AKIŞ

Mutluluk Bilimi

Yaşam Niteliğini Yükseltmek İçin Atılması Gereken Adımlar...

Prof. Dr. Mihaly Csikszentmihalyi

BEPE
Boylam Psikiyatri Enstitüsü

hyb
yayıncılık...



"*Akış*'ın zamanlaması bundan iyi olamazdı. 'Akış' bize, kendimizi daha iyi hissetmemizin ve daha iyi işlev görmemizin en doğru yolunun kendi içimize bakmak olduğunu anımsatıyor. Esinleyici ve okumaya değer bir kitap."

—Delia O'Hara, *Chicago Sun-Times*

"*Akış*, insan doğası hakkında, bütün insanların yaşam deneyimlerini gerçekten aydınlatan bir dizi bilimsel buluşu belgeliyor. Mihaly Csikszentmihalyi, etkileyici ve yol gösterici bir kitap yazmış."

—Howard Gardner

"Kişinin kendi için olduğu kadar toplum için de, zevke duygusal ve bir o kadar da entellektüel bağlılığın, tutkulu ve etkili bir savunması."

—*Booklist*

"İnsanları neyin güdülediğini yeniden ele alıyor."

—*Newsweek*

"Bugünlerde psikoloji, felsefe ve insancıllığın bu denli sanatsal ve keyifli bir biçimde bir araya getirildiği bir kitap bulmak kolay değil. Csikszentmihalyi, yanıtsız gibi görünen 'mutluluk nedir?' sorusunu, yapıtında, incelikle ama güzel okunan bir biçimde ele almış ... baştan çıkarıcı bir kitap."

—Jerome L. Singer

"Mihaly Csikszentmihalyi mutluluğa tutkun bir adam."

—Richarde Flaste
The New York Times Magazine

"İnsan öznelliğinin yeniden betimlenmesi yolunda dev bir adım. İnsan yaşamının her alanındaki profesyoneller ve sıradan insanlar için öğretici bir kitap. Ayrıca, halkın insanın en derin çabalarındaki olumlu yapı hakkında genel olarak eğitilmesi açısından da dikkate değer bir katkı."

—Dr. Harville Hendrix,
Getting the Love You Want kitabının yazarı

"Kayıtsız evrenimizde bir mutluluk reçetesi."

—Mirabella

AKIŞ

Üst Düzey Yaşantının Psikolojisi



MIHALY CSIKSZENTMIHALYI

Çeviren: Semra Kunt Akbaş

HYB Yayıncılık 182
KENDİNİ GELİŞTİRME DİZİSİ 32

AKIŞ
ÜST DÜZEY YAŞANTININ PSİKOLOJİSİ

MIHALY CSIKSZENTMIHALYI

Özgün adı

Flow

Copyright © 1991 by Mihaly Csikszentmihalyi
All Rights Reserved

Turkish Translation Copyright © by HYB Publishing Group
All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Bu kitabın Türkçe yayın hakları HYB Yayıncılık'a aittir.
© HYB Yayıncılık, Ankara, 2005
Yayıncının yazılı izni olmadan kısmen ya da tamamen hiçbir yolla çoğaltılamaz.

Yayın Danışmanı

Prof. Dr. Ertuğrul Köroğlu
BOYLAM PSİKİYATRİ ENSTİTÜSÜ
☎ (312) 266 55 67 / e-mail: ekoroglu@hyb.com.tr

Kapak Tasarım: Mustafa Alibaşoğlu

HYB Yayıncılık, Ankara 2005

HYB Yayıncılık
Satış ve Dağıtım
Tel: 0 (312) 394 28 76
Fax: 0 (312) 394 28 77

HYB Basım Yayın
İvedik Organize Sanayi Bölgesi
Hasemek Sanayi Sitesi
1122. Cadde, 1469. Sokak No 9
İvedik, 06370 Ankara
Tel: (312) 394 28 76

HYB Basım Yayın *ofset baskı tesislerinde basılmıştır.*

Isabella, Mark ve Christopher'a

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ

1 MUTLULUK, YENİDEN 1

Giriş
Genel Bir Bakış
Hoşnutsuzluğun Kökleri
Kültür Kalkanları
Yaşantının Geri Alınması
Özgürleşme Yolları

2 BİLİNCİN ANATOMİSİ 29

Bilincin Sınırları
Psişik Enerji Olarak Dikkat
Benliğe Giriş
Bilinçte Düzensizlik: Psişik Dağınıklık
Bilinçte Düzen: Akış
Karmaşıklık ve Benliğin Büyümesi

3 ZEVK VE YAŞAM KALİTESİ 53

Haz ve Zevk
Zevki Oluşturan Öğeler
Öz Amaçlı Yaşantı

4 AKIŞIN KOŞULLARI 85

Akış Etkinlikleri
Akış ve Kültür
Öz Amaçlı Kişilik
Akış İnsanları

5 AKIŞTA BEDEN 111

Daha Yüksek, Daha Hızlı, Daha Güçlü
Hareket etmenin Keyfi
Akış Olarak Cinsellik
Nihai Denetim: Yoga ve Savaş Sanatları
Duyularla Akış: Görme Zevkleri
Müziğin Akışı
Tat Alma Zevkleri

6 DÜŞÜNCE AKIŞI 137

Bilimin Anası
Zihin Oyunlarının Kuralları
Sözcüklerin Oyunu
Clio'yla Dostluk
Bilimin Mucizeleri
Bilgiyi Sevmek
Amatörler ve Profesyoneller
Yaşam Boyu Öğrenim Hedefi

7 AKIŞ OLARAK İŞ 165

Öz Amaçlı Çalışanlar
Öz Amaçlı İşler
Çalışma Paradoksu
Boş Zaman İsrafı

8 YALNIZLIKTAN VE İNSANLARDAN ZEVK ALMAK 189

Yalnız Olmakla Başkalarıyla Olmak Arasındaki Çatışma
Yalnızlık Acısı
Yalnızlığı Ehlileştirmek
Akış ve Aile
Arkadaşlardan Zevk Almak
Daha Geniş Topluluk

9 KAOSU ALDATMAK 221

Trajedilerin Dönüşümü
Stresle Başa Çıkmak
Harcayıcı Yapıların Gücü
Öz Amaçlı Benlik: Bir Özet

10 ANLAMIN OLUŞTURULMASI 245

Anlamın Anlamı Nedir?
Amaç İşlemek
Kararlılık Yaratmak
Yeniden Uyum Kazanmak
Yaşam Temalarında Anlamın Birleştirilmesi

NOTLAR 275

KAYNAKLAR 313

GİRİŞ

Bu kitap, insan yaşantısının olumlu yönleri, neşe, yaratıcılık, benim akış adını verdiğim, hayata tam katılım süreci üzerine on yıllardır yapılan araştırmaları genel bir okur kitlesi için özetlemektedir. Bu adımı atmak tehlikelidir, çünkü akademik yazının biçem kısıtlamalarından uzaklaştığı anda, kişinin böyle bir konuda dikkatsizleşmesi ya da aşırı coşkuya kapılması kolaydır. Ancak bu, nasıl mutlu olunacağına ilişkin, konunun uzmanınca verilen ipuçlarını içeren, popüler bir kitap değildir. Zaten bunu yapmak olanaksızdır, çünkü neşeli bir yaşam bir tariften kopyalanamayacak, bireysel bir yaratıdır. Elinizdeki kitap, sıkıcı ve anlamsız yaşamları zevkle dolu yaşamlara dönüştürmek için genel ilkeleri ve bazı insanların bu ilkeleri nasıl kullandığına ilişkin somut örnekleri sunmayı amaçlamaktadır. Bu sayfalarda kestirme yollar bulacağınızı vaat etmiyorum. Ancak böyle şeylerle ilgilenen okurlar için kuramdan uygulamaya geçişe olanak verecek yeterince bilgi bulunmaktadır.

Kitabı olabildiğince dolaysız ve kullanışlı kılmak amacıyla, bilim insanlarının teknik yazılarda sıkça kullandıkları dipnotları, göndermeleri ve başka araçları kullanmaktan olabildiğince kaçındım. Psikolojik araştırmanın sonuçlarını ve böyle bir araştırmanın yorumundan türetilen fikirleri, artalanındaki uzmanlık bilgisi her ne olursa olsun, eğitimli her okurun değerlendirebileceği ve kendi yaşamına uygulayabileceği bir biçimde sundum.

Ancak, sonuçlarımın dayandığı bilimsel kaynakları merak eden okurlar için, kitabın sonuna geniş kapsamlı notlar koydum. Bunlar belli göndermelere değil, belli bir konunun metin içinde tartışıldığı sayfa numaralarına bağlanmıştır. Örneğin mutluluktan daha ilk sayfada söz edilmektedir. İddialarımı hangi yapıtlara dayandırdığımı öğren-

mek isteyen okurlar, sayfa 275'te başlayan notlar bölümüne gidip 1. sayfaya yapılan göndermeye bakarak Aristo'nun mutluluk görüşüne ve bu konudaki çağdaş araştırmalara, uygun alıntılarla yapılan yönlendirmeyi bulabilirler. Notlar, özgün metnin epeyce sıkıştırılmış ve daha teknik bir ikinci uyarlaması olarak da okunabilir.

Herhangi bir kitabın başında, onun gelişimini etkileyenlere teşekkür etmek âdettendir. Ama burada bunu yapmak olanaksız, çünkü isim listesinin neredeyse kitabın kendisi kadar uzun olması gerekiyor. Yine de birkaç kişiye özel bir minnet borçluyum ve bu fırsattan yararlanarak onlara teşekkürlerimi sunmak istiyorum. İlk olarak, yirmi beş yılı aşkın bir süredir eşim ve dostum olarak yaşamımı zenginleştiren ve editörlük becerileriyle bu kitabın şekillenmesine yardımcı olan İsabella'ya teşekkür etmek istiyorum. Bana, onlara öğrettiğimden belki de daha fazlasını öğreten oğullarımız Mark ve Christopher'a da teşekkür ediyorum. Geçmişte ve gelecekteki akıl hocam Jacob Getzels's şükranlarımı sunuyorum. Arkadaşlarım ve meslektaşlarım arasında, özel olarak Donald Campbell'a, Howard Gardner'a, Jean Hamilton'a, Philip Hefner'e, Hiroaki Imamura'ya, David Kipper'e, Doug Kleiber'e, George Klein'a, Fausto Massimini'ye, Elisabeth Noelle-Neumann'a, Jerome Singer'a, James Stigler'a ve Brian Sutton-Smith'e teşekkür ediyorum; hepsi de şu veya bu şekilde bana yardım ederek, esin vererek ya da beni cesaretlendirerek, desteklerini benden esirgemediler.

Eski öğrencilerim ve çalışma arkadaşlarımdan Ronald Graef, Robert Kubey, Reed Larson, Jean Nakamura, Kevin Rathunde, Rick Robinson, Ikuya Sato, Sam Whalen ve Maria Wong, bu sayfalarda geliştirilen fikirlerin altındaki araştırmalara büyük bir katkıda bulundular. John Brockman ve Richard P. Kot, bu projeye becerileriyle profesyonel destek verdiler ve projenin başlangıcından bitişine bana yardım ettiler. Son olarak, ama bir o kadar önemlisi, Spencer Vakfı son on yılda verilerin toplanması ve çözümlenmesi için gerekli olan maddi kaynağı sunma konusunda son derece cömert davrandı. Vakfın eski başkanı H. Thomas James'a, şimdiki başkanı Lawrence A. Cremin'e ve başkan yardımcısı Marion Faldet'e şükranlarımı sunuyorum. Elbette, yukarıda adı geçenlerin hiçbiri bu kitapta olabilecek aksaklıklardan sorumlu değildir; bunlar yalnızca benden kaynaklanmaktadır.

AKIŞ

1

MUTLULUK, YENİDEN

GİRİŞ

İki bin üç yüz yıl önce Aristotle erkeklerle kadınların her şeyden çok mutluluk istedikleri sonucuna varmıştı. Mutluluk kendi başına istenen bir şeydir, ancak bunun yanı sıra bütün öteki hedeflere, sağlık, güzellik, para ya da güce de, sırf bunların bizi mutlu etmelerini beklediğimiz için değer veririz. Aristotle'nin zamanından bu yana çok şey değişti. Yıldızların ve atomların dünyalarıyla ilgili anlayışımız inanılması güç bir biçimde genişledi. Günümüz insanoğluyla ve şimdilerde kullandığımız güçlerle karşılaştırıldığında, Yunan tanrıları yardıma muhtaç çocuklar gibilerdi. Ama yine de bu çok önemli konu aradan geçen yüzyıllarda pek az değişmiştir. Mutluluğun ne olduğu konusunu Aristotle'den daha iyi anlıyor olmadığımız gibi, bu kutsal duruma nasıl ulaşacağımızı öğrenme konusunda da hiçbir ilerleme göstermediğimiz ileri sürülebilir.

Artık daha sağlıklı olmamıza, daha uzun yaşamamıza ve içimizdeki en yoksulların bile birkaç on yıl önce hayal bile edilemeyecek maddi lükslerle çevrili olmasına karşın (Güneş Kralın sarayında banyo yoktu, orta çağda evlerin en zenginlerinde bile birkaç sandalye vardı ve hiçbir Roma imparatoru canı sıkıldığında televizyonu açamıyordu) ve istediğimiz zaman toplayabileceğimiz bilimsel bilgi ne kadar çok ve muazzam olursa olsun, çoğunlukla insanlar yaşamlarının boşa harcandığı duygusuyla baş başa kalıyorlar ve yıllarının mutluluk yerine, kaygı ve sıkıntıyla dolu geçtiğini hissediyorlar.

Bunun nedeni, insanoğlunun kaderinde doyumsuzluk olması ve her bir insanın her zaman elindekinden fazlasını istemesi mi? Yoksa, sık sık en değerli anlarımızın bile tadını kaçıran o yaygın keyifsizlik, mutluluğu yanlış yerlerde aramamızın bir sonucu mu? Bu kitabın amacı, modern psikolojinin kimi araçlarını kullanarak o çok eski soruya yanıt aramaktır: İnsanlar en çok ne zaman mutlu oluyorlar? Bu soruya bir yanıt bulmaya başlayabilirsek, belki sonunda yaşamı, mutluluğun içinde daha çok rol oynayacağı bir biçimde düzenleyebiliriz.

Yirmi beş yıl önce bu satırları yazmaya başladığımda bir şey keşfetmiştim, ama aradan bu kadar zaman geçtikten sonra keşfettiğim şeyin ancak farkına vardım. Buna bir "keşif" demek belki yanlış anlamalara neden olabilir, çünkü insanlar zamanın başlangıcından beri bunun farkındalar. Yine de kullandığım sözcük yerinde, çünkü bulduğum şey iyi biliniyor olsa da, ilgili bilim dalınca, yani bu durumda psikoloji tarafından, betimlenmemiş ya da kuramsal olarak açıklanmamıştı. Böylece ben de önümdeki çeyrek yüzyılı bu betimlenmesi zor olguyu araştırarak geçirdim.

"Keşfim", mutluluğun olan bir şey olmadığıydı. Mutluluk şans eseri ya da rastlantı sonucu olan bir şey değildir. Paranın satın alabileceği ya da iktidarın hükmedebileceği bir şey değildir. Dış olaylara değil de, onları nasıl yorumladığımıza bağlıdır. Aslında mutluluk, her bir kişinin özel olarak hazırlanması, geliştirmesi ve savunması gereken bir durumdur. İçsel yaşantıyı denetlemeyi öğrenen insanlar, yaşamlarının niteliğini belirleyebileceklerdir ve herhangi birimiz mutlu olmaya ancak bu kadar yaklaşabiliriz.

Ancak, mutluluğa, onu bilinçli bir biçimde arayarak ulaşamayız. J.S. Mill, "Kendinize mutlu olup olmadığınızı sorun, mutluluğunuz sona erer" demişti. Mutluluğu doğrudan arayarak değil, yaşamlarımızın iyi ya da kötü her ayrıntısına kendimizi tamamen vererek bulabiliriz. Avusturyalı psikolog Viktor Frankl, *Man's Search for Meaning* adlı kitabının önsözünde bu düşünceyi çok güzel özetlemiştir: "Başarıyı hedeflemeyin – başarıyı hedeflediğiniz ve hedef seçtiğiniz ölçüde ıskalarsınız. Çünkü mutluluk gibi başarının da peşinden gidilmez, o başka şeylerin peşinden gelir ... tıpkı, kişinin kendinden büyük bir amaca kendini adamasının hiç de akılda olmayan bir yan etkisi gibi."

Öyleyse, doğrudan bir yolla ulaşılamayacak bu elde edilmesi güç hedefe nasıl varabiliriz? Son çeyrek yüzyılda yaptığım çalışmalar beni

bunun bir yolu olduğuna ikna etti. Bu, bilincimizin içeriği üzerinde de netim sağlamakla başlayan dolambaçlı bir yol.

Yaşamlarımızla ilgili algılarımız, yaşantılara biçim veren pek çok gücün sonucudur ve bu güçlerin her biri kendimizi iyi ya da kötü hissetmemizi etkiler. Söz konusu güçlerin çoğu denetimimizin dışındadır. Görünüşümüz, yaradılışımız ya da bünyemiz için yapabileceğimiz fazla bir şey yoktur. Ne kadar uzun boylu ya da zeki olacağımıza –en azından şimdilik– karar veremeyiz. Ne anne babamızı, ne de ne zaman doğacağımızı seçebiliriz ve yaşadığımız zamanda bir savaş ya da bunalım olup olmamasına ne siz karar verebilirsiniz, ne de ben karar verebilirim. Genlerinizdeki yönergeler, yerçekimi, havadaki polenler, içinde yaşadığımız tarihsel dönem, bunlar ve sayılamayacak başka durumlar, gördüklerimizi, hissettiklerimizi ve yaptıklarımızı belirler. Kaderimizin dış etkenler tarafından önceden belirlenmiş olduğuna inanmak zorunda olmamız şaşırtıcı değildir.

Yine de hepimizin bilinmeyen güçler tarafından hırpalanmak yerine eylemlerimizi denetlediğimizi, kendi kaderimizin patronu olduğumuzu hissettiğimiz zamanlar olur. Bu gibi ender durumlarda keyiflenir ve uzun bir süre o anları düşünüp neşeleniriz, bu anlar yaşamın ne olması gerektiği konusunda anılarımızda bir dönüm noktası haline gelir.

Üst düzey yaşantı denince anladığımız budur. Bu, saçlarını savuran rüzgârda, dalgaların arasında bir tay gibi hareket eden teknesini rotasında tutan bir denizcinin, yelkenler, tekne, rüzgâr ve denizin hep birlikte yarattığı titreşimi damarlarında hissetmesidir. Bir ressam tuvalinin üzerindeki renkler arasında manyetik bir gerilim oluşmaya başlayıp da buradan yeni bir şey, canlı bir biçim ortaya çıktığında, o biçimin yaratıcısının hayrete düşmesidir. Ya da bir babanın çocuğu kendisine ilk gülümsediğinde hissettikleridir. Ancak bu gibi olaylar, yalnızca dış koşullar olumlu olduğunda gerçekleşmez: Toplama kamplarından kurtulan ya da yaşadıkları fiziksel tehlikeler sonucu ölümden dönen insanlar, bu zor anların ortasında ormandaki bir kuşun ötüşünü duymak ya da zor bir işi tamamlamak ya da bir ekmek kabuğunu bir dostla paylaşmak gibi basit olaylar sonucunda son derece zengin anlar yaşadıklarını anımsarlar.

Genelde inandığımızın aksine böyle anlar, yani yaşamlarımızın en iyi anları edilgen, alıcı ve dinleniyor olduğumuz zamanlar değildir; ama elbette öncesinde çok çaba harcadıysak bu anlar da zevkli olabi-

lir. Yine de en iyi anlar, çoğunlukla kişi zor ve değerli bir şeyi başarmak amacıyla gönüllü olarak bedenini ya da zihnini, sınırına kadar zorladığında kendini gösterir. Demek ki üst düzey yaşantı, bizim olmasını sağladığımız bir şeydir. Bir çocuk için bu, şimdiye dek inşa ettiği en yüksek kulenin tepesine son parçayı titreyen ellerle koyduğu zaman olabilir; bir yüzücü, bu anı kendi rekorunu kırmaya çalışırken yaşayabilir; bir kemancı ise zor bir müzik parçasını ustalıkla çalarken. Her bir insanın kendini geliştirmesi için binlerce fırsat, onu zorlayacak binlerce durum vardır.

Bu gibi yaşantılar yaşandıkları anda hoşa gitmeyebilirler. Sözünü ettiğimiz yüzücünün o unutulmaz yarış sırasında belki kasları ağrımıştır, ciğerleri patlayacak gibi olmuştur, hatta bitkinlikten başı dönmüştür; ama yine de bunlar onun yaşamının en iyi anları olabilir. İnsanın yaşamını kendi denetimi altına alması hiçbir zaman kolay değildir ve zaman zaman acı da verebilir. Ama uzun vadede üst düzey yaşantılar bir araya gelerek ustalık duygusuna katkıda bulunur; hatta belki daha da iyisi, kişiye yaşamın içeriğini belirlemede bir payı olduğunu hissettirir ve bu da mutluluk denince akla gelen şeye hayal edebileceğimiz her şeyden daha yakın bir duygudur.

Çalışmalarım sırasında, insanların en keyifli oldukları zamanlarda kendilerini nasıl hissettiklerini ve böyle hissetmelerinin nedenlerini olabildiğince doğru bir biçimde anlamaya çalıştım. İlk çalışmalarım birkaç yüz "uzman" içeriyordu: Bunlar, ressamlar, sporcular, müzisyenler, satranç ustaları ve cerrahlar, yani zamanlarını tam olarak yeğledikleri etkinliklere harcıyor gibi görünen kişilerdi. Yaptıkları şeylerin onlara neler hissettirdiği ile ilgili anlattıklarına dayanarak akış kavramı üzerine kurulu bir üst düzey yaşantı kuramı geliştirdim. Akış, insanların bir etkinliğe, kendilerini başka hiçbir şeyi umursamayacak kadar kaptırmalarıdır; bu yaşantı kendi başına öyle zevklidir ki insanlar sırf o etkinlikte bulunmak için büyük bir bedel bile ödeyebilirler.

Bu kuramsal modelin yardımıyla Chicago Üniversitesi'ndeki araştırma ekibim ve daha sonra da tüm dünyadaki meslektaşlarım, hayatın farklı alanlarından binlerce insanla görüştüler. Bu çalışmalar, erkeklerin de, kadınların da, gençlerin de, yaşlıların da, aradaki kültürel farklar ne olursa olsun, üst düzey yaşantıyı aynı biçimde betimlediklerini ortaya çıkardı. Akış yaşantısı, yalnızca endüstrileşmiş ülkelerde yaşayan varlıklı seçkinlere özgü değildi. Kore'deki yaşlı kadınlar, Tayland

ve Hindistan'daki yetişkinler, Tokyo'daki gençler, Navajo çobanları, İtalyan Alpler'indeki çiftçiler ve Chicago'da montaj hattında çalışan işçiler, akışı aynı sözcüklerle tanımladılar.

Başlangıçta verilerimiz görüşmelerle anketlerden oluşuyordu. Daha kesin veriler elde etmek için zamanla öznel yaşantının niteliğini ölçecek yeni bir yöntem geliştirdik. Yaşantı Örneklem Yöntemi denen bu teknikte, insanlardan bir hafta boyunca elektronik bir çağrı cihazı takmaları ve cihaz her öttüğünde kendilerini nasıl hissettiklerini ve o anda ne düşündüklerini yazmaları isteniyor. Cihaz bir radyo ileticisiyle günde yaklaşık sekiz kez, gelişigüzel aralıklarla harekete geçiriliyor. Bir haftanın sonunda katılımcıların her birinden, yaşamının temsili anlarının seçmelerinden oluşan sürekli bir kaydı ya da yaşamının bir bölümünün filmi yazılı halde alınmış olunuyor. Şimdiye kadar dünyanın değişik bölgelerinden yüz binin üzerinde yaşantı kesiti toplandı. Bu kitaptaki sonuçlar bu verilere dayanıyor.

Chicago Üniversitesi'nde başladığım akış çalışmaları şimdilerde tüm dünyaya yayılmış durumda. Kanada, Almanya, İtalya, Japonya ve Avustralya'daki araştırmacılar bu çalışmayı üstlendiler. Şu anda Chicago dışında en fazla veri toplanan yer İtalya Milan Üniversitesi Tıp Fakültesi'ne bağlı Psikoloji Enstitüsü. Mutluluk, yaşamdan doyum sağlama ve içsel motivasyon üzerinde çalışan psikologlar, akışı kuralsızlık ve yabancılaşmanın karşıtı olarak gören toplumbilimciler ve toplu coşkunluk ve âyin olgularıyla ilgilenen antropologlar akış kavramını yararlı buldular. Kimileri, akışın akla getirdiklerini, insan evrimini anlama ve başkaları dini yaşantıyı aydınlatma girişimlerini de içine alacak biçimde genişlettiler.

Ancak akış yalnızca akademik bir konu değildir. Yayımlanmasından yalnızca birkaç yıl sonra, çok çeşitli pratik konulara uygulanmaya başlanmıştır. Amaç yaşam kalitesini yükseltmek olduğunda akış kuramı yol gösterici olabilir. Bu kuram, deneysel öğretim izlencelerinin hazırlanmasında, iş dünyasındaki yöneticilere verilen eğitimlerde, boş zaman etkinliklerine ait ürünlerin ve hizmetlerin tasarlanmasında esin kaynağı olmuştur. Klinik psikoterapide, genç suçluların rehabilitasyonunda, yaşlılarevlerindeki etkinliklerin düzenlenmesinde, müze sergilerinin tasarımında ve özürlülerle yapılan uğraşı terapilerinde fikir üretmek için ve uygulama alanında kullanılmaktadır. Tüm bunlar, akışla ilgili ilk makaleler bilimsel dergilerde yayımlandıktan sonraki bir dü-

zine yıl içinde olmuştur ve göstergelere bakılırsa, kuramın etkisi ileriki yıllarda daha da güçlü olacaktır.

GENEL BİR BAKIŞ

Akışla ilgili makalelerin ve kitapların pek çoğu uzmanlar için yazılmış olmasına karşın, üst düzey yaşantıyla ilgili araştırmalar ilk kez genel okur kitlesine sunulmakta ve akışın bireylerin yaşamları açısından akla getirdikleri ele alınmaktadır. Ancak bu bir kılavuz kitap olmayacaktır. Zengin olmanın, güce kavuşmanın, sevilmenin ya da zayıflamanın yollarını anlatan binlerce, gerçekten de binlerce kitap piyasada ya da kitapçıların elde kalmış kitaplar bölümünde bulunabilir. Yemek kitapları gibi bunlar da belli, sınırlı bir hedefe nasıl ulaşacağınızı açıklarlar ve pek az insan bu kitapları sonuna dek okur. Yine de bunların verdikleri öneriler işe yaradı ve insanın, zayıf, sevilen, güçlü bir milyonere dönüşmesi gibi pek olası görünmeyen bir olay oldu diyelim; peki ya sonrası? Genellikle olan şudur: İnsan kendini en başta olduğu kadar doyumdan uzak, elinde yeni bir istekler listesiyle yolun başında bulur. İnsanlara gerçek anlamda doyum sağlayacak olan zayıf ya da zengin olmaları değil, yaşamlarıyla ilgili iyi şeyler hissetmeleridir. Mutluluk arayışında kısmi çözümler işe yaramaz.

Ne kadar iyi bir niyetle yola çıkılmış olsa da, kitaplar mutlu olma reçeteleri veremez. Üst düzey yaşantı bilinçte olanları an be an denetleme yeteneğine bağlı olduğundan, her bir insan bu tür yaşantıya bireysel çabaları ve yaratıcılığı temelinde ulaşabilir. Bir kitabın tek yapabileceği ve elinizdeki kitapla yapılmaya çalışılan, yaşamın nasıl daha eğlenceli kılınabileceğine ilişkin örnekler vermek ve bu örnekleri, insanların üzerinde düşünüp kendilerine ilişkin sonuçlar çıkarabilecekleri bir kuram çerçevesinde düzenlemektir.

Bu kitap, yapılacak ve yapılmayacak şeylerin bir listesini vermekten çok, sizi zihindeki alemlerde, bilimin araçlarıyla plânlanmış bir yolculuğa çıkarmayı amaçlamaktadır. Yaşanmaya değer tüm maceralar gibi bu da zorlu bir macera olacaktır. Biraz entellektüel çaba sarf etmez, kendi yaşantılarınızı uzun uzun ve derinlemesine düşünmeye yanaşmazsanız, burada okuyacaklarınızdan bir kazancınız olmaz.

Akış, kişinin iç yaşamını denetleyerek mutluluğa ulaşması sürecini incelemektedir. Başlangıç olarak bilincin nasıl çalıştığını ve nasıl de-

netlendiğini ele alacağız (İkinci Bölüm), çünkü öznel durumlarda uz manlık kazanmak ancak onların nasıl biçimlendiğini anlamakla mümkündür. Sevinç ya da acı, ilgi ya da sıkıntı, yaşantıladığımız her şey, zihinde bilgi olarak temsil edilir. Bu bilgiyi denetleyebilirsek, yaşamlarımızın nasıl olacağına karar verebiliriz.

İç yaşantının en üst durumu, bilinçte bir düzenin olduğu durumdur. Bunun için, psişik enerjinin ya da dikkatin gerçekçi hedeflere yöneltilmesi ve becerilerin eylem fırsatlarıyla uyuşması gerekir. Bir hedefe ulaşmaya çalışmak bilince düzen getirir, çünkü kişi dikkatini elindeki iş üzerinde yoğunlaştırmalı ve o an için başka her şeyi unutmalıdır. İnsanlar, zorlukların üstesinden gelmeye çalıştıkları bu dönemleri, yaşamlarının en eğlenceli zamanları olarak değerlendirirler (Üçüncü Bölüm). Psişik enerjisi üzerinde denetim kurmuş ve bu enerjiyi bilinçli olarak seçtiği hedeflere yöneltmiş bir insan, istese de, istemese de büyür ve daha karmaşık bir varlık olur. Böyle bir insan, becerilerini esneterek ve daha büyük zorluklara uzanarak giderek daha sıra dışı bir bireye dönüşür.

Neden bazı şeylerin ötekilere oranla daha eğlenceli olduğunu anlamak için, akış yaşantısının koşullarını gözden geçireceğiz (Dördüncü Bölüm). "Akış", bilincin uyumlu bir düzen içinde olduğu ve insanların yaptıkları işi yalnızca o işi yapmak adına yapmayı sürdürdükleri zaman erişilen zihinsel durumdur. Spor, oyunlar, sanat ve hobiler gibi tutarlı bir biçimde akış üreten etkinliklerin kimilerini gözden geçirdiğimizde, insanları neyin mutlu ettiğini anlamak daha kolaydır.

Ancak kişi, yaşam kalitesini yükseltmek için yalnızca oyunlarla ve sanatla yetinemez. Zihinde olup bitenlerin denetimini elde etmek için insan, neredeyse sınırsız eğlence fırsatlarından yararlanabilir; örneğin, spordan müzik ve yogaya dek çeşitli alanlarda fiziksel ve duyusal becerilerini kullanabilir (Beşinci Bölüm) ya da şiir, felsefe ya da matematik gibi alanlarda simgesel becerilerini geliştirebilir (Altıncı Bölüm).

Çoğu insan, yaşamının en büyük bölümünü çalışarak ve öteki insanlarla, özellikle de aile üyeleriyle etkileşim içinde geçirir. Bu nedenle, insanların işlerini akış üreten etkinliklere dönüştürmeyi öğrenmeleri (Yedinci Bölüm) ve anne babalar, eşler, çocuklar ve dostlarla ilişkilerini daha eğlenceli kılmanın yollarını düşünüp bulmaları (Sekizinci Bölüm) çok önemlidir.

Pek çok yaşam, trajik kazalar yüzünden alt üst olur ve en şanslı kişiler bile türlü çeşitli streslerle karşı karşıya kalırlar. Ancak bu gibi darbeler mutlaka mutluluğu azaltacak diye bir koşul yoktur. İnsanların şanssızlıklarını kendileri için yararlı hale mi getireceklerini, yoksa bunlar yüzünden mutsuz mu olacaklarını belirleyen, strese verdikleri tepkidir. Dokuzuncu Bölümde, aksiliklere karşın insanların yaşamdan zevk almayı başarma yolları betimlenmektedir.

Son adımda, insanların tüm yaşantılarını birleştirerek anlamlı bir model oluşturmaları ele alınmaktadır (Onuncu Bölüm). Bu başarıldığında ve insan yaşamının denetimini elinde tuttuğunu ve yaşamının anlamlı olduğunu hissettiğinde, geriye arzulanacak bir şey kalmaz. Bundan sonra insanın zayıf, zengin ya da güçlü olmamasının önemi yoktur. Yükselen beklentiler dalgası durmuştur, doyurulmamış gereksinimler zihni meşgul etmez artık. En yavan yaşantılar bile eğlenceli hale gelir.

Demek ki Akış, bu hedeflere ulaşmanın içindeki öğeleri inceleyecektir. Bilinç nasıl denetlenir? Yaşantıyı eğlenceli kılmak üzere nasıl düzenlenir? Karmaşıklığa nasıl ulaşılır? Son olarak, anlam nasıl yaratılır? Bu hedeflere ulaşmak kuramsal açıdan görece kolay, uygulamada ise epeyce zordur. Kurallar yeterince açık ve herkesin anlayabileceği düzeydedir. Ancak, hem kendi içimizdeki, hem de çevremizdeki pek çok kuvvet yolumuzun üzerinde engeller oluşturur. Bu biraz kilo vermeye çalışmak gibidir: Herkes kilo vermek için ne yapmak gerektiğini bilir, herkes kilo vermek ister, ama pek çok insan için kilo vermek imkânsıza yakındır. Ne var ki burada daha fazla riskle karşı karşıya bulunuyoruz. Söz konusu olan yalnızca birkaç kilodan kurtulmak değil. Söz konusu olan, yaşamaya değen bir yaşama sahip olma şansını elden kaçırmamak.

Üst düzey akış yaşantısına nasıl ulaşılacağını betimlemeden önce, insan koşulunda saklı bulunan ve doyuma ulaşmayı önleyen birtakım engelleri kısaca gözden geçirmek gereklidir. Eski masallarda, kahramanın sonsuza kadar mutlu yaşaması için, bir amaç uğruna korkunç canavarlarla ve kötü ruhlu büyücülerle çarpışması gerekir. Bu eğretileme, ruh araştırması için de geçerlidir. Mutluluğa ulaşmanın bu kadar zor olmasının birincil nedeninin, insanoğlunun içini rahatlatmak için uydurduğu masallara karşın, evrenin gereksinimlerimize yanıt vermek için yaratılmadığı gerçeği üzerine kurulu olduğunu öne sürüyorum.

Hayal kırıklığı, yaşam dokusunun derinlerine dek işlemiştir. Kimi gereksinimlerimiz geçici olarak karşılandığında, hemen daha fazlasını istemeye başlarız. Mutluluğun önündeki ikinci engel de bu süreğen doyumsuzluktur.

Söz konusu engellerle başa çıkmak için her kültür zaman içinde koruyucu araçlar geliştirir: Dinler, felsefeler, sanatlar ve konforlar. Bunlar bizi düzensizlikten ve karmaşadan korumaya yardımcı olur. Olup biten şeylerin bizim denetimimizde olduğuna inanmamıza yardım eder ve sahip olduklarımızla yetinmemiz için bize nedenler verir. Ancak bu koruyucular yalnızca belli bir süre için etkilidir; birkaç yüzyıl, bazen yalnızca birkaç onyıl sonra, bir din ya da inanç eskir ve eskiden olduğu gibi ruhumuzu ayakta tutamaz hale gelir.

İnsanlar, belli bir inancın desteği olmaksızın, kendi başlarına mutluluğa ulaşmaya çalıştıklarında ya genlerinde biyolojik olarak programlanmış ya da içinde yaşadıkları toplumca çekici kabul edilen zevkleri en üst düzeye çıkarmaya çalışırlar. Zenginlik, güç ve cinsellik bunların çabalarına yön veren başlıca hedefler olur. Ancak yaşam kalitesi bu şekilde yükseltilemez. Doyumun önündeki engeller, ancak ve ancak yaşantının doğrudan denetlenmesiyle, yaptığımız her şeyden an be an zevk alma yeteneğiyle aşılabilir.

HOŞNUTSUZLUĞUN KÖKLERİ

Mutluluğa ulaşmanın bu kadar zor olmasının birinci ve en önemli nedeni, evrenin insanoğlunun rahatlığı düşünülerek tasarlanmamış olmasıdır. Evren neredeyse ölçülemeyecek kadar geniştir ve büyük kısmı da haince boş ve soğuktur. Arada sırada bir yıldızın patlayıp da milyarlarca millik bir alan içerisindeki her şeyi küle dönüştürdüğü zaman olduğu gibi, büyük şiddet gösterilerine sahne olur. Yerçekimi alanı kemiklerimizi kırmayacak kadar olan, az bulunur bir gezegen büyük olasılıkla ölümcül gazlarla doludur. Hem çok şiirsel, hem de bir resim kadar güzel Dünya gezegeninin bile görünüşüne aldanılmamalıdır. Erkeklerle kadınlar, dünya üzerinde hayatta kalabilmek için milyonlarca yıl boyunca buzla, ateşle, sellerle, vahşi hayvanlarla ve birdenbire ortaya çıkıp bizi öldürmek isteyen görünmez organizmalarla mücadele etmek zorunda kalmışlardır.

Görünüşe bakılırsa, atlatılan her sıkı tehlikenin ardından ufukta yeni ve daha karmaşık bir tehdit kendini göstermektedir. Yeni bir mad-

de bulduğumuz anda, söz konusu maddenin yan ürünleri çevreyi zehirlemeye başlamaktadır. Güvenliği sağlamak için tasarlanmış silâhlar tarih boyunca geri dönüp onları yapanlar için bir yıkım tehdidi oluşturmuştur. Kimi hastalıklar önlenirken yeni·yeni öldürücü hastalıklar ortaya çıkmaktadır; bir süreliğine ölüm oranları azaltılsa, bu sefer de aşırı nüfus artışı sorun olmaktadır. Mahşerin dört atlısı her zaman yakınımızdadır. Dünya tek yuvamız olabilir, ama burası her an patlamaya hazır bubi tuzaklarıyla dolu bir yuvadır.

Tüm bunlar, evrenin soyut matematiksel anlamda gelişigüzel olduğu anlamına gelmez. Yıldızların hareketleri, evrende meydana gelen enerji dönüşümleri yeterince iyi bir biçimde tahmin edilebilir ve açıklanabilir. Ancak doğal süreçler insanların arzularını dikkate almaz. Doğal süreçler gereksinimlerimize karşı sağır ve kördür ve bu nedenle de hedeflerimiz aracılığıyla kurmaya çalıştığımız düzenin aksine, gelişigüzeldir. Rotası üzerindeki New York City'ye çarpacak olan bir göktaşı evrenin tüm yasalarına uyuyor olabilir, ama yine de insanoğlu için büyük bir felakettir. Bir Mozart'ın hücrelerine saldıran bir virüs, yalnızca doğal olarak yapması gereken şeyi yapıyordur, ama bu yaptığıyla insan türüne ağır bir kayıp verdirir. J.H. Holmes'un dediği gibi, "Evren düşmanımız değildir, ama dostumuz da değildir. Yalnızca kayıtsızdır."

Karmaşa ya da kaos, mitoloji ve dinin en eski kavramlarındandır. Fizik ve biyoloji bilimlerine oldukça yabancı bir kavramdır, çünkü bunların yasaları açısından kozmostaki evrenler mükemmel bir biçimde akılcıdır. Örneğin bu bilimlerdeki "kaos kuramı", tamamen gelişigüzel gibi görünen bir şey içindeki düzenleri betimlemeye çalışır. Öte yandan psikoloji ve öteki insani bilimlerde kaosun farklı bir anlamı vardır, çünkü insanın hedefleri ve arzuları çıkış noktası olarak alındığında, kozmosta uzlaştırılamaz bir düzensizlik vardır.

Biz bireylerin evrenin işleyişini değiştirmek için yapabileceğimiz fazla bir şey yoktur. Yaşam süremizde kendi iyiliğimize müdahale eden güçler üzerindeki etkimiz pek azdır. Nükleer savaşı önlemek, toplumsal adaletsizliği ortadan kaldırmak, açlığı ve hastalığı yok etmek için elimizden geleni yapmamız önemlidir. Ancak dışsal koşulları değiştirmek için harcadığımız çabaların yaşam kalitemizi hemen yükseltmesini beklemek akıllıca değildir. J.S. Mill'in yazdığı gibi, "İnsanoğlunun tümü için büyük ilerlemeler, ancak insanların düşünce biçimlerinin temel yapısında büyük bir değişim gerçekleştikten sonra mümkün olabilir."

Kendimizi nasıl hissettiğimiz, yaşamaktan ne kadar zevk aldığımız, eninde sonunda, zihnin günlük yaşantıları süzmesine ve yorumlamasına doğrudan bağlıdır. Mutlu olup olmamamız, evrenin büyük kuvvetleri üzerinde uyguladığımız denetimlere değil, iç uyumumuza dayanır. Elbette dış çevreye hakim olmanın yollarını öğrenmeyi sürdürmeliyiz, çünkü fiziksel olarak hayatta kalmamız buna bağlı olabilir. Ancak bu hakimiyet, birey olarak kendimizi nasıl hissettiğimizi etkilemeyecek ya da yaşantıladığımız dünyadaki karmaşayı azaltmayacaktır. Bunları yapmak için bilincin kendisine hükmetmeyi öğrenmemiz gerekir.

Her birimizin kafasında, ölmeden önce neleri başarmak istediğimize ilişkin, bulanık da olsa bir resim vardır. Amacımıza ulaşmaya ne kadar yaklaştığımız, yaşam kalitemizin ölçüsüdür. Amacımız ulaşamayacağımız kadar uzakta kalırsa, içerler ya da vazgeçeriz; amacımıza en azından kısmen ulaşabilirsek, mutluluk ve doyum yaşarız.

Bu dünyadaki insanların çoğunluğu için yaşamdaki hedefler basittir: Hayatta kalmak, hayatta kalacak ve mümkünse, bunu belli ölçüde konforlu ve onurlu bir biçimde yapacak çocuklar bırakmak. Güney Amerika'daki kentlerin çevresine yayılan gecekondu mahallelerinde, Afrika'nın kuraklıkla boğuşan bölgelerinde ve her gün açlık sorunuyla karşı karşıya olan milyonlarca Asyalı için, hayattan umulacak fazlaca bir şey yoktur.

Ancak hayatta kalmayla ilgili bu temel sorunlar çözülür çözülmez, yalnızca yeterli miktarda yiyecek ve konforlu bir barınak insanları hoşnut etmeye yetmez. Yeni gereksinimler duyulur, yeni arzular ortaya çıkar. Varlık ve güçle birlikte beklentiler yükselir, varlık ve konfor düzeyimiz yükselmeye devam ettikçe elde etmeyi umduğumuz iyilik duygusu da bizden uzaklaşmayı sürdürür. Büyük Kuraş (Pers İmparatorluğu'nun kurucusu) kendi sofrası için on bin aşçıya yeni yemekler hazırlatırken, İran'daki öteki insanlar karınlarını zor doyuruyorlardı. Günümüzde "birinci dünya"daki her evde, en farklı memleketlerin yemeklerinin tarifleri var ve bu evlerde eskiden imparatorların yedikleri yemekler pişirilebiliyor. Peki bu bize daha fazla doyum sağlıyor mu?

Yükselen beklentiler paradoksu, yaşam kalitesini yükseltmenin üstesinden gelinemez bir iş olabileceğini düşündürüyor. Aslına bakarsanız, hedeflerimize giden yolda verdiğimiz mücadeleden zevk aldığımız sürece, hedeflerimizi yükseltme arzumuzda yapı itibarıyla herhangi bir sorun yok. İnsanlar, başarmak istedikleri şeye fazlasıyla kendilerini

kaptırdıkları ve bu yüzden de içinde yaşadıkları andan zevk almayı bıraktıkları zaman sorun ortaya çıkıyor. Böyle olduğunda insanlar, hoşnutluk şanslarından feragat etmiş oluyorlar.

Kanıtlar, çoğu insanın bir koşu bandının bıktırıcı tekdüzeliğine kendini kaptırmışçasına yükselen beklentilere saplanıp kaldığını düşündürse de, pek çok birey bu durumdan kurtulmanın yollarını bulmuştur. Bunlar, maddi koşullarından bağımsız olarak yaşam kalitelerini yükseltmeyi başarmış, doyuma ulaşmış ve kendi yöntemlerini kullanarak çevrelerindekileri de biraz daha mutlu kılabilen insanlardır.

Sözünü ettiğimiz bireyler, hareketli yaşarlar, çeşitli yaşantılara açıktırlar, öldükleri güne kadar yeni şeyler öğrenmeyi sürdürürler ve öteki insanlarla ve içinde yaşadıkları çevreyle güçlü bağları ve bunlara karşı güçlü bağlılıkları vardır. Sıkıcı ya da zor bile olsa yaptıkları her şeyden zevk alırlar; hemen hemen hiç can sıkıntısı çekmezler ve içine düştükleri durumları sükunetle karşılarlar. Belki de en büyük güçleri, yaşamlarını denetleyebilmeleridir. Onların bu aşamaya ulaşmayı nasıl başardıklarını daha sonra göreceğiz. Ancak daha önce, karmaşa tehdidine karşı bir koruyucu olarak zaman içinde geliştirilmiş kimi araçları ve bu gibi dışsal savunmaların neden genellikle işe yaramadığını gözden geçirmeliyiz.

KÜLTÜR KALKANLARI

İnsan, evrimi boyunca, her bir insan grubu kozmostaki soyutlanmışlığının ne denli büyük ve hayata tutunuşunun ne denli tesadüfi olduğunun yavaş yavaş farkına vardıkça, evrenin gelişigüzel ve ezici kuvvetlerini, idare edebileceği ya da en azından anlayabileceği modellere dönüştürmek için mitler ve inançlar geliştirmiştir. Her kültürün başlıca işlevlerinden biri, üyelerini kaostan korumak, onları önemli olduklarına ve sonunda başarıya ulaşacaklarına inandırmaktır. Eskimolar, Amazon havzasındaki avcılar, Çinliler, Navajo yerlileri, Avustralyalı Aborjinler ve New Yorklular, hiçbiri evrenin merkezinde yaşadığından ve kendisinin, en hızlı şekilde geleceğe ulaşmasını sağlayacak özel bir ayrıcalığı bulunduğundan kuşku duymamaktadır. İnsanlar yalnızca kendilerine özgü bu tür ayrıcalıkları olduğuna güvenmeselerdi, varoluşun zorluklarıyla yüzleşmeleri zorlaşırdı.

Olması gereken budur. Ancak kişinin, dost canlısı bir kozmosun bağrında güvende olduğu duygusunun tehlike arz ettiği zamanlar da vardır. Kalkanlara ve kültürel mitlere duyulan yersiz ve gerçekçilikten uzak bir güven, başarısızlığa uğrayan insanlarda bir önceki güven duygusu kadar aşırı bir hayal kırıklığı yaratabilir. Her ne zaman bir kültürün şansı yaver gitse ve bir süreliğine, doğanın kuvvetlerini denetlemenin yolunu gerçekten bulmuş gibi görünse, olan budur. O noktada insanların seçilmiş bir halk olduklarına ve artık herhangi bir büyük aksaklıktan korkmalarına gerek kalmadığına inanmaları akla yatkındır. Romalılar, birkaç yüzyıl Akdeniz'e hükmettikten sonra bu noktaya gelmişlerdi; Çinliler Moğol istilasından önce üstünlüklerinin sonsuza kadar süreceğine inanıyorlardı ve İspanyollar gelmeden önce Aztekler'in de durumu farklı değildi.

Bu kültürel kendini beğenmişlik ya da temelde insan gereksinimlerine duyarsız bir evrenden almayı hak ettiklerimizle ilgili kibirli varsayım, genellikle başa belâdır. Yersiz güvenlik hissi, er ya da geç şiddetli bir uyanışla sonuçlanır. İnsanlar, ilerlemenin kaçınılmaz ve yaşamın kolay olduğuna inandıkları zaman, ilk sıkıntı işaretleri karşısında cesaretlerini ve kararlılıklarını çabucak yitirebilirler. İnandıkları şeyin tam anlamıyla doğru olmadığını fark ettikleri zaman, öğrendikleri her şeye inançlarını kaybederler. Kültürel değerlerin kendilerine verdiği alışılmış desteklerden yoksun kalan insanlar bir kaygı ve cansızlık bataklığında debelenmeye başlarlar.

Böylesi hayal kırıklığı belirtilerini şimdilerde de çevremizde gözlemleyebiliriz. En açık belirtiler, pek çok yaşamı etkileyen yaygın neşesizlikle ilişkilidir. Gerçekten mutlu insanların sayısı azdır ve çevremizde bu gibi insanları görmemiz zordur. Yaptıklarından zevk alan, sahip olduklarıyla akla yatkın bir ölçüde doyuma ulaşmış, geçmişinden pişmanlık duymayan ve geleceğe gerçekten güvenle bakan kaç kişi tanıyorsunuz? İki bin üç yüz yıl önce Diyojen, elinde feneri, dürüst bir insan bulmakta zorlanmıştı; düşünün ki, günümüzde mutlu bir adam arıyor olsaydı ne kadar zorlanacaktı.

Bu genel keyifsizlik doğrudan dışsal nedenlere bağlı değildir. Çağdaş dünyadaki öteki ulusların pek çoğunun aksine biz, yaşadığımız sorunlar nedeniyle sert bir çevreyi, yaygın yoksulluğu ya da yabancı bir işgal ordusunun zulmünü suçlayamayız. Hoşnutsuzluğun kökleri içseldir ve her insan kendi gücüyle bu kökleri şahsen bulup ortaya çıkar-

malıdır. Geçmişte işe yaramış kalkanlar, yani eskiden dinin, yurtseverliğin, etnik geleneklerin, toplumsal sınıfların yerleştirdiği alışkanlıkların getirdiği düzen, kaosun sert rüzgârıyla savrulduğunu hisseden ve sayıları giderek artan insanlar için artık etkili değildir.

İçsel bir düzenin yokluğu, kendini bazılarının ontolojik kaygı adını verdiği öznel durumda ya da varoluşsal korkuda gösterir. Bu temelde bir varoluş korkusu, hayatın bir anlamı olmadığı ve varoluşun devam ettirilmeye değmediği duygusudur. Hiçbir şey anlamlı gelmemektedir. Son birkaç yüzyılda, nükleer savaşın hayaleti, umutlarımıza, eşi benzeri görülmemiş bir tehdit oluşturmuştur. İnsanoğlunun tarihsel mücadelesinin artık bir anlamı kalmamış gibidir. Biz, yalnızca boşlukta sürüklenen unutulmuş noktalarız. Çok sayıda insanın zihninde, fiziksel evrendeki kaos her geçen yıl biraz daha büyüyor.

İnsanlar, gençliğin umut dolu vurdumduymazlığından ölçülü yetişkinliğe geçerlerken er ya da geç, kafalarını gittikçe daha fazla yoran o soruyla karşı karşıya kalırlar: "Hepsi bu mu?" Çocukluk acı verici, ergenlik akıl karıştırıcı olabilir, ancak çoğu insan için bütün bunların ardında, büyüdükten sonra her şeyin iyi olacağı beklentisi yatar. Erken yetişkinlik yıllarında gelecek yine de ümit vaat edicidir, kişinin hedeflerini gerçekleştireceğine dair ümidi sönmemiştir. Ancak banyo aynası kaçınılmaz olarak ilk beyaz saç tellerini gösterir ve alınmış o birkaç kilonun kendiliğinden gitmeyeceği gerçeğini doğrular; kaçınılmaz olarak insanın gözleri bozulur ve bedende gizemli ağrılar başlar. Bir lokantada, sen daha akşam yemeğini bitirmemişken çevredeki masalarda kahvaltı hazırlıkları yapmaya başlamış garsonlar gibi, bu ölümlülük anıştırmaları da açık bir ileti taşır: Zaman doldu, artık ilerlemen gerek. Bu olduğunda pek az insan kendini hazır hisseder. "Bir dakika, bana böyle bir şey olamaz. Daha yaşamaya başlamadım bile. Kazanmış olmam gereken onca para nerede? Geçireceğim o çok güzel günler daha gelmedi ki."

Bu fark edişin anlaşılabilir bir sonucu, kandırılmışlık ve aldatılmışlık duygusudur. İlk yıllarımızdan başlayarak, iyi huylu bir kaderin bizimle ilgileneceğine inanmaya koşullandırılmışızdır. Ne de olsa, dünyanın en zengin ülkesinde, insanlık tarihinin bilimsel olarak en ileri çağında yaşama, en etkili teknolojiyle çevrili olma ve en akıllıca hazırlanmış Anayasa'yla korunma şanslarına sahip olduğumuz konusunda herkes aynı fikirdedir. Bu nedenle, insan ırkının daha önceki üyelerine göre

daha zengin ve daha anlamlı bir yaşamımız olmasını beklemek anlamlıdır. Gülünecek kadar ilkel bir geçmişte yaşayan büyükanne ve büyükbabalarımız yaşamlarından hoşnut olabildilerse, düşünün ki biz ne kadar mutlu olacağız! Bilimadamları bize bunun böyle olacağını söyledi, kilise kürsülerinde bu anlatıldı ve iyi yaşama kucak açan binlerce TV reklâmı da bu iletiyi doğruladı. Yine de, tüm bu güvencelere karşın er ya da geç yalnız uyanıyor ve bu zengin, bilimsel ve ileri düzey dünyanın bize mutluluk vermesinin yolu olmadığını hissediyoruz.

Bu farkındalık yavaş yavaş insanın içine yerleşirken, farklı insanlar ona farklı tepkiler veriyorlar. Kimileri onu görmezden gelip yaşamlarını güzelleştirmesi gereken, daha büyük arabalar ve evler, işyerinde daha fazla güç ve daha şaşaalı bir yaşam tarzı gibi şeylerden daha fazla edinmek için çabalarını yoğunlaştırıyorlar. O zamana kadar ellerinden kaçırdıkları doyuma ulaşma kararlılığıyla daha fazla çabalıyorlar. Bazen bu çözüm işe yarıyor, çünkü insan rekabetçi mücadeleye kendini öylesine kaptırıyor ki hedefine hiç mi hiç yaklaşamadığını fark edecek zaman bulamıyor. Ancak insan düşünmeye zaman ayırdığında aynı hayal kırıklığını yeniden yaşıyor: Her bir başarının ardından, paranın, gücün, konumun ve eşyaların kendi başlarına yaşam kalitesine zerre kadar katkıda bulunmadıkları daha açık bir biçimde ortaya çıkıyor.

Daha başkaları doğrudan kendilerini tehdit eden belirtilere saldırmaya karar veriyorlar. İlk alarm veren, zayıf düşen bir beden ise, rejimler yapıyor, sağlık kulüplerine üye oluyor, aerobik kurslarına yazılıyor, evlerine bir spor aleti alıyor ya da estetik ameliyat oluyorlar. Sorun, kimsenin onlarla fazla ilgilenmemesiyse, güç sahibi olmak ya da arkadaş edinmekle ilgili kitaplar alıyor ya da girişkenlik kurslarına yazılıyor ya da güçlü kişilerle yemek yiyorlar. Ancak bir süre sonra bu parça parça çözümlerin işe yaramadığı ortaya çıkıyor. Bedenimize bakmak için ne kadar enerji harcarsak harcayalım, beden sonunda zayıflayacaktır. Daha girişken olmayı öğreniyorsak, istemeden dostlarımızın bize yabancılaşmasına yol açabiliriz. Yeni dostluklar kurmak için çok fazla zaman harcarsak, eşimiz ve ailemizle ilişkilerimizi tehlikeye atabiliriz. Taşmak üzere olan çok fazla baraj vardır ve zamanımız hepsiyle ilgilenemeyecek kadar kısıtlıdır.

Büyük olasılıkla karşılanamayacak olan tüm talepleri yerine getirmeye çalışmanın boş olduğu fikri kafasına dank eden bazıları teslim

bayrağını çeker ve zarif bir biçimde görece bir kayıtsızlığa gömülür. Candide'in önerisine uyup dünyadan vazgeçer ve kendi küçük bahçelerini işlerler. Zararsız bir boş zaman uğraşıyla zaman geçirmek, soyut resimler ya da porselen heykelcikler toplamak gibi soylu kaçış yolları yaratabilirler. Alkolde ya da uyuşturucunun hayal dünyasında kendilerini yitirebilirler. Egzotik zevkler ve pahalı uğraşlar "Hepsi bu mu?" sorusunu zihinden bir süreliğine uzak tutsa da, pek az kişi bu yolla doğru yanıtı bulduğunu iddia edebilir.

Geçmiş zamanlarda, varoluş sorunuyla yüzleşmenin en dolaysız yolu dindi ve hayal kırıklığına uğrayan insanların pek çoğu şimdilerde dine dönüp ya standart inançlardan ya da daha gizemli Doğu uyarlamalarından birini seçiyor. Ne var ki yaşamdaki anlam yokluğuyla başa çıkma girişimlerinde dinler ancak geçici bir başarı sağlıyor; din, bu soruya kalıcı bir yanıt vermiyor. Tarihte kimi zamanlarda dinler insan varoluşundaki aksaklığa ikna edici açıklamalar getirmiş ve güvenilir yanıtlar vermiştir. İçinde bulunduğumuz çağın dördüncü ve sekizinci yüzyılları arasında Hıristiyanlık Batı'ya yayılmış, İslam Orta Doğu'da yükselmiş ve Budizm Asya'yı fethetmiştir. Yüzlerce yıl boyunca bu dinler insanlara, ömürlerini uğrunda çalışarak geçirebilecekleri doyurucu hedefler sunmuştur. Ancak günümüzde bu dinlerin dünya görüşünü kesin olarak kabul etmek eskiden olduğundan daha zordur. Dinlerdeki doğruların özü değişmeden kalmış olsa da, bu doğruları sunuş biçimleri, yani mitler, vahiyler, kutsal metinler, bu bilimsel akılcılık çağında artık inancı güçlü bir biçimde yönlendirmemektedir. Bir gün yaşamsal bir yeni din ortaya çıkabilir. Bu arada, varolan kiliselerde avuntu arayanlar, buldukları huzur karşılığında, dünyanın işleyişi hakkında bilinenlerin büyük bölümünü görmezden geleceklerine ilişkin söze dökülmeyen bir anlaşma yapıyorlar.

Bu çözümlerin hiçbirinin artık çok etkili olmadığı yönündeki kanıtlar çürütülemez niteliktedir. Maddi debdebenin zirvesindeki toplumumuz şaşırtıcı çeşitlilikteki tuhaf hastalıkların pençesinde kıvranıyor. Yaygın olan yasadışı uyuşturucu bağımlılığından elde edilen kazanç, katilleri ve teröristleri zenginleştiriyor. Yakın gelecekte, yasalara saygılı vatandaşlar pahasına hızla para ve güç kazanan eski uyuşturucu satıcılarının oligarşik yönetimi altında yaşamamız olası görünüyor. Cinsel yaşamımızda ise, "iki yüzlü" ahlâkın prangalarından kurtulup birbirimize yıkıcı virüsler bulaştırıyoruz.

Yeni yönelimler öylesine rahatsız edici ki ne zaman en son istatistikleri duysak bunalıyor ve kulaklarımızı tıkıyoruz. Ancak kötü haberlerden uzak durmak için devekuşu yöntemini kullanmak sonuç vermiyor; gerçeklerle yüzleşmek ve istatistiklerden biri olmamak için dikkatli davranmak daha iyidir. İstatistikler bazılarının içini rahatlatabilir: Örneğin son otuz yılda kişi başına enerji kullanımımızı iki katına çıkardık; bunu büyük ölçüde elektrikli araç gereçlerin kullanımındaki beş katlık artışa borçluyuz. Öte yandan başka yönelimler kimsenin içine su serpmiyor. 1984'te Birleşik Devletler'de (dört kişilik bir aile için yıllık 10.609 dolar ya da altı olarak tanımlanan) yoksulluk sınırının altında yaşayan otuz dört milyon insan vardı ve kuşaklar boyunca bu rakam fazla değişmedi.

Birleşik Devletler'de, cinayet, tecavüz, soygun ve saldırı gibi şiddet içeren suçların kişi başına sıklığı, 1960 ile 1986 yılları arasında yüzde 300'ün çok üzerinde artış gösterdi. 1978 yılında 1.085.500 şiddet suçu bildirilmiş ve 1986'da bu rakam 1.488.140'a çıkmıştı. Cinayet oranı, Kanada, Norveç ya da Fransa gibi öteki endüstrileşmiş ülkelerdekinin yaklaşık yüzde 1000 üzerinde, sabit kaldı. Kabaca aynı sürede boşanma oranı, 1950'de 1000 evli çiftte 31'den 1984'te 121'e yükselerek yaklaşık yüzde 400 arttı. Bu yirmi beş yıl içinde zührevi hastalıklarda üç kat artış oldu; 1960'da 259.000 belsoğukluğu vakası vardı; 1984'te belsoğukluğu vakalarının sayısı 900.000'e çıktı. Başımıza gelen en son felâket olan AIDS salgınının sona erene kadar bize ne kadar trajik bir bedel ödeteceğini daha sonra göreceğiz.

Son kuşağın toplumsal hastalıklarındaki üç, dört katlık artış şaşırtıcı ölçüde çok sayıda alanda kendini gösteriyor. Örneğin, 1955'te ülke çapında akıl hastalarına yapılan klinik müdahalelerin sayısı 1.700.000 iken, 1975'te bu sayı 6.400.000'e tırmandı. Belki tesadüf, belki değil, benzer rakamiar ulusal paranoyamızda da bir artış olduğunu gösteriyor: 1975 ile 1985 arasındaki on yılda Savunma Bakanlığına ayrılan bütçe yılda 87.9 milyar dolar artarak 284.7 milyar dolara çıktı; yani üç kattan daha fazla arttı. Evet, aynı süre içinde Eğitim Bakanlığının bütçesi de üç kat arttı, ama 1985'de bakanlığa ayrılan bütçe "yalnızca" 17.4 milyar dolardı. En azından kaynak aktarımı söz konusu olduğunda, kılıç kalemden on altı kat daha keskin.

Gelecek de pespembe görünmüyor. Günümüzde gençler yaşlıların mustarip oldukları keyifsizlik belirtilerini, hatta bazen daha şiddetli bir

şekilde gösteriyorlar. Şimdilerde, pek az genç insan, çocuk yetiştirme sorumluluklarını iki yetişkinin paylaştığı evlerde büyüyor. 1960 yılında 10 ergenden biri tek ebeveynli bir ailede yaşıyordu. 1980'de bu oran iki katına ve 1990'da da üç katına çıktı. 1982'de çeşitli ıslahevlerine gönderilmiş, yaş ortalaması 15 olan genç suçluların sayısı 80.000 idi. Uyuşturucu kullanımı, zührevi hastalık, evden kaçma ve evlenmeden hamile kalma istatistiklerinin hepsi umut kırıcıdır, ama büyük olasılıkla gerçeği pek yansıtmamaktadır. 1950 ile 1980 arasında, özellikle daha zengin kesimlerdeki genç beyaz erkekler arasında ergenlik çağı intiharları yaklaşık yüzde 300 arttı. 1985'te bildirilen 29.253 intihar vakasından 1.339'unu 15-19 yaş aralığındaki beyaz erkek çocuklar oluşturuyordu; aynı yaştaki beyaz kız çocukları arasında intihar oranı dört kat, siyah erkek çocuklar arasında ise on kat daha azdı (ancak, cinayet sonucu ölümlerin sayısında, genç siyah erkekler intihar eden beyaz erkeklere yetişiyor, hatta onları geçiyor). Son ama bir o kadar önemli bir konu da, nüfusun bilgi düzeyinin her yerde düşüyor gibi görünmesi. Örneğin 1967'de standart yetenek testinde ortalama matematik puanı 466 iken 1984'te 426'ya düşmüştü. Sözlü test puanlarında da benzer bir düşüş görüldü. Bu içler acısı istatistikler böylece uzayıp gidiyor.

Daha önce hayal bile edilmemiş ilerleme mucizeleri gerçekleştirilmiş olmasına karşın, yaşamla yüzleşmekte neden bizim kadar ayrıcalıklı olmayan atalarımıza göre daha fazla yardıma muhtacız? Bu sorunun yanıtı açık görünüyor: Toplu olarak insanoğlu maddi güçlerini bin kat artırırken yaşantının içeriğini iyileştirme bakımından fazla ilerleme gösterememiştir.

YAŞANTININ GERİ ALINMASI

Bu kötü durumdan kurtulmanın tek yolu, bireyin duruma şahsen el koymasıdır. Değerler ve kurumlar bir zamanlar olduğu gibi destekleyici bir çerçeve sağlamıyorsa, her bir birey kendine, dişiyle tırnağıyla anlamlı ve zevkli bir yaşam yaratmak için sahip olduğu tüm araçları kullanmalıdır. Bu arayışta en önemli araçlardan biri, psikolojiden gelir. Yeni yeni gelişmekte olan bu bilimin şimdiye kadarki en büyük katkısı, geçmişteki olayların şimdiki davranışları nasıl aydınlattığını göstermek olmuştur. Psikoloji, yetişkinlik dönemindeki akılcılıktan uzaklığın çocukluk dönemindeki düş kırıklıklarından kaynaklandığını fark et-

memizi sağlamıştır. Ancak psikoloji disiplini başka bir şekilde daha kullanılabilir. Söz konusu kullanımı, şu soruya yanıt vermeye yardımcı olabilir: İçinde bulunduğumuz güçlükler ve üzerimizdeki baskılar ne olursa olsun, olduğumuz gibi olduğumuza göre, geleceğimizi daha iyi bir hale getirmek için ne yapabiliriz?

Çağdaş yaşamın kaygılarının ve üzüntülerinin üstesinden gelmek için bireylerin toplumsal çevreden, yalnızca o çevrenin ödüllerine ve cezalarına tepki vermeyecek ölçüde bağımsız olmaları gerekir. Böyle bir özerkliğe ulaşmak için kişi, kendi kendini ödüllendirmeyi öğrenmelidir. Dışsal koşullar her ne olursa olsun, zevk ve amaç bulma yeteneğini geliştirmelidir. Bu işi yapmak, söylemekten hem daha kolay, hem de daha zordur: Daha kolaydır, çünkü bunu yapmak yalnızca ve yalnızca kişinin kendi elindedir; daha zordur, çünkü bu herhangi bir çağda görece az bulunan, hele ki bizim çağımızda daha da ender olan bir disiplin ve azim gerektirir. Tüm bunlardan da önce, yaşantının üzerinde denetim kurmak için neyin önemli, neyin önemsiz olduğuna ilişkin tutumlarda çarpıcı bir değişiklik yapmak gerekir.

Büyürken bizi, yaşamlarımızda en önemli şeyin gelecekte olacaklar olduğuna inandırıyorlar. Anne babalar, çocuklarına şimdi iyi alışkanlıklar edinirlerse, gelecekte rahat edeceklerini öğretiyorlar. Öğretmenler, öğrencileri, o sıkıcı derslerin ileride, çocuklar iş ararken işlerine yarayacağına ikna ediyorlar. Şirketin müdür yardımcısı çalışanlara, sabırlı olup çok çalışmalarını, çünkü böyle yaparlarsa bir gün yöneticiliğe terfi edeceklerini söylüyor. İlerlemek için verdiğimiz uzun mücadelenin sonunda, bizi altın emeklilik yılları bekliyor. Ralph Waldo Emerson'un bir zamanlar dediği gibi, "Her zaman yaşamaya hazırlanıyor, ama hiç yaşamıyoruz." Ya da yoksul Frances'in çocuk masalından öğrendiği gibi, ekmek ve reçel hiçbir zaman bugün değil, hep yarındır.

Elbette zevkin ertelenmesine yapılan bu vurgu belli bir ölçüde kaçınılmazdır. Freud ve ondan önce ve sonra başkalarının dikkat çektiği üzere, uygarlık bireyin zevklerinin bastırılması üzerine kurulmuştur. Toplumun üyeleri, bireyin hoşuna gitsin ya da gitmesin, kültürün gereksinim duyduğu alışkanlıkları ve becerileri geliştirmeye zorlanmasalardı, herhangi bir toplumsal düzeni devam ettirmek ve herhangi bir karmaşık iş bölümünü korumak mümkün olmazdı. Toplumsallaşma ya da bir insan organizmasının belli bir toplumsal sistem içinde başarıyla

işlev gören birine dönüştürülmesi kaçınılmazdır. Toplumsallaşmanın özü, insanları toplumsal denetimlere bağımlı kılmak, ödüllere ve cezalara öngörülebilir bir şekilde tepki verir hale getirmektir. Toplumsallaşmanın en etkili biçimi, insanlar kendilerini toplumsal düzenle herhangi bir kuralı çiğnemeyi hayal bile edemeyecek ölçüde özdeşleştirdikleri zaman gerçekleşir.

Toplum bizi kendi hedefleri için çalıştırırken bazı güçlü müttefiklerden de yardım alır: Biyolojik gereksinimlerimiz ve genetik koşullanmamız. Örneğin bütün toplumsal denetimler, sonuçta, hayatta kalma içgüdüsüne karşı bir tehdit üzerine kuruludur. Baskı altındaki bir ülkenin halkı, hayatta kalmak için işgalcilere itaat eder. En uygar ulusların (örneğin İngiltere) bile yasaları, kısa bir süre öncesine kadar, sopayla dövme, kamçılama, sakat bırakma ve öldürme tehditleriyle uygulanıyordu.

Toplumsal sistemler acıya dayanmadıkları zaman, normların kabul edilmesini sağlamak için zevki kullanırlar. Bir ömür boyu çalışmanın ve yasalara uymanın ödülü olarak vaat edilen "iyi bir yaşam", genetik programlarımızda varolan özlemler üzerine kuruludur. Cinsellikten saldırganlığa, güvende olma isteğinden değişime duyarlılığa kadar, insan doğasının parçası haline gelmiş her arzu pratikte, politikacılar, kiliseler, şirketler ve reklâmcılar tarafından bir toplumsal denetim kaynağı olarak kullanılır. On altıncı yüzyılda padişahlar, Osmanlı silâhlı kuvvetlerine asker toplamak için, askere alınacaklara fethedilen bölgelerdeki kadınlara tecavüz edebileceklerini ödül olarak vaat ediyorlardı; günümüzde posterler orduya katılan genç erkeklere "dünyayı görme" vaadinde bulunuyor.

Zevk aramanın, kendi kişisel yararımız için değil, türün korunması için genlerimize işlenmiş bir refleks tepkisi olduğunu anlamak önemlidir. Yemek yemekten aldığımız zevk, bedenin gereksinim duyduğu besinleri almasını sağlamanın etkili bir yoludur. Cinsel birleşmenin verdiği zevk de, genlerin bedeni üremeye ve böylece genlerin devamlılığını sağlamaya programlamasına yönelik, uygulamadaki değeri yemek yemek kadar yüksek bir yöntemdir. Bir erkek fiziksel olarak bir kadını çekici bulduğunda, ya da tersi olduğunda, erkeğin bu konuda düşündüğünü varsayarsak, aklından geçen genellikle bu arzunun kendi bireysel ilgisinin bir ifadesi, kendi niyetlerinin bir sonucu olduğudur. Gerçekte ise, çoğu zaman erkeğin ilgisini, görünmeyen ve ken-

di plânlarına göre hareket eden genetik şifresi yönlendirir. Cazibe, salt fiziksel tepkilere dayalı bir refleks olduğu sürece kişinin bilinçli plânları bu alanda büyük olasılıkla yalnızca çok küçük bir rol oynar. Bu genetik programlamaya uymanın ve onun sunduğu zevkleri tatmanın yanlış bir tarafı yoktur; ancak, cazibenin gerçekte ne olduğunu anlamalı ve öncelik tanımaya karar verebileceğimiz başka hedefler için çalışmak gerektiğinde bu zevkler üzerinde bir miktar denetim sahibi olabilmeliyiz.

Sorun, içimizde hissettiğimiz her şeyi doğamızın gerçek sesi olarak kabul etmemizin son zamanlarda moda haline gelmiş olmasıdır. Günümüzde pek çok insanın güvendiği tek otorite içgüdülerdir. Bir şey insana kendini iyi hissettiriyorsa, doğal ve kendiliğinden geliyorsa, doğru olmalıdır. Ancak, genetik ve toplumsal yönergelerin önerilerini sorgusuz sualsiz kabul ettiğimizde, bilincimizin denetiminden vazgeçer ve kendi dışımızdaki güçlerin zavallı oyuncakları oluveririz. Alkole ya da yiyeceklere hayır diyemeyen ya da seksten başka bir şey düşünmeyen kişi, kendi psişik enerjisini yönlendirecek özgürlükten yoksundur.

İnsan doğasına ilişkin "özgür" görüş, şans eseri sahip olduğumuz her içgüdüyü ya da dürtüyü sırf orada olduğu için kabul edip onaylar ve oldukça tepkisel sonuçlar ortaya çıkarır. Çağdaş "gerçekçilik" büyük ölçüde eski moda kaderciliğin bir değişkesinden başka bir şey değildir: İnsanlar "doğa" kavramına gönderme yaparak sorumluluktan kurtulduklarını hissedip rahatlarlar. Oysa doğa itibarıyla bilgisiz doğarız. Peki bu, öğrenmek için çaba harcamamız gerekmediği anlamına mı gelir? Kimi insanlar, olağandan daha fazla miktarda androjen üretirler ve bu nedenle de aşırı saldırgan olurlar. O zaman bunlar içlerindeki şiddeti özgürce ifade etmeli midirler? Doğanın gerçeklerini inkâr edemeyiz, ancak bunlar üzerinde ilerleme sağlamak için kesinlikle çaba harcamamız gerekir.

Genetik programlamaya boyun eğmek tehlikeli olabilir, çünkü bizi çaresiz bırakır. Gerektiğinde genetik yönergelere karşı gelemeyen kişi her zaman kırılgandır. Kişisel amaçları için nasıl davranması gerektiğinde, karar vermek yerine, bedeninin yapmaya (belki de yanlışlıkla) programlandığı şeylere teslim olmak zorundadır. Kişinin toplumdan sağlıklı bir ölçüde bağımsız olmak için içgüdüsel dürtüler üzerinde bir miktar denetim kurması gerekir, çünkü bize kendimizi iyi ya da kötü hissettiren şeylere öngörülebilir bir şekilde tepki verdiğimiz sürece,

başkalarının bizim tercihlerimizi kendi çıkarları uğruna kötüye kullanmaları kolaydır.

İyice toplumsallaşmış bir insan, yalnızca çevresindekilerin istemesi gerektiğinde hemfikir oldukları ödülleri, genellikle genetik olarak programlanmış arzulara aşılanmış olan ödülleri isteyen insandır. Doyurucu olması olası binlerce yaşantıyla karşılaşabilir, ancak bunlar arzuladığı şeyler olmadığından, onları fark etmeyebilir. Önemli olan şu anda neye sahip olduğu değil, başkalarının istediği gibi davrandığı zaman neler elde edebileceğidir. Toplumsal denetimlerin koşu bandında tutsak olan böyle bir kişinin ulaştığı ödüller her zaman avuçlarında eriyip gider. Karmaşık bir toplumda toplumsallaştırma sürecine pek çok güçlü grup katılır ve bazen bunların görünürdeki hedefleri birbiriyle çelişir. Bir yandan, okullar, kiliseler ve bankalar gibi resmi kurumlar bizi çok çalışmaya ve para biriktirmeye istekli, sorumlu vatandaşlara dönüştürmeye çalışırlar. Öte yandan, tüccarlar, üreticiler ve reklâmcılar, birikimlerimizi onlara en fazla kârı getirecek ürünlere harcamamız için bizi kandırmaya uğraşırlar. Son olarak, kumarbazlar, kadın ve uyuşturucu satıcılarının yeraltında işlettiği ve resmi kurumlarla eytişimsel bir bağlantı içindeki yasak zevkler çarkı, ücretini ödediğimiz takdirde ulaşabileceğimiz kendine özgü kolay sefahat vaatleriyle gözümüzü boyar. Aldığımız iletiler çok farklı olsa da, bunların sonucu özünde aynıdır: Tüm bunlar bizi kendi amaçları uğruna enerjilerimizi kötüye kullanan bir toplumsal sisteme bağımlı kılar.

Hayatta kalmak, özellikle de karmaşık bir toplumsal hayatta kalmak, dışsal hedefler için çalışmayı ve yakın zevkleri ertelemeyi gerekli kılar kuşkusuz. Ancak insanın toplumsal denetimlerin oyuncağı olması gerekmez. Çözüm, toplumsal ödüllerden yavaş yavaş kendini kurtarmak ve bunların yerine, kişinin kendi gücü dahilinde olan hedefleri koymaktır. Bu, toplumun onayladığı tüm hedeflerden vazgeçmemiz gerektiği anlamına gelmez; daha çok, başkalarının bize rüşvet olarak önerdiği hedeflere ek olarak ya da bunların yerine, kendi hedefler dizimizi geliştirmemiz anlamına gelir.

Kişinin kendini toplumsal denetimlerden kurtarıp özgürleştirmesi sürecinin en önemli aşaması, her anın olaylarında ödüller bulma yeteneği geliştirmektir. İnsan, aralıksız yaşantı akıntısından zevk almayı ve onda anlam bulmayı öğrenirse, toplumsal denetimlerin yükünü omuzlarından otomatik olarak atmış olur. Ödüller dışsal kuvvetlere

bağlanmadığında güç kişiye geri döner. Gelecek zaman içinde sürekli bizden uzaklaşır gibi görünen hedefler için mücadele etmemize, her bir sıkıcı günü, belki yarın iyi bir şey olur umuduyla sonlandırmamıza gerek kalmaz. Kişi, hemen önünde duran ama ulaşamadığı göz kamaştırıcı bir ödül için sonsuza kadar kendini zorlamak yerine, yaşamanın gerçek ödüllerini toplamaya başlar. Ne var ki toplumsal denetimlerden kurtulmanın yolu kendimizi içgüdüsel arzularımıza bırakmak değildir. Bedenin buyruklarından da bağımsız olmalı ve zihnimizde olup bitenleri denetleyebilmeliyiz. Acı ve zevk bilinçtedir ve yalnızca orada varolur. Biyolojik eğilimlerimizi sömüren toplumsal olarak koşullandırılmış uyarım-tepki modeline uyduğumuz sürece, dışarıdan denetleniyoruz demektir. Göz alıcı bir reklâm, satılan ürün karşısında ağzımızı sulandırdığı ya da patronumuzun kaş çatması günümüzü mahvettiği sürece, yaşantının içeriğini belirleme özgürlüğümüz yoktur. Kendimiz söz konusu olduğumuz sürece, yaşantıladığımız şeyler bizim gerçekliğimiz olduğundan, gerçekliği ancak bilinçte olup bitenleri denetleyebildiğimiz, dolayısıyla da kendimizi dış dünyanın tehditlerinden ve kandırıcı sözlerinden kurtarabildiğimiz ölçüde değiştirebiliriz. Epictetus çok uzun bir süre önce, "İnsanlar nesnelerden değil, onları görme biçimlerinden korkarlar" demiş. Büyük imparator Marcus Aurelius ise şöyle yazmış: "Dışınızdaki şeyler size acı veriyorsa, sizi rahatsız eden o şeylerin kendileri değil, onlarla ilgili yargılarınızdır. O yargıyı silip atmak sizin elinizdedir."

ÖZGÜRLEŞME YOLLARI

Yaşam kalitesini bilinç denetiminin belirlediği gerçeği, uzun zamandır, aslına bakarsanız insanoğlu varolduğundan beri bilinmektedir. Eski Delhi'de kâhinin "Kendini bil" tavsiyesiyle kastettiği budur. Aristotle de aynı gerçeğin farkındadır ve "ruhun erdemli etkinliği" kavramı pek çok açıdan bu kitaptaki tartışmanın öncüsüdür. Klasik antik çağda Stoacı filozoflar aynı konuyu vurgulamışlardır. Hıristiyanlıkta manastır yaşamına ilişkin emirler, düşünceleri ve arzuları yönlendirmeyi öğrenme amaçlı çeşitli yöntemleri mükemmelleştirmişlerdir. Loyola'lı Ignatius, ünlü ruhani alıştırmalarında onları ussallaştırmıştır. Bilinci içgüdülerin ve toplumsal denetimlerin hakimiyetinden kurtarmaya yönelik son büyük girişim, psikanalizdir. Freud'un işaret ettiği üzere, zihin üzerinde denetim kurmak için birbiriyle savaşan iki zorba, id ve süper-

egoydu; id, genlerin hizmetkârı, süperego ise toplumun uşağıydı ve her ikisi de "öteki"ni temsil ediyordu. Bunların karşısında duran ego ise, benliğin somut çevresiyle bağlantılı gerçek gereksinimlerinin sözcüsüydü.

Bilinç üzerinde denetim kurma teknikleri Doğu'da çoğalmış ve çok ileri düzeylere ulaşmıştır. Pek çok açıdan birbirlerinden oldukça farklı olsalar da, Hindistan'daki yogi disiplinleri, Çin'de geliştirilmiş Taocu yaşam yaklaşımı ve Budizm'in Zen çeşitlemeleri, hep bilinci doğa itibarıyla ister biyolojik, ister toplumsal olsun, dış kuvvetlerin belirleyici etkilerinden kurtarıp özgürleştirmeyi amaçlar. Bu nedenle de, örneğin bir yogi, sıradan insanların farkındalıklarına girmesine izin vermekten başka şansları olmayan acıları yok sayacak biçimde zihnini eğitir; benzer biçimde, çoğu insanın karşı koyamayacağı açlık ya da cinsel uyarılma gibi ısrarcı baskıları göz ardı edebilir. Aynı etki, ya Yogadaki gibi ciddi bir zihinsel disiplinin mükemmelleştirilmesi ya da Zen'deki gibi sürekli kendiliğindenliğin geliştirilmesi benzeri, farklı yollardan yaratılabilir. Ancak bunların amaçladıkları sonuç aynıdır: İçsel yaşamı, bir yandan kaos tehdidinden, öte yandan biyolojik isteklerin katı koşullandırmalarından kurtarmak ve böylece her ikisini birden sömüren toplumsal denetimlerden bağımsız olmak.

Ne var ki, insanların özgür olmak ve kendi yaşamlarını denetlemek için ne yapmaları gerektiğini binlerce yıldır bildikleri doğruysa, neden bu yönde ilerleme göstermedikleri sorulabilir. Mutluluğumuza engel olan kaosla yüzleşmekte neden atalarımız kadar, hatta onlardan bile daha âciziz? Bu başarısızlığa en az iki iyi açıklama getirilebilir. İlk olarak, kişinin bilinci özgürleştirmek için gereksinim duyduğu bilgi ya da bilgelik, birikimle gelişen türden değildir. Bir formülle özetlenemez, ezberlenip düzenli olarak uygulanamaz. Olgun bir politik yargı ya da incelmiş bir estetik duygusu benzeri, öteki karmaşık uzmanlık alanları gibi bu da, kuşaklar boyunca her bir bireyin deneme yanılma yoluyla, yaşayarak öğrenmesi gereken bir şeydir. Bilinç denetimi, salt bilişsel bir beceri değildir. En az zekâ kadar, bilinç denetimi de duyguların ve iradenin işe koşulmasını gerektirir. Nasıl yapılacağını bilmek yeterli değildir; kuramsal olarak bildikleri şeyi uygulamaya koymaları gereken atletler ve müzisyenlerin yaptığı gibi, bilinç denetimi de tutarlı bir biçimde uygulanmalıdır. Bu, kesinlikle kolay değildir. Fizik ya da genetik gibi bilgiyi maddesel dünyaya uygulayan alanlarda ilerleme görece

hızlı olur. Ancak bilginin alışkanlıklarımızı ve arzularımızı değiştirme alanına uygulanması, acı verecek kadar ağır bir süreçtir.

İkinci olarak, bilincin nasıl denetleneceği bilgisi, kültürel bağlam her değiştiğinde yeniden oluşturulmalıdır. Mistiklerin, Sufi'nin, değerli yogilerin ya da Zen ustalarının bilgeliği, kendi zamanlarında mükemmel olabilir ve onların zamanında ve onların kültüründe yaşıyor olsak bizim için de en iyisi olabilir. Ancak, çağımız Kaliforniya'sına aktarıldıklarında bu sistemler özgün güçlerinin önemli bir bölümünü yitirirler. İçlerinde, kendi bağlamlarına özgü unsurlar vardır ve bu rastlantısal unsurlar, özden ayırt edilemediklerinde, özgürlüğe giden yol anlamsız hurafelerin dikenleriyle kaplanır. Ayinin biçimi içeriğine üstün gelir ve bu yola çıkan kişi kendini başladığı yerde bulur.

Bilinç denetimi kurumsallaştırılamaz. Bir dizi toplumsal kural ve normun parçası olur olmaz, başlangıçta amaçlanan etkinliği gösteremez hale gelir. Ne yazık ki töreleşme çok çabuk gerçekleşme eğilimindedir. Egoyu baskılardan özgürleştirme arayışı, daha Freud hayattayken, ciddi bir ideolojiye ve kesin olarak düzenlenmiş bir uzmanlığa dönüştürülmüştü. Marx, Freud'dan da şanssızdı: Onun, bilinci, ekonomik sömürünün zulmünden kurtarma girişimleri kısa bir süre sonra, zavallı kurucusunu bile hayrete düşürecek bir baskı sistemine dönüştürülmüştü. Pek çok başka kişinin yanı sıra Dostoyevski'nin de gözlemlediği üzere, İsa özgürleşme iletisini yaymak için Orta Çağ'da geri dönmüş olsa, dünyevi güçlerini O'nun isminden alan kilisenin önde gelenleri tarafından tekrar tekrar çarmıha geriliyordu.

Her bir yeni çağda, belki her yeni kuşakta ya da içinde yaşadığımız koşullar hızla değişiyorsa birkaç yılda bir, bilincin özerkliğini sağlamak için ne yapmak gerektiğini yeniden düşünmek ve yeniden ifade etmek gerekir. Hıristiyanlığın ilk dönemleri, kitlelerin kendilerini kemikleşmiş imparatorluk rejiminden ve yalnızca zengin ve güçlü olanların yaşamlarına anlam katan bir ideolojiden kurtarmalarına yardım etti. Reform dönemi, çok sayıda insanı Roma Kilisesi'nin politik ve ideolojik sömürüsünden kurtararak özgürleştirdi. Amerika Anayasası'nı hazırlayan düşünürler ve sonraki devlet adamları, krallar, papalar ve aristokrasinin kurduğu denetimlere karşı direndi. On dokuzuncu yüzyılın sanayileşmiş Avrupa'sında fabrika işçiliğinin insanca olmayan koşulları, işçilerin kendi yaşantılarını düzenleme özgürlüğünün önündeki en büyük engel olduğu zaman, Marx'ın iletisinin değeri an-

laşıldı. Burjuva Viyana'sının çok daha gizli, ama öncekiler kadar baskıcı toplumsal denetimleri, bu koşullarla zihinleri doğru yoldan çıkmış olanlara Freud'un özgürleşme yolunu gösterdi. Batı'da özgürlüğü artırarak mutluluğu çoğaltma yönündeki girişimlere birkaç örnek vermek gerekirse, İncillerin, Martin Luther'in, Anayasa'yı yapanların, Marx ve Freud'un içgörüleri, bazen uygulamada saptırılmış olsalar da, her zaman geçerli ve işe yarar olacaktır. Ancak, ne sorunlar, ne de çözümleri bunlarla sınırlıdır.

İnsanın kendi hayatı üzerinde nasıl hakimiyet kuracağı temel sorusuna geri dönme gereksinimi tekrar tekrar kendini gösterdiğine göre, şu anda elimizde olan bilgiler bu konuda bize ne söylemektedir? Bu bilgiler, kişinin kaygılarından ve korkularından kurtulmasına ve böylece insanın, ödüllerini alıp almamakta serbest olduğu toplumun denetimlerinden bağımsız olmasına nasıl yardımcı olabilir? Daha önce belirtildiği gibi tüm bu soruların yanıtı, bilinç denetimindedir, çünkü bilinç denetimi yaşantının kalitesinin denetlenmesini sağlar. Bu yönde herhangi bir küçük kazanım bile yaşamı daha zengin, daha zevkli ve daha anlamlı kılar. Yaşantının kalitesini artırma yollarını incelemeye başlamadan önce, bilincin nasıl çalıştığını ve "yaşantı"nın gerçekte ne anlama geldiğini kısaca gözden geçirmek yararlı olacaktır. Bu bilgi donanımıyla kişinin kişisel özgürlüğüne kavuşması daha kolaydır.

2

BİLİNCİN ANATOMİSİ

Tarihte belli zamanlarda kültürler, bir insanın düşüncelerine ve duygularına hakim olmayı öğrenmedikçe tam anlamıyla bir insan olmadığını kabul etmişlerdir. Konfüçyüs'ün Çini'nde, eski Sparta'da, Roma Cumhuriyeti'nde, New England'daki eski hacı yerleşimlerinde ve Viktorya çağında İngiliz üst sınıfları arasında, insanlar duygularını sıkıca dizginlemekle sorumluydular. Kendi kendine acıyan, eylemlerini düşüncenin değil de içgüdülerinin yönetmesine izin veren herkes, ceza olarak topluluğun bir üyesi olarak kabul edilme hakkını yitiriyordu. Şu an içinde yaşamakta olduğumuz dönem gibi, daha başka tarihsel dönemlerde ise kendini denetleme yeteneğine fazla saygı gösterilmiyor. Bu yönde girişimde bulunan insanların, biraz gülünç, "tutucu" ya da hafif "demode" oldukları düşünülüyor. Ancak modanın isterleri ne olursa olsun, görünüşe bakılırsa bilincinde olup bitenleri iyice anlamak için çaba gösterenler daha mutlu bir yaşam sürüyorlar.

Böyle bir anlayışa ulaşmak için bilincin nasıl işlediğini anlamak besbelli önemlidir. Bu bölümde, bu yönde bir adım atacağız. Başlangıç olarak ve bilinç dediğimizde gizemli bir süreçten söz ettiğimiz yönündeki kuşkuları ortadan kaldırmak için, insan davranışının bütün öteki boyutları gibi bilincin de biyolojik süreçlerin ürünü olduğunu kabul etmeliyiz. Bilincin varolmasının tek nedeni, sinir sistemimizin inanılmaz ölçüde karmaşık mimarisidir ve sinir sistemini oluşturan da, kromozomlarımızdaki protein moleküllerinin içerdiği yönergelerdir. Aynı zamanda, bilincin işleyiş biçimini denetleyenin de tümüyle biyo-

kajik programlama olmadığını fark etmeliyiz; bundan sonraki sayfalarda pek çok önemli açıdan gözden geçireceğimiz üzere, bilinç kendi kendini yönlendirir. Bir başka deyişle bilinç, genetik yönergelere üstün çıkma ve kendi bağımsız eylem modelini işe koşma yeteneğini geliştirmiştir.

Bilincin işlevi, organizmanın dışında ve içinde olanlara ilişkin bilgiyi, bedenin değerlendirebileceği ve eylemlerine temel alabileceği bir biçimde sunmaktır. Bu açıdan bilinç, duyular, algılar, duygular ve fikirler için bir takas odası görevi görerek bütün o çeşitli bilgiler arasındaki öncelikleri belirler. Bilinç olmasaydı, olup biteni yine "bilebilirdik", ama olanlara tepkisel, içgüdüsel bir biçimde tepki verirdik. Bilinç sayesinde, duyuların bize söylediklerini düşünüp tartabilir ve uygun biçimde tepki verebiliriz. Ayrıca, daha önce varolmayan bilgileri uydurabiliriz: Hayal kurabilmemiz, yalanlar söyleyebilmemiz, güzel şiirler ve bilimsel kuramlar yazabilmemiz hep bilinç sayesindedir.

İnsan sinir sistemi, sonsuz sayıda karanlık yüzyıl boyunca süregelmiş evriminde öyle karmaşık bir hal almıştır ki artık kendi durumlarını etkileyebilmektedir ve böylece işlevsel olarak, genetik plânından ve nesnel çevreden bir ölçüde bağımsızdır. Bir insan, "dışarıdaki" gerçeklikte her ne olursa olsun, yalnızca bilincinin içindekileri değiştirerek kendini mutlu ya da mutsuz edebilir. Hepimiz, umutsuz durumları yalnızca kişiliklerinin gücüyle aşılacak engellere dönüştüren insanlar tanımışızdır. Bu engellere ve aksaklıklara karşın sebat etme yeteneği, insanların başkalarında en çok hayran oldukları özelliklerdendir ve böyle olması doğaldır, çünkü bu yetenek, yalnızca yaşamda başarılı olmak için değil, yaşamdan zevk almak için de büyük olasılıkla en önemli özelliktir.

Söz konusu yeteneği geliştirmek için insan, bilincini, duygularını ve düşüncelerini denetim altına alabilecek biçimde düzenlemenin yollarını bulmalıdır. Kestirmeden gitmenin işe yarayacağını sanmak boşunadır. Kimi insanlar, bilinçten söz ederken gizemli bir havaya bürünme ve bilinçten şu anda yerine getirmek üzere tasarlanmadığı mucizeler yaratmasını bekleme eğilimindedirler. Bu kişiler, maneviyat diyarı olarak düşündükleri yerde her şeyin olanaklı olduğuna inanmaktan hoşlanırlar. Başka bireyler, geçmiş yaşantılara girme, ruhani varlıklarla iletişim kurma ve gizemli duyudışı algılama gösterileri yapma gücüne sahip olduklarını iddia ederler. Düpedüz dolandırıcılık olmasa bile,

sonuçta bu iddiaların öz aldatı, yani aşırı alıcı bir zihnin kendine söylediği yalanlar olduğu anlaşılır.

Hint fakirlerinin ve başka zihinsel disiplinlerin uygulayıcılarının dikkate değer başarıları, sık sık zihnin sınırsız gücünün örnekleri olarak sunulur ve bu yönde daha başka gerekçeler de ortaya sürülür. Bu iddiaların pek çoğunun geçersizliği araştırmalarla kanıtlanırken, geçersizliği kanıtlanamayanlar da normal bir zihnin son derece uzmanlaşmış bir yöntemle eğitilmesiyle açıklanabilir. Ne de olsa çoğumuz onların gücüne ulaşmayı bırakın, yaklaşamayacağımız halde, harika bir kemancının ya da harika bir sporcunun performansını gerekçelendirmek için gizemli açıklamalara gerek yoktur. Ötekilere benzer bir biçimde bir yogi de bilinç denetimi virtüözüdür. Bütün virtüözler gibi onun da yıllarını yogayı öğrenmeye adaması ve sürekli olarak zihnini eğitmesi gerekir. Bir uzman olarak, bütün zamanını ve zihinsel enerjisini içsel yaşantıyı yönlendirme becerisine ince ayar yapmaya harcamak dışında bir şansı yoktur. Bir yogi sahip olduğu becerileri, başka insanların geliştirmeyi öğrendikleri ve kendilerine mal ettikleri daha sıradan yetenekler pahasına kazanmıştır. Bir yoginin yapabilecekleri hayret vericidir, ama bir tesisatçının ya da iyi bir tamircinin yapabilecekleri de bir o kadar şaşırtıcıdır.

Zihinde, şu an yalnızca hayal edebileceğimiz türden kuantum sıçramalarını yapmasını sağlayacak gizli güçler olduğunu belki zaman içinde keşfedeceğiz. En sonunda beyin gücüyle kaşıkları eğebileceğimiz olasılığını dışlamak için bir neden yok. Ancak bu noktada yapılması gereken daha pek çok sıradan ama yine de acelesi olan işlerimiz varken, zihin bütün sınırlarıyla çok daha etkili bir biçimde kullanılabileceği halde, ulaşamayacağımız güçlere heves etmek bir zaman kaybı gibi görünmektedir. Şu anki durumuyla zihin, kimi insanların yapmak istedikleri şeyleri yapamasa da, kullanılmayı bekleyen çok büyük bir potansiyele sahiptir ve bu potansiyeli kullanmayı öğrenmeye kesinlikle gereksinimimiz vardır.

Bilimin hiçbir dalı doğrudan bilinci konu almadığı için, bilincin nasıl çalıştığına ilişkin kabul edilmiş tek bir betimleme yoktur. Pek çok disiplin bilince dokunur ve dolayısıyla çevresel açıklamalar getirir. Sinir bilimi, sinir anatomisi, biliş bilimi, yapay zekâ, psikanaliz ve görüngübilim (fenomenoloji), burada sayılabilecek bilinçle en doğrudan ilgilenen alanlardan bazılarıdır; ancak bunların bulguları özetlenmeye ça-

bilinci, bunun sonucunda ortaya kör adamların fille ilgili betimlemelerine benzeyen bir anlatım çıkacaktır: Her biri birbirinden farklı ve birbiriyle ilgisizdir. Kuşkusuz söz konusu disiplinlerden bilince ilişkin önemli şeyler öğrenmeyi sürdüreceğiz, ama bu arada gerçeğe dayanan, ama herkesin anlayabileceği kadar basit bir biçimde ifade edilmiş bir model sunma işi bize düşmektedir.

Kulağa deşifre edilmesi olanaksız akademik bir özel dil gibi gelebilir, ancak bence zihinde olanların başlıca yönlerini incelemek için en açık yaklaşım, olabildiğince kısa ve gündelik yaşamın gerçek uygulamasında kullanılabilecek bir şekilde "bilincin bilgi kuramına dayanan görüngübilimsel bir modeli" olarak betimlenebilir. Bilincin böyle sunulması görüngübilimseldir, çünkü anatomik yapılar, nörokimyasal süreçler ya da olayları olanaklı kılan bilinçsiz amaçlara odaklanmak yerine, doğrudan görüngülerle, yani olaylarla, bunları nasıl yaşantıladığımız ve nasıl yorumladığımızla ilgilenir. Elbette zihinde olup biten her şeyin, biyolojik evrimin milyonlarca yıl içinde tasarladığı merkezi sinir sistemindeki elektrokimyasal değişimlerin sonucu olduğu anlaşılmaktadır. Ne var ki görüngübilim, zihinsel bir olayı anlamanın en iyi yolunun olaya belli bir disiplinin uzmanlaşmış merceğinden bakmak değil, doğrudan nasıl yaşantılandığına bakmak olduğunu varsayar. Ancak, başka herhangi bir kuramı ya da bilimi kasten yönteminin dışında bırakan saf görüngübilimin aksine, burada inceleyeceğimiz yöntem, bilgi kuramının ilkelerini bilinçte olup bitenleri anlamakla ilişkili bulmakta ve benimsemektedir. Bu ilkeler, duyusal bilgilerin nasıl işlendiği, depolandığı ve kullanıldığı bilgisini, yani dikkat ve belleğin dinamiklerini içerir.

Bu çerçeve akılda tutularak düşünüldüğünde, bilinçli olmak ne demektir? Bilinçli olmak, yalnızca belli bilinçli olayların (duyular, duygular, düşünceler, niyetler) olması ve bizim bunların gidişini belirleyebilmemiz demektir. Aksi durumda, yani hayal kurduğumuz zaman, aynı olayların bazıları vardır, ama bilinçli değilizdir, çünkü olayları denetleyemeyiz. Örneğin, hayalimde bir akrabamın kaza geçirdiği haberini aldığımı canlandırabilirim ve çok üzülebilirim. "Keşke ona yardım edebilsem" diye düşünebilirim. Hayalimde algıladığım, hissettiğim, düşündüğüm ve niyet ettiğim halde, bu süreçlere göre eylemde bulunamam (örneğin, haberin doğruluğunu kontrol etmek için hazırlık yapamam) ve dolayısıyla bilinçli değilimdir. Hayallerde, irademizle değiştiremeye-

ceğimiz bir tek senaryoya kilitlenir kalırız. Bilinci oluşturan olaylar, yani gördüğümüz, hissettiğimiz, düşündüğümüz ve arzuladığımız "şeyler", yönlendirebileceğimiz ve kullanabileceğimiz bilgilerdir. Demek ki bilinci, bilerek düzenlenmiş bilgi olarak düşünebiliriz.

Bu kuru tanım doğru olsa da, bilincin taşıdığı önemi tam anlamıyla anlatmaz. Dışsal olaylar biz onların farkında olmadıkça varolmadıkları için, bilinç öznel olarak yaşantılanan gerçekliğe karşılık gelir. Hissettiğimiz, kokusunu aldığımız, duyduğumuz ya da anımsadığımız her şeyin bilince girmeye aday olmasına karşın, gerçekten bilincin parçası haline gelen yaşantıların sayısı, dışarıda bırakılanların sayısından çok azdır. Böylece bilinç, hem bedenlerimizin dışında, hem de sinir sistemi içinde olanlara ilişkin duyularımızın bize söylediklerini yansıtan bir aynayken, değişimleri seçici olarak yansıtır, olayları etkin bir biçimde şekillendirir ve onlara kendi gerçeğini yükler. Bilincin sunduğu yansıma, kendi yaşamımız dediğimiz şeydir: Doğumdan ölüme kadar tüm duyduklarımızın, gördüklerimizin, hissettiklerimizin, umduklarımızın ve çektiğimiz acıların toplamıdır. Bilincin dışında "şeyler" olduğuna inansak da, elimizde yalnızca bilinçte kendine bir yer bulan şeylerin doğrudan kanıtları vardır.

Farklı duyular tarafından işlenen çeşitli olayların temsil edilebileceği ve karşılaştırılabileceği merkezi bir takas odası görevi gören bilinç, aynı anda Afrika'daki açlığı, bir gülün kokusunu, Dow Jones'daki hareketleri ve markete uğrayıp ekmek alma plânını içinde barındırabilir. Ancak bu, bilincin içeriğinin şekilsiz ve karmakarışık olduğu anlamına gelmez.

Niyetlerin, bilinçteki bilgileri düzenli tutan kuvvet olduğunu söyleyebiliriz. Kişi bir şeyi arzuladığının ya da bir şeyi başarmak istediğinin farkına vardığında bilincinde niyetler ortaya çıkar. Niyetler aynı zamanda, ya biyolojik gereksinmelerin ya da içselleştirilmiş toplumsal hedeflerin şekillendirdiği bilgi parçalarıdır. Dikkati başka nesnelerden uzaklaştırıp belli nesnelere çeken bir manyetik alan görevi görürler ve zihnimizi başka uyaranlara tercihen belli uyaranlar üzerine odaklarlar. Niyetselliğin kendini göstermesine sıklıkla, içgüdü, gereksinim, itki ya da arzu gibi başka isimler veririz. Ancak tüm bunlar, bize insanların neden belli biçimlerde davrandığını anlatan, açıklayıcı terimlerdir. Niyet ise, daha tarafsız ve daha betimleyici bir terimdir; kişinin belli bir şeyi neden istediğini değil, yalnızca o şeyi istediği gerçeğini ifade eder.

Örneğin, kan şekeri düzeyi kritik bir noktanın altına düştüğünde, kendimizi huzursuz hissetmeye başlarız; sinirli olur, terleriz ve midemize kramplar girer. Genetik programımız bize kandaki şeker düzeyini eski durumuna getirmemiz yönergesini verir ve bu nedenle birşeyler yemeyi düşünmeye başlarız. Yemek yiyip açlığımızı giderene dek yiyecek düşünmeye devam ederiz. Bu örnekte, bilincin içeriğini düzenleyenin açlık dürtüsü olduğunu ve bu dürtünün bizi, dikkatimizi yiyeceğe vermeye zorladığını söyleyebilirdik. Ancak bu gerçeklerin bir yorumudur; kimyasal olarak doğruluğu kuşku götürmese de, görüngübilimsel olarak konuyla ilgisi yoktur. Aç insan, kanındaki şeker düzeyinin farkında değildir; yalnızca bilincinde "açlık" olarak belirlemeyi öğrendiği bir bilgi parçası olduğunu bilir.

Kişi aç olduğunun farkına vardıktan sonra, biraz yiyecek elde etme niyetini oluşturabilir. Bunu yaptığında, davranışları bir gereksinimi karşıladığı ya da bir dürtüye uyduğu zamanki davranışlarından farklı olmayacaktır. Ancak kişi açlığın midesine soktuğu krampları umursamayabilir. Kilo vermek, para biriktirmek ya da dini nedenlerle oruç tutmak gibi daha güçlü ve aksi yönde niyetleri olabilir. Ölüm orucu tutan politik protestocuların durumunda olduğu gibi bazen de, ideolojik bir bildirimde bulunma niyeti genetik yönergelere üstün gelebilir ve kişinin isteyerek kendini öldürmesiyle sonuçlanabilir.

Kalıtım yoluyla bize geçen ya da sonradan edindiğimiz niyetler, hedef sıradüzenlerine göre düzenlenmiştir; bu sıradüzenler, hedefler arasındaki öncelikleri belirler. Protestocu için belli bir politik reformun gerçekleştirilmesi, hayatı da dahil olmak üzere her şeyden daha önemli olabilir. Bu tek hedef, öteki bütün hedeflerden daha öncelıklidir. Ne var ki çoğu insan, uzun ve sağlıklı yaşamak, cinsel ilişkiye girmek, iyi beslenmek ve konforlu yaşamak gibi bedeninin gereksinimlerine dayanan ya da iyi bir insan olmak, çok çalışmak, olabildiğince çok para harcamak, başkalarının beklentilerini karşılamak gibi, toplumsal sistemin aşıladığı arzulara dayanan daha "akla yatkın" hedefler belirler. Ancak her kültürde, hedeflerin epeyce esnek olduğunu göstermeye yetecek kadar istisna vardır. Kahramanlar, azizler, bilgeler, sanatçılar, şairler, elbette bunların yanı sıra deliler ve suçlular gibi, normlara uymayan bireyler, hayatta çoğu insandan daha farklı şeyler ararlar. Bu gibi insanların varlığı, bilincin farklı he-

defler ve niyetlere göre düzenlenebileceğini gösterir. Her birimizin kendi öznel gerçekliğimizi denetleme özgürlüğü vardır.

BİLİNCİN SINIRLARI

Bilincin içine alabileceklerini sınırsız bir biçimde genişletmek mümkün olsaydı, insanoğlunun en temel rüyalarından biri gerçekleşirdi. Bu, neredeyse ölümsüz ya da sonsuz güçlü, kısacası Tanrı gibi olmak kadar iyi bir şey olurdu. Her şeyi düşünebilir, her şeyi hissedebilir, her şeyi yapabilir, her saniyenin her parçasını zengin bir yaşantılar örtüsüyle dolduracak kadar bilgiyi tarayabilirdik. Bir ömürde, bir milyon ya da neden olmasın, sonsuz yaşam sürebilirdik.

Ne yazık ki, sinir sisteminin belli bir zamanda işleyebileceği bilgi miktarının kesin sınırları vardır. Kalabalıktan dolayı birbirinin üstüne çıkmaksızın, bilinçte ortaya çıkabilecek, tanınabilecek ve uygun biçimde ele alınabilecek "olaylar"ın sayısı bellidir. Bazı devlet adamlarının yapamadıkları iddia edilse de, sakız çiğneyerek bir odada yürümek çok zor değildir; ancak aslında aynı anda yapılabilecek şeylerin sayısı çok fazla değildir. Düşüncelerin birbirini izlemesi gerekir, yoksa ortaya bir keşmekeş çıkar. Bir sorun üzerine düşünürken, ne mutluluğu, ne de hüznü gerçekten yaşantılayamayız. Aynı anda hem koşup, hem şarkı söyleyip, hem de çek defterini yazamayız; çünkü bu etkinliklerin her biri dikkat kapasitemizin çoğunu kullanır.

Bilimsel bilginin şu anda bulunduğumuz noktasında, merkezi sinir sisteminin ne kadar bilgiyi işleme kapasitesine sahip olduğunu belirlemenin eşiğindeyiz. Görünüşe bakılırsa, herhangi bir zamanda en fazla, farklılaşmış sesler ya da görsel uyaranlar veya fark edilebilir duygu ve düşünce farklılıkları gibi, yedi bilgi parçasını işleyebiliyoruz ve bir bilgi parçaları dizisiyle bir başka diziyi birbirinden ayırt etmek en az saniyenin 1/18'i kadar zaman alıyor. Bu rakamlara bakılırsa, saniyede en fazla 126, dakikada 7560 ya da saatte yarım milyonun üzerinde bilgi parçasını işleyebildiğimiz görülüyor. Yetmiş yıllık bir ömürde, her gün on altı saat uyanık kaldığımızı varsayarsak, toplam 185 milyar bilgi parçasını işleyebiliriz. Yaşamımızdaki her şey, her düşünce, her anı, her duygu ya da her eylem bu toplamdan geliyor. Çok büyük gibi görünse de, gerçekte bu o kadar yüksek bir sayı değil.

Bir başkasının ne söylediğini anlamak için saniyede 40 bilgi parçası işlememiz gerektiği gerçeği, bilincin sınırlılığını ortaya çıkarıyor. Kapasitemizin üst sınırının saniyede 126 parça olduğunu varsayarsak, üç insanın aynı anda söylediklerini anlamamız kuramsal olarak mümkündür, ancak bunun için bütün öteki düşünce ya da duyguları bilincimizin dışında tutmamız gerekir. Örneğin, konuşan kişinin ifadelerinin farkında olamayız, söylediği şeyi neden söylediğini düşünemeyiz ve ne giydiğini fark edemeyiz.

Elbette, bu rakamlar zihnimizin işleyişiyle ilgili bu noktada sahip olduğumuz bilgiler açısından yalnızca bir fikir vermektedir. Bunların zihnin bilgi işleme kapasitesini olduğundan daha az ya da olduğundan daha fazla gösterdiği haklı gerekçelerle ileri sürülebilir. İyimserler, evrim süreci içinde sinir sisteminin bilgi parçalarını "gruplama" konusunda uzmanlaştığını ve böylece bilgi işleme kapasitesinin sürekli arttığını iddia ederler. Bir sütundaki sayıları toplamak ya da araba kullanmak gibi basit işlevler giderek otomatikleşir ve zihni, daha fazla veriyle ilgilenmek üzere serbest bırakır. Ayrıca, dil, matematik, soyut kavramlar ve gelenekselleşmiş anlatımlar gibi simgesel araçlarla bilgiyi özetlemeyi ve etkinleştirmeyi de öğreniriz. Örneğin İncil'deki mesellerin her biri, bilinmeyen çağlar boyunca pek çok bireyin binbir güçlükle edindikleri yaşantıları şifrelemeye çalışır. İyimserlerin iddiasına göre bilinç, "açık bir sistem"dir; aslında sonsuz genişleme yeteneğine sahiptir ve sınırlarını düşünmeye gerek yoktur.

Ancak uyaranlar: özetleme yeteneği insana sandığı kadar yardımcı olmayabilir. Yaşamın gerekleri, yine de, uyanık geçirdiğimiz zamanın yüzde 8'ini yemek yeme ve neredeyse bir o kadar zamanı da yıkanma, giyinme, tıraş olma ve tuvalete gitme gibi kişisel bakım işlemleriyle geçirmeye zorlar bizi. Yalnızca bu iki etkinlik bilincimizin yüzde 15'ini meşgul eder ve bunları yaparken ciddi bir yoğunlaşma gerektiren başka işlerle uğraşamayız. Ancak, zihinlerini meşgul eden daha başka zorlu bir iş olmadığı zaman bile çoğu insan bilgi işleme kapasitesinin en üst noktasına çıkmaz. Günün, zorunluluklardan bağımsız olan kabaca üçte birlik bölümünde, değerli "boş" zamanlarında insanların çoğu, zihinlerini olabildiğince az kullanıyor gibi görünmektedirler. Serbest zamanın en büyük bölümü, Amerikalı yetişkinler söz konusu olduğunda neredeyse yarısı, TV'nin önünde geçirilir. Sevilen programların kurguları ve karakterleri öyle yineleyici bir niteliktedir ki

TV izlemek görsel imgelerin işlenmesini gerektirse de, bu işlem sırasında belleğe, düşünmeye ya da iradeye pek az görev düşer. Bu koşullar altında, insanların yoğunlaşma, becerilerini kullanma, açık düşünme ve kendini güçlü hissetme düzeylerinin en fazla televizyon izlerken düştüğünü söylemeleri hiç de şaşırtıcı değildir. İnsanların genelde evlerinde uğraştıkları öteki boş zaman etkinliklerinin de daha fazla çaba gerektirdiği söylenemez. Çoğu gazete ya da dergiyi okuma, başka insanlarla konuşma ve pencereden dışarıyı seyretme sırasında, çok az bilgi işlenir ve dolayısıyla bunlar da fazla bir yoğunlaşma gerektirmez.

Demek ki, fani ömrümüzde tadını çıkartabileceğimiz 185 milyar olay olduğu iddiasında ortaya atılan bu sayı, gerçekte daha yüksek ya da daha düşük olabilir. Beynin kuramsal olarak işleyebileceği veri miktarını dikkate aldığımızda, sayı çok düşük görünebilir; ancak insanların gerçekte beyinlerini nasıl kullandıklarına baktığımızda, çok yüksek olduğu kuşkusuzdur. Her koşul altında, bir bireyin yaşayabileceği olay sayısı bu kadardır. Bu nedenle de, zihnimize girmesine izin verdiğimiz bilgiler son derece önemlidir; aslına bakarsanız, yaşamın içeriğini ve kalitesini belirleyen bu bilgilerdir.

PSİŞİK ENERJİ OLARAK DİKKAT

Bilgi, ya dikkatimizi ona odaklamaya niyet ettiğimiz için ya da biyolojik ve toplumsal yönergelere dayanan dikkat alışkanlıklarının sonucunda bilince girer. Örneğin otoyolda araba kullanırken, yüzlerce arabayı fark etmeden geçeriz. Renkleri ve şekilleri saniyeden küçük bir zaman diliminde aklımıza yazılır, ama sonra çabucak unutulup gider. Ancak arada sırada belli bir aracı, bir anda şerit değiştirdiği, çok yavaş gittiği ya da sıra dışı bir görüntüsü olduğu için fark edebiliriz. Sıra dışı arabanın imgesi bilincin odağına girer ve onun farkına varırız. Arabayla ilgili bilgi (örneğin, aniden şerit değiştirmesi) zihinde, öteki hatalı arabalarla ilgili bellekte saklanan bilgiyle ilişkilendirilerek bu örneğin hangi kategoriye dahil olduğu belirlenir. Sürücü tecrübesiz midir, sarhoş mudur, yoksa bir an için dikkati mi dağılmıştır? Olay, önceden bilinen bir olaylar sınıfıyla eşleştirildiği anda, belirlenir. Belirlendikten sonra ise değerlendirilmesi gerekir: Bu, kaygı yaratacak bir olay mıdır? Yanıt evetse, uygun bir eylem üzerinde karar kılınır: Hızlanmalı

mıyız, yavaşlamalı mıyız, şerit değiştirmeli miyiz, durup otoyol polisine durumu bildirmeli miyiz?

Tüm bu karmaşık zihinsel işlemlerin birkaç saniyede, bazen saniyeden daha kısa bir sürede tamamlanması gerekir. Böyle bir yargıda bulunmak, yıldırım hızında bir tepki gibi görünse de, aslında her şey gerçek zamanda olup biter. Üstelik otomatik olarak da gerçekleşmez: Bu tür tepkileri olanaklı kılan apayrı bir süreç, dikkat adı verilen bir süreç vardır. Varolan milyonlarca olası bilgi parçasından ilgili parçaları seçen dikkattir. Bellekten uygun göndermeleri çağırmak, olayı değerlendirmek ve sonra yapılması gereken doğru şeyi seçmek için de dikkat gerekir.

Sahip olduğu çok büyük güçlere karşın dikkat, daha önceden betimlenmiş olan sınırların ötesine geçemez. Belli bir anda işlenebilecek olan bilgiden daha fazlasını fark edemez ve odağında tutamaz. Bellek deposundan bilgi çağırmak ve onu farkındalığın odağına yerleştirmek, bilgiyi karşılaştırmak, değerlendirme yapmak, karar vermek; bunların hepsinin, zihnin sınırlı bilgi işleme kapasitesinden isterleri vardır. Örneğin, aniden şerit değiştiren arabayı gören sürücü, kaza yapmak istemiyorsa, o anda cep telefonuyla konuşmayı bırakmalıdır.

Kimi insanlar bu paha biçilmez kaynağı etkili bir biçimde kullanmayı öğrenirlerken, ötekiler onu boşa harcarlar. Bilincini denetleyen bir insanın ayırıcı özelliği, istediğinde dikkatini odaklayabilmesi, dikkatini dağıtan şeyleri göz ardı edebilmesi, belli bir hedefe ulaşmak için gereken süre boyunca dikkatini o hedef üzerinde yoğunlaştırabilmesidir. Bunları yapabilen bir insan, günlük yaşamın normal gidişinden genellikle zevk alır.

Dikkatin, kişinin hedefleri doğrultusunda bilinci düzenlemek amacıyla nasıl kullanılabileceğini göstermek için hemen akla gelen çok farklı iki birey örnek verilebilir. Bu kişilerden ilki, ülkesinde çok iyi tanınan, güçlü bir Avrupalı kadın olan E.'dir. Uluslararası üne sahip bir bilim insanı olan E.'nin, aynı zamanda yüzlerce kişiyi istihdam eden ve bir kuşaktır alanının önde gelenlerinden olan başarılı bir şirketi vardır. E. politik, ticari ve mesleki toplantılara katılmak için sürekli yolculuk eder ve dünyanın çeşitli yerlerindeki evlerinde kalır. Bulunduğu kentte bir konser varsa, E. büyük olasılıkla dinleyiciler arasında olacaktır; ilk boş zamanında doğrudan müzeye ya da kütüphaneye gider. E. toplantıdayken, şoförünün de durup onu beklemek yerine yerel bir

resim galerisine gitmesini ister; böylece, dönüş yolunda işvereni onunla resimler hakkında ne düşündüğünü konuşabilecektir.

E. yaşamının bir anını bile boşa harcamaz. Günlük programı içerisinde yazı yazar, problem çözer, beş gazetesinden birini ya da kitapların işaretlenmiş yerlerini okur ya da yalnızca soru sorar, etrafında olup bitenleri merakla izler, bir sonraki işi için plan yapar. Zamanının pek azını yaşamın sıradan işlevlerine harcar. Sohbet etmek ya da sırf toplumsal olmak adına havadan sudan konuşmak, olabildiğince kaçındığı şeylerdir, ama gerektiğinde bunları da zarafetle yapmasını bilir. Ne var ki E. her gün zamanının bir kısmını, sade bir biçimde, zihnini yeniden yüklemeye ayırır. Örneğin, gözlerini kapatıp yüzünü güneşe çevirerek göl kenarında on beş dakika durur ya da kentin dışındaki tepelerin yeşil alanlarında köpeklerini gezdirir. E. dikkat toplama süreçlerini öyle iyi denetler ki, istediği zaman bilincini devreden çıkarabilir ve boş bir an bulduğunda hemen uykuya dalıp canlandırıcı bir şekerleme yapabilir.

E.'nin yaşamı hiç de kolay olmamıştır. Ailesi Birinci Dünya Savaşı'ndan sonra yoksul düşmüş ve kendisi de İkinci Dünya Savaşı'nda özgürlüğü de dahil olmak üzere her şeyini yitirmiştir. Birkaç on yıl önce, doktorlarının ölümcül olduğuna hükmettikleri kronik bir hastalığa yakalanmıştır. Ama E. dikkatini eğiterek ve verimsiz düşüncelerin ve etkinliklerin dikkatini dağıtmasına izin vermeyerek, sağlığı da dahil, yitirdiği her şeyi geri kazanır. Bu noktada, çevresine saf bir enerji saçmaktadır. Geçmişte yaşadığı güçlüklere ve şu anki yaşamının yoğunluğuna karşın, yaşamın her anından zevk alıyor gibi görünmektedir.

İkinci akla gelen kişi, pek çok açıdan E.'nin tam tersidir; E. ile tek benzer yanı dikkatinin şaşmaz keskinliğidir. R., sıradan, ilk bakışta alımsız bir adamdır. Hiçbir konuda kendini öne çıkarmayacak kadar çekingen ve alçakgönüllü olan R. şöyle bir gördükten sonra hemen unutulup giden bir tiptir. Kendisini tanıyan kişilerin sayısı çok az olsa da, bunlar arasındaki ünü büyüktür. R., gizemli bir bilim dalının ustasıdır ve aynı zamanda pek çok dile çevrilmiş seçkin dizelerin yazarıdır. İnsan onunla ne zaman konuşsa, zihninde içi enerjiyle dolu bir kuyu canlanır. R. konuşurken her şeyi gözlerinin içine alır; duyduğu her tümceyi, daha konuşmacı onu tamamlamadan, üç dört farklı biçimde çözümler. İnsanların doğal kabul ettiği pek çok şey onun için bir muammadır; bunları özgün, ama son derece uygun bir biçimde anlamadığı sürece içi rahat etmez.

R. zekâsını odaklamak için sürekli çaba göstermesine karşın, insanda huzurlu ve sakin biri izlenimini bırakır. Çevresindeki en minik etkinlik dalgalanmalarının bile farkında gibi görünür her zaman. Ancak R. olup biten şeylere, onları değiştirmek ya da yargılamak amacıyla dikkat etmez. Gerçekliği zihnine kaydetmekten, anlamaktan ve sonra da belki, anladığını açıklamaktan hoşnuttur. R. toplum üzerinde E. kadar çabucak bir etki yaratmaz. Ama onun bilinci de E.'ninki kadar düzenli ve karmaşıktır; dikkatini olabildiğince geniş tutarak çevresindeki dünyayla etkileşir. E. gibi R. de yaşamından büyük zevk alıyor gibidir.

Her bir insan sınırlı dikkatini, ya önceki örneklerdeki E. ve R. gibi, kendi iradesiyle bir enerji ışını biçiminde odaklar ya da amaçsız ve gelişigüzel hareketlerle dağıtır. Yaşamın biçimi ve içeriği, dikkatin nasıl kullanıldığına bağlıdır. Dikkatin nasıl kullanildığına dayanarak, birbirinden tamamen farklı gerçeklikler ortaya çıkar. Kişilik özelliklerini betimlemekte kullandığımız, dışa dönük, gözü yükseklerde ya da evhamlı gibi sıfatlar, insanların dikkatlerini yapılandırmak için kullanageldikleri özgül modelleri anlatır. Aynı partide, dışa dönük kişi başkalarıyla etkileşim kurmaya çalışacak ve bundan zevk alacaktır; gözü yükseklerde olan kişi, işine yarayacak iş bağlantıları kurmaya çalışacaktır; evhamlı kişi ise kaçınması gereken tehlike işaretlerini kollayacaktır. Dikkat sayısız biçimde kullanılabilir ve yaşamı zenginleştirebilir ya da sefilleştirebilir.

Dikkat yapıları, kültürel ya da mesleki sınıflar arasında karşılaştırıldığında bunların esnekliği daha iyi görülür. Eskimo avcıları, düzinelerce kar yağış tipini birbirinden ayıracak şekilde eğitilmişlerdir ve rüzgârın yönünün ve hızının her zaman farkındadırlar. Eski Melanezya denizcileri anavatanları olan adanın çevresindeki okyanusun birkaç yüz mil yarıçapında herhangi bir yerine gözleri kapalı götürülüp bırakılsalar, denizde birkaç dakika geçirdikten sonra bedenlerinde hissettikleri akıntıdan, nerede olduklarını bulabilirler. Bir müzisyen dikkatini öyle yapılandırır ki duyduğu seste sıradan insanların farkına varmayacakları farklara odaklanabilir; bir borsa simsarı piyasada öteki insanların fark etmedikleri minik değişiklikleri görebilir; iyi bir klinik uzman belirtileri şaşırtıcı bir biçimde tanıyabilir; çünkü hepsi de dikkatlerini, başkalarınca fark edilemeyecek sinyalleri işlemek üzere eğitmişlerdir.

Bilinçte neyin ortaya çıkıp, neyin çıkmayacağını belirleyen ve anımsama, düşünme, hissetme ve karar verme gibi daha başka zihinsel olayların gerçekleşmesini sağlayan dikkat olduğuna göre, dikkati, psişik enerji olarak düşünmek uygundur. Dikkat enerjiye benzer, çünkü dikkat olmadan hiçbir iş yapılamaz ve herhangi bir iş yapıldığında dikkat kullanılır. Bu enerjiyi kullanma şeklimizle kendimizi yaratırız. Anıları, düşünceleri ve duyguları şekillendiren hep dikkati nasıl kullandığımızdır. Üstelik dikkat, denetimimiz altındaki bir enerjidir, onunla istediğimizi yapabiliriz. Demek ki, yaşantının kalitesini artırma görevinde en önemli aracımız, dikkattir.

BENLİĞE GİRİŞ

Yukarıdaki satırlarda kullandığımız birinci çoğul şahıs adıllarının, dikkatimizi denetlemesi gereken o "biz"lerin burada ne işi var? Sinir sisteminin ürettiği psişik enerjiyle ne yapacağına karar veren "ben"e ne oldu? Geminin kaptanı, ruhun ustası nerede?

Bu soruları kısa bir süreliğine bile olsa düşündüğümüzde hemen fark ederiz ki, ben ya da bundan sonra beni anlatmak için kullanacağımız benlik de bilincin içindeki öğelerden biridir. Dikkatin odağından hiçbir zaman fazla uzaklaşmayarı bir öğedir. Elbette kendi benliğim yalnızca kendi bilincimde vardır; beni tanıyanların bilinçlerinde onun uyarlamaları bulunur ve bunların çoğu da büyük olasılıkla "özgün" benliğimin, yani benim kendimi gördüğüm halimin tanınmaz benzerleridir.

Ancak benlik sıradan bir bilgi parçası değildir. Aslında, bilinçten geçen başka her şeyi içerir: Tüm anılar, eylemler, arzular, zevkler ve acılar benliğin içindedir. Benlik, her şeyden çok da yıllar içinde parça parça oluşturduğumuz hedefler sıradüzenini temsil eder. Politik bir eylemcinin benliği, ideolojisinden ayırt edilemez hale gelebilir; bir bankacının benliği yatırımlarıyla örülmüş olabilir. Elbette normal koşullarda benliğimizi böyle düşünmeyiz. Herhangi bir zamanda, örneğin nasıl göründüğümüzü, nasıl bir izlenim bıraktığımızı ya da elimizden gelse aslında ne yapmak isteyeceğimizi düşündüğümüzde, genellikle benliğimizin yalnızca küçük bir parçasının farkındayızdır. En sık olarak, benliğimizi bedenimizle ilişkilendiririz, ancak bazen sınırlarını genişleterek onu arabamız, evimiz ya da ailemizle özdeşleştirdiğimiz de olur.

Yine de onun ne kadar farkında olursak olalım, benlik pek çok yönden bilincin en önemli öğesidir, çünkü bilincin içindeki bütün öteki öğeleri ve bunlar arasındaki ilişkilerin modelini simgesel olarak temsil eder.

Tartışmayı buraya kadar izleyen sabırlı okur, bu noktada hafif bir dairesellik izi görebilir. Dikkat ya da psişik enerjiyi yönlendiren benlikse ve benlik, bilincin içindeki öğelerin toplamı ve hedeflerin yapısıysa, bilincin içindeki öğelerle hedefler de dikkatin farklı biçimlerde kullanılmasının sonuçlarıysa, açık nedenleri ve sonuçları olmaksızın dönüp duran bir sistemimiz var demektir. Bir noktada benliğin dikkati yönlendirdiğini, bir başka noktada ise dikkatin benliği belirlediğini söylüyoruz. Aslında bu ifadelerin ikisi de doğrudur: Bilinç kesin olarak çizgisel bir sistem değil, dairesel nedenselliğin geçerli olduğu bir sistemdir. Dikkat benliği şekillendirir ve buna karşılık, benlik tarafından şekillendirilir.

Bu tür nedenselliğe örnek olarak, uzun süreli araştırma çalışmalarımızda izlediğimiz ergenlerden biri olan Sam Browning'in yaşantısı gösterilebilir. Sam on beş yaşındayken, yılbaşını geçirmek üzere babasıyla Bermuda'ya gitmiş. O sırada hayatta ne yapmak istediğini henüz bilmiyormuş, benliği görece oluşmamış ve kendine ait bir kimliği yokmuş. Açık bir biçimde farklılaşmış hedefleri bulunmuyormuş; ya genetik programları ya da toplumsal çevre onlara istemelerini söylediği için, kendi yaşındaki erkek çocukları ne istiyorsa, Sam da tam olarak onu istiyormuş; bir başka deyişle, Sam üniversiteye gitmeyi, sonra yüksek maaşlı bir iş bulmayı, evlenmeyi ve bir banliyöde yaşamayı düşünüyormuş. Bermuda'da babası Sam'i bir mercan kayalığına götürmüş, kayalığı incelemek için sualtına dalmışlar. Sam gözlerine inanamamış. Bu gizemli ve güzel ama tehlikeli ortamdan öylesine etkilenmiş ki çevreyi daha iyi tanımaya karar vermiş. Sonunda lisede bazı biyoloji dersleri almış ve şu anda bir denizbilimci olma yolunda ilerliyor.

Sam'ın durumunda, gelişigüzel bir olay onun bilincine kazınmış: Okyanus yaşamının insana meydan okuyan güzelliği. Sam bu yaşantıyı planlamıyordu; yaşantısı, benliğinin ya da hedeflerinin dikkatini ona yöneltmesinin bir sonucu değildi. Ama Sam denizin altında olan bitenin farkına vardıktan sonra, bundan hoşlandı: Bu yaşantı, önceden zevk aldığı şeylerle, doğa ve güzellikle ilgili duygularıyla, yıllar içinde kendisi için neyin önemli olduğuna ilişkin olarak belirlediği önce-

liklerle uyumluydu. Sam edindiği bu yaşantının iyi olduğunu, yeniden yapmayı isteyeceği bir şey olduğunu hissetti. Böylece o tesadüfi olaydan bir hedefler yapısı oluşturdu: Okyanus hakkında daha fazla şey öğrenmek, ders almak, üniversiteye gitmek ve lisansüstü eğitim almak, bir deniz biyoloğu olarak iş bulmak, bunlar Sam'in benliğinin merkezi birer öğesi haline geldi. Ondan sonra hedefleri, Sam'in dikkatini okyanus ve oradaki yaşam üzerine giderek daha fazla odaklanmaya yöneltti ve böylece nedensellik döngüsü kapanmış oldu. Başlangıçta, Sam şans eseri karşılaştığı su altı dünyasının güzelliklerini fark ettiğinde, dikkat benliği şekillendirmeye yardımcı oldu; daha sonra, Sam deniz biyolojisi konusunda bilerek ve isteyerek bilgi edinmeye yöneldiğinde ise benliği dikkatini şekillendirmeye başladı. Elbette Sam'in durumunda çok sıra dışı bir taraf yoktur; çoğu insan dikkat yapılarını benzer yollarla geliştirir.

Bu noktada, bilincin nasıl denetlenebileceğini anlamak için gereken hemen bütün öğeler yerli yerindedir. Yaşantının, psişik enerjiyi kullanma biçimimize, dikkatin yapısına bağlı olduğunu gördük. Dikkatin yapısı ise hedeflerle ve niyetlerle ilgilidir. Bu süreçleri birbirine bağlayan benlik, yani tüm hedefler sistemimizin içimizdeki dinamik bir zihinsel temsilidir. İşleri düzeltmek istiyorsak bu parçaları idare etmemiz gerekir. Elbette, piyangodan bir milyon dolar ikramiye kazanmak, doğru adamla ya da kadınla evlenmek ya da adaletsiz bir toplumsal sistemin değiştirilmesine yardımcı olmak gibi dışsal olaylar da varoluşu daha iyi kılabilir. Ancak, bu mucizevi olayların bile yaşam kalitesini etkilemesi için bilinçte yer alması ve benliğimize olumlu biçimlerde bağlanması gerekir.

Bilincin yapısı ortaya çıkmaya başladı, ancak şu ana dek oldukça durağan bir tablo çizdik. Bu tabloda bilincin çeşitli öğelerinin taslağı çizilmiştir, ancak bu öğelerin birbiriyle etkileşme süreçlerine yer verilmemiştir. Şimdi, dikkat yeni bir bilgi parçasını bilince çıkardıktan sonra neler olduğuna bakmalıyız. Yaşantının nasıl denetlenebileceğini, dolayısıyla da iyi yönde nasıl değiştirilebileceğini ancak o zaman iyice anlayabiliriz.

BİLİNÇTE DÜZENSİZLİK: PSİŞİK DAĞINIKLIK

Bilinci kötü etkileyen başlıca kuvvetlerden biri, psişik dağınıklık, bir başka deyişle varolan niyetlerle çelişen ya da niyetlerimizi gerçekleştirmekten bizi alıkoyan bilgilerdir. Bu durumu nasıl yaşantıladığımıza bağlı ola-

rak ona farklı adlar veririz: Acı, korku, öfke, kaygı ya da kıskançlık. Düzensizliğin tüm bu değişkeleri, dikkati istenmeyen nesnelere yönelmeye zorlar ve dikkatimizi tercihlerimize göre kullanma özgürlüğümüzü elimizden alır. Psişik enerji, kullanılmaz hale gelir ya da etkisiz kalır.

Bilinç, birkaç biçimde düzensizleşebilir. Örneğin, görsel, işitsel araç, gereç üreten bir fabrikada çalışan ve Yaşantı Örneklem Yöntemimize katılan kişilerden biri olan Julio Martinez, o gün işini yapmakta isteksizdir. Montaj hattında film projektörleri önünden geçerken dikkati dağılır ve kendi sorumluluğu olan bağlantıları lehimlemek için gereken hareket hızını yakalamakta zorluk çeker. Oysa normalde, işin kendine düşen bölümünü yaptıktan sonra boş zamanı bile kalmaktadır ve bir sonraki birim kendi bölümüne gelmeden önce arkadaşlarıyla şakalaşarak rahatlamaktadır. Ama o gün işini yapmakta zorlanır ve hatta ara sıra tüm hattı yavaşlatır. Kendinden sonraki bölümdeki adam işi yavaşlattığı için kendisiyle dalga geçtiğinde, ona öfkeyle karşılık verir. Sabahtan mesainin bitimine dek Julio'nun gerginliği giderek artar ve bu gerginlik çalışma arkadaşlarıyla ilişkilerine yansır.

Julio'nun sorunu önemsiz, hatta incir çekirdeğini doldurmayacak bir şeydir, ama zihnini fazlasıyla meşgul etmektedir. Birkaç gün önce bir akşam işten eve döndüğünde arabasının lâstiklerinden birinin biraz inmiş olduğunu fark etmiştir. Ertesi sabah, lâstik o kadar inmiştir ki jant neredeyse yere değmektedir. Julio maaşını ertesi haftanın sonunda alacaktır ve o zamana kadar, bırakın yeni bir lâstik almayı, eskisine yama yaptıracak parayı bile bulamayacağından emindir. Borç almak, alışık olduğu bir şey değildir. Çalıştığı fabrika banliyöde, yaşadığı yerden 20 mil uzaktadır ve sabah 8:00'den önce fabrikada olması gerekmektedir. Julio'nun aklına gelen tek çözüm, sabahları yavaş yavaş benzin istasyonuna kadar gitmek, lâstiği şişirmek ve arabasını olabildiğince çabuk işyerine sürmektir. Mesaisi bittiğinde lastik yine inmiş olduğundan, Julio fabrikanın yakınındaki bir benzinlikte lâstiği şişirip eve gider.

Söz konusu sabah Julio, son üç gündür işe böyle gidip gelmiştir ve bulduğu yöntemin, maaş günü gelene dek idare etmesini ummaktadır. Ancak o sabah fabrikaya vardığında, patlak lâstik o kadar inmiştir ki Julio direksiyonu çevirmekte zorluk çekmiştir. Julio bütün gün boyunca kaygılanıp durmuştur: "Bu gece eve gidebilecek miyim? Yarın sabah işe nasıl geleceğim?" Bu soruları aklından bir türlü çıkaramayan Julio'nun iş başında dikkati dağılmış ve ruh hali de bozulmuştur.

Julio, benliğin iç düzeni bozulduğunda neler olduğuna iyi bir örnektir. Temel model her zaman aynıdır: Bilinçte, bireyin hedefleriyle çelişen bazı bilgiler belirir. Söz konusu hedefin benlik için ne kadar önemli ve ortadaki tehdidin ne kadar ciddi olduğuna bağlı olarak, dikkatin bir bölümünün tehlikeyi ortadan kaldırmak için seferber edilmesi gerekir ve başka meselelerle ilgilenmek için geriye daha az dikkat kalır. Julio için bir işi olması, önceliği çok yüksek bir hedefti. İşini yitirecek olsa, bütün öteki hedeflerinden özveride bulunması gerekecekti; bu nedenle de, Julio'nun işinde kalması benliğinin düzenini devam ettirmesi açısından çok önemliydi. Patlak lâstik, Julio'nun işini tehlikeye atıyordu ve dolayısıyla da psişik enerjisinin büyük bir bölümünü kullanıyordu.

Her ne zaman bilgiler bilincin hedeflerini tehdit ederek onun düzenini bozsa, psişik dağınıklık denen içsel bir bozukluk durumu yaşarız. Psişik dağınıklık, benlikte, benliğin etkililiğine zarar veren bir düzensizlik durumudur. Bu türden yaşantılar uzun bir süre devam ederse, benliği öylesine zayıflatabilir ki benlik artık dikkatini yönlendiremeyecek ve hedeflerinin peşinden gidemeyecek hale gelir.

Julio'nun sorunu görece hafif ve geçicidir. Daha süreğen bir psişik dağınıklık örneği, anketlerimizden birine katılan, son derece yetenekli bir lise son sınıf öğrencisi olan Jim Harris'in durumudur. Jim, bir çarşamba öğleden sonrasında eskiden anne babasının paylaştıkları yatak odasındaki aynanın önünde ayakta duruyordu. Ayağının dibindeki kutuda, Jim'in geçen hafta boyunca neredeyse aralıksız olarak dinlediği *Grateful Dead*'in bir kaseti çalıyordu. Jim, babasının en sevdiği giysilerinden birini, ikisi birlikte kamp yapmaya her gittiklerinde babasının giydiği yeşil güderi gömleği deniyordu. Elini sıcacık kumaşın üzerinde gezdirirken, gölün karşı tarafındaki serserilerin kahkahalarını dinleyerek puslu çadırın içinde babasına sokulduğunda yaşadığı duygular içinde canlanıyordu. Sağ elinde büyük bir dikiş makası tutuyordu. Gömleğin kolları kendisine uzun geldiğinden, onları kesmesinin uygun olup olmayacağını düşünüyordu. Babası buna çok kızardı ya da belki fark etmezdi bile. Birkaç saat sonra Jim yatağına yatmıştı. Yatağının başucundaki komodinin üzerinde bir aspirin kutusu duruyordu. Kutu boştu. Oysa kısa bir süre önce içinde yetmiş tablet vardı.

Jim'in anne babası bir yıl önce ayrılmışlardı ve şimdi de boşanıyorlardı. Jim, hafta içi okula devam ettiğinden annesiyle kalıyordu. Cu-

ma akşamları toplanıyor ve babasının banliyödeki yeni evinde kalmaya gidiyordu. Bu düzenlemeyle ilgili sorunlardan biri, Jim'in arkadaşlarıyla hiç zaman geçirememesiydi: Hafta içi hepsi çok meşgul oluyordu, hafta sonu ise Jim hiç kimseyi tanımadığı yabancı bir bölgede kalıyordu. Boş zamanlarını telefonda geçiriyor, arkadaşlarıyla bağlantılarını koparmamaya çalışıyordu. Ya da içini kemiren yalnızlığı yansıttığını hissettiği kasetler dinliyordu. Ama Jim'e göre olan biten tüm bu şeyler içinde en kötüsü, anne babasının onun velâyetini almak için sürekli olarak birbirleriyle mücadele etmeleriydi. Durmadan birbirlerini iğneliyorlardı ve Jim birinin yanında ötekine ilgi ya da sevgi gösterse, ona kendini suçlu hissettirmeye çalışıyorlardı. Jim, intihar girişiminde bulunmadan birkaç gün önce günlüğüne "İmdat!" yazmıştı. "Annemden nefret etmek istemiyorum. Babamdan nefret etmek istemiyorum. Bana bunu yapmayı bıraksınlar ne olur!"

Neyse ki o akşam Jim'in kız kardeşi boş aspirin kutusunu fark edip annesine haber vermişti. Jim hastaneye kaldırıldı, midesi yıkandı ve birkaç gün içinde kendini toparladı. Onun yaşındaki binlerce çocuk Jim kadar şanslı değildir.

Julio'ya geçici bir telâş yaşatan patlak lâstik ve Jim'i neredeyse ölüme götürecek olan boşanma, örneğin bir bilardo topunun bir başka topa çarpması ve onu öngörülebilir bir yönde sektirmesi gibi, doğrudan fiziksel bir etki doğuran fiziksel nedenler değildir. Dışarıdaki bir olay bilinçte salt bilgi olarak belirir, bu bilgiye olumlu ya da olumsuz bir değer iliştirilmiş olması şart değildir. Ham bilgiyi kendi çıkarları bağlamında yorumlayan ve onun zararlı olup olmadığına karar veren benliktir. Örneğin, Julio'nun daha fazla parası ya da borç alma olanağı olsaydı, sorunu zararsız bir sorun olacaktı. Julio geçmişte, işyerinde arkadaşlıklar kurmaya daha fazla psişik enerji harcamış olsaydı, patlak lâstik telâşa kapılmasına yol açmazdı, çünkü arkadaşlarından birinden birkaç gün kendisini işe götürüp getirmesini isteyebilirdi. Benzer biçimde, Jim daha bağımsız olsaydı, anne babasının boşanması onu bu kadar derinden etkilemezdi. Ama o yaşta hedefleri, anne babasının hedefleriyle sıkı sıkıya birbirine bağlıydı; dolayısıyla, onların ayrılığı Jim'in benlik duygusunda da çatlaklar oluşturuyordu. Jim'in daha yakın arkadaşları ya da geçmişinde ulaşmayı başardığı daha uzun bir hedefler listesi olsaydı, benliği bütünlüğünü koruma gücünü bulurdu. Neyse ki, o çöküşün ardından Jim'in anne babası içinde bu-

lundukları zor durumun farkına varıp, kendileri ve oğulları için yardım aldılar ve böylece Jim'in sağlam bir benlik oluşturma işine devam etmesi için onunla yeterince dengeli bir ilişki kurmayı başardılar.

İşlediğimiz her bilgi parçası, benlik üzerindeki etkisine göre değerlendirilir. Bu bilgi hedeflerimizi tehdit mi ediyordur, destekliyor mudur, yoksa etkisiz midir? Borsa endeksinin düştüğü haberi bir bankacıyı üzecektir, ancak politik eylemcinin benlik duygusunu güçlendirebilir. Yeni bir bilgi parçası, ya bilinçte düzensizlik yaratarak tehditle yüzleşmek üzere bizi hazırlayacak ya da hedeflerimizi pekiştirecek ve böylece psişik enerjiyi serbest bırakacaktır.

BİLİNÇTE DÜZEN: AKIŞ

Psişik dağınıklık durumunun tersi, üst düzey yaşantıdır. Bilince gelip duran bilgiler hedeflerle uyumlu olduğunda, psişik enerji çaba göstermeksizin akar. Kaygılanmak gereksizdir, kendi yeterliliğini sorgulamak için bir neden yoktur. Ancak kişi her ne zaman durup kendisi hakkında düşünse, gördüğü kanıtlar cesaret vericidir: "Doğru olanı yapıyorsun." Olumlu geri bildirim benliği güçlendirir, dış ve iç çevreyle ilgilenmek için daha fazla dikkat açığa çıkar.

Anketimize katılan bir başkası, Rico Medellin adında bir işçi, işinde sık sık bu duyguya kapılır. Rico, Julio ile aynı fabrikada, montaj hattının biraz daha yukarısında çalışmaktadır. Kendi istasyonunun önünden geçen her bir birim üzerinde yapması gereken işlem, kırk üç saniye sürmektedir ve Rico bir iş gününde tam olarak aynı işlemi neredeyse altı yüz kez yapmaktadır. Çoğu insan böyle bir işten çabucak sıkılacaktır. Ama Rico söz konusu işi beş yıldan daha uzun bir süredir yapmakta ve hâlâ yaptığı işten zevk almaktadır. Bunun nedeni, işine yaklaşımının bir Olimpiyat sporcusunun yarışmaya yaklaşımı gibi olmasıdır: Rekorumu nasıl kırabilirim? Koşu pistinde en iyi derecesinden bir, iki saniye daha hızlı koşmak için yıllarca kendini eğiten bir koşucu gibi, Rico da montaj hattında daha iyi bir zaman yapmak için kendini eğitmektedir. Son derece özenle çalışan bir cerrah gibi Rico da aletlerini nasıl kullanacağına, hareketlerini nasıl yapacağına ilişkin kendine özel bir düzen geliştirmiştir. Beş yılın ardından, günlük en iyi ortalaması birim başına yirmi sekiz saniyedir. İşini daha iyi yapmaya çalışmasının nedeni kısmen prim almak ve müdürlerinin saygısını ka-

zanmaktır. Ancak Rico çoğu zaman kendisinin ileride olduğunu başkalarına belli bile etmemekte ve başarısının gözden kaçmasına izin vermektedir. Onun için bunu yapabildiğini bilmek yeterlidir, çünkü en verimli çalıştığı zamanlardaki yaşantısı öyle büyüleyicidir ki yavaş çalışmak ona neredeyse acı vermektedir. Rico, "Bu, her şeyden iyi" diyor. "Televizyon izlemekten kat kat iyi." Rico çok kısa bir süre sonra sınıra ulaşacağını ve işindeki verimliliğini bu sınırdan öteye geçiremeyeceğini biliyor. Bu nedenle haftada iki gece elektronik kursuna gidiyor. Diplomasını aldığında daha üst düzey bir işe girecek ve tahminen, şimdiye dek gösterdiği coşkunun aynısını yeni işinde de gösterecek.

Çalışırken bu uyumlu ve çaba gerektirmeyen ruh durumuna ulaşmak Pam Davis için daha kolay. Küçük bir ortaklıkta genç bir avukat olan Pam, karmaşık ve zor davalara bakma şansına sahip. Olası göndermeler arayarak ve şirketin büyük ortaklarının izleyebilecekleri olası eylem yollarını belirleyerek kütüphanede uzun saatler geçiriyor. Bazen işine öylesine yoğunlaşıyor ki öğle yemeğini yemeyi unutuyor ve karnının aç olduğunu fark ettiğinde dışarıda hava kararmış oluyor. Kendini yaptığı işe kaptırdığı zamanlarda, her bilgi parçası yerli yerine oturuyor: Kısa süreli hayal kırıklıkları yaşasa bile, bu hayal kırıklıklarına neyin neden olduğunu biliyor ve sonunda engellerin aşılabileceğine inanıyor.

Bu örnekler, üst düzey yaşantının ne anlama geldiğini göstermektedir. Bunlar, düzeltilmesi gereken bir karışıklık ve benliğin kendini koruması gereken bir tehdit olmadığı için kişinin dikkatini hedeflerine ulaşmak üzere özgürce kullanılabildiği durumlardır. Bu duruma akış yaşantısı dedik, çünkü görüştüğümüz insanlar formlarının zirvesinde oldukları zamanlarda neler hissettiklerini anlatırken bu terimi kullandılar: "Suyun üzerinde durmak gibiydi," "Bir akıntı beni götürüyordu." Sözü edilen durum psişik dağınıklığın tam tersidir ve bu duruma ulaşanlar daha güçlü ve daha özgüvenli bir benlik geliştirirler, çünkü psişik enerjilerinin büyük bölümünü kendi seçtikleri hedeflere ulaşmak için başarıyla kullanmışlardır.

Bir insan, akışı olabildiğince sık yaşantılamak üzere bilincini düzenleyebildiği zaman, yaşam kalitesi kaçınılmaz olarak yükselecektir, çünkü Rico ve Pam'ın durumunda olduğu gibi genellikle sıkıcı çalışma düzenleri bile anlamlı ve eğlenceli olacaktır. Akış durumundayken psişik enerjimiz kendi denetimimizdedir ve yaptığımız her şeyin bilincimize

katkısı olur. Anketimize katılan bir başka kişi, Batı Yakasının tanınmış kaya tırmanıcılarından biri, ona derin bir akış duygusu veren hobisi ile yaşamının kalan kısmı arasındaki bağı kısaca şöyle açıklıyor: "Özdisipline giderek daha çok yaklaşmak nefes kesici bir yaşantı. Bedeniniz çalışıyor ve her şey canınızı yakıyor; sonra geriye dönüp ürpererek benliğinize, yaptığınız şeye baktığınızda aklınız havaya uçuyor. Kendinizden geçiyor, kendi kendinize doyuma ulaşıyorsunuz. Kendi benliğinize karşı verdiğiniz bu savaşları kazandıkça, en azından bir an için, dünyadaki savaşları kazanmak da gözünüze daha kolay görünüyor."

Söz konusu "savaş" aslında benliğinize karşı değil, bilincinizin düzenini bozan dağınıklığa karşı bir savaştır. Gerçekte, benlik için yapılan bir savaş, dikkat üzerinde denetim kurmak için verilen bir mücadeledir. Söz konusu mücadele, tırmanıcının durumunda olduğu gibi, fiziksel olmak zorunda değildir. Ancak akış yaşantısı olan herkes, onun getirdiği derin zevkin bir o kadar disiplinli bir yoğunlaşma gerektirdiğini bilir.

KARMAŞIKLIK VE BENLİĞİN BÜYÜMESİ

Bir akış yaşantısının ardından benliğin düzenlenişi, önceden olduğundan daha karmaşıktır. Benliğin giderek daha karmaşık hale gelerek büyüdüğü söylenebilir. Karmaşıklık, iki geniş psikolojik sürecin sonucudur: Farklılaşma ve bütünleşme. Farklılaşma eşsizliğe, kişinin kendini başkalarından ayırmasına doğru bir hareketi anlatır. Bütünleşme ise tam tersidir: Başka insanlarla, benliğin ötesindeki fikirlerle ve varlıklarla bir olmayı gösterir. Karmaşık bir benlik, bu iki karşıt eğilimi birleştirmeyi başaran benliktir.

Akış yaşantısı sonucunda benlik daha fazla farklılaşır, çünkü bir zorluğun üstesinden gelmek kaçınılmaz olarak kişinin kendini daha yetkin, daha becerikli hissetmesini sağlar. Kaya tırmanıcısının dediği gibi, "Sonra geriye dönüp ürpererek benliğinize, yaptığınız şeye baktığınızda aklınız havaya uçuyor." Her bir akış döneminden sonra kişi, daha eşsiz, daha gizemli bir birey ve daha az bulunan becerilere sahip biri olur.

Genellikle, karmaşıklığın olumsuz bir anlam taşıdığı, zorluk ve kafa karışıklığıyla eşanlamlı olduğu sanılır. Karmaşıklığı yalnızca farklılaş-

ma ile bir tutarsak, bu doğru olabilir. Oysa karmaşıklığın ikinci bir boyutu vardır: Özerk parçaların bütünleşmesi. Örneğin karmaşık bir motorda her biri farklı bir işlev gören çok sayıda ayrı bölümün olmasının yanı sıra, bölümlerin her birinin ötekilerle bağlantıda olmasından kaynaklanan üst düzey bir hassasiyet vardır. Bütünleşme olmazsa, farklılaşmış bir sistem akıl karıştırıcı bir keşmekeşten ibaret olur.

Akış, benliğin bütünleşmesine yardımcı olur, çünkü bu derin yoğunlaşma durumunda bilinç olağanüstü düzenlidir. Düşünceler, niyetler, duygular ve tüm duyular aynı hedefe odaklanmıştır. Yaşantı uyum içindedir. Akış yaşantısının ardından kişi, yalnızca içsel olarak değil, öteki insanlara ve genel olarak dünyaya göre de, kendini eskiden olduğundan daha "bütün" hisseder. Daha önce alıntı yaptığımız tırmanıcının sözleriyle: "İnsanların en iyi yönlerini ortaya çıkarmak söz konusu olduğunda dağa tırmanma durumu gibisi yoktur. Kimse sizi, zirveye ulaşmak amacıyla zihninizi ve bedeninizi çok büyük bir baskı altına sokmaya zorlamaz... Yoldaşlarınız yanınızdadır, ama zaten hepiniz aynı duygular içindesinizdir, hepiniz aynı şeyi yapıyor olursunuz. Yirminci yüzyılda bu insanlardan daha fazla kime güvenebilirsiniz? Sizinle aynı özdisiplini arayan, içlerindeki derin bağlılığın sesini dinleyen insanlardan? Başka insanlarla böyle bir bağ kurmak bile, insanı kendinden geçirmeye yeter."

Bütünleşmemiş, yalnızca farklılaşmış bir benlik, büyük bireysel başarılar kazanabilir, ancak ben merkezci bir bencilliğe saplanma riskiyle de karşı karşıya kalır. Benzer biçimde, benliği yalnızca bütünleşmeye dayanan biri de kendini öteki insanlara bağlı ve güvende hissedecek, ancak özerk bireysellikten yoksun olacaktır. Kişi ancak bu iki sürece eşit miktarlarda psişik enerji harcar ve bencillikten de uyumculuktan da kaçınırsa, benlik karmaşıklığı yansıtabilir.

Benlik, akış yaşantılayarak karmaşık olur. İlginçtir, ancak ötedeki hedefler için değil de eylemin kendisi için, özgür biçimde eylemde bulunduğumuz zaman, olduğumuzdan fazlası olmayı öğrenebiliriz. Bir hedef seçip kendimizi yoğunlaşmamızın sınırlarına kadar zorladığımızda yaptığımız iş her ne olursa olsun bize zevk verecektir. Bu zevki bir kez tattıktan sonra da yeniden onun tadına varmak için çabalarımızı iki katına çıkarırız. Benlik bu biçimde büyür. Rico'nun montaj hattındaki görünüşte sıkıcı olan işinden ya da R.'nin şiirden bu kadar zevk almasının sırrı budur. E., bu sır sayesinde hastalığını yenip etkili bir

bilim insanı ve güçlü bir yönetici olmuştur. Akış önemlidir, çünkü hem içinde bulunduğunuz anı daha zevkli kılar, hem de becerilerinizi geliştirmenize ve insanoğluna önemli katkılarda bulunmanıza olanak veren özgüveni oluşturmanızı sağlar.

Bu kitabın kalan bölümünde üst düzey yaşantılara ilişkin bilgilerimizi daha derinlemesine ele alacağız; bunların bize kendimizi nasıl hissettirdiğine ve hangi koşullar altında gerçekleştiğine bakacağız. Akışa giden kestirme bir yol olmasa da, insan akışın nasıl işlediğini anlarsa yaşamını değiştirebilir; yaşamında daha fazla uyum yaratabilir ve aksi takdirde sıkıntı ve kaygılarla harcanıp gidecek psişik enerjiyi serbest bırakabilir.

ZEVK VE YAŞAM KALİTESİ

Yaşam kalitesini artırmak için kullanabileceğimiz iki strateji vardır. İlki, dış koşulların hedeflerimize uymasını sağlamaya çalışmaktır. İkincisi ise, dış koşulları yaşantılayışımızı, hedeflerimize daha iyi uyacak şekilde değiştirmektir. Örneğin, kendini güvende hissetmek mutluluğun önemli bir öğesidir. Bir silâh satın alarak, ön kapıya sağlam kilitler taktırarak, daha güvenli bir mahalleye taşınarak, daha fazla polis koruması için belediye meclisine politik baskı uygulayarak ya da toplumun sivil düzen konusunda daha bilinçli hale gelmesine yardımcı olarak güvenlik hissi artırılabilir. Tüm bu farklı tepkiler çevrenin koşullarını hedeflerimize daha uygun bir duruma getirmeyi amaçlar. Kendimizi daha güvende hissetmemizin öteki yöntemi ise, güvenlik anlayışımızı değiştirmektir. Kişi, mükemmel güvenlik beklentisi içinde olmazsa, risklerin kaçınılmaz olduğunu kabul ederse ve öngörülebilir bir dünya idealinden daha azıyla yetinip bundan zevk almayı başarırsa, güvenliğini kaybetme tehdidinin kişinin mutluluğunu engellemesi olasılığı zayıflayacaktır.

Bu stratejilerin hiçbiri tek başına yeterli değildir. Dış koşulları değiştirmek başlangıçta işe yarıyor gibi görünebilir, ancak kişi kendi bilincini denetleyemiyorsa, eski korkular ya da arzular kısa bir süre sonra geri dönecek ve geçmişteki kaygıları canlandıracaktır. İnsan Karayipler'de kendine bir ada satın alıp onu silâhlı korumalar ve bekçi köpekleriyle çevrelese bile, tam bir iç güvenlik duygusu yaratamaz.

Kral Midas'ın masalı, dış koşulları denetlemenin varoluşu mutlaka daha iyi kılmadığını çok güzel gösterir. İnsanların çoğu gibi Kral Midas da çok çok zengin olursa, mutluluğunu garanti edeceğini sanıyormuş. Bu yüzden Tanrılarla bir anlaşma yapmış; Tanrılar, uzun süren bir pazarlığın ardından, Midas'ın dokunduğu her şeyin altına dönüşmesi isteğini kabul etmişler. Kral Midas kesinlikle birinci sınıf bir anlaşma yaptığını düşünüyormuş. Artık hiçbir şey onun dünyadaki en zengin, dolayısıyla da en mutlu adam olmasını engelleyemezmiş. Bu öykünün nasıl bittiğini biliyoruz: Kısa bir süre sonra Midas yaptığı pazarlıktan pişmanlık duymaya başlamış, çünkü ağzındaki yemek ve damağındaki şarap, Kral daha onları yutmaya fırsat bulamadan altına dönüşüyormuş. Böylece Kral Midas, çevresinde altın tabaklar ve altın bardaklarla ölmüş.

Bu eski masal yüzyıllardır yinelenmeyi sürdürüyor. Psikiyatrların bekleme odaları, banliyöde lüks bir evin, pahalı arabaların, hatta ülkenin en iyi üniversitelerinden birinde eğitim almanın bile huzura kavuşmak için yeterli olmadığı gerçeğini kırklarında ya da ellilerinde aniden fark eden zengin ve başarılı insanlarla dolup taşıyor. Yine de insanlar, çözümün, yaşamlarındaki dış koşulları değiştirmek olduğunu sanıyorlar. Daha çok para kazansalar, daha zinde olsalar ya da daha anlayışlı bir eşleri olsa, gerçekten amaçlarına ulaşmış olacaklarını düşünüyorlar. Maddi başarının mutluluk getirmeyebileceğinin farkında olsak da, dış hedeflerin yaşamımızı iyileştireceği umuduyla bunlara ulaşmak için sonu gelmez bir mücadeleye kendimizi kaptırıyoruz.

Kültürümüzde, zenginlik, konum ve güç hep aşırı mutluluk simgeleri haline gelmiştir. Zengin, ünlü ya da güzel insanlar gördüğümüzde, bütün kanıtlar onların mutsuz olduğuna işaret etse bile biz yine de onların yaşamlarının ödüllerle dolu olduğunu varsayma eğilimindeyiz. Ayrıca, aynı simgelerden bazılarına ulaşabilsek, çok daha mutlu olacağımızı varsayıyoruz.

Daha zengin ya da daha güçlü olmayı gerçekten başardığımızda, yaşamımızın tamamının en azından bir süreliğine düzeleceğine inanıyoruz. Ancak simgeler yanıltıcı olabilir: Simgeler, dikkati, temsil etmeleri gereken gerçeklikten başka yöne çekme eğilimindedir. Gerçek, yaşam kalitesinin doğrudan başkalarının bizlerle ilgili düşüncelerine ya da sahip olduğumuz şeylere bağlı olmadığıdır. Asıl önemli olan, kendimizi nasıl hissettiğimiz ve bize neler olduğudur. Yaşamı güzelleştirmek için, yaşantının kalitesini yükseltmek gerekir.

Ancak tüm bunlar, paranın, fiziksel zindeliğin ya da şöhretin mutlulukla ilgisi olmadığı anlamına gelmez. Bunlar, yalnızca kendimizi daha iyi hissetmemize yardım ediyorlarsa, gerçek birer nimet sayılırlar. Aksi takdirde, en iyi koşullar altında varlıklarıyla yoklukları birdir; en kötü koşullar altında ise, ödüllerle dolu bir yaşamın önünde engel oluştururlar. Mutluluk ve yaşamdan doyum sağlama konusundaki araştırmalar, genelde, zenginlikle insanın kendini iyi hissetmesi arasında zayıf bir ilişki olduğunu düşündürmektedir. Ekonomik açıdan daha zengin ülkelerde (Birleşik Devletler de dahil olmak üzere) yaşayan insanlar, çoğunlukla, daha az zengin ülkelerdeki insanlara göre kendilerini daha mutlu saymaktadırlar. Illinois Üniversitesi araştırmacılarından Ed Diener'in belirttiği üzere, çok zengin insanlar tüm zamanlarının ortalama yüzde 77'sinde mutlu olduklarını bildirirken, daha az zengin insanlar tüm zamanlarının yalnızca yüzde 62'sinde mutlu olduklarını söylemişlerdir. Bu fark istatistiksel açıdan anlamlı olsa da, özellikle "çok zengin" grubun en zengin 400 Amerikalı listesinden seçildiği düşünülürse, çok da büyük bir fark değildir. İlginçtir, Diener'in çalışmasına katılanların biri bile paranın kendi başına mutluluk getirdiğine inanmamaktadır. Katılımcıların çoğunluğu, "Para, nasıl kullanıldığına bağlı olarak, mutluluğu artırabilir ya da azaltabilir" ifadesine katıldığını belirtmiştir. Daha önceki bir çalışmada Norman Bradburn, en üst gelir düzeyindeki grubun en alt gelir düzeyindeki gruptan yüzde 25 oranında daha mutlu olduğunu bildirdiğini bulmuştur. Yine arada bir fark vardır, ama bu büyük bir fark değildir. On yıl önce yayımlanan, "Amerika'da Yaşam Kalitesi" başlıklı geniş kapsamlı bir çalışmada yazarlar, kişinin maddi durumunun genel olarak yaşam doyumunu etkileyen etkenlerin en önemsizlerinden biri olduğunu bildirmişlerdir.

Bu gözlemlerin ışığında, nasıl bir milyon dolar kazanabileceğini, nasıl arkadaş edinebileceğini ya da insanları nasıl etkileyeceğini düşünüp kaygılanmak yerine, gündelik yaşamın nasıl daha uyumlu ve daha doyurucu kılınabileceğini bulmak ve simgesel hedeflerin peşinden giderek elde edilemeyecek bir şeye dolaysız bir yoldan ulaşmak daha yararlı görünmektedir.

HAZ VE ZEVK

Yaşamı daha iyi kılan yaşantı türleri düşünüldüğünde, çoğu insanın aklına ilk olarak hazzın verdiği mutluluklar gelir: İyi bir yemek yemek, iyi

bir cinsellik ve paranın satın alabileceği tüm konforlar. Egzotik yerlere yolculuk etmenin ya da ilginç insanlarla ve pahalı cihazlarla çevrili olmanın sağlayacağı doyumu hayal ederiz. Kurnazca hazırlanmış, rengârenk gazete ve televizyon reklâmlarının bize durmaksızın istemeyi anımsattığı o hedeflere ulaşacak maddi güce sahip değilsek, elimizde bir kadeh içkiyle televizyonun önünde sakin bir gece geçirmekle yetiniriz.

Haz, bilinçteki bilgi, biyolojik programlar ya da toplumsal koşullanmanın belirlediği beklentilerin karşılandığını söylediği zaman yaşanan bir memnuniyet hissidir. Aç olduğumuzda yemeğin tadı hoşumuza gider, çünkü yemek fizyolojik bir dengesizliği azaltır. Akşamları, işin isterlerinden aşırı uyarılmış zihni hissizleştiren alkolle ya da ilaçlarla kitle iletişim araçlarından gelen bilgiyi edilgence içine çekerek dinlenmek bizi hoş bir biçimde rahatlatır. Akapulko'da tatil yapmak bize haz verir, çünkü bu uyarıcı yenilik, günlük yaşamın sürekli yinelenen düzenlerinden bitkin düşmüş bizlerin damak tadını tazeler; üstelik de "güzel insanlar"ın zamanlarını böyle geçirdiklerini biliriz.

Haz, yaşam kalitesinin önemli bir unsurudur, ama kendi başına mutluluk vermez. Uyumak, dinlenmek, yemek yemek ve cinsellik, bize, yenileyici ve dengeleyici yaşantılar sunar; bu yaşantılar, bedenin gereksinimleri araya girip de psişik düzensizlik yarattıktan sonra, bilinci düzene kavuşturur. Ancak psikolojik büyüme sağlamaz. Benliğe karmaşıklık kazandırmaz. Haz, düzenin korunmasına yardım eder, ancak kendi başına, bilinçte yeni bir düzen oluşturmaz.

İnsanlar, yaşamlarını ödüllerle dolduranın ne olduğunu derinlemesine düşündüklerinde, haz veren anılardan uzaklaşma ve haz veren başka olaylar ve başka yaşantılarla çakışan, ancak ayrı bir ismi hak eden bir kategoriye giren olaylarla yaşantıları anımsama eğilimindedirler. Bu isim, zevktir. Zevkli olaylar, kişi öncelikli bir beklentiyi, gereksinim ya da arzuyu karşılamakla kalmayıp, yapmak üzere programlandığı şeyin ötesine geçtiği ve beklemediği, hatta belki daha önce hayal bile etmediği bir şey elde ettiği zaman gerçekleşir.

Zevkin belirleyici özelliği, yenilik duygusuyla, başarı duygusuyla, ilerlemedir. Kişinin yeteneklerini esneten bir tenis maçı yapması eğlencelidir; tıpkı, olayları yeni bir ışık altında görmemizi sağlayan bir kitap okumak gibi; tıpkı, aklımızda olduğunu bilmediğimiz fikirleri dile getirmemize olanak veren bir sohbete katılmak gibi. Rakiplerimizi alt

edip bir iş anlaşması imzalamak ya da iyi bir iş başarmak eğlencelidir. Bu yaşantıların hiçbiri, yaşantı anında bize özel bir haz vermeyebilir, ama sonrasında onların düşünür ve "Bu gerçekten eğlenceliydi" der, aynı şeyi yeniden yaşamayı dileriz. Eğlenceli bir olaydan sonra, değiştiğimizi, benliğimizin büyüdüğünü biliriz: Bir açıdan, bu olayın ardından daha karmaşık olmuşuzdur.

Haz veren yaşantılar eğlenceli de olabilir, ancak bu iki duygu birbirinden oldukça farklıdır. Örneğin, yemek yemek herkese haz verir. Ama yemeğin zevkine varmak daha zordur. Bir gurme yemekten zevk alır; yemeğe, yemeğin sunduğu çeşitli duyuları ayırabilecek kadar özen gösteren herhangi biri de öyle. Bu örneğin gösterdiği gibi, psişik enerjimizi kullanmaksızın haz alabiliriz; oysa zevk, ancak sıra dışı bir dikkat sonucunda elde edilebilir. Beyindeki uygun merkezler elektriksel olarak uyarılırsa ya da ilaçların kimyasal uyarımları sonucunda, kişi herhangi bir çaba harcamadan haz duyabilir. Ancak insan tüm dikkatini önündeki uğraşa vermediği sürece, bir tenis maçından, bir kitaptan ya da bir sohbetten zevk alması olanaksızdır.

İşte bu nedenle haz, gelip geçicidir ve haz veren yaşantılar sonucunda benlik büyümez. Karmaşıklık, yeni olan, görece zorlayıcı olan hedeflere ulaşmak amacıyla psişik enerjiyi işe koşmamızı gerektirir. Bu süreç çocuklarda kolayca görülebilir: Yaşamının ilk yıllarında bütün çocuklar küçük birer "öğrenme makinesi"dirler; her gün yeni hareketler, yeni sözcükler denerler. Çocuğun her bir yeni beceriyi öğrenirken yüzünde beliren dalgın ifade, zevkin ne olduğunun iyi bir göstergesidir. Her bir zevkli öğrenme olayı, çocuğun gelişmekte olan benliğinin karmaşıklığına katkıda bulunur.

Ne yazık ki, büyümeyle zevk arasındaki bu doğal bağ zaman içinde yok olma eğilimindedir. Belki okul eğitimi başladıktan sonra "öğrenim" dışsal bir yükümlülük haline geldiğinden, yeni beceriler edinme heyecanı yavaş yavaş ortadan kalkar. Ergenlikte geliştirilmiş benliğin dar sınırları içinde kalmak çok kolaydır. Ancak insan kolaycılığa fazlaca alışırsa ve yeni yönlerde kullanılan psişik enerjinin karşılığında dışsal ödüller alma olasılığının yüksek olmadığı için bu enerjinin boşa gittiğini hissederse, o zaman yaşamdan artık zevk alamaz hale gelir ve tek olumlu yaşantı kaynağı haz olur.

Öte yandan pek çok birey de yaptığı şeyden zevk almak için elinden geleni yapmayı sürdürür. Bir zamanlar Napoli'nin döküntü banli-

yölerinden birinde yaşlı bir adam tanımıştım, kuşaklardır ailesine ait olan köhne bir antikacı dükkanından kazandıklarıyla kıt kanaat geçiniyordu. Bir sabah dükkâna, zengin olduğu bir bakışta anlaşılan bir Amerikalı hanımefendi geldi. Bir süre çevreye göz gezdirdikten sonra, bir çift ahşap, barok *putti*'nin, birkaç yüzyıl önce Napolili zanaatkârların, şimdilerde ise çağdaş taklitçilerinin pek sevdikleri o minik, tombul meleklerin fiyatını sordu. Dükkânın sahibi Sinyor Orsini fahiş bir fiyat söyledi. Kadın, bu kuşkulu sanat yapıtlarını satın almak için bir deste seyahat çeki çıkardı. Soluğumu tutmuş bekliyordum, arkadaşımın başına bir talih kuşu konacak olmasından memnundum. Meğer Sinyor Orsini'yi yeterince iyi tanıyamamışım. Sinyor Orsini kadının hareketi karşısında morardı, öfkesini kontrol etmekte zorlanarak müşteriye kapıyı gösterdi. "Hayır sinyora, hayır. Özür dilerim, ama o melekleri size satamam." Orsini, şaşkınlıktan dili tutulmuş kadına sürekli aynı şeyi söylüyordu: "Sizinle iş yapamam. Beni anlıyorsunuz, değil mi?" Sonunda turisti gönderdikten sonra biraz sakinleşti ve anlatmaya başladı: "Açlıktan ölmek üzere olsaydım, onun parasını alırdım. Ama aç olmadığıma göre, neden hiçbir eğlencesi olmayan bir anlaşma yapayım ki. Pazarlıkta zekâların çarpışmasını, iki insanın hilelerle ve konuşma yetenekleriyle birbirlerini alt etmeye çalışmalarını seviyorum. Ama kadın bir an olsun düşünmedi. Ne yapması gerektiğini bilmiyordu. Bana, onun yararlanmaya çalışacağımı varsayma saygısını göstermedi. Bu parçaları o komik fiyata satsaydım, kendimi aldatılmış hissedecektim." Güney İtalya'da olsun, dünyanın başka herhangi bir yerinde olsun, pek az insan ticari ilişkilerde böyle bir tutum sergiler. Ama farklı tutumlardakilerin de işlerinden Sinyor Orsini kadar zevk aldıklarından kuşku duyarım.

Zevksiz bir yaşama katlanılabilir, hatta böyle bir yaşamdan haz alınabilir. Ancak bu, şansa ve dış çevrenin işbirliğine dayalı, rastlanması zor bir durumdur. Oysa kişinin yaşantısının kalitesi üzerinde kişisel denetim kurması için, gündelik yaşamda olup bitenleri zevkli hale getirmeyi öğrenmesi gerekir.

Bu bölümün kalanında yaşantının nasıl zevkli kılınacağına bakılacaktır. Bu betimleme, uzun görüşmelere, anketlere ve yıl boyunca birkaç bin katılımcıdan toplanmış daha başka verilere dayanmaktadır. Başlangıçta, yalnızca zor olan ama para ya da itibar gibi apaçık ödüller getirmeyen etkinliklere fazlasıyla zaman ve çaba harcayan insan-

larla görüştük: Kaya tırmanıcıları, besteciler, satranç oyuncuları ve amatör sporcular gibi. Sonraki çalışmalarımıza sıradan varoluşlarını sürdüren, sıradan insanlarla yapılan görüşmeleri kattık; onlardan yaşamlarını en dolu dolu yaşadıkları, en, eğlenceli şeyleri yaptıkları anlarda neler hissettiklerini betimlemelerini istedik. Bu insanlar, kentli Amerikalılardı: Cerrahlar, öğretmenler, yazı işleri memurları, fabrika işçileri, genç anneler, emekliler ve gençler. Ayrıca katılımcılar arasında Koreliler, Japonlar, Taylandlılar, Avustralyalılar, çeşitli Avrupa kültürlerinden ve bir Navajo yerleşiminden insanlar da vardı. Bu görüşmelere dayanarak şimdi bir yaşantıyı neyin eğlenceli yaptığını betimleyebiliyor ve hepimizin yaşam kalitemizi yükseltmek için kullanabileceğimiz örnekler verebiliyoruz.

ZEVKİ OLUŞTURAN ÖĞELER

Çalışmamızda karşımıza çıkan ilk sürpriz, birbirinden çok farklı etkinliklerin özellikle iyi gittikleri zamanlarda çok benzer biçimlerde betimlenmeleriydi. Görünüşe bakılırsa, bir uzun mesafe yüzücüsünün İngiliz Kanalını yüzerek geçerken hissettikleri, bir satranç oyuncusunun satranç turnuvasında ya da bir tırmanıcının zor kaya yüzüne tırmanırken hissettikleriyle neredeyse aynıydı. Yeni bir kuartet besteleyen müzisyenlerden bir basketbol şampiyonasına katılan varoşlu gençlere kadar tüm denekler, önemli açılardan bu duyguları paylaşıyorlardı.

Karşılaştığımız ikinci sürpriz de, kültürleri, modernlik aşamaları, toplumsal sınıfları, yaşları ya da cinsiyetleri arasındaki farklar her ne olursa olsun katılımcıların zevki neredeyse aynı biçimde betimlemeleriydi. Katılımcıların eğlenmek için yaptıkları şeyler arasında dağlar kadar fark vardı: Yaşlı Koreliler meditasyon yapmaktan, genç Japonlar motosikletleriyle gruplar halinde dolaşmaktan hoşlanıyorlardı. Ne var ki, eğlendikleri zaman hissettiklerini betimlerken neredeyse birebir aynı sözcükleri kullanıyorlardı. Üstelik, söz konusu etkinliğin hoşlarına gitmesinin nedenleri arasında da farklardan çok benzerlikler vardı. Kısacası, üst düzey yaşantı ve onu olanaklı kılan psikolojik koşullar tüm dünyada aynı gibi görünmektedir.

Çalışmalarımızın gösterdiği üzere, zevk görüngübilimi başlıca sekiz unsurdan oluşmaktadır. İnsanlar yaşantılarının en olumlu olduğu zamanlarda hissettikleri şeyler üzerine düşündüklerinde, aşağıdakilerden

en az birinden ve sıklıkla da hepsinden söz ederler. İlk olarak, üst düzey, yaşantı genellikle tamamlama şansımız olan görevlerle karşılaştığımızda ortaya çıkar. İkincisi, yaptığımız işe yoğunlaşabilmeliyiz. Üçüncüsü ve dördüncüsü, yoğunlaşmayı olanaklı kılan, üstlenilen görevin açık hedeflerinin olması ve hemen geri bildirim alma olanağı sunmasıdır. Beşinci olarak, kişi kendini yaptığı işe derinlemesine ama çaba gerektirmeyen bir biçimde verir ve bu kendini veriş, gündelik yaşamın kaygılarını ve hayal kırıklıklarını bilinçten siler. Altıncısı, zevkli etkinlikler insanların eylemlerini denetlemelerine olanak sağlar. Yedincisi, benlikle ilgili kaygılar ortadan kalkar, ancak her nasılsa akış yaşantısı sona erdiğinde benlik duygusu eskisinden daha güçlü bir biçimde kendini gösterir. Son olarak, zaman hissi değişir; saatler dakika gibi geçer ve dakikalar uzayıp sanki saatlerce sürer. Tüm bu unsurların birleşmesi sonucunda ortaya derin bir zevk duygusu çıkar ve bu duygu öyle ödüllerle doludur ki insanlar sırf bu zevki yaşamak için çok miktarda enerji harcayabileceklerini hissederler.

Zevkli etkinlikleri bu denli doyurucu kılan şeyin ne olduğunu anlamak için yukarıdaki unsurların her birine yakından bakacağız. Bu bilgiye sahip olduğumuzda bilinç üzerinde denetim kurmamız ve böylece gündelik yaşamın en tekdüze anlarını bile benliğin büyümesine yardım eden olaylara dönüştürmemiz mümkün olur.

Beceri Gerektiren Zorlayıcı Bir Etkinlik

Kimi zamanlarda kişi, ortada hiçbir neden yokken içinde aşırı bir neşe, bir esriklik hissettiğini söyler: Birdenbire akla geliveren bir name ya da harika bir manzara bu duyguyu yaratabileceği gibi, bundan azı da olabilir ve kişi kendini durup dururken iyi hissedebilir. Ancak şimdiye dek, üst düzey yaşantıların ezici bir çoğunluğunun, hedefe yönelik olan ve kurallarla bağlı, psişik enerji kullanmayı gerektiren ve uygun beceriler olmaksızın gerçekleştirilemeyecek etkinlik dizileri içinde ortaya çıktığı bildirilmiştir. Neden derseniz, bunu zaman içinde göreceğiz; bu noktada, durumun neredeyse evrensel ölçekte böyle göründüğünü kaydetmek yeterlidir.

Hemen başlangıçta açığa kavuşturmakta fayda var: Bir "etkinlik", fiziksel anlamda etkin olmayabilir ve o etkinliği gerçekleştirmek için gereken "beceri" de fiziksel bir beceri olmak zorunda değildir. Örneğin, tüm dünyada en sık sözü edilen zevkli etkinliklerden biri okumak-

tır. Okumak bir etkinliktir, çünkü dikkatin yoğunlaştırılmasını gerektirir, hedeflidir ve kişinin okuyabilmesi için yazılı dilin kurallarını bilmesi gerekir. Okumayla ilgili beceriler, yalnızca okuma yazma bilmek değil, sözcükleri imgelere çevirebilme, kurgu kişilerin duygularını anlayabilme, tarihsel ve kültürel bağlamları tanıyabilme, kurgunun devamında olacakları tahmin edebilme, bir yazarın biçemini değerlendirebilme, eleştirebilme ve benzerleridir. Bu geniş anlamında beceri, simgesel bilgileri yönlendirebilme yeteneğidir; tıpkı, matematikçinin nicel ilişkileri zihninde biçimlendirebilmesi ya da müzisyenin notaları birarada getirebilmesi gibi.

Evrensel olarak zevk verici diye nitelendirilen bir başka etkinlik de, başka insanlarla birlikte olmaktır. İlk bakışta toplumsallaşma, kişinin bir etkinlikten zevk alması için becerilerini kullanması gerektiği ifadesinin bir istisnası gibi görünebilir, çünkü dedikodu etmek ya da şakalaşmak özel yetenekler gerektirmiyor gibidir. Oysa ki gerektirir; pek çok çekingen insanın bildiği üzere, bir insan utangaçsa senli benli ilişkiler kurmaktan korkacak ve insanlarla ilişkilerden mümkün olduğunca kaçınacaktır.

Her etkinlik, uygun beceriler gerektiren birtakım "zorluklar" ya da eylem fırsatları içerir. Doğru becerilere sahip olmayanlar için söz konusu etkinlik zor değil, düpedüz anlamsızdır. Bir satranç tahtasını hazırlamak, satranç oyuncusunun ağzının sularını akıtırken, oyunun kurallarını bilmeyen birini hiç mi hiç etkilemez. Yosemite'deki El Capitan duvarı çoğu insan için, kocaman, özelliksiz bir kaya parçasıdır. Ama tırmanıcı açısından sonsuz karmaşık bir zihinsel ve fiziksel zorluklar senfonisi sunan bir alandır.

Zorluklarla karşılaşmanın kolay bir yolu, rekabetçi bir ortama girmektir. Bir kişiyi ya da takımı bir diğeriyle kapıştıran tüm oyunların ve sporların cazibesi buradan gelmektedir. Rekabet pek çok açıdan karmaşıklık geliştirmenin kestirme yoludur: Edmund Burke, "Bizimle güreşen kişi sinirlerimizi güçlendirir ve becerimizi inceltir. Rakibimiz, yardımcımızdır" diye yazmıştır. Rekabetin zorlukları bizi uyarabilir ve bize zevk verebilir. Ancak rakibi yenmek, zihinde, elinden gelenin en iyisini yapmanın önüne geçerse, zevk ortadan kalmaya başlar. Rekabet yalnızca kişinin becerilerini mükemmelleştirmesinin bir aracı olduğunda zevklidir; kendi başına bir amaç olduğunda eğlenceli olmaktan çıkar.

Ancak zorluklar hiçbir biçimde rekabetle ya da fiziksel etkinliklerle sınırlı değildir. İnsanın ilgisiz gördüğü durumlardan bile zevk alması için zorluklar gereklidir. Örneğin, çalışmalarımızdan birinde bir resim uzmanı, pek çok insanın anlık ve sezgisel bir süreç olduğunu düşündüğü bir resme bakma sürecinden aldığı zevki şöyle betimlemişti: "Karşınıza çıkan parçaların pek çoğu son derece açıktır ... bunlar sizde bir heyecan uyandırmaz, ama bir de bazı zorlukları olan parçalar vardır ... zihninizde yer eden, en ilgi çekici olan parçalar bunlardır." Bir başka deyişle, insanın bir resme ya da yontuya bakarken aldığı edilgen zevk bile, söz konusu sanat yapıtının içerdiği zorluklara bağlıdır.

İnsana zevk veren etkinlikler sıklıkla tam da bu amaç için tasarlanmış olanlardır. Yüzyıllar boyunca, açıkça yaşamı zevkli yaşantılarla zenginleştirme amacına yönelik oyunlar, sporlar, sanatsal ve yazınsal biçimler geliştirilmiştir. Ancak yalnızca sanat ve boş zaman etkinliklerinin üst düzey yaşantılar sağlayabileceğini sanmak bir hatadır. Sağlıklı bir kültürde üretici çalışma ve günlük yaşamın gerekli düzenleri de doyurucudur. Aslında bu kitabın bir amacı da, basmakalıp ayrıntıları bile üst düzey yaşantılar sunan, kişisel açıdan anlamlı oyunlara dönüştürmenin yollarını incelemektir. İnsan, hedefleri, kuralları ve zevkin yukarıda gözden geçirilen öteki öğelerini işe koşarak etkinliği yeniden yapılandırdığı takdirde, çimleri biçmek ya da dişçi muayenehanesinde beklemek, zevkli hale gelebilir.

Onsekizinci yüzyılda yaşamış filozof ve matematikçinin soyundan gelen, ünlü Alman deneysel fizikçi Heinz Maier-Leibnitz, insanın sıkıcı bir durumu nasıl kendi denetimine alıp orta ölçüde zevkli hale getirebileceğine ilişkin ilginç bir örnek oluşturur. Profesör Maier-Leibnitz'in akademisyenlerde sık görülen mesleki bir rahatsızlığı vardır: Oturup, sonu gelmeyen, çoğunlukla sıkıcı konferansları sonuna dek dinlemek. Maier-Leibnitz, üzerindeki bu yükü hafifletmek için özel bir etkinlik yaratmış. Bu etkinlik profesöre, sıkıcı bir konuşma sırasında sıkıntıdan patlamasını önleyecek kadar zorluk sunuyormuş, ama profesör söz konusu etkinliği öylesine otomatikleştirmiş ki ilginç bir şey söylenirse bilincinin bunu fark etmesine yetecek miktarda dikkati de serbest kalıyormuş.

Yaptığı şuymuş: Bir konuşma sıkıcı olmaya başladığında, profesör sağ baş parmağını bir kez sıraya vuruyormuş, sonra sağ elinin orta parmağını, ardından işaret parmağını, sonra yüzük parmağını, ardın-

dan yine orta parmağını ve ondan sonra da serçe parmağını vuruyormuş. Ardından sol ele geçiyor, sırasıyla serçe parmağını, orta parmağını, yüzük parmağını, işaret parmağını ve yeniden orta parmağını vuruyor ve sol elin baş parmağını tıklatarak bitiriyormuş. Sonra sağ elinde parmakların sırasını tersine çeviriyor ve ardından da sol elin sırasını tersten izliyormuş. Sonuç olarak, bu biçimde düzenli aralıklarla tam ve yarım duruşlar yapıldığında, aynı model yinelenmeden 888 hareket kombinasyonu oluşturulabilir. Vuruşlar arasına düzenli aralıklarla duraklamalar serpiştirildiğinde, model neredeyse müzikal bir uyum kazanır ve gerçekten de bir müzik portesinde kolayca gösterilebilir.

Profesör Maier-Leibnitz bu masum oyunu yarattıktan sonra, ona ilginç bir kullanım alanı da bulmuş. Oyununu düşünce silsilelerinin uzunluğunu ölçmenin bir yolu olarak kullanmaya başlamış. Sekiz yüz seksen sekiz vuruştan oluşan bir model üç kez yinelendiğinde 2.664 vuruşluk bir dizi oluşturur ve bu diziyi tamamlamak neredeyse tam on iki dakika sürer. Profesör Maier-Leibnitz parmaklarını vurmaya başlar başlamaz dikkatini parmaklarına vererek dizinin tam olarak hangi noktasında olduğunu söyleyebilir. Diyelim ki sıkıcı bir konuşma sırasında profesörün bilincine fizik deneylerinden biriyle ilgili bir düşünce geliyor. Profesör dikkatini hemen parmaklarına veriyor ve ikinci dizinin 300'üncü vurusunda olduğu gerçeğini kaydediyor; sonra aynı saniye içinde deneye ilişkin düşünce silsilesine geri dönüyor. Belli bir noktada düşünce tamamlanıyor ve profesör sorunu çözmüş oluyor. Söz konusu sorunu çözmesi ne kadar zaman almıştır? Profesör dikkatini yeniden parmaklarına yönelterek ikinci diziyi bitirmek üzere olduğunu fark ediyor. Düşünce sürecinin tamamlanması, yaklaşık olarak iki dakika on beş saniye sürmüştür.

Pek az insan yaşantılarının kalitesini yükseltmek için böylesine zekice ve karmaşık oyalayıcı yöntemler icat etme zahmetine girer. Ama hepimizde bu oyunun daha alçakgönüllü uyarlamaları vardır. Herkes, günün sıkıcı boşluklarını doldurmak için ya da kaygı tehdidi karşısında yaşantıyı yeniden dengelemek üzere düzenler oluşturur. Kimi insanlar önlenemez bir biçimde zaman öldürürler; kimileri birşeyler çiğner ya da sigara içer, saçlarını düzeltir, bir şarkı mırıldanır ya da aynı amaca hizmet eden, yani modelli bir eylemi yerine getirerek bilince düzen kazandırma işlevi gören daha içrek özel âyinler uygular. Bunlar, günün efkârını dağıtmamıza yardım eden "mikro akış" etkinlikleri-

dir. Ancak bir eylemin ne denli zevkli olduğu, sonuçta, karmaşıklığına bağlıdır. Günlük yaşamın dokusuna işlemiş olan bu küçük, otomatik oyunlar sıkıntıyı azaltmaya yardım eder, ancak yaşantının olumlu kalitesine katkıları azdır. Yaşantının kalitesini yükseltmek için insan daha zorlayıcı işler yapmalı ve daha üst düzey beceriler kullanmalıdır.

Çalışmamızdaki insanların katıldıklarını bildirdikleri etkinliklerde zevk çok özgül bir noktada ortaya çıkar: Bireyin algıladığı eylem fırsatlarının, yeteneklerine eşit olduğu zamanlarda. Örneğin, rakipler birbirlerinin dengi olmadıklarında tenis oynamak zevkli değildir. Becerisi daha az olan tenisçi kaygı duyacak, daha iyi oyuncu ise sıkılacaktır. Aynı durum bütün öteki etkinlikler için de geçerlidir: Kişinin dinleme becerilerine göre fazla basit olan bir müzik parçası onu sıkarken, çok karmaşık bir parça da hayal kırıklığına uğratacaktır. Zevk, sıkılma ile kaygı arasındaki sınırda, zorluklar kişinin eylemde bulunma kapasitesiyle tam bir dengede olduğu zaman, ortaya çıkar.

Zorluklarla beceriler arasındaki altın oran yalnızca insan etkinliklerinde geçerli değildir. Av köpeğimiz Hussar'ı açık arazide yürüyüşe çıkardığım her sefer Hussar çok basit bir oyun oynardı: Bu, çocuklar arasında kültürel açıdan en yaygın olan oyun olan kovalamacanın bir ilk örneğiydi. Hussar son hızda koşarak çevremde daireler çizerdi; dili dışarı sarkmış olarak yaptığım her hareketi izler ve onu yakalamam için bana meydan okurdu. Zaman zaman hamle yapardım ve şansım yaver giderse ona dokunabilirdim. Öykünün ilginç olan yönü şu ki, ne zaman yorulsam ve gönülsüzce hareket etsem, Hussar daireleri daraltırdı ve onu yakalamamı görece kolaylaştırırdı; öte yandan formda ve kendimi zorlamaya hazır olduğum zamanlarda, çevremde çizdiği dairenin çapını genişletirdi. Bu biçimde, oyunun zorluk derecesi sabit kalırdı. Zorluklarla beceriler arasındaki ince dengeyi koruma konusunda şaşmaz bir yeteneği olan Hussar, oyunun ikimize de en üst düzeyde zevk vermesini sağlamaya çalışırdı.

Eylemle Farkındalığın Ortaya Çıkışı

Bir durumun zorluklarıyla başa çıkmak için bir kişinin ilgili bütün becerilerini kullanması gerektiğinde, söz konusu etkinlik o kişinin tüm dikkatini alır. Etkinliğin sundukları dışındaki bilgileri işlemek için psişik enerji kalmaz. Tüm dikkat, ilgili uyaranlar üzerinde yoğunlaşır.

Sonuç olarak ortaya üst düzey yaşantının en evrensel ve ayırıcı özelliklerinden biri çıkar: İnsanlar yaptıkları şeye kendilerini öylesine kaptırırlar ki, etkinlik kendiliğinden, neredeyse otomatik olarak gerçekleşir; böylece insanlar kendilerini yaptıkları eylemlerden ayrı olarak fark edemez olurlar.

Bir dansçı, gösterisi iyi olduğunda neler hissettiğini betimliyor: "Tam anlamıyla yoğunlaşırsınız. Zihniniz amaçsızca dolaşmaz, başka hiçbir şey düşünmezsiniz; kendinizi tamamen yaptığınız işe kaptırmışsınızdır... Enerjiniz çok yumuşak bir biçimde akar. Gevşediğinizi, rahat olduğunuzu ve içinizin enerjiyle dolduğunu hissedersiniz."

Bir kaya tırmanıcısı, bir dağa tırmanırken hissettiklerini betimliyor: "Yaptığınız işe kendinizi öylesine kaptırırsınız ki kendinizi o anki etkinlikten ayrı olarak düşünemezsiniz... Kendinizi yaptığınız işten ayrı olarak göremezsiniz."

Küçük kızıyla zaman geçirmekten zevk alan bir anne şöyle diyor: "Okumak onun gerçekten sevdiği bir şey ve hep birlikte okuyoruz. O bana birşeyler okuyor, ben ona okuyorum ve o zamanlarda dünyanın kalanıyla aramdaki bağ kopmuş gibi oluyor, kendimi tam anlamıyla yaptığım işe veriyorum."

Bir satranç oyuncusu katıldığı satranç turnuvasından söz ediyor: "... yoğunlaşmak soluk almak gibidir, yoğunlaşırken bunu düşünmezsiniz bile. Tavan yıkılsa, üzerinize bir şey gelmediği sürece bunu fark etmezsiniz."

İşte bu nedenle üst düzey yaşantıya "akış" diyoruz. Bu kısacık, basit sözcük çaba harcamaksızın gerçekleştiriliyormuş gibi görünen hareketi güzel betimliyor. Bir şair ve kaya tırmanıcısının aşağıdaki sözleri, yıllar içinde bizlerin ve başkalarının yaptığı binlerce görüşmenin hepsinde kullanılan betimlemelere uyuyor: "Kayaya tırmanmanın gizemli yanı tırmanmaktır; bir kayanın tepesine çıktığınızda yolun sonuna geldiğiniz için memnunsunuzdur, ama aslında bunun sonsuza dek sürmesini dilersiniz. Tırmanmanın amacı tırmanmaktır; tıpkı şiirin amacının yazmak olması gibi; fethettiğiniz yalnızca kendi içinizdeki şeylerdir... Yazma eylemi şiirin amacıdır. Tırmanmada da durum aynıdır: Bir akış olduğunuzu fark edersiniz. Akışın amacı akmaktır; bir doruğa ya da düşülkeye ulaşmak değil, akış durumunda kalmaktır. Bu bir yukarı çıkış değil, sürekli akmaktır; yalnızca akışın sürmesi için yu-

karı çıkarsınız. Tırmanmanın olası tek amacı tırmanmaktır, bu kişinin kendi kendisiyle bir tür iletişim kurmasıdır."

Akış yaşantısı çaba harcamadan gerçekleşiyor gibi görünse de, aslında gerçek böyle olmaktan çok uzaktır. Akış sıklıkla yoğun bir fiziksel güç kullanmayı ya da son derece disiplinli bir zihinsel etkinliği gerektirir. Beceriler uygulanmadıkça akış yaşantısı kendini göstermez. Yoğunlaşmadaki en ufak bir bozulma akışı yok edecektir. Akış yaşantısı sürerken ise, bilinç çok düzgün bir biçimde işler ve eylemler rahatlıkla birbirini izler. Normal yaşamda, kuşkularla ve sorularla yaptığımız işe ara veririz. "Bunu neden yapıyorum? Acaba başka bir şey mi yapsam?" Eylemlerimizin gerekliliğini sürekli sorgularız ve eylemleri yerine getirmemizin nedenlerini eleştirel bir gözle değerlendiririz. Oysa akışta düşünmeye gerek yoktur, çünkü eylem, sihirliymişçesine bizi ileri taşır.

Açık Hedefler ve Geri Bildirim

Bir akış yaşantısına insanın kendini böyle tamamen kaptırabilmesinin nedeni, hedeflerin genellikle açık ve geri bildirimin çabuk olmasıdır. Bir tenisçi ne yapması gerektiğini her zaman bilir: Topu rakibin alanına geri atmak. Topa her vurduğunda vuruşunun iyi olup olmadığını da bilir. Satranç oyuncusunun hedefleri de bir o kadar açıktır: Kendi şah mat olmadan karşıdakini şah mat etmek. Satranç oyuncusu, her bir hamlesinde bu hedefe yaklaşıp yaklaşmadığını hesaplayabilir. Dimdik bir kayanın yüzeyinde santim santim ilerleyen bir tırmanıcının da aklında çok açık bir hedef vardır: Düşmeden tırmanışı tamamlamak. Saatler süren tırmanışın her bir saniyesinde o temel hedefe yaklaştığına ilişkin bilgiler bilincine ulaşır.

Elbette kişi saçma bir hedef seçerse, başarı ona zevk vermez. Oturma odasındaki kanepede otururken hayatta kalmayı kendime hedef olarak belirlersem, tıpkı kaya tırmanıcısı gibi hedefime ulaştığımı bilerek günlerce oturabilirim. Ama bu hedefime ulaştığımın farkında olmak beni mutlu etmezken, tırmanıcının hedefine ulaştığını bilmesi, tehlikeli tırmanışına neşe katar.

Belli etkinlikleri tamamlamak çok uzun zaman alır, ancak hedef ve geri bildirim öğeleri bunlarda da çok önemlidir. İtalyan Alpleri'nde yaşayan altmış iki yaşında bir kadının verdiği örneğe bakalım. Bu kadın, en zevkli yaşantılarının ineklere bakmak ve meyve bahçesiyle ilgilen-

mek olduğunu söylüyordu: "Bitkilerle ilgilenmek bana özel bir doyum veriyor. Onların gün be gün büyüdüklerini görmekten hoşlanıyorum. Bu öyle güzel ki." Bir süre sabırla beklemeyi gerektirse de, kişinin ilgilendiği bitkilerin büyüdüğünü görmesi, şehrin ortasındaki apartmanlarda oturanlar için güçlü bir geri bildirimdir.

Bir başka örnek de tek başına okyanusta gezmektir; bir kişi, haftalar boyunca karayı görmeksizin küçük bir teknede tek başına gezebilir. Okyanus gezisinde akışı çalışan Jim Macbeth, bir denizcinin günler boyunca sonu gelmez suyun ötesini kaygıyla taradıktan sonra aradığı adanın ufukta göründüğünü fark ettiği zaman yaşadığı heyecanı anlatır. Efsanevi bir okyanus gezgini o anki duygularını şöyle dile getirmiştir: "Hareketli bir platformun üzerinde çok uzaktaki güneşi gözlemleyerek ve birkaç basit tablo kullanarak okyanusu boydan boya geçip küçücük bir adayı kesinlikle bulmuş olmak bana şaşkınlıkla karışık bir doyum yaşattı." Bir başka okyanus gezgininin sözleri ise şöyledir: "Benim için ve benim tarafımdan yaratılmış gibi görünen o yeni toprak parçasını her gördüğümde, şaşkınlık, sevgi ve gururun bir karışımından oluşan aynı duyguyu yaşıyorum."

Bir etkinliğin hedefleri, her zaman tenisin hedefleri kadar açık olmayabileceği gibi, aldığımız geri bildirim de tırmanıcının işlediği "Düşmüyorum" bilgisinden daha karmaşık olabilir. Örneğin bir besteci, bir şarkı ya da flüt konçertosu yazmak istediğini bilebilir, ama bunun dışında hedefleri genellikle fazlasıyla belirsizdir. Üstelik, yazdığı notaların "doğru" mu, yoksa "yanlış" mı olduğuna nasıl karar verebilir? Aynı durum, resim yapan bir ressam için ve doğası itibarıyla yaratıcı yada açık uçlu olan tüm etkinlikler için geçerlidir. Ancak bunların tümü istisnadır ve söz konusu istisnalar, kişinin böylesi etkinliklerde hedef koymayı ve geri bildirimi fark edip değerlendirmeyi öğrenmediği sürece etkinlikten zevk almayacağı kuralını bozmaz.

Hedeflerin önceden açıkça belirlenmediği kimi yaratıcı etkinliklerde insan neye niyetlendiğini çok iyi bilmelidir. Ressam resmin bitmiş halinin neye benzeyeceğini gözünde tam olarak canlandıramayabilir, ancak resim belli bir aşamaya ulaştığında başarmak istediğinin o olup olmadığını bilmelidir. Ayrıca, resim yapmaktan zevk alan bir ressam "iyi" ve "kötü" ölçütlerini öylesine içselleştirmiş olmalıdır ki her bir fırça darbesinin ardından, "Bu oldu, bu olmadı" diyebilmelidir. Bu gibi içsel yol göstericiler olmadığında, akış yaşamak olanaksızdır.

Bir etkinliği yöneten hedefler ve kurallar bazen uydurulur ya da bir anda kararlaştırılır. Örneğin gençler, "birbirlerine sataşma", uydurma öyküler anlatma ya da öğretmenleriyle dalga geçme gibi önceden düşünülmemiş etkileşimlerde bulunarak eğlenirler. Bu gibi etkileşimlerin amacı deneme yanılma yoluyla ortaya çıkar ve nadiren açıkça ifade edilir; sıklıkla, katılımcıların bilinç düzeyinin altında kalır. Ancak söz konusu etkinliklerin de kendi kurallarının bulunduğu ve etkinlikte bulunanların neyin başarılı bir "hamle" ve kimin iyi olduğu konusunda kesin bir fikirlerinin olduğu açıktır. İyi bir caz grubundaki ya da herhangi bir doğaçlama grubundaki model de pek çok açıdan aynıdır. Bilim insanları ya da tartışmacılar, tartışmalarındaki "hamleler" düzgün bir biçimde ilerlediğinde ve istenen sonuçları doğurduğunda benzer bir doyum yaşarlar.

Geri bildirimin ne olduğu, farklı etkinliklerde büyük bir değişiklik gösterir. Bazı insanların doyamadıkları şeylere, öbürleri ilgisizdir. Örneğin ameliyat yapmayı seven cerrahlar, cerrahide aldıklarının on katı para alsalar bile dahiliyeye geçmeyeceklerini, çünkü bir dahiliyecinin yaptığı şeyin ne kadar iyi olduğunu asla bilemediğini söylerler. Oysa ki bir ameliyat sırasında hastanın durumu hemen her zaman bellidir. Örneğin kesi yerinde kan olmadığı sürece belli bir işlem başarılı olmuştur. Hastalıklı organ kesilip alındığında cerrah işini başarmıştır; bunun ardından etkinliğe yüceltici bir kapanış hissi veren dikiş atma aşaması gelir. Cerrahın psikiyatriye karşı tutumu, dahiliyeye olduğundan da kötüdür: Cerrahlara bakılırsa, psikiyatr bir hastayla on yıl geçirdiği halde tedavinin hastaya yardımcı olup olmadığını bilmeyebilir.

Oysa ki işinden zevk alan psikiyatr da sürekli geri bildirim alır: Hastanın kendini nasıl denetlediği, yüzündeki ifade, sesindeki duraksama, terapi saatine getirdiği malzemenin içeriği, tüm bu bilgi parçaları psikiyatrın terapinin ilerleyişini izlemek için kullandığı önemli ipuçlarıdır. Cerrah ile psikiyatr arasındaki fark., cerrahın dikkate değer tek geri bildirim olarak kanı ve kesip çıkarmayı kabul etmesi, psikiyatrın ise hastanın ruh durumunu yansıtan işaretleri önemli bilgiler olarak değerlendirmesidir. Cerrah psikiyatrı gelip geçici hedeflerle ilgilendiği için yumuşak diye yargılarken, psikiyatr da cerrahın işinin mekaniğine yoğunlaştığı için katı olduğunu düşünür.

Çalışmamızı yönlendiren geri bildirimin türü, kendi için ve kendi itibarıyla genellikle önemsizdir: Tenis topuna beyaz çizgilerin arasında

vursam, satranç tahtasında rakibin şahını hareket edemez duruma getirsem ya da terapi saatinin sonunda hastamın gözlerinde anladığını gösteren bir ifade yakalasam ne fark eder? Bu bilgiyi değerli kılan, içerdiği simgesel iletidir: Hedefime ulaşmışımdır. Böyle bir bilgi bilinçte düzen yaratır ve benliğin yapısını güçlendirir.

Kişinin psişik enerji harcadığı bir hedefle mantıklı bir ilişkisi olan hemen her türlü geri bildirim zevkli olabilir. Amacım bir bastonu burnumun üzerinde dengede tutmak olsa, bastonun yüzümde dik olarak durup sallanması kısa bir süre için zevkli olabilir; ancak her birimiz yaradılışımız gereği, öteki insanların çoğundan daha fazla değer vermeyi öğrendiğimiz belli bir alandaki bilgilere duyarlıyızdır ve bu bilgileri içeren geri bildirimler, büyük olasılıkla bizi, başkalarını ilgilendirdiğinden daha fazla ilgilendirecektir.

Örneğin kimi insanların doğuştan sese özel bir duyarlılığı vardır. Farklı tonları ve perdeleri ayırt edebilirler, ses birleşimlerini genel nüfustan daha iyi fark edip akıllarında tutabilirler. Bu bireylerin sesle oynamaya ilgi duymaları olasıdır; söz konusu bireyler işitsel bilgiyi denetlemeyi ve biçimlendirmeyi öğreneceklerdir. Onlar için en önemli geri bildirim, sesleri birleştirebilme, ritim ve melodileri üretebilme ya da yeniden üretebilmeden oluşacaktır. Besteciler, şarkıcılar, yorumcular, orkestra şefleri ve müzik eleştirmenleri onların arasından çıkacaktır. Öte yandan kimileri de genetik olarak başka insanlara sıra dışı bir duyarlılık gösterirler ve başka insanların gönderdikleri işaretlere dikkat etmeyi öğrenirler. Onların aradıkları geri bildirim, insan duygularının ifadesi olacaktır. Kimi insanların sürekli güvence isteyen kırılgan benlikleri vardır ve onlar açısından önemli olan tek bilgi, rekabetçi bir durumda kazanmaktır. Daha başkaları, hoşa gitmeyen öyle çok yatırım yapmışlardır ki dikkate aldıkları tek geri bildirim onaylanmak ve beğenilmektir.

Geri bildirimin önemine güzel bir örnek, İtalya'nın Milan şehrinde Profesör Fausto Massimini'nin psikolog ekibinin görüştüğü bir grup görme özürlü dindar kadının verdiği yanıtlarda bulunabilir. Çalışmalarımıza katılan öteki kişiler gibi onlardan da yaşamlarındaki en zevkli yaşantıları betimlemeleri istenmiştir. Pek çoğu doğuştan görme özürlü olan bu kadınların en sık olarak sözünü ettikleri akış yaşantıları, Braille alfabesiyle yazılmış kitaplar okumak, dua etmek, örgü örmek ya da kitap ciltlemek gibi el işleriyle uğraşmak ve hastalık durumunda ya da yardım gerektiren başka durumlarda birbirlerine yardım etmek-

tir. İtalya'daki ekibin görüştüğü altı yüzü aşkın insan arasında en çok bu görme özürlü kadınlar, yaptıkları işten zevk almanın bir koşulu olarak açık bir geri bildirim almanın önemi üzerinde durmuşlardır. Çevrelerinde olan biteni göremedikleri için, başarmaya çalıştıkları şeyin gerçekten olup olmadığını bilmeye, gören insanlardan daha fazla gereksinim duymaktadırlar.

Eldeki İşe Yoğunlaşmak

Akış yaşantısının en çok sözü edilen boyutlarından biri, bu tür yaşantı sırasında kişinin, yaşamın hoşa gitmeyen tüm yönlerini unutabilmesidir. Akışın bu özelliği, zevkli etkinliklerin dikkati tamamen eldeki işe odaklamayı gerektirmesinin ve böylece zihinde ilgisiz bilgilere yer bırakmamasının önemli bir yan ürünüdür.

Normal gündelik varoluşumuzda, istenmeden bilince giren düşüncelerle kaygıların kurbanıyızdır. Çoğu iş ve genel olarak ev yaşamı akış yaşantılarının zorlayıcı isterlerini içinde barındırmadığından, yoğunlaşma nadiren zihindeki düşünceleri ve kaygıları otomatik olarak ortadan kaldıracak kadar güçlüdür. Sonuç olarak sıradan ruh hali, psişik enerjinin pürüzsüz akışına müdahale eden, beklenmedik ve sık düzensizlik dönemleri içerir. Akışın yaşantı kalitesini yükseltmesinin bir nedeni de budur: Etkinliğin açık bir biçimde yapılandırılmış isterleri, bilinci düzene kavuşturur ve düzensizliğin müdahalelerini dışarıda bırakır.

Aynı zamanda bir tırmanış meraklısı olan bir fizik profesörü tırmanma sırasındaki ruh durumunu şöyle betimlemiştir: "Bellek girdilerim kesintiye uğramış gibi oluyor. Son otuz saniyede olup bitenler dışında hiçbir şeyi anımsayamıyorum ve önümdeki beş dakikadan başka bir şey düşünemiyorum." Gerçekten de yoğunlaşma gerektiren bütün işlerin zaman aralığı benzer biçimde dardır.

Ancak önemli olan yalnızca zamansal odaklanma değildir. Daha da önemlisi, yalnızca çok iyi seçilmiş bilgilerin farkındalığa girmesine izin verilmesidir. Normalde zihinden geçen tüm rahatsız edici düşünceler geçici bir süre için bekletilir. Genç bir basketbolcü bu durumu şöyle açıklıyor: "Saha, tek önemli olan orasıdır... sahadayken bazen aklıma bir sorun gelir, kız arkadaşımla kavga etmem gibi örneğin. Ama maçla karşılaştırıldığında bunun hiçbir önemi yoktur. Bir sorunu bütün gün boyunca düşünüp durabilirsiniz, ama maç başladığında canı cehenneme dersiniz!" Bir başka basketbolcünün sözleri de şöyle:

"Benim yaşımdaki çocuklar çok düşünüyorlar ... ama basketbol oynadığınızda aklınızda tek şey olur, o da basketboldür ... Sanki her şey olması gerektiği gibidir."

Bir dağcı da aynı konuda yorumda bulunuyor: "[Tırmanırken] yaşamdaki daha başka sorunlu durumların farkında olmazsınız. Tırmanmak, kendi başına bir dünya haline gelir, önemli olan yalnızca odur. Bu yoğunlaşmayla ilgili bir şey. Böyle bir durumdayken onun inanılması güç ölçüde gerçek olduğunu görürsünüz ve bu durumun denetimi sizin elinizdedir. Tüm dünyanız tırmanmaktır."

Bir dansçı da benzer duygular içinde olduğunu anlatıyor: "Herhangi bir yere gitmediğimi hissediyorum... Kendime başka zamanlarda olduğundan daha fazla güveniyorum. Belki de sorunlarımı unutmak için bir çabadır. Dans terapi gibidir. Bir şey canımı sıktığında, [dans stüdyosuna] girerken onu kapının dışında bırakıyorum."

Daha geniş bir zaman ölçeğinde okyanusta gezmek de yukarıdakilere eşdeğer, acısız bir kayıtsızlık sağlıyor: "Denizde yaşadığınız onca küçük rahatsızlığa karşın, karanın ufkun arkasında kalmasıyla birlikte gerçek düşünceleriniz ve kaygılarınız da gözden kaybolur. Denize açıldığımızda kaygılanmanın bir anlamı kalmıyordu, çünkü bir sonraki limana ulaşana dek sorunlarımızla ilgili yapacağımız bir şey olmuyordu... Yaşam bir süreliğine bütün yapaylıklarından kurtuluyordu; rüzgârın ve denizin durumuyla ve günün uzunluğuyla karşılaştırıldığında, [öteki sorunlar] oldukça önemsiz görünüyordu."

Engelli koşunun ünlü ismi Edwin Moses, bir yarışta gereken yoğunlaşmayı betimlerken şöyle diyor: "Zihninizin kesinlikle açık olması gerekir. Rakibinizi alt etmeniz gerektiği gerçeği, yaptığınız uzun uçak yolculuğu, farklı yiyecekler, otellerde uyumak ve kişisel sorunlar, sanki hiç yokmuş gibi, bilincinizden tamamen silinmeli."

Moses, dünya çapındaki bir spor olayında kazanmak için gerekenlerden söz ediyor olmasına karşın, aslında herhangi bir etkinlikten zevk almak için yaşamamız gereken yoğunlaşma türünü betimliyor. Akış yaşantısında, açık hedefler ve hızlı geri bildirimle birlikte yoğunlaşma, bilinçte düzen ve beraberinde de bize zevk veren psişik düzenliliği sağlar.

Denetim Paradoksu

Zevk, genellikle sıradan yaşamdan farklı olan oyunlar, spor ve boş zaman etkinliklerinde kendini gösterir ve bu etkinliklerde birtakım kö-

tü durumlar ortaya çıkabilir. Bir birey, bir satranç oyununda kaybeder ya da bir hobisinde başarısız olursa kaygılanmasına gerek yoktur; oysa "gerçek" yaşamda kişi bir iş anlaşmasını doğru yapamazsa işinden atılabilir, ipotek yüzünden evinden olabilir ve devlet yardımıyla yaşamak zorunda kalabilir. Bu nedenle akış yaşantısı betimlenirken, bir denetim duygusu içerdiğinden ya da daha kesin bir ifadeyle, normal yaşamdaki pek çok durumda tipik olarak görülen denetimini yitirme kaygısının yokluğundan söz edilir.

Bir dansçı akış yaşantısının söz konusu boyutunu şöyle anlatıyor: "Güçlü bir gevşeme ve sakinleşme yaşıyorum. Başarısızlık kaygısı duymuyorum. Bu öylesine güçlü ve sıcak bir duygu ki! Büyümek ve tüm dünyayı kucaklamak istiyorum. Zarif ve güzel bir şey yaratmak için içimde devasa bir güç hissediyorum." Bir satranç oyuncusu ise bakın ne diyor: " ... genel olarak iyi olduğumu ve dünyamın denetiminin tam anlamıyla elimde olduğunu hissediyorum."

Bu katılımcıların anlattıkları aslında, gerçekten denetim sahibi oldukları değil, denetim sahibi olma olasılıklarıdır. Balerin düşüp bacağını kırabilir ve mükemmel dönüşünü yapamaz; satranç oyuncusu yenilebilir ve şampiyon olamaz. Ne var ki akış dünyasında en azından ilkesel olarak, mükemmellik ulaşılabilir bir şeydir.

Ciddi riskler içeren eğlenceli etkinliklerde, dışarıdan bakan birine normal yaşamdaki durumlardan çok daha tehlikeli gibi görünebilecek etkinliklerde de bu denetim duygusundan söz edilir. Uçatlama (V şeklinde uçurtmaya benzer planörle atlama), mağaracılık, kaya tırmanıcılığı, araba yarışı, derin dalma ve benzeri sporları eğlence olsun diye yapan insanlar, uygar yaşamın güvenlik ağlarının bulunmadığı durumlara isteyerek girerler. Ancak tüm bu bireyler, daha üst düzey bir denetim duygusunun önemli bir rol oynadığı akış yaşantıları bildirirler.

Tehlikeli etkinliklerden zevk alan kişilerin güdülerini bir tür patolojik gereksinimle açıklamak adettendir. Bunlar içlerinin derinliklerindeki bir korkudan kurtulmaya çalışıyorlardır; bir şeyi ödünlemek istiyorlardır; karşı koyamadıkları bir biçimde Ödip saplantısını yeniden hayata geçiriyorlardır; "sansasyon arıyorlardır." İşin içine zaman zaman böylesi güdüler girse de, kendini riske atan bu uzmanlarla yüz yüze konuştuğunuzda öğrendiğiniz en çarpıcı şey, aldıkları zevkin aslında tehlikeden değil de, tehlikeyi en aza indirme yeteneklerinden kaynaklanmasıdır. Onlara zevk veren, felâkete davetiye çıkarmanın getirdiği

hastalıklı heyecan duygusu değil, tehlikeli olması olası güçleri denetle yebilmenin verdiği son derece sağlıklı ve olumlu duygudur.

Burada fark edilmesi gereken önemli nokta, akış yaşantısı üreten etkinliklerin, hatta görünüşte en riskli etkinliklerin bile, etkinlikte bulunan kişiye hata payını sıfıra olabildiğince yaklaştırmak için yeterli becerileri geliştirme olanağı sunacak biçimde yapılandırılmış olmasıdır. Örneğin kaya tırmanıcıları iki tehlike dizisi olduğunu kabul ederler: "Nesnel" ve "öznel" tehlikeler. Nesnel tehlikeler, aniden çıkan bir fırtına, çığ, bir kayanın düşmesi, hava sıcaklığında ani bir azalma gibi, dağda bir insanın karşılaşabileceği tahmin edilemeyen fiziksel olaylardır. Kişi bu tehditlere karşı hazırlık yapabilir, ama söz konusu tehditler hiçbir zaman tam olarak bilinemez. Öte yandan öznel tehlikeler, tırmanıcının becerisinin yeterli olmayışından kaynaklanır ve bir kişinin kendi yeteneklerine oranla tırmanışın güçlüğünü doğru biçimde kestirememesi de sözü edilen tehlikelerden biridir.

Tırmanmanın tüm amacı, nesnel tehlikelerden olabildiğince kaçınmak ve azimli bir disiplin ve sağlam bir hazırlıkla öznel tehlikeleri tamamen ortadan kaldırmaktır. Sonuçta tırmanıcılar, Matterhorn'a tırmanmanın Manhattan'da bir caddede karşıdan karşıya geçmekten daha güvenli olduğuna içtenlikle inanırlar, çünkü Manhattan'da taksi sürücüleri, bisikletli kuryeler, otobüsler, hırsızlar gibi nesnel tehlikeler dağdakilerden çok daha zor öngörülebilir ve kişisel becerilerinin yayanın güvenliğini güvence altına alma olasılığı da çok daha zayıftır.

Bu örnekte görüldüğü üzere, insanlara zevk veren, denetimi elinde tutmak değil, zor durumları denetleyebilme duygusudur. İnsan koruyucu düzenlerin sunduğu güvenlikten vazgeçmeye istekli olmadıkça, denetim duygusunu yaşayamaz. İnsan denetimin kendi elinde olduğunu ancak alacağı sonuç kuşkulu olduğunda ve o sonucu kendisi etkileyebildiğinde gerçekten bilebilir.

Bu yargıya istisna oluşturan bir etkinlik türü vardır. Şans oyunları zevklidir, ancak tanım itibarıyla, varsayımsal olarak kişisel becerilerle etkilenemeyen gelişigüzel sonuçlara dayanır. Oyuncu, bir ruletin dönüşünü ya da kendisine dağıtılan bir iskambil kâğıdının ne olacağını denetleyemez. En azından bu durumda, denetim duygusu zevk yaşantısıyla ilgili değildir.

Ancak "nesnel" koşullar aldatıcı olabilir, zira riskli oyunlardan zevk alan kumarbazlar öznel olarak kendi becerilerinin sonuç üzerinde önemli bir rol oynadığına gerçekten de inanırlar. Aslında bunlar, becerilerin daha fazla denetime olanak verdiği etkinliklerle uğraşanlara oranla, denetim duygusunu daha fazla vurgulama eğilimindedirler. Poker oyuncuları, oyunu kazanmalarını sağlayanın şans değil de kendi becerileri olduğundan emindirler; kaybettiklerinde şansları olmadığından söz etmeleri daha olasıdır, ancak kaybetme durumunda bile, bu sonucu açıklamak için kişisel bir kusur bulmak isterler. Rulet oyuncuları çarkın dönüşünü tahmin etmek için ayrıntılı sistemler geliştirirler. Şans oyunlarını oynayanlar genel olarak, en azından söz konusu oyunu tanımlayan kısıtlı hedef ve kurallar dizisi içinde, geleceği görme yetenekleri olduğuna inanırlar. Habercileri arasında her kültürde son derece yaygın olan kehanet âyinlerinin de bulunduğu bu en eski denetim duygusu, kumar yaşantısının sunduğu en cazip olanaklardan biridir.

Düzensizliğin hakim olduğu bir dünyada yaşıyor olma duygusu, akış üreten etkinliklerin bağımlılık yaratma gizilgücünü kısmen açıklar. Romancılar, satrancın gerekten kaçış için bir eğretileme olduğu konusunu sık sık ele almışlardır. Vladimir Nabokov "Lujin Savunması" adlı kısa öyküsünde kendini oyuna kaptırdığı için yaşamının kalan kısmına, evliliğine, arkadaşlıklarına ve canlılığına, satranç tahtaları yön veren genç bir satranç dahisini anlatır. Lujin bu sorunlarla başa çıkmaya çalışır, ancak onları ancak satranç durumlarında görebilmektedir. Karısı Beyaz Vezirdir, üçüncü sıranın beşinci karesinde durmaktadır ve Lujin'in temsilcisi olan Siyah Filin tehdidi altındadır, gibi. Lujin kişisel çatışmalarını çözmek için satranç stratejilerine başvurur ve "Lujin savunması"nı, yani kendisini dışarıdan gelecek saldırılara karşı koruncalı kılacak bir dizi hamleyi bulmaya girişir. Gerçek yaşamdaki ilişkileri çözülürken Lujin, çevresindeki önemli insanların büyük bir satranç tahtasındaki piyonlara dönüşüp kendisini hareketsiz bırakmaya çalıştıkları bir dizi yanılsama görür. Sonunda, sorunlarına karşı mükemmel savunmanın ne olduğu hayalinde canlanır ve kendini otel penceresinden atar. Satrançla ilgili böyle öyküler sanıldığı kadar uydurma değildir: Aralarında Amerika'nın ilk ve son satranç ustaları Paul Morphy ile Bobby Fischer'in de bulunduğu pek çok şampiyon, satrancın son derece açık ve mantıklı bir düzenlenişi olan dünyasında öyle rahat etmişlerdir ki, "gerçek" dünyanın dağınık karmaşasına sırtlarını dönmüşlerdir.

Kumarbazların gelişigüzel şansı "bulup çıkarmak"tan aldıkları zevk daha da kötü bir üne sahiptir. Eski etnograflar Kuzey Amerika düzlüklerinde yaşayan Kızılderililerin bizonların kaburga kemikleriyle oynadıkları kumara kendilerini hipnotize olmuşçasına kaptırdıklarını ve kaybedenlerin silâhlarını, atlarını ve hatta karılarını kumarda kaybettikten sonra kara kışta çadırı çırılçıplak terk ettiklerini anlatırlar. Zevkli etkinliklerin hemen hepsi, bilinçli bir seçim olmak yerine, öteki etkinliklere müdahale eden bir zorunluluk anlamına gelmeleri anlamında, bağımlılık yaratabilirler. Örneğin cerrahlar, ameliyatların "eroin almak" gibi bağımlılık yarattığını söylerler.

Bir insan, zevkli bir etkinliği denetleme yeteneğine başka hiçbir şeye dikkatini veremeyecek kadar bağımlı hale geldiğinde, nihai denetimini, yani bilincinin içeriğini belirleme özgürlüğünü kaybeder. Böylece akış üreten zevkli etkinliklerin olumsuz olması olası bir yönü ortaya çıkar: Bunlar zihinde düzen yaratarak yaşantı kalitesini yükseltme kapasitesine sahip oldukları halde, bağımlılık yaratabilirler ve bu noktada benlik belli bir tür düzenin esiri olup yaşamın akıl karıştırıcı yönleriyle başa çıkma isteğini yitirir.

Öz Bilincin Kaybedilmesi

Bir etkinlik tam anlamıyla kişiyi içine aldığında, geçmişi ya da geleceği ya da zamansal olarak ilgisiz herhangi bir uyaranı düşünmeye yetecek kadar dikkat kalmadığını daha önce görmüştük. Burada, farkındalıktan çıkan bir madde özel olarak değinilmeyi hak ediyor, çünkü normal yaşamda onu çok fazla düşünüyoruz: Benliğimizi. Bir tırmanıcı yaşantısının bu yönünü bakın nasıl betimliyor: "Meditasyon ya da yoğunlaşma gibi bir Zen duygusu. Zihninizin bir tek noktaya odaklanmasını istiyorsunuz. Egonuzun tırmanışa karışmasına pek çok şekilde izin verebilirsiniz, ama bu sizin için aydınlatıcı olmaz. Ama işler otomatik hale geldiğinde, ortaya bir bakıma egosuz bir durum çıkar. Her nasılsa doğru olan şeyi hiçbir şey düşünmeden ya da hiçbir şey yapmadan gerçekleştirirsiniz ... Nasıl olursa olur, ama olur. Yine de siz yoğunlaşmışsınızdır." Ünlü bir uzun mesafe okyanus gezgini ise şöyle diyor: "O zaman kişi kendini unutur, her şeyi unutur, yalnızca tekneyle denizin oynayışını, denizin teknenin çevresinde nasıl oynadığını görür, bu oyunda önemi olmayan her şeyi bir yana bırakır..."

Çevresindeki dünyadan ayrı bir benlik duygusunun yitirilmesine zaman zaman çevreyle bir olma duygusu eşlik eder. Bu çevre, bir dağ, bir ekip ya da bir Japon motosiklet grubu üyesinin durumunda olduğu gibi, Kyoto sokaklarında gürleyen yüzlerce motosikletin "gidişi" olabilir: "Hepimizin duyguları uyumlu hale geldiğinde bir şey anlıyorum. Motosikletle giderken başlangıçta tam bir uyum içinde olmuyoruz. Ama Gidişimiz başarılı olursa, hepimiz, ama hepimiz hepimizi hissediyoruz. Bunu nasıl anlatabilirim?... Zihinlerimiz bir oluyor. Böyle anlar, gerçekten zevkli... Hepimiz bir olduğumuzda, bir şey anlıyorum... Birdenbire fark ediyorum ki 'hepimiz biriz' ve şöyle düşünüyorum: 'Olabildiğince hızlı gidersek, bu gerçek bir Gidiş olacak' ... Hepimizin tek bir beden olduğunu fark etmemiz muhteşem. Hızlandığımız zaman. Böyle bir anda gerçekten süper oluyor."

Japon gencin böylesine canlı bir biçimde anlattığı o "tek beden olma", akış yaşantısının çok gerçek bir özelliğidir. İnsanlar, bu duygunun açlıktan ya da acıdan kurtulmak kadar somut olduğunu bildirirler. Söz konusu olan, son derece ödüllendirici, ama daha sonra göreceğimiz gibi, tehlikeli de bir yaşantıdır.

Benliğin zihni meşgul etmesi psişik enerjiyi tüketir, çünkü gündelik yaşamda çoğunlukla kendimizi tehdit altında hissederiz. Tehdit altında olduğumuz her sefer, kendimizle ilgili imgemizi farkındalığa çıkararak, tehdidin ciddi olup olmadığına ve ona nasıl karşılık vereceğimize karar vermemiz gerekir. Örneğin caddede yürürken insanların gülerek dönüp bana baktıklarını fark ediyorum; bu durumda normal olarak yapılacak şey, hemen kaygılanmaya başlamaktır: "Bir sorun mu var? Komik mi görünüyorum? Yürüyüşüm yüzünden mi, yoksa yüzümde bir leke mi var?" Benliğimizin kırılganlığı bize günde yüzlerce kez anımsatılır. Bu her olduğunda, bilinçte düzeni yeniden sağlamak için psişik enerjimizi kaybederiz.

Ancak akış yaşantısında kendimizi incelememize yer yoktur. Zevkli etkinliklerin açık hedefleri, sabit kuralları ve becerilerle uyumlu zorlukları olduğundan, benlik kendini tehdit altında hissetme fırsatı bulamaz. Zor bir tırmanış sırasında tırmanıcı kendini dağcı rolüne tamamen kaptırmış durumdadır. Yüzde yüz bir tırmanıcıdır, yoksa hayatta kalamaz. Herhangi bir şeyin ya da herhangi birinin, benliğin herhangi başka bir yönüne bir soru getirmesinin yolu yoktur. Yüzünde leke olup olmaması kesinlikle fark etmez. Olası tek tehlike, dağdan gelebi-

lecek bir tehlikedir, ancak iyi bir tırmanıcı o tehlikeyle yüzleşmek için eğitilmiştir ve bu süreç sırasında benliği işin içine sokmasına gerek yoktur.

Bilinçte benliğin olmaması, akıştaki kişinin psişik enerjiden vazgeçtiği, bedeninde ya da zihninde olup bitenlerin farkında olmadığı anlamına gelmez. Aslında çoğunlukla bunun tam tersi doğrudur. İnsanlar akış yaşantısını ilk öğrendiklerinde, öz bilincin olmamasını, bazen benliğin edilgen bir biçimde silinmesi, Güney Kaliforniya tarzı bir "kendini akışa bırakmak" türünden bir şey sanırlar. Oysa üst düzey yaşantı gerçekte benliğe çok etkin bir rol yükler. Bir kemancı parmaklarının her hareketinin, kulaklarına giren sesin, çaldığı parçanın bütün biçiminin, hem analitik olarak nota nota, hem de bütüncül olarak genel tasarım anlamında farkında olmalıdır. İyi bir koşucu bedeninde koşuyla ilgili tüm kasların, soluk alıp verme ritminin, genel yarış stratejisi içinde rakiplerinin performanslarının çoğunlukla bilincindedir. Bir satranç oyuncusu, eski hamleleri, geçmişteki bileşimleri istediği zaman belleğinden geri çağıramazsa, oyundan zevk alamaz.

Demek ki öz bilincin kaybedilmesi, benliğin ve hele ki bilincin kaybedilmesini içermez, yalnızca benlik bilincinin kaybedilmesi anlamına gelir. Farkındalık eşiğinin altında kalanlar, benlik kavramıdır, kendimize kendimizi temsil etmekte kullandığımız bilgilerdir. Kim olduğumuzu geçici olarak unutabilmek, çok zevkli görünmektedir. Benliğimiz zihnimizi meşgul etmediğinde, kim olduğumuz kavramını geliştirmek için gerçek bir fırsat yakalarız. Öz bilinci kaybetme, kendini aşmayı sağlayabilir ve bize varlık sınırlarımızın genişlediğini hissettirir.

Bu duygu yalnızca imgelemimizin bir oyunu değildir, herhangi bir Ötekiyle yakın etkileşimin somut olarak yaşantılanmasına bağlıdır. Bu etkileşim genellikle bize yabancı olan varlıklarla az bulunur bir birlik duygusu yaşamamızı sağlar. Uzun gece saatlerinde, yalnız denizci, teknenin kendisinin bir uzantısı olduğunu ve ortak bir hedef için kendisiyle aynı ritimde hareket ettiğini hissetmeye başlar. Yaratılmasına yardım ettiği ses dalgasına kendini kaptıran kemancı "kürelerin uyumu"nun bir parçası olduğunu duyumsar. Tüm dikkatini, kaya yüzeyinde kendi ağırlığını güvenli bir biçimde destekleyecek küçük girinti çıkıntılara odaklayan tırmanıcı parmaklarıyla kaya, hassas bedeniyle taş, gökyüzü ve rüzgâr bağlamı arasında gelişen bir akrabalık duygu-

sundan söz eder. Bir satranç turnuvasında, dikkatleri saatler boyunca tahtadaki mantık savaşına perçinlenmiş olan oyuncular, kendilerini, maddesel olmayan bir varoluş boyutunda başka güçlerle çarpışan bir "güç alanı" içine düşmüş gibi hissettiklerini söylerler. Cerrahlar zor bir ameliyat sırasında ameliyat ekibinin tamamını aynı amaçla hareket eden tek bir organizma gibi algıladıklarını belirtirler: Ameliyatı, bireyin grup performansının emrine girdiği ve herkesin aynı uyum ve güç duygusunu paylaştığı bir "bale"ye benzetirler.

Bu tanıklıkların yalnızca şiirsel eğretilemeler olduğu ve daha fazla bir şey olmadığı düşünülebilir. Ancak bunların, açlık duymak kadar gerçek ya da bir duvara çarpmak kadar somut yaşantılara gönderme yaptığının farkında olmak önemlidir. Söz konusu yaşantıların anlaşılmaz ya da gizemli bir yanı yoktur. Bir kişi, tüm psişik enerjisini, ister bir başka insanla, ister bir kayıkla, ister bir dağla ya da bir müzik parçasıyla etkileşim için kullandığı zaman, bireysel benliği daha önce olduğundan daha büyük bir eylem sisteminin parçası haline gelir. Bu sistem, etkinliğin kurallarına göre bir biçim alır; enerjisi, kişinin dikkatinden gelir. Ama yine de gerçek, öznel olarak bir ailenin, bir şirketin ya da bir ekibin parçası olmak kadar gerçek bir sistemdir ve onun parçası olan benlik sınırlarını genişleterek önceden olduğundan daha karmaşık hale gelir.

Benliğin bu şekilde büyümesi, etkileşim eğlenceli olduğu zaman, bir başka deyişle, anlamlı eylem fırsatları sunduğu ve becerilerin sürekli olarak mükemmelleştirilmesini gerektirdiği zaman, gerçekleşir. İnsan kendini inanç ve bağlılık dışında bir talebi olmayan eylem sistemlerinde de yitirebilir. Köktenci dinler, kitle hareketleri ve aşırı uçtaki politik partiler, milyonlarca insanın isteyerek kabul ettiği kendini aşma fırsatları sunarlar. Ayrıca, benliğin sınırlarını da hoşa giden bir biçimde genişletir, insana büyük ve güçlü bir şeye katıldığını hissettirirler. Gerçek bir inanan, somut anlamda sistemin parçası olur, çünkü psişik enerjisini inancının hedefleriyle kuralları odaklayacak ve biçimlendirecektir. Ancak gerçek inanan, aslında inanç sistemiyle etkileşim kurmaz; genellikle sistemin psişik enerjisini emmesine izin verir. Bu boyun eğişten yeni hiçbir şey çıkamaz; bilinçte hoşa giden bir düzen oluşabilir, ama bu ulaşılan bir düzen değil, dışarıdan yüklenen bir düzen olacaktır. Gerçek inananın benliği en iyi haliyle bir kristale benzer: Güçlüdür ve güzel bir simetriye sahiptir, ancak çok yavaş büyür.

Bir akış yaşantısında benlik duygusunu yitirmekle akış yaşantısı sonrasında benlik duygusunun daha güçlü bir biçimde kendini göstermesi arasında çok önemli ve ilk bakışta aykırı görünen bir ilişki vardır. Ayrıca, güçlü bir benlik kavramı oluşturmak için ara sıra öz bilinçlilikten vazgeçmek gerekiyor gibi görünmektedir. Bunun neden böyle olduğu apaçık ortadadır. Akışta kişi elinden gelenin en iyisini yapmaya zorlanır ve sürekli olarak becerilerini geliştirmesi gerekir. Bu sırada bunun benlik açısından ne anlama geldiğini düşünmeye fırsat bulamaz; öz bilinçli ya da kendi kendisinin farkında olmak için kendine izin verirse, yaşantısı çok derin olmayacaktır. Ancak sonra, etkinlik bittiğinde ve öz bilinçlilik geri dönme şansını yakaladığında, kişinin üzerinde düşündüğü benlik, akış yaşantısından önce varolan benlik değildir: Şimdi yeni beceriler ve taze kazanımlarla zenginleşmiştir.

Zamanın Dönüşümü

Üst düzey yaşantının en yaygın betimlerinden biri, zamanın normalde geçtiği gibi geçmediğinin hissedilmesidir. Gece ve gündüz gibi ya da saatlerin düzenli ilerleyişi gibi, dış olaylara göre ölçtüğümüz nesnel, dışsal süre, etkinliğin getirdiği ritimlere göre ilgisiz kalır. Çoğunlukla, saatler dakika gibi geçer; çoğu insan genellikle zamanın normalden çok daha hızlı geçtiğini bildirir. Ama zaman zaman tersi de olur: Balerinler, gerçek zamanda bir saniyeden kısa süren zor bir dönüşün kendilerine nasıl dakikalar alıyormuş gibi geldiğini anlatırlar: "İki şey olur. Birincisi, zaman bir bakıma gerçekten hızlı geçiyormuş gibi gelir. Özellikle geçip gittikten sonra çok hızlı geçmiş gibidir. Saatin öğlen 1:00 olduğunu görürüm ve 'daha birkaç dakika önce saat 8:00'di' derim. Ama dans ederken ... zaman gerçekte olduğundan çok daha yavaş ilerliyor gibi gelir." Bu olguya ilişkin yapılabilecek en güvenli genelleme, akış yaşantısı sırasındaki zaman duygusunun saatin gerçek ilerleyişiyle ölçülen zamanla ilişkisinin çok az olduğudur.

Ama burada da kuralı bozmayan istisnalar vardır. Yaptığı işten büyük zevk alan ünlü bir açık kalp cerrahı, ameliyat sırasında saate bakmaksızın zamanı yalnızca yarım dakikalık bir hata payıyla söyleme yeteneğiyle tanınır. Ama onun durumunda zamanlama işinin en temel zorluklarından biridir: Ameliyatın yalnızca çok küçük, ama son derece zor bir bölümünü gerçekleştirmek üzere çağrıldığından, aynı anda birkaç ameliyata birden katılmaktadır ve meslektaşlarını başlangıç aşa-

malarından alıkoymadığından emin olarak, bir vakadan bir başkasına yürümesi gerekmektedir. Zamanın çok önemli olduğu başka etkinliklerle uğraşanlar, örneğin koşucular ve yarışçılarda da benzer bir beceri çoğunlukla vardır. Bu kişilerin bir yarış sırasında tempolarını doğru ayarlayabilmeleri için, saniyelerin ve dakikaların geçişine aşırı duyarlı olmaları gerekir. Böyle durumlarda zamanın geçişini izleme yeteneği etkinlikte başarılı olmak için gereken becerilerden biri haline gelir ve yaşantının vereceği zevke gölge düşürmekten çok katkıda bulunur.

Ne var ki çoğu akış etkinliği saat zamanına bağlı değildir; beyzbol gibi bunların da kendi tempoları, eşit zaman aralıklarına başvurmaksızın bir aşamadan bir aşamaya geçişi belirleyen olay dizileri vardır. Akışın söz konusu boyutunun yalnızca ikincil bir görüngü, eldeki etkinliğin gerektirdiği olağanüstü yoğunlaşmanın bir yan ürünü mü olduğu, yoksa yaşantının olumlu kalitesine kendi başına katkıda bulunan bir özellik mi olduğu açık değildir. Zamanın nasıl geçtiğini fark etmemek zevkin başlıca unsurlarından biri olmasa da, zamanın zulmünden kurtulmak tam bir kendini verme durumunda yaşadığımız heyecana gerçekten katkıda bulunur.

ÖZ AMAÇLI YAŞANTI

Üst düzey bir yaşantının kilit unsuru, amacının kendisi olmasıdır. Başlangıçta başka nedenlerle gerçekleştirilse bile, kendimizi kaptırdığımız etkinlik kendi başına bir ödül haline gelir. Cerrahlar işleri hakkında, "İşim öyle zevkli ki mecbur olmasam da bu işi yapardım" yorumunu yapıyorlar. Denizciler, "Bu tekneye bir sürü para ve zaman harcıyorum, ama buna değer; denizde olduğum zaman hissettiklerimin yerini hiçbir şey tutamaz" diyorlar.

Öz amaçlı terimi, bağımsız bir etkinliği, gelecekte bir yarar sağlama beklentisiyle değil de, o etkinlikte bulunmak kendi başına bir ödül olduğu için gerçekleştirilen bir etkinliği anlatır. Para kazanmak için borsada oynamak öz amaçlı bir yaşantı değildir; ancak, kişinin gelecekte ortaya çıkacak eğilimleri önceden bilme becerisini kanıtlamak için borsada oynaması, bu işten kazanacağı para kuruşu kuruşuna aynı olsa da, öz amaçlıdır. Çocukları iyi birer vatandaş yapmak için onlara ders vermek öz amaçlı değildir; ancak, insanın çocuklarla etkileşimde bulunmaktan zevk aldığı için onlara ders vermesi öz amaçlıdır. Her iki durumda da sonuç görünüşte aynıdır; aradaki fark, yaşantı öz

amaçlı olduğunda kişinin o etkinliğe yalnızca etkinliğin kendisi için dikkatini vermesi; etkinlik öz amaçlı olmadığında ise, dikkatin, etkinliğin sonuçları üzerine odaklanmasıdır.

Yaptığımız şeylerin çoğu yalnızca öz amaçlı ya da yalnızca dış amaçlı (yalnızca dışsal nedenlerle yapılan etkinlikler için bu terimi kullanacağız) olmayıp bunların karışımından oluşur. Cerrahlar, genellikle dış amaçlı beklentilerle uzun süren bir eğitim alırlar. Beklentileri, insanlara yardım etmek, para kazanmak, saygınlık edinmektir. Şanslılarsa, bir süre sonra işlerinden zevk almaya başlarlar ve daha sonra da cerrahi onlar için büyük ölçüde öz amaçlı olur.

Başlangıçta istemediğimiz halde yapmak zorunda kaldığımız kimi şeyler, zaman içinde, içsel olarak ödüllendirici olabilir. Uzun yıllar önce aynı büroda çalıştığım bir arkadaşımın harika bir yeteneği vardı. Elindeki iş fazlasıyla sıkıcı olduğunda, yarı kapalı gözlerinde donuk bir bakışla bir müzik parçasını mırıldanmaya başlardı: Bir Bach koralı, bir Mozart konçertosu ya da bir Beethoven senfonisi. Ama, mırıldanmak demek onun yaptığı şeyi betimlemekte acınacak ölçüde âciz kalıyor. Arkadaşım, belli bir parçadaki başlıca müzik aletlerinden her birinin sesini taklit ederek tüm parçayı seslendirirdi: Bir an için keman gibi inler, sonra bir fagot gibi alçak perdeden mırıldanır, derken barok bir boru gibi gürlerdi. Bürodaki bizler büyülenmiş gibi onu dinler, sonra yeniden canlanmış olarak işimize dönerdik. İlginç olan, arkadaşımın bu yeteneği nasıl geliştirdiğiydi. Babası üç yaşından itibaren onu klasik müzik konserlerine götürmüştü. Arkadaşım bu konserlerde anlatamayacağı kadar sıkıldığını, ara sıra da oturduğu yerde uyuyakaldığını ve sert bir tokatla uyandırıldığını anımsıyordu. Zaman içinde, konserlerden, klasik müzikten ve herhalde babasından da nefret eder olmuştu, ama yıllar boyunca aynı acı yaşantıyı yinelemesi gerekmişti. Derken yaklaşık yedi yaşında bir akşam, bir Mozart operasının uvertüründe esrik bir esinlenme diye betimlediği bir şey yaşamıştı: Parçanın melodik yapısını ayırt etmeyi birdenbire başarmıştı ve önünde yepyeni bir dünyanın açıldığını içinde kuvvetle hissetmişti. Onu bu aydınlatıcı içgörüye hazırlayan, üç yıl boyunca acı çekerek klasik müzik dinlemiş olmasıydı. Bu yıllar içinde müzikal becerileri, kendi farkında olmadan gelişmişti ve Mozart'ın müziğin içine yerleştirdiği zorluğu anlamasına olanak vermişti.

Elbette arkadaşım şanslıydı; pek çok çocuk zorla sokulduğu etkinliklerdeki olanakların farkına varma noktasına asla erişmez ve sonunda, o etkinlikten ömür boyu nefret eder. Anne babaları tarafından bir müzik aleti çalmaya zorlandıkları için klasik müzikten nefret etmeye başlamış kaç çocuk vardır? Çocukların ve yetişkinlerin, dikkatin yeniden yapılandırılmasını gerektiren bir etkinlikte ilk adımı atmaları için genellikle dış teşviklere gereksinimleri olur. En zevkli etkinlikler, doğal değildir; başlangıçta kişinin harcamak istemeyeceği bir çaba gerektirir. Ancak etkileşim kişinin becerilerine olumlu geri bildirim vermeye başladığında, etkinlik içsel olarak ödüllendirici bir hal alır.

Öz amaçlı bir yaşantı, yaşamın gidişi sırasında tipik olarak yaşadığımız duygulardan farklıdır. Yaptığımız sıradan işlerin büyük bölümünün kendi başına değeri yoktur ve bu işleri yapmamızın nedeni onları yapmak zorunda olmamız ya da onlardan gelecekte bir fayda ummamızdır. Pek çok insan işte geçirdiği zamanın aslında boşa gittiğini hisseder; bunlar, işlerine yabancılaşmışlardır ve işlerine harcadıkları psişik enerji benliklerini güçlendirmez. Bazı insanlar, boş zamanlarını da boşa harcarlar. Boş zamanlar, insana, işten artakalan zamanında gevşetici bir soluk alma fırsatı sunar, ama bu zaman da genellikle edilgen bir biçimde bilgiler emilerek, herhangi bir beceri kullanılmadan ya da yeni eylem fırsatları araştırılmadan geçirilir. Sonuçta yaşam, kişinin pek az denetleyebildiği bir dizi sıkıcı ve kaygı verici yaşantı biçiminde sürer gider.

Öz amaçlı yaşantı ya da akış, yaşamın gidişini farklı bir düzeye taşır. Yabancılaşma gidip yerine katılım gelir; sıkıntının yerini zevk alır; çaresizlik denetim duygusuna dönüşür ve psişik enerji de dış hedefler uğruna yitirilmek yerine benlik duygusunu pekiştirmek amacıyla kullanılır. Yaşantı içsel olarak ödüllendirici olduğunda, yaşam gelecekteki varsayımsal bir kazancın tutsağı olmak yerine, içinde yaşanan zamanda bir amaç kazanır.

Denetim duygusuyla ilgili kısımda gördüğümüz üzere, insan akışın gücünün bağımlılık yaratma olasılığı olduğunun farkına varmalıdır. Dünyadaki hiçbir şeyin tam anlamıyla olumlu olmadığı gerçeğiyle uzlaşmalıyız; her türlü güç kötüye kullanılabilir. Sevgi zulüm doğurabilir, bilim yıkım yaratabilir, teknoloji kontrol altına alınmadığında kirliliğe neden olur. Üst düzey yaşantı, bir enerji biçimidir ve enerji yardım etmek için kullanılabileceği gibi yıkmak için de kullanılabilir. Ateş ısıta-

bilir de, yakabilir de; atom enerjisi elektrik de üretebilir, dünyayı da yok edebilir. Enerji güçtür, ancak güç yalnızca bir araçtır. Gücün uğrunda kullanılacağı amaçlar yaşamı zenginleştirebilir ya da acılarla doldurabilir.

Marquis de Sade, acıyı mükemmelleştirerek bir haz biçimine dönüştürmüştür. Gerçekten de zulüm, daha ileri beceriler geliştirmemiş insanlar için evrensel bir zevk kaynağıdır. Hiç kimsenin iyiliğine zarar vermeksizin yaşamı eğlenceli hale getirmeye çalıştıkları için "uygarlaşmış" denen toplumlarda bile, insanlar şiddetin çekimine kapılırlar. Romalılar gladyatör savaşlarıyla eğleniyorlardı; Viktoryenler farelerin teriyerler tarafından parçalanmasını izlemek için para veriyorlardı; İspanyollar boğaların öldürülmesini izliyorlar ve boks kültürümüzde temel bir yere sahip...

Vietnam savaşına ya da başka savaşlara katılanlar, cephedeki eylemlerinden özlemle söz ederler ve bunu bir akış yaşantısı olarak betimlerler. Bir füze fırlatma rampasının yanındaki bir siperde oturuyorsanız, yaşamın odağı apaçık ortadadır: Hedefiniz, düşmanı o sizi yok etmeden önce yok etmektir; iyi ve kötünün ne olduğu bellidir; denetim araçları el altındadır; çevrede dikkat dağıtan hiçbir şey yoktur. İnsan savaştan nefret ediyor bile olsa, bu yaşantı sivil yaşamda karşılaştığı her şeyden daha heyecan verici olabilir.

Suçlular sık sık "Gece bir eve girip hiç kimseyi uyandırmadan mücevherleri kaldırmak kadar eğlenceli başka bir şey varsa, söyleyin onu yapayım" gibi şeyler söylerler. Araba hırsızlığı, yıkıcılık, genel anlamda asi davranışlar gibi, gençlik suçları adını verdiğimiz şeylerin pek çoğunun arkasındaki neden, sıradan yaşamda elde edilemeyen akış yaşantılarına duyulan gereksinimdir. Toplumun önemli bir kesiminin anlamlı zorluklarla karşılaşma fırsatları ve bu fırsatlardan yararlanmak için gereken becerileri geliştirme olanakları az olduğu sürece, daha karmaşık, öz amaçlı yaşantılara ulaşamayanların şiddet ve suçun çekimine kapılmaları, beklenmesi gereken bir durumdur.

Sonradan oldukça anlaşılmaz, hatta korkutucu bir özellik edinen saygın bilimsel ve teknolojik etkinliklerin başlangıçta çok zevkli olduğunu düşündüğümüzde, sorun daha da karmaşık bir hal alır. Robert Oppenheimer atom bombasıyla ilgili çalışmalarına "tatlı bir sorun" diyordu. Üstelik, sinir gazı üretimi ya da Yıldız Savaşları'nın plânlaması etkinliklerine katılanların kendilerini tamamen bu işlere verdikleri de kuşku götürmez.

Her şey gibi akış yaşantısı da mutlak anlamda "iyi" değildir. Yalnızca, yaşamı daha zengin, yoğun ve anlamlı kılma gizilgücüne sahip olması bakımından iyidir; benliği daha güçlü ve daha karmaşık bir duruma getirdiği için iyidir. Ne var ki herhangi bir akış durumunun sonucunun daha geniş bir anlamda, daha kapsayıcı toplumsal ölçütler bakımından iyi olup olmadığı, tartışılmalı ve değerlendirilmelidir. Ancak, bilim olsun, din olsun ya da politika olsun, tüm insan etkinlikleri için aynı şey geçerlidir. Belli bir dinsel inanç bir kişiye ya da gruba yarar sağlarken, ötekileri baskı altında tutabilir. Hıristiyanlık, Roma İmparatorluğu'nda azalmakta olan etnik toplulukların birleşmesine yardım etmiş, ama daha sonra bağlantı kurduğu pek çok kültürü dağıtmakta da önemli bir rol oynamıştır. Belli bir bilimsel ilerleme, bilim ve birkaç bilim insanı için iyi, ama bütün olarak insanlık için kötü olabilir. Herhangi bir çözümün bütün insanlar için ve her zaman yararlı olduğuna inanmak bir yanılgıdır, insanın hiçbir kazanımı son söz olarak kabul edilemez. Jefferson'ın huzursuz edici sözü "Özgürlüğün bedeli sonsuz ihtiyattır", politikanın alanları dışında da geçerlidir; demek ki, alışkanlıkların ve geçmişteki bilgeliğin yeni olanaklar karşısında gözümüzü kör etmemesi için, yaptığımız şeyleri sürekli yeniden değerlendirmeliyiz.

Ancak sırf kötüye kullanılabileceği için bir enerji kaynağını görmezden gelmek akla yatkın değildir. İnsanoğlu, her şeyi yakıp yıkmak için kullanılabileceği için ateşi yasaklamaya kalkmış olsaydı, bugün büyük maymunlardan farkımız olmazdı. Democritus'un yüzyıllar önce çok yalın bir biçimde ifade ettiği gibi: "Su iyi de olabilir kötü de, yararlı da olabilir tehlikeli de. Ancak tehlikenin çaresi bulunmuştur: Yüzmeyi öğrenmek." Bu durumda yüzmek, akışın yararlı ve zararlı biçimlerini ayırt etmeyi ve sonra zararlı biçimlere sınırlar koyarken yararlı biçimleri en iyi biçimde kullanmayı öğrenmeyi içerir. Görevimiz, başka insanların kendi yaşamlarından zevk alma fırsatlarını azaltmaksızın gündelik yaşamımızdan zevk almayı öğrenmektir.

4

AKIŞIN KOŞULLARI

İnsanların, üst düzey yaşantının ortak özelliklerini nasıl betimledikleri-ni gördük: Bu, bireyin ne kadar iyi bir performans gösterdiği konusunda açık ipuçları veren, hedefe yönelik ve kurallarla bağlı bir eylem sistemi içinde, bireyin becerilerinin önündeki zorluklarla başa çıkmak için yeterli olduğunu hissetmesidir. Birey yaptığı işe öylesine yoğunlaşır ki ilgisiz bir şey düşünmek ya da sorunlar yüzünden kaygılanmak için geriye hiç dikkat kalmaz. Öz farkındalık ortadan kalkar ve zaman duygusu tahrif olur. Bu gibi yaşantılar üreten bir etkinlik o kadar doyurucudur ki insanlar bu etkinlikten ne elde edeceklerini düşünmeksizin, hatta söz konusu etkinliğin zor ya da tehlikeli olmasına bile aldırış etmeksizin o etkinlikte bulunmak isterler.

Peki böyle yaşantılar nasıl ortaya çıkar? Zaman zaman, uygun dış ve iç koşulların şans eseri biraraya gelmesi sonucu akış yaşantısı ortaya çıkabilir. Örneğin, yemekli bir arkadaş toplantısında biri ortaya bir konu atar ve herkes sohbete katılır. Birer birer espriler yapar ve öyküler anlatırlar ve çok kısa bir süre içinde herkes eğlenmeye ve birbiri hakkında iyi şeyler hissetmeye başlar. Bu gibi olaylar kendiliğinden meydana gelebilir, ancak akışın yapılandırılmış bir etkinlikten ya da bir bireyin akışı yaratma yeteneğinden ya da her ikisinden birden kaynaklanması olasılığı daha güçlüdür.

Neden oyun oynamak eğlencelidir de, çalışmak ya da evde oturmak gibi her gün yapmak zorunda olduğumuz işler çoğunlukla bu kadar sıkıcıdır? Ayrıca, bir insan toplama kampında bile neşelenebilir-

ken, neden bir başkası güzel bir yerde tatil yaparken bile sıkılır? Bu soruların yanıtları, yaşamın kalitesini yükseltmek için yaşantının nasıl biçimlendirilebileceğini anlamayı kolaylaştıracaktır. Bu bölümde, üst düzey yaşantı üretmesi olası etkinlikler ve insanların akışa daha kolay ulaşmalarını sağlayan kişilik özellikleri ele alınacaktır.

AKIŞ ETKİNLİKLERİ

Bu kitapta üst düzey yaşantıyı betimlerken, müzik, kaya tırmanıcılığı, dans, denizcilik, satranç ve benzeri etkinlikleri örnek gösterdik. Bu etkinlikleri akışa uygun hale getiren, üst düzey yaşantıya ulaşmayı kolaylaştırmak amacıyla tasarlanmış olmalarıdır. Beceri geliştirmeyi gerektiren kuralları vardır, hedefler koyar, geri bildirimde bulunurlar ve denetimi olanaklı kılarlar. Etkinliği, günlük varoluşun sözde "üstün gerçeklik"inden olabildiğince ayrı tutarak yoğunlaşmayı ve katılımı kolaylaştırırlar. Örneğin her bir sporda katılımcılar, göz alıcı giysiler giyer ve onları sıradan ölümlülerden geçici bir süre için ayıran özel bölgelere girerler. Spor olayının süresi boyunca oyuncular ve izleyiciler, sağduyulu davranmayı bırakırlar ve oyunun kendine özgü gerçekliği üzerinde yoğunlaşırlar.

Böylesi akış etkinliklerinin birincil işlevi, zevkli yaşantılar sunmaktır. Oyunlar, sanat, törenler, âyinler ve sporlar buna örnektir. Bunlar, yapılandırılış biçimleriyle katılırncıların ve izleyicilerin son derece zevkli bir zihinsel düzene ulaşmasına yardım ederler.

Fransız psikoloji antropoloğu Roger Caillois, dünyadaki oyunları (oyun sözcüğünü zevk veren her türlü etkinliği içine alacak bir biçimde, en geniş anlamında kullanarak), sundukları yaşantı türlerine bağlı olarak dört geniş sınıfa ayırmıştır. Rekabetçi oyunlar, çoğu spor dalı ve atletik oyun gibi başlıca özelliği rekabet olan oyunları içerir; şansa bağlı oyunlar, zar atmadan bingoya kadar bütün şans oyunlarını kapsar; baş döndürücü oyunlar, normal algılamayı karıştırarak bilinci değiştiren, atlı karıncaya binmek ya da havaya dalmak gibi etkinliklerdir; dans, tiyatro ve genel olarak sanatlar gibi, alternatif gerçeklikler yaratan etkinlikler ise öykünme oyunları grubunda yer alır.

Bu plândan hareketle, oyunların dört farklı yoldan, sıradan yaşantı sınırlarının ötesine geçme fırsatı sunduğu söylenebilir. Rekabetçi oyunlarda katılımcı, rakibinin becerilerinin yarattığı zorlukların üste-

sinden gelmek için becerilerini esnetmelidir. İngilizce'de rekabet et mek anlamına gelen *"compete"* sözcüğü Latince "birlikte aramak" anlamındaki *con petire*'den gelmektedir. Her bir katılımcının aradığı, potansiyelini gerçekleştirmektir ve başkaları bizi elimizden gelenin en iyisi yapmaya zorladığında görevimizi yapmamız kolaylaşır. Elbette rekabet, dikkat birincil olarak etkinliğin üzerine odaklandığı sürece yaşantıyı güzelleştirir. Katılımcının derdi, rakibi yenmek, izleyicileri etkilemek, iyi bir profesyonel sözleşmeye imza atmak gibi dış hedefler olursa, rekabet bilinci, olup bitenler üzerine odaklamak için bir teşvik olmaktan çıkıp, dikkat dağıtıcı bir şey haline gelebilir.

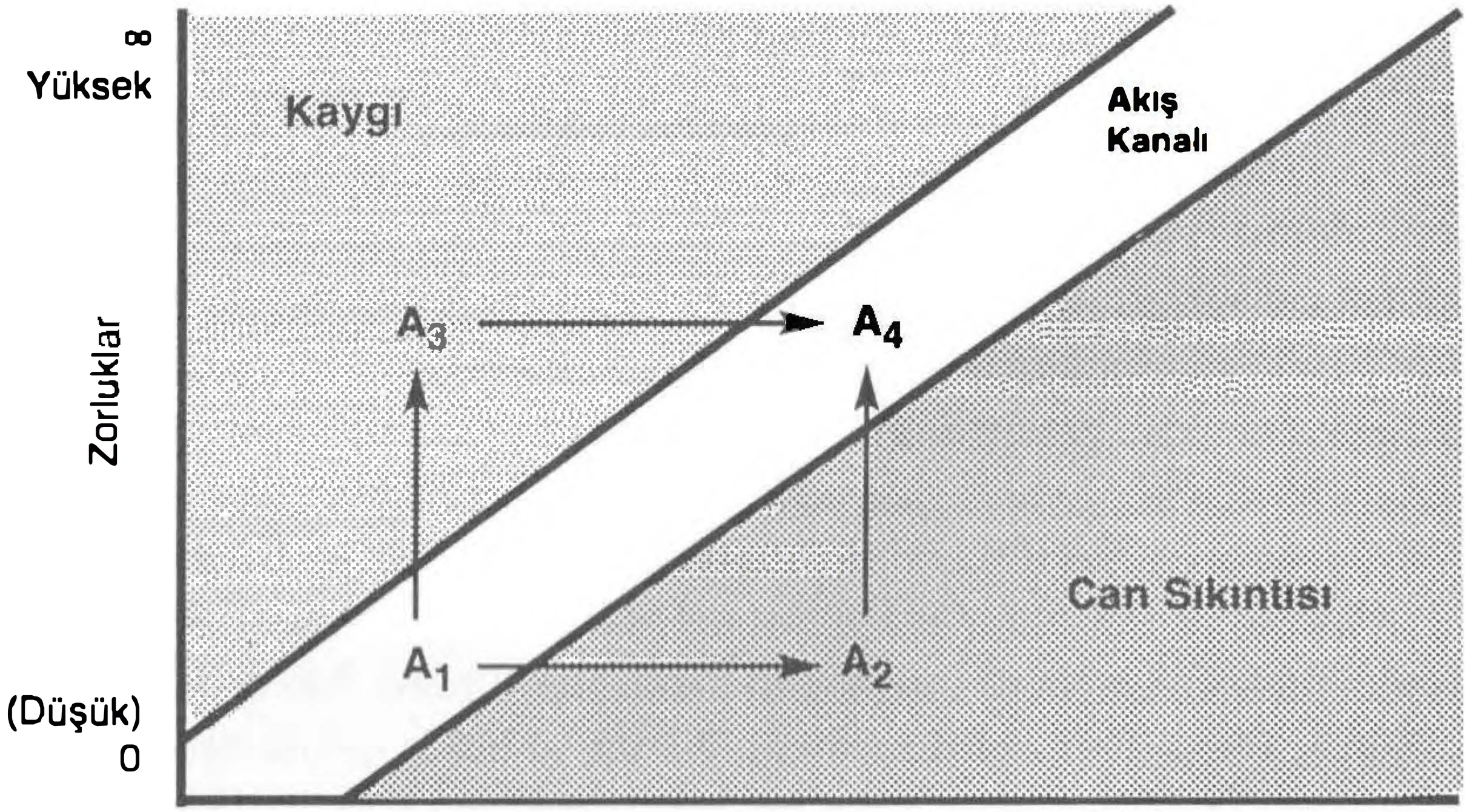
Şansa bağlı oyunların zevkli olmasının nedeni, bilinmez olan geleceği denetleme yanılgısı yaratmasıdır. Kızılderililer, bizonların işaretlenmiş kaburga kemiklerini bir sonraki avın sonucunu tahmin etmek için karıyorlardı; Çinliler, çubukların düşme modelini yorumluyorlardı ve Doğu Afrika'daki Ashanti de kurban ettikleri tavukların ölme şekline bakarak geleceği okuyor. Kehanette bulunmak, kültürün evrensel bir öğesi, içinde yaşanan zamanın kısıtlamalarından kurtulmak ve ileride olacaklara önceden göz atmak için bir girişimdir. Şans oyunları da aynı gereksinimi doyurur. Bizon kaburgaları zarlara, I Ching'in çubukları iskâmbil kâğıtlarına ve kehanette bulunma âyini de, insanların birbirlerini zekâlarıyla yenmeye ya da feleğin çemberine çomak sokmaya çalıştıkları, lâik bir etkinlik olan kumara dönüşmüştür.

Baş döndürücü oyunlar, bilinci değiştirmenin en dolaysız yoludur. Küçük çocuklar başları dönene kadar daireler çizerek koşmaya bayılırlar; Mevleviler aynı yolla vecde gelirler. Gerçekliği algılama biçimimizi değiştiren her türlü etkinlik zevklidir; bu gerçek, sihirli mantarlardan alkole ve Pandoranın kutusunun günümüz uyarlaması olan yanılsama yaratıcı kimyasal maddelere kadar her türden "bilinç genişletici" ilacın cazibesini de açıklamaktadır. Ne var ki bilinç genişletilemez; tek yapabileceğimiz, bilincin içeriğini karıştırmaktır ve bu da her nasılsa bize bilincin genişlediği izlenimini verir. Ancak yapay olarak tetiklenmiş değişikliklerin bedeli, tam da genişletmeye çalıştığımız bilincin üzerindeki denetimimizi yitirmemizdir.

Öykünme oyunları, hayal, taklit ya da gizlenme yoluyla, kendimizi gerçekte olduğumuzdan fazlasıymışız gibi hissetmemizi sağlar. Tanrıların maskelerini takarak dans eden atalarımızı evreni yöneten güçlerle özdeşleştiklerini kuvvetle hissediyorlardı. Geyik kılığına giren Ya-

qui yerlisi dansçı, kişileştirdiği hayvanın ruhuyla bir olduğuna inanıyordu. Kendi sesini bir koronun ses uyumuna katan bir şarkıcı, yaratılmasına yardımcı olduğu sesle kendini bir hissederken, tüyleri ürperir. Oyuncak bebeğiyle oynayan kız çocuğu ve kovboy taklidi yapan ağabeyi de kendi yaşantılarının sınırlarını genişletir, bir süreliğine farklı ve daha güçlü birer insan olur, aynı zamanda da toplumlarındaki yetişkinlerin cinsiyet rollerini öğrenirler.

Çalışmamızda, ister rekabet, ister şans, isterse yaşantının başka herhangi bir boyutunu içeriyor olsun, bütün akış etkinliklerinin ortak bir özelliği olduğunu bulduk: Akış, bir keşif duygusu, insanı yeni bir gerçekliğe taşımasına bağlı bir yaratıcılık duygusu veriyordu. Bireyi daha yüksek performans düzeylerine çıkarıyor ve daha önceden hayal bile edilmemiş bilinç durumlarına götürüyordu. Kısacası, benliği dönüştürerek daha karmaşık bir duruma getiriyordu. Akış etkinliklerinin anahtarı benlikteki bu büyümedir.



Akış yaşantıları bilincin karmaşıklığını nasıl artırıyor.

Bunu açıklamak için basit bir grafikten yararlanılabilir. Diyelim ki yukarıdaki şekil, belli bir etkinliği, örneğin bir tenis maçını temsil ediyor olsun. Yaşantının kuramsal açıdan en önemli iki boyutu olan zorluklar ve beceriler, grafiğin iki ekseninde gösterilmiştir. A harfi, tenis

oynamayı öğrenen bir erkek çocuğu olan Alex'i anlatmaktadır. Grafik Alex'i zaman içinde dört farklı noktada göstermektedir. Tenis oynamaya yeni başladığında (A1), Alex'in hiçbir becerisi yoktur ve karşılaştığı tek zorluk topa vurarak onu ağın üzerinden aşırmaktır. Bu çok zor bir iş olmasa da büyük olasılıkla Alex'e zevkli gelecektir, çünkü zorluk derecesi, gelişmemiş olan becerilerine uygundur. Öyleyse bu noktada Alex büyük olasılıkla akışta olacaktır. Ama orada fazla kalamaz. Bir süre sonra, çalışmaya devam ederse becerileri de gelişecektir ve Alex sırf topu ağın üzerinden aşırmaktan sıkılacaktır (A2). Ya da belki daha antrenmanlı bir rakiple karşılaşacak ve o zaman da topu havaya atmaktan çok daha zor işler olduğunu fark edecektir; bu noktada, kendi performansıyla ilgili kaygı duymaya başlayacaktır (A3).

Ne can sıkıntısı, ne de kaygı olumlu yaşantılar olduklarından Alex, akış durumuna geri dönme isteği duyar. Bunu nasıl başarabilir? Grafiğe dönersek, Alex sıkılıyorsa ve yeniden akışta olmak istiyorsa, aslında tek bir seçeneği vardır: Karşılaştığı zorlukları çoğaltmak. (İkinci bir seçeneği de tenisi tümden bırakmaktır ve bu durumda A grafikten yok olacaktır.) Alex, kendisinden biraz daha ileri bir rakibi yenmek gibi, becerilerine uygun yeni ve daha zor bir hedef belirleyerek yeniden akış durumuna geçecektir (A4).

Alex kaygılıysa (A3), yeniden akışa ulaşması becerilerini çoğaltmasını gerektirir. Kuramsal olarak karşılaştığı güçlükleri de azaltabilir ve başladığı yerdeki akışa (A1) dönebilir, ancak uygulamada kişinin zorlukların varlığından haberdar olduktan sonra onları görmezden gelmesi zordur.

Grafikte, hem A1, hem de A4 Alex'in akışta olduğu durumları gösterir. İkisi de eşit ölçüde zevkli olmakla birlikte, birbirlerinden oldukça farklıdır, çünkü A4, A1'den daha karmaşık bir yaşantıdır. Daha karmaşık olmasının nedeni, daha fazla zorluk içermesi ve oyuncudan daha fazla beceri istemesidir.

Ne var ki, karmaşık ve eğlenceli olduğu halde de A4 de sabit bir durumu temsil etmez. Alex oynamaya devam ettikçe ya o düzeyde bulduğu eski fırsatlardan sıkılacak ya da yeteneğinin görece azlığı nedeniyle kaygılanacak ve hayal kırıklığına uğrayacaktır. Böylece zevk alma güdüsü onu yeniden akış kanalına, ama bu sefer A4'ten bile daha yüksek bir karmaşıklık düzeyine itecektir.

Bu dinamik özellik, akış etkinliklerinin büyümeye ve keşfe nasıl neden olduğunu açıklar. İnsan, aynı düzeyde, aynı şeyi yapmaktan uzun süre zevk alamaz. Ya sıkılır ya da hayal kırıklığına uğrar; sonra da, zevk alma isteği onu becerilerini esnetmeye ya da becerilerini kullanmak için yeni fırsatlar keşfetmeye iter.

Ancak, düzeneksel bir hataya düşüp de kişinin bir akış etkinliğine katıldığı için mutlaka uygun yaşantıyı yaşayacağını sanmamak önemlidir. Asıl olan, yalnızca durumun sunduğu "gerçek" zorluklar değil, kişinin farkına vardığı zorluklardır. Kendimizi nasıl hissettiğimizi, gerçekte sahip olduğumuz becerilerden çok, sahip olduğumuzu düşündüğümüz beceriler belirler. Bir insan, bir dağ doruğunun sunduğu zorluğa yanıt verirken, bir müzik parçasını çalmayı öğrenme fırsatına kayıtsız kalabilir; bir başkası, müziği öğrenme fırsatının üzerine atlarken, dağı umursamayabilir. Nesnel koşullar, bir akış etkinliğinin belli bir anında kendimizi nasıl hissettiğimizi kuvvetle etkiler; ancak, yine de bilinç durumla ilgili kendi değerlendirmesini yapmakta özgürdür. Oyunların kurallarının amacı, psişik enerjiyi zevkli modellere göre yönlendirmektir, ancak bunu yapıp yapmadıkları nihayetinde bize kalmıştır. Profesyonel bir sporcu, akış öğelerinin hiçbiri olmaksızın futbol "oynuyor" olabilir: Sıkılabilir, kendi kendisinin farkında olabilir, maçtan çok imzalayacağı sözleşmenin büyüklüğüyle ilgilenebilir. Bunun aksi de daha büyük olasılıkla doğru olabilir: Kişi başka amaçları olan etkinliklerden büyük bir zevk alabilir. Çalışmak ya da çocuk yetiştirmek gibi etkinlikler, pek çok insanda, oyun oynamak ya da resim yapmaktan daha fazla akış yaşatır, çünkü bu bireyler bu gibi sıradan işlerde, başkalarının görmediği fırsatları algılamayı öğrenmişlerdir.

İnsan evrimi sırasında her kültür, birincil olarak yaşantının kalitesini yükseltmek için tasarlanmış etkinlikler geliştirmiştir. Teknolojik açıdan en az ilerleme kaydetmiş toplumlarda bile bir tür sanat, müzik, dans ve çocuklarla yetişkinlerin oynadıkları çeşitli oyunlar vardır. Yeni Gine'de bazı yerliler, âyin danslarında süsleme amaçlı kullandıkları renkli kuş tüylerini arayarak ormanda dolaşmaya, yiyecek aramaya harcadıklarından daha fazla zaman harcarlar. Üstelik bu az rastlanır bir örnek de değildir: Çoğu kültürde sanat, oyun ve âyin büyük olasılıkla işten daha fazla zaman ve enerji tüketmektedir.

Bu etkinlikler başka amaçlara da hizmet ediyor olmakla birlikte, varlıklarını sürdürmelerinin başlıca nedeni zevk vermeleridir. İnsanlar

mağaraları süslemeye en az otuz bin yıl önce başlamışlardır. Bu resimlerin kuşkusuz dinsel ve pratik anlamları vardır. Ancak resmin başlıca varoluş nedeninin şimdi neyse Yontma Taş Devrinde de o olması kuvvetle muhtemeldir; resim, ressam için de resme bakan için de bir akış kaynağıydı.

Aslında, akış ve din en eski zamanlardan beri birbirine sıkı sıkıya bağlı olagelmiştir. İnsanoğlunun üst düzey yaşantılarının pek çoğu, dinsel âyinler bağlamında gerçekleşmiştir. Yalnızca resmin değil, tiyatronun, müziğin ve dansın da kökenleri bugün "dinsel" diyeceğimiz ortamlarda, yani insanların doğa üstü güçlerle ve varlıklarla bağlantı kurmalarını amaçlayan etkinliklerdedir. Aynı durum oyunlar için de geçerlidir. En eski top oyunlarından biri olan, Mayaların oynadığı bir tür basketbol, dinsel kutlamaların bir parçasıydı; tıpkı, özgün Olimpiyat oyunları gibi. Bu bağlantıda şaşılacak bir taraf yoktur, çünkü din dediğimiz şey aslında bilinçte düzen yaratma yönündeki en eski ve en tutkulu girişimdir. Bu nedenle dinsel âyinlerin önemli bir zevk kaynağı olması akla yatkındır.

Modern zamanlarda genel olarak sanat, oyun ve yaşam, doğa üstü bağlantılarını yitirmiştir. Geçmişte insan tarihini yorumlamaya ve anlamlandırmaya yardım etmiş olan kozmik düzen, birbiriyle bağlantısız parçalara bölünmüştür. Günümüzde pek çok ideoloji, davranış biçimimize en iyi açıklamayı getirmek için birbiriyle yarışmaktadır: Arz talep kanununu ve serbest piyasayı düzenleyen "görünmez el", akılcı ekonomik seçimlerimizi açıklamayı amaçlamaktadır; tarihsel materyalizmin altında yatan sınıf çatışması yasası, akılcı olmayan politik eylemlerimize ışık tutmaya yöneliktir; sosyobiyolojinin dayandığı genetik rekabet, neden bazı insanlara yardım edip ötekileri yok ettiğimizi açıklar; davranışçılığın etki yasası, farkında olmasak bile haz veren eylemleri yinelemeyi nasıl öğrendiğimize açıklama getirir. Bunlar, kökleri sosyal bilimlerde olan kimi modern "dinler"dir. Giderek önemini yitirmekte olan tarihsel materyalizm istisna olmak koşuluyla, bunların hiçbiri halktan büyük bir destek almamaktadır ve yine hiçbiri eski kozmik düzen modellerinin doğurduğu estetik görüntüleri ya da zevkli âyinleri esinlememiştir.

Çağdaş akış etkinlikleri lâikleşmiş oldukları için, Olimpiyat oyunlarının ya da Maya top oyunlarını sundukları gibi güçlü anlam sistemleriyle eylemde bulunan kişi arasında bir bağ kurmaları olasılığı zayıftır.

Genellikle bunların içeriği salt hazcıdır: Onlardan fiziksel ya da zihinsel olarak kendimizi daha iyi hissetmemizi sağlamalarını bekleriz, ama tanrılarla aramızda bir bağlantı kurmalarını beklemeyiz. Yine de yaşantı kalitesini yükseltmek için attığımız adımlar, bir bütün olarak kültür için çok önemlidir. Bir toplumun üretici etkinliklerinin, o kültürün kişiliğini betimlemenin işe yarar bir yolu olduğu uzun süredir bilinmektedir: Bu sayede, avcı-toplayıcı, kırsal, tarımsal ya da teknolojik toplumlardan söz ediyoruz. Ne var ki akış etkinlikleri özgürce seçildiğinden ve nihai anlam taşıyan şeylerin kaynaklarıyla daha yakından ilişkili olduğundan, belki de kim olduğumuza ilişkin daha kesin göstergelerdir.

AKIŞ VE KÜLTÜR

Amerikalıların demokrasi deneyimindeki başlıca öğelerden biri, mutluluk arayışının bilinçli bir politik hedef, hatta devletin bir sorumluluğu kılınmış olmasıdır. Bağımsızlık Bildirgesi bu hedefi açıkça dile getiren ilk resmi politik belge olsa da, insanların mutlu olmak için devletten medet ummadıkları hiçbir toplumsal sistemin uzun ömürlü olmadığı da büyük olasılıkla gerçektir. Elbette, dünyada halkın aşırı kötü yöneticileri bile hoşgörmeye razı olduğu pek çok baskıcı kültür varolmuştur. Piramitleri inşa eden köleler nadiren başkaldırdılarsa bunun nedeni, algıladıkları seçenekler arasında, despot Firavunların kölesi olarak çalışmanın her nasılsa daha umutlu bir gelecek sunmasıdır.

Sosyal bilimciler son birkaç kuşaktır kültürlere ilişkin değer yargılarında bulunma konusunda aşırı isteksiz davranmaya başlamışlardır. Tam anlamıyla gerçeklere dayanmayan her türlü karşılaştırmanın haksız olarak yorumlanması riski vardır. Bir kültürdeki uygulamanın, inancın ya da kurumun herhangi bir anlamda bir diğerindekinden daha iyi olduğunu söylemek kötüdür. Bu "kültürel görecelik", bu yüzyılın başlarında antropologların, Batıdaki sanayileşmiş ulusların kendilerini evrimin en üst noktası olarak gördükleri ve kendilerini teknolojik açıdan daha az gelişmiş kültürlerden her açıdan daha iyi kabul ettikleri Viktoryen sömürge döneminin aşırı kendini beğenmiş ve etnik merkezci varsayımlarına bir tepki olarak benirnsedikleri bir tutumdur. Üstünlüğümüze duyduğumuz bu safça güven çok gerilerde kalmıştır. Bugün genç bir Arap bir kamyon dolusu patlayıcıyla bir elçiliğin içine girse ve bu arada kendisi de hayatını kaybetse, buna yine karşı çıkarız; an-

cak, onun Cennette kendini kurban eden savaşçılara ayrılmış özel bölümler olduğu inancını kınayarak, ahlâki açıdan ondan daha üstün olduğumuzu hissedemeyiz. Kendi ahlâkımızın kültürümüzün sınırları dışında geçerliliği olmadığını artık kabul ediyoruz. Bu yeni dogmaya göre, bir dizi değerin bir başkasını değerlendirmek için kullanılması kabul edilemez. Üstelik, kültürler arasında yapılacak her türlü değerlendirme, değerlendirilen kültürlerden birine yabancı olan en az bir dizi değeri mutlaka içereceğinden, karşılaştırma yapma olanağının kendisi bile artık ortadan kalkmıştır.

Ne var ki, üst düzey yaşantıya ulaşma isteğinin her insanın en öncelikli hedefi olduğunu varsayarsak, kültürel göreceliğin yorumlamada yarattığı zorluklar azalabilir. Böylelikle, her toplumsal sistem ne kadar psişik dağınıklığa neden olduğuna göre değerlendirilebilir ve bu düzensizlik, şu ya da bu inanç sistemindeki ideal düzene göre değil, söz konusu toplumun üyelerinin hedeflerine göre ölçülebilir. Bir başlangıç noktası olarak, bir toplumda daha fazla insan hedefleriyle uyumlu yaşantılara ulaşabiliyorsa, o toplumun bir başkasından "daha iyi" olduğu söylenebilir. İkinci bir önemli ölçüt de, bu yaşantıların bireysel bir düzeyde benliğin büyümesine neden olduğunun, olabildiğince çok sayıda insanın giderek daha karmaşık beceriler geliştirmesine olanak verdiğinin belirlenmesidir.

Kültürlerin, "mutluluk arayışı"na ne ölçüde olanak verdikleri bakımından birbirlerinden ayrıldıkları açık görünmektedir. Kimi tarihsel dönemlerde, kimi toplumlarda yaşam, ötekilerde olduğundan açıkça daha iyidir. On sekizinci yüzyılın sonlarına doğru, sıradan bir İngiliz'in durumu, büyük olasılıkla daha önce olduğundan da, yüzyıl sonra olacağından da daha kötüydü. Kanıtlar, Sanayi Devriminin birkaç kuşağın ömürlerini kısaltmakla kalmayıp, onları daha kötü ve daha gaddar kıldığını da göstermektedir. "Şeytani atölyeler"in yuttuğu, henüz beş yaşındayken haftada yetmiş saat ya da daha uzun bir süre, yorgunluktan ölene dek çalıştırılan dokumacıların, sahip oldukları değerler ve inançlar her ne olursa olsun, yaşamdan istedikleri şeyi aldıklarını hissetmeleri olanaklı değildir.

Bir başka örnekte, antropolog Reo Fortune'nin betimlediği Dobu adalıların kültürü, büyücülükten korkmayı, en yakın akrabalar arasında bile güvensizliği ve kinci davranışları cesaretlendiren bir kültürdür. Bu kültürde tuvalete gitmek bile büyük bir sorundur, çünkü bunun için

çalılığın içine girmek gerekir ki, herkes ağaçların arasında yalnızken kötü büyünün saldırısına uğrayacağını düşünür. Dobu adalılar, kültürlerinin günlük yaşantılarında yaygın olan bu özelliklerinden "hoşlanıyor" değillerdi, ama başka seçenekleri olduğunu bilmiyorlardı. Zaman içinde evrimleşmiş ve psişik uyumu yaşamayı güçleştiren bir inançlar ve uygulamalar ağına yakalanmışlardı. Etnoğrafya anlatımlarının pek çoğu, yazısız kültürlerin içine işlemiş psişik dağınıklığın, "soylu vahşi" masalına bakılarak, sanıldığından daha yaygın olduğunu düşündürmektedir. Uganda'da yaşadıkları çevre giderek kötüleşen ve kendilerine, hayatta kalmalarına yetecek kadar yiyecek veremez hale gelen Ik'ler, bencilliği, en vahşi kapitalizmin bile düşünemeyeceği biçimde kurumsallaştırmışlardır. Pek çok savaşçı kabile gibi Venezuellalı Yonomamo kabilesi de şiddete, bizim militarist süper güçlerimizden bile daha fazla tapınıyor ve hiçbir şeyin, komşu bir köye güzel, kanlı bir baskın yapmak kadar eğlenceli olamayacağını düşünüyor. Laura Bohannaw'ın araştırdığı Nijeryalı bir kabile, büyü ve entrikayla öylesine kuşatılmıştı ki kabile üyeleri gülmenin ya da gülümsemenin ne olduğunu neredeyse bilmiyorlardı.

Bu kültürlerin herhangi birinin bencil, şiddet düşkünü ya da korku dolu olmayı seçtiğini gösteren hiçbir kanıt yoktur. Bu kültürlerdeki davranışlar insanları mutlu etmemekte, tam aksine, onlara acı çektirmektedir. Mutluluğa müdahale eden uygulamalar ve inançlar, kaçınılmaz ya da gerekli değildir; tesadüfi koşullara verilen gelişigüzel tepkiler sonucunda, şans eseri ortaya çıkmışlardır. Ancak bunlar kültürün normlarının ve alışkanlıklarının bir parçası haline geldikten sonra, insanlar işlerin böyle yürümesi gerektiğini varsayarlar; başka seçenekleri olmadığına inanmaya başlarlar.

Neyse ki, ya şansları ya da öngörüleri sayesinde, akışa ulaşmanın görece kolay olduğu bir bağlam yaratmayı başaran kültürler de vardır. Örneğin Colin Turnbull'un betimlediği İturi ormanı pigmeleri birbirleriyle ve çevreleriyle uyum içinde yaşarlar, yaşamlarını yararlı ve zorlayıcı etkinliklerle doldururlar. Avlanma ve köylerini güzelleştirme işleri dışında kalan zamanlarda, şarkı söyler, dans eder, müzik aletleri çalar ya da birbirlerine öyküler anlatırlar. "İlkel" denen kültürlerin pek çoğunda olduğu gibi, pigme toplumunda da her yetişkinin becerikli bir işçi olmanın yanı sıra, biraz oyuncu, biraz şarkıcı, biraz sanatçı ve biraz da tarihçi olması beklenir. Pigmelerin kültürü maddi kazanım açı-

sından iyi bir derece yapamamış olsa da, üst düzey yaşantı sunma açısından pigme yaşamı son derece başarılı görünmektedir.

İngiliz Kolombiyası'ndaki Hintli kabilelerden birini betimleyen Kanadalı etnoğraf Richard Kool, bir kültürün akışı yaşam tarzına nasıl yerleştirebileceğine ilişkin bir başka güzel örnek verir.

> Hintliler Shushwap bölgesini eskiden beri zengin bir yer olarak kabul ederler: Somon balığı ve oyun bakımından, yumrukökler ve kökler gibi yer altı besin kaynakları bakımından zengin, bereketli bir yer. Bu bölgede insanlar yerleşik olarak köylerde yaşar ve gereksinim duydukları kaynakları yaşadıkları çevreden bulurlardı. Çevrenin kaynaklarını çok etkili biçimde kullanmak için gelişmiş teknolojileri vardı ve yaşamlarını iyi ve zengin olarak algılıyorlardı. Ancak yaşlılar, bazı zamanlarda dünyanın fazlasıyla kestirilebilir hale geldiğini ve yaşamda zorluk kalmadığını söylüyorlardı. Zorluklar olmadan yaşamın anlamı da yoktu.
>
> Bu nedenle yaşlılar, bilgelikleriyle bütün köyün taşınmasına karar veriyorlardı; bu taşınmalar 20-30 yılda bir oluyordu. Bütün nüfus Shushwap bölgesinin farklı bir bölümüne taşınıyor ve böylece yeni zorluklar buluyordu. Aranıp bulunması gereken yeni akımlar, öğrenilmesi gereken yeni oyun yolları, kokulu köklerin bol bulunduğu yeni bölgeler oluyordu. O zaman yaşam yeniden anlam kazanıyor ve yaşamaya değer oluyordu. Herkes kendini gençleşmiş ve sağlıklı hissediyordu. Şans eseri bu taşınmalar bir bölgedeki kullanılmış kaynakların yıllarca hasat edildikten sonra yeniden çoğalmasına da olanak tanıyordu.

Japonya'daki Kyoto kentinin güneyindeki Isé'de bulunan Büyük Tapınak'ta da benzer bir durum vardır. Isé Tapınağı yaklaşık bin beş yüz yıl önce bir çift bitişik alan üzerine kurulmuştur. Hemen her yirmi yılda bir üzerinde bulunduğu alandan indirilip bitişikteki alan üzerine yeniden inşa edilmiştir. 1973 yılında tapınak altmışıncı kez yeniden dikilmiştir. (Ondördüncü yüzyılda, rakip imparatorlar arasındaki çatışma bu uygulamaya geçici olarak ara verilmesine yol açmıştır.)

Shushwap'ta yaşayanların ve Isé'deki keşişlerin benimsediği strateji, devlet adamlarının gerçekleştirmeyi ancak hayal edebildikleri bir stratejiye benzer. Örneğin Thomas Jefferson da, Mao Zedong da her bir kuşağın üyelerinin, kendi yaşamlarını yöneten politik sistemde etkin rol oynamaya devam etmeleri için kendi devrimlerini yapmaları gerektiğine inanıyorlardı. Gerçekte pek az kültür, insanların psikolojik

gereksinimleriyle yaşamları için varolan seçenekler arasında böylesine iyi bir uyum yakalamıştır. Çoğu kültür ise ya hayatta kalmayı çok zorlu bir iş haline getirerek ya da kendini, her bir kuşakla birlikte eylem fırsatlarını boğan katı modellere hapsederek böyle bir uyumu yakalamaktan âciz kalmıştır.

Kültürler, gelişigüzelliğin yaşantı üzerindeki etkisini azaltmak üzere tasarlanmış, kaosa karşı savunma yapılarıdır. Kuşların tüyleri ve memelilerin kürkleri gibi, uyum sağlama amaçlı tepkilerdir. Kültürler varoluşun zorluklarıyla başa çıkmamıza yardım eden normlar belirler, hedefler geliştirir, inançlar yaratır. Bunu yaparken, pek çok alternatif hedefi ve inancı yok etmeleri ve böylece olasılıkları sınırlamaları gerekir; ancak insanın kendi yarattığı sınırlar içinde çaba harcamaksızın eylemde bulunmasını olanaklı kılan da, dikkatin bu biçimde sınırlı bir dizi hedefe ve araca yönlendirilmesidir.

Bu açıdan oyunlar, kültürlerle karşı konamaz bir benzerlik taşır. Her ikisi de, insanların asgari miktarda kuşku ve çeldiriciyle bir sürece katılmasına ve eylemde bulunmasına olanak veren, şöyle ya da böyle yapay hedefler ve kurallardan oluşur. Aralarındaki fark yalnızca bir ölçü farkıdır. Kültürler, her şeyi kapsar: Bir insanın nasıl doğacağını, nasıl büyüyeceğini, nasıl evlenip çocuk sahibi olacağını ve nasıl öleceğini belirler. Oyunlar, kültürel senaryonun antraktlarını doldurur. Kültürel yönergelerin kılavuzluk görevini fazlaca yerine getirmediği ve kişinin dikkatinin kaosun bilinmeyen diyarlarında gezinmesi tehlikesinin ortaya çıktığı "boş zaman"larda eylemi ve yoğunlaşmayı artırır.

Bir kültür üyelerinin olağanüstü sıklıkta ve yoğunlukta akış yaşamasına olanak verecek kadar karşı konamaz ve üyelerin becerileriyle de bir o kadar uyumlu bir dizi hedef ve kural geliştirmeyi başardığında, oyunlarla kültürler arasındaki benzerlik daha da artar. Bu durumda kültürün bir bütün olarak "büyük bir oyun" haline geldiğini söyleyebiliriz. Bazı klasik uygarlıklar bu duruma ulaşmayı başarmış olabilirler. Atinalı vatandaşlar, eylemlerine erdemle biçim veren Romalılar, Çinli entelektüeller ya da Hintli Brahmanlar yaşamda üst düzey bir incelikle ilerlemişlerdir ve belki de eylemlerinin zorlayıcı uyumundan uzun bir danstan alacakları zevkin aynısını almışlardır. Atina kent devleti, Roma hukuku, Çin'deki tanrısal kökenli bürokrasi ve Hindistan'da her şeyi içine alan ruhani düzen, en azından başlıca oyuncular

arasında yer alma şansına ermiş olanlar için, kültürün akışı nasıl artırabileceğinin başarılı ve kalıcı örnekleridir.

Akışı artıran bir kültürün, herhangi bir ahlaki anlamda "iyi" olması şart değildir. Yirminci yüzyılın bakış açısından Sparta kanunları gereksiz yere zalimce görünebilir, ancak onlara uyanları motive etme konusunda her anlamda başarılı oldular. Tatar aşiretleri ve Türk yeniçerileri keyiflendiren savaşlar ve kırımlar efsanelere konu olmuştur. 1920'lerin sarsıcı ekonomik ve kültürel şoklarından aklı karışan geniş Avrupalı kesimler için faşist Nazi rejimi ve ideolojisinin çekici bir oyun plânı olduğu kesinlikle doğrudur. Bu plân basit hedefler koymuş, açık geri bildirimlerde bulunmuş ve yaşama katılımı yenilemiştir; tüm bunlar geçmişteki kaygılar ve hayal kırıklığıyla karşılaştırıldığında pek çok insana ferahlatıcı gelmiştir.

Benzer biçimde, akış güçlü bir güdüleyici olsa da, akış yaşayanların erdemli olmaları şart değildir. Öteki etkenler eşit olduğunda, akış sunan bir kültür, sunmayan bir kültürden "daha iyi" olarak görülebilir. Ne var ki, bir grup insan yaşamdan alacağı zevki artıracak hedefleri ve normları benimsediğinde, bunun bir başkası pahasına olması olasılığı her zaman vardır. Atina vatandaşının akış yaşamasını olanaklı kılan, nasıl mülkünde çalışan kölelerse, Amerika'nın güneyindeki plantasyonlarda görülen şık yaşam tarzı da ithal edilen kölelerin işgücüne dayanıyordu.

Farklı kültürlerin ne kadar üst düzey yaşantıya olanak verdiğini kesin olarak ölçebilmekten hâlâ çok uzağız. 1976'da gerçekleştirilen geniş çaplı bir Gallup anketinde Kuzey Amerikalıların yüzde 40'ı, Avrupalıların yüzde 20'si, Afrikalıların yüzde 18'i, Uzak Doğuluların ise yalnızca yüzde 7'si "çok mutlu" olduğunu belirtmişti. Öte yandan, daha iki yıl önce gerçekleştirilen bir anket, Birleşik Devletler vatandaşlarının kişisel mutluluk değerlendirmelerinin, kişi başına gayri sâfi milli hasılaları Amerikalılardan beş ve on kat daha az olan Kübalılar ve Mısırlıların kişisel mutluluk değerlendirmeleriyle yaklaşık olarak aynı olduğunu gösterdi. Kişi başına gayri sâfi milli hasılalardaki on beş katı aşkın farka karşın, Batı Almanyalılarla Nijeryalıların mutluluk puanları aynı çıktı. Şu an itibarıyla bu farklar yalnızca üst düzey yaşantıyı ölçme araçlarımızın hâlâ çok ilkel olduğunu göstermektedir.

Akıl karıştırıcı bulgulara karşın, bütün geniş ölçekli anketlerde, daha zengin, daha iyi eğitim almış ve daha istikrarlı hükümetler tarafın-

dan yönetilen ulusların vatandaşlarının daha yüksek mutluluk ve yaşamdan doyum düzeyleri bildirdikleri konusunda bir görüş birliği bulunmaktadır. Büyük Britanya, Avustralya, Yeni Zelanda ve Hollanda en mutlu ülkeler gibi görünmektedir ve yüksek boşanma, alkolizm, suç ve bağımlılık oranlarına karşın Birleşik Devletler de onların fazla gerisinde değildir. Asıl amacı zevk vermek olan etkinliklere ayırdığımız zaman ve kaynaklar düşünüldüğünde, bu bulgu şaşırtıcı olmamalıdır. Ortalama Amerikalı yetişkinler haftada yalnızca otuz saat çalışmaktadırlar (ve işyerinde geçirdikleri zamanın on saatini hayal kurmak ya da öteki çalışanlarla sohbet etmek gibi işleriyle ilgisi olmayan şeyler yaparak harcamaktadırlar). İşyerinde geçirdikleri zamandan biraz daha kısa bir süreyi, haftada yirmi saati ise eğlenceli etkinliklere ayırmaktadırlar: Yedi saati televizyon izlemekle, üç saati okumakla, iki saati koşmak, müzik yapmak ya da *bowling* oynamak gibi daha etkin uğraşlarla ve yedi saati de partilere gitmek, film izlemek ya da aile ve arkadaşlarla eğlenmek gibi sosyal etkinliklerle geçirmektedirler. Bir Amerikalının uyanık geçirdiği zamanda her hafta geriye kalan elli-altmış saat yemek yemek, işe gidip gelmek, alışveriş yapmak, yemek pişirmek, yıkanmak ve onarım yapmak gibi bakım etkinlikerine gitmekte ya da yalnız başına oturmak ve boşluğa bakmak gibi yapılandırılmamış boş zaman olarak geçmektedir.

Ortalama Amerikalıların bol miktarda boş zamanları ve eğlenceli etkinliklere katılmak için bol miktarda fırsatları olmasına karşın, insanlar sık sık akış yaşamazlar. Olasılık gerçekliği anıştırmadığı gibi, nicelik de niteliğe dönüşmez. Örneğin günümüzde en yaygın boş zaman etkinliği olan televizyon izlemek, nadiren akış durumu yaratır. Aslında çalışan insanlar, derin yoğunlaşma, yüksek ve dengeli zorluklar ve beceriler, denetim duygusu ve doyumla belirlenen akış yaşantısına, televizyon izledikleri zamana oranla, iş başında dört kat daha fazla ulaşırlar.

Günümüzün en şaşırtıcı çelişkilerinden biri, boş zamanın bolluğuna karşın bunun her nasılsa zevke dönüşmemesidir. Yalnızca birkaç kuşak önce yaşamış insanlarla karşılaştırıldığında, zamanımızı iyi geçirmek için çok daha fazla fırsata sahibiz, ancak gerçekte yaşamdan, atalarımızdan daha fazla zevk aldığımızı gösteren hiçbir şey yok. Bunun için fırsatlar, kendi başına yeterli olmuyor. O fırsatlardan yararlanmak için becerilere de gereksinimimiz var. Bir de bilincimizi denetlemeyi bilmemiz gerekiyor ki bu çoğu insanın geliştirmeyi öğreneme-

diği bir beceri. Eğlence araç gereçlerinin ve boş zaman için seçeneklerin şaşırtıcı bir ölçüde emrimize amade olmasına karşın, çoğumuz can sıkıntısı çekmeyi ve nedensiz bir hayal kırıklığının pençesinde kıvranmayı sürdürüyoruz.

Bu gerçek bizi üst düzey yaşantının ortaya çıkıp çıkmamasını etkileyen ikinci koşula getiriyor: Bireyin bilincini, akışı olanaklı kılacak biçimde yeniden yapılandırma yeteneği. Kimi insanlar nerede olurlarsa olsunlar eğlenebilirken, ötekiler en baş döndürücü olanaklar içindeyken bile sıkılmaya devam ediyorlar. Demek ki, dışarıdaki koşulları ya da akış etkinliklerinin yapısını düşünmeye ek olarak, akışa olanak veren içsel koşulları da dikkate almamız gerekiyor.

ÖZ AMAÇLI KİŞİLİK

Sıradan yaşantıyı akışa dönüştürmek kolay değildir, ancak hemen herkes bu yeteneği geliştirebilir. Kitabın kalan kısmında üst düzey yaşantı görüngüsü incelenmeye devam edilecek ve bu da okurun bu tür yaşantıyı daha yakından tanımasına yardım edecektir, ancak şimdi başka bir konuyu ele alacağız. Bütün insanların bilinci denetleme gizilgücü aynı mıdır ve değilse bilincini kolayca denetleyebilenleri denetleyemeyenlerden ayıran nedir?

Kimi insanlar bünyeleri nedeniyle akış yaşayamayabilirler. Psikiyatrlar, şizofrenlerde sözcük anlamı "zevk alamama" olan, anhedoni olduğunu söylerler. Bu belirti, "aşırı uyaran karışması"yla bağlantılı gibi görünmektedir. Aşırı uyaran karışması, şizofrenlerin ilgisiz uyaranları fark etmeye, hoşlarına gitse de, gitmese de bilgileri işlemeye mahkum olmalarını anlatır. Şizofrenin bilgileri bilincinin içinde ya da dışında tutmaktan üzücü bir biçimde âciz olmasını, kimi hastalar canlı bir biçimde betimler: "Şimdi başıma bir şeyler geliyor ve bunları denetleyemiyorum. Artık olup biten şeylerde eskisi gibi bir söz hakkım yok. Zaman zaman düşündüğüm şeyleri bile denetleyemiyorum." Ya da bir başka hastanın sözleriyle: "Her şey çok çabuk olup bitiyor. Olanları anlamıyorum ve aklım karışıyor. Aynı anda her şeye birden dikkat ediyorum ve sonuçta hiçbir şeye gerçekten dikkat edemiyorum."

Yoğunlaşamayan ve ayrım yapmaksızın her şeye dikkat eden bu hastalar, sonuçta hiçbir şeyden zevk alamıyorlar. Peki aşırı uyaran karışmasına neden olan nedir?

Yanıt büyük olasılıkla kısmen doğuştan gelen genetik nedenlere bağlıdır. Kimi insanların, yaradılışları nedeniyle psişik enerjilerini odaklama yetenekleri daha azdır. Okul çocukları arasında çok çeşitli öğrenme bozukluğu, "dikkat bozuklukları" adı altında yeniden sınıflandırılmıştır, çünkü bunların ortak özelliği dikkatin denetlenememesidir. Dikkat bozukluklarının büyük olasılıkla kimyasal dengesizliklere bağlı olmasına karşın, çocukluk yaşantılarının niteliğinin de bozukluğun gidişini şiddetlendirmesi ya da hafifletmesi olasılığı güçlüdür. Bizim açımızdan önemli olan, dikkat bozukluklarının öğrenmeye müdahale etmekle kalmayıp akış yaşama olanağını da etkili bir biçimde ortadan kaldırmasıdır. İnsan psişik enerjisini denetleyemediğinde, ne öğrenebilir, ne de zevk alabilir.

Akış yaşamanın önündeki daha az sarsıcı bir başka engel de aşırı bir utangaçlıktır. Başkalarının kendisini nasıl algılayacaklarını düşünerek sürekli kaygılanan, yanlış bir izlenim bırakmaktan ya da uygun olmayan bir şey yapmaktan korkan bir irısan da zevkten sürekli yoksun kalmaya mahkumdur. Aynı durum aşırı benmerkezci insanlar için de geçerlidir. Benmerkezci insanlar genelde utangaç değillerdir, ancak her türlü bilgiyi yalnızca kendi istekleriyle ilişkisine göre değerlendirirler. Bir çiçeği kullanamayacaklarsa ona ikinci bir kez dönüp bakmazlar, çıkarlarına hizmet etmeyecek bir kadının ya da erkeğin dikkatlerini hak etmediğini düşünürler. Bilinç tamamen kendi amaçları çevresinde yapılanmıştır ve bu amaçlara uymayan hiçbir şeyin bilinçte varolmasına izin verilmez.

Utangaç bir insan pek çok açıdan benmerkezci birinden farklı olsa da, ikisi de psişik enerjilerini akış yaşantısına kolayca girecek kadar denetleyemezler. İkisinde de etkinliklerle sırf o etkinlikte bulunmak adına ilgilenmek için gereken dikkat akışkanlığı yoktur; çok fazla miktarda psişik enerji benliğe odaklanmıştır ve boşta kalan dikkati de kesinlikle benliğin gereksinimleri yönlendirir. Bu koşullar altında, içsel hedeflere ilgi göstermek, kendisi dışında bir ödülü olmayan bir etkinliğe kendini kaptırmak zordur.

Dikkat bozuklukları ve aşırı uyaran karışması akışı önler, çünkü psişik enerji fazla akışkan ve iniş çıkışlıdır. Aşırı utangaçlık ve aşırı benmerkezcilik ise tam tersi bir nedenle akışı önler: Dikkat, fazlasıyla katı ve hareketsizdir. Bu iki aşırı uçta da insan dikkatini denetleyemez. Söz konusu iki aşırı uçta iş görenler eğlenemezler, öğrenmekte zorluk çekerler ve benliği büyütme fırsatlarını elden kaçırırlar. İlginçtir,

benmerkezci bir benlik karmaşıklaşamaz, çünkü sahip olduğu tüm psişik enerji, yeni hedefler belirlemeye değil de varolan hedefleri gerçekleştirmeye harcanır.

Şimdiye dek ele alınan akış engelleri, bireyin kendi içindedir. Ne var ki eğlenmenin önünde pek çok güçlü, çevresel engel de vardır. Bunların kimileri doğaldır, kimileri de toplumsal kökenlidir. Örneğin, kutup bölgelerinde ya da Kalahari çölünde inanılamayacak kadar sert koşullarda yaşayan insanların yaşamlarından zevk almak için fazla fırsatları olmadığı sanılır. Oysa ki en şiddetli doğal koşullar bile akışı tümden ortadan kaldıramaz. Eskimolar, hiç de iç açıcı olmayan, konukseverlikten uzak topraklarında şarkı söylemeyi, dans etmeyi, şakalaşmayı, güzel nesneler oymayı, yaşantılarına düzen ve anlam kazandıracak ayrıntılı bir mitoloji yaratmayı öğrenmişlerdir. Karda ve kumda yaşayanlardan yaşamlarına zevk katmayı başaramayanlar büyük olasılıkla sonunda yaşamlarından vazgeçmiş ve ölmüş gitmişlerdir. Ancak kimilerinin hayatta kalmış olması, doğanın tek başına akışın gerçekleşmesine engel olamayacağını gösterir.

Akışı önleyen toplumsal koşulları aşmak daha zor olabilir. Kölelik, zulüm, sömürü ve kültürel değerlerin yıkılmasının sonuçlarından biri, zevkin ortadan kalkmasıdır. Karayiplerin şimdi soyları tükenmiş olan yerlileri, adayı fetheden İspanyollar tarafından plantasyonlarda çalıştırılmaya başladıklarında, yaşamları öyle acı dolu ve anlamsız bir hale gelmişti ki yaşamaları için bir neden kalmamış ve sonunda yerliler çoğalmaz olmuşlardı. Pek çok kültürün benzer bir biçimde, zevk yaşantısını sunamaz hale geldiği için ortadan kalkmış olması olasıdır.

Sosyal patoloji durumlarını betimlemede kullanılan iki terim akış yaşantısını zorlaştıran koşullarda da geçerlidir: Bunlar, kuralsızlık ve yabancılaşmadır. Kuralsızlık, Fransız sosyolog Emile Durkheim'ın bir toplumda davranış normları karmakarışık olduğunda ortaya çıkan duruma verdiği isimdir. Neye izin verilip, neye izin verilmediği açıkça belli olmaktan çıktığında, halkın neye değer verdiği belirsizleştiğinde, davranışlar iniş çıkışlı ve anlamsız bir hale gelir. Bilinçlerine düzen vermek için toplumun kurallarını kullanan insanlar kaygının pençesine düşerler. Ekonomi çöktüğünde ya da bir kültür bir başkası tarafından yok edildiğinde, kuralsız durumlar ortaya çıkabilir, ancak gönenç düzeyi hızla yükseldiğinde ve eskinin tutumluluk ve çok çalışma değerleri eskiden olduğu gibi geçerli olmadığında da bu gerçekleşebilir.

Yabancılaşma pek çok açıdan kuralsızlığın tersidir: Toplumsal sistemin baskıları nedeniyle insanların hedeflerine aykırı biçimde davrandıkları bir durumdur. Kendisinin ve ailesinin karnını doyurmak için bir montaj hattında aynı anlamsız işi yüzlerce defa yapmak zorunda kalan işçinin yabancılaşma yaşaması olasıdır. Sosyalist ülkelerde en rahatsız edici yabancılaşma kaynaklarından biri, kişinin boş zamanının çoğunu yiyecek, giyecek, eğlence ya da sonu gelmez bürokratik işlemler için kuyrukta bekleyerek geçirmesi zorunluluğudur. Bir toplumda kuralsızlık olduğunda akış zorlaşır, çünkü neyin psişik enerji harcamaya değer olduğu belli değildir; toplumda yabancılaşma olduğu zaman ise sorun, kişinin açıkça istendik olan şeylere psişik enerji harcayamamasıdır.

İlginçtir, akışın önündeki iki toplumsal engel olan kuralsızlık ve yabancılaşma, işlevsel açıdan iki kişisel patolojiye, dikkat bozukluklarına ve benmerkezciliğe eşdeğerdir. Hem bireysel, hem de toplumsal düzeyde akışın gerçekleşmesini önleyen, ya (kuralsızlık ve dikkat bozukluklarında olduğu gibi) dikkat süreçlerinin parçalanmasıdır ya da (yabancılaşma ve benmerkezcilikte olduğu gibi) dikkat süreçlerinin aşırı katı olmasıdır. Bireysel düzeyde kuralsızlık kaygıya, yabancılaşma can sıkıntısına karşılık gelir.

Nörofizyoloji ve Akış

Nasıl ki bazı insanlar doğuştan daha iyi kas koordinasyonuna sahipse, bilinci denetlemede genetik üstünlüğü olan bireyler olması da olasıdır. Bu gibi insanlar dikkat bozukluklarına daha az eğilimli olabilirler ve akışı daha kolay yaşayabilirler.

Dr. Jean Hamilton'un görsel algılama ve korteks aktivasyonu modelleriyle ilgili araştırmaları, bu iddiayı destekler niteliktedir. Hamilton'un bir dizi kanıtı, deneklerin karışık bir şekle (bir Necker küpü ya da bir noktası kâğıdın düzleminden çıkıp bakan kişiye geliyormuş gibi görünüp bir an sonra düzlemin arkasına çekiliyormuş izlenimi veren, Escher türü bir resim), ardından da şeklin algısal açıdan "tersi"ne (yani yüzeyden çıkıntı yapan şeklin bu sefer geriye doğru battığı bir şekle) baktıkları bir teste dayanıyordu. Dr. Hamilton, günlük yaşamlarında içsel güdülenmelerinin daha az olduğunu bildiren öğrencilerin, karışık şekli tersine çevirmeden önce gözlerini daha fazla noktaya odaklamaları gerektiğini, yaşamlarını içsel olarak daha ödüllendirici bulan öğrencilerin ise aynı şek-

li tersine çevirmek için daha az noktaya bakmaları gerektiğini, hatta yalnızca tek bir noktaya bakmalarının yeterli olduğunu buldu.

Bu bulgular, insanların aynı zihinsel işlemi başarmak için gereksinim duydukları dış ipuçlarının sayısının değişebileceğini göstermektedir. Bilinçte gerçekliğin temsillerini oluşturmak için daha fazla dış bilgiye gerek duyan bireyler, zihinlerini kullanmakta dış çevreye daha bağımlı olabilirler. Bunların düşünceleri üzerindeki denetimleri daha az olacaktır ve bu da yaşantılarından zevk almalarını zorlaştıracaktır. Öte yandan olayları bilinçlerinde temsil etmek için dışarıdan daha az sayıda ipucuna gereksinim duyanlar, çevreden daha bağımsızdırlar. Bunların daha esnek olan dikkatleri, yaşantıyı yeniden yapılandırmalarını kolaylaştırır ve üst düzey yaşantılara daha sık ulaşmalarını sağlar.

Bir başka dizi deneyde akış yaşantılarının sık olduğunu bildiren öğrencilerle sık olmadığını bildirenlerden, bir laboratuvarda ışık parlamalarına ya da seslere dikkatlerini vermeleri istendi. Denekler dikkat işine yoğunlaştıklarında uyaranlara tepki olarak kortekslerindeki aktivasyon ölçüldü, görsel ve işitsel koşullar için ayrı ayrı ortalamaları hesaplandı. (Bunlara "uyarılmış potansiyeller" adı verilir.) Dr. Hamilton'un bulguları, akışı çok az yaşadığını bildiren deneklerin beklendiği gibi davrandıklarını ortaya koydu: Işık parlaması uyaranlarına tepki verdikleri zaman ortaya çıkan aktivasyon, temel düzeyin anlamlı ölçüde üzerindeydi. Ne var ki asıl şaşırtıcı olan, akışı sık sık yaşadıklarını bildiren deneklerden alınan sonuçlardı: Bu deneklerde, yoğunlaşma sırasında aktivasyon azalıyordu. Dikkati yoğunlaştırma, daha fazla çaba gerektireceği yerde, zihinsel çabayı azaltıyor gibi görünüyordu. Dikkatin ayrı bir davranışsal ölçümü, bu grubun uzun süreli bir dikkat işinde de daha başarılı olduğunu doğruladı.

Bu sıra dışı bulgunun en olası açıklaması, daha fazla akış yaşadığını bildiren grubun ışık parlaması uyaranlarına yoğunlaşmayı gerektiren kanal dışındaki bütün bilgi kanallarında zihinsel etkinliği azaltabiliyor olmasıdır. Bu da çok çeşitli durumlardan zevk alabilen insanların uyaranları perdeleme ve yalnızca o an için ilgili gördükleri şeye odaklanma yetenekleri olduğunu akla getirir. Normalde dikkati toplamak, her zamanki temel düzeyin üzerinde ek bir bilgi işleme yükü getirirken, bilincini denetlemeyi öğrenmiş insanlar için dikkati odaklamak görece çaba gerektirmeyen bir iştir, çünkü bu insanlar ilgili olanlar dışındaki bütün zihinsel süreçleri durdurabilirler. Öz amaçlı kişiliğin nö-

rolojik temelinde, şizofrenin çaresiz aşırı uyaran karışımına taban tabana zıt olan bu dikkat esnekliği bulunuyor olabilir.

Ne var ki nörolojik kanıtlar kimi bireylerin dikkati denetleme ve dolayısıyla akış yaşama konusunda kalıtsal olarak genetik bir üstünlükleri olduğunu kanıtlamaz. Bu bulgu, kalıtsal olarak değil de, öğrenmeyle açıklanabilir. Yoğunlaşma yeteneğiyle akış arasındaki ilişki açıktır; ancak hangisinin öbürüne neden olduğunu kesin olarak belirlemek için daha ileri düzey araştırmalara gereksinim vardır.

Ailenin Öz Amaçlı Kişiliğe Etkileri

Kimi insanlar durakta otobüs beklerken bile iyi zaman geçirdikleri halde, ötekilerin neden çevreleri eğlenceli olsa dahi sıkıldıklarını açıklamanın tek anahtarı, ilk grubun bilgi işlemede nörolojik bir üstünlüğü olması olmayabilir. Bir insanın akışı kolayca yaşayıp yaşayamayacağını belirlemesi çok olası etkenlerden biri de ilk çocukluk yıllarının etkileridir.

Anne babaların çocuklarıyla etkileşim biçimlerinin, çocuğun büyüdüğünde nasıl bir insan olacağını etkilediği yönünde çok miktarda kanıt vardır. Örneğin Chicago Üniversitesi'nde gerçekleştirdiğimiz bir çalışmada Kevin Rathunde, anne babalarıyla belli bir tür ilişki içinde olan gençlerin, böyle bir ilişkisi olmayan gençlere göre, çoğu durumda, daha mutlu, daha doyumlu ve güçlü olduklarını gözlemlemiştir. Üst düzey yaşantıyı destekleyen aile bağlamının beş özelliği olduğu söylenebilir. Bunların ilki açıklıktır: Gençler, anne babalarının kendilerinden ne beklediğini bildiklerini hissederler; aile etkileşiminde hedefler ve geri bildirim akıl karıştırıcı değildir. İkinci özellik, merkezlemedir: Çocuklar, anne babalarının, ileride iyi bir üniversiteye girip giremeyecekleri ya da yüksek ücretli bir iş bulup bulamayacakları konusunda kaygılanmak yerine, şu anda yapıp ettikleriyle ilgilendiğini algılarlar. Bunların ardından seçme özgürlüğü gelir: Çocuklar, sonuçlarına katlanmak koşuluyla, anne babalarının kurallarını çiğnemek de dahil olmak üzere, aralarından seçim yapabilecekleri çeşitli seçenekleri olduğunu hissederler. Aile bağlamının ayırt edici dördüncü özelliği, bağlılık ya da çocuğun kendini savunma kalkanlarını indirmesine yetecek kadar rahat hissetmesine ve ilgilendiği şeylere kendini düşünmeden katılmasına olanak veren güvendir. Son özellik ise zorluk ya da anne babanın çocuklarının eylemde bulunması için onlara giderek daha karmaşık hale gelen fırsatlar sunmaya istekli olmalarıdır.

Bu beş koşulun varlığı, "öz amaçlı aile bağlamı"nı olanaklı kılar, çünkü bunlar yaşamdan zevk almak için ideal bir eğitim verir. Sözü edilen beş özellik, akış yaşantısının boyutlarına koşuttur. Açık hedefleri, geri bildirimi, denetim duygusunu, eldeki işe yoğunlaşmayı, içten güdülenmeyi ve zorluğu destekleyen aile ortamlarında büyüyen çocukların yaşamlarını, akışı olanaklı kılacak biçimde düzenleme şansları daha fazladır.

Üstelik, öz amaçlı bir bağlam sunan aileler tek tek üyeleri için de bol miktarda psişik enerji sağlar ve böylece zevki her yönden artırmaya olanak verir. Yapabilecekleri ve yapamayacakları şeyleri bilen, kurallar ve denetimler konusunda sürekli tartışmak zorunda kalmayan, anne babalarının onların gelecekteki başarılarıyla ilgili beklentilerini düşünüp kaygılanmayan çocuklar, kaosun hakim olduğu ev ortamlarının ürettiği dikkat taleplerinin pek çoğundan kurtulmuş olurlar. Benliklerini geliştirecek etkinliklere ilgi duymak için özgür kalırlar. Daha az düzenli ailelerde sürekli tartışma ve çekişmelere ve çocukların kırılgan benliklerini başka insanların hedefleri altında ezilmekten koruma girişimlerine çok miktarda enerji harcanır.

Normal olarak, aileleri öz amaçlı bir bağlam sunan gençlerle aileleri böyle bir ortam yaratmayan gençler arasındaki farklar, en çok çocuklar evde aileleriyle birlikteyken belirgindi: Öz amaçlı bağlamdakiler evlerinde, kendileri kadar şanslı olmayan yaşıtlarına oranla, çok daha mutlu, güçlü, neşeli ve doyumluydular. Ancak gençler yalnız olduklarında ya da okuldayken de aralarında farklar görülüyordu: Burada da öz amaçlı ailelerden gelen çocukların üst düzey yaşantılara ulaşması daha kolaydı. Farklar yalnızca gençler arkadaşlarıyla birlikteyken ortadan kalkıyordu: Aileleri öz amaçlı olsun ya da olmasın, her iki grup da arkadaşlarının yanındayken eşit ölçüde olumluydu.

Anne babaların yaşamın ilk yıllarında, bebeklerine karşı davranış biçimlerinin bebeğin yaşamının ilerideki yıllarında zevke daha kolay ya da daha zor ulaşmasını etkilemesi de olasıdır. Ancak bu konuda, neden sonuç ilişkilerini zaman içinde izleyen uzun süreli çalışmalar yoktur. Yine de, (ne yazık ki kültürümüzde çocukların rahatsız edici ölçüde büyük bir bölümünün kötü muameleye maruz kaldığının giderek daha çok farkına vardığımız günümüzde) tacize uğrayan bir çocuğun ya da sık sık anne baba sevgisinin geri çekilmesi tehdidi altında kalan bir çocuğun benlik duygusunu parçalanmaktan korumaya harcadığı

çabadan ötürü içsel ödülleri aramaya yetecek enerjisi kalmaması akla yatkındır. Kötü muameleye maruz kalmış bir çocuk zevkin karmaşıklığını istemek yerine, yaşamdan olabildiğince çok haz alarak doyuma ulaşan bir yetişkin olup çıkacaktır.

AKIŞ İNSANLARI

Öz amaçlı kişiliğin göstergesi olan özellikler, sıradan insanlara katlanılmaz gelen durumlardan zevk alıyor gibi görünen bireylerde en açık biçimde ortaya çıkar. Antarktika'da kaybolan ya da bir hücreye hapsedilen kimi insanlar, içinde bulundukları sıkıntılı koşulları idare edilebilir, hatta eğlenceli bir mücadeleye dönüştürmeyi başarırken, ötekilerin çoğu sıkıntılara yenik düşer. Zor durumlar yaşamış pek çok insanın anlatımlarını inceleyen Richard Logan, bunların iç açıcı olmayan nesnel koşulları öznel açıdan denetlenebilir yaşantılara dönüştürmenin yollarını bularak hayatta kalmayı başardıkları sonucuna varır. Bu insanlar, akış etkinliklerinin planına uymuşlardır. Öncelikle, çevrelerindeki en ufak ayrıntılara büyük bir dikkatle bakmış, içinde bulundukları koşullar altında sahip oldukları kısıtlı olanaklarla uyumlu gizli eylem fırsatlarını keşfetmişlerdir. Sonra, nazik durumlarına uygun hedefler koymuş, kaydettikleri ilerlemeyi, aldıkları geri bildirimle yakından izlemişlerdir. Hedeflerine ulaştıkları her sefer çıtayı biraz daha yükseltmiş, kendilerine giderek daha karmaşık zorluklar seçmişlerdir.

İkinci Dünya Savaşı'nda Nazilerin eline düşen ve uzun zaman tek başına bir hücrede kalan Christopher Burney, bu sürecin son derece tipik bir örneğidir:

> Yaşantının sınırları birdenbire daraldığında, düşünme ve hissetme olanaklarımız kısıtlandığında, bize kendini sunan tek tük nesneleri alır ve onlarla ilgili çoğu saçma bir sürü soru sorarız. Bu çalışıyor mu? Nasıl çalışıyor? Kim yapmış? Neden yapmış? Bunlara paralel olarak, böyle bir şeyi en son ne zaman ve nerede gördüm? Bu bana neler anımsatıyor?... *Böylece zihinlerimizde birleşimler ve çağrışımlar harika bir akış içinde birbirini izlemeye başlar,* sonunda öyle uzun ve karmaşık bir dizi halini alır ki zavallı başlangıç noktası belirsizleşiverir... Örneğin yatağım ölçüldüğünde kabaca okul ya da ordu yatakları sınıfına dahil edilebilir... Çok basit olduğu için zihnimi uzun bir süre meşgul etmediği halde, yatağımı yukarıdaki şekilde düşündüğümde battaniyeleri hissettim, sıcaklıklarını değerlendirdim; sonra pencerenin mekaniğini inceledim, tuvaletin rahatsızlığını dü-

şündüm ... hücrenin eninin ve boyunu hesapladım, yönünü ve yüksekliği ni buldum [italikler sonradan eklenmiştir].

Teröristlerce rehin alınan diplomatlardan Çinli komünistlerin hapse attığı yaşlı hanımlara kadar, yalnız başına hapsedilip hayatta kalmayı başaran herkes, zihinsel eylem fırsatları bulma ve hedef koyma konularında tıpatıp aynı yaratıcılığı gösterdiklerini bildirmişlerdir. Stalin'in polis gücü tarafından Moskova'daki Lubyanka hapishanesinde bir yılı aşkın bir süre tutulan seramik tasarımcısı Eva Zeisel, elindeki malzemelerle nasıl bir sütyen yapılacağını düşünerek, kafasının içinde kendi kendisiyle satranç oynayarak, Fransızca sohbet ederek, jimnastik yaparak, yazdığı şiirleri besteleyerek akıl sağlığını korumuştur. Alexander Solzhenitsyn, Lefortovo'da birlikte hapis yattığı mahkumlardan birinin, yere bir dünya haritası çizdiğini, sonra da günde birkaç kilometre yol yaparak, Asya'dan Avrupa'ya ve oradan da Amerika'ya hayalinde yolculuk ettiğini anlatır. Pek çok mahkum, ayrı ayrı, aynı "oyun"u keşfetmiştir; örneğin, Hitler'in en sevdiği mimar Albert Speer, Berlin'den Kudüs'e yürüyerek gittiğini hayal ederek ve yoldaki tüm olayları ve görüntüleri zihninde canlandırarak Spandau hapishanesinde aylarca kendini idare etmiştir.

Birleşik Devletler Hava Kuvvetleri'nin istihbaratında çalışan bir tanıdığım, yıllarca Kuzey Vietnam'da esir tutulan, bir ormanda kırk kilo veren ve sağlığını büyük ölçüde kaybeden bir pilotun öyküsünü anlatmıştı. Söz konusu pilot serbest bırakıldığında, ilk istediği şeylerden biri golf oynamak olmuş. Bir deri, bir kemik kalmış olduğu halde çok iyi bir oyun çıkartarak, meslektaşlarını hayrete düşürmüş. Bunun nasıl olduğunu soran arkadaşlarına, esir tutulduğu süre boyunca her gün kafasında, on sekiz delik oynadığını canlandırdığını, sopalarını ve yaklaşımını dikkatle seçtiğini ve yolunu sistemli bir biçimde değiştirdiğini söylemiş. Bu disiplin, onun akıl sağlığını korumasını sağlamakla kalmayıp fiziksel becerilerini de keskin tutmasına yardım etmiş.

Macar komünist rejiminin en baskıcı dönemlerinde birkaç yıl boyunca tek başına bir hücrede tutulan bir şair olan Tollas Tibor, yüzlerce entelektüelin hapsedildiği Visegrad hapishanesinde mahkumların bir şiir çevirisi yarışması düzenleyerek bir yıldan uzun bir süre oyalandıklarını anlatmıştır. Mahkumlar önce çevirisi yapılacak şiiri seçmişlerdir. Çevrilmeye aday şiirlerin hücreler arasında dolaştırılması birkaç

ay sürmüş, oylar sayılmadan önce ustaca hazırlanmış gizli iletilerin toplanması da birkaç ay almıştır. Sonunda, kısmen çoğu mahkumun İngilizcesini anımsayabildiği tek şiir olması nedeniyle, Walt Whitman'ın *"O Captain! My Captain!"* şiirinin Macarca'ya çevrilmesine karar verilmiştir. İşin ciddi kısmı bundan sonra başlamıştır: Herkes kendi şiir uyarlamasını yaratmaya oturmuştur. Elinde kâğıt ya da yazı yazmaya yarayacak bir alet olmadığından Tollas, ayakkabısının tabanını bir sabun tabakasıyla kaplamış ve harfleri bu katmana kürdanla kazımıştır. Bir dizeyi ezberlediği zaman, ayakkabısının tabanında yeni bir sabun katmanı hazırlamıştır. Dörtlüklerin çeşitli uyarlamaları yazıldığından, çevirmenler bunları ezberleyip yandaki hücreye geçirmişlerdir. Bir süre sonra, hapishanede şiirin bir düzine uyarlaması dolaşmaya başlamış, her biri tüm mahkumlar tarafından değerlendirilip oylanmıştır. Whitman çevirisi karara bağlandıktan sonra, mahkumlar Schiller'in bir şiiri üzerinde çalışmaya başlamışlardır.

Aksilikler karşısında hareket özgürlüğümüzü yitirme tehdidi altında kaldığımız zaman, psişik enerjimizi kullanacak yeni bir yön, dış güçlerin ulaşamayacağı yeni bir yön bularak denetimimizi yeniden kurma gereksinimi duyarız. Bütün amaçlar boşa gittiğinde bile, insan kendisine çeki düzen vermesini sağlayacak anlamlı bir hedef aramalıdır. O zaman nesnel olarak bir köle bile olsa, öznel açıdan özgürdür. Solzhenitsyn, en onur kırıcı bir durumun bile bir akış yaşantısına nasıl dönüştürülebileceğini şöyle betimliyor: "Makineli tüfekli gardiyanların arasında üzgün mahkumlarla yan yana dururken bazen uyuklar ve imgeler zihnime öyle hücum ederlerdi ki tepeden tırnağa bir dalgaya tutulmuşum gibi gelirdi... Böyle anlarda özgür ve mutlu olurdum... Bazı mahkumlar dikenli telden geçip kaçmaya çalışırlardı. Benim için dikenli tel yoktu. Hapishanedeki mahkum sayısı aynı kalıyordu, ama ben aslında uzak bir yerde uçuyor oluyordum."

Denetimi yeniden kendi bilinçlerine almak için bu stratejileri kullandıklarını bildirenler yalnızca mahkumlar değildir. Güney Kutbu yakınlarında küçücük bir kulübede tek başına dört soğuk ve karanlık ay geçiren Amiral Byrd ya da Atlantik okyanusu üzerinde yalnız başına yaptığı uçuşta düşmanca unsurlarla karşılaşan Charles Lindbergh gibi kâşifler, benliklerinin bütünlüğünü korumak için aynı önlemlere başvurmuşlardır. Peki dış zorluklar çoğu insanı yok ederken, kimi insanların bu iç denetime ulaşabilmelerini sağlayan nedir?

Richard Logan, aralarında aşırı zor koşullarda insanın güç kaynak ları üzerine derinlemesine düşünen Viktor Frankl ve Bruno Bettelheim'ın da bulunduğu, zorlukları atlatıp hayatta kalan pek çok insanın yazdıklarına dayanarak bu soruya bir yanıt verir. Logan, hayatta kalanların en önemli özelliğinin "kendini düşünmeyen bir bireysellik" ya da öz çıkarcılıktan uzak, güçlü bir biçimde yönlendirilmiş bir amaç duygusu olduğu sonucuna varır. Bu özelliğe sahip olan insanlar, her koşul altında elinden gelenin en iyisini yapmaya azmederler, ama birincil kaygıları kendi çıkarlarını gözetmek değildir. Eylemlerinde içsel olarak güdülendikleri için dış tehditler onları kolay kolay yıldırmaz. Çevrelerini nesnel bir biçimde gözlemlemek ve çözümlemek için yeterince psişik enerjileri bulunan bu insanların çevrelerinde yeni eylem fırsatları keşfetme şansları daha fazladır. Bir özelliği öz amaçlı kişiliğin anahtar öğesi sayacaksak, o da bu özellik olabilir. Dışarıdaki koşullar tehdit edici bir hal aldığında, esas olarak kendi benliklerini korumayı düşünen narsisist bireyler parçalanırlar. İçlerinde yükselen telâş, onları, yapmaları gerekeni yapmaktan alıkoyar; bilinçlerinde düzeni yeniden sağlamaya çalıştıklarında dikkatleri kendilerine döner ve dış gerçekliği değerlendirmek için geriye yeterince dikkat kalmaz.

Kişi dünyayla ilgilenmez, dünyaya etkin biçimde bağlı olmayı istemezse, kendi içinde soyutlanır. Yüzyılın en büyük filozoflarından Bertrand Russell, kişisel mutluluğa nasıl ulaştığını şu sözlerle anlatır: "Kendime ve kusurlarıma kayıtsız olmayı yavaş yavaş öğrendim; dikkatimi dışarıdaki nesneler üzerinde odaklamaya başladım: Dünyanın durumu, bilginin çeşitli dalları, sevdiğim insanlar." İnsanın kendine nasıl öz amaçlı bir kişilik oluşturabileceği bundan daha iyi betimlenemezdi.

Böyle bir kişilik, biyolojik kalıtın ve ilk yetiştirilme yıllarının bir armağanıdır. Kimi insanlar, daha iyi odaklanabilen ve daha esnek bir nörolojik yapıyla ödüllendirilmiş ya da kendini düşünmeyen bir bireyselliği destekleyen bir anne babaya sahip olma şansını yaşamışlardır. Ama bu, işlenebilecek bir yetenek, eğitim ve disiplinle mükemmelleştirilebilecek bir beceridir. Şimdi bunu yapmanın öteki yollarını inceleyelim.

AKIŞTA BEDEN

J. B. Cabell, "Bir adamın kesinlikle sahip olduğu tek şey, kısa bir süreliğine, kendi bedenidir, ancak insan bedeninde çok değişik hazlar vardır" diye yazmıştır. Mutsuz, çökkün ya da sıkıntılı olduğumuzda, elimizde kullanıma hazır bir ilaç vardır: Bedeni, olabildiğince çok kullanmak. Günümüzde çoğu insan, sağlığın ve fiziksel zindeliğin öneminin farkındadır. Ancak bedenin sunduğu neredeyse sınırsız zevk potansiyeli genellikle kullanılmadan kalır. Pek az kişi, bir akrobat zerafetiyle hareket etmeyi, bir sanatçının taze bakışıyla görmeyi, kendi rekorunu kıran bir atletin neşesini hissetmeyi, bir uzman gibi ince bir zevke sahip olmayı ya da cinselliği sanata dönüştüren bir beceriyle sevmeyi öğrenir. Bu fırsatlar elimizin altında olduğundan, yaşam kalitesini yükseltme yönünde atılacak en kolay adım, bedeni ve duyularını denetlemeyi öğrenmekten ibarettir.

Bilim insanları sırf eğlence olsun diye, bir insan bedeninin değerini belirlemeye çalışırlar. Kimyagerler binbir uğraşla, derinin, etin, kemiğin, tüylerin ve bunların içindeki çeşitli minerallerle eser elementlerin piyasa değerlerini toplamış ve cüzi bir rakam elde etmişlerdir. Daha başka bilim insanları, zihin-beden sisteminin üst düzey bilgi işleme ve öğrenme kapasitesini dikkate alarak bambaşka bir sonuca varmışlardır: Yaptıkları hesaplara göre, bu denli duyarlı bir makine oluşturmak, çok büyük, yüz milyonlarca dolarla ifade edilen bir meblağ tutacaktır.

Söz edilen beden değerlendirme yöntemlerinin ikisi de fazla anlamlı değildir. Bedenin önemi, onu oluşturan kimyasal öğelerden ya

da bilgi işlemeyi olanaklı kılan sinir donanımından gelmez. Bedene hesaplanması mümkün olmayan bir değer kazandıran, beden olmadığında yaşantı da olmayacağı ve bu nedenle bildiğimiz haliyle bir hayattan söz edilemeyeceği gerçeğidir. Bedene ve süreçlerine bir piyasa değeri biçmeye çalışmak, yaşama bir fiyat etiketi koyma girişiminde bulunmakla aynı şeydir: Bedenin değerini hangi ölçüye göre belirleyebiliriz?

Bedenin yapabileceği her şeyin zevk verme potansiyeli vardır. Ancak pek çok insan bu kapasiteyi görmezden gelir, fiziksel donanımını olabildiğince az kullanır ve böylece bedenin akış yaşantısı sunma yeteneğini kullanmamış olur. Duyular geliştirilmedikleri zaman bize karışık bilgiler verir: Eğitilmemiş bir beden, gelişigüzel ve hantal bir biçimde hareket eder; duyarsız bir göz, çirkin ya da ilgi çekici olmayan görüntüler sunar; müzikal olmayan bir kulak, çoğunlukla kulak tırmalayıcı sesler duyar; işlenmemiş bir damak ancak yavan tatları bilir. Bedenin işlevleri körelirse, yaşam kalitesi yeterli bir düzeyde kalmaz ve kimileri için yaşamın kalitesinden söz bile edilemez. Ancak insan bedenin yapabileceği şeyleri kendi denetimine alırsa ve fiziksel duyulara bir düzen getirmeyi öğrenirse, dağınıklık yerini bilinçte zevkli bir uyuma bırakır.

İnsan bedeni, görme, işitme, dokunma, koşma, yüzme, atma, yakalama, dağa tırmanma, mağaralara inme gibi yüzlerce ayrı işlevi yerine getirebilir ve bunların her birine bir akış yaşantısı karşılık gelir. Her kültürde bedenin potansiyellerine uyacak zevkli etkinlikler uydurulmuştur. Koşmak gibi normal bir fiziksel işlev, toplumsal olarak tasarlanmış, hedefe yönelik bir ortamda, zorluklar sunan ve beceri gerektiren kurallara göre gerçekleştirildiğinde, bir akış etkinliğine dönüşür. İster yalnız başına hafif koşu yapmak, ister zamanla yarışmak, ister bir yarışmaya katılmak, isterse Meksika'da, belli festivallerde dağlarda yüzlerce mil boyunca yarışan Tarahumara Yerlileri gibi etkinliğe ayrıntılı bir âyin boyutu katmak, söz konusu olsun, bedeni uzamda hareket ettirme eylemi, üst düzey yaşantı sunan ve benliğe güç kazandıran karmaşık bir geri bildirim kaynağı haline gelir. Her bir duyu organı, her bir motor işlev, akışı üretmek için işe koşulabilir.

Fiziksel etkinliğin üst düzey yaşantıya nasıl katkıda bulunduğunu daha derinlemesine incelemeden önce, bedenin yalnızca kendi hareketleriyle akış üretmediği vurgulanmalıdır. Akışın üretilmesine zihin de

her zaman katılır. Örneğin kişinin yüzmekten zevk alması için, bir dizi uygun beceri geliştirmesi ve bunun için de dikkatini yoğunlaştırması gerekir. Uygun düşünceler, güdüler ve duygular varolmadığı sürece yüzmeyi bu eylemden zevk alacak kadar iyi öğrenmek için gerekli olan disipline ulaşmak olanaksızdır. Üstelik, zevk yüzücünün zihninde yaşandığı için, akış salt fiziksel bir süreç olamaz: Kaslar ve beyin, akışa katılmalıdır.

Bundan sonraki sayfalarda, bedensel süreçleri incelikli bir biçimde kullanarak yaşam kalitesini yükseltmenin yollarını ele alacağız. Bu yollar arasında, spor ve dans, cinselliğin geliştirilmesi ve beden eğitimi aracılığıyla zihnin denetlenmesine yönelik kimi Doğu disiplinleri gibi fiziksel etkinlikler vardır. Görme, işitme ve tat alma duyularının titizlikle kullanılması da önemlidir. Tüm bu duyuların her biri, sınırsız bir zevk kaynağıdır, ancak bu yalnızca gereksinim duydukları becerileri geliştirmek için çalışan kişiler için geçerlidir. Çalışmayan insanlar için ise, beden ucuz bir et yığını olarak kalır.

DAHA YÜKSEK, DAHA HIZLI, DAHA GÜÇLÜ

Modern Olimpiyat oyunlarının sloganı haline gelmiş, Latince *Altius, citius, fortius* ifadesi, bedenin akışı nasıl yaşantılayabileceğinin eksik de olsa, iyi bir özetidir. Bu ifade, bütün sporların arkasındaki nedeni, bir şeyi daha önce yapılmış olduğundan daha iyi yapma hedefini anlatır. Genel olarak sporun ve atletizmin en saf biçimi, bedenin yapabileceklerinin sınırlarını zorlamaktır.

Atletik bir hedef, dışarıdan bakan birine ne denli önemsiz görünse de, bir becerinin mükemmelliğini gösterme niyetiyle gerçekleştirildiğinde ciddi bir konuya dönüşür. Örneğin, birşeyleri fırlatmak son derece önemsiz bir etkinliktir; bir bebeğin beşiğinin çevresine saçılmış oyuncaklardan da anlaşılacağı üzere, küçücük bebekler bile bunu başarabilir. Ancak bir insanın belli bir ağırlıktaki bir nesneyi ne kadar uzağa fırlatabileceği efsanevi bir konu haline gelmiştir. Yunanlılar diski icat etmiş ve eski zamanların en büyük disk atıcıları en ünlü heykeltıraşlar tarafından ölümsüzleştirilmiştir; İsviçreliler, bir ağaç gövdesini en uzağa kimin fırlatacağını görmek için tatillerde, dağlardaki çayırlarda toplanmışlardır; İskoçlar, aynı işi koca koca kayalarla yapmışlardır. Günümüzde, beyzbolde atıcıların zenginliğe ve üne kavuşmalarının

nedeni, topu belli bir noktaya hızla atabilmeleri, basketbol oyuncularının hüneri ise topu bir halkanın içinden geçirebilmeleridir. Kimi atletler cirit atar; bazıları ise top ya da çekiç atar; bumerang atanlar ya da olta atanlar da vardır. Basit bir fırlatma yeteneği üzerine kurulu tüm bu çeşitlemeler, insanlara neredeyse sınırsız eğlence fırsatları sunar.

Altius, yani daha yüksek, Olimpiyat sloganının ilk sözcüğüdür; yerden yükselmek, evrensel kabul gören başka bir zor iştir. Yerçekiminin bağlarından kurtulmak, insanoğlunun en eski hayallerindendir. Güneşe ulaşmak için kendine kanatlar yapan İkarus'un efsanesi, uygarlığın aynı anda hem soylu, hem de sapkın amaçlarının bir anlatımı olagelmiştir. Daha yükseğe sıçramak, en yüksek doruklara çıkmak, dünyanın üzerinde yükseklerde uçmak, insanların gerçekleştirebilecekleri en zevkli etkinlikler arasındadır. Ancak kimi bilginler kısa bir süre önce özel bir psişik bozukluk ortaya çıkarmışlardır. İkarus kompleksi adı verilen bu bozukluk, yerçekiminden kurtulma isteğini açıklamaktadır. Zevki, bastırılmış kaygılara karşı savunucu bir manevraya indirgemeye çalışan tüm açıklamalar gibi, bu da bir noktayı gözden kaçırmaktadır. Elbette belli bir amaca yönelik tüm eylemler bir anlamda kaos tehdidine karşı bir savunma olarak kabul edilebilir. Ancak, zevk veren eylemleri hastalığa değil de sağlığa işaret olarak görmemiz daha iyi olur.

Fiziksel becerilerin kullanımına dayanan akış etkinlikleri yalnızca dikkat çekici atletik olaylar bağlamında ortaya çıkmaz. Olimpiyat sporcuları, performansı varolan sınırların ötesine itmekten zevk alma konusunda özel bir yeteneğe sahip değillerdir. Formdan ne kadar düşmüş olursa olsun her insan biraz daha yükseğe çıkabilir, biraz daha hızlı gidebilir ve biraz daha güçlü olabilir. Bedenin sınırlarını aşma keyfi, herkese açıktır.

En basit bir fiziksel eylem bile, akış üretecek biçimde değiştirildiğinde, zevkli hale gelir. Bu süreçteki temel aşamalar şunlardır: (a) Genel bir hedef ve gerçekçi bir yaklaşımın elverdiği kadar çok sayıda alt hedef belirlemek; (b) seçilen hedefler açısından kaydedilen ilerlemeyi ölçmenin yollarını bulmak; (c) yapılan işe yoğunlaşmak ve etkinliğin kapsadığı zorlukları giderek daha incelikli bir biçimde ayırt etmek; (d) varolan fırsatlarla etkileşime girmek için gereken becerileri geliştirmek; ve (e) etkinlik sıkıcı olmaya başlarsa, çıtayı yükseltmeye devam etmek.

Bu yöntemin güzel bir örneği, bedenin akla gelebilecek en basit kullanımı olan, ancak karmaşık bir akış etkinliğine, neredeyse bir sanata dönüştürülebilecek yürüme eylemidir. Yürüyüş için çok sayıda farklı hedef belirlenebilir. Örneğin, güzergâh, yani insanın nereye gitmek istediği ve oraya hangi yoldan gidileceği seçilebilir. Genel güzergâh üzerinde, durulacak yerler ya da görülecek belli dönüm noktaları belirlenebilir. Bir başka hedef, kişisel bir yürüyüş tarzı, bedeni kolayca ve etkili bir biçimde hareket ettirmenin bir yolunu geliştirmek olabilir. Az hareketle fiziksel zindeliği en üst düzeye çıkarmak, bir başka hedef olabilir. Kaydedilen ilerlemeyi ölçmek için kullanılan geri bildirim, istenen yere ne kadar hızlı ve ne kadar kolay gidildiği, ne kadar ilgi çekici yer görüldüğü ya da yol boyunca akla ne kadar yeni fikir geldiği ve nasıl duygular yaşandığı olabilir.

Bizi yoğunlaşmaya iten, etkinliğin zorluklarıdır. Bir yürüyüşün zorlukları, çevreye bağlı olarak büyük değişiklik gösterir. Büyük kentlerde yaşayanlar için, düz kaldırımlar ve dik açılı bir düzen fiziksel yürüme edimini kolaylaştırır. Bir dağ yolunda yürümek ise bambaşka bir şeydir: Becerikli bir doğa yürüyüşçüsü için her bir adım ayrı bir zorluktur; en iyi kaldırma gücünü verecek en etkili basış seçilirken, aynı zamanda da hareket hızı, bedenin yerçekimi merkezi ve ayağın basılabileceği toprak, kaya, kökler, çimler, dallar gibi, farklı yüzeyler dikkate alınmalıdır. Deneyimli bir doğa yürüyüşçüsü zor bir patikada hareketten tasarruf ederek ve hafiflemişçesine yürür; adımlarını sürekli olarak araziye uydurması, kütle, hız ve sürtünmeyi içeren ve sürekli değişen bir dizi karmaşık denkleme en iyi çözümü bulma gibi son derece ayrıntılı bir süreci yansıtır. Elbette bu hesaplamalar genelde otomatiktir ve tamamen sezgisel, neredeyse içgüdüselmiş izlenimi verir; ne var ki yürüyüşçü, arazi hakkında doğru bilgiyi işlemezse ve yürüyüşünde gereken ayarlamaları yapmazsa, tökezleyecek ve kısa bir sürede yorulacaktır. Demek ki kişi bu tür bir yürüyüşü, hiç farkında değilmiş gibi yapsa da, aslında dikkatini yoğunlaştırmasını gerektiren son derece yoğun bir etkinlikte bulunmaktadır.

Kentte arazinin kendisi zorlayıcı değildir, ancak becerileri geliştirmek için başka fırsatlar vardır. Kalabalıkların toplumsal uyarımı, kent ortamının tarihsel ve mimari göndergeleri yürüyüşe büyük bir çeşitlilik katabilir. Bakılacak mağaza vitrinleri, gözlemlenecek insanlar ve üzerinde düşünülecek insan etkileşimi modelleri bulunur. Kimi yürü-

yüşçüler, en kestirme yolları seçmede uzmanlaşırken, başkaları en ilginç yolları yeğlerler; kimileri aynı yolu, kronometre gibi şaşmaz bir zamanlamayla yürümekten gurur duyarlar; daha başkaları ise farklı güzergâhları denemekten hoşlanırlar. Bazı insanlar kışları olabildiğince, kaldırımın güneş gelen bölümlerinde, yazları ise gölgeli kısımlarda yürümeye çalışırlar. Kimileri, karşıdan karşıya geçecekleri zamanı, tam da trafik ışıklarının yeşile döndüğü ana göre ayarlarlar. Elbette bu zevk fırsatlarının geliştirilmeleri gerekir; güzergâhlarını denetlemeyenler bu zevklere kendiliğinden ulaşamazlar. Kişi hedefler koyup becerilerini geliştirmedikçe yürümek özelliksiz bir angaryadan başka bir şey değildir.

Yürümek akla gelebilecek en basit fiziksel etkinliktir, ama insan kendine hedefler koyar ve yürüme sürecini denetimi altına alırsa, çok zevkli olabilir. Öte yandan, insan spor etkinliklerine sırf moda olduğu için ya da sağlığına yararlı olduğu için kendini zorunlu hissederek katılırsa, top sektirme oyunundan yogaya, bisiklete binmekten savaş sanatlarına kadar günümüzde varolan yüzlerce ileri düzey sporun ve beden kültürünün hiçbiri zevkli olmayabilir. Pek çok insan, sonuç olarak pek az denetleyebildiği bir fiziksel etkinlik rutinine kendini kaptırır; zevk alarak değil, görev duygusuyla spor yapar. Bunlar sıkça görülen, biçimle maddeyi birbirine karıştırma hatasını yapmışlardır ve yaşantılarını belirleyen tek "gerçeklik"in somut eylemler ve olaylar olduğunu sanırlar. Böylelerine göre, şık bir sağlık kulübüne üye olmak, zevk almalarını neredeyse garantiler. Oysa daha önce gördüğümüz gibi zevk ne yaptığınıza değil, yaptığınız işi nasıl yaptığınıza bağlıdır.

Çalışmalarımızdan birinde şu soruyu ele aldık: İnsanlar boş zaman etkinliklerinde daha fazla maddi kaynak kullandıklarında mı daha mutlu oluyorlar? Yoksa katıldıkları etkinliğe kendilerini daha çok verdikleri zaman mı? Bu soruları, yaşantının kalitesini araştırmak üzere Chicago Üniversitesi'nde geliştirdiğim Yaşantı Örneklem Yöntemine (YÖY) göre yanıtlamaya çalıştık. Daha önce belirtildiği gibi bu yöntemde insanlara çağrı cihazları ve yanıt sayfalarından oluşan bir kitapçık verilir. Bir radyo ileticisi bir hafta boyunca düzensiz aralıklarla günde sekiz kez ileti göndermeye programlanır. Çağrı cihazı her çaldığında katılımcılar kitapçıktaki bir sayfayı doldururlar. Bu sayfaya nerede olduklarını, yanlarında kim(ler)in olduğunu, ne yaptıklarını yazar ve ruh durumlarının çeşitli boyutlarına, örneğin "çok mutlu"dan "çok üzgün"e dek giden yedi puanlık bir ölçekte, puan verirler.

Çalışmamızda, insanların gerekli dış maddi kaynaklar açısından pahalı boş zaman etkinliklerine, bir başka deyişle pahalı araç, gereç ya da elektrik ya da BTU ile ölçülen daha başka enerji biçimleri gerektiren, tekneyle gezmek, araba kullanmak ya da televizyon izlemek gibi etkinliklere katıldıkları zaman, ucuz etkinliklere katıldıkları zamana oranla önemli ölçüde daha mutsuz olduklarını bulduk. İnsanların en mutlu oldukları zamanlar, birbirleriyle konuştukları, bahçeyle uğraştıkları, örgü ördükleri ya da bir hobileriyle ilgilendikleri zamanlardı; tüm bu etkinlikler, daha az maddi kaynak istemekle birlikte, görece daha fazla psişik enerji kullanımı gerektirir. Ne var ki dış kaynaklardan yararlanan etkinlikler, çoğunlukla daha az dikkat ister ve sonuç olarak da akılda kalıcı ödüller sunmaz.

HAREKET ETMENİN KEYFİ

Bedeni zevk kaynağı olarak kullanan fiziksel yaşantı araçları, yalnızca spor ve zindelik değildir, çünkü aslında çok sayıda etkinlikte akış üretmek için ritmik ya da uyumlu hareketlerden yararlanılır. Bunlar içinde dans, hem evrensel cazibesi, hem de olası karmaşıklığı nedeniyle, büyük olasılıkla en eski ve en önemli etkinliktir. Yeni Gine'deki en soyutlanmış kabileden Bolşoy Balesi'nin en seçkin truplarına kadar her yerde, bedenin müziğe tepkisi, yaşantının kalitesini yükseltmenin bir yolu olarak yaygın biçimde kullanılır.

Yaşı geçkince olan insanlar kulüplerde dans etmeyi tuhaf ya da anlamsız bir alışkanlık gibi görseler de, pek çok genç dansın önemli bir zevk kaynağı olduğu görüşündedir. Bazı dansçılar zeminde hareket etmenin kendilerine hissettirdiklerini şu sözlerle betimliyorlar: "Dansa başladıktan sonra, suyun üzerinde yüzüyor gibi oluyorum, yalnızca çevrede hareket ettiğimi hissediyor ve bundan zevk alıyorum." "Dans etmek bana fiziksel bir zevk veriyor... Her şey gerçekten iyi gittiğinde, terliyorum, ateşleniyorum ve neredeyse kendimden geçiyorum." "Hareket ediyor ve kendinizi bu hareketlerle ifade etmeye çalışıyorsunuz. İşte hepsi bu. Dans bir tür beden dili, bir iletişim aracı... İyi dans ettiğimde, müziğe göre ve orada beni izleyen insanlara göre, kendimi gerçekten iyi ifade ediyorum."

Dans etmek çoğunlukla insana o kadar zevk verir ki insanlar sırf dans etmek için pek çok başka seçenekten vazgeçerler. İtalya'nın Mi-

lano kentinde Profesör Massimini grubunun görüştüğü dansçılardan biri, çok tipik bir şey söylüyor: "En başından beri profesyonel bir balerin olmak istiyordum. Bu iş benim için zor oldu: Parası az, çok yolculuk ediyorum ve annem sürekli işimden yakınıyor. Ancak dans aşkı beni her zaman ayakta tutuyor. Artık dans etmek yaşamımın bir parçası, onsuz edemeyeceğim bir parçam haline geldi." Görüşme yapılan, evlilik yaşındaki altmış profesyonel dansçıdan yalnızca üçü evliydi ve yalnızca birinin çocuğu vardı; dansçılar hamileliğin meslek yaşamlarında kendilerine engel olacağını düşünüyorlardı.

Ancak atletizmde olduğu gibi dansta da kişinin bedenin kendini ifade etme potansiyelini denetleme zevkine varması için profesyonel olması şart değildir. Yalnızca zevk için dans eden dansçılar da, uyum içinde hareket ettiklerini hissetmek uğruna bütün öteki hedeflerinden feragat etmeksizin, yaptıkları işten profesyoneller kadar zevk alabilirler.

Bedenin bir araç olarak kullanıldığı başka ifade biçimleri de vardır, pandomim yapmak ve oyunculuk bunlardandır. Bir salon oyunu olarak sessiz sinemanın popülaritesi, bu oyunda insanların geleneksel kimliklerinden bir süreliğine çıkmaları ve farklı roller oynamalarından kaynaklanmaktadır. En aptalca ve hantal canlandırma bile, günlük davranış modellerinin sınırlamalarından insanı kurtarabilir ve insanın alternatif varoluş biçimlerine bir göz atmasını sağlayabilir.

AKIŞ OLARAK CİNSELLİK

Zevk dendiği zaman insanların akıllarına ilk gelen şeylerden biri cinselliktir. Bunda şaşılacak bir taraf yoktur, çünkü cinsellik evrensel açıdan en ödüllendirici yaşantılardan biridir ve güdüleme gücü açısından, hayatta kalma, içme ve yeme gereksinimlerinden hemen sonra gelir. Cinsellik dürtüsü öyle güçlüdür ki, daha başka, önemli hedefler için gereken psişik enerjiyi tüketebilir. Bu nedenle her kültür, cinsellik dürtüsünü başka bir yöne yönlendirmek ve baskı altında tutmak için büyük çabalar harcamak zorundadır ve pek çok karmaşık toplumsal sistemin tek varoluş nedeni, bu dürtüyü düzenlemektir. "Dünyayı döndüren aşktır" sözü, edimlerimizin çoğunun dolaylı ya da dolaysız olarak cinsel gereksinimlerce yönlendirildiği gerçeğine kibar bir göndermedir. Çekici olmak için yıkanırız, giyiniriz, saçımızı tararız; pek çoğu-

muz eşimizi ve evimizi elimizde tutmak için gereken parayı kazanmak amacıyla çalışırız; konum ve güç edinme mücadelemizin nedeni kısmen, beğenilme ve sevilme isteğimizdir.

Peki cinsellik her zaman zevk verir mi? Kitabı buraya kadar dikkatle okuyan okur, bu sorunun yanıtının eylemde bulunanların bilinçlerinde olup bitene bağlı olduğunu tahmin edecektir. Aynı cinsel eylem, kişinin hedefleriyle bağlantısına göre, acı verici, tiksindirici, korkutucu, tarafsız, hoş, güzel, zevkli ya da baş döndürücü olarak yaşantılanabilir. Fiziksel açıdan bir tecavüzün, sevgi dolu bir birleşmeden farkı olmayabilir, ancak bunların psikolojik etkileri arasında dağlar kadar fark vardır.

Cinsel uyarımın genel olarak kendi için ve kendi başına haz verdiği güvenle söylenebilir. Genetik olarak cinsellikten haz duymaya programlanmış olmamız, evrimin, bireylerin çoğalmaya yol açması olası etkinliklere katılmalarını akıllıca garanti etmesinin ve böylece türlerin hayatta kalmasını sağlamasının bir yoludur. Bireyin cinsellikten haz alması için sağlıklı ve istekli olması yeterlidir; bunun için özel bir beceri gerekli değildir ve ilk yaşantıların hemen ardından yepyeni fiziksel zorluklar kendini gösterir. Ancak öteki hazlar gibi cinsellik de zevk veren bir etkinliğe dönüştürülmezse, zaman içinde sıkıcı bir hal alır. Kesinlikle olumlu bir yaşantıyken, anlamsız bir âyine ya da bir bağımlılığa dönüşür. Neyse ki cinselliği eğlenceli hale getirmenin pek çok yolu vardır.

Erotizm, cinselliğin, fiziksel becerilerin geliştirilmesi üzerine odaklanan bir biçimidir. Bir bakıma, fiziksel etkinlik açısından spor neyse, erotizm de cinsellik açısından odur. *Kama Sutra* ve *The Joy of Sex*, cinsel etkinliği daha çeşitli, daha ilgi çekici ve daha zorlayıcı kılmak amacıyla öneriler ve hedefler sunarak erotizmi geliştirmeyi amaçlayan kılavuzlara iki örnektir. Çoğu kültürde, sıklıkla dinsel anlamlarla örtülü, ayrıntılı erotik eğitim ve performans sistemleri vardır. Eski doğurganlık âyinleri, Yunanistan'ın Dionysus gizemleri ve fuhuşla rahibeler arasında tekrar tekrar ortaya çıkan bağlantı, bu olgunun yalnızca birkaç biçimidir. Görünüşe bakılırsa, dinin ilk aşamalarında kültürler cinselliğin cazibesini yerleşik düzene katmış ve bunu, üzerine daha karmaşık fikirleri ve davranış modellerini kuracakları bir temel olarak kullanmışlardır.

Ne var ki, cinselliğin gerçekten işlenmesine ancak salt fiziksel boyutlara psikolojik boyutlar da eklendiği zaman başlanır. Tarihçilere gö-

re, Batı'da aşk sanatı yakın zamanlara ilişkin bir gelişmeydi. İstisnalar olmakla beraber, Yunanlılar ve Romalıların cinsel uygulamalarında çok az aşk vardı. Günümüzde yakın ilişkilerin en vazgeçilmez özellikleri olan, kur yapma, âşıklar arasında duygu paylaşımı, teklifler ve flört etme âyinleri ancak Orta Çağın sonunda Güney Fransa'daki kalelere gidip gelen ozanlar tarafından icat edilmiş ve ardından, Avrupa'nın öteki yerlerindeki zengin sınıflar tarafından "yeni, tatlı tarz" olarak benimsenmiştir. Aşk ya da, adını ilk kez Güney Fransa'nın Romance bölgesinde gelişti-

rilen kur yapma âyinlerinden alan, romantizm, âşıklara bambaşka ve yepyeni zorluklar sunar. Bu zorlukların hakkını vermek için gereken becerileri öğrenenlere, cinsellik yalnızca haz değil, zevk de verir.

Cinselliğin bu biçimde inceltilmesine başka kültürlerde ve kabaca aynı, fazla da uzak olmayan geçmişte de rastlanabilir. Japonlar çok incelikli aşk profesyonelleri yaratmışlardır; geyşalarının başarılı müzisyenler, dansçılar, aktrisler olmalarını ve şiir ve sanattan anlamalarını beklerler. Çinli ve Hintli kortezanlar ile Osmanlı'daki odalıklar da bir o kadar beceriklidirler. Ne yazık ki bu profesyonellik, cinselliğin olası karmaşıklığını epeyce yükseltirken, çoğu insanın yaşam kalitesini doğrudan artırmaya pek az katkıda bulunmuştur. Geçmişte aşk, gençlerin ve aşkla uğraşmaya zamanı ve parası olanların tekelindeymiş gibi görünmektedir; herhangi bir kültürde, insanların büyük bir çoğunluğu çok yavan bir cinsel yaşamla yetinmek zorunda kalmıştır. Tüm dünyada "efendi" insanlar, cinsel çoğalma işine ya da onun üzerine kurulu uygulamalara fazlaca zaman harcamazlar. Bu açıdan da aşk spora benzer: Çoğu insan onu kendi başına uygulamak yerine, birkaç uzmanın yapışını dinlemeye ya da izlemeye razıdır.

Bir aşk ilişkisinin verdiği hazza ve zevke ek olarak âşık eşine içten bir özen gösterdiğinde, cinselliğin üçüncü bir boyutu ortaya çıkmaya başlar. Burada kişi yeni zorluklar keşfeder: Eşsiz bir insan olan eşinden zevk almak, onu anlamak ve hedeflerini gerçekleştirmesine yardımcı olmak. Bu üçüncü boyutun kendini göstermesiyle birlikte cinsellik çok karmaşık bir süreç, yaşam boyunca akış yaşantıları üretmeyi sürdürebilecek bir süreç halini alır.

Başlangıçta cinsellikten haz, hatta zevk almak çok kolaydır. İlk randevu, ilk öpüşme, ilk cinsel ilişki, bunların hepsi genç insanı haftalarca akış içinde tutan çarpıcı, yeni zorluklar ortaya çıkarır. Ancak pek çok insan bu baş döndürücü durumu yalnızca bir kez yaşar; "ilk

aşk"tan sonraki ilişkilerin hiçbiri heyecan verici olmaz. Özellikle yıllar boyunca aynı eşle cinsel ilişki kurmaktan zevk almaya devam etmek zordur. Memeli türlerin çoğu gibi insanların da doğa itibarıyla tek eşli olmadıkları büyük olasılıkla doğrudur. Eşler, birbirlerinde yeni zorluklar keşfetmek için çalışmaz ve ilişkiyi zenginleştirmek için uygun beceriler edinmezlerse, zaman içinde birbırlerinden sıkılmamaları olanaksızdır. Başlangıçta yalnızca fiziksel zorluklar akışı sürdürmeye yeter; ancak eşler arasında aşk ve içten bir özen gelişmezse, ilişki bayatlar.

Aşkı taze tutmanın yolları nelerdir? Yanıt, bütün etkinlikler için aynıdır. Bir ilişkinin zevk vermesi için karmaşıklaşması gerekir. İlişkinin karmaşıklaşması için de eşler kendilerinde ve birbirlerinde yeni gizil güçler bulmalıdırlar. Bunları keşfetmek için dikkatlerini birbirlerine vermeli, böylece eşlerinin zihinlerindeki düşünceleri, duyguları ve hayalleri öğrenmelidirler. Kendi başına bu hiçbir zaman sona ermeyen bir süreç, ömürlük bir iştir. İnsan bir başkasını gerçekten tanımaya başladıktan sonra, onunla pek çok ortak maceraya atılabilir: Birlikte yolculuk etmek, aynı kitapları okumak, çocuk büyütmek, plan yapmak ve planları uygulamak daha zevkli ve daha anlamlı olur. İlişkinin kendine özgü ayrıntıları önemli değildir. Her insan kendi durumuyla ilgili ayrıntıları bulup öğrenmelidir. Önemli olan genel ilkedir: Yaşamın öteki bütün yönleri gibi cinsellik de, onu denetim altına almayı ister ve daha karmaşık olması için işlersek, zevkli kılınabilir.

NİHAİ DENETİM: YOGA VE SAVAŞ SANATLARI

Bedeni ve yaşantılarını denetlemek söz konusu olduğunda, eski Doğu uygarlıklarına göre biz daha çocuk sayılırız. Pek çok açıdan, Batı maddi enerjiden yararlanma alanında ne kadar başarılıysa, Hindistan ve Uzak Doğu da doğrudan bilinç denetimi konusunda o kadar başarılıdır. Hintlilerin fiziksel çevrenin maddesel zorluklarıyla başa çıkmayı öğrenme pahasına üst düzey öz denetim tekniklerinin büyüsüne kapılmış ve sonuçta, kaynak kıtlığı ve aşırı kalabalık yüzünden süngüsü düşmüş nüfusun çok büyük bir bölümüne güçsüzlük ve duygusuzluğun yayılmasına izin vermiş olmaları, yukarıda sözü edilen yaklaşımların ikisinin de yaşamı sürdürmek için ideal bir program olmadığını gösterir. Öte yandan Batının maddesel enerji üzerindeki egemenliği de, dokunulan her şeyin olabildiğince hızla tüketilecek bir kaynağa dönüştürül-

mesi ve çevrenin yok edilmesi riskini taşır. Mükemmel bir toplum, ruhsal ve maddesel dünyalar arasında sağlıklı bir denge kurabilmelidir. Mükemmelliğe ulaşamamış olsa da, bilinç denetimine ulaşma konusunda Doğu dinlerinin insanlara nasıl yol gösterdiğine bakabiliriz.

Doğuda bedeni terbiye etmek için kullanılan önemli yöntemlerden en eski ve en yaygın olanı, Hatha Yoga olarak bilinen bir dizi uygulamadır. Şimdi, yoganın önem verdiği şeylerden bazılarını gözden geçirebiliriz, çünkü bunlar birkaç alanda akış psikolojisi hakkında bildiklerimize karşılık gelir, dolayısıyla da psişik enerjisini daha iyi denetlemek isteyen herkese yararlı bir model sunar. Batı'da Hatha Yoga'ya uzaktan bile olsa benzeyen hiçbir şey yaratılmamıştır. Aziz Benedict ve Aziz Dominic'in kurumsallaştırdığı eski dini düzenler, özellikle de Loyola'lı Aziz Ignatius'un "ruhsal alıştırmaları", zihinsel ve fiziksel düzenler geliştirerek dikkat denetimini sağlama amacına büyük olasılıkla en fazla yaklaşan uygulamalardır; ancak bunlar bile Yoga'nın sert disiplininin yanında zayıf kalmaktadır.

*Yoga*nın Sanskritçe'deki sözcük anlamı, "boyunduruğa koşmak"tır ve bu, yöntemin bireyi Tanrıyla birleştirme hedefini anlatır; bunun için önce bedenin çeşitli parçaları birbiriyle birleştirilir, sonra da bedenin düzenli bir sistemin parçası olup bilinçle bir bütün olarak işlemesi sağlanır. Bundan yaklaşık bin beş yüzyıl önce Patanjali tarafından derlenen yoganın temel metni, bu amaca ulaşmak için sekiz beceri aşamasının geçilmesini salık verir. İlk iki aşama "ahlâki hazırlık"tır ve kişinin tavırlarını değiştirmeyi amaçlar. Bunların "bilincin düzeltilmesi" amacını taşıdıklarını söyleyebiliriz; amaçları, bilinç denetimi yönünde gerçek girişimler başlamadan önce psişik dağınıklığı olabildiğince azaltmaktır. İlk aşama olan *"yama"*, uygulamada kişinin, yalan, hırsızlık, şehvet ve hırs gibi başkalarına zarar verebilecek eylemlerden ve düşüncelerden "uzak durma"ya ulaşmasını gerektirir. İkinci aşama *"niyama"* "itaat"i ya da temizlik, çalışma ve Tanrıya boyun eğme alanlarında emredilen uygulamalara uymayı içerir. Tüm bunlar, dikkati tahmin edilebilir modellere yönlendirmeye yardımcı olur ve böylece dikkati denetlemeyi kolaylaştırır.

Sonraki iki aşama, fiziksel hazırlık ya da uygulayıcının, yani yoginin, duyularının taleplerini aşmasına ve bıkmadan ya da dikkati dağılmadan yoğunlaşmasına olanak sağlayacak alışkanlıkların geliştirilmesi aşamasıdır. Üçüncü aşama, çeşitli *"asana"*, yani oturma ya da be-

dersel duruş biçimlerinde, zorlanmaya ya da yorgunluğa boyun eğmeden uzun süreler boyunca kalma alıştırmalarını içerir. Bu, yoganın Batılıların bildiği aşamasıdır; yogi, bebek bezi gibi görünen bir şey giyip, bacaklarını ensesine koyarak başının üzerinde durur. Dördüncü aşama olan *"pranayama"* ya da nefes denetimi, bedeni gevşetmeyi ve soluma ritmini dengelemeyi amaçlar.

Beşinci aşama, hazırlık alıştırmalarıyla gerçek yoga uygulaması arasındaki noktadır ve *"pratyahara"* ("geri çekilme") olarak bilinir. Bu aşama, dikkatin dışarıdaki nesnelerden çekilip duyuların girdilerine yönlendirilmesini öğrenmeyi içerir; böylece kişi, yalnızca bilincine girmesine izin verdiği şeyleri görebilir, duyabilir ve hissedebilir hale gelir. Daha bu noktada, yoganın amacının kitapta anlatılan akış etkinliklerinin amacına ne denli yakın olduğunu görürüz. İkisinin de amacı, zihinde olup bitenler üzerinde denetim sahibi olmaktır.

Kalan üç aşama, bilincin fiziksel tekniklerle değil de salt zihinsel süreçlerle denetlenmesini içerdiğinden bu bölüme ait olmasa da, sürekliliği sağlamak amacıyla ve zihinsel süreçler de zaten daha önceki fiziksel süreçlere sağlam bir biçimde dayalı olduğundan, burada ele alınacaktır. *"Dharana"* ya da "tutunma", tek bir uyaran üzerine uzun süreler boyunca yoğunlaşma yeteneğidir ve dolayısıyla daha önceki *"pratyahara"* aşamasının ayna görüntüsüdür; kişi önce şeyleri zihninin dışında tutmayı, sonra da içinde tutmayı öğrenir. Bir sonraki aşama *"dhayana"* ya da yoğun meditasyondur. Burada kişi, kesintisiz bir yoğunlaşma halinde benliğini unutmayı öğrenir ve böylece bir önceki aşamanın dışsal uyaranlarına artık gereksinim duymaz. Yogi son olarak *"samadhi"*ye ya da "kendine hakim olma"nın son aşamasına ulaşabilir ve o zaman meditasyon yapanla meditasyonun nesnesi bir olur. *"Samadhi"*ye ulaşmış olanlar, bunu yaşamlarının en keyifli deneyimi diye betimlerler.

Yogayla akış arasındaki benzerlikler son derece güçlüdür; öyle ki, yoga çok iyi planlanmış bir akış etkinliği olarak düşünülebilir. Her ikisi de, yoğunlaşma yoluyla insana kendini unutturan, keyifli bir kendini verişe ulaşmaya çalışır ve bunu olanaklı kılan bedenin eğitilmesidir. Ne var ki bazı eleştirmenler, akışla yoga arasındaki farkları vurgulamayı yeğlerler. Yogayla akış arasındaki en büyük ayrım, akış benliği güçlendirmeye yönelik olduğu halde, yoganın ve pek çok başka Doğu tekniğinin amacının benliği yok etmek olmasıdır. Yoganın son aşaması olan *"samadhi"*, bireyin benliğinin okyanusa akan bir nehir gibi ev

rensel güce karıştığı Nirvanaya ulaşmak için son eşiktir. Bu nedenle, yogayla akışın taban tabana zıt sonuçlara yönelmiş oldukları ileri sürülebilir.

Ancak bu zıtlık gerçek olmaktan çok yüzeysel olabilir. Ne de olsa yoganın sekiz aşamasından yedisi, bilinci denetlemek için giderek yükselen düzeyde beceriler geliştirmeyi içerir. *"Samadhi"* ve onu izlemesi gereken özgürleşme, sonuçta o kadar da önemli olmayabilir; bunlar, önceki yedi aşamada gerçekleşen etkinliğin gerekçesi olarak görülebilir, tıpkı dağın doruğunun, yalnızca girişimin asıl amacı olan tırmanmaya gerekçe oluşturması açısından önemli olması gibi. İki sürecin benzerliğini vurgulayan bir başka sav da, yoginin son özgürleşme aşamasına dek bilincini denetlemek zorunda olmasıdır. Yoginin teslimiyet anında bile benliğini teslim etmesi için onu tam anlamıyla denetleyebiliyor olması gerekir. İçgüdüleri, alışkanlıkları ve istekleriyle benlikten vazgeçmek öyle doğal olmayan bir eylemdir ki ancak benliğini üstün bir biçimde denetleyebilen biri bunu başarabilir.

Bu nedenle, yogayı akış yaşantısı üreten en eski ve en sistemli yöntemlerden biri saymak akla yatkındır. Yaşantının nasıl üretildiğinin ayrıntıları, yapma sinekle balık avlamaktan bir Formula Bir arabasında yarışmaya kadar her akış etkinliğinin ayrıntılarının benzersiz olması gibi, yogaya özgü ve benzersizdir. Tarihte yalnızca bir kez kendini göstermiş kültürel güçlerin ürünü olan yoganın yöntemi, içinde yaratıldığı zamanın ve yerin damgasını taşır. Yoganın, üst düzey yaşantıyı güçlendirmenin ötekilere göre "daha iyi" bir yolu olup olmadığına, yalnızca yoganın iyi yönlerine bakarak karar verilemez; bu uygulamanın sunduğu fırsatlar göz önüne alınmalı ve başka seçeneklerle karşılaştırılmalıdır. Yoganın olanaklı kıldığı denetim, yoga disiplinini öğrenmeye harcanan psişik enerjiye değer mi?

Yakın zamanlarda Batıda popüler olmuş bir başka dizi Doğu disiplini de "savaş sanatları"dır. Bunların pek çok uyarlaması vardır ve her yıl yeni bir uyarlama ortaya çıkıyor gibi görünmektedir. Savaş sanatları arasında, Çin'de ortaya çıkan silâhsız dövüş yöntemleri olan judo, jujitsu, kung fu, karate, tekvando, aikido, T'ai Chi ch'van ile Japonya'yla daha yakından ilişkili olan kendo (eskrim), kyudo (okçuluk) ve ninjutsu sayılabilir.

Söz konusu savaş sanatları Taoculuk ve Zen Budizminden etkilenmişlerdir ve bu nedenle bunlar da bilinç denetleme becerilerini vurgu-

larlar. Doğu uyarlamaları, Batıdaki dövüş sanatları gibi yalnızca fiziksel performansa odaklanmak yerine, uygulayıcının zihinsel ve ruhsal durumunu iyileştirmeye yöneliktir. Savaşçı, en iyi savunma ya da saldırı hamlelerinin ne olacağını düşünmek ya da uslamlamak zorunda kalmaksızın, rakiplerine karşı yıldırım hızıyla hareket edebileceği bir noktaya ulaşmak için çaba harcar. Savaş sanatlarında iyi olanlar, dövüşmenin keyifli bir sanatsal performansa dönüştüğünü, dövüş sırasında gündelik yaşamda zihinle beden arasında yaşanan ikiliğin ortadan kalktığını ve kişinin uyumlu, tek hedefe yönelik bir zihin haline geldiğini iddia ederler. Burada da savaş sanatlarını özgül bir akış biçimi olarak düşünmek uygun olur.

DUYGULARLA AKIŞ: GÖRME ZEVKLERİ

Sporun, cinselliğin ve hatta yoganın zevkli olabileceğini kabul etmek kolaydır. Ancak pek az insan bedendeki diğer organların neredeyse sınırsız kapasitelerini araştırmak üzere bu fiziksel etkinliklerin ötesine adım atar. Oysa sinir sisteminin tanıyabildiği tüm bilgiler zengin ve çeşitli akış yaşantıları üretebilir.

Örneğin görme duyusu, en sık olarak yalnızca bir uzaktan algılama sistemi olarak, kedinin üzerine basmamak ya da arabanın anahtarlarını bulmak için kullanılır. Zaman zaman, önlerinde muhteşem bir manzara belirdiğinde insanlar durup kendilerine "bir göz ziyafeti" çekerler, ama görme potansiyellerini sistemli bir biçimde işlemezler. Oysa görsel beceriler zevkli yaşantılara sürekli bir erişim sağlayabilir. Klasik dönem şairi Menander, yalnızca doğayı izlemekten alabileceğimiz zevki çok güzel dile getirmiştir: "Hepimizi aydınlatan güneş, yıldızlar, deniz, bulut kümeleri, ateşin kıvılcımı; yüzyıl da yaşasanız birkaç yıl da, bunlardan güzel bir şey göremezsiniz." Görsel sanatlar, bu becerileri geliştirmek için en iyi eğitim alanlarından biridir. Şimdi, sanat alanındaki bazı kişilerin, gerçekten görebilme duyusunu nasıl betimlediklerine bakacağız. Bu kişilerden ilki, sevdiği bir resmi ilk gördüğünde yaşadığı aydınlanmayı anlatıyor ve görsel uyumu içinde barındıran bir yapıtı görünce içinde aniden ortaya çıkıveren düzen içgörüsünü vurguluyor: "Cézanne'ın o harika "Yıkananlar" resmi Philadelphia Müzesi'ndedir ... bu resim size bir bakışta bir uyurn hissi verir; bunun akılcı bir açıklaması yoktur, ama her şey yerli yerine oturmuştur ... sanat

yapıtı işte bu şekilde dünyayı birdenbire anlamanızı sağlar. Bu, dünyadaki yerinizi anlamanız anlamına da gelebilir, bir yaz gününde nehir kıyısında yıkananları anlamanız anlamına da ... birdenbire kendimizden vazgeçmemiz ve dünyayla bağlantımızı anlamamız anlamına da..."

Bir resme bakan bir başkası da estetik akış yaşantısının insanı huzursuz eden fiziksel boyutunu betimliyor ve bunu, soğuk su dolu bir havuza atladığında bedenin hissettiği şoka benzetiyor:

Kalbime yakın hissettiğim, gerçekten güzel bulduğum yapıtları gördüğümde, çok tuhaf bir şey hissediyorum: Bu her zaman keyifli bir his olmuyor, biri mideme bir yumruk atmış gibi oluyorum. Hafif bir bulantı hissediyorum. Tam anlamıyla ezici bir duyguya kapılıyorum; sonra bu duygudan kurtulmam, sakinleşmem ve söz konusu yapıta bütün antenlerim açık ve kırılgan olarak değil de, bilimsel bir şekilde yaklaşmaya çalışıyorum... Yapıta sakince baktıktan, her nüansı ve her minik özelliği sindirdikten sonra asıl etkiyi hissediyorum. Çok güzel bir sanat yapıtıyla karşılaştığınızda bunu her nasılsa anlıyorsunuz ve heyecanı bütün duyularınızla, yalnızca görsel olarak değil, tensel ve zihinsel olarak da hissediyorsunuz.

Böylesi yoğun akış yaşantılarını yalnızca güzel sanat yapıtları ortaya çıkarmaz, en sıradan görüntüler bile eğitimli bir göze keyif verebilir. Chicago'nun banliyölerinden birinde yaşayan ve her sabah işe yerin üzerinde işleyen raylı sistemle gidip gelen bir adam anlatıyor:

> Böyle bir günde ya da havanın pırıl pırıl olduğu günlerde, trende oturup şehirdeki çatılara bakıyorum; çünkü şehri görmek, şehrin üzerinde olmak, orada olup onun bir parçası olmamak, o şekilleri, bazıları tamamen harap olmuş o enfes binaları görmek beni büyülüyor; yani ben buna işin büyüsü ya da tuhaf tarafı diyorum... İşe gittiğimde "Bu sabah işe gelmek, gerçekçi bir Sheeler resmi içinden geçip gelmek gibiydi" diyebilirim. Çünkü Sheeler çatıları ve benzer şeyleri çok kesin ve açık bir tarzda resimlemiştir... Bir görsel ifade aracına kendini tamamen kaptıran bir insan dünyayı o açıdan görür. Tıpkı bir fotoğrafçının gökyüzüne bakması ve "Bu bir Kodachrome gökyüzü. Tanrım Kodak kadar iyisin" demesi gibi.

Görme duyusundan bu ölçüde duyusal keyif alabilmek için besbelli eğitim gerekiyor. İnsanın bir çatı manzarasındaki Sheeler tarzı özelliği fark etmesi için güzel manzaralara ve güzel sanatlara epeyce bir miktar psişik enerji harcaması gerekir. Ne var ki bu, tüm akış etkinlik-

leri için geçerlidir: Kişi gereken becerileri geliştirmezse, uğraşından gerçekten zevk almayı bekleyemez. Yine de birkaç başka etkinliğe kıyasla görmek, (kimi sanatçıların pek çok insanın "gözsüz" olduğunu iddia etmesine karşın) el altında bir beceridir, bu nedenle onu geliştirmemek daha da kötü sayılır.

Bir önceki kısımda yoganın gözleri görmemek üzere eğiterek akış yarattığını gösterip burada da akış üretmek için gözlerin kullanılmasını savunmak biraz çelişkili gibi görünebilir. Ne var ki bu, yalnızca önemli olanın, davranışın yol açtığı yaşantı değil de davranışın kendisi olduğuna inananlar için bir çelişkidir. Bize olanların denetimini elimize aldığımız sürece, görüp görmememiz önemli değildir. Bir kişi sabah meditasyon yaparken kendini bütün duyusal yaşantılara kapatabilir ve öğleden sonra güzel bir sanat yapıtına bakabilir, her iki durumda da aynı sevinçle kendinden geçip değişebilir.

MÜZİĞİN AKIŞI

Sesin kulağa hoş gelecek biçimde düzenlenmesi, bilinen her kültürde yaşam kalitesini yükseltmek için yaygın biçimde kullanılmıştır. Müziğin en eski ve belki de en sevilen işlevlerinden biri, dinleyicilerin dikkatini istenen bir ruh haline uygun modeller üzerine odaklamasıdır. Bu nedenle dans müziği, düğün müziği, cenaze müziği, dinsel ve milli durumlara özgü müzikler, aşkı kolaylaştıran ve askerlerin sıralarında düzenli yürümelerine yardım eden müzikler vardır.

Orta Afrika'daki İturi ormanında pigmeler kötü günler geçirdiklerinde, şanssızlıklarını, genelde bütün gereksinimlerini karşılayan iyi huylu ormanın kazara uyuyakalmasına bağlarlardı. O zaman kabile liderleri yerin altına gömdükleri kutsal boruları çıkarır ve günler ve geceler boyu hiç durmadan çalarlardı, amaçları ormanı uyandırmak ve güzel günleri geri getirmekti.

İturi ormanındaki kullanılış şekli müziğin her yerdeki işlevinin bir paradigmasıdır. Borular ağaçları uyandırmamış olabilir, ama çıkardıkları tanıdık sesler, yardımın yolda olduğunu söyleyerek pigmelerin içini rahatlatmış ve geleceğe güvenle bakmalarını sağlamıştır. Günümüzde *walkmanler* ve *stereo*lardan dökülen müzik de büyük ölçüde benzer bir gereksinime yanıt verir. Gelişmekte olan kırılgan kişilikleri üzerindeki tehditler gün boyu hızla birbirini izlerken, gençler bilinçlerini

yeniden düzene kavuşturmak için müziğin yatıştırıcı modellerinden yardım alırlar. Sırf gençler değil, yetişkinlerin de pek çoğu aynı yöntemi izler. Bir polis memuru bize şöyle demişti: "Tutuklamalarla ve vurulma kaygısıyla geçen bir günün ardından evime dönerken arabada radyoyu açamasaydım, büyük olasılıkla aklımı kaybederdim."

Müzik, yani düzenlenmiş işitsel bilgi, onu dinleyen zihni düzenlemeye yardım eder ve böylece psişik dağınıklığı, yani gelişigüzel bilgiler hedeflerimize müdahale ettiğinde ortaya çıkan düzensizliği azaltır. Müzik dinlemek can sıkıntısı ve kaygıyı uzaklaştırır ve dikkatle dinlendiğinde müzik, akış yaşantıları ortaya çıkarabilir.

Bazı insanlar teknolojik ilerlemelerin müziğe ulaşmayı bu denli kolaylaştırarak yaşam kalitesini büyük ölçüde yükselttiğini iddia ederler. Transistörlu radyolar, lazer diskleri, küçük ses aygıtları, en son müzik parçalarını, yirmi dört boyunca tertemiz bir ses kalitesinde sunarlar. İyi müziğe her zaman ulaşabiliyor olmamızın, yaşamlarımızı zenginleştirmesi beklenir. Ancak bu tür bir sav, her zamanki gibi davranışla yaşantıyı birbirine karıştırma hatasına düşer. Günler boyunca ara vermeden kaydedilmiş müzik parçalarını dinlemek, haftalardır beklenen bir saatlik canlı bir konseri dinlemekten daha eğlenceli olabilir de, olmayabilir de. Yaşamı güzelleştiren duymak değil, dinlemektir. Muzak'ı duyarız, ama nadiren dinleriz ve pek az kişi onun sayesinde akış yaşamıştır.

Diğer şeylerde olduğu gibi, müzikten zevk almak için de ona dikkat vermek gerekir. Kayıt teknolojisi müziği ulaşılabilir kıldığı ve böylece de kanıksattığı ölçüde, müzikten zevk alma yeteneğimizi körelte-bilir. Ses kaydı ortaya çıkmadan önce canlı bir müzik performansı, müziğin dinsel âyinlere gömülü olduğu zamanlarda ürettiği korkuyla karışık saygıyı bir ölçüde üretiyordu. Bırakın bir senfoni orkestrasını, bir köyün dans topluluğu bile, uyumlu sesler üretmedeki gizli becerinin gözle görülür bir anımsatıcısıydı. İnsanlar müzik olayına daha yüksek beklentilerle yaklaşıyorlardı ve müziğe dikkatlerini vermeleri gerektiğinin farkındaydılar, çünkü izledikleri performans eşsizdi ve bir daha yinelenemezdi.

Günümüzün *rock* konserleri gibi canlı performanslarındaki dinleyici toplulukları, bu âyinsel unsurlara katılmayı bir ölçüde sürdürüyorlar; çok sayıda insanın aynı olaya hep birlikte tanık oldukları, aynı şeyleri düşünüp hissettikleri ve aynı bilgiyi işledikleri pek az durum vardır.

Bu ortak katılım, toplulukta, Emile Durkheim'ın "toplu coşkunluk" adını verdiği durumu, yani kişinin, somut ve gerçek bir biçimde varolan bir gruba ait olduğu hissini ortaya çıkarır. Durkheim, dinsel yaşantının köklerinde de bu duygunun olduğuna inanıyordu. Canlı performansın koşulları, dikkatin müziğe odaklanmasına yardım eder ve bu nedenle de. kişinin yeniden çoğaltılmış bir müziği dinlerken değil de, bir konserde akış yaşama olasılığı daha kuvvetlidir.

Ne var ki, canlı müziğin doğası itibarıyla kaydedilmiş müzikten daha fazla zevk verdiği iddiası, bunun tam aksi bir iddia kadar geçersizdir. Uygun biçimde dinlendiğinde her türlü ses zevk kaynağı olabilir. Aslına bakarsanız, Yaqui büyücüsünün antropolog Carlos Castaneda'ya öğrettiği gibi, sesler arasındaki sessizlikler bile dikkatle dinlenirse, insana keyif verebilir.

Pek çok insanın şimdiye dek üretilmiş en seçkin müzik yapıtlarıyla dolu, etkileyici müzik kütüphaneleri vardır, ama onun tadını çıkaramazlar. Cihazlarını birkaç kez dinler, sesin duruluğuna hayran kalır ve daha sonra, daha ileri bir sistem alma zamanı gelene kadar müzik dinlemeyi unuturlar. Öte yandan, müziğin doğasındaki zevk verme potansiyelinden en fazla yararlananlar, bu yaşantıyı akışa dönüştürmek için stratejiler geliştirirler. İşe, belli saatleri müzik dinlemeye ayırarak başlarlar. Zamanı geldiğinde müziğe daha fazla yoğunlaşmak için ışığı kısarlar, en sevdikleri koltuğa otururlar ya da dikkatlerini odaklamalarına yardım edecek daha başka işlemler yaparlar. Çalacakları seçmeyi dikkatle plânlarlar ve gelecek müzik seansları için belli hedefler belirlerler.

Müzik dinlemek başlangıçta genellikle duyusal bir yaşantıdır. Bu aşamada kişi sesin, sinir sistemimize genetik olarak yerleştirilmiş, hoşa giden fiziksel tepkileri ortaya çıkaracak özelliklerine yanıt verir. Evrensel çekiciliği olan akortlara ya da flütün kederli, trompetin canlandırıcı sesine tepki veririz. *Rock* müziğin üzerine kurulu olduğu ve bazılarına göre, rahimde ilk kez duyduğumuz annemizin kalp atışını bize anımsatan davul ritmine özel bir duyarlılığımız vardır.

Müziğin sunduğu bir sonraki zorluk düzeyi, benzeştirmeli dinlemedir. Bu aşamada kişi ses modellerine göre içinde duygular ve görüntüler canlandırma becerisini geliştirir. Saksofonun acılı sesi, fırtına bulutlarının ovanın üzerinde toplanmasını izlerken duyulan korkuyu anımsatır; Tchaikovsky'nin bir parçası, insanın gözünde karla kaplı bir

ormanda zillerini çıngırdatarak ilerleyen bir kızağı canlandırır. Elbette popüler şarkılar da, dinleyicinin kulağına müziğin temsil etmesi istenen ruh halini ya da öyküyü anlatan şarkı sözleri fısıldayarak, benzeştirmeli dinlemeyi sonuna dek kullanırlar.

Müzik dinlemenin en karmaşık aşaması çözümleyici dinlemedir. Bu tür dinlemede, dikkat müziğin, duyusal ya da anlatımcı değil, yapısal öğelerine yöneltilir. Çözümleyici dinleme aşamasındaki dinleme becerileri, yapıtın altındaki düzeni ve uyumun hangi araçlarla sağlandığını fark edebilmedir. Bunun için performansı ve akustiği eleştirel bir kulakla değerlendirme, parçayı aynı bestecinin önceki ve sonraki parçalarıyla ya da aynı zamanda müzik yapan öteki müzisyenlerin yapıtlarıyla karşılaştırma, orkestrayı, orkestra şefini ya da grubu daha önceki ve sonraki performanslarıyla ya da başkalarının yorumlarıyla karşılaştırma yetenekleri gerekir. Çözümleyici dinleyiciler aynı *blues* şarkısının çeşitli uyarlamalarını karşılaştırır ya da müzik dinlemeye şöyle bir gündemle otururlar: "Yedinci Senfoni'nin ikinci bölümünün 1975 von Karajan kaydı ile 1963 kaydı arasındaki farklar nelermiş bir bakalım" ya da "Chicago Senfoni'nin nefesli çalgıları Berlin'inkilerden gerçekten daha iyi mi acaba?" Dinleyici bu hedefleri belirledikten sonra müzik dinlemek sürekli geri bildirim veren (örneğin, "von Karajan yavaşlamış", "Berlin'in nefesli çalgıları daha keskin ve Chicago'nunki kadar yumuşak değil") etkin bir yaşantıya dönüşür. Kişi çözümleyici dinleme becerileri geliştirdikçe, müzikten zevk alma fırsatları da katlanarak çoğalır.

Buraya kadar yalnızca dinlemenin nasıl akış üretebileceğine baktık, oysa ki müzik yapmayı öğrenenleri bekleyen daha büyük ödüller de vardır. Apollo'nun aydınlatıcı gücü, lir çalma yeteneğine dayanıyordu; Pan, flütüyle dinleyicileri coşturuyordu, ve Orpheus da müziğiyle ölümü bile durdurabiliyordu. Bu efsaneler, seste uyum yaratma yeteneğiyle uygarlık adını verdiğimiz toplumsal düzenin altında yatan daha genel ve soyut uyum arasındaki ilişkiye dikkat çeker. Bu bağlantının farkında olan Eflâtun, çocuklara her şeyden önce müziğin öğretilmesi gerektiğine inanıyordu; ince ritimlere ve armonilere dikkat etmeyi öğrendikleri zaman, bilinçleri tamamen düzene kavuşacaktı.

Görünüşe bakılırsa kültürümüzün, küçük çocuklara müzikal becerilerin öğretilmesi konusuna yaptığı vurgu her geçen gün azalıyor. Bir okulun bütçesinde ne zaman kesinti yapılacak olsa, ilk önce müzik (ve

onunla birlikte resim ve beden eğitimi) dersleri kaldırılıyor. Yaşam kalitesini yükseltmek için çok önemli olan bu üç temel becerinin varolan eğitim ortamında gereksiz görülmeleri gerçekten cesaret kırıcı bir durum. Müzikle ciddi bir biçimde karşılaşmadan büyüyen çocuklar, ilk yıllarındaki bu yoksunluklarını gençlik günlerinde psişik enerjilerinin gereğinden fazla bir miktarını kendi müziklerine harcayarak ödünlüyorlar. *Rock* grupları kuruyor, kasetler alıyor ve genellikle bilinci daha karmaşık kılmak için pek fazla fırsat sunmayan bir alt kültürün esiri oluyorlar.

Çocuklara müzik öğretilse bile, bu sefer de her zamanki sorun ortaya çıkıyor: Çocukların performansları gereğinden fazla, yaşantıları ise gereğinden az vurgulanıyor. Çok iyi keman çalması için çocuklarını zorlayan anne babalar, çocuklarının keman çalmaktan gerçekten zevk alıp almadığıyla genellikle ilgilenmiyorlar. Çocuğun dikkat çekecek, ödül alacak ve Carnegie Hall'un sahnesinde boy gösterecek kadar iyi çalmasını istiyorlar. Böylece, müziği olması gerekenin tam tersi yapmayı başarıyorlar: Müziği, bir tür psişik düzensizlik kaynağına dönüştürüyorlar. Anne babaların müzik davranışıyla ilgili beklentileri, sıklıkla büyük bir stres ve zaman zaman da tam bir çöküş yaratıyor.

Çocukluğunda bir piyano dehası olarak ün yapan ve mükemmeliyetçi babası Toscanini orkestrasında birinci kemancı olan Lorin Hollander, yalnız başına piyano çalarken kendinden geçtiğini, ama ona danışmanlık yapan talepkâr yetişkinlere piyano çalarken korkudan titrediğini anlatır. Hollander küçükken bir resitalde elinin parmakları donmuş ve bundan sonra uzun yıllar boyunca kapalı duran parmaklarını kullanamamış. Farkındalık eşiğinin altındaki bir bilinçaltı düzeneği, onu anne babası tarafından eleştirilmenin verdiği sürekli acıdan kurtarmaya karar vermiş. Psikolojik nedenli felçten kurtulan Hollander, şimdi zamanının çoğunu genç ve yetenekli müzisyenlerin müzikten olması gerektiği şekilde zevk almalarına yardım ederek geçiriyor.

Bir müzik aletini çalmak en iyi küçükken öğrenilir belki ama başlamak için hiçbir zaman geç değildir. Kimi müzik öğretmenleri yetişkinlere ve ileri yaştaki öğrencilere ders vermekte uzmanlaşırlar ve başarılı bir işadamı ellisinden sonra piyano çalmayı öğrenmeye karar verebilir. Bir koroda şarkı söylemek ve amatör bir telli çalgılar topluluğunda bir müzik aleti çalmak, kişinin becerilerini başkalarının becerileriyle buluşturma yaşantısını tatmasının en iyi iki yoludur. Kişisel bil-

gisayarlarda artık beste yapmayı kolaylaştıran ve bestenin orkestra düzenlemesini hemen dinlemeye olanak veren ileri düzey yazılımlar da bulunmaktadır. Uyumlu sesler yaratmayı öğrenmek zevkli olmasının yanı sıra, karmaşık becerilerde ustalık kazanıldığında her zaman olduğu gibi, benliği güçlendirmeye yardımcı olur.

TAT ALMA ZEVKLERİ

William Tell ve pek çok başka operanın bestecisi Giocchino Rossini, müzikle beslenme arasındaki ilişkiyi çok iyi anlamıştı: "Kalp için aşk neyse, mide için de iştah odur. Mide, duygularımızın büyük orkestrasını yöneten ve canlandıran şeftir." Yiyecekler de müzik gibi duygularımızı düzenler, dünyanın bütün güzel mutfakları bu bilgiye dayanır. Yakın zamanlarda birkaç yemek kitabı yazmış olan ünlü Alman fizikçi Heinz Maier-Leibnitz de aynı müzik eğretilemesini yineler: "Evde yemek pişirme keyfiyle karşılaştırıldığında en iyi lokantalardan birinde yemek yemek, büyük bir konsere gitmek yerine oturma odasında dört kişilik bir saz heyeti dinlemek gibidir."

Amerika tarihinin ilk birkaç yüzyılı boyunca yemek hazırlığı genellikle ciddi bir biçimde ele alınıyordu. Daha yirmi beş yıl öncesine kadar, genel tavır "iyi beslenme"nin iyi bir şey olduğuydu, ancak yemek konusunu büyütmek hoş karşılanmazdı. Elbette son yirmi yılda eğilimlerde öyle keskin bir değişim oldu ki yeme içmedeki aşırılıklarımızla ilgili eski kuşkularımız neredeyse yerindeymiş diyeceğiz. Günümüzde damakla ilgili zevkleri yepyeni bir dinin âyinleriymişçesine ciddiye alan "gurme"lerimiz ve şarap düşkünlerimiz var. Gurme dergileri her geçen gün çoğalıyor; süpermarketlerin donmuş yiyecekler bölümleri yemek karışımlarıyla dolup taşıyor; çeşitli şefler, televizyonda popüler programlar yapıyor. Kısa bir süre öncesine kadar İtalyan ya da Yunan mutfağı egzotik yemeklerin doruğu kabul ediliyordu. Ülkenin, bir kuşak önce yüz mil yarıçapındaki bir alanında biftek ve patates dışında hiçbir şeyin bulunmadığı bölgelerinde şimdilerde mükemmel Vietnam, Fas ya da Peru restoranları açılıyor. Birkaç on yılda Birleşik Devletler'deki yaşam tarzında meydana gelen çok sayıda değişikliğin pek azı yemekle ilgili dönüşüm kadar şaşırtıcıdır.

Cinsellik gibi beslenme de sinir sistemimize işlemiş en temel zevklerdendir. Elektronik çağrı cihazlarıyla yapılan YÖY çalışması, ileri

teknolojiye sahip kentsel toplumda bile insanların kendilerini en çok yemek zamanlarında mutlu ve rahatlamış hissettiklerini göstermiştir; ancak akış yaşantısının yoğunlaşma, güç duygusu ve öz saygı gibi daha başka boyutları yemek masasında bulunmamaktadır. Basit kalori alma süreci, her kültürde zaman içinde haz verdiği kadar zevk de veren bir sanata dönüştürülmüştür. Yemek hazırlıkları tarih içinde öteki tüm akış etkinlikleriyle aynı ilkelere göre gelişmiştir. İlk olarak insanlar eylem fırsatlarını (bu örnekte çevrelerindeki çeşitli yenebilir maddeleri) kullanmış ve dikkatlerini toplayarak besinlerin özellikleri arasında giderek daha ince ayrımlar yapmaya başlamışlardır. Tuzun eti koruduğunu, yumurtanın kaplama ve birleştirmeye yaradığını ve keskin bir tadı olduğu halde sarımsağın tıbbi özellikleri olduğunu, doğru kullanıldığında çeşitli yemeklere güzel tatlar verdiğini keşfetmişlerdir. İnsanlar bu özelliklerin farkına vardıktan sonra, deneyler yapmaya girişmiş ve çeşitli maddelerden en hoşa giden bileşimleri oluşturmak için kurallar geliştirmişlerdir. Bu kurallar çeşitli mutfakları ortaya çıkarmıştır; mutfakların çeşitliliği, görece sınırlı sayıdaki yenebilir öğeyle yaratılabilecek akış yaşantılarının neredeyse sınırsız olduğunun iyi bir göstergesidir.

Mutfaktaki bu yaratıcılığın kaynağı, büyük ölçüde, bıkkın prenslerin damak tatlarıdır. Yaklaşık iki bin beş yüz yıl öncesinin Pers hükümdarı Büyük Kuraş'ı anlatırken Xenophon biraz abartıya kaçmış olabilir: "... Pers Kralına hizmet etmek için dünyanın dört bir yanından gelen erkekler, onun hoşuna gidebilecek bir içecek arıyorlar; on bin erkek de ona yemesi hoş bir şey bulmak için çalışıyor." Ne var ki yiyecekleri denemek kesinlikle yönetici sınıflara özgü değildi. Örneğin Doğu Avrupa'daki köylü kadınlar, yılın her günü için farklı bir çorba pişirmeyi öğrenmedikleri sürece evlenmeye hazır sayılmıyorlardı.

Kültürümüzde, son zamanlarda gurme mutfağının dikkatleri üzerine çekmiş olmasına karşın, pek çok insan ağzına neler koyduğunun pek farkında değil ve bu nedenle de zengin bir zevk kaynağı olabilecek bir şeyden yararlanamıyor. Biyolojik beslenme gereksinimini bir akış yaşantısına dönüştürmek için, kişinin neler yediğine dikkat etmeye başlaması gerekir. Konukların, sevgiyle pişirilmiş bir yemeği, onun değerli özelliklerini fark ettiklerine ilişkin hiçbir belirti göstermeksizin mideye indirmeleri şaşırtıcı ve şaşırtıcı olduğu kadar da cesaret kırıcıdır. Böyle bir duyarsızlığın az bulunur bir yaşantıyı nasıl da boşa har-

cadığını görebiliyor musunuz? Her beceri gibi, tatları ayırt edebilen bir damağa sahip olma becerisi için de psişik enerji kullanmak gerekir. Ancak harcanan enerjinin karşılığı, daha karmaşık bir yaşantı olarak kat kat alınır. Yemek yemekten gerçekten zevk alan bireyler zaman içinde belli bir mutfağa ilgi duymaya ve bu mutfağın tarihçesini ve özelliklerini öğrenmeye başlarlar. O mutfağın tek tük yemeklerini değil, bölgesel cazibesini yeniden yaratan tüm yemeklerini pişirmeyi öğrenirler. Orta Doğu yemekleri konusunda uzmanlaşırlarsa, en iyi humusu yapmayı ve en iyi tahini ya da en taze patlıcanı nerede bulacaklarını bilirler. Tercihleri Venedik mutfağından yanaysa, hangi tür sosisin mısır ununa en çok yakıştığını ve yağda sarımsaklı karides için hangi tür karidesin en uygun olacağını öğrenirler.

Spor, cinsellik ve estetik görsel yaşantılar benzeri bedensel becerilerle ilişkili tüm diğer akış kaynakları gibi, damak tadı da ancak kişi etkinliğin denetimini eline aldığı zaman zevk verir. Bir insan sırf "moda" olduğu için bir gurme ya da şarap uzmanı olmaya çabalarsa, dışarıdan dayatılan bir zorluk alanında ustalık kazanmaya çalıştığı için, işin tadı çabucak kaçabilir. Ne var ki bir insan yemek yemeye ve yemek pişirmeye maceracı ve meraklı bir ruhla yaklaşır, yiyecekteki gizilgüçleri uzmanlığını sergilemek için değil de yaşantının tadını çıkarmak için araştırırsa, o zaman gelişmiş bir damak tadı pek çok akış fırsatı sunar.

Cinsellikle koşutluğu apaçık ortada olan mutfak zevklerine kendini kaptırmanın bir başka tehlikesi de bunların bağımlılık haline gelebilmesidir. Oburluk ve şehvet düşkünlüğünün yedi ölümcül günah arasında sayılması boşuna değildir. Kilisenin kurucuları, bedensel hazlara kendini kaptırmanın psişik enerjiyi başka hedeflerden kolaylıkla uzaklaştırabileceğini çok iyi anlamışlardır. Püritenlerin zevke duydukları güvensizliğin altında, genetik olarak arzulamaya programlandıkları şeyin tadına bakan insanların daha fazlasını isteyecekleri ve açlıklarını bastırmak için de gündelik yaşamlarındaki gerekli düzenlere ait zamanı boşa harcayacakları yönünde haklı bir korku yatmaktadır.

Ancak erdemli olmanın yolu isteklerini bastırmak değildir. İnsanlar korkuları nedeniyle kendilerini baskı altında tuttuklarında, yaşamlarından mutlaka bir şeyler eksilir. İnsanlar katı ve savunucu olur, benliklerinin büyümesi durur. Yaşamdan ancak özgürce seçilmiş ama yine de akıl sınırları içinde tutulan bir disiplinle zevk alınabilir. İnsan, zorunlu olduğu için değil de istediği için, içgüdüsel arzularını denetlemeyi öğ-

renirse, bir bağımlıya dönüşmeden yaşamdan zevk alabilir. Kendini fanatikçe yemeye adamış biri, kendisi için de, başkaları için de, dünya zevklerinden elini eteğini çekmiş bir sofu kadar sıkıcıdır. Bu iki aşırı uç arasında, yaşam kalitesini yükseltmek için epeyce yer vardır.

Bazı dinlerin kullandığı eğretilemeli dilde beden "Tanrının tapınağı" ya da "Tanrının gemisi" olarak adlandırılır ki bir ateist bile böyle bir betimlemeye kendini yakın hissedebilir. Biraraya gelerek insan organizmasını oluşturan hücreler ve organlar, evrenin kalanıyla bağlantı kurmamıza olanak sağlayan birer araçtır. Beden, uzayın korkutucu büyüklüğü içinden alabileceği tüm bilgileri elde etmeye çalışan, duyarlı araçlarla dolu bir rokettir. Birbirimizle ve dünyanın kalanıyla bedenimiz aracılığıyla ilişki kurarız. Bu bağlantı apaçık ortada olsa da, onun ne denli zevkli olabileceğini zaman zaman unutabiliriz. Fiziksel donanımımız öyle evrimleşmiştir ki her ne zaman onun alıcı cihazlarını kullansak, olumlu bir duygu yaratır ve bütün organizma uyum içinde onunla birlikte yankılanır.

Bedenin akış potansiyelini fark etmek görece kolaydır. Bunun için özel bir beceriye sahip olmak ya da tonla para harcamak gerekmez. Herkes, fiziksel yeteneklerinin daha önce göz ardı ettiği bir ya da birkaç boyutunu araştırarak yaşam kalitesini büyük ölçüde yükseltebilir. Elbette birden fazla fiziksel alanda yüksek karmaşıklık düzeylerine ulaşmak zordur. İyi atletler, dansçılar ya da görme, işitme ya da tat alma uzmanları olmanın gerektirdiği beceriler öyle çoktur ki bir bireyin uyanık geçirdiği örnründe bir iki alandan fazlasında ustalık kazanmak için yeterince psişik enerjisi olamaz. Ancak tüm bu alanların meraklısı olmak, bedenin yapabileceği şeylerden keyif almak için yeterli düzeyde beceri geliştirmek kesinlikle olanaklıdır.

DÜŞÜNCE AKIŞI

Yaşamdaki güzel şeylerin tek kaynağı duyular değildir. En heyecan verici yaşantılarımızın kimileri, duyusal becerilerimizi kullandığımız zaman değil de, düşünme yeteneğimizi harekete geçiren bilgilerin tetiklemesiyle zihnin içinde üretilir. Sir Francis Bacon'un neredeyse dört yüz yıl önce belirttiği gibi, bilginin tohumu olan merak, zevkin en saf biçiminin yansımasıdır. Bedenin bütün fiziksel potansiyellerine karşılık gelen akış etkinlikleri olduğu gibi, her zihinsel işlem de kendine özgü bir zevk üretebilir.

Varolan çok sayıda entellektüel uğraş içinde okumak, günümüzde tüm dünyada en sık söz edilen akış etkinliğidir. Zihinsel bilmeceler çözmek, zevkli etkinliklerin en eski biçimlerinden biri, felsefenin ve modern bilimin habercisidir. Kimi insanlar müzik notasyonunu yorumlamada öyle beceriklidirler ki bir müzik parçasından zevk almaları için notaları dinlemelerine gerek yoktur ve senfoniyi duymaksızın notaları okumayı yeğlerler. Zihinlerinde dans eden hayali sesler, herhangi bir gerçek performansın olabileceğinden daha mükemmeldir. Benzer biçimde, resme çok zaman ayıran insanlar, baktıkları resmin duygusal, tarihsel ve kültürel yönlerini giderek daha iyi anlarlar ve zaman zaman, resmin yalnızca görsel yönlerinden çok, bunlardan zevk alırlar. Resimle ilgilenen bir uzmanın belirttiği gibi, "Kişisel olarak tepki verdiğim [sanat yapıtlarının]... arkasında pek çok kavramsal, politik ve entellektüel etkinlik vardır... Görsel temsiller, gerçekte, yapılandırılmış olan ve dünyada bir benzeri daha olmayan bu güzel makinenin

işaretleridir ve görsel öğelerin yinelenmesinden ibaret değildir; bir sanatçının gözleriyle algılarını birleştirerek ve görsel araçlarla yarattığı yeni bir düşünce makinesidir."

Bu kişi bir resimde yalnızca bir resim değil, ressamın duygularını, umutlarını ve görüşlerini, ayrıca içinde yaşadığı tarihsel dönemin ve kültürün ruhunu içeren bir "düşünce makinesi"ni görür. Dikkatle baktığımızda, atletizm, yemek yemek ya da cinsellik gibi fiziksel açıdan zevk veren etkinliklerde de benzer bir zihinsel boyut ayırt edebiliriz. Bedensel işlevleri içeren akış etkinlikleriyle zihni işe koşan etkinlikler arasında bir ayrım yapmanın bir ölçüde yapay olduğunu söyleyebiliriz, çünkü zevkli olması için, bütün fiziksel etkinliklerin zihinsel bir öğesi bulunmalıdır. Sporcular, performanslarını belli bir noktanın ötesinde geliştirmeleri için, zihinlerini disipline etmeleri gerektiğini iyi bilirler. Ayrıca aldıkları içsel ödüller de yalnızca fiziksel zindelikten fazlasıdır: Sporcular, kişisel başarı ve daha fazla özgüven yaşarlar. Ancak bunun tersi de doğrudur: Çoğu zihinsel etkinlik, fiziksel bir boyuta dayanır. Örneğin satranç, varolan en ussal oyunlardan biridir; ancak üst düzey satranç oyuncuları, koşarak ve yüzerek bedenlerini eğitirler, çünkü fiziksel açıdan zinde olmazlarsa, satranç turnuvalarının gerektirdiği uzun süreli zihinsel yoğunlaşmalara dayanamayacaklarının farkındadırlar. Yogada bilinç denetimine bedensel süreçlerin denetimi öğrenilerek hazırlık yapılır ve bilinç denetimi, yumuşak bir biçimde, beden denetiminin içine karışır.

Böylece, akış, her zaman, bir yandan kas ve sinirin, öte yandan irade, düşünce ve duyguların kullanılmasını içerse de, zihne bedensel duyguların aracılığıyla değil de, doğrudan düzen getirdikleri için zevk veren birtakım etkinlikleri ötekilerden ayırt etmek yerinde olacaktır. Bu etkinlikler, doğaları itibarıyla genellikle simgeseldirler, çünkü zihindeki düzenleyici etkilerini göstermek için doğal dillerden, matematikten ya da bilgisayar dili gibi, başka bir soyut simgeleme sisteminden yararlanırlar. Simgesel bir sistem bir oyuna benzer çünkü, ayrı bir gerçeklik, kişinin o dünyada izin verilen, ancak başka yerlerde fazla bir anlam taşımayacak eylemleri gerçekleştirebileceği, kendine ait bir dünya sunar. Simgesel sistemlerde "eylem", genellikle kavramların zihinde evrilip çevrilmesiyle sınırlıdır.

Kişinin zihinsel bir etkinlikten zevk alması için, fiziksel etkinlikleri zevkli kılan şartları yerine getirmesi gerekir. Simgesel alanda da bir

beceri bulunmalı, kurallar, bir hedef ve geri bildirim almanın bir yolu olmalıdır. Kişi, yoğunlaşabilmeli ve becerilerine uygun bir düzeyde fırsatlarla etkileşime girebilmelidir.

Gerçekte, böylesine düzenli bir zihinsel duruma ulaşmak, sanıldığı kadar kolay değildir. Varsayımlarımızın aksine, zihnin normal durumu kaostur. İnsanlar zihinlerini eğitmediklerinde ve dış dünyada dikkat isteyen bir nesne olmadığında, düşüncelerini bir seferde birkaç dakikadan daha uzun bir süre odaklayamazlar. Ekranda bir filmi oynadığında ya da araba kullanırken yolda trafik yoğun olduğunda, dikkati dışarıdaki uyaranlar yapılandırır ve böyle zamanlarda yoğunlaşmak görece kolaydır. İnsan heyecan verici bir kitap okurken de aynı şey olur, ancak çoğu okur yine de birkaç sayfa okuduktan sonra konsantrasyonunu yitirir ve zihni kitaptaki kurgudan uzaklaşmaya başlar. Bu noktada okumaya devam etmek isterse, dikkatini yeniden sayfaya yöneltmek için çaba harcaması gerekir.

Zihin üzerindeki denetimimizin ne kadar az olduğunun genellikle farkına varmayız, çünkü alışkanlıklar psişik enerjiyi öyle iyi yönlendirir ki düşünceler hiçbir engele takılmadan birbirini izliyor gibi görünür. Uyuduktan sonra, sabah çalar saatin sesiyle bilincimizi geri kazanırız, banyoya gider ve dişlerimizi fırçalarız. Bundan sonra, kültürün koyduğu toplumsal kurallar zihinlerimizi bizim yerimize şekillendirir ve biz de günün sonuna ya da uyuyup bilincimizi yeniden yitirene dek otomatik pilotta hareket ederiz. Ancak yalnız kaldığımız zamanlarda, dikkatimiz üzerinde herhangi bir talep olmadığında zihnin temel düzensizliği kendini gösterir. Yapacak işi olmadığında gelişigüzel modeller izler, ara sıra durup acı veren ya da can sıkıcı birşeyler düşünür. Kişi düşüncelerine nasıl düzen vereceğini bilmezse, dikkat o anda en sorunlu olan konu neyse ona çevrilir: Gerçek ya da hayali bir acıya, son zamanlardaki sıkıntılara ya da uzun bir süredir devam eden hayal kırıklıklarına odaklanır. Bilincin normal durumu dağınıklıktır ve dağınıklık ne yararlı, ne de zevklidir.

Bu durumdan kurtulmak için insanlar, el altında olan bilgilerle zihinlerini doldurmaya doğal olarak istekli davranırlar, çünkü bu bilgiler dikkati dağıtarak insanın kendi içine dönmesine ve olumsuz duygular üzerine odaklanmasına engel olur. Bu, insanların, televizyondan çok nadiren zevk aldıkları halde, neden zamanlarının büyük bir bölümünü televizyon izlemeye harcadıklarını açıklar. Okuma, sohbet etme ya da

bir hobiyle uğraşma gibi başka uyarım kaynaklarıyla karşılaştırıldığında televizyon, harcanması gereken psişik enerji bakımından çok düşük bir bedel karşılığında, izleyiciye dikkatini yapılandırması için sürekli ve kolay ulaşılır bilgiler verir. İnsanların televizyon izlerken düşüncelerinin dağılmasından ve rahatsız edici kişisel sorunlarla yüzleşmek zorunda kalmaktan korkmalarına gerek yoktur. İnsanın psişik dağınıklığın üstesinden gelmek için böyle bir strateji geliştirdikten sonra böyle bir alışkanlıktan vazgeçmesinin olanaksız olması da anlaşılır bir durumdur.

Elbette bilinçte kaostan kaçınmanın daha iyi olan yolu, zihinsel süreçlerin denetimini, televizyondaki programlar gibi dışarıdaki bir uyarım kaynağına değil de bireyin kendisine veren alışkanlıklar geliştirmektir. Ne var ki bu gibi alışkanlıklar edinmek için alıştırma yapmak, ayrıca akış etkinliklerinin doğasında varolan türden hedefler ve kurallar gereklidir. Örneğin, zihni kullanmanın en kolay yollarından biri hayal kurmak, bir olay dizisini zihinsel imgeler şeklinde canlandırmaktır. Ancak düşünceyi düzenlemenin kolay görünen bu yöntemi bile, pek çok insana uzaktır. Hayal kurma ve zihinsel imgeler oluşturma konusunu en fazla araştırmış Yale'li psikolog Jerome Singer, pek çok çocuğun hayal kurma becerisini kullanmayı hiçbir zaman öğrenmediğini göstermiştir. Oysa hayal kurmak, kişinin kendisini yaralamış birinin cezalandırıldığını gözünde canlandırarak duyduğu hayal kırıklığını ve öfkeyi azaltması gibi, hoşa gitmeyen gerçekliği hayal gücüyle ödünleyerek duygusal bir düzen yaratmaya yardım etmekle kalmaz, çocukların (ve yetişkinlerin) hayali durumları prova ederek bunlar karşısında uygulanabilecek en iyi stratejiyi prova etmelerini, değişik seçenekleri göz önüne almalarını, daha önce akla gelmeyen sonuçları keşfetmelerini sağlar ve tüm bunlar bilincin karmaşıklığını artırır. Üstelik hayal kurmak usta zihinlerde çok da zevkli bir etkinlik olur.

Zihinde düzen sağlamaya yardım eden durumları gözden geçirirken, önce belleğin oynadığı son derece önemli role, daha sonra da sözcüklerin akış yaşantısı yaratmak için nasıl kullanılabileceğine bakacağız. Ardından, kuralları bilindiğinde çok eğlenceli olan üç simgesel sistemi ele alacağız: Tarih, bilim ve felsefe. Burada pek çok başka çalışma alanından söz edilebilir, ancak bu üçü diğerlerine de örnek olacaktır. İsteyenler, bu zihinsel "oyunlar"ın hepsini oynayabilirler.

BİLİMİN ANASI

Yunanlılar belleği Mnemosyne'de (Yunan bellek tanrıçası) kişileştirmişlerdi. Güzel sanatların dokuz tanrıçasının annesi olan Mnemosyne'nin bütün sanatları ve bilimleri doğuran tanrıça olduğuna inanılıyordu. Belleği, bütün diğer zihinsel becerilerin kendinden türediği en eski zihinsel beceri olarak düşünmek yerinde olur, çünkü anımsama yeteneğimiz olmasaydı, diğer zihinsel işlemleri olanaklı kılan kurallara uyamazdık. Ne mantık, ne de şiir varolmazdı ve bilimin temellerinin her yeni kuşak tarafından yeniden keşfedilmesi gerekirdi. Belleğin birincilliği, öncelikle türlerin tarihi açısından doğrudur. Yazılı işaret sistemleri geliştirilmeden önce, öğrenilen tüm bilgilerin bir insanın belleğinden bir başkasının belleğine aktarılması gerekiyordu. Belleğin birincilliği her bir bireyin tarihi açısından da doğrudur. Anımsama yetisi olmayan bir birey önceki yaşantılarının bilgisinden yoksun kalır, zihne düzen getiren bilinç modelleri oluşturamaz. Bunuel'in belirttiği gibi, "Belleksiz yaşam, yaşam değildir. ... belleğimiz bizim tutarlılığımız, mantığımız, duygumuz, hatta eylemimizdir. O olmadan biz bir hiçiz."

Zihinsel akışın bütün biçimleri dolaylı ya da dolaysız olarak belleğe dayanır. Tarihe bakılırsa, bilgiyi düzenlemenin en eski yollarından biri, kişinin atalarını, insana bir kabilenin ya da ailenin üyesi olarak kimliğini kazandıran soyunu akılda tutmasıdır. Eski Ahit'te, özellikle eski kitaplarında, bu kadar çok soybilim bilgisi olması tesadüf değildir. Kişinin köklerini ya da kimlerle ilişkisi olduğunu bilmesi, düzen için başka hiçbir temel yokken, toplumsal düzen yaratmanın vazgeçilmez bir yöntemiydi. Henüz yazının kullanılmadığı kültürlerde bile yapılan ataların isimlerini saymak etkinliği bugün bile çok önemli ve bunu başarabilenlere büyük zevk veren bir etkinliktir. Anımsamak zevklidir, çünkü bir hedefin gerçekleştirilmiş olduğunu gösterir ve bilince düzen getirir. Arabanın anahtarını ya da nereye koyduğumuzu bir süreliğine unuttuğumuz herhangi bir şeyin yerini anımsadığımızda içimizde çakan o doyum ışıltısını hepimiz biliriz. Bir düzine kuşak geriye kadar bütün büyüklerimizin isimlerini içeren uzun bir listeyi akılda tutmak ise ayrı bir zevk kaynağıdır, çünkü yaşamın durmak bilmez akımında kendine bir yer bulma gereksinimini karşılar. Kişinin atalarını hatırlaması, onu, masalsı geçmişinde başlayıp gizemli geleceğine uzanan zincirin bir halkası yapar. Kültürümüzde atalarımızın geçmişleri uygulama açı-

sından anlamını tamamen yitirmiş olsa da, insanlar köklerini düşünmekten ve bu konuda konuşmaktan zevk alırlar.

Atalarımızın belleklerine emanet etmeleri gereken tek şey kökenleri değildi, çevreyi denetim altına alma yetenekleriyle ilgili tüm gerçekleri de zihinlerinde tutmaları gerekiyordu. Yenebilen otlarla meyvelerin listesi, sağlıkla ilgili ipuçları, davranış kuralları, kalıtım modelleri, kanunlar, coğrafi bilgiler, teknolojinin esasları ve bilgelik incileri hep kolay akılda kalacak deyişlerde ya da şiirlerde toplanmışlardı. Son birkaç yüzyılda basımın yaygınlaşmasından önce, insanın sahip olduğu bilgilerin büyük bölümü, şimdilerde *Susam Sokağı* gibi çocuk programlarında kuklaların söyledikleri "Alfabe şarkısı"na benzeyen biçimlere sıkıştırılmıştı.

Hollandalı ünlü kültür tarihçisi Johann Huizinga'ya göre, sistemli bilginin en önemli habercileri arasında bilmeceler vardı. En eski kültürlerde kabilenin yaşlıları birbirleriyle yarışırlarmış: Biri gizli göndermelerle dolu bir metin okurmuş ve karşıdaki de şarkıdaki gizli anlamı yorumlarmış. Bilmece ustaları arasındaki bu yarışlar, bölgede yaşayanların görüp görebilecekleri en heyecan verici entellektüel olaymış. Bilmece şekilleri, mantık kurallarının öncülüğünü yaparken, içerikleri de atalarımızın hayatta kalmak için gereksinim duydukları dünya bilgisini iletmek için kullanılıyormuş. Bilmecelerden bazıları oldukça basit ve kolaymış. Eski Galli ozanların söyledikleri ve Lady Charlotte Guest'in çevirdiği aşağıdaki şiir bunlardan biridir:

Bilin bu nedir:
Büyük Tufanın öncesinden kalma güçlü yaratık
Ne eti vardır, ne kemiği
Ne damarı, ne de kanı
Ne başı, ne ayakları
Tarlada gezer, ormanda da
Elleri yoktur, ayakları da
Üstelik geniştir
Dünyanın yüzeyi kadar
Ve ne doğmuştur
Ne de görülmüş
Bu bilmecenin yanıtı "rüzgâr"dır.

Druitlerin ve ozanların ezberlediği öteki bilmeceler daha uzun ve daha karmaşıktı ve kurnazca mısralara saklanmış gizli bilgiler içeriyordu. Örneğin Robert Graves, eskiden İrlanda ve Galler'de yaşayan bilgelerin sahip olduğu bilgileri, anımsaması kolay şiirlerde sakladıklarını düşünüyordu. Bu bilgeler genellikle karmaşık, gizli şifreler kullanıyorlardı, örneğin ağaç isimleri harflerin yerine geçiyordu ve ağaçların isimleri arka arkaya sıralandığında ortaya sözcükler çıkıyordu. Eski Galli ozanların söylediği tuhaf ve uzun bir şiir olan Ağaçların Savaşı'nın 67-70'inci dizeleri şöyleydi:

Ön hattaki karaağaçlar
Kavgaya başladılar
Söğüt ve üvez
Sıranın arkasındaydılar.

Bu dizelerde, (gizli Druit alfabesinde karaağacın temsil ettiği) F harfi, (söğüt) S harfi ve (üvez) L harfi şifrelenmişti. Harfleri kullanmayı bilen az sayıda Druit, bu şekilde, güya ormanın ağaçları arasındaki bir savaşı anlatan bir şarkı söylerlerdi, ama aslında yalnızca grubun üyelerinin yorumlayabileceği bir iletiyi dillendirirlerdi. Elbette bilmecelerin çözümü yalnızca belleğe dayanmıyordu; bilmeceleri çözmek için özel bir bilgi, geniş bir hayal gücü ve sorun çözme yeteneği de gerekiyordu. Ama insanın güçlü bir belleği yoksa, ne iyi bir bilmece ustası olabilir, ne de herhangi bir zihinsel beceride yetkinlik kazanabilir.

İnsan zekâsına ilişkin kayıtların bulunabildiği en eski tarihsel dönemlerde en fazla önem verilen zihinsel beceri, iyi bir bellektir. Yetmiş yaşındaki büyükbabam, liseden mezun olmak için ezberlediği üç bin dizelik İlyada'nın bazı bölümlerini anımsayabiliyordu. Bir bölümünü anımsadığı zaman, gözleri ufka dalıyor ve duyduğu gurur yüzünden okunuyordu. Anımsadığı her dizeyle zihni gençlik yıllarına dönüyordu. Sözcükler, onları ilk ezberlediği zamanki yaşantıları zihninde canlandırıyordu; onun için dizeleri anımsamak, bir tür zamanda yolculuktu. Büyükbabamın kuşağındaki insanlar için bilgi hâlâ ezberlemeyle eşanlamlıdır. Henüz geçen yüzyılda yazılı kayıtların ucuzlaması ve daha kolay bulunur hale gelmesiyle, anımsamanın önemi de çarpıcı bir biçimde azalmıştır. Günümüzde, televizyonda yayımlanan bilgi yarışmalarına katılmadığınız sürece, iyi bir bellek işe yaramaz sanılıyor.

Oysa ki anımsayacak hiçbir şeyi olmayan bir insanın yaşamı ciddi biçimde yoksullaşır. Bu yüzyılın başlarında, araştırma sonuçlarıyla donanmış olarak, "ezberleme"nin bilgiyi edinmek ve saklamak için etkili bir yöntem olmadığını kanıtlayan eğitim reformcuları, bu olasılığı tamamen gözden kaçırmışlardır. Bu eğitim reformcularının çabaları sonucunda, okullarda ezber kaldırılmıştır. Anımsamanın amacı yalnızca pratik sorunları çözmek olsa, reformcuların bu yaptıkları haklı görülebilirdi. Ne var ki, bilinç denetimi en az iş yapma becerisi kadar önemli sayılırsa, karmaşık bilgi modellerini ezberlemeye harcanan çaba hiçbir şekilde boşa gitmiş olmaz. Dengeli bir içeriği olan bir zihin, böyle bir içeriği olmayandan çok daha zengindir. Yaratıcılıkla ezberin birbirine karşıt şeyler olduklarını sanmak bir hatadır. Örneğin, en özgün biliminsanlarının bazıları ezberlerindeki geniş çaplı müzikle, şiirle ya da tarihsel bilgilerle bilinirler.

Öyküleri, şiirleri, şarkı sözlerini, beyzbol istatistiklerini, kimyasal formülleri, matematik işlemlerini, tarihi günleri ve bilgelik dolu sözleri anımsayabilen bir insan, böyle bir beceri geliştirmemiş birine göre, pek çok üstünlüğe sahiptir. Birinci kişinin bilinci, çevrenin sağlayabileceği ya da sağlamayacağı bir düzenden bağımsızdır. Her zaman kendini eğlendirebilir ve kendi zihninin içindeki şeylerde anlam bulabilir. Başkaları, zihinlerinin kaosa doğru sürüklenmesine engel olmak için televizyon, kitap, sohbet ya da uyuşturucu gibi dış uyaranlara gereksinim duyarlarken, belleği bilgi modelleriyle dolu olan kişi bağımsızdır ve kendi kendine yeter. Ayrıca, böyle bir insanla ahbaplık da hoşa gider, çünkü zihnindeki bilgiyi paylaşabilir ve etkileşime girdiği insanların bilinçlerine düzen getirmelerine yardım edebilir.

İnsan belleğini nasıl daha iyi kullanabilir? Bu işe başlamanın en doğal yolu, kişinin gerçekten hangi konuya –şiir, mutfak, iç savaşın tarihi ya da beyzbol– ilgi duyduğuna karar vermesi ve seçtiği alandaki önemli gerçeklere ve sayılara dikkat etmeye başlamasıdır. Konuyu iyice anlaması, neyin anımsamaya değeceği, neyin ise değmeyeceği bilgisini de beraberinde getirir. Burada farkında olunması gereken önemli bir nokta, kendinizi bir dizi gerçeği yutmaya zorunlu hissetmemeniz ve ezberlemeniz gereken doğru bir liste olduğunu zannetmemenizdir. Belleğinizde nelerin olmasını istediğinize siz karar verirseniz, bilgiyi denetiminiz altına alırsınız ve ezberleme sürecinin tamamı dışarıdan size zorla yaptırılan bir angarya değil, zevkli bir iş haline ge-

lir. Bir iç savaş meraklısı, kendini bütün büyük çarpışmaların tarihlerini sırasıyla ezberlemeye zorunlu hissetmemelidir; örneğin topçu sınıfının rolü ilgisini çekiyorsa, o zaman topların önemli bir rol oynadığı çarpışmalarla ilgilenmelidir. Kimi insanlar, seçtikleri şiirleri ya da alıntıları kâğıtlara yazıp bunları yanlarında taşırlar ve sıkıldıkları ya da kendilerini kötü hissettikleri zaman kâğıtlarına göz atarlar. İnsanın hoşuna giden gerçekleri ya da şiirleri sürekli elinin altında bulundurması ona güçlü bir denetim duygusu verir. Ancak bunları belleğine depoladığı zaman, kişinin içindeki sahiplik duygusu ya da daha iyi bir ifadeyle, anımsanan içeriğe bağlılık duygusu, daha da yoğunlaşır.

Elbette, bir alanda bilgiye vakıf olan kişinin bu bilgiyi kullanarak buyurgan bir baş belâsı olması tehlikesi her zaman söz konusudur. Hepimiz, bellekleriyle hava atmaktan kendilerini alamayan insanlar tanırız. Ama bu yalnızca, insanlar diğer insanları etkilemek için ezber yaptıklarında ortaya çıkan bir durumdur. Kendi kendini motive olan, elindeki malzemeyle içtenlikle ilgilenen ve çevresini değil, kendi bilincini denetlemeyi isteyen birinin baş belâsı olma olasılığı daha zayıftır.

ZİHİN OYUNLARININ KURALLARI

Zihinde olup bitenleri şekillendirmek için gereken tek araç bellek değildir. Gerçekler, modellerin içine yerleşmediği, aralarında benzerlikler ve düzenler bulunmadığı sürece onları anımsamak işe yaramaz. Düzenleme sistemlerinin en basiti, nesnelere isim vermektir; uydurduğumuz sözcükler ayrı ayrı olayları evrensel kategorilere dönüştürür. Sözcüğün gücü çok büyüktür. Yaradılış 1'de Tanrı, güne, geceye, gökyüzüne, yeryüzüne, denize ve bütün canlılara, onları yarattıktan hemen sonra isim verir ve böylece yaratma sürecini tamamlar. Yuhanna, "Dünya yaratılmadan önce Dünya zaten vardı..." diye başlar; Heraclitus, günümüze neredeyse hiç ulaşmamış kitabının başında "Söz (Logos) sonsuzluktandır, oysa erkekler onu ilk duyduktan sonra duymadan önce olduğu kadar az anlarlar..." der. Bu göndermeler, yaşantıyı denetlemede sözcüklerin önemini anlatır. Çoğu simgesel sistemin yapı taşları olan sözcükler, soyut düşünmeye olanak verir ve zihnin dikkatini çeken uyaranları saklama kapasitesini artırır. Bilgiyi düzene sokma sistemleri olmazsa, en açık bellek bile bilinci bir kaos durumunda bulur.

İsimlerden sonra sayılar ve kavramlar, ardından da bunları kestirilebilir şekillerde birleştirmenin birincil kuralları gelmiştir. M.Ö. altıncı yüzyılda Pisagor ve öğrencileri, muazzam bir düzenleme işine girişmiş ve astronomi, geometri, müzik ve aritmetiği birbirine bağlayacak ortak sayısal yasalar bulmaya çalışmışlardır. Normaldir ki yaptıkları çalışmaları dinden ayırmak kolay değildi, çünkü din de benzer hedeflere ulaşmaya çalışıyor, evrenin yapısını açıklamanın bir yolunu arıyordu. İki bin yıl sonra Kepler, ardından da Newton aynı arayışı sürdürüyorlardı.

Kuramsal düşünce, en eski tekerlemelerdeki imgeci ve bulmaca benzeri özelliklerini tamamen yitirmiş değildir. Örneğin, M.Ö. dördüncü yüzyılda yaşamış filozof ve (günümüzün Güney İtalya'sındaki) Tarentum kent devletinin komutanı Archytas, kendi kendine "Evrenin dış sınırına gittim diyelim. İleri doğru bir sopa uzatsam ne bulurdum?" diye sorarak evrenin sınırları olmadığını kanıtlamıştı. Archytas, bu durumda sopanın boşluğa çıkmış olması gerektiğini düşünmüştü. O zaman evrenin sınırlarının ötesinde boşluk vardı ve bunun anlamı da, evrenin sınırları olmadığıydı. Archytas'ın akıl yürütme şekli size ilkel geliyorsa, Einstein'ın göreceliğin nasıl işlediğini kendi kendine göstermek için kullandığı farklı hızlarda giden trenlerden görülen saatlerle ilgili zihinsel deneylerinin Archytas'ın uslamlamasından pek de farklı olmadığını anımsamanızda fayda var.

Bütün uygarlıklar, zaman içinde masallar ve tekerlemelerin yanı sıra, bilgiyi birleştirmek için geometrik temsiller ve biçimsel kanıtlar şeklinde, daha sistemli kurallar geliştirmişlerdir. Yıldızların hareketlerini betimlemek, mevsimsel döngüleri kesin bir biçimde kestirmek ve dünyanın doğru bir haritasını çıkarmak bu gibi formüllerin yardımıyla mümkün olmuştur. Soyut bilgi ve sonunda deneysel bilim adını verdiğimiz şey bu kurallardan çıkarak gelişmiştir.

Burada çoğu kez gözden kaçan bir gerçeği vurgulamakta yarar var: Felsefe ve bilimin icat edilmesinin ve gelişmesinin nedeni, düşünmenin zevkli olmasıdır. Düşünürler, tasımların ve sayıların bilinçlerinde yarattığı düzenden zevk almasalardı, büyük bir olasılıkla bugün matematik ve fizik disiplinleri olmazdı.

Ne var ki bu iddia, kültürel gelişimle ilgili günümüz kuramlarının çoğuna aykırıdır. Materyalist determinizm ilkelerinin değişkelerine inanan tarihçiler, insanların hayatlarını kazanmaları için yapmak zorunda oldukları şeylerin düşüncelerini şekillendirdiğine inanırlar. Ör-

neğin, aritmetik ve geometrinin evrimi neredeyse yalnızca doğru astronomi bilgilerine ve Dicle, Fırat, Indus, Yantze ve Nil gibi büyük nehirlerin kıyılarına yerleşmiş büyük "su uygarlıkları"nın devamı için vazgeçilmez olan sulama teknolojisine duyulan gereksinimle açıklanır. Bu tarihçilere göre her yaratıcı adım, savaşlar, nüfus baskıları, toprak sevdası, piyasa koşulları, teknolojik gereklilik ya da sınıf üstünlüğü mücadelesi gibi dış güçlerin ürünü olarak yorumlanır.

Varolan pek çok yeni görüş arasından hangilerinin seçileceğinin belirlenmesinde, dış güçler çok önemlidir, ancak bunlar söz konusu görüşlerin üretilmesini açıklayamaz. Örneğin, bir yanda Almanya, öbür yanda İngiltere ve Birleşik Devletler'in atom bombası için verdikleri ölüm kalım mücadelesinin, atom enerjisi bilgisinin gelişimini ve uygulamasını epeyce hızlandırdığı kesinlikle doğrudur. Ne var ki, nükleer bölünmenin temelindeki bilim, savaşla pek az ilgilidir; bu bilimi olanaklı kılan daha barışçıl koşullarda, örneğin, Avrupalı fizikçilerin Kopenhag'daki bir bira fabrikasının Niels Bohr'a ve meslektaşlarına devrettikleri birahanede yıllarca devam eden dostane fikir alışverişinde ortaya konmuş bilgilerdir.

Büyük düşünürleri motive eden, düşünerek kazanabilecekleri maddi ödüller değil, düşünmenin verdiği zevk olmuştur her zaman. Antik çağın en özgün zihinlerinden biri olan Demokritus'a vatandaşları büyük saygı gösteriyorlardı, ama onun ne yaptığı hakkında bir fikirleri yoktu. Bir seferinde onun günler boyunca düşüncelere dalmış oturduğunu gördüklerinde, doğal davranmadığını düşünmüş ve hasta olduğunu sanmışlar. Bilgeyi neyin hasta ettiğini öğrenmek için büyük doktor Hipokrat'ı çağırmışlar. Yalnızca iyi bir tıp adamı değil, aynı zamanda bir bilge olan Hipokrat, Demokritus'la hayatın tuhaflıklarını tartışmış ve kentlilere de, filozoflarının bir derdi varsa bunun da fazla akıllı olmak olduğunu söylemiş. Demokritus aklını kaybetmemiş, yalnızca düşüncelerinin akışında kendini kaybetmiş.

Demokritus'un yazılarından günümüze kadar ulaşan parçalar, onun düşünme edimini ne denli ödüllendirici bulduğunu gösterir: "Güzel ve yeni bir şey üzerine düşünmek tanrısaldır"; "Mutluluk güçte ya da parada değildir; doğrulukta ve çokyönlülüktedir"; "İran Krallığı'nı elde etmektense bir tek doğru dava keşfetmeyi yeğlerim." Elbette, daha aydın çağdaşlarının bazıları Demokritus'un neşeli bir kişiliği olduğu sonucuna varmış ve ona göre "Neşelilik ve sıklıkla da güven, yani kor

kudan arınmış bir zihin, en yüksek doğruydu" demişlerdir. Bir başka deyişle, Demokritus yaşamdan zevk alıyordu, çünkü bilincini denetlemeyi öğrenmişti.

Demokritus, zihin akışında kaybolan, ne ilk, ne de son filozoftu. Sık sık filozofların "dalgın" oldukları söylenir; bunun anlamı, en sevdikleri bilgi alanının simgesel biçimleri arasında dolaşmak için, günlük gerçeklikten geçici olarak kopmalarıdır. Söylentiye göre Kant, elinde pişirme saatini ayarlamak için bir yumurta tutarken, kol saatini kaynar suya attığında, büyük olasılıkla bütün psişik enerjisini soyut düşünceye uyum kazandırmaya ayırmıştı ve somut dünyanın gelişigüzel taleplerini karşılamaya yetecek kadar dikkati kalmamıştı.

Konunun özü, düşüncelerle oynamanın son derece heyecan verici olduğudur. İnsanın gerçekliği betimlemenin yeni bir yolunu yaratmaktan aldığı zevk, yalnızca felsefenin değil, yeni bilimsel görüşlerin de yakıtı olmuştur. Düşünce akışını olanaklı kılan araçlar, herkesin emrindedir ve okullarda ve kütüphanelerde bulunan kitaplarda kayıtlı olan bilgilerden oluşur. Şiir geleneklerini ya da kalkulus kurallarını bilen biri, sonuçta dış uyaranlardan bağımsız hale gelebilir. Dış gerçeklikte olup bitenden bağımsız olarak, düzenli düşünce silsileleri üretebilir. Bir insan bir simgesel sistemi kullanabilecek kadar öğrendiğinde, zihninde taşınabilir ve bağımsız bir dünya kurmuş demektir.

Böylesine içselleştirilmiş bir simge sistemini denetleyebilmek, bazen insanın yaşamını kurtarabilir. Örneğin, iddia edildiğine göre, İzlanda'da kişi başına düşen şair sayısının dünyanın öteki ülkelerindekinden daha fazla olmasının nedeni destan okumaktır; bu, insan varoluşuna giderek daha fazla düşmanlaşan bir çevrede İzlandalıların bilinçlerini düzenli tutmalarının bir yolu haline gelmiştir. Yüzyıllar boyunca İzlandalılar, atalarının yaptıklarını anlatan destanları belleklerinde tutmakla kalmamış, bunlara yeni dizeler de eklemişlerdir. Dondurucu gecelerde dış dünyayla bağlantıları kesildiğinde, dışarıda kutup kışlarının sonsuz rüzgârları uğuldarken, onlar derme çatma kulübelerinin içinde ateşin çevresinde birbirlerine sokulup şiirlerini okumuşlardır. İzlandalılar bütün o gecelerini kendileriyle alay eden rüzgârın sesini dinleyerek geçirselerdi, bir süre sonra zihinleri korku ve umutsuzlukla dolardı. Oysa onlar, ölçü ve uyağın düzenli uyumunda ustalık kazanıp yaşamlarının olaylarını sözel imgelere dökerek, yaşantılarının denetimini ellerine almayı başardılar. Kaos yaratan fırtınalara karşı bi-

çimi ve anlamı olan şarkılar yarattılar. İzlandalıların zor koşullara katlanmalarında destanların payı neydi? Destanlar olmasaydı, hayatta kalmayı başaramazlar mıydı? Bu sorulara kesin bir yanıt vermek mümkün değil. Ama kimse böyle bir deneye girişmeyi göze almaz, değil mi?

Bireyler, uygarlıktan birdenbire koparıldıklarında ve kendilerini, daha önce betimlediğimiz, toplama kampları ya da kutup yolculukları gibi aşırı zor durumlarda bulduklarında da aynı koşullar geçerlidir. Dışarıdaki dünya merhamet etmediği zaman, içsel ve simgesel bir sistem insanın kurtuluşu olabilir. Zihninde taşıyabildiği kuralları olan insanlar büyük bir üstünlüğe sahiptirler. Şairler, matematikçiler, müzisyenler, tarihçiler ve İncil uzmanları, aşırı yoksunluk durumlarında, kaos dalgalarıyla çevrili birer aklı başındalık adası gibi durmuşlardır. Tarlalardaki yaşamı tanıyan çiftçilerin ya da ormanı anlayan kerestecilerin bir ölçüde benzer bir destek sistemleri vardır, ancak onların bilgileri daha somut bir biçimde kodlandığından, denetimi ellerine almaları için gerçek çevreyle daha fazla etkileşim içinde olmaları gerekir.

Hiçbirimizin toplama kamplarından ya da kutup maceralarından kurtulmak için simgesel becerileri kullanmak zorunda kalmamasını umalım. Ancak zihnin çalışmak için yanında bir dizi kural taşıması, normal yaşamda da çok işe yarar. İçsel bir simgesel sistemi olmayan insanlar kolayca kitle iletişim araçlarının esiri olabilirler. Demagoglar onları yönlendirir, eğlence dünyası edilgenleştirir ve satacak bir şeyi olan herkes de sömürebilir. Televizyona, uyuşturucuya ve kolaycı politik ya da dinsel kurtuluş çağrılarına bağımlıysak, bunun nedeni güvenebileceğimiz fazla bir şeyimiz olmaması, zihnimizi yanıtları bildiğini iddia eden herkese kendini kaptırmaktan alıkoyacak pek az içsel kuralımızın olmasıdır. Kendi kendine bilgi verme yetisinden yoksun olan zihin gelişigüzelliğe kayar. Zihninin hiçbir şekilde denetleyemeyeceği dış güçler tarafından mı düzenleneceğine, yoksa düzenin, becerileri ve bilgilerinden organik olarak çıkıp büyüyen içsel bir modelin sonucu mu olacağına karar vermek kişinin kendi elindedir.

SÖZCÜKLERİN OYUNU

İnsan simgesel bir sistemde ustalaşmaya nasıl başlar? Elbette bu, insanın düşüncenin hangi alanına ilgi duyduğuna bağlıdır. En eski ve en

temel kuralların sözcüklerin kullanımıyla ilgili olduğunu gördük. Günümüzde sözcükler hâlâ çeşitli karmaşıklık düzeylerinde akışa girmek için sayısız fırsat sunar. Buna basit, ama yine de aydınlatıcı bir örnek, bulmaca çözmektir. En iyi haliyle, eski tekerleme yarışmalarını anımsatan bu gözde boş zaman etkinliği lehinde söylenebilecek pek çok şey vardır. Bulmacalar ucuzdur ve taşınabilir; zorluk düzeyi acemilerin de, ustaların da zevk alacağı şekilde ayarlanabilir; bulmaca çözmek, zihinde, insana başarı duygusunu tattıran zevkli bir düzen yaratır. Bulmacalar, havaalanlarının bekleme salonlarına tıkılıp kalmış, işe metroyla gidip gelen ya da pazar sabahları zaman geçirmek isteyen pek çok insana orta şiddette bir akış yaşama olanağı sunar. Ancak insan kendini yalnızca bulmacayı çözmekle sınırlarsa, dışarıdan gelen bir uyarana bağımlı kalır. Bu uyaran, pazar ekini ya da bulmaca dergisini hazırlayan uzmanın yarattığı zorluklardır. Söz konusu alanda gerçekten özerk olabilmenin bir yolu, insanın kendi bulmacalarını hazırlamasıdır. O zaman dışarıdan kabul ettirilen bir modele gereksinim kalmaz, kişi tamamıyla özgürdür. Üstelik bu işten daha fazla zevk alır. Bulmaca hazırlamayı öğrenmek zor bir iş değildir; birkaç kez New York Times'ın pazar bulmacalarını çözmeyi denedikten sonra, kendi, oldukça kaliteli bulmacalarını hazırlamaya başlayan sekiz yaşında bir çocuk tanıyorum. Elbette geliştirilmeye değer bütün beceriler gibi bunun için de başlangıçta insanın bir miktar psişik enerji harcaması gerekir.

Sözcükleri yaşamımızı zenginleştirmek için kullanmamızın daha önemli bir başka şekli de artık kaybolmuş olan sohbet sanatında gizlidir. Geçtiğimiz iki yüzyılın faydacı ideolojileri, bizi, konuşmanın başlıca amacının yararlı bilgileri aktarmak olduğuna inandırmışlardır. Bu nedenle günümüzde, pratik bilgi aktaran kısa ve öz iletişime değer veriyor, onun dışındaki her şeyi havaice bir zaman kaybı olarak görüyoruz. Sonuçta, insanlar yakın ilgi alanları ve uzmanlıklarının dar konuları dışında herhangi bir şey konuşamıyorlar. Artık pek azımız, "İncelikli bir sohbet, Cennet bahçesi budur" diye yazan Halife Ali Ben Ali'nin coşkusunu anlayabiliyoruz. Çok yazık, çünkü sohbetin ana işlevinin bir şey başarmak değil, yaşantı kalitesini yükseltmek olduğu söylenebilirdi.

Ünlü görüngübilim sosyologları Peter Berger ve Thomas Luckmann, içinde yaşadığımız evrene ilişkin duygumuzun bütünlüğünü, sohbetin koruduğunu yazmışlardır. Sabah karşılaştığım bir tanıdığıma

"Hava çok güzel" dediğim zaman, birincil olarak meteorolojik bir bilgi aktarmıyorum, zaten böyle bir bilgi gereksiz olurdu, çünkü konuştuğum kişi de bu bilgiye sahiptir; aksine, dile getirmediğim çok çeşitli başka hedefleri gerçekleştiriyorum. Örneğin, onunla konuşarak varlığını olumluyorum ve ona dostça davranma isteğimi ifade ediyorum. İkinci olarak, kültürümüzdeki en temel etkileşim kurallarından birini, havayla ilgili konuşmanın insanlar arasında bağlantı kurmanın güvenli bır yolu olduğu kuralını bir kez daha onaylıyorum. Son olarak havanın "güzel" olduğunu vurgulayarak "güzellik"in istendik bir özellik olduğu ortak değerini akla getiriyorum. Böylece gelişigüzel bir yorum, tanıdığımın zihninin içeriğini alışık olduğu düzende tutmaya yardımcı olan bir mesaj haline geliyor. Onun bana vereceği "Evet, çok güzel" yanıtı da benim zihnimi düzende tutmaya yardım edecektir. Berger ve Luckmann'ın tezine göre, apaçık ortada olanı böyle sürekli olarak yeniden ifade etmeselerdi, insanların içinde yaşadıkları dünyanın gerçekliği hakkında zihinlerinde kısa bir süre sonra kuşkular uyanmaya başlayacaktı. Birbirimize karşılıklı olarak ilettiğimiz apaçık ifadeler, radyolar ve televizyonlardan akan sıradan konuşmalar, bizi her şeyin yolunda olduğuna, varoluşun olağan koşullarının devam ettiğine ilişkin güven verir.

Ne yazık ki pek çok sohbet burada sona erer. Ancak yine de sözcükler iyi seçildiğinde ve iyi düzenlendiğinde, dinleyende hoşa giden yaşantılar yaratırlar. İş dünyasında bir yönetici için en önemli başarı gereklerinden birinin geniş bir sözcük dağarcığı ve akıcı bir konuşma olması da yalnızca faydacı nedenlerle açıklanamaz. İyi konuşmak, her türlü etkileşimi zenginleştirir ve bu, herkesin edinebileceği bir beceridir.

Çocuklara sözcüklerin gizilgücünü öğretmenin bir yolu, daha erken yaşlarda onlara sözcük oyunlarını göstermeye başlamaktır. Sözcük oyunları ve birden fazla anlamı olan sözcükler, karmaşık yetişkinler için mizahın en düşük şeklidir, ancak çocuklara dili denetlemeyi öğretmek için iyi bir eğitim alanı oluşturur. Bunun için insanın tek yapması gereken, bir çocukla sohbet ederken dikkat kesilmek ve fırsat bulduğunda, yani masum bir sözcüğün ya da ifadenin başka bir şekilde yorumlanabileceği durumlarda, sohbetin çerçevesini değiştirip sözcüğü farklı bir anlamda anlamış gibi davranmasıdır.

Çocukların "büyükanneyi yemeğe çağırmak" ifadesinin, konuk olarak çağırmak ya da yemek için çağırmak anlamlarına gelebileceğini

fark ettikleri ilk sefer akılları karışabilir, tıpkı "kalbi sıkışmak" ifadesini ilk duydukları zaman olacağı gibi. Aslında sözcüklerin anlamlarına ilişkin düzenli beklentilerin bozulması, başlangıçta biraz sarsıcı olabilir, ancak çocuklar çok kısa bir sürede konuşmayı evirip çevirmeyi öğrenirler ve size karşılık verebilir hale gelirler. Böylece, sözcükleri denetlemekten nasıl zevk alacaklarını da öğrenmiş olurlar; birer yetişkin olduklarında günümüzde kaybolmuş olan sohbet sanatını yeniden canlandırmaya yardım edebilirler.

Daha önceki bağlamlarda birkaç kez belirtildiği gibi, dilin en yaratıcı kullanımı şiirdir. Şiir, zihne, yaşantıları sıkıştırılmış ve değiştirilmiş bir şekilde saklama olanağı verdiğinden, zihne şekil vermekte ideal bir araçtır. Bir koşu bandında çalışmak beden için neyse, her gece bir kitaptan şiirler okumak da zihin için odur; yani zihni formda tutar. En azından başlangıçta, mutlaka "çok iyi" şiirler okumanız gerekmez. Bir şiirin bütününü okumak zorunda da değilsiniz. Önemli olan, sizi etkileyen en azından bir dize ya da bir şiir bulmanızdır. Bazen tek bir sözcük bile, yeni bir dünya görüşüne bir kapı açmaya, zihni içsel bir yolculuğa çıkarmaya yeter.

Üstelik yine edilgen bir tüketici olarak kalmanız için bir neden yoktur. Biraz disiplin ve azimle herkes kişisel şiir yaşantısını düzenlemeyi öğrenebilir. New York'lu şair ve toplumsal reformcu Kenneth Koch'un gösterdiği gibi, varoşlarda yaşayan çocuklar ve emeklilik evlerindeki yaşlı, yarım yamalak okuma yazma bilen kadınlar bile, çok az bir eğitimle çok güzel ve etkileyici şiirler yazabilirler. Bu beceriyi edinmelerinin yaşam kalitelerini yükselttiğine hiç kuşku yoktur. Çünkü bu yaşantıdan zevk almalarının yanı sıra, benlik saygılarını da önemli ölçüde yükseltirler.

Düzyazı yazmanın da benzer yararları vardır, ölçü ve uyağın getirdiği aşikâr düzenden yoksun olmasına karşın düzyazı yazmak daha kolay geliştirilebilecek bir beceridir. (Öte yandan "iyi" bir düzyazı yazarı olmak, iyi şiir yazmak kadar zordur.)

Günümüz dünyasında, iletişim için kullandığımız o kadar çok araç var ki yazma alışkanlığını ihmal ediyoruz. Telefonlar ve kayıt cihazları, bilgisayarlar ve faks makineleri, bilgi aktarımı açısından daha etkili araçlar. Yazmanın tek amacı bilgi iletmek olsaydı, o zaman yazmanın demode olmayı hak ettiğini söyleyebilirdik. Ama yazmanın amacı, yalnızca bilgi aktarmak değil, bilgi yaratmaktır. Geçmişte, eğitimli kişiler

yaşantılarını söze dökmek için günlük tutar ya da mektup yazarlardı; bu da onların gün içinde olanlar üzerine derinlemesine düşünmelerine olanak verirdi. Viktoryenlerin yazdığı şaşılacak ölçüde ayrıntılı mektuplar, insanların bilinçlerini etkileyen, çoğunlukla gelişigüzel olaylardan nasıl düzenli modeller çıkardıklarına örnektir. Günlüklere ve mektuplara yazdıklarımız, yazıldıkları zaman varolurlar, daha öncesinde yokturlar. Görüşlerin ilk kez ortaya çıkmalarını sağlayan, yazı yazma sürecinde ağır ağır ve organik bir biçimde gelişen düşünce sürecidir.

Çok değil, kısa bir süre öncesine kadar amatör bir şair ya da denemeci olmak kabul edilebilir bir şeydi. Günümüzde ise, insan yazıdan (acınacak kadar az olsa bile) biraz para kazanmıyorsa, yazmak bir zaman kaybı olarak değerlendiriliyor. Yirmi yaşını geçmiş bir erkek, karşılığında para almadığı halde şiirle uğraşıyorsa, bu düpedüz utanç verici bir şey gibi görülüyor. Üstelik, kişinin yeteneği yoksa, büyük paralar kazanmak ya da şöhrete kavuşmak umuduyla yazı yazması gerçekten de boşunadır. Ancak, içsel nedenlerle yazı yazmak asla bir zaman kaybı değildir. Öncelikle, yazmak zihne disiplinli bir ifade aracı verir. Olayları ve yaşantıları kolayca anımsanacak ve gelecekte yeniden yaşanacak bir biçimde kaydetme olanağı sağlar. Yazmak, yaşantıları çözümlemenin ve anlamanın bir yolu, yaşantılara düzen kazandıran bir öz iletişim şeklidir.

Şairlerin ve oyun yazarlarının bir grup olarak şiddetli depresyon ya da daha başka duyuş bozukluklarının belirtilerini gösterdikleri konusunda son zamanlarda çok şey söylenmektedir. Belki de bu kişilerin tam zamanlı yazarlar olmayı seçmelerinin nedeni, bilinçlerinin olağanüstü bir düzeyde dağınıklıkla kuşatılmış olmasıdır; yazmak, duygu karmaşası içinde bir ölçüde düzen yaratmaları için bir tedavi haline gelmiştir. Yazarların akış yaşamalarının tek yolunun, baş belâsı gerçekliğin varlığını zihinlerinden silerek, içinde serbestçe hareket edebilecekleri sözcük dünyaları yaratmaları olması olasıdır. Ne var ki diğer akış etkinlikleri gibi yazmak da bağımlılık halini alırsa tehlikeli olur: Yazarı, kendini sınırlı bir yaşantı dizisine hapsedip olaylarla başa çıkmanın diğer yollarından yoksun bırakabilir. Ancak yazmak zihni denetimi altına almasına izin verilmeksizin yaşantıyı denetlemek için kullanıldığında, sonsuz bir zihinsel inceliğe ve zengin ödüllere ulaşmak için bir araçtır.

CLİO'YLA DOSTLUK

Kültürün annesi olan Bellek'in en büyük kızı, Clio, "Bildirici"dir. Yunan mitolojisinde Bildirici, tarihin koruyucusuydu ve geçmişteki olayların düzenli kayıtlarını tutmaktan sorumluydu. Mantık, şiir ya da matematik gibi diğer zihinsel etkinlikleri bu denli zevkli kılan açık kurallara sahip olmasa da tarihin, olayların zaman içinde geri döndürülemez sıralanışından kaynaklanan kendine özgü düzenli bir yapısı vardır. Yaşamdaki büyük, küçük olayları gözlemlemek, kaydetmek ve anılarını saklamak, bilince düzen kazandırmanın en eski ve en doyurucu yollarından biridir.

Her birey bir bakıma kendi kişisel varoluşunun tarihçisidir. Duygusal güçleri nedeniyle, çocukluk anıları, büyüdüğümüzde nasıl yetişkinler olacağımızı ve zihnimizin nasıl işlev göreceğini belirlemede çok önemli öğelerdir. Psikanaliz, büyük ölçüde, insanların çocukluklarına ilişkin karışık öykülerine bir düzen getirme girişimidir. Bu geçmişi anlamlandırma işi, yaşlılıkta bir kez daha önem kazanır. Erik Erikson, insan yaşam döngüsünde son aşamanın "bütünlük"e ulaşmak ya da kişinin yaşamında başardıklarını ve başaramadıklarını kendine ait anlamlı bir öyküde toplaması olduğunu iddia etmiştir. Thomas Carlyle'a göre ise "tarih, sayısız yaşamöyküsünün özüdür."

Geçmişi anımsamak, kişisel bir kimliğin oluşturulması ve korunması açısından çok önemli olmakla kalmayıp, aynı zamanda çok da zevkli bir süreçtir. İnsanlar günlük tutarak, fotoğraflarını saklayarak, saydamlar ve ev filmleri hazırlayarak, andaçlar toplayarak, aslında aile yaşamının müzesi sayılabilecek bir şey oluştururlar. Gelişigüzel bir ziyaretçi tarihsel göndermelerin çoğunun farkına olmayabilir. Örneğin, misafir odasının duvarında asılı duran resmin, çift Meksika'da balayındayken ev sahipleri tarafından getirildiğini ve bu nedenle önemli olduğunu, koridordaki yolluğun büyükannenin hediyesi olduğu için değer taşıdığını ve oturma odasındaki eski püskü koltuğun çocuklar bebekken yemeklerini onun üzerinde yedikleri için hâlâ evde tutulduğunu bilmeyebilir.

Geçmişin kaydını tutmak, yaşam kalitesine büyük bir katkıda bulunabilir. Bizi içinde bulunduğumuz zamanın zulmünden kurtarır ve bilince eski zamanları yeniden ziyaret etme olanağı verir. Özel bir hoşluğu ya da anlamı olan olayları seçip bellekte saklamamızı ve böylece

gelecekle başa çıkmamıza yardımcı olacak bir geçmiş "yaratma"mızı olanaklı kılar. Elbette böyle bir geçmiş tam anlamıyla doğru olmayabilir. Ama zaten bellekte geçmiş hiçbir zaman tam anlamıyla doğru değildir: Sürekli olarak düzeltilmesi gerekir ve önemli olan bu düzeltme işini yaratıcı bir şekilde denetleyip denetleyemediğimizdir.

Çoğumuz, eskiden beri amatör tarihçiler olduğumuzun farkında değilizdir. Ancak, zaman içinde olayları düzenlemenin bilinçli bir varlık olmanın bir parçası, üstelik de zevkli bir iş olduğunu farkına vardığımızda, bu işi çok daha iyi yapabiliriz. Tarih birkaç düzeyde bir akış etkinliği olarak yaşanabilir. En kişisel düzey, günlük tutmaktır. Bir sonraki düzey, geçmişte olabildiğince geriye giden bir aile tarihçesi yazmaktır. Ama bu noktada durmak için de bir neden yoktur. Kimi insanlar ilgi alanlarını, mensubu oldukları etnik grubu içine alacak şekilde genişletir ve bu konuda kitaplar ve andaçlar toplamaya başlarlar. Fazladan bir çabayla, geçmişle ilgili kendi izlenimlerini kaydetmeye başlayabilir ve böylece "gerçek" amatör tarihçiler olabilirler.

Başkaları, ister çevreleri, ister ülkeleri olsun, içinde yaşadıkları toplumun tarihiyle ilgilenebilirler. Bu konuda kitaplar okur, müzelere gider ve tarih birliklerine katılırlar. Ya da geçmişlerinin belirli bir yönü üzerine odaklanırlar: Örneğin, Batı Kanada'nın görece daha az uygarlaşmış bir bölgesinde yaşayan bir arkadaşım dünyanın bu bölgesindeki "eski endüstriyel mimari"ye merak salmıştı ve bu konuda yavaş yavaş yeterli bilgi düzeyine ulaştı; öyle ki, ıssız yerlerdeki kereste fabrikalarına, dökümhanelere ve eski demiryolu istasyonlarına gidiyor ve edindiği bilgiler sayesinde, buralarda bir başkasının yabani otlarla kaplanmış hurdalar diyerek es geçeceği ince noktaları değerlendirebiliyor, onların tadını çıkarabiliyordu.

Çok sık olarak tarihi, ezberlenmesi gereken göz korkutucu bir tarihler listesi, eski bilim insanlarının sırf kendi zevkleri için oluşturdukları bir geçmiş olarak görme eğilimindeyizdir. Tarih, katlanabileceğimiz, ama sevemeyeceğimiz bir alandır; eğitimli sayılmak için öğrenmemiz gereken, ama istemeye istemeye öğrendiğimiz bir konudur. Durum böyle olduğunda, tarihin yaşam kalitesini yükseltmeye bir katkısı olamaz. Dışarıdan denetleniyor gibi görünen bilgiler, gönülsüzce öğrenilir ve zevk vermez. Ancak kişi, geçmişin hangi yönlerinin karşı konmaz olduğuna karar verip, kişisel açıdan anlamlı kaynaklar ve ayrıntılar üzerine odaklanarak bu yönleri incelemeye ve bulgularını kişi-

sel bir şekilde kaydetmeye başlar başlamaz, tarih öğrenmek dört dörtlük bir akış yaşantısına dönüşebilir.

BİLİMİN MUCİZELERİ

Önceki bölümü okuduktan sonra, herhangi birinin amatör bir tarihçi olabileceği fikri aklınıza pek yatmamış olabilir. Peki tartışmayı bir başka alana taşırsak, sıradan bir insanın amatör bir bilim insanı olabileceğini düşünebilir misiniz? Ne de olsa siz de bu yüzyılda bilimin, ana eylemi büyükler ligiyle sınırlı, son derece kurumsallaşmış bir etkinlik olduğunu defalarca duymuşsunuzdur. Biyoloji, kimya ya da fiziğin sınırlarında hayatta kalabilmek için cömertçe döşenmiş laboratuvarlar, çok büyük bütçeler ve geniş araştırmacı ekipler gerekir. Evet doğru, bilimin amacı Nobel ödülü almak ya da belli bir disiplinin son derece rekabetçi arenasında meslektaşlarının takdirini kazanmak olduğunda, bilimle uğraşmak için tek seçeneğiniz aşırı uzmanlaşmış ve pahalı bir donanıma sahip olmaktır.

Aslında, montaj hattı modeline dayanan bu sermaye yoğun senaryo, "profesyonel" bilimde başarının sırrını yanlış tanımlamaktadır. Teknokrasi yandaşlarının bizi ikna etmeye çalıştıklarının aksine, bilimdeki ilerlemelerin yalnızca her bir araştırmacının dar bir alanda eğitim gördüğü ve yeni fikirleri sınamak için en karmaşık ve en yeni aletlerin kullanıldığı ekiplerden çıktığı doğru değildir. En büyük keşiflerin yalnızca parasal kaynakları en fazla olan merkezlerde yapıldığı da doğru değildir. Bu koşullar yeni kuramların sınanmasına yardımcı olabilir, ancak yaratıcı fikirlerin üretimiyle ilgileri yoktur. Yeni keşifler hâlâ şehrin pazar yerinde otururken kendini düşüncelerine kaptırmış olan Demokritus gibi insanlardan gelmektedir. Yeni keşiflerin kaynağı, fikirlerle oynamaktan müthiş bir zevk aldıkları için sonunda bilinenin sınırlarından çıkıp kendilerini bilinmeyen bir bölgeyi araştırırken bulan insanlardır.

Bırakın "devrimci" ya da "yaratıcı" olmayı, normal bilim bile, bilim insanına zevk vermeseydi, bilimle uğraşmak olanaksıza yakın olurdu. *The Structure of Scientific Revolutions* (Bilimsel Devrimlerin Yapısı) adlı kitabında Thomas Kuhn, bilimin "büyüleyici" olmasına birkaç neden gösterir. İlk olarak, "Paradigma [ya da kuramsal yaklaşım], dikkati az sayıda görece içrek sorunlar üzerine odaklayarak bilim insanı-

nı doğanın bir parçasını aksi takdirde mümkün olmayacak ölçüde ayrıntılı bir şekilde ve derinlemesine incelemeye zorlar." Bu yoğunlaşmayı olanaklı kılan "hem kabul edilebilir çözümlerin doğasını, hem de bunlara ulaşma adımlarını sınırlayan kurallar"dır. Kuhn, "normal" bilimle uğraşan bir bilim insanını motive edenin bilgiyi dönüştürme, doğruyu bulma ya da yaşam koşullarını iyileştirme umudu olmadığını iddia eder. Aksine "onu kamçılayan, yeterince becerikli olsa, daha önce kimsenin çözmediği ya da kendisi kadar iyi çözmediği bir bulmacayı çözmeyi başarabileceği inancıdır." Kuhn'a göre ayrıca "Normal araştırma paradigmasının büyüsü, sonuç tahmin edilebilir olsa da ... o sonuca ulaşma yolunun çok kuşkulu olmasıdır... Başarıya ulaşan bir adam, uzman bir bulmaca çözücü olarak kendini kanıtlar ve bulmacanın zorluğu onu devam etmeye iten şeyin önemli bir parçasıdır." Bilim insanlarının çoğunlukla kendilerini, 1920'lerde kuantum mekaniğinin gelişimini şu sözlerle açıklayan fizikçi P.A.M. Dirac gibi hissetmelerine şaşmamak gerek: "Bu bir oyundu, oynanabilecek çok ilginç bir oyundu." Kuhn'un bilimin cazibesiyle ilgili sözleri, tekerleme söylemek, kayaya tırmanmak, bir yelkenliyle denize açılmak, satranç oynamak ya da herhangi başka bir akış etkinliğinin neden ödüllendirici olduğuna ilişkin anlatımlara çok benzer.

"Normal" bilim insanlarını motive eden, işlerinde karşı karşıya kaldıkları bulmacaların zorluğuysa, "devrimci", yani varolan kuramsal paradigmalardan uzaklaşarak yeni paradigmalar oluşturan bilim insanlarını harekete geçiren itici güç zevktir. Bu konuya güzel bir örnek, yaşamı daha şimdiden gizemli boyutlar kazanmış olan astrofizikçi Subrahhmanyan Chandrasekhar'dır. Chandrasekhar'ın, 1933'te genç bir adamken Hindistan'dan ayrılıp Kalküta'dan küçük bir gemiyle İngiltere'ye doğru yola çıktığında yazdığı yıldız evrimi modeli zaman içinde kara delik kuramının temeli haline geldi. Ancak fikirleri o zaman için öyle tuhaftı ki bilimsel topluluktan kabul görmemişti. Sonunda Chicago Üniversitesi'nde çalışmaya başlayan Chandrasekhar, görece belirsizlik içinde çalışmalarını sürdürdü. Onunla ilgili bir hikâye, işine ne kadar bağlı olduğunu çok güzel anlatır. Chandrasekhar, 1950'lerde üniversitenin ana astronomik gözlemevinin bulunduğu Wisconsin Williams Bay'da, kampustan yaklaşık 80 mil uzakta yaşıyordu. O kış kendisine astrofizik konusunda ileri düzey bir seminer dersi verilmişti. Derse yalnızca iki öğrenci kaydolmuştu ve Chandrasekhar'ın o kadar

yolu iki öğrenci için gidip gelme zahmetine girmek yerine, semineri iptal etmesi bekleniyordu. Ama o dersini iptal etmedi ve haftada iki kez ders vermek için arabasıyla tali yollardan Chicago'ya gidip geldi. Birkaç yıl sonra eski öğrencilerinin önce biri, sonra öteki Nobel fizik ödülünü kazandı. Bu hikâye ne zaman anlatılsa, anlatıcı, sözlerini profesörün kendisinin bu ödülü hiç alamamış olmasına yazıklanarak bitirirdi. Ama artık yazıklanmaya gerek kalmadı, çünkü Chandrasekhar 1983 yılında Nobel fizik ödülünü aldı.

Aklımıza gelen ilerlemeler genellikle böylesi gösterişsiz koşullarda, fikirlerle oynamaya kendini adamış insanlar sayesinde gerçekleşir. Son birkaç yılın en gözalıcı keşiflerinden biri, süper iletkenlik kuramıdır. Kuramın iki savunucusu, K. Alex Muller ve J. Georg Bednorz, İsviçre'nin Zürih kentindeki IBM laboratuvarında başlangıç ilkeleri üzerinde çalışmış ve ilk deneyleri yapmıştı. Yaptıkları iş, bilimin geri plânında olmamakla birlikte, en can alıcı alanlarından biri de değildi. Araştırmacılar birkaç yıl boyunca kimseyi çalışmalarına katmadılar. Bunun nedeni, fikirlerinin çalınmasından korkmaları değildi; aksine, akla delice gelen fikirlerine meslektaşlarının gülmesinden korkuyorlardı. 1987'de Nobel fizik ödülünü aldılar. Aynı yıl Nobel biyoloji ödülünü alan Susumu Tonegawa'yı karısı "burnunun dikine giden bir insan" olarak tanımlıyordu. Tonegawa, tıpkı işinde olduğu gibi, ekip çalışması değil, bireysel çaba gerektirdiği için sumo güreşi yapmayı seviyordu. Besbelli, bilimde karmaşık laboratuvarlara ve geniş araştırma ekiplerine duyulan gereksinim abartılıdır. Bilimsel ilerlemeler hâlâ birincil olarak tek bir zihnin kaynaklarına dayanmaktadır.

Ama zaten yalnızca bilim insanlarının profesyonel dünyasında olup bitenlerle ilgilenmemeliyiz. "Büyük Bilim" kendi başının çaresine bakabilir ya da en azından, atom çekirdeğini bölme deneyleri böylesine ilgi odağı olduğundan beri aldığı bütün o destek düşünülürse, bakmalıdır. Burada bizi ilgilendiren amatör bilimdir, sıradan insanların doğal görüngülerin yasalarını gözlemlemek ve kaydetmekten alabilecekleri zevktir. Yüzyıllar boyunca büyük bilim insanlarının, işleri gereği ve hükümetten aldıkları büyük paraları harcamak için değil, kendilerini icat ettikleri yöntemlerin büyüsüne kaptırdıkları için, işlerini birer hobi olarak sürdürdüklerinin farkında olmak önemlidir.

Nicolaus Kopernik, Polonya Frauenburg'daki katedralde papazken, gezegenlerin zaman içindeki hareketleriyle ilgili betimlemesini

mükemmel bir hale getirmişti. Astronomi çalışmaları kilisedeki işine hiçbir şekilde katkıda bulunmuyordu ve yaşamı boyunca bu çalışması karşılığında aldığı ödüller, Ptolemy'nin daha hantal olan modeline göre kendi sisteminin güzelliğine baktığında duyduğu estetik duygusundan ibaretti. Galileo tıp eğitimi almıştı ve onu giderek daha tehlikeli olan deneyler yapmaya iten, çeşitli katı nesnelerin yerçekimi merkezini bulmak gibi şeylerden aldığı zevkti. Isaac Newton, başlıca keşiflerini, veba nedeniyle üniversitenin kapatıldığı 1655 yılında, Cambridge'den lisans derecesini aldıktan kısa bir süre sonra yapmıştı. Taşrada iki güvenli ve sıkıcı yıl geçirmek zorunda kalmış ve zamanını evrensel bir yerçekimi kuramıyla ilgili fikirlerle oynayarak doldurmuştu. Modern kimyanın kurucusu sayılan Antoine Laurent Lavoisier, devrim öncesi Fransa'sında Milli Gelir Dairesi'nin eşdeğeri olan Ferme Generale'de çalışan bir memurdu. Lavoisier, tarım reformu ve toplumsal plânlamayla da ilgileniyordu, ancak ona en çok zevk veren seçkin ve klasik deneyleriydi. Kasların ve sinirlerin elektriği nasıl ilettiğini konu alan ve daha sonra elektrik bataryasının icat edilmesini sağlayan temel deneyleri yapan Luigi Galvani, yaşamının sonuna kadar pratisyen hekim olarak kaldı. Gregor Mendel de bir yazmandı ve genetik biliminin temellerini atan deneyleri, bahçecilik hobisinin sonucuydu. Birleşik Devletler'de bilim alanında Nobel ödülü alan ilk kişi olan Albert A. Michelson'a yaşamının sonunda, neden zamanının bu kadar büyük bir bölümünü ışığın hızını ölçmeye harcadığı sorulduğunda, Michelson, "Çünkü çok eğlenceliydi" yanıtını vermişti. Bu arada unutmadan, Einstein da en etkili çalışmalarını İsviçre Patent Bürosu'nda çalışırken yazmıştı. Bu saydıklarımız ve çabucak akla gelen pek çok bilim insanı, sırf alanlarında "profesyonel" olmadıkları, yasal destek kaynaklarına sahip tanınmış kişiler olmadıkları için, düşüncelerinin kusurlu olduğu söylenemez. Onlar yalnızca yaptıkları işten zevk alan insanlardır.

Günümüzde durum çok mu farklı? Doktorası olmayan, başlıca araştırma merkezlerinden birinde çalışmayan birinin, bilimin ilerlemesine katkıda bulunma şansı gerçekten yok mu? Yoksa bu da yalnızca bütün başarılı kurumların kaçınılmaz olarak yenik düştükleri, büyük ölçüde bilinçsiz gizemli kılma çabalarından biri mi? Bu sorulara yanıt vermek zordur, çünkü neyin "bilim" olduğuna kısmen kendi tekellerinden yarar sağlayan kurumlar karar verir.

Bilimle hobi olarak uğraşan sıradan bir insan, kuşkusuz, birkaç milyon dolarlık süper çarpıştırıcılara ya da nükleer manyetik rezonans spektroskopisine katkıda bulunamaz. Ama zaten bilimin alanları da bunlardan ibaret değildir. Bilimi zevkli kılan zihinsel çerçeve herkese açıktır. Bu çerçevede merak, dikkatli gözlem, olayları disiplinli bir şekilde kaydetme ve öğrendiklerinde altta yatan düzenler bulup çıkarma gibi beceriler bulunur. Ayrıca eski araştırmacıların ulaştıkları sonuçlardan ders almak için alçakgönüllü olmak, yeterli bir miktarda kuşkuculuk ve gerçeklerle desteklenmeyen inançları reddetmek için açık fikirlilik de gereklidir.

Böyle geniş bir şekilde tanımlandığında, bilimle uğraşan amatör bilim insanlarının sayısı sanıldığından çok daha fazladır. Bunların kimileri sağlık konusuna odaklanır ve kendilerini ya da ailelerini tehdit eden bir hastalık konusunda öğrenebildikleri her şeyi öğrenmeye çalışır. Kimileri Mendel'in izinden giderek evcil hayvan besleme ya da yeni, melez çiçekler yaratma konusunda edinebildikleri kadar bilgi edinir. Başkaları, arka bahçelerine koydukları teleskopla eski astronomların gözlemlerini yinelerler. Ayak basılmamış topraklarda dolaşarak mineraller arayan gizli jeologlar, yeni numuneler bulmak için çölleri arşınlayan kaktüs meraklıları ve mekanik becerilerini gerçek bilimsel anlayışın sınırına dek zorlayan yüz binlerce birey vardır.

Bu insanların pek çoğunu becerilerini geliştirmekten alıkoyan, hiçbir zaman gerçek, "profesyonel" bilim insanları olamayacakları, bu nedenle de bu hobilerini ciddiye almamaları gerektiği inancıdır. Ancak, bilimle uğraşmak için bilimin araştırmacının zihnine verdiği düzen duygusundan daha iyi bir neden aramaya gerek yoktur. Değeri, başarı ve takdirle değil de akışla ölçülürse, bilim yaşam kalitesine çok büyük katkılarda bulunabilir.

BİLGİYİ SEVMEK

"Felsefe" eskiden "bilgi aşkı" anlamına gelirdi ve o zamanlar insanlar, sırf bu nedenle yaşamlarını felsefeye adarlardı. Günümüzde, profesyonel filozoflar mesleklerine ilişkin böylesi safça bir kavramsallaştırmayı kabul etmeye utanacaklardır. Bugün bir filozof yapıbozumculuk ya da olguculuk uzmanı, erken Kant dönemi ya da geç Hegel dönemi uzmanı, bir epistemolog ya da bir varoluşçu olabilir, ancak bilgelikle uğraşmaz. İnsanoğlunun kurumlarının pek çoğunun ortak kade-

ri, evrensel bir soruna yanıt olarak ortaya çıkmaları, ama kuşaklar sonra, kurumların kendilerine özgü sorunlarının çözüm bulmak üzere yola çıktıkları sorunların önüne geçmesidir. Örneğin modern uluslar düşmanlarına karşı kendilerini savunmak için silâhlı kuvvetler yaratırlar. Ancak bir süre sonra ordu kendi gereksinimlerini, kendi politikasını geliştirir ve öyle bir noktaya gelinir ki en başarılı asker ülkesini en iyi savunan değil, ordu için en fazla parayı kazanan asker olur.

Üniversitelerdeki profesyonel filozofların aksine amatör filozofların, rakip ekoller arasındaki tarihsel üstünlük mücadelesi, dergi politikaları ve bilim insanlarının kişisel kıskançlıkları nedeniyle kaygılanmalarına gerek yoktur. Zihinlerini yalnızca temel sorularla meşgul edebilirler. Amatör filozofun karar vermesi gereken ilk konu, bu soruların neler olacağıdır. Geçmişteki en iyi düşünürlerin "olmak"la ilgili inançlarını mı öğrenmek istiyor? Yoksa "iyi"nin ya da "güzel"in ne olduğuyla mı ilgileniyor?

Öğrenimin diğer bütün dallarında olduğu gibi burada da kişinin ilgilenmek istediği alana karar verdikten sonraki ilk işi, bu konu üzerinde başkalarının ne düşündüğünü öğrenmektir. Kişi, okuyarak, konuşarak ve seçici bir biçimde dinleyerek, alanının "güncel durumu"na ilişkin bir fikir edinebilir. Yine, daha ilk aşamalardan itibaren öğrenim yönünün şahsen denetim altına alınmasının önemi ne kadar vurgulansa azdır. Kişi, öyle olması gerektiği düşünüldüğü için kendini bir kitabı okumaya ya da belli bir yoldan gitmeye mecbur hissederse, öğrenmeye istemeye istemeye devam edecektir. Ancak içten gelen bir doğruluk hissiyle aynı yolu izlemeye karar verirse, görece daha az çaba harcayarak ve zevk alarak öğrenimini sürdürecektir.

Bir amatör bile, felsefedeki tercihleri belli olduktan sonra, kendini uzmanlaşmak zorunda hissedebilir. Gerçekliğin temel özellikleriyle ilgilenen biri, ontolojiye doğru sürüklenip Wolff, Kant, Husserl ve Heidegger okuyabilir. Doğru ve yanlışın ne olduğu konusunda kafası karışık olan biri ahlâk konusunu ele alacak ve Aristotle, Aquinas, Spinoza ve Nietzsche'nin ahlâk felsefesini öğrenecektir. Güzelliğin ne olduğuna ilişkin bir merak, kişiyi, Baumgarten, Croce, Santayana ve Collingwood gibi estetik filozoflarının fikirlerini gözden geçirmeye yöneltebilir. Herhangi bir düşünce modelinin karmaşıklık düzeyini yükseltmek için uzmanlaşma gerekli olsa da, hedef ve sonuç ilişkisi her zaman zihinde tutulmalıdır: Uzmanlaşmak kendi başına bir amaç değil,

daha iyi düşünmenin bir aracıdır. Ne yazık ki pek çok ciddi düşünür, bütün zihinsel çabalarını tanınmış bilim insanları olmaya harcar, ancak bu arada bilime atılma nedenlerini unuturlar.

Diğer disiplinlerde olduğu gibi felsefede de, kişinin edilgen bir tüketici konumundan etkin bir üretici konumuna geçmeye hazır olduğu bir nokta gelir. Kişinin, bir gün gelecek kuşaklar tarafından saygıyla okunacağı beklentisi içinde içgörülerini yazması çoğu durumda kibirlilik, insan ilişkilerinde pek çok sorun yaratmış bir "kendini beğenmişlik" olur. Ancak amatör bir filozof, karşılaştığı önemli soruları açıkça ifade etmek için içinden gelen bir istekle fikirlerini kaydederse ve yaşantılarını anlamlandırmaya yardım edecek yanıtlar bulmaya çalışırsa, yaşamın en zor ve en ödüllendirici işlerinden birinden zevk almayı öğrenmiş demektir.

AMATÖRLER VE PROFESYONELLER

Kimi insanlar bir etkinlikte uzmanlaşıp bütün enerjilerini ona akıtmayı yeğler ve söz konusu etkinlikte neredeyse profesyonel performans düzeylerine ulaşmayı amaçlarlar. Uzmanlık alanlarında kendileri kadar becerikli ya da o alana kendileri kadar düşkün olmayanlara yukarıdan bakarlar. Başkaları, çeşitli etkinliklerle uğraşmayı yeğler, herhangi bir etkinlikte uzmanlaşmaksızın, her bir etkinlikten olabildiğince zevk almaya bakar.

Fiziksel ve zihinsel etkinliklere düşkünlük düzeylerine karşı çarpık tutumumuzu yansıtan iki sözcük vardır. Bunlar amatör ve meraklı sözcükleridir. Günümüzde bu terimler biraz aşağılayıcı bir biçimde kullanılmaktadır. Bir amatör ya da meraklı, işin ehli olmayan, fazla ciddiye alınmaması gereken, performansı profesyonel standartların altında kalan kişilere denir. Oysa aslında amatör sözcüğü, "sevmek" anlamındaki Latince *"amare"* sözcüğünden gelir ve yaptığı işi seven insanları anlatır. Benzer biçimde meraklı *(dilettante)* sözcüğünün kökeni de Latince delectare'dir ve *"zevk almak"* anlamına gelir; böylece belli bir etkinlikten zevk alan kişiye "meraklı" denir. Bu sözcüklerin eski anlamları, başarıdan çok yaşantıya dikkat çekiyordu; bireylerin ne kadar başarılı olduklarına odaklanmak yerine, yaptıkları işlerden aldıkları öznel ödülleri betimliyordu. Yaşantının değerine karşı tutumlarımızdaki değişikliği anlatmak için bu iki sözcüğün kaderinden daha açık bir örnek bulunamaz. Amatör bir şair ya da bir bilim meraklısı olmak bir zamanlar takdire değerdi, çünkü bu, söz konusu etkinliklerle uğraşarak yaşam

kalitesinin yükseltilebileceği anlamına geliyordu. Ancak, zaman içinde davranışa bu öznel durumlardan daha fazla vurgu yapılmaya başlandı; artık başarıya, kazanıma değer veriliyor, yaşantının kalitesi değil, performansın kalitesi önemseniyor. Sonuç olarak, bir işin meraklısı olarak anılmak utanç verici bir şey haline geldi; oysa ki meraklı olmak, asıl önemli olanı başarmak, yani etkinliklerden zevk almaktır.

Meraklılar, kendilerini güdüleyen hedefi gözden kaçırırlarsa, burada savunulan meraklılara özgü öğrenme biçimi kolayca çürütülebilir. Çıkarı ve fırsatı olan sıradan insanlar, kendi çıkarları için sözde bilime yönelirler ve bunların çabalarını, içsel olarak güdülenen amatörlerinkinden ayırmak neredeyse olanaksızdır.

Örneğin kişinin etnik kökenlerinin tarihine duyduğu ilgi, yoldan çıkabilir ve öteki grupların üyelerinden daha üstün olduğuna ilişkin bir kanıt arayışına dönüşebilir. Almanya'daki Nazi hareketi antropoloji, tarih, anatomi, dil, biyoloji ve felsefeyi ele almış ve bunlardan Âri ırkın üstünlüğü kuramını çıkarmıştır. Profesyonel bilim insanları da bu kuşkulu girişime kendilerini kaptırmışlardır, ancak girişimin esin kaynağı amatörlerdir ve oyunun kuralları da bilim alanından değil, politika alanından gelmedir.

Yetkililer, deneylerin sunduğu kanıtlara bakmak yerine, komünist ideolojinin kurallarını mısır yetiştiriciliğine uyguladıklarında Sovyetler Birliği'nde biyoloji bir kuşak geri kalmıştı. Sıradan insanlar, Lysenko'nun soğuk bir iklimde ekilen tahılların daha güçlü olacağı ve ürünlerin giderek güçleneceğiyle ilgili fikirlerini, özellikle Leninist dogma bağlamında, gayet iyi bulmuşlardı. Ne yazık ki politik yöntemlerle mısır yetiştirme yöntemleri her zaman aynı değildir ve Lysenko'nun çabaları da on yıllarca süren bir açlıkla sonuçlanmıştır.

Amatör ve meraklı terimlerinin yıllar içinde kötü çağrışımlar edinmelerinin nedeni, büyük ölçüde, iç ve dış hedefler arasındaki ayrımın bulanıklaşmasıdır. Uğraştığı işi bir profesyonel kadar iyi biliyormuş gibi davranan bir amatör yanlış yoldadır ve bir numara peşinde olabilir. Amatör bir bilim insanı olmanın amacı, kendi alanının profesyonelleriyle rekabet etmek değil, zihinsel becerileri esnetmek ve bilinçte düzen yaratmak için simgesel disiplini kullanmaktır. Bu düzeyde, amatör bilim insanı kendini savunabilir ve hatta profesyonel bilim insanından daha etkili olabilir. Ancak amatörler bu hedefi gözden kaçırdıkları ve bilgiyi egolarını şişirmek ya da maddi üstünlük kazanmak için kullandıklarında, bilim insanının karikatürü haline gelirler. Bilimsel yöntemin altında yatan kuş-

kuculuk ve karşılıklı eleştiri disiplininde eğitimleri olmaksızın, önyargılı hedeflerle bilgi alanlarına girme cüretini gösteren sıradan insanlar, en yozlaşmış bilim insanından bile daha acımasız ve doğrunun ne olduğu konusunda korkunç bir biçimde umursamaz olabilirler.

YAŞAM ÖĞRENİM HEDEFİ

Bu bölümün amacı, zihinsel etkinliğin insana zevk vermesinin yollarını gözden geçirmekti. Zihnin, beden kadar çok sayıda ve bir o kadar yoğun eylem fırsatları sunduğunu gördük. Cinsiyet, ırk, eğitim ya da toplumsal sınıf ayrımı olmaksızın herkes bedenini ve duyularını nasıl kullanabilirse, bellek, dil, mantık ve neden-sonuç kurallarının kullanımı da zihnini denetlemek isteyen herkesin kullanımına açıktır.

Çoğu zaman insanlar okulu bitirdikten sonra öğrenmeyi de bırakırlar, çünkü on üç ya da yirmi yıl boyunca dışarıdan güdülenen eğitim, hoşa gitmeyen anıların kaynağı olmayı sürdürür. Kitaplar ve öğretmenler, dikkatleriyle öyle uzun bir süre oynamışlardır ki, insanlar mezun oldukları günü özgürlüklerine kavuştukları gün sayarlar.

Oysa simgesel becerilerini kullanmaktan vazgeçen bir insan hiçbir zaman gerçekten özgür olamaz. Böyle bir insanın düşünüşünü komşularının görüşleri, gazetelerdeki köşe yazıları ve televizyonun gösterdikleri yönlendirir. Kendisi de "uzmanlar"ın merhametine kalmıştır. İdeal olan, dışarıdan uygulanan eğitimin sonunun, içsel olarak güdülenen eğitimin başlangıcı olmasıdır. Bu noktada, çalışmanın amacı artık not yükseltmek, diploma almak ya da iyi bir iş bulmak değil, insanın çevresinde olup biteni anlaması, yaşantılarının nasıl olduğuna ilişkin kişisel bir anlam duygusu geliştirmesidir. Düşünürün yaşadığı derin neşenin kaynağı budur; tıpkı, Eflâtun'un Philebus'ta Sokrates'in öğrencilerinin yaşantılarını betimlerken söylediği gibi: "O pınardan ilk kez içen genç adam, bir bilgelik hazinesi bulmuş kadar sevinir, olumlu bir anlamda kendinden geçer. Herhangi bir söylemi seçer, oradaki bütün fikirleri birleştirip tek bir fikre dönüştürür, sonra onları ayırır ve parçalara böler. Önce kendini, sonra başkalarını şaşırtır, yanına gelen herkesin, genç yaşlı fark etmez, başının etini yer, bu arada anne babasına da, onu dinlemeye istekli kimseye de rahat vermez..."

Bu alıntı yaklaşık yirmi dört yüzyıl öncesine ait olsa da, bir insanın zihin akışını ilk keşfettiğinde yaşadıklarını bundan daha canlı bir biçimde betimleyecek çağdaş bir gözlemci bulunamaz.

AKIŞ OLARAK İŞ

Diğer hayvanlar gibi biz de varoluşumuzun büyük bir bölümünü hayatımızı kazanmak için harcamak zorundayız: Bedenin yakıtı olan kaloriler sihirle sofraya gelmediği gibi, evler ve arabalar da kendiliğinden ortaya çıkmaz. Ancak insanların ne kadar bir süre çalışmaları gerektiğine ilişkin kesin formüller yoktur. Örneğin, görünüşe bakılırsa, şu anki torunları gibi, Afrika ve Avustralya'nın hiç de konuksever olmayan çöllerinde yaşamış avcı-toplayıcılar, bugün çalışmak dediğimiz şeye, yani yiyecek, barınak, giyecek ve araç, gereç temin etmeye, günde yalnızca üç-beş saat harcıyorlardı. Günlerinin kalan bölümünü ise sohbet ederek, dinlenerek ya da dans ederek geçiriyorlardı. Öte yandan, ondokuzuncu yüzyıldaki endüstri işçileri haftada altı gün, günde on iki saatlerini korkunç fabrikalarda ya da tehlikeli madenlerde geçirmeye zorlanıyorlardı.

İşin yalnızca miktarı değil, niteliği de son derece değişken olagelmiştir. Eski bir İtalyan deyişi *"Il lavoro nobilita l'uomo, e lo rende simile alle bestie"* yani "İş insana asalet kazandırır ve onu bir hayvana dönüştürür" der. Bu ironik benzetme bütün işlerin doğası hakkında bir yorum olabilir, ama aynı zamanda büyük beceriler gerektiren ve özgürce yapılan işin benliğin karmaşıklığını artırdığı, öte yandan zorla yapılan ve beceri gerektirmeyen işler kadar insanı gelişigüzelliğe iten bir şey olmadığı biçiminde de yorumlanabilir. Işıl ışıl bir hastanede ameliyat yapan beyin cerrahının yaptığı da, çamurun içinde yürümeye çalışırken sırtındaki yükün ağırlığından tökezleyen köle işçinin yap-

tığı da iştir. Ama cerrahın her gün yeni şeyler öğrenme şansı vardır; üstelik cerrah her yeni günde denetimin kendi elinde olduğunu, zor işleri becerebildiğini görür. Köle işçi ise her gün aynı yorucu hareketleri yapmaya zorlanır ve öğrendiği yalnızca kendi çaresizliğidir.

İş kavramı evrensel ve çok çeşitli olduğundan, kişinin yaşamını kazanmak için yaptığı şeyin zevkli olup olmaması genel memnuniyetini çok büyük bir ölçüde etkiler. Thomas Carlyle "İşini bulan adam kutsanmıştır, başka bir kutsama istemesin" dediğinde kesinlikle haksız değildi. Sigmund Freud bu basit öneriyi genişletmiştir. Kendisine mutluluğun sırrı sorulduğunda, çok kısa ama akıllıca bir yanıt vermiştir: "Çalışmak ve sevmek." İnsanın işinde ve başka insanlarla ilişkilerinde akışı bulursa, genel olarak yaşam kalitesini yükseltme yönünde epeyce yol kat etmiş olacağı doğrudur. Bu bölümde, işlerin nasıl akış üretebileceğini inceleyeceğiz ve bir sonraki bölümde de Freud'un öteki ana temasını, başkalarının dostluğundan zevk alma konusunu ele alacağız.

ÖZ AMAÇLI ÇALIŞANLAR

Tutkusunun cezası olarak Tanrı Adem'i, toprağı alnının teriyle işlemeye mahkum etti. Yaratılış'ta bu olayla ilgili bölüm, çoğu kültürün ve özellikle de "uygarlık"ın karmaşıklığına erişmiş olanların, işi, her ne pahasına olursa olsun kaçınılması gereken bir lânet olarak gördüğünü yansıtır. Evrenin işleyişinin verimsiz olması nedeniyle, en temel gereksinimlerimizi karşılamak ve gayelerimizi gerçekleştirmek için bile çok fazla enerji harcamamız gerektiği doğrudur. Karnımızı ne kadar doyurduğumuz, sağlam ve güzel döşenmiş evlerde oturup oturmadığımız, teknolojinin en son nimetlerinden yararlanıp yararlanmadığımız umurumuzda olmadığı sürece, tıpkı Kalahari çölündeki bedeviler gibi, çalışma sorumluğunun yükünü omzumuzda fazla hissetmeyiz. Ancak maddi hedeflere harcadığımız psişik enerjinin çokluğu ve söz konusu hedeflere ulaşılmasının olanaksızlığı ölçüsünde, hedeflerimizi gerçekleştirmemiz zorlaşır. O zaman, yükselen beklentileri karşılamamız için doğal kaynak girdilerinin yanı sıra gerek zihinsel, gerekse fiziksel işgücü girdilerimizi artırmamız gerekir. Tarihin büyük bir bölümünde, "uygarlaşmış" toplumların çevresinde yaşayan büyük bir çoğunluk, onları sömüren bir azınlığın düşlerini gerçekleştirmek için yaşamdan zevk alma umudundan vazgeçmek zorunda kalmıştır. Uygarlaşmış ulusları

daha ilkel uluslardan ayıran, Piramitler, Çin Seddi, Taj Mahal ve tapınaklar, saraylar ve eski zamanlardaki su bentleri gibi anıtlar, genellikle hükümdarlarının tutkularını gerçekleştirmek zorunda bırakılan kölelerin enerjileriyle inşa edilmiştir. Bu durumda çalışmanın adının kötüye çıkmış olması şaşırtıcı değildir.

Yine de, kutsal kitaba saygısızlık etmeden denebilir ki çalışmak mutlaka hoşa gitmeyen bir şey olmak zorunda değil gibi görünmektedir. Çalışmak her zaman zor ya da en azından hiçbir şey yapmamaktan daha zor olabilir. Ancak çalışmanın zevkli olabileceğine, hatta yaşamın genellikle en zevkli parçası olduğuna ilişkin çok sayıda kanıt vardır.

Zaman zaman kültürler, gündelik, verimli işleri akış etkinliklerine olabildiğince yakın kılacak şekilde evrimleşir. İşle aile yaşamının zorlayıcı, ama aynı zamanda uyum içinde bütünleşmiş olduğu gruplar vardır. Avrupa'da dağların tepesindeki vadilerde, Endüstri Devriminin uğramadığı Alp köylerinde bu tür topluluklar hâlâ yaşamaktadır. Birkaç kuşak öncesine kadar çok yaygın olan çiftlik yaşam tarzını temsil eden "geleneksel" bir ortamda işin nasıl yaşantılandığını merak eden İtalyan psikologlar Profesör Fausto Massimini ve Dr. Antonella Delle Fave kısa bir süre önce bu bölgelerde yaşayan insanların bazılarıyla görüşmüş ve geniş kapsamlı çalışmalarını cömertçe başkalarına açmıştır.

Bu gibi yerlerin en çarpıcı özelliği, buralarda yaşayanların iş ile boş zamanı birbirinden nadiren ayırmalarıdır. Bu kişilerin günde on altı saat çalıştıkları söylenebileceği gibi, hiç çalışmadıkları da iddia edilebilir. İtalyan Alplerinin Val d'Aosta bölgesindeki küçük Pont Trentaz köyünde yaşayan yetmiş altı yaşındaki Serafina Vinon, hâlâ sabahları süt sağmak için saat beşte kalkar. Büyük bir kahvaltı hazırladıktan sonra evi temizler ve havaya ya da yılın hangi zamanı olduğuna göre, ya sürüyü buzulların hemen altındaki yeşilliğe otlamaya götürür, meyve bahçesiyle ilgilenir ya da yün eğirir. Yazları haftalar boyunca yüksekteki otlaklarda saman keser ve sonra bunları balyalar halinde kafasının üzerinde taşıyarak birkaç mil aşağıdaki ahıra taşır. Dolambaçsız yoldan gelse yarı zamanda ahıra ulaşacağı halde, eğimleri erozyona karşı korumak için, görünmeyen yılankavi keçi yollarını kullanmayı yeğler. Akşamları ya kitap okur ya torunlarının çocuklarına öyküler anlatır ya da haftada birkaç kez evinde toplanan arkadaşlarına ve akrabalarına akordeon çalar.

Serafina, dağlardaki her ağacı, her kayayı, her yeri, sanki dağ eski bir dostuymuşçasına bilir. Yüzyıllar öncesine dek uzanan aile efsaneleri araziyle bağlantılıdır: 1473 vebası kendi kendini tükettiğinde bir gece bu eski taş köprüde, Serafina'nın köyünden hayatta kalan son kadın elinde bir fenerle vadinin altındaki köyden hayatta kalan son adamla karşılaşmıştır. Birbirlerine yardım etmiş, evlenmiş ve böylece Serafina'nın ailesinin ataları olmuşlardır. Büyükannesi küçük bir kızken o ahududu tarlasında kaybolmuştur. 1924'teki tuhaf kar fırtınasında Şeytan, elinde yabasıyla Andrew Amca'yı şu kayanın üzerinde tehdit etmiştir.

Serafina'ya hayatta en çok neden zevk aldığı sorulduğunda, durakşamadan yanıt verir: İnekleri sağmak, inekleri otlağa götürmek, meyve bahçesindeki ağaçları budamak, yün eğirmek ... gerçekten de Serafina'nın hayatta en çok zevk aldığı şeyler, hayatı boyunca yapıp durduğu şeylerdir. Serafina'nın kendi ağzından dinleyelim: "Bana büyük bir doyum sağlıyor. Dışarıda olmak, insanlarla konuşmak, hayvanlarımla olmak ... ben her şeyle konuşurum – bitkilerle, kuşlarla ve hayvanlarla. Doğada her şey size arkadaşlık eder, doğanın her gün gelişmekte olduğunu görürsünüz. Kendinizi temiz ve mutlu hissedersiniz: Yorulup da eve dönmek zorunda olmak ne kötüdür ... çok çalışmak zorunda kalmak bile güzeldir."

İstediği kadar zamanı ve parası olsa ne yapacağı sorulduğunda Serafina gülmüş ve aynı etkinlikleri saymıştır: Yine süt sağmak, inekleri otlağa götürmek, meyve bahçesine bakmak ve yün eğirmek isteyeceğini söylemiştir. Üstelik şehir yaşamının sunduğu seçeneklerden de habersiz değildir: Ara sıra televizyon izler ve haber dergileri okur. Genç akrabalarının çoğu büyük kentlerde yaşamaktadır ve arabaları, evlerindeki araç gereçleri ve değişik tatil olanaklarıyla konforlu yaşamlar sürmektedirler. Ancak onların daha moda ve daha modern yaşam tarzı Serafina'ya çekici gelmez; o, evrendeki rolünden son derece memnun ve rahattır.

Pont Trentaz'da, altmış altı ile seksen iki yaşları arasındaki en yaşlı on kişiyle görüşmeler yapılmış: Hepsi sorulara, Serafina'nınkilere benzer yanıtlar vermişler. Hiçbiri, iş ile boş zaman arasında kesin bir ayrım yapmamış, hepsi üst düzey yaşantının başlıca kaynağının çalışmak olduğunu söylemiş ve yine hiçbiri fırsatı olsa daha az çalışmayı yeğlemeyeceğini belirtmiş.

Bu kişilerin çocuklarıyla da görüşülmüş ve onların da yaşama karşı tavırlarının farklı olmadığı görülmüş. Ancak, (yaşları yirmi ile otuz üç arasında değişen) torunların, işe karşı tavırları daha tipik olmuş: Bunlar, kendilerine bir şans verilse daha az çalışacaklarını ve kitap okuma, spor yapma, yolculuk etme, en son filmleri görme gibi boş zaman etkinliklerine daha fazla zaman ayıracaklarını söylemişler. Kuşaklar arasındaki bu farkın nedeni, kısmen yaştır; genç insanlar paylarına düşenden genelde daha az memnun olur, değişimi daha çok ister ve mevcut düzenin sıkıntılarına karşı daha dayanıksız olurlar. Ancak sözü edilen durumda gençlerle yaşlılar arasındaki tutum farkı, çalışmanın insanların kimlikleriyle ve nihai hedefleriyle daha anlamlı bir ilişki içinde olduğu geleneksel yaşam tarzının nasıl erozyona uğradığını yansıtmaktadır. Pont Trentaz'daki genç insanların bazıları yaşlandıkları zaman işleri hakkında Serafina'nınkilere benzer duygular besleyebilirler; ama çoğunluk için durum daha farklı olacaktır. Bunlar, gerekli olan ama hoşlarına gitmeyen işleriyle, zevkli olan ama fazla karmaşık olmayan boş zaman etkinlikleri arasındaki mesafenin giderek arttığını göreceklerdir.

Bu Alp köyünde yaşam hiçbir zaman kolay olmamıştır. Bir günden öbürüne hayatta kalmak için her bir bireyin, ağır işlerden, beceri isteyen zanaatlara, özel bir dilin, şarkıların, sanat yapıtlarının, karmaşık geleneklerin korunması ve geliştirilmesine kadar değişen pek çok güçlüğün üstesinden gelmesi gerekmiştir. Ancak her nasılsa, kültür öylesine evrimleşmiştir ki onun içinde yaşayan insanlar bu işleri zevkli bulur. Çok çalışmaları gerektiği için kendilerini baskı altında hissetmek yerine, insanlar yetmiş dört yaşındaki Giuliana B.'nin sözlerine katılmaktadır: "Ben özgürüm, işimde özgürüm, çünkü istediğim şeyi yapıyorum. Bir işi bugün yapmazsam, yarın yapacağım. Patronum yok, ben kendi hayatımın patronuyum. Özgürlüğümü korudum ve özgürlüğüm için savaştım."

Elbette endüstri öncesi kültürlerin hepsi bu kadar şiirsel değildi. Pek çok avcı ya da çiftçi toplumlar için yaşam, zor, zalim ve kısa oldu. Hatta geçen yüzyılda İtalyan Alpleri'ne yolu düşen yabancı yolcular, Pont Trentaz'dan çok da uzak olmayan bazı Alp topluluklarının açlık, hastalık ve cehaletin pençesinde kıvrandığını söylemişlerdi. İnsanların hedeflerini çevredeki kaynaklarla uyumlu bir dengeye oturtabilen mükemmel bir yaşam tarzı oluşturmak, ziyaretçilerinin içini hu-

şuyla dolduran büyük katedrallerden birini inşa etmek kadar eşine az rastlanır bir başarıdır. Başarılı bir örnekten yola çıkarak bütün endüstri öncesi toplumlar için bir genelleme yapamayız. Ama aynı şekilde, tek bir istisna bile, özgürce seçilmiş boş zaman etkinliklerinin her zaman çalışmaktan daha zevkli olması gerekmediğini kanıtlamaya yeter.

Peki şehirde çalışan ve işi ile geçimi arasında bu kadar açık bir bağ olmayan işçinin durumu için ne söylenebilir? Görünüşe göre Serafina'nın tutumu, geleneksel tarım köylerine özgü değildir. Endüstri çağının kargaşasının tam ortasında da benzer bir tavrı bulmak zaman zaman mümkündür. Bu tavra güzel bir örnek, akış yaşantısıyla ilgili ilk çalışmalarımızdan birinde görüştüğümüz Joe Kramer adlı adamın durumudur. Altmışlarının başındaki Joe, Güney Chicago'da vagon montajı yapılan bir fabrikada kaynakçıydı. Yaklaşık iki yüz kişiyle birlikte çok büyük, karanlık ve hangar benzeri üç yapıda çalışıyordu. Birkaç ton ağırlığındaki çelik levhalar binanın üst tarafındaki hatlarda asılı olarak ilerliyor ve kıvılcımlar çıkararak kaynak yapıldıktan sonra yük vagonu dingili haline getiriliyordu. Bina yazları fırın gibidir, kışları ise ovanın dondurucu rüzgârını yer. Metallerden çıkan ses öyle yüksektir ki insanların söylenenleri anlamaları için birbirlerinin kulağına bağırmaları gerekir.

Joe, Birleşik Devletler'e beş yaşında gelmiş ve dördüncü sınıftan sonra okumamış. Otuz yıldan beri bu fabrikada çalışıyormuş, ama hiçbir zaman ustabaşı olmayı istememiş. Birkaç terfi önerisini reddetmiş, çünkü basit bir kaynakçı olmayı seviyormuş ve birilerinin patronu olursa rahat edemeyecekmiş. Fabrikadaki hiyerarşinin en alt basamağında olduğu halde Joe'yu herkes tanıyordu ve herkes onun tüm fabrikadaki en önemli kişi olduğu konusunda hemfikirdi. Müdür, Joe gibi beş adamı daha olsa, fabrikanın iş dünyasında en verimli fabrika olacağını belirtiyordu. Çalışma arkadaşları da Joe olmasa dükkânı kapatabileceklerini söylüyorlardı.

Bu ünün nedeni basitti: Joe, fabrikadaki işlemlerin her aşamasında ustalık kazanmıştı ve gerektiğinde herkesin yerini alabiliyordu. Üstelik, devasa mekanik vinçlerden küçücük elektronik monitörlere kadar her türlü bozuk aleti onarabiliyordu. Ancak insanları en fazla şaşırtan, Joe'nun bu işleri yapabilmesi değil, onları yapmaya çağrılmaktan gerçekten zevk almasıydı. Hiç eğitim almadığı halde karmaşık motorlar ve aletlerle uğraşmayı nasıl öğrendiği sorulduğunda, Joe çok

güven verici bir yanıt veriyordu: Çocukluğundan beri her türlü makine onu büyülüyordu. Ayrıca doğru düzgün çalışmayan şeyler ona daha çekici geliyordu: "Örneğin annemin tost makinesi bozulduğunda, kendi kendime sordum: 'Ben tost makinesi olsaydım ve çalışmasaydım, sorunum ne olabilirdi?'" Bundan sonra Joe tost makinesini dağıtmış, sorunu bulmuş ve aleti tamir etmişti. O zamandan beri, giderek daha karmaşıklaşan mekanik sistemleri öğrenmek ve onarmak için bu duygudaş özdeşleşme yöntemini kullanıyordu. Üstelik keşfetmenin büyüsü onu hiç terk etmemişti: Joe, emekliliğine çok az bir süre kala hâlâ işinden her gün zevk alıyor.

Joe hiçbir zaman bir işkolik olmadı ve kendini iyi hissetmek için fabrikadaki zorluklara tamamen bağımlı kalmadı. Evde yaptıkları, düşünmeden gerçekleştirilen, monoton bir işi akış üreten bir etkinliğe dönüştürmekten de daha dikkate değerdi. Joe ve karısı, şehrin dış mahallerinden birinde mütevazi bir bungalovda oturuyorlar. Yıllar içinde, evlerinin iki yanındaki iki boş araziyi satın almışlar. Joe buralara sekileri ve patikaları olan, yüzlerce çiçek ve bitkinin doldurduğu usta işi bir taştan bahçe yapmış. Yerin altına sulama sistemi kurarken aklına bir fikir gelmiş: "Neden bunlardan bir gökkuşağı yapmıyorum?" demiş. Bu amaçla yeterince ince bir sis oluşturacak püskürteç başları aramış; ama bulduklarının hiçbiri içine sinmemiş ve o da kendisi bir tane tasarlayıp bodrumundaki torna tezgâhında üretmiş. Şimdi Joe işten sonra arka bahçesinde oturup bir düğmeye basarak bir düzine püskürteci harekete geçiriyor ve bunlar da bir o kadar küçük gökkuşağı yaratıyor.

Ne var ki Joe'nun küçük cennet bahçesinde bir sorun varmış. Joe çoğunlukla işteymiş ve eve geldiğinde de güneş, suya güçlü renkler veremeyecek kadar alçalmış oluyormuş. Joe yeniden çizim tahtasının başına geçmiş ve hayranlık uyandıracak bir çözüm bulmuş. Güneşin renk spektrumunun gökkuşağı yaratmaya yetecek kadar bir miktarını içeren projektörler bulmuş ve bunları görülmeyecek şekilde püskürteçlerin çevresine yerleştirmiş Bahçe artık hazır. Joe, gece yarısı bile olsa, iki düğmeye dokunarak evinin çevresinde bir su, ışık ve renk cümbüşü yaratabiliyor.

Joe "öz amaçlı kişilik"in ya da hiç de insancıl olmayan bir işyeri ve şehirde yabani otlarla kaplı bir çevre gibi, en olmadık koşullarda akış yaşantıları yaratma yeteneğinin az bulunur bir örneğidir. Görünüşe

bakılırsa, Joe, koca vagon fabrikasında eylemde bulunmak için zorlayıcı fırsatları algılama yeteneğine sahip tek kişiydi. Görüştüğümüz diğer kaynakçılar, işlerini, olası en kısa sürede kurtulmaları gereken bir yük gibi görüyorlardı ve her akşam mesai sona erer ermez, soluğu fabrikanın çevresindeki sokak ağında her üç köşe başına bir tane düşecek şekilde stratejik olarak yerleştirilmiş salonlarda alıyor ve günün anlamsızlığını bira ve yarenlikte unutmaya çalışıyorlardı. Sonra evlerine gidip TV'nin karşısında bira içmeye devam ediyor, karılarıyla kısa bir ağız dalaşına giriyorlardı ve her açıdan bir öncekine benzeyen günleri bitiyordu.

Burada, Joe'nun yaşam tarzını çalışma arkadaşlarınınkine tercih etmenin eleştiriye açık bir "seçkinci" tutum olduğu söylenebilir. Ne de olsa bara giden adamlar da iyi zaman geçirmektedirler ve arka bahçede gökkuşakları yaratmaya çalışmanın zaman geçirmenin daha iyi bir yolu olduğunu kim söyleyebilir? Kültürel göreceliğin ilkeleri açısından, bu eleştiri elbette haklıdır. Ancak, kişi zevkin karmaşıklığı artırmaya bağlı olduğunu anladığı zaman, bu gibi kökten bir göreceliği ciddiye alma olanağı kalmaz. Joe gibi, çevrelerindeki fırsatlarla oynayan ve onları değiştiren insanların yaşam kalitesi, değiştiremeyeceklerini hissettikleri çıplak gerçekliğin sınırları içinde yaşamaya razı olan insanların yaşam kalitesinden besbelli daha gelişkindir ve daha eğlencelidir.

Bir akış etkinliği olarak üstlenilen işin insanın gizilgüçlerini gerçekleştirmesinin en iyi yolu olduğu görüşü, çeşitli dinler ve felsefi sistemler tarafından geçmişte yeterince öne sürülmüştür. Tanrının büyük ihtişamı için yapıldığında, patates soymanın da bir katedral inşa etmek kadar önemli olduğu fikri, Orta Çağların Hıristiyan dünya görüşünü kabul eden insanlara anlamlı geliyordu. Karl Marx'a göre erkekler ve kadınlar varlıklarını üretken etkinliklerle yapılandırıyorlardı; iş yoluyla yarattığımız dışında bir "insan doğası"ndan söz edilemezdi. İş, nehirlerin üzerine köprüler kurarak ve çıplak ovaları ekerek çevreyi değiştirmekle kalmaz, işçiyi de içgüdülerinin yönlendirdiği bir hayvandan bilinçli, hedefe yönelik, becerikli bir insana dönüştürür.

Akış fikrinin, eski zaman düşünürlerinin aklına nasıl geldiğine ilişkin en ilginç örneklerden biri, Taocu bilgin Chuang Tzu'nun 2.300 önceki yazılarında gönderme yaptığı Yu kavramıdır. Yu, yolu izlemenin doğru yolu ya da Tao ile eşanlamlıdır; İngilizce'ye "dolaşma" ola-

rak, "yere değmeden yürüme" ya da "yüzme", "uçma" ve "akma" olarak çevrilmiştir. Chuang Tzu, yaşamanın doğru şeklinin Yu olduğuna, dışarıdan gelecek ödülleri önemsemeden, kendiliğinden ve kendini tamamen vererek yaşamak olduğuna, kısacası tamamıyla öz amaçlı yaşantıya inanıyordu.

Chuang Tzu, Yu'ya göre yaşamaya ya da akışa örnek olarak, onun adıyla bize kadar ulaşan yapıtların İç Bölümlerinde alçakgönüllü bir işçinin öyküsünü anlatır. Bu kişi, işi Hükümdar Wei'li Hui'nin sarayında etleri doğramak olan Ting adında bir aşçıdır. Hong Kong ve Tayvan'daki okullarda çocuklara hâlâ Chuang Tzu'nun betimlemesi ezberletilir: "Ting, Hükümdar Wen-hui için bir öküzü parçalıyordu. Elinin her dokunuşunda, omzunu her kaldırışında, ayaklarının her hareketinde, dizlerinin her bükülüşünde zip! zoop! bıçağı canla başla sallıyordu ve her şey mükemmel bir uyum içindeydi. Sanki Mullberry Grove dansı yapıyor ya da Ching-shou müziğine tempo tutuyordu."

Hükümdar Wen-hui, aşçısının işini yaparken yaşadığı akışı (Yu) görünce büyülenmiş ve Ting'in bu büyük hünerine iltifat etmişti. Ama Ting bunun bir hüner işi olduğunu kabul etmedi: "Beni ilgilendiren Yol'dur, ki o da hünerden ötedir" dedi. Sonra bu üstün işgörme gücüne nasıl eriştiğini anlatmaya başladı: Öküz anatomisi hakkında sahip olduğu bir tür gizemli, sezgisel anlayış sayesinde, eti neredeyse otomatikleşmiş bir eylemin rahatlığıyla dilimliyordu: "Algı ve anlayış durur ve ruh istediği yere gider" diyordu.

Ting'in açıklaması, Yu ile akışın farklı süreçlerin sonucu olduğunu düşündürebilir. Aslında aradaki farkları açıklayan kuşkucular da olmuştur: Akış, zorlukların üstesinden gelme yönünde bilinçli bir çabanın sonucu olduğu hale, Yu birey bilinci üzerindeki hakimiyetinden vazgeçtiği zaman ortaya çıkar. Bu açıdan akış, "Batılı" bir üst düzey yaşantı arayışının bir örneği olarak görülür ve aynı kuşkuculara göre, nesnel koşulların değiştirilmesine (örneğin zorlukların karşısına becerilerle çıkmak) dayanır; oysa Yu "Doğulu" yaklaşımın bir örneğidir ve ruhsal oyunculuk ve gerçekliğin aşılması adına nesnel koşulları tamamen görmezden gelir.

Peki bir insan bu ruhsal oyunculuğa ve aşkın yaşantıya nasıl ulaşır? Aynı öyküde Chuang Tzu bu soruyu yanıtlamak için değerli bir içgörüde, kuşkucularınkine taban tabana ters bir Yu yorumunu beraberinde getiren bir içgörüde bulunur. Watson'ın çevirisi şöyledir: "Ancak

her ne zaman karmaşık bir yere gelsem, güçlükleri tartıyorum, kendime uyanık ve dikkatli olmamı söylüyorum, gözlerimi işimden ayırmıyorum, çok yavaş çalışıyorum ve bıçağımı büyük bir incelikle kullanıyorum, ta ki et yere düşen bir toprak parçası gibi ufalanıp ayrılana dek. Elimde bıçakla durup çevreme bakıyorum, tam bir doyuma ulaşmış oluyor ve işime devam etmek istemiyorum. O zaman bıçağımı silip kaldırıyorum."

Bazı eski bilginler bu bölümü Yu'yu bilmeyen vasat bir oymacının çalışma yöntemlerine gönderme yaptığı şeklinde yorumlarlar. Daha yakın zamandan Watson ve Graham gibileri ise, söz konusu bölümün Ting'in çalışma yöntemlerini anlattığına inanırlar. Akış yaşantısıyla ilgili kendi bilgilerime dayanarak, ben ikinci okumanın doğru olması gerektiğine inanıyorum. Bu okuma, apaçık ortada olan büyük beceri ve zanaat (chi) düzeylerine hakim olunduktan sonra bile Yu'nun yeni zorlukların (yukarıdaki cümlede geçen "zor yer") keşfine ve yeni becerilerin geliştirilmesine ("kendime uyanık ve dikkatli olmamı söylüyorum, gözlerimi işimden ayırmıyorum, ... bıçağımı büyük bir incelikle kullanıyorum) dayandığını gösteriyor.

Bir başka deyişle, Yu'nun gizemli yüksekliklerine insanüstü bir kuantum sıçrayışıyla değil, insanın dikkatini çevresindeki eylem fırsatlarına dereceli olarak odaklamasıyla ulaşılıyor ve bunun sonucunda, mükemmelleşen beceriler zaman içinde öylesine otomatik bir hale geliyor ki kendiliğinden ya da başka bir dünyada gerçekleşiyormuş gibi görünüyor. Büyük bir kemancının ya da büyük bir matematikçinin performansı da, zorlukların ve becerilerin giderek daha fazla bilenmesiyle açıklanabileceği halde, bir bu kadar esrarengiz görünür. Benim yorumum doğruysa, akış yaşantısında (Yu) Doğu ve Batı birleşir: Her iki toplumda da kendinden geçme kaynakları aynıdır. Hükümdar Wen-hui'nin aşçısı, insanın en beklenmedik yerlerde, günlük yaşamın en mütevazı işlerinde akışı bulabileceğinin mükemmel bir örneğidir. Ayrıca bu yaşantının dinamiğinin yirmi üç yüzyıldan fazla bir süre önce bile bu kadar iyi biliniyor olması da dikkate değer.

Alplerdeki yaşlı çiftçi kadın, Güney Chicago'daki kaynakçı ve eski Çin'deki gizemli aşçının ortak noktası şudur: İşleri zor ve gösterişsiz, çoğu kişinin sıkıcı, tekrarlarla dolu ve anlamsız bulacağı türdendir. Yine de bu bireyler yapmaları gereken bu işleri karmaşık etkinliklere dönüştürmüşlerdir. Bunu da başkalarının farkına varmadığı eylem fırsat-

larını fark ederek, becerilerini geliştirerek, ellerindeki etkinliğe odaklanarak ve daha sonra benliklerinin daha da güçlenmesi için etkinlikte kendilerini kaybetmeye razı olarak gerçekleştirmişlerdir. Böyle bir dönüşüm geçirdiğinde, iş eğlencelidir ve psişik enerjinin kişisel kullanımı insana bu işi özgür iradesiyle seçtiğini hissettirir.

ÖZ AMAÇLI İŞLER

Serafina, Joe ve Ting, öz amaçlı kişilikler geliştirmiş insanlara örnek oluştururlar. Çevrelerindeki ciddi kısıtlamalara karşın, bu kısıtlamaları özgürlüklerini ve yaratıcılıklarını ifade etme fırsatlarına dönüştürebilmişlerdir. Kullandıkları yöntem, kişinin bir yandan işini zenginleştirirken, bir yandan da işinden zevk almasının bir yoludur. Bunun bir başka yolu da, öz amaçlı kişilikleri olmayan insanların akış yaşamalarına daha fazla olanak tanıyacak koşulları yaratana dek işin kendisini değiştirmektir. Bir iş, doğası itibarıyla, sunduğu çeşitlilik, uygun ve esnek zorluklar, açık hedefler ve hızlı geri bildirim açısından, bir oyuna ne kadar benzerse, çalışanın gelişme düzeyinden bağımsız olarak daha eğlenceli bir hale gelecektir.

Örneğin avcılık, doğası itibarıyla akışın bütün özelliklerine sahip olan "iş"lere iyi bir örnektir. Kovalama, yüzbinlerce yıl boyunca insanların katıldıkları en üretken etkinliklerden biri oldu. Yine de avcılık öyle eğlencelidir ki ortada pratik hiçbir neden kalmadığı halde insanlar hâlâ zevk için bu etkinliği sürdürmektedirler. Aynı şey balık tutmak için de geçerlidir. Pastoral bir varoluş, en eski "iş"lerin özgürlük özelliği ve akış benzeri yapısından birşeyler taşımaya devam eder. Arizona'daki çağdaş genç Navajoların pek çoğu, otlaklarda at sırtında koyunların peşinden gitmenin yaptıkları en eğlenceli şey olduğunu söylerler. Avcılık ve çobanlıkla karşılaştırıldığında, çiftçilikten zevk almak daha zordur. Çünkü çiftçilik, daha yerleşik, daha fazla tekrar içeren bir etkinliktir ve sonuçlarının ortaya çıkması uzun bir zaman alır. Baharda atılan tohumların meyve vermesi için aradan aylar geçmesi gerekir. Tarımdan zevk alması için insan avcılıktan çok daha geniş bir zaman çerçevesi içinde oynamalıdır: Avcı avını ve saldırma yöntemini günde birkaç kez seçebilirken, çiftçi neleri, nereye, ne miktarda ekeceğine yılda birkaç kez karar verebilir. Başarıya ulaşması için çiftçinin uzun hazırlıklar yapması, işini şansa bırakıp havanın işbirliğini bekle-

yerek çaresizce beklemesi gerekir. Çiftçi olmaya zorlanan göçebe ya da avcı topluluklarının, bu besbelli sıkıcı varoluşa boyun eğmek yerine ölmeyi tercih ettiklerini öğrenmek şaşırtıcı değildir. Yine de pek çok çiftçi, bu işin incelikli fırsatlarından zevk almayı sonunda öğrenmiştir.

On sekizinci yüzyıldan önce çiftçilikten kalan zamanın çoğunu dolduran el sanatları ve ev endüstrisi, akış üretme açısından makul bir ölçüde iyi tasarlanmıştı. Örneğin İngiliz dokumacıların tezgâhları evlerindeydi ve bunlar, kendi koydukları kurallara göre bütün aile üyeleriyle birlikte çalışırlardı. Kendi üretim hedeflerini kendileri koyar ve başarabileceklerini düşündükleri şeylere göre bu hedeflerde değişiklikler yaparlardı. Hava iyi olduğunda tezgâhın başından kalkar, meyve ya da sebze bahçesinde çalışırlardı. İçlerinden geldiğinde bir, iki türkü söyler ve bir kumaş parçasını bitirdikleri zaman bunu hep birlikte küçük bir içkiyle kutlarlardı.

Modernleşmenin tüm yararlarına karşın, dünyanın daha insancıl bir üretim hızını korumayı başarmış olan bazı bölgelerinde bu düzenleme hâlâ işlev görmektedir. Örneğin Profesör Massimini ve ekibi, kuzey İtalya'daki Biella kırsalında yaşayan ve çalışma modelleri iki yüzyıl öncesinin İngiltere'sindekine benzeyen dokuma işçileriyle görüşmüşlerdir. Bu ailelerin her birinin, tek bir bireyin denetleyebildiği ikiyon dokuma tezgâhı vardır. Sabah erken saatlerde tezgâhları baba izler; o ormanda mantar toplamaya ya da derede alabalık tutmaya gittiğinde, oğlu onun işini devralır. Oğul sıkılana kadar makineleri çalıştırır, o sıkılınca işin başına annesi geçer.

Yapılan görüşmelerde aile bireylerinin her biri, dokumanın en zevkli, yolculuk etmekten, diskoya gitmekten, balık tutmaktan ve TV izlemekten kesinlikle daha zevkli bir etkinlik olduğunu söylemişler. Çalışmanın bu kadar eğlenceli olmasının nedeni, her zaman zorlayıcı olmasıydı. Aile üyeleri kendi modellerini tasarlıyorlardı ve bir modelden sıkıldıklarında bir başkasına geçiyorlardı. Her bir aile ne tür bir kumaş dokumak istediğine, malzemeyi nereden alacağına, ne kadar üretim yapacağına ve dokuduğu kumaşı nerede satacağına kendi karar veriyordu. Bazı ailelerin Japonya ve Avustralya kadar uzak yerlerde müşterileri vardı. Aile üyeleri yeni teknik gelişmelerin gerisinde kalmamak ya da gereken araç gereci olabildiğince ucuza almak için sürekli imalât merkezlerine gidiyorlardı.

Ne var ki Batı dünyasının büyük bir bölümünde insanın içini ısıtan ve akışa elverişli bu gibi düzenlemeler, motorlu dokuma tezgâhlarının icat edilmesi ve bunları izleyen merkezi fabrika sistemi yüzünden merhametsizce kesintiye uğratılmıştır. Onsekizinci yüzyılın ortalarında İngiltere'deki aile zanaatları genel olarak toplu üretimle rekabet edemez hale geldi. Aileler parçalandı, işçiler kulübelerinden çıkıp toplu olarak çirkin ve sağlığa zararlı fabrikalara taşınmak zorunda kaldılar, gün ağardığında başlayıp hava kararana dek süren katı çalışma saatleri uygulamaya kondu. Daha yedi yaşındaki küçücük çocuklar, umursamaz ve sömürücü yabancıların yanında bitip tükenene kadar çalışmak zorunda bırakıldılar. İşten zevk alma fikri daha önce itibar görüyorduysa, ilk endüstrileşme çılgınlığıyla birlikte bu itibar yerle bir edildi.

Şimdi endüstri sonrası yeni bir çağa girdik ve işin yeniden iyi huylu olmaya başladığı söyleniyor: Günümüzde bir grup akıllı robot hattın aşağısında yapılması gereken her türlü "gerçek" işi yaparken, tipik bir işçi sıra sıra dizilmiş kadranların önünde oturup hoş bir kontrol odasında bir bilgisayar ekranını denetliyor. Aslında çoğu insan, artık üretime katılmıyor; birkaç kuşak öncesinin çiftçilerine ve fabrika işçilerine kesinlikle şımartıcı bir boş zaman etkinliği gibi gelecek olan işlerde ve sözde "hizmet sektörü"nde çalışıyor. Bu işçilerin üzerindeki idareciler ve profesyoneller ise, işlerinde ne yapmak istedikleri konusunda büyük bir serbestiye sahipler.

Demek ki iş, acımasız ve sıkıcı olabileceği gibi, zevkli ve heyecan verici de olabilir. 1740'ların İngiltere'sinde olduğu gibi, yalnızca birkaç on yılda ortalama çalışma koşulları görece hoşken bir kâbusa dönüşebilir. Su dolabı, saban, buhar makinesi, elektrik ya da silikon çip gibi teknolojik yenilikler, işin zevkli olup olmamasında büyük bir değişiklik yaratabilir. Köleliğin feshedilmesini, çıraklığın kaldırılmasını düzenleyen yasaların konması ya da kırk saatlik çalışma haftasının ve asgari ücretlerin belirlenmesi de işi yaşamı üzerinde çok etkili olabilir. İstersek iş yaşantısının niteliğini değiştirebileceğimizi ne kadar çabuk fark edersek, yaşamın bu son derece önemli boyutunu o kadar kısa sürede geliştirebiliriz. Ne var ki çoğu insan, hâlâ, insanoğlunun iş yaşamında sonsuza dek "Adem'in hatasının cezasını çekmeye" mahkum olduğuna inanmaktadır.

Kuramsal açıdan her iş, akış modelinin kurallarına uyularak daha eğlenceli olacak şekilde değiştirilebilir. Ne var ki şu anda, işin eğlen-

celi olup olmaması, belli bir işin doğasını değiştirecek güce sahip olanların kaygıları arasında alt sıralarda yer almaktadır. Yönetimin her şeyden önce verimlilikle ilgilenmesi gerekir ve sendika liderlerinin de en çok düşündükleri konular güvenlik, güvenceler ve tazminatlardır. Kısa vadede bu öncelikler akış üreten koşullarla çelişebilir. Bu üzücüdür, çünkü işçiler işlerinden gerçekten zevk alsalar, bu kişisel olarak onlara yarar sağlayacağı gibi, er ya da geç verimliliği de artırır ve öncelikli olan tüm hedeflere de ulaşılmasını sağlar.

Aynı zamanda, bütün işler birer oyun gibi yapılandırılsa herkesin işinden zevk alacağını düşünmek de yanlıştır. En olumlu dış koşulların bile, bir insana akış yaşatma garantisi yoktur. Üst düzey yaşantı, eylem olanaklarının ve kişinin kendi yetilerinin öznel bir değerlendirmesine bağlı olduğundan, insanın harika olması olası bir işten bile memnun olmadığı sıkça görülür.

Örnek olarak cerrahlığı ele alalım. Pek az iş insana bu kadar çok sorumluluk yükler ve bu kadar fazla saygınlık kazandırır. Zorluklar ve beceriler önemli etkenlerse, cerrahlar işlerini nefes kesici buluyor olsalar gerek. Aslında pek çok cerrah işine bağımlı olduğunu, yaşamında hiçbir şeyin, verdiği zevk açısından işiyle karşılaştırılamayacağını, Karayipler'e tatile de gitse, operada bir gece de geçirse, işinden uzak geçirdiği her anın kendisine zaman israfı gibi geldiğini söyler.

Ne var ki bütün cerrahlar işlerine böyle bir coşkuyla yaklaşmazlar. Kimileri işlerinden öyle sıkılırlar ki onu unutmak için kendilerini içkiye, kumara ya da hızlı bir yaşam tarzına kaptırırlar. Nasıl olup da aynı meslek hakkında birbirinden bu kadar farklı görüşler olabilir? Bunun bir nedeni, iyi para kazandıran ama tekrarlarla dolu düzenlere kapılan cerrahların bir süre sonra canlarının sıkılmaya başlamasıdır. Yalnızca apandisit ameliyatı yapan ya da bademcik alan cerrahlar vardır; bazı cerrahlar kulak delmede uzmanlaşırlar. Böyle bir uzmanlaşma iyi para kazandırabilir, ama işinden zevk almayı güçleştirir. Öteki uçta ise, ters yönde derinlemesine giden, rekabetçi süper cerrahlar vardır; bunlar, sürekli yeni zorluklara gereksinim duyarlar, yeni, gösterişli cerrahi işlemler yapmak isterler, ta ki kendilerinden beklentilerini artık karşılayamaz hale gelene dek. Cerrahinin öncülerini tüketen neden, kendilerini belli bir düzene kaptırmış uzmanları tüketen nedenin tersidir: Öncüler olanaksızı bir kez başarmışlardır, ama bunu bir kez daha yapmanın yolunu bulamamaktadırlar.

İşlerinden zevk alan cerrahlar, genellikle çeşitlilik sağlayan ve en son teknikleri bir ölçüde denemeye olanak veren, araştırmayı ve öğretimi de işin bir parçası haline getiren hastanelerde çalışırlar. Yaptıkları işi seven cerrahlar, paranın, itibarın ve yaşam kurtarmanın kendileri için önemli olduğunu söylerler, ama onlara en fazla coşku verenin işlerinin içsel yönleri olduğunu belirtirler. Bunlar için cerrahiyi bu kadar önemli kılan, etkinliğin kendisinden aldıkları duygudur. Üstelik, cerrahların bu duyguyu anlatış biçimleri, hemen hemen bütün ayrıntılarıyla, sporcuların, ressamların ya da Wei hükümdarı için et kesen aşçının bildirdikleri akış yaşantılarına benzer.

Bu durumun açıklaması, cerrahi işlemlerin bir akış yaşantısında olması gereken bütün özelliklere sahip olmasıdır. Örneğin cerrahlar, hedefierinin ne denli iyi tanımlanmış olduğundan söz ederler. Bir dahiliyeci daha az özgül ve yerleşik sorunlarla, bir psikiyatr ise daha da belirsiz, gelgeç belirtiler ve çözümlerle ilgilenir. Onların aksine, bir cerrahın görevi apaçık ortadadır: Tümörü kesip çıkarmak ya da kemiği düzeltmek ya da bir organın yeniden çalışmasını sağlamak gibi. Cerrah bu görevi yerine getirdikten sonra, yarayı dikebilir ve işini iyi yapmış olmanın verdiği duyguyla bir sonraki hastasına dönebilir.

Benzer şekilde, cerrahi hızlı ve sürekli geri bildirimde bulunur. Boşlukta kan yoksa, ameliyat iyi gidiyordur; o zaman hastalıklı doku dışarı çıkarılır ya da kemik düzeltilir; dikişler tutar (ya da belki tutmaz), ama sürecin başından sonuna dek cerrah ne kadar başarılı olduğunu ve başarılı değilse, neden olmadığını bilir. Yalnızca bu nedenle, çoğu cerrah kendi işinin tıbbın öteki dallarından ya da dünya üzerindeki öteki işlerden çok daha eğlenceli olduğuna inanır.

Bir başka düzeyde cerrahi, zorluklar açısından da yoksul değildir. Bir cerrahın sözleriyle: "İşimden bir satranç oyuncusu ya da eski Mezopotamya'daki kürdanları araştıran bir akademisyen gibi entellektüel bir zevk alıyorum... Halı dokumak nasıl eğlenceliyse, bu iş de öyle... Son derece zor bir sorunu ele alıp onu ortadan kaldırmanın hazzı." Bir diğer cerrah ise şöyle diyor: "Çok doyurucu ve biraz zor olmasına karşın, yine de çok heyecan verici. Birşeyleri yeniden çalıştırmak, nesneleri yerlerine koyup gerektiği gibi görünmelerini sağlamak, her şeyin yerli yerine güzelce oturması çok hoş. Grubun sorunsuz ve etkili bir şekilde birarada çalışması da çok güzel: O zaman durumun tamamındaki estetik farkedilebiliyor."

Yukarıdaki ikinci alıntı, bir ameliyattaki zorlukların yalnızca cerrahın kişisel olarak yapması gerekenlerle sınırlı olmadığını, birtakım başka oyuncuların yer aldığı bir olayın eşgüdümünü de içerdiğini gösteriyor. Pek çok cerrah, sorunsuz ve etkili bir şekilde işlev gören, iyi eğitim görmüş bir ekibin parçası olmanın nefes kesici olduğundan söz ediyor. Üstelik bir de her zaman için işini daha iyi yapma, becerilerini geliştirme olanağı var. Bir göz cerrahı şöyle demişti: "İnce ve çok hassas aletler kullanıyorsunuz. Bir resim alıştırması gibi... Her şey gelip, ameliyatı ne kadar hassas ve sanatsal bir şekilde yaptığınıza dayanıyor. "Bir başka cerrah ise işini şu sözlerle anlatıyordu: "Ayrıntıları kollamak, düzenli ve teknik açıdan etkili olmak önemlidir. Hareket israfı yapmak istemiyorum ve bu nedenle, ameliyatı olabildiğince plânlı ve iyi düşünülmüş bir şekilde gerçekleştirmeye çalışıyorum. İğnenin nasıl tutulduğuna, dikişlerin nereye atıldığına, dikiş türüne vb. şeylere özen gösteriyorum; her şey olabileceğinin en iyisi olmalı ve kolay görünmeli."

Cerrahinin uygulanış şekli, dikkat dağılmalarını önlemeye ve kişinin bütün dikkatini yaptığı işlem üzerinde yoğunlaştırmasına yardımcı olur. Ameliyathane aslında bir sahne gibidir; spot ışıkları, eylemi ve eylemde bulunanları aydınlatır. Yarışmalardan önce sporcuların ya da âyinden önce papazların yaptığı gibi, ameliyattan önce cerrahlar, hazırlanma, temizlenme ve özel giysiler giyme gibi aşamalardan geçerler. Bu tür düzenlerin belli bir amacı vardır, ama aynı zamanda katılanları gündelik yaşamın kaygılarından arındırmaya da hizmet eder ve zihinlerini gerçekleştirilecek eyleme odaklar. Kimi cerrahlar önemli bir ameliyat yapacakları günün sabahında, aynı kahvaltıyı ederek, aynı giysileri giyerek ve hastaneye aynı yoldan giderek, kendilerini "otomatik pilot"a aldıklarını söylerler. Bunları yapmalarının nedeni, batıl inançları olması değil, alışkanlık haline gelmiş bu davranışların cerrahların dikkatlerini bütünüyle önlerindeki işe vermelerini kolaylaştırmasıdır.

Cerrahlar şanslılar. Yalnızca iyi maaş almakla, saygı ve hayranlık kazanmakla kalmıyorlar, aynı zamanda akış etkinlikleri şemasına göre yapılandırılmış bir işte çalışıyorlar. Bütün bu avantajlarına karşın, sıkıntıdan ya da ulaşamayacakları bir güce ve üne kavuşmaya çalıştıklarından, aklını yitiren cerrahlar da var. Bu, işin yapısı önemli olsa da, o işi yapan kişinin işinden zevk alıp almayacağını kendi başına belir-

leyemeyeceğini gösteriyor. Bir işte doyum yaşamak, aynı zamanda çalışanın öz amaçlı bir kişiliği olup olmamasına bağlıdır. Kaynakçı Joe, pek az kişinin akış fırsatı sunacağını sandığı görevlerden zevk alıyordu. Öte yandan kimi cerrahlar, farkında olunmadan da olsa, zevk sunmak için yaratılmış gibi görünen bir işten nefret etmeyi başarıyorlar.

İş yoluyla yaşam kalitesini yükseltmek için birbirini tamamlayan iki stratejiye gereksinim vardır. Bir yandan işler, avcılık, evde dokumacılık ve cerrahi gibi, akış etkinliklerine olabildiğince çok benzeyecek şekilde yeniden tasarlanmalıdır. Ama aynı zamanda, insanlara eylem fırsatlarını fark etme, becerilerini geliştirme ve ulaşılabilir hedefler koyma gibi yöntemler öğretilerek, onların da Serafina, Joe ve Ting gibi öz amaçlı kişilikler geliştirmelerine yardım edilmelidir. Bu stratejilerin ikisi de tek başına işi daha zevkli kılmaz, ama bir arada üst düzey yaşantıya çok büyük bir katkıda bulunurlar.

ÇALIŞMA PARADOKSU

Duruma daha geniş bir açıdan bakıp kendimizi farklı zamanlar ve kültürlerden insanlarla karşılaştırdığımızda, çalışmanın yaşam kalitesini nasıl etkilediğini anlamamız daha kolay olur. Ama sonunda, şimdi ve burada olup bitene daha yakından bakmamız gerekir. Eski Çin'deki aşçılar, Alpler'deki çiftçiler, cerrahlar ve kaynakçılar, çalışmanın doğasındaki gizilgücü aydınlatmaya yardımcı olurlar, ama ne de olsa günümüzde çoğu insanın yaptığı türden işleri temsil etmezler. Günümüzde ortalama Amerikalı için iş ne demektir?

Çalışmalarımızda, insanların geçimlerini sağlamak için yaptıkları işlerle olan ilişkilerinde sıklıkla tuhaf bir iç çatışma yaşadıklarını görüyoruz. Bir yandan, deneklerimiz en olumlu yaşantılarından bazılarını genellikle iş başındayken yaşadıklarını bildiriyorlar. Bu yanıta bakılınca, onların çalışmayı istedikleri, işyerinde motivasyonlarının yüksek olacağı sanılıyor. Ama insanlar kendilerini iyi hissettikleri zaman bile, genellikle çalışmamayı çalışmaya yeğleyeceklerini, işyerindeki motivasyonlarının düşük olduğunu söylüyorlar. Bunun tersi de doğru: Zar zor kazandıkları boş zamanlarından zevk almaları gerektiği halde, insanlar genellikle bu gibi zamanlarda şaşırtıcı bir şekilde morallerinin bozuk olduğunu bildiriyorlar; ama yine de daha fazla boş zaman istemeye devam ediyorlar.

Örneğin bir çalışmamızda Yaşantı Örneklem Yöntemini kullanarak "İnsanlar daha çok işte mi, yoksa boş zamanlarında mı akış yaşadıklarını bildiriyorlar?" sorusuna yanıt aradık. Çeşitli mesleklerde tam zamanlı olarak çalışan yüzü aşkın kadın ve erkek katılımcıya, bir hafta boyunca elektronik bir çağrı cihazı taktırıldı. Çağrı cihazları, hafta boyunca her gün rasgele zamanlarda sekiz kez çaldırıldı ve katılımcılardan cihaz çaldığında ne yaptıklarını ve kendilerini nasıl hissettiklerini iki sayfalık bir kitapçığa yazmaları istendi. Kitapçıkta, diğer şeylerin yanı sıra katılımcılardan o anda kaç tane güçlükle karşı karşıya olduklarını ve kaç becerilerini kullandıklarını hissettiklerini on puanlık bir ölçekte değerlendirmeleri isteniyordu.

Bir kişi, hem zorluk düzeyinin, hem de beceri düzeyinin haftanın ortalama düzeyinin üzerinde olduğunu belirttiği her sefer, söz konusu kişinin akışta olduğu varsayıldı. Bu çalışmada 4.800'ün üzerinde yanıt toplandı; kişi başına haftada ortalama olarak yaklaşık 44 yanıt alındı. Benimsediğimiz ölçütler açısından, bu yanıtların yüzde 33'ü akışı gösteriyordu, yani yanıtların yüzde 33'ü haftalık ortalama kişisel zorluk ve beceri düzeyinin üzerindeydi. Elbette akışı tanımlamada kullanılan bu yöntem biraz liberaldir. Çalışmaya yalnızca aşırı karmaşık akış etkinlikleri, diyelim ki en üst zorluk ve beceri düzeylerini içerenler dahil edilmek istenseydi, yanıtların belki de yüzde 1'inden azı akış olarak nitelendirilirdi. Burada akışı tanımlamak için kullanılan metodolojik gelenek, bir açıdan bir mikroskop işlevi görür: Kullanılan büyütme düzeyine bağlı olarak, çok farklı ayrıntılar görünür hale gelir.

Beklendiği üzere, bir kişi hafta boyunca akışta ne kadar uzun zaman geçirdiyse, bildirdiği yaşantının genel niteliği de o kadar yüksek oldu. Daha sık akış yaşayan insanların kendilerini "güçlü", "etkin", "yaratıcı", "yoğunlaşmış" ve "motive olmuş" hissetmeleri olasılığı daha kuvvetliydi. Ne var ki beklenmedik olan, insanların işyerinde ne kadar sık, boş zamanlarında ise ne kadar seyrek akış yaşadıklarıydı.

İnsanlar işyerlerinde gerçekten çalışırken sinyal aldıklarında (ki bu, dörtte üç oranında karşılaşılan bir durumdu, çünkü ortalama çalışanların işyerinde geçirdikleri zamanın kalan dörtte birinde hayal kurdukları, dedikodu yaptıkları ya da kişisel işleriyle uğraştıkları ortaya çıktı), akış yanıtları, yüzde 54 gibi yüksek bir orandaydı. Bir başka deyişle, insanlar çalıştıkları zamanın yaklaşık yarısında, ortalamanın üzerinde zorluklarla karşılaştıklarını ve ortalamanın üzerinde beceriler kullan-

dıklarını hissediyorlardı. Öte yandan, kitap okuma, televizyon izleme, arkadaşlarla zaman geçirme ya da yemeğe çıkma gibi boş zaman etkinlikleriyle zaman geçirirken, yanıtların yalnızca yüzde 18'i akışı gösteriyordu. Boş zamanlardaki yanıtlar, tipik olarak, bizim apati ya da duyumsamazlık adını verdiğimiz ve hem zorlukların, hem de becerilerin ortalamanın altındaki düzeylerde olmasıyla belirli alandaydı. Bu durumda insanlar, kendilerini edilgen, zayıf, duygusuz ve doyumsuz hissettiklerini söylerler. İnsanların çalıştıkları zamanlardaki yanıtlarının ise yalnızca yüzde 16'sı duyumsamazlık alanındaydı ve bu oran boş zamanlardaki oranın (yüzde 52) yarısından azdı.

Beklendiği üzere, yöneticiler ve denetleyici konumdakiler işyerinde, yazı işleriyle uğraşanlara (yüzde 51) ve işçilere (yüzde 47) oranla daha fazla (yüzde 64) akış yaşıyorlardı. İşçiler (yüzde 20) boş zamanlarında yazı işleriyle uğraşanlardan (yüzde 16) ve yöneticilerden (yüzde 15) daha çok akış yaşadıklarını bildirdiler. Ne var ki montaj hatlarında çalışan işçiler bile, iş başındayken boş zamanlarında olduğunun iki katından daha fazla akış içinde olduklarını belirttiler. Öte yandan, duyumsamazlık söz konusu olduğunda, işyerinde duyumsamazlık oranı işçiler arasında, yöneticiler arasındakinden (yüzde 11'e karşılık yüzde 23) ve boş zamanlarda duyumsamazlık oranı ise yöneticiler arasında, işçiler arasında olduğundan daha fazlaydı (yüzde 46'ya karşılık yüzde 61).

İster iş başında, ister boş zamanlarda olsun, insanlar akışta oldukları zamanki yaşantılarının, olmadıkları zamanki yaşantılarından çok daha olumlu olduğunu bildirdiler. Zorluklar ve beceriler yüksek bir düzeyde olduğunda daha neşeli, daha güçlü, daha etkin oluyorlardı; daha iyi yoğunlaşabiliyorlardı ve kendilerini daha yaratıcı ve doygun hissediyorlardı. Yaşantı kalitesindeki bütün bu farklar, istatistiksel açıdan çok anlamlıydı ve hemen hemen her tür çalışan için az çok aynıydı.

Bu genel eğilimin yalnızca bir istisnası vardı. Yanıt kitapçığındaki sorulardan birinde, katılımcılardan evet ve hayır yanıtları arasındaki on puanlık bir ölçekte şu soruya yanıt vermeleri isteniyordu: "Başka bir şey yapıyor olmak ister miydiniz?" Bir kişinin bu soruya ne ölçüde hayır yanıtı verdiği genellikle sinyalin geldiği anda ne ölçüde motive olduğunun iyi bir göstergesidir. İnsanlar çalışırken, başka bir şey yapıyor olmayı, boş zamanlarında istediklerinden çok daha büyük bir ölçüde istiyorlardı ve akışta olsunlar ya da olmasınlar, durum değişmiyordu. Bir başka deyişle, akış sunsa bile iş başında

motivasyon düşüktü; yaşantı kalitesi düşük olsa bile, boş zamanlarda motivasyon yüksekti.

Böylece çelişkili bir sonuca ulaştık: İnsanlar çalışırken zorlandıklarını ve becerilerini kullandıklarını hissederler ve bu nedenle daha mutlu, güçlü, yaratıcı ve doygun olurlar. Boş zamanlarında ise genellikle yapacak fazla bir şey olmadığını ve becerilerini kullanmadıklarını hisseder ve bu nedenle daha üzgün, zayıf, hissiz ve doyumsuz olurlar. Yine de daha az çalışmak ve daha fazla boş zaman geçirmek isterler.

Bu çelişkili modelin anlamı nedir? Söz konusu modelin olası birkaç açıklaması var gibi görünse de, bir sonuç kaçınılmazdır: İş söz konusu olduğunda insanlar, duyularının sunduğu kanıtlara kulak asmazlar. Yakın yaşantının kalitesini dikkate almazlar ve motivasyonlarını, işin ne olması gerektiği konusundaki güçlü kökleri olan kültürel kalıba dayandırırlar. İşi bir dayatma, bir sınırlama, özgürlüklerinin bir ihlâli gibi ve dolayısıyla da olabildiğince kaçınılması gereken bir şey olarak görürler.

İşyerinde akış zevkli olsa da, insanların sürekli olarak yüksek düzeyde zorluklara katlanamadıkları iddia edilebilir. Evde kendilerini iyileştirmeleri, hoşlarına gitmese de birkaç saat televizyon karşısında oturup zaman geçirmeleri gerekir. Ne var ki, karşılaştırmalı örnekler bu iddiayı çürütür. Örneğin Pont Trentaz'daki çiftçiler ortalama bir Amerikalıdan çok daha zor işler yapıyor ve daha uzun saatler çalışıyorlar; üstelik günün ilerleyişi içinde karşılarına çıkan zorluklar da yüksek yoğunlaşma ve katılım düzeylerini gerekli kılıyor. Ama onlar çalışırken başka bir şey yapıyor olmayı istemiyorlar ve sonrasında da dinlenmek yerine boş zamanlarını daha zorlayıcı boş zaman etkinlikleriyle dolduruyorlar.

Bu bulgular, çevremizdeki insanların pek çoğunda gördüğümüz duyumsamazlığın fiziksel ya da zihinsel yorgunluğa bağlı olmadığını düşündürüyor. Sorun, daha çok modern çalışanın işiyle ilişkisinde ve işiyle ilişkili olarak hedeflerini algılayışında yatıyormuş gibi görünüyor.

Kendi isteğimiz dışındaki bir işe dikkatimizi verdiğimizi hissettiğimizde, psişik enerjimiz israf edilmiş sayılır. Kendi hedeflerimize ulaşmamıza yardımcı olmak yerine, bir başkasının hedeflerini gerçekleştirmesi için işe koşulmuş olur. Böyle bir işe ayrılan zaman, hayatımızda kullanımımıza açık olan toplam zamandan düşülmüş bir süre olarak algılanır. Pek çok insan, işini yapması gereken bir şey, dışarıdan dayatılan bir yük, varlık defterinden ömür götüren bir çaba olarak gö-

rür. Bu nedenle iş başındaki anlık yaşantı olumlu olabilse de, insanlar bunu dikkate almazlar, çünkü kendi uzun vadeli hedeflerine katkıda bulunmadığını düşünürler.

Ne var ki "doyumsuzluk"un göreli bir terim olduğu vurgulanmalıdır. 1972 ile 1978 yılları arasında gerçekleştirilen geniş kapsamlı ulusal anketlerde, Amerikalı çalışanların yalnızca yüzde 3'ü işinden hiç doyum almadıklarını söylerken, yüzde 52'si işinden çok memnun olduğunu söylemiştir ve verilen bu son oran, endüstriyel uluslarda elde edilen en yüksek oranlardan biridir. Ancak, insan işini sevdiği halde birtakım yönlerinden hoşnut olmayabilir ve mükemmel olmayan yönleri düzeltmeye çalışabilir. Çalışmalarımızda Amerikalı çalışanların işlerinden doyumsuz olmalarının başlıca üç nedeni olduğunu ve az önce gördüğümüz gibi, işyerindeki yaşantıların evdeki yaşantılardan daha iyi olmasına karşın, bunların hepsinin de işte çalışanların tipik olarak edinebilecekleri yaşantıların kalitesiyle ilişkili olduğunu görüyoruz. (Sanılanın aksine, maaş ve başka maddi kaygılar, çalışanların en baskıcı kaygıları arasında yer almıyor.) İlk ve belki de en önemli şikâyet, işte çeşitlilik ve zorluk olmamasıyla ilişkilidir. Bu herkes için bir sorun olabilir, ama daha çok düzenin büyük bir rol oynadığı, alt düzey işlerde çalışanları etkiler. İkinci neden, işyerindeki diğer insanlarla, özellikle de patronlarla yaşanan çatışmalardır. Üçüncü neden ise, tükenmeyle ilişkilidir: Çok fazla baskı, çok fazla stres, insanın kendine ayırabileceği zamanın çok az olması, ailesiyle çok az zaman geçirebilmesi gibi. Bu, özellikle üst kademedekilerin, idarecilerin ve yöneticilerin başını ağrıtan bir etkendir.

Bu gibi yakınmalar, nesnel koşullara atıfta bulundukları için, yeterince gerçektirler, ancak kişinin bilincinde öznel bir kaydırma yapmasıyla ele alınabilirler. Örneğin, çeşitlilik ve zorluk, bir bakıma işlerin doğasında varolan özelliklerdir, ama aynı zamanda insanın fırsatları nasıl algıladığına da bağlıdırlar. Ting, Serafina ve Joe, çoğu insana sıkıcı ve anlamsız gelecek işlerde zorluklar gördüler. Bir işte çeşitlilik olup olmaması, en nihayetinde gerçek çalışma koşullarından çok kişinin işine yaklaşımına bağlıdır.

Aynı şey, diğer doyumsuzluk nedenleri için de geçerlidir. Çalışma arkadaşları ve patronlarla geçinmek zor olabilir, ama genellikle insanın isterse yapamayacağı bir şey değildir. İşyerinde çatışmanın nedeni çoğunlukla, itibarını yitirme korkusundan kaynaklanan savunma duygusudur. Birey kendini kanıtlamak için, başkalarının ona nasıl dav-

ranması gerektiğiyle ilgili belli hedefler koyar ve insanların bu beklentileri kesinlikle karşılamalarını bekler. Ne var ki bu nadiren plânlandığı şekilde gerçekleşir, çünkü başkaları da kendi katı hedeflerini gerçekleştirme kararlılığındadır. Bu açmazı çözmenin en iyi yolu belki de kişinin kendi hedeflerine ulaşmaya çalışırken, patronunun ve meslektaşlarının da hedeflerine ulaşmalarına yardım etmeyi kendine görev bilmesidir; bu, başkalarına her ne olursa olsun kendi çıkarlarını gerçekleştirmek için didinmesinden daha dolaysız ve daha fazla zaman alan bir yaklaşım olsa da, uzun vadede nadiren başarısızlığa uğrar.

Son olarak, stresler ve baskılar açıkçası bir işin en öznel yönleridir ve bu nedenle de bilincin denetimine alınmaya daha uygundur. Stres ancak biz onu yaşarsak vardır, doğrudan stres yaratmak için çok uç noktada nesnel koşullar gerekir. Aynı miktarda baskı bir insanı soldururken, bir başkasının hoşuna gider. Stresi azaltmanın yüzlerce yolu vardır ve bunlardan bazıları, daha iyi örgütlenmeye, sorumluluğun paylaştırılmasına, çalışma arkadaşları ve denetleyicilerle daha iyi iletişime dayanırken, diğerleri de evdeki yaşamın iyileştirilmesi, boş zaman modelleri ya da transandantal meditasyon benzeri iç disiplinler gibi, iş dışındaki etmenlere bağlıdır.

Bu gibi parça parça çözümler işe yarayabilir, ancak işteki stresle başa çıkmanın tek gerçek yolu, bu konuyu, yaşantı kalitesini bütünüyle yükseltme genel stratejisinin bir parçası olarak ele almaktır. Elbette bunu söylemesi kolay, yapması zordur. Kaçınılmaz olan dikkat dağılmalarına karşı kişi psişik enerjisini seferber etmeli ve kişisel hedefler üzerine odaklamalıdır. Dış stresle başa çıkmanın çeşitli yolları daha sonra, 9. Bölümde ele alınacaktır. Şimdi, boş zaman kullanımının bir bütün olarak yaşam kalitesine nasıl katkıda bulunduğundan ya da bulunamadığından söz etmek daha yararlı olabilir.

BOŞ ZAMAN İSRAFI

Gördüğümüz gibi, insanlar genellikle işyerinden çıkıp evlerine gitmeyi iple çekseler ve zor kazandıkları boş zamanlarını iyi bir şekilde kullanmaya hazır olsalar da, çok sık olarak evde ne yapacakları hakkında bir fikirleri yoktur. Tuhaftır, aslında işten zevk almak, boş zaman etkinliklerinden zevk almaktan daha kolaydır, çünkü akış etkinlikleri gibi işte de belirlenmiş hedefler, geri bildirim, kurallar ve zorluklar var-

dır ve tüm bunlar insanı kendini işine adamaya, işine yoğunlaşmaya ve kendini işte kaybetmeye teşvik eder. Öte yandan boş zamanın belli bir yapısı yoktur ve onu zevk verecek bir şekle sokmak için çok daha fazla çaba harcamak gerekir. Beceri gerektiren hobiler, hedefler ve sınırlar koyan alışkanlıklar, kişisel ilgi alanları ve özellikle de iç disiplin, boş zaman etkinliklerini olmaları gerektiği şey, yani bir eğlence fırsatı haline getirir. Ancak genel olarak insanlar, boş zaman etkinliklerinden zevk alma fırsatını, iş saatlerinden zevk alma fırsatlarını kaçırdıklarından bile daha fazla kaçırırlar. Amerikalı sosyolog Robert Park, bu durumu altmış yıldan daha uzun bir süre önce şu sözlerle dile getirmiştir: "Sanırım Amerikan hayat tarzındaki en büyük tutumsuzluk, boş zamanımızı kullanmadaki tutumsuzluğumuzdur."

Son birkaç kuşakta muazzam bir yükselişe geçen boş zaman endüstrisi, boş zamanımızı zevkli yaşantılarla doldurmak üzere tasarlanmıştır. Yine de fiziksel ve zihinsel kaynaklarımızı akış yaşantılayacak şekilde kullanacağımız yerde çoğumuz her hafta ünlü sporcuların büyük stadyumlardaki maçlarını izleyerek uzun saatler harcıyoruz. Müzik yapacağımız yerde milyoner müzisyenlerin yaptıkları platin plâkları dinliyoruz. Sanatla uğraşacağımız yerde, en son müzayededede en yüksek teklifleri almış resimlere bakmaya gidiyoruz. Kendi inançlarımıza göre hareket etme riskine girmiyor, sözde anlamlı eylemlerde bulunarak maceralar yaşıyormuş gibi yapan aktörleri izlemeye her gün saatler ayırıyoruz.

Bu vekâleten katılım, boşa harcanan zamanın altında yatan boşluğu en azından geçici olarak saklamaya yarıyor. Ancak, dikkatini gerçek zorluklara vermenin yerini tutamıyor. Becerilerin kullanımı sonucu ulaşılan akış yaşantısı, insanı geliştirir; oysa edilgen bir eğlence insanı hiçbir yere götürmez. Her yıl toplu olarak, milyonlarca yıllık insan bilincinin eşdeğerini çöpe atıyoruz. Karmaşık hedeflere odaklanmak, zevkle büyümek için kullanılabilecek enerji, gerçekliğin yalnızca bir taklidi olan uyarım modellerine harcanarak çarçur ediliyor. Kitle eğlenceleri, kitle kültürü, hatta yalnızca kişinin konumunu sergileme isteği gibi dışsal nedenlerle ve edilgen biçimde katılması durumunda yüksek kültür bile, zihindeki parazitlerdir. Karşılığında dikkate değer bir güç vermeksizin psişik enerjiyi tüketirler. Bizi, eskiden olduğumuzdan daha bitkin, daha umutsuz bırakırlar.

İş de, boş zaman etkinlikleri de, insan bunları kendi denetimine almadığı sürece hayal kırıklığı yaratır. Çoğu iş ve pek çok boş zaman et-

kinliği, özellikle de kitle iletişim araçlarının edilgen bir biçimde tüketimini içeren etkinlikler, bizi mutlu ve güçlü kılmak üzere tasarlanmamıştır. Amaçları, bir başkasına para kazandırmaktır. Onlara izin verirsek, yaşamımızın iliğini kemiğini sömürebilir, bizi zayıf bir kabuktan ibaret bırakabilirler. Ne var ki her şey gibi işi ve boş zamanı da gereksinimlerimize uydurabiliriz. İşlerinden zevk almayı öğrenen, "boş" zamanlarını boşa harcamayan insanlar, sonunda, bir bütün olarak yaşamlarının daha değerli olduğunu hissederler. C. K. Brightbill'in dediği gibi: "Gelecek yalnızca eğitimli insanın değil, boş zamanını akıllıca kullanmayı öğrenmiş eğitimli insanındır."

8

YALNIZLIKTAN VE İNSANLARDAN ZEVK ALMAK

Akışla ilgili çalışmalar, yaşam kalitesinin her şeyden çok iki etkene dayandığını defalarca göstermiştir. Bu etkenler, işimizi nasıl yaşantıladığımız ve diğer insanlarla ilişkilerimizdir. Birey olarak kim olduğumuzla ilgili en ayrıntılı bilgileri, iletişim kurduğumuz kişilerden ve iş yapma şeklimizden alırız. Freud'un mutluluk için "sevgi ve çalışma"yı reçete ederken farkında olduğu üzere, benliğimizi büyük ölçüde bu bağlamda olup bitenler tanımlar. Bundan önceki bölümde işin sunduğu akış potansiyellerinin bazılarını gözden geçirdik; burada ise, aile ve arkadaşlarıyla ilişkilerimizi ele alacak, bunların nasıl eğlenceli yaşantılara kaynak olabileceğini belirleyeceğiz.

Yanımızda başka insanlar olup olmaması, yaşantı kalitesinde büyük bir değişiklik yaratır. Diğer insanları, dünyadaki en önemli nesneler olarak görmek, biyolojik programımızda vardır. Diğer insanlar yaşamımızı ya çok ilginç ve doyurucu ya da tamamen doyuruculuktan uzak kılabileceklerinden, onlarla ilişkilerimizi nasıl yürüttüğümüz mutluluğumuzda büyük bir fark yaratır. Başkalarıyla ilişkilerimizi akış yaşantılarına dönüştürmeyi öğrenirsek, bir bütün olarak yaşam kalitemiz epeyce yükselir.

Öte yandan özel yaşamımız da bizim için değerlidir ve yalnız kalmak da isteriz. Ne var ki yalnız kaldığımızda sıklıkla sıkıntılı bir ruh haline gireriz. Bu gibi durumlarda tipik olarak insanlar kendilerini yalnız hissederler, yaşamlarında bir zorluk olmadığını, yapacak bir şey kalmadığını hissederler. Yalnızlık, kimilerinde duyusal yoksunlukta görülen akıl karıştırıcı belirtileri daha hafif bir şekilde ortaya çıkarır. Ne var

ki insan yalnız kalmaya dayanmayı, hatta bundan zevk almayı öğrenmedikçe, tam bir yoğunlaşma gerektiren herhangi bir işi başarması güç olur. Dolayısıyla, kendi araçlarımızla baş başa kaldığımız zaman bile bilincimizi denetlemenin yollarını bulmamız çok önemlidir.

YALNIZ OLMAKLA BAŞKALARIYLA BİRLİKTE OLMAK ARASINDAKİ ÇATIŞMA

Bizi korkutan şeyler içinde, en kötü olanlardan biri, kesinlikle insan etkileşimi akışının dışında bırakılma korkusudur. Bizler, kuşkusuz toplumsal hayvanlarız, ancak başka insanların yanında kendimizi tam hissediyoruz. Yazı öncesi kültürlerin pek çoğunda yalnızlık öyle dayanılmaz bir şey olarak düşünülür ki insanlar hiçbir zaman yalnız kalmamak için büyük bir çaba harcarlar; yalnızca cadılar ve şamanlar kendi başlarına zaman geçirirken rahattırlar. Avustralya Aborijinlerinden, Amiş çiftçilerine ve West Point'teki askeri okul öğrencilerine kadar pek çok farklı insan topluluğunda, toplumun uygulayabileceği en kötü yaptırım dışlamadır. Dışlanan kişi kendini giderek daha kötü hisseder ve kısa bir süre sonra kendi varoluşundan kuşku duymaya başlar. Kimi toplumlarda dışlanmanın nihai sonucu ölümdür: Yalnız bırakılan kişi zaten ölmüş olduğu gerçeğini kabul etmeye başlar, çünkü artık kimse onunla ilgilenmemektedir; o da yavaş yavaş kendi bedeniyle ilgilenmekten vazgeçer ve sonunda ölür. Latince'de "canlı olma" kavramı *inter hominem esse* diye ifade edilir ve bunun tam karşılığı "erkekler arasında olmak"tır; öte yandan "ölü olmak" *inter hominem esse desinere*, yani sözlük anlamıyla "erkekler arasında olmayı bırakmak" demektir. Bir Roma vatandaşı için, öldürülmekten sonraki en ağır ceza şehirden sürgün edilmekti; şehir dışındaki mülkü ne denli lüks olursa olsun, arkadaşlarının yanında olmadığında Romalı kentli görünmez bir adam oluyordu. Aynı acı kader, herhangi bir nedenle kentten ayrılmak zorunda kalan çağdaş New Yorklulara da son derece tanıdık gelecektir.

Büyük kentlerin sağladığı insan bağlantılarının yoğunluğu, rahatlatıcı bir merhem gibidir; sunulan etkileşimler nahoş ya da tehlikeli olabilirse de, böyle merkezlerdeki insanlar onlardan zevk alırlar. Fifth Avenue'dan akan kalabalıklar içinde bol bol yankesiciler ve tuhaf tipler olabilir; ama yine de kalabalık heyecan ve güven verir. Herkes, çevresinde başka insanlar olduğunda kendini daha canlı hisseder.

Sosyal bilimler alanında yapılan anketler, evrensel olarak insanların aileleri ve arkadaşlarının ya da yalnızca başka insanların yanındayken mutlu oldukları sonucunu ortaya çıkarmıştır. Bütün gün boyunca ruh hallerini düzelten hoş etkinlikleri sıralamaları istendiğinde, en sık sözü edilen olaylar, "mutlu insanlarla birlikte olmak", "insanların söylediklerine ilgi göstermesi", "dostlarla birlikte olmak" ve "cinsel açıdan çekici olarak fark edilmek"tir. Çökkün ya da mutsuz insanları ötekilerden ayıran başlıca belirtiler, bu gibi olayları nadiren yaşadıklarını bildirmeleridir. Destekleyici bir toplumsal ağ, stresi de hafifletir: Bir hastalık ya da aksilik, başkalarından duygusal destek alabilen bir kişiyi muhtemelen daha az etkiler.

Arkadaşlarımızla birlikte olmayı isteyecek şekilde programlandığımıza kuşku yoktur. Davranış genetik bilimcileri, yalnız kaldığımız zamanlarda kendimizi rahatsız hissetmemize yol açan kimyasal yönergeleri kromozomlarımızda er ya da geç bulacaklardır. Evrim sürecinde bu gibi yönergelerin genlerimize eklenmiş olmasının haklı nedenleri vardır. İşbirliği yoluyla diğer türlere karşı bir üstünlük geliştiren hayvanlar, sürekli olarak birbirlerinin görüş alanı içinde bulunduklarında hayatta kalmayı çok daha iyi başarırlar. Örneğin, savanlarda leoparlara ve sırtlanlara karşı korunmak için yaşıtlarının yardımına gereksinim duyan habeş maymunları, sürüden ayrılırlarsa hayatta kalma şansları çok azalır. Aynı koşullar atalarımız arasında girişkenliği olumlu bir hayatta kalma özelliği olarak seçmiş olsa gerek. Elbette insanın uyum sağlama süreci giderek kültüre bağlı hale geldikçe, birarada olmak için daha başka nedenler önem kazanmıştır. Örneğin, hayatta kalmak için içgüdüye değil de bilgiye dayanan insanların sayısı arttıkça, insanların birbirlerinin öğrendiklerini paylaşmalarının faydaları da artmıştır; bu gibi durumlarda yalnız bir birey "aptal"dır, çünkü Yunanca'da bu sözcüğün özgün anlamı "özel kişi", yani başkalarından bir şey öğrenmeyen kişidir.

Ne tuhaf ki bizi "Cehennem öteki insanlardır" diye uyaran bilgeliğin de uzun bir geçmişi vardır. Hindu bilgesi ve Hıristiyan münzevisi çıldırtıcı kalabalıktan uzak durarak huzur aramıştır. Ayrıca, sıradan insanların yaşamlarındaki en olumsuz yaşantıları incelediğimizde, parlak girişkenlik madalyonunun öteki yüzünü görürüz: En acı veren olaylar da ilişkilerle ilgili olanlardır. Adaletsiz patronlar ve kaba müşteriler bizi işyerinde mutsuz ederler. Evde, ilgisiz bir eş, nankör bir evlât ve mü-

dahaleci kayınvalide ve kayınpeder, başlıca üzüntü kaynaklarıdır. İnsanların hem en iyi, hem de en kötü günlerimizin nedeni olduğu gerçeğiyle nasıl uzlaşabiliriz?

Bu apaçık çelişkiyi çözmek o kadar da zor değil. Gerçekten önemli olan her şey gibi, ilişkiler de iyi gittikleri zaman bizi son derece mutlu ve yürümedikleri zaman da mutsuz ederler. İnsanlar, başa çıkmamız gereken çevrenin en esnek, en değişken yönüdür. Aynı kişi sabahımızı muhteşem kılabilir, akşamımızı ise berbat edebilir. Başkalarının sevgisine ve onayına fazlasıyla bağımlı olduğumuz için, bize karşı davranışlarına da aşırı duyarlıyızdır.

Bu nedenle, diğer insanlarla iyi geçinmeyi öğrenen biri bir bütün olarak yaşam kalitesinde olumlu yönde birçok değişiklik yapacaktır. *Arkadaş Edinmenin Yolları* ve *İnsanları Etkilemek* gibi kitapları yazanlar ve okuyanlar bu gerçeği iyi bilirler. Yöneticiler daha iyi birer idareci olabilmek için daha iyi iletişim kurabilmeyi isterler, gösteri dünyasındaki kişiler, "gözde" kalabalıktan kabul görmek ve bu insanların hayranlığını kazanmak için görgü kurallarını anlatan kitaplar okurlar. Bu kaygı büyük ölçüde diğerlerini manipüle etme yönünde dışarıdan motive olan bir arzuyu yansıtır. Ancak insanlar yalnızca hedeflerimizi gerçekleştirmemize yardım edebildikleri için önemli değildirler; kendi başlarına değerli oldukları kabul edilip buna uygun davranıldığında, en doyurucu mutluluk kaynağı insanlardır.

Nahoş etkileşimlere katlanılabilir, hatta heyecan verici kılan da ilişkilerdeki esnekliktir. Toplumsal bir durumu tanımlama ve yorumlama biçimimiz, insanların birbirlerine nasıl davranacaklarını ve o toplumsal durumda kendilerini nasıl hissedeceklerini büyük ölçüde değiştirir. Örneğin oğlumuz Mark on iki yaşındayken, bir öğleden sonra okuldan eve, ıssız bir parkın içinden geçen kestirme yoldan gelmiş. Tam parkın ortasında birdenbire karşısına yakındaki bir varoştan iri yarı üç delikanlı çıkmış. Delikanlılardan biri, başıyla, eli cebinde olan arkadaşını gösterip "Kıpırdama, yoksa seni vurur" demiş. Üç delikanlı Mark'ın her şeyini, yani bozuk paralarını ve eskimiş Timex saatini almışlar ve ona "Şimdi yoluna devam edebilirsin. Ama koşma ve sakın dönüp arkana bakma" demişler.

Böylece Mark eve doğru yeniden yola koyulmuş ve öbür üçü de başka bir yöne yönelmişler. Ancak birkaç adım sonra Mark dönmüş ve onların peşinden gitmeye başlamış. "Beni dinleyin. Sizinle konuş-

mak istiyorum" diye seslenmiş. Delikanlılar "Yoluna git" demişler. Ama Mark peşlerinden koşmaya devam etmiş ve onlara, kendisinden aldıkları saati geri vermeyi düşünebilirler mi diye sormuş. Onlara saatin çok ucuz olduğunu ve kendisinden başka kimse için herhangi bir değeri olamayacağını söylemiş: "Bu saati bana annemle babam doğum günümde vermişlerdi" demiş. Üç delikanlı bu işe çok sinirlenmişler, ama sonunda saati geri verip vermeme konusunda bir oylama yapmaya karar vermişler. İkiye bir oyla saati geri verme kararı almışlar ve böylece Mark eve gururla, bozuklukları olmadan ama eski saati cebinde gelmiş. Elbette anne babasının bu yaşantıyı atlatmaları çok daha uzun sürdü.

Bir yetişkinin bakış açısından, Mark'ın duygusal açıdan ne kadar değerli olursa olsun, eski bir saat için yaşamını olası bir riske atması aptallıktır. Ancak bu olay, önemli bir genel noktaya işaret eder: Toplumsal bir durum, kuralları yeniden tanımlanarak değiştirilme potansiyeline sahiptir. Mark, ona dayatılan "kurban" rolüne razı gelmeyerek ve kendisine saldıranlara birer "hırsız" gibi değil de, bir erkek çocuğunun aile yadigârı bir şeye bağlılığını anlaması gereken mantıklı insanlar gibi davranarak, bu karşılaşmayı bir yol kesme olayından, en azından bir ölçüde akılcı ve demokratik bir kararın alındığı bir duruma dönüştürmeyi başarmış. Bu olaydaki başarısı büyük ölçüde şansa bağlıymış: Hırsızlar sarhoş ya da aklın ulaşamayacağı kadar yabancılaşmış olabilirlerdi ve o zaman Mark ciddi bir biçimde yaralanabilirdi. Ama iddiamız hâlâ geçerlidir: İnsan ilişkilerine şekil verilebilir ve bir kişi uygun becerilere sahipse ilişkinin kurallarını değiştirebilir.

İlişkilerin üst düzey yaşantılar üretmek üzere nasıl şekillendirilebileceği konusunda ayrıntıya girmeden önce, yalnızlık diyarında bir gezintiye çıkmamız gerekiyor. Yalnız kalmanın zihni nasıl etkilediğini anladıktan sonra arkadaşlığın insanın iyiliği açısından neden bu denli vazgeçilmez olduğunu daha açık bir biçimde görebiliriz. Ortalama bir yetişkin uyanık geçirdiği zamanın yaklaşık üçte birinde yalnızdır, ancak yaşamlarımızın bu büyük dilimi hakkında onu hiç sevmediğimiz dışında fazla bir şey bilmeyiz.

YALNIZLIK ACISI

Çoğu insan yalnız kaldığı zaman, özellikle de yapacak belli bir işi olmadığında, neredeyse katlanılmaz bir boşluk duygusu yaşar. Ergenler,

yetişkinler ve yaşlıların, hepsi en kötü yaşantılarının yalnızken gerçekleştiğini bildirir. Hemen her etkinlik etrafta biri olduğunda daha zevkli olur, yalnızken ise daha az zevk verir. İnsanlar, ister montaj hattında çalışırken, ister televizyon izlerken olsun, yalnız kaldıkları zamanlara göre, başkalarının varlığında daha mutlu, uyanık ve neşeli olurlar. Ancak en üzücü olan, yalnız başına çalışmak ya da TV izlemek değildir; en kötü ruh halleri, insan yalnız kalıp da yapacak bir işi olmadığında ortaya çıkar. Çalışmalarımıza katılan insanlar arasında, yalnız yaşayanlar ve kiliseye gitmeyenler için pazar sabahları haftanın en kötü zamanıdır, çünkü dikkatleri üzerinde herhangi bir talep olmadığından bu insanlar ne yapacaklarına karar veremezler. Haftanın kalan kısmında psişik enerji, iş, alışveriş, sevilen TV programları vb. dış düzenlere yöneltilir. Ama pazar sabahı kahvaltı ettikten ve gazetelere göz gezdirdikten sonra geriye yapacak ne kalır? Bu saatlerin yapıdan yoksunluğu pek çok insan için yıkıcıdır. Genellikle öğlene kadar kişi bir karar vermiş olur: Çimleri biçeceğim, akrabalarımı ziyaret edeceğim ya da futbol maçı izleyeceğim. O zaman amaç duygusu geri döner ve dikkat, bir sonraki hedefe odaklanır.

Neden yalnızlık bu kadar olumsuz bir yaşantıdır? Bu sorunun en basit yanıtı, zihni içeriden düzenli tutmanın çok zor olmasıdır. Dikkatimizi yönlendirmek için dış hedeflere, dış uyarıma, dış geri bildirime gereksinim duyarız. Dış girdiler olmadığında dikkat amaçsızca gezinmeye başlar ve düşüncelere kaos hakim olur: Bu da 2. bölümde psişik dağınıklık adını verdiğimiz durumla sonuçlanır.

Tipik bir ergen yalnız kaldığında düşünmeye başlar: "Şu anda kız arkadaşım ne yapıyor? Sivilcelerim mi çıkıyor? Matematik ödevini zamanında bitirebilecek miyim? Dün kavga ettiğim adamlar beni döverler mi?" Bir başka deyişle, yapacak bir işi olmayan zihin olumsuz düşüncelerin sahnenin ortasına doğru ilerlemesine engel olamaz. Kişi bilincini denetlemeyi öğrenmediği sürece, aynı şey yetişkinlerin de başına gelebilir. Kişinin aşk hayatı, sağlığı, yatırımları, ailesi ve işiyle ilgili kaygıları her zaman dikkatin sınırlarında dolaşıp durmakta, zihinde yoğunlaşma gerektiren zorlayıcı hiçbir düşüncenin olmadığı zamanı kollamaktadır. Zihin gevşemeye hazır olduğu anda, kanatlarda bekleyen olası sorunlar ortaya çıkar.

Televizyon işte bu nedenle pek çok insan için bir nimettir. TV izlemek olumlu bir yaşantı olmaktan uzak olsa da (insanlar genelde te-

levizyon izlerken kendilerini edilgen, zayıf, sinirli ve üzgün hissederler), hareketli ekran en azından bilince belli bir miktarda düzen getirir. Tahmin edilebilir kurgular, tanıdık karakterler, hatta fazla fazla reklâmlar, güven verici bir uyarım modeli sunar. Ekran, çevrenin idare edilebilir, kısıtlı bir yönü olarak dikkati kendine çağırır. Zihin televizyonla etkileşim halindeyken kişisel kaygılara karşı korunur. Ekrandan geçen bilgiler, nahoş kaygıları zihnin dışında tutar. Elbette depresyondan bu şekilde kaçınmak savurganlıktır, çünkü insan, sonrasında bir şey kazanmadığı halde, çok fazla dikkat harcar.

Yalnızlık korkusuyla başa çıkmanın daha çarpıcı yolları arasında uyuşturucu kullanmak ya da durmadan ev temizlemekten kompulsif cinsel davranışlara kadar değişiklik gösteren takıntılı uygulamalara başvurmak vardır. Benlik, kimyasal maddelerin etkisi altındayken psişik enerjisini yönlendirme sorumluluğundan kurtulur; arkamıza yaslanarak oturup uyuşturucunun verdiği düşünce modellerini izleyebiliriz; her ne olursa olsun, olup bitenler bizim denetimimiz dışındadır. Televizyon gibi uyuşturucu da zihni, üzücü düşüncelerle yüzleşmek zorunda kalmaktan kurtarır. Alkol ve başka uyuşturucular üst düzey yaşantılar üretebilse de, bunların karmaşıklık düzeyi genelde çok düşüktür. Pek çok geleneksel toplumda olduğu gibi, yüksek beceri gerektiren âyinsel bağlamlarda tüketilmediği sürece, uyuşturucular aslında hem başarılabilecek şeylerle, hem de bizlerin birey olarak başarabileceğimiz şeylerle ilgili algımızı, ikisi arasında bir denge kurulana dek indirger. Bu hoş bir durumdur, ancak yalnızca artan eylem fırsatları ve eylemde bulunma yeteneğinin verdiği zevkin akıl karıştırıcı bir taklididir.

Kimi insanlar, uyuşturucunun zihni etkileyiş biçimiyle ilgili bu tanıma kuvvetle karşı çıkacaklardır. Ne de olsa son çeyrek yüzyıldır, uyuşturucuların "bilinci genişlettiği" ve bunları kullanmanın yaratıcılığı artırdığı iddiasının daha bir güvenle ortaya atıldığına tanık oluyoruz. Ancak kanıtlar, kimyasal maddelerin bilincin içeriğini ve örgütlenişini değiştirmekle birlikte, bireyin bilincin işlevi üzerindeki denetimini genişletmediğini ya da artırmadığını düşündürmektedir. Oysa herhangi bir yaratıcılık için gereken yalnızca böylesi bir denetimdir. Dolayısıyla, psikotrop ilaçlar, insanın normal duyusal koşullarda karşılaşacağından daha çeşitli zihinsel yaşantılar sunsa da, bunu yaparken yaşantıları etkin bir şekilde düzenleme yeteneğimize bir katkıda bulunmaz.

Çoğu çağdaş sanatçı, Samueal Coleridge'in afyon ruhunun etkisi altındayken yazdığı iddia edilen *Kubla Khan*'daki dizeler kadar gizemli bir çekiciliği olan yapıtlar yaratmak umuduyla sanrı yaratan ilaçları deniyor. Ne var ki, er ya da geç herhangi bir sanat yapıtını yazmak için ayık bir zihin gerektiğini anlıyor. İlaç etkisi altındayken yapılan işler, iyi sanattan beklediğimiz karmaşıklıktan yoksundur; açık ve kendine dönüktür. Bir kimyasal maddenin değişikliğe uğrattığı bir bilinç, sanatçının daha sonra, zihni berraklığını yeniden kazandığında kullanabileceği, sıradışı imgeler, düşünceler ve duygular ortaya çıkarabilir. Tehlikeli olan, sanatçının zihnine şekil vermek için kimyasal maddelere bağımlı hale geldiğinde, zihni üzerinde kişisel bir denetim kurma yeteneğini yitirme riskine giriyor olmasıdır.

Cinsellik olarak sayılan şeylerin çoğu da, düşüncelere dışarıdan bir düzen getirmenin, yalnızlığın tehlikeleriyle yüzleşmeksizin "zaman öldürme"nin bir yoludur. Televizyon izleme ve sevişmenin hemen hemen birbirinin yerine geçebilecek etkinlikler olması şaşırtıcı değildir. Pornografi ve kişisel olmayan cinsellik, üremeyle ilgili imgelerin ve etkinliklerin genetik olarak programlanmış cazibesi üzerine kuruludur. Bunlar dikkati doğal ve hoşa gidecek bir biçimde odaklarlar ve böylece istenmeyen içeriği zihinden çıkarmaya yardımcı olurlar. Ancak, daha fazla bilinç karmaşıklığı sağlayabilecek dikkat modellerinin herhangi birini geliştirmeyi başaramazlar.

Aynı iddia, ilk bakışta hazzın tersi gibi görünebilecek mazoşist davranışlar, tehlikeye atılma ve kumar oynama için de geçerlidir. İnsanların kendilerini incitmek ya da korkutmak için buldukları bu yöntemler, fazla beceri gerektirmez, ama insanın doğrudan yaşantı hissini almasına yardım eder. Acı bile, odaklanmamış bir zihne sinsice sokulan kaostan daha iyidir. İster fiziksel, ister duygusal yoldan olsun, insanın kendini incitmesi, dikkatin, acı verse de en azından kendisi neden olduğu için denetleyebileceği bir şey üzerine odaklanmasını sağlar.

Yaşantı kalitesini denetleme yeteneği için en son sınav, insanın dışarıdan gelen ve dikkatini yapılandıran talepler olmadan, yalnızken yaptıklarıdır. Bir işe kendini kaptırmak, arkadaşlarla zaman geçirmek, sinemada ya da konserde eğlenmek görece kolaydır. Peki kendi araçlarımızla baş başa kaldığımızda ne olur? Yalnız kaldığımızda ve ruhun karanlık gecesi bastırdığında, onu zihnimizden uzaklaştırmak için kendimizi çılgınca girişimlerde bulunmak zorunda hissediyor muyuz? Yok-

sa eğlenceli olmakla kalmayıp benliğin büyümesini de sağlayan etkinliklerle mi uğraşıyoruz?

Boş zamanı, yoğunlaşma gerektiren, becerileri artıran, benliği geliştiren etkinliklerle doldurmak, televizyon izleyerek ya da zevk veren ilaçlar alarak zaman öldürmekle aynı şey değildir. Her iki strateji de, aynı kaos tehdidiyle başa çıkmanın farklı yolları olarak, ontolojik kaygıya karşı savunmalar olarak görülebilse de, birinci strateji büyümeye neden olurken, ikincisi yalnızca zihni çözülmekten korumaya hizmet eder. Nadiren canı sıkılan, anın tadını çıkarmak için sürekli olarak olumlu bir dış çevreye gereksinim duymayan bir insan, yaratıcı bir yaşama ulaşma sınavını geçmiştir.

Yalnız başına kalmaktan kaçmak yerine, yalnız geçirilen zamanı kullanmayı öğrenmek, özellikle ilk yıllarımızda önemlidir. Yalnızlığa katlanamayan ergenler, daha sonra ciddi zihinsel hazırlık gerektiren yetişkin işlerini gerçekleştirmekte yetersiz kalırlar. Pek çok anne babaya tanıdık gelecek tipik senaryoda, okuldan gelen bir ergen, kitaplarını yatak odasına bırakır, dolaptan atıştıracak bir şey aldıktan sonra, arkadaşlarıyla bağlantı kurmak üzere telefona yönelir. Telefon konuşmalarından bir şey çıkmazsa, ya radyoyu ya da televizyonu açar. Şans eseri olur da eline bir kitap alırsa, bu kararlılığı büyük olasılıkla fazla sürmez. Çalışmak, zor bilgi modelleri üzerine yoğunlaşmak demektir. En disiplinli zihin bile er ya da geç sayfadaki sonu gelmez şablonlardan daha zevkli düşüncelere doğru kayar. Ama hoşa giden düşünceleri istendiği anda toplamak zordur. Bu durumda zihin, tipik olarak her zamanki konuklarınca kuşatılır; bunlar, yapılandırılmamış zihne davetsiz giren belirsiz hayallerdir. Ergen, görünüşünü, popülerliğini, yaşamdaki şanslarını düşünüp kaygılanmaya başlar. Bu davetsiz konukları savması için bilincini meşgul edecek bir şey bulması gerekir. Çalışmak işe yaramaz, çünkü fazla zordur. Ergen, zihnini bu durumdan kurtarmak için, fazla psişik enerji gerektirmeyecek her şeyi yapmaya hazırdır. Genelde yeğlediği çözüm, zaman geçirmek için, müzik, televizyon ya da bir arkadaşla sohbet gibi tanıdık düzenlerden birine dönmektir.

Geçen her on yılla birlikte kültürümüz bilgi teknolojisine daha bağımlı hale geliyor. İnsanın böyle bir ortamda hayatta kalması için, soyut simgesel dilleri bilmesi gerekir. Birkaç kuşak önce, okuma yazma bilmeyen biri, iyi bir gelir ve makul bir miktarda saygınlık kazanabileceği bir iş bulabilirdi. Bir çiftçi, bir demirci, küçük bir tüccar, işini yap-

ması için gereken becerileri, yaşlı bir ustanın yanında çıraklık yaparak öğrenebilir ve simgesel bir sistemi öğrenmeksizin işini yapabilirdi. Günümüzde en basit işler bile, yazılı yönergelere dayanıyor ve daha karmaşık meslekler de insanın zor yoldan, yalnız başına öğrenmesi gereken uzmanlık bilgileri gerektiriyor.

Bilincini denetlemeyi hiçbir zaman öğrenemeyen ergenler, büyüdüklerinde "disiplin"siz yetişkinler oluyorlar. Rekabetçi, bilgi yoğun bir ortamda hayatta kalmalarına yardım edecek karmaşık becerilerden yoksun kalıyorlar. Daha da önemlisi, yaşamdan zevk almayı hiçbir zaman öğrenemiyorlar. Gizli büyüme potansiyellerini ortaya çıkaran zorluklar bulma alışkanlığını edinemiyorlar.

Ancak, yalnızlık fırsatlarından yararlanmayı öğrenmenin çok önemli olduğu tek dönem ergenlik yılları değil. Ne yazık ki çok fazla yetişkin, yirmi, otuz ya da belki kırk yaşına geldi mi, kendi açtığı alışkarılık oluklarında gevşemeye hakkı olduğunu hisseder. Çok çalışıp saygınlık kazanmış, hayatta kalmak için gereken numaraları öğrenmiştir ve bundan sonra kendini otomatiğe alabilir. İç disiplini en alt düzeyde olan bu insanlar, kaçınılmaz olarak her geçen yıl dağınıklık biriktirirler. İş yaşamındaki düş kırıklıkları, fiziksel sağlığın bozulması, kaderin olağan cilveleri, bireyin huzurunu giderek kaçıran bir olumsuz bilgi yığını oluşturur. Peki insan bu sorunları nasıl uzak tutabilir? İnsan yalnızken dikkatini nasıl denetleyeceğini bilmiyorsa, kaçınılmaz olarak kolay dış çözümlere yönelir: İlaçlara, eğlenceye, heyecana, zihni körelten ya da dağıtan her ne varsa ona yönelir.

Ancak bu tür tepkiler gerileticidir, insanı ileri götüremez. Yaşamdan zevk alırken gelişmenin yolu, hayatın kaçınılmaz koşulu olan dağınıklıktan üst düzey bir düzen yaratmaktır. Bu, her yeni zorluğu baskı altına alınması ya da kaçınılması gereken bir şey olarak değil, öğrenmek ve becerilerini geliştirmek için bir fırsat olarak görmek demektir. Örneğin yaşla birlikte fiziksel güç azaldığı zaman, bu, insanın enerjisini dış dünya egemenliğinden iç gerçekliğin derinlemesine keşfine yöneltmeye hazır olduğu anlamına gelir. Söz konusu kişi artık Proust okuyabilecek, satranç oynayabilecek, orkide yetiştirebilecek, komşularına yardım edebilecek, Tanrı hakkında düşünebilecektir - elbette bunların uğraşmaya değer şeyler olduklarına karar verirse. Oysa, birey yalnızlığı kendi yararına kullanma alışkanlığını önceden edinmediyse, bunlardan herhangi birini yapması zordur.

En iyisi bu alışkanlığı erkenden geliştirmektir, ancak hiçbir zaman da geç değildir. Önceki bölümlerde, bedenin ve zihnin akışı gerçekleştirmesinin kimi yollarını gözden geçirdik. Bir insan dışarıda olup bitenlerden bağımsız olarak, bu gibi etkinlikleri istediği zaman yaratabiliyorsa, yaşam kalitesini şekillendirmeyi öğrenmiş demektir.

YALNIZLIĞI EHLİLEŞTİRMEK

Her kuralın ayrıklığı vardır ve çoğu insan yalnızlıktan çok korksa da, yalnız yaşamayı seçen bazı bireyler vardır. Francis Bacon'un yinelediği eski bir deyiş "Her kim yalnızlıktan zevk alırsa ya vahşi bir hayvandır ya da bir tanrı" der. İnsanın yalnız kalmaktan zevk alması için gerçekten tanrı olması gerekmez, ancak kendi zihinsel düzenlerini geliştirmesi ve böylece, dikkatini yönlendirmesine yardımcı olan diğer insanlar, işler, TV, sinema, lokanta ya da kütüphane gibi uygar yaşamın destekleri olmaksızın akışa ulaşabilmesi gerektiği doğrudur. Kanada sınırında, Kuzey Minnesota'nın ıssız göller ve ormanlar bölgesindeki küçük bir adada yaşayan Dorothy, bu tür insanlara ilginç bir örnektir. Eskiden büyük bir kentte hemşirelik yapan Dorothy, kocası öldükten ve çocukları büyüdükten sonra bu ıssız bölgeye taşınır. Üç ay süren yaz boyunca gölden kanolarıyla geçen balıkçılar sohbet etmek için Dorothy'ye uğrarlar, ama uzun kış ayları boyunca Dorothy tamamen yalnızdır. Sabahları uyandığında burunlarını pencere camlarına yapıştırmış iştahla ona bakan kurt sürülerini görmek sinirlerini bozduğu için, kulübesinin pencerelerine kalın perdeler asmak zorunda kalmıştır.

Vahşi hayatın ortasında yapayalnız yaşayan öteki insanlar gibi Dorothy de çevresini alışılmadık bir ölçüde kişiselleştirmeye çalışmıştır. Her yere çiçek tekneleri, bahçe cüceleri, eski araç gereçler koymuştur. Ağaçların çoğunun üzerine, üzerinde basit şiirler ve bayat esprilerin bulunduğu yazılar ya da kulübeleri ve evin dışarıdaki bölümleri gösteren eski karikatürler iğnelenmiştir. Kentten gelen bir ziyaretçi açısından Dorothy'nin adası avam sanatının doruğudur. Ancak kendi zevkinin uzantıları olarak bu "ıvır zıvır", Dorothy'nin zihninin huzur bulabileceği tanıdık bir çevre yaratır. Ehlileştirilmemiş doğanın tam ortasına, Dorothy, kendine özgü tarzını, kendi uygarlığını yerleştirmiştir. Adada sevdiği nesneler Dorothy'ye hedeflerini anımsatır. Dorothy kaosa kendi tercihlerinin damgasını vurmuştur.

Uzamı yapılandırmaktan daha önemlisi belki de zamanı yapılandırmaktır. Dorothy'nin yılın her günü için katı düzenleri vardır: Dorothy sabah beşte kalkar, tavukların yumurtalarını toplar, keçileri sağar, biraz odun kırar, kahvaltı hazırlar, çamaşır yıkar, dikiş diker, balık tutar ve benzeri işlerle uğraşır. İleri karakollarda yalnız başlarına oldukları halde her akşam tıraş olan ve kusursuzca giyinen koloni dönemi İngiliz erkekleri gibi Dorothy de yabancı bir çevrede denetimini korumak için kişinin vahşi hayata kendi düzenini uygulaması gerektiğini öğrenmiştir. Uzun akşamlarını okuyarak ve yazarak geçirir. İki kulübesinin duvarlarında akla gelebilecek her konuda kitaplar sıra sıra dizilmiştir. Ayrıca Dorothy ara sıra ihtiyacı olan şeyleri almak için yolculuğa çıkar ve yazın adanın kıyısından geçen balıkçıların ziyaretçileri yaşamına çeşitlilik kazandırır. Görünüşe bakılırsa, Dorothy insanları sever, ama kendi dünyasının denetimini eline almayı daha çok sever.

İnsan, dikkatini, dağınıklığın zihninin yapısını bozmasını önleyecek şekilde düzenlemenin yollarını bulursa, yalnız kalsa bile hayatta kalmayı başarabilir. Kuzey Kutup bölgesinde, on bir gün aralıksız kızak koşturan, bir yandan da azgın musların ve kurtların saldırılarından kurtulmaya çalışan köpek yetiştiricisi ve eğitmeni Susan Butcher, yıllar önce Massachussetts'den Alaska'ya, en yakındaki (altmış iki nüfuslu) Manley köyünden yirmi beş uzaktaki bir kulübeye taşınmıştı. Evlenmeden önce, yüz elli *husky* cinsi köpeğiyle yalnız yaşıyordu. Susan, kendini yalnız hissetmeye zaman bulamıyor; yemek bulmak için ava çıkmaktan ve haftada yedi gün, günde on altı saat ilgi bekleyen köpeklerine bakmaktan buna zaman kalmıyordu. Her bir köpeğinin ismini biliyor ve her bir köpeğin anne babasının ve büyükannesiyle büyükbabasının da isimlerini biliyordu. Köpeklerinin her birinin huylarını, tercihlerini, yemek alışkanlıklarını ve sağlık durumlarını biliyordu. Susan, başka herhangi bir şey yapmaktansa bu şekilde yaşamayı yeğlediğini söylüyordu. Kurduğu düzenler, bilincinin sürekli olarak başarabileceği işler üzerine odaklanmasını gerektiriyor ve böylece yaşamını sürekli bir akış yaşantısına dönüştürüyordu.

Tekneyle tek başına okyanusları geçmeyi seven bir arkadaşım, yalnız başına denizde yol alanların zaman zaman zihinlerini odaklanmış olarak tutmaları için neler yapmaları gerektiğini gösteren bir öykü anlatmıştı. Arkadaşım, Atlantik'i doğudan geçip Asor adalarına yaklaşırken, Portekiz kıyısından yaklaşık sekiz yüz mil uzakta ve günlerce ok-

yanus dışında hiçbir şey görmeden yol aldıktan sonra, ters tarafa giden küçük bir tekne görmüş. Kendi gibi bir denizci görmek onun için hoş bir fırsatmış. İki tekne, açık denizde yan yana gelmek üzere yola koyulmuşlar. Öteki teknedeki adam, teknenin kötü kokan, yapışkan, sarı bir maddeyle sıvanmış güvertesini fırçalıyormuş. Arkadaşım ortamı ısıtmak için "Teknen nasıl bu kadar kirlendi?" diye sormuş. Öteki denizci omuz silkip "Çürümüş yumurtalar yüzünden böyle oldu" demiş. Arkadaşım, okyanusun ortasındaki bir teknede nasıl olup da bu kadar çok çürümüş yumurta olduğunu anlamadığını itiraf etmiş. Adam, "Buzdolabı bozulunca yumurtalar çürüdü" diye yanıt vermiş. "Günlerdir rüzgâr yoktu ve ben de gerçekten sıkılmaya başlamıştım. Bu yüzden yumurtaları denize atmak yerine güvertenin üzerine kırdım, böylece güverteyi temizlemem gerekecekti. Yumurtaları kırdıktan sonra biraz beklettim ki temizlemesi daha zor olsun. Ama bu kadar kötü kokacaklarını tahmin etmemiştim." Normal koşullarda, yalnız yolculuk eden denizcilerin zihinlerini meşgul eden pek çok şey vardır. Hayatta kalmaları, teknedeki ve denizdeki koşulları sürekli kollamalarına bağlıdır. Denize açılmayı eğlenceli kılan da ulaşılabilir bir hedef üzerine sürekli yoğunlaşmaktır. Ancak eşleksel durgunluk alanlarına geldiklerinde, denizciler herhangi bir zorluk bulmak için tuhaf şeyler yapmak zorunda kalabilirler.

Yalnızlıkla baş etmek için gereksiz ancak zorlayıcı törenlerin zihne şekil vermesine izin vermek, ilaç almaktan ya da sürekli TV izlemekten farklı mıdır? Dorothy'nin ve diğer münzevilerin, bağımlılar kadar etkili bir biçimde "gerçeklik"ten kaçtıkları ileri sürülebilir. Her iki durumda da hoşa gitmeyen düşünceler ve duygular zihinden uzaklaştırılarak psişik dağınıklıktan kaçınılmış olur. Ne var ki, aradaki farkı yaratan insanın yalnızlıkla nasıl başa çıktığıdır. Yalnızlık, başkalarının varlığında ulaşılamayacak hedeflere varmak için bir şans olarak görülürse, insan kendini yalnız hissetmek yerine yalnızlıktan zevk alacaktır ve bu süreçte yeni beceriler edinebilir. Öte yandan, yalnızlık her ne pahasına olursa olsun kaçınılması gereken bir durum olarak görülürse, insan paniğe kapılacaktır ve kendisini daha üst düzey karmaşıklığa götüremeyecek akıl karıştırıcılara yönelecektir. Tüylü köpekler yetiştirmek ya da Kutup bölgesi ormanlarında kızak yarıştırmak, çapkınların ya da kokain kullananların gösterişli eğlencelerine göre, oldukça ilkel bir girişim gibi görünebilir. Ancak psişik düzen açısından birincisi, ikincisinden sonsuz öl-

çüde daha karmaşıktır. Zevk üzerine kurulu yaşam tarzları ancak çok çalışma ve eğlence üzerine kurulu kültürlerle birarada olduğunda hayatta kalabilir. Ancak kültür, üretken olmayan hazcıları destekleyemez ya da desteklemek istemiyor olduğunda, becerilerden ve disiplinden yoksun olan ve dolayısıyla başının çaresine bakamayan zevk bağımlıları yitik ve yardıma muhtaç bir halde kalakalırlar.

Buradan, bilinç üzerinde denetim sağlamanın tek yolunun Alaska'ya gidip mus avlamak olduğu sonucu çıkarılmamalıdır. İnsan hemen her ortamda akış etkinlikleri yaşayabilir. Bunun için bazılarının vahşi hayatın içinde yaşaması ya da denizde tek başına uzun saatler geçirmesi gerekir. Çoğu insan ise, insan etkileşiminin hareketliliğiyle çevrili olmayı yeğler. Ne var ki insan ister güney Manhattan'da, ister Alaska'nın kuzeyinde yaşıyor olsun, yalnızlık yüzleşilmesi gereken bir sorundur. İnsan yalnızlıktan zevk almayı öğrenmediği sürece, yaşamının büyük bölümünü yalnızlığın etkilerinden kaçınmak için umutsuzca çaba harcayarak geçirecektir.

AKIŞ VE AİLE

İnsanların yaşamlarındaki en yoğun ve en anlamlı yaşantıların bazıları, aile ilişkilerinin sonucudur. Pek çok kadın ve erkek, Lee Iacocca'nın "Harika ve başarılı bir meslek hayatım oldu. Ama ailemle karşılaştırıldığında, aslında hiçbir şeyin önemi yoktu" sözlerini destekleyecektir.

Tarih boyunca insanlar, akraba gruplarının içine doğmuş ve bütün yaşamlarını bu akraba gruplarının içinde geçirmişlerdir. Ailelerin büyüklüğü ve yapısı büyük ölçüde değişiklik gösterse de, dünyanın her yerinde bireyler aile dışındaki bireylerden daha sık görüştükleri akrabalarına özel bir yakınlık hissederler. Sosyobiyologlar, bu ailevi bağlılığın iki insanın ortak genlerinin miktarıyla orantılı olduğunu iddia ederler; örneğin, bir kızla bir erkek kardeşin genlerinin yarısı, iki kuzenin ise genlerinin dörtte biri ortaktır. Bu senaryoda, kardeşler birbirlerine ortalama olarak kuzenlerin iki katı yardım ederler. Böylece, akrabalarımıza beslediğimiz özel duygular, kendi türünden genlerin korunmasını ve çoğaltılmasını sağlamak için tasarlanmış bir düzenektir.

Akrabalarımıza özel bir bağlılığımız olmasının kesinlikle güçlü biyolojik nedenleri vardır. Çoğu yetişkinin (kendini) yavrusundan sorumlu hissetmesini ve yavrunun da kendisini büyüklerine bağımlı hissetmesi-

ni sağlayan, içine yerleşik düzenek olmasaydı, yavaş yavaş olgunlaşan memeli cinslerinin hiçbiri hayatta kalmayı başaramazdı; bu nedenle, yeni doğmuş bir bebeğin kendisine bakanlara ve bakıcıların yeni doğmuş bir bebeğe bağlılığı özellikle güçlüdür. Ne var ki, ailelerin destekledikleri ilişki türleri çeşitli kültürlerde ve değişik zamanlarda büyük bir çeşitlilik göstermiştir.

Örneğin evliliğin çok eşli ya da tek eşli olması, erkek egemen ya da kadın egemen olması, kocaların, kadınların ve çocukların birbirleriyle günlük yaşantılarının türü üzerinde güçlü bir etkiye sahiptir. Özel miras modelleri gibi, aile yapısının daha az göze çarpan özellikleri için de aynı şey geçerlidir. Yaklaşık bir yüzyıl öncesine kadar Almanya'nın bölünmüş bulunduğu çok sayıdaki küçük prensliğin her birinin miras yasaları, ya ailenin bütün varlığının en büyük oğula kaldığı büyük evlât hakkına ya da mal varlığının erkek çocuklar arasında eşit olarak dağıtılmasına dayanıyordu. Bu mal dağıtımı yöntemlerden birinin seçimi neredeyse tamamen tesadüfi gibi görünüyordu, ancak yapılan seçim önemli ekonomik sonuçlar doğuruyordu. (Büyük evlât hakkına dayanan sistem, sermayenin bu yöntemi kullanan prensliklerde toplanması ve bu bölgelerde endüstrileşmeyle sonuçlandı; malların eşit dağıtılması ise mal varlığının bölünmesine ve endüstriyel açıdan az gelişmişliğe yol açtı.) Bizim öykümüzle daha yakından ilgili olan bir nokta ise, büyük evlât hakkına dayanan sistemi benimseyen kültürlerde kardeşler arasındaki ilişkilerin, ekonomik faydanın bütün çocuklara eşit olarak dağıtıldığı kültürlerdekinden önemli ölçüde farklı olmasıydı. Kız ve erkek kardeşlerin birbirlerine karşı duyguları, birbirlerinden beklentileri, karşılıklı hakları ve sorumlulukları büyük ölçüde o aileye özel sistemin "içine yerleşik"ti. Bu örneğin gösterdiği üzere, genetik programlanma bizde aile üyelerine bağlanma eğilimi yaratsa da, kültürel bağlam bu bağlılığın gücü ve yönüyle yakından ilişkilidir.

Aile, ilk ve pek çok açıdan en önemli toplumsal çevremiz olduğundan, yaşam kalitesi birçok yönden insanın akrabalarıyla etkileşimini zevkli kılmayı ne ölçüde başardığına bağlıdır. Çünkü biyoloji ve kültürün aile üyeleri arasında kurduğu bağlar ne kadar güçlü olursa olsun, insanların akrabalarıyla ilgili duygularının büyük değişiklik gösterdiği sır değildir. Kimi ailelerde ilişkiler sıcak ve destekleyicidir, kimilerinde zorlayıcı ve talepkârdır, kimi aile ilişkileri üyelerinin benliğini her fırsatta tehdit ederken, kimilerinde de dayanılamayacak kadar sıkıcıdır.

Aile içi cinayetlerin oranı, birbirleriyle ilişkisiz insanlar arasındaki orandan çok daha yüksektir. Bir zamanlar genel kuralın az sayıdaki istisnaları olarak düşünülen çocuk tacizi ve aile içi cinsel taciz, besbelli daha önce hiç kimsenin aklına gelmediği kadar sık karşılaşılan durumlardır. John Fletcher'in sözleriyle, "Sevdiklerimiz, bizi incitme gücüne en çok sahip olanlardır." Apaçık görülüyor ki aile, insanı mutlu edebilir ya da taşınması olanaksız bir yük haline gelebilir. Bunlardan hangisi olacağı ise, büyük ölçüde, aile bireylerinin karşılıklı ilişkilerine ve özellikle de birbirlerinin hedeflerine ne kadar psişik enerji harcadıklarına bağlı olacaktır.

Her ilişki, insanın dikkatini yeniden yönlendirmesini, hedeflerini yeniden konumlandırmasını gerektirir. İki insan çıkmaya başladığında, her biri yalnız olduğunda yaşamadığı belli sıkıntıları yaşayacağını kabul etmelidir: Programlarını birbirine uydurmalı, plânlarını değiştirmelidirler. Bir akşam yemeği randevusu kadar basit bir şey bile, zaman, yer, yenecek yemeğin türü gibi konularda uzlaşma gerektirir. Bir çift oluşturan bireyler karşılaştıkları uyaranlara bir ölçüde benzer duygularla tepki vermelidirler: Erkek kadının nefret ettiği bir filmi severse ya da tersi olursa, bu ilişki büyük olasılıkla fazla sürmez. İki insan dikkatlerini birbirlerine odaklamayı seçtiğinde, her ikisi de alışkanlıklarını değiştirmelidir; sonuç olarak, bilinçlerinin modeli de değişmelidir. Evlilik, dikkat alışkanlıklarının kökten ve kalıcı bir şekilde yeniden yönlendirilmesini gerektirir. Çifte bir de çocuk eklendiğinde, her iki ebeveyn bebeğin gereksinimlerini karşılamak için yeni bir uyum sürecine girer: Uyku düzenleri değişir, daha az dışarı çıkarlar, kadın işini bırakmak zorunda kalabilir, çiftin çocuğun eğitimi için para biriktirmeye başlaması gerekebilir.

Tüm bunlar zor olabilir ve zor olmasının yanı sıra hayal kırıklığı da yaratabilir. Bir insan bir ilişkiye başlarken kişisel hedeflerini yeniden düzenlemeye istekli değilse, o ilişkide daha sonra olup bitenler o insanın bilincinde düzensizlik yaratır, çünkü yeni etkileşim modelleri eski beklenti modelleriyle çatışır. Bekâr bir erkeğin öncelikler listesinde zarif bir spor arabaya binmek, her kış Karayipler'de birkaç hafta geçirmek olabilir. Daha sonra söz konusu erkek evlenmeye ve çocuk sahibi olmaya karar verir. Ancak bu hedeflerini gerçekleştirirken, bunların önceki hedefleriyle uyumlu olmadığını farkeder. Artık bir Maserati'ye binecek parası yoktur ve Bahamalar'da tatil yapmak hayal olmuştur.

Eski hedeflerini gözden geçirmezse, bunlar hayal kırıklığı yaratır ve psişik dağınıklık olarak bilinen bir iç çatışma doğurur. Adam hedeflerini değiştirirse, bunun bir sonucu olarak, hedeflerin toplamı ve düzenlenişi demek olan benliği de değişecektir. Böylece, herhangi bir ilişkiye girmek benliğin dönüşümünü gerekli kılar.

Birkaç on yıl öncesine kadar, aile üyeleri birbirinden ayrılmama eğilimdeydi, çünkü dış nedenler, anne babaları ve çocukları ilişkilerini sürdürmeye zorluyordu. Geçmişte boşanmalar daha azdıysa, bunun nedeni karı kocaların geçmişte birbirlerini daha çok sevmeleri değil, erkeklerin yemek pişirecek ve evi çekip çevirecek birine, kadınların eve ekmek getirecek birine ve çocukların da yemek yemek, uyumak ve hayata başlamak için anne babalarına gereksinim duymalarıydı. Yaşlıların gençlere aşılamak için o kadar uğraştıkları "ailevi değerler", dinsel ve ahlâki bir kisveye bürünmüş olsa da, aslında bu basit gerekliliğin bir yansımasıydı. Elbette ailevi değerlerin önemli olduğu bir kez öğretildikten sonra insanlar bunları ciddiye almaya başladılar ve söz konusu değerler de aileleri birarada tutmaya yardımcı oldu. Ne var ki çok sık olarak ahlâki değerler, dışarıdan bir dayatma, karıkocalarla çocukların altında ezildiği bir dış sınırlama olarak görülüyordu. Bu gibi durumlarda aile fiziksel olarak sağlam kalabiliyordu, ama kendi içinde çatışmalar ve nefretle parçalara ayrılıyordu. Günümüzde, ailelerde gözlenen "parçalanma", evli kalmanın dış nedenlerinin yavaş yavaş ortadan kalkmasının sonucudur. Boşanma oranındaki artışı etkileyen, büyük olasılıkla, aşkın ya da ahlâki dokunun zayıflamasından çok, işgücü piyasasında kadınların istihdam fırsatlarını artıran değişiklikler ve emekten tasarruf sağlayan ev aletlerinin yaygınlaşmasıdır.

Ancak eşlerin evli kalmalarının ve ailelerin birarada yaşamasının nedenleri yalnızca dışsal değildir. Eğlenmek ve büyümek için yalnızca aile yaşamında karşılaşılabilecek çok sayıda fırsat vardır ve bu içsel ödüller bugün, dün olduğundan daha az değildir; hatta bunlara ulaşmanın geçmiş zamanlara göre daha kolay olduğu bile söylenebilir. Geleneksel ailelerin sırf adetten birarada kalması eğilimi azalıyorsa, üyeleri birbirinden zevk aldığı için dayanan ailelerin sayısı da artıyor olabilir. Elbette, dış güçler, iç güçlerden hâlâ çok daha etkili olduğundan, bu durumun net etkisi bir süre sonra ailelerin daha da fazla parçalanması olabilir. Ancak kendi iradeleri dışında birarada kalmak zorunda olan ailelere göre, birlikte kalmakta direnen aileler, üyelerinin daha

zengin birer benlik geliştirmesine yardımcı olma konusunda daha şanslı olacaktır.

İnsanların doğal olarak şehvet düşkünü mü, çok eşli mi, tek eşli mi oldukları ve kültürel evrim açısından tek eşliliğin aile örgütlenmesinin en yüksek biçimi olup olmadığı konusunda sonu gelmez tartışmalar yapılmıştır. Bu soruların yalnızca evlilik ilişkilerini şekillendiren dış koşullarla ilgili olduğunun farkına varmak önemlidir. Bu bakımdan önemli olan, evliliklerin hayatta kalmayı en etkili şekilde sağlayan bir yapıya kavuşmalarıdır. Aynı hayvan türünün üyeleri bile, belli bir ortama en iyi biçimde uyum sağlamak için ilişki modellerini değiştirirler. Örneğin, uzun gagalı erkek bataklık çalıkuşu *(Cistothorus palustris)*, bataklıkların çeşitli özelliklerde olduğu ve dişilerin de zengin bölgeleri olan az sayıda erkeğin çekimine kapılarak, daha şanssız erkekleri zorunlu bekârlığa mecbur ettiği Washington'da çok eşlidir. Aynı çalıkuşları, Georgia'da ise tek eşlidir ve bunun nedeni eyaletin söz konusu bölgesinin İncil kuşağında yer alması değil, bütün bataklıkların hemen hemen aynı miktarda yiyecek ve barınak sunması ve böylece her bir erkeğin kendisine tutkun eşini, eşit ölçüde konforlu bir yuva bölgesine çekebilmesidir.

İnsan ailesinin aldığı şekil de benzer türde çevresel baskılara bir tepkidir. Dış nedenler açısından tek eşliyiz, çünkü bir para ekonomisine dayanan teknolojik toplumlarda zaman bunun daha uygun bir düzenleme olduğunu göstermiştir. Ancak birey olarak bizlerin yüzleşmesi gereken sorun, insanların "doğa itibarıyla" tek eşli olup olmaması değil, tek eşli olmayı isteyip istemediğimizdir. Bu soruya yanıt verirken, seçimimizin bütün sonuçlarını ölçüp biçmeliyiz.

Genelde evliliğin, özgürlüğün sonu olduğu düşünülür ve kimileri eşlerine "pranga" derler. Aile yaşamı kavramı tipik olarak insanın hedeflerine ve eylem özgürlüğüne müdahale eden bir sınırlanmayı ve sorumlulukları çağrıştırır. Özellikle âdet gereği yapılan evliliklerde bu doğru olsa da, unutmamamız gereken bir şey vardır ki bu da, söz konusu kurallarla yükümlülüklerin ilke olarak bir oyunda davranışları sınırlayan kurallardan farklı olmadığıdır. Bütün kurallar gibi evlilik kuralları da, seçilmiş bir dizi seçenek üzerine tam anlamıyla odaklanabilmemiz için geniş bir dizi olasılığı dışarıda bırakır.

Bir zamanlar Çicero, insanın tam anlamıyla özgür olması için bir dizi yasanın kölesi olması gerektiğini yazmış. Bir başka deyişle, sınır-

ları kabul etmek özgürleşmektir. Örneğin, insan daha sonra ortaya çıkabilecek sorunlardan, engellerden ve daha çekici fırsatlardan bağımsız olarak, psişik enerjisini yalnızca tek eşli bir evliliğe harcamaya karar verdiğinde, duygusal kazancını en üst düzeye çıkarmak için sürekli hissettiği baskıdan kurtulur. Geleneklerin zoruyla değil de kendi isteğiyle evlenmiş bir insan, eski moda bir evliliğin taleplerini yerine getirmeyi kabul ettiğinde, doğru seçimi yapıp yapmadığı ya da başka yerde daha yeşil çimenler bulması olasılığı olup olmadığı konusunda kaygılanmasına artık gerek kalmaz. Sonuç olarak, insanın nasıl yaşayacağını düşünürken harcayıp gidebileceği büyük bir miktarda enerji yaşamın kendisi için serbest kalır.

Birey, tek eşli bir evlilik, çocuklarla, akrabalarla ve toplumla yakından ilgilenme gibi bütün özellikleri yerli yerinde olan geleneksel aile biçimini kabul etmeye karar verdiği zaman, aile yaşamını bir akış etkinliğine dönüştürmenin yollarını önceden düşünmesi önemlidir. Aksi takdirde can sıkıntısı ve hayal kırıklığı ister istemez kendini gösterecektir ve o zaman da, onu sürdürecek güçlü dış etkenler yoksa, ilişki büyük olasılıkla bozulacaktır.

Ailenin akış üretmesi için varlığının bir hedefinin olması gerekir. Dış nedenler yeterli değildir; "Canım, "herkes evleniyor", "Çocuk sahibi olmak normal bir şeydir" ya da "İki kişi ev geçindirmek daha kolay" gibi düşünceler yetmez. Bu tutumlar insanı aile kurmaya teşvik edebilir ve hatta evliliğin yürümesini sağlayacak kadar güçlü de olabilir, ne var ki aile yaşamını eğlenceli kılmaz. Anne babayla çocukların psişik enerjilerini ortak hedeflere odaklamaları için olumlu hedefler gerekir.

Bu hedeflerin bazıları, belli bir yaşam tarzını plânlamak, yani ideal bir ev inşa etmek, çocukların olası en iyi eğitimi almalarını sağlamak ya da çağdaş ve lâik bir toplumda dini âdetlere göre yaşamak gibi, çok genel ve uzun vadeli olabilir. Bu gibi hedeflerin, aile üyelerinin karmaşıklığını artırmaya yardım edecek etkileşimlerle sonuçlanması için, ailenin hem farklılaşmış, hem de bütünleşmiş olması gerekir. Farklılaşma, her insanın kendine özgü özelliklerini geliştirmeye, kişisel becerilerini en üst düzeye çıkarmaya ve bireysel hedefler koymaya teşvik edilmesi demektir. Farklılaşmanın aksine bütünleşme, bir kişiye olanların diğer herkesi etkilemesini sağlar. Bir çocuk okuldaki başarısıyla gurur duyuyorsa, ailenin kalanı da çocuğa ilgi gösterir ve onunla gurur duyar. Anne yorgun ve üzgünse, aile onu neşelendirme-

ye çalışır. Bütünleşmiş bir ailede her bir bireyin hedefleri, diğer herkes için önemlidir.

Uzun süreli hedeflere ek olarak, kısa süreli hedefleri de sürekli el altında bulundurmak zorunludur. Bunlar arasında yeni bir kanepe almak, pikniğe gitmek, tatil plânı yapmak ya da pazar öğleden sonra hep birlikte *Scrabble* oynamak gibi basit ekinlikler olabilir. Bütün ailenin paylaşmak istediği hedefler yoksa, üyelerin bırakın birlikte eğlenceli bir etkinlikte bulunmayı, fiziksel olarak birarada olmaları bile neredeyse olanaksızdır. Bir kez daha, farklılaşma ve bütünleşme önemlidir: Ailenin ortak hedefleri bireylerin hedeflerini olabildiğince çok yansıtmalıdır. Rick bir engelli motosiklet yarışına, Erica ise bir akvaryuma gitmek istiyorsa; bütün ailenin bir hafta yarışı izleyip, ertesi hafta akvaryuma gidebilmesi gerekir. Bu tür bir düzenlemenin güzelliği, kendi önyargılarıyla baş başa bırakılsalar farkında olmayacakları bir şekilde, Erica'nın büyük olasılıkla motosiklet yarışının bazı yönlerinden zevk alacak ve Rick'in de balıkları izlemeyi sevebilecek olmasıdır.

Diğer akış etkinliklerinde olduğu gibi, aile etkinlikleri de açık geri bildirim sunmalıdır. Aile ortamında bu, yalnızca iletişim kanalları açık tutularak sağlanabilir. Bir koca eşini neyin kaygılandırdığını bilmediğinde ya da tersi bir durumda, ne kadın, ne de erkek, ortaya çıkması kaçınılmaz olan gerilimi azaltma fırsatına sahip olabilir. Bu bağlamda, dağınıklığın, tıpkı kişisel yaşantıda olduğu gibi, grup yaşamında da temel koşul olduğu vurgulanmalıdır. Eşler ilişkilerine psişik enerji harcamadıkları sürece, çatışmalar kaçınılmazdır, çünkü her bir bireyin, diğer aile üyelerinin hedeflerinden bir ölçüde ayrılan hedefleri vardır. İletişim hatları iyi çalışmadığında, parazitler çoğalacak ve sonunda ilişkiyi kopartacaktır.

Geri bildirim, aile hedeflerine ulaşılıp ulaşılmadığının belirlenmesi açısından da önemlidir. Karımla ben birkaç ayda bir pazar günleri çocukları hayvanat bahçesine götürmenin hem eğitici, hem de herkesin zevk alacağı bir etkinlik olduğunu düşünürdük. Ama en büyük çocuğumuz on yaşına geldiğinde hayvanat bahçesine gitmeyi bıraktık, çünkü oğlumuz, hayvanların kafeslere kapatılması fikrinden ciddi şekilde rahatsız oluyordu. Bütün çocukların er ya da geç ortak aile etkinliklerini "aptalca" bulduklarını dile getirmeleri, hayatın bir gerçeğidir. Bu noktada onları birşeyler yapmaya zorlamak sonuç vermez. Bu nedenle pek çok anne baba teslim bayrağını çekip ergenlik çağında çocuğunu yaşıt

kültürüne terk eder. Ailenin tamamını içine almayı sürdürecek yeni bir dizi etkinlik bulmak daha zor, ama daha verimli bir stratejidir.

Diğer akış etkinliklerinde olduğu gibi, genel olarak toplumsal etkileşimden ve özelde de aile yaşamından zevk almak için gerekli olan bir başka etken, zorluklarla becerilerin dengelenmesidir. Bir erkekle bir kadın ilk kez birbirlerinin çekimine kapıldıklarında eylem fırsatları genellikle yeterince açıktır. Neredeyse zamanın başlangıcından beri, âşık bir erkek için en büyük soru "Onu elde edebilir miyim?", kadın için ise "Onu yakalayabilir miyim?" sorusu olmuştur. Genellikle ve eşin beceri düzeyine bağlı olarak, algılanan daha karmaşık başka sorular da vardır: Karşıdakinin gerçekte nasıl bir insan olduğunu, hangi filmlerden hoşlandığını, Güney Afrika hakkında ne düşündüğünü ve bu karşılaşmanın "anlamlı bir ilişki"ye dönüşme olasılığı olup olmadığını öğrenmek gibi. Bu arada çift birlikte eğlenceli şeyler yapabilir, çeşitli yerlere gidebilir, partilerde eğlenebilir, geleceği konuşabilir.

Zaman içinde insan karşısındaki kişiyi iyice tanır ve sorular tükenir. Bütün manevralar denenmiş, karşıdaki kişinin tepkileri öngörülebilir hale gelmiştir. Cinsel oyunlar başlangıçtaki heyecanını yitirmiştir. Bu noktada ilişki sıkıcı ve tekdüze bir rutin haline gelme tehlikesiyle karşı karşıyadır ve karşılıklı bir özveriyle canlı tutulabilir, ancak daha fazla zevk vermesi ya da karmaşıklıkta yeni bir gelişme kıvılcımı yaratması pek olası değildir. İlişkiye akışı geri getirmenin tek yolu, ilişkide yeni zorluklar, yeni sorular bulmaktır.

Bunun için, yemek yeme, uyuma ya da alışveriş düzenlerini değiştirmek gibi basit önlemler alınabilir. Birlikte yeni konulardan konuşmak, yeni yerlere gitmek, yeni arkadaşlar edinmek de bir başka yöntemdir. Ama en önemlisi, karşıdakinin karmaşıklığına özen göstermek, onu ilişkinin ilk günlerinde olması gerekenden daha derin düzeylerde tanımak, yılların kaçınılmaz olarak getirdiği değişiklikler karşısında, eşini sevgi ve şefkatle desteklemektir. Karmaşık bir ilişki, er ya da geç o büyük soruyla karşı karşıya kalır: İki kişi, ömür boyu birbirlerine bağlanmaya hazır mıdır? Bu noktada yepyeni bir dizi zorluk ya da soru çıkar ortaya: Birlikte bir aile kurmak, çocuklar büyüdükten sonra daha geniş toplumsal işlere katılmak, birbiriyle omuz omuza çalışmak gibi. Elbette tüm bu şeyler, büyük miktarda enerji ve zaman harcanmadan yapılamaz, ama yaşantı kalitesi açısından alınacak sonuçlar bu harcamaya fazlasıyla değer.

Zorluk ve beceri düzeyini sürekli yükseltme gereksinimi, çocuklarla ilişkilerde de kendini gösterir. Bebeklik ve erken çocukluk çağlarında çoğu anne baba, bebeğinin büyüyüşünü kendiliğinden doğan bir zevkle izler: İlk gülücük, ilk sözcük, ilk adımlar, ilk çizgiler. Çocuğun becerilerindeki bu kuantum sıçramalarının her biri yeni ve neşeli bir meydan okumadır ve anne baba bunlara, çocuğun eylemde bulunma fırsatlarını zenginleştirerek yanıt verir. Beşikten, oyun kafesine, oyun bahçesinden anaokuluna kadar anne babalar, çocukla çevresi arasındaki zorluk ve beceri düzeyini sürekli yeniden ayarlarlar. Ancak ergenlik döneminin başında pek çok genç, ele avuca sığmaz hale gelir. Bu noktada çoğu anne baba, çocuğun yaşamını kibarca görmezden gelir, her şey yolundaymış gibi davranır ve sürekli, durumun, umduğu gibi olması için dua eder.

Gençler, fizyolojik açıdan olgun bireylerdir, cinsel üreme için de olgundurlar; çoğu toplumda (yaklaşık bir yüzyıl önce bizimkinde de olduğu gibi), yetişkin sorunluluklarını almaya ve yetişkin olarak kabul edilmeye hazır oldukları düşünülür. Ne var ki şimdiki toplumsal düzenlemelerimiz ergenlerin becerilerine uygun zorluklar sunmadığı için, onların da yetişkinlerin onayladıklarının dışında eylem fırsatları keşfetmeleri gerekir. Çok sık olarak bulabildikleri çıkışlar, yıkıcılık, suç, uyuşturucu ve eğlence amaçlı cinselliktir. Varolan koşullar altında anne babaların genel olarak kültürdeki fırsat yoksunluğunu ödünlemeleri çok zordur. Bu açıdan, en zengin banliyölerde oturan aileler, gecekondularda yaşayanlardan daha şanslı değildirler. On beş yaşındaki güçlü, canlı ve zeki çocuğunuz yaşadığınız banliyöde ne yapabilir? Bu soruyu biraz düşünürseniz, büyük olasılıkla yapabileceği şeylerin ya fazla yapay, ya fazla basit ya da bir ergenin hayal gücüne hitap etmeyecek kadar heyecansız olduğu sonucuna varırsınız. Banliyö okullarında sporun çok önemli olması boşuna değildir; diğer seçeneklerle karşılaştırıldığında spor etkinlikleri gencin becerilerini kullanması ve sergilemesi için en somut fırsatları sunar.

Ne var ki ailelerin bu fırsat yoksunluğunu kısmen hafifletmek için alabilecekleri önlemler vardır. Eski zamanlarda genç erkekler, yeni zorluklarla karşılaşmak için çıraklık döneminde evlerinden ayrılır ve uzaktaki kentlere giderlerdi. Günümüz Amerika'sında yirmi yaşlarına yaklaşan gençlerin benzer bir fırsatı var: Üniversiteye gitmek için evden ayrılma geleneği. Ancak ergenlik döneminin başı, yani kabaca on

iki-on yedi yaşları arasındaki beş yıl için sorun devam ediyor: Bu yaştaki genç insanlara nasıl anlamlı zorluklar bulunabilir? Anne babalar evde anlaşılabilir ve karmaşık etkinliklerle uğraşıyorlarsa bu soruyu yanıtlamaları daha kolay olur. Ebeveynler, müzik yapmaktan, yemek pişirmekten, kitap okumaktan, bahçeyle uğraşmaktan, halı dokumaktan ya da garajda motor tamir etmekten zevk alıyorlarsa, çocuklarının da benzer etkinlikleri çekici bulmaları ve bu etkinliklere yardım edecek bir şey yapmaktan zevk almaya başlamalarına yetecek kadar enerji harcamaları daha olasıdır. Anne babalar, ideallerinden ve hayallerinden daha fazla söz etseler, bunları gerçekleştirememiş olsalar bile, çocuklar mevcut benlikleriyle yetinme eğilimlerini kıracak bir tutku duymaya başlayabilirler. Başka hiçbir şey yapmıyorlarsa bile, anne babalar çocuklarına işlerinden, gündüz yaşadıkları olaylardan ya da düşüncelerinden söz ederek, onlara birer genç yetişkin, birer arkadaş gibi davranarak, düşünceli yetişkinler olarak toplumsallaşmalarına yardım ederler. Ne var ki baba bütün boş zamanını evde televizyonun karşısında, elinde bir kadeh içkiyle bitkisel hayatta geçiriyorsa, çocuklar doğal olarak yetişkinlerin eğlenmeyi bilmeyen sıkıcı insanlar olduklarını varsayacaklar ve eğlence için kendi yaşıt gruplarına yöneleceklerdir.

Yoksul toplumlarda gençlik çeteleri erkek çocuklarına pek çok gerçek zorluk sunar. Kavgalar, cesaret gösterileri ve hep birlikte motosikletle tur atma gibi törensel gösteriler, gençlerin becerilerini somut fırsatlarla eşleştirir. Zengin banliyölerde gençlere açık böyle bir eylem alanı dahi yoktur. Okul, eğlence ve çalışma gibi etkinliklerin çoğu yetişkinlerin denetimi altındadır ve gencin girişimciliğine fırsat bırakmaz. Becerileri ve yaratıcılıkları için anlamlı bir çıkış bulamayan gençler, canlı olduklarını kendilerine kanıtlamak için, bir partiden diğerine koşturabilir, hızlı araba kullanabilir, kötü niyetli dedikodular çıkarabilir, uyuşturucu kullanabilir ya da narsisistçe kendi içine dönebilirler. Pek çok genç kız, bilerek ya da bilmeyerek, tehlikelerine ve hoşa gitmeyen sonuçlarına karşın, yapabileceği tek yetişkince şeyin hamile kalmak olduğunu hissedebilir. Böyle bir çevreyi yeterince zorlayıcı olacak şekilde yeniden yapılandırmak, gençlerin anne babalarının karşı karşıya oldukları en zorlu işlerden biridir. Ayrıca, ergenlik dönemindeki gelişmekte olan çocuklara kendilerine çeki düzen vermelerini ve işe yarar bir şey yapmalarını söylemek de işe yaramaz. İşe yarayacak

olan, canlı örnekler ve somut fırsatlardır. Bunlar olmadığında, kimse genç bir insanı kendi burnunun dikine gittiği için suçlayamaz.

Aile, ergenlik dönemindeki çocuğa, kabul edilme, denetim, özgüven duygularını yaşatabilirse, ergenlik yaşamının bazı gerginlikleri azalabilir. Bu boyutlara sahip bir ilişkide insanlar birbirlerine güvenirler ve tamamen kabul edildiklerini hissederler. Gencin sevilip sevilmediği, popüler olup olmadığı ya da başkalarının beklentilerini karşılayıp karşılayamadığı konularında sürekli kaygılanmasına gerek kalmaz. Halk arasında dendiği gibi, "Sevgi, hiçbir zaman özür dilemek zorunda kalmamaktır", "Yuva her zaman iyi karşılandığınız yerdir". İnsanın bir akrabasının gözündeki değerinden emin olması, ona riske girme gücünü verir; aşırı konformizmin nedeni genelde, onaylanmama korkusudur. Bir insan, her ne olursa olsun ailesinde güvenli bir duygusal üssü olduğunu bilirse, potansiyelini geliştirmeye çalışması daha kolay olur.

Koşulsuz kabul edilmek, çocuklar için daha da önemlidir. Bir çocuk kendisinden beklenen bir şeyi yapamadığında, anne baba onu sevgisini geri çekmekle tehdit ederse, çocuğun doğal oyunculuğunun yerini yavaş yavaş kronik bir kaygı alacaktır. Ne var ki çocuk, anne babasının koşulsuz olarak kendilerini onun iyiliğine adadıklarını hissederse, o zaman gevşeyip dünyayı korkmadan keşfedebilir; aksi durumda, psişik enerjisini kendini korumaya harcamak zorunda kalır ve geriye istediği gibi kullanabileceği miktarda enerjisi kalmaz. Erken yaşlardaki duygusal güvenlik, çocuklarda öz amaçlı kişiliğin gelişmesine yardım eden koşullardan biri pekalâ olabilir. Bu olmadığında, benlikten akış yaşayabilecek kadar uzun bir süre vazgeçmek zordur.

Elbette, koşulsuz sevgi ilişkilerde hiçbir standart olmayacağı, kurallar çiğnendiğinde bunun cezasız kalacağı anlamına gelmez. Kuralları ihlâl etmenin bir riski olmadığı zaman, kurallar anlamını yitirir ve anlamlı kuralları olmayan hiçbir etkinlik zevk vermez. Çocuklar, anne babalarının onlardan belli şeyler beklediğini ve bunları yerine getirmemelerinin belli sonuçlar doğuracağını bilmelidirler. Ama aynı zamanda, her ne olursa olsun, anne babalarının onlarla ilgileneceğinin de farkında olmalıdırlar.

Bir ailenin ortak bir amacı bulunduğunda ve iletişim kanalları açık olduğunda, güven oluşturmal: için giderek genişleyen eylem fırsatları sunduğunda, aile hayatı zevkli bir akış etkinliğine dönüşür. Aile üyeleri kendiliklerinden dikkatlerini grup ilişkisine verirler ve ayrı bilinçleri

ortak bir hedefte birleştiren daha karmaşık bir sisteme ait olmanın keyfini yaşamak için, bireysel benliklerini ve farklı hedeflerini belli bir ölçüde unuturlar.

Zamanımızın en temel yanılgılarından biri, ev hayatının doğal olarak herkesin kendi başının çaresine bakacağı, onunla ilgilenmek için en iyi stratejinin gevşemek ve işleri oluruna bırakmak olduğudur. Özellikle erkekler kendilerini bu bakış açısıyla rahatlatmaktan hoşlanırlar. İşte başarılı olmanın ne kadar zor olduğunu, meslek hayatlarına ne kadar çok çaba harcamaları gerektiğini bilirler. Bu nedenle evde yalnızca dinlenmek ister ve ailenin kendisinden herhangi bir ciddi talepte bulunmaya hakkı olmadığını hissederler. Yuvanın bütünlüğüne neredeyse batıl inanç derecesinde inanırlar. Ancak çok geç olduğunda, eşleri alkole bağımlı hale geldiğinde, çocukları soğuk birer yabancıya dönüştüğünde, her türlü ortak girişim gibi ailenin de varlığını devam ettirmek için sürekli psişik enerji yatırımı gerektirdiği gerçeğinin farkına varırlar.

Bir müzisyenin borazanını iyi çalması için, alıştırma yapmaya birkaç günden fazla ara vermemesi gerekir. Düzenli olarak koşmayan bir atlet bir süre sonra formdan düşer ve koşmaktan zevk almamaya başlar. Her yönetici, dikkatini toplayamazsa, şirketinin dağılmaya başlayacağını bilir. Her durumda, yoğunluk yoksa karmaşık bir etkinlik kaosa gömülür. Neden bu durum aile için farklı olsun? Aile üyelerinin, birbirlerini koşulsuz kabul etmeleri, birbirlerine tam bir güven duymaları, ancak birbirlerinden dikkatlerini esirgememeleri durumunda anlamlıdır. Aksi halde her şey anlamsız bir hareket, umursamazlıktan farkı olmayan, ikiyüzlü bir numara olur.

ARKADAŞLARDAN ZEVK ALMAK

Sir Francis Bacon, "En kötü yalnızlık, içten bir dosttan yoksun olmaktır" diye yazmıştır. Aile ilişkileriyle karşılaştırıldığında, arkadaşlardan zevk almak daha kolaydır. Arkadaşlarımızı, ortak ilgi alanlarına ve birbirini tamamlayan hedeflere göre seçebiliriz ve genellikle seçeriz de... Arkadaş kazanmak için kendimizi değiştirmemiz gerekmez; arkadaşlarımız, benliğimizi değiştirmeye çalışmak yerine, benlik duygumuzu güçlendirirler. Evde, çöpü dışarı çıkarmak, bahçedeki kurumuş yaprakları toplamak gibi kabul etmemiz gereken pek çok sıkıcı şey olmasına karşın, arkadaşlarımızla birlikte olduğumuzda daha "eğlenceli" şeyler üzerine yoğunlaşabiliriz.

Günlük yaşantı kalitesini konu alan çalışmalarımızda, insanların ruh hallerinin genel olarak en çok arkadaşlarıyla birlikte oldukları zamanlarda iyi olduğunu tekrar tekrar bildirmiş olmaları şaşırtıcı değildir. Üstelik bu, yalnızca gençler için geçerli değildir: Genç yetişkinler de, eşleri de dahil olmak üzere, herhangi birinden çok, arkadaşlarının yanında daha mutludurlar. Emekli insanlar bile, arkadaşlarının yanında, eşleriyle ya da aileleriyle birlikte oldukları zamanlara göre daha mutlu olurlar.

Arkadaşlık ilişkisi, genellikle ortak hedefler ve ortak etkinlikler içerdiğinden, "doğal olarak" zevklidir. Ancak diğer etkinlikler gibi bu ilişkinin de yıkıcılıktan üst düzey karmaşıklığa kadar değişiklik gösteren çeşitli şekilleri olabilir. Birincil işlevi, kişinin güvensiz benliğini onaylamak olan bir arkadaşlık ilişkisi, insana haz verebilir, ama bizim anladığımız anlamda, yani büyümeyi desteklemesi bakımından, zevkli değildir. Örneğin, bütün dünyadaki küçük toplumlarda çok yaygın olan "içki arkadaşlığı" kurumu, yetişkin erkeklerin yaşamları boyunca tanıdıkları erkeklerle birlikte zaman geçirmelerinin güzel bir yoludur. Barın, meyhanenin, birahanenin, çay ocağının ya da kahvenin sunduğu samimi ortamda erkekler kâğıt, tavla ya da dart oynayarak ve bir yandan da birbirlerine sataşıp tartışarak günü geçirirler. Bu sırada insanlar birbirlerinin görüşlerine ve özelliklerine karşılıklı ilgi gösterdiğinden, herkes varlığının onaylandığını hisseder. Bu tür bir etkileşim, yalnızlığın edilgen zihne getirdiği düzensizliği uzakta tutar, ama fazlaca bir büyüme sağlamaz. Bir tür toplu televizyon izleme etkinliği gibidir ve katılım gerektirdiği için televizyon izlemekten daha karmaşık olsa da, içerdiği eylemler ve söylemler açısından kesin kalıpları vardır ve öngörülebilir.

Bu tür toplumsallaşmalar, arkadaşlık ilişkilerine benzer, oysa gerçek bir arkadaşlığın yararlarının pek azını sunar. Arada sırada, günün belli bir zamanını havadan sudan konuşarak geçirmek herkese zevkli gelir, ama pek çok insan yüzeysel bağlantıların bu günlük "dozu"na aşırı bağımlı hale gelir. Bu, özellikle yalnızlığa dayanamayan ve evde çok az duygusal destek gören bireyler için geçerlidir.

Güçlü aile bağları olmayan gençler, yaşıt gruplarına öyle bağlanırlar ki yaşıtları tarafından kabul edilmek için yapmayacakları şey yoktur. Yaklaşık yirmi yıl önce Arizona Tucson'da büyük bir lisenin son sınıfının tamamı, birkaç yıl önce okuldan ayrılmış ama genç öğrenci-

lerle "arkadaşlığını" koruyan bir büyüklerinin sınıf arkadaşlarını öldürüp cesetlerini çöle gömdüğünden birkaç aydır haberdar oldukları halde, kimse cinayetleri yetkililere bildirmemişti. Yetkililer, cinayetleri tesadüf eseri öğrendiler. Hepsi de banliyöde yaşayan, orta sınıftan, iyi çocuklar olan öğrenciler, arkadaşlarının kendilerini dışlayacağından korktukları için cinayetleri ihbar edemediklerini söylemişlerdi. Tucson'lu gençlerin aileleriyle aralarında sıcak bağlar ve toplumdaki diğer yetişkinlerle de güçlü ilişkileri olsaydı, yaşıtlarınca dışlanmak onlara bu kadar katlanılmaz gelmezdi. Ancak görünüşe bakılırsa, benlikleriyle yalnızlık arasında yalnızca yaşıt grupları vardı. Ne yazık bu, sıra dışı bir öykü değildir; kitle iletişim araçlarında arada sırada benzeri olaylar görebilirsiniz.

Ne var ki genç bir insan evinde kabul edildiğini ve önemsendiğini hissederse, gruba bağımlılığı azalır ve yaşıtlarıyla ilişkilerini denetlemeyi öğrenebilir. Sessiz, sakin, gözlüklü bir çocuk olan ve çok az arkadaşı bulunan on beş yaşındaki Christopher, kendini anne babasına yakın hissediyordu ve okuldaki grupların dışında bırakılmaktan sıkıldığını ve artık popüler olmaya karar verdiğini onlara söyledi. Chris, bu amaçla, dikkatle bir strateji planladı: Kontakt lens takacak, yalnızca moda olan şeyler giyecek, en son müzik parçalarını ve gençlerin sevdikleri diğer şeyleri öğrenecek ve saçına sarı balyaj attıracaktı. "Kişiliğimi değiştirip değiştiremeyeceğimi merak ediyorum" deyip, aynanın önünde günlerce umursamaz bir hava takınmak ve aptalca sırıtmak için çalıştı.

Anne babasının yardımıyla uyguladığı bu yöntemsel yaklaşım işe yaradı. Yıl sonunda Chris en iyi gruplara davet edilir olmuştu ve ertesi yıl da okul müzikalinde Conrad Birdie rolünü oynamaya hak kazandı. Canlandıracağı bu *rock* yıldızıyla öyle özdeşleşti ki ortaokuldaki kızların kalbini çalmayı başardı; kızlar dolaplarının içine onun resimlerini koydular. Son sınıf yıllığında Chris'in "Seksi Bacaklar" yarışmasında ödül kazanmak gibi, her türlü başarısı arka arkaya sıralandı. Chris dışarı gösterdiği kişiliğini gerçekten değiştirebilmiş ve yaşıtlarının ona bakışını denetlemeyi başarmıştı. Aynı zamanda, benliğinin içsel örgütlenişini de aynı tutmuştu: Hâlâ duyarlı, cömert bir genç adamdı, fikirlerini idare etmeyi öğrendiği için yaşıtlarını aşağı görmüyor, bunu başardığı için de kendisiyle böbürlenmiyordu.

Pek çok kişi başaramadığı halde Chris'in popüler olmayı başarmasının nedeni, hedefine, bir sporcunun futbol takımına girmek için gös-

tereceği ya da bir bilim insanının deneyine uygulayacağı aynı nesnel disiplinle yaklaşmış olmasıydı. Bu işin aşırılığı altında ezilmemiş, kendi başına üstesinden gelebileceği zorluklar seçmişti. Bir başka deyişle, akıldan çıkmayan, belirsiz popülerlik canavarını kullanışlı bir akış etkinliğine dönüştürmüştü ve bu iş onu eğlendirirken bir yandan da kendiyle gurur duymasını sağlamış ve benlik saygısını yükseltmişti. Her türlü etkinlik gibi yaşıtlarla arkadaşlık da çeşitli düzeylerde yaşantılanabilir: En düşük karmaşıklık düzeyinde arkadaşlık kaostan geçici olarak kurtulmanın hoş bir yoludur; en üst karmaşıklık düzeyinde ise, güçlü bir zevk ve gelişme duygusu verir.

Ancak en yoğun yaşantılar, özel arkadaşlıklar bağlamında edinilir. Bunlar, Aristotle'ın "Çünkü başka her şeyi olduğu halde arkadaşları olmasaydı, kimse yaşamayı seçmezdi" yazarak değindiği türden bağlardır. Böyle birebir ilişkilerden zevk almak da diğer akış etkinliklerinde varolan koşulları gerektirir. Yalnızca, barlardaki ya da kokteyl partilerdeki etkileşimlerde bile olabileceği üzere, ortak hedeflere sahip olmak ve karşılıklı geri bildirimde bulunmak değil, birbirinin arkadaşlığında yeni zorluklar bulmak da gereklidir. Bu zorluklar, insanın arkadaşı hakkında giderek daha fazla bilgi edinmesi, onun eşsiz bireyselliğinin yeni yeni yönlerini keşfetmesi ve bu arada kendi bireyselliğini de arkadaşına açmasından ibaret olabilir. İnsanın en gizli duygularını ve düşüncelerini bir başka insanla özgürce paylaşması kadar zevkli pek az şey vardır. Bu basmakalıp bir düşünce gibi görünse de, aslında yoğunlaşmış bir dikkat, açıklık ve duyarlılık gerektirir. Uygulamada bir arkadaşlığa bu ölçüde psişik enerji harcandığı az görülür. Pek az insan, dostluk ilişkisine enerji ya da zaman harcamayı ister.

Arkadaşlıklar, varlıklarımızın, aksi takdirde nadiren dışarı çıkaracağımız parçalarını ifade etmemize olanak verir. Her erkekte ve kadında olan becerileri betimlemenin bir yolu, bu becerileri iki sınıfa ayırmaktır: Araçsal beceriler ve anlatımcı beceriler. Araçsal beceriler, çevreyle etkili bir biçimde başa çıkmak için edinmemiz gerekenlerdir. Avcının kurnazlığı, işçinin el becerisi gibi hayatta kalma araçları ya da okuma, yazma ve teknolojik toplumumuzda bir profesyonelin sahip olduğu uzman bilgisi gibi zihinsel araçlardır. Üstlendikleri işlerin çoğunda akış bulmayı öğrenmemiş insanlar genellikle araçsal işleri dışsal olarak yaşantılarlar, çünkü bunlar insanların kendi seçimlerini yansıtmaz, dışarıdan dayatılan gerekliliklerdir. Öte yandan, anlatımcı be-

ceriler öznel yaşantılarımızı dışsallaştırma amaçlı eylemleri anlatır. Duygularımızı yansıtan bir şarkı söylemek, ruh halimizi bir dansa dökmek, içimizdekileri anlatan bir resim yapmak, sevdiğimiz bir fıkrayı anlatmak ve bize kendimizi iyi hissettiriyorsa *bowling* oynamaya gitmek, bu türdeki yaşantılardır. Dışavurumcu bir etkinlikle uğraştığımız zaman, gerçek benliğimizle bağlantıya geçtiğimizi hissederiz. Dışavurumculuğun kendiliğinden akışını yaşamaksızın yalnızca araçsal eylemlerle yaşayan bir insan, sonunda, insan davranışlarını taklit etmeye programlanmış bir robottan ayırt edilemez hale gelir.

Normal yaşam içinde, dışavurumculuğun sunduğu bütünlük duygusunu yaşamak için pek az fırsat vardır. İşyerinde insan üstlendiği rolden beklenenlere uygun davranmalı, yetkin bir tamirci, aklı başında bir yargıç, saygılı bir garson olmalıdır. Evde, özenli bir anne ya da saygılı bir erkek evlât olması gerekir. İkisi arasında, otobüste ya da metroda, dünyaya karşı edilgen bir çehre göstermelidir. Çoğu insan yalnızca arkadaşlarının yanında maskelerini çıkarıp kendisi olabilir. Nihai hedeflerimizi bizimle paylaşanları dost olarak seçtiğimiz için, bunlar birlikte şarkı söyleyebileceğimiz, dans edebileceğimiz, şaka yapabileceğimiz ya da *bowling* oynayabileceğimiz insanlardır. Benliğin özgürlüğünü en açık biçimde yaşantıladığımız ve gerçekte kim olduğumuzu öğrendiğimiz yer arkadaşlarımızın yanıdır. İdeal bir modern evlilikte, insanın eşi aynı zamanda arkadaşı ve dostu da olmalıdır. Evliliklerin, ailelerin karşılıklı yararı üzerine kurulduğu eski zamanlarda, bu olanaksızdı. Ancak günümüzde dışarıdan gelen evlilik baskıları çok az olduğundan, pek çok insan en yakın dostunun eşi olduğunu söyler.

Sunduğu aşırı zorluklara yanıt veremezsek, arkadaşlık eğlenceli olmaz. Bir insan çevresini, yalnızca çevresine gösterdiği kişiliğini yeniden onaylayan, onun hayallerini ve arzularını asla sorgulamayan, onu yeni varoluş yollarını denemeye zorlamayan, "arkadaşlar"la doldurursa, arkadaşlığın sunabileceği fırsatları kaçırır. Gerçek bir arkadaş zaman zaman bizi deli edebilecek, her zaman doğru davranmamızı beklemeyen biridir. Kendimizi gerçekleştirme hedefimizi paylaşır ve dolayısıyla da karmaşıklıktaki herhangi bir artışın getirdiği riskleri bizimle paylaşmaya da hazırdır.

Aileler birincil olarak duygusal koruma sağladıkları halde, arkadaşlık ilişkilerinin gizemli bir yeniliği vardır. İnsanlara en sıcak anıları sorulduğunda, genellikle akrabalarla geçirdikleri uzun kısa tatilleri anım-

sarlar. Arkadaşlardan daha çok heyecan, keşif ve macera bağlamlarında söz edilir.

Ne yazık ki günümüzde pek az insan, arkadaşlıklarını yetişkin yaşamında da sürdürmeyi başarır. O kadar hareketliyiz, mesleki ilgi alanlarımızda o kadar uzmanlaşmışız ki kalıcı ilişkiler kuramıyoruz. Bir arkadaş çevresi edinmek bir yana, ailemizi birarada tutmayı başarırsak şanslıyız. Başarılı yetişkinlerin, özellikle de erkeklerin, büyük şirketlerin başkanlarının, parlak avukatların ve doktorların yaşamlarında ne denli soyutlandıklarından, ne kadar yalnız olduklarından söz ettiklerini duymak bizi sürekli şaşırtır. Bunlar, ortaokuldaki, lisedeki, hatta bazen üniversitedeki yakın dostlarını anımsadıklarında gözleri dolar. Bütün o dostluklar geride kalmıştır ve şimdi biraraya gelseler bile, büyük olasılıkla acı, tatlı birkaç anı dışında ortak yönleri çok az olacaktır.

İnsanlar, aile ilişkileri gibi arkadaşlık ilişkilerinin de kendiliğinden geliştiğine inanırlar ve ilişki yürümediğinde ise, insanın kendine üzülmekten başka yapacak bir şeyi olmadığını sanırlar. İnsanın başkalarıyla ortak pek çok ilgi alanının ve bir ilişkiye harcayabileceği bir sürü zamanının olduğu ergenlik döneminde, arkadaş edinmek kendiliğinden gelişen bir süreç gibi görünebilir. Ancak yaşamın sonraki dönemlerinde dostluklar nadiren şans eseri kurulur: İnsanın dostluklarını da, işini ya da ailesini işlediği gibi bıkıp usanmadan çalışarak işlemesi gerekir.

DAHA GENİŞ TOPLULUK

Bir insan, diğer insanlarla ortak hedeflerine psişik enerji harcadığı ölçüde bir ailenin ya da bir dostluğun parçasıdır. Aynı şekilde, insan, bir topluluğun, etnik grubun, politik partinin ya da ulusun amaçlarını paylaştığı ölçüde daha geniş insanlararası sistemlere ait olabilir. Mahatma Gandi ya da Rahibe Teresa gibi bazı bireyler, bütün psişik enerjilerini bir bütün olarak insanlığın hedefleri olarak yorumladıkları şeylere harcarlar.

Eski Yunanca'da "politika", insanların kendilerinin ya da ailelerinin refahının ötesine geçen sorunlara her türlü katılımlarını anlatırdı. Bu geniş anlamında politika, bir bireye açık olan en eğlenceli ve en karmaşık etkinliklerden biri olabilir, çünkü insanın içine girdiği toplumsal alan ne kadar geniş olursa, alanın sunduğu zorluklar da o kadar çoğalır. İnsan yalnız başınayken çok hassas sorunlarla uğraşabilir ve ailesi-

ne ve arkadaşlarına dikkatinin büyük bölümünü vermek zorunda kalabilir. Oysa ki kişinin kendisiyle ilgisi olmayan insanların hedeflerini en üst düzeye çıkarmaya çalışması, büyüklük açısından daha üst düzey karmaşıklıklar içerir.

Ne yazık ki, kamu alanına giren insanların pek çoğu, çok yüksek karmaşıklık düzeylerinde hareket etmez. Politikacılar iktidar, hayırseverler ün peşindedir ve azizliğe yükselmek için uğraşanlar da sıklıkla ne kadar erdemli olduklarını kanıtlama derdindedir. İnsan yeterince enerji harcarsa, bu hedeflere ulaşması zor değildir. Zor olan, bu süreçten yalnızca kendinin değil, başkalarının da yararlanmasını sağlamaktır. Politikacının toplumsal koşulları gerçekten iyileştirmesi, hayırseverin yoksulluğun ortadan kaldırılmasına yardım etmesi ve azizin başkalarına örnek olması daha zor, ama aynı zamanda daha doyurucudur.

Yalnızca maddi sonuçlar açısından baktığımızda, bencil politikacıların zenginlik ve iktidar istedikleri için uyanık olduklarını düşünebiliriz. Ama yaşama değer katanın üst düzey yaşantı olduğu gerçeğini kabul edersek, herkesin iyiliği için çalışan politikacıların daha akıllı oldukları, çünkü daha üst düzey zorlukları üstlendikleri ve böylece işlerinden gerçekten zevk almalarının da daha olası olduğu sonucuna varabiliriz.

Kamu alanına her türlü katılım, akış ölçütlerine göre yapılandırıldığı sürece, zevkli olabilir. Önemli olan izcilerle çalışmaya başlamak, önemli kitapları araştıran bir gruba katılmak, çevreyi temiz tutmaya çalışmak ya da yerel sendikaya destek vermek değildir. Önemli olan bir hedef koymak, psişik enerjiyi odaklamak, geri bildirime dikkat etmek ve önündeki zorluğun becerilerine uygun olmasını sağlamaktır. Söz konusu etkileşim er ya da geç bir uyum yaratacaktır ve bunu da akış yaşantısı izleyecektir.

Elbette psişik enerjinin sınırlı olduğu düşünülürse, herkesin kamu hedefleriyle ilgilenmesi beklenemez. Kimi insanlar bütün dikkatlerini, yalnızca düşmanca bir çevrede hayatta kalmak için kullanmak zorundadırlar. Diğerleri, sanat ya da matematik gibi bir dizi zorluğa kendilerini öylesine kaptırırlar ki dikkatlerini bunlardan bir an olsun ayırmaya katlanamazlar. Ancak bazıları da ortak kaygılara psişik enerji harcayarak toplumsal sistemde eşetkinlik yaratmasa, hayat gerçekten zor olurdu.

Akış kavramı, yalnızca insanların yaşam kalitelerini yükseltmelerine yardım etmesi açısından değil, kamusal eylemin nasıl yönlendirilmesi gerektiğini göstermesi bakımından da yararlıdır. Akış kuramının kamu sektöründeki belki de en güçlü etkisi, kurumların üst düzey yaşantıya daha uygun hale gelmesi için ne yönde değiştirilmesi gerektiğine ilişkin bir plân sunmasıdır. Son birkaç yüzyıldır ekonomik akılcılık öylesine başarılı olmuştur ki herhangi bir insani çabanın "sonucu"nun dolarla ve sentle ölçülmesi gerektiği kanısı iyice yaygınlaşmıştır. Ne var ki yaşama yalnızca ekonomik bir açıdan yaklaşmak kesinlikle akılcı değildir; önemli olan gerçek sonuç, yaşantının kalitesi ve karmaşıklığıdır.

Bir toplum teknolojik açıdan ileri olduğu ya da maddi zenginlikler içinde yüzdüğü için iyi sayılmamalıdır; bir toplum, insanlara yaşamlarının olabildiğince fazla yönünden zevk almaları için fırsat tanıyor, aynı zamanda da onların daha büyük zorlukların üstesinden gelmek için potansiyellerini geliştirmelerine olanak veriyorsa, iyidir. Benzer şekilde, bir okulun değeri, sahip olduğu saygınlıkla ya da öğrencilerini hayatın gerçekleriyle karşılaşmaya hazırlama yeteneğiyle değil, beşikten mezara öğrenimin zevkini ne ölçüde aşılayabildiğiyle ölçülmelidir. İyi bir fabrika mutlaka en çok para kazanan fabrika değil, işçileri ve müşterilerinin yaşam kalitesini yükseltme sorumluluğunu en çok üstlenen fabrikadır. Son olarak, politikanın gerçek işlevi insanların zengin, güvende ya da güçlü olmasını sağlamaktan çok, giderek daha fazla karmaşıklaşan bir varoluşun tadını olabildiğince çıkarmalarına olanak tanımaktır.

Ne var ki, öncelikle bireylerin bilinçleri değişmediği sürece, hiçbir toplumsal değişim gerçekleşemez. Genç bir adam Carlyle'a dünyayı nasıl değiştireceğini sorduğunda Carlyle "Önce kendin değiş. Böylece dünyadan yaramaz biri eksilir" diye yanıt vermiştir. Carlyle'ın önerisi hâlâ geçerlidir. Öncelikle kendi yaşamlarını denetlemeyi öğrenmeden herkes için yaşamı daha iyi kılmaya çalışanlar genellikle sonunda işlerin eskisinden kötü olmasına yol açarlar.

9

KAOSU ALDATMAK

Şimdiye dek söylenen her şeye karşın, insanın sağlıklı, zengin ve yakışıklı olma şansına erdiği sürece mutlu olmasının kolay olduğunu düşünen bazı insanlar olsa gerek. Peki işler bizim istediğimiz gibi gitmediği, şans bize iyi bir el vermediği zaman yaşam kalitemizi nasıl artırabiliriz? İnsan, ancak ay sonunda parası kalmayacağından endişe etmiyorsa, zevk ile haz arasındaki fark üzerinde düşünme lüksüne sahip olabilir. Bu gibi ayrımlara dalmak çoğu insanın olanaklarının çok ötesindedir. İlginç ve dolgun ücretli bir iş yapıyorsanız, zorlukları ve karmaşıklığı düşünmek normaldir, ama zaten anlamsız ve insanı alçaltan bir işi daha iyi kılmak için uğraşma zahmetine girmeye değer mi? Hasta, yoksul ya da feleğin sillesini yemiş insanların bilinçlerini denetlemelerini nasıl bekleyebiliriz? Besbelli, akışın yaşantı kalitelerine takdire değer bir şey katabilmesi için bu insanların önce somut maddi koşullarını iyileştirmeleri gerekir. Bir başka deyişle, üst düzey yaşantı sağlık ve varlık gibi somut malzemelerle yapılmış bir pastanın üzerindeki krema olmalıdır; tek başına uydurma bir süsten başka bir şey değildir. Ancak temelinde bu daha gerçek üstünlükler olduğu zaman, akış yaşamın öznel yönlerini doyurucu kılmaya yardım edebilir.

Aslında söylemeye bile gerek yok, ancak bu kitabın bütün savları böyle bir sonucun karşısındadır. Öznel yaşantı, yaşamın boyutlarından yalnızca biri değil, yaşamın ta kendisidir. Maddi koşullar ikinci sıradan gelir: Bizi, yalnızca dolaylı olarak, yaşantı yoluyla etkiler. Öte yandan akış ve hatta zevk, yaşam kalitesine doğrudan yararlıdır. Sağlık, para

ve daha başka maddi üstünlükler, yaşamı güzelleştirebilir de, güzelleştirmeyebilir de... İnsan psişik enerjisini denetlemeyi öğrenmediği sürece, bu gibi üstünlükler işe yaramaz.

Oysa büyük acılar çekmiş pek çok insan, hayatta kalmayı başarmakla kalmayıp yaşamdan enikonu zevk de alır. Başlarına, akla gelebilecek en kötü şeyler geldiği halde insanların zihinsel uyuma ulaşmaları ve karmaşıklaşarak büyümeleri nasıl mümkün olur? Bu bölümde ele alınacak apaçık soru budur. Söz konusu sorunun yanıtını incelerken, insanların stresli olaylarla başa çıkmak için kullandıkları yöntemlere bakacağız ve öz amaçlı bir benliğin kaostan düzen yaratmayı nasıl başardığını gözden geçireceğiz.

TRAJEDİLERİN DÖNÜŞÜMÜ

Bilincini denetleyen bir insanın başına ne gelirse gelsin mutlu olacağını iddia etmek, safça bir idealizm olur. Bir bedenin katlanabileceği acının, açlığın ya da yoksunluğun bir sınırı vardır. Yine de Dr. Franz Alexander'in söylediği doğrudur: "Bedeni zihnin yönettiği gerçeği, biyoloji ve tıp tarafından görmezden gelinse de, yaşam süreci konusunda bildiğimiz en temel gerçektir." Bütüncül tıp ve Norman Cousin'in ölümcül hastalığına karşı verdiği başarılı mücadeleyi anlattığı, Dr. Bernie Siegel'in kendi kendini iyileştirme yöntemlerini betimlediği kitaplar ve benzerleri, yüzyılımızda çok yaygınlaşmış ve soyut bir şekilde maddeci olan sağlık görüşünü değiştirmeye başlamıştır. Burada konumuzla ilgili olarak vurgulanması gereken nokta, yaşamında akışa ulaşmayı bilen insanın, yalnızca umutsuzluğa izin veren durumlardan bile zevk alabileceğidir.

Milano Üniversitesi psikoloji bölümünden Profesör Fausto Massimini, insanların çok büyük engellere karşın akışa ulaşabilmelerine ilişkin inanılması zor örnekler toplamıştır. Profesör Massimini'nin ekibiyle birlikte araştırdığı gruplardan biri de, geçmişlerinde bir noktada, genellikle bir kaza sonucunda, bacaklarını kullanamaz hale gelmiş çoğunlukla genç insanlardan oluşan bir gruptu. Bu çalışmada elde edilen beklenmedik bir bulgu, kurbanların büyük bir bölümünün, felce neden olan kazayı, yaşamlarındaki hem en olumsuz, hem de en olumlu yaşantılardan biri olarak görmeleriydi. Trajik olayların olumlu görülmelerinin nedeni, bunların çelişkili ya da önemsiz seçenekleri azaltır-

ken, bir yandan da kurbana çok açık hedefler sunmalarıydı. Bozulmuş olan durumlarındaki yeni zorlukların üstesinden gelmeyi başaran hastalar, daha önce olmadığı kadar açık bir şekilde amaçlarını hissetmeye başlıyorlardı. Sırf yaşamayı yeniden öğrenmek bile, hastalara, zevk ve gurur veriyordu ve hastalar kazayı bir dağınıklık kaynağından bir iç düzen fırsatına dönüştürebiliyorlardı.

Bu grubun üyelerinden biri, yirmi yaşında kaygısız bir genç olan Lucio'ydu. Lucio'nun çalıştığı benzincide meydana gelen motosiklet kazasında belden aşağısı tutmaz hale gelmişti. Kazadan önce *rugby* oynamayı ve müzik dinlemeyi sevdiğini, ama hayatının amaçsız ve olaysız geçtiğini anımsıyordu. Kazadan sonra eğlenceli yaşantılarının hem sayısı, hem de niteliği yükselmişti. Lucio iyileştikten sonra üniversiteye başladı, üniversite derecesini dil alanında aldıktan sonra, serbest bir vergi danışmanı olarak çalışmaya başladı. Onun için, hem okul, hem de iş yoğun akış kaynaklarıydı; tıpkı balık tutmak ve okçuluk gibi. Lucio'nun, tekerlekli sandalyesiyle katıldığı yarışmalarda bölgesel bir okçuluk şampiyonluğu var.

Kendisiyle yapılan görüşmede Lucio'nun söylediklerinin bazıları şöyle: "Bacaklarımı kullanamaz hale geldiğimde, bu yeniden doğmak gibiydi. Eskiden bildiğim her şeyi sıfırdan, ama başka bir yoldan öğrenmem gerekiyordu. Giyinmeyi, kafamı daha iyi kullanmayı öğrenmeliydim. Çevrenin bir parçası olmalı ve çevreyi denetlemeksizin kullanabilmeliydim ... bunun için bağlılık, irade ve sabır gerekiyordu. Gelecek söz konusu olduğunda, gelişmeye devam etmeyi, engelimin sınırlarını aşmayı sürdürmeyi umuyorum... Herkesin bir amacı olmalı. Bacaklarım tutmaz olduktan sonra, bu gelişmeler benim hayattaki hedefim oldu."

Franco da bu gruptaki bir başka genç. Beş yıl önce bacaklarını kullanamaz hale geldi ve ciddi boşaltım sistemi sorunları yaşadı, bu nedenle birkaç cerrahi operasyon geçirdi. Kazadan önce elektrikçiydi ve çoğunlukla işinden zevk alıyordu. Ancak en yoğun akış yaşantılarını, cumartesi geceleri etkinliği olan akrobatik dans sırasında yaşıyordu; dolayısıyla bacaklarının felç olması onun için daha ağır bir darbeydi. Franco şimdi bacakları tutmayan diğer insanlara danışmanlık yapıyor. Onun durumunda da, neredeyse akıl almaz engeli, yaşantısının karmaşıklığını azaltmak yerine çoğaltmış. Franco şu anda yaşamındaki en büyük zorluğu, başka kurbanların umutsuzluğa kapılmasına engel

olmak ve fiziksel rehabilitasyonlarına yardım etmek olarak görüyor. Hayattaki en büyük hedefini, "Başkalarına yardım edebildiğimi, yakın zamanda bu duruma düşen kurbanların durumlarını kabul etmelerine yardımcı olabildiğimi hissetmek" diye açıklıyor. Franco, geçirdiği kazadan sonra edilgen bir yaşama razı olmuş, felçli bir kızla nişanlı. İlk randevularında Franco (engellilere uyarlanmış) arabasıyla, kız arkadaşını yakındaki dağlara bir geziye götürmüş. Ne yazık ki araba bozulmuş ve ikisi yolun ıssız bir bölümünde ne yapacaklarını bilemez halde kalmışlar. Kız arkadaşı çok telâşlanmış, Franco bile sinirlerinin biraz bozulduğunu itiraf ediyor. Ama sonunda yardım bulmayı başarmışlar ve bu tür minik zaferlerden sonra sıkça görüldüğü üzere, olayın sonrasında kendilerine güvenleri iyice artmış.

Milano grubunun incelediği bir başka örneklem de doğuştan görme engelli olan ya da doğduktan bir süre sonra görme duyusunu yitirmiş birkaç düzine insandan oluşuyordu. Bu görüşmelerde dikkate değer olan, yine, görme duyusunu yitirmeyi, yaşamını zenginleştiren olumlu bir olay olarak betimleyen insanların sayısıydı. Örneğin, Pilar otuz üç yaşında bir kadındır ve on iki yaşında retinaları gözünden ayrıldığından beri görememektedir. Görme engelli olması onu, şiddet içeren ve kötü bir aile ortamından kurtarmış, yaşamını, görme duyusunu yitirmeyip de evde kalsaydı olacağından daha anlamlı ve ödüllendirici kılmıştır. Gözleri görmeyen pek çok insan gibi o da, elle idare edilen bir telefon santralinde operatör olarak çalışmaktadır. Pilar, şu anki akış yaşantıları arasında, okumayı, müzik dinlemeyi, arkadaşlarının arabalarını temizlemeyi ve "şans eseri yaptığı diğer şeyler"i sayıyor. İşyerinde en çok zevk aldığı şey, yönettiği aramaların düzgün bir şekilde gerçekleşmesi ve konuşma trafiğinin tamamının bir orkestradaki müzik aletleri gibi uyum içinde sürüp gitmesi. Bu gibi durumlarda Pilar, "Kendimi tanrı ya da benzeri bir şey gibi hissediyorum. Bu çok doyurucu" diyor. Yaşamındaki olumlu etkiler arasında, görme duyusunu yitirmesini sayıyor, çünkü "Bir üniversite diploması bile almış olsam bu kadar olgun olamazdım ... örneğin, eskiden olduğu gibi ve benim gibi insanların pek çoğunun yaptığı gibi, sorunlarla karşılaştığımda kendime acımıyorum."

Otuz yaşındaki Paolo, görme duyusunu altı yıl önce tamamen yitirmiş. Paolo görme duyusunu yitirmeyi yaşamındaki olumlu etkiler arasında saymıyor, ancak bu trajik olayın dört olumlu sonucu olduğu-

nu söylüyor: "Birinci olarak, sınırlarımın farkında olduğum ve bunları kabul ettiğim halde, bunları aşmaya çalışmaya devam edeceğim. İkincisi, sevmediğim durumları her zaman değiştirmeye çalışmaya kararlıyım. Üçüncüsü, daha önce yaptığım hataların hiçbirini yinelememeye özen gösteriyorum. Son olarak, artık yanılsamalar yaşamıyorum, ama başkalarına hoşgörü gösterebilmek için kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışıyorum." Engelli insanların çoğu gibi Paolo'da da bilinç denetiminin bütün sadeliğiyle hayattaki en önemli hedef olarak kendini göstermesi şaşırtıcıdır. Ancak bu, bütün zorlukların yalnızca insanın ruhunun içinde yaşandığı anlamına gelmez. Paolo, ulusal satranç federasyonu üyesi; görme özürlüler için spor yarışmalarına katılıyor; müzik öğretmenliği yaparak geçimini sağlıyor. Kısa bir süre önce İsveç'te görme özürlüler yüzme yarışmasında yedinci olmuş ve İspanya'da bir satranç şampiyonluğu kazanmış. Eşi de görme özürlü ve görme özürlü bir bayan spor takımını çalıştırıyor. Paolo, şu anda klasik gitar çalmayı öğreten bir metni Braille alfabesiyle hazırlamayı planlıyor. Ne var ki Paolo iç yaşamının denetiminin kendisinde olduğunu hissetmeseydi, bu şaşırtıcı başarılarının hiçbirinin önemi kalmazdı.

Görme özürlüler grubunun bir diğer üyesi de, lisede öğretmenlik yapan ve kendi gibi görme özürlü bir kadınla evli olan Antonio'ydu; Antonio ile karısı şu anda görme özürlü bir çocuğu evlât edinmek istiyorlar; bütün ülkede böyle bir evlât edinme işlemi ilk kez düşünülüyor... Anita, kilden heykeller yaparken, sevişirken ve Braille alfabesini okurken çok yoğun akış yaşantıları olduğunu bildiriyor. Doğuştan görme özürlü olan, seksen beş yaşında, evli ve iki çocuk sahibi Dino, eski sandalyeleri onararak geçimini sağlıyor, işini çok hassas ve her zaman akış üretebilen bir etkinlik olarak betimliyor: "Kırık bir sandalyeyi elime aldığım zaman, fabrikalardaki gibi sentetik lifler değil, doğal ve sağlam bir tahta kullanıyorum ... 'çekiş' doğru ve gerginliği esnek olduğunda, hele bunlar ilk denemede olursa, kendimi harika hissediyorum... İşimi bitirdikten sonra, onardığım sandalye daha yirmi yıl dayanır." Böyle daha niceleri var, bir bilseniz...

Profesör Massimini ve ekibinin araştırdığı gruplardan biri de, Avrupa'nın büyük kentlerinde de Manhattan'daki kadar sık rastlanan evsizler, "sokakta yaşayan insanlar"dı. Bu çaresiz insanlara üzülüyoruz; "normal" yaşama ayak uydurmayı başaramamış bu insanlara kısa bir süre önce olsa psikopat ya da daha kötü bir etiket yapıştırılırdı. Aslın-

da onların pek çoğu, çeşitli felâketler yüzünden güçleri tükenmiş, yardıma muhtaç, şanssız insanlardır. Yine de çoğunun hiç de iç açıcı olmayan koşulları, doyurucu bir akış yaşantısının özelliklerini taşıyan bir varoluşa nasıl dönüştürdüklerini bilseniz şaşarsınız. Burada, pek çok örnek içinden, çoğu insanı temsil edebilecek bir görüşmeden uzun bir alıntı yapacağız.

Reyad, şu anda Milano'daki parklarda yatıp kalkan, yardım mutfaklarında karnını doyuran ve nakit paraya gereksinimi olduğunda, arada sırada lokantalarda bulaşıkçılık yapan otuz üç yaşında bir Mısırlı. Bir görüşme sırasında Reyad'a akış yaşantısının bir betimlemesi okundu ve böyle bir şey yaşayıp yaşamadığı soruldu. Reyad'ın yanıtı şöyleydi:

> Evet. Bu, 1967'den şu ana kadar olan hayatımı anlatıyor. 1967 savaşından sonra Mısır'dan ayrılmaya karar verdim ve Avrupa'ya doğru otostopla gelmeye başladım. O zamandan beri, zihnim yalnızca kendi içime yoğunlaşmış olarak yaşıyorum. Bu benim için yalnızca bir yolculuk değil, bir kimlik arayışı oldu. Avrupa'ya doğru yürümeye karar verdiğimde, yaşadığım şehirdeki insanlar benim deli olduğumu düşündüler. Hayatta en iyi şey kendini tanımaktır... 1967'den beri fikrim hiç değişmedi: Kendimi bulmak. Pek çok şeye karşı mücadele etmek zorunda kaldım. Buraya gelmeden önce Lübnan'dan ve savaşın ortasından, Suriye'den, Ürdün'den, Türkiye'den ve Yugoslavya'dan geçtim. Her türlü doğal felâketle karşılaştım; fırtınalar sırasında yol kenarındaki kanallarda uyudum, kazalar geçirdim, arkadaşlarımın yanı başımda öldüklerini gördüm, ama konsantrasyonum hiç dağılmadı... Benim için bu, şimdilik yirmi yıldır süren bir macera oldu, ama hayatımın sonuna kadar da devam edecek.

Bu yaşantılar sonucunda dünyanın fazla bir değerinin olmadığını gördüm. Şu anda benim için önemli olan ilk ve son şey Tanrı. En fazla tespihimle dua ederken konsantre oluyorum. O zaman duygularımı uyutabiliyor, sakinleşebiliyor ve delirmekten kurtuluyorum. Hayatı yönlendirenin kader olduğuna ve çok fazla mücadele etmenin bir yararı olmadığına inanıyorum... Yolculuğum sırasında, açlık, savaş, ölüm ve yoksulluk gördüm. Şimdi ise dualarla kendimi duymaya başladım, kendi merkezime döndüm, konsantre olmayı başardım ve dünyanın değeri olmadığını anladım. Bir erkek bu dünyaya sınanmak içirı gelir. Arabalar, televizyonlar ve giysiler ikinci sıradadır. Asıl olan Tanrıya şükretmek için doğduğumuzdur. Herkesin bir kaderi vardır ve herkes o deyişteki aslan gibi olmalıdır. Aslan bir ceylan sürüsünü kovalar ama bir seferde yalnızca bir ceylan yakalayabilir.

Ben de öyle olmaya ve günlük rızklarından fazlasını yiyemeyecekleri halde deli gibi çalışan Batılılara benzememeye çalışıyorum... Yirmi yıl daha yaşayacak olsam, daha fazlasını elde etmek için kendimi öldüreceğime, yirmi yıl da anın tadını çıkararak yaşamaya çalışırım... Hiç kimseye bağlı olmayan özgür bir adam olarak yaşarsam, ağırdan alma lüksüm olur; bugün bir şey kazanamasam da önemli değil. Demek ki benim kaderim bu. Yarın 100 milyon kazanabilirim ya da ölümcül bir hastalığa yakalanabilirim. İsa'nın dediği gibi, kendini kaybeden bir insan, bütün bir dünyayı kazansa bile ne olur? Ben önce kendimi fethetmeyi deniyorum, dünyayı kaybetsem de umurumda değil.

Bu yolculuğa, kabuğundan çıkmaya çalışan bir yavru kuş gibi başladım; o zamandan beri özgürlük içinde yürüyorum. Her erkek kendini tanımalı ve yaşamın her türlüsünü yaşamalıdır. Yatağımda mışıl mışıl uyuyabilir, kendi şehrimde bir işe girebilirdim, çünkü işim hazırdı, ama ben yoksullarla uyumayı tercih ettim, çünkü bir erkek olmak için acı çekmek gerekir. Evlenerek, sevişerek erkek olunmaz: Erkek olmak sorumlu olmaktır; ne zaman konuşacağını, ne söyleyeceğini, ne zaman susacağını bilmektir.

Rayed daha epeyce konuştu ve tüm söyledikleri manevi arayışının sarsılmaz amacıyla tutarlıydı. İki bin yıl önce aydınlığı arayarak çölleri arşınlayan perişan peygamberler gibi, bu gezgin de gündelik yaşantısından sanrısal açıklıkta bir hedef çıkarmıştı: Benliği ile Tanrı arasında bir bağlantı kurmak için bilincini denetlemek. Onun "yaşamdaki iyi şeyler"den vazgeçip böyle bir hayalin peşinden gitmesinin nedenleri nelerdi? Doğuştan hormonal bir dengesizliği mi vardı? Anne babası ona bir sarsıntı mı yaşatmışlardı? Genellikle psikologları ilgilendiren bu türden sorularla burada ilgilenmeyeceğiz. Önemli olan Rayed'in tuhaflığının nedenini açıklamak değil, Rayed'in kendi kişiliğiyle, başkalarına katlanılmaz gelecek koşulları anlamlı ve zevkli bir varoluşa dönüştürdüğünü fark etmektir. Konfor ve lüks içinde yaşayan pek çok insan böyle bir şey yaptığını iddia edemez.

STRESLE BAŞA ÇIKMAK

Samuel Johnson'un, "Bir erkek on beş gün içinde asılacağını bilse, zihni mükemmel yoğunlaşır" sözünün doğruluğu, yukarıdaki durumlarda görülmüştür. Hayatta merkezi bir hedefe zarar veren büyük bir felâket, ya benliği yıkıp insanı bütün psişik enerjisini, kalan hedeflerinin çevresine bir engel koymak için harcamak zorunda bırakır ya da yeni, daha açık ve daha acil bir hedef ortaya çıkarır: Bu hedef, yenil-

ginin yarattığı zorlukların üstesinden gelmektir. İkinci yol seçilirse, trajedi yaşam kalitesine zarar vermeyebilir. Aslında Lucio, Paolo ve onlar gibi sayısız insanın durumunda olduğu gibi, nesnel bir açıdan yıkıcı görülen bir olay, daha sonra kurbanların yaşamlarını yeni ve beklenmedik şekillerde zenginleştirebilir. İnsanın görme duyusu gibi en temel yetilerinden birini yitirmesi bile, bilincinin yoksullaşacağı anlamına gelmez; hatta sıklıkla bunun tersi olur. Peki aradaki farkın nedeni nedir? Nasıl olup da aynı darbe bir insanı yıkarken, bir başkasına iç düzen kazandırır?

Psikologlar, bu gibi soruların yanıtlarını genellikle stresle başa çıkma başlığı altında incelerler. Bazı olayların, diğerlerine oranla daha fazla psikolojik sıkıntı yarattığı açıktır: Örneğin, eşini kaybetmek, evini ipotek ettirmekten kat kat daha stresliyken, ipotek sorunu da trafik cezası almaktan daha fazla sıkıntı yaratır. Ne var ki aynı stresli olayın bir insanı perişan ederken, bir diğerinin bu olay karşısında dişini sıkıp onu kendi lehine çevirmeye çalışabildiği de açıktır. İnsanların stresli olaylara yanıt verme şeklindeki bu farka, "başa çıkma yeteneği" ya da "başa çıkma tarzı" adı verilir.

Bir insanın stresle başa çıkma yeteneğini açıklama girişiminde bulunurken, üç tür kaynağı ayırt etmek yararlı olacaktır. Bu kaynaklardan ilki, insanın aldığı dış destekler ve özellikle de toplumsal destekler ağıdır. Örneğin, bir insanın iyi bir sigortası ve sevgi dolu bir ailesi varsa, büyük bir hastalığın bu insan üzerindeki etkisi hafifler. İnsanın strese karşı ikinci kalesi, zekâ, eğitim ve ilgili kişisel etkenler gibi psikolojik kaynaklardır. Yeni bir kente taşınmak ve yeni arkadaşlıklar kurmak zorunda kalmak, içedönük bir insan için, dışadönük bir insan için olduğundan daha streslidir. Son olarak üçüncü kaynak da, insanın stresle yüzleşmekte kullandığı başa çıkma stratejileridir.

Bu etkenler içinde, bizim konumuzla en yakından ilgili olan üçüncüsüdür. Dış destekler stresi hafifletmekte kendi başlarına o kadar da etkili değillerdir. Bunların ancak kendi kendilerine yardım edebilenlere yardımı olur. Psikolojik kaynaklar da büyük ölçüde denetimimizin dışındadır. İnsanın zaman içinde, doğduğunda olduğundan daha zeki ya da daha dışadönük olması zordur. Ancak, stresin bizi nasıl etkileyeceğini belirleyen en önemli etken ve en esnek, en fazla denetimimiz altında olan stresle başa çıkma kaynağı, başa çıkma stratejileridir.

İnsanlar strese iki şekilde yanıt verirler. Olumlu yanıt, yaklaşık yirmi yıl boyunca başarılı ve görece başarısız Harvard mezunlarının yaşamlarını incelemiş olan psikiyatr George Vaiilant'ın "olgun savunma" dediği yanıttır; başkaları buna "dönüşümsel başa çıkma" adını verirler. Strese olumsuz yanıt ise, yukarıdaki modellere göre, "nevrotik savunma" ya da "gerileyici başa çıkma"dır.

Bu ikisi arasındaki farkı göstermek için, kısa bir süre önce, kırk yaşında işinden atılmış hayali bir mali analist olan Jim'i ele alalım. İşini kaybetmek, yaşamın stresleri içinde şiddet açısından ortalarda bir yerde sayılır; elbette, işini kaybetmenin etkileri kişinin yaşına ve becerilerine, tasarruflarının miktarına ve emek piyasasının koşullarına göre değişiklik gösterir. Bu nahoş olayla karşı karşıya kalan Jim, iki karşıt eylem şeklinden birini seçebilir. Kendi içine kapanabilir, geç saatlere kadar uyanık kalabilir, olanları inkâr edebilir ve bu konuda düşünmeyi reddedebilir. Ayrıca, hayal kırıklığını, ailesine ve arkadaşlarına sırtını dönerek dışarı vurabilir ya da normalden daha fazla içki içerek saklamaya çalışabilir. Tüm bunlar, gerileyici başa çıkmaya ya da olgun olmayan savunmaya örnektir.

Ya da Jim, sakinliğini koruyarak öfkesini ve korkusunu geçici olarak bastırabilir, sorunu mantıklı bir şekilde çözümleyebilir ve önceliklerini yeniden değerlendirebilir. Daha sonra, çözümünü kolaylaştırmak için sorunu yeniden tanımlayabilir; örneğin, becerilerinin daha fazla talep edildiği bir yere taşınmaya karar verebilir ya da yeniden bir eğitim alarak yeni bir iş için gereken becerileri edinebilir. Bu yolu seçerse, olgun savunmalarını ya da dönüşümsel başa çıkma stratejisini kullanmış olur.

Pek az insan bu stratejilerden yalnızca birini kullanır. Büyük olasılıkla, işinden atıldığı gece Jim sarhoş olacak, yıllardır ona işinin kötü olduğunu söyleyen karısıyla kavga edecek, ertesi sabah ya da ertesi hafta sakinleşecek ve ne yapacağını düşünmeye başlayacaktır. Ancak insanların bu stratejilerden birini kullanma yetenekleri birbirinden farklıdır. Yaşadıkları şanssızlıklar, yaşamdaki stresli olaylar sınıflamasına dahil edilemeyecek kadar büyük olan bacakları tutmayan okçuluk şampiyonu ya da görme özürlü satranç ustası, dönüşümsel başa çıkmada ustalık kazanmış bireylere örnektir. Ne var ki diğerleri, çok daha düşük düzeylerde bir stresle karşılaştıklarında pes edebilirler ve yaşamlarının karmaşıklığını sonsuza dek azaltarak strese yanıt verebilirler.

Bir şanssızlığı alıp ondan ortaya iyi bir şey çıkarabilmek, az bulunan bir yetenektir. Bu yeteneğe sahip olanların, "hayatta kalmayı başardıkları" ve "esneklik" ya da "cesaret" gibi özelliklere sahip oldukları söylenir. Hangi adla anılırlarsa anılsınlar, bunlar, büyük zorlukların üstesinden gelmiş, eşine az rastlanır insanlardır ve çoğu insanın hayatını karartacak engelleri aşmayı başarmışlardır. Aslında sıradan insanlara en çok hayranlık duydukları insanların kimler olduğu ve onlara neden hayran oldukları sorulduğunda, en sık sözü edilen hayranlık nedenleri cesaret ve zorlukların üstesinden gelme yetenekleridir. Stoacı filozof Seneca'nın bir konuşmasından alıntı yapan Francis Bacon "Zenginlikle ilgili iyi şeyler istenir, terslikle ilgili iyi şeylere hayran olunur" demiştir.

Çalışmalarımızdan birinde, hayran olunan insanlar listesinde, felçli olduğu halde her zaman neşeli görünen ve diğer insanların dertlerini dinleyen yaşlı bir hanım, bir yüzücü kaybolup da herkes telâşa kapıldığında, aklını toplayan ve başarılı bir kurtarma operasyonu gerçekleştiren genç bir kamp danışmanı, alaylara ve cinsiyetçi baskılara karşın zor bir çalışma ortamında dayanmayı başaran kadın bir yönetici, diğer doktorlar onu hafife aldıkları ve hatta onunla alay ettikleri halde, kadın doğum uzmanları ellerini yıkasalar doğum sırasında pek çok annenin hayatının kurtarılabileceğinde ısrar eden Macar doktor Ignaz Semmelweis vardı. Bunlar ve daha yüzlercesi, aynı nedenlerle saygı görüyordu: İnandıkları şeylerin arkasında dimdik durmuş ve karşıtlarının hayatlarını karartmasına izin vermemişlerdi. Cesaret ve eski zamanlardaki adıyla, Yunanca erkek anlamına gelen *vir* kökünden türetilen *virtue*, yani "erdem" sahibiydiler.

Elbette, insanların diğerlerinden çok bu özelliğe hayranlık duymaları akla yatkındır. Bütün erdemler içinde hiçbiri, aksiliği zevkli bir zorluğa dönüştürme yeteneğinden daha yararlı, hayatta kalmak için daha gerekli ve yaşam kalitesini yükseltmeye daha uygun değildir. Bu özelliğe hayranlık duymak, ona sahip olanlara dikkat etmemiz ve böylece gereksinim olduğunda onları taklit etme şansımız olması anlamına gelir. Dolayısıyla, cesarete hayranlık duymak kendi başına olumlu bir uyum sağlama özelliğidir; bu özelliğe sahip olanlar şanssızlık darbelerini savuşturmaya daha hazırlıklı olurlar.

Ne var ki, kaosu aldatabilme yeteneğine "dönüşümsel başa çıkma" ve bu alanda başarılı insanlara da "cesur" demek, bu dikkate değer yetene-

ği açıklamak için yeterli değildir. Moliere'de, uyumanın "uyutucu güç"ün işi olduğunu söyleyen karakter gibi, biz de etkili başa çıkmanın cesaret erdemiyle olanaklı olduğunu söylersek, konuyu aydınlatamayız. Yapmamız gereken yalnızca isimleri ve betimlemeleri değil, sürecin işleyişini anlamaktır. Ne yazık ki bu konudaki bilgisizliğimiz hâlâ çok fazladır.

HARCAYICI YAPILARIN GÜCÜ

Ne var ki açık görünen bir gerçek, kaostan düzen yaratma yeteneğinin psikolojik süreçlere özgü olmadığıdır. Aslında, kimi evrim görüşlerine göre, karmaşık yaşam biçimlerinin varoluşu dağınıklıktan enerji çıkarma, atıkları yeniden işleyerek yapılandırılmış bir düzene dönüştürme kapasitesine dayanır. Nobel ödülü sahibi kimyager Ilya Prigogine, aksi halde dağılacak ve gelişigüzel hareketlerde yitirilecek olan enerjiyi kullanan fiziksel sistemlere "harcayıcı yapılar" adını verir. Örneğin, gezegenimizdeki bitki krallığının tamamı, çok büyük bir harcayıcı yapıdır, çünkü aksi halde güneşteki yanmanın işe yaramaz bir yan ürünü olacak ışıkla beslenir. Bitkiler, israf olan bu enerjiyi yapraklar, çiçekler, meyveler, kabuklar ve kereste için yapı taşlarına dönüştürmeyi başarmışlardır. Ayrıca, bitkiler olmasaydı, hayvanlar da olmayacağından, sonuç olarak dünyadaki bütün yaşamı olanaklı kılan, kaosu yakalayan ve daha karmaşık bir düzen haline getiren harcayıcı yapılardır.

İnsanlar, atık enerjiden hedeflerine hizmet edecek şekilde yararlanmayı da başarmışlardır. İlk büyük teknolojik icat olan ateş, buna güzel bir örnektir. Başlangıçta yangınlar gelişigüzel çıkıyordu: Volkanlar, şimşek ve kendiliğinden yanma, belli yerlerdeki yakıtı ateşliyordu ve bileşenlerine ayrılan kerestenin enerjisi amaçsız bir şekilde dağılıyordu. Ateşi denetimleri altına almayı öğrenen insanlar, harcanan enerjiyi mağaralarını ısıtmak, yemeklerini pişirmek ve son olarak da madenden eşyalar yapmak için kullandılar. Buharla, elektrikle, benzinle ve nükleer füzyonla çalışan motorlar da aynı ilke üzerine kuruludur: Aksi takdirde kaybolacak olan ya da hedeflerimize karşıt olan enerjiden yararlanma ilkesi üzerine. İnsanlar, düzensizliğin güçlerini kullanabilecekleri bir şeye dönüştürmek için çeşitli numaralar öğrenmeseler-di, bugün olduğu gibi hayatta kalamazdık.

Daha önce gördüğümüz gibi, ruh da benzer ilkelere göre işler. Benliğin bütünlüğü, nesnel ya da yıkıcı olayları alıp bunları olumlu

olaylara dönüştürme yeteneğine bağlıdır. İnsan, kendi istekleriyle daha uyumlu bir iş bulma fırsatı bulursa, işten atılmak bir nimet olabilir. Her bir insanın yaşamında yalnızca iyi şeyler olma olasılığı son derece zayıftır. İsteklerimizin her zaman gerçekleşmesi olasılığı öyle zayıftır ki, göz ardı edilebilir. Herkes er ya da geç hedefleriyle çelişen olaylarla yüzleşmek zorunda kalacaktır: Hayal kırıklıkları, ciddi hastalıklar, maddi terslikler ve son olarak da kaçınılmaz olan ölüm. Bu türden her bir olay, zihinde düzensizlik yaratan olumsuz bir geri bildirimdir. Her biri benliği tehdit eder ve işleyişine zarar verir. Söz konusu sarsıntı çok ciddiyse, insan gerekli hedefler üzerine yoğunlaşma yeteneğini yitirebilir. Bu olduğunda, benlik artık denetim altında değildir. Benliğin gördüğü zarar çok ciddiyse, bilinç gelişigüzelleşir ve insan "aklını yitirir"; akıl hastalığının çeşitli belirtileri ortaya çıkar. Daha hafif durumlarda, tehdit altında olan benlik hayatta kalır, ama büyümesi durur; saldırı altında sinen benlik, büyük kalkanların ardına çekilir ve sürekli bir kuşku içinde, bitkisel yaşama geçer.

Cesaret, esneklik, dayanıklılık, olgun savunma ya da dönüşümsel başa çıkma, zihnin harcayıcı yapıları, işte bu nedenle çok önemlidir. Bunlar olmasaydı, serseri psikolojik meteorların gelişigüzel bombardımanı altında sürekli acı çekerdik. Öte yandan, bu olumlu stratejileri geliştirirsek, olumsuz olayların çoğu nesnel bir biçimde görülebilir ve hatta, büyük olasılıkla benliği daha güçlü ve daha karmaşık kılmaya yardım edecek zorluklar olarak kullanılabilir.

Dönüşümsel beceriler genellikle ergenlik döneminin sonunda gelişir. Küçük çocuklar ve ergenlik döneminin başındakiler, yolunda gitmeyen şeylere karşı kendilerini korumak için hâlâ büyük ölçüde destekleyici toplumsal ağa gereksinim duyarlar. Ergenlik dönemindeki bir genç, kötü bir not, çenesinde çıkan bir sivilce ya da okulda bir arkadaşının kendini görmezden gelmesi gibi çok önemsiz bir şey de olsa, herhangi bir darbeyle karşılaştığında, bu ona dünyanın sonu gibi görünür ve hayatta bir amacı kalmadığını hisseder. Diğer insanlardan gelen olumlu geri bildirim, genelde birkaç dakika içinde moralini düzeltir; bir gülümseme, bir telefon, güzel bir şarkı dikkatini çeker, onu kaygılarından kurtarır ve zihnine yeniden düzen getirir. Yaşantı Örneklem Yöntemimizden, sağlıklı bir ergenin yalnızca ortalama yarım saat üzgün kaldığını öğrendik. (Bir yetişkinin kötü bir ruh halinden kurtulması ise bunun ortalama iki katı zaman alıyor.)

Ancak gençler, birkaç yıl içinde, yani on yedi, on sekiz yaşlarına geldiklerinde olumsuz olayları genellikle olması gerektiği gibi görebilirler ve işler istedikleri gibi olmadığında yıkılmazlar. Çoğu insan bilinç denetimi yeteneğini bu yaşta geliştirmeye başlar. Söz konusu yetenek kısmen, zamanın geçişinin bir ürünüdür: Daha önce hayal kırıklığı yaşamış ve bunu atlamış olan daha büyük ergenler, herhangi bir durumun o anda göründüğü kadar kötü olmadığını bilirler. Bunun nedeni, kısmen, diğer insanların da aynı sorunları yaşadıklarını ve bunları çözebildiklerini bilmeleridir. Acılarının başkalarınca da paylaşıldığını bilmek, gencin benmerkezciliğine önemli bir yeni bakış açısı katar.

Genç bir erkek ya da kadın, kişisel olarak seçtiği hedefler üzerine kurulu, hiçbir dış hayal kırıklığının tamamen çürütemeyeceği, yeterince güçlü bir benliğe kavuştuğunda, başa çıkma becerilerini geliştirmede doruk noktasına ulaşmıştır. Kimi insanlar için gücün kaynağı, aileyle, ülkeyle, bir din ya da ideolojiyle özdeşleşmeyi içeren bir hedeftir. Diğerleri için güç, sanat, müzik ya da fizik gibi, uyumlu bir simgeler sistemine hakim olmaya dayanır. Hintli genç matematik dehası Srinavasa Ramanujan, sayı kuramına o kadar çok psişik enerji harcamıştı ki yoksulluk, hastalık, acı ve hatta hızla yaklaşan ölüm bile, yorucu olsa da, zihnini hesaplarından alamadı, hatta onu daha da yaratıcı olması için kamçıladı. Ölüm döşeğinde keşfettiği denklemlerin güzelliğine hayranlıkla bakmaya devam ediyordu ve zihnindeki dinginlik, kullandığı simgelerin düzenini yansıtıyordu.

Neden kimi insanlar stres yüzünden zayıf düşerken, diğerleri ondan güç alır? Temelde bu sorunun yanıt basittir: Umutsuz bir durumu denetlenebilen yeni bir akış etkinliğine dönüştürmeyi bilenler, kendi kendilerine zevk alabilirler ve sıkıntılardan daha güçlü çıkarlar. Bu dönüşümlerde üç aşama var gibi görünmektedir:

1.*Bilinçsiz bir güven duyma*: Richard Logan'ın Kuzey Kutbuna giden kutup kâşiflerinin, toplama kamplarında kalanlar gibi, ciddi fiziksel sıkıntıları atlatmayı başarmış bireyler üzerinde yaptığı çalışmada bulduğu gibi, ortak tavrı, kaderlerinin kendi ellerinde olduğuna içtenlikle inanmalarıydı. Kendi kaynaklarının kaderlerini belirlemeye yeteceğinden kuşkuları yoktu. Bu açıdan onlara özgüvenli insanlar denebilir; ancak aynı zamanda, tuhaf bir şekilde, bunların egoları da yok gibi görünmektedir: Söz konusu insanlar benmerkezci değillerdir;

enerjilerini, tipik olarak, çevreye hükmetmek için değil, o çevrede uyum içinde işlev görmenin bir yolunu bulmak için kullanırlar.

Bu tavır, insanın kendi hedeflerinin, kendi niyetlerinin her şeyden önce geldiğine inanan bir insanın yaptığı gibi, kendini çevreye karşıt olarak görmediği zaman ortaya çıkar. O zaman insan, kendini çevresinde olup bitenlerin bir parçası olarak görür ve iş görmesi gereken sistemde elinden gelenin en iyisini yapar. Tuhaftır, bu alçakgönüllülük, yani insanın hedeflerini daha büyük bir varlığa ikincil kılabileceğini, başarılı olmak için oyunu tercih edeceğinden farklı bir kurallar dizisine göre oynamak zorunda kalabileceğini kabul etmesi, güçlü insanları ötekilerden ayıran özelliktir.

Sıradan, ama yaygın bir örnek vermek gerekirse, soğuk bir günün sabahında işe gitmek için aceleniz olduğunu ve arabanın kontağını çevirdiğinizi, ama marşın basmadığını varsayın. Bu gibi durumlarda pek çok insan, hedefine, yani işe gitmeye aklını öyle takar ki başka bir plân yapamaz. Arabaya lânet okur, kontağı daha sert çevirir, öfkeyle arabanın göğsüne vurur, ama bunların hiçbiri genelde sonuç vermez. İnsanların egolarını işin içine sokmaları, hayal kırıklığıyla etkili bir şekilde başa çıkmalarına ve hedeflerini gerçekleştirmelerine engel olur. Bu durumda, acilen işe gitmeniz gerektiği gerçeğinin araba açısından önemi olmadığını kabul etmeniz daha akıllıca bir yaklaşım olacaktır. Araba kendi kanunlarına uyar ve onu harekete geçirmenin tek yolu bu kanunları dikkate almaktır. Kontakta ne sorun olduğunu bilmiyorsanız, bir taksi çağırmanız ya da alternatif bir hedef oluşturmanız, örneğin randevunuzu iptal etmeniz ve evde kendinize yapacak iyi bir iş bulmanız daha akıllıcadır.

Temelde insanın bu özgüven derecesine varması için kendine, çevresine ve çevredeki yerine güvenmesi gerekir. İyi bir pilot, becerilerini bilir, uçurduğu alete güvenir ve bir kasırgada ya da kanatlar buz tuttuğunda hangi eylemleri gerçekleştirmesi gerektiğinin farkındadır. Bu nedenle hava koşulları her ne olursa olsun, durumla başa çıkma yeteneğine güvenir; bunun nedeni uçağı kendi iradesine boyun eğmeye zorlayacak olması değil, uçağın özellikleriyle hava koşullarını eşleştirecek aracın kendisi olmasıdır. Böylece pilot, uçağın güvenliği için vazgeçilmez bir bağdır, ama hedefine yalnızca bir bağ olarak, bir katalizör olarak, uçak-insan sisteminin sistem kurallarına uyan bir öğesi olarak hedefine ulaşabilir.

2. *Dikkatini dünyaya odaklamak.* İnsan dikkatini kendi içine odakladığı, psişik enerjisini egonun kaygıları ve arzularına harcadığı sürece, çevreyi fark etmesi zordur. Stresi zevkli bir zorluğa dönüştürmeyi bilenler, kendilerini düşünmeye çok az zaman harcarlar. Bütün enerjilerini, ihtiyaçları olduğuna inandıkları şeyleri karşılamaya çalışarak ya da toplumsal olarak koşullandırılınış istekleri için kaygılanarak harcamazlar. Aksine uyanıktırlar ve dikkatleri sürekli çevrelerinden gelen bilgiyi işlemektedir. Dikkatin odağını belirleyen hâlâ kişinin hedefleridir, ancak dikkat kişinin başarmak istediği şeylerle doğrudan ilgili olmasa da, dış olayları fark edecek ve bunlara uyum sağlayacak kadar açıktır.

Açık bir tutum insanın nesnel ve olası seçeneklerin farkında olmasına, kendini çevresindeki dünyanın bir parçası gibi hissetmesine olanak verir. Kaya tırmanıcısı Yvon Chouinard, Yosemite'deki korkunç El Capitan'a tırmanışlarından birini anlatırken, çevreye bu tam katılımı betimlemektedir: "Her bir birey, granitteki kristal gibi, apaçık bir rahatlamayla kendini gösteriyordu. Bulutların çeşitli şekilleri dikkatimizden hiç kaçmıyordu. İlk kez, bütün duvarları kaplamış minik böcekler gördük; o kadar miniklerdi ki zar zor seçiliyorlardı. Bunlardan birine on beş dakika boyunca baktım, hareketlerini izledim ve parlak kırmızı rengine hayran kaldım."

"Görülecek ve hissedilecek bu kadar çok güzel şey varken insan nasıl can sıkıntısı çeker? Neşe veren çevremizle, her şeyin içine işleyen bu algılarımızla birleşmek, bize yıllardır hissetmediğimiz şeyler hissettirdi."

İnsanın çevresiyle böyle bir birliğe kavuşması, zevkli akış etkinliklerinin önemli bir öğesi olmakla kalmayıp, tersliklerin üstesinden gelmek için merkezi bir düzenektir. Öncelikle, dikkat benlikten başka bir yere odaklandığı zaman, insanın gerçekleşmeyen isteklerinin bilincin düzenini bozması olasılığı zayıflar. Psişik dağınıklık yaşamak için, iç düzensizliğe yoğunlaşmak gerekir; oysa bunun yerine insan çevresinde olup bitenlere dikkatini verirse, stresin yıkıcı etkileri azalır. İkinci olarak, dikkatini çevreye veren insan o çevrenin parçası olur, psişik enerjisiyle kendini sisteme bağlayarak ona katılır. Bu da insanın sistemin özelliklerini anlamasını olanaklı kılar ve sorunlu duruma ayak uydurmanın daha iyi bir yolunu bulabilmesini sağlar.

Marşı basmayan araba örneğine geri dönelim: Bütün dikkatinizi işe zamanında gitme hedefi özümserse, zihniniz geç kalırsanız olabi-

leceklere ilişkin imgelerle ve sizinle işbirliği yapmayan aracınıza karşı düşmanca düşüncelerle dolabilir. O zaman arabanın size söylemeye çalıştıklarını daha zor fark edersiniz: Motor boğulmuş ya da akü bitmiştir. Benzer şekilde, uçağın ne yapmasını istediğini düşünmeye gereğinden fazla enerji harcayan pilot da güvenli bir şekilde yol almasını sağlayacak bilgileri gözden kaçırabilir. Tek başına Atlantik'i geçerek yeni bir çığır açan Charles Lindbergh, bu yolculuğu sırasında yaşadığı çevreye bütünüyle açık olma duygusunu şöyle anlatır:

Uçuş kabinim küçük ve duvarları da incedir; ama, zihnimin yürüttüğü tahminlere karşın, bu kozanın içinde kendimi güvende hissederim... Uçuş kabinindeki ayrıntıların, aletlerin, kolların, yapım açılarının teker teker farkına varırım. Her bir nesne yeni bir değer kazanır. Boruların üzerindeki kaynak izlerini (iç kısmı kilolarca görünmez bir zorlanmaya maruz kalan donmuş çelik dalgalanmalarını), altimetrenin üzerinde bir radyolit boyası lekesini ... yakıt vanalarının bataryasını incelerim... daha önce hiç dikkatimi çekmemiş tüm bu şeyler şimdi açıkça ortada ve önemlidir... Karmaşık bir uçağı, uzayda hızla uçuruyor olabilirdim, ama bu kabinde çevrem sadelikle ve zamandan bağımsız düşüncelerle çevrili.

Eski bir meslektaşım G. hava kuvvetlerinde çalıştığı yıllardan kalma, güvenlik konusunda aşırı kaygılanmanın, çok fazla dikkat talep ederek bizi gerçekliğin kalan kısmını görmez hale getirmesinin ne kadar tehlikeli olduğunu gösteren ürkütücü bir öykü anlatırdı. Kore Savaşı sırasında G.'nin birliği rutin paraşüt eğitimi alıyormuş. Bir gün, grup bir atlayışa hazırlandığı sırada, herkes için yeterli sayıda düzgün paraşüt olmadığı farkedilmiş ve sağ elini kullanan bir adam bir solak paraşütü almak zorunda kalmış. Malzemeden sorumlu çavuş, "Bu da diğerlerinin aynı" diye adama güvence vermiş, "Yalnız ipi kayış düzeneğinin sol tarafında. Paraşütü iki elinle de açabilirsin, ama sol elle daha kolay açılır." Ekip uçağa binmiş, uçak sekiz bin feet yüksekliğe çıkmış ve hedefin üzerine geldiğinde paraşütçüler birer birer atlamaya başlamışlar. Her şey yolunda gitmiş, bir tek şey dışında: Adamlardan birinin paraşütü açılmamış ve adam aşağıdaki çöle çakılıp hayatını kaybetmiş.

G. paraşütün neden açılmadığını belirlemek için gönderilen araştırma ekibindeymiş. Ölen asker, paraşüt ipi solaklara göre olan paraşütü alan kişiymiş. Üniformasının göğsünün sağ tarafı, sağ elini kullananlara uygun bir paraşütün ipinin olması gereken bölge tamamen yırtıkmış; hatta as-

kerin göğsünde, kendi eliyle açtığı derin yaralar varmış ve eli kanlıymış. Birkaç santimetre yanda, solda ise gerçek paraşüt ipi dokunulmamış halde duruyormuş. Sorun, askerin korkunç sonsuzluğun içinde aşağıya doğru düşerken paraşütü açma fikrine kafasını aşırı takarak ipi alıştığı yerde bulmak için uğraşmasıymış. Öyle yoğun bir korku içindeymiş ki, güvenliğin parmaklarının ucunda olduğu gerçeğini görememiş.

İnsanın tehdit altında kaldığı durumlarda psişik enerjisini seferber etmesi, onu kendi içine çekmesi ve tehdide karşı savunma olarak kullanması doğaldır. Ne var ki içten gelen bu tepki, çok sık olarak insanın başa çıkma yeteneğini tersine çevirir. İçinde yaşadığı kargaşayı şiddetlendirir, yanıt verme esnekliğini azaltır ve belki de en kötüsü, insanı dünyanın kalan kısmından soyutlar ve kendi hayal kırıklıklarıyla baş başa bırakır.

Öte yandan, insan olup biten şeylerle bağlantı içinde kalırsa, büyük olasılıkla yeni olanaklar kendini gösterecektir; yeni olanaklar, yeni yanıtlar akla getirebilir ve insanın yaşamın akışından tamamen kopması olasılığını zayıflatır.

3. *Yeni çözümler keşfetmek*. Psişik dağınıklık yaratan bir durumla başa çıkmanın temelde iki yolu vardır. Bunlardan biri, insanın dikkatini hedeflerinin önündeki engellere odaklaması, sonra bunları yolundan kaldırması ve bilince yeniden uyum kazandırmasıdır. Bu, dolaysız yaklaşımdır. Diğer yol ise, insanın kendisi de dahil olmak üzere durumun bütünü üzerine odaklanması, başka hedeflerin daha uygun olup olmayacağını düşünüp bulması ve böylece daha farklı çözümler ortaya çıkarmasıdır.

Örneğin, çalıştığı şirkette başkan yardımcılığına terfi etmeyi bekleyen Phil'in bu görevi, şirketin genel müdürüyle arası iyi olan bir meslektaşına kaptırabileceğini farkettiğini varsayalım. Bu noktada Phil'in iki seçeneği vardır: Kimin söz konusu göreve daha uygun olduğu konusunda genel müdürün fikrini değiştirmenin yollarını aramak (birinci yaklaşım) ya da şirketin başka bir bölümüne geçmek, iş değiştirmek ya da mesleki hedeflerini ikinci plana atıp enerjisini ailesine, topluma ya da kişisel gelişimine harcamak gibi bir başka dizi hedefi düşünmeye başlamak (ikinci yaklaşım). Bu çözümlerden biri mutlak surette ötekinden "daha iyi" değildir; önemli olan hangi yaklaşımın Phil'in genel

hedefleri açısından anlamlı olduğu ve hayatında zevki en üst düzeye çıkarmasına olanak tanıdığıdır.

Phil kendini, gereksinimlerini ve arzularını fazla ciddiye alırsa, hangi yaklaşımı seçerse seçsin, işler istediği gibi gitmemeye başladığı anda, başını derde sokacaktır. Gerçekçi seçenekleri görmek için kullanabileceği yeterince dikkati kalmayacak ve Phil yeni ve zevkli zorluklar bulmak yerine, stres yaratan tehditlerle karşı karşıya kalacaktır.

Yaşamda karşılaştığımız hemen her durum bize büyüme olanakları sunar. Gördüğümüz üzere, görme özürlü ya da felçli olmak bile, zevk ve daha fazla karmaşıklık sunan durumlara dönüştürülebilir. Ölümün yaklaşması dahi, umutsuzluk yerine, bilinçte uyum yaratma görevi görebilir.

Ne var ki bu dönüşümler için, insanın beklenmedik fırsatları algılamaya hazır olması gerekir. Çoğumuz, genetik programlama ve toplumsal koşullanmanın açtığı izlere öylesine gömülürüz ki herhangi başka bir eylem şeklini seçme olasılığını göremez hale geliriz. Her şey yolunda gittiği sürece, genetik ve toplumsal yönergelere göre yaşamakta bir sorun yoktur. Ancak, uzun vadede kaçınılmaz olduğu üzere, biyolojik ve toplumsal hedeflerimiz karşılanmadığı anda, yeni hedefler oluşturmamız, kendimize yeni bir akış etkinliği yaratmamız gerekir; yoksa, enerjimiz kendi iç kargaşamız içinde harcanır gider.

Peki bu alternatif stratejiler nasıl bulunur? Bu sorunun yanıtı basittir: İnsan bilinçsiz bir özgüven içinde hareket eder, kendini çevreye açık tutar ve çevreye katılırsa, çözüm büyük olasılıkla karşısına çıkacaktır. Hayatta yeni hedefler keşfetme süreci, pek çok açıdan bir ressamın özgün bir sanat yapıtı yaratma sürecine benzer. Geleneksel bir ressam, tuvali boyamaya başladığında, ne resmi yapmak istediğini bilir ve yapıt tamamlanana kadar özgün niyetine sadık kalırken, geleneksel ressamla eşit ölçüde teknik eğitim almış özgün bir ressam, resme içinin derinliklerinde hissettiği, ama tanımlanmamış bir hedefle başlar, tuvalde beliren beklenmedik renkler ve şekillere yanıt olarak resmi sürekli değiştirir ve büyük olasılıkla sürecin sonunda, başlangıçta aklından geçene hiçbir şekilde benzemeyen bir resim ortaya çıkarır. Ressam iç duygularına duyarlıysa, neyi sevip, neyi sevmediğini biliyorsa ve tuvalde olanlara dikkat ediyorsa, ortaya güzel bir resim çıkar. Öte yandan, zihninde, resmin neye benzemesi gerektiğine ilişkin önceden tasarladığı bir kavrama bağlı kalıyor, önünde gelişen biçim-

lerin akla getirdiği olanaklara yanıt vermiyorsa, yaptığı resim büyük olasılıkla basmakalıp olacaktır.

Hepimizin aklında, yaşamdan neler istediğimize ilişkin önceden tasarlanmış kavramlar vardır. Bunlar, hayatta kalmamızı sağlamak için genlerimizin programladığı temel gereksinimleri içerir ve yiyecek, konfor, cinsellik gereksinimleri diğerlerinden daha önceliklidir. Ancak söz konusu kavramlar arasında, zayıf olmak, zengin olmak, iyi bir eğitim almak, beğenilmek gibi kendi kültürümüzün aşıladığı istekler de vardır. Bu hedeflere kucak açarsak ve şanslıysak, tarihsel olarak içinde bulunduğumuz zamanın ve mekânın ideal fiziksel ve toplumsal imgesini oluşturabiliriz. Peki ama psişik enerjimizi kullanmanın en iyi yolu bu mudur? Tuval üzerinde olanları dikkatle inceleyen ressam gibi, çevremizde olup bitenlere dikkat etmez, olayları, yalnızca önceden düşünülmüş kavramlara göre değerlendirmek yerine, kendimizi nasıl hissettiğimiz üzerindeki dolaysız etkilerine göre değerlendirmezsek, başka olanakların hiçbir zaman farkına varamayız. Yeni olanakların farkına varırsak, inanmamızı istediklerinin aksine, bir başka insana yardım etmenin onu alt etmekten daha doyurucu ve birinin iki yaşındaki çocuğuyla sohbet etmenin, şirketin başkanıyla golf oynamaktan daha zevkli olduğunu görebiliriz.

ÖZ AMAÇLI BENLİK: BİR ÖZET

Bu bölümde, tersliklerin zevke dönüştürülüp dönüştürülemeyeceğini dış güçlerin belirlemediğinin tekrar tekrar gösterildiğini gördük. Sağlıklı, zengin, güçlü ve etkili bir insanın bilincini denetlemesi olasılığı, hasta, yoksul, zayıf ve ezilmiş bir insanın bilincini denetlemesini olasılığından daha fazla değildir. Hayattan zevk alan biri ile hayatın yükü altında ezilen biri arasındaki fark, sözü edilen dış güçlerle birlikte insanın bunları yorumlayışının, yani zorlukları ya tehdit ya da eylem fırsatları olarak görüşünün ortak bir ürünüdür.

"Öz amaçlı benlik", olası tehditleri hoşa giden zorluklara çevirir ve böylece iç uyumunu sürdürmeyi başarır. Asla canı sıkılmayan, nadiren kaygılanan, çevresinde olup bitenlere katılan ve çoğu zaman akışta olan birinin öz amaçlı bir benliği olduğu söylenebilir. Bu terimin sözlük anlamı, "hedefleri kendi denetimi altında olan benlik"tir ve böyle bir bireyin kendi içinden çıkmayan görece az sayıda hedefi olduğu fik-

rini yansıtır. Çoğu insana göre hedefleri doğrudan biyolojik gereksinimler ve toplumsal âdetler şekillendirir ve dolayısıyla hedeflerin kaynağı benliğin dışındadır. Öz amaçlı bir insan için, birincil hedefler, bilinçte değerlendirilen yaşantıdan ve dolayısıyla da insanın benliğinin tam içinden ortaya çıkarlar.

Öz amaçlı benlik, dağınıklık yaratması olası yaşantıları akışa dönüştürür. Bu nedenle, böyle bir benlik geliştirmenin kuralları basittir ve doğrudan akış modelinin içinde türer. Söz konusu kurallar aşağıdaki gibi özetlenebilir:

1. *Hedef koymak*. İnsanın akış yaşaması için uğrunda çaba harcayacağı açık hedefleri olmalıdır. Öz amaçlı bir benliği olan bir insan, evlenmek ya da bir meslekte karar kılmak gibi, tüm yaşamını etkileyen konulardan, hafta sonunu nasıl geçireceği ya da dişçinin muayenehanesinde beklerken ne yapacağı gibi önemsiz konulara kadar her alanda, abartıya kaçmadan ve telâşa kapılmadan, seçim yapmayı öğrenir.

Bir hedef seçmek, zorlukların farkedilmesiyle ilişkilidir. Tenis oynamayı öğrenmeye karar verirsem, servis atmayı, ters ve düz vuruş yapmayı, dayanıklılığımı ve reflekslerimi geliştirmeyi öğrenmek zorundayımı demektir. Ya da bu dizi tersine çevrilebilir: Topa vurup onu filenin üzerinden aşırmaktan hoşlanıyorsam, tenis oynamayı öğrenmeyi kendime hedef olarak seçebilirim. Her durumda, hedefler ve zorluklar birbirini çağırır.

Hedefler ve zorluklar bir eylem sistemini tanımladıktan sonra, bu sistemde iş görmek için gereken beceriler de ortaya çıkar. İşimden ayrılıp bir tatil yeri işletmeye karar verirsem, otel işletmeciliği, maliye, ticari bölgeler vb. konularda bilgi edinmem gerekir. Elbette olay dizisi tersten de başlayabilir: Becerilerimle ilgili algılarım, güçlü yönlerimi daha da güçlendirecek belli bir hedef geliştirmeme neden olabilir; gereken niteliklere sahip olduğumu düşündüğüm için bir tatil yeri işletmecisi olmaya karar verebilirim.

İnsanın becerilerini geliştirmesi için eylemlerinin sonuçlarına dikkat etmesi, geri bildirimleri izlemesi gerekir. İyi bir tatil yeri işletmecisi olmam için, bana borç para verebilecek bankacıların ticari önerimle ilgili düşüncelerini doğru yorumlayabilmeliyim. İşletmenin hangi özelliklerinin müşterilere çekici geldiğini, hangi özelliklerinin sevilme-

diğini bilmeliyim. Geri bildirime sürekli dikkat etmezsem, kısa bir süre sonra eylem sisteminden uzaklaşırım, becerilerimi geliştirmeyi bırakırım ve eskisi kadar etkili olamam.

Öz amaçlı bir benliği olan bir insanla olmayan arasındaki temel farklardan biri, birincinin ulaşmaya çalıştığı hedefi kendisinin seçtiğini bilmesidir. Yaptığı şey gelişigüzel bir şey değildir ve dış güçlerce belirlenmemiştir. Bu gerçek, görünürde birbirine karşıt sonuçlar doğurur. Bir yandan, kendi kararlarına sahip çıkan kişi hedeflerine daha bağlı olur. Eylemleri güvenilirdir ve kendi denetimindedir. Öte yandan, kararlarının kendine ait olduğunu bilen kişi, bu kararları sürdürmenin anlamlı bir nedeni kalmadığında, hedeflerini daha kolay bir şekilde değiştirebilir. Bu açıdan öz amaçlı bir benliği olan insanın davranışları, hem daha tutarlı, hem de daha esnektir.

2. *Kendini etkinlikte kaybetmek.* Öz amaçlı bir insan, bir eylem sistemi seçtikten sonra, yaptığı işe kendisini derinlemesine verir. Söz konusu iş, ister bir uçağı hiç durmadan dünyanın çevresinde uçurmak, ister akşam yemeğinden sonra bulaşıkları yıkamak olsun, öz amaçlı kişinin bütün dikkati işindedir.

Bunu başarmak için eylem fırsatları ile sahip olduğu beceriler arasında denge kurması gerekir. Kimi insanlar işe, dünyayı kurtarmak ya da yirmi yaşına gelmeden milyoner olmak gibi, gerçekçi olmayan beklentilerle başlarlar. Umutları kırıldığında, çoğu insan yıkılır ve sonuçsuz girişimlere harcanan psişik enerji kaybı, bunların benliklerini sindirir. Öteki uçta pek çok insan, potansiyeline güvenmediği için hayatını bir durgunluk içinde geçirir. Basit hedeflerin güvenliğine sığınır ve var olan en alt karmaşıklık düzeyinde büyür. Bir eylem sistemine katılması için insanın, çevrenin isterleriyle kendi eylem kapasitesi arasında görece yakın bir girişiklik bulması gerekir.

Diyelim ki biri insanlarla dolu bir odaya giriyor ve "partiye katılmaya", yani olabildiğince çok insanla tanışmaya ve bu arada da iyi zaman geçirmeye karar veriyor. Öz amaçlı bir benliği yoksa bu kişi etkileşim başlatamayabilir, bir köşeye çekilip birilerinin onu farketmesini bekler. Ya da gösteriş yapmaya ve aşırı girişken olmaya çalışırken, duruma uymayan, yüzeysel cana yakınlığıyla insanları kendinden uzaklaştırabilir. Bu stratejilerin ikisi de pek başarılı olmayacak ve büyük olasılıkla söz konusu kişinin iyi zaman geçirmesini sağlamayacaktır. Öz amaçlı bir benliği olan kişi, odaya girdikten sonra dikkatini kendinden

partiye, yani katılmak istediği "eylem sistemi"ne kaydıracaktır. Konukları gözlemleyecek, hangilerinin kendisiyle ortak ilgi alanları ve kendisininkiyle uyumlu yaradılışları olduğunu öngörmeye çalışacak ve tahminleri doğrultusunda seçtiği kişiyle, ikisine de uyacağını düşündüğü bir konuda sohbete başlayacaktır. Olumsuz bir geri bildirim alırsa, örneğin sohbet sıkıcı bir hal alırsa ya da karşıdakinin anlayışını aşarsa, başka bir konuya geçecek ya da konuşacak başka birini bulacaktır. Gerçek bir katılım, ancak, insanın eylemleri, eylem sistemindeki fırsatlarla uyumlu olduğu zaman gerçekleşir.

Yoğunlaşma yeteneği, katılımı büyük ölçüde kolaylaştırır. Dikkat bozuklukları çeken, yani dikkatlerinin dağılmasına engel olamayan insanlar, her zaman yaşamın akışının dışında kaldıklarını hissederler. Zihinlerinde çakan serseri uyaranların merhametine kalmışlardır. Kişinin dikkatinin istemediği halde dağılması, durumun denetiminin kendi elinde olmadığının en emin işaretidir. İnsanların dikkatlerini daha iyi denetlemeye bu kadar az çaba harcamaları şaşırtıcıdır. Kitap okumak bize fazla zor geliyorsa, kitaba daha derin bir şekilde yoğunlaşmak yerine, onu bir kenara bırakıp en alt düzeyde dikkat gerektiren ama aslında değişken düzenlenişi, reklâm araları ve genellikle boş olan içeriğiyle varolan azıcık dikkatimizi de dağıtan televizyonu açmayı yeğleriz.

3. *Olup bitenlere dikkat etmek.* Yoğunlaşma katılımı getirir ve katılım da yalnızca sürekli dikkat harcayarak devam ettirilebilir. Atletler, bir yarışta anlık bir dikkat dağılmasının bile tam bir yenilgiye yol açabileceğinin farkındadırlar. Bir ağır sıklet şampiyonu, rakibinin aparkatının geldiğini görmezse nakavt olabilir. Bir basketbol oyuncusu, seyircilerin tezahüratlarının dikkatini dağıtmasına izin verirse, potayı ıskalar. Aynı engeller, karmaşık bir sisteme katılan herkesi tehdit eder: O sistemde kalmak için sisteme psişik enerji harcamaya devam etmek gerekir. Çocuğunu dikkatle dinlemeyen bir ebeveyn, etkileşimi zayıflatır; dikkati dağılan avukat davayı kaybedebilir ve zihni bulanan bir cerrah hastasının ölümüne neden olabilir.

Öz amaçlı bir benlik, katılımı sürdürme yeteneğini gündeme getirir. En yaygın dikkat dağılması kaynağı olan sıkılganlık, öz amaçlı bir insan için sorun değildir. Böyle biri, ne kadar başarılı olduğunu, dışarıdan nasıl göründüğünü düşünüp kaygılanmak yerine, kendini tüm kalbiyle hedeflerine verir. Bazı durumlarda, katılımın derinliği sıkılganlığı bilinçten dışarı iterken, bazı durumlarda bunun tam tersi olur: Sı-

kılganlık duymamak, derinlemesine katılımı olanaklı kılar. Öz amaçlı kişiliği oluşturan öğeler birbirlerine karşılıklı bir neden sonuç ilişkisiyle bağlıdırlar. Başlangıç noktası önemli değildir; insan ister önce hedeflerini seçer, ister becerilerini geliştirir, ister yoğunlaşma yeteneği edinir, isterse de sıkılganlıktan kurtulur. Herhangi bir yerden başlamak olanaklıdır, çünkü akış yaşantısı harekete geçtiği zaman öteki öğelere ulaşmak çok daha kolay olacaktır.

Benliği için kaygılanmak yerine dikkatini etkileşime veren kişi çelişkili bir sonuç elde eder. Kendini artık ayrı bir birey gibi hissetmez, ama benliği güçlenir. Öz amaçlı birey, içinde bulunduğu sisteme psişik enerji harcaması sonucunda, büyüyerek bireysellik sınırlarını aşar. İnsanla sistemin bu şekilde birleşmesi, benliğin o sistemden daha yüksek bir karmaşıklık düzeyine çıkmasını sağlar. Sevip de kaybetmek, işte bu nedenle hiç sevmemekten daha iyidir.

Her şeyi benmerkezci bir bakış açısından gören bir insanın benliği daha güvende olabilir, ancak olup bitenlere, çıkarı için değil de, etkileşimin kendisi için dikkat etmeyi, o etkileşime katılmayı, onun bir parçası olması isteyen bir insanın benliğiyle karşılaştırıldığında kesinlikle daha yoksuldur.

Chicago'da City Hall'un karşısındaki meydanda büyük Picasso heykelinin açılış töreni sırasında, tanıdığım bir kişisel mağduriyet avukatının şans eseri yanına düştüm. Açılış konuşması devam ederken avukatın yüzünde yoğun bir konsantrasyon ifadesi olduğunu ve dudaklarının kıpırdadığını gördüm. Ona ne düşündüğünü sorduğumda, kentin heykele tırmanıp yaralanan çocuklarla ilgili davaları kapatmak için harcamak zorunda kalacağı paranın miktarını hesaplamaya çalıştığı yanıtını verdi.

Bu avukat, gördüğü her şeyi, becerilerini işe koşabileceği mesleki bir soruna dönüştürme yeteneğine sahip olduğu ve böylece sürekli bir akış halinde yaşadığı için şanslı mıydı? Yoksa, yalnızca eskiden beri hep bildiği şeylere dikkat edip olayın estetik, ulusal ve toplumsal boyutlarını görmezden geldiği için kendini bir büyüme fırsatından yoksun mu bırakıyordu? Belki bu yorumların ikisi de doğrudur. Ne var ki uzun vadede düşünüldüğünde, dünyaya yalnızca benliğin sunduğu dar pencereden bakmak her zaman sınırlayıcıdır. En fazla saygı duyulan fizikçi, sanatçı ya da politikacı bile, yalnızca evrendeki sınırlı rolüyle ilgilenirse, sığ ve sıkıcı bir insan olur ve yaşamdan zevk alamaz hale gelir.

4. *Anlık yaşantıdan zevk almayı öğrenmek.* Öz amaçlı bir benliğe sahip olmanın, hedef koymayı, beceri geliştirmeyi, geri bildirime duyarlı olmayı, yoğunlaşmayı ve katılımı öğrenmenin sonucu, nesnel koşullar sert ve kötü olduğu zaman bile insanın yaşamdan zevk alabilmesidir. Zihni denetleyebilmek, gerçek anlamda, olup biten her şeyin bir neşe kaynağı olabilmesi demektir. Sıcak bir günde hafif bir rüzgârı bedeninde hissetmek, yüksek bir binanın camdan dış cephesinde bir bulutun yansımasını görmek, bir iş anlaşması üzerinde çalışmak, bir çocuğun bir köpek yavrusuyla oynamasını izlemek, bir bardak su içmek, yaşamı zenginleştiren doyurucu yaşantılar olabilir.

Ne var ki bu denetime ulaşmak için kararlılık ve disiplin gereklidir. Üst düzey yaşantı, hazcı, zevk ve sefaya düşkün bir yaşam tarzının sonucu olamaz. Gevşek ve vurdumduymaz bir tavır, kaosa karşı yeterli bir savunma değildir. Bu kitabın başından beri gördüğümüz üzere, sıradan olayları akışa dönüştürmek için insanın yetilerini esneten beceriler geliştirmesi ve olduğundan fazlası olmaya çalışması gerekir. Akış, insanları yaratıcılığa ve göz kamaştırıcı başarılara yönlendirir. Kültürün evriminin arkasında yatan da, zevki kalıcı kılmak için becerilerini giderek daha da inceltme gereğidir. Bu gereklilik, hem bireyleri, hem de kültürleri değişerek daha karmaşık varlıklar haline gelmeye motive eder. Yaşantıda düzen yaratmanın ödülleri, evrimi ateşleyen gücü sağlar; şimdilik sisler içinde hayal ettiğimiz, bir süre sonra yerimizi alacak, bizden daha karmaşık ve daha bilge gelecek kuşakların yolunu açar.

Ne var ki tüm varoluşu akış yaşantısına dönüştürmek için, bilincin yalnızca anlık durumlarını denetlemeyi öğrenmek yeterli değildir. Günlük yaşamdaki olayların anlam kazanması için, hedeflerin genel bir bağlamı olmalıdır. Bir insan bir akış etkinliğinden diğerine, ikisi arasında bağlantı kurmaksızın hareket ederse, insanın yaşamının sonunda dönüp geriye baktığında olup biten şeylerde bir anlam bulması zordur. Üst düzey yaşantıya ulaşmak isteyenlere akış kuramının göstereceği son görev, insanın tüm yapıp ettiklerinde uyum yaratmasıdır; bu, yaşamın bütününü, sabit bir amaç sunan birleşik hedeflerle tek bir akış etkinliğine dönüştürmeyi içeren bir görevdir.

10

ANLAMIN OLUŞTURULMASI

Ünlü tenis oyuncularının bu spora gönülden bağlı oldukları ve tenis oynamaktan zevk aldıkları, ama kortun dışında somurtkan ve düşmanca davranışlar sergiledikleri sıkça görülür. Picasso resim yapmayı seviyordu, ama fırçalarını bırakır bırakmaz çekilmez bir adama dönüşüyordu. Satranç dahisi Bobby Fischer zihni satrançla meşgul olmadığı zaman, zavallı ve beceriksiz biri gibi görünüyordu. Bu ve sayısız benzeri örnek, bir etkinlikte akışa ulaşmış olmanın bu akışın yaşamın kalan kısmına taşınacağının garantisi olmadığını akla getirir.

İşimizden ve dostluklarımızdan zevk alsak ve karşımıza çıkan her bir zorluğu yeni beceriler geliştirmek için bir fırsat olarak görsek, yaşamak bize, sıradan yaşam diyarının dışında kalan ödüller sunar. Ama bu bile bize üst düzey yaşantıyı garanti etmek için yeterli değildir. İnsan, zevki, birbirine anlamlı bir biçimde bağlı olmayan etkinliklerden bölük pörçük aldığı sürece karmaşanın getirdiği kaprislere karşı kırılgan kalmayı sürdürür. En başarılı iş yaşamı, en ödüllendirici aile ilişkisi bile eninde sonunda yavanlaşır. İşle uğraşı er ya da geç azalır. Eşler ölür, çocuklar büyüyüp evden taşınır. Üst düzey yaşantıya insanca koşulların elverdiğince yaklaşmak için, bilinç denetiminde son bir adım gereklidir.

Bu son adım, bütün yaşamı birleşik bir akış yaşantısına dönüştürmektir. Bir insan, öteki bütün hedeflerin mantıklı bir biçimde arkasından geleceği yeterince güç bir hedefi gerçekleştirmek için işe koyulun ve bütün enerjisini o hedefe ulaşmasını sağlayacak beceriler geliştirme

yönünde kullanırsa, eylemleri ve duyguları uyuma kavuşacak ve yaşamının ayrı ayrı parçaları birleşecektir; böylece her bir etkinlik, geçmiş ve gelecek açısından olduğu kadar, içinde bulunulan zamanda da "anlamlı olacaktır." Bu şekilde kişinin bütün yaşamına anlam katması mümkündür.

Peki ama, yaşamın tutarlı bir genel anlamı olmasını beklemek inanılmaz ölçüde safça olmaz mı? Ne de olsa, en azından Nietzsche'nin Tanrının öldüğü sonucuna varmasından bu yana düşünürler ve sosyal bilimciler varoluşun hiçbir anlamı olmadığını, kaderimize şansın ve kişisel olmayan güçlerin hükmettiğini ve tüm değerlerin görece, dolayısıyla da yapay olduğunu göstermekle meşguldürler. Yaşamın bir anlamı olmadığı doğrudur, elbette anlam dediğimizde, doğanın ve insan yaşantısının dokusuna işlemiş yüce bir amaçtan, bütün bireyler için geçerli bir hedeften söz ediyorsak doğrudur. Yine de buradan yaşama anlam verilemeyeceği anlamı çıkmaz. Kültür ve uygarlık dediğimiz şeylerin çoğu, insanların çoğunlukla ezici dezavantajlara karşın kendileri ve kendilerinden sonra gelenler için bir amaç duygusu yaratma çabalarının sonucudur. Yaşamın kendi başına anlamsız olduğunun farkında olmak bir şeydir, bunu teslimiyetçi bir ruh haliyle kabullenmek ise bambaşka bir şey. Nasıl ki kanatlarımız olmadığı gerçeği uçmamıza engel değilse, bu birinci gerçek de ikinciyi zorunlu kılmaz.

Bir bireyin bakış açısından, bir ömürlük psişik enerjiyi düzene sokacak kadar güçlü olduğu sürece nihai hedefin ne olduğunun önemi yoktur. Amaç, yakın çevredeki en iyi bira şişesi koleksiyonuna sahip olma arzusunu, kansere çare bulma kararlılığını ya da hayatta kalacak ve başarılı olacak çocuklar yetiştirme biyolojik zorunluluğu içerebilir. Bir amaç, kişiye açık hedeflerle anlaşılır eylem kuralları sunduğu ve dikkatini toplayıp işe koyulmak için bir yol gösterdiği sürece kişinin yaşamına anlam katma görevini yerine getirebilir.

Son birkaç yıl içinde, çoğu Suudi Arabistan ve daha başka Körfez ülkelerinden Müslüman profesyonellerle, elektronik mühendisleri, pilotlar, işadamları ve öğretmenlerle tanıştım. Onlarla konuşurken çoğunun büyük bir baskı altındayken bile sakin kalması beni çok etkiledi. Bunun nedenini sorduğumda bana farklı sözcüklerle de olsa aynı iletiyi verdiler: "Bunun bir sırrı yok. Altüst olmuyoruz, çünkü yaşamımızın Tanrının ellerinde olduğuna ve O her ne karar verirse bizim için iyi olacağına inanıyoruz." Böyle tam bir inanç eskiden bizim kültürü-

müzde de yaygındı, ama şimdilerde böylesini bulmak kolay değil. Pek çoğumuz, yaşamımıza anlam katacak hedefi, geleneksel inancın yardımı olmaksızın, kendi başımıza keşfetmek zorundayız.

ANLAMIN ANLAMI NEDİR?

Anlam, tanımlanması zor bir kavramdır, çünkü yapılan tanımların dairesel olması riski vardır. Anlamın kendi anlamından nasıl söz edebiliriz? Bu sözcüğün anlamını açığa kavuşturmak, üst düzey yaşantıya ulaşmanın son adımını aydınlatmaya üç şekilde yardımcı olabilir. Birinci kullanım, "Yaşamın anlamı nedir?" örneğinde olduğu gibi, bir sonuca, amaca, bir şeyin önemine işaret eder. Sözcüğün bu anlamı, olayların nihai bir hedef açısından birbiriyle bağlantılı olduğu, olaylar arasında zamansal bir düzen, nedensel bir bağlantı bulunduğu varsayımını yansıtır. Buna göre, görüngüler gelişigüzel değildir, aksine nihai bir amacın yönettiği tanınabilir modellere uyar. Sözcüğün ikinci kullanımı, kişinin niyetlerini anlatır. Anlamın bu ikinci anlamı, insanların amaçlarını eylemleriyle ortaya koyduklarını, hedeflerini öngörülebilir, tutarlı ve düzenli şekillerde ifade ettiklerini gösterir. Son olarak sözcüğün üçüncü anlamı, bilginin düzenlenişini anlatır: Otorinolaringoloji, kulak, burun ve boğazı araştıran bilim dalı anlamına gelir ya da *akşam* gökyüzünün kırmızı olması, sabah havanın iyi olacağı anlamına gelir. Anlamın bu anlamı, farklı sözcüklerin kimliklerine, olaylar arasındaki ilişkiye işaret eder ve dolayısıyla, ilgisiz ya da çelişkili bilgileri açıklamaya, bunlara düzen getirmeye yardımcı olur.

Anlam yaratmak, eylemleri birleşik bir akış etkinliği içinde bütünleştirerek zihnin içeriğine düzen getirmeyi içerir. Anlamın yukarıda değinilen üç anlamı, bunun nasıl başarıldığını daha açık bir şekilde gösterir. Yaşamlarını anlamlı bulan insanların çoğunlukla bütün enerjilerini alacak kadar zorlayıcı bir hedefleri, yaşamlarına anlam katan bir hedefleri vardır. Bu sürece, amaca ulaşmak diyebiliriz. İnsanın akış yaşaması için eylemlerine hedefler koyması gerekir: Bir oyunu kazanmak, bir insanla dost olmak, bir şeyi belirli bir yoldan başarmak gibi. Genellikle hedef kendi başına önemli değildir; önemli olan insanın dikkatini odaklaması, ulaşılabilir, eğlenceli bir etkinliğe katılmasını sağlamasıdır. Benzer bir şekilde, bazı insanlar yaşamlarının bütününde psişik enerjilerini aynı kesin odağa oturtmayı başarırlar. Ayrı ayrı akış

etkinliklerinin birbiriyle ilgisiz hedefleri, insanın her yaptığı şeye anlam katan kapsayıcı bir zorluklar dizisinde birleşir. Bu yönlendirilmişliği sağlamanın farklı yolları vardır. Napolyon yaşamını iktidar peşinde koşmaya adamış ve bu uğurda, yüz binlerce Fransız askerini de memnuniyetle ölüme götürmüştü. Rahibe Teresa, bütün enerjisini, yardıma muhtaçlara yardım etmek için harcamıştı, çünkü yaşamına anlam katan, duyularının ötesindeki manevi bir düzende Tanrı inancına dayanan koşulsuz sevgiydi.

Yalnızca psikolojik bir bakış açısından, Napolyon ile Rahibe Teresa'nın eşit düzeyde iç amaca, dolayısıyla da üst düzey yaşantıya ulaştıkları söylenebilir. Aralarındaki apaçık farklar, daha geniş bir ahlâki soruyu gündeme getirir: Yaşama anlam vermenin bu iki yolunun sonuçları neler olmuştur? Buradan, Napolyon'un binlerce insanın yaşamına kaos getirirken, Rahibe Teresa'nın pek çok insanın bilincindeki dağınıklığı azalttığı sonucuna varabiliriz. Ne var ki eylemlerin nesnel değeri hakkında değer yargılarında bulunmaya girişmeyeceğiz; bunun yerine, daha mütevazi bir işle, birleşik bir amacın bireyin bilincine getirdiği öznel düzeni betimleme işiyle uğraşacağız. Bu açıdan çok eski bir bilmece olan "Yaşamın anlamı nedir?" sorusunun yanıtı basittir. Yaşamın anlamı, anlamdır: Her ne olursa olsun, nereden gelirse gelsin, yaşama anlam veren birleşik bir amaçtır.

Anlam sözcüğünün ikinci anlamı niyetlilik ifadesidir. Bu anlamı da, anlam yaratmak için yaşamın tamamının nasıl bir akış etkinliğine dönüştürülebileceği konusuna uygundur. İnsanın hedeflerini birleştiren bir amaç bulması yeterli değildir, ayrıca zorluklara katlanması ve bunların üstesinden gelmesi de gerekir. Amaç, çabayla sonuçlanmalıdır; niyet, eyleme dökülmelidir. Buna, insanın hedeflerine ulaşmadaki kararlılığı diyebiliriz. Önemli olan, insanın başarmak üzere yola çıktığı şeyi gerçekten başarıp başaramaması değil, çabasını dağıtmak ya da boşa harcamak yerine, hedefine ulaşmak üzere kullanıp kullanmamasıdır. Hamlet, "Kararlılığın doğal çehresi düşüncenin soluk gölgesi altında sarardığında, ... özlü ve önemli girişimlere ... eylem denemez" gözleminde bulunmuştur. Ne yapması gerektiğini bilen ama onu yapacak enerjiyi kendinde bulamayan bir insanla karşılaşmak kadar üzücü şey azdır. Blake, o alışıldık enerjisiyle, "İsteyip de harekete geçmeyen, veba doğurur" diye yazmıştır.

Yaşamın anlam kazanmasının üçüncü ve son yolu, önceki iki aşamanın sonucudur. Önemli bir hedefin peşinden kararlılıkla gidildiğinde ve bütün etkinlikler birleşik bir akış yaşantısı içinde birbirine kenetlendiğinde, sonuç, bilincin uyuma kavuşmasıdır. İsteklerini bilen ve bu istekleri gerçekleştirme amacıyla çalışan bir insan, duyguları, düşünceleri ve eylemleri birbirine uygun bir insandır ve dolayısıyla da iç uyuma ulaşmıştır. 1960'larda bu sürece "kafayı toplamak" deniyordu, ancak gerçek anlamda bütün tarihsel dönemlerde iyi bir hayat sürmek için gerekli adımlardan biri olarak benzeri bir kavram betimlenmiştir. Her ne yaparsa yapsın, başına her ne gelirse gelsin, uyum içindeki bir insan, psişik enerjisinin boşu boşuna kuşku, pişmanlık, suçluluk ve korku duygularına harcanmadığını bilir ve her zaman yapacak işe yarar bir şeyi vardır. İç uyum, sonuçta, kendileriyle barışık insanlarda hayranlık duyduğumuz iç gücü ve dinginliği ortaya çıkarır.

Amaç, kararlılık ve uyum yaşamı birleştirir ve pürüzsüz bir akış yaşantısına dönüştürerek ona anlam verir. Her kim bu duruma ulaşırsa, bir daha hiçbir zaman gerçekten bir eksiklik duymayacaktır. Bilinci bu kadar düzenli olan birinin beklenmedik olaylardan, hatta ölümden korkmasına gerek yoktur. Yaşamının her anı anlamlı ve büyük bir bölümü de eğlenceli olacaktır. Bu duruma ulaşmak kuşkusuz istendik bir şeydir. Peki ona nasıl ulaşılır?

AMAÇ İŞLEMEK

Pek çok insanın yaşamında, günden güne yaptıkları şeyleri gerekçelendiren birleştirici bir amaç, manyetik bir alan gibi psişik enerjilerini çeken, bütün alt hedeflerin dayandığı bir hedef vardır. Bu hedef, insanın yaşamını bir akış etkinliğine dönüştürmesi için karşılaşması gereken zorlukları belirler. Böyle bir amacı yoksa, en düzenli bilinç bile anlamdan yoksundur.

İnsanlık tarihi boyunca, yaşantıya anlam katacak nihai hedefleri keşfetmek için sayısız girişimde bulunulmuştur. Bu girişimler çoğunlukla birbirlerinden çok farklı olmuştur. Örneğin, sosyal filozof Hannah Arendt'a göre, eski Yunan uygarlığında erkekler, kahramanca eylemlerle ölümsüzlüğe ulaşmaya çalışırlarken, Hıristiyan dünyasında da erkekler ve kadınlar azizce eylemlerle sonsuz hayata kavuşmayı umuyorlardı. Arendt'e göre, nihai hedefler ölümsüzlük konusunu içinde

barındırmalıdır: Erkeklere ve kadınlara, mezarın ötesine uzanan bir amaç vermelidir. Ölümsüzlük de, sonsuzluk da, farklı yollardan bunu başarır. Yunan kahramanlar soylu eylemlerini yaşıtlarının hayranlığını kazanmak için gerçekleştiriyor, kişisel cesaret gösterilerinin şarkılar ve öykülerle kuşaktan kuşağa aktarılmasını bekliyorlardı. Dolayısıyla, kimlikleri kendilerinden sonrakilerin belleğinde varolmayı sürdürecekti. Bunların aksine, azizler, düşüncelerini ve eylemlerini Tanrının iradesinde birleştirmek için bireyselliklerinden vazgeçiyor, sonsuza dek Tanrıyla yaşamayı umuyorlardı. Kahraman ve aziz, psişik enerjilerinin tamamını, ölüme dek izlenecek tutarlı bir davranış modeli emreden kapsayıcı bir hedefe harcadıkları ölçüde, yaşamlarını birleşik akış etkinliklerine dönüştürüyorlardı. Toplumun diğer üyeleri o kadar da yüce olmayan kendi eylemlerini bu dikkat çekici örneklere göre düzenliyor, kendi yaşamlarına daha bulanık, ama az çok yeterli bir anlam katıyorlardı.

Her insan kültürü, tanım itibarıyla, bireylerin hedeflerini düzenlemekte kullanabilecekleri kapsayıcı bir amaç olarak işlev görebilecek anlam sistemleri içerir. Örneğin Pitrim Sorokin, Batı uygarlığının çeşitli çağlarını üç türe ayırmıştı ve bunların bazen yüzyıllarca, bazen yalnızca birkaç on yıl sürerek bir yirmi beş yüzyıl daha birbirlerinin yerlerini alacağına inanıyordu. Sorokin, bunlara kültürün duyusal, kavramsal ve ülküsel aşamaları adını vermişti ve her birinde farklı bir dizi önceliğin varoluş amacına gerekçe oluşturduğunu göstermeye girişmişti.

Duyusal kültürler, duyuları doyurmak üzere tasarlanmış gerçeklik görüntüleri çevresinde bütünleşir. Bunlar, epikürcü, faydacı ve birincil olarak somut gereksinimlerle ilgilenen kültürlerdir. Söz konusu kültürlerde, sanat, din, felsefe ve günlük davranışlar, hedefleri elle tutulur yaşantı bakımından gerekçelendirir ve yüceltir. Sorokin'e göre, duyusal kültür M.Ö. 440 ile yaklaşık 200 arasında, Avrupa'ya hakim olmuş ve M.Ö. 420 ile 440 arasında en parlak dönemini yaşamıştır; yaklaşık olarak geçen yüzyılda, en azından ileri kapitalist demokrasilerde bir kez daha hakimiyet kurmuştur. Duyusal bir kültürdeki insanlar mutlak surette daha maddeci değillerdir, ancak daha soyut ilkeler yerine birincil olarak zevk ve kullanışlılık ölçütlerine göre hedeflerini düzenlerler ve davranışlarını gerekçelendirirler. Gördükleri zorluklar neredeyse tamamen, yaşamı daha kolay, daha konforlu ve daha zevkli

kılmakla ilgilidir. İyiyi, onlara kendilerini iyi hissettiren şeylerle özdeşleştirirler ve ülküsel değerlere güvenmezler.

Kavramsal kültürler, duyusal kültürlerin tam tersi bir ilke çevresinde örgütlenirler: Elle tutulur şeyleri hor görür ve maddesel olmayan, doğaüstü sonuçlar için çalışırlar. Soyut ilkeleri, estetiği ve maddi kaygıların aşılmasını vurgularlar. Sanat, din, felsefe ve günlük davranışların gerekçeleri, bu manevi düzenin gerçekleştirilmesine tâbi kılınır. İnsanlar dikkatlerini dine ve ideolojiye verirler; zorlukları yaşamı kolaylaştırmak açısından değil, iç açıklığa ve inanca kavuşmak açısından görürler. Sorokin'e göre bu dünya görüşünün doruk noktaları M.Ö. 600-500 yılarının Yunan uygarlığında ve M.Ö. 200 ile M.S. 400 arasında Batı Avrupa'da görülür. Daha yakın zamandan, Almanya'daki Nazi dönemi, Rusya ve Çin'deki komünist rejimler ve İran'daki İslami uyanış rahatsız edici örnekler olarak gösterilebilir.

Duyusal ve kavramsal ilkeler çevresinde örgütlenen kültürler arasındaki fark, basit bir örnekle açıklanabilir. Faşist toplumların yanı sıra bizim kültürümüzde de fiziksel zindeliğe önem verilir ve insan bedeninin güzelliğine tapılır. Ancak bu tutumun nedeni çok farklıdır. Duyusal bir kültürde beden, sağlık ve zevk için işlenir. Kavramsal bir kültürde, bedene, "âri ırk" ya da "Romalı cesareti" fikriyle ilişkili, soyut bir metafizik mükemmeliyet ilkesinin simgesi olarak değer verilir. Duyusal bir kültürde, yakışıklı bir gencin posteri, ticari amaçlarla kullanılacak cinsel bir tepki yaratabilir. Aynı poster, kavramsal bir kültürde ideolojik bir bildirimde bulunur ve politik amaçlarla kullanılır.

Elbette hiçbir insan topluluğu, hiçbir zaman amacını, yaşantıları düzenlemenin bu iki yolundan birini dışarıda bırakıp tamamen diğerine dayanarak şekillendirmez. Herhangi bir zamanda, aynı kültür içinde, hatta aynı bireyin bilincinde, duyusal ve kavramsal dünya görüşlerinin çeşitli alt türleri ve birleşimleri birarada varolabilir. Örneğin, yupi yaşam tarzı denen şey birincil olarak duyusal ilkeler üzerine kuruluyken, İncil kuşağı köktenciliği kavramsal öncüllere dayanır. Pek çok değişkeni olan bu iki sistem mevcut toplumsal sistemimiz, içinde biraz rahatsız bir şekilde birarada varolur. Bir hedefler sistemi olarak işlev gördüğünde her biri, kendi başına, yaşamı tutarlı bir akış etkinliği şeklinde düzenlemeye yardımcı olabilir.

Yalnızca kültürler değil, bireyler de söz konusu anlam sistemlerini davranışlarında barındırabilirler. İş dünyasının Lee Iacocca ya da H.

Ross Perot gibi devlerinin yaşamları, somut girişimci zorluklara göre düzenlenmiştir, ama bunlar sık sık duyusal yaşam yaklaşımının en iyi örneklerini sergileyebilirler. Duyusal dünya görüşünün en ilkel yönlerini temsil eden Hugh Hefner'in "çapkınlık felsefesi" hazdan başka bir şey düşünmemenin örneğidir. Derin düşünceden yoksun bir kavramsal yaklaşımın temsiicileri arasında, ilâhi takdire körü körüne inanmak gibi basit, aşkıncı çözümleri savunan ideologlar ve mistikler vardır. Elbette bu iki görüşten çok sayıda farklı permütasyon ve kombinasyon elde edilebilir: Blakkers ya da Jimmy Swaggart gibi televizyon misyonerleri, herkesin gözü önünde, izleyicilerini sürekli kavramsal hedeflere değer vermeye teşvik ederken, kendi özel hayatlarında lükse ve duyusallığa gömülmüşlerdir.

Zaman zaman bir kültür, eytişimsel olarak birbirine karşıt bu iki ilkeyi, her birinin iyi yanlarını koruyan ve kötü yanlarını körelten ikna edici bir bütüne dönüştürmeyi başarır. Sorokin bu kültürlere "ülküsel" adını verir. Söz konusu kültürler, somut duyusal yaşantıyı kabul ederken, manevi amaçlara da saygı gösterirler. Sorokin Avrupa'da Orta Çağın sonu ile Rönesansı, on dördüncü yüzyılın ilk yirmi yılında altın çağını yaşayan görece ülküsel dönemler olarak sınıflandırır. Kuşkusuz, ülküsel çözüm, salt maddeci dünya görüşlerinin en belirgin özelliği olan umursamazlıktan ve pek çok kavramsal sistemin şeytanı olan fanatik estetikçilikten kaçındığı içir:, en tercih edilebilir yaklaşımdır.

Sorokin'in üçlü sınıflandırıması, tartışmaya açık bir kültür sınıflandırması yöntemidir, ancak erkeklerle kadınların nihai hedeflerini düzenleme ilkelerinin bazılarını aydınlatması açısından yararlıdır. Duyusal seçenek her zaman oldukça popülerdir. Somut zorluklara yanıt vermeyi ve yaşamı maddi amaçlara yönelik bir akış etkinliği açısından şekillendirmeyi içerir. İyi yönlerinden biri, kurallarının herkes tarafından anlaşılması ve geri bildirimin açık olmasıdır; sağlık, para, güç ve cinsel doyumun istenirliği nadiren tartışılır. Ne var ki kavramsal yaklaşımın da iyi yönleri vardır: Metafizik hedeflere hiçbir zaman ulaşılamayabilir, ancak başarısızlığı kanıtlamak neredeyse olanaksızdır: Gerçek bir inanan geri bildirimi her zaman çarpıtıp, haklılığının, kendisinin seçilmiş olduğunun kanıtı olarak kullanabilir. Yaşamı, her şeyi içine alan bir akış etkinliğinde birleştirmenin büyük olasılıkla en doyurucu yolu, ülküsel yaklaşımdan geçer. Ne var ki, özellikle bir bütün olarak kültürün yapısına duyusallık hakimse, bir yandan maddi koşulların iyi-

leştirilmesine yönelik zorluklar belirlerken, öte yandan manevi amaçlara ulaşmaya çalışmak kolay değildir.

İnsanların eylemlerini nasıl düzenlediklerini betimlemenin bir diğer yolu, kendileri için belirledikleri zorlukların içeriğine bakmak yerine, karmaşıklık düzeyine odaklanmaktır. Belki de en önemlisi bir insanın maddeci ya da kavramsal olması değil, bu alanlardaki hedeflerinin ne kadar farklılaşmış ve bütünleşmiş olduğudur. İkinci Bölümün son kısmında tartıştığımız gibi, karmaşıklık bir sistemin kendine özgü özelliklerini ve potansiyellerini ne kadar geliştirdiğine ve bu özelliklerin birbirleriyle ne kadar ilişkili olduğuna bağlıdır. Bu açıdan, çok çeşitli somut insan yaşantılarına, duyarlı ve içsel tutarlılığı olan, iyi düşünülmüş duyusal bir yaklaşım, derin düşünceden yoksun bir ülküselliğe tercih edilir ve bunun tersi de doğrudur.

Bu gibi konuları araştıran psikologlar arasında, insanların kim oldukları, yaşamda ne başarmak istedikleri gibi kavramları belirli bir aşamalar dizisine göre geliştirdikleri konusunda bir görüş birliği vardır. Her kadın ya da erkeğin ilk gereksinimi, benliğini korumak, bedenle temel hedeflerinin birbirinden ayrılmasını önlemektir. Bu başlangıç noktasında hayatın amacı basittir; özellikle hayatta kalma, konfor ve zevk çok önemlidir. Fiziksel benliğin güvende olduğuna kuşku kalmadığında, insan anlam sisteminin ufkunu toplumun, yani ailesinin, çevresinin, dini ya da etnik grubunun değerlerini içine alacak şekilde genişletebilir. Bu aşama, genellikle geleneksel normlara ve standartlara uyumu çağrıştırmakla birlikte, benliği biraz karmaşıklaştırır. Gelişimin bir sonraki aşamasında düşünceye dayanan bireysellik yer alır. İnsan yeniden kendi içine döner, benliğin içinde yetke ve değer için yeni bir zemin arar. Artık körü körüne itaatkâr değildir, bağımsız bir vicdanı vardır. Bu noktada, hayattaki asıl hedefi, büyümek, gelişmek ve potansiyelini gerçekleştirmektir. Daha önceki aşamaların tümüne dayanan dördüncü aşama, benlikten son bir dışa dönüş, diğer insanlarla ve evrensel değerlerle bütünleşmedir. Bu son aşamada insan, nehrin kayığını denetlemesine izin veren Siddharta gibi, kendi çıkarlarını daha geniş bir bütününkilerle birleştirir.

Sözü edilen senaryoda karmaşık bir anlam sistemi oluşturmak, bireyin dikkatini dönüşümlü olara bir benliğine, bir Ötekine odaklamasını içeriyor gibi görünmektedir. İlk olarak psişik enerji organizmanın gereksinimleri için harcanır ve psişik düzen hazza eşdeğerdir. Bu aşa-

maya geçici olarak ulaşıldığında ve insan dikkatini bir topluluğun hedeflerine vermeye başlayabildiğinde, anlamlı olan grup değerleridir ve iç düzenin ölçütleri, din, yurtseverlik, diğer insanları kabul etmek ve onlara saygı duymak olur. Bir sonraki eytişimsel aşama dikkati benliğe geri döndürür: Daha geniş bir insan sistemine ait olduğu duygusuna ulaşan kişi, şimdi de kişisel potansiyelinin sınırlarını ayırt etme göreviyle karşı karşıyadır. Bu görev onu, kendini gerçekleştirme girişimlerine, farklı becerileri, farklı görüşleri ve disiplinleri denemeye götürür. Söz konusu aşamada ödüllerin başlıca kaynağı haz değil, zevktir. Ancak bu aşama bir arayış içinde olmayı gerektirdiğinden, insan bir orta yaş kriziyle ya da bir iş değişikliğiyle karşılaşabilir ve bireysel yetilerinin sınırlarına karşı kendini giderek şiddetlenen bir çaresizlikle zorlayabilir. Bu noktadan sonra ise, enerjisine son kez yeni bir yön vermeye hazırdır: Kendi başına ne yapabileceğini ve daha da önemlisi ne yapamayacağını keşfetmiş olan insanın nihai hedefi, kendinden daha büyük bir sistemle, bir davayla, bir fikirle, aşkın bir varlıkla bütünleşir.

Herkes, giderek karmaşıklaşan bu sarmaldaki aşamaların hepsinden geçmez. Çok az sayıda insanın hiçbir zaman birinci aşamayı geçme şansı olmaz. Hayatta kalmanın isterleri başka herhangi bir şeye dikkat etmesine izin vermeyecek kadar çoksa, insanın aile ya da daha geniş topluluğun hedeflerine harcayacak psişik enerjisi kalmaz. Bu durumda, yaşama yalnızca öz çıkarları anlam verir. İnsanların çoğunluğu, ailenin ya da şirketin, toplumun ya da ulusun iyiliğinin anlam kaynakları olduğu, gelişimin ikinci aşamasına büyük olasılıkla rahatça yerleşir. Çok az sayıda insan, üçüncü aşama olan düşünceye dayanan bireysellik aşamasına ulaşır ve çok daha azı da üçüncü aşamadan çıkıp evrensel değerlerle birleşme aşamasına gelir. Demek ki bu aşamalar, olanı ya da olacağı mutlak şekilde yansıtmazlar; insan şanslıysa ve bilincini denetlemeyi başarırsa, olabilecekleri anlatırlar.

Yukarıda ana hatları verilen dört aşama, bir karmaşıklık eğrisi boyunca anlamın ortaya çıkışını betimleyen modellerin en basitidir; başka modellerde, altı ya da sekiz aşamanın ayrıntıları verilmektedir. Aşamaların sayısı önemli değildir; önemli olan çoğu kuramın bu eytişimsel gerilimin, bir yanda farklılaşma ile öbür yanda bütünleşme arasındaki dönüşümlülüğünün önemini kabul etmesidir. Bu bakış açısından, bireyin yaşamı, zaman içinde insan olgunlaştıkça değişen farklı hedef-

leri ve zorlukları olan, bir dizi farklı "oyun"dan oluşuyor gibi görünmektedir. Karmaşıklık, doğuştan sahip olduğumuz becerileri geliştirmek, biricikliğinin ve sınırlarının farkında olan bağımsız, kendi kendine yeten bireyler olmak için psişik enerjimizi kullanmamızı gerektirir. Aynı zamanda, kendi bireyselliğimizin sınırlarının ötesindeki güçleri fark etmek, anlamak ve bunlara ayak uydurmak için de enerji harcamalıyız. Elbette bu planlardan herhangi birine uymak zorunda değiliz. Ama uymazsak, büyük olasılıkla er ya da geç pişman oluruz.

KARARLILIK YARATMAK

Amaç, kişinin çabalarına yön verir, ama hayatı kolaylaştırma garantisi yoktur. Hedefler türlü çeşitli sorunlar yaratabilir ve bu noktada insan bunlardan vazgeçme, eylemlerini düzenlemek için daha az talepkâr bir senaryo bulma dürtüsüne kapılabilir. İnsanın, her ne zaman bir terslik tehdidiyle karşı karşıya kalsa, hedeflerini değiştirmesi karşılığında ödeyeceği bedel, daha zevkli ve konforlu bir yaşama ulaşabilse de, sonunda yaşamının boş ve anlamsız kalmasıdır.

Bu ülkeye ilk yerleşen Hacılar, benliklerinin bütünlüğünü devam ettirmeleri için, kendi vicdanlarına göre ibadet etme özgürlüğünün gerekli olduğuna karar verdiler. Kendileri için en önemli şeyin, yüce varlıkla ilişkileri üzerindeki denetimlerini devam ettirmek olduğunda karar kıldılar. Yaşamlarını düzenlemekte esas alacakları nihai hedefi seçme konusunda pek yaratıcı sayılmazlardı, kendilerinden önce pek çok halk aynı karara varmıştı. Benzer bir seçim yapan Masada Yahudileri, Hıristiyan şehitleri, Orta Çağın sonunda güney Fransa'daki Cathar'lar gibi Hacıları da başkalarından ayıran, zulüm ve sıkıntının kararlılıklarını azaltmasına izin vermemeleriydi. Değerleri uğruna kon-

fordan ve hatta hayatın kendisinden vazgeçmeye değer gibi davranarak, inançlarının mantıklarını bu mantık kendilerini her nereye götürürse götürsün, izlediler. Böyle davrandıkları için de, hedefleri, başlangıçta değerli olsun ya da olmasın, sonradan gerçekten değerli hale geldi. Hedefler, bağlılık yoluyla değerli hale geldikleri için de Hacıların varoluşuna anlam kattı.

Ciddiye alınmayan hiçbir hedef etkili olamaz. Her hedef bir dizi sonuca işaret eder ve insan bunlara katlanmaya hazır değilse, hedefi anlamını yitirir. Zor bir doruğa çıkmayı aklına koyan bir dağcı, tırmanı-

şının büyük bölümünün yorucu ve tehlikeli olacağını bilir. Ama çok çabuk pes ederse, isteğinin pek de değerli olmadığı ortaya çıkacaktır. Bu, bütün akış yaşantıları için böyledir: Hedefler ile hedeflerin gerektirdiği çaba arasında karşılıklı bir ilişki vardır. Hedefler, başlangıçta gerektirdikleri çabayı haklı çıkarırken, daha sonraları çaba hedefleri haklı gösterir. İnsan, müstakbel eşi ile yaşamını paylaşmaya değer gördüğü için onunla evlenir, ama daha sonra bunun doğru olduğunu gösterecek şekilde davranmaya devam etmezse, ilişki zaman içinde değerini yitirecektir.

İyisiyle kötüsüyle insanoğlunun kararlarına sahip çıkma cesaretinden yoksun olmadığını söylemek yanlış olmaz. Her çağda ve her kültürde milyarlarca anne baba, kendilerini çocukları için feda etmiş ve böylece yaşamı kendileri için daha anlamlı kılmışlardır. Büyük olasılıkla bir o kadar insan, bütün enerjilerini, tarlalarını ve sürülerini korumaya harcamışlardır. Milyonlarcası, dinleri, ülkeleri ya da sanatları için her şeylerinden vazgeçmişlerdir. Acıya ve başarısızlığa karşın tutarlı bir şekilde böyle davranmış insanlar için hayatın bir bütün olarak uzun bir akış yaşantısına, iç düzeni nedeniyle anlamlı ve zevkli duyumsanan, odaklanmış, yoğunlaşmış, içsel tutarlılığa sahip ve mantığa uygun şekilde düzenlenmiş bir yaşantılar dizisine dönüşmesi olasıydı.

Ne var ki kültürün karmaşıklığı evrim yoluyla arttıkça, bu ölçüde tam bir kararlılığa rastlamak zorlaşır. Öncelik kazanmak için rekabet eden çok fazla hedef vardır ve kim, bunlardan hangisinin bütün bir ömrü adamaya değer olduğunu söyleyebilir? Birkaç onyıl önce, bir kadın, ailesinin iyiliğini nihai hedefi olarak görmekte sonuna kadar haklıydı. Bunun nedeni, kısmen, kadının başka seçenekleri olmamasıydı. Günümüzde ise, bir iş kadını, bilim insanı, sanatçı, hatta asker olabildiği için, eş ve anne olmanın bir kadının birincil önceliği olması gerektiği eskiden olduğu kadar "aşikâr" değildir. Bu bolluk hepimizi etkiler. Hareketlilik, doğduğumuz yerin bağlarından bizi kurtarmıştır: Artık kişinin içine doğduğu topluluğa katılması, doğum yeriyle özdeşleşmesi için herhangi bir neden yoktur. Çitin öbür yanındaki çimler daha yeşil görünüyorsa, öbür tarafa geçmekte tereddüt etmeyiz. Avustralya'da küçük bir lokanta açma fikrine ne dersiniz? Yaşam tarzları ve dinler, kolayca değiştirilen seçeneklerdir. Geçmişte bir avcı ölene kadar avcı kalır, bir demirci ömrünü, işinde mükemmelleşerek geçirirdi.

Şimdi istediğimiz zaman mesleki kimliklerimizden vazgeçebiliriz: Hiç kimse sonsuza dek muhasebeci olarak kalmak zorunda değildir.

Günümüzde önümüze çıkan seçeneklerin çokluğu, kişisel özgürlüğü, yüzyıl önce akla bile gelmeyecek ölçüde artırmıştır. Ancak eşit ölçüde çekici seçeneklere sahip olmanın kaçınılmaz sonucu, amaç belirsizliğidir; amaç belirsizliği ise, kararlılığı azaltır ve kararsızlık sonunda seçeneklerin değerini düşürür. Bu nedenle, özgürlük hayatta anlam geliştirmeye yardım etmeyebilir, hatta bunun tersi olur. Bir oyunun kuralları fazlasıyla esnek olursa, konsantrasyon azalır ve akış yaşantısına ulaşmak zorlaşır. Seçenekler az ve açık seçik olduğu zaman, bir hedefe ve onun getirdiği kurallara bağlanmak daha kolaydır.

Burada söylenmek istenen, böyle bir seçenek olsa bile, geçmişin katı değerlerine ve sınırlı seçeneklerine dönmenin tercih edilen bir şey olduğu değildir, ki zaten böyle bir seçenek de yoktur. Atalarımızın kazanmak için o kadar mücadele ettikleri ve üzerimize yükledikleri karmaşıklık ve özgürlük, üstesinden gelmenin yollarını bulmamız gereken zorluklardır. Bunu başarırsak bizden sonrakilerin yaşamları, bu gezegende daha önce kimseninkinin olmadığı kadar, sonsuz zengin olacaktır. Başaramazsak, enerjimizi çelişkili, anlamsız hedeflere harcayıp bitirme riskiyle karşı karşıya kalırız.

Peki bu arada psişik enerjimizi nerede kullanacağımızı nasıl bileceğiz? Dışarıda, bize "İşte bu yaşamını adamaya değecek bir hedef" diyecek kimse yok. Başvurabileceğimiz mutlak bir kesinlik olmadığı için, her insan nihai amacını kendisi keşfetmelidir. Deneme yanılma yoluyla, yoğun bir çalışmayla, çelişkili hedefler düğümünü açabilir ve eylemimize amaç katan hedefi seçebiliriz.

Kendini bilmek, çok eski ve çok eski olduğu için de değeri çabucak unutulan bu ilke, çelişkili seçenekleri düzenlemekte kullanılabilecek bir süreçtir. "Kendini bil" öğüdü, Delfi tapınağının girişine kazınmıştı ve o zamandan beri, dile gelmeyen ilâhi epigramlar bu öğüdün erdemini iyice yükseltti. Bu öğüdün bu kadar sık yinelenmesinin nedeni, işe yaramasıdır. Ne var ki her yeni kuşakta sözcüklerin ne anlama geldiğini, öğüdün her bir birey için ne anlam taşıdığını sil baştan keşfetmemiz gerekir. Bunun için de o öğüdü sahip olduğumuz bilgiyle yeniden ifade etmemiz ve onu uygulamak için çağdaş bir yöntem oluşturmamız gerekir.

İç çatışma, birbiriyle rekabet halindeki isteklerin dikkatimizi çekmeye çalışmasının bir sonucudur. Gereğinden fazla istek ve gereğinden fazla birbiriyle uyumsuz hedef, psişik enerjiyi kendi amacına çekmek için mücadele eder. Demek ki çatışmayı azaltmanın tek yolu, önemli istekleri önemli olmayanlardan ayırmak ve kalan istekler arasında tarafsız bir şekilde öncelikler belirlemektir. Bunu yapmanın temelde iki yolu vardır: Eskilerin deyimiyle bunlar *vita activa*, yani eyleme dayanan bir hayat ve *vita comtemplativa*, yani düşünce yoludur.

Vita activaya gömülmüş bir insan, somut dış güçlüklere kendini tam anlamıyla vererek akışa ulaşır. Winston Churchill ya da Andrew Carnegie gibi pek çok büyük lider, kendilerine ömürlük hedefler koymuşlar ve büyük bir kararlılıkla, görünüşte herhangi bir iç mücadele yaşamadan ya da önceliklerini sorgulamadan bunların peşinden gitmişlerdir. Başarılı yöneticiler, deneyimli profesyoneller ve becerikli zanaatkârlar, yargılarına ve yetkinliklerine güvenmeyi öğrenirler ve böylece, çocuklarda görülen o özbilinçsiz kendiliğindenlikle eylemde bulunmaya başlarlar. Eylem alanı yeterince zorlayıcıysa, insan kendi davasında sürekli akış yaşayabilir ve dolayısıyla normal yaşamdaki dağınıklığı fark etmez. Bu şekilde, bilinçte uyum dolaylı yoldan, yani çelişkilerle yüzleşip çelişkili hedefleri ve arzuları çözmeye çalışarak değil, peşinden gidilen hedefler bütün olası rekabeti bertaraf edecek bir yoğunlukta seçilmiş olduğu için sağlanır.

Eylem, iç düzenin yaratılmasına yardımcı olur, ancak olumsuz yönleri de vardır. Edimsel amaçlara ulaşmaya kendini kuvvetle adamış bir insan iç çatışmayı ortadan kaldırabilir, ancak bunun bedeli seçeneklerinin aşırı kısıtlanmasıdır. Kırk beş yaşında fabrika müdürü olmayı amaçlayan ve bütün enerjisini bu yönde kullanan genç mühendis, birkaç yılını başarıyla ve tereddütsüz geçirebilir. Ne var ki, ertelenmiş seçenekler, er ya da geç, dayanılmaz kuşkular ve pişmanlıklar olarak yeniden ortaya çıkabilir. Bu iş için sağlığımı feda etmeme değdi mi? Ne oldu da o sevimli çocuklar böyle asık suratlı ergenlere dönüştüler? Şimdi gücüm ve maddi güvencem olduğuna göre, bunları ne yapacağım? Bir başka deyişle, eylemi bir süre devam ettiren hedeflerin, bütün yaşama anlam verecek kadar güçlü olmadıkları ortaya çıkar.

İşte düşünceye dayanan yaşamın varsayımsal üstünlüğü bu noktada devreye girer. Yaşantı üzerine kendini soyutlayarak düşünmenin, seçenekleri ve sonuçlarını gerçekçi bir açıdan ölçüp tartmanın, uzun bir za-

mandır iyi bir yaşam için en iyi yaklaşım olduğuna inanılmaktadır. İster bastırılmış arzuların çok çalışarak bilincin kalanıyla yeniden bütünleştirildiği psikanalist koltuğunda olsun, ister Cizvitlerin günde birkaç kez son birkaç saatteki eylemlerini gözden geçirip bunların uzun süreli hedefleriyle tutarlı olup olmadığını kontrol ettiği vicdan testindeki gibi yöntemsel olsun, kendini bilmeye giden birkaç yol vardır ve bunların her biri insana daha fazla iç uyum kazandırma potansiyeline sahiptir.

İdeal olanı, eylemle düşüncenin birbirini tamamlaması ve destekle-mesidir. Kendi başına eylem kör, düşünce ise etkisizdir. Bir hedefe büyük miktarda enerji harcamadan önce, şu temel soruları sormak gerekir: Bu, gerçekten yapmak istediğim bir şey mi? Bunu yapmaktan zevk alıyor muyum? Öngörülebilir gelecekte de ondan zevk alacak mıyım? Benim ve diğerlerinin ödemesi gereken bedele değer mi? Bunu başardığımda kendimle yaşayabilecek miyim?

Kendi yaşantısıyla bağlantısını yitirmiş birinin, basit gibi görünen bu soruları yanıtlaması olanaksızdır. Bir insan amacını bulma zahmetine girmiyorsa, dikkati dış hedeflerle sarılıp sarmalanmış olduğu için kendi duygularını farkedemiyorsa, eylemlerini anlamlı bir şekilde planlayamaz. Öte yandan, düşünme yeteneğini iyice geliştirmiş bir insanın, bir eylem biçiminin bilincinde dağınıklık yaratıp yaratmayacağına karar vermesi için ruhunu enine boyuna arayıp taraması gerekmez. Neredeyse sezgisel olarak o görevin gereğinden fazla stres yaratacağını ya da çekici gelse de o arkadaşlığın evlilik bağlamında kabul edilemez gerginlikler doğuracağını bilir.

Kısa süreler için zihne düzen getirmek görece kolaydır; bu, herhangi bir gerçekçi hedefle sağlanabilir. İyi bir oyun, işte acil bir durum, evde mutlu bir ara dönem, dikkati odaklar ve uyumlu akış yaşantısını üretir. Ne var ki bu varoluş durumunu yaşamın bütününe yaymak çok daha zordur. Bunun için enerjimizi, kaynaklarımız tükendiğinde ve kader bize merhamet göstermeyip konforlu bir hayat sürme şansını çok gördüğünde bile çaba harcamaya devam etmeyi haklı çıkaracak kadar ikna edici hedeflere harcamamız gerekir. Hedeflerimizi iyi seçer ve aksiliklere karşın onlardan vazgeçmeme cesaretini gösterirsek, çevremizdeki eylemlere ve olaylara öylesine odaklanırız ki mutsuz olmaya zamanımız kalmaz. O zaman yaşamın iniş çıkışlarına karşın, her düşünceyi ve duyguyu uyumlu bir bütün içine yerleştiren dolaysız bir düzen yaşarız.

YENİDEN UYUM KAZANMAK

Yaşama anlam ve kararlılık katmanın sonucunda ortaya bir iç düzen duygusu, bilincin içeriğinde dinamik bir düzen çıkar. Ancak, bu iç düzene ulaşmanın neden bu kadar zor olduğu sorusu sorulabilir. İnsanın yaşamı tutarlı bir akış yaşantısına dönüştürmesi için neden bu kadar çok çaba sarfetmesi gerekir? İnsanlar doğdukları anda kendileriyle barışık değiller midir? İnsan doğasında doğal bir düzen yok mudur?

İnsanın öz düşünceye dayanan bilinçleri gelişmeden önceki özgün durumu, yalnızca arada sırada açlık, cinsellik, acı ve tehlike akınlarıyla bozulan bir iç huzur olsa gerek. Günümüzde bize bu kadar acı veren psişik dağınıklık şekilleri, doldurulmayan eksikler, gerçekleşmeyen beklentiler, yalnızlık, hayal kırıklığı, kaygı ve suçluluk, büyük olasılıkla zihne kısa bir süre önce girmiş olan işgalcilerdir. Bunlar, beyin korteksinin karmaşıklığındaki ve kültürün simgesel zenginliğindeki büyük artışın yan ürünleridir. Bilincin ortaya çıkışının karanlık yüzünü oluştururlar.

Hayvanların yaşamını bir insan gözüyle yorumlarsak, onların çoğu zaman akış içinde oldukları sonucuna varırız, çünkü hayvanların yapılması gereken şeylerle ilgili algılamaları genellikle yapmaya hazır oldukları na denk düşer. Bir aslan acıktığı zaman, homurdanmaya ve bir av aramaya başlar ve açlığını giderir; güneşin tatlı sıcaklığı altında uzanıp aslanların gördükleri türden rüyalar görür. Aslanın gerçekleşmemiş tutkularından dolayı acı çektiğini ya da baskıcı sorumluluklar altında ezildiğini düşünmek için bir neden yoktur. Hayvanların becerileri her zaman somut taleplere uygundur, çünkü içgüdülerinin belirlediği şekilde, zihinleri, çevrede gerçekten varolan şeylerden yalnızca onların bedensel durumlarıyla ilişkili bilgileri içerir. Dolayısıyla aç bir aslan, yalnızca bir ceylan bulmasına yardımı olacak şeyleri algılarken, karnı tok bir aslan da yalnızca güneşin sıcaklığına odaklanır. Zihni o an için varolan seçenekleri tartmaz; hoş seçenekleri hayal etmez ve başarısızlık korkusuyla acı çekmez.

Hayvanlar da tıpkı bizim gibi biyolojik olarak programlanmış hedefleri gerçekleşmediği zaman acı çekerler. Açlık, acı ve doyurulmamış cinsel dürtü nöbetleri yaşarlar. İnsana arkadaş olsun diye eğitilmiş köpekler, sahipleri tarafından yalnız bırakıldıklarında delirirler. Ancak insan dışındaki hayvanlar kendi acılarına kendileri neden olmazlar;

bütün gereksinimleri karşılandıktan sonra bile akıl karışıklığı ve umutsuzluk yaşayacak kadar evrimleşmemişlerdir. Dışarıda olan çatışmaların yokluğunda, kendileriyle uyum içindedirler ve insanların akış adını verdikleri kusursuz yoğunlaşmayı yaşarlar.

İnsan durumuna özgü olan psişik dağınıklık, insanın başarabileceğinden fazlasını görmesi ve koşulların elverdiğinden fazlasını başarabileceğini hissetmesini içerir. Ancak bunların olması için insanın çelişkili arzuların farkında olduğu halde, zihninde bir seferde bir hedef tutması gerekir. Bu da, zihnin yalnızca olanı değil, olabileceği de bilmesiyle mümkündür. Bir sistem ne kadar karmaşık olursa, başka seçeneklere o kadar fazla yer bırakır ve yolunda gitmeyebilecek şeylerin sayısı o kadar artar. Bu, zihnin evrimi için de kesinlikle doğrudur: Zihnin bilgiyi ele alma gücü arttıkça iç çatışma potansiyeli de artmıştır. Zihnimizdeki talepler, seçenekler, zorluklar gereğinden fazla olduğunda acı, az olduğunda ise can sıkıntısı çekeriz.

Evrim benzetmesini sürdürür ve biyolojik evrimin yanı sıra toplumsal evrimi de içine alacak şekilde genişletirsek, toplumsal rollerin, alternatif hedeflerin ve eylem biçimlerinin karmaşıklığının ve sayısının görece daha az olduğu, daha az gelişmiş kültürlerde insanların akış yaşama şansının daha fazla olduğu, söylenebilir. "Mutlu vahşi" masalı, yazı öncesi insanların dış tehditler olmadığında, farklılaşmış bir kültürden gelen bir ziyaretçiyi kıskandıran bir sükunet sergilediği gözlemine dayanır. Ama masalda anlatılan gerçeğin yalnızca yarısıdır: "Vahşi", açken ya da avlanırken, bizim olacağımızdan daha mutlu değildir ve aç ya da avlanıyor olma durumunu da, bizden çok daha sık yaşar. Teknolojik açıdan daha az gelişmiş insanların yaşadığı iç uyum, kısıtlı seçeneklerinin ve sabit beceri repertuarlarının olumlu yönüdür, tıpkı bizim ruhumuzdaki kargaşanın, sınırsız fırsatların ve sürekli mükemmelleştirilebilirliğin gerekli bir sonucu olması gibi. Goethe bu ikilemi modern insanın arketipi olan Doktor Faustus ile Mephistopheles arasındaki pazarlıkta yansıtmıştır: İyi doktor bilgi ve güç kazanmıştır, ama bunların bedeli ruhuna uyumsuzluğun girmesidir.

Akışın yaşamın doğal bir parçası olduğunu görmek için uzaklara gitmeye gerek yoktur. Özfarkındalığın müdahalesi başlamadan önce her çocuk kendini tümden unutarak ve tam bir katılımla hareket eder. Can sıkıntısı çocukların, yapay olarak kısıtlanmış seçeneklere tepki olarak, zor yoldan öğrenmeleri gereken bir şeydir. Yine de bu, çocuk-

ların her zaman mutlu oldukları anlamına gelmez. Zalim ya da ihmalkâr anne babalar, yoksulluk ve hastalık, yaşamdaki kaçınılmaz kazalar, çocuklara büyük acılar çektirir. Fakat bir çocuk nadiren ortada bir neden yokken mutsuz olur. İnsanların geçmiş yıllarına bu kadar özlem duymaları boşuna değildir: Tolstoy'un İvan İlyiç'i gibi pek çok insan çocukluklarındaki içten gelen sükunetin, içinde bulundukları zamana ve mekâna kendini bütünüyle vermenin, yıllar geçtikçe zorlaştığını hissederler.

Hayalimizde az sayıda fırsat ve olanak olduğunda, uyuma ulaşmamız görece kolaydır. İstekler yalın, seçenekler açıktır. Çatışmaya yer, uzlaşmaya gerek yoktur. Bu basit sistemlerin düzeni, kendiliğinden kurulan bir düzendir. Ancak söz konusu olan, kırılgan bir uyumdur; karmaşıklık adım adım arttıkça, sistemin kendi içinden dağınıklık çıkarma olasılıkları da artar.

Bilincin neden karmaşıklaştığını açıklamak için pek çok etken bulabiliriz. Türler düzeyinde merkezi sinir sisteminin evrimi bu etkenlerden biridir. Artık tümüyle içgüdülerin ve reflekslerin emrinde olmayan zihne iyiliği kuşkulu olan seçme şansı bahşedilmiştir. İnsanlık tarihi düzeyinde, kültürün, yani dillerin, inanç sistemlerinin, teknolojilerin gelişmesi, zihnin içeriğinin farklılaşmasının bir başka nedenidir. Toplumsal sistemler dağınık avcı kabilelerinden kalabalık şehirlere doğru bir değişim geçirdikçe, çoğunlukla aynı insandan çelişkili düşünce ve eylemler talep eden daha fazla uzmanlaşmış roller ortaya çıkmıştır. Artık herkes, başkalarıyla aynı becerileri ve çıkarları paylaşan birer avcı değildir. Günümüzde çiftçi ve değirmenci, rahip ve asker dünyayı birbirlerinden farklı görüyorlar. Doğru bir davranış şekli yok, her bir rol farklı beceriler gerektiriyor. Her insan kendi yaşam süresince giderek daha fazla çelişen hedeflerle, birbirine uymayan eylem fırsatlarıyla karşı karşıya kalıyor. Bir çocuğun seçenekleri genelde az ve kendi içinde tutarlıdır; her geçen yıl, seçeneklerin sayısı artar, tutarlılığı azalır. Akışı olanaklı kılan eski zihin açıklığı, farklı değerler, inançlar. seçenekler ve davranışların yarattığı karmaşa yüzünden bulanıklaşır.

Pek az insan, ne kadar uyumlu olursa olsun, basit bir bilincin karmaşık bir bilince yeğ olduğunu iddia edecektir. Dinlenen bir aslanın sakin ruh haline, bir yerlinin kaderini sıkılmadan kabullenmesine ya da bir çocuğun içinde bulunduğu zamana tüm kalbiyle katılmasına

hayran olsak da, bunlar bizim sıkıntımızı çözmek için bir model sunamaz. Masumiyete dayanan düzen artık ulaşabileceğimiz bir yerde değildir. Bilgi ağacının meyvesi bir kez koparıldıktan sonra, Cennete giden yol sonsuza dek kapatılmıştır.

YAŞAM TEMALARINDA ANLAMIN BİRLEŞTİRİLMESİ

Görevimiz, toplumun kurallarının ya da genetik yönergelerin sunduğu amaç birliğini kabul etmek yerine, akla ve seçime dayanan bir uyum yaratmaktır. Heidegger, Sartre ve Merleau-Ponty gibi filozoflar, modern insanın bu görevinin farkına vararak, ona proje adını vermişlerdir; bu terimi, bireyin yaşamına şekil ve anlam veren hedefe yönelik eylemler için kullanırlar. Psikologlar, sahiplenici çabalar ya da yaşam temaları gibi terimler kullanmışlardır. Her bir durumda bu kavramlar, insanın yaptığı her şeye anlam katan nihai bir amaca bağlı bir dizi hedef belirler.

İnsanın akış yaşaması için gerekli kuralları ve eylemleri belirten bir oyun gibi, yaşam teması da varoluşu neyin zevkli kılacağını belirler. Bir yaşam temasının varlığında, olup biten her şeyin bir anlamı, her zaman olumlu olmasa da, iyi kötü bir anlamı olur. Bir insan bütün enerjisini otuz yaşına gelmeden önce bir milyon dolar kazanmak için kullanırsa, olup biten her şey ya bu hedefe ya da geriye doğru bir adımdır. Aldığı açık geri bildirim eylemlerine kendini vermesini sağlayacaktır. Bütün parasını kaybetse bile, düşünceleri ve eylemleri tek bir amaçla birbirine bağlıdır ve değerlidir. Benzer bir şekilde, hayatta her şeyden çok kansere çare bulmayı istediğine karar veren bir insan, hedefine yaklaşıp yaklaşmadığını bilir; her durumda yapılması gereken açıktır ve o insanın yaptığı her şey anlamlıdır.

Bir insanın psişik enerjisi bir yaşam temasıyla birleştiğinde bilinç uyuma kavuşur. Ne var ki bütün yaşam temaları eşit ölçüde verimli değildir. Varoluşçu filozoflar, özgün olan ve özgün olmayan projeler arasında bir ayrım yaparlar. Özgün proje, seçimlerinin özgür olduğunun farkında olan ve yaşantısının akılcı bir değerlendirmesine dayanan kişisel bir karar veren kişinin temasıdır. Seçim, insanın hissettiği ve içtenlikle inandığı şeylerin bir ifadesi olduğu sürece, ne olduğu önemli değildir. Özgün olmayan projeler, insanın, yapılması gerekenin o olduğunu düşündüğü için, başka herkes onu yapıyor olduğu, dolayısıy-

la da başka seçenek bulunmadığı için seçtiği temalardır. Özgün projeler, motivasyonları insanın içinden gelenlerdir, kendi başlarına taşıdıkları değer için seçilirler; özgün olmayan projelerin motivasyonu ise dışarıdan gelir. Benzer bir ayrım da, insanın eylem senaryosunu kişisel yaşantısına dayanarak ve seçeneklerinin farkında olarak yazdığı keşfedilmiş yaşam temaları ile kişinin uzun süre önce başkalarınca yazılmış bir senaryoda önceden belirlenmiş bir rolü aldığı kabul edilmiş yaşam temaları arasında yapılabilir.

Her iki tür yaşam teması da yaşama anlam katar, ama ikisinin de eksikleri vardır. Kabul edilmiş yaşam teması toplumsal sistem sağlam olduğu sürece işe yarar; toplumsal sistem sağlam değilse, insanı saptırılmış hedeflerin tuzağına düşürebilir. Onbinlerce insanı sakince gaz odalarına yollayan Nazi, Adolf Eichmann, bürokrasinin kurallarının kutsal olduğuna inanan bir adamdı. Trenlere karışık çizelgeler yapıp az sayıdaki vagonun gerek duyulan yerlerde olmasını ve bedenlerin mümkün olan en düşük maliyetle taşınmasını sağlarken büyük olasılıkla akış yaşıyordu. Yapması istenen şeyin doğru mu, yanlış mı olduğunu hiçbir zaman sorgulamamış gibiydi. Emirlere uyduğu sürece bilincinde uyum vardı. Onun için yaşamın anlamı, güçlü ve örgütlenmiş bir kurumun parçası olmaktı; başka hiçbir şeyin anlamı yoktu. Adolf Eichmann gibi bir adam, huzurlu ve düzenli bir dönemde toplumun saygı duyulan önemli kişilerinden biri olabilirdi. Ancak vicdansız ve kaçık insanlar toplumun denetimini ele geçirdiğinde yaşam temasının kırılganlığı ortaya çıktı; o zaman, dürüst bir vatandaş olabilecek bir adam, hedeflerini değiştirmek zorunda kalmaksızın ve hatta eylemlerinin insancıllıktan ne denli uzak olduğunun farkına bile varmaksızın, suça âlet oldu.

Keşfedilmiş yaşam temaları da bir başka nedenle hassastır: Yaşamın amacını tanımlamaya yönelik kişisel bir mücadelenin ürünü olduklarından, toplumsal açıdan daha az meşrudurlar; genellikle yeni ve bireye özgü oldukları için, başkaları tarafından çılgınca ya da yıkıcı temalar olarak algılanabilirler. En güçlü yaşam temalarının bazıları, insanların en eski hedeflerine dayanır, ancak birey tarafından yeniden keşfedilir ve özgürce seçilir. Yaşamının başında yaşadığı gecekondu mahallesindeki genç erkekler için yazılmış davranış senaryosuna uyarak kavgalara karışan ve uyuşturucu satan Malcolm X, hapishanede okuyarak ve düşünerek, onur ve saygı kazanmak için farklı bir dizi hedef keşfetti. Aslında, daha önceki insan başarılarının parçaları birara-

ya getirilerek oluşturulmuş olsa da, tamamen yeni bir kimlik keşfetmiş oldu. Dolandırıcıların ve kadın satıcılarının oyununu oynamaya devam etmek yerine, siyah ya da beyaz pek çok marjinal kadın ve erkeğin yaşamlarını düzene sokmaya yardımcı olacak daha karmaşık bir amaç yarattı.

Çalışmalarımızdan birinde görüştüğümüz ve burada E. olarak anacağımız bir adam, altında yatan amaç çok eski olsa da, bir yaşam temasının nasıl keşfedilebileceğine bir başka örnektir. E. bu yüzyılın başında yoksul bir göçmen ailesinin oğlu olarak dünyaya geldi. Anne babası birkaç kelime İngilizce konuşabiliyor, okuma yazma bilmiyordu. New York'taki yaşamın yüksek temposu onları korkutsa da, Amerika'ya ve onu temsil eden yetkilere taparcasına hayranlardı. E. yedi yaşına geldiğinde, anne babası birikimlerinin önemli bir kısmıyla ona doğum günü hediyesi olarak bir bisiklet aldılar. Birkaç gün sonra E. mahallede bisiklete binerken, dur işaretini görmeyen bir araba ona çarptı. E. ciddi şekilde yaralandı ve bisikleti de hurdaya döndü. Arabanın sürücüsü zengin bir doktordu; E.'yi hastaneye götürdü. Ona, olayı yetkililere bildirmemesi karşılığında, hastane masraflarını karşılama ve yeni bir bisiklet alma sözü verdi. E. ve anne babası ikna olmuşlardı ve bu anlaşmaya uydular. Ne yazık ki doktor bir daha ortalarda görünmedi. E.'nin babası yüklü hastane faturasını ödeyebilmek için borç almak zorunda kaldı ve bisikletin yerine yenisi hiçbir zaman konmadı.

Bu olay, E.'nin üzerinde büyük bir iz bırakan bir sarsıntı olabilir ve bundan sonra her ne olursa olsun kendi çıkarından başka bir şey düşünmeyen bir bencile dönüşmesine yol açabilirdi. Ama E. söz konusu olaydan ilginç bir ders çıkardı. Kazayı, yalnızca onun yaşamına anlam katmakla kalmayıp pek çok başka insanın yaşantısındaki dağınıklığı azaltmaya yardım eden bir yaşam teması yaratmak için kullandı. Kazadan sonraki yıllar boyunca E. ve ailesi yabancılara acıyla ve kuşkuyla baktılar ve akılları karışık kaldı. Kendini başarısız hisseden baba, içki içmeye başladı, somurtkan ve içine kapanık bir adam oldu. Yoksulluk ve çaresizlik, beklendik etkilerini gösteriyor gibiydi. Ne var ki, E. on dört-on beş yaşına geldiğinde, okulda Birleşik Devletler Anayasasını ve Haklar Yasasını okudu. Bu belgelerdeki ilkelerle kendi yaşantısı arasında bir bağ kurdu. Ailesinin çektiği yoksulluğun ve yabancılaşmanın kendi suçları olmadığına, haklarının farkında olmamalarının, oyunun kurallarını bilmemelerinin, ikti-

dardakiler tarafından etkili bir biçimde temsil edilmemelerinin bir sonucu olduğuna yavaş yavaş ikna oldu.

Yalnızca kendi yaşamını iyileştirmek için değil, onun durumundaki başkalarının kendisinin yaşadığına benzer haksızlıklara bu kadar kolay maruz kalmalarını önlemek için avukat olmaya karar verdi. Kendisine bu hedefi koyduktan sonra, kararlılığı hiç sarsılmadı. Hukuk okuluna kabul edildi, ünlü bir hakimin yanında kâtiplik yaptı ve meslek yaşamının doruğunda, kabinede başkanın daha güçlü yurttaşlık hakkı politikaları geliştirmesine ve dezavantajlı olanlara yardım edecek yasaların yapılmasına yardımcı oldu. Ergenlik döneminde seçtiği tema, yaşamının sonuna kadar düşüncelerini, eylemlerini ve duyguları birleştirdi. Son nefesini verene kadar yaptığı her şey, uymaya karar verdiği hedefler ve kuralların oluşturduğu büyük bir oyunun parçasıydı. Yaşamının anlamlı olduğunu hissediyordu ve önüne çıkan zorluklardan zevk alıyordu.

E. örneği, insanların keşfedilmiş yaşam temalarını uygulayışlarındaki birkaç ortak özelliği gözler önüne serer. İlk olarak, yaşam teması çoğu kez yaşamın erken döneminde çekilmiş büyük bir kişisel acıya tepkidir; örneğin, öksüz kalmaya, terk edilmeye ya da haksız davranışlara bir tepki gibi. Ancak önemli olan sarsıntının kendisi değildir, dış olay hiçbir zaman temanın ne olacağını belirlemez. Önemli olan kişinin çektiği acıya getirdiği yorumdur. Bir baba alkolikse ve şiddete başvuruyorsa, yanlışlığı ifade etmek için çocuklarının birkaç seçeneği vardır: Kendi kendilerine babalarının ölmeyi hak eden bir adi olduğunu söyleyebilirler; onun bir insan olduğunu, bütün insanlar gibi zayıf olduğunu ve içinde şiddet barındırdığını düşünebilirler; babalarını yoksulluğun bu hale getirdiğine ve onun kaderinden kaçmanın tek yolunun zengin olmak olduğuna karar verebilirler; babalarının davranışını büyük ölçüde çaresizlikle ve eğitimsizlikle açıklayabilirler. Aynı ölçüde olası bu açıklamalardan yalnızca sonuncusu, insanı, E.'nin geliştirebildiği türden bir yaşam teması yönünde harekete geçirebilir.

Öyleyse bir sonraki soru, "İnsanın çektiği acının ne tür açıklamaları dağınıklığa karşıt bir yaşam temasını ortaya çıkarır?" sorusu olmalıdır. Şiddet kullanan bir babanın taciz ettiği bir çocuk, bu sorunun insan doğasından kaynaklandığı, bütün erkeklerin zayıf olduğu ve şiddet kullandığı sonucuna varırsa, bu konuda yapabileceği bir şey kalmaz. Bir çocuk insan doğasını nasıl değiştirebilir? İnsanın acıda anlam bul-

ması için, onu olası bir zorluk olarak yorumlaması gerekir. Sorunu, babasının suçu olarak yorumlamayıp, yurttaşlık haklarından yoksun azınlıkların çaresizliğine bağlayan E., kişisel yaşamında yanlış bulduğu şeyin kökeninde gördüğü zorluklarla yüzleşmek için uygun becerileri geliştirmeyi başardı ve bunu hukuk eğitimi alarak yaptı. Sarsıcı bir olayın sonuçlarını yaşama anlam katan bir zorluğa dönüştüren, bir önceki bölümde harcayıcı yapılar denen şey, yani düzensizlikten düzen çıkarma yeteneğidir.

Son olarak, dağınıklığa karşıt bir yaşam teması nadiren, yalnızca kişisel bir soruna tepki olarak oluşturulur. Aksine, zorluk diğer insanları ya da bir bütün olarak insanlığı içine alacak şekilde genelleştirilir. Örneğin E. çaresizlik sorununu yalnızca kendisine ve ailesine değil, anne babasıyla aynı durumda olan bütün yoksul göçmenlere atfediyordu. Böylece kendi sorunlarına bulacağı her türlü çözüm, yalnızca kendisine değil, kendisinin yanı sıra pek çok insana yararlı olacaktı. Bu özgeci çözüm genelleştirme yöntemi, dağınıklık karşıtı yaşam temalarının tipik bir özelliğidir; pek çok insanın yaşamına uyum getirir.

Chicago Üniversitesi'ndeki ekibimizin görüştüğü kişilerden Gottfried de benzer bir örnektir. Gottfried çocukken annesine çok yakındı ve ilk yıllarına ilişkin anıları parlak ve sıcaktı. Ama o on yaşına gelmeden annesi kanser oldu ve büyük acılar çekerek öldü. Küçük çocuk kendine acıyabilir ve çökkün bir ruh haline girebilir ya da bir savunma olarak katı bir bencilliğe sığınabilirdi. Bunun yerine Gottfried, hastalığı kişisel düşmanı olarak görmeye başladı ve onu yenmeye yemin etti. Tıp okudu ve onkoloji alanında araştırma yapmaya başladı. Onun çalışmasının sonuçları, insanoğlunu sonunda bu belâdan kurtaracak bilgi modelinin bir parçası oldu. Bu örnekte de kişisel bir trajedi üstesinden gelinebilir bir zorluğa dönüştürülür. O zorluğu yenmek için becerilerini geliştiren birey, diğer insanların yaşamlarını da iyileştirir.

Freud'dan beri psikologlar erken çocukluk sarsıntısının yetişkinlikte psişik fonksiyon bozukluğuna nasıl yol açtığını açıklamaya çalışmışlardır. Bu neden-sonuç ilişkisini anlamak görece kolaydır. Açıklaması zor ve ilginç olan ise, tersi bir sonuç, yani acının nasıl olup da insanı büyük bir ressam, akıllı bir politikacı ya da bir bilim insanı olmaya teşvik ettiğidir. Dış olayların psişik sonuçları belirlemesi gerektiği varsayılırsa, acıya verilen nevrotik tepkiyi normal, yapıcı tepkiyi ise "savunma" ya da "başka kaynağa yöneltme" saymak gerekir. Ancak, insan-

ların dış olaylara nasıl tepki vereceklerini seçme, acıya nasıl bir anlam atfedeceklerine karar verme özgürlükleri olduğu varsayılırsa, yapıcı tepki normal, nevrotik tepki ise zorluğa karşı gelmede başarısızlık, akış yeteneğinde bir bozukluk olarak görülür.

Kimi insanlar tutarlı bir amaç geliştirirken, ötekilerin boş ya da anlamsız bir hayat içinde mücadele etmelerinin nedeni nedir? Elbette bu sorunun basit bir yanıtı yoktur, çünkü bir insanın besbelli bir kaos içinde uyumlu bir tema keşfedip etmemesi, iç ve dış pek çok etkene bağlıdır. İnsan, doğuştan kusurlu ve yoksul olduğunda ya da zulüm gördüğünde hayatının anlamlı olacağı daha kuşkuludur. Ama böyleyken bile kaçınılmaz bir durumdan söz edilemez: Yakın zamanın Avrupa düşünce dünyasında derin bir iz bırakan insancıl sosyalizm düşünürü Antonio Gramsci, sefil bir köylü kulübesinde doğmuştu ve doğuştan kamburdu. Çocukluğunda, babası (sonradan anlaşıldığı üzere haksız yere) yıllarca hapiste yattı ve geçen her gün ailesi için bir hayatta kalma mücadelesiydi. Antonio öyle hastalıklı bir çocuktu ki, söylentiye göre, annesi her akşam ona en güzel giysilerini giydirip bir tabuta yatırıyordu, çünkü onun ertesi sabaha çıkmayacağını düşünüyordu. Bunların hepsi birarada, pek umut vaat eden bir başlangıç değildi. Oysa bunlara ve daha pek çok engele karşın Gramsci hayatta kalmak için mücadele etti ve hatta eğitim almayı bile başardı. Bir öğretmen olarak mütevazi bir güvenceye kavuşmakla da yetinmedi, çünkü hayatta gerçekten istediği şeyin, annesinin sağlığını bozan ve babasının şerefine leke süren toplumsal koşullara karşı mücadele etmek olduğuna karar vermişti. Sonunda üniversitede öğretim üyesi, milletvekili ve faşizme karşı duran en korkusuz liderlerden biri oldu. Mussolini'nin hapishanelerinden birinde ölene dek, korkudan ve açgözlülükten vazgeçersek bizim olacak harika dünya hakkında güzel yazılar yazmaya devam etti.

Bu tür bir kişiliğin o kadar çok örneği vardır ki çocukluktaki dış bir düzensizlik ile yaşamın sonraki dönemlerinde içsel bir anlam eksikliği arasında dolaysız bir neden-sonuç ilişkisi olduğu kesinlikle varsayılamaz. Thomas Edison hastalıklı ve yoksul bir çocuktu ve öğretmeni onun özürlü olduğuna inanıyordu; Eleanor Roosevelt, yalnız ve nevrotik bir genç kızdı; Albert Einstein'ın ilk yılları kaygılar ve hayal kırıklıklarıyla doluydu; ama hepsi de sonunda kendilerine güçlü ve yararlı yaşamlar kurdular.

Adı geçenlerin ve yaşantılarına anlam katmayı başaran diğer insanların paylaştığı bir strateji varsa, bu neredeyse sözü edilmeye utanılacak kadar basit ve açıktır. Yine de, özellikle günümüzde çoğu kez gözden kaçırıldığı için bir kez daha yinelemekte fayda var: Bu strateji, geçmiş kuşakların ulaştıkları düzenden, zihinde düzensizlikten kaçınmaya yardımcı olacak modeller çıkarmaktır. Kültür içinde biriktirilmiş, bu amaçla kullanılabilecek pek çok bilgi, ya da iyi düzenlenmiş bilgi vardır. İyi müzik, mimari, resim, şiir, tiyatro, dans, felsefe ve din, kaosa nasıl uyum getirilebileceğinin örnekleri olarak herkesin görebileceği şekilde önümüzde durur. Oysa pek çok insan bunları gözden kaçırır ve kendi araçlarıyla yaşamında anlam yaratmayı umar.

Bu, her bir kuşağın sıfırdan başlayıp maddesel bir kültür kurmaya çalışmasına benzer. Aklı başında hiç kimse, tekerleği, ateşi, elektriği ve şimdi insan çevresinin parçaları olarak kanıksadığımız milyonlarca nesneyi ve süreci yeniden icat etmeye kalkışmaz. Onun yerine, öğretmenlerden, kitaplardan, modellerden bu şeylerin nasıl yapıldığıyla ilgili düzenli bilgiler alırız; böylece de geçmişin bilgisinden yararlanır ve sonunda onu aşarız. Atalarımızın yaşamla ilgili zor kazanılmış bilgi birikimlerini gözden çıkarmak ya da kendi başına işe yarar bir dizi hedef keşfetmeyi ummak, yolunu şaşırmış bir kibirdir. Başarı olasılığı, fizik bilgisi ve araç gereci olmaksızın bir elektron mikroskobu yapmaya çalışmak kadardır.

Yetişkin yaşamlarında tutarlı yaşam temaları geliştirmiş insanlar, çoğunlukla, çocukken, anne babalarının onlara öyküler anlattığını ya da kitaplar okuduğunu anımsarlar. İnsanın güvendiği, sevgi dolu bir yetişkinden dinlediği peri masalları, öyküler, tarihsel kahramanlıklar ve dokunaklı aile öyküleri, genellikle, geçmiş yaşantısından derlediği anlamlı bir düzenin ilk adımları olur. Öte yandan, çalışmalarımızda, hiçbir zaman bir hedefe odaklanmayan, çevrelerindeki toplumun dayattığı bir hedefi sorgusuz sualsiz kabul eden bireylerin, çocukken anne babalarından öykü dinlediklerini anımsamadıklarını bulduk. Cumartesi sabahlarının çocuk programları ve bunların yarattığı yersiz heyecan, büyük olasılıkla, bu amaca hizmet etmez.

Geçmişi nasıl olursa olsun, insanın geçmişinden anlam çıkarmak için yaşamın ilerideki dönemlerinde pek çok fırsatı olur. Karmaşık yaşam temaları keşfeden çoğu insan, geçmişinde, büyük hayranlık duyduğu ve kendine örnek aldığı yaşlı bir insan ya da tarihsel bir kişi ol-

duğunu ya da kendisine yeni eylem olanakları açan bir kitap okuduğunu anımsar. Örneğin kişisel bütünlüğüyle büyük saygı uyandıran ünlü bir sosyal bilimci, ergenlik döneminin başında *İki Şehrin Hikayesi*'ni okuduğunu, Dickens'ın betimlediği ve anne babasının Birinci Dünya Savaşı sonrasında Avrupa'da yaşadığı eziyeti çağrıştıran toplumsal ve siyasi kaostan çok etkilendiğini ve o anda hayatını insanların neden birbirilerini mutsuz etmeye uğraşıp durduklarını anlamaya çalışarak geçirmeye karar verdiğini söyler. Katı kuralları olan bir yetimhanede büyüyen bir başka küçük çocuk, şans eseri, kendi gibi yoksul ve yalnız bir çocuğun çok çalışma ve şansın yardımıyla hayatta yolunu çizmeyi başardığını anlatan bir Horatio Alger öyküsü okuduktan sonra "O yapabildiyse ben neden yapamayayım?" demiştir. O kişi bugün, hayırseverliğiyle tanınan emekli bir bankacıdır. Eflâtun'un *Diyaloglar*'ındaki akılcı düzeni okuduktan sonra ya da bir bilim kurgu öyküsündeki karakterlerin cesur eylemlerinden etkilenerek sonsuza kadar değiştiğini söyleyen daha pek çokları vardır.

En iyi durumda edebiyat, davranışlar, amaç modelleri hakkında düzenli bilgiler içerir ve anlamlı hedefler çevresinde başarıyla örgütlenmiş yaşamlara örnekler verir. Varoluşun gelişigüzelliğiyle karşı karşıya kalan pek çok insan, kendinden önce başkalarının benzer sorunlar yaşadığı ve bunları atlatmayı başardığı bilgisinden umut alır. Üstelik edebiyat tek başına bunu yapabiliyorsa, müzik, resim, felsefe ve dinle birlikte kimbilir daha neler yapabilir?

Zaman zaman iş dünyasındaki yöneticilere orta yaş krizini atlatma konusunda seminerler veririm. Örgütlerinde çıkabilecekleri en yüksek noktaya ulaşmış, ama aile ve özel yaşamları genellikle karışık olan bu başarılı yöneticilerin pek çoğu, bundan sonra ne yapmak istediğini düşünmeye zaman ayırma fırsatı bulduğuna sevinir. Bu seminerlerde ve tartışmalarda yıllardır gelişimsel psikolojinin en iyi kuramlarını ve araştırma sonuçlarını kullanırım. Seminerlerin gidişinden makul ölçüde hoşnuttum ve katılımcılar da yararlı birşeyler öğrendiklerini hissediyorlardı. Ancak elimdeki malzemenin anlamlı geldiğinden hiçbir zaman tam olarak emin olamadım.

Sonunda aklıma daha sıra dışı bir şey denemek geldi. Seminere Dante'nin *İlâhi Komedya*'sını kısaca gözden geçirerek başlamaya karar verdim. Ne de olsa, altı yüzyıl önce yazılmış bu yapıt, bildiğim kadarıyla orta yaş krizine ve bu krizin çözümüne ilişkin ilk anlatımdı.

Dante, çok uzun ve zengin şiirinin ilk dizelerinde "Yaşam yolumuzun ortasında karanlık bir ormanda buldum kendimi, çünkü doğru yol yitmişti" der. Bundan sonrası, orta yaşta karşılaşılan güçlüklerin sürükleyici ve pek çok açıdan hâlâ geçerli bir anlatımıdır.

Öncelikle, Dante karanlık ormanda gezinirken üç korkunç hayvanın ağızlarının suyu akarak ona yaklaştığını fark eder. Bunlar, bir aslan, bir vaşak ve bir dişi kurttur, başka şeylerin yanı sıra tutkuyu, şehveti ve açgözlülüğü temsil ederler. 1988 yılının en çok satılan kitaplarından biri olan Tom Wolfe'nin *Bonfire of the Vanities* (Şenlik Ateşi) adlı romanının çağdaş baş kahramanı olan orta yaştaki borsacı gibi, Dante'nin de düşmanları, güç, seks ve para arzusudur. Hayvanların kendisini parçalamaması için Dante bir tepeye tırmanarak kurtulmaya çalışır. Ama canavarlar giderek yaklaşmaktadır ve Dante tanrıdan yardım ister. Duasına yanıt bir hayaletle gelir: Bu, Dante doğmadan bin yıl önce ölmüş, ancak şiirindeki akla ve görkeme büyük hayranlık duyduğu için Dante'nin akıl hocası saydığı şair Virgil'in hayaletidir. Virgil, Dante'ye güven vermeye çalışır: İyi haber, ormandan çıkmanın bir yolu olduğudur. Kötü haber ise yolun Cehennemden geçtiği. Dante ile Virgil cehennemde ağır ağır yol alırken, kendine asla bir hedef seçmemiş olanların çektikleri acılara ve yaşamdaki amacı dağınıklığı artırmak olanların, yani "günahkârlar"ın daha beter kaderine tanıklık ederler.

Canı sıkkın yöneticilerin bu yüzyıllık mesele verecekleri tepki beni kaygılandırıyordu. Değerli zamanlarının boşa harcandığını düşünmelerinden korkuyordum. Kaygılanmama gerek yokmuş. Orta yaşın tuzakları ve sonraki yılları zenginleştirme seçenekleri konusunda daha önce hiç, *Komedya*'yı okuduktan sonraki kadar açık ve ciddi bir tartışma yapmamıştık. Seminerden sonra bazı katılımcılar bana Dante ile başlamanın harika bir fikir olduğunu söylediler. Onun öyküsü sorunları öyle iyi odaklıyordu ki öykünün ardından düşünmek ve konuşmak çok daha kolay olmuştu.

Dante başka bir nedenle de iyi bir örnekti. Şiirinin altında derin bir din ahlâkı yatsa da, *İlâhi Komedya*'yı okuyan herkes, bunun kabul edilmiş değil, keşfedilmiş bir inanç olduğunu anlar. Bir başka deyişle, Dante'nin yarattığı dinsel yaşam teması Hıristiyanlığın Yunan felsefesiyle ve Avrupa felsefesine girmiş İslam bilgeliğiyle birleştirdiği en iyi içgörülerinden oluşuyordu. Ayrıca onun Cehennemi sonsuza dek lâ-

netlenmiş papalar, kardinaller ve rahiplerle doluydu. İlk kılavuzu Virgil bile bir Hıristiyan azizi değil, dinsiz bir şairdi. Dante bütün manevi düzen sistemlerinin örgütlü kilise gibi dünyevi bir yapı içine girdiğinde, dağınıklığın etkilerinden mustarip olmaya başladığının farkındaydı. Dolayısıyla, bir insanın bir inanç sisteminden anlam çıkarması için, onun içindeki bilgiyi kendi somut yaşantısıyla karşılaştırması, anlamlı gelenleri tutup, kalan bilgiyi reddetmesi gerekir.

Bugünlerde, hayatları geçmişin büyük dinlerinin manevi içgörülerine dayalı bir iç düzen gösteren insanlarla hâlâ arada sırada karşılaşıyoruz. Borsanın ahlâksızlığı, savunma yüklenicilerinin yozlaşmışlığı, politikacıların ilkesizliği konusunda her gün birşeyler okusak da, bunların aksi örnekler mevcuttur. Acı çeken insanlara ulaşmanın anlamlı bir yaşamın parçası olduğuna inandıkları için, boş zamanlarının bir kısmını hastanelerde ölüm döşeğindeki hastalarla geçiren başarılı yöneticiler vardır. Üstelik pek çok insan hâlâ duada güç ve huzur bulmaktadır; kişisel açıdan anlamlı bir inanç sistemi bu insanlara yoğun akış yaşantıları için gereken hedefleri ve kuralları vermektedir.

Ne var ki, geleneksel dinlerin ve inanç sistemlerinin giderek büyüyen bir çoğunluğa yararının dokunmadığı da açıktır. Pek çok insan, eski doktrinlerdeki doğrularla zaman içinde eklenen çarpıtmaları ve indirgemeleri birbirinden ayıramaz ve hatayı kabul edemediği için, doğruyu da reddeder. Diğerleri, bir düzen sağlama konusunda öyle çaresizdir ki el altında hangi inanç sistemi varsa ona sıkıca tutunur ve köktenci Hıristiyan, Müslüman ya da komünist olur.

Önümüzdeki yüzyılda yeni bir hedef ve amaç sisteminin ortaya çıkıp çocuklarımızın yaşamlarına anlam katmaya yardımcı olması olası mıdır? Kimi insanlar Hıristiyanlığın eski görkemine kavuşarak bu gereksinime yanıt vereceğinden eminler. Kimileri insan yaşantısındaki kaos sorununu komünizmin çözeceğine ve bu düzenin dünyaya yayılacağına inanıyorlar. Şu anda bu sonuçların ikisi de olası görünmüyor.

Yeni bir inanç hayal gücümüzü ele geçirecekse, bu, bildiğimiz, hissettiğimiz, umduğumuz ve korktuğumuz şeyleri akılcı yoldan açıklayabilecek bir inanç olmalıdır. Öyle bir inanç sistemi olmalıdır ki psişik enerjimizi anlamlı hedeflere yönlendirebilmeli, akış üretebilecek bir yaşam tarzının kurallarını koyabilmelidir.

Böyle bir inanç sisteminin en azından bir ölçüde bilimin insanlık ve evren hakkında ortaya çıkardıklarına dayanmayacağını düşünmek

zordur. Böyle bir temel olmadıkça bilincimiz inançla bilgi arasında bölünmüş kalmaya devam edecektir. Ancak bilimin gerçekten işe yaraması için kendini değiştirmesi gerekir. Gerçekliğin birbirinden soyutlanmış yönlerini betimlemeye ve denetlemeye yönelik çeşitli uzmanlaşmış disiplinlere ek olarak, bilinen her şeyin bütünleşmiş bir yorumunu yapması ve bu yorumu insanlıkla ve onun kaderiyle ilişkilendirmesi gerekir.

Bunu başarmanın bir yolu, evrim kavramından geçer. Nereden geldik? Nereye gidiyoruz? Yaşamlarımızı hangi güçler şekillendiriyor? İyi ve kötü nedir? Birbirimizle ve evrenin kalanıyla ilişkimiz nedir? Eylemlerimizin sonuçları nedir? soruları gibi, bizim için en önemli konular, şu anda evrim hakkında bildiklerimiz bakımından ve daha çok, ileride bileceklerimiz bakımından sistemli bir şekilde ele alınabilir.

Bu senaryoya yöneltilebilecek en açık eleştiri, genel olarak bilimin, özel olarak ise evrim biliminin olması gerekenle değil, olanla ilgilendiğidir. Öte yandan inanç ve iman, gerçeklikle sınırlı değildir; doğru olanla, istendik olanla ilgilidir. Ne var ki, evrimsel bir inancın sonuçlarından biri, olanla olması gereken arasında daha yakın bir bütünleşme olabilir. Neden, olduğumuz gibi olduğumuzu daha iyi anladığımız, hep birlikte bilincin oluşmasına katkıda bulunan içgüdüsel dürtülerin, toplumsal denetimlerin, kültürel ifadelerin kökenlerini daha iyi bildiğimiz zaman, enerjimizi olması gereken yere yönlendirmemiz kolaylaşacaktır.

Üstelik, evrimi temel alan bir bakış açısı, enerjimizi harcamaya değecek bir hedefe de işaret eder. Dünyanın aktif olduğu milyarlarca yılda giderek daha karmaşık yaşam biçimlerinin ortaya çıktığı ve böylece insan sinir sisteminin giderek karmaşıklaştığı gerçeği kesin görünmektedir. Merkezi sinir sistemindeki karmaşıklaşmaya karşılık, beyin korteksi bilinci evrimleştirmiştir ve bilinç şu anda dünyayı atmosfer kadar tamı tamına sarıp sarmalamaktadır. Karmaşıklaşma gerçeği hem olan, hem de olması gerekendir: Olmuştur ve dünyaya hakim olan koşullara bakılırsa, olması gerekmiştir, ama biz devam etmesini istemezsek, devam etmeyecektir. Evrimin geleceği şimdi bizim ellerimizdedir.

Evrim zamanı açısından bakıldığında kısacık bir saniye gibi olan son birkaç binyıldır insanlık bilincin farklılaşması alanında inanılmaz ilerlemeler kaydetmiştir. İnsanoğlunun diğer türlerden farklı olduğu farkındalığını geliştirdik. Birey olarak insanları birbirlerinden ayrı olarak düşündük. Soyutlamayı ve çözümlemeyi, yani düşen bir nesnenin

hızıyla ağırlığını ve kütlesini birbirinden ayırarak yaptığımız gibi, nesnelerin ve süreçlerin boyutlarını birbirinden ayırmayı icat ettik. Bilimi, teknolojiyi ve insanın çevresini yapma ve yıkma işindeki daha önce akla gelmedik gücünü işte bu farklılaşma ortaya çıkardı.

Ne var ki karmaşıklık, farklılaşmadan olduğu kadar bütünleşmeden de oluşur. Önümüzdeki onyılların ve yüzyılların görevi, zihnin bu az gelişmiş öğesini gerçekleştirmektir. Kendimizi birbirimizden ve çevreden ayırmayı nasıl öğrendiysek, şimdi de zor kazandığımız bireyselliğimizi yitirmeksizin çevremizdeki diğer varlıklarla yeniden birleşmeyi öğrenmeliyiz. Gelecek için en fazla umut vaat eden inanç, bütün evrenin öğeleri ortak yasalarla birbirine bağlı bir sistem olduğunu ve doğayı dikkate almaksızın hayallerimizi ve arzularımı ona dayatmamızın anlamlı olmadığını fark etmek üzerine kurulu olabilir. İnsan iradesinin sınırlarını kabul ederek, evrende hükmedici değil, işbirlikçi bir rol üstlenerek, sonunda evine dönen bir sürgün gibi rahatlayacağız. Bireyin amacı evrensel akışla birleştiği zaman anlam sorunu çözülmüş olacak.

NOTLAR

BİRİNCİ BÖLÜM

S. 1 **Mutluluk** Aristotle, mutlulukla ilgili görüşlerini en açık biçimde *Nikomakhosa Etik*'in 1. kitabı ile 9. kitabının 9. ve 10. bölümlerinde geliştirmiştir. Çağımızda, psikologlar ve diğer sosyal bilimciler mutlulukla ilgili araştırmalara görece geç başlamış, ancak kısa bir süre önce bu önemli konuya ciddi bir şekilde yetişmişlerdir. Bu alandaki ilk ve hâlâ son derece etkili çalışmalardan biri, Norman Bradburn'un mutluluk ile mutsuzluğun birbirinden bağımsız olduğuna, bir başka deyişle bir insanın mutlu olmasının aynı zamanda mutsuz olamayacağı anlamına gelmediğine dikkat çeken *The Structure of Psychological Well-Being* (Bradburn 1969) adlı kitabıdır. Hollanda Rotterdam'daki Erasmus Üniversitesi'nden Dr. Ruut Veenhoven kısa bir süre önce yayımlanan *Databook of Happiness* kitabında 1911 ile 1975 arasında 32 ülkede gerçekleştirilen 245 anketi özetler (Veenhoven 1984); kitabın ikinci cildi yayına hazırlanıyor. Kanada'daki Toronto Archimedes Vakfı, insan mutluluğuna ve iyiliğine ilişkin araştırmaları izlemeyi kendine görev edinmiş ve ilk rehberini 1988'de yayımlamıştır. Oxford'lu sosyal psikolog Michael Argyle'in *The Psychology of Happiness* kitabı 1987'de çıkmıştır. Bu alandaki fikirlerin ve araştırmaların bir başka geniş kapsamlı derlemesi de Strack, Argyle & Schwartz'da (1990) bulunabilir.

Hayal edilmemiş maddi lüksler. Geçtiğimiz yüzyıllarda gündelik yaşam koşullarına ilişkin yakın zaman anlatımları, Philippe Aries ve Georges Duby'nin genel editörlüğünde hazırlanan *A History of Private Life* adlı dizide bulunabilir. Dizinin ilk kitabı olan *From Pagan Rome to Byzantium*'u Paul Veyne editörlüğünde 1987'de yayımlandı. Aynı konuyla ilgili bir başka hacimli dizi de Fernand Braudel'in *The Structures of Everyday Life* adlı dizisidir. Bunun ilk kitabı da 1981 yılında İngilizce olarak basılmıştır. Evrensel bilyalarındaki değişiklikler için ayrıca Le Roy Ladurie (1979) ve Csikszentmihalyi & Rochberg-Halton'a (1981) bakınız.

S. 4 **Akış.** Üst düzey yaşantıyla ilgili çalışmalarım, genç ressamların bir resim yaratma sürecini konu edinen bir çalışmanın yer aldığı doktora tezimle başladı. Çalışmanın bazı sonuçları *The Creative Vision* (Getzels & Csikszentmihalyi 1976) adlı kitapta bildirildi. O zamandan bu yana konuyla ilgili birkaç düzine bilimsel makale yayımlandı. Doğrudan akış yaşantısını betimleyen ilk kitap, *Beyond Boredom & Anxiety* (Csikszentmihalyi 1975) oldu. Akış yaşantısına ilişkin akademik araştırmaların en son özeti, *Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness* (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi 1988) kitabında toplandı.

Yaşantı Örneklem Yöntemi. Bu tekniği ilk olarak, 1976'da yetişkin işçileri içeren bir çalışmada kullandım; ilk yayın, ergenleri konu alan bir çalışmayla ilgiliydi (Csikszentmihalyi, Larson & Prescott 1977). Yöntemin ayrıntılı betimlemeleri Csikszentmihalyi & Larson'da (1984, 1987) bulunabilir.

S. 5 **Akış kavramının uygulamaları.** Bunlar *Optimal Experience* (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi 1988) kitabının birinci bölümünde betimlenmiştir.

S. 6 **Hedefler.** Aristotle'den başlayarak, insan davranışlarına ilişkin en eski açıklamalarda, eylemleri motive edenin hedefler olduğu varsayılıyordu. Ne var ki modern psikoloji, insanların yaptıkları şeylerin çoğunun, daha basit, sıklıkla da bilinçsiz nedenlerle daha kısa yoldan açıklanabileceğini göstermiştir. Sonuç olarak, hedeflerin davranışları yönlendirmedeki önemi büyük ölçüde itibar kaybetmiştir. Bu tutumun istisnaları arasında, insanların geliştirdikleri hedef sıradüzenlerinin yaşamları boyunca kararlarını etkilediğine inanan Alfred Adler (1956) ve temel gereksinimler karşılandıktan sonra, hedeflerin eylemleri yönlendirmede etkili olmaya başlayabileceği inancını taşıyan Amerikalı psikologlar Gordon Allport (1955) ile Abraham Maslow (1968) sayılabilir. Hedefler, bilişsel psikoloji alanında da yeniden bir ölçüde saygınlık kazanmıştır; bu alanda, Miller, Galanter & Pribram (1960), Mandler (1975), Neisser (1976) ve Emde (1980) gibi araştırmacılar karar verme dizilerini ve davranışın düzenlenişini açıklamak için hedef kavramını kullanmışlardır. Çoğu insanın çoğu zaman belli bir şekilde davranmasının nedeninin hedeflerine ulaşmak olduğunu iddia etmiyorum; ancak böyle yaptıkları zaman bir denetim duygusu yaşadıklarını ve davranışın bilinçli olarak seçilmiş hedefler tarafından yönlendirilmediği durumlarda bu denetim duygusunun yaşanmadığını söylüyorum (Bkz. Csikszentmihalyi 1989).

S. 9 **Kaos.** Üst düzey yaşantıyı konu edinen bir kitabın evrendeki kaosla ilgilenmesi tuhaf görünebilir. Bu konunun ele alınmasının nedeni, yaşamın değerinin ancak yaşamdaki sorunlar ve tehlikeler artalanı üzerinde görüldüğü zaman anlaşılabilecek olmasıdır. Üç bin beş yüz yıl önce, ilk yazınsal yapıt olan *Gılgamış*'ın yazılmasından (Mason 1971) bu yana, insan durumunu düzeltmenin yollarını önerme işine girişmeden önce, düşüşü genel bir şekilde gözden geçirmek âdettendir. Bu durumun belki de en iyi örneği, Dante'nin *İlâhi Komedya*'sıdır; söz konusu yapıtta okurun yaşamın zorluklarına bir çözüm bulmadan önce, cehennemin kapısından geçmesi ("per me si va

nell'eterno dolore ...") gerekir. Bu bağlamda, yalnızca geleneğe uymak için değil, psikolojik açıdan anlamlı olduğu için de, önümüzdeki aydınlatıcı örneklerin izinden gidiyoruz.

S. 10 **Gereksinimler hiyerarşisi.** Hayatta kalmak ve güvenlik gibi "alt düzey" gereksinimler ile kendini gerçekleştirme gibi "daha üst" düzey gereksinimler arasındaki ilişkinin en iyi anlatımı Abraham Maslow'unkidir (1968, 1971).

Yükselen beklentiler. Pek çok yazara göre, varolan düzenden duyulan kronik hoşnutsuzluk, modernliğin bir özelliğidir. Modern insanın tam bir örneği olan Goethe'nin *Faust*'una Şeytan, sahip olduklarından hiçbir zaman tatmin olmaması koşuluyla güç vermiştir. Bu konunun yakın zamanda iyi bir anlatımı Berman'da (1982) bulunabilir. Ne var ki sahip olduğundan fazlasını arzulamak, büyük olasılıkla bilincin gelişimiyle bağlantılı, evrensel bir insan özelliğidir.

Mutluluk ve hayattan tatmin olma, insanın kendi algılamasına göre, istedikleri ile sahip oldukları arasındaki boşluğun ne kadar küçük olduğuna bağlıdır ve genellikle beklentilerin yükselme eğiliminde oldukları gözlenir. Örneğin, 1987'de düzenlenen ve *Chicago Tribune*'de (24 Eylül, 1. kısım, sayfa 3) yayımlanan bir ankete göre, yılda 100.000 dolardan fazla para kazanan (ve nüfusun yüzde 2'lik bir kesimini oluşturan) Amerikalılar, rahatça yaşamak için yılda 88.000 dolara gereksinimleri olduğunu düşünürken, daha az para kazananlar, 30.000 doların rahat bir yaşam sürmek için yeterli olduğuna inanıyorlardı. Ayrıca, zengin kesim hayallerini gerçekleştirmek için yarım milyon dolara gereksinim duyduğunu söylerken, ortalama bir Amerikalının hayalleri üzerindeki fiyat etiketi bu miktarın yalnızca beşte biri kadardı.

Yaşam kalitesini araştıran bilim insanlarından pek çoğu benzer bulgular bildirmiştir: Örneğin, Cambell, Converse & Rodgers (1976), Davis (1959), Lewin ve ark. (1944 [1962]), Martin (1981), Michalos (1985) ve Williams (1975). Ne var ki bu yaklaşımlar, mutluluğun, sağlık, maddi bolluk vb. dışsal koşulları üzerine odaklanma eğilimindedir. Oysa bu kitabın yaklaşımı, insanın eylemlerinden doğan mutluluğu ele almaktır.

Kişinin yaşamını denetlemesi. Öz denetime kavuşmak, insan psikolojisinin en eski hedeflerinden biridir. Öz denetimi artırmayı amaçlayan farklı entellektüel geleneklere (örneğin, Yoga, çeşitli felsefeler, psikanaliz, kişilik psikolojisi, kendini geliştirme) ait birkaç yüz yazıyı açık ve anlaşılır bir biçimde özetleyen Klausner (1965), denetimin yöneltildiği nesnelerin dört kategoride özetlenebileceğini bulmuştur: (1) Performans ya da davranış denetimi; (2) Altta yatan fizyolojik dürtülerin denetimi; (3) Düşünme gibi entellektüel işlevlerin denetimi; (4) Duyguların denetimi.

S. 11 **Kaosa karşı savunma olarak kültür.** Örneğin, Nelson'un (1965) bu konuyla ilgili özetine bakınız. Kültürün olumlu bütünleştirici etkileri, Ruth Benedict'in "sinerji" kavramında (Maslow & Honigmann 1970) ve Laszlo'nun (1970) genel sistemler bakış açısında ilginç bir şekilde ele alınmaktadır. (Ayrıca bakınız, Redfield 1942; von Bertalanffy 1960, 1968 ve Polanyi 1968,

1969.) Bireylerin kültürel bir bağlamda anlam yaratmalarının bir örneği için bakınız Csikszentmihalyi & Rochberg & Halton (1981).

Kültürler, evrenin merkezinde kendinin olduğuna inanır. Etnosantrizm, bütün kültürlerin temel özelliklerinden biri olma eğilimindedir; örneğin bakınız, LeVine & Campbell (1972), Csikszentmihalyi (1973).

S. 12 **Ontolojik kaygı.** Ontolojik (ya da varoluşsal) kaygı konusunun uzmanları, en azından son birkaç yüzyıldır, şairler, ressamlar, oyun yazarları ve çeşitli diğer sanatçılar olagelmiştir. Bu konuyla ilgilenen düşünürler arasında, Kierkegaard (1944, 1954), Heidegger (1962), Sartre (1956) ve Jaspers (1923, 1955), psikiyatrlar arasında ise Sullivan (1953) ve Laing (1960, 1961) sayılmalıdır.

Anlam. Bir yaşantı, kişinin hedefleriyle olumlu bir şekilde ilişkili olduğu zaman anlamlıdır. Hayat, çabalarımızı haklı çıkaran bir amaç bulunduğunda ve yaşantı düzenli olduğunda anlam kazanır. Yaşantıda bu düzeni sağlamak için, onsuz yaşamın bir anlamı kalmayacak bir doğaüstü gücün ya da ilâhi bir plânın varolduğunu varsaymak gerekir. Ayrıca bakınız Csikszentmihalyi & Rochberg-Halton (1981). Anlam sorunu, 10. bölümde daha ayrıntılı ele alınacaktır.

S 14 **Din ve anlam kaybı.** Dinin hâlâ kaosa karşı bir kalkan görevi gördüğünü gösteren birkaç çalışmada, kendilerini dindar olarak tanımlayan yetişkinlerin hayattan tatmin olma düzeylerinin daha yüksek olduğu bildirilmiştir (Bee 1987, s. 373). Ancak kısa bir süre önce ortaya atılan bazı iddialar, toplumumuzu ayakta tutan kültürel değerlerin eskiden oldukları kadar etkili olmadıkları yönündedir; örneğin, kapitalist değerlerin düşüşü konusunda bakınız Daniel Bell (1976) ve dinin gözden düşüşü konusunda bakınız Robert Bellah (1975). Aynı zamanda, Avrupa'da "İmarı Çağı" denen Orta Çağın bile tamamına kuşku ve akıl karışıklığının damgasını vurduğu açıktır. Söz konusu dönemin ruhsal sıkıntıları için Johann Huizinga (1954) ve Le Roy Ladurie'nin (1979) mükemmel anlatımlarına bakınız.

S. 15 **Toplumsal hastalık eğilimleri** Enerji kullanımı konusundaki istatistikler için B.D. İstatistik Özetlerine (B.D. Ticaret Bakanlığı 1985, sayfa 199), yoksullukla ilgili istatistikler için adı geçen eser, sayfa 457'ye bakınız. Şiddet içeren suç eğilimleri, B.D. Adalet Bakanlığının Düzenli Suç Raporlarından (25 Temmuz 1987, sayfa 41), İstatistik Özetlerinden (1985, sayfa 166) ve Ticaret Bakanlığının B.D. Toplumsal Göstergelerinden (1980, sayfa 235, 241) alınmıştır. Zührevi hastalık istatistikleri B.D. İstatistik Özetlerinden (1985, sayfa 115), boşanma istatistikleri aynı eserin 88. sayfasındandır.

Ruh sağlığı. Bu konudaki rakamlar, B.D. Toplumsal Göstergelerindendir (sayfa 93). Bütçe rakamları, B.D. İstatistik Özetlerinden alınmıştır. (1985, sayfa 332)

İki ebeveynli ailelerde yaşayan ergenlerin sayısı hakkındaki bilgiler için, bakınız Brandwein (1977), Cooper (1970), Glick (1979) ve Weitzman (1978). Suç istatistikleri için bakınız, B.D. İstatistik Özetleri (1985, sayfa 189).

Ergen hastalıkları. Ergenlik çağındaki çocuklarda intihar ve adam öldürme için bakınız Birleşik Devletler Yaşam İstatistikleri, 1985 (B.D. Sağlık ve İnsani Hizmetler Bakanlığı, 1988), tablo 8.5. Genel yetenek sınavı puanlarındaki değişiklikler B.D. İstatistik Özetlerinde (1985, sayfa 147) bildirilmiştir. Güvenilir hesaplamalara göre, 1950 ile 1980 arasında ergen intiharlarında yaklaşık yüzde 300'lük bir artış olmuştur; en fazla kayıp veren kesim, ayrıcalıklı beyaz, orta sınıf, erkek ergenlerdir (Toplumsal Göstergeler, 1981). Suç, adam öldürme, yasa dışı hamilelikler, zührevi hastalıklar ve psikosomatik şikâyetlerde de aynı modeller gösterilmiştir (Wynee 1978, Yankelovich 1981). 1980 yılında, on lise son sınıf öğrencisinden biri her gün psikotrop ilaç kullanmaktadır (Johnston, Bachman & O'Malley 1981). Bu kasvetli tabloyu açıklamak gerekirse, araştırılması mümkün olduğu kadarıyla, çoğu kültürde ergenlerin bir bu kadar sıkıntılı oldukları söylenmelidir (Fox 1977). "Ergenliğin büyük iç ıstırabı ve dış düzensizliği evrenseldir ve kültürel belirleyicilerden orta derecede etkilenir." Offer, Ostrov & Howard'a (1981) göre, günümüzde B.D.'deki ergenlerin yalnızca yaklaşık yüzde 20'si "sorunlu" sayılmalıdır, ancak bu tutucu tahmin bile elbette epeyce çok sayıda genç insanı temsil etmektedir.

S. 17 **Toplumsallaşma.** Freud *Civilization and Its Discontents* (1930) adlı kitabında, toplumda işlev görmek için zevkin ertelenmesi gerekliliğini ele almıştı. Brown (1959) Freud'un savlarını ateşli bir şekilde çürüttü. Toplumsallaşma konusundaki standart çalışmalar için bakınız Clausen (1968) ve Zigler & Child (1973). Ergenlikte toplumsallaşmaya ilişkin geniş çaplı bir çalışma Csikszentmihalyi & Larson'da (1984) bulunabilir.

Toplumsal denetimler. Kimyasal bağımlılıklar yaratılarak toplumsal denetimlerin uygulanmasına ilişkin bazı örnekler. İspanyolların Orta Amerika'ya romu ve brendiyi tanıtmalarında (Braudel 1981, ss. 248-49), Amerikalı Kızılderililerin topraklarının istimlâk edilmesi için viskinin kullanılmasında ve Çin'deki Afyon Savaşlarında görülebilir. Herbert Marcuse (1955, 1964), baskın toplumsal grupların toplumsal denetimleri uygulamak için cinselliği ve pornografiyi nasıl kullandıklarını ayrıntılı bir şekilde ele alır. Uzun bir süre önce Aristotle'nin dediği gibi, "Zevk ve acıya ilişkin çalışmalar, politik filozofun alanına girer" (*Nikomakhosa Etik*, kitap 7, bölüm 11).

Genler ve kişisel avantaj. Genlerin kendilerini taşıyanların yaşamlarını daha iyi kılmak için değil de, kendi yararlarını gözetecek biçimde programlandıkları savı ilk kez Dawkins (1976) tarafından tutarlı bir şekilde dile getirilmiştir; ancak, Dawkins'in görüşünü çok güzel bir şekilde anlatan "Tavuk, bir yumurtanın bir başka yumurta yapması için bir araçtan başka bir şey değildir" deyişi çok daha eskidir. Bu konuda farklı bir görüş için bakınız Csikszentmihalyi & Massimini (1985) ve Csikszentmihalyi (1988).

S. 20 **Özgürleşme yolları.** Bu arayışın tarihi öylesine zengin ve uzundur ki dar bir yerde hakkını vermek olanaksızdır. Mistik gelenekler konusunda, Yoga için bakınız Behanan (1937) ve Wood (1954) ve Yahudi mistisizmi için

bakınız Scholem (1969). Felsefede, Yunan hümanizmi konusunda Hadas (1960); Stoacılar konusunda Arnold (1911) ve Murray (1940) ve Hegel konusunda MacVannel (1896) sayılabilir. Daha çağdaş filozoflar için bakınız Tillich (1952) ve Sartre (1956). Aristotle'nin erdem kavramı, yakın zamanda, bu arada sunulan öz amaçlı etkinlik ya da akış kavramına bazı açılardan benzeyen bir şekilde yeniden yorumlanmıştır; bu yorum, Alasdair MacIntyre'de (1984) bulunabilir. Tarihte, Croce (1962), Toynbee (1934) ve Berdyaev (1952) öne çıkmaktadır; sosyolojide, Marx (1844 [1956]), Durkheim (1897, 1912), Sorokin (1956, 1967) ve Gouldner (1968); psikolojide, Angyal (1941, 1965), Maslow (1968, 1970) ve Rogers (1951); antropolojide, Benedict (1934), Mead (1964) ve Geertz (1973) sayılabilir. Bu, çok sayıdaki olası seçeneklerin arasından yapılmış kişisel bir seçkidir yalnızca.

Bilinç denetimi. Bu bölümde anlatıldığı şekliyle bilinç denetimi, Klausner'in (1965) gözden geçirdiği ve 10. sayfanın notunda sıralanan dört öz denetim göstergesinin hepsini içermektedir. Bu gibi denetimlere ulaşmanın bilinen en eski tekniklerinden biri, kabaca bin beş yüzyıl önce Hindistan'da geliştirilmiş olan çeşitli yoga disiplinleridir; bunlar 5. bölümde ayrıntılarıyla ele alınacaktır. Bütüncül tıbbın savunucuları, fiziksel sağlığın gidişatının belirlenmesinde hastanın zihinsel durumunun son derece önemli olduğuna inanırlar; ayrıca bakınız Cousins (1979) ve Siegel (1986). Chicago Üniversitesi'nden bir meslektaşım, Eugene Gendlin (1981), dikkati denetlemek için "odaklanma" adını verdiği çağdaş bir teknik geliştirdi. Bu kitapta ben herhangi bir teknik önermiyorum, yalnızca denetimin ve zevkin neler içerdiğini kavramsal olarak çözümlüyor ve pratik örnekler veriyorum; böylece okurlar, kendi eğilimlerine ve koşullarına en uygun yöntemi kendileri geliştirebilirler.

S. 21 **Rutinleştirme.** Buradaki tartışma elbette Weber'in (1922) *The Social Psychology of World Religions* adlı eserinde geliştirdiği, karizmanın rutinleştirilmesi kavramını ve hatta Hegel'in "ruhun dünyası"nın eninde sonunda "doğanın dünyası"na dönüştüğü yönündeki erken dönem görüşünü anımsatır (örneğin Sorokin 1950). Berger & Luckmann (1967) aynı kavramı sosyolojik bir bakış açısından geliştirirler.

İKİNCİ BÖLÜM

S. 23-24 **Bilinç.** Bu kavram, pek çok dinin ve örneğin Kant ve Hegel'inki gibi felsefi sistemin merkezinde yer almıştır. Ach (1905) gibi eski psikologlar, bilinci modern bilimsel terimlerle tanımlamaya çalışmışlar ancak fazla başarılı olamamışlardır. Birkaç on yıl boyunca davranış bilimleri, içsel durumların kişinin kendisi tarafından anlatılmasının bilimsel geçerliliği olmaması nedeniyle, bilinç kavramından tümden vazgeçmişlerdir. Yakın zamanda konuya olan ilginin yeniden canlandığı görülebilir (Pope & Singer 1978). Kavramın tarihsel özetleri, Boring (1953) ve Klausner'de (1965) bulunabilir. "İçe dönük davranışçılık" terimini ortaya atan Smith (1969) bu kitapta kullanılana çok yakın bir tanım verir: "Bilinçli yaşantı, kişinin nasıl yorumlamak istiyorsa, doğrudan öyle yorumladığı içsel bir olaydır" (Smith 1969, sayfa 108). An-

cak başka açılardan, burada geliştirilen kavramla Smith'in ya da davranış yönelimli başka herhangi bir psikoloğun kavramı arasında pek az örtüşme vardır. Aradaki başlıca fark, benim yaşantının öznel dinamiğini ve görüngübilimsel birincilliğini vurgulamamdır. Bu bölümün ilerideki kısımlarında bilincin daha tam bir tanımı verilecektir.

S. 25-26 **Görüngübilim.** "Görüngüsel" terimi burada, herhangi bir düşünürün ya da ekolün ilkelerine ya da yöntemlerine bağlılığı çağrıştıracak bir biçimde kullanılmamaktadır. Ancak, yaşantıyı araştırma sorununa yaklaşım, Husserl (1962), Heidegger (1962, 1967), Sartre (1956), Merleau-Ponty (1962, 1964) ve bunların görüşlerini sosyal bilimlere uyarlayan Natanson (1963), Gendlin (1962), Fisher (1969), Wann (1964) ve Schutz (1962) gibi isimlerin içgörülerinden önemli bir şekilde etkilenmiştir. Kohak (1978) ile Kolakowski'nin (1987) kitaplarında, Husserl'in görüngübilimine açık ve kısa girişler yapılmaktadır. Ne var ki bu kitabı okumak için, herhangi bir görüngübilimsel varsayımı akılda tutmaya gerek yoktur. Savlar kendi değerinden güç almalı ve kendi terimleriyle anlaşılmalıdır. Aynı durum, bilgi kuramı (bakınız Weiner 1948 [1961]) için de geçerlidir.

S. 26 **Rüya görme**. Stewart (1972), Malezya'daki Sinoilerin rüyalarını denetlemeyi öğrendiklerini ve böyiece uyanık bilinç üzerinde de sıra dışı bir hakimiyet kazandıklarını bildirir. (Kuşkulu görünmesine karşın) bu doğruysa, genel kuralı kanıtlama yönünde ilginç bir istisna oluşturur; bir başka deyişle, insanın dikkatini eğiterek uykuda bile bilincini denetleyebileceği anlamına gelir (Csikszentmihalyi 1982a). Kısa bir süre önce geliştirilmeye başlanan bir bilinç esnetme yöntemi de tam olarak bunu yapmaya çalışmaktadır. "Berrak rüya görme", düşünce süreçlerini uykudayken denetleme yönünde bir girişimdir (La Berge 1985).

S. 28 **Bilincin sınırları.** Aynı anda işlenebilecek parçaların sayısıyla ilişkili ilk genel açıklama Miller'dan (1956) gelmişti. von Uexkull'un (1957) hesaplamalarından hareketle, Orme (1969), ayırdına varma eşiğinin saniyenin 1/18'i olduğunu hesapladı. Dikkatin sınırlarını ele alan bilişsel bilimciler arasında Simon (1969, 1978), Kahneman (1973), Hasher & Zacks (1979), Eysenck (1982) ve Hoffman, Nelson & Houck (1983) yer alır. Neisser (1967, 1976), Treisman & Gelade (1980) ve Treisman & Schmidt (1982) bilişsel süreçlerin dikkat üzerindeki taleplerini ele almışlardır. Atkinson & Shiffrin (1968) ve Hasher & Zacks (1979), bellekte bilgi depolama ve bellekten bilgiyi geri çağırma için gereken dikkati araştırmışlardır. Ancak William James (1890), dikkatin önemini ve sınırlarını çok önceden biliyordu.

S. 29 **Konuşma işleme sınırları.** Saniyede 40 parça gerekliliği için bakınız Liberman, Mattingly & Turvey (1972) ve Nusbaum & Schwab (1986).

Zamanı kullanma. İnsanların zamanlarını nasıl geçirdiklerine ilişkin ilk geniş çaplı tablolama, Szalai'nin (1965) bildirdiği ulusal ölçekli projeden alınıp da aktarılan rakamlar, Yaşantı Örneklem Yöntemi (YÖY) ile yaptığım çalışmalara dayanmaktadır; örneğin, Csikszentmihalyi, Larson & Prescott

(1977), Csikszentmihalyi & Graef (1980), Csikszentmihalyi & Larson (1984), Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi (1988).

S. 30 **Televizyon izleme.** Csikszentmihalyi, Larson & Prescott (1977), Csikszentmihalyi & Kubey (1981), Larson & Kubey (1983) ve Kubey & Csikszentmihalyi tarafından gerçekleştirilen YÖY çalışmalarında, insanların televizyon izlerken hissettiklerini bildirdikleri duygular, diğer etkinliklerdeki yaşantılarla karşılaştırılmıştır.

Psişik enerji. Bilinçte yer alan süreçler, düşünceler, duygular, irade ve bellek, en eski zamanlardan beri filozoflar tarafından betimlenmiş ve en eski psikologların bazıları (örneğin Ach 1905) tarafından ele alınmıştır. Bunların bir tekrarı için bakınız Hilgard (1980). Bilince enerji açısından yaklaşanlar arasında, Wundt (1902), Lipps (1899), Ribot (1890), Binet (1890) ve Jung (1928 [1960]) yer almaktadır. Kahneman (1973), Csikszentmihalyi (1978, 1987) ve Hoffman, Nelson & Houck'ta (1983) bazı çağdaş yaklaşımlar bulunabilir.

S. 33 **Dikkat ve kültür.** Gladwin (1970), Malezyalıların, denizin yüzeyinde sürüklenirken yerleri tam olarak anımsayabilme yeteneklerini betimler. Eskimoların kar için kullandıkları çok sayıda isme göndermeler Bourguignon'da (1979) bulunabilir.

Benlik. Psikologlar, George Herbet Mead (1934 [1970]) ve Sullivan'ın (1953) sosyal-psikolojik yaklaşımlarından Carl Gustav Jung'un (1933 [1961]) analitik psikolojisine kadar, benliği tanımlamanın sayısız yolunu bulmuşlardır. Ne var ki günümüzde psikologlar "benlik"ten söz etmekten kaçınmaya çalışmakta, kendilerini "benlik kavramı"nı betimlemekle sınırlamaktadırlar. Damon & Hart (1982) bu kavramın nasıl geliştirildiğini güzel bir şekilde anlatır. Bir başka yaklaşımda "öz etkililik" terimi kullanılır (bakınız Bandura 1982). Bu sayfalarda geliştirilen benlik modeli, pek çok kaynaktan etkilenmiştir ve Csikszentmihalyi (1985a) ve Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi'de (1988) anlatılmaktadır.

S. 36 **Bilinçte düzensizlik.** Psikologlar, öfke, huzursuzluk, üzüntü, korku, utanç, kınama ya da iğrenme gibi olumsuz duyguları geniş kapsamlı bir biçimde incelemişlerdir: Ekman (1972), Frijda (1986), Izard, Kagan & Zajonc (1984) ve Tomkins (1962). Ancak bu araştırmacılar, genellikle, her bir duygunun benlik sisteminin bütünleşmiş bir tepkisi olmak yerine, merkezi sinir sisteminde ayrı bir dizi uyarıma yanıt oluşturacak şekilde, ayrı bir "donanımı olduğunu" varsayarlar. Klinik psikologlar ve psikiyatrlar, yoğunlaşmaya ve normal işlev görmeye müdahalede bulunan kaygı ve depresyon gibi "mutsuz ruh halleri"ni tanırlar (Beck 1976, Blumberg & Izard 1985, Hamilton 1982, Lewinsohn & Libet 1972, Seligman ve arkadaşları 1984).

S. 39 **Düzen.** Düzenin ya da psişik düzenliliğin akla getirdikleri aşağıda ele alınacaktır; ayrıca bakınız Csikszentmihalyi (1982a) ve Csikszentmihalyi & Larson (1984). Aslen, düzen bireyin bilincinde varolan bilgi parçaları arasında çatışma olmamasını anlatır. Bu bilgi insanın hedefleriyle uyumlu olduğunda,

o insanın bilinci "düzenli"dir. Aynı kavram insanlar arasında çatışma olmamasına, hedeflerinin birbirlerinin hedefleriyle uyumlu olmasına da uygulanır.

S. 40 **Akış.** Akış yaşantısına ilişkin özgün araştırmalar ve kuramsal model, tam haliyle ilk kez *Beyond Boredom and Anxiety*'de (Csikszentmihalyi 1975) bildirilmiştir. O zamandan bu yana akış kavramı çok sayıda çalışmada kullanılmıştır ve bu alanda geniş kapsamlı bir araştırma birikimi bulunmaktadır. Bunlara birkaç örnek, Victor Turner'ın (1974) kavramı antropolojiye uygulaması, Mitchell'in (1983) sosyolojiye uygulaması ve Crook'un (1980) evrime uygulamasıdır. Eckblad (1981), Amabile (1983) ve Deci & Ryan (1985) akış kavramını motivasyon kuramlarını geliştirmekte kullanmışlardır. Çeşitli araştırma bulgularının özetleri için bakınız Massimini & Inghilleri (1986) ve Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi (1988).

"Nefes kesici ..." Alıntı Csikszentmihalyi (1975) sayfa 95'tendir.

S. 41 **Karmaşıklık.** Karmaşıklık, insanın bilincindeki bilginin ne kadar farklılaşmış ve bütünleşmiş olduğunun bir işlevidir. Karmaşık bir insan, kesin ve yansız bilgiye ulaşabilen ve öte yandan da çeşitli parçaları birbirine bağlayabilen insandır; örneğin, istekleri. duyguları, düşünceleri, değerleri ve eylemleri son derece bireyselleşmiş olan, ama birbiriyle çelişmeyen bir insandır. Örneğin bakınız Csikszentmihalyi (1970), Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi (1988) ve Csikszentmihalyi & Larson (1984). Burada kullanılan karmaşıklık kavramı, kimi evrim biyologlarının (örneğin, Dobzhansky 1962, 1967) kullandığı aynı kavramla ilişkilidir ve Teilhard de Chardin'in (1965) içgörülerinden etkilenmiştir. Heinz Pagels (1988) kısa bir süre önce zamansız bir şekilde hayata gözlerini yumduğunda, fiziksel sistemlerde karmaşıklığın "termodinamik derinlik" olarak betimlenen, büyük ümit vaat eden bir tanımı üzerinde çalışmaktaydı. Bu tanıma göre, bir sistemin karmaşıklığı, sistemi varoları durumunda betimlemek için gereken bilgi miktarıyla, önceki son durumundan değiştiği noktada olmuş olabileceği tüm durumları betimlemek için gerekli olan bilgi miktarı arasındaki farktır. Bu tanım benlik psikolojisine uygulandığında, karmaşık bir insanın davranışları ve görüşleri kolayca açıklanamayan ve gelişimi açık bir şekilde tahmin edilebilir olmayan bir insan olduğu söylenebilir.

"... yer yok" Alıntı, Csikszentmihalyi 1975, sayfa 94'tendir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

S. 44 **Mutlulukla refah arasındaki ilişkiyi konu alan araştırmalar için,** bakınız Diener, Horwitz & Emmons (1985), Bradburn (1969) ve Campbell. Converse & Rodgers (1976).

S. 45 **Zevk ve eğlence.** Aristotle'nin *Nikomakhosa Etik* kitabının tamamı, özellikle 3. kitabın 11. bölümü ve 7. kitap bu konuyu ele alır. Ayrıca bakınız Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi (1988, ss. 24-25).

S. 47 **Çocukların etkinlikten zevk alması.** Erken dönem Alman psikologları *Funktionlust*'un varlığını, yani insanın bedenini koşma, vurma, sallanma ve etkinliklerde kullanmaktan zevk aldığını varsayıyorlardı (Groos 1901, Bühler

1930). Daha sonra Jean Piaget (1952) bir bebeğin fiziksel gelişimindeki duyusal motor evrelerden birinin belirleyici özelliğinin, "neden olma zevki" olduğunu açıkladı. B.D.'de Murphy (1947) görüntü, ses ya da kas duyusunun verdiği zevk duygusunu açıklamak için duyusal dürtüler ve etkinlik dürtüleri olduğunu ortaya koydu. Zevkin, gelen uyarımla sinir sisteminin onu özümseme yeteneği arasındaki üst düzey dengenin bir sonucu olduğunu varsayan Hebb (1955) ve Berlyne (1960) daha sonra bu içgörüleri, üst düzey uyarıma ya da üst düzey uyarılmaya ilişkin bir kuram içinde birleştirdi. İnsanın eylemde bulunmaktan zevk almasının nedenlerine ilişkin nörolojik temelli bu açıklamaların bir uzantısı, aynı görüngüye, benliğin ya da bilinçli organizmanın açısından bakan White (1959), deCharms (1968) ve Deci & Ryan'dan geldi (1985). Onların açıklamaları, eylemin insana yetkinlik, etkililik ya da özerklik duygusu verdiği için zevkli olduğu gerçeğine dayanmaktadır.

Yetişkinlikte öğrenme. Yaşamın ileriki dönemlerinde öğrenmenin önemi, hak ettiği ilgiyi son zamanlarda görmeye başlamıştır. Bu alandaki bazı temel fikirler için, Mortimer Adler'in ilk açıklamasına (Adler 1956), Tough (1978) ve Gross'a (1982) bakınız.

S. 48 **Görüşmeler.** Burada sözü edilen görüşmelerin çoğu, Csikszentmihalyi (1975) ve Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi'de (1988) toplanmıştır. Profesör Fausto Massimini ve Avrupa, Asya ve güneybatı Birleşik Devletler'deki çalışma arkadaşları da 600'ün üzerinde görüşme toplamışlardır.

S. 49 **Kendinden geçme.** Marghanita Laski (1962) insanları kendinden geçiren dini yaşantılarla ilgili geniş çaplı olgu çalışmaları yapmıştır. Bu gibi olayları betimlemek için "tepe yaşantı" terimini oluşturan Abraham Maslow (1971), bu gibi görüngülere psikologlar tarafından dikkate alınmaları için gereken meşruiyeti kazandırmakta önemli bir rol oynamıştır. Ne var ki, Laski ve Maslow'un kendinden geçmeyi, denetlenebilecek ve işlenebilecek doğal bir süreç olarak değil de, az çok kendi başına ortaya çıkan tesadüfi bir olay olarak gördüklerini söylemek yanlış olmaz. Maslow'un tepe yaşantı kavramı ile akışın karşılaştırması için bakınız Privette (1983). Görünüşe bakılırsa, kendinden geçme yaşantıları sanıldığından daha yaygındır. 1989 yılı Mart ayı itibarıyla, tüm ulusu temsil edecek şekilde bir örneklem oluşturan 1.000 Amerikalı katılımcının yüzde 30'undan fazlası "Sizi benliğinizden çıkartıyor gibi görünen etkili bir manevi güce kendinizi çok yakın hissettiniz" ifadesine katıldığını bildirmiştir. Tam yüzde 12'lik bir kesim ise bu duyguyu sık sık ya da birkaç defa yaşadığını iddia etmiştir (Genel Toplumsal Anket 1989).

S. 49-50 **Okuma**, gözde bir akış etkinliği olarak. Bu bulgu, Massimini, Csikszentmihalyi & Delle Fave'de (1988) bildirilir. Nell (1988) kısa bir süre önce okumanın nasıl zevk verdiğini ayrıntılarıyla betimleyen bir kitap yazmıştır.

S. 50 Bir akış etkinliği olarak **toplumsallaşma**. Yaşantı Örneklem Yöntemiyle gerçekleştirilen bütün çalışmalar, yalnızca başka insanlarla birlikte olmanın, olup biten diğer şeylerden bağımsız olarak, genellikle kişinin ruh halini önemli ölçüde düzelttiğini doğrulamaktadır. Bu ergenler için de (Csikszent-

mihalyi & Larson 1984), yetişkinler için de (Larson, Csikszentmihalyi & Graef 1980), yaşlılar için de (Larson Mannell & Zuzanek 1986) doğrudur. Ancak başka insanların arkadaşlığından gerçekten zevk almak, insanlararası beceriler gerektirir.

S. 51 **"Bir çok parça ..."** Alıntı, estetik yaşantıyı betimleyen güzel sanatlar müzesi küratörlerini kapsayan bir çalışmadandır (Csikszentmihalyi & Robinson, baskıda, sayfa 51).

Profesör Maier-Leibnitz kişisel bir iletişimde parmaklarını tıklatarak zamanın geçişini kaydetmek için bulduğu ustaca yöntemi betimlemiştir.

S. 52 **Mikro akış** etkinliklerinin önemi *Beyond Boredom and Anxiety* (Csikszentmihalyi 1975 ss. 140-78) kitabında incelenmiştir. Bu çalışmalar, parmaklarını tıklatma, karalama yapma, ıslık çalma ya da arkadaşlarla şakalaşma gibi her zaman yaptıkları şeyleri yapmamaları istenen insanların birkaç saat gibi kısa bir sürede sinirli hale geldiklerini göstermiştir. Bu kişiler sık sık mikro akıştan yalnızca bir gün yoksun kaldıklarında denetimlerini yitirdiklerini ve davranışlarının bozulduğunu bildirmişlerdir. Çok az sayıda insan 24 saatten daha uzun bir süre bu küçük alışkanlıklarından uzak kalmaya razı olmuştur.

S. 52-53 **Zorluklarla beceriler arasındaki dengeli oran**, başlangıçtan beri akış yaşantısının en merkezi durumlarından biri olarak tanınagelmiştir (örneğin Csikszentmihalyi 1975, s. 49-54). Özgün modelde, zevkin bütün diyagonal boyunca, yani zorlukların da becerilerin de düşük olduğu ve her ikisini de yüksek olduğu zamanlarda yaşanacağı varsayılıyordu. Daha sonraki deneysel araştırma bulguları modelin değiştirilmesine yol açtı. İnsanlar, hem kendi becerilerinin, hem de dış zorlukların alıştıkları düzeylerden daha düşük olduğu durumlardan zevk almıyorlardı. Yeni model, ancak zorluklarla becerilerin görece dengede ve bireyin ortalama düzeyinin üzerinde olduğu zaman akış öngörür ve Yaşantı Örneklem Yöntemi ile yapılan çalışmalar bu öngörüyü doğrular (Carli 1986, Csikszentmihalyi & Nakamura 1989, Massimini, Csikszentmihalyi & Carli 1987). Ayrıca bu çalışmalar, kaygı (yüksek zorluk ve düşük beceriler) durumunun günlük yaşamda görece ender olduğunu ve sıkıntı (düşük zorluk, yüksek beceriler) durumundan çok daha olumsuz yaşandığını göstermiştir.

S. 53 **"Yoğunlaşmak ..." "Kendini vermek ..."** ve **"... yoğunlaşma ..."** Csikszentmihalyi'den (1975, s. 39) alınmıştır. **"Okuması ..."** Allison ve Duncan'dan (1988, s. 129) alıntıdır. Montaigne (1580 [1958], s. 129), bundan dört yüzyıl önce, odaklanmış dikkatle zevk arasındaki farkı açıkça algılamıştı: "... [yaşamdan] diğer insanlara oranla iki kat daha fazla zevk alıyorum, çünkü zevkin ölçüsü ona daha çok ya da daha az dikkat vermemize bağlıdır."

S. 54 **"Kaya tırmanıcılığının gizemi ..."** Csikszentmihalyi'dendir (1975, ss. 47-48).

S. 55 **" ... özel bir doyum sağlıyorum."** Delle Fave & Massimini'den (1988, s. 197) alıntıdır. "... bir doyum duygusu yaşadım" Hiscock'tan (1968, s. 45) ve "... her sefer ..." Moitessier'den (1971, s. 159) alınmıştır; son ikisi Macbeth'de aktarılır (1988, s. 228).

S. 55-56 **Resim yapma.** Daha özgün ve daha az özgün ressamlar arasındaki fark, özgün ressamın neyi başarmak istediğine ilişkin genel ve sıklıkla da bulanık bir fikri olması, daha az özgün ressamın ise işe. zihninde açıkça görselleştirdiği bir görüntüyle başlamasıdır. Dolayısıyla, özgün ressamlar ne yapacaklarını, süreç içinde, gelişmekte olan yapıtın verdiği geri bildirimde önerdiği yeni yaklaşımlara göre keşfetmek zorundadırlar. Daha az özgün ressam, sonuçta kendi aklında bulunan ve büyüme ya da gelişme şansı olmayan resmi yapar. Ne var ki, özgün ressamın açık uçlu yaratma sürecinde başarılı olması için, iyi resmin ne olduğuna ilişkin iyice içselleştirdiği ölçütleri olmalıdır ki gelişmekte olan resimde doğru öğeleri seçebilsin ya da eleyebilsin (Getzels & Csikszentmihalyi 1976)

S. 56 **Cerrahi** bir akış yaşantısı olarak Csikszentmihalyi'de (1975, 1985b) betimlenmektedir.

S. 57 **İstisnai duyarlılıklar.** Farklı çocukların farklı beceriler geliştirmeye yatkın oldukları, kimilerinin fiziksel harekete, diğerlerinin müziğe ya da dile veya diğer insanlarla iyi geçinmeye yatkın oldukları yönündeki sağduyuya dayalı izlenim, kısa bir süre önce Howard Gardner'in (1983) "çoklu zekalar" kuramında resmiyet kazanmıştır. Gardner ve Harvard'daki çalışma arkadaşları şu anda, Gardner'in belirlediği başlıca yedi zekâ boyutunun her biri için geniş kapsamlı bir test bataryası geliştirmek için çalışmalarına devam etmektedirler.

Görme özürlülere geri bildirimin önemi, Massimini, Csikszentmihalyi & Delle Fave'de (1988, ss. 79-80) bildirilir.

S. 58 **"Bu sanki ..."** Csikszentmihalyi'dendir (1975, s. 40).

S. 58-59 **"Mahkeme ..."** ve **"Yaşıtım çocuklar"** Csikszentmihalyi'dendir (1975, ss. 40-41); **"Tırmanırken ..."** a.g.y. s. 81'den ve " ... hissine kapılıyorum" a.g.y. s. 41'dendir. **"Ne kadar çok ... olursa olsun ..."** Crealock'tandır (1951, ss. 99-100) ve Macbeth'de (1988, ss. 221-22) aktarılır. Edwin Moses'den yapılan alıntı Johnson'dadır (1988, s. 6).

S. 59-60 **" ... güçlü bir gevşeme ..."** ve **" ... genel bir ... hissine kaplıyorum"** Csikszentmihalyi'dendir (1975, ss. 44, 45).

S. 60 **Riskin** ve tehlikenin **çekiciliği**, "heyecan arama" kişilik özelliğini tespit eden Marvin Zuckerman'da (1979) geniş bir ölçekte araştırılmıştır. Ralph Keyes (1985) kısa bir süre önce çıkan kitabında, aynı konuyu daha popüler bir şekilde ele alır.

S. 61 **Kumar oynamayla** ilgili ilk psikolojik çalışmalardan biri. Kusyszyn (1977) tarafından yapılmıştır. Şans oyunlarının dini törenlerin kehanetle ilgili yönlerinden geliştiği, Culin (1906, ss. 32, 37. 43), David (1962) ve Huizinga (1939 [1970]) tarafından ortaya atılmıştır.

S. 62 **Morphy ve Fischer.** Aralarında yüzyıla yakın bir zaman dilimi bulunan bu iki satranç şampiyonunun kariyerleri arasındaki benzerlik şaşırtıcıdır. Paul Charles Morphy (1837-84), on üç-on dört yaşlarında satranç ustası olmuş, 22 yaşında Avrupa'ya gitmiş ve ona karşı oynama cesaretini gösteren herkesi yenmiştir. New York'a döndükten sonra, olası rakipleri onun fazla iyi olduğunu düşündüklerinden şansları olsa bile onunla oynamaktan korkmuşlardır. Tek akış kaynağından yoksun kalan Morphy, tuhaf ve paranoid davranışlar sergileyen bir münzeviye dönüşmüştür. Bobby Fischer'in yaşamındaki koşutluklar için bakınız Waitzkin (1988). Bu gibi tesadüflerin iki açıklaması olabilir. Birincisi, psişik organizasyonu hassas olan insanların satrancı aşırı çekici bulmalarıdır. İkinci açıklama ise, yüksek rekabet düzeylerinde satrancın, psişik enerjinin tümünü alması ve bağımlılık yaratabilmesidir. Bir oyuncu şampiyon olduğu ve o kadar fazla dikkat verdiği etkinliğin tüm zorluklarını tükettiği zaman, ciddi bir şekilde yönünü şaşırma riskine girmiş olur, çünkü bilincine düzen getiren hedef artık anlamlı değildir.

Amerika Kızılderililerinde kumar Culin (1906), Cushing (1986) ve Kohl (1960) tarafından betimlenir. Carver (1976, s. 238) ayakkabıları da dahil olmak üzere sahip oldukları her şeyi yitirene dek kumar oynayan, sonra da kamplarına, 1 metre kalınlıktaki karda yürüyerek dönmek zorunda kalan Iroguoi'leri betimler. Meksika'daki Tarahumara'yı gözlemleyen bir araştırmacı, "oyuncu ... on beş gün-bir ay süreyle, karısı ve çocukları dışında her şeyini yitirene dek, oynamaya devam edebilir; onun için sınır budur" der (Lumholtz 1902 [1987], s. 278).

Ameliyatların "bağımlılık yaratabileceğini" iddia eden **cerrahlar** Csikszentmihalyi'de (1975, ss. 138-39) aktarılır.

"Bu bir Zen duygusu ..." a.g.y. s. 87'dendir.

S. 63 **"Böylece ... insan kendini unutur ..."** Moitessier'dendir (1971, s. 52) ve Macbeth'de (1988, s. 22) aktarılır. " ... bir şey anlıyorum" Sato'dandır (1988, s. 113).

S. 64 Kaya tırmanıcılığında **kendini aşma duygusu** için bakınız Robinson (1969); satrançta bu duygu için bakınız Steiner (1974).

S. 65 "Aşkın" yaşantı sonucunda **benliğini yitirme tehlikesi** üzerine çok şey yazılmıştır. Bu olasılığı ilk ele alanlardan biri Le Bon'dur (1895 [1960]); Le Bon'un çalışması, McDougall (1920) ile Freud'un (1921) çalışmalarını etkilemiştir. Öz farkındalıkla davranış arasındaki ilişkiyi konu alan daha yakın dönem çalışmalan, Diener (1979), Wicklund (1979) ve Scheier & Carver'a (1980) aittir. Bizim karmaşıklık modelimiz açısından bir grup içinde kendini yitiren, bireyselliğinden sıyrılmış bir insan bütünleşmiş, ancak farklılaşmamıştır. Böyle biri bilinç denetimini gruba verir ve kendini tehlikeli davranışlara kaptırabilir. İnsanın aşkınlıktan yararlanması için, güçlü bir şekilde farklılaşmış ya da bireyselleşmiş bir benliği olması gerekir. Benliğin etkin parçası olan ben ile yansıtılan benlik kavramı olan bana arasındaki diyalektik ilişkinin betimlenmesi, George Herbert Mead'in (1934 [1970]) çok etkili katkısı sayesinde olmuştur.

S. 66 " ... **iki şey olur** ..." Csikszentmihalyi'dendir (1975. s. 116).

S. 67 Bir yandan mutluluk, eğlence ve hatta erdem gibi bir şey ile öte yandan **içsel ya da özamaçlı ödüller** arasındaki çok önemli bağlantı, çeşitli kültürel ortamlardaki düşünürler tarafından kabul edilmiştir. Bu, Taocu Yu kavramı ya da doğru yaşam (örneğin, Chuancl Tzu'nun Watson tarafından 1964'te çevrilen temel yazıları) açısından; Aristotle'nin erdem kavramı (Maclntyre 1984) açısından ve Hinduların *Bhagavad Gita*'yı aşılayan yaşam tutumu açısından çok önemlidir.

S. 68 **İnsanların işlerinden ve boş zamanlarından hoşnut olmamalarıy**la ilgili genellemeler, Yaşantı Örneklem Yöntemiyle yaptığımız çalışmalara dayanmaktadır (örneğin, Csikszentmihalyi & Graef 1979, 1980; Graef, Csikszentmihalyi & Gianinno, 1983; Csikszentmihalyi & LeFevre 1987, 1989; ve LeFevre 1988). Bu sonuçlar, yetişkin işçilerin, iş başındayken gelişigüzel zamanlarda çağrı almaları üzerine yazdıkları anlık yanıtlara dayanmaktadır. Ne var ki işçiler geniş ölçekli anketlere yanıt verirken, çok daha olumlu genel yanıtlar verme eğilimine girerler. 1972 ile 1978 yılları arasında gerçekleştirilen iş doyumu konulu 15 çalışmanın bir derlemesinde, B.D.'deki çalışanların yüzde 3'ünün işlerinden "hiç memnun olmadığı", yüzde 9'nun "pek memnun olmadığı", yüzde 36'sının "biraz memnun olduğu" ve yüzde 52'sinin "çok memnun olduğu" sonucuna varılmıştır (Argyle 1987, ss. 31-63). Daha yakın bir zamanda Robert Half International tarafından gerçekleştirilen ve Chicago Tribune'de (18 Ekim 1987, bölüm 8) yayımlanan ulusal bir anket, daha olumsuz sonuçlar ortaya çıkarmıştır. Bu çalışmaya göre, B.D.'deki iş gücünün yüzde 24'ü ya da her dört çalışandan biri işinden pek memnun değildir. Bizim memnuniyet ölçme yöntemlerimiz fazlasıyla katı olabilir; öte yandan anket yöntemlerinin fazlasıyla iyimser sonuçlar veriyor olması da olasıdır. Bir grup insanın işinden "memnun olduğu"nu ya da "memnun olmadığı"nı belirlemek kolay olmalıdır. Ancak gerçekte memnuniyet fazlasıyla görece bir kavram olduğundan, bu basit soruya nesnel bir yanıt vermek çok zordur. Bu, yarı yarıya dolu bir bardağı betimlemesi istenen kişilerin "yarısı dolu" ya da "yarısı boş" demeleri gibidir. İki ünlü Alman sosyal bilimci, kısa bir süre önce çıkan kitaplarında Alman işçilerin işlerine yaklaşımları konusunda taban tabana zıt sonuçlara varmışlardır; her ikisi de aynı geniş kapsamlı ve ayrıntılı anket veri tabanından hareketle savlarını öne sürdükleri halde, biri işçilerin işlerini sevdiklerini, diğer ise işlerinden nefret ettiklerini iddia etmiştir (Noelle-Neumann & Strumpel 1984). İnsanların işlerini, boş zaman etkinliklerinden daha doyurucu buldukları yönündeki, sezgileri yalanlayan bulgu, birkaç araştırmacının (örneğin, Andrews & Withey 1976, Robinson 1977) dikkatini çekmiştir. Örneğin, Veroff, Douvan & Kulka (1981), çalışan erkeklerin yüzde 49'unun işin kendilerine boş zaman etkinliklerinden daha doyurucu geldiğini söylediklerini bildirmişlerdir; öte yandan yalnızca yüzde 19'u boş zaman etkinliklerini işlerinden daha doyurucu bulduklarını söylemişlerdir.

S. 69 **Akış bağımlılığının tehlikeleri** Csikszentmihalyi'de (1985b) daha ayrıntılı bir şekilde ele alınmıştır.

Akış olarak suç. Gençler arasında suç içeren davranışların nasıl akış yaşantıları üretebileceği, Csikszentmihalyi & Larson'da (1978) anlatılmıştır.

Oppenheimer alıntısı Weyden'dendir (1984).

S. 70 **"Su iyi de olabilir kötü de ..."** Democritus'un bu sözü Santillana'dan (1961 [1970] s. 157) alınılanmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

S. 72 **Oyun.** Huizinga'nın ilk basımı 1937'de yapılan *Homo Ludens*'inden sonra, oyun ve oyunculukla ilgili belki de en etkileyici ikinci kitap Roger Caillois'in *Les Jeux et les Hommes* (1958) kitabıdır.

S. 73 **Taklitçilik.** Monti (1969, ss. 9-15), Batı Afrika'da tören maskelerinin kullanımını anlatırken, bir âyinde kılık değiştirmenin kişinin sıradan yaşantıdan sıyrılmasına nasıl yardım edebileceğine ilişkin mükemmel bir örnek verir:

"Psikolojik bir açıdan, maskenin kökeni, *insanın farklı varoluşların yaşantısıyla zenginleşmek* ve hangisi olduğu fark etmeksizin, *evrensel, ilâhi ya da şeytani güçlerle özdeşleşerek kendi gücünü artırmak için, kendinden kaçma isteğiyle* (besbelli fiziksel düzeyde gerçekleştirilemeyecek bir istektir bu) açıklanabilir. Bu, bireylerin, özgül ve değişmez bir kalıpta şekillenmiş ve *bilinçli olarak seçilen varoluşsal maceralara* yer bırakmayan, doğum-ölüm döngüsü içine kapatılmış insan kısıtlamasından kurtulma isteğidir" (vurgular bana ait).

S. 74 **Akış ve keşif.** Csikszentmihalyi'nin (1975, s. 29) araştırdığı, beceri düzeyi son derece yüksek kaya tırmanıcılarından, bestecilerden, satranç oyuncularından vb. oluşan gruplara, 16 farklı etkinliği akışa benzerliğine göre sıralamaları istendiğinde, katılımcılar, akışa en yakın etkinliğin "yeni bir şey tasarlama ya da keşfetme" maddesi olduğunu belirttiler.

S. 75 **Akış ve büyüme.** Akış yaşantılarının benliğin büyümesini nasıl sağladığı konusu, Deci & Ryan'da (1985) ve Csikszentmihalyi'de (1982b, 1985a) ele alınmaktadır. Anne Wells (1988) akışta daha çok zaman geçiren kadınların benlik kavramlarının daha olumlu olduğunu göstermiştir.

S. 76 **Akış ve âyin.** Antropolog Victor Turner (1974) yazı öncesi toplumlarda âyin sürecinin yaygınlığını, bunların akış yaşamak için toplumsal olarak onaylanan fırsatlar olduklarının bir göstergesi olarak görüyordu. Dini âyinler, genellikle akış yaşantısı üretmeye uygundur (bakınız Carrington 1977; Csikszentmihalyi 1987; I. Csikszentmihalyi 1988; ve Wilson 1985 baskıda). Boş zaman etkinliklerinin kutsal ve lâik boyutları arasındaki tarihsel ilişkiye güzel bir giriş, John R. Kelly'nin *Leisure* (1982, ss. 53-68) adlı ders kitabında bulunabilir.

Akış ve sanat. Edilgen görsel estetik yaşantıların nasıl akış üretebilecekleri Csikszentmihalyi & Robinson'da (baskıda) anlatılmaktadır.

Maya top oyunlarının dini önemi Blom (1932) ve Gilpin'de (1948) betimlenmektedir. Basketbole benzeyen bu oyun, *pok-ta-pok*, taş bir avluda

oynanıyordu ve amaç, bir takımın, topu rakibin yerden yaklaşık 90 cm yükseklikteki taş halkasından, halkaya değmeksizin, geçirmesiydi. İspanyol bir misyoner olan Peder Diego Duran, bu oyunu canlı bir biçimde betimler: "... Bu onlara çok iyi zaman geçirten bir oyundu ve çok eğlenceliydi, bazıları onu öyle bir ustalıkla ve hünerle oynuyordu ki bir saat boyunca topu bir uçtan diğerine durmadan götürüp getirmeyi başarıyorlar, elleriyle ve ayaklarıyla, baldırlarıyla ve kollarıyla dokunmaları yasak olan topa kalçalarıyla vuruyor ve bir kez olsun halkayı ıskalamıyorlardı ..." (Blom 1932'de aktarılır). Görünüşe bakılırsa, bu oyunlar zaman zaman insan kurban etmeyle ya da kaybeden takımın üyelerinin öldürülmesiyle sonuçlanıyordu (Pina Chan 1969).

S. 77 **Akış ve toplum.** Bir toplumun insanlarına sunduğu akış etkinliklerinin toplum hakkında önemli bir fikir verebileceği görüşü ilk kez Csikszentmihalyi'de (1981a, 1981b) öne sürülmüştür. Ayrıca bakınız Argyle (1987, s. 65).

S. 78 **Kültürel görecelik** konusu, burada tarafsız bir şekilde ele alınamayacak kadar karmaşıktır. Kısa bir süre önce yazdığı özyaşamöyküsünde, eskiden kültürel uygulamaların eşit değerde olduğunu eleştirmeksizin kabul ettiği halde sonradan fikrini değiştirdiğini ve daha haklı bir biçimde, kültürlerin zaman zaman üstlenebilecekleri hastalıklı biçimlerin farkına vardığını anlatan Melford Spiro (1987), kültürel görecelik kavramını geniş kapsamlı (ama yansız olmayan) bir şekilde gözden geçirir. Filozoflar ve diğer insani bilimciler, sosyal bilimcileri, zaman zaman haklı olarak, kültürün devamı için önemli olan mutlak değerleri "açığa çıkarmak"la suçlamışlardır (örneğin, Arendt 1958, Bloom 1987). Merhum İtalyan asıllı İsviçreli sosyolog Vilfredo Pareto (1917, 1919), disiplininin doğasında varolan göreceliğin tehlikelerinin son derece farkındaydı.

S. 78-79 **İngiliz işçiler.** Özgür İngiliz işçilerin sıkı bir düzene sahip endüstri işçilerine dönüşmelerinin klâsik öyküsü, tarihçi E.P. Thompson (1963) tarafından anlatılır.

Kuşkucu Dobuan'ları araştıran ilk kişi antropolog Reo Fortune'dir (1932 [1963]). Uganda'lı İk'lerin trajik sonu için bakınız Turnbull (1972).

S. 79 **Yonomano.** Bu korkunç kabile, antropolog Napoleon Chagnon'un (1979) yazılarında ölümsüzleşmiştir. Hüzünlü Nijeryalı kabileyi Laura Bohannan, E.S. Bowen (1954) takma adıyla anlatmıştır. Colin Turnball (1961) İturi ormanında yaşayan pigmeleri sevecen bir şekilde betimlemiştir. Shushwap ile ilgili alıntı, Richard Kool'un 1986'da yazara yazdığı bir mektupta geçmektedir.

S. 80 **Büyük İsé Tapınağı** hakkındaki bilgiyi Mark Csikszentmihalyi, bir sohbet sırasında vermiştir.

S. 82 Farklı uluslardaki mutlu insanların yüzdeleri için bakınız George Gallup (1976). B.D.'deki katılımcıların yaklaşık olarak Kübalılar ve Mısırlılar kadar mutlu olduklarını gösteren çalışma Easterlin (1974) tarafından gerçekleştirilmiştir. Mutluluk ve kültürler arası farklar ile ilgili genel bir tartışma için bakınız Argyle (1987, ss. 102-111).

Bolluk ve mutluluk. Hem Argyle (1987), hem de Veenhoven (1984), alanda şimdiye dek gerçekleştirilmiş gerçek anlamda tüm çalışmaların bir değerlendirmesine dayanarak, maddi refahla mutluluk ya da yaşamdan doyum sağlama arasında olumlu, ancak çok hafif bir ilişki bulunduğu yönünde kesin kanıtlar olduğu konusunda aynı görüştedirler.

B.D.'deki çalışanların zaman bütçeleri, YÖY çalışmalarımıza (örneğin, Csikszentmihalyi & Graef 1980; Graef, Csikszentmihalyi & Gianinno 1983; Csikszentmihalyi & LeFevre 1987, 1989) dayanmaktadır. Bu tahminler, çok daha geniş çaplı anketlerde elde edilenlere çok yakındır (örneğin, Robinson 1977).

S. 84 **Şizofrenide aşırı uyaran karışımı.** Zevk almama kavramı psikolog Roy Grinker tarafından geliştirilmiştir. Diğerlerinin yanı sıra Harrow, Grinker Holzman & Kayton (1977) ve Harrow, Tucker, Hanover & Shield (1972), dikkat eksikliği bozukluklarında aşırı karışmayı ve belirti bilimini araştırmışlardır. Alıntılar, McGhie & Chapman'dandır (1961, ss. 109, 114). Şiddeti psikopatolojilere bağlı olarak akış yaşantılarının yaşanamaması ile çoğunlukla toplumsal yoksunluk nedeniyle ortaya çıkan daha hafif dikkat eksikliği bozuklukları arasındaki süreğenliği Csikszentmihalyi'de (1978, 1982a) öne sürdüm.

S. 85-86 **Eskimolar**la ilgili okunmaya değer çalışmalar arasında, Carpenter'inkiler (1970, 1973) yer alır. Karayip kültürlerinin yıkımını Mintz (1985) anlatır. Kuralsızlık kavramı Emile Durkheim tarafından *Suicide* (1897 [1951]) adlı yapıtında geliştirilmiştir. Yabancılaşma kavramına en iyi giriş Karl Marx'ın erken dönem yazılarında, özellikle de *Economic and Philosophic Manuscripts of 1844*'da (bakınız Tucker 1972) bulunur. Sosyolog Richard Mitchell (1983, 1988) kuralsızlık ve yabancılaşmanın, sırasıyla kaygı ve can sıkıntısının toplumsal karşılıkları olduğunu ve gündelik yaşamdaki koşulların ya fazlasıyla karmaşık ya da fazlasıyla bildik olması nedeniyle insanlar akışı bulamadıkları zaman ortaya çıktıklarını öne sürmüştür.

S. 86 Dikkat ve akışla ilişkili **nörofizyolojik hipotez**, şu araştırmalara dayanmaktadır: Hamilton (1976, 1981), Hamilton, Holcomb & De La Pena (1977) ve Hamilton, Haier & Buchsbaum (1984). Bu tür araştırmalar şu anda daha gelişmiş beyin tarama araçları kullanılarak sürdürülmektedir.

S. 87 **Korteks aktivasyonu** zaman içinde belli bir anda beyin korteksindeki elektrik etkinliği miktarıdır; genliği (mikrovolt olarak), o anda beyinde harcanan genel çabanın göstergesi olarak kullanılmıştır. İnsanlar dikkatlerini yoğunlaştırdıkları zaman, korteks aktivasyonunun genellikle arttığı bulunmuştur ve bu da zihinsel çabada bir artışı göstermektedir.

S. 89 **Öz amaçlı ailelere ilişkin çalışma** Rathunde (1988) tarafından bildirilmiştir. Rathunde'nin bulguları, daha önceki incelemelerin pek çoğuyla uyumludur; örneğin, güvenli bağları olan bebeklerin daha fazla keşfetme davranışı gösterdikleri (Ainsworth, Bell & Stayton 1971, Matas, Arend & Sroufe 1978) ya da sevgiyle disiplin arasında uygun bir dengenin en iyi ço-

cuk yetiştirme bağlamı olduğu (Bronfenbrenner 1970. Devereux 1970, Baumrind 1977) gibi. Burada geliştirilene çok uygun olan, ailelere sistem yaklaşımının klinik ortamlardaki öncüsü Bowen'dir (1978).

S. 90 **Akış insanları.** Bu, Richard Logan'ın (1985, 1988), güçlerini sınayan büyük sıkıntıları akış yaşantılarına dönüştürmeyi başaran bireyleri betimlemek için kullandığı terimdir. "**Yaşantının kapsamı**..." alıntısı Burney'dendir (1952, ss. 16-18).

S. 91 **Eva Zeisel**'in mahkumiyeti New Yorker'da (Lessard 1987) anlatılmıştır. **Çinli bir hanımefendinin** Kültür Devriminin acımasızlıklarından nasıl kurtulduğu *Life and Death in Shanghai* (Cheng 1987) kitabında konu edilmektedir. **Solzhenitsyn**'in hapishaneyle ilgili anlatımları *The Gulag Archipelago* (1976) kitabındandır.

Tollas Tibor'un anlatımı, Tibor Macar devriminin ardından serbest bırakıldıktan sonra 1957 yazında yaptığımız kişisel sohbete dayanarak yenden oluşturulmuştur.

S. 92 **Solzhenitsyn**'den yapılan alıntı Logan'da (1985) geçmektedir. **Bettelheim**, mahkumiyetle ilgili geneliemelerini "Individual and Mass Behavior in Extreme Situations" (1943) makalesinde yer verdiği toplama kampı yaşantılarına dayandırmaktadır; **Frankl** için bakınız *Man's Search for Meaning* ve *The Unheard Cry for Meaning* (1963, 1978).

S. 93 **Russell**'den yapılan alıntı *Self* dergisindeki bir makalede geçmektedir (Merser 1987, s. 147).

BEŞİNCİ BÖLÜM

S. 95 Kuzey Meksika dağlarında yüzlerce millik inişli çıkışlı âyinsel koşulları içeren **Tarahumara** festivalleri, Lumholtz (1902 [1987]) ve Nabokov'da (1981) anlatılmaktadır. Modern sporlardaki âyinsel öğeler, MacAloon'un (1981) modern Olimpiyatlarla ilgili çalışmasında yer almaktadır.

S. 97 **İkarus kompleksi,** Henry A. Murray (1955) tarafından incelenmiştir.

Freud'a özgü yüceltme kavramıyla bu noktada yüzleşmek yerinde olabilir. Bu konuya değinmeden geçersek, bir sorunu çözmeden bıraktığımız için içimiz rahat etmeyebilir. Freud'un düşüncesinin yüzeysel uygulamaları, pek çok insanın, temel cinsel dürtüleri karşılamaya yönelik olmayan herhangi bir eylemi, aksi halde dışa vurulabilecek kabul edilemez bir arzuyu saklamayı amaçladığında bir savunma olarak, özgün haliyle güvenli bir biçimde dışa vurulmayacak bir arzunun yerine kabul edilebilir bir hedef konduğunda ise, bir yüceltme olarak yorumlanmasına neden olmuştur. En iyi haliyle yüceltme, insanın saklamaya çalıştığı doyurulmamış zevkin kötü bir yedeğidir. Örneğin Bergler (1970) risk içeren oyunların cinsellik ve saldırganlıkla ilişkili suçluluktan kurtulmayı sağladığını öne sürmüştür. "İkarus kompleksi"ne göre, bir yüksek atlamacı bir Ödip düğümünün bağlarından toplumsal açıdan kabul edilebilir bir şekilde kaçmaya çalışmakta, ancak eylemlerinin altında yatan temel çatışmayı gerçek anlamda çözmemektedir. Benzer şekilde Jones (1931) ve Fine (1956), satrancı, hadım edilme kaygısıyla başa çıkmanın bir

yolu olarak açıklamışlardır (rakibin şahını, kendi vezirinin yardımıyla mat etmek, annenin yardımıyla babanın hadım edilmesi eyleminin yüceltilmiş şeklidir) ve dağa tırmanma da yüceltilmiş bir penis kıskançlığı olarak açıklanmıştır. Bu bakış açısına göre, kimse, azmış bir çocukluk kaygısını çözmeye çalışmaktan başka hiçbir şey yapmamaktadır.

Ne var ki, motivasyonu, genetik olarak programlanmış birkaç temel arzunun kışkırttığı bir haz arayışına indirgemenin mantıklı sonucu, insanları diğer hayvan türlerinden ayıran davranışların çoğuna bir açıklama getirememektir. Bu noktayı aydınlatmak için, zevkin rolünü evrimsel bir bakış açısından incelemek yararlı olacaktır.

Yaşam geçmiş tarafından olduğu kadar gelecek tarafından da şekillenir. Kuru topraklar için denizi bırakan ilk balıklar bunu yapmaya programlanmamış, tamamen yeni çevrenin sunduğu fırsatlardan yararlanmak için kendi bünyesindeki kullanılmamış gizilgüçten yararlanmıştır. Karınca tepelerinin girişine oturup sopayla karınca avlayan maymunlar, genlerine kazınmış bir kadere uymaktan çok, gelecekte bilinçli alet kullanımına ve dolayısıyla da bizim ilerleme dediğimiz şeye varabilecek olanakları denemektedirler. Elbette insan tarihi de ancak belirsiz düşlerini gerçekleştirmek için çabalayan insanların bir eylemi olarak anlaşılabilir. Bu, erekbilimle, yani eylemlerimizin önceden belirlenmiş bir kaderin kendini göstermesinin sonucu olduğu inancıyla ilgili bir konu değildir, çünkü erekbilim de düzeneksel bir kavramdır. Gerçekleştirmeye çalıştığımız hedefler, önceden belirlenmiş ya da bünyemize işlenmiş değildir. Bunları yeni ortamlarda becerilerimizi geliştirmenin tadını çıkarma süreci içinde biz keşfederiz.

Zevk alma, doğal seçilimin evrimleşmemizi ve daha karmaşık bir hale gelmemizi sağlamak için sunduğu bir düzenek gibi görünmektedir. (Bu sav Csikszentmihalyi & Massimini [1985]; I. Csikszentmihalyi [1988]; ve M. Csikszentmihalyi'de [1988] ortaya atılmıştır. Crook [1980] da akışın evrim açısından sonuçlarını algılayanlar arasındadır.) Yemek yemenin verdiği haz nasıl daha fazla yemeyi ve fiziksel aşktan aldığımız haz daha fazla sevişmeyi istememizi sağlıyorsa, ki bunların her ikisi de hayatta kalmamız ve üremeniz için gereklidir, zevk de bizi şimdinin ötesine, geleceğe iten şeyleri yapmaya motive eder. Tek zevk kaynağının "doğal" arzular olduğunu ve bundan başka her türlü motivasyonun yalnızca onun soluk bir türevi olduğunu varsaymak anlamsızdır. Yeni hedeflere ulaşmanın ödülleri, eski gereksinimleri karşılamanın ödülleri kadar gerçektir.

S. 99 **Mutlulukla enerji tüketimi** arasındaki ilişkiye ilişkin araştırma Graef, Csikszentmihalyi & Giannino'da (1981) aktarılmıştır.

S. 100 B.D.'deki **dansçılardan** yapılan alıntılar Csikszentmihalyi'dendir (1975, s. 104). İtalyan dansçıların alıntıları ise Delle Fave & Massimini'dendir (1988, s. 212).

Cinselliğin işlenmesi. Batıda aşkla ilgili görüşlerin ve bunlara eşlik eden davranışların mükemmel bir tarihsel anlatımı Irving Singer'in *The Nature of*

Love (1981) adlı üç ciltlik yapıtında verilmektedir. Kenneth Pope (1980) çağdaş psikologların aşkla ilgili görüşlerini derlemiştir. Konuyla ilgili en son açıklama Yale'li psikolog Robert Sternberg'den (1988) gelmiştir; Sternberg, *eros* (cinsel aşk) ve *agape* (sevgi) öğelerinden oluşan klasik aşk sınıflandırmasını genişleterek aşkın, yakınlık, tutku ve bağlılık olmak üzere üç öğeden oluştuğunu öne sürmüştür. Kyoto'da birkaç yıl geyşalık eğitimi alan Amerikalı antropolog Liza Dalby (1983), Uzak Doğu'da cinselliğe yaklaşımın incelikli yönlerini çok güzel betimlemiştir. Antik dönemde romantizmin yokluğu için bakınız Veyne (1987, özellikle ss. 202-5).

S. 104 I. Csikszentmihalyi (1986, 1988) ve Toscano (1986), **Loyola**'lı Aziz İgnatius'un Cizvit düzeni kurallarını geliştirme biçiminin yaşamı, bu kurallara uyanlara akış yaşantısı sunmaya uygun, birleşik bir etkinlik halinde düzenlemeye nasıl yardımcı olduğunu betimlemişlerdir.

Patanjali'nin **Yoga**'sına kısa bir giriş, *Encyclopedia Britannica*'da (1985, cilt 12, s. 846) bulunabilir. Eliade (1969) konuyu daha derinlemesine inceler.

S. 106 **Estetik** psikolojisi konusunda en güçlü çağdaş içgörülerin bazıları, sanatta düzenin (ya da olumsuz dağınıklığın) rolünü vurgulayan Arnheim (1954, 1971, 1982) ve Gombrich'in (1954, 1979) eserlerinde bulunabilir. Psikanalitik yönelimi daha fazla olan yaklaşımlar için bakınız Mary Gedo'nun editörlüğünü yaptığı üç ciltlik *Psychoanalytic Perspectives on Art* (1986, 1987, 1988).

"Bu harika ..." Csikszentmihalyi & Robinson'dandır (baskıda).

S.107-108 "... **yapıtları gördüğümde** ..." ve "**Böyle bir günde** ..." Csikszentmihalyi & Robinson'dandır (baskıda).

S. 109 **Pigmelerin müziği kullanması** Turnbull'da (1961) betimlenir.

Amerikalıların yaşamında **müziğin önemi**, *The Meaning of Things* (Csikszentmihalyi & Rochberg-Hallon 1981) kitabında anlatılır. Kitapta, ergenler için evdeki en önemli nesnenin genellikle müzik seti olduğu belirtilmiştir. Polis memuruyla görüşme de aynı kaynaktandır. Müziğin, ergenlerin ruh hallerini düzeltmeye nasıl yardımcı olduğu ve bir yaşıt dayanışması kaynağı sunmadaki rolü, Csikszentmihalyi & Larson (1984) ve Larson & Kubey'de (1983) ele alınmaktadır.

Müzik kayıtları hayatı zenginleştiriyor. Bu iddianın en güçlü (ancak bana göre biraz hatalı) savunmasını, 1960'ların sonunda İllinois'daki Lake Forest College'da katıldığım halka açık bir konuşmada, estetik filozofu Eliseo Vivas'tan dinledim.

S. 110 **Durkheim**, "toplu coşkunluk" kavramını *Elementary Forms of Religious Life* (1912 [1967]) kitabında dindarlığın bir habercisi olarak geliştirmiştir. Victor Turner'ın "communitas"ı doğal toplumsal etkileşimin önemi konusunda çağdaş bir bakış açısı sunar (1969, 1974).

Carlos Castaneda'nın on yıl önce bile çok etkili olan yazıları, şimdi toplu bilinçte neredeyse küçük bir dalga bile yaratmamaktadır. Anlatımlarının özgün olmadığı yönünde pek çok iddia ortaya atılmıştır. Büyücünün çıraklığını

anlattığı uzun ömürlü destanın son birkaç cildi gerçekten de akıl karıştırıcı ve anlamsız görünmektedir. Ancak ilk dört ciltte, merak uyandırıcı bir şekilde sunulmuş çok önemli fikirler vardır; eski İtalyan deyişi *Se non é vero, é ben trovato*, yani "Doğru olmayabilir, ama akla yatıyor" bunlar için de geçerlidir.

S. 110-111 **Müzik dinleme aşamaları,** Chicago Üniversitesinden Michael Heifetz'in yayımlanmamış bir deneysel çalışmasında betimlenmiştir. Müzik bilimci Leonard Meyer (1956) de, daha önce, benzer bir gelişimsel yörüngenin varlığından söz etmiştir.

S. 111 **Eflâtun** *Republic*'in 3. kitabında, Glaucon ile Sokrates arasındaki eğitimin amaçlarıyla ilgili diyalogda müzikle ilgili görüşlerini anlatır. Görüşü, çocuklara, kişiliklerini zayıflatacağı için, ne "acıklı" ne de "gevşetici" müzikler dinletilmemesi, dolayısıyla hem İyon, hem de Lidya ezgilerinin izlenceden çıkartılması gerektiğidir. Kabul edilebilir ezgiler yalnızca Dor ve Frik ezgileridir, çünkü bunlar gençlere cesaret ve ölçülülük aşılayan "gereklilik nağmeleri ve özgürlük nağmeleri"dir. Eflâtun'un zevki hakkında ne düşünürseniz düşünün, müziği ciddiye aldığı açıktır. Bakın Sokrates ne der (kitap 3, sayfa 401): "Ve bu yüzden ben de dedim ki, Glaucon, müzik eğitimi diğerlerinin hepsinden daha güçlü bir araçtır, çünkü ritim ve armoni ruhun içine girip buraya kuvvetle tutunabilir ve incelik verebilir, doğru şekilde eğitilenin ruhunu incelikli kılabilir ..."

Alan Bloom (1987, özellikle sayfa 68-81), Eflatun'u canla başla savunur ve muhtemelen İyon ve Lidya ezgilerine yakınlığından dolayı, modern müziği doğru bulmaz.

S. 112 **Lorin Hollander**'in öyküsü, 1985 yılındaki sohbetimize dayanmaktadır.

S. 113 **Yeme.** Örneğin bir YÖY çalışması, yetişkin Amerikalıların ortalama bir günde yaptıklan başlıca şeyler içinde, en fazla içten motive olanının yemek yemek olduğunu göstermiştir (Graef, Csikszentmihalyi & Giannino 1983). Ergenler, yemek yerken (birinci sırada yer alan yaşıtlarla toplumsallaşmanın ardından) ikinci en yüksek olumlu duygu düzeylerini ve yalnızca müzik dinlemek, spor yapmak ve oyun oynamak ve dinlenmenin arkasından gelen, çok yüksek iç motivasyon düzeyleri bildirmişlerdir (Csikszentmihalyi & Larson 1984, s. 300).

S. 114 **Büyük Kuraş'**la ilgili bilgilerin kaynağı, Xenophon'un (M.Ö. 431- 350) Kuraş'ın yaşamını kurgusal olarak anlattığı *Cyropaedia* kitabındandır. Ancak Xenophon, Kuraş'ın ordusunda gerçekten görev yapmış ve Kuraş ve kahramanlıkları hakkında arkasında yazılı bir kayıt bırakmış tek çağdaşıdır (ayrıca bakınız Xenophon'un *The Perisan Expedition* olarak çevrilmiş *Anabais*'i, Warner 1965).

S. 115 **Püritanlar ve zevk.** Bu konuda Foster Rhea Dulles'in (1965) hazırladığı geniş çaplı tarihçeye, Jane Carson'un kitabında koloni Virginia'sında eğlenceyle ilgili bölüme (1965) ve Kelly'de (1982) 5. bölüme bakınız.

ALTINCI BÖLÜM

S. 117 **Okuma.** Profesör Massimini'nin tüm dünyada yaptığı görüşmelerde, kitap okumak, özellikle modernleşme sürecindeki geleneksel gruplarda, en çok sözü edilen akış etkinliğiydi (Massimini, Csikszentmihalyi & Delle Fave

1988, ss. 74-75). Ayrıca bakınız Nell'in okumanın nasıl zevk verdiğiyle ilgili çalışması (1988).

Zihinsel bilmeceler. Hollandalı tarihçi Johann Huizinga (1938 [1970!) genel olarak bilimin ve bilimselliğin bilmece sorma oyunlarından çıktığını öne sürmüştür.

"Sanat yapıtları ..." Csikszentmihalyi & Robinson'dandır.

S. 119 **Zihnin normal durumu kaostur.** Bu sonuç, YÖY ile toplanan çeşitli kanıt gruplarına dayanmaktadır. Örneğin, ergenlerin yaptığı tüm şeyler içinde, "düşünmek" en alt düzeyde içten motive olan etkinlik olmasının yanı sıra, en fazla olumsuz duygu yaratan ve en edilgen etkinliklerden biridir (Csikszentmihalyi & Larson 1984, s. 300). Bunun nedeni, insanların yalnızca başka hiçbir şey yapmadıkları, zihinleri üzerinde dışarıdan gelen bir talep bulunmadığı zaman düşündüklerini söylemeleridir. Aynı model, mutluluk ve motivasyonları, dışsal olarak yapılandırılmış bir etkinlikle uğraşmadıkları zaman en alt düzeyde olan yetişkinler için de geçerlidir (Kubey & Csikszentmihalyi). Çeşitli duyusal yoksunluk deneyleri de belli bir modele göre düzenlenmiş bilgi girdisi olmadığında, bilinçteki organizasyonun bozulma eğiliminde olduğunu göstermektedir. Örneğin George Miller "Zihin, bilgi alarak hayatta kalır" diye yazmıştır (Miller 1983, s. 111). Daha genel bir iddia da organizmaların düzen alarak hayatta kaldıklarıdır (Schrödinger 1947).

Televizyon izleme yaşantısının olumsuz özelliği, birkaç YÖY çalışmasında belgelenmiştir, örneğin Csikszentmihalyi & Kubey (1981), Csikszentmihalyi & Larson (1984), Csikszentmihalyi, Larson & Prescott (1977), Kubey & Csikszentmihalyi (baskıda) ve Larson & Kubey (1983).

S. 120 **Zihinsel görüntü.** Singer'in hayal kurma ile ilgili bazı çalışmaları için bakınız Singer (1966, 1973, 1981) ve Singer & Switzer (1980). Son on yılda B.D.'de yaygın bir "zihinsel görüntü" hareketi gelişmiştir.

S. 121 **Bunuel** göndermesi Sacks'tandır (1970 [1987]. s. 3).

Ataların isimlerini saymak. Anımsama görevi, genellikle kabilenin yaşlı üyelerine ve zaman zaman da şefe verilmiştir. Örneğin, "Melanezya şefinin ... gerçek anlamda, ... hiçbir idari işi yoktur, hiçbir işlevi yoktur. Ancak, ... kabilenin miti, geleneği, ittifakları ve güçleri ... onda saklıdır. Kabile isimleri ve kuşakları etkilemiş olan harika deyişler dudaklarından döküldüğü zaman, her biri için zamanı genişletir... Şefin yetkisi, yalnızca kendinde olan basit bir özelliğe dayanır: Şahsen o kabilenin sözüdür" (Leenhardt 1947 [1979], ss. 117-18). Evans-Pritchard'ın atalarını her biri birbiri ardına gelen beş ya da altı kuşakla bağlanan, en büyük, büyük, küçük ve en küçük soylara bölen Sudanlı Nuer ile ilgili çalışması, akrabaların isimlerini sayma işleminin karmaşıklığına ilişkin bir örnektir (Evans-Pritchard 1940 [1978]).

S. 122 **Bilmeceler.** Charlotte Guest'in çevirdiği şiir ve sonraki sayfadaki malzeme, Robert Graves'in (1960) *The White Goddess*'ta şiirin ve okur yazarlığın kökenleriyle ilgili ünlü anlatımından alınmıştır. Graves, İngiltere'deki akademik hayatın, ciddi bilimin kısıtlanmayan hayal gücü uçuşlarıyla birlikte varolduğu,

C.S. Lewis ile R.R. Tolkien'in Oxford'da bir yandan klasikleri öğretirken öte yandan bilim kurgularını yazdıkları o harika dönemine aitti. Graves'in efsaneler yaratan yeni kurulumları tartışmalıdır, ancak sıradan insana, uzak geçmişte düşünce ve yaşantı niteliğinin nasıl olduğuna ilişkin, daha tedbirli bilimsel yapıtlardan alamayacağı ölçüde bir fikir verir.

Sa. 123 **Ezberleme.** H. E. Garrett (1941) okullarda ezberlemenin yok olmasına katkıda bulunmuş deneysel kanıtları gözden geçirmiştir; ayrıca bakınız Suppies (1978). Bu kanıtlar, anlamsız heceleri öğrenmenin genel anımsama yeteneğini geliştirmediğini göstermiştir. Eğitimcilerin, bu gibi sonuçların, öğrencilere anlamlı metinleri ezberletmekten vazgeçmekle ne gibi bir ilgisi olduğunu düşündüklerini anlamak zordur.

S. 124 **Bellek denetimi.** Hayal kurmak gibi anımsamak da benliğin istemli denetimi altında olmayan bir süreç gibi görünmektedir: Çağrılmayı reddeden bilgileri bilince getiremeyiz. Ancak, hayal kurmada olduğu gibi, hatta hayal kurmada olduğundan daha çok, insan bu konuya psişik enerji harcamak isterse, bellek büyük ölçüde geliştirilebilir. Biraz yöntem ve disiplinle, aksi halde unutulacak malzemeyi anımsamaya yardım edecek tam bir bellek araçları dizisi oluşturmak olanaklıdır. Bu yöntemlerin antik dönemde ve Rönesans'ta nasıl kullanıldığına için kısa süre önce yapılmış bir tekrar için bakınız Spence (1984).

S. 125 **Archytas** ve düşünce deneylerine gönderme de Santillana'dandır (1961 [1970], s. 63).

Aritmetik ve geometrinin evrimi. Wittfogel (1957), sulama tekniklerinin erken gelişimine dayanarak, bilimlerin (ve politik biçimlerin) gelişiminin zekice bir materyalist anlatımını verir.

Yeni kültürel ürünlerin gereklilikten çok zevk için geliştirildikleri, Csikszentmihalyi'de (1988) öne sürülmüştür. Bu, metallerin kullanımı kadar basit tekniklerin tanıtılması açısından bile doğrudur: "Özellikle metalürjik yenilik durumunda, dünyanın çeşitli bölgelerinde, bronzun ve diğer metallerin işe yarar mallar olarak gelişmesi, bunların, sergi bağlamlarında yeni ve çekici malzemeler olarak kullanılmasından çok sonradır... Görünüşe bakılırsa, çoğu durumda, erken dönem metalürji uygulamalarının birincil nedeni, ürünlerin yeni özellikleri nedeniyle simgeler ve kişisel süs eşyaları olarak çekicilik kazanmaları ve dikkat çekmek suretiyle itibar kazanmak ya da itibarı artırmak amacıyla kullanılmalarıdır" (Renfrew 1986, ss. 144, 146).

Huizinga (1939 [1970]), din, hukuk, hükümet ve silahlı kuvvetler gibi kurumların özgün olarak oyun biçimlerinden ya da oyunlardan çıktıklarını ve zaman içinde aşamalı olarak katılaşıp ciddileştiğini öne sürmüştür. Benzer şekilde, Max Weber (1930 [1958]) kapitalizmin girişimcilerin maceracı bir oyunu olarak başladığına ve ancak daha sonraları, uygulamalarının yasalar ve geleneklerle katılaşması sonucu bir "demir kafes" haline geldiğine dikkat çekmiştir.

S. 126 **Demokritus** ile ilgili anekdotlar için bakınız de Santillana (1961 [1970], s. 142 ve sonrası).

İzlanda destanlarına bir giriş için bakınız Skuli Johnson'un (1930) derlemesi.

S. 129 **Sohbet**in simgesel evreni korumaya yardım etmesine ilişkin iddia Berger & Luckmann'dadır (1967).

S. 131 Koch (1970, 1972), **şiir**in varoşlarda yaşayan çocuklara ve yaşlılar yurtlarında kalan örgün eğitim almamış yaşlılara nasıl öğretilebileceğini çok güzel anlatır.

S. 132 **Yazmak ve depresyon.** En azından Romantik çağdan beri her türlü sanatçının "işkence çektiği"ne ya da "kötü güçlerce yönlendirildiği"ne inanılagelmiştir. Pek çok modern sanatçının ve yazarın gerçekten de çeşitli depresyon ve takıntı belirtileri gösterdiğine ilişkin akla yatkın ölçüde iyi kanıtlar vardır (bakınız örneğin, Alvarez 1973, Berman 1988, Csikszentmihalyi 1988 ve Matson 1980). Son zamanlarda, manik depresyon ile yazınsal yaratıcılık arasındaki ilişki hakkında da çok şey yazılıp çizilmiştir (Andreasen 1987, Richards ve ark. 1988). Ne var ki psişik dağınıklıkla sanatsal yaratıcılık arasındaki bu ilişki, büyük olasılıkla, sanatın ya da yaratıcılığın doğasında olması gereken bir şeyin değil, belli kültürel beklentilerin ve sanatsal rolün tuhaf yapısının sonucudur. Bir başka deyişle, bir kişinin belli bir toplumsal çevrede sanatçı olarak hayatta kalması için güvende olmamaya, ihmal edilmeye, alaya alınmaya ve ortak olarak paylaşılan anlatımcı simgelerin yokluğuna katlanması gerekiyorsa, bu kötü koşulların psişik etkilerini göstermesi olasıdır. 1550'de Vassari, zamanın Barok ve Romantik tarzlarının habercisi olan Kişisel Tarzdan etkilenen genç İtalyan ressamların kişiliklerinin "belli bir yabanilik ve delilik" özelliği sergilemesinden ve bu özelliğin de onları kendilerinden önceki ressamların olmadığı bir şekilde "tuhaf ve eksantrik" göstermesinden duyduğu kaygıyı dile getiren ilk kişilerden biriydi (Vasari 1550 [1959], s. 232). Daha önceki dönemlerde, örneğin binlerce yıllık Mısır uygarlığında ya da Orta Çağda sanatçılar, gözle görülür bir şekilde oldukça hoş ve uyumluydular (Hauser 1951). Elbette, yakın zamanlardan, J. S. Bach, Goethe, Dickens ya da Verdi gibi, yaratıcılıkla nevroz arasında kesin bir bağın olmadığını kanıtlayan birkaç örnek vardır.

Kişisel geçmişi anımsamak. Kısmen Erikson'un, Hitler, Gorki, Luther ve Gandi'nin yaşamlarına ilişkin psikobiyografik anlatımlarının (1950, 1958, 1969) etkisiyle, yaşam boyu gelişimsel psikolojide "kişisel anlatım"ın önemi gündeme gelmiştir (bakınız Cohler 1982; Freeman 1989; Gergen & Gergen 1983, 1984; McAdams 1985; Robinson 1988; Sabrin 1986; ve Schafer 1980). Bu bakış açısı, kişinin kendi geçmişini nasıl gördüğünün, gelecekte ne yapacağını tahmin etmenin en iyi yollarından biri olduğunu iddia eder.

S. 132 **Her ev bir müze.** Csikszentmihalyi & Rochberg-Halton (1981) Chicago çevresinde üç kuşaklık ailelerin 300 üyesini incelemişler ve bu kişilerden görüşmecilere, evlerindeki en sevdikleri nesneleri göstermelerini ve bunları neden önemsediklerini anlatmalarını istemişlerdir.

S. 134-135 **Thomas Kuhn**'un *The Structure of Scientific Revolutions* (1962) kitabından yapılan dört alıntı, sırasıyla, 24, 38, 38 ve 36. sayfalardandır. Akış ku-

ramının en heyecan verici vaatlerinden biri, belli görüşler, uygulamalar ve ürünler benimsenirken, diğerlerinin göz ardı edilmesi ve unutulmasının nedenlerini açıklamaya yardım edebilecek olmasıdır; çünkü bu noktada, fikirlerin, kurumların ve kültürlerin tarihleri neredeyse yalnızca ekonomik determinizmin belirlediği bir paradigma içinde işlemektedir. Ayrıca, insanların farklı eylem biçimlerinden aldıkları ya da almayı bekledikleri zevkin tarihi nasıl yönlendirdiğine bakmak aydınlatıcı olabilir. Bu yönde bir başlangıç, Isabella Csikszentmihalyi'nin 16. ve 17. yüzyıllarda Cizvit düzeninin başarısının nedenlerine ilişkin yaptığı çözümlemedir.

S. 136 **İlerlemeler.** Akış yaşantısının, insanların bilimsel ya da başka bir tür başarıya ulaşmalarına yardım etmesi açısından "sizin için iyi" olduğunu iddia etmek, bu kitabın genel iletisine aykırıdır. Önemli olanın, akışın sunduğu yaşantı kalitesi olduğu ve mutluluğa ulaşmanın zenginliğe ya da üne kavuşmaktan çok daha fazla önem taşıdığı tekrar tekrar vurgulanmalıdır. Aynı zamanda, başarılı insanların yaptıkları işten olağanüstü bir zevk aldıkları gerçeğini göz ardı etmek samimiyetsizlik olacaktır. Bu, (bildiğimiz üzere, etkileşim neden-sonuç ilişkisi anlamına gelmese de) yaptıkları işten zevk alan insanların işlerini iyi yapacaklarını gösterebilir. Uzun bir süre önce Maurice Schlick (1934) zevk almanın bilimsel yaratıcılığı sürdürmede ne kadar önemli olduğuna işaret etmişti. Daha yakın bir zamanda gerçekleştirdiği ilginç bir çalışmada B. Eugene Griessman, farklı alanlarda başarıya ulaşmış, çifte heliksin kâşiflerinden Francis H. C. Crick'ten Hank Aaron, Julie Andrews ve Ted Turner'a kadar değişiklik gösteren kişilerle görüşmüştür. Bu ünlülerden on beşi doldurdukları bir anket formunda, yaratıcılık, yetkinlik, bilgi genişliği gibi otuz üç kişisel özelliği, başarıya ulaşmaya yardımcı olması açısından önem sırasına koydular. En fazla (10 puanlık bir ölçekte ortalama 9.86 ile) önem verilen özellik, işten zevk almaydı (Griessman 1987, ss. 294-95).

Akışın başarıyla nasıl ilişkili olabileceğinin bir diğer göstergesi, Larson'un (1985, 1988) çalışmasında öne sürülmüştür. Bir aylık bir ödev yazmaları istenen lise birinci sınıf öğrencilerini içeren çalışmasında Larson, ödevlerini yazarken sıkılan öğrencilerin makalelerinin uzman İngilizce öğretmenleri tarafından sıkıcı bulunduğunu, kaygılı öğrencilerin okurken akıl karıştıran dağınık makaleler yazdıklarını, oysa yazma ödevinden zevk alan öğrencilerin okuması zevkli makaleler yazdıklarını buldu ve öğrenciler arasındaki zekâ ya da yetenek farkları da kontrol edildi. Bu çalışmanın açıkça akla getirdiği, bir etkinlikte akış yaşayan kişinin başkalarının değerli bulacağı bir ürün ortaya çıkardığıdır.

Susumu Tonegawa'nın karısıyla yapılan görüşme *USA Today*'de (13 Ekim 1987, s. 2A) yayımlanmıştır.

S. 137-138 **Yetişkinlerin boş zamanlarında öğrendikleri şeyler**deki şaşırtıcı çeşitlilik, Allen Tough'un (1978) incelemelerinde betimlenmiştir; ayrıca bakınız, Gross (1982). Sıradan insanların katkıda bulunmayı sürdürdükleri bilgi alanlarından biri sağlıktır. İnsanların (sıklıkla da annelerin) aile üyelerinin sağ-

lık modellerindeki özellikleri fark edip bunları sağlık uzmanlarına bildirdikleri ve buradan da olumlu sonuçlar çıktığı sık sık söylenir. Örneğin, Berton Roueché (1988) New England'da oğlunun ve pek çok arkadaşının dizlerinde artirit ağrıları olduğunu farkeden bir kadından ve bu kadının verdiği bilgiler sayesinde araştırmacıların, kenelerle geçen ciddi olması olası bir hastalık olan Lyme hastalığını "keşfettiklerini" bildirir.

S. 139 Büyük **filozofların** bir "okuma listesi"ni vermek haddini bilmezlik olabilir, ancak gönderme yapmaksızın bunların yalnızca isimlerini saymak da profesyonel vicdanları rahatsız edecektir. Bunun için işte bir liste. Her bir alanda en önemli yapıtların bazıları şunları içerir. Ontoloji alanında Christian von Wolff'un *Vernunftige Gedanken*, Kant'ın *Critique of Pure Reason*, Husserl'in *Ideas: General Introduction to Pure Phenomenology* ve Heidegger'in *Being and Time* (1962) yapıtları vardır; son ikisi için, işe Kohak'ın (1978) ve Kolakowski'nin (1987) Husserl ve George Steiner'in (1978 [1987]) Heidegger girişi ile başlamak iyi bir fikir olabilir. Etik konusunda Aristotle'nin *Nikomakhosa Etik*'i; Aquinas'ın *İnsan Davranışları* ve *Summa Theologica*'daki Eyleme ve Düşünceye Dayanan Yaşam konusundaki tezleri; Benedict Spinoza'nın *Etik*'i; ve Nietszche'nin *Beyond Good and Evil* ve *Genealogy of Morals*'ı insanın okumak isteyeceği yapıtlardır. Estetik alanında, Alexander Baumgarten'in "Reflections on Poetry"'si, Benedetto Croce'nin *Estetik*'i, Santayana'nın *The Sense of Beauty*'si ve Collingwood'un *The Principles of Art*'ı sayılabilir. Mortimer Adler tarafından düzeltilip *Encyclopaedia Britannica* tarafından basılan 54 ciltlik *Great Books of the Western World* serisi, kültürümüzün en etkili düşünürlerine bir giriş yapmak için iyi bir yapıttır; ilk iki *Syntopican* cildinde, arkadan gelen kitaplardaki başlıca görüşlerin bir özetine yer verilmiştir ve bu bölüm, amatör bir filozofun işine yarayabilir.

S. 140-141 Medvedev (1971) Leninist dogmaya dayanan **Lysenko** tarım politikalarının Sovyet Rusya'da yiyecek maddesi kıtlığıyla sonuçlanmasını anlatır. Ayrıca bakınız Lecourt (1977).

YEDİNCİ BÖLÜM

S. 143 **Yazı öncesi halkların işe** ayırdıkları zaman bütçesi için, Marshall Sahlins'in (1972) mükemmel kitabına ve Lee'nin (1975) hesaplamalarına bakınız. Orta çağ Avrupası'nda çalışma modellerine bir bakış Le Goff (1980) ile Le Roy Ladurie'de (1979) bulunabilir. E. P. Thompson (1963) İngiliz işçilerinin, Sanayi Devriminin ortaya çıkışından önce ve sonra tipik bir iş gününün modelini oluşturur. Kamu sektöründe işçi olarak kadınların rolünde meydana gelen değişiklikler diğerlerinin yanı sıra Clark (1919) ve Howell (1986) tarafından ele alınır.

S. 145 **Serafina Vinon**, Delle Fave ile Massimini'nin (1988) araştırdığı gruplardaki katılımcılardan biridir. **" ... bana büyük bir doyum sağlıyor"** alıntısı, sayfa 203'tendir.

S 147 **" ... özgürüm"** alıntısı, a.g.y.'dendir.

S. 149 **Gelişme ve karmaşıklık.** Gelişimsel psikolojinin büyük bir bölümü, (özünde olmasa bile söyleminde) kararlı bir şekilde değer yargılarından uzak kalmış olsa da, Clark Üniversitesi psikoloji bölümü, insan büyümesinin hedefinin karmaşık olduğu kavramından hareketle, insan gelişimi yaklaşımında görece güçlü bir değer yargısı benimsemiştir (örneğin Kaplan 1983, Werner 1957, Werner & Kaplan 1956). Son zamanlarda, aynı yöndeki diğer girişimler için bakınız Robinson (1988) ve Freeman & Robinson (baskıda).

S. 150 **"Ting ... kesiyordu"**, Chuang Tzu'nun İç Bölümlerini çeviren Watson'dandır (1964, s. 46).

Bazı kuşkucular. Akşın yalnızca Batılı zihinsel durumu betimlediği eleştirisi, akış kavramına yöneltilen ilk eleştirilerden biriydi. Akışla Yu arasındaki özgül karşıtlık Sun (1987) tarafından ortaya çıkarılmıştır. Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi'de (1988) sunulan bol miktarda kültürler arası kanıtın, kuşkucuları, akış yaşantısının Batılı kültürlerden son derece farklı, Batılı olmayan kültürlerde de hemen hemen aynı terimlerle bildirildiğine ikna edeceği umulmaktadır.

S. 151 **"Ancak ..."** Watson'dandır (1964, s. 197). Alıntının Yu'yu değil, aksini betimlediğini düşünen bilim insanı Waley'dir (1939, s. 39); öte yandan, Graham (Crandall 1983'de aktarılıyor) ve Watson (1964) alıntının Ting'in kendine özgü et kesme biçimini anlattığına ve dolayısıyla Yu'ya göndermede bulunduğuna inanmaktadırlar.

S. 152 **Navajolar.** Navajo'lu çobanlarla yapılan görüşmeler, Massimini'nin grubu tarafından 1984 ve 1985 yaz aylarında gerçekleştirilmiştir.

S.153 17. ve 18. yüzyılda İngiliz dokumacıların yaşamları, E. P. Thompson'da (1963) anlatılır.

S. 155. **Cerrahlar**la yapılan akış görüşmelerini Dr. Jean Hamilton gerçekleştirmiş, kendisi ve I. Csikszentmihalyi (M. Csikszentmihalyi 1975, ss. 123-39) yazmıştır.

S. 156 İlk iki alıntı Csikszentmihalyi (1975) s. 129'dan, sonraki iki alıntı a.g.y. s. 136'dandır.

S. 158 **Amerikalı çalışanlar**ın iş başında ve boş zamanlarında ne kadar akış yaşadıklarını araştıran YÖY çalışması, Csikszentmihalyi & LeFevre (1987, 1989) ile LeFevre'de (1988) betimlenmiştir.

S. 160 **Tatminsizlik.** İşlerinden tatmin olmayan çalışanların düşük yüzdeleri, 1972 ile 1978 arasında gerçekleştirilen 15 ulusal anketin 1980'de yapılan bir meta-analizinde hesaplanmıştır; bakınız Argyle (1987, s. 32).

Amerikalı çalışanlarla ilgili çalışmalarımız. YÖY çalışmalarına ek olarak, burada, beş yıllık bir süreçte, ülkenin farklı bölgelerinden ve farklı şirketlerden gelen ve Chicago Üniversitesi Eğitimi Devam Ettirme Bürosunun düzenlediği Vail İşletme Seminerlerine katılan yaklaşık 400 yöneticiden topladığım verileri kullanıyorum..

S. 162 **İşten zevk almak daha kolay.** Psikologlar ve psikiyatrlar, boş zamanın pek çok insan için bir sorun olabileceğinin uzun zamandır farkındadırlar. Örneğin, Psikiyatrinin İlerletilmesi Grubu 1958 yılı raporlarından birini, şu cesur ifadeyle bitirmiştir: "Pek çok Amerikalı için boş zaman tehlikelidir." Boş zamana ayak uyduramayan insanların gösterdikleri bazı psikolojik hastalıkları gözden geçiren Gussen (1967) de aynı sonuca varmıştır. Boş zamanın tehlikelerini gizlemenin bir yolu olarak televizyonun rolü hakkında da çok şey söylenmiştir. Örneğin Conrad (1982, s. 108) şöyle yazar: "Özgün teknolojik devrimin amacı, zaman kazanmak, işgücünü azaltmaktı; o devrimin en son bölümü olan tüketicilik, kazandığımız zamanı boşa harcamakla ilgilidir ve bu amaç için görevlendirdiği kurum da televizyondur ..."

Boş zaman endüstrisi. Boş zamanın ekonomik değerini hesaplamak zordur, çünkü eğlence için kullanılan federal arazi, evde ve kamu binalarında boş zamana ayrılan mekanın maliyeti gerçekten hesaplanamaz. Birleşik Devletler'de boş zamana yapılan doğrudan harcamanın, 1980'de 160 milyar dolar, yani enflasyona uyarlandığında, 1970'teki miktarın iki katı olduğun, hesaplanmıştır. Ortalama bir evde, gelirin yaklaşık yüzde 5'i doğrudan boş zaman etkinliklerine harcanmaktadır (Kelly 1982, s. 9).

SEKİZİNCİ BÖLÜM

S. 165 **İnsan etkileşiminin önemi.** Bütün YÖY çalışmaları, yaşantı kalitesinin, çevrede başka insanlar olduğu zaman yükseldiğini, kişi kendi seçimi sonucunda bile olsa, yalnız kaldığı zaman ise düştüğünü göstermektedir (Larson & Csikszentmihalyi 1978, 1980; Larson, Csikszentmihalyi & Graef 1980). Elisabeth Noelle-Neumann (1984), insanların inançlarında genel olarak halkın görüşünden nasıl ve neden etkilendiklerini canlı bir şekilde betimler. Felsefi bir bakış açısından, Martin Heidegger (1962) onlara, ya da diğer insanların zihnimizde taşıdığımız ruh içi temsillerine, sürekli bağımlılığımızı çözümlemiştir. Charles Cooley'in (1902) "genelleştirilmiş öteki" ve Freud'un "süper ego"sunda da konuyla ilgili kavramlar bulunabilir.

Erkekler arasında olmak. Bu kısım, Hannah Arendt'in *The Human Condition*'da (1958) kamusal ve mahrem alanları zekice işlediği bölümden alınmıştır.

S. 166 **Yarenlik.** Burada da son notta sözü edilen YÖY çalışmalarının bulgularına göndermede bulunuyoruz. Diğer insanlarla etkileşimlerin gün boyu ruh halini düzelttiği Lewinsohn & Graf (1973), Lewinsohn & Libet (1972), MacPhillamy & Lewinsohn (1974) ve Lewinsohn ve ark. (1982) tarafından bildirilmiştir. Lewinsohn ve grubu hoş etkinlikleri ve etkileşimleri en üst düzeye çıkarmaya dayanan bir psikoterapinin klinik uygulamalarını geliştirmişlerdir. Akışa dayanan bir terapi geliştirilecek olsa (İtalya'daki Milano Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde bu yönde adımlar atılmıştır) izlenecek yol bu olabilir. Bir başka deyişle, olumsuz yaşantıların sayısını azaltmak yerine (ya da buna ek olarak) üst düzey yaşantıların sıklığını ve yoğunluğunu artırmak için girişimde bulunulur.

Habeş maymunları. Büyük olasılıkla bu primatlar arasındaki toplumsal ilişkiler konusunda en çok bilgi sahibi olan kişiler, Stuart Altmann (1970) ile Jeanne Altmann'dır (1970, 1980). Yaptıkları çalışma, bu gibi primatlarda hayatta kalmayı sağlamada toplumsallaşabilmenin rolünün, insanda toplumsal "içgüdüler"in nasıl ve neden evrimleştiği konusunda iyi bir ipucu verdiğini göstermektedir.

S. 166-167 **İnsanlar esnektir.** Ergenlerin arkadaşlarıyla ilişkilerini günlerinin hem en zevkli, hem de en fazla kaygı yaratan ve en sıkıcı yaşantıları olarak sıraladıkları gerçeğini farketmemizi sağlayan, Patrick Mayers'in doktora tezinde (1978) Yaşantı Örneklem Yöntemini kullanarak topladığı veriler oldu. Bu, genellikle ya her zaman sıkıcı ya da her zaman zevkli olan diğer etkinlik kategorilerinde ortaya çıkan bir durum değildi. O zamandan itibaren, aynı bulgular yetişkinlerde de yinelendi.

S. 167 **İletişim** becerilerinin etkili yönetimde ne denli önemli olduğu, Vail programında toplanan verilerden çıktı (bakınız s. 160'ın notu). Özellikle orta düzey yöneticilerin geliştirrnek istedikleri bir numaralı beceri, daha iyi iletişimdir.

Görgü kurallarıyla ilgili kitaplar. Bunların şaşırtıcı bir örneği için bakınız Letitia Baldridge'nin *Complete Guide to a Great Social Life* kitabı. Bu kitapta son derece doğru, ama biraz aşırıya kaçan bilgelik incileri vardır: "Yağcılık son derece yararlı bir araçtır..." ve "Bütün ev sahipleri partilerinde iyi giyinmiş konuklar görmekten gurur duyar. Bu gibi konuklar başarının tatlı kokusunu taşırlar." (Bu son alıntıyı, Samuel Johnson'un Boswell's 27 Mart 1776 tarihli *Life*'ındaki yorumuyla karşılaştırın: "Güzel giysiler ancak saygı uyandırmanın diğer araçları için istek yarattıkları için iyidir.") Bakınız *Newsweek*'teki tekrar (5 Ekim 1987, s. 90).

S. 168 **İnsan ilişkileri yumuşak başlıdır.** Bu, sosyoloji ve antropolojide simgesel etkileşimciliğin temel ilkelerinden biri olagelmiştir (bakınız Goffman 1969, 1974; Suttles 1972). Ayrıca aile terapisine sistem yaklaşımının da temelinde yatar, örneğin, Jackson (1957), Bateson (1978), Bowen (1978) ve Hoffman (1981).

Dayanılmaz yalnızlık. Bakınız s. 165'in notları.

Pazar sabahları. İnsanların pazar sabahlarında olağanüstü çok sayıda sinir bozukluğu geçirdikleri, yüzyılın başında Viyana'daki psikanalistler tarafından farkedilmişti (bakınız Ferenczi 1950). Ne var ki bu psikanalistler bu gerçeği bizim burada koyutladığımızdan daha karmaşık gerçeklere bağlamışlardır.

S. 169 *Televizyon izleme* konusundaki literatür öyle geniştir ki kısa bir özet bile büyük olasılıkla fazla uzun olacaktır. Bu konuda akla yatkın ölçüde tam bir tekrar Csikszentmihalyi & Kubey'de (baskıda) bulunabilir. Bu görüngünün ölçeği ve toplumsal ve ekonomik sonuçları düşünüldüğünde, televizyonla uğraşırken bilimsel nesnelliği korumak zordur. Kimi araştırmacılar televizyonu kuvvetle savunarak izleyicilerin onu kendi amaçları için gayet iyi kullanabildiklerini ve televizyon izlemeyi kendileri için avantajlı kıldıklarını iddia eder-

lerken, diğerleri bu verileri televizyon izlemenin insanları edilgen ve hoşnutsuz kıldığını gösterecek şekilde yorumlarlar. Söylemeye gerek yok, ama bu yazar ikinci gruba giriyor.

S. 170 **İlaçların bilinci genişletmediği** sonucu, ekibimizin son 25 yıldır birlikte çalıştığı yaklaşık 200 sanatçıyla yapılan görüşmelere dayanmaktadır (bakınız Getzels & Csikszentmihalyi 1965, 1976; Csikszentmihalyi, Getzels & Kahn 1984). Sanatçılar ilaçların yarattığı yaşantıları yüceltme eğiliminde olsalar da, yalnızca ilacın etkisi altındayken üretilmiş (ya da en azından sanatçının kendisinin iyi olduğunu düşündüğü) yaratıcı bir yapıt, bildiğim kadarıyla, yok. **Coleridge ve *Kubla Kahn*.** Uyuşturucuların yaratıcılığa nasıl yardımcı olduğuna ilişkin en sık sözü edilen örneklerden biri, Coleridge'in *Kubla Kahn*'ı aldığı laudanum ya da afyonun ortaya çıkardığı bir esinlenme anında yazdığı iddiasıdır. Ne var ki Schneider (1953) bu konuda ciddi kuşkular dile getirmiş Coleridge'in şiirin birkaç taslağını yazdığına ve afyon hikâyesini 19. yüzyıl başında okurların romantik zevklerine hitap etmesi için uydurduğuna ilişkin belgeleri kanıt olarak sunmuştur. Coleridge şimdi yaşıyor olsa, büyük olasılıkla yine aynı şeyi yapacaktır.

S. 171 **Yetenekli ergenlerle** ilgili şu anki çalışmamız, pek çok ergenin bilişsel eksikleri yüzünden değil, yalnız kalmaya dayanamadıkları ve bir beceriyi mükemmelleştirmek için gereken zorlu öğrenme ve alıştırma yapma sürecine hoşgörü gösteren yaşıtları tarafından geride bırakıldıkları için becerilerini geliştiremediklerini göstermektedir (bu konudaki ilk rapor için bakınız Nakamura 1988 ve Robinson 1986). Robinson'un çalışmasında aynı ölçüde becerikli lise matematik öğrencileri, nesnel ve öznel ölçütlere göre, lise son sınıfta hâlâ matematikle uğraşanlar ve uğraşmayanlar olarak ikiye ayrıldılar. Matematikle uğraşanların okulun dışında uyanık geçirdikleri zamanın yüzde 15'ini çalışarak, yüzde 6'sını yapılandırılmış boş zaman etkinlikleriyle (örneğin, müzik aleti çalmak, spor yapmak) ve yüzde 14'ünü de arkadaşlarla takılmak ya da toplumsallaşmak gibi yapılandırılmamış etkinliklerle geçirdikleri bulundu. Artık matematikle uğraşmayanlar için aynı oranlar, sırasıyla, yüzde 5, 2 ve 26'ydı. Yüzdedeki her bir birim yaklaşık olarak her hafta etkinliğe harcanan bir saate karşılık geldiği için, yukarıdaki sayıların anlamı, hâlâ matematikle uğraşan öğrencilerin her hafta çalışmaya yapılandırılmamış toplumsal etkinliklerden bir saat daha fazla zaman harcadıklarını, öte yandan matematikle artık uğraşmayanların her hafta toplumsallaşmaya çalışmaktan 21 saat daha fazla zaman ayırdıklarını gösterir. Bir ergen, diğerleriyle birlikte olmaya aşırı bağımlı hale geldiğinde, karmaşık bir beceri geliştirmesi şansı önemli ölçüde azalır.

S. 173 **Dorothy**'nin yaşam tarzının betimi, kişisel yaşantıya dayanmaktadır.

S. 174 **Susan Butcher** için bakınız *The New Yorker* (5 Ekim 1987, ss. 34-35).

S. 175 **Akraba grupları.** Ailenin insanoğlu üzerindeki uygarlaştırıcı etkileri konusunda en seçkin makalelerden biri, Lévi-Strauss'un *Les Structures Élémentaires de la Parenté* (1947 [1969]) adlı makalesidir. Sosyobiyolojik iddiayı

ilk kez dile getiren Hamilton (1964), Trivers (1972), Alexander (1974) ve E. O. Wilson'dur (1975). Bu konuya daha sonraki katkılar için bakınız Sahlins (1976), Alexander (1979), Lumdsen & Wilson (1983) ve Boyd & Richerson (1985). Bağlılıkla ilgili literatür günümüzde çok geniştir; alanın klasikleri arasında John Bowlby (1969) ile Mary D. Ainsworth ve ark. (1978) yer alır.

S. 179 **Tek eşlilik.** Ne var ki kimi sosyobiyologlara göre, tek eşliliğin diğer eşleşme bileşimleri üzerinde mutlak bir üstünlüğü vardır. Kardeşlerin paylaştıkları genler oranında birbirlerine yardım ettiklerini varsayarsak, tek eşli evliliklerden olan çocuklar birbirlerine daha fazla yardım edeceklerdir, çünkü bunlar, anne babaları ortak olmayan çocuklara göre daha fazla ortak gene sahiplerdir. Dolayısıyla, seçici baskılar altında, tek eşli çiftlerin çocukları, çok eşli çiftlerin benzer bir ortamda büyüyen çocuklarına kıyasla, daha fazla yardım alır ve böylece daha kolay hayatta kalır ve orantısal olarak daha fazla çoğalır. Biyolojik açıklama düzeyinden kültürel düzeye geçildiğinde, diğer şeyler eşit olduğunda istikrarlı tek eşli çiftlerin çocuklarına daha iyi psikolojik ve maddi kaynaklar sundukları açık görünmektedir. Yalnızca ekonomik bir bakış açısından da dizi halinde tek eşlilik (ya da boşanma sıklığı), gelir ve mal varlığının etkili bir şekilde dağıtılmasını sağlamıyor gibidir. Tek ebeveynli ailelerin çektikleri ekonomik ve daha başka sıkıntılar için bakınız Hetherington (1979), McLanahan (1988) ve Tessman (1978).

Cistothorus palustris. Bataklık çalıkuşunun evlilik uygulamaları *Encyclopedia Britannica*'da (1985, cilt 14, s. 701) anlatılmaktadır.

Çicero'dan özgürlük konusunda yapılan alıntı, yedinci sınıfta okulda ödev olarak hazırladığım günlüktendir, ancak birkaç kez girişimde bulunduğum halde kaynağını bulamadım. Alıntının uydurulmuş olmadığını içtenlikle umuyorum.

S. 180 **Aile karmaşıklığı.** Pagels'in (1988) karmaşıklık tanımından hareketle etkileşimlerinin betimlenmesi de varolan bilgiye dayanarak gelecekteki etkileşimlerinin tahmin edilmesi de daha zor olan bir ailenin, betimlemesi ve tahmini kolay bir aileden daha karmaşık olduğunu söyleyebiliriz. Böyle bir ölçü, büyük olasılıkla, farklılaşma ve bütünleşmeye dayanan bir karmaşıklık ölçüsüne çok benzer sonuçlar verecektir.

S. 183 **Banliyödeki ergenler.** Antropolog Jules Henry (1965) bir kuşak önce banliyö topluluklarında büyümenin beraberinde neler getirdiğini derin içgörülerle dolu bir şekilde betimlemişti. Daha yakın bir zamanda Schwartz (1987) orta batıdaki altı topluluğu ergenlere verdikleri özgürlük ve özsaygı yaşama fırsatları yönünden karşılaştırdı ve topluluklar arasında çarpıcı farklar buldu; bu da toplumumuzda ergen olmanın neleri içerdiği konusunda yapılan genellemelerin çok doğru olmayabileceğini akla getirmektedir.

Anne babalar daha çok konuşsa. Banliyöde çok iyi bir okuldaki ergenleri içeren bir çalışmada, ergenlerin uyumadıkları zamanın yüzde 12.7'sini anne babalarıyla geçirdikleri halde, babalarıyla yalnız geçirdikleri zamanın günde ortalama yalnızca 5 dakika olduğunu ve bu zamanın da yarısının

televizyon başında geçtiğini bulduk (Csikszentmihalyi & Larson 1984, s. 73). Bu gibi kısa sürelerde değerlere ilişkin derin bir iletişimin nasıl gerçekleşebileceğini hayal etmek zordur. Önemli olan "kaliteli zaman" olabilir, ancak belli bir noktadan sonra nicelik de niteliği etkiler.

S. 184 **Ergen hamileliği.** Günümüzde Birleşik Devletler, ergenlikteki hamilelikler, kürtajlar ve çocuk doğurmada diğer gelişmiş ülkelere önderlik etmektedir. Bir yılda, 15 ile 19 yaş arasındaki her 1000 kız çocuğundan 96'sı hamile kalmaktadır. Birleşik Devletleri, 1000'de 43 hamilelikle Fransa izlemektedir (Mall 1985). Ergenlerin evlilik dışı çocuk doğurma oranları 1960 ile 1980 arasında iki katına çıkmıştır (Schiamberg 1988, s. 718). Şu anki oranlarla, günümüzde 14 yaşında olan kız çocuklarının 20 yaşına gelmeden önce en az bir kez hamile kalacakları tahmin edilmektedir (Wallis ve ark. 1985).

Akış sunan aileler. Çocuklarda öz amaçlı kişiliklerin gelişmesini kolaylaştıran ailelerin özellikleri, Rathunde (1988) tarafından araştırılmaktadır.

S. 186 **Arkadaşların yanında olumlu ruh halleri.** Ergenler arkadaşlarıyla birlikte oldukları zaman, diğer toplumsal bağlamlara kıyasla, anlamlı ölçüde daha yüksek düzeyde mutluluk, benlik saygısı, güç ve motivasyon, ancak daha düşük düzeyde yoğunlaşma ve bilişsel etkinlik bildirmektedirler (Csikszentmihalyi & Larson 1984). Aynı model YÖY ile araştırılan daha yaşlı insanlar için de geçerlidir. Örneğin, evli yetişkinler ve emekli çiftler, eşleri, çocukları ya da başka herhangi biriyle oldukları zamanlara oranla, arkadaşlarıyla birlikte oldukları zaman daha olumlu ruh halleri bildirmişlerdir.

İçme modelleri. Toplu içme modellerindeki ve toplu içmeden kaynaklanan toplumsal etkileşim modellerindeki farklılık, Csikszentmihalyi'de (1968) betimlenmiştir.

S. 188 **Anlatımcıya karşı araçsal.** Bu iki işlev arasındaki farkı sosyolojik literatüre tanıtan Talcott Parsons'du (1942). Çağdaş bir uygulama için bakınız, ergenlerin başlıca sorunlarından birinin, toplumun sınırları içinde anlatımcı davranışlar için çok az fırsatları olması ve bu nedenle ergenlerin sapkınlığa yönelmeleri olduğunu iddia eden Schwartz (1987).

S. 190 **Politika.** Hannah Arendt (1958) politikayı, insanların güçlü ve zayıf yönlerine ilişkin nesnel geri bildirim almalarına olanak sağlayan etkileşim biçimi olarak tanımlar. Politik bir durumda, kişiye kendi bakış açısını savunma ve yaşıtlarını kendi bakış açısının değerine ikna etme şansı verildiğinde, bireyin gizli yetenekleri su yüzüne çıkar. Ancak bu tür bir taraflsız geri bildirim ancak, her bir bireyin dinlemeye ve diğerlerini erdemine göre değerlendirmeye istekli olduğu "kamusal alan"da gerçekleşebilir. Arendt'e göre, kamusal alan kişisel büyüme, yaratıcılık ve kendini ortaya koyma için en iyi ortamdır.

S. 191 **Ekonomik yaklaşımların akla aykırılığı.** Protestan ahlâkıyla ilgili ünlü makalesinde Max Weber (1930 [1958]) ekonomik hesabın görünürdeki akılcılığının aldatıcı olduğunu öne sürmüştür. Çok çalışma, tasarruf, yatırım, üretim ve tüketim biliminin tamamı, bunların hayatı daha mutlu kıldığı inancıyla gerekçelendirilir. Ne var ki Weber'e göre, bu bilim mükemmel hale geldik-

ten sonra, insan mutluluğuna değil, üretim ve tüketim mantığına dayanan kendi hedeflerini geliştirmiştir. Bu noktada, ekonomik davranış akılcı olmaktan çıkmıştır, çünkü artık, başlangıçta kendisini haklı çıkaran hedef tarafından yönlendirilmemektedir. Weber'in savı, açık hedefler ve kurallar geliştirdikten sonra özgün amaçlarından bağımsız hale gelen ve içsel nedenlerle, eğlenceli olduğu için, devam ettirilen pek çok başka etkinlik için de geçerlidir. Weber'in kendisi de bunu fark etmiş ve dinsel bir uğraş olarak ortaya çıkan kapitalizmin zaman içinde yalnızca girişimciler için bir "spor" ve diğer herkes için de "demirden bir kafes" haline geldiğinden yakınmıştır. Ayrıca bakınız Csikszentmihalyi & Rochberg-Halton (1981, bölüm 9).

DOKUZUNCU BÖLÜM

S. 193 Bu bölümün sayfa 198'e kadar olan kısmı, Profesör Massimini tarafından bana verilen görüşme tutanaklarına dayanmaktadır. İtalyanca yanıtların İngilizce çevirileri bana aittir.

Franz **Alexander**'den yapılan alıntı Siegel'den (1986 s. 1) aktarılmaktadır. Norman Cousins hastalığını denetleme stratejisini, *Anatomy of An Illness* (1979) adlı kitabında betimlemiştir.

S. 198 **"Bir erkek ... bildiği zaman ..."** Johnson'un 19 Eylül 1777 tarihli *Letters to Boswell*'indendir.

Stres. 1934'de stres fizyolojisini araştırmaya başlayan Hans Selye, stresi, bedenden herhangi bir talebin zihinsel ya da fiziksel genel sonucu olarak tanımlamıştı (1956 [1978]). Bu gibi taleplerin incelenmesinde önemli bir ilerleme, taleplerin şiddetini ölçmede kullanılan bir ölçeğin geliştirilmesi oldu (Holmes & Rahe 1967). Bu ölçekte en büyük stres kaynağı 100'lük değerle "eşin ölümü"dür; "evlilik"in değeri 50 ve "yılbaşı"nın değeri de 12'dir. Bir başka deyişle, dört yılbaşının toplam değeri neredeyse evlenmenin stresine eşittir. Burada dikkat çekilmesi gereken, olumlu olayların da olumsuz olayların da strese neden olabilmesidir, çünkü her ikisi de insanın uyum sağlaması gereken "talepler" doğurur.

Destekler. Stresli olayların etkilerini hafifleten çeşitli kaynaklar arasından, toplumsal destekler ya da toplumsal ağlar, en geniş biçimde araştırılmış kaynaklardır (Lieberman ve ark. 1979). Aile ve arkadaşlar genellikle maddi yardım, duygusal destek ve ihtiyaç duyulan bilgiyi verirler (Schaefer, Coyne & Lazarus 1981). Ancak diğer insanlara ilgi göstermek bile stresi azaltıyor gibi görünmektedir: "Diğer insanlar için kaygılanan, benliğin ötesinde kaygıları olan insanların stresli yaşantıları daha azdır ve bu insanlarda, stresin kaygı, depresyon ve düşmanlık üzerindeki etkisi de daha az olur; söz konusu kişiler sorunlarıyla başa çıkmak için daha etkin girişimlerde bulunurlar" (Crandall 1984, s. 172).

S. 199 **Başa çıkma tarzları**. Stres yaşantısına kişinin başa çıkma tarzı aracılık eder. Kişinin iç kaynaklarına bağlı olarak, aynı olayın olumlu ya da olumsuz psikolojik sonuçları olabilir. Salvatore Maddi ve Suzanne Kobasa, belli insanların tehditlere, bunları idare edilebilir zorluklara dönüştürerek tepki verme

eğilimini anlatmak için dayanıklılık terimini kullanmışlardır. Dayanıklılığın üç ana öğesi, kişinin hedeflerine bağlılığı, denetim duygusu ve zorluklardan zevk almadır (Kobasa, Maddi & Kahn 1982). Benzer terimler, Vaillant'ın (1977) "olgun savunma" kavramı, Lazarus'un "baş etme" kavramı (Lazarus, & Folkman 1984) ve Elisabeth Noelle-Neumann'ın Almanya'da gerçekleştirdiği anketlerde ölçtüğü "kişilik gücü" kavramıdır. Tüm bu başa çıkma tarzları, yani dayanıklılık, olgun savunmalar ve dönüşümsel baş etme, bu kitapta betimlenen öz amaçlı kişilik özelliğiyle pek çok ortak özelliğe sahiptir.

S. 200 **Cesaret.** İnsanların başkalarında en fazla hayranlık duydukları özelliğin cesaret olduğu, üç kuşaklık aile çalışmamın, Bert Lyons'ın doktora tezi için yaptığı çözümlemesindeki verilerden çıkmıştır (1988).

S. 201 **Harcayıcı yapılar.** Bu terimin doğal bilimlerdeki tanımı için bakınız Prigogine (1980).

S. 202 **Ergenlikte dönüştürücü beceriler.** YÖY ile gerçekleştirilen uzun süreli bir çalışma (Freeman, Larson & Csikszentmihalyi 1986), daha büyük ergenlerin aileleriyle, arkadaşlarıyla ve kendi başlarınayken yaşadıkları olumsuz yaşantıların, daha genç ergenlerinki kadar çok olduğunu, ancak büyük ergenlerin bu olumsuz yaşantıları daha yumuşak bir şekilde yorumladıklarını, yani 13 yaşında trajik gelen çatışmaların, 17 yaşında idare edilebilir olarak görüldüğünü düşündürmektedir.

S. 203 **Bilinçsiz bir özgüven.** Bu kavramın gelişimi için bakınız Logan (1985, 1988).

S. 205 **"Her bir birey ... kristal ..."** Chouinard'dan yapılan bu alıntı Robinson'da (1969, s. 6) bildirilmiştir.

"Uçuş kabinim küçük ..." Lindbergh'dendir (1953, ss. 227-28).

S. 208 **Yeni hedefler keşfetmek.** Yaratıcı bir resim, nasıl ressamla malzemeleri arasındaki etkileşimden ortaya çıkıyorsa, karmaşık bir benliğin de dünyadaki çeşitli yaşantılar sonucu ortaya çıktığı, Csikszentmihalyi (1985a) ve Csikszentmihalyi & Beattie'de (1979) öne sürülmüştür.

Ressamların keşfi. Sanatta sorun bulma ya da keşif süreci, Csikszentmihalyi (1965) ile başlayıp Csikszentmihalyi & Getzels (1989) ile son bulan çeşitli çalışmalarda betimlenmiştir. Ayrıca bakınız Getzels & Csikszentmihalyi (1976). Çok kısaca, bulgularımız 1964'te burada betimlenen şekilde resim yapan (yani, tuvale, zihninde bitmiş resme ilişkin açık bir resim olmaksızın yaklaşan) resim öğrencilerinin 18 yıl sonra, bitmiş ürünü zihinlerinde önceden canlandıran öğrencilere göre, (sanat toplumunun standartlarına göre) anlamlı ölçüde daha başarılı olduklarını göstermektedir. İki grup arasında teknik yetkinlik gibi diğer özellikler açısından bir fark yoktu.

S. 209 **Gerçekçi hedefler koymak.** Kendilerini, kısa vadedeki ödülleri çok az olan, çok uzun süreli hedeflere adayan yetişkinlerin, daha kolay ve kısa süreli hedefleri olan insanlara göre yaşamlarından daha az memnun oldukları bildirilmiştir (Bee 1987, s. 373). Öte yandan akış modeli, fazlasıyla kolay

hedeflerin de bir o kadar hoşnutsuzluk yarattığını düşündürmektedir. Bu aşırı uçların ikisi de insanın yaşamdan tam anlamıyla zevk almasına izin vermez.

ONUNCU BÖLÜM

S. 218 **Hannah Arendt** *The Human Condition* (1958) adlı kitabında sonsuzluk ve ölümsüzlük üzerine kurulu anlam sistemleri arasındaki farkı betimler.

S. 219 **Sorokin** kültürler sınıflandırmasını, 1937 yılında yayımlanan dört ciltlik *Social and Cultural Dynamics*'de açıklar. (1962'de, aynı başlık altında kısaltılmış tek bir cilt yayımlanmıştır.) Sorokin'in çalışması, sosyologlar tarafından neredeyse tamamen unutulmuştur; bunun nedeni belki kitabın eski moda idealizmi, belki de çok önemli olan 1950'li ve 60'lı yıllarda, kuramsal açıdan çok daha kurnaz Harvard'lı meslektaşı Talcott Parsons'un çalışmasının gölgesinde kalmış olmasıdır. Son derece geniş kapsamlı ve yöntemsel açıdan yenilikçi bilim adamının zaman içinde hak ettiği üne kavuşması olasıdır.

S. 221 **Benliğin gelişimindeki diziler.** Dikkatin benliğe odaklandığı ve dikkatin birincil olarak toplumsal çevreye odaklandığı aşamaların birbiriyle sürekli yer değiştirdiği gelişimsel modele çok benzer kuramlar geliştirenler arasında, yetişkinlerin önce Kimlik, sonra Yakınlık, ardından Üretkenlik duyguları geliştirip son olarak Bütünlük duygusuna ulaştıklarına inanan Erikson (1950); gereksinimler sıradüzeni, fizyolojik güvenlikten başlayan ve sonra sevgi ve aitlikleri geçerek kendini gerçekleştirme gereksinimlerine ulaşan Maslow (1954); ahlâki gelişimin öz çıkara dayanan bir doğru yanlış duygusuyla başladığını ve evrensel ilkeler üzerine kurulu bir etikle son bulduğunu iddia eden Kohlberg (1984) ve ego gelişiminin içgüdüsel korunma eyleminden çevreyle bütünleşme duygusuna doğru ilerlediğini düşünen Loevinger (1976) yer alır. Helen Bee (1987, özellikle 10. ve 13. bölümler), bunların ve diğer "sarmal" gelişim modellerinin güzel bir özetini verir.

S. 225 **Eyleme dayanan yaşam ve düşünceye dayanan yaşam.** Aristotle'ye ait bu terimler, kendi iyi yaşama ilişkin çözümlemesinde Thomas Aquinas tarafından geniş çaplı olarak kullanılır ve Hannah Arendt'te (1958) geçer.

S. 226 **Cizvit** kurallarının onlara uyanların bilincinde düzen yaratmaya nasıl yardımcı olduğuna ilişkin bir anlatım için bakınız Isabella Csikszentmihalyi (1986, 1988) ve Marco Toscano (1986).

S. 227 **Bilincin ortaya çıkması.** İnsanlarda bilincin nasıl ortaya çıktığını açıklamak için bir denemede bulunan Jaynes (1977), bilincin oluşumunu beynin sol ve sağ yarımküresinin birbirine bağlanmasına atfeder ve bunun da yalnızca yaklaşık 3000 yıl önce gerçekleştiğini düşünür. Ayrıca bakınız Alexander (1987) ve Calvin (1986). Elbette bu büyüleyici sorunun yanıtı, büyük olasılıkla, sonsuza dek kesinlik kazanamayacaktır.

S. 227-228 **Hayvanların iç dünyası.** İnsan dışındaki hayvanların, bizimkilere yakın duygulara ne ölçüde sahip oldukları uzun uzadıya tartışılmıştır; bakınız von Uexkull (1921). Son zamanlarda primatlar üzerinde yapılan çalışmalar, bazılarının somut uyaranlar olmadığı zaman bile duygulandıklarını (örneğin,

gitmiş bir arkadaşları akıllarına gediğinde üzüldüklerini) akla getiriyor gibidir, ancak bu konudaki kanıtlar henüz kesin değildir.

S. 228 **Yazı öncesi dönem insanlarının bilinci.** Pek çok başka kişinin yanı sıra antropolog Robert Redfield (1955), kabile halinde yaşayan toplumların fazlasıyla basit ve homojen olduğunu ve bu yüzden de üyelerinin toplumun inançlarına ve eylemlerine karşı kendi üzerine düşünmeye dayanan bir tutumla yaklaşamadıklarını öne sürmüştür. Yaklaşık 5000 yıl önce ilk kentsel devrim ile kentlerin ortaya çıkışından önce, insanlar kültürlerinin kendilerine sunduğu gerçekliği fazla sorgulamadan kabul etme eğilimindeydiler ve o gerçekliğe uymak dışında bir seçenekleri yoktu. Antropolog Paul Radin (1927) gibi diğerleri ise, "ilkel" halkalarda büyük bir felsefi karmaşıklık ve vicdan özgürlüğü bulunduğunu iddia ediyorlardı. Bu eski tartışmanın yakın bir zamanda sonuca bağlanması pek olası görünmemektedir.

S. 229 **Leo Tolstoy**'un kısa romanı pek çok kez basılmıştır; bakınız Tolstoy (1886 [1985]).

Toplumsal rollerin karmaşıklaşmasının bilincin karmaşıklaşmasıyla sonuçlandığı, zekânın insan etkileşimlerinin sıklığı ve yoğunluğunun bir fonksiyonu olduğu varsayımından hareketle toplumsal evrimin ayrıntılı kuramsal modellerini geliştiren De Roberty (1878) ve Draghicesco (1906), daha sonraları ise aralarında Rus psikologlar Vygotsky (1978) ve Luria'nın (1976) bulunduğu pek çok kişi tarafından öne sürülmüştür.

Sartre'ın proje kavramı *Being and Nothingness*'de (1956) betimlenir. "Uygun çabalar" kavramı Allport (1955) tarafından ortaya atılmıştır. "Bir insanın her şeyden çok çözmeyi istediği bir dizi sorun ve çözüme ulaşmak için kullandığı araçlar" olarak tanımlanan yaşam teması kavramı için bakınız Csikszentmihalyi & Beattie (1979).

S. 231 Hannah Arendt (1963) Adolf **Eichmann**'ın yaşamının güvenilir bir çözümlemesini yazmıştır.

Malcolm X'in özyaşamöyküsü (1977), bir yaşam teması geliştirmenin klâsik bir betimidir.

S. 233 **Dağınıklığa karşı yaşam temalarının planı.** Sayfa 221'deki notta adı geçen psikologların çalışmalarının altında, dikkatin kişisel sorunlardan başkalarının sorunlarına kaydırılmasının kişisel büyümeye yardımcı olduğu yönündeki sezgilere aykırı kavram yatar.

S. 234 **Antonio Gramsci**'nin İngilizce'deki en iyi yaşamöyküsü Guiseppe Fiore tarafından yazılmış olandır (1973).

S. 235 **Edison, Roosevelt ve Einstein**. Goertzel & Goertzel (1962) 300 dikkate değer kadın ve erkeğin yaşamlarının ilk dönemlerinin ayrıntılarını verir ve çocukların büyüme koşullarıyla sonraki başarıları arasındaki ilişkinin ne kadar az olduğunu gösterir.

Kültürel evrim. Bu da son birkaç onyılda sosyal bilimcilerin zamanından önce gözden çıkardıkları bir kavramdır. Kavramın hâlâ kullanılabilir olduğunu gösterme yönündeki girişimler içinde, bakınız Burhoe (1982), Csiks-

zentmihalyi & Massimini (1985), Lumdsen & Wilson (1981, 1983), Massimini (1982) ve White (1975).

S. 235-236 **Toplumsallaştırıcı etkenler olarak kitaplar.** Kitapların ve çocuklukta anlatılan öykülerin bireylerin sonraki yaşam temalarına etkileri konusundaki çalışmalar için bakınız Csikszentmihalyi & Beattie (1979) ve Beattie & Csikszentmihalyi (1981).

S. 238 **Din ve dağınıklık.** Örneğin bakınız Georg Wilhelm Friedrich Hegel'in 1978'de yazılmış, ancak 110 yıl sonra yayımlanmış erken dönem makalesi: *Der Geist der Christentums und sein Schiksal* (Hıristiyanlık Ruhu ve Kaderi). Hegel bu makalesinde, İsa'nın öğretilerinin bir Kiliseye yerleştirildikten sonra geçirdiği maddeselleşme üzerine düşünür.

S. 239 **Evrim.** Çok çeşitli artalanlardan gelen çok sayıda bilim insanı, insanların hedeflerini ve evrenin yasalarını dikkate alan bilimsel bir evrim anlayışının yeni bir anlam sisteminin temelini oluşturacağı görüşünü dile getirmişlerdir. Örneğin bakınız Burhoe (1976), Campbell (1965, 1975, 1976), Csikszentmihalyi & Massimini (1985), Csikszentmihalyi & Rathunde (1989), Teilhard de Chardin (1965), Huxley (1942), Mead (1964), Medawar (1960) ve Waddington (1970). Yeni bir uygarlığın üzerine kurulabileceği inanç budur. Ne var ki evrim ilerleme garantisi vermez (Nitecki 1988). İnsanoğlu evrim sürecinin tümden dışında kalabilir. Kalıp kalmayacağı büyük ölçüde yapmak üzere olduğumuz seçimlere bağlıdır. Evrimin nasıl işlediğini anlarsak, seçimlerimiz büyük olasılıkla daha akıllıca olacaktır.

KAYNAKLAR

Ach, N. 1905. *Über die Willenstätigkeit und das Denkens.* Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Adler, A. 1956. *The individual psychology of Alfred Adler.* New York: Basic Books.

Adler, M. J. 1956. Why only adults can be educated. In *Great issues in education.* Chicago: Great Books Foundation.

Ainsworth, M. D. S., Bell, S. M., & Stayton, D. J. 1971. Individual differences in strange-situation behavior of one-year-olds. In H. R. Schaffer, ed., *The origins of human social relations.* London: Academic Press.

Ainsworth, M., Blehar, M., Waters, E., & Wall, S. 1978. *Patterns of attachment.* Hillsdale, N.J.: Erlbaum.

Alexander, R. D. 1974. The evolution of social behavior. *Annual Review of Ecology and Systematics* 5:325–83.

———. 1979. Evolution and culture. In N. A. Chagnon & W. Irons, eds., *Evolutionary biology and human social behavior: An anthropological perspective* (pp. 59–78). North Scituate, Mass.: Duxbury Press.

———. 1987. *The biology of moral systems.* New York: Aldine de Guyter.

Allison, M. T., & Duncan, M. C. 1988. Women, work, and flow. In M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi, eds., *Optimal experience: Studies of flow in consciousness* (pp. 118–37). New York: Cambridge University Press.

Allport, G. W. 1955. *Becoming: Basic considerations for a psychology of personality.* New Haven: Yale University Press.

Altmann, J. 1980. *Baboon mothers and infants.* Cambridge: Harvard University Press.

Altmann, S. A., & Altmann, J. 1970. *Baboon ecology: African field research.* Chicago: University of Chicago Press.

Alvarez, A. 1973. *The savage god.* New York: Bantam.

Amabile, T. M. 1983. *The social psychology of creativity.* New York: Springer Verlag.

Andreasen, N. C. 1987. Creativity and mental illness: Prevalence rates in writers and their first-degree relatives. *American Journal of Psychiatry* 144(10):1288–92.

Andrews, F. M., & Withey, S. B. 1976. *Social indicators of well-being.* New York: Plenum.

Angyal, A. 1941. *Foundations for a science of personality.* Cambridge: Harvard University Press.

———. 1965. *Neurosis and treatment: A holistic theory.* New York: Wiley.

Aquinas, T. (1985). *Summa theologica. Aquinas' Summa: An introduction and interpretation* (by E. J. Gratsch). New York: Alba House.

Archimedes Foundation. 1988. *Directory of human happiness and well-being.* Toronto.

Arendt, H. 1958. *The human condition.* Chicago: University of Chicago Press.

———. 1963. *Eichmann in Jerusalem.* New York: Viking Press.

Argyle, M. 1987. *The psychology of happiness.* London: Methuen.

Aries, P., & Duby, G., gen. eds. 1987. *A history of private life.* Cambridge, Mass.: Belknap Press.

Aristotle. (1980). *Nicomachean Ethics.* Book 1; book 3, chapter 11; book 7; book 7, chapter 11; book 9, chapters 9, 10. In *Aristotle's Nicomachean Ethics,* commentary and analysis by F. H. Eterovich. Washington, D.C.: University Press of America.

Arnheim, R. 1954. *Art and visual perception: A psychology of the creative eye.* Berkeley: University of California Press.

———. 1971. *Entropy and art.* Berkeley: University of California Press.

———. 1982. *The power of the center.* Berkeley: University of California Press.

Arnold, E. V. 1911 (1971). *Roman Stoicism.* New York: Books for Libraries Press.

Atkinson, R. C., & Shiffrin, R. M. 1968. Human memory: A proposed system and its control processes. In K. Spence & J. Spence, eds., *The psychology of learning and motivation,* vol. 2. New York: Academic Press.

Baldridge, L. 1987. *Letitia Baldridge's complete guide to a great social life.* New York: Rawson Assocs.

Bandura, A. 1982. Self-efficacy mechanisms in human agency. *American Psychologist* 37:122–47.

Bateson, G. 1978. The birth of a double bind. In M. Berger, ed., *Beyond the double bind* (p. 53). New York: Brunner/Mazel.

Baumgarten, A. 1735 (1936). Reflections on poetry. In B. Croce, ed., *Aesthetica.* Bari: Laterza.

Baumrind, D. 1977. Socialization determinants of personal agency. Paper presented at biennial meeting of the Society for Research in Child Development, New Orleans.

Beattie, O., & Csikszentmihalyi, M. 1981. On the socialization influence of books. *Child Psychology and Human Development* 11(1):3–18.

Beck, A. T. 1976. *Cognitive therapy and emotional disorders.* New York: International Universities Press.

Bee, H. L. 1987. *The journey of adulthood.* New York: Macmillan.
Behanan, K. T. 1937. *Yoga: A scientific evaluation.* New York: Macmillan.
Bell, D. 1976. *The cultural contradictions of capitalism.* New York: Basic Books.
Bellah, R. N. 1975. *The broken covenant: American civil religion in a time of trial.* New York: Seabury Press.
Benedict, R. 1934. *Patterns of culture.* Boston: Houghton Mifflin.
Berdyaev, N. 1952. *The beginning and the end.* London: Geoffrey Bles.
Berger, P. L., & Luckmann, T. 1967. *The social construction of reality.* Garden City, N.Y.: Anchor Books.
Bergler, E. 1970. *The psychology of gambling.* New York: International Universities Press.
Berlyne, D. E. 1960. *Conflict, arousal, and curiosity.* New York: McGraw-Hill.
Berman, Marshall Howard. 1982. *All that is solid melts into air.* New York: Simon & Schuster.
Berman, Morris. 1988. The two faces of creativity. In J. Brockman, ed., *The reality club* (pp. 9–38). New York: Lynx Books.
Bettelheim, B. 1943. Individual and mass behavior in extreme situations. *Journal of Abnormal and Social Psychology* 38:417–52.
Binet, A. 1890. La concurrence des états psychologiques. *Revue Philosophique de la France et de l'Étranger* 24:138–55.
Blom, F. 1932. The Maya ball-game. In M. Ries, ed., *Middle American Research Series, 1.* New Orleans: Tulane University Press.
Bloom, A. 1987. *The closing of the American mind.* New York: Simon & Schuster.
Blumberg, S. H., & Izard, C. E. 1985. Affective and cognitive characteristics of depression in 10- and 11-year-old children. *Journal of Personality and Social Psychology* 49:194–202.
Boring, E. G. 1953. A history of introspection. *Psychological Bulletin* 50(3):169–89.
Boswell, J. 1964. *Life of Samuel Johnson.* New York: McGraw.
Bourguignon, E. 1979. *Psychological anthropology.* New York: Holt, Rinehart & Winston.
Bowen, E. S. (pseud. of Laura Bohannan). 1954. *Return to laughter.* New York: Harper & Bros.
Bowen, M. 1978. *Family therapy in clinical practice.* New York: Aronson.
Bowlby, J. 1969. *Attachment and loss.* Vol. 1: *Attachment.* New York: Basic Books.
Boyd, R., & Richerson, P. J. 1985. *Culture and the evolutionary process.* Chicago: University of Chicago Press.
Bradburn, N. 1969. *The structure of psychological well-being.* Chicago: Aldine.
Brandwein, R. A. 1977. After divorce: A focus on single parent families. *Urban and Social Change Review* 10:21–25.
Braudel, F. 1981. *The structures of everyday life.* Vol. 2: *Civilization and capitalism, 15th–18th century.* New York: Harper & Row.
Bronfenbrenner, U. 1970. *Two worlds of childhood.* New York: Russell Sage

Brown, N. O. 1959. *Life against death.* Middletown, Conn.: Wesleyan University Press.

Buhler, C. 1930. *Die geistige Entwicklung des Kindes.* Jena: G. Fischer.

Burhoe, R. W. 1976. The source of civilization in the natural selection of coadapted information in genes and cultures. *Zygon* 11(3):263–303.

———. 1982. Pleasure and reason as adaptations to nature's requirements. *Zygon* 17(2):113–31.

Burney, C. 1952. *Solitary confinement.* London: Macmillan.

Caillois, R. 1958. *Les jeux et les hommes.* Paris: Gallimard.

Calvin, W. H. 1986. *The river that flows uphill: A journey from the big bang to the big brain.* New York: Macmillan.

Campbell, A. P. 1972. Aspiration, satisfaction, and fulfillment. In A. P. Campbell & P. E. Converse, eds., *The human meaning of social change* (pp. 441–66). New York: Russell Sage.

Campbell, A. P., Converse, P. E., & Rodgers, W. L. 1976. *The quality of American life.* New York: Russell Sage.

Campbell, D. T. 1965. Variation and selective retention in socio-cultural evolution. In H. R. Barringer, G. I. Blankston, & R. W. Monk, eds., *Social change in developing areas* (pp. 19–42). Cambridge: Schenkman.

———. 1975. On the conflicts between biological and social evolution and between psychology and moral tradition. *American Psychologist* 30:1103–25.

———. 1976. Evolutionary epistemology. In D. A. Schlipp, ed., *The library of living philosophers* (pp. 413–63). LaSalle, Ill.: Open Court.

Carli, M. 1986. Selezione psicologica e qualita dell'esperienza. In F. Massimini & P. Inghilleri, eds., *L'esperienza quotidiana* (pp. 285–304). Milan: Franco Angeli.

Carpenter, E. 1970. *They became what they beheld.* New York: Ballantine.

———. 1973. *Eskimo realities.* New York: Holt.

Carrington, P. 1977. *Freedom in meditation.* New York: Doubleday Anchor.

Carson, J. 1965. *Colonial Virginians at play.* Williamsburg, Va.: Colonial Williamsburg, Inc.

Carver, J. 1796. *Travels through the interior parts of North America.* Philadelphia.

Castaneda, C. 1971. *A separate reality.* New York: Simon & Schuster.

———. 1974. *Tales of power.* New York: Simon & Schuster.

Chagnon, N. 1979. Mate competition, favoring close kin, and village fissioning among the Yanomamo Indians. In N. A. Chagnon & W. Irons, eds., *Evolutionary biology and human social behavior* (pp. 86–132). North Scituate, Mass.: Duxbury Press.

Cheng, N. 1987. *Life and death in Shanghai.* New York: Grove Press.

Chicago Tribune. 24 September 1987.

Chicago Tribune. 18 October 1987.

Clark, A. 1919. *The working life of women in the seventeenth century.* London.

Clausen, J. A., ed. 1968. *Socialization and society.* Boston: Little, Brown.

Cohler, B. J. 1982. Personal narrative and the life course. In P. B. Bates & O. G. Brim, eds., *Life span development and behavior*, vol. 4. New York: Academic Press.

Collingwood, R. G. 1938. *The principles of art*. London: Oxford University Press.

Conrad, P. 1982. *Television: The medium and its manners*. Boston: Routledge & Kegan.

Cooley, C. H. 1902. *Human nature and the social order*. New York: Charles Scribner's Sons.

Cooper, D. 1970. *The death of the family*. New York: Pantheon.

Cousins, N. 1979. *Anatomy of an illness as perceived by the patient*. New York: Norton.

Crandall, J. E. 1984. Social interest as a moderator of life stress. *Journal of Personality and Social Psychology* 47:164–74.

Crandall, M. 1983. On walking without touching the ground: "Play" in the *Inner Chapters* of the *Chuang-Tzu*. In V. H. Muir, ed., *Experimental essays on Chuang-Tzu* (pp. 101–23). Honolulu: University of Hawaii Press.

Crealock, W. I. B. 1951. *Vagabonding under sail*. New York: David McKay.

Croce, B. 1902 (1909). *Aesthetics*. New York: Macmillan.

———. 1962. *History as the story of liberty*. London: Allen & Unwin.

Crook, J. H. 1980. *The evolution of human consciousness*. New York: Oxford University Press.

Csikszentmihalyi, I. 1986. Il flusso di coscienza in un contesto storico: Il caso dei gesuiti. In F. Massimini & P. Inghilleri, eds., *L'esperienza quotidiana* (pp. 181–96). Milan: Franco Angeli.

———. 1988. Flow in a historical context: The case of the Jesuits. In M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi, eds., *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness* (pp. 232–48). New York: Cambridge University Press.

Csikszentmihalyi, M. 1965. Artistic problems and their solution: An exploration of creativity in the arts. Unpublished doctoral dissertation, University of Chicago.

———. 1968. A cross-cultural comparison of some structural characteristics of group drinking. *Human Development* 11:201–16.

———. 1969. The Americanization of rock climbing. *University of Chicago Magazine* 61(6):20–27.

———. 1970. Sociological implications in the thought of Teilhard de Chardin. *Zygon* 5(2):130–47.

———. 1973. Socio-cultural speciation and human aggression. *Zygon* 8(2):96–112.

———. 1975. *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.

———. 1978. Attention and the wholistic approach to behavior. In K. S. Pope & J. L. Singer, eds., *The stream of consciousness* (pp. 335–58). New York: Plenum.

———. 1981a. Leisure and socialization. *Social Forces* 60:332–40.

———. 1981b. Some paradoxes in the definition of play. In A. Cheska, ed., *Play as context* (pp. 14–26). New York: Leisure Press.

———. 1982a. Towards a psychology of optimal experience. In L. Wheeler, ed., *Review of personality and social psychology,* vol. 2. Beverly Hills, Calif.: Sage.

———. 1982b. Learning, flow, and happiness. In R. Gross, ed., *Invitation to life-long learning* (pp. 167–87). New York: Fowlett.

———. 1985a. Emergent motivation and the evolution of the self. In D. Kleiber & M. H. Maehr, eds., *Motivation in adulthood* (pp. 93–113). Greenwich, Conn.: JAI Press.

———. 1985b. Reflections on enjoyment. *Perspectives in Biology and Medicine* 28(4):469–97.

———. 1987. The flow experience. In M. Eliade, ed., *The encyclopedia of religion,* vol. 5 (pp. 361–63). New York: Macmillan.

———. 1988. The ways of genes and memes. *Reality Club Review* 1(1):107–28.

———. 1989. Consciousness for the 21st century. Paper presented at the ELCA Meeting, *Year 2000 and Beyond,* March 30–April 2, St. Charles, Illinois.

Csikszentmihalyi, M., & Beattie, O. 1979. Life themes: A theoretical and empirical exploration of their origins and effects. *Journal of Humanistic Psychology* 19:45–63.

Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, I. S., eds. 1988. *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness.* New York: Cambridge University Press.

Csikszentmihalyi, M., & Getzels, J. W. 1989. Creativity and problem finding. In F. H. Farley & R. W. Neperud, eds., *The foundations of aesthetics* (pp. 91–116). New York: Praeger.

Csikszentmihalyi, M., Getzels, J. W., & Kahn, S. 1984. *Talent and achievement: A longitudinal study of artists.* A report to the Spencer Foundation and to the MacArthur Foundation. Chicago: University of Chicago.

Csikszentmihalyi, M., & Graef, R. 1979. *Flow and the quality of experience in everyday life.* Unpublished manuscript, University of Chicago.

———. 1980. The experience of freedom in daily life. *American Journal of Community Psychology* 8:401–14.

Csikszentmihalyi, M., & Kubey, R. 1981. Television and the rest of life. *Public Opinion Quarterly* 45:317–28.

Csikszentmihalyi, M., & Larson, R. 1978. Intrinsic rewards in school crime. *Crime and Delinquency* 24:322–35.

———. 1984. *Being adolescent: Conflict and growth in the teenage years.* New York: Basic Books.

———. 1987. Validity and reliability of the Experience-Sampling Method. *Journal of Nervous and Mental Disease* 175(9):526–36.

Csikszentmihalyi, M., Larson, R., & Prescott, S. 1977. The ecology of adolescent activity and experience. *Journal of Youth and Adolescence* 6:281–94.

Csikszentmihalyi, M., & LeFevre, J. 1987. The experience of work and leisure. *Third Canadian Leisure Research Conference*, Halifax, N.S., May 22–25.

———. 1989. Optimal experience in work and leisure. *Journal of Personality and Social Psychology* 56(5):815–22.

Csikszentmihalyi, M., & Massimini, F. 1985. On the psychological selection of bio-cultural information. *New Ideas in Psychology* 3(2):115–38.

Csikszentmihalyi, M., & Nakamura, J. 1989. The dynamics of intrinsic motivation. In R. Ames & C. Ames, eds., *Handbook of motivation theory and research*, vol. 3 (pp. 45–71). New York: Academic Press.

Csikszentmihalyi, M., & Rathunde, K. 1989. The psychology of wisdom: An evolutionary interpretation. In R. J. Sternberg, ed., *The psychology of wisdom*. New York: Cambridge University Press.

Csikszentmihalyi, M., & Robinson, R. In press. *The art of seeing*. Malibu, Calif.: J. P. Getty Press.

Csikszentmihalyi, M., & Rochberg-Halton, E. 1981. *The meaning of things: Domestic symbols and the self*. New York: Cambridge University Press.

Culin, S. 1906. Games of North American Indians. *24th Annual Report*. Washington, D.C.: Bureau of American Ethnology.

Cushing, F. H. 1896. Outlines of Zuni creation myths. *13th Annual Report*. Washington, D.C.: Bureau of American Ethnology.

Dalby, L. C. 1983. *Geisha*. Berkeley: University of California Press.

Damon, W., & Hart, D. 1982. The development of self-understanding from infancy through adolescence. *Child Development* 53:831–57.

Dante, A. (1965). *The divine comedy*. Trans. G. L. Bickerstein. Cambridge: Harvard University Press.

David, F. N. 1962. *Games, gods, and gambling*. New York: Hafner.

Davis, J. A. 1959. A formal interpretation of the theory of relative deprivation. *Sociometry* 22:280–96.

Dawkins, R. 1976. *The selfish gene*. New York: Oxford University Press.

deCharms, R. 1968. *Personal causation: The internal affective determinants of behavior*. New York: Academic Press.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. 1985. *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.

Delle Fave, A., & Massimini, F. 1988. Modernization and the changing contexts of flow in work and leisure. In M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi, eds., *Optimal experience: Studies of flow in consciousness* (pp. 193–213). New York: Cambridge University Press.

De Roberty, E. 1878. *La sociologie*. Paris.

de Santillana, G. 1961 (1970). *The origins of scientific thought*. Chicago: University of Chicago Press.

Devereux, E. 1970. Socialization in cross-cultural perspective: Comparative study of England, Germany, and the United States. In R. Hill & R. Konig, eds., *Families in East and West: Socialization process and kinship ties* (pp. 72–106). Paris: Mouton.

Diener, E. 1979. Deindividuation: The absence of self-awareness and self-regulation in group members. In P. Paulus, ed., *The psychology of group influence.* Hillsdale, N.J.: Erlbaum.

———. 1979. Deindividuation, self-awareness, and disinhibition. *Journal of Personality and Social Psychology* 37:1160–71.

Diener, E., Horwitz, J., & Emmons, R. A. 1985. Happiness of the very wealthy. *Social Indicators Research* 16:263–74.

Dobzhansky, T. 1962. *Mankind evolving: The evolution of the human species.* New Haven: Yale University Press.

———. 1967. *The biology of ultimate concern.* New York: New American Library.

Draghicesco, D. 1906. *Du role de l'individu dans le determinisme social.* Paris.

Dulles, F. R. 1965. *A history of recreation: America learns to play.* 2d ed. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.

Durkheim, E. 1897 (1951). *Suicide.* New York: Free Press.

———. 1912 (1967). *The elementary forms of religious life.* New York: Free Press.

Easterlin, R. A. 1974. Does economic growth improve the human lot? Some empirical evidence. In P. A. David & M. Abramovitz, eds., *Nations and households in economic growth.* New York: Academic Press.

Eckblad, G. 1981. *Scheme theory: A conceptual framework for cognitive-motivational processes.* London: Academic Press.

Ekman, P. 1972. Universals and cultural differences in facial expressions of emotions. In *Current theory in research on motivation, Nebraska symposium on motivation,* vol. 19 (pp. 207–83). Lincoln: University of Nebraska Press.

Eliade, M. 1969. *Yoga: Immortality and freedom.* Princeton: Princeton University Press.

Emde, R. 1980. Toward a psychoanalytic theory of affect. In S. Greenspan & E. Pollack, eds., *The course of life.* Washington, D.C.: U.S. Government Printing Office.

Encyclopaedia Britannica. 1985. 15th ed. Chicago: Encyclopaedia Britannica, Inc.

Erikson, E. H. 1950. *Childhood and society.* New York: W. W. Norton.

———. 1958. *Young man Luther.* New York: W. W. Norton.

———. 1969. *Gandhi's truth: On the origins of militant nonviolence.* New York: W. W. Norton.

Evans-Pritchard, E. E. 1940 (1978). *The Nuer.* New York: Oxford University Press.

Eysenck, M. W. 1982. *Attention and arousal.* Berlin: Springer Verlag.

Ferenczi, S. 1950. Sunday neuroses. In S. Ferenczi, ed., *Further contributions to the theory and technique of psychoanalysis* (pp. 174–77). London: Hogarth Press.

Fine, R. 1956. Chess and chess masters. *Psychoanalysis* 3:7–77.

Fiore, G. 1973. *Antonio Gramsci: Life of a revolutionary.* New York: Schocken Books.

Fisher, A. L. 1969. *The essential writings of Merleau-Ponty.* New York: Harcourt Brace.

Fortune, R. F. 1932 (1963). *Sorcerers of Dobu.* New York: Dutton.
Fox, V. 1977. Is adolescence a phenomenon of modern times? *Journal of Psychiatry* 1:271–90.
Frankl, V. 1963. *Man's search for meaning.* New York: Washington Square.
———. 1978. *The unheard cry for meaning.* New York: Simon & Schuster.
Freeman, M. 1989. Paul Ricoeur on interpretation: The model of the text and the idea of development. *Human Development* 28:295–312.
Freeman, M., Larson, R., & Csikszentmihalyi, M. 1986. Immediate experience and its recollection. *Merrill Palmer Quarterly* 32(2):167–85.
Freeman, M., & Robinson, R. E. In press. The development within: An alternative approach to the study of lives. *New Ideas in Psychology.*
Freud, S. 1921. Massenpsychologie und Ich-Analyse. *Vienna Gesammelte Schriften* 6:261.
———. 1930 (1961). *Civilization and its discontents.* New York: Norton.
Frijda, N. H. 1986. *The emotions.* New York: Cambridge University Press.
Gallup, G. H. 1976. Human needs and satisfactions: A global survey. *Public Opinion Quarterly* 40:459–67.
Gardner, H. 1983. *Frames of mind.* New York: Basic Books.
Garrett, H. E. 1941. *Great experiments in psychology.* Boston: Appleton Century Crofts.
Gedo, M. M., ed. 1986–88. *Psychoanalytic perspectives on art.* Vol. 1, 1986; vol. 2, 1987; vol. 3, 1988. Hillsdale, N.J.: Analytic Press.
Geertz, C. 1973. *The interpretation of culture.* New York: Basic Books.
Gendlin, E. T. 1962. *Experiencing and the creation of meaning.* Glencoe: Free Press.
———. 1981. *Focusing.* New York: Bantam.
General Social Survey. 1989 (March). Chicago: National Opinion Research Center.
Gergen, K., & Gergen, M. 1983. Narrative of the self. In T. Sarbin & K. Scheibe, eds., *Studies in social identity* (pp. 254–73). New York: Praeger.
———. 1984. The social construction of narrative accounts. In K. Gergen & M. Gergen, eds., *Historical social psychology* (pp. 173–89). Hillsdale, N.J.: Erlbaum.
Getzels, J. W., & Csikszentmihalyi, M. 1965. *Creative thinking in art students: The process of discovery.* HEW Cooperative Research Report S-080, University of Chicago.
———. 1976. *The creative vision: A longitudinal study of problem finding in art.* New York: Wiley Interscience.
Gilpin, L. 1948. *Temples in Yucatan.* New York: Hastings House.
Gladwin, T. 1970. *East is a big bird: Navigation and logic on Puluat atoll.* Cambridge: Harvard University Press.
Glick, P. G. 1979. Children of divorced parents in demographic perspective. *Journal of Social Issues* 35:170–82.
Goertzel, V., & Goertzel, M. G. 1962. *Cradles of eminence.* Boston: Little, Brown.

Goffman, E. 1969. *Strategic interaction.* Philadelphia: University of Pennsylvania Press.

———. 1974. *Frame analysis: An essay on the organization of experience.* New York: Harper & Row.

Gombrich, E. H. 1954. Psychoanalysis and the history of art. *International Journal of Psychoanalysis* 35:1–11.

———. 1979. *The sense of order.* Ithaca, N.Y.: Cornell University Press.

Gouldner, A. W. 1968. The sociologist as partisan: Sociology and the welfare state. *American Sociologist* 3:103–16.

Graef, R. 1978. *An analysis of the person by situation interaction through repeated measures.* Unpublished doctoral dissertation, University of Chicago.

Graef, R., Csikszentmihalyi, M., & Giannino, S. M. 1983. Measuring intrinsic motivation in everyday life. *Leisure Studies* 2:155–68.

Graef, R., McManama Gianinno, S., & Csikszentmihalyi, M. 1981. Energy consumption in leisure and perceived happiness. In J. D. Clayton et al., eds., *Consumers and energy conservation.* New York: Praeger.

Graves, R. 1960. *The white goddess: A historical grammar of poetic myth.* New York: Vintage Books.

Griessman, B. E. 1987. *The achievement factors.* New York: Dodd, Mead.

Groos, K. 1901. *The play of man.* New York: Appleton.

Gross, R., ed. 1982. *Invitation to life-long learning.* New York: Fowlett.

Group for the Advancement of Psychiatry. 1958 (August). *The psychiatrist's interest in leisure-time activities.* Report 39, New York.

Gussen, J. 1967. The psychodynamics of leisure. In P. A. Martin, ed., *Leisure and mental health: A psychiatric viewpoint* (pp. 51–169). Washington, D.C.: American Psychiatric Association.

Habakuk, H. J. 1955. Family structure and economic change in nineteenth century Europe. *Journal of Economic History* 15 (January):1–12.

Hadas, N. 1960 (1972). *Humanism: The Greek ideal and its survival.* Gloucester, Mass.: C. P. Smith.

Hamilton, J. A. 1976. Attention and intrinsic rewards in the control of psycho-physiological states. *Psychotherapy and Psychosomatics* 27:54–61.

———. 1981. Attention, personality, and self-regulation of mood: Absorbing interest and boredom. In B. A. Maher, ed., *Progress in Experimental Personality Research* 10:282–315.

Hamilton, J. A., Haier, R. J., & Buchsbaum, M. S. 1984. Intrinsic enjoyment and boredom coping scales: Validation with personality evoked potential and attentional measures. *Personality and Individual Differences* 5(2):183–93.

Hamilton, J. A., Holcomb, H. H., & De la Pena, A. 1977. Selective attention and eye movements while viewing reversible figures. *Perceptual and Motor Skills* 44:639–44.

Hamilton, M. 1982. Symptoms and assessment of depression. In E. S. Paykel, ed., *Handbook of affective disorders.* New York: Guilford Press.

Hamilton, W. D. 1964. The genetical evolution of social behavior: Parts 1 and 2. *Journal of Theoretical Biology* 7:1–52.

Harrow, M., Grinker, R. R., Holzman, P. S., & Kayton, L. 1977. Anhedonia and schizophrenia. *American Journal of Psychiatry* 134:794–97.

Harrow, M., Tucker, G. J., Hanover, N. H., & Shield, P. 1972. Stimulus overinclusion in schizophrenic disorders. *Archives of General Psychiatry* 27:40–45.

Hasher, L., & Zacks, R. T. 1979. Automatic and effortful processes in memory. *Journal of Experimental Psychology: General* 108:356–88.

Hauser, A. 1951. *The social history of art.* New York: Knopf.

Hebb, D. O. 1955. Drive and the CNS. *Psychological Review* (July) 243–52.

Hegel, G. F. 1798 (1974). *Lectures on the philosophy of religion, together with a work on the proofs of the existence of God.* Trans. E. B. Speirs. New York: Humanities Press.

Heidegger, M. 1962. *Being and time.* London: SCM Press.

———. 1967. *What is a thing?* Chicago: Regnery.

Henry, J. 1965. *Culture against man.* New York: Vintage.

Hetherington, E. M. 1979. Divorce: A child's perspective. *American Psychologist* 34:851–58.

Hilgard, E. 1980. The trilogy of mind: Cognition, affection, and conation. *Journal of the History of the Behavioral Sciences* 16:107–17.

Hiscock, E. C. 1968. *Atlantic cruise in Wanderer III.* London: Oxford University Press.

Hoffman, J. E., Nelson, B., & Houck, M. R. 1983. The role of attentional resources in automatic detection. *Cognitive Psychology* 51:379–410.

Hoffman, L. 1981. *Foundations of family therapy: A conceptual framework for systems change.* New York: Basic Books.

Holmes, T. H., & Rahe, R. H. 1967. The social readjustment rating scale. *Journal of Psychometric Research* 11:213–18.

Howell, M. C. 1986. *Women, production, and patriarchy in late medieval cities.* Chicago: University of Chicago Press.

Huizinga, J. 1939 (1970). *Homo ludens: A study of the play element in culture.* New York: Harper & Row.

———. 1954. *The waning of the Middle Ages.* Garden City, N.Y.: Doubleday.

Husserl, E. 1962. *Ideas: General introduction to pure phenomenology.* New York: Collier.

Huxley, J. S. 1942. *Evolution: The modern synthesis.* London: Allen and Unwin.

Izard, C. E., Kagan, J., & Zajonc, R. B. 1984. *Emotions, cognition, and behavior.* New York: Cambridge University Press.

Jackson, D. D. 1957. The question of family homeostasis. *Psychiatric Quarterly Supplement* 31:79–90.

James, W. 1890. *Principles of psychology: Vol. 1.* New York: Henry Holt.

Jaspers, K. 1923. *Psychopathologie generale.* 3d ed. Paris.

———. 1955. *Reason and Existenz.* New York: Noonday.

Jaynes, J. 1977. *The origin of consciousness in the breakdown of the bicameral mind.* Boston: Houghton Mifflin.

Johnson, R. 1988. Thinking yourself into a win. *American Visions* 3:6–10.

Johnson, Samuel. 1958. *Works of Samuel Johnson.* New Haven: Yale University Press.

Johnson, Skuli. 1930. *Pioneers of freedom: An account of the Icelanders and the Icelandic free state, 879–1262.* Boston: Stratford Co.

Johnston, L., Bachman, J., & O'Malley, P. 1981. *Student drug use in America.* Washington, D.C.: U.S. Department of Health and Human Services, National Institute of Drug Abuse.

Jones, E. 1931. The problem of Paul Morphy. *International Journal of Psychoanalysis* 12:1–23.

Jung, C. G. 1928 (1960). On psychic energy. In C. G. *Jung, collected works,* vol. 8. Princeton: Princeton University Press.

———. 1933 (1961). *Modern man in search of a soul.* New York: Harcourt Brace Jovanovich.

Kahneman, D. 1973. *Attention and effort.* Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.

Kant, I. 1781 (1969). *Critique of pure reason.* Trans. N. Smith. New York: St. Martin's.

Kaplan, B. 1983. A trio of trials. In R. M. Lerner, ed., *Developmental psychology: Historical and philosophical perspectives.* Hillsdale, N.J.: Erlbaum.

Kelly, J. R. 1982. *Leisure.* Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.

Keyes, R. 1985. *Chancing it: Why we take risks.* Boston: Little, Brown.

Kiell, N. 1969. *The universal experience of adolescence.* London: University of London Press.

Kierkegaard, S. 1944. *The concept of dread.* Princeton: Princeton University Press.

———. 1954. *Fear and trembling, and the sickness unto death.* Garden City, N.Y.: Doubleday.

Klausner, S. Z. 1965. *The quest for self-control.* New York: Free Press.

Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. 1982. Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology* 42:168–77.

Koch, K. 1970. *Wishes, lies, and dreams: Teaching children to write poetry.* New York: Chelsea House.

———. 1977. *I never told anybody: Teaching poetry writing in a nursing home.* New York: Random House.

Kohak, E. 1978. *Idea & experience: Edmund Husserl's project of phenomenology.* Chicago: University of Chicago Press.

Kohl, J. G. 1860. *Kitchi-Gami: Wanderings round Lake Superior.* London.

Kohlberg, L. 1984. *The psychology of moral development: Essays on moral development,* vol. 2. San Francisco: Harper & Row.

Kolakowski, L. 1987. *Husserl and the search for certitude.* Chicago: University of Chicago Press.

Kubey, R., & Csikszentmihalyi, M. In press. *Television and the quality of life.* Hillsdale, N.J.: Erlbaum.

Kuhn, T. S. 1962. *The structure of scientific revolutions.* Chicago: University of Chicago Press.

Kusyszyn, I. 1977. How gambling saved me from a misspent sabbatical. *Journal of Humanistic Psychology* 17:19–25.

La Berge, S. 1985. *Lucid dreaming: The power of being awake and aware of your dreams.* Los Angeles: Jeremy Tarcher.

Laing, R. D. 1960. *The divided self.* London: Tavistock.

———. 1961. *The self and others.* London: Tavistock.

Larson, R. 1985. Emotional scenarios in the writing process: An examination of young writers' affective experiences. In M. Rose, ed., *When a writer can't write* (pp. 19–42). New York: Guilford Press.

———. 1988. Flow and writing. In M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi, eds., *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness* (pp. 150–71). New York: Cambridge University Press.

Larson, R., & Csikszentmihalyi, M. 1978. Experiential correlates of solitude in adolescence. *Journal of Personality* 46(4):677–93.

———. 1980. The significance of time alone in adolescents' development. *Journal of Adolescent Medicine* 2 (6):33–40.

———. 1983. The Experience Sampling Method. In H. T. Reis, ed., *Naturalistic approaches to studying social interaction (New Directions for Methodology of Social and Behavioral Science, No. 15).* San Francisco: Jossey-Bass.

Larson, R., Csikszentmihalyi, M., & Graef, R. 1980. Mood variability and the psychosocial adjustment of adolescents. *Journal of Youth and Adolescence* 9:469–90.

Larson, R., & Kubey, R. 1983. Television and music: Contrasting media in adolescent life. *Youth and Society* 15:13–31.

Larson, R., Mannell, R., & Zuzanek, J. 1986. Daily well-being of older adults with family and friends. *Psychology and Aging* 1(2):117–26.

Laski, M. 1962. *Ecstasy: A study of some secular and religious experiences.* Bloomington: Indiana University Press.

Laszlo, E. 1970. *System, structure and experience.* New York: Gordon & Breach.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. 1984. *Stress, appraisal, and coping.* New York: Springer.

Le Bon, G. 1895 (1960). *The crowd.* New York: Viking.

Lecourt, D. 1977. *Proletarian science.* London: New Left Books.

Lee, R. B. 1975. What hunters do for a living. In R. B. Lee & I. de Vore, eds., *Man the hunter* (pp. 30–48). Chicago: Aldine.

Leenhardt, M. 1947 (1979). *Do Kamo.* Chicago: University of Chicago Press.

LeFevre, J. 1988. Flow and the quality of experience in work and leisure. In M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi, eds., *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness* (pp. 317–18). New York: Cambridge University Press.

Le Goff, J. 1980. *Time, work, and culture in the Middle Ages.* Chicago: University of Chicago Press.

Le Roy Ladurie, L. 1979. *Montaillou.* New York: Vintage.

Lessard, S. 1987. Profiles: Eva Zeisel. *New Yorker* April 13, 60–82.

LeVine, R. A., & Campbell, D. T. 1972. *Ethnocentrism: Theories of conflict, ethnic attitudes, and group behavior.* New York: Wiley.

Lévi-Strauss, C. 1947 (1969). *Les structures élementaires de la parenté.* Paris: PUF.

Lewin, K., et al. 1944 (1962). Level of aspiration. In J. McV. Hunt, ed., *Personality and behavioral disorders* (pp. 333–78). New York: Ronald Press.

Lewinsohn, P. M., & Graf, M. 1973. Pleasant activities and depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 41:261–68.

Lewinsohn, P. M., & Libet, J. 1972. Pleasant events, activity schedules, and depression. *Journal of Abnormal Psychology* 79:291–95.

Lewinsohn, P. M., et al. 1982. Behavioral therapy: Clinical applications. In A. J. Rush, ed., *Short-term therapies for depression.* New York: Guilford.

Liberman, A. M., Mattingly, I. G., & Turvey, M. T. 1972. Language codes and memory codes. In A. W. Melton & E. Martin, eds., *Coding processes in human memory.* New York: Wiley.

Lieberman, M. A., et al. 1979. *Self-help groups for coping with crisis: Origins, members, processes, and impact.* San Francisco: Jossey-Bass.

Lindbergh, C. 1953. *The Spirit of St. Louis.* New York: Scribner.

Lipps, G. F. 1899. *Grundriss der psychophysik.* Leipzig: G. J. Goschen.

Loevinger, J. 1976. *Ego development.* San Francisco: Jossey-Bass.

Logan, R. 1985. The "flow experience" in solitary ordeals. *Journal of Humanistic Psychology* 25(4):79–89.

———. 1988. Flow in solitary ordeals. In M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi, eds., *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness* (pp. 172–80). New York: Cambridge University Press.

Lumdsen, C. J., & Wilson, E. O. 1981. *Genes, mind, culture: The coevolutionary process.* Cambridge: Harvard University Press.

———. 1983. *Promethean fire: Reflections on the origin of mind.* Cambridge: Harvard University Press.

Lumholtz, C. 1902 (1987). *Unknown Mexico,* vol. 1. New York: Dover Publications.

Luria, A. R. 1976. *Cognitive development: Its cultural and social foundations.* Cambridge: Harvard University Press.

Lyons, A. W. 1988. *Role models: Criteria for selection and life cycle changes.* Unpublished doctoral dissertation, University of Chicago.

McAdams, D. 1985. *Power, intimacy and the life story.* Homewood, Ill.: Dorsey Press.

MacAloon, J. 1981. *This great symbol.* Chicago: University of Chicago Press.

Macbeth, J. 1988. Ocean cruising. In M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi, eds., *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness* (pp. 214–31). New York: Cambridge University Press.

McDougall, W. 1920. *The group mind.* Cambridge: Cambridge University Press.

McGhie, A., & Chapman, J. 1961. Disorders of attention and perception in early schizophrenia. *British Journal of Medical Psychology* 34:103–16.

MacIntyre, A. 1984. *After virtue: A study in moral therapy.* Notre Dame: University of Notre Dame Press.

McLanahan, S. 1988. *Single mothers and their children: A new American dilemma.* New York: University Press of America.

MacPhillamy, D. J., & Lewinsohn, P. M. 1974. Depression as a function of levels of desired and obtained pleasure. *Journal of Abnormal Psychology* 83:651–57.

MacVannel, J. A. 1896. *Hegel's doctrine of the will.* New York: Columbia University Press.

Malcolm X. 1977. *The autobiography of Malcolm X.* New York: Ballantine.

Mall, J. 1985. A study of U.S. teen pregnancy rate. *Los Angeles Times,* March 17, p. 27.

Mandler, G. 1975. *Man and emotion.* New York: Wiley.

Marcuse, H. 1955. *Eros and civilization.* Boston: Beacon.

———. 1964. *One-dimensional man.* Boston: Beacon.

Martin, J. 1981. Relative deprivation: A theory of distributive injustice for an era of shrinking resources. *Research in Organizational Behavior* 3:53–107.

Marx, K. 1844 (1956). *Karl Marx: Selected writings in sociology and social philosophy.* Ed. T. B. Bottomore & Maximilien Rubel. London: Watts.

Maslow, A. 1954. *Motivation and personality.* New York: Harper.

———. 1968. *Toward a psychology of being.* New York: Van Nostrand.

———. 1969. *The psychology of science.* Chicago: Regnery.

———, ed. 1970. *New knowledge in human values.* Chicago: Regnery.

———. 1971. *The farther reaches of human nature.* New York: Viking.

Maslow, A., & Honigmann, J. J. 1970. Synergy: Some notes of Ruth Benedict. *American Anthropologist* 72:320–33.

Mason, H., trans. 1971. *Gilgamesh.* Boston: Houghton Mifflin.

Massimini, F. 1982. Individuo e ambiente: I papua Kapauku della Nuova Guinea occidentale. In F. Perussia, ed., *Psicologia ed ecologia* (pp. 27–154). Milan: Franco Angeli.

Massimini, F., Csikszentmihalyi, M., & Carli, M. 1987. The monitoring of optimal experience: A tool for psychiatric rehabilitation. *Journal of Nervous and Mental Disease* 175(9):545–49.

Massimini, F., Csikszentmihalyi, M., & Delle Fave, A. 1988. Flow and biocultural evolution. In M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi, eds., *Optimal experience: Studies of flow in consciousness* (pp. 60–81). New York: Cambridge University Press.

Massimini, F., & Inghilleri, P., eds., 1986. *L'Esperienza quotidiana: Teoria e metodo d'analisi.* Milan: Franco Angeli.

Matas, L., Arend, R. A., & Sroufe, L. A. 1978. Continuity of adaptation in the second year: The relationship between quality of attachment and later competence. *Child Development* 49:547–56.

Matson, K. 1980. *Short lives: Portraits of creativity and self-destruction.* New York: Morrow.

Mayers, P. 1978. *Flow in adolescence and its relation to the school experience.* Unpublished doctoral dissertation, University of Chicago.

Mead, G. H. 1934 (1970). *Mind, self and society.* Ed. C. W. Morris. Chicago: University of Chicago Press.

Mead, M. 1964. *Continuities in cultural evolution.* New Haven: Yale University Press.

Medawar, P. 1960. *The future of man.* New York: Basic Books.

Medvedev, Z. 1971. *The rise and fall of Dr. Lysenko.* Garden City, N.Y.: Doubleday.

Merleau-Ponty, M. 1962. *Phenomenology of perception.* New York: Humanities.

———. 1964. *The primacy of perception.* Ed. J. M. Edie. Evanston, Ill.: Northwestern University Press.

Merser, C. 1987. A throughly modern identity crisis. *Self* October, 147.

Meyer, L. B. 1956. *Emotion and meaning in music.* Chicago: University of Chicago Press.

Michalos, A. C. 1985. Multiple discrepancy theory (MDT). *Social Indicators Research* 16:347–413.

Miller, G. A. 1956. The magical number seven, plus or minus two: Some limits on our capacity to process information. *Psychological Review* 63:81–97.

———. 1983. Informavors. In F. Machlup & U. Mansfield, eds., *The study of information.* New York: Wiley.

Miller, G. A., Galanter, E. H., & Pribram, K. 1960. *Plans and the structure of behavior.* New York: Holt.

Mintz, S. 1985. *Sweetness and power: The place of sugar in modern history.* New York: Viking.

Mitchell, R. G., Jr. 1983. *Mountain experience: The psychology and sociology of adventure.* Chicago: University of Chicago Press.

———. 1988. Sociological implications of the flow experience. In M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi, eds., *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness* (pp. 36–59). New York: Cambridge University Press.

Mitterauer, M., & Sieder, R. 1983. *The European family: Patriarchy to partnership from the Middle Ages to the present.* Chicago: University of Chicago Press.

Moitessier, B. 1971. *The long way.* Trans. W. Rodarmor. London: Granada.

Montaigne, M. de. 1580 (1958). *The complete essays of Montaigne.* Trans. Donald M. Frame. Stanford: Stanford University Press.

Monti, F. 1969. *African masks.* London: Paul Hamlyn.

Murphy, G. 1947. *Personality: A biosocial approach to origins and structure.* New York: Harper.

Murray, G. 1940. *Stoic, Christian and humanist.* London: S. Allen & Unwin.

Murray, H. A. 1955. American Icarus. *Clinical Studies of Personality,* vol. 2. New York: Harper.

Nabokov, P. 1981. *Indian running.* Santa Barbara: Capra Press.

Nakamura, J. 1988. Optimal experience and the uses of talent. In M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi, eds., *Optimal experience: Psychological*

studies of flow in consciousness (pp. 319–26). New York: Cambridge University Press.

Natanson, M. A., ed. 1963. *Philosophy of the social sciences.* New York: Random House.

Neisser, U. 1967. *Cognitive psychology.* New York: Appleton-Century-Crofts.

———. 1976. *Cognition and reality.* San Francisco: Freeman.

Nell, V. 1988. *Lost in a book: The psychology of reading for pleasure.* New Haven: Yale University Press.

Nelson, A. 1965. Self-images and systems of spiritual direction in the history of European civilization. In S. Z. Klausner, ed., *The quest for self-control* (pp. 49–103). New York: Free Press.

Newsweek. 5 October 1987.

New Yorker. 5 October 1987, pp. 33–35.

Nietzsche, F. 1886 (1989). *Beyondgood and evil: Prelude to a philosophy of the future.* Trans. W. Kaufmann. New York: Random House.

———. 1887 (1974). *Genealogy of morals and peoples and countries.* New York: Gordon Press.

Nitecki, M. H., ed. 1988. *Evolutionary progress.* Chicago: University of Chicago Press.

Noelle-Neumann, E. 1983. *Spiegel-Dokumentation: Personlickeitsstarke.* Hamburg: Springer Verlag.

———. 1984. *The spiral of silence: Public opinion—our social skin.* Chicago: University of Chicago Press.

———. 1985. Identifying opinion leaders. Paper presented at the 38th ESOMAR Conference, Wiesbaden, West Germany, Sept. 1–5.

Noelle-Neumann, E., & Strumpel, B. 1984. *Mach Arbeit krank? Macht Arbeit glucklich?* Munich: Pieper Verlag.

Nusbaum, H. C., & Schwab, E. C., eds. 1986. The role of attention and active processing in speech perception. In *Pattern recognition by humans and machines,* vol. 1 (pp. 113–57). New York: Academic Press.

Offer, D., Ostrov, E., & Howard, K. 1981. *The adolescent: A psychological self-portrait.* New York: Basic Books.

Orme, J. E. 1969. *Time, experience, and behavior.* London: Iliffe.

Pagels, H. 1988. *The dreams of reason—the computer and the rise of the sciences of complexity.* New York: Simon & Schuster.

Pareto, V. 1917. *Traite de sociologie generale,* vol. 1. Paris.

———. 1919. *Traite de sociologie generale,* vol. 2. Paris.

Parsons, T. 1942. Age and sex in the social structure. *American Sociological Review* 7:604–16.

Piaget, J. 1952. *The origins of intelligence in children.* New York: International Universities Press.

Pina Chan, R. 1969. *Spiele und Sport in alten Mexico.* Leipzig: Edition Leipzig.

Pitts, Jesse R. 1964. The case of the French bourgeoisie. In R. L. Coser, ed., *The family: Its structure and functions.* New York: St. Martin's Press.

Plato. *Republic,* book 3, 401.

Polanyi, M. 1968. The body-mind relation. In W. R. Coulson & C. R. Rogers, eds., *Man and the science of man* (pp. 84–133). Columbus: Bell & Howell.

———. 1969. *Knowing and being.* Ed. Marjorie Grene. Chicago: University of Chicago Press.

Pope, K. S. 1980. *On love and loving.* San Francisco: Jossey-Bass.

Pope, K. S., & Singer, J. L. 1978. *The stream of consciousness.* New York: Plenum.

Prigogine, I. 1980. *From being to becoming: Time and complexity in the physical sciences.* San Francisco: W. H. Freeman.

Privette, G. 1983. Peak experience, peak performance, and flow: A comparative analysis of positive human experiences. *Journal of Personality and Social Psychology* 83(45):1361–68.

Radin, P. 1927. *Primitive man as philosopher.* New York: D. Appleton & Co.

Rathunde, K. 1988. Optimal experience and the family context. In M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi, eds., *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness* (pp. 342–63). New York: Cambridge University Press.

Redfield, R., ed. 1942. *Levels of integration in biological and social systems.* Lancaster, Pa.: J. Catell Press.

———. 1955. *The little community: Viewpoints for the study of a human whole.* Chicago: University of Chicago Press.

Renfrew, C. 1986. Varna and the emergence of wealth in prehistoric Europe. In A. Appadurai, ed., *The social life of things* (pp. 141–68). New York: Cambridge University Press.

Ribot, T. A. 1890. *The psychology of attention.* Chicago: Open Court Publishing.

Richards, R., Kinney, D. K., Lunde, I., Benet, M., et al. 1988. Creativity in manic depressives, cyclothymes, their normal relatives, and control subjects. *Journal of Abnormal Psychology* 97(3):281–88.

Robinson, D. 1969. The climber as visionary. *Ascent* 9:4–10.

Robinson, J. P. 1977. *How Americans use time.* New York: Praeger.

Robinson, R. E. 1986. Differenze tra i sessi e rendimento scolastico: Aspetti dell'esperienza quotidiana degli adolescenti dotati in matematica. In F. Massimini & P. Inghilleri, eds., *L'esperienza quotidiana* (pp. 417–36). Milan: Franco Angeli.

———. 1988. Project and prejudice: Past, present, and future in adult development. *Human Development* 31:158–75.

Rogers, C. 1951. *Client-centered therapy.* Boston: Houghton Mifflin.

Roueché, B. 1988. Annals of medicine. *New Yorker* Sept. 12, 83–89.

Sacks, O. 1970 (1987). *The man who mistook his wife for a hat.* New York: Harper & Row.

Sahlins, M.D. 1972. *Stone age economics.* Chicago: Aldine Press.

———. 1976. *The use and abuse of biology: An anthropological critique of sociobiology.* Ann Arbor: University of Michigan Press.

Santayana, G. 1986. *The sense of beauty.* New York: Charles Scribner's Sons.

Sarbin, T., ed. 1986. *Narrative psychology: The storied nature of human conduct.* New York: Praeger.

Sartre, J. P. 1956. *Being and nothingness.* New York: Philosophical Library.

Sato, I. 1988. Bosozoku: Flow in Japanese motorcycle gangs. In M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi, eds., *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness* (pp. 92–117). New York: Cambridge University Press.

Schaefer, C., Coyne, J. C., & Lazarus, R. S. 1981. The health-related functions of social support. *Journal of Behavioral Medicine* 4(4):381–406.

Schafer, R. 1980. Narration in the psychoanalytic dialogue. *Critical Inquiry* 7:29–54.

Scheier, M. F., & Carver, C. S. 1980 Private and public self-attention, resistance to change, and dissonance reduction. *Journal of Personality and Social Psychology* 39:390–405.

Schiamberg, L. B. 1988. *Child and adolescent development.* New York: Macmillan.

Schlick, M. 1934. Uber das Fundament der Erkentniss. *Erkentniss* 4. English translation in A. J. Ayer, ed., 1959, *Logical positivism.* New York: Free Press.

Schneider, E. 1953. *Coleridge, opium, and Kubla Khan.* Chicago: University of Chicago Press.

Scholem, G. 1969. *Major trends in Jewish mysticism.* New York: Schocken Books.

Schrödinger E. 1947. *What is life? The physical aspects of the living cell.* New York: Macmillan.

Schutz, A. 1962. *The problem of social reality.* The Hague: Martinus Nijhoff.

Schwartz, G. 1987. *Beyond conformity and rebellion.* Chicago: University of Chicago Press.

Schwarz, N., & Clore, G. L. 1983. Mood, misattribution, and judgments of well-being: Informative and directive functions of affective states. *Journal of Personality and Social Psychology* 45:513–23.

Seligman, M. E. P. 1975. *Helplessness: On depression, development, and death.* San Francisco: Freeman.

Seligman, M. E. P., Peterson, C., Kaslow, N. J., Tannenbaum, R. L., Alloy, L. B., & Abramson, L. Y. 1984. Attributional style and depressive symptoms among children. *Journal of Abnormal Psychology* 93:235–38.

Selye, H. 1956 (1978). *The stress of life.* Rev. ed. New York: McGraw-Hill.

Siegel, B. S. 1986. *Love, medicine, and miracles.* New York: Harper & Row.

Simon, H. A. 1969. *Sciences of the artificial.* Boston: MIT Press.

———. 1978. Rationality as process and as product of thought. *American Economic Review* 68:1–16.

Singer, I. 1981. *The nature of love* (2d ed.). Vol. 1: Plato to Luther; vol. 2: Courtly and romantic; vol. 3: The modern world. Chicago: University of Chicago Press.

Singer, J. L. 1966. *Daydreaming: An introduction to the experimental study of inner experiences.* New York: Random House.

———. 1973. *The child's world of make-believe.* New York: Academic Press.

———. 1981. *Daydreaming and fantasy.* Oxford: Oxford University Press.

Singer, J. L., & Switzer, E. 1980. *Mind play: The creative uses of fantasy.* Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.

Smith, K. R. 1969. *Behavior and conscious experience: A conceptual analysis.* Athens: Ohio University Press.

Solzhenitsyn, A. 1976. *The gulag archipelago.* New York: Harper & Row.

Sorokin, P. 1950. *Explorations in altruistic love and behavior, a symposium.* Boston: Beacon Press.

———. 1956. *Fads and foibles in modern sociology.* Chicago: Regnery.

———. 1962. *Social and cultural dynamics.* New York: Bedminster.

———. 1967. *The ways and power of love.* Chicago: Regnery.

Spence, J. D. 1984. *The memory palace of Matteo Ricci.* New York: Viking Penguin.

Spinoza, B. de. 1675 (1981). *Ethics.* Trans. G. Eliot. Wolfeboro, N.H.: Longwood Publishing Group.

Spiro, M. E. 1987. *Culture and human nature: Theoretical papers of Melford E. Spiro.* Chicago: University of Chicago Press.

Steiner, G. 1974. *Fields of force.* New York: Viking.

———. 1978 (1987). *Martin Heidegger.* Chicago: University of Chicago Press.

Sternberg, R. J. 1988. *The triangle of love: Intimacy, passion, commitment.* New York: Basic Books.

Stewart, K. 1972. Dream exploration among the Sinoi. In T. Roszak, ed., *Sources.* New York: Harper & Row.

Strack, F., Argyle, M., & Schwarz, N., eds. 1990. *The social psychology of subjective well-being.* New York: Pergamon.

Sullivan, H. S. 1953. *The interpersonal theory of psychiatry.* New York: Norton.

Sun, W. 1987. *Flow and Yu: Comparison of Csikszentmihalyi's theory and Chuang-tzu's philosophy.* Paper presented at the meetings of the Anthropological Association for the Study of Play, Montreal, March.

Suppies, P. 1978. *The impact of research on education.* Washington, D.C.: National Academy of Education.

Suttles, G. 1972. *The social construction of communities.* Chicago: University of Chicago Press.

Szalai, A., ed. 1965. *The use of time: Daily activities of urban and suburban populations in twelve counties.* Paris: Mouton.

Teilhard de Chardin, P. 1965. *The phenomenon of man.* New York: Harper & Row.

Tessman, J. 1978. *Children of parting parents.* New York: Aronson.

Thompson, E. P. 1963. *The making of the English working class.* New York: Viking.

Tillich, P. 1952. *The courage to be.* New Haven: Yale University Press.

Tolstoy, L. 1886 (1985). *The death of Ivan Ilych.* Ed. M. Beresford. Oxford and New York: Basil Blackwell.

Tomkins, S. S. 1962. *Affect, imagery and consciousness.* Vol. 1: *The positive affects.* New York: Springer Verlag.

Toscano, M. 1986. Scuola e vita quotidiana: Un caso di selezione culturale. In F. Massimini & P. Inghilleri, eds., *L'esperienza quotidiana* (pp. 305–18). Milan: Franco Angeli.

Tough, A. 1978. *Adults' learning prospects: A fresh approach to theory and practice in adult learning.* Toronto: Ontario Institute for Studies in Education.

Toynbee, A. J. 1934. *A study of history.* London: Oxford University Press.

Treisman, A. M., & Gelade, G. 1980. A feature integration theory of attention. *Cognitive Psychology* 12:97–136.

Treisman, A. M., & Schmidt, H. 1982. Illusory conjunctions in the perception of objects. *Cognitive Psychology* 14:107–41.

Trivers, R. L. 1972. Parental investment and sexual selection. In B. H. Campbell, ed., *Sexual selection and the descent of man, 1871–1971* (pp. 136–79). Chicago: Aldine.

Tucker, R. C. 1972. *Philosophy and myth in Karl Marx.* 2d ed. Cambridge: Cambridge University Press.

Turnbull, C. M. 1961. *The forest people.* Garden City, N.Y.: Doubleday.

———. 1972. *The mountain people.* New York: Simon & Shuster.

Turner, V. 1969. *The ritual process.* New York: Aldine.

———. 1974. Liminal to liminoid in play, flow, and ritual: An essay in comparative symbology. *Rice University Studies* 60(3):53–92.

USA Today. 1987. An interview with Susumu Tonegawa. Oct. 13, p. 2A.

U.S. Dept. of Commerce. 1980. *Social indicators, III.* Washington, D.C.: Bureau of the Census.

U.S. Dept. of Commerce. 1985. *Statistical abstracts of the U.S., 1986.* 106th ed. Washington, D.C.: Bureau of the Census.

U.S. Dept. of Health & Human Services. 1988. *Vital statistics of the United States, 1985, II.* Hyattsville, Md.: U.S. Dept. of Health.

U.S. Dept. of Justice. 1987. *Uniform Crime Reports* 7:25. Washington, D.C.: Dept. of Justice.

Vaillant, G. E. 1977. *Adaptation to life.* Boston: Little, Brown.

Vasari, G. 1550 (1959). *Lives of the most eminent painters, sculptors, and architects.* New York: Random House.

Veenhoven, R. 1984. *Databook of happiness.* Boston: Dordrecht-Reidel.

Veroff, J., Douvan, E., & Kulka, R. A. 1981. *The inner American.* New York: Basic Books.

Veyne, P., ed. 1987. *From pagan Rome to Byzantium.* Vol. 1 of *A history of private life,* P. Aries and G. Duby, gen. eds. Cambridge, Mass.: Belknap Press.

von Bertalanffy, L. 1960. *Problems of life.* New York: Harper & Row.

———. 1968. *General system theory: Foundations, development, applications.* New York: G. Braziller.

von Uexkull, J. 1921. *Umwelt und Innenwelt der Tiere.* 2d ed. Berlin.

———. 1957. *Instinctive behaviour.* London: Methuen.

von Wolff, C. 1724. *Vernunftige Gedanken von dem Krafften des menschlichen Verstandes.* Halle im Magdeburg: Rengerische Buchhandl. English trans-

lation (1963) by R. Blackwell, *Preliminary discourse on philosophy in general.* Indianapolis: Bobbs-Merrill.

Vygotsky, L. S. 1978. *Mind in society: The development of higher psychological processes,* M. Cole, V. John-Steiner, S. Scribner, & E. Souberman, eds. Cambridge: Harvard University Press.

Waddington, C. H. 1970. The theory of evolution today. In A. Koestler & J. R. Smythies, eds., *Beyond reductionism.* New York: Macmillan.

Waitzkin, F. 1988. *Searching for Bobby Fischer.* New York: Random House.

Waley, A. 1939. *Three ways of thought in ancient China.* London: G. Allen & Unwin.

Wallis, C., Booth, C., Ludtke, M., & Taylor, E. 1985. Children having children. *Time* Dec. 9, pp. 78–90.

Wann, T. W., ed. 1964. *Behaviorism and phenomenology.* Chicago: University of Chicago Press.

Warner, R., trans. 1965. *The Persian expedition.* Baltimore: Penguin Books.

Watson, B., trans. 1964. *Chuang Tzu, basic writings.* New York: Columbia University Press.

Weber, M. 1922. Die protestantische Ethik und der Geist des Kapitalismus. In I. C. B. Mohr, ed., *Gesammelte Aufsatze zur Religions-Sociologie.* Vol. 1: *Die Wirtschaftsethik der Weltreligionen* (pp. 237–68). Tubingen. English translation (1946) in H. A. Gerth & C. W. Mills, eds., *From Max Weber: Essays in sociology* (pp. 267–301). New York: Oxford University Press.

———. 1930 (1958). *The Protestant ethic and the spirit of capitalism.* London: Allen & Unwin.

Weitzman, M. S. 1978. Finally the family. *Annals of the AAPSS* 435:60–82.

Wells, A. 1988. Self-esteem and optimal experience. In M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi, eds., *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness* (pp. 327–41). New York: Cambridge University Press.

Werner, H. 1957. *Comparative psychology of mental development.* Rev. ed. New York: International Universities Press.

Werner, H., & Kaplan, B. 1956. The developmental approach to cognition: Its relevance to the psychological interpretation of anthropological and ethnolinguistic data. *American Anthropologist* 58:866–80.

Weyden, P. 1984. *Day one.* New York: Simon & Schuster.

White, L. A. 1975. *The concept of cultural systems.* New York: Columbia University Press.

White, R. W. 1959. Motivation reconsidered: The concept of competence. *Psychological Review* 66:297–333.

Wicklund, R. A. 1979. The influence of self-awareness on human behavior. *American Scientist* 67:182–93.

Wiener, N. 1948 (1961). *Cybernetics, or control and communication in the animal and the machine.* Cambridge: MIT Press.

Williams, R. M., Jr. 1975. Relative deprivation. In L. A. Coser, ed., *The idea of social structure: Papers in honor of Robert K. Merton* (pp. 355–78). New York: Harcourt Brace Jovanovich.

Wilson, E. O. 1975. *Sociobiology: The new synthesis.* Boston: Belknap Press.
Wilson, S. R. 1985. Therapeutic processes in a yoga ashram. *American Journal of Psychotherapy* 39:253–62.
———. In press. Personal growth in a yoga ashram: A social psychological analysis. *The social scientific study of religion,* vol. 2.
Wittfogel, K. 1957. *Oriental despotism.* New Haven: Yale University Press.
Wolfe, T. 1987. *The bonfire of the vanities.* New York: Farrar, Straus.
Wood, E. 1954. *Great system of yoga.* New York: Philosophical Library.
Wundt, W. 1902. *Grundzuge der physiologischen Psychologie,* vol. 3. Leipzig.
Wynne, E. A. 1978. Behind the discipline problem: Youth suicide as a measure of alienation. *Phi Delta Kappan* 59:307–15.
Yankelovich, D. 1981. *New rules: Searching for self-fulfillment in a world turned upside down.* New York: Random House.
Zigler, E. F., & Child, I. L. 1973. *Socialization and personality development.* Reading, Mass.: Addison-Wesley.
Zuckerman, M. 1979. *Sensation seeking.* Hillsdale, N.J.: Erlbaum.

Yazar Hakkında

Mihaly Csikszentmihalyi, Chicago Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nün eski bölüm başkanı ve şu anda aynı bölümde öğretim üyesidir. Son yirmi yıldır akışla ilgili konularda araştırmalar yapmaktadır. Bu çamışmalar için gereken maddi kaynaklar, Halk Sağlığı Hizmetleri tarafından ve başta Spencer Vakfı olmak üzere çeşitli özel bağışlarla sağlanmıştır. Csikszentmihalyi'nin çalışmaları, *Psychology Today*, *New York Times*, *Washington Post*, *Chicago Tribune*, *Omni*, *Newsweek* gibi dergilerde çıkan önemli makaleler sayesinde akademik dünyanın dışında da büyük ilgi görmektedir. Csikzentmihalyi'nin *Beyond Boredom and Anxiety* kitabının yanı sıra başka yazarlarla ortak *The Creative Vision*, *The Meaning of Things* ve *Being Adolescent* adlı kitapları bulunmaktadır.

Dr. Csikszentmihalyi, Ulusal Eğitim Akademisi ve Ulusal Boş Zaman Bilimleri Akademisi üyesidir. Kıdemli bir Fulbright üyesi olmasının yanı sıra, Encyclopaedia Britannica Danışmanlar Kurulu gibi çeşitli kurullarda görev almaktadır. BBC ve (İtalyan televizyonu) RAI gibi çeşitli yabancı televizyon kanallarında programlara katılmış, ayrıca "Nova"nın bir saat uzunluğundaki birkaç bölümünde yer almıştır.

Kendini Geliştirme Dizisi

"Akış önemlidir ... Mutluluğa giden yol, düşüncesizce bir hazcılıktan değil, düşünülerek girişilen zorluklardan geçer."
New York Times Book Review

"Çağlardır süregelen mutluluk arayışı sorununa şaşırtıcı bir bakış."
Library Journal

Her yıl, iyi görünme, zengin olma ya da özgüven geliştirme yollarını anlatan yüzlerce kitabın yayımlandığını görüyoruz. Bu kendini geliştirme kitapları, kısa vadede okura yardımcı olabilse de, büyük olasılıkla doyurucu sonuçlar vermiyor, çünkü *yaşam niteliği*ni artırmak için fazla bir şey yapmıyor. Peki insanların yaşamaktan zevk almaları içi gereken nedir? Yaşamı değerli kılan içsel yaşantılar nelerdir?

Mihaly Csikszentmihalyi, yirmi yılı aşkın bir süredir "üst düzey yaşantı" durumlarını, yani insanların yoğunlaştıkları ve yaptıkları işten derin bir zevk aldıklarını bildirdikleri zamanları araştırmaktadır. Bu araştırmalar, yaşantıyı gerçek anlamda doyurucu yapan şeyin, *akış* adı verilen bir bilinç durumu olduğunu ortaya çıkarmıştır; akış, insanın dikkatini odakladığı bir etkinlikte kendini kaybetmesine neden olan bir yoğunlaşmadır. Herkes zaman zaman akış yaşar ve akışın özelliklerini bilir: Akış durumunda insanlar güçlüdürler, dikkatlidirler, çaba harcamaksızın durumun denetimini ellerinde tuttuklarını ve yeteneklerinin doruğunda olduklarını hissederler. Zaman duygusu da, duygusal sorunları da ortadan kalkmıştır; sanki ve nefes kesici bir aşkınlık duygusu yaşarlar. *Akış: Üst Düzey Yaşantının Psikolojisi*, kendimize zorluklar belirleyerek, yani yeteneklerimize göre fazlasıyla zor ya da fazlasıyla kolay olmayan görevler seçerek, bu zevk veren durumu şansa bırakmaksızın nasıl denetleyebileceğimizi anlatıyor. Böyle hedeflerimiz olduğunda, bilince giren bilgiyi denetler ve böylece yaşamlarımızın niteliğini yükseltiriz.

Akışın, önümüzdeki onyılda en üretken psikolojik araştırma alanlarından biri olması beklenmektedir. *Akış: Üst Düzey Yaşantının Psikolojisi*, bu dikkate değer konuya ideal bir giriş yapıyor ve okurlarını günlük yaşamın gerçek zenginliğini keşfetmeye götürüyor.

Hekimler Yayın Birliği
İvedik Organize Sanayi Bölgesi
Hasemek Sanayi Sitesi
1122. Cadde, 1469 Sokak 9
İvedik, 06370 Ankara
Tel : (312) 394 28 76
Faks : (312) 394 28 77
e-mail : info@hyb.com.tr
online satış: www.e-hyb.com

0821201
AEB

ISBN 975-300-112-6
9 789753 001120