THOMAS CURRAN

Mükemmellik Tuzağı

Her Zaman Daha Fazlasını İsteyen Bir Dünyada Yeterli Olanın Gücü



Çeviri: Emre Can Ercan

Kronik


Kronik

MÜKEMMELLİK TUZAĞI
Her Zaman Daha Fazlasını İsteyen Bir Dünyada Yeterli Olanın Gücü

—

THOMAS CURRAN

KRONİK KİTAP: 454
Psikoloji Serisi: 6

YAYIN YÖNETMENİ
Adem Koçal

EDİTÖR
M. Murtaza Özeren

ÇEVİRİ
Emre Can Ercan

KAPAK UYGULAMA
Kutan Ural

MİZANPAJ
Kronik Kitap

1. Baskı, Aralık 2023, İstanbul

ISBN
978-625-6774-17-9

KRONİK KİTAP
Şakayıklı Sk. N°8, Levent
İstanbul - 34330 - Türkiye
Telefon: (0212) 243 13 23
Faks: (0212) 243 13 28
kronik@kronikkitap.com

Kültür Bakanlığı Yayıncılık Sertifika No: 49639

www.kronikkitap.com
kronikkitap

BASKI VE CİLT
Optimum Basım
Tevfikbey Mah. Dr. Ali Demir Cad. No: 51/1
34295 K. Çekmece / İstanbul
Telefon: (0212) 463 71 25
Matbaa Sertifika No: 41707

YAYIN HAKLARI
© Thomas Curran, 2023, "The Perfection Trap: The Power of Good Enough in a World that Always Wants More" özgün adıyla Cornerstone Press tarafından yayımlanan, telif hakları AnatoliaLit Telif Ajansı aracılığıyla alınan bu kitabın Türkiye'deki tüm yayın hakları Kronik Yayıncılık A.Ş.'ye aittir. Tanıtım amacıyla yapılacak kısa alıntılar dışında, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz, yayımlanamaz.

THOMAS CURRAN

Mükemmellik Tuzağı

Her Zaman Daha Fazlasını İsteyen Bir Dünyada Yeterli Olanın Gücü

Çeviri: Emre Can Ercan

Kronik

Thomas Curran

Thomas Curran, Londra Ekonomi Okulu'nda psikoloji profesörüdür. BBC tarafından "nesiller arası bir mükemmeliyetçilik kıyaslaması yapan ilk" öncü çalışma olarak nitelendirilen bir makale kaleme almıştır. Mükemmeliyetçiliği konu alan TED konuşması şimdiye kadar üç milyondan fazla kez izlenmiştir. Araştırmaları, aralarında *Harvard Business Review*, *New Scientist* ve *CNN*'in de yer aldığı çeşitli basın-yayın organlarında ele alınmıştır. Kendisi de birçok televizyon ve radyo programına katılmıştır.

Emre Can Ercan

Çevirmen ve editör. 1989'da İstanbul'da doğdu. 2010'dan bu yana birçok yayıneviyle özellikle felsefe ve edebiyat alanlarında çeşitli çeviri projelerinde çalıştı. Çevirileri arasında Lewis Mumford, Jacques Ellul, Ernst Cassirer, Homeros, Henry David Thoreau, Arthur Conan Doyle ve Nicholson Baker gibi yazarların kitapları yer alıyor.

June'a ithafen

"Monolitik bir toplumda[•] bir sebebin ne olmuş olabileceği üzerine düşünmek vakit kaybıdır. Ortadaki tek sebep o toplumun kendisidir."

Theodor Adorno, *Negative Dialectics*[••]

[•] Monolitik toplum: Katı ve sabit bir tekdüzelik tarafından karakterize edilen bir toplum. (ç.n.)

[••] Theodor Adorno, *Negatif Diyalektik*, Metis Yayınları, 2019. (ç.n.)

İçindekiler

Önsöz 11

BİRİNCİ KISIM
Mükemmeliyetçilik Nedir?

1 En Gözde Kusurumuz 17
2 Bana Yeterli Olduğumu Söyle 31

İKİNCİ KISIM
Mükemmeliyetçilik Bize Ne Yapar?

3 Seni Öldürmeyen Şey... 57
4 Bitiremeyeceğim Bir İşe Başladım 73
5 Gizli Epidemi 91

ÜÇÜNCÜ KISIM
Mükemmeliyetçiliğin Kaynağı Nedir?

6 Bazılarının Mükemmeliyetçiliği Diğerlerininkinden Daha Büyüktür 105
7 Sahip Olmadığım Şey 123
8 Gönderisini Okudun mu? 142
9 Onu Henüz Hak Etmedin 160
10 Mükemmeliyetçilik Evde Başlar 183
11 Koşuşturmanın İç Yüzü 196

DÖRDÜNCÜ KISIM

Yeterince İyinin Diyarında
Kusurluluğu Nasıl Benimseyebiliriz?

12 Kendinizi Kabullenin 217
13 Bir Post-Mükemmeliyetçilik Toplumu için Sonsöz 232

Teşekkürler 259
Notlar 261
Dizin 279

Önsöz

Batı'da her birimiz mükemmeliyetçi fantezilerle örülmüş bir kültürde yaşıyoruz. Bu, mükemmel yaşamlar ve yaşam tarzlarını gösteren resimler ve videoların reklam panolarından, filmlerden, reklamlardan ve sosyal medya içeriklerinden bize aktığı holografik* bir abartılı gerçeklik simülasyonudur.** Hologramın içinde gerçek dışılığın parçacıkları ayrımsızca üzerimize akın ederek mükemmel olursak mutlu ve başarılı bir hayat süreceğimizi, bu idealden fazla uzaklaşırsak da her şeyin başımıza yıkılacağını bize öğretir. Bu kavrayış gerçek, canlı ve hâkim olmanın yanı sıra aklımıza o kadar derinden işlemiştir ki, mükemmeliyetçilik içimizde kalıcı ve sarsılmaz bir güvensizlik duygusu olarak yaşar. Bu, neye sahip olmadığımız, nasıl görünmediğimiz ve neyi başaramadığımız ile alakalı bir duygudur.

Ne var ki, bizi hareketsiz bırakan böyle düşünceler, kendimizi doyumsuzca cezalandırmamızı durduramaz. Mülakatlarda mükemmeliyetçilik en büyük zaaftır. İş dünyasının, siyasetin, sporun ve sanatın liderleri başarılarını ona atfederler. Ünlüler ve yaşam koçları bize onu en fazla kişisel kazanç sağlayacak şekilde kullanmak için birçok yol öğretirler. Aslına bakılırsa, modern toplumda iş, para, statü ve "iyi yaşam"a dair erdemli bulduğumuz şeylerin çoğu mükemmeliyetçiliğin en güçlü itici kuvvetini oluşturur: Sınırsız bir büyüme saplantısı ve bedeli ne olursa olsun amansız bir *daha fazlalık*.

* Holografi: Lazer ışınlarına dayanılarak gerçekleştirilen üç boyutlu görüntü işlemi. (ç.n.)

** Simülasyon: Gerçek dünyadaki herhangi bir sistem veya operasyonun bilgisayarlar üzerine aktarılması. (ç.n.)

Bu bedel şimdiye kadar kat kat artmıştır. Hoşnutsuzluk içinde boğuluyor, asla yeterli olmayanın dikenli çalılığına takılıyor ve diğer herkes gayretsizce mükemmel göründüğünden mükemmeliyetçiliği hedefliyoruz. Esasında bunun normal ya da doğal bir varoluş biçimi olmadığını biliyoruz. İnsan olmanın beraberinde getirdiği, kimsenin mükemmel olmadığına ya da olamayacağına yönelik kavrayışa sahibiz. Dahası, aklımızda olmasa da kalbimizde, mükemmeliyetçiliğin ağır zırhının bizi yere çöktürdüğünü biliyoruz.

Yine de bu zırhı giymeye devam ediyoruz. Çünkü onu çıkarmak ve güzel ancak kusurlu kişiler olduğumuzu kabul etmek, modern toplumda neyin "iyi" ve "harika" olduğuna dair en temel varsayımlarımızla yüzleşmek ve dünyada nasıl varolmamız *gerektiğine* yönelik kavrayışımızı tamamen reddetmek anlamına geldiğinde akıl ermez ölçüde zorlaşır. En son ne zaman, bütün bir ülke bir yana dursun bir kişinin, kendini bu düzeyde sorgulayıp iç gözlem yaptığına şahit oldunuz?

Ne var ki bu düzeyde bir iç gözlem, eğer bu mükemmellik tuzağından birlikte kurtulacaksak yapmamız gereken şeyin ta kendisidir. Okuduğunuz kitap, benim bu sonuca varma maceramın izini sürüyor. Bahsi geçen macera bir derin düşünmeyle, ısrarlı bir kaşıntıyı kaşımayla başladı. Fakat fazla geçmeden gelişerek, tek bir çizginin tüm noktalarını birleştirdiği dramatik bir anlatı bütününe dönüştü: Mükemmeliyetçilik, insan eşiklerini pervasızca aşırı zorlamayı amaçlayan bir ekonomik sistemin belirgin psikolojisidir. Bu argümanın itici gücü, mükemmeliyetçiliğin ne olduğunu, bize ne yaptığını, günümüzde ne kadar hızlı yükseldiğini ve ondan kurtulmak için neler yapabileceğimizi açıklayan on üç bölüme kaynaştırılmıştır.

Ben, bu çizgi üzerinde öne sürdüklerimi desteklemek için bir dizi resmi ve gayri resmi veri kaynaklarından faydalandım. Psikolojik araştırma bulguları, klinik vaka notları, ekonomik veriler, psikanalitik ve sosyolojik kuramlar bunlara örnek oluşturuyor. Aynı zamanda, kendi hayatımda gözlemlediğim anekdotsal kanıtları, bir sosyal psikologdan beklenenden çok daha sık kullandım. Ne var ki bunun için özür dilemeyi gerekli görmüyorum. Açıkçası, her

fırsatta sayılara başvuran biriyimdir. İstatistikleri çok severim. Her gün vaktimin büyük bir kısmını bunları hiç usanmadan öğrencilerimin kafasına sokarak geçiririm. Ancak bir düşünce, yalnızca verilere bel bağlayarak gerçek dünyada geçerlilik kazanamaz. Onun aynı zamanda yaşanmış deneyimin ağırlığını taşıması gerekir; aksi taktirde soyutluktan, yani bir sayı, trend çizgisi veya birçok olası tahminden biri olmaktan kurtulamaz.

O yüzden izninizle öncelikle okuduğunuz kitap hakkındaki birkaç noktaya işaret edeceğim. İlk olarak, okurlarım birçok psikolojik, ekonomik ve sosyolojik düşüncenin detaylı şekilde açıklanmak yerine, kendi hayatımdan ve diğerlerinin hayatlarından alınmış somut deneyimlere serpiştirildiğini, uygulandığını ve bunlar ile test edildiğini görecek. İkinci ve belki de daha önemli olarak, okurlarımın bu deneyimlerin hikâyelerini kimlikler ve olayları gizli tutarak anlattığımı bilmesi gerekiyor. Bu; isimleri, bazen cinsiyetleri, yerleri ve zamanları değiştirdiğimi, yer adları uydurduğumu ve arada sırada birkaç sesi bir sese, bir sesi de birkaç sese kaynaştırdığımı ifade ediyor. Bahsi geçen gizli kimliklerin ve çeşitli maskelerin sizlerin güven duygusuna yönelik ciddi bir talepte bulunduğunun farkındayım. Ancak bunun bir senaryo yazarının, özenle dokunmuş bir olay örgüsü ile kazanmaya çalıştığından fazla olmayacağını umuyorum. Buradaki niyetim; gördüğüm, duyduğum ve deneyimlediğim şeylerin anlamını, hatta bu deneyimlerin içinde gerçekleştiği koşulları aktarmaktır.

Çünkü evet, ben bir mükemmeliyetçiyim. Kitabımın da, bir mükemmeliyetçinin diğerine sunduğu bir teselli hatırası olmasını istiyorum. Kendimde ve etrafımdaki kişilerde gördüğüm mükemmeliyetçiliği, onun sağlık ve mutluluk üzerindeki etkilerine odaklanan araştırma çalışmalarının sonuçlarını öğrenmeye ne kadar vakit harcadıysam, hikâyelerimizin temelde aynı kaynaktan doğduğunun o kadar farkına vardım. Tabii ki mükemmeliyetçilikten farklı şekillerde muzdarip oluruz. Fakat yolculuğumuz, diğerlerinin kıymet verdiği ya da başka bir deyişle sevdiği biri olmaya yetmediğimize yönelik ortak ve temel bir inançla başlar. Bu inanç her yerde

öğrenilebilir; ama en yaygın ve küresel olarak tam burada, yani bizi tüketen ve etrafımızı kuşatan kusursuz hologramda öğrenilir.

Umarım bu kitabı okuyarak teselli bulur ve mükemmeliyetçiliğin size ne yaptığına ve nereden geldiğine dair bir perspektif kazanırsınız. Umarım onun sayesinde, bunların hiçbirinin sizin kabahatiniz olmadığını ve kültürünüz sizi her ne kadar bunun tam tersine ikna etmeye çalışsa da kıymetli olmaya yettiğinizi bilmenin verdiği iç huzuru kazanırsınız. Umarım ki o, kendinizi kabullenme yolunda ilerlemenizi sağlar. Umarım insanın sınırlarını kabul eden, psikolojik bakımdan daha uyumlu bir yaşam biçimini yerli yerine oturtacak toplumsal ve siyasi girişimlere katılmaya yönelik bir kararlılık aşılar.

Diğer bir deyişle, kitabımın kendiniz ve içinde yaşadığınız dünya hakkında biraz daha fazlasını öğrenmenize yardımcı olacağını umuyorum. Son olarak onun size bu bilgiyi kazandırarak, kendinizi ve hayret verici ufak insanlık infilakları olan kusurlarınızı tamamıyla kabullenmenin verdiği eşsiz sevinci gitgide daha fazla tattırmasını isterim.

Eylül 2022
Londra, İngiltere

BİRİNCİ KISIM

Mükemmeliyetçilik Nedir?

1. En Gözde Kusurumuz

Veya Modern Toplumun Mükemmellik Saplantısı

"Ben bir mükemmeliyetçiyim. Bu yüzden bazen kendimi ve diğerlerini çıldırttığım oluyor. Ancak aynı zamanda, bunun başarımın altında yatan sebeplerden biri olduğunu düşünüyorum. Çünkü yaptığım işe gerçekten önem veriyorum."

Michelle Pfeiffer

Nathaniel Hawthorne'un 1843 tarihli hikâyesi *The Birthmark*'ta Aylmer adında önde gelen bir bilim adamı, mükemmelliği yalnızca sol yanağındaki küçük bir doğum lekesi tarafından bozulan, Georgiana adlı kusursuz bir genç kadın ile evlenir. Georgiana'nın yüzünün safiyetinden dolayı göze batan bu kızıl doğum lekesi bir mükemmeliyetçi olan Aylmer'ı rahatsız eder. Karısına baktığı zaman da "Kar beyazı bir yüzün üstündeki kızıl leke" diye tabir ettiği tek kusurundan başka bir şeyi gözü göremez.

Aylmer için Georgiana'nın doğum lekesi onun "ölümcül kusuru"dur. Fazla geçmeden içindeki tiksinti karısına bulaşarak Georgiana'nın onun yarattığı çarpık öz-imgeden nefret etmesine sebep olur. Bunun üzerine kadın, ona bilimsel yeteneğini kullanarak yüzündeki kusuru "her ne pahasına olursa olsun" düzeltmesi için yalvarır.

Böylece karı koca bir plan yaparlar. Yetenekli bir kimyager olan Aylmer, bir tedavi keşfedene kadar farklı bileşikleri karıştırarak

deneyler sürdürür. Ne var ki, gecesini gündüzünü buna adasa da, mükemmel formülü bir türlü bulamaz. Bir gün Georgiana, o tüm dikkatini test tüplerine vermişken Aylmer'ın günlüğüne göz atar ve bir başarısızlık kataloğu keşfeder. "Birçok başarı elde etse de, en büyük başarıları bile, hedeflediği ideal ile kıyaslandığında neredeyse her seferinde başarısızlık olarak görünüyordu." diye gözlemler.

Ardından Aylmer, bir simya mucizesi gerçekleştirerek "Eureka!" diye bağırır. Onun "Cennet çeşmesinin suyu" olarak tabir ettiği bu karışımı aceleyle içen Georgiana bitkin düşerek yere yığılır ve bir sonraki gün uyandığında yüzündeki lekenin hiçbir iz bırakmadan kaybolduğunu görür. Bunun üzerine Aylmer, başarısını artık kusursuz olan karısına "Mükemmelsin!" diyerek kutlar.

Ne var ki Hawthorne'un hikâyesinin tatlı bir sonu yoktur. Çünkü, Aylmer'ın iksiri Georgiana'nın lekesini düzeltmiş olsa da, bunu onun hayatı pahasına yapar. Georgiana da fazla geçmeden yüzündeki leke gibi yok olur.

Hawthorne'un *The Birthmark*'ı kaleme almasından kısa bir süre sonra, bir diğer Gotik kurgu yazarı olan Edgar Allan Poe, mükemmeliyetçiliğin trajik psikolojisine dair eşit ölçüde tüyler ürpertici bir inceleme kaleme almıştır. *The Oval Portrait** adlı bu kısa hikâyede yaralı bir adam, İtalya Yarımadası'nda terk edilmiş bir köşke sığınır. Uşağı onun yaralarını sarmaya çalışır, ancak fazla geçmeden pes eder. Adam içine düştüğü durumun çok ağır olduğuna karar verir ve kendini köşkün çok sayıdaki yatak odasından birine kapatarak ölümünü bekler.

Yatakta çılgınca bir telaş içerisinde titreyerek yatarken, odanın duvarında asılı olan tablolar ilgisini cezbeder. Sonra hemen yanındaki yastığın üzerinde, bunları açıklayan küçük bir kitabın durduğunu fark eder. Kitabın sayfalarını aydınlatmak için şamdanı ayarlarken gözü karyola direğinin arkasındaki kuytu köşeye asılmış genç kadın portresine ilişir. Gördüğü şey kendisini adeta hipnotize eder. Kitabı başparmağıyla aralayarak tablonun hikâyesini anlatan satırları bulur. Oval portredeki kızın, yetenekli ancak sıkıntılı bir

* Edgar Allan Poe, *Oval Portre*, Konak Yayınları, 2006. (ç.n.)

ressamın genç karısı olduğunu öğrenir. Bu kız "nadide bir güzelliğe sahip" olsa da, kocası sanatıyla saplantılı olduğundan ona neredeyse hiç ilgi göstermemiştir. Bir gün ressam, karısına portresini yapmak istediğini söyler. O da kocasıyla biraz vakit geçirme fırsatını nihayet yakaladığından razı olur. Sonra ressamın atölyesine girer ve bu küçük, loş odada güzelliği resmedilirken sabırla oturur.

Fakat ressam da tıpkı Aylmer gibi bir mükemmeliyetçidir. "Saatlerce, hatta günlerce usanmadan kendini adadığı eserleriyle gurur duyar." Bu şekilde haftalar geçer. Ressam dikkatini sanatına o kadar fazla verir ki karısının hastalandığını hiç fark etmez. "Evin bu yalıtılmış, ıssız odasına çok zayıf bir biçimde düşen ışığın, güzelliği kocasının dışında her adamın burnunda tüten genç karısının sağlığını ve ruhunu soldurduğunu göremez."

Kız buna rağmen onun mükemmeliyetçiliğine hiçbir itirazda bulunmadan itaat eder. Ressam da karısının yüzünü olabildiğince detaylı resmetmeye kendini o kadar kaptırır ki, sonunda yalnızca portreye bakmaya başlar. "Tabloya boyadığı tonları yanında oturan karısının yanaklarından aldığını göremez." Birkaç hafta daha geçer. Ressamın karısı iyice halsizleşir. Adam nihayet tabloya son fırça darbesini vurduğunda gür bir sesle "Gerçeğini kıskandıracak bir portre!" diyerek kendini kutlar.

Karısına doğru döndüğünde de onu ölü bulur.

Hawthorne ile Poe'yu 2023'ten geriye doğru bakarak okumak kolay değildir. Onların anlattığı hikâyeler bize acı verici ölçüde yakındır. Hawthorne'un Georgiana'sının, mükemmel bir vücut isteyerek estetik cerrahi tarafından kurban edilen veya sakat bırakılan birçok erkek ve kadından pek farkı yoktur. Poe'nun ressamı da benzer şekilde bir anlaşma bağlamaya yakın olduklarında gece gündüz çalışan ya da bir kontrat yazmayı aileleri ve dostlarıyla vakit geçirmeye tercih eden stresli bankacılar ya da avukatlar ile şaşırtıcı ölçüde benzerlik gösterir.

Yine de, aradaki çok sayıdaki paralelliğe rağmen bu hikâyelere dair belki de en aydınlatıcı olan şey karşıtlıklardır. Jackson Dönemi

Amerikası'nda mükemmeliyetçilik bir popüler Gotik korku malzemesinden, alaya alınması ve kesinlikle kaçınılması gereken bir şeyden ibaretti. Bu günlerde ise mükemmeliyetçilik psikolojisinin odağı gayet farklı. O artık toplumda çok daha fazla ilgi ve önem gören, aranılan ya da imrenilen, bizim çok çalışkan olduğumuza ve hayatta elimizden gelen her şeyi yaptığımıza işaret eden bir nitelik.

Tabii ki, Hawthorne'un Aylmer'ı ya da Poe'nun ressamının aksine tamamen naif değiliz. Mükemmeliyetçiliğin saatlerce süren amansız didinmeler, ardı arkası kesilmeyen kişisel fedakârlıklar ve kendi kendine baskı uygulamalarla ölçülen tali hasarının farkındayız. Ancak asıl önemli olan da bu değil mi? Mükemmeliyetçilik modern kültürde öz-fedakârlıklara dayalı başarının nişanına, tamamen farklı bir gerçekliği gizleyen şeref rozetine karşılık geliyor.

Mükemmelliği kucaklamaya yönelik istekliliğimiz onun için özellikle iş mülakatlarında ortaya çıkıyor. Bu gibi riskli sınavlarda nasıl yargılanmak istediğimiz ve işverenleri yatırım yapmaya değer biri olduğumuza ikna etmek için giydiğimiz maskeler hakkında çok şey öğreniyoruz.

Mülakatta çekildiğimiz sorgunun en ifşa edici kısmı ise şu ölümcül soruya verilen cevap oluyor: "En büyük zaafınız nedir?" Buna verdiğimiz cevap her seferinde toplumda kabul gördüğünü düşündüğümüz zaafları açığa çıkarır; bunlar, bizim başvurulan iş için doğru kişi olduğumuzu kanıtlayan, sahip olarak çok kazançlı çıktığımız zaaflardır. Sorulan soruyu "En büyük zaafım mı?" diye tekrarlayarak, sanki onun cevabını karakterimizin derinliklerinde arıyormuş gibi bir izlenim vermeye çalışırız.

"Bunun mükemmeliyetçiliğim olduğunu söylemeliyim."

Bu, oldukça klişeleşmiş bir cevaptır. Aslına bakılırsa, yapılan anketlere göre işverenler sık sık "Biraz mükemmeliyetçi olurum" ifadesini iş mülakatlarında kullanılan en bayatlamış klişe olarak gösteriyor.[1] Ancak klişenin ötesine geçerek neden bunu yaptığımızı kendimize sorduğumuzda, işe uygunluğumuzu böyle belli etmenin çok mantıklı geldiğini görürüz. Neticede, kazananın her şeyi topladığı aşırı rekabetçi bir ekonomide ortalama hiç şüphesiz kötü bir

kelimedir. Yalnızca yeterli olanı yapmaktan memnuniyet duyduğunu itiraf etmek, kendini geliştirmeye yönelik arzu ve kararlılıktan yoksun olduğunu kabullenmektir. Biz de işverenlerin mükemmellikten azını aramadığını düşünürüz.

Ayrıca toplumun da mükemmellikten azını aramadığına inanırız. Mükemmeliyetçilik, Hawthorne'un ve Poe'nun döneminde olduğunun aksine modern dünyada gerekli bir kötülük, saygın bir zaaf ve en gözde kusurumuzdur. Bu kültürün içinde yaşarken onun absürt yönlerine kendimizi o kadar kaptırırız ki, bunların absürtlüğünün neredeyse hiç farkına varmayız. Şimdi meseleye daha yakından bakalım. Hawthorne'un Aylmer'ı ve Poe'nun ressamı, mükemmelliğin baş döndüren yüksekliğine tırmanmayla geçirilen hayatların gerçek bedeline dair kan donduran uyarılardır. Okuduğunuz kitapta, mükemmeliyetçiliğin esasında ne olduğuna, hakikaten bize yarımcı olup olmadığına, günümüzde neden muhtemelen hiç olmadığı kadar yaygın olduğuna ve tüm bunlar karşısında neler yapabileceğimize açıklık kavuşturacağız.

İznizle işe ilk önce mantıklı bir yaklaşım benimseyerek başlayacağım. Çünkü bunu yaptığımız zaman, mükemmeliyetçiliği göklere çıkarmanın tamamen mantıksız bir şey olduğunu görürüz. O, tanımı gereği imkânsız bir hedeftir. Onu ölçemezsiniz; çoğu zaman özneldir ve ebediyen bizim gibi ölümlülerin erişiminin ötesinde kalacaktır. Islah psikoloğu Asher Pacht, bununla alakalı olarak esprili bir şekilde "Gerçek mükemmelliğin yalnızca anma yazılarında ve övgülerde varolduğunu" söyler.[2] O, bir yanlış yönlendirme taktiğinden, yalnızca akılsız birinin peşinde koşturacağı bir şeyden ibarettir. Ayrıca mükemmellik daima muhtemellik sınırlarının ötesinde kaldığından ve onu yakalamaya çalışmak ümitsiz bir arayış olduğundan, bu işe kalkışanların ödeyeceği bedel büyük olmalıdır.

Pekâlâ neden mükemmellik arayışı başarıya giden tek yol olarak görülür? Acaba böyle düşünmek doğru mudur?

Bu soruları cevaplamaya, 17 Ocak 2013 tarihine geri dönerek başlayacağım. Lance Armstrong, yüzünde endişeli ve tedirgin bir

ifadeyle bacak bacak üstüne atarak oturduğu deri koltuktan geniş ve eski moda bir okuma odasına doğru bakar. Rahat nefes almakta zorlanırken ellerini ikide bir gerginlik içerisinde kucağından yüzüne götürür. Sanki bunun Amerika'nın yayıncılık tarihinde en fazla izlenen röportajlardan biri olacağını adı gibi biliyordur.

Röportajı yapan Oprah Winfrey'in işinin ehli olduğu bellidir. Çoğu röportajcı gibi konuğuna tam karşıdan bakmaz. Bunun yerine ona ihtiyatlı bir açıyla oturur; böylece Armstrong'un onunla göz teması kurmak için kasıtlı olarak başını çevirmesi gerekir. Winfrey, birkaç dolaysız sorunun ardından direkt itirafına geçer. Bunu yaparken dramatik bir etki için bir saniyeliğine duraksar, bakışlarını notlarından kaldırıp Armstrong'a doğrultur ve sakince onu yedi Tour de France şampiyonluğunu performans arttırıcı ilaçların yardımıyla kazandığını itiraf etmeye davet eder.

Armstrong onu "Evet" diyerek doğrular. Kendisi gerçekten oldukça aktif bir dopingci olmuştur.

Winfrey sonra konuğunu kendini açıklamaya davet eder. Tam da bu noktada ilginç bir şey olur. Armstrong'un tavrı tamamen değişir; duruşu dikleşir, çenesi kalkar. Başından beri bu anı beklediği bellidir. Dimdik Winfrey'in gözlerinin içine bakarak kendinden emin bir edayla bunu "avantaj elde etmek için yapmadığını" söyler. Ona göre doping, rekabet seviyesini dengeleyen bir şeyden ibaret olmuştur. Meydan okurcasına "İçinde yaşadığımız kültür öyleydi, o dönemde rekabet had safhadaydı; her birimiz yetişkin adamlardık, herkes kendi seçimini yaptı." diye açıklar.

Yani Armstrong, diğer herkes doping yaptığı için bunu tercih etmiştir.

Bizim davranış şeklimiz, başkalarından gördüğümüz davranışların etkisi altında kalır. Kuşlar kadar özgür, tamamen eşsiz benzersiz ve etrafımızdaki kişilerden kesinlikle çok farklı olduğumuzu düşünmeyi severiz. Fakat işin aslında hiç mi hiç eşsiz değilizdir. Tıpkı Armstrong'un Winfrey'e anlattığı gibi, temel içgüdümüz koyunlar gibi hareket etmektir. İstediğimiz en son şey sürüden kovulmak, sürgün ya da aforoz edilmektir. O yüzden her gün, bilerek ya da

bilmeyerek, davranışlarımızı dikkatle ölçerek toplumda kabul edilebilir veya "normal" olanın sınırları içerisinde tutarız.

Düşünme, hissetme ve davranma biçimimizin yönünü belirleyen şey ilahi bir bireysellikten ziyade toplumun rüzgârıdır. İşimizi yaparken, ana babalık ederken, ders çalışırken ya da sosyal medyada gönderi paylaşırken, özellikle de -bu günlerde sık sık görüldüğü üzere- korku ya da endişe içerisindeysek sürüye uyma eğiliminde oluruz. Dahası, bunu sürü davranışı tıpkı Armstrong örneğinde olduğu gibi kesinlikle zararlı olduğunda bile yaparız. Dolayısıyla herkes mükemmel göründüğünde, mükemmelliğin başarıya giden tek yol olduğuna yönelik algımız göze kuşkusuz olarak mantıklı gelir.

Böyle bir kültürden kaçmak zordur. Yakın geçmişte yapılan araştırmalar, ister işimizde, okulumuzda, görünüşümüzde, ebeveynliğimizde, ister sporda, isterse de yaşam tarzımızda olsun, kusurluluğa dair belli ölçüde tahammülsüzlük sergilediğimizi gösterir. Psikanalizci Karen Horney'den alıntı yapmak gerekirse, aradaki fark "yalnızca nicelikseldir".[3] Bazılarımızın tahammül düzeyi biraz daha fazla, bazılarımızınki de azdır; çoğununki bu ikisinin arasında yer alır. Mükemmeliyetçilik spektrumunun bu orta kısmı (yani ortalama), zaman geçtikçe hızla genişlemektedir. Bunun ne kadar hızlı olduğunu sonradan ele alacağız. Şimdilik bu kolektif mükemmellik çabasının altında neyin yattığından ve bunun bizi ne kadar ilgilendirdiğinden bahsedeceğiz.

Ben bir üniversite profesörüyüm ve dünya çapında mükemmeliyetçiliği araştıran çok az sayıdaki kişiden biriyim. Geride bıraktığımız yıllarda mükemmeliyetçiliğin ayırt edici özelliklerini saptama, nelerin onunla karşılıklı ilişki içerisinde olduğunu inceleme, onun neden zamanımızın en belirleyici karakteristiği olduğunu anlama gibi çeşitli sorunlar üzerinde çalıştım. Bu süreçte çok sayıda klinik tedavi uzmanına, öğretmene, yöneticiye, ebeveyne ve modern dünyada erişkinlik kazanan genç bireye kulak verdim ve işin aslında mükemmeliyetçiliğin zamanın yeni ruhu olduğunu gördüm.

Bu gerçek, 2018 yılında Sheryl adında bir kadından aldığım davetle birlikte kendini doğruladı. Davetinde benimle TED adına temasa geçtiğini söyleyen Sheryl, Kaliforniya'nın Palm Springs şehrinde düzenlenecek bir konferansta konuşmacı olarak yer almak isteyip istemediğimi soruyordu. Anlattığına göre mükemmeliyetçilik, TED üyelerinin ilgisini muazzam ölçüde çeken bir konuydu. "Mükemmeliyetçiliği kendilerinin, çocuklarının ve beraber çalıştıkları kişilerin hayatlarında görüyorlar." diyordu. Konferansta mükemmeliyetçiliğin ne olduğunu, bize ne yaptığını ve niye bu kadar yaygın görüldüğünü anlatmamı istiyordu. Ben de "Bundan memnuniyet duyarım." dedim. Aynı ay içerisinde TED'in konuşma yazarlarıyla beraber "Tehlikeli Mükemmeliyetçilik Saplantımız" adlı on iki dakikalık bir konuşma yazdık.

Her ne kadar bu konuşmayı tamamına erdirebildiğim için kendimle gurur duysam da, bu başlığın artık hiç hoşuma gitmediğini söylemeliyim. Çünkü kulağa aşırı kişisel geliyor. Sorumluluğu bize, *bizim* mükemmeliyetçilik saplantımıza yüklüyor. Okumakta olduğunuz kitabı yazmak, düşünceleri özenle toplayarak küçük cümleler içerisine sığdırmayı ve diğerlerinin net şekilde anlayabileceği bir şey haline gelecek şekilde düzenleyip damıtmayı içeren zor sanat, bu konuya açıklık getirmemi sağladı. Ben, onun sayesinde düşünce biçimimde varolduğunu bilmediğim boşlukları keşfettim. Bunun yanı sıra topladığım verilerde ve etrafımda bir şekilde gözden kaçırdığım ya da göremediğim şeyleri fark etmeye başladım.

Mükemmeliyetçilik kişisel değil, kuşkusuz olarak kültürel bir saplantıdır. Etrafımızdaki dünyayı yorumlayabilecek kadar olgun olduğumuzda onun televizyonlara, sinema perdelerine, reklam panolarına, bilgisayarlara ve akıllı telefonlara eksiksiz şekilde yayılan hâkimiyetinin farkına varmaya başlarız. O, ebeveynlerimizin kullandığı dilde, dinlediğimiz haberlerin ifade edilme biçiminde, siyasetçilerin söylediği şeylerde, ekonomimizin işleyiş şeklinde, toplumsal ve sivil kurumlarımızın yapısında mevcuttur. Bizim mükemmelliği yaymamızın sebebi, içinde yaşadığımız dünyanın bunu yapmasıdır.

Palm Springs'de düzenlenen TED konferansına varmak için yaptığım uçuş, Heathrow Havalimanı'nın yepyeni Terminal 2'sinden kalkış yaptı. Kraliçe Terminali olarak da bilinen bu terminal, adını Kraliçe II. Elizabeth'ten alıyor. Kendisi Heathrow'daki orijinal Kraliçe Binası'nın açılışını 1955'te yaptı. Bu bina üç milyar sterlinlik yeni küresel geçide yer açmak amacıyla 2009'da yıkıldı.

Kraliçe Terminali, nefes kesici bir ticari mimari örneğini oluşturuyor. *Guardian* için yazan gazeteci Rowan Moore'a göre onun merkezindeki bekleme alanı "Covent Garden'daki kapalı çarşının boyutlarındadır". Yolcu deneyimine yönelik vizyon da bu çarşı ile benzerlik gösterir; yani o da, Luis Vidal'ın ifadesiyle, "tıpkı bir meydan ya da katedral" gibi "harika bir toplanma yeridir". Kraliçe Terminali'nde yürüyen bir kişi kesinlikle bu romantizmin etkisini hisseder. Binanın çevresini saran üst balkonun tepesinden aşağı kapsayıcı eğriler, belirgin kenarlar, açık renkli reklam panoları ve zeminden tavana kadar uzanan camların vurguladığı geniş bir alan yayılır.

Bu üstyapıda gerçek olan ile olmayan arasındaki sınır bulanıktır. Bunun ana sorumlusu reklamcılıktır. Kraliçe Terminali'ndeki reklamlar, modern standartlara göre bile özellikle dikkat çekici olan bir şirket sanatı biçimidir. Bir IBM reklamı, kendisini pandeminin ortasında uçakla seyahat edeceği varsayılan açık fikirli bir yolcuya "enfeksiyonu yaratıcılığınla alt et" diye çağrıda bulunur. Microsoft bize bulut hizmetlerinin "karmaşayı saat gibi işleyen bir düzene oturtacağını" anlatırken HSBC hayırsever bir dille bize "iklim değişikliğinin sınır tanımadığının" güvencesini verir.

Ancak Kraliçe Terminali'ndeki pazarlama örneklerinin belki de en göze çarpan yönü marka pazarlamasında yaşam tarzının kullanılma biçimidir. Bir reklam panosunda giyiminin özeniyle dikkat çeken takım elbiseli bir adamın, özellikle yardımsever bir araba paylaşımı uygulaması sayesinde bir yerden diğerine cesurca yolculuk ettiği görülür. Bir diğer panoda elinde pahalı iş çantasıyla gülümseyen bir iş kadını, kendisine gülücükler saçarak elinden geldiğince yardımcı olan bir havayolu çalışanı tarafından karşılanır. Bunlar istisnai örnekler değildir. Terminal, reklam panolarından lüks giyim

mağazalarına ve ele aldığımız konuya neredeyse biçilmiş kaftan gibi uyan The Perfectionist's Café'sine [Mükemmeliyetçinin Kafesi] kadar, övdüğümüz şu şeylerin bir mikrokozmudur:* Abartılmış, imkânsız kusursuz yaşam ve yaşam tarzı idealleri.

Yine de, bahsi geçen kafede otururken, böyle gür bir sesle kutlanan idealizmin fantastik yapısı üzerinde düşünmekten kendimi alamadım. Çünkü, gerçek dünyada olup bitenlerin soğuk, ayıltıcı ışığı altında bakıldığında bu bina, göze basit bir şekilde tanınmaz gelen aşırı işlevsel, tanrılara layık bir diyarı akılda canlandırır. Bana elektronik reklam panosundan bakan takım elbiseli adamın, otoparkla terminal arasında yarım saatlik bir mesafe olduğundan havalimanına yürüyerek gelmiş olması olanaksızdır. Benzer şekilde iş kadınının yüzündeki gülümseme, güvenlik görevlilerinin arasından slalom yapmayı başarıp da uçuşunuzun ertelendiğini öğrendiğinizde göze neredeyse alaycı görünür.

Acaba Mükemmeliyetçinin Kafesi'nde satılan kahve mükemmel midir? O aslında sıcak bile değildir. Uçağınızın kalkacağı kapı nihayet duyurulur ancak tabii ki terminalin ta öbür tarafındadır; ona varmak için yürüyen merdivenden inmeniz ve hızlanma pisti boyunca iki kilometre yürümeniz gerekir. Oraya vardığınızda bekleme alanında boş koltuğun kalmadığını ve hoşnutsuz yolculardan oluşan sıranın geçide doğru bir yılan gibi kıvrıldığını görürsünüz. Yorgunluk içerisinde sert bir içecek arzularken oturacak bir yer bulur ve kendinize bu konferansın internet üzerinden neden yapılmadığını sorarsınız.

Şimdi bu noktada durup ciddi ciddi düşünelim. Bu binanın idealizminin gerçeklikten ne kadar farklı olduğu hayret verici değil midir? Motive edici reklam sloganları, kusursuz görseller, transatlantik seyahatin parıltısı; bunların tümü, yalnızca burada değil, kültürün genelinde görülen bir uçuruma işaret eder. Evler, tatiller, arabalar, fitness programları, güzellik ürünleri, ebeveynlik önerileri, yaşam koçları, üretkenlik teknikleri gibi şeylerin hepsi, yaşamlarımız ve yaşam tarzlarımızı varolmayan bir Nirvana'nın peşinde

* Mikrokozm: Büyük bir bütünün özelliklerini örnekleyen küçük alem. (ç.n)

sürekli güncelleme mecburiyetiyle, elde edilemez bir mükemmellik hologramının içinde yaşadığımızın belirtisidir.

Her birimiz insanız ve bunu itiraf etmek istemesek de, tüm insanların hataya düşebilen, yorulup tükenebilen, kusurlu varlıklar olduğunu biliyoruz. Bu holografik gerçeklik algımızı ne kadar karıştırırsa ve en insani niteliklerimizden biri olan yanılabilirliğimizin yanı sıra Doğa Ana'nın ağır ilerleyen ritmiyle savaşmamız gerektiğinde ısrar ederse, mükemmeliyetçiliğimiz bizi bir vahanın peşinde koşturma arayışına o kadar hapseder. Bunun sonucunda da mutluluğumuz ve sağlığımız dibe vururken çaresizliğe mahkum oluruz. Mükemmeliyetçiliğin bu gibi faktörler üzerindeki etkisini kitabın ilerleyen kısımlarında tartışacağız. Şimdilik Kraliçe Terminali örneğine geri dönerek size en gözde kusurumuza karşı verdiğim kişisel mücadelemden söz ederek devam edeceğim.

Mükemmeliyetçinin Kafesi'nde uçuşumun duyurulmasını sabırla beklerken, gerilen sinirlerimi dizüstü bilgisayarımda en popüler TED konuşmalarına göz atarak sakinleştirmeyi denedim. Sıra benim konuşmama gelene kadar sanırım bunlardan yüzlercesini izledim. Bunu yaparken her birini dikkatle inceleyerek gizli formülü bulmaya çalıştım. En iyi konuşmacılar, sanki hikâye anlatmak onlar için yiyip içmek kadar doğal bir şeymiş gibi kurşun geçirmez bir özgüven sergiliyorlardı. Ben ise kendimden o kadar emin değildim. Acaba sahneye çıkma cüretini bulamazsam ne olurdu? Ya söyleyeceklerimi unutursam? Onca insanın önünde paniğe kapılırsam ne yapardım?

Benim gibi mükemmeliyetçiler, endişe ile aşırı düşünerek başa çıkma eğilimine sahip olur. Biz, muhtemel her olasılığı hesaba katmanın her şeyi düzene sokmanın en güvenceli yöntemi olduğunu varsayarız. Böylece de aşırı düşünmenin kendi içinde handikaplı bir endişe biçimi olduğunu unuturuz. Tabii ki bu yöntemi kullanmak, hiçbir zaman benim bir sunumu elime yüzüme bulaştırmama sebep olmadı; ancak onun çok başarılı bir sonuç verdiğini de söyleyemem. Bu pek inanılır olmasa da, daha yirmi dokuz yaşımda TED'in en çok ilgi gören "düşünce liderleri"nden biri olarak Kaliforniya'ya

uçuyordum. O sahnenin ortasındaki geniş kırmızı dairenin üzerinde dururken, beş bin dolarlık giriş ücretine değer bir konuşmacı olarak görünmeliydim.

Hayatta en zorlandığım şeylerden biri, elde ettiğim bir başarıyı rahatça kendime atfetmektir. Kalbimin derinliklerinde hak ettiğimi düşünmediğim bir övgüyü kabul etmektense, onu şansa veya tesadüfe bağlamayı yeğlerim. Bu kusurlu düşünme biçimi (ya da güvensizlik), mükemmeliyetçiliğin belki de en zararlı yönüdür. Çünkü, kişi sürekli daha fazla başarı istediğinde (ve başarısızlıktan korktuğunda) yüksek düzey bir başarı bile oldukça açık bir şekilde boş gelebilir. Aslına bakılırsa o, mükemmeliyetçiliğin hayallerimizin birer çıkmaz sokak olduğunu ifşa etmesi sebebiyle boştan da beter gelir. Mükemmeliyetçi için başarı, bizi peşinde koştururken bitirip tüketen dipsiz bir kuyudur; bu arada içimizdeki "Acaba yetersiz miyim?" sorusu hep ufkun ardında gizlenmeye devam eder.

Ayrıca o, tıpkı ufkun kendisi gibi biz yaklaştıkça geriye çekilir.

Devamlı yetersiz olduğunu hissetmek, hayatı yaşamanın çok hırpalayıcı bir yoludur. Dış dünyadaki başarılarıma ve bir yandan aydınlık ve şefkat içeren bir yaşam sürmeyi içtenlikle arzulamama rağmen, yeterli olduğumu hissetmemem asla mutlu olamayacağımı ifade eder; dolayısıyla insanlardan uzaklaşır, zorlu durumlardan kaçınır ve garip, güvenilmez ve genel olarak bağlılık fobisine sahipmiş gibi görünürüm. Huzursuzluk ve panik içerisinde olurum, göreceli bir denge ile ilaçlar eşliğinde katlandığım bir dengesizlik arasında gidip gelirim, kendimden kuşku duymaya ve öz-eleştiriye meyilli olurum, kim olduğumu belirsizlik içerisinde sorgular, kalbimin derinliklerinde gerçekten inanmadığım belgelenmiş bir başarının peşinde koşarken, bir beklentileri aşma döngüsünün içine hapsolurum.

Görebildiğim kadarıyla, hayatlarımızda ve başarılarımızda mükemmeliyetçiliğe yönelmek, kendimizi benliğimize yabancılaştırmaya ya da daha da kötüsü asla bulamamaya sebep oluyor.

Mükemmeliyetçinin Kafesi'nde o ılık kahveyi yudumlayarak Kraliçe Terminali'nde telaş içerisinde birbirini geçen yolcuları izlerken, bir an için bir inşaat işçisi olan babamın yanında çalışsam

acaba daha iyi bir durumda olur muydum diye düşündüm. Böyle olsaydı matkapla delikler açarak, ahşap zımparalayarak ve tuğla döşeyerek geçinir, mahallemde oturan bir kızla evlenir, mütevazi bir ev tutar, hatta düzgün bir araba alır ve birkaç çocuk yetiştirirdim. Tabii gösterişli diplomaları, Russell Group profesörlüğünü, TED konuşmalarını ve okuduğunuz kitabı yazmamı sağlayan etkileyici anlaşmayı kaçırmış *olurdum*. Ama iş yüzünden sabahlamam, huzursuzluk ve kaygı içerisinde yaşamam gerekmezdi. Belki de, o kaypak ufka nihayet erişmeyi başarırdım.

Belki de başaramazdım. İngiliz psikanalizci John Cohen'ın dediği gibi, acaba modern dünyada, tüketiciliğin baskın olduğu yaşamlarımıza musallat olan mükemmeliyetçi fantezilerden gerçekten muzdarip olmayan biri var mıdır?

Ben, öyle ya da böyle, modern çağda yaşayan herkesin aşina olduğu bir tuzağa yakalandığımdan şüphe duyuyorum. Asla yeterli olmayanın çalılığına takılıp kalıyor, tüm bu amansız mükemmelleşmenin anlamını çözemiyorum. Belirsiz bir bitiş noktasına varma arayışında bitmek bilmeyen işler, tüketimler ve kendini geliştirme çabaları birbirini izliyor. Evet, mükemmeliyetçiliğin bir ölçüde kalıtsal olduğu doğru. Bunun yanı sıra sert, ağır ve travmatik çocukluk ve gençlik deneyimlerinin de oldukça büyük bir rol oynadığına katılıyorum. Ancak genler ve böyle deneyimler üst üste binerek okkalı bir dezavantaj oluştururken, kültürümüz bizden her elde kusursuz kartlar oynamamızı bekliyor.

Lance Armstrong, bir ikilemle karşılaşmıştı: Ya dopingden uzak durup sürünün arkalarında yer alacaktı ya da doping alıp liderlerle rekabet edecekti. "İçinde yaşadığımız kültür öyleydi... Herkes kendi seçimini yaptı." O dönemde Armstrong'un seçimi kendisine büyük kazançlar sağladı; ancak diğer bisiklet yarışçıları için doping riskli bir karardı. Hatta bazıları hayatını kaybetti. Peki bunun karşılığında ellerine ne geçti? Eğer Armstrong'un ısrar ettiği gibi her bisiklet yarışçısının doping yaptığı doğruysa, tabiri caizse bu silahlanma yarışı her birinin sağlığını, onun başarı şansını arttırmadan tehlikeye soktu.

Bu günlerde yine aynı yıkıcı yarışın kültürün geneline yayıldığını görüyoruz. Çünkü, eğer baktığımız her yerde karmakarışık bir sınırsız mükemmellik gerçekliğiyle karşılaşırsak, yalnızca insan olduğumuzu kabullenmek dünyadaki en zor şey haline gelir. Hayat kusurlarımız için ebedi bir temyiz mahkemesine dönüşür. Zamanımızın çoğunu yorgunluk, boşluk ve endişe içerisinde geçiririz. Ayrıca hayata karşı attığımız her yumruğa (amansız didinmelere, sağlıklı yaşam ritüellerine, üretkenlik tekniklerine, perakende terapisine, filtrelemelere, gizlemelere ve onarmalara) rağmen, sürü yasası bunların hiçbirinin asla başarıya ulaşmamızı ya da kendimizi yeterli hissetmemizi sağlamayacağını ifade eder.

Bu, Hawthorne ile Poe'nun çağdaş yorumudur ve özünde Aylmer ya da ressam olmanın hepimizin kaderinde yazdığı anlamına gelir. Fakat ben bunun doğruluğundan pek emin değilim. Aslına bakılırsa, bizim daha çok bahsi geçen hikâyelerdeki ihmal edilmiş kadınlara benzediğimizi düşünüyorum. Biz de, eğer çatlaklarımız, kusurlarımız ve buruşukluklarımız en ufak kusurları bile ortadan kaldırmayı görev edinmiş baskıcı bir etki tarafından büyütülüp abartılmak yerine olduğu gibi bırakılabilseydi, tıpkı onlar gibi kusurlu hayatlarımızdan hayli memnun olabilirdik.

Biz kültürümüzün mükemmellik tuzağının ne kadar derinlerine düşersek, mükemmeliyetçilik hayatlarımızın özünü o kadar kurutur. En gözde kusurumuzu ciddi ciddi konuşmanın ve bu işe onun gerçekte ne olduğuna ve bizi nasıl etkilediğine bakarak başlamanın zamanının çoktan geldiğine inanıyorum.

2. Bana Yeterli Olduğumu Söyle

Veya Mükemmeliyetçiliğin Aşırı Yüksek Standartlardan Çok Daha Fazlası Olmasının Sebebi

"Bir kişi haline gelme sürecinin herhangi bir anında olduğum şey, beni sevenler ya da sevmeyi reddedenler ile aramdaki ilişkiler tarafından belirlenir."

Harry Stack Sullivan[1]

Rafferty's Bar and Grill restoranı, Toronto şehir merkezindeki Union İstasyonu'na yürüme mesafesinde. Bu, gündüzleri beyaz gömlek ve siyah kravat giyen kahve meraklısı iş adamlarının, akşamları da süslü trend kokteyller yudumlayan şık, güzel görünümlü alışveriş meraklılarının uğradığı popüler bir gastropub. Mekânın ön tarafında oturduğunuzda karşıdaki dört yol ağzının yoğun trafiğini izleyebiliyorsunuz: İnsanlar kaldırımda acele içerisinde yürüyor, trafik ışıkları yeşilden kırmızıya geçiyor, arabalar önünüzden geçerek doğuya ve batıya doğru hızlanıyor.

2017 yılında güneşli bir yaz akşamında, Rafferty's restoranının ön tarafında saygın profesörler Gordon Flett ve Paul Hewitt ile birlikte oturuyorum. Beraber birkaç bardak soğuk biranın tadını çıkarırken bana iş geçmişlerini anlatıyorlar. Gordon, Chino*

* Chino: İnce fitilli dokuma kumaş türü kullanılarak üretilen bir tür pantolon. (ç.n.)

pantolonunun içine düzgünce sokulmuş kareli gömleği ve hem konforlu hem de işlevsel olan yürüyüş ayakkabılarıyla tipik akademik giyim tarzının somut bir örneğini oluşturuyor. Bu, yüzündeki sevecenlik ve nezaket ile birlikte ona yörede büyümüş bir gezi rehberi havası katarken, heyecanlı mizacı yine aynı enerjiyi sergiliyor.

Paul'un ise daha sakin ve düşünceli bir mizacı var. Kendisi düşüncelerine dalmayı seven, sessiz ve masum biri olduğundan kişiliği çözmesi zor bir düğümü andırıyor. Yuvarlak çerçeveli gözlükleri ve akşam güneşinde parıldayan, özenle ütülenmiş beyaz gömleğiyle karşımda oturuyor. Yalnızca gerektiği zaman konuşuyor ve bunu yaparken, sanki aniden keşfettiği ciddi bir gerçeğin büyüsüne kapılmış gibi yüzünde nazik bir ışıltı beliriyor. Bu canlılık, ona isabetli olarak düşünceli bir psikolog havası kazandırıyor.

Kişilikleri dikkat çekici ölçüde farklılaşan bu iki adam, ortak bir hedefi paylaşıyor. Onlar, otuz yıldan uzun bir süredir mükemmeliyetçiliğin içsel işleyişini incelemeyi ve onun terapi odalarında ve ders salonlarında sık sık karşılarına çıkma sebebini keşfetmeyi misyon edinmişler. Anlattıklarını dinlerken işlerinin bir meslekten çok daha fazlası olduğunu seziyorum. Çünkü mükemmeliyetçiliği incelemeyi, sanki o bakıp beslemeleri gereken bir diğer evlatmış gibi, kişisel bir mesele olarak görüyorlar. Bu devlerin mükemmeliyetçilik hakkındaki konuşmalarını dinlemek için Toronto'ya geldim. Ele aldıkları konuya kendilerini bu kadar vermeleri çok ilgimi çektiğinden, daha iyi bir kavrayış elde etmek için onlarla beraber oturup sohbet etmek istedim.

Paul, Gordon ile birlikte çıktıkları macerayı hayli gerçekçi bir şekilde anlatıyor. Kararlılıkla benimsedikleri kutsal misyonun modern akademik standartlara göre bir ölçüde sıra dışı göründüğünü biliyor. "İçimde bu konunun derinlerine dalmaya yönelik bir kaşıntı vardı, onu bir türlü unutamadım." O, 1980'li yılların ortalarında genç bir klinik psikolog olarak; okurken, çalışırken veya ebeveynlik yaparken yaşadıkları stres ve gerilimlerin görünürde her şeyi mükemmel bir şekilde yapma ihtiyaçlarıyla ilişkili olduğu hastalarla çalışıyordu. Bu sürecin başlarında tuttuğu vaka notlarında,

mükemmeliyetçiliği zararlı ve tehlikeli bir etken olarak tarif ediyordu. Onun kontrol altında tutulmadığında "geri çevrilmesi son derece zor olan bir düşüşü tetiklediğini" söyledi.

"Ancak çok az sayıda kişi onu en azından başlı başına zararlı bir karakteristik olarak görüyor." diye devam etti.

Bunu duyan Gordon, kendinden emin bir şekilde sırıtarak hemen "Tam tersine, hâlâ bunu göremiyorlar." diye karşılık verdi. "Ama görseler iyi olurdu."

Ardından bu ikisi, psikoloji biliminin mükemmeliyetçiliği ciddiye veya yeterince ciddiye almadaki ısrarlı isteksizliği hakkında iyi huylu bir yaklaşımla söylenmeye devam etti. Ana akım düşünceye göre mükemmeliyetçilik, büyük ölçüde teorik psikanalizin ilgi alanına giren bir popüler psikoloji konusu. Tabii onun, tıpkı aşırıya kaçırılan hakçılığın olduğu gibi problematik bir mesele haline gelebileceği doğru; ancak kuşkusuz ciddi ve sistematik biçimde incelemeye değer bir şey olarak görülmüyor.

Bunun doğruluğunu, psikiyatrinin İncil'i kabul edilen *The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*'ın* mükemmeliyetçiliği kayda değer bir karakter özelliği olarak saymamasından anlıyoruz.[2] Onun tanısal kriterlerle ilişki içerisinde bahsedildiği istisnai durumlarda ise obsesif kompulsif bozukluk (OKB)** ile ilişkilendirilen çok sayıdaki semptomdan biri olduğunu görüyoruz.

Gordon bu sorunu şu şekilde açıklıyor: "Ana akımın mükemmeliyetçilik algısı çok dar. Onun OKB ile alakalı bazı yönlerinin bulunduğunu biliyoruz; ama bununla alakasız yönleri de var ve kompulsif olanların dışındaki her türden psikolojik hastalıkta da rol oynuyor."

Paul öne doğru eğilip bana bakarak "Bunun yanı sıra, mükemmeliyetçilik insanların düşündüğünden çok daha yaygın." diyor. O

* Amerika Psikiyatri Birliği, *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı*, (Çev.) Prof. Dr. Ertuğrul Köroğlu, HYB Yayınları, 2015.

** OKB: obsesyon adı verilen takıntılı düşünce, fikir ve dürtüler ile kompulsiyon adı verilen yineleyici davranışlar ve zihinsel eylemlerden oluşan bir ruhsal hastalıktır. (ç.n.)

bir dikotomi* ya da sınıflandırma değil, bir spektrum. Ondan bahsettiğimizde belli insanlar ya da hatta bir kişinin mükemmeliyetçi olup olmadığı hakkında değil; *tüm* insanlar ve onların ne ölçüde mükemmeliyetçi olduğu hakkında konuşuruz."

Sonra şu şekilde devam ediyor: "Yaptığımız araştırmalar, bu konunun muazzam bir derinlik ve genişliğe sahip olduğuna işaret ediyor. Yine de genel görüş birliği malum; bu yüzden mevcut sınırların ötesinde bir ilerleme kaydetmek zor."

Paul, terapi odasında yaptığı gözlemler sayesinde, mükemmeliyetçiliği eksiksiz şekilde kavramak istiyorsak bu derinlik ve genişliği göz önünde bulundurmamız gerektiğini biliyordu. Farklı mükemmeliyetçilik türlerini birbirinden ayırmanın, her birinin detaylarına inmenin ve bunları ölçüp test etmenin Paul ile Gordon'ın çığır açıcı çalışmalarının temel taşı haline gelmesinin sebebi buydu. Bu aynı zamanda benim Toronto'ya gelmemin de sebebiydi; onlarla tanışmak ve çalışmalarına dair olabildiğince fazla bilgi edinmek istemiştim.

Peki Paul'un sözünü ettiği bu derinlik ve genişlik nedir? Ayrıca neden önem taşır? Bu soruları cevaplamak için Paul'un bu ilginç kişilik özelliğini ilk incelemeye başladığı zamana geri dönmemiz gerekiyor. O, "Çoğu kişiye göre mükemmeliyetçilik oldukça yüksek standartlar belirlemeyi ifade eder." diyor. "Fakat klinik çalışmalarımın daha başlarında bunun doğru olmadığını açıkça görebiliyordum." Paul'un notları, bunun yerine kişisel standartların ve kişinin kendine uyguladığı baskıların çok ötesine geçen bir semptom ağını açığa çıkarıyordu.

"Vaka ardına vaka, kendi imkânsız standartlarının yanı sıra hem diğerleri tarafından kendilerine hem de kendileri tarafından diğerlerine empoze edilen imkânsız standartları taklit etmek için mükemmel olma zorunluluğu hisseden kişilerle karşılaşıyordum."

Konunun bu farklı boyutları (kendine, toplum tarafından ve başkalarına doğrultulan) Paul'u uzun uzun düşünmeye sevk etmişti. Mükemmeliyetçilik bir dizi yüksek hedef ya da standarttan fazlası

* Dikotomi: Genellikle birbiriyle çelişkili kısımlar, kategoriler veya fikirlere olmak üzere, ikiye bölünme demektir. (ç.n.)

olabilir miydi? "Fazla geçmeden onun esasında bir sınavı geçmeye ya da beyzbolda kusursuz bir atış yapmaya çalışırken olduğu gibi, bir şeyleri başarmaya yönelik bir gayrete karşılık gelmediğini açıkça anladım. O bütün bir dünya görüşü; kendimizi algılama ve diğerlerinin yaptığı ya da söylediği şeyleri yorumlama şeklimizi belirleyen bir varoluş biçimi."

Oldukça aydınlatıcı bulduğum bu açıklama, beni kendi mükemmeliyetçiliğim üzerinde düşünmeye teşvik etti. Eskiden onun çok çalışmayla, kendini işine adamayla, özenlilik ve titizlikle alakalı olduğuna inanırdım. Bunun yanı sıra kendim için, beni bir mükemmeliyetçi kılan aşırı standartlar belirlediğimi varsayardım. Ancak daha yakından bakıldığında, onların aslında madalyonun yalnızca bir yüzü olduğu anlaşılır; çünkü benim gibi kişilerin neden böyle aşırı standartlar belirleme ihtiyacı duyduğu da çok önem taşır. Paul'a göre biz, diğer insanlardan dünyada değer gören biri olduğumuzun onayını almak için çırpınırız. Onun ifadesiyle, "Mükemmeliyetçiliğin özünde birbirimizle nasıl ilişki kurduğumuzla alakalı olduğunun farkına varana dek, onu yanlış anlamaya devam ederiz."

Bu sözler rahmetli dedeme dair anılarımı canlandırdı. O, birçok yönden Paul'un yapmaya çalıştığı (yüksek standartlar ile mükemmeliyetçilik arasındaki) ayrımın kusursuz bir örneğiydi. Çocukken, bir marangoz olan dedemin keresteleri ustalıkla tırabzanlara, sandalyelere ve pencere pervazlarına çevirişini gözlerimi saatlerce fal taşı gibi açarak merakla izlerdim.

Onun zanaatı bana hayret veriyordu. Her Pazar evimizin bulunduğu arazinin öbür ucundaki kulübesine gider ve artık kereste parçalarını kusursuzca ölçüp keserek çıtalara çevirişini dikkatle izlerdim. Her bir çıtayı özenle oyup biçimlendirir, askeri bir hassasiyetle işaretleyip testereyle doğrar ve onlara düzgünce delikler açardı. Ardından onları vidalarla sıkıca sabitler ve eserinin bitmiş halini narince zımparalayıp cilalardı. Yaptığı eşyaların biçimleri hep kusursuz, ahşapları cezbedici ölçüde pürüzsüz ve elde edilen sonuç her seferinde hatasız ve işlevsel bir sanat eseri olurdu.

Bunlar kuşkusuz ki, son derece yüksek standartlara sahip bir kişiye ait özelliklerdi. Ancak bir mükemmeliyetçinin özellikleri değildi. Dedem atölyesindeki işi bittiğinde, özene bezene ürettiği eşyaları toplayıp yeni yuvalarına götürürdü. Sonra herhangi bir takdir ya da beş yıldızlı yorum beklemeden bunları teslim edip hemen geri dönerdi. Başkalarının kullanıp kıymet verebileceği gündelik eşyalar üretiyordu. Onun için bunlara duyulan ihtiyaç, kendisinin takdir görme ya da övülme ihtiyacından çok daha önemliydi.

Paul da mükemmeliyetçiliğin bizim kendi standartlarımızdan ziyade, diğerlerinin bizden beklediğini düşündüğümüz standartlarla ilişkili olduğunu söylerken işte bu takdir edilme ihtiyacı eksikliğinden bahsediyordu. Dedem tabii ki her seferinde kusursuz bir iş çıkarmıyordu; ancak işi her zaman tamamına erdiriyordu. Göz korkutan üç yıldızlı yorumların bu dünyada hiçbir anlamı yoktu; olsaydı bile, başkalarının anlayışsız fikirleri hayatın bir parçasıydı. Neticede yaşarken hem tatlıyı hem de acıyı tatmak zorundaydı. Elinden gelenin en iyisini yaptığı sürece özür dileme, takdir bekleme, sürekli kendisini değiştirme ya da şirket diliyle ifade etmek gerekirse daha iyi başarısız olma gereği duymuyordu. Yalnızca zanaatından gurur duyuyordu. Bir köşe mafsalının cilası az bir şey eksik kaldığında ya da bir vidanın ucu ahşaptan biraz çıkıntı yaptığındaysa böyle hatalara hiç takılmadan devam ediyordu; bunlar onun yanılabilirliğinin, alnındaki kırışıklıklar ya da diz ağrıları kadar kesin birer kanıtıydı.

Yüksek standartların ilginç bir yönü de budur; onların güvensizlik duygusunu beraberinde getirmesi gerekmez. Sadece mükemmeliyetçilik bu ikisini birbirine kaynaştırır. Paul'a göre mükemmeliyetçilik, şeyleri ya da işleri kusursuz kılmayla ya da örneğin görevlerinizde, görünümünüzde, ebeveynliğinizde veya ilişkilerinizde yüksek standartları amaçlamayla alakalı bir şey değildi. O, bundan çok daha derin bir meseleydi. *Kendimizi* ya da daha doğrusu *kusurlu benliklerimizi* mükemmelleştirmeyle, hayatı savunma modunda yaşamayla, etrafımızdaki kişilerin en ufak hatasını, kusurunu ve noksanlığını bile gizlemeyle alakalıydı.

Mükemmeliyetçiliği bu şekilde düşünmek benim için büyük bir keşifti. Çünkü, onu tüm hayatınızı dünyadan saklanarak geçirmenize sebep olacak kadar aşırı bir noksanlık perspektifinden ele aldığınızda, kesinlikle bizim yanlış şekilde varsaydığımız üzere öz-fedakârlık odaklı başarının altın kaplamalı bir sembolü olmadığını anlarsınız. Dedemin yapısındaki titizlik kalıtsal yoldan bana da bir ölçüde bulaşmış olsa da, onun özenliliği ile benim mükemmeliyetçiliğim bizim çok çok farklı insanlar olduğumuzu ifade eder. Bunun sonucunda da hayatlarımızda tamamen farklı bakış açıları ve içsel diyaloglar görülür.

Mükemmeliyetçilere yönelik belki de en büyük yanlış anlaşılma, bizim ana endişemizin etkileyici bir iş başarmak olduğudur. Çok sık karıştırıldığımız narsistlerin* aksine, kendimiz için yazdığımız kurşun geçirmez anlatıya gerçekten inanmayız. Mükemmel standartları hedef alsak da, onları dünyada bıraktıkları etkiden ya da hatta bizi muhteşem gösterdiklerinden dolayı değil; bir işi hatasız şekilde yapmak değer verilecek ya da (başka bir deyişle) sevilecek kadar iyi olmamaya yönelik utanç-bazlı korkuları dindirdiği için elde etmeye çalışırız.

Dış dünyada yaptığımız şeyler ile iç dünyamızda hissettiklerimiz arasındaki ayrım, mükemmeliyetçilik tartışmalarında çok kolay gözden kaçırıldığından, bu utanç-bazlı korkuların vurgulanması gerekir. Utanç, bize sevilmeyi ya da onaylanmayı hak etmediğimizi söyleyen bir duygudur. Reddedildiğimizi veya bundan daha da kötüsü görmezden gelindiğimizi düşündüğümüz zaman baş gösterir; çünkü o an bunlardan daha iyisi olamamışızdır. Utanç canımızı yakar. Varlığımızın her alanına yayılarak, kendimizi diğerleriyle ilişki içerisinde görme biçimimize nüfuz eder. Ayrıca o, mükemmeliyetçilerin kusursuzluk ile meşguliyet derecesinin, dedem gibi özenli ve titiz insanların duyduğu gururdan kat kat fazla olmasının sebebidir. Bu, *benliğimizin* özüne ve diğerlerine ne kadar yetersiz göründüğümüze dair algımıza kadar yayılan bir meşguliyettir.

* Narsist: Abartılı bir öz-önem duygusuna sahip, son derece benmerkezci olan bir kişi. (ç.n.)

Hayatım şimdiye kadar hep vasatın üzerinde başarıların ve bunlarla birlikte diğerlerinden beklediğim, Çin porseleninden daha kırılgan olan özgüvenimi destekleme işlevi gören takdirin peşinde geçen uzun bir arayış oldu. Dedeminse böyle bir takıntısı yoktu. Onun kendisine ve diğerlerine becerikli bir zanaatkâr olduğunu kanıtlamak için çabaladığı doğruydu; ancak bunu insanların değişken fikirleri altında ezilmeyi reddeden sabırlı bir kararlılıkla yapıyordu. Burada mükemmeliyetçilik seviyesi yüksek ve düşük olanların diğer insanlarla etkileşim kurma biçimi arasındaki bariz farka dikkat etmek gerekir; çünkü Paul'un da dediği gibi, bu etkileşimler mükemmeliyetçiliğin kendimiz için belirlediğimiz yüksek standartlardan çok daha fazlası olduğunu anlamada kritik rol oynar.

Bunun sebebi ise mükemmeliyetçiliğin ilişkisel bir kişilik özelliği olmasıdır. Ayrıca asla bundan fazlası olamaz. O, bireylerin içindeki boşlukta değil de sosyal dünyamızda ve etrafımızdaki kişilerle girdiğimiz etkileşimler sayesinde doğan bir özgüven meselesidir. Dolayısıyla "Ben yeterince çekici, havalı, zengin, zayıf, sağlıklı, akıllı, üretken değilim" diyen bir içsel diyalogla başlar ve şu acımasız farkındalıkla son bulur: "onun için, noksanlarım her açığa çıktığında diğerlerinin dikkatini çekecek ve onların gözünde kabul edilemez bir kişi olacağım." Bunun farkına varıldıktan sonra kişi tüm gayretini dünyadan saklanmaya ve bizi diğerlerine bağladığını düşündüğümüz bayatlamış, muhtemel bağları güçlendirmek için elinden gelen her şeyi yapmaya adar.

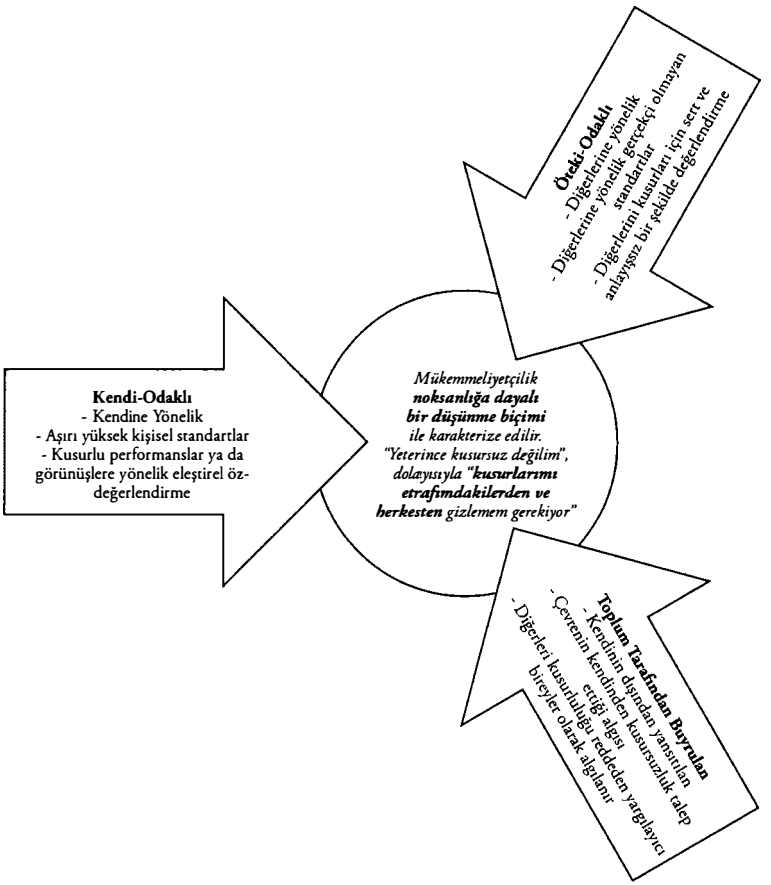
Paul, Gordon ile 1980'lerin sonlarında New York Üniversitesi'nde tanışmış. Her ikisi de doktorasını daha yeni almış ve psikoloji profesörü olarak dersler vermeye başlamış. Gordon, genç bir depresyon ölçümü araştırmacısı olarak Paul'un mükemmeliyetçiliği konu alan erken dönem çalışmalarını hayli ilgi çekici bulmuş. Zamanla ikisi arasında sıkı bir iş arkadaşlığı ve dostluk ilişkisi gelişmiş. Gordon, bununla alakalı olarak "Mükemmeliyetçilik her zaman çok ilgimi çeken bir konuydu, bu yüzden Paul ile çalışma fırsatına balıklama

atladım." dedi. "Onu ölçmek için bir araç ve bir dizi karakteristik belirleyebilirsek bir kanıt temeli inşa etmeye başlayabileceğimizi biliyorduk."

Böylece Paul'un birkaç yıl önce yazdığı, kendine yönelik beyana dayalı bir grup ifadeyle işe başlamışlar. Bu ifadeler mükemmeliyetçi düşüncelere, duygulara ve davranışlara yönelik, insanların kabul ya da ret edebileceği ifadeler (örneğin "Mükemmel olmak için çabalıyorum" ya da "Kusursuz olmalıyım") içeriyordu ve onun hastalarının mükemmeliyetçilerin tipik olarak düşündüğü, hissettiği ve yaptığı şeylere dayalıydı. Paul "Hastalarım bana mükemmeliyetçiliğin ne olduğunu gösterdiler." diye devam etti. "Ben de onları dikkatlice dinleyerek bu olgunun çekirdeğini oluşturan özellikleri yansıtan bir dizi öge oluşturdum."

Gordon da bu noktada devreye girmiş ve kişilik psikolojisi alanındaki uzmanlığının yanı sıra enerjikliği ve hevesini beraberinde getirmiş. Böylece güçlerini birleştirerek oldukça uyumlu bir ikili oluşturmuşlar. Takip eden yıllarda mükemmeliyetçilik ögelerini biriktirmeye, çeşitli gruplara ayırmaya, sonra sadeleştirmeye, yeniden yazmaya, silmeye ve tekrardan ayırmaya başlamışlar. İşin ağır kısmı bittiğinde nihayet mükemmeliyetçiliğin yapısını en iyi şekilde açıklayan ideal çözüme ulaşmışlar. Gordon buna dair "Onaylama işi bittiğinde, mükemmeliyetçiliğin çekirdeğini oluşturan özellikleri özetleyen bir kuramın iskeletini oluşturduk," dedi.

Bahsi geçen kuramı doğru düzgün aktarabilmek için burada Paul ile Gordon'ın keşfettiği şeyi anlatan bir şemaya başvuracağım. Sonraki sayfada yer alan şemada gördüğünüz üzere, kuramları çok boyutlu bir yapıya sahip. Mükemmeliyetçilik yüksek hedefler ya da standartlar gibi tek bir düşünceden, duygudan ya da davranıştan oluşmuyor. O bundan çok daha fazlasıdır; kendimiz ile aşırı ölçüde talepkârlık ya da öz-eleştiri içeren, diğerleriyle de onlardan kusursuzluk talep ettiğimiz ve kusursuz olmamızın talep edildiğine inandığımız sorunlu bir ilişki kurmamızı ifade eder.



Paul Hewitt ile Gordon Flett'in Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Modeli

Mükemmeliyetçiliğin böyle birden fazla boyuta (özel ve kamusal, kişisel ve ilişkisel) sahip olduğunun farkına varan Paul ile Gordon, kuramlarını Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Modeli olarak adlandırıp 1991 yılında *Journal of Personality and Social Psychology*[3] dergisinde yayımlanan bir makaleyle dünyaya tanıttılar. Pekâlâ bu model bize neyi gösterir? O, mükemmeliyetçiliğin bizim yeterince kusursuz olmadığımıza ve kusurlarımızın etrafımızdaki kişilerden gizlenmesi gerektiğine yönelik, yaşayan ve nefes alıp veren noksanlık-odaklı temel bir dünya görüşünü merkez aldığını ortaya koyar.

Bu merkezi inancın içerisinde mükemmeliyetçiliğin farklı boyutları ve bunların içerisinde bir boyutu diğerinden ayırt eden karakteristikler yer alır.

İlk kez Paul ve Gordon tarafından ortaya koyulan bu boyutlar, mükemmeliyetçiliği incelemenin yeni bir yolunu sunar. Burada biz, tek bir kahramanın (aşırı yüksek standartlar) yerine başvurabileceğimiz kişisel ve ilişkisel karakterlerden oluşan bir spektrum ile karşılaşırız. Takip eden sayfalarda bunların her birini, açıklayıcı vaka örnekleriyle birlikte sunacağım.

KENDİ-ODAKLI MÜKEMMELİYETÇİLİK içeriden dışarıya yöneliktir. Benim mükemmel olmam gerektiğini ve kusursuzluktan azıyla yetinemeyeceğimi söyleyen bir varoluş biçimini içerir

Kendi-odaklı mükemmeliyetçilik, mükemmeliyetçilik imgesini aklımızda canlandırdığımızda büyük ihtimalle düşündüğümüz ilk şeydir. İşkolik bir meslektaş ya da aşırı çalışkan bir öğrenci buna örnek verilebilir. Paul ile Gordon, kendi-odaklı mükemmeliyetçiliğin özelliklerini "kusursuz olmaya yönelik içsel bir dürtü ve baskı" olarak belirler. Onun motive edici olabildiği doğrudur; ancak bu motivasyon nihayetinde kontrolden çıkarak ancak ve ancak kusursuz olmaya yönelik son derece yorucu yükümlülüğe kaynaşır.

Yarış bisikletçisi Victoria Pendleton, kişinin kendi kendine empoze ettiği baskıya özellikle akılda kalıcı bir örnek verir. Pendleton, nesilde bir görülebilecek bir atlet olarak İngiltere'nin en çok madalya kazanmış Olimpiyat sporcularından biridir. Ancak kendisi aynı zamanda, başarılarını takdir etmekteki acizliğiyle meşhur bir kişidir. Pendleton, 2008'de *Guardian* için çalışan gazeteci Donald McRae'ye verdiği bir röportajda "bisikletçilik benim için bitmek bilmeyen bir mücadele"ydi diye anımsar.[4] Kendisi, başarılarına yönelik kayda değer bir tatmin hissi duymada zorlandığını dile getirir. McRae'ye durumu şu şekilde açıklar: "İnsanlar 'Vay canına, bu sene her türlü başarıyı yakaladın; iki dünya şampiyonluğunun üstüne bir

de altın Olimpiyat madalyası!' diyorlar. Ben de bunu duyunca 'Öyleyse neden kendimi yine tatminsiz ve baskı altında hissediyorum?' diye düşünüyorum."

Kendi-odaklı mükemmeliyetçiliğin belki de en belirgin özelliği, asla yeterince iyi olmadığına yönelik bir algıya eşlik eden bu devamlı aşırı-rekabetçilik eğilimidir. Yine de aşırı-rekabetçilik bir tür paradoksa işaret eder; çünkü, oldukça tuhaf bir şekilde, kendi-odaklı mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek kişiler, başarısızlık ve diğerlerinin onayını kaybetme korkusundan dolayı rekabetten kaçabilirler. Paul'un bana söylediğine göre "Başarı ihtiyacı ile başarısızlık korkusu arasına sıkışıp kalmak, kendi-odaklı mükemmeliyetçinin yaşadığı ana gerilimidir. O bir yandan etrafındaki kişilerden saygı ve kabul görmeyi umarak hiç durmadan çabalarken, diğer yandan kendinden bekleneni karşılayamamanın verdiği utancı önlemek için elinden gelen her şeyi yapar."

Bu çelişkili varoluş, kendi-odaklı mükemmeliyetçilerin kendilerini kusursuzlaştırma ile azarlama arasında gidip gelmesine ve aşırı düşünme ile erteleme hastalığı gibi davranışlara sebep olur.

Buna rağmen, kendi-odaklı mükemmeliyetçilerin çoğu zaman diğerlerinin olağanüstü bulduğu şeyler yaptığı görülür. Ancak onların başarı kanıtlarını azımsama ve kendilerini mücadelenin baş gösterdiği ilk anda küçümseme eğiliminde olmaları sebebiyle bunun farkına varılmaz. Kendilerini değiştirme, tekrarlama ve genel olarak kusursuzlaştırma saplantıları, hayali noksanlarını görünüşteki sonuçlarına odaklanarak ısrarla gerçek kabul ettiklerinin kanıtıdır.

Pendleton bu durumun iyi bir örneğini oluşturur. Onun, kendi öz-değerine dair belirlediği aşırı standartlara akıl-dışı bir önem yüklediği görülür. Bu standartları karşılayacak kadar iyi olmamak onun öz-analizinde tekrar tekrar baş gösteren bir temadır. O, bisiklet yarışçılığı aracılığıyla "yalnızca bir şeyleri iyi yapabildiğini kanıtlamak istemiş"tir. McRae'ye bunu şöyle açıklar: "Bunu, en azından kendime henüz kanıtlayamadım. Çok daha iyi, sorunsuz ve becerikli bir performans ortaya koyabileceğimi biliyorum... Şu an olmam gereken seviyenin çok altındayım."

Pendleton, McRae'ye verdiği röportajın sonraki kısımlarında "güvensizlik duyan", "duygusal" biri ve "öz-eleştiriye meyilli bir mükemmeliyetçi" olduğunu kabul eder. Onun oluşturduğu örnek, kendi-odaklı mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek kişilerde karşılaşılan öz-şefkat eksikliğini belirgin şekilde ortaya koyar. Bu bana aynı zamanda Paul'un klinik gözlemlerinde çok sık dikkat çektiği, utanç ile ruminasyonun* acı çeken mükemmeliyetçinin aklını devamlı meşgul ettiği gerçeğini hatırlatır. Onun terapi seanslarında girdiği yüzlerce etkileşimde toparladığı vaka notları, kendi-odaklı mükemmeliyetçilerin nasıl "öz-nefretin ötesine geçerek bir tür öz-iğrenmeye dönüşen" bir öz-imge geliştirdiklerini açığa çıkarır.

Ben, başarı seviyesi yüksek birçok gence akıl hocalığı yapan biri olarak, ne yazık ki bu öz-iğrenmeye sık sık rastladığımı belirtmeliyim. Anne adında bir öğrencim, bu bağlamda dikkat çekici bir örnek oluşturuyor. O da tıpkı Pendleton gibi azimli, çalışkan ve olağanüstü derecede yetenekli biriydi. Ancak ne kadar iyi bir iş çıkarırsa çıkarsın, ne zaman sohbet etsek başarılarını utanç verici fiyaskolar olarak yorumluyordu. Ayrıca toplantılarda rutin bir şekilde birinci sınıftaki notlarının yetersiz olduğunu, yeterince çalışmadığını, kendisini ve diğerlerini nasıl hayal kırıklığına uğrattığını anlatıyordu.

Anne'in mükemmeliyetçiliği günümüz öğrencilerinde nadir görülen bir durum olmasa da, özellikle aşırı bir düzeyde olduğundan hayli dikkatimi çekmişti. Öyle ki, onun içsel diyaloğunu dinleyebilseydim, muhtemelen şöyle bir şey duyardım: "Diğerlerinden çok daha fazla çabalayıp onların fazla önüne geçemiyorsam, akıllı ya da yetenekli olmam mümkün değil." Anne gibi kendi-odaklı mükemmeliyetçiler için çok çalıştıkları gerçeği akıllı ya da yetenekli olmadıklarının kanıtıdır. Onların kusursuz olma ihtiyacı, yalnızca iğrendikleri kusurlarını gözlerinde büyütme işlevi görür.

Aslına bakılırsa kendi-odaklı mükemmeliyetçilik seviyesi yüksek kişiler, kendilerini kusursuz olmamanın utancı ve sıkıntısından kurtarmak için kusursuzluğu hedeflemeyi içeren, kazanması

* Ruminasyon: Zihinde tekrarlayıcı bir şekilde devam eden olumsuz düşüncelere ruminasyon denir. Bir diğer adı zihinsel geviş getirme ya da zihinsel uğraştır.

imkânsız bir oyunu oynamaya mecbur hissederler. Paul'a göre "Bu sürekli kusursuz olma, kusursuz olanı düzeltme ve saklama ihtiyacının eşlik ettiği çok yorucu bir yaşam biçimidir. Dolayısıyla dinlenmeye ya da şefkatli öz-düşünmeye hiç yer bırakmaz."

TOPLUMSAL MÜKEMMELİYETÇİLİK çevreden bireye yöneltilir. Diğerlerinin kişiden kusursuzluk beklediği inancını içerir

Mükemmeliyetçilik, yalnızca aşırı kişisel standartlara sahip olmaktan ibaret değildir; onun aynı zamanda özellikle zararlı toplumsal kökleri bulunur. Paul ile Gordon tarafından *toplumsal mükemmeliyetçilik* diye adlandırılan bu olgu, herkesin bizden hep kusursuz olmamızı beklediğine yönelik baskın bir inancı beraberinde getirir. Bu imkânsız çıtayı aşmada başarısız olduğumuzda da, diğerlerinin yargılarında çok acımasız olduğuna inanırız.

Paul ile Gordon'a göre toplumsal mükemmeliyetçilik kendisini sürekli yargı sanrılarında ifade eder; bu da sizi devamlı başkalarının standartlarına erişmek için çabalamaya iter. Bahsi geçen sanrılardan muzdarip olan kişiler, gittikleri her yerde eksiklikleri hakkında art niyetli yorumlar duyarlar. Zararsız sözler bile kendilerinin hayali kusurlarına yönelik saldırılar olarak yorumlanabilir. Kişinin kafasında onun diğerlerinin beklediği şekilde davranması, görünmesi ve çalışması gerektiğini söyleyen içsel bir diyalog vardır. Herkes ondan kusursuz olmasını bekler.

Toplumsal mükemmeliyetçilik, kendi-odaklı mükemmeliyetçilik ile benzerlik gösterebilir. Fakat bu durumda kusursuz olma ihtiyacı, dış dünyadaki baskılardan gelir. Bu birinci türden mükemmeliyetçiler, kusurlu olduklarında sert bir şekilde yargılanacaklarına inanırlar; dolayısıyla da diğerlerinin (çoğu zaman tanışık bile olmadıkları kişilerin) onayını ve takdirini garantilemek için kusursuzluğu hedeflerler. Kusursuzluğun her tarafa saçıldığı bir dünyada, kişinin yargılandığı düşüncesi oldukça belirgin bir şekilde gerçek, yaşanan deneyimlere kök salmıştır. Yine de böyle olmak zorunda

değildir. Toplumsal mükemmeliyetçilik basit olarak, bizim kendisi aracılığıyla diğerlerinin gerçek ya da hayali taleplerini görerek yorumladığımız bir mercektir.

Üniversite arkadaşlarımdan Nathan, toplumsal mükemmeliyetçiliğin bir örneğini oluşturuyor. Kendisi, alçakgönüllü bir özenle çalışan, son derece başarılı ancak olumsuz ruh hallerine ve pek aşırı olmayan endişe patlamalarına meyilli olan, suskun biri. Bu kişisel karakteristik kombinasyonu, okuduğumuz üniversitede özellikle dikkat çekiyordu. Bundan dolayı diğerlerinin alaylı "takılmaları"na ciddi ölçüde hedef olmuştu. Kendisine yönelik yorumların çoğunu omuz silkerek karşılasa da, onlardan etkilendiği belli oluyordu.

Geçen günlerde Nathan ile arayı kapatma fırsatı buldum ve onun işini kusursuz şekilde yapmaya yönelik suskun azmini yitirmediğini öğrendim. Şimdilerde pek şaşırtıcı olmayan bir şekilde finans sektöründe çalışıyor. Buna rağmen kendisini hâlâ başarısız biri olarak görüyor. Bu sonuca, yola çıktığı noktaya değil de çevresini oluşturan, kendinden çok daha kabiliyetli bulduğu kişilere göreceli olarak varıyor. Bana "İnanılmaz yetenekliler ve çıtayı çok yükseğe çıkarıyorlar." diyor. "Onlara yetişmek imkânsız; kendilerinden geri kaldığımı biliyorlar."

Bunu duyunca ona "Seni terfi ettirdiklerine göre işini iyi yapıyor olmalısın." dedim. Ancak bu gerçeği pek kale almadı ya da aldıysa da hemen göz ardı etti. "Hep daha fazlasını yapmam bekleniyor." dedi. "Hedeflerimi başarsam bile yeterli olmuyor; ne kadar iyi çalışırsam, o kadar daha iyisini yapmam bekleniyor."

Nathan'ın güvensizliklerinden kurtulamadığı açıkça görülüyordu. O hâlâ devamlı gözetim altında olduğunu hissediyor, insanların kendisinin yeterince başarılı olduğunu düşünüp düşünmeyeceğini merak ediyordu. Üstüne üstlük, şirket kültürünün yoğunluğu ve talepkârlığı, onu kırılganlıklarının ifşa edileceğine yönelik korkusunun hiç olmadığı kadar güçlenmesine neden olmuştu.

Bu korkunun çok sık görüldüğü yerlerden biri de eğlence sektörüdür. Neticede ünlüler sürekli mercek altında olduklarından, amansız performans ve görünüş ideallerinden kaynaklanan kaçılması

olanaksız baskılara maruz kalırlar. Topluma mâl olmuş çoğu kişinin mükemmeliyetçi olduğunu itiraf etmesinin sebebi budur. Onların anlattıklarını dinlediğiniz zaman hikâyelerinin neredeyse her seferinde toplumsal baskıları içerdiğini görürsünüz.

Demi Lovato'nun hikâyesi bu bağlamda özellikle aydınlatıcı bir örnektir. Olağanüstü ölçüde yetenekli bir sanatçı olarak son derece başarılı bir kariyere sahip oldu; fakat bu başarının karşılığında muazzam bir kişisel bedel ödedi. Kendisi, yaşadığı mücadelelerin kökenlerini 2017 tarihli *Simply Complicated* belgeselinde ilgi çekici bir şekilde gözler önüne serer. Lovato "Bir mükemmeliyetçiydim ve gerçekten en iyisinin en iyisinden de iyi olmak istiyordum." der. Anlattığına göre ergenlik döneminde Disney'in *Camp Rock* [Rock Kampı] filmiyle birlikte kendisini sahne ışığının altına bulması bir dizi olumsuzluğu beraberinde getirmiştir: "Şöhret hayatımı ele geçirmeye başladı; sevdiğim türde müzik yapmak yerine insanların seveceği şarkılar söylemeye ve belli bir görünüşe sahip olmaya yönelik bir baskı hissetmeye başladım."

Lovato yüksek profilli bir sahne sanatçısı olmanın beraberinde getirdiği baskıları tarif eder: "Başarılı olma baskısı vardı; anlarsınız ya, albüm satışları ve saire." Baskı teması, onun 2011'de MTV'den James Dinh'e verdiği röportajda tekrar baş gösterir. Lovato, Dinh'e "İmkânsız standartları karşılamaya yönelik bir ton baskı vardı." diye izah eder. "Doğru giyinmeniz, zayıf görünmeniz, akıllı, yetenekli ve popüler olmanız gerekiyor; çoğumuz herkesi memnun etmek için her şeyi yapmamız gerektiğini hissediyoruz."[5]

Toplumsal mükemmeliyetçiliği sergileyenler, tıpkı kendi-odaklı mükemmeliyetçiler gibi hayatlarını hayali kusurlarını gidermeye çalışarak geçirirler. Ne var ki bu ikinci gruba dahil olanların birincil gayesi, diğerlerinin onayını, sevgisini ve takdirini açıkça hedefleyerek onların beklentilerini karşılamaktır. Paul'un bana anlattığına göre "Bu karşılanmamış ilişkisel ihtiyaçlar, mükemmeliyetçileri raydan çıkaran ve onlara zarar veren şeyin ta kendisidir." "Toplumsal mükemmeliyetçiler de, kusurlarını etraflarındaki kişilerden devamlı gizledikleri için bu durumdan en az onlar kadar muzdariptirler."

Biz Lovato'nun öz-analizinde bunun doğrulandığını görürüz. Toplumsal mükemmeliyetçilik, diğerlerinin kaprisli düşüncelerine bağlı olarak geçirilen, muazzam ölçüde baskı içeren bir hayatı beraberinde getirir. Kişi çaresizce başka biri, kusursuz biri olmaya çalışır. Gordon'un ifadesiyle "Bu, derin bir çaresizlik hissine eşlik eden bir baskıdır."

ÖTEKİ-ODAKLI MÜKEMMELİYETÇİLİK dışarıya yöneliktir. Diğer insanların kusursuz olması gerektiği inancını içerir

Mükemmeliyetçiliğin Paul ve Gordon tarafından belirlenen son boyutu *öteki-odaklı* olandı. Bu diğerlerine, yani arkadaşlara, aile üyelerine ya da meslektaşlara yöneltilen bir mükemmeliyetçiliktir. Burada "diğerleri" çoğu zaman öteki-odaklı mükemmeliyetçiye yakın olanları ifade etse de, bunun zorunlu olmadığına dikkat çekmek gerekir. İnsanların geneli de onların öfkesinin hedefi haline gelebilir. Gordon'un açıkladığı üzere "Öteki-odaklı mükemmeliyetçi kendini ne kadar her şeyin ölçüsü olarak görürse, kendi standartlarının ölçü alınması gerektiğinde o kadar ısrar eder."

Öteki-odaklı mükemmeliyetçiler, standartlarına uymadığınızda kontrolden çıkma eğiliminde olduklarından, çok kolay saptanırlar. Böyle bir davranış biçimi, özellikle de kişisel ilişkiler söz konusu olduğunda bariz sorunlar doğurur. Eğer diğerlerinden kusursuz olmasını bekler ve onları eleştirirseniz, eninde sonunda bir çatışmanın baş göstereceğinden emin olabilirsiniz. Bunun bir örneği olarak talepkâr patronunuzla, eleştirel hocanızla ya da yargılayıcı arkadaşınızla yaşadığınız tartışmaları düşünebilirsiniz. Bunların hoş deneyimler olduğunu söylemek zordur.

Öteki-odaklı mükemmeliyetçiler, Freud tarafından "yansıtma" olarak adlandırılan bir yaklaşımla, kendi hayali kusurlarını telafi ettiklerinden diğerleri için imkânsız standartlar belirlerler. Paul'a göre "Bunlar, yapıları gereği öz-bilinçli* kişilerdir ve öteki-odaklı

* Öz-bilinçlilik: Bireyin kendi davranışlarına, bu davranışların sonuçlarına ve diğerlerinin kendileri hakkındaki düşüncelerine odaklanma eğilimi. (ç.n.)

mükemmeliyetçilikleri, dikkati kendilerinden uzağa çekmenin bilinçsiz bir yoludur."

Tüm bunlar bana ilk patronumu hatırlatıyor. Orta yaşlı ve hoş görünüşlü, gösterişli olmasa da giyimiyle dikkat çekmekten çekinmeyen Tammy, şehir merkezinin dışında kalan özel bir sağlık kulübünü işletiyordu. Beni stajyer spor salonu şefi olarak işe aldığında on sekiz yaşındaydım. Bu benim hayallerimdeki iş olsa da, fazla geçmeden işler rayından çıkmaya başlamıştı. Tammy'nin mükemmeliyetçiliği, altında çalışan kişilere sık sık yönelttiği birtakım zorluklar doğuruyordu. Kolay sinirlenen, endişeli ve baskıcı bir kadındı. Sizin iyi bir iş çıkardığınızı düşünmediğinde (ki bu çok sık oluyordu), düşmancıl bir tavır benimsiyor ve yaptığınız her şeye kuşkuyla yaklaşıyordu. Böyle zamanlarda spor salonunu dolaşarak temizlenmemiş her kir ya da ter lekesine dikkat çeker ve size net ve direkt bir şekilde işinizi yeterince iyi yapmadığınızı söylerdi. Tammy'nin bu sert yönetim tarzı eskiden beni öfkelendirse de, geriye dönerek baktığımda artık onun davranışlarının kendisinin bir yansıması olduğunu açıkça görebiliyorum. Benim hatalarım, onun hatalarının bir hatırlatmasıydı; dolayısıyla o, nasıl kendisinin bir şeyi gözden kaçırmasına tahammül edemiyorsa, benim aynı şeyi yapmama da öyle tahammül edemiyordu.

Gerçekten kötü bir şey olduğu zaman da kontrolü kaybediyordu. Bir gün spor salonunun havuzu arıza yaparak suya çok fazla klor dökmeye başlamıştı. Havuzu kontrol etmek benim görevim olduğundan Tammy hesap sormak için direkt bana gelmişti. Sonra gerginliği her halinden belli bir şekilde küfürler bağırmaya başlamış ve etrafta terleyerek spor yapan onca kişinin önünde bana ortaya çıkacak hasardan dolayı dava açma tehdidinde bulunmuştu. Havuz bakım elemanı geldiğinde ona sorunun benden kaynaklanmadığını açıklamıştı. Bunun üzerine Tammy sanki özür dilemeyi düşünüyormuş gibi birkaç saniyeliğine duraksadıktan sonra bana aceleyle işime dönmemi söylemişti. Ben de kapıdan çıkarak işi bırakmayı tercih etmiştim.

Hepimiz bir noktada Tammy gibi öteki-odaklı bir mükemmeliyetçi ile karşılaşmışızdır. Ancak bunların belki de en meşhur olanı

Steve Jobs'dır. Jobs çok yaygın şekilde, 1996'da başarısızlığa saplanıp kalmış olan Apple'ın dümenine geçerek onu bir trilyon dolarlık uluslararası bir şirkete dönüştüren kişi olarak kabul edilir. Jobs 2011'de vefat ettiğinde Apple'ın yeni CEO'su Tim Cook, "Apple [...] yaratıcı bir dehayı kaybetti." diye yazmıştı. Başkan Obama da "Dünya en önemli vizyonerlerinden birini yitirdi". diye eklemişti.

Jobs hiç kuşkusuz vizyoner bir deha olsa da, Walter Isaacson'ın biyografisinin detaylıca ortaya koyduğu üzere oldukça karmaşık biriydi. Jobs'ın karısı Laurene Powell, bununla alakalı olarak Isaacson'a "Hayatı ve kişiliğinin son derece kaotik boyutları var; bu bir gerçek" der.[6] Benzer şekilde *Atlantik* için çalışan gazeteci Rebecca Greenfield, bahsi geçen karmaşıklığı çözme girişimiyle onun mükemmeliyetçi biri olduğuna işaret eder.[7] Greenfield, Malcolm Gladwell'in onun bir New York otelinin dekorasyonu için belirlediği kesin standartlara dikkat çeken anekdotunun yer aldığı *New Yorker* makalesine gönderme yaparak "Mükemmeliyetçilik, Jobs'a musallat olmuş bir hastalık gibiydi" diye yazar.

"Basın röportajları için New York'taki otel süitine varır ve akşam saat 10.00'da piyanonun yerinin değişmesi gerektiğini, çiçeklerin yetersiz göründüğünü ve çiçeklerin yanlış olduğunu, çünkü onların yerine Calla Zambağı istediğini söyler."[8]

Jobs, öteki-odaklı mükemmeliyetçilerde tipik olarak görülen bir şekilde, mükemmeliyetçiliğini bir güç aracı olarak kullanmıştır. Onun bir dostu, Isaacson'a "Zayıf noktanızı, sizi küçük hissettiren ve sinmenize neden olan şeyi bilerek on ikiden vurmak gibi akıl ermez bir kabiliyeti vardı." diye açıklar. *Gawker* için yazar Ryan Tate, Jobs'ın eski iş arkadaşları ile röportaj yaptığında onlar da kendisine benzer bir şey söyler. Dediklerine göre Jobs "kaba, küçümseyici, düşmancıl, kindar" biri, altında çalışanları teşvik etmek için manipülasyona başvuran türde bir patrondur.[9]

Bu ifadeler, Jobs'ın arada bir tepesi atan küstah ve saygısız yönetici modelinin ne kadar ötesine geçtiğini açıkça gösterir. Gladwell, yine aynı *New Yorker* makalesinde "altındaki kişilere bağırıyor" diye

yazar. Ayrıca Isaacson'ın biyografisinde halkla ilişkiler asistanına elbisesinin "iğrenç" göründüğünü söylediği geçer. Greenfield'in anlattığına göre kendisi "mükemmellikten azına tahammül edemiyordu"; bu imkânsız çıtaya erişemediği zaman da bunun "acısını başkalarından çıkarıyordu".

Jobs'un kişiliğine yönelik bu gözlem oldukça aydınlatıcıdır. O, dışsal başarılarına rağmen mükemmeliyetçiliğinden dolayı kırılgan, kolayca tehdit edilen bir özgüvene sahip olmuş ve bu tehdit onun sık sık diğerlerine patlamasına sebebiyet vermiştir. Onun gibi diğer mükemmeliyetçiler, aslında pek sorun oluşturmayan, her ne pahasına olursa olsun kazan şeklinde bir tavır sergilerler. Ancak kişinin dominantlığı tehdit altına girdiğinde ciddi miktarda öfkeye ve bazı durumlarda oldukça agresif davranışlara neden olur. Paul, "Bunun sıcak, uyumlu ilişkiler" kurmayı engelleyeceğini dile getirir.

Anne, Pendleton, Nathan, Lovato, Tammy ve Jobs gibileri istisnai örnekler değildir. Aslına bakılırsa ben, mükemmeliyetçilerin portrelerini ve çektikleri acıları içeren bir antoloji de yazabilirdim. Bu karakterleri özellikle seçmemin sebebi, onların yaşadığı farklı deneyimlerin mükemmeliyetçiliğin genişliğini, derinliğini ve çeşitli boyutlarını anlamada özellikle aydınlatıcı olmasıdır. Kusursuz olma ihtiyacı bu kişilerin hepsinde görülür. Fakat bu ihtiyaç onların her birinde en baskın olan mükemmeliyetçilik tipine bağlı olarak farklı biçimlerde baş gösterir.

Mükemmeliyetçiliğin üç boyutu çoğu zaman birbirinden bağımsız olgular olarak ele alınır. Bu, konuya açıklık kazandırmaya yardımcı olsa da, bir aşırı basitleştirmedir. Kendi-odaklı, toplumsal ve öteki-odaklı mükemmeliyetçilik, birbirinden bağımsız olmaktan çok uzaktır. Tam tersine, Paul ile Gordon'ın tanımladığı boyutlar, tıpkı bir ressamın paletindeki sulu boyalar gibi, insanların onlardan birini, ikisini ya da üçünü yüksek düzeyde taşımasını sağlayacak şekilde birbirlerine nüfuz eder ve karışırlar.

Örneğin Steve Jobs'ı ele alalım. Onun, iş arkadaşlarına karşı öteki-odaklı mükemmeliyetçiliği akla getiren bir şekilde nasıl talepkâr

ya da bazen düşmancıl tavırlar sergilediğini görmüştük. Ancak Rebecca Greenfield'e göre kendisi aynı zamanda "en sıradan işlere bile [...] mükemmeliyetçi düşüncelerle yaklaşıyordu". Greenfield bu eğilimi, Isaacson'ın biyografisinde Jobs'ın bir çamaşır makinesi almaya karar verme sürecini anlatan şu alıntıyla örneklendirir:

> Evde bir süre farklı seçeneklerin avantajları ve dezavantajlarını değerlendirdik. Sonra bununla ilişkili olarak tasarım konusunu ve aile değerlerimizi konuşmaya başladık. Çamaşırlarımızın bir saatte mi, yoksa bir buçuk saatte mi yıkanması bizim için daha önemliydi? Onların daha yumuşak mı, yoksa uzun ömürlü olması mı daha iyiydi? Suyun dörtte birlik kısmından tasarruf etmek önemli miydi? Yaklaşık iki haftamızı bunları yemek masasında konuşarak geçirdik.

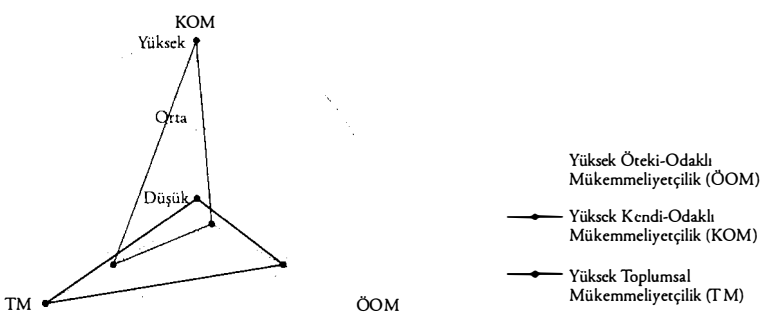
Greenfield, yukarıdaki alıntıya yer verdikten sonra "Tüm bunlar yalnızca bir çamaşır makinesi için" şeklinde bir gözlemde bulunur. Jobs, mükemmeliyetçiliğin kişisel ve ilişkisel ögeleri arasındaki sınırların bulanıklaşmasına harika bir örnek oluşturur. Çünkü onun aklında bu ikisi arasında bir ayrım yoktu. Eğer ben her küçük kusur için kendimi ateşe atmaktan çekinmiyorsam, diğerleri aynı eziyetten neden muaf olsun diye düşünüyordu.

Tabii mükemmeliyetçilik, herkeste Jobs'ta olduğu gibi ifade bulmaz. Örneğin benimki büyük ölçüde, aldatıcı bir şekilde içeriye yönelik olduğundan kusurlarımı diğerlerine belli etmekten endişe duyarım. Lovato'nunki çoğunlukla dışarıdan kendisine yöneldiği için onu amansız baskılara mahkum bırakır. Başka bir deyişle, muazzam derecede karmaşık varlıklar olduğumuzdan içinde bulunduğumuz durumlar çok sayıda ve çeşitli olur; dolayısıyla sonsuz türde mükemmeliyetçi insan vardır. Paul'un bana söylediğine göre "Normalde onun bir boyutunun öne çıktığını görürüz; fakat bu, insanların başkalarıyla ilişkili düşüncelere, duygulara ve davranışlara sahip olamayacağını ifade etmez. Aslına bakılırsa, bu boyutların hepsini yüksek düzeyde sergilemek mükemmeliyetçiler için gayet tipik bir durumdur."

Tüm mükemmeliyetçileri birbirine bağlayan tek değişmez öge, onun kaynağını bulduğu yerdir; yani, ne yaparsak yapalım ısrarla bize yeterince kusursuz olmadığımızı söyleyerek başımızın etini yiyen bir güvensizlik hissidir.

Paul ile Gordon'ın mükemmeliyetçiliği bir spektrum olarak ele almasının sebebi, kendi-odaklı, toplumsal ve öteki-odaklı mükemmeliyetçilik arasındaki incelikli etkileşimdir. Gordon'ın açıkladığına göre "Taşıdığımız boyutlar bir örümcek ağını andırır". "Tüm iplikler aynı ağın parçasıdır; fakat her bir ağın kendi özgün yapısı vardır."

Her bir ipliğin ne kadar uzağa vardığı, kişinin her bir mükemmeliyetçilik spektrumunun neresinde olduğuna bağlıdır. Örneğin bazılarının kendi-odaklı mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek iken, bazılarının toplumsal ve öteki-odaklı mükemmeliyetçiliği düzeyi düşüktür. Bu ağların şemasını oluşturduğumuz zaman aşağıdaki grafiğe bir sonuç sonuç elde ederiz.



Kişilerin kendi-odaklı, toplumsal ve öteki-odaklı mükemmeliyetçilik yelpazelerinde aldığı puanlara dayalı olarak oluşturulmuş varsayımsal mükemmeliyetçilik profilleri

Tabii ki, mükemmeliyetçilik ağımızı oluşturan ipliklerin ne kadar öteye uzandığını bilmek için onları ölçmeyi sağlayan bir araç gerekir. Bundan dolayı Paul ile Gordon'ın bu konuyu araştırma yolculuğuna çıkarken yaptığı ilk şey, Paul'un yazdığı kendi-odaklı beyanları kullanarak bir mükemmeliyetçilik ölçeği geliştirmek olmuştu. Onların Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, kendi-odaklı,

toplumsal ve öteki-odaklı mükemmeliyetçilik hakkında kırk beş ifadeyi içeren, kalem kağıtla yapılan bir ankettir. Katılan kişilerin yedi puanlık bir ölçeğe göre bunların her birine katılmak ile katılmamak arasında seçim yapması gerekir.

Paul ile Gordon'ın Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin bu uyarlanmış versiyonu ile her bir spektrumun neresinde konumlandığınızı belirleyebilirsiniz. Lütfen soruların tümünü "hiç katılmıyorum", "katılmıyorum", "yalnızca biraz katılıyorum", "emin değilim", "yalnızca biraz katılmıyorum", "katılıyorum" ve "çok katılıyorum" cevaplarından biriyle cevaplayınız.

Kendi-odaklı mükemmeliyetçilik

1. _____ Önem verdiğim şeylerde kusursuz olmalıyım.
2. _____ Hata yapıyorsam ya da yetersiz kalıyorsam, kendime çok yükleniyorum.
3. _____ Kendim için belirlediğim standartlar son derece yüksek.
4. _____ Kusursuz görünmediğim ya da çalışmadığım zaman kendimi çok suçlu hissediyor ve utanıyorum.
5. _____ Kusursuz olmaya çabalıyorum.

Toplumsal Mükemmeliyetçilik

1. _____ Hata yaptığım veya yetersiz kaldığımda, insanların eleştirisine maruz kalmam an meselesidir.
2. _____ Diğer herkes kusursuzdur ve ben de onlar gibi olmazsam yargılanırım.
3. _____ Yakın çevremdeki kişiler kusursuzluktan azını kabul etmez.
4. _____ Kusursuz bir iş çıkarmazsam insanlardan olumsuz tepkiler alırım.
5. _____ Herkes kusursuz olmamı bekler.

Öteki-odaklı mükemmeliyetçilik

1. _____ Çevremdeki kişilerin normalin altında performans göstermesine tahammül etmekte zorlanıyorum.
2. _____ Eğer biri elinden gelenin en iyisini yapmıyorsa, bunu ona direkt söylerim.
3. _____ Herkes kendisi için önem taşıyan şeylerde çok başarılı olmalıdır.
4. _____ Yakın çevremdeki biri hata yapıyor ya da yetersiz kalıyorsa, buna dikkat çekmek önemlidir.
5. _____ Çevremde düşük standartları olan insanların olmasından hoşlanmam.

Yukarıdaki soru gruplarının birinde, ikisinde ya da tümünde çoğunlukla "katılıyorum" veya "çok katılıyorum" cevabını tercih ettiyseniz, büyük olasılıkla her bir mükemmeliyetçilik boyutunda oldukça yukarılarda; "yalnızca biraz katılıyorum" ile "yalnızca biraz katılmıyorum"u seçtiyseniz ortalarda yer alıyorsunuz. Eğer cevaplarınızın çoğu "katılmıyorum" ya da "hiç katılmıyorum" idiyse size iyi bir haberim var: Bir mükemmeliyetçi olma ihtimaliniz hayli düşük.

Mükemmeliyetçiliğin yapısındaki bu kişisel farklılıklar, onun bir ya da daha fazla boyutunu yüksek seviyede taşıdığınızı saptamış olsanız bile, okuduğunuz kitaptaki her şeyin sizin için geçerli olacağı anlamına gelmez. Paul ile Gordon, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik ölçeğini, geçerlilik düzeyleri değişim gösteren mükemmeliyetçi düşünceler, duygular ve davranışlardan oluşan eksiksiz bir yelpazeyi yakalamak için geliştirmiştir. Mükemmeliyetçiliğin en ilginç tarafı da budur: Herkese tam uyan tek bir model yoktur.

Paul ile Gordon'ın Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'ni geliştirme sebeplerinden biri de onu insanların mükemmeliyetçiliğin çeşitli spektrumlarında nereye ait olduklarını kesin şekilde belirlemeyi sağlayacak bir araştırma aracı olarak kullanmaktır. Böylece onların ve dünyanın dört bir yanından araştırmacıların, laboratuvarlarında insanların yaşamlarının diğer alanlarını (örneğin akıl sağlıkları, ilişkilerinin düzeyi, okul veya iş performansları) değerlendirmesi mümkün hale gelir. Geçtiğimiz yıllarda bu ölçüler kullanılarak, birlikte şu gibi sorulara hayret verici cevaplar sağlayan muazzam sayıda bilimsel çalışma (tezler, makaleler ve meta-analizler) yapılmıştır: Mükemmeliyetçiliğin akıl sağlığı üzerine etkisi nedir? O, başarı için olmazsa olmaz bir faktör müdür? Kaynağını nerede bulur? Şimdi izninizle, bu araştırmaların verdiği meyvelere bir göz atacağız.

İKİNCİ KISIM

Mükemmeliyetçilik Bize Ne Yapar?

3. Seni Öldürmeyen Şey...

Veya Mükemmeliyetçilik Neden Akıl Sağlığımıza Bu Kadar Zarar Verir?

"Sabah boyunca hiç durmadan, ebedi bir haz ile yazdım. Ancak bu bayağı garipti; çünkü yazdığım şeyden memnuniyet duymak için hiçbir sebebin olmadığını ve altı-yedi gün sonra ondan nefret edeceğimi biliyordum."

Virginia Woolf[1]

Paul ve Gordon ile sohbet ederken yudumladığım iki bardak biranın ardından kendi düşüncelerime dalmaya başladım. Anlattıkları bana mükemmeliyetçiliğin bize tam olarak ne yaptığını düşündürdü. Bunun sebeplerinden birisi, onun ağına takılanların arasında yer almamdı. Karşımda oturan iki adamın neden mükemmeliyetçilik konusunda bu kadar dil döktüklerini, sundukları aydınlatıcı kavrayışların neden görünürde sohbetimize kasvetli bir hava kazandırma yolunda ilerlediğini bilmek istiyordum.

Onlara "Mükemmeliyetçiliği sorunlu kılan tam olarak nedir?" diye sordum. Endişelerinin temeli olarak, kendilerine göre mükemmeliyetçiliğin ıstırabı beraberinde getiren psikolojik sorunların ardında gizlendiğini söylediler. Paul, "Bugün neden bu kadar fazla gencin hayatla mücadele içerisinde olduğunu bilmek istiyorsan, mükemmeliyetçiliğe bir göz atman lazım." dedi.

Bu, sonradan da farkına varacağım üzere, tamamen doğru bir tespitti. Paul ile Gordon mükemmeliyetçilik ölçeklerini geliştirir geliştirmez, araştırmacılar onun depresyon, anksiyete,* bulimia,** kendine zarar verme ve intihar gibi türlü türlü dertlerde parmağı olup olmadığını incelemeye başlamıştı. Gordon, "Ölçeğimiz sistematik bir araştırma programı için gereken potansiyelin kilidini açtı." diye açıkladı. "Ancak ne yazık ki karşımızda üzücü bir manzara bulduk."

Gordon'ın gönderme yaptığı araştırmaların çoğu korelasyoneldir***. Korelasyonel çalışmalarda araştırmacılar, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve anksiyete ya da depresyon gibi sonuç ölçülerini insanlara tek bir anketle uygularlar. Paul ve Gordon'ın mükemmeliyetçiliğe yönelik düşüncelerinin doğru olduğunu varsayalım. Bu durumda yoğun anksiyete yaşayan kişiler yüksek, anskiyetesi az olanlar orta, anksiyetesi neredeyse hiç olmayanlar da düşük seviyede mükemmeliyetçilik sergiler. Burada pozitif bir korelasyon görülür; yani mükemmeliyetçilik puanı yüksek bir kişinin anksiyete puanı da yüksektir.

Tabii ki korelasyon bize bir neden sonuç ilişkisi vermez. Ancak yeterince sayıda korelasyon aynı yöne işaret ediyorsa doğru iz üzerinde olduğunuzdan emin olabilirsiniz. Paul bununla ilişkili olarak "Şimdiye kadar hem tarafımızdan hem de dünya çapında diğer araştırmacılar tarafından yapılan araştırmalar, mükemmeliyetçiliğin akli ve duygusal sorun belirtileri, sorunlu düşünce kalıpları ve beden algısıyla ilişkili endişelerle kayda değer ölçüde korelasyon gösterdiğini saptadı." dedi.

Paul ve Gordon'ın mükemmeliyetçilik boyutları arasında kendi-odaklı mükemmeliyetçilik en karmaşık olanıdır. Yüzeyde araştırmalar onun zararsız olduğuna ya da özgüveni veya olumlu duyguları

* Anksiyete: Gerçekte olmayan ancak gelecekteki olası tehditlere karşı kaygı ve korku hissedilen ruhsal bir bozukluk. (ç.n.)

** Bulimia: Bir yeme bozukluğudur. Bulimia hastaları genellikle gizli gizli ve kısa sürede çok fazla miktarlarda yemek yerler. (ç.n.)

*** Korelasyonel araştırma: Bir araştırmacının iki değişkeni ölçtüğü ve herhangi bir dış değişkenden etkilenmeden aralarındaki istatistiksel ilişkiyi anladığı ve değerlendirdiği, bilimsel olmayan bir araştırma türü. (ç.n.)

teşvik ettiğine işaret ediyormuş gibi görünebilir. Fakat varılan bu sonuçlar, öz-değeri başarıya bağlamaktan ve başarıdan kalıcı bir tatmin duygusu elde edememekten kaynaklanan psikolojik zorlukları örtbas eder. Bir önceki bölümde Victoria Pendleton'ın kendine dair düşünceleri sayesinde bu psikolojinin canlı bir örneğini görmüştük.[2]

Kendi-odaklı mükemmeliyetçilik, yüzlerce çalışmada özgüven ve mutluluk gibi iyi şeylerin yanı sıra depresyon, anksiyete, çaresizlik, beden algısı endişeleri ve anoreksiya* gibi çok kötü şeylerle de korelasyon gösterir.[3] Hatta kendi-odaklı mükemmeliyetçiliğin intihar düşüncelerine katkıda bulunduğuna işaret eden bulgular bile vardır. Ne var ki bunun etki boyutu çok küçüktür; yani etki saptanabilir düzeydedir, ancak diğer faktörler daha önemlidir.[4] Kendi-odaklı mükemmeliyetçiliğin olumsuz etkileri, yakın geçmişte yapılan ve onun anksiyete ile pozitif bir korelasyon göstermenin yanı sıra depresyonun zamanla artacağının habercisi olduğunu (bu, bazen tek seferlik araştırmalarda göz ardı edilen bir etkidir) keşfeden kapsamlı çalışmalarla doğrulanmıştır.[5]

Öteki-odaklı mükemmeliyetçilik, çoğunlukla ilişkiler bağlamında incelendiğinden ilginç bir konudur. Ancak burada da sorunlu bulgularla karşılaşılır. Yapılan birçok araştırma, öteki-odaklı mükemmeliyetçilik ile yüksek düzeyde kincilik, muazzam bir takdir edilme arzusu, diğerlerine yönelik bir düşmanlık, özgecilik** eksikliği, toplumsal normlara uymama ve güvensizlik arasında bağlantılar keşfetmiştir.[6, 7, 8, 9] Dahası, öteki-odaklı mükemmeliyetçiliğin yakın ilişkilerde sorunlu olduğu görülür. O, yatak odasında ciddi sorunlarla, partner ile yüksek düzeyde anlaşmazlıkla ve düşük cinsel tatminle yakından bağlantılıdır.[10, 11]

Kendi-odaklı ve öteki-odaklı mükemmeliyetçiliğe yönelik bu kavrayışlar oldukça kasvetli bir tablo çizer. Fakat Paul ile Gordon'ın

* Anoreksiya: Vücut ağırlığının anormal derecede düşmesine rağmen bireyin, yoğun kilo alma korkusu yaşaması ve çarpık kilo algısıyla karakterize bir beslenme bozukluğu. (ç.n.)

** Özgecilik: Bireyin herhangi bir çıkar gözetmeden, dışarıdan ödül beklemeden, hatta bazen de bir bedel ödeyerek diğer bireylerin veya toplumun iyiliği uğruna fedakârlıkta bulunmasını prensip edinen bir tutum. (ç.n.)

en büyük endişesi bunlar değil, toplumsal mükemmeliyetçiliktir. Yüksek düzeyde toplumsal mükemmeliyetçilik sergileyen kişiler tipik olarak ciddi ölçüde yalnızlık çektiklerini, geleceğe endişeyle baktıklarını, onaylanma ihtiyacı duyduklarını, sorunlu ilişkiler yaşadıklarını, ruminasyondan ve kendini yargılama eğiliminden muzdarip olduklarını, kusurlarını diğerlerine ifşa etmekten korktuklarını, kendilerine zarar verdiklerini, sağlıklarının kötüleştiğini, hayattan tatmin alamadıklarını ve kronik olarak özgüven eksikliği çektiklerini belirtirler.[12] Bu kişiler aynı zamanda ciddi psikolojik sorunlara karşı savunmasızdırlar. Örneğin korelasyonel araştırmalarda sık sık yüksek düzeyde çaresizlik yaşadıklarını, anoreksiyadan, depresyondan ve anksiyete bozukluklarından muzdarip olduklarını bildirirler. Bunun yanı sıra toplumsal mükemmeliyetçilik, tıpkı kendi-odaklı mükemmeliyetçilik gibi intihar düşünceleriyle -çok daha belirgin ölçüde- korelasyon gösterir.[13]

İntihar olgusunu araştıran İngiliz psikolog Rory O'Connor'ın toplumsal mükemmeliyetçiliğin bağlantısına dair bir kuramı vardır. Onun *The Psychologist* dergisine verdiği bir röportajda açıkladığı üzere, "Burada potansiyel olarak risk taşıyan nokta, sizin kendiniz için standartlar belirlemeniz değil; diğerlerinin sizden beklediğini düşündüğünüz şeydir". Dolayısıyla "Eğer onların beklentilerini karşılayamadığınızı düşünürseniz, bunu öz-eleştirel bir ruminasyon olarak içselleştirebilir ve bazı örneklerde öz-eleştirel bir başarısızlık ve çaresizlik döngüsünü tetikleyebilirsiniz".[14] O'Connor'a göre bu döngü, müdahalede bulunulmazsa trajik bir şekilde son bulabilir.

Hepsi bu kadarla sınırlı değildir. Toplumsal mükemmeliyetçilik kendi-odaklı mükemmeliyetçilik ile bir araya geldiği zaman etkisi kat kat artar. Gordon bunu şu şekilde açıklar: "Ortaya çıkan sonuç ister depresyon, anksiyete, özgüven eksikliği, ruminasyon isterse de beden algısıyla alakalı endişeler olsun, yüksek düzeyde toplumsal mükemmeliyetçilik, yüksek düzeyde kendi-odaklı mükemmeliyetçilik ile buluştuğunda kişinin sorunlarını kat kat artırabilen tehlikeli bir kombinasyon oluşur." Bu katlanma etkisi, toplumsal mükemmeliyetçiliğin psikolojik sorunlar üzerindeki etkilerinin kendi-odaklı

mükemmeliyetçilikten dolayı şiddet kazandığına işaret eden yüzlerce çalışmada açıkça görülebilir.[15]

Mükemmeliyetçilik, içsel bir dürtü veya saplantılı eğilimleri beraberinde getiren bir şey olmaktan çok uzaktır; bunun yerine, görünürde daha genel olarak zihinsel ve duygusal sorunların altında yatan bir faktördür. Başka bir deyişle, onun yapısında agresif ve sinirli bir savunmasızlık vardır. Bu savunmasızlık gerçek ve canlı olmanın yanı sıra; mükemmeliyetçinin, başına gelen şeyleri kendisini bir sürü akıl sağlığı sorununa son derece müsait kılan bir perspektiften yorumlamasına neden olur. Paul ile Gordon'ın bu kadar endişeli olmasının sebebi budur: Onlar, mükemmeliyetçiliğin günümüzde uğursuzca yükselişte olan zihinsel ve duygusal sorunların (anksiyete bozuklukları, beden algısıyla alakalı endişeler, depresif ruh halleri) gözle görülür belirtilerinin arkasında gizlendiğinden emindir.

Bu, kulağa pek şaşırtıcı bir açıklama gibi gelmeyebilir. Neticede mükemmeliyetçiliğin çirkin bir yüzü olmasaydı, bizim en gözde *kusurumuz* olmazdı. Yine de ben, mükemmeliyetçiliğin çektirebileceği acıların boyutunu tamı tamına anlayıp anlamadığımızı merak ediyorum. Bilmek istediğim bir diğer nokta da, onun neden bu kadar acı verdiğidir. Onun türlü türlü akıl sorunlarıyla korelasyon gösterdiğinden bahsetmiştim; fakat hâlâ bunun sebebini derinlemesine ele almadım. Bunu yapmak için ilk önce birkaç miti devirmemiz gerekiyor. İşe modern kültürün en kuşkulu özdeyişiyle başlayalım.

Seni öldürmeyen şey güçlendirir. Geçtiğimiz yıllarda Friedrich Nietzsche'nin sözleri kalıplaşarak birer klişe haline geldi. Onları okul koridorlarının, spor salonlarındaki soyunma odalarının ve üniversite kütüphanelerinin duvarlarında ya da fincanların, tişörtlerin ve tampon etiketlerinin üzerinde görebilirsiniz. Pop yıldızı Kelly Clarkson, bu sözleri güçlenme ve kalp kırıklığını atlatma temalarını işleyen hit şarkısı *Stronger*'ın nakaratında kullandı. Freud'un bize hatırlattığı üzere acı çekme ya da ıstırap, hayatın kaçınılmaz bir parçasıdır. Ancak bu günlerde Nietzsche'nin sözleri ıstıraba bir tür büyülü, dönüşümsel bir güç yüklemek için kullanılmaya başlandı.

İçinde yaşadığımız toplum da bu büyülü güce inanmak için büyük bir istek duyuyor. Sürekli, eğer başarılı olmayı amaçlıyorsak mücadeleye ve çatışmaya dayanmamız, hatta bunları kucaklamamız gerektiğini söyleyen çalışkanlık, heveslilik ve gönüllülük fantezilerinin bombardımanına uğruyoruz. Bunu bariz şekilde görebilmek için tek yapmanız gereken, herhangi bir kitabevine gidip kişisel gelişim bölümüne bakmaktır; burada size "pozitif düşünme"nin gücünü kazandırmayı ya da daha "dayanıklı" olmanızı sağlamayı vadeden yüzlerce kitapla karşılaşırsınız. Yaşam koçları yine sosyal medya platformlarını yine aynı mesajlarla gönderi yağmuruna tutar: "Uyanın, işe koyulma vakti geldi", "acının sizi durdurmasına izin vermeyin", "kıymetli olan hiçbir şey kolay kazanılmaz".

Tüm bunlar şunu ifade eder: Toplumda genel kabul gören görüş; bizim devamlı gelişmemiz, kuşkusuzca pozitif bir tavır benimsememiz ve hayattan her tokat yediğimizde zorluklara göğüs germeyi sürdürmemiz gerektiğidir. Başınıza kötü bir şey mi geldi? Hiç sorun değil; üstünüzü başınızı silkeleyip tekrar ayağa kalkın ve bir dahaki sefere daha iyi bir sonuç elde etmeye çalışın. Mutsuzluk, kafa karışıklığı ve yorgunluk gibi sıradan sıkıntılar ya da stresli bir olayın ardından acı, nefret veya üzüntü hali içerisinde yaşamak zayıf, tembel ve isteksiz kişilere ait niteliklerdir. İnsanların sert, kararlı, dayanıklı ve korkusuz olması gerekir. Böylece süper kahramanlar ile pısırıklar karşı karşıya koyulur.

Acı çekme ile kurulan bu tuhaf ilişki, kanımca bizim mükemmeliyetçilik ile psikolojik sorunlar arasındaki korelasyonları rahatlık içerisinde karşılamamızın sebebidir. Mükemmeliyetçiliğin acı verdiğini daha dünden kabulleniriz; çünkü acının zararlılıktan çok uzak kaldığını, tam tersine iyi yaşanmış bir hayatın sırrı olduğuna inanırız. Dolayısıyla da bizi öldürmeyen şeyin güçlendirdiğini söyleriz.

Paul ve Gordon, benim de hak verdiğim üzere bunun hatalı olduğunu düşünür. Mükemmeliyetçilik, bizim zannettiğimiz gibi pelerinli bir şövalye değildir. O, kişisel fedakarlığa dayalı bir azimden ziyade, kişiyi handikaplı kılan bir kargaşadır. Bu, Nietzsche'nin meşhur özdeyişinin pek sözü açılmayan, ancak onun münzevi,

kederli ve uykusuzluk hastası bir adam olarak buluşmaktan kurtulamadığı kaçınılmaz varış noktasıdır.

Şimdi mükemmeliyetçiliğin hayatlarımızı gerçekte ne kadar kapsamlı bir şekilde ele geçirdiğine bir göz atacağız. İşler ters gittiğinde esasında olup bitenlerin ne kadar berbat olduğunu bir değerlendireceğiz. Son olarak da, benim mükemmeliyetçiliğe karşı verdiğim nafile mücadeleyi dürüstçe ele alacağız.

Eski kız arkadaşımın adı Emily'di ama herkes ona Em diye hitap ederdi. Bense, lisede ilk çıkmaya başladığımız zamanın haricinde ona asla adıyla hitap etmezdim. Bunun yerine, birlikte olduğumuz birkaç yıl boyunca ona hep "balım" derdim. Kendisine birden Em ya da bundan daha kötüsü Emily diye hitap etmeye başlasam hemen bir şeylerin kesin ters gittiğini anlardı.

Panik içerisinde ona "Emily, neler olup bittiğini bilmem lazım." diye yazdım.

O da "Akşam 6.30 gibi evde olacağım." diye cevapladı. "O zaman her şeyi anlatırım."

Saat 6.30 olduğunda Emily ortalarda yoktu. Onu beklerken biraz temiz hava almak için oturduğumuz apartmanın önündeki avluya çıkıp yürüyeyim dedim. Güneşin çimlerin üzerine uzun gölgeler düşüren soluk rengini hâlâ hatırlıyorum. Sıcak yaz akşamlarının o belirgin kokusunu duyduğumu da... Komşular akşam yemeği vakti geldiğinden bir şeyler pişiriyorlardı; benimse yemek yemek bir yana dursun, düşünmeyi bile canım istemiyordu.

Birden Emily'nin arabası karşıda belirdi, giriş kapısının önünden sola döndü ve apartmanın altında yer alan otoparkın rampasından inerek gözden kayboldu. Bunu görünce binaya doğru yürüdüm, sonra merdivenleri çıkıp oturduğumuz daireye girerek beklemeye koyuldum.

Emily bir süre arabasında oturdu; genelde olduğundan uzun bir süreydi bu. Bilinmeyen bir numaradan telefon aldığını gördüğümden, bir şeylerden kuşkulandığımı biliyordu. Aldığı mesajların yalnızca şaka amaçlı flörtlerinin tadını kaçıran bir iş arkadaşından

geldiğini söylemişti. Ben de onu sevdiğimden bu sözlerine inanmıştım. Ancak fazla geçmeden göze pek masum görünmeyen başka bir mesaj almıştı. Bu sefer hemen bir açıklamayı hak ettiğimi anlamıştı.

Emily'nin anahtarını yerleştirip çevirmesiyle birlikte dairenin kapısı açıldı. Bir an için holde dönüp durarak paltosu ve anahtarıyla uğraştı. Koridoru geçip oturma odasına gelirken nefes nefese olduğunu duyabiliyordum. Direkt gözlerimin içine bakarak "Yatak odasında konuşalım," dedi.

Ben yatağın kenarına otururken Emily önümde diz çöktü. Sonra başını öne eğerek derin bir nefes aldı. Yaşamak üzere olduğum şeyin canımı çok yakmamasını, itirafının içimde derin bir yara açmamasını umarak bir derin nefes de ben aldım. Aldığı mesajların, dışarıda eğlenmeye gittiği bir akşam tanıştığı bir adamdan geldiğini açıklayarak başladı.

"Sarhoştum, sigara içme bölümünde biraz sohbet ettik," dedi.

Başka bir şey demesine gerek kalmadan, bu cümlenin sonunda boğuklaşan sesinden sırada neyin olduğunu anladım. Bakışlarımı başka tarafa çevirdim, avcumun içinde biriken teri sildim ve tenimin kızılımsı bir solukluğa büründüğünü fark ettim.

Anlatmakta zorluk çektiğini belli eden bir sesle "Bir süre içki içip sohbet ettikten sonra onun evine geçtik," diye devam etti.

Bunun ardından kendisini toparlamak için bir an duraksadı. Can yakıcı itirafını yapmaktan cayıp caymayacağını görmek için bekledim. Caymak istediği belli olsa da, baklayı ağzından çıkarsın diye ısrar ettim.

Nihayet "Onunla yattım Thom, çok üzgünüm," dedi.

Üstünden büyük bir ağırlık kalkmış gibi rahatladı; bu kendisine cesaret veriyor gibiydi. Beni hayli şaşırtan bir şekilde, itiraf faslı daha bitmemişti. Farklı üniversitelerde okurken ilişkimizi uzun mesafeli sürdürdüğümüzde öpüştüğü birkaç kişiden bahsetti. Sonra bundan önce birkaç kez benimle görüşürken başkalarıyla ilişkiye girdiğini açıkladı. Duyduğu suçluluk aylarca içini kemirdiğinden aklına gelen her şeyi aceleyle sıralıyordu.

Emily, yaptığı şeyin doğru ve haklı olduğunu biliyordu. Bense onun sıraladığı tüm haklı sebepleri unutmuş ve keşke sormasaydım diye düşünmeye başlamıştım. Tam da, ikimizin kendini en savunmasız halde bulduğu bu anda genç yetişkinlik dönemimizin belki de en büyük duygusal sıkıntısını yaşıyorduk; kendimizi acı verici bir gerçeğe, utanca, korkuya ve kalp kırıklığına maruz bırakıyorduk.

Emily bu arada son itirafında beklenmedik bir şey yaptı. Bunun tam ortasında duraksayarak bana titreyen elini uzattı. Bu hareket, gözüme küçük düşürücü görünse de derin bir şefkat taşıyordu.

Elini tutmadım ama buna sonradan pişman oldum. Neticede ikimiz de gençtik. Yalnızca hata yapmıştık.

Emily elini tekrar bacağına koyarak söyleyeceği şeyi bitirdi, bastırılmış gerginliğini hafif bir inlemeyle dışa sızdırdı ve kalp atış hızını biraz kontrol altına almak için derin bir nefes aldı. Bundan sonra olanlar aklımda çok bulanık. Yalnızca içimdeki acıyı, hareketsiz bedenimi ve Emily'nin orada dik çökmüş halde nefessizce durarak, umutsuz bir hüzün içerisinde bana baktığını hatırlıyorum.

Mükemmeliyetçiliğin derinliklerinde gizlenen sinirli savunmasızlık, işler ters gitmeye başladığı an yüzeye çıkar. Ayrıca böyle durumlarda biz ne kadar korunmasız olursak, onun vereceği hasar o kadar büyüktür. Mükemmeliyetçilik öyle kapsayıcıdır ve bizi zaaflarımıza, zayıf noktalarımıza ve kusurlarımıza öyle saplantılı hale getirir ki, savunmasızlık anını şiddetle abartarak, bunu takip eden şeylerle başa çıkmak için gereken duygusal kaynakların devreye sokulmasını sağlayacak hiçbir kapasite bırakmaz. Benim o hassas genç yetişkinlik döneminde yaşadığım kalp kırıklığı gibi dertler insanın çektiği sıradan acılardan biridir ve hayatın engebeli yollarının bir parçasını oluşturur. Yine de, bunlar sizi -adetleri gereği- habersizce ziyaret ettiğinde, mükemmeliyetçilik size sanki etrafınızdaki her şey çöküyormuş gibi hissettirir.

Emily'nin itirafından sonraki sabah soğuk bir duş aldım. Yorgun yüzüme akan suyun serinliği beni bir anlığına uyuşukluğumdan

uyandırdı. Gözüme uyku girmemişti. Bütün gece hayalimde canlandırdığım berbat imgelerle, kız arkadaşımı kaybetmenin kederiyle ve kendime karşı duyduğum öfkeyle aklıma işkence ettim. Fakat, hiç olmadığı kadar kötü hissetmeme ve paramparça görünmeme rağmen duştan çıkıp kendimi havluyla kuruladım, sonra üstümü giyinerek işe gittim.

Ofisime varınca her zamanki gibi masamın başına oturdum. Günün geri kalanında toplantılara katıldım, e-postalarımı cevapladım ve sanki hiçbir şey olmamış gibi iş arkadaşlarımla sohbet ettim. İçimdeyse bir duygu, dargınlık ve keder karmaşası çalkalanıyordu. Kendimi Emily'e tamamen açmıştım ve onun beni mümkün olan en zalim şekilde reddettiğini düşünüyordum. İtiraflarından dolayı, iğrenmek için artık bir sürü sebebimin olduğu noksanlarımın gerçek boyutuyla yüzleşmeye başlamıştım. Kendimi suçluyordum. Bunun olmasına nasıl izin verdiğimi kendime soruyordum. Dış görünüşümü, bedenimi ve erkekliğimi sorguluyordum. Zayıf hissediyor ve utanç duyuyordum; özgüvenim yerle bir olmuştu.

Mükemmeliyetçilik, böyle stresli deneyimlerin şiddetini arttırır. O, zırhımızdaki çatlaklara aşırı ölçüde duyarlı hale gelmemize neden olarak, bizi karakterimizin oluşturmak için çok didindiğimiz kusursuz dışsal boyutunu çaresizce çabalamaya iter. Stresli olaylar yaşadığımızda diğerlerinin bizi nasıl gördüğünden endişelenir ve onların yargıları üzerinde düşünüp dururuz. Kendimiz için belirlediğimiz çıtanın altında kaldığımız için yoğun bir utanç duyarız. Bu nedenle yapılan araştırmalarda, topluluk önünde konuşma ya da rekabet sonucunda başarısız olma gibi stresli durumlara sokulan katılımcılar arasında, en fazla korku, suçluluk ve utanç duyanların hep mükemmeliyetçiler olduğu saptanmıştır.[16]

Mükemmeliyetçiler, böyle duygulardan muzdarip olsalar da, bu bağlamda kayda değer ölçüde kıvraklık sergileyebilirler. Yani oldukça yüksek seviyede stres altında kaldıklarında ve gerçekten çok zararlı öz-eleştiri biçimleriyle meşgul olduklarında bile uzun bir süre kusursuz bir hayat yaşıyormuş gibi yapabilirler. Araştırmalar, mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek kişilerin, engellerle karşılaştıklarında çok

zorlansalar bile sebat etmeyi sürdürdüklerini ve özellikle de işyerinde hayli saplantılı davranışlar sergileme eğiliminde olduklarını gösterir.[17] Onların korkuları, çabalamadıklarında ya da en azından çabalıyormuş gibi görünmediklerinde reddedilmek ya da kınanmaktır.

Emily ile yaşadıklarımdan sonra acı çekmeme rağmen bir şekilde kendimi toparladım. Bunu, tam tersini yaparsam (yani savunmasızlığımı açığa vurmak ve kendime iyileşmek için zaman tanımak) toplum tarafından nasıl yargılanacağımı düşünmek bile istemediğimden seçtim. Kimseye olup bitenleri anlatmadım. Üzüntümü bastırdım ve utancımı herkesin gözünden gizledim. Ne birine içimi döktüm ne de birinden yardım istedim. Bununla alakalı olarak, yapılan araştırmalar mükemmeliyetçilik seviyesi yüksek kişilerin nadiren stresleriyle sıkıntılarını belli ettiklerini, psikolojik sorunlarıyla başa çıkmak için yardım aradıklarını ve terapiye gittiklerini gösterir.[18] Bunun yerine sorunlarını olabildiğince derinlere gömer, onlar sanki hiç yokmuş gibi davranır ve hayatlarını kontrol altında tutmak için mükemmeliyetçiliğe daha da ağırlık verirler.

Bu, sorunlarla başa çıkmanın felaket gibi bir yoludur. Kendinizi güçlükler ve sıkıntılar karşısında devam etmeye zorlamak, stresi arttırarak hayatın diğer tüm alanlarına yayar. Böyle bir başa çıkma stratejisi bizim diğerlerinin görmek istediği kusursuz imgeyi kurtarmayı amaçlar. Fakat bu kurtarma gayretinin bedeli ağırdır. Çünkü taklit etmeye çalıştığımız kusursuz kişi artık görüş alanımızın çok daha dışına çıkmıştır ve tüm o dış görünüş yönetiminin yanı sıra duygusal bir yük taşımaktadır.

Bunun sonucunda daha da yorulur ve tükeniriz. Hayat, artık porselen kadar kırılgan hale gelen ve yapmacık bir gülümseme, sahte bir coşku ve bastırılmış bir korkudan kaynaklanan öfke kadar zayıf ve gelip geçici olan kusursuzluk maskesini sürdürmek için verilen neredeyse kahramansı bir mücadeleye dönüşür. Stres, terslikler ve başarısızlık bize tekrar tekrar musallat olurken diğerlerinin yargıları üstümüze yığılmayı sürdürür, biz de bunlardan bir türlü kurtulmayı beceremediğimiz için kendimizi suçlarız. Ta ki bir gün, içimizdeki gerilim dayanılmaz hale gelene ve inceldiği yerden kopana kadar. Bu

gerçekleştiğinde baraj yıkılır ve anksiyete içimizi bir sel gibi basar. Yaşadığım ilk panik atağı hiç unutmam. Emily'den ayrıldıktan üç-dört ay sonraydı. Neden ayrıldığımızı kimseye anlatmamış, yalnızca karşılıklı rızaya dayalı bir karar olduğunu söylemiştim. Ofisimde çalışıyordum. Bir öğle vakti, tıpkı her zamanki gibi yorgun argın bilgisayarımın başında oturuyordum. Üçüncü bardak kahvemi içerken, önceki geceden bu yana uğraştığım bir şey üzerinde çalışıyordum.

Birdenbire gözümün önünde beyaz bir ışıltı belirdi. Bu ilk önce sinir bozucu bir şekilde süzülerek etrafa yayıldı, sonra yavaşça önüme geri gelerek bakış alanımı kapattı ve konsantre olmayı imkânsız hale getirdi. Onun neden kaynaklandığını hâlâ bilmiyorum. Ancak anladığım kadarıyla bunun gibi ışık parlamaları akut stresin yaygın semptomlarından (ya da bedenlerimizin anksiyete ile onun şiddetini daha da arttırmaya çalışarak başa çıkmasını içeren faydalı tepkilerden) birini oluşturuyor.

Daha önce başıma buna benzer hiçbir şey gelmemişti. Paniğe kapıldım. Nefes almakta zorlanıyordum. Ellerim titremeye, kalbim de küt küt atmaya başladı. Masamdan fırladım, ofisin mutfak bölümüne gittim ve kendime bir bardak su doldurdum. Suyun hiçbir faydası olmayınca ortak dinlenme odasına giderek bir koltuğun üstüne uzandım. Gözlerimi birkaç saniyeliğine kapadım, parmağımla nabzımı kontrol ettim ve iş arkadaşlarımın şaşkın bakışları arasında birkaç derin nefes aldım.

Oradan bir an önce çıkıp gitmem gerektiğini biliyordum ama dikkatleri üzerime çekmek istemedim.

Kalbim hızla atmaya devam ediyordu. Çaresizlik içerisinde daha derin ve gayretli nefesler alarak onu yavaşlatmaya çalıştım. Ancak istediğim şeyin tam tersi oldu; kalbim, sanki göğsümden fırlayacakmış gibi atmaya başladı. Tüm duyularım hep beraber titreşiyor gibiydi. Havanın boğuculuğu iyice yoğunlaşarak gırtlağımı daralttı ve tenimi karıncalandırdı. Bedenim korkuyla dolup taşarken nefesim ilk önce nazikçe, sonra da kontrolsüzce kesilmeye başladı.

Paniğin garip olan tarafı da budur: Onu bastırmaya çalışmak, yangına körükle gitmeye benzer. Endişeniz yerini korkuya bırakır ve

hızla çok daha karanlık bir duruma doğru ilerlediğinizi düşünürsünüz. Kafanız karışık bir halde, korku içerisinde kendinize kalbinizin nasıl bu kadar şiddetli attığını sorarsınız. Neden durmuyor? Ölüyor muyum? Bunları düşünüp durdum ama bir türlü aradığım cevapları bulamadım.

Sonra aklım eriyip gitti.

Buradan geri dönüş olmayacağından emindim. Aceleyle merdivenlerden aşağı indim ve endişeli iş arkadaşlarım peşimden gelirken caddeye çıktım. Dışarıda yağlı kaldırıma oturarak kafamı bacaklarımın arasına aldım ve havayı içime çektim. Dış dünya sanki bir anlığına aklımdan kayıp gitmiş gibi geldi. Böylece bir aslan gibi kükreyip duran paniğimle baş başa kaldım.

Nihayet bayılacakmış gibi hisseder hissetmez telefonumu çıkarıp acil sağlık hizmetlerinin numarasını tuşladım. Parmağım arama butonunun üzerinde bana bir ömür gibi gelen birkaç saniye boyunca dururken titriyordu. Sonra, nasıl olduğunu hiç anlamadan birden bedenimin kontrolünü yeniden kazandım. Kalbim küt küt atmayı bıraktı. Artık konuşabiliyordum.

Etrafımda durarak beni izleyenlere "Endişelenmeyin, iyiyim." dedim.

Ancak hiç de iyi değildim. Sarsılmış ve savunmasız kalmıştım. Mükemmeliyetçilik, içine düştüğüm bu korkunç anda, acı verici olsa da hayatımı değiştirme gücü taşımayan bir tersliği aşırı derecede abartmıştı. Emily ile yaşadığım şeye yönelik çaresizliğim (ve utancım) gitgide artarak kriz boyutuna varmıştı. Deneyimlediğim duygusal düşüş, stresi kartopu etkisiyle arttırarak anksiyeteyi hayatımın diğer her alanına yaymıştı.

Bu panik atağı daha birçoğu takip etti. Bugün bile arada bir gelip gitmeye devam ediyorlar. İlkinin ardından boğaz düğümlenmesi, baş dönmesi, çarpıntı ve hâlâ ısrarcı bir hatıra olarak beni ziyaret eden kulak çınlaması gibi türlü türlü tuhaf ve şaşırtıcı semptomlar geliştirdim. Kendimi iyi olduğum kısa aralıklar ile cansızlık, gerginlik ve yoğun bir yorgunlukla geçen uzun dönemler arasında gidip gelen bir depresyonun içinde buldum. En kötü günlerimde

yorgunluğum o kadar felç ediciydi ki yataktan kalkmak, metin tashih etmek veya e-postalarıma cevap yazmak imkânsız hale gelmişti.

Tüm bu semptomları içimdeki düşman olarak görüyordum. Gerçek bir adamın kendisini toparlayıp içindeki gerilimleri aşabilmesi gerektiğini düşünüyordum. Fakat bu doğru değildi. Semptomlara katlanmayı sürdüremediğimde, anksiyete ile başa çıkamadığımda ve her şeye çaresizlikle baktığımda (yani bir daha "normal" olamayacağımı düşündüğümde) bir psikoloğa başvurdum. Onun sayesinde kendime karşı derin bir nefret duyduğumu ve mükemmeliyetçiliğim tarafından ustalıkla gizlenen utancım ve kederimin içinde yüzdüğümün farkına vardım.

Bu farkındalık yalnızca bizim en gözde kusurumuza yönelik algımı değiştirmekle kalmadı. Onun sayesinde bugün hayatıma devam ediyor, araştırmalar yapıyor, okuduğunuz kitabı yazıyor, mükemmeliyetçiliğin tehlikelerini gözler önüne sermek için elimden gelen her şeyi yapıyorum.

Görebildiğim kadarıyla, o dönemde gerçekler beni köşeye sıkıştırmasaydı gayet iyi idare ederdim. Ancak sorunun kaynağı da burada değil midir? Hayat üstümüze üstümüze gelir, bunu yaparken bazen bizi çok zor durumda bırakır. Dünya; televizyon ekranlarında sahnelenen, havalimanlarındaki reklam panolarında sergilenen ya da sosyal medya gönderilerine serpiştirilen Elysionvari* ütopyadan çok uzaktır; karman çorman, kafa karıştırıcı ve kaotik bir yerdir. Finans sistemi yapısı gereği dengesizdir, yaşam maliyeti kontrolden çıkmıştır, resesyon, doğal afetler, savaşlar ve pandemiler birden baş gösterir, işlerimizi kaybederiz, insanların kalbini kırarız, insanlar bizim kalbimizi kırar, yakınlarımız vefat eder ve zamanın oku hiç durmadan, kayıtsızca ileriye doğru hızlanmayı sürdürür.

Terslikler, güçlükler, başarısızlıklar, hatalar, kovulmalar, kalp kırıklıkları, tartışma ve bozuşmalar hayatın parçasıdır. Aklımıza

* Mitolojide Elysion Çayırları, Elysion ovaları olarak geçen, yeraltı dünyasına ait bir yer. Kahramanlık gösteren ve erdem sahibi her ölümlünün gideceği yerdir. Homeros'a göre Okeanos Irmağı'nın kıyısında ve yeryüzünün bir ucunda bulunan ruhların son olarak varacağı bir ödüllendirme yeridir. (ç.n.)

koyduğumuz her işte er ya da geç amansız bir direnişle karşılaşırız. Kendimize "Şansım yokmuş, neyse bir dahaki sefere!" deriz. Bu gerçeği kontrol etmek, tıpkı rüzgârın yönünü ya da gelgitlerin ritmini değiştirmek gibi elimizden gelmeyen bir şeydir. Çoğu zaman, ortada hiçbir sebep yokken öngörülmesi olanaksız bir dünyanın yaylım ateşinde kalırız; bu yalnızca kaderdir ve kader kişisel bir mesele değildir.

Durum böyle olsa da, mükemmeliyetçilik utancı kaderin bu mermilerine katranın asfalta yapıştığı gibi yapıştırır. Keşke mükemmeliyetçiler olarak dünyada olup bitenlerin büyük bir kısmının kontrolümüzün çok dışında olduğunu kabul edebilseydik. Hayatımızın izlediği yolu sakin bir ağırbaşlılıkla görebilseydik ne kadar sağlıklı olurduk. Bunun yerine başımıza gelen her kötü olayda kendimizi suçluyor, her bir tersliği kişisel olarak algılıyor ve düzeltilemez bir şekilde kusurlu olduğumuzun kanıtı olarak yorumluyoruz.

Kötü şeyler yaşadığımızda prensip olarak kendimizi avutmaya hiç yanaşmıyoruz. Mesela çoğu kişiyi önceden dezavantajlı kılan eğri büğrü bir toplumda yaşadığımız, başarısız olsak da şansımızı denediğimiz, dikkatimizi yitirdiğimiz, gece düzgün uyuyamadığımız ya da herkesin yapabileceği üzere hataya düştüğümüz gerçeğinde teselli bulamayız. Biri bize yalan söylediğinde, görmezden gelindiğimizde ya da aldatıldığımızda içimizde öz-şefkatten eser yoktur. Bunun yerine savunmasızlıklarımızı gizler ve kusursuzluk, neşelilik ve korkusuz iyimserlik maskesini yüzümüzde tutmak için mümkün olan her şeyi yaparız. Bizi öldürmeyenin, güçlendirdiğini düşünürüz.

Mükemmeliyetçilik, bu perspektiften ele alındığında maksimum hızında çalışan bir koşu bandında koşmaya benzer. Nefes nefese olmanıza rağmen, tüm gözler üzerinizde olduğundan bir ayağınızı ötekinin önüne atacak gücü bir şekilde içinizde bulursunuz. Tabii birisinin hiç beklemediğiniz bir anda bandın üzerine attığı havluya takılıp dengenizi kaybedene kadar... Tökezleyip kendinizi toparlamaya çalışırsınız, ancak yapabileceğiniz hiçbir şey yoktur; merkezkaç kuvveti sizi avucunun içine almıştır ve fırlatıp atmak üzeredir. Bir koşu bandından düşen herkes, bunun ne kadar

acı verdiğini bilir. Bunun yanı sıra, bandı durdurmadan ona tekrar binmeye çalışmanın ne kadar büyük bir çılgınlık olduğunu da bilir.

Yine de mükemmeliyetçiler, böyle bir yenilgiyi kabullenmenin etraflarındaki kişilere nasıl görüneceğinden çok korktukları için tam olarak bunu yaparlar. Onun yalnızca saplantılı türler değil de her türlü akıl sağlığı sorunu için bir risk faktörü olmasının sebebi budur.

Nietzsche'nin meşhur özdeyişinin aksine mükemmeliyetçiler, zorlu zamanlarda güçlenmezler. Tam tersine zayıflaşırlar. Çaresine bakılmadığında, tekrar tekrar alınan darbeler onların özgüvenine öyle bir hasar verir ki, kendilerini aciz ve benimki gibi aşırı durumlarda çaresiz hissederler. Mükemmeliyetçiliğin böyle muazzam ölçüde zararlı olmasına şaşmamak gerekir. Paul bununla alakalı olarak, "Mükemmeliyetçiliğin bizim daha dayanıklı olduğumuzu ifade ettiği yönünde bir varsayım bulunur. Fakat işin aslında o, dayanıklılığın tam karşıtıdır; yani dayanıksızlıktır. İnsanların en ufak zorluklar karşısında bile aşırı derecede güvensiz, utangaç ve savunmasız kalmasına sebep olur. Yardım alınmadığı taktirde bu savunmasızlığın nasıl ciddi, derin ve kalıcı sorunlar doğurabileceğini görmek kolaydır."

4. Bitiremeyeceğim Bir İşe Başladım

Veya Mükemmeliyetçilik ile Performans Arasındaki İlginç İlişki

"Mükemmellik insanoğlunun en büyük sanrısıdır. Evrende gerçekten varolan bir şey değildir... Eğer bir mükemmeliyetçi iseniz, yaptığınız her işte kaybetmeye mahkum olursunuz."

David Burns[1]

Akşamın sonlarına doğru monoton bir tekno müziği restoranın verandasındaki hoparlörleri titretmeye başladı. Biraların etkisinin görülmeye başlamasıyla birlikte keyfimize diyecek yoktu. Trend gece kulübü tayfası Rafferty's Bar and Grill'e doluşmadan önce Paul ve Gordon ile konuşmak istediğim bir dikenli mevzu daha vardı. Onların en gözde kusurumuzun sözde faydalı olan en iyi kısmını, yani bize elimizden geleni ve bundan daha da fazlasını yaptığımızı söyleyen kısmı hakkındaki düşüncelerini öğrenmek istiyordum. Mükemmeliyetçi kişiler kendini sefil hissedebilir, ancak acaba onlar kusursuz olma ihtiyaçlarını avantaj olarak kullanarak büyük işler başarabilirler mi?

Öncelikle kazanılan paralar ve çeşitli başarı belgeleriyle ölçülen başarı, mükemmeliyetçilik çevrelerinde en tartışmalı konudur. Günümüzde başarılı olmak zordur. Kişisel fedakarlıkta bulunmanız ve sürekli acıya katlanmanız gerekir; çoğu bunları yapsa bile zirveye

erişemez. Bu, modern ekonomide sıfır-toplamlı mücadelenin yapısında vardır. Paul'a "İçinde yaşadığımız dünyada öne geçmek için mükemmeliyetçilik bize lazım olmaz mı?" diye sordum.

Sorduğum soruyu, anlattıklarının ciddiyetini kavramadığımı düşündüğünü belli eden bir kafa karışıklığıyla karşıladı. Israrla devam ettim: "Başka bir şekilde sorayım: Mükemmeliyetçilerin belirgin deneyimleri, sizin ve diğer araştırmacıların laboratuvarda topladığı veriler; bunlar bizim yokluğunda başarılı olamayacağımız bir şeye dair uyarılardan mı ibaret?"

Bu tartışmalı bir konu olsa da, Paul belirsiz bir cevap vermeye hiç yanaşmadı. Tereddütte kalamayacak kadar uzun bir süre, beraber çalıştığı mükemmeliyetçilerin acılarına şahit olmuştu. Bu konudaki araştırmaların ön safhalarında yer alan biri olarak ona olumlu, uyumlu ya da sağlıklı bir nitelik yüklemeye çalışmama hiçbir anlam veremedi. "Sık sık insanların mükemmeliyetçiliğin o ya da bu alanda başarı yakalamak için gerekli olduğunu iddia ettiğini duyuyorum. 'Mükemmeliyetçiliği amaçlarsan, üstünlüğe erişirsin.' gibi şeyler söylüyorlar," dedi.

"Ancak bunu çok budalaca buluyorum." diye devam etti. "Çünkü meseleyi burada bırakmak, o yargıyı öne süren kişinin belki de gelmiş geçmiş en tehlikeli miti (yani mükemmeliyetçiliğin başarının temel bir ögesi olduğu) hiçbir bedel ödemeden yaymasına izin vermektir."

Paul ile Gordon, bu mitin yayılmasında birincil rol oynayan kişi olarak Amerikalı psikolog Don Hamachek'i gösterir. Hamachek, 1978 yılında *Psychology* dergisi için yazdığı bir makalede hayli tartışmalı olmanın yanı sıra Paul ve Gordon gibi araştırmacıları *hâlâ* rahatsız eden hayli tartışmalı bir şey yaptı. Kabahati ne miydi? Sağlıklı mükemmeliyetçilik ile sağlıksız mükemmeliyetçilik arasında ayrım yapan ilk yüksek profilli düşünürdü.

Hamachek, bu ikincisinin okuduğunuz kitapta şimdiye kadar tartıştığımız türden bir mükemmeliyetçilik olduğunu öne sürer; yani o, ne pahasına olursa olsun kusursuzlaşmaya yönelik katı ve saplantılı bir ihtiyaçtır. Sağlıklı mükemmeliyetçilik ise bundan oldukça farklıdır; Hamachek'e göre onun "çalışkanlığı ve elinden

gelenin en iyisini yapmayı" içeren yüzüdür. Becerikli sanatçılar, dedem gibi özenli işçiler ve zanaatkârlar sağlıklı mükemmeliyetçilerdir ve kendinden nefret etme batağına düşmeden kendileri için yüksek hedefler belirleyebilirler. Hatta çabalama eyleminde bile tatmin bulabilirler.[2]

Hamachek'in ayrımı, Paul ve Gordon'ın dışında birçok mükemmeliyetçilik araştırmacısı tarafından sorgulandı. Mesela Amerikalı meslektaşım Thomas Greenspon, ona özellikle içerleyen psikologlardan biriydi. Kendisi, "Healthy Perfectionism Is an Oxymoron!" ["Sağlıklı Mükemmeliyetçilik Bir Oksimorondur!"]* adlı makalesinde Hamachek'in sağlıklı mükemmeliyetçilerinin kusursuzluktan çok uzak kaldığını yazar. Onlar "Doğru, düzgün, vasattan iyi ve kuşkusuz olabildiğinin en iyisi" olabilir, "ancak kusursuz değillerdir" der.[3]

Islah psikolojisi uzmanı Asher Pacht bundan daha da ileri gider. 1984'te yayımlanan bir *American Psychologist* makalesinde Pacht, mükemmeliyetçiliği tarif ederken "sağlıklı" etiketini kullanmaktan kaçındığını belirtir. Çünkü tıpkı Paul ve Gordon gibi mükemmeliyetçiliğin nevrotik kişilerin zararlı bir özelliği olduğunu düşünür. Dolayısıyla o, Pacht'ın "yalnızca bir tür psikopatolojiyi" tarif ederken kullandığı bir terimdir.[4]

Gordon'ın bana söylediğine göre "Bu anlaşmazlığın varyasyonları mükemmeliyetçilik literatüründe hâlâ kızışmaya devam eder". "Belli laboratuvarlar mükemmeliyetçilerin motivasyonu, gayreti ve çıplak hırsında olumlu görülebilecek bir şeyler olduğunu öne sürerken, bizim gibi araştırmacılar bunun yanlış olduğunu düşünür." Bunun ardından şu sözlerle devam etti: "Bana sorarsan Greenspon haklıydı; yani Hamachek'in sağlıklı mükemmeliyetçiliği gerçekten bir oksimoron. Elde edilmesi imkânsız bir şey için çabalamak sağlıklılığın tam tersidir ve bunu deneyenlere yalnızca sefalet getirir."

İşin özünde bu tartışmanın düğüm noktası ele aldığımız alanda onlarca yıl boyunca açık kalmış bir dizi görünürde mantıklı hipoteze

* Oksimoron: Birbiriyle çelişen ya da tamamen zıt iki kavramın bir arada kullanılması ve bu şekilde oluşturulmuş ifade. (ç.n.)

bağlanabilir. Bunlardan ilki, mükemmeliyetçiliğin bizi büyük şeyler başarmak için daha sıkı çalışmaya ittiğidir. Eğer bu doğruysa, ikinci hipoteze göre o bizim başarı şansımızı arttırır. Araştırmacılar, bu iki noktayı bağdaştırmak için onlarca yıl mücadele verdiler. Buldukları şey ise, sizi çok şaşırtabilecek karmaşık bir tablo oluşturuyor.

Mükemmeliyetçiliğin olumlu bir yönünün olup olmadığı asırlık bir tartışmadır. Ancak bunu ele almadan önce bir şeye açıklık getirmemiz gerekiyor. "Olumlu", "sağlıklı" ya da hatta "normal" mükemmeliyetçilikten bahsettiğimizde, esasında söz ettiğimiz şey çalışkanlık, dayanıklılık ve gayret gibi girişken nitelikleri içeren kendi-odaklı mükemmeliyetçiliktir. Fakat aynı şey, toplumsal ya da öteki-odaklı mükemmeliyetçilik için geçerli değildir. Bu niteliklerin herhangi bir şekilde uyarlı olduğunu öne süren kimse yoktur.

Birçok makale, kendi-odaklı mükemmeliyetçilik ile motivasyonel sonuçlar arasında bağlantı kurar. Kendi-odaklı mükemmeliyetçilik okul, spor ve iş gibi çeşitli alanlarda güçlü bir iş etiği ile korelasyon göstererek en sıradan aktivitelerde bile kararlı bir sebatkârlığa katkıda bulunan, oldukça motive edici bir kuvvet olarak kendini ortaya koyar.[5, 6] Onun patolojik çabalama (bunun en kayda değer örneği işkoliklerdir) biçimlerine katkıda bulunabileceğine işaret eden ikna edici kanıtlar bile vardır.[7] Bu bulgular, kendi-odaklı mükemmeliyetçilik ve onun içerdiği katı standartlar hakkında bildiklerimiz göz önünde bulundurulduğunda pek şaşırtıcı gelmeyebilir. Buradaki kritik soru, kişinin nefes nefese sarf ettiği çabaların performans artışı sağlayıp sağlamadığıdır.

Bu soruyu cevaplamak için öncelikle okul performansını ele alan araştırmaları ele alacağız. Mükemmeliyetçiliği ilk araştırmaya başladığımda onun liseliler üzerindeki etkileri son derece ilgimi çekiyordu. Ancak o zamanlar, mükemmeliyetçilik ile lise performansı arasındaki bağlantıları ortaya koyan makaleler görece nadirdi. Dolayısıyla yakın geçmişte birkaç laboratuvarın onun akademik başarıyı beraberinde getirip getirmediğini belirlemek için ciddi araştırmalar yapmaya başladığını keşfettiğimde mutlu oldum. Ayrıca geçtiğimiz

günlerde birkaç grubun bu konu üzerine meta-analizler yayımladığını öğrendim.

Bu meta-analizlerden birinde öğrencilerin iki başarı grubuna (sınıf listesinin üstündekiler yüksek, altındakiler düşük) ayrıldığı çalışmalara yer verilir.[8] İzlenen mantık çizgisi ise şudur: Eğer başarı seviyesi yüksek sınıflardaki öğrenciler, düşük başarılı sınıflardaki öğrencilerden daha fazla kendi-odaklı mükemmeliyetçilik sergiliyorsa, bu faktörün muhtemelen başarıya katkıda bulunduğu söylenebilir. Ne var ki bu farklılıkları test eden on dört çalışmada bahsi geçen türde bir katkıya rastlanmadı. Kendi-odaklı mükemmeliyetçilik ile performansın ortak değişkenleri yaklaşık yüzde birdi. Bu, pratik bakımdan çok küçük bir rakamdır ve bir öğrencinin kendi-odaklı mükemmeliyetçilik puanının bize onun başarı düzeyi yüksek sınıflarda olup olmayacağı konusunda neredeyse hiçbir şey söylemediğini ifade eder.

O yüzden şimdi farklı bir yaklaşımı ele alacağız. Başka bir araştırma, öğrenciler arasında akademik başarıya dayalı olarak keyfi bir şekilde ayrım yapan çalışmaları derlemek yerine, öğrencilerin mükemmeliyetçiliği ile sınav puanları ve genel not ortalaması (GPA) arasındaki korelasyonları aktaran çalışmaları bir araya topladı.[9] On bir çalışmada bu gibi korelasyonlar ortaya koyuldu; bunların arasında kendi-odaklı mükemmeliyetçilik, akademik başarıda görülen değişimin kabaca yüzde dördünü paylaştı.

Şimdi yüzde dört, kulağa kayda değer bir rakam gibi gelebilir. Bunun belli durumlar için bir ölçüde anlam taşıdığı da söylenebilir. Aslına bakılırsa, çarpım tablosunu veya önemli metinleri ezberlemek gibi, belli bir göreve uzun süre harcamayı içeren tekrara dayalı öğrenme biçimleri için, yüksek bir kendi-odaklı mükemmeliyetçilik düzeyinin faydalı olacağı ileri sürülebilir. Fakat bizim bu marjinal kazançları kaybedilen şeyler (örneğin hayli ciddi akıl sağlığı sorunlarından muzdarip olma) ile karşı karşıya koymamız gerekir.

Yukarıda okul performansına yönelik bulguların müphemliğinden bahsettik. Pekâlâ aynı durum iş performansı için de geçerli midir? Kuşkusuz mükemmeliyetçiliğin yüksek oktanlı, yoğun stresli ve

modern işyerinde performans bakımından faydaları vardır. Bununla alakalı olarak, yakın geçmişte yapılan bir meta-analiz, mükemmeliyetçilik ile üretkenlik ve üretim miktarı gibi çeşitli iş performansı ölçüleri arasındaki korelasyonu inceledi.[10] Bu, kendi-odaklı ve toplumsal mükemmeliyetçilik diğer mükemmeliyetçilik ölçüleriyle bir araya yığıldığından, deşifre edilmesi biraz zor meseledir. Ancak sonuçlar yine de aydınlatıcıdır. Yapılan on çalışmada, kendi-odaklı mükemmeliyetçiliği içeren mükemmeliyetçilik ölçüsünün iş performansı ile paylaştığı varyans* sıfır olmuştur. Dolayısıyla görünürde kendi-odaklı mükemmeliyetçilik ile işte başarı arasında kesinlikle hiçbir ilişki yoktur.

Ne var ki bu, kafa karıştıran bir noktadır. Çünkü kendi-odaklı mükemmeliyetçilerin çalışarak geçirdikleri saatler, sabahladıkları geceler ve en önemsiz işlerde bile sarfettikleri katıksız gayretler göz önüne alındığında, çok daha başarılı olacaklarını düşünmek doğaldır. Fakat durum böyle değildir. Bunun yerine, bahsi geçen meta-analizlerde elde edilen sonuçlar, mükemmeliyetçilerin başarılı olmak için yaptıkları şeylerin kendilerinin başarı şansına zarar verdiği bir başarı paradoksuna işaret eder. Başka bir deyişle onlar, muazzam acılara katlanmalarına rağmen görünürde hiçbir kazanç elde etmezler. Bizim bu kafa karıştırıcı gerçeği daha iyi anlamak için tekrar Kanada'ya yolculuk edip Patrick Gaudreau ile buluşmamız gerekiyor.

2018 yılının başlarıydı ve Patrick Gaudreau'nun laboratuvarında konuşma yapmak için Ottawa'daydım. Patrick, Ottawa Üniversitesi'nde mükemmeliyetçilik üzerine araştırmalar yapan Fransız-Kanadalı bir psikolog. Kendisi oldukça genç; aslına bakılırsa çoğu profesör onun yanında bayağı yaşlı kalıyor. Onu hayli havalı olduğunu söyleyebilirim. Dışarıdan bakıldığında uzun boyu ve cılızlığıyla, bronzlaşmış teniyle uyum oluşturan hoş tarzlı gözlükleri, moda

* Varyans: Olasılık kuramı ve istatistik bilim dallarında varyans bir rassal değişken, bir olasılık dağılımı veya örneklem için istatistiksel yayılımın, mümkün bütün değerlerin beklenen değer veya ortalamadan uzaklıklarının karelerinin ortalaması şeklinde bulunan bir ölçüdür. (ç.n.)

gömlekleriyle, spor ayakkabılarıyla ve ceketleriyle dikkat çekiyor. Kendinden emin ve açık sözlü bir şekilde, belirgin bir Fransız-Kanadalı aksanıyla konuşuyor.

Patrick buluştuğumuz gün beni ofisinin koridorunda gülümseyerek karşıladı. Bana konuşma yapacağım konferans salonuna kadar eşlik ederken biraz sohbet ettik. Konuşmam bittiğinde elini kaldırdı ve mükemmeliyetçilerin neden çabalarının karşılığında kalıcı bir başarı elde edemediğini sordu. Bunun birçok sebebi bulunsa da, en önemlisinin muhtemelen akıl sağlığı olduğunu söyledim. Sonra düşük ruh hali, depresyon, anksiyete vesairenin, yüksek performansı sık sık baltaladığına dikkat çekerek açıkladım.

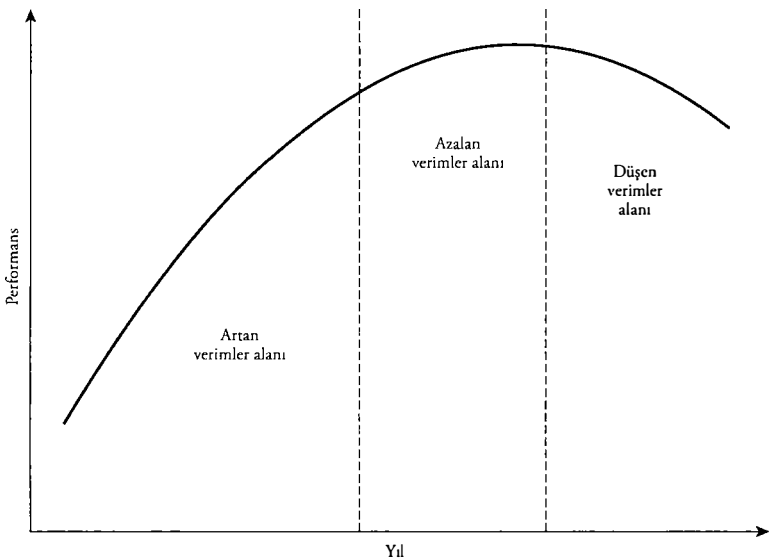
Patrick bunun üzerine geriye yaslanarak söylediğimi bir anlığına düşündü. Sonra pek ikna olmuş gibi görünmese de başıyla onaylayarak tartışmayı farklı bir konuya çekti.

Konuşma bittiğinde bana akşam yemeği ısmarlamak için Le Cordon Bleu'nün şehir merkezindeki eğitim restoranına götürdü. Masamıza oturur oturmaz yukarıda bahsettiğim konuya geri döndü. "Ekonomistlerle sohbet ediyorum da" dedi, "acaba azalan marjinal üretkenlik kuramıyla ilişki kurulabilir mi?" Düşündüğü şey çabalama ile performans arasında varolan, sayfa 80'deki şekilde görebileceğiniz baş aşağı çevrilmiş U şeklinde bir ilişkiydi.

Patrick'in aklında mükemmeliyetçiler, aşırı gübrelenmiş ekinlere benziyordu. Gübre ilk uygulandığında ekinler kimyasalları çabucak özümser ve gelişimlerini hızlandırmak için kullanırlar. Fakat belli bir ölçüde büyüdükten sonra, ilave edilen gübre gitgide daha az etki etmeye başlar. Dolayısıyla ekinleri tohum iken santimetrelerce büyüten gübre miktarı, hasada hazır olduklarında kıl kadar bile büyütmez. Bu miktar daha fazla büyüme sağlamak için arttırıldığında da ekinler zehirlenir ve solar. Böylece gübre, büyümeyi hızlandırmak yerine tam tersini yapar.

Patrick'in söylediği şey özünde insani çabaların, tıpkı ekinlerin büyümesi gibi sonsuz olmadığıdır. O yüzden bir noktada, ötesine geçtiğinizde kendinizi mahvedeceğiniz bir eşik çizgisine varmadan ilerlemeye devam edemezsiniz. Eninde sonunda fazladan çabaların

performansa katkısı sıfıra kadar iner. Eğer burada durmazsanız ve daha fazla çabalamanın performansı yükseltmeyeceğini fark etmezseniz, ek çabaların geri tepme yaptığı bir azalan verimler alanına girersiniz. Mükemmeliyetçilerin çok sık olarak kendilerini içinde buldukları alan da budur.



Patrick'in azalan verim teorisinin görsel temsili. Gaudreau'dan uyarlanmıştır (2019)[11]

Bu paradoksal bir durumdur. Mükemmeliyetçiler ümitsiz aşırı-çabalayıcılardır; yani bunu yapmamak ellerinden gelmez. Bir şeyin tekrar tekrar üzerinden geçer, onu defalarca değiştirir, gereğinden çok daha fazla uğraşır ve elden geçirirler. Patrick, yaptığı bu açıklamanın ardından stajyer aşçıların telaşlı bir uyum içerisinde yemekleri hazırladığı açık mutfağa doğru baktı. Dünyadaki en iyi uygulamalı aşçılık okullarından birindeydik. Burada kusursuzluk, aşçıların erişmesi gereken standardın ta kendisiydi.

Bana doğru dönerek gülümsedi. Tabii, ölçütün kusursuzluk olduğu doğruydu. Ancak onun da dediği gibi, "Kusursuz kremşantinin peşinde olan bir aşçı bile onu aşırı derecede çırparak tereyağına çevirebilir"di.

Kanadalı psikolog Fuschia Sirois da Patrick ile aynı fikirdedir. Ona göre mükemmeliyetçilik, hem aralıksız bir çabalamayı hem de öz-düzenleme* tükenmesi olarak adlandırdığı durumu içermesi sebebiyle performansı düşürür. Öz-düzenleme, bir bakıma zihinsel enerji gibidir. O; egzersiz, arkadaşlarla hoş vakit geçirme veya zinde hissetmek için yeterince uyku almak, daha fazla çabalama uğruna feda edildiği zaman tükenir. Bunun kaçınılmaz sonucuysa tükenmişlik**, baltalayıcı bir yorgunluk sendromu, kinizm*** ve kronik derecede düşük algılanan başarı seviyesidir. Yapılan araştırmalar mükemmeliyetçilik (özellikle de toplumsal mükemmeliyetçilik) ile tükenmişlik arasında hayret verici ölçüde güçlü bir bağ olduğuna işaret eder.[12]

Tükenmişlik, mükemmeliyetçilerin başarı düzeyinin, aralıksız çabalarına rağmen hiç mükemmelleşme arayışı içerisinde olmayan kişilerinkinden daha yüksek olmamasının sebebidir. Onlar sabahladıkları geceleri telafi edecek uykuyu almaz, dinlenmeleri gerekirken çalışır ve arkadaşlarıyla buluşmaları gerekirken işlerine takılıp kalırlar. Dolayısıyla verimsizce çabalar, nadiren orantılı ölçüde başarı elde eder ve Patrick'in azalan ve düşen verim alanlarına mahkum kalırlar. Bu manzara insanın keyfini kaçırır ve mükemmeliyetçilerin kendilerini daha da fazla sorgulamasına neden olur. Onlar, tükenmişliklerine rağmen kendilerini rahatlık sınırlarının çok ötesine iter ve diğerlerinin aynı şeyleri çok daha az çalışıp çok daha fazla dinlenerek başarmasını hayretler içerisinde izlerler.

Akşam sona ererken Patrick ile girdiğim sohbetin konusu, çabalamanın diğer, daha sağlıklı yollarına kaydı. O, bizim kusursuzluğun

* Öz-düzenleme: Bireyin çevreden gelen uyaranlara en uygun şekilde uyum sağlamasını sağlayan birçok beceriden oluşan karmaşık bir süreçtir. Öz düzenleme en genel tanımıyla duygularımızı, düşüncelerimizi ve davranışlarımızı kontrol edebilmek ile ilgilidir. (ç.n.)

** Tükenmişlik: İş yerinde kişiyi ileri derecede yorgun düşürecek kadar yoğun, uzun süreli ve iyi yönetilmemiş fiziksel (fazla çalışma, mekan uygunsuzlukları vb.) ya da duygusal (isteklerin karşılanamaması, anlam yitimi vb.) koşullar sonrasında oluşan bir sendrom olarak bilinir. (ç.n.)

*** Kinizm: Zenginlik, güç, şöhret gibi bütün insani duyguları terk edip her şeyden uzak yaşamayı benimseyen bir düşünce biçimidir. (ç.n.)

yerine üstün başarıyı hedeflememiz gerektiğini söyledi. Patrick'e göre bu, yalnızca "üstün başarının peşinde olmayı" içerir. "Bu arayışta olanlar, onu elde ettiklerinde hedeflerini başarıyla tamamlamış olur".[13] Üstün başarıya odaklananlar, mükemmeliyetçilerin aksine yüksek standartlara ne zaman eriştiklerini bilirler ve kusurlu bir iş çıkarma korkusu olmadan şeyleri akışına bırakabilirler.

Ben şahsen Patrick'in bu konudaki görüşünü beğeniyorum. Dedem gibi insanların bol miktarda taşıdığı sağlıklı, dürüst çabalama eğilimini akla getiriyor. Aslına bakılırsa, üstün başarıya odaklanma, Don Hamachek'in yıllar önce hatalı bir şekilde "sağlıklı mükemmeliyetçilik" diye adlandırdığı şeye çok benzer.

Yine de, Patrick'in üstün başarı hakkında söylediklerini dinlerken bir şeylerin yerine oturmadığını hissettim. Bunun ne olduğunu bilmiyordum. Bir sonraki gün yaptığımız sohbeti düşündüğümde de çözemedim. Ancak Londra'ya geri dönüp, klinik psikolog arkadaşım Amy ile kahve içmek için buluştuğumda ona bir anlam verebildim.

Ona "Patrick Gaudreau'nun araştırmaları, üstün başarıyı mükemmeliyetçiliğe yeğlemenin faydalarını ortaya koyan oldukça kayda değer bulgular ortaya koyuyor." dedim. "Bunun hakkında ne düşünüyorsun?"

Vitrindeki sandviçlere göz gezdirerek "Kulağa mantıklı geliyor." diye cevapladı. "Acaba uzun vadede üstün başarının tekrar mükemmeliyetçiliğe dönüşme tehlikesi var mıdır?"

Bunu söylerken kullandığı hoşgörüsüz ses tonundan bu konuya yönelik görüşünün hayli kesin olduğunu anladım.

"Dinliyorum" dedim.

"Üstün başarı yakalandığında şeyleri akışına bırakmak iyi bir şey; mükemmeliyetçiliğin amansız katılığından çok daha sağlıklı. Fakat uzun vadede iyi bir çözüm olacağından şüpheliyim. Üstün başarı yine de çok yüksek bir çıta. Üstünlük elde etmeye yönelik tüm o içsel buyruklar ve baskılar olduğu yerde kalır ve pek üstünlük seviyesinde olmayan ya da vasat kalan herhangi bir şey yaptığımız anda devreye girerek anksiyeteyi tetikler."

"Şöyle açıklayayım;" dedi. "bir mükemmeliyetçiye kusursuzluk yerine üstün başarı için çabalamasını söyleyecek olsaydım, paramın hakkını hiç vermezdim. Bu, üzerinde durulmaya değer bir ayrım ama aranılan panzehir olduğunu sanmıyorum."

Amy'nin görüşleri kafamdaki bulanık düşüncelere açıklık kazandırdı. Patrick'in araştırmaları çok net bir şekilde, kişinin, hedeflerini yeniden ayarlayarak kusursuzluk yerine üstün başarıyı amaçladığında, performans kazançlarını akıl sağlığı sorunlarından muzdarip olmadan elde edebileceğine işaret eder.[14] Bunda hiçbir sorun yoktur. Kuram doğrudur. Veriler sağlamdır.

Ancak zaman içerisinde ne olup biteceği konusunun ucu hâlâ açıktır. Satın alınabilecek şeylerin, edinilebilecek diplomaların, belirlenebilecek hedeflerin ve kazanılabilecek paraların sonunun gelmediği, "hiçbir şeyin yeterli olmadığı" bir dünyada, üstün başarı için çabalamak sizi hâlâ daima ilerlemeye teşvik eder. Bunun yanı sıra, günümüzde aşağı yukarı aynı şeye denk gelen gerileme ya da durma izlenimi vermekten ne pahasına olursa olsun kaçınmaya iter.

Kuşkusuz ki, üstün başarı için çabalayanların şeyleri amaçlarına eriştiklerinde akışına bırakma kabiliyetinin sağlıklı bir özellik olduğu açıktır. Fakat üstün başarı, yine de müphem ve yüksek bir hedef olmayı sürdürür. Ayrıca yapısı gereği, her bir başarının yeni bir çıta belirlemesiyle birlikte erişilmesi gitgide zorlaşır. Başka bir deyişle, üstün başarı için çabalamanın çözemediği nokta, başarısızlık ikilemidir. Bu bizi, mükemmeliyetçilerin kalıcı başarıyı neden bir türlü yakalayamadığı gibi daha önemli bir konuya getirir: Bir noktada işler zorlaşır ve güçlükler arttığında mükemmeliyetçiler yenilginin verdiği acıdan kaçınmak için ellerinden gelen her şeyi yaparlar.

Takip eden kısımlarda göreceğimiz üzere başarısızlık korkusu, mükemmeliyetçi kişiler için tüm yolları kapatan bir engeldir.

Başarısızlık hayatın olmazsa olmaz bir parçasıdır. O olmasaydı, varlığımız hepimizin sıkıcı bulacağı tek bir uzun zafer turundan ibaret olurdu. Spor meraklıları bunu çok iyi bilirler. Bir takımın ya da

atletin başarısız olma olasılığını ortadan kaldırırsanız, kimse onları izlemeye gitmez.

Bu bakımdan bisikletçilik, izlemesi en zevkli başarısızlık gösterisini sunar. Örnek olarak Tour de France'ı düşünelim. Dağ etaplarının sonlarında her seferinde çok keyifli bir tek kişilik oyun sahnelenir. Yayının yapımcısı, televizyonda seyircinin bakışını ana gruptan sıyrılmaya ve yokuşun en ilerisinde yer almaya yetecek kadar yılmaz ve dayanıklı olan yarışçılara odaklar. Her birinin vücudunun yorgun ve bacaklarının gergin olduğu bellidir. Pedalları rahat ve akıcı bir şekilde çevirmek yerine teknikleri göze yorgun görünür; omuzları bir o yana, bir bu yana sarsılır, bacakları sanki pedalları zift içinde çeviriyormuş gibi güçlükle hareket eder.

Fakat tüm bu kolektif ıstırabın içinde her seferinde eforunu diğerlerinden daha iyi hesap etmiş bir yarışçı, onların arasına gizlenmiş halde ilerlemeye devam eder. Nefesleri kontrollüdür, omuzları kaya gibi sağlamdır, bacakları akışkan bir senkronizasyon içerisinde hareket eder. Zirveye aşağı yukarı bir kilometre kala birden vites arttırır, selesinden kalkıp öne doğru eğilir ve pedalları olabildiğince gayretli bir şekilde çevirmeye başlar.

Buna tanıklık etmek, onun bitkin rakipleri için acı verici bir şeydir. Yüzleri çiğ bir acı ifadesiyle ekşir. Bacakları bunu henüz fark etmese de, kalplerinde yarışın zaten bittiğini bilerek, artık aralarından sıyrılmış olan liderlerinin çok arkasında kalmamaya çalışırlar. Bitişe yüz metre kala elleri su toplamış kabarcıklarla, baldırları aşırı laktattan kaynaklanan kramplarla sarılı halde, galip yarışçı gürültülü alkışlar eşliğinde bitiş çizgisini geçerken bunu selelerine oturup izlemek zorundadırlar. Cesur mağluplar onun ardından başlarını öne eğerek, yorgunlukları acılı hayal kırıklıkları tarafından kat kat arttırılmış halde bir bir çizgiden geçerler.

Başarı tatlıdır. Fakat başarısızlık, insan olmanın anlamını çok hoş bir şekilde açığa çıkarır. Bu yüzden mükemmeliyetçiliği araştırdığımızda, mükemmeliyetçiler başarısız olduğunda olup bitenleri görmek isteriz. Onlar için imkânsız hedefler belirler, kazanamayacakları

rekabetlere girmelerini sağlarız; başarısız olduklarında da nasıl tepki verdiklerini dikkatle inceleriz.[15]

İngiliz psikolog Andrew Hill, bu gibi araştırmaların çoğuna öncülük eder. Ayrıca maksimum etkiyi elde etmek için sporun beraberinde getirdiği acıyı devreye sokar. Bir araştırmada Andy, kısa mesafeli bir bisiklet yarışı düzenleyerek gönüllü bisikletçileri dörtlü gruplar halinde birbirleriyle rekabet etmeye davet etti.[16] Yarış bittiğinde de, sıraları ne olursa olsun hepsine sonuncu geldiklerini ya da başka bir deyişle en kötü şekilde başarısız olduklarını söyledi.

Bunun ardından Andy, bisikletçilere kendilerini nasıl hissettiklerini sordu. Her biri utanç ve suçluluk duygularının laboratuvara ilk geldikleri zamana kıyasla çok daha fazla olduğunu söyledi; neticede yenilginin acısını tatmışlardı. Ancak utanç ve suçluluk duygularında en sert yükseliş, kendi-odaklı ve toplumsal mükemmeliyetçilik seviyesi en yüksek olan bisikletçilerde görüldü.

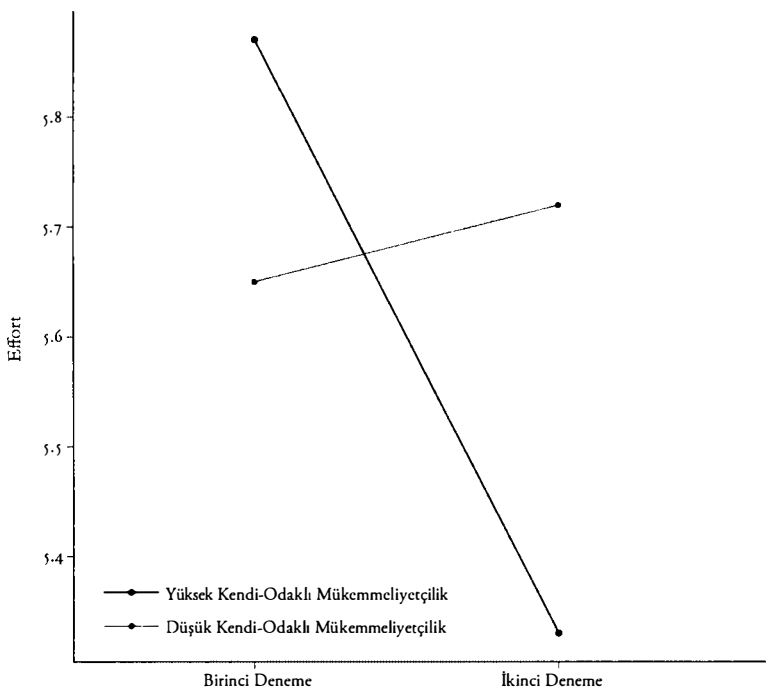
Bir önceki bölümde mükemmeliyetçilerin neden bu gibi tersliklere son derece duyarlı olduğunu ele almıştık. Bu kişiler, öz-değerleri gayretlerinin sonuçlarına bağlı olduğundan, başarısızlık yaşadıklarında ciddi ölçüde utanç duyarlar. Onların başarısızlıkla karşılaştıklarında yaptıkları, hem akıl sağlıkları hem de performansları için önem taşıyan bir şey daha vardır; bu da, gayret göstermeyi bırakmalarıdır.

Çünkü kişi, denemediği bir şeyde başarısız olamaz.

Andy, başka bir çalışmasında kendini handikaplı bırakmaya yönelik bu tuhaf eğilime açıklık kazandırmaya çalıştı.[17] Bunun için bir yarış daha düzenledi; ancak bu kez bisikletçiler kendilerine karşı yarıştılar. Sahte bir fiziksel kondisyon testinin ardından bisikletçiler için belli bir süre içerisinde onları fazla zorlamayacak bir mesafe kat etme hedefini belirledi. Bisikletçiler hedefi başarmak için gayretle çalıştılar. Performansları sona erdiğinde Andy kötü haberi verdi; her biri başarısız olmuştu.

Sonra haylazca bir şey yaptı. Onlara umutsuz başarısızlıklarından kurtulmak için bir şans daha verdi. Katılımcılar aynı şeyi tekrar

denediklerinde hayret verici bir sonuçla karşılaştı. Kendi-odaklı mükemmeliyetçilik puanları düşük olan bisikletçiler, ikinci denemede gösterdikleri gayretin değişmediğini söylediler. Eğer değiştiyse de, biraz daha fazla efor sarf ettiklerini belirttiler. Kendi-odaklı mükemmeliyetçilik puanları yüksek olan bisikletçilerse bunun tam tersini yaparak, hiçbir gayrette bulunmadılar. İkinci denemede, ilk başarısızlığın ardından gayretlerinde çok keskin bir düşüş görüldü. Bu fark içindeki fark, etkileşim etkisi olarak adlandırılır. Andy'nin çalışmasında topladığı ortalama gayret puanlarını aşağıda yer alan şekilde görebilirsiniz.



Yüksek ve düşük öz-yönelimli mükemmeliyetçiliğin bir fonksiyonu olarak çaba puanları
Hill ve diğerleri (2010)

Gayretten kaçınmaya yönelik bu eğilim, mükemmeliyetçi kendini koruma olarak bilinir. Önceki kısımlarda gördüğümüz üzere,

mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek kişiler, aşırı standartlarına erişmek için son derece fazla çabalarlar. Ne var ki bu, madalyonun bir yüzüdür. Çünkü işler zorlaştığında korku duygusu o kadar şiddet kazanır ki, mükemmeliyetçileri kendilerini başarısızlığa maruz bırakabilecek herhangi bir gayretten kaçınmaya iter. Dolayısıyla, eksikliklerinin diğerleri tarafından keşfedilmesini biraz daha zorlaştırmak için, yenilgiyle sonlanma olasılığı yüksek bir güçlükle karşılaştıklarında gayret etmeyi bırakırlar.

Buradaki sorun ise şudur: Gerçek hayat, Andy'nin deneyine benzemez. Çoğu işte gösterdiğiniz gayret, hiçbir sonuç doğurmadan esirgenemez. Çünkü geçilmemesi gereken teslim tarihleri ve memnun edilmesi gereken patronlar vardır. Mükemmeliyetçiler, kusursuz bir iş çıkarmanın ne kadar büyük bir zihinsel ve fiziksel emek talep ettiğini bilirler; öyle ki, bunun miktarını düşünmek bile kişinin başını ağrıtmaya yeter. Gayret etmekten kaçınarak bu ağrıdan kurtulamadığımız için, Andy'nin deneyindeki katılımcılar gibi ona alternatif bir seçenek olarak ertelemeye başvururuz.

Erteleme hastalığı sık sık bir zaman yönetimi sorunu olarak karakterize edilir. Ancak işin aslında bir anksiyete yönetimi sorunudur. Fuschia Sirois da bu konuya odaklanan araştırmacılardan biridir. Onun araştırmaları, mükemmeliyetçilerin güç işlerle direkt başa çıkmaya çalışmak yerine kararsız kaldıklarını, sosyal medyayı kontrol ettiklerini, internet üzerinden alışveriş yaptıklarını, Netflix dizilerini peş peşe izlediklerini ya da TikTok'ta gördükleri en yeni tarifi denediklerini gösterir. Yani kısacası onlar, yapılması gereken işten kaçınmak için ellerinden gelen her şeyi yaparlar.[18] O sıkıntılı anda beyni bir süreliğine kapatmak rahatlatıcı olsa da, Sirois'nın dikkat çektiği üzere, en sevilen yeni dizilerin son beş sezonunu izlemeyi bitirdiğimizde işin bıraktığımız gibi beklediğini görürüz.

Erteleme hastalığı, duruma yardımcı olmaktan çok uzak kalarak, mükemmeliyetçilerin anksiyetesine şiddet kazandırır. Kişinin arkası dönükken işler üst üste yığılmaya devam eder. Bitirilmeyen her bölüm, görülmeyen her e-posta ve yazılmayan her raporla birlikte, biriken işleri tamamlamak için daha fazla gayret gerekir.

Böylece sinir bozucu e-postalara cevap yazmayı, büyük projelere başlamayı ya da vasat işler teslim etmeyi ertelemeye yönelik Herkül'ümsü boyutlarda bir çabayla dikkatimizi dağıtır, gereksiz şeylerle meşgul olur, vaktimizi boşa harcar, her şeyi ağırdan alır ve yaptığımız işe müsrifçe yinelemelerle geri döneriz. Başka bir deyişle mükemmeliyetçiler, ertelemeyi mücadeleden, zorluklardan ve başarısızlıktan kaçınılmaz bir duygusal hasara uğramadan kurtulmanın bir yolu olarak kullanırlar. Fakat nihayetinde geçen zamanın hasarına uğrarlar.

Kendini handikaplı bırakma eğilimi, ister gayretten tamamen kaçınma, isterse de yalnızca erteleme hastalığı olarak, mükemmeliyetçilerin performans göstermede zorlanmalarının bir diğer sebebidir. Onlar, kendilerini çok sık tükenme noktasına iten müsrif aşırı-çabalayıcılardır. Ayrıca bu aşırı çabaları yönlendirdikleri yerler bakımından da müsriflik sergilerler; çünkü her seferinde başarı olasılığı yüksek açık ve net işleri, başarı olasılığı düşük güç işlere yeğlerler. Önceden haber vermeden, anında inovasyon ve değişim talep eden bir bilgi ekonomisinde böyle bir kaynak tahsisi, mükemmeliyetçiliği modern ürünler ve hizmetlerin yapılma biçimleriyle son derece uyumsuz kılar.

Hepsi bu kadarla sınırlı değildir. Mükemmeliyetçiler, başarısızlığı öngörerek kendilerine yaklaşmakta olan utancı atlatmak için ellerinden gelen her şeyi yapmakla kalmazlar. Ayrıyeten diğerlerinin retleri ve kınamalarını benzer ölçüde bir gayretle öngörür ve eleştirel bir yaklaşımla yargılanabilecekleri zor sosyal durumlardan uzak dururlar. Bunun sonucunda, muhtemelen olumsuz bir şekilde değerlendirileceklerini hesap ettikleri mecburi olmayan toplantılardan, konuşmalardan, iş görüşmelerinden neredeyse tamamen kaçınırlar. Bu, mükemmeliyetçilerin daha yüksek düzey işlere başvurma ya da terfi veya zam isteme olasılığını düşürdüğünden yine kendine zarar verici bir davranıştır.[19]

Bunlar, mükemmeliyetçiliğin çoğu zaman düşündüğümüz gibi başarının sırrı olmadığına işaret eden sebepler arasında yer alır.

Şimdi ilk başta değindiğim çıkmaza geri döneceğiz: Acaba mükemmeliyetçilik bizi daha sıkı çalışmaya teşvik eder mi? Eğer ederse, tüm bu gayretlerin meyve vereceğini kanıtlayan nedir? Şimdiye kadar bu soruları cevaplamamıza yardımcı olan iki önemli bilgi elde ettik. Birinci olarak, mükemmeliyetçilerin çok çalıştığı doğrudur; fakat onlar *aşırı derecede* çok çalışırlar. Dolayısıyla çabalarını tahsis etme biçimi son derece verimsiz olduğundan bitkinlik ve tükenmişliğe hayli müsaittirler. İkinci olarak, çok çalışma gerçekten de mükemmeliyetçiliğin karakteristiklerinden biridir; ancak bu, onların sürekli çalıştığını ifade etmez. İşler zorlaştığında, zaman kendilerini eylemde bulunmaya zorlayana kadar yapılması gereken işlerden kaçınma eğilimi sergilerler. Bu iki davranış (verimsiz aşırı çalışma ve kaçınma), bir araya geldiğinde onların daha başarılı olma olasılığını ortadan kaldıran bir başarı paradoksunu meydana getirir.

Öyleyse biz, neden başarılı mükemmeliyetçi mitine inanmaya devam ederiz. Bunun cevabı hayatta kalma yanılgısıdır*.

Bu yanılgı, hayatta yalnızca başarılı olanlardan öğrenmeyi içeren düşünme hatasıdır. Ben de birçok bakımdan ondan muzdarip olduğumu itiraf edeceğim. Okuduğunuz kitabın önceki kısımlarında Demi Lovato, Steve Jobs ve Victoria Pendleton gibi birkaç başarılı ismin deneyimlerini ele almayı tercih ettim. Bunu yapma sebebim, onların zirveye tırmanma mücadelelerinde zekâ, cesaret, ilham, dayanıklılık ve tabii ki yüksek seviyede mükemmeliyetçilik sergilemeleridir. Ne var ki, aynı özellikleri taşıyan başka birçok kişi vardır; fakat bunu sahne ışığının altında sergilemezler. Ayrıyeten amansız, acı verici çabalarının karşılığında Grammy ödülleri, muazzam kişisel servetler ya da Olimpik madalyalar elde etmezler. Onların yaşadıkları gizli ve gözden uzak olduğundan, "başaran" mükemmeliyetçilerin deneyimleri bizi aldatarak mükemmeliyetçiliğin başarının sırrı olduğu sonucuna vardırır.

* Hayatta kalma yanılgısı: Bir seçim sürecinden "geçen" varlıklara odaklanırken "geçemeyen"leri gözden kaçırmayı içeren hatalı bir düşünme biçimidir. (ç.n.)

Bu seçilim etkisine karşı son derece dikkatli olmamız gerekir. Çünkü yalnızca kazananları göz önünde bulundurursak, mükemmeliyetçiliği kaçınılmaz olarak yüksek performans ile ilişkilendiririz. Hayatta kalma yanılgısı, Don Hamachek'i aldatmayı başarmıştır. O ayrıca bir toplum olarak bizi de kandırarak, mükemmeliyetçiliği paha biçilmez bir şey görüp en gözde kusurumuz olarak adlandırmamızı sağlamıştır.

Dolayısıyla eğer başarılı mükemmeliyetçi mitini kökünden sökeceksek bu karakter özelliğini Paul ile Gordon'un benimsediği bakış açısından ele almamız gerekiyor. Koşulları, fizyolojileri, zekâları ya da şansları sayesinde zirveye çıkan bir avuç mükemmeliyetçiye bakmak yerine, böyle baş döndürücü yüksekliklere çıkamayan mükemmeliyetçi çoğunluğa gözümüzü çevirmeliyiz. Çünkü bunu yaptığımızda, Andy Hill'in de keşfettiği üzere, oldukça farklı bir şeyin farkına varırız. Mükemmeliyetçiler bir yandan tükenmişlik noktasına varana kadar çalışır, diğer yandan da neredeyse mutlak bir yenilginin dayanılmaz utancından kaçınmak için ellerinden gelen her şeyi (çabalamayı tamamen bırakmak da dahil) yaparlar.

Bu, başarının anahtarı değildir. Tam tersine mükemmeliyetçilik, hem ciddi ölçüde üzüntü ve öz-şüphe doğurur hem de başarıyı baltalar. Mükemmeliyetçiliğin başarı paradoksuna verilmesi gereken cevap, onun şiddetini azaltarak üstün başarıyı hedeflemek değildir. Bunun yerine güçlüklerin, başarısızlıkların ve tersliklerin kaçınılmazlığını kucaklamayı öğrenmektir. Böyle insancıllaştırıcı deneyimlerin yanında sıkıntı çekmeden durmak, onları rahat bırakmak ve üstünlüğün kurtarıcı ilacıyla iyileştirme ya da amansız çabalarla yok etme ihtiyacı duymamaktır. Bu temalara okuduğunuz kitabın sonlarında geri döneceğiz.

Şimdilik mükemmeliyetçiliğe yönelik saplantımıza göz atmaya devam edeceğiz. Sağlığımıza katkıda bulunmadığı ve bize başarı getirmediği hesaba katıldığında, mükemmeliyetçiliğin hiç olmadığı kadar yaygın görünmesinin sebebi nedir? Acaba böyle düşünmek doğru mudur?

5. Gizli Epidemi

Veya Mükemmeliyetçiliğin Modern Toplumdaki Şaşırtıcı Yükselişi

"Mükemmeliyetçiliğin son derece yaygınlaştığını, akıl sağlığı sorunlarıyla bağlantılı hale geldiğini ve özellikle de gençler arasında küresel bir soruna dönüştüğünü görüyoruz."

Gordon Flett ve Paul Hewitt[1]

Rafferty's Bar ve Grill restoranında akşam sona ererken Paul ile Gordon'ın günümüz kültürüne dair neler düşündüğünü bilmek istedim. Onların mükemmeliyetçiliği ilk araştırmaya başladığı günlerden bu yana her şey oldukça değişmişti. Bugün okul ve üniversitelerdeki rekabetin eskisinden çok daha sert olduğunu görüyoruz. Geniş ekran televizyonlarımız, tabletlerimiz ve akıllı telefonlarımız bize yedi gün yirmi dört saat pek gerçekçi olmayan idealler aktarıyor. Benzer şekilde, rötuşlu kusursuzluk resimleriyle dolu sosyal medya platformları, son derece yaygınlaştıklarından uyanık geçirdiğimiz vaktin neredeyse dörtte birini işgal ediyor.[2]

Mükemmeliyetçiliğin zararlarını ve performans ile arasındaki kafa karıştıran ilişkiyi beraber tartışırken, gerçekte ne kadar yaygın olduğunu merak ettim. Acaba Paul ile Gordon, onun daha kötüye gittiğini mi düşünüyordu? Paul'a "Kliniğinde eskisinden fazla vakayla karşılaşıyor musun?" diye sordum.

Direkt gözlerimin içine bakarak "Ben de, beraber çalıştığım psikologlar da onunla hiç bu kadar meşgul olmadı, her yerde karşımıza çıkıyor" dedi.

Gordon da "Gençlerde çok fazla anksiyete, endişe ve stres görülüyor." dedi. "Bir mükemmeliyetçilik epidemisinin tam ortasında olduğumuzu düşünüyorum." Bu sözün ardından gözlerini Paul'a çevirerek "İmkânsız baskıları baş suçluların arasında saymazsak olmaz." diye devam etti.

Günümüzde gençlerle vakit geçiren herkes, kuşkusuz ki Gordon'a hak verecektir. Onun söz ettiği baskı, National Education Association [Ulusal Eğitim Derneği] tarafından bir "epidemi"[3], Association of Child Psychotherapists [Çocuk Psikoterapistleri Derneği] tarafından "sessiz felaket"[4] ve Royal College of Psychiatrists tarafından bir "kriz"[5] olarak adlandırılır. 2017 yılında Toronto'da yapılan bir ankette 25.000 ilkokul ve lise öğrencisine kusursuz olma ihtiyacı duyup duymadıkları soruldu.[6] Pek iç açıcı olmayan bir şekilde, her iki kişiden biri duyduğunu söyledi. Bundan daha da kötüsü, ilkokul öğrencilerinin yüzde otuz dördü ve liselilerin yüzde kırk sekizinin fiziksel bakımdan olabildiğince kusursuz görünmelerine yönelik baskıların altında olduklarını dile getirdi.

Girlguiding UK tarafından 2016'da düzenlenen bir raporda benzer trendlere rastlandı.[7] Elde edilen veriler, on bir ila on altı yaşları arasındaki kızların yüzde kırk altısı ile on yedi ila yirmi bir yaşları arasındaki kızların yüzde altmış birinin kusursuz olma ihtiyacı duyduğuna işaret etti. Bundan beş yıl önce düzenlenen, 2011 tarihli bir raporda bahsi geçen rakamlar yüzde yirmi altı ve yüzde yirmi üç şeklindeydi. Dolayısıyla bunlarda sırasıyla yüzde yetmiş yedi ve yüz altmış beş oranında bir artış görüldü. Yakın geçmişte Paul ve Gordon tarafından yapılan bir meta analiz*, günümüzde çocuklar ve ergenlerin yaklaşık üçte birinin yüksek seviyede mükemmeliyetçilik sergilediğini belirledi.[8] Tabii ki her gencin kusursuz olma ihtiyacı

* Meta analiz: Birden fazla bilimsel çalışmanın sonuçlarını birleştiren istatistiksel analiz. (ç.n.)

duyduğu söylenemez; fakat eldeki veriler, bize neler olup bittiğini sordurmaya fazlasıyla yeter.

Paul bana "Çığ çoktan düştü bile." dedi. "Bir süre onu tedavi etmeyle uğraşacağız gibi görünüyor." Bu melankolik sözlerle birlikte akşamı noktaladık. Öğreneceğim her şeyi öğrenmiştim. Ayrıca yirmi yaşlarında havalı gençler, biz yorgun bakışlı profesörlerin yakında kalkacaklarını umduklarından etrafımızda dolanıp duruyorlardı. Vedalaştıktan sonra Paul ile Gordon'ın trenlerini yakalamak için o Toronto akşamının karanlığında gözden kayboluşunu izledim.

O akşamın ardından Paul ve Gordon ile yüz yüze görüşme fırsatım olmadı. Ancak yaptığımız sohbet aklımda kalmaya devam etti. Her geçen gün, onların uyarıda bulundukları epidemi gözlerim ve kulaklarımın sunduğu kanıtlar tarafından teyit edildi. Bunlar üniversite kampüslerinin koridorlarında, meslektaşlarım arasında geçen gündelik konuşmalarda, gerçek hayatları internette dikkatle sürdürdüklerinden çok farklı olan arkadaşların sosyal medya profillerinde karşıma çıkıp durdu. O yüzden 2017 yılının kışında kendime bir görev belirledim. Paul ile Gordon'ın haklı olup olmadığını anlamak; yani mükemmeliyetçiliğin gerçekten onların düşündüğü gibi gürleyen bir çığ olup olmadığını görmek istiyordum.

Bu hayli karmaşık bir görevdi ve onu ancak Paul ile Gordon'ın Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'ni biraz farklı bir şekilde kullanarak başarabildim. Bu araç, seksenli yılların sonlarında geliştirildiğinden bu yana, çoğusu ABD, Kanada ve Birleşik Krallık'taki üniversite öğrencilerini örneklem* alan binlerce araştırma projesinde kullanıldı. Ben bu veri hazinesini tasarım amacına uygun şekilde, yani ilişkileri araştırmak için değil de, farklı jenerasyonlardan gençleri kıyaslayıp mükemmeliyetçilik düzeylerinin zamanla nasıl değişiklik gösterdiğini anlamak için bir tarihsel analiz kaynağı olarak kullandım.

* Örneklem: Belirli bir araştırma alanında bir evrenden, tespit edilen kurallara göre seçilmiş küçük bir örnek gruptur. (ç.n.)

Görevin en zor kısmı, bu kadar fazla sayıda araştırma verisini toplamaktı. Bunu başarmak için, son bölümde bahsettiğim meslektaşım Andy Hill'den yardım istedim. Böylece iş yükünü ikiye böldük ve üniversite öğrencilerinin kendi-odaklı, toplumsal ve öteki-odaklı mükemmeliyetçilik puanlarını belirten çalışmaları toplamak için veri tabanlarını, arama motorlarını ve depo dizinlerini taramaya koyulduk. İşimiz bittiğinde, 1988 ile 2016 yılları arasında Paul ile Gordon'ın ölçeğini tamamlayan 40.000'in üzerinde Amerikalı, Kanadalı ve İngiliz öğrenciden bilgi topladık.[9] Sonra elimizdeki verileri kronolojik olarak sıralamaya, ön kontroller yapmaya ve sayıları analiz etmeye koyulduk.

Bunu yaptığımızda hayret verici bir şey keşfettik: Mükemmeliyetçilik gerçekten çok hızlı bir şekilde yükseliyordu.

1988 yılında ortalama bir genç için kendi-odaklı ve öteki-odaklı mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek ile çok yüksek (çoğu kişi ifadelere katılıyor ya da az katılıyordu), toplumsal mükemmeliyetçilik düzeyi ise orta ile az arasında (çoğu kişi ifadelere katılmayı da, katılmamayı da tercih etmiyordu) değişiyordu. Bu, kişisel beklentiler bakımından pek sağlıklı bir profil oluşturmasa da, toplumsal mükemmeliyetçiliğe dair iyi bir haber veriyordu; çünkü gençler, kendilerine yönelik beklentiler ve baskıların aşırı derecede talepkâr olmadığını belirtiyordu.

Ne var ki 2016 yılına gelindiğinde bu profil dramatik ölçüde değişti. Kendi-odaklı ve öteki-odaklı mükemmeliyetçilik seviyesi daha da yükselmişti. Bu yeterince kötü bir haber değilmiş gibi, toplumsal mükemmeliyetçilik trendi endişe verici yükseliş sergiliyordu. 1989 yılında düşük ile orta arasında iken, 2016'ya gelindiğinde orta ile yüksek arasındaydı. Bu artışları geleceğe yansıttığımızda gittiğimiz yere dair bir fikir edinmiştik. Test ettiğimiz modeller, 2050 yılına kadar öteki-odaklı mükemmeliyetçiliğin çok yüksek eşik değerinin (çoğu kişinin ifadelere katılacağını), toplumsal mükemmeliyetçiliğin de yüksek eşik değerinin üstüne çıkacağına (çoğu kişinin ifadelere biraz katılacağına ya da katılmayacağına) işaret ediyordu.

Bu hem bugün hem de ilerisi için tehlike çanlarını çalan bir durumdur. Nörotisizm* veya narsizm gibi benzer özelliklerin aksine mükemmeliyetçilik, biz yaşlandıkça kendi kendini çözüme kavuşturmaz. Aslına bakılırsa, kanıtlara göre daha da kötüye gider. Araştırmacılar, insanları onlarca yıl boyunca takip eden düzinelerce küçük çaplı çalışmayı özetleyen büyük bir meta çalışmada, başlangıçta mükemmeliyetçilik düzeyleri yüksek olanların yaşlandıkça anksiyete ve irritabiliteye** daha fazla, özdenetime*** de daha az meyilli hale geldiklerini keşfettiler.[10]

Öyleyse mükemmeliyetçilik, kendini gerçekleştiren bir kehanettir**** ve zamanla kaçınılmaz olarak kötüleşir. Bunu şöyle açıklayabiliriz: Mükemmeliyetçiler, belirledikleri aşırı standartlara erişemediklerinde, kendilerinin yeterince iyi olmadıklarını düşünürler. Sonra bu eksikliği telafi etmek için daha da yüksek standartlar belirler ve önceki gayretlerinin ötesine geçmenin başarısızlıklarını bir şekilde nötrleyeceğine inanırlar. Fakat standartları zaten ilk başta aşırı olduğundan başarısızlıklarını garantilerler. Böylece asla karşılayamadıkları beklentilerin gitgide yükselmesiyle birlikte kısır bir döngü oluşur ve bu, onlar yaşlandıkça daha da fazla mükemmeliyetçilik için bir zemin görevi görür.

Buradaki önem taşıyan bir soru, yukarıda bahsi geçen trendlerin devam edip etmediğidir. Acaba mükemmeliyetçilik hâlâ yükselişte midir? Yoksa alçalışa mı geçmiştir? Bu soruları cevaplamak için, en güncel mükemmeliyetçilik verilerini Andy ile test ettiğim modellere ekledim. Sayıları yeniden analiz ettiğimde elde ettiğim sonuçlar daha da endişe vericiydi.

* Nörotisizm: Duyguların uçlarda yaşandığı duygusal dengesizlik, öfke, kaygı, alınganlık, bunaltı, sinirlilik, mutsuzluk gibi tatsız duygulara çabuk kapılma özellikleri. (ç.n.)

** İrritabilite: Dışarıdan gelen bir etkiye karşı kızgınlık, öfke, hırçınlık ve sıkıntı halinin kolay tetiklenmesi durumu. (ç.n.)

*** Özdenetim: Kişinin bir hedefe ulaşmak için davranışlarını, duygularını, arzularını ve tepkilerini düzenleyebilme becerisi. (ç.n.)

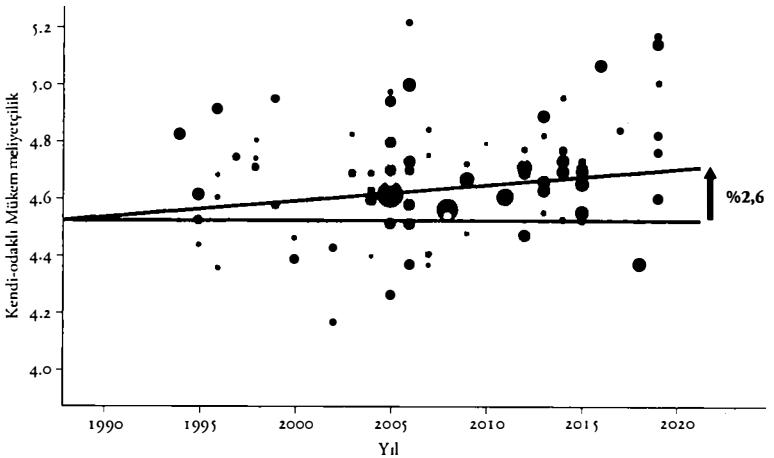
**** Kendini gerçekleştiren kehanet ya da Pygmalion etkisi: Kişinin, bir süre sonra başkalarının (özellikle herhangi bir yanıyla kendinden üstün gördüğü insanların) ona ilişkin beklentilerine denk düşen davranışlar sergilemesi. (ç.n.)

KENDİ-ODAKLI VE ÖTEKİ-ODAKLI MÜKEMMELİYETÇİLİK sabit bir tempoda yükselmeye devam ediyor; o yüzden bu ikisine dikkat etmekte fayda var

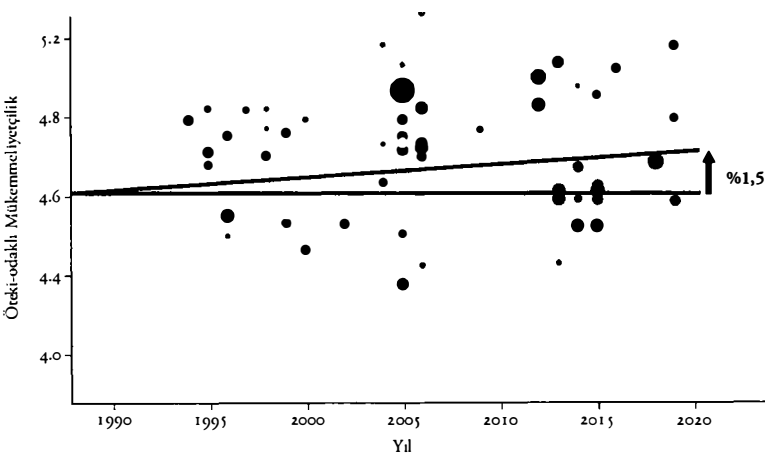
Aşağıdaki şekillerde gençlerin mükemmeliyetçilik puanlarını, verilerin toplandığı yıl ile ilişki içerisinde gösterdim. Siyah daireler ABD, açık gri olanlar Kanada, koyu gri olanlar da Birleşik Krallık için geçerli olan veri noktalarını temsil ediyor. Bu noktaların büyüklüğü, her bir çalışmada veri sağlayan öğrencilerin sayısıyla doğru orantılıdır (yani daha büyük daireler, daha fazla öğrenci demektir) ve mükemmeliyetçilik ile zaman arasındaki ilişki için en uygun çizgi, bunların üzerinden geçecek şekilde çizilir.

En uygun çizgilere bakıldığında, kendi-odaklı ve öteki-odaklı mükemmeliyetçilikteki artışların kademeli, ancak yine de kayda değer olduğunu görebilirsiniz. Burada kayda değer derken istatistiksel bakımdan önem taşıdıklarını ya da başka bir deyişle gösterdikleri artışın, boş sonuç (hiçbir yükselişin olmaması) için hayli olanak dışı olamayacak kadar dikkat çektiklerini kastediyorum. Modellerimizdeki hata payları (trend çizgilerinin her iki tarafındaki gri gölgeli alanlar) hiçbir şey değişmediğinde neler olacağını gösteren düz yatay çizgilerin üzerine çıkmadığından, artışın görülmemesi ihtimalinin düşük olduğunu biliyoruz.

Pekâlâ bu artışın kapsamı nedir? Kabaca ifade etmek gerekirse, bugünün gençleri 1988'deki gençlere göre kendi-odaklı mükemmeliyetçilik ölçeğinde yaklaşık %2,6, öteki-odaklı mükemmeliyetçilik ölçeğinde de %1,5 puan daha yüksekte yer alır. Bu, kulağa çok küçük bir rakam gibi gelse de, burada dar ("hiç katılmıyorum"a karışık gelen 1'den, "çok katılıyorum"a karşılık gelen 7'ye uzanan) bir yelpazenin içine yoğunlaşmış bir spektrumu ele aldığımızı hatırlamakta fayda var. Dolayısıyla ciddi farklar bile göze hayli önemsiz görünebilir.



Verilerin toplandığı yıllara göre üniversite öğrencilerinin kendi-odaklı mükemmeliyetçilik puanları



Verilerin toplandığı yıllara göre üniversite öğrencilerinin kendi-odaklı mükemmeliyetçilik puanları

Öyleyse, kaba yüzde rakamlarına başvurmak yerine şu soruyu soralım: Bugün ortalama bir genç, 1988'de kendi-odaklı ve öteki-odaklı mükemmeliyetçilik anketlerini doldursaydı aldığı puan ne olurdu? Bunu sorarsak, günümüz gençlerinin 1980'li yılların sonlarındaki gençlere kıyasla ne kadar farklı olduğunu daha iyi anlarız.

Günümüzde ortalama bir genç, 1988'de puanların elli altı ve elli yedi yüzdeliğinde yer almış olacak kendi-odaklı ve öteki-odaklı mükemmeliyetçilik puanlarına sahiptir; sırasıyla yüzde on iki ve on dörtlük bir artışa denk gelen bu rakamlar dikkat çekici olmasa da, şüphesiz önemlidir.

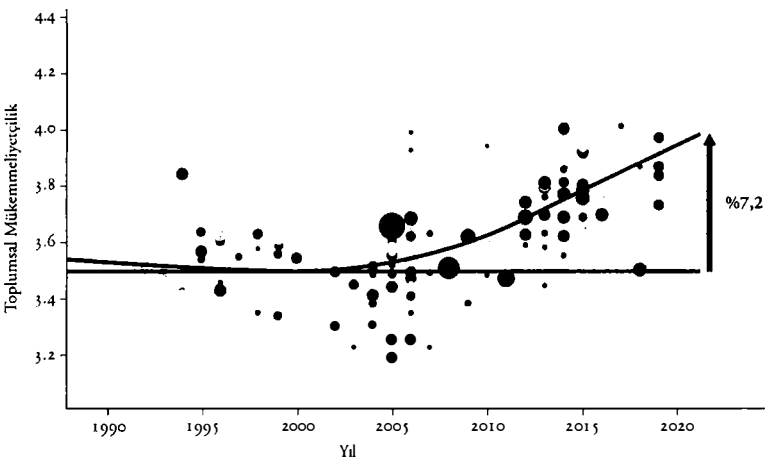
TOPLUMSAL MÜKEMMELİYETÇİLİK yükselişine devam etmekle birlikte bugün hızla artış gösteriyor; dolayısıyla muhtemelen paniğe kapılmanın vakti geldi

Pekâlâ bu konuda toplumsal mükemmeliyetçiliğe dair neler söylenebilir? Bahsi geçen trendin, beni yeniden analizimde onu kapsamak için düz çizgi varsayımını gevşetmek zorunda bırakacak kadar yüksekte olduğunu söylemenin yeterli bir ipucu olacağını düşünüyorum. Bu varsayım, temelde bir şeyin -kendi-odaklı ve öteki-odaklı mükemmeliyetçilikte olduğu gibi- istikrarlı bir şekilde değiştiğini ifade eder. Fakat toplumsal mükemmeliyetçilikte böyle bir durum görülmez. Günümüzde toplumsal mükemmeliyetçilik, artış oranı zamanla hızlandıkça bükülen, üstel bir eğriyi takip eder.

Karşı sayfadaki şekilden de anlaşıldığı üzere, toplumsal mükemmeliyetçilik düzeyleri 2005 yılı civarına kadar az çok düz ilerlemiştir. Sonra bu noktada olan bir şey, onların birden fırlamasına sebebiyet vermiştir. Toplumsal mükemmeliyetçilik bugün, eğrinin dibinden zirvesine kadar kabaca yüzde yedi oranında daha yüksektir. Kıyaslamalı olarak ele alındığında, bu farkın daha da dramatik olduğu görülür. Bugünün ortalama gençleri, 1988 yılında toplumsal mükemmeliyetçilik puanlarının -yüzde kırk gibi şaşırtıcı bir artışa denk gelecek şekilde- yetmişinci yüzdeliğinde yer alırdı.

Bundan daha da kötüsü, bahsi geçen artış oranının hâlâ yukarı doğru bükülmeye devam etmesidir. Ayrıca kontrol altına alınmadığı taktirde, kendi mantığına uygun olarak beklediğimizden daha hızlı bir şekilde bükülmeyi sürdürecektir. Üstel büyüme işte böyle bir şeydir: İlk önce yavaş ilerler, sonra hız kazanır. COVID-19 vaka verilerine dikkat eden herkes bunu da, bir eğri yukarı doğru

bükülmeye başladığında paniğe kapılma vaktinin geldiğini de bilir. Bu öngörülere göre toplumsal mükemmeliyetçilik, 2050'ye gelindiğinde mükemmeliyetçilik göstergesi olarak kendi-odaklı mükemmeliyetçiliği geride bırakıp liderliği ele geçirerek, tavan değerini aşacaktır.



Verilerin toplandığı yıllara göre üniversite öğrencilerinin toplumsal mükemmeliyetçilik puanları

Eğer mükemmeliyetçiliğin böyle artış göstermesini istemeyeceğiniz bir boyutu varsa, o da toplumsal olandır. Üçüncü Bölüm'de bu boyutun -bizi diğerleri tarafından fark edilebilen yollarla kusursuz görünmeye zorlayan bir dizi zararlı inanç içermesi sebebiyle- en aşırı mükemmeliyetçilik biçimi olarak nasıl öne çıktığını görmüştük. Toplumsal mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek kişiler, kendileri için belirledikleri imkânsız beklentileri karşılamadaki yetersizlikleriyle günlük olarak yüzleşirler. Çok sık olduğu üzere kusursuzlukları ortaya çıktığında da tamamen afişe edildiklerini ve yenildiklerini hissederler; çünkü sürekli herkesin gözü önünde olan bir hayata hapsolmuşlardır ve sürekli başkalarının yargılarını düşünürler.

Üçüncü Bölüm'de ayrıca toplumsal mükemmeliyetçiliğin türlü türlü psikolojik sorunları beraberinde getirdiğini görmüştük. Bu

sorunların ana belirtileri (anksiyete bozuklukları, majör depresyon, yalnızlık, kendine zarar verme ve intihar düşünceleri) günümüzde neredeyse eşzamanlı olarak artmaktadır.[11] Gerçekten bir kusursuzluk tuzağının tam ortasında durduğumuz doğrudur. Bu, hiç de iyi bir haber değildir.

Paul ve Gordon ile birlikte geçirdiğim zamandan bahsetmemin sebebi, çalışmalarının öncü niteliğinde olmasıydı.[12] Ben de tıpkı onlar gibi, mükemmeliyetçiliğin en iyi şekilde, kaynağını noksanlıkta bulan ve bizi sürekli diğerlerine ne kadar yetersiz göründüğümüze dair düşüncelerle meşgul eden ilişkisel bir kişilik özelliği olarak anlaşılabileceğine inanıyorum. Paul ile Gordon'ın kuramı bu yönden öncü niteliğinde olmasa bile, hiçbir temel model hem kapsam hem de yapılan gözlemlere, edinilen deneyimlere ve geçen zamana rağmen sağlamlığını koruma bakımından ona yaklaşamaz.

Onların kavrayışları, geçen yıllarla birlikte bazen hiçbir referans gösterilmeden popüler kişisel gelişim kitaplarına dahil edildi. Ne var ki bu, canlarını sıkan bir şey değildi; çünkü misyonları zaten ün kazanmak değildi. Rafferty's restoranının verandasında geçirdiğimiz o sıcak akşamda yaptığımız sohbet, bu iki adamın ciddi bir halk sağlığı sorununa dönüşme yolunda hızla ilerleyen bir şeyi anlamada ne kadar kararlı olduklarını görmemi sağladı. O yüzden olup bitenleri adamakıllı anlamak istiyorsak onlara kulak vermemiz gerekiyor.

Çünkü bunu yaparsak, şu gibi birkaç önemli gerçeğin farkına varırız: Birincisi, mükemmeliyetçilik çok boyutlu, kişisel bir ilişkisel özelliktir; ikincisi, bir sürü akıl sağlığı sorununa katkıda bulunur; üçüncüsü, başarıyla hiçbir bağlantısı yoktur; dördüncüsü, baş döndürücü bir hızla yükselmektedir. Diğerlerine ilave ettiğim bu son gerçeği hem sevindirici hem de üzücü buluyorum. O, Paul ile Gordon'ın söz ettiği epidemiyi verilerle desteklediği için sevindirici; toplumsal mükemmeliyetçilikte görülen üstel artışın, kusursuz olmaya yönelik baskıların en kötü kabuslarımızda olduğundan bile daha hızlı gelişeceğini ifade ettiğinden üzücüdür.

Toplumsal mükemmeliyetçiliğin, içinde yaşadığımız koşullarda bir şeylerin ciddi ölçüde yanlış gittiğine çok belirgin şekilde işaret ettiğine kuşku yoktur. O, temelde bize toplumsal beklentilerin çoğu kişinin karşılama kapasitesini fazlasıyla aştığını gösterir. Ayrıyeten bu beklentiler son derece talepkâr olduğundan, doğurdukları sorunlar en gözde kusurumuzu normalleştiren, genel kabul gören görüşün ağırlığı altında kalıp gömülerek göz ardı edilirler. Mükemmeliyetçilik günümüzün gizli epidemisidir ve herkesin gözünün önünde, her yerde mevcut olduğu için bu kadar iyi gizlenir. O, modern toplumda yetişkinlik çağına erişenlere türlü türlü zararlar veren, bariz bir zaaftır.

Pekâlâ tüm bu olup bitenlerin arkasında yatan sebep nedir? Mükemmel olmaya yönelik baskılar tam olarak nereden gelir? Bizim bunların hayatlarımızın arka plan müziği olmasına izin vermemizin nedeni nedir?

ÜÇÜNCÜ KISIM

Mükemmeliyetçiliğin Kaynağı Nedir?

6. Bazılarının Mükemmeliyetçiliği Diğerlerininkinden Daha Büyüktür

Veya Mükemmeliyetçiliğin Gelişiminin Karmaşık Yapısı ve İlerlemesi

"İnsan karakteri, toplumsal standartlar bakımından muazzam bir çeşitlilik potansiyeli taşıyan bir biyolojik temelin üzerine kuruludur."

Margaret Mead[1]

Andy Hill ile birlikte yazdığım, mükemmeliyetçiliğin yükselişini konu alan makalenin yayımlandığı günden sonraki sabahı asla unutmam. İngiltere'nin güneybatısındaki bölgesel bir üniversitede spor psikolojisi dersleri veren bir akademisyen olarak, araştırmalarımızın yüzlerce ulusal ve uluslararası yayında yer almanın yanı sıra önde gelen blog yazarları tarafından ele alınıp, nüfuzlu haber sunucuları ve podcast* yayıncısı tarafından ele alındığını öğrendiğimde hayrete düştüm. Birkaç gün içerisinde televizyon ve radyo programlarına çıkmaya hazırlanıyor, mükemmeliyetçilik epidemisinin doğurduğu sonuçları milyonlarca izleyici ve dinleyicinin önünde tartışıyordum. Bu yoğunluk nihayet son erdiğinde makalemiz, onu yayımlayan

* Podcast: Pod ve broadcast kelimelerinin birleşiminden oluşur. Online ortamlarda indirilmek veya dinlenmek üzere sunulan bir dizi sesli blog olarak adlandırılmaktadır. (ç.n.)

Psychological Bulletin dergisinin yüz on üç yıllık tarihinin en çok ele alınan araştırması haline geldi.

Çalıştığım üniversitenin basın müdürü, "Ömrümde böyle bir şey görmedim." dedi. "Çok uzun bir süredir karşılaştığımız en büyük haber bu." Gördüğümüz ilgi beni gafil avladı. Hayatımın hâlâ bulanık kalan dönemlerinden biridir bu. Söylediğim şeyleri veya söylediklerimin anlaşılıp olup olmadığını hatırlamıyorum. Fakat mükemmeliyetçilikte görülen yükselişin, konuştuğum kişilerin ilgisini hayli uyandırdığını çok iyi hatırlıyorum. Onların çoğu, bunun kendilerine aradıkları cevabı; parmaklarıyla işaret ederek "Sorun işte bu; mükemmeliyetçilik!" demelerini sağlayan kanıtı verdiğini bana söyledi.

Makalemiz bir epideminin gelişmekte olduğunu nasıl ortaya çıkardıysa, halkın ona gösterdiği tepki de bunun varlığını öyle doğruladı. İnsanlar bugün her yerde mükemmeliyetçiliğe rastlıyor, kusursuz olmaya yönelik bir baskı hissediyor ve bunun sebebini öğrenmek istiyorlar. TED'den Sheryl'in benimle temasa geçmesinin nedeni de buydu; bu kritik soruyu TED'in tabiriyle bir "düşünce lideri" olarak, Palm Springs'de düzenleyecekleri konferansta cevaplamamı istiyordu.

Palm Springs'e dair aklımda kalan tek şey, şehrin eşi benzerini hiçbir yerde görmediğim canlılığı oldu. Burası, arka planında San Jacinto Dağları'nın yer aldığı ve etrafının çöl manzarasıyla sarılı olduğu, vaha gibi bir yer. *Nouveau riche** havası burada oldukça yoğun bir şekilde kendini hissettiriyor. Şehrin yeni yolları, kızıl toprak yolların üstüne asfalt dökülerek yapılmış. Ardı arkası kesilmeyen pahalı tatil köyleri ve yemyeşil golf sahaları çorak kumlarla dolu arazilere oturtulmuş.

TED konferansına ev sahipliği yapan otel, şehrin güneyinde kalan La Quinta adında bir ilçede yer alıyordu. Otele vardığımda yanlarında valizleriyle resepsiyonda bekleyen yirmili yaşlarında, iyi giyimli, gösterişli tatilcilerle banliyölerden gelmiş gri saçlı

* Nouveau riche: Üst düzey bir sosyoekonomik sınıfa göreceli olarak yeni gelen bir kişi; sonradan görme. (ç.n.)

ihtiyarlardan oluşan bir grupla karşılaştım. Her on dakikada bir otelin önünde beliren özel kiralık SUV araçlar daha fazla tatilciyi beraberinde getiriyordu.

Yaşam tarzımda gösterişe pek yer olmadığından, tüm bunları sanki bambaşka bir dünyayı izliyormuş gibi izledim. Otelin ihtişamlı girişinde dikilip tatil köyü hayatını gözlemlerken; kusursuz manikürlerin, etrafı saran yemyeşil alanlara itinayla bakım yapan bahçıvanların her yerde karşıma çıktığı bir hayaller ülkesine gelmiş gibi hissettim. İnsanlar gelip geçmeye devam etti. Zenginliğin sesi gür bir şekilde duyuluyordu. Nazik çöl esintileri, ayrıcalığın dilini taşıyordu.

Yetiştirilme tarzımın sonuçlarından biri olarak, böyle ortamlarda rahat gezmeye hiç alışkın değilimdir. Onun için zenginlere ve ünlülere hitap eden oteller ve tatil köylerinde vakit geçirmekten genelde kaçınırım. Yine de, mesleğimden dolayı arada sırada kendimi böyle mekanlarda bulur ve "sosyete" hayatının tadına bakmak durumunda kalırım. Ve bunu her yaptığımda, onun katlandığım yorucu kovalamacaya değmediğini düşünerek bu mitik idealin peşine düştüğüme pişman olurum.

Sheryl o gün beni otelin girişinde gülümseyerek karşıladı ve konuşma yapacağım konferans salonunu göstermeye götürdü. Etkinliğin ölçeği, gerginliğimi dindirmeye hiçbir katkıda bulunmadı. Sahne görevlileri, kameramanlar ve ses teknisyenleri telaşlı bir uyum içerisinde çalışıyordu. Onları salonun balkonundan izlerken Sheryl'e "Konferansa kaç kişi kaydoldu?" diye sordum.

"Yaklaşık dört yüz; internet üzerinden de binlerce kişi izleyecek." diye cevapladı.

Bunu duyunca yüzümün kızardığını hissederek "Bayağı fazlaymış!" dedim.

Bir sonraki gün, tatil köyündeki villamdan ayrılıp yürüyerek açılış seremonisine gittim. Mekana vardığımda kahverengi kısa saçları olan, sıska, üstüne tam oturan koyu mavi bir ceket ve özenle ütülenmiş kumaş pantolon giymiş kırk yaşlarında bir adam izleyicilere sesleniyordu. Onun kim olduğuna dair hiçbir fikrim yoktu (aslına bakılırsa bunu hâlâ bilmiyorum) ama TED'in açılış konuşmasını

yapması için ona büyük paralar ödediği belliydi. O görkemli sahnede kendisini etrafındaki ışıklardan, kameralardan ve her sözünü pür dikkat dinleyen izleyicilerden hiç etkilenmeden yürürken bir yenilmezlik havası taşıyordu. Konuşması bir yandan akıllıcaydı, eğlendiriciydi ve espriliydi; bir yandan da tam ayarında ciddiyet taşıyordu ve ben dahil herkesi ayağa kaldırıp salonun alkışlarla inlemesini sağlayan bir kreşendo ile sona erdi.

Onun ne kadar etkileyici olduğunu ve kendi sözlerimin onunkilerin yanında ne kadar soluk kalacağını düşünmeden edemedim.

Konuşmam etkinliğin son gününün son oturumuna denk geldiğinden olup bitenlerin akışını gözlemleme fırsatı buldum. Konuşmalardan hiçbirinin açılış konuşmasının büyüsü ile eşleşememesi beni rahatlattı. Bazı konuşmacılar özgüvenli olmalarına rağmen acemiliklerini belli ederken bazıları deneyimlerinin verdiği kıvraklıkla sözlerini aktarıyor, bazıları da benim gibi mükemmeliyetçi olduklarından, La Quinta'nın sahne ışıkları altında suskun, aşırı düşünceli tavşanlar gibi kalıyordu.

Bu gibi konferanslar ilerledikçe, bazı şeylerin farkına varırsınız. Bunlar genelde ince, ancak aydınlatıcı detaylar olurlar. Örneğin izleyiciler, kesin veriler yerine canlı anekdotlar dinlemekten hoşlanıyordu. İnsancıl deneyimler onları mest ediyordu. Tuhaf bir şekilde, çığır açıcı keşifleri konu alan karmaşık ama aydınlatıcı konuşmalar takdir edilse de, nihayetinde herkesi ayağa kaldıran şey güçlü kişisel tanıklıklar oluyordu.

İzleyicilere dair dikkatimi çeken bir şey daha vardı. Görebildiğim kadarıyla, sunuculara *gerçekten* akıllarından geçen şeyleri aktarma konusunda incelikli bir beceriye sahiplerdi. Kendilerine hayret veren konuşmalar ayakta alkışlanıyordu. Sıradan olanlarsa onları yerinden kaldırmadan, nazik alkışlarla karşılanıyordu. Sahneye çıkmadan önce kuliste yapılan sohbetlerde seyirci tepkisi, hararetli bir tartışma konusuydu. Konuşmacılar birbirlerine "Ayakta alkış alacağını düşünüyor musun?" diye soruyordu. İyice düşüncelerime dalmış olduğumdan bu sohbetlere hiç katılmadım. Ancak aynı soruyu ben de kendime soruyordum.

Benden önceki konuşmacı sahneden ayrıldı ve alkışların ardından tıka basa dolu konferans salonuna tekrar sessizlik hakim oldu. Artık sıra bende olduğundan Sheryl, beni sevimli ancak biraz fazla hevesli bir dille yüreklendirerek tipik Amerikalılara özgü o tipik, katıksız heyecanla gülümseyerek beni telaş içerisinde sahneye çıkardı: "Yapabilirsin!"

"Umarım öyledir." diye cevapladım.

Sonra temkinli gözlerimi tam karşımda kalan üst balkon iskelesine monte edilmiş kör edici ışıklara dikerek TED'in o meşhur kırmızı dairesinin tam ortasına varana kadar temkinli adımlarla yürüdüm.

Yapacağım konuşmanın yüzlerce kez provasını yapmış, diğer konuşmaları dikkatlice incelemiş ve sözlerimi özenle düzenlemiştim. Fakat şimdi, üzerime kilitlenmiş yüzlerce gözün karşısında dikilirken, tüm bu hazırlıklar aklımdan uçup gitmiş gibiydi. TED'in prodüksiyon ekibi bu kısmı kayıttan silmiş olsa da, yakından bakarsanız konuşmanın başında sağ bacağımın başıboş bir hortum gibi sallandığını görebilirsiniz. Ayrıca dikkatle dinlerseniz, sürekli bir sözümü bulmak için hafızamı tararken sesimin nasıl bozulduğunu duyabilirsiniz. Çünkü içim korku içerisinde titriyordu. Bunu nasıl becerdiğimi hâlâ bilmesem de, bir şekilde o korkuya dayanarak konuşmayı atlatabildim.

Son cümlemi söylerken gözlerimi seyircilere diktim. Onların beni ayakta alkışlamasını istiyordum. Buna çok ihtiyacım vardı. Birkaç saniye geçti. Hâlâ yerlerinde oturuyorlardı. Kibarca alkışladılar. Birkaç saniye daha geçti ve irademle onları ayağa kaldırmak istedim. Fakat kalkmaya hiç niyetleri yoktu. O yüzden içime oturan bir yenilgi hissiyle arkamı dönerek sahneden ayrıldım. Bunun ardından Sheryl bana kulise kadar eşlik etti.

"Harikaydın!" dedi yine gülümseyerek.

"Sağ ol" diye cevapladım.

Palm Springs'e gelmek için mükemmeliyetçiliğimi bir kenara itmem gerekmişti. Gerginliğimin beni alt etmesine izin vermeyi reddetmiş ve çıkıp çıkabileceğim belki de en büyük sahnede on beş dakika boyunca yazılı konuşmamı kelimesi kelimesine aktarmıştım.

Yine de, bu kayda değer başarılara rağmen, o TED konuşmasının hangi kısmını takip eden saatler, günler, haftalar ve aylarda düşünüp durduğumu herhalde tahmin edebilirsiniz.

Acaba böyle hissetmek *kaderimde* mi var? Yoksa mükemmeliyetçiliğim, içinde yaşadığım çevre tarafından beslenen bir şey miydi? Bunlar, mükemmeliyetçiliğin yanı sıra genel olarak kişilik özelliklerinin tamamı için geçerli olan, asırlık sorulardır. Acaba onlar genetiğin, yani hayata başlarken miras aldığımız şeylerin bir sonucu mudur? Yoksa çevrenin, yani içinde yaşadığımız koşulların bir sonucu mudurlar?

Bu ilkini destekleyen kanıtlar oldukça açık ve nettir. Geçtiğimiz otuz yılda davranış genetikçileri tek yumurta ikizleri, çift yumurta ikizleri ve evlat edinilmiş kardeşler arasındaki farklara odaklanan araştırmalar yaptılar. Tek yumurta ikizleri aynı DNA'yı paylaşırken çift yumurta ikizleri onun yarısını paylaşırlar. Evlat edinilmiş çocuklarsa tamamen farklı DNA'lara sahiptir. Bu çocuk tiplerinde görülen kişilik özellikleri arasındaki benzerliği karşılaştırırsak, onların ne kadarının genetik faktörlerden kaynaklarını tahmin edebiliriz. Bu bakımdan, elde edilen bulgular kayda değer ölçüde istikrarlı sonuçlar sağlar. Çift yumurta ikizleri evlat edinilmiş çocuklardan, tek yumurta ikizleri de çift yumurta ikizlerinden daha fazla benzerlik gösterir. Gereken hesaplar yapıldığındaysa genetik kalıtılabilirliğin* hayli yüksek olduğu anlaşılır. Kişilik özelliklerimizin neredeyse yarısı kalıtsaldır, yani önceden belirlenmiştir ve bizim kontrolümüzde değildir.[2]

Yakın geçmişte bir grup İspanyol araştırmacı, Paul ile Gordon'ın Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'ni Valensiya'da yaşayan yaklaşık altı yüz ergen ikize uyguladı.[3] Bu örneklemi baz alarak kendi-odaklı mükemmeliyetçiliğin yaklaşık yüzde otuzunun kalıtsal olduğu sonucuna vardılar. Toplumsal mükemmeliyetçilik için geçerli olan değerse yüzde kırk civarında olduğundan biraz daha yüksekti. Dolayısıyla, mükemmeliyetçi ebeveynlerin kalıtımın görünmez

* Genetik farklılıklardan ötürü bir özelliğin, bir popülasyon içerisinde, bireyler arasında gözlenebilir farklılıklar yaratabilme olasılığına denir. (ç.n.)

eli sayesinde bu kişisel özelliğini çocuklarına aktardığını söylemek mümkündür.

İspanyol araştırmacılar aynı zamanda kendi-odaklı ve toplumsal mükemmeliyetçilik arasında yüksek bir genetik korelasyona rastladılar. O yüzden hayata kendi-odaklı mükemmeliyetçiliğe meyilli biri olarak başlarsanız, büyük bir ihtimalle ileride toplumsal mükemmeliyetçilikle ilişkili sorunlardan da muzdarip olursunuz. Bu durum, tam tersi yönde de geçerlidir. Genler, hayatı ayrımsızca renklendiren piyango biletleri gibidir. Yani hiçbir suçumuz olmasa da, alnımıza bir miktar kendi-odaklı ya da toplumsal mükemmeliyetçilik yazılır.

Fakat burada DNA'nın önceden belirlenmiş bir metin olmadığına dikkat çekmek önem taşır. O, bir kullanım kılavuzudur ve epigenetik denilen moleküler bir süreç, karşılaştığımız duruma göre kılavuzun hangi kısmını okuyacağımıza karar verir. Metil adı verilen moleküller epigenetiğin özellikle önem taşıyan bir özelliğidir. Bunlar açlık, akut stres ya da travma gibi şeylere tepki olarak DNA dizilerini devre dışı bırakarak hücre yapısı ve işleyişinde değişimlere neden olabilir.

Bu durum, mükemmeliyetçiliğin kalıtsallığı bakımından önem taşır. Epigenetik modifikasyonlar nesilden nesle aktarılır; dolayısıyla atalarımızın deneyimlediği, mükemmeliyetçiliğe elverişli koşulların hepsi, en azından kısmen bugün bizim genlerimizde yaşamaya devam eder. Mükemmeliyetçiliğin büyük bir kısmı genlerle miras alınır; ancak bu kalıtsallığın ne kadarının antik DNA'lardan geldiğini ve ne kadarının yakın geçmişte gerçekleşmiş epigenetik değişimlerden kaynaklandığını bilemeyiz.

Ayrıca, bu bağlamda hesaba katılması gereken çevreyle alakalı bir nokta daha vardır. Genetik tahminler, insanların birbirlerinden neden farklı olduğunu açıklasalar da ortalamalara dair hiçbir şey söylemezler. O yüzden, genler bir kişinin mükemmeliyetçilik düzeyinin neden başka birininkinden yüksek olduğunu açıklayabilse de, ortalama mükemmeliyetçilik düzeyinin neden *herkes* için yükseldiğini açıklayamaz. Yaptığım araştırmalar, hem ortalama

mükemmeliyetçilik düzeyinin yükselme sebebini hem de doğduktan sonra karşılaştığımız koşulların onun gelişiminde ciddi bir rol oynadığını ortaya koyması bakımından son derece önem taşıyor.

Pekâlâ, eğer çevresel koşullar önemliyse, mükemmeliyetçilik tam olarak nasıl beslenir? Bu sorunun bariz bir cevabı olarak ebeveynlerimizin yaptığı şeylere işaret etmenin doğru olduğu söylenemez.

1960 yılında, Judith Harris adında gelecek vadeden bir gelişim psikoloğu, doktora çalışması üzerinde çalışırken Harvard'dan kovuldu. Çalışmalarını resmi olarak sonlandıran ve psikoloji bölümü kürsüsü başkanı George A. Miller'ın imzasını taşıyan mektupta bunun gerekçesi olarak "kendinizden beklendiği üzere bir profesyonel psikolog kalıbına uyacağınızdan hayli kuşku duyuyoruz" yazıyordu.[4] Harris, Harvard'dan ayrıldıktan sonra bir süreliğine MIT'de dersler verdi. Bunun ardından birkaç yıl New Jersey'de laboratuvar asistanlığı yaptı. Ancak 1970'li yılların sonlarına doğru sistemik skleroz adıyla bilinen zalim bir kalıtsal hastalığa yakalandı. Hastalığı ilerledikçe evden dışarı çıkamaz hale geldi ve çalışmakta zorlanmaya başladı.

En sonunda yatalak olan Harris, hayatının geri kalanını artık elinden gelen tek şey olan yazmaya adadı. 1980'lerin başları ile 1990'ların başları arasındaki dönemde üniversite öğrencileri için çocuk gelişiminin ilginç psikolojisini konu alan birkaç ders kitabı yazdı. Fakat bu metinlerin içeriğine dair, kendisini rahatsız eden bir şeyler vardı. Kitapların temel aldığı bilgileri bütünüyle sorgulamaya başladı. Ancak en sonunda pes etti. Sonradan "Ders kitabı yazmayı bıraktım," dedi. "Çünkü bir gün, o saf üniversite öğrencilerine anlattığım şeylerin çoğunun yanlış olduğunu fark ettim."[5]

Harris'in radikal bir çocuk gelişimi kuramı vardı. O, ebeveynlerin çocuklarını yetiştirme biçiminin onların yetişme şeklini pek etkilemediğine inanıyordu. Ona göre çocuklar, ebeveynlerinden daha çok genlerinden ve içinde yaşadıkları kültürden etkileniyordu. Bu, genel kabul gören düşünceye hayli ters düşen, kışkırtıcı bir görüştü. Çünkü, örneğin ebeveynlerin kaygılılık, ahlaklılık gibi özellikleri yetiştirdikleri çocuklara aktardığı yaygın olarak bilinir ve mükemmeliyetçi

ebeveynlerinin mükemmeliyetçi çocuklar yetiştirdiğine işaret eden kanıtlar vardır. Çocuk gelişimi literatüründe ebeveynlik ile çocuk mizacı arasındaki korelasyonlar gerçekten çok güçlüdür.

Ancak bu konuya daha yakından bakmakta fayda vardır. Yukarıda bahsi geçen korelasyonlar, ebeveynlerin etkide bulunduğunu kanıtlamazlar. Tabii ki ebeveynler ile çocukları arasında benzerlik olduğu doğrudur; neticede ortak genlere sahiptirler. Ayrıyeten, genler hesaba katılmadığında bile, korelasyon nedensel bir bağlantıyı kanıtlayamaz. Belki de etkiler ebeveynden çocuğa değil de çocuktan ebeveyne doğrudur. Harris'in ortaya koyduğu görüş, bizim genler ve ev hayatının ötesinde kalan faktörleri göz ardı ederek ebeveynlerin oynadığı role aşırı önem verdiğimizi öne sürer.

Harris, bu fikirleri ortaya attığı için ağır bir biçimde eleştirilmişti. Ancak tüm bunlara karşın argümanlarını hiç yılmadan, sakin ve özenli bir şekilde geliştirmeye devam etti. Ve bunu, bir üniversite altyapısına, okumak için abonelik gerektiren makalelere ya da pahalı ders kitaplarına erişimi olmadan, tek başına becerdi. Tüm bu engeller onun içindeki bilgeliğin bir nehir gibi akmasını önleyemedi. Harris 1994 yılında, yani Harvard'dan kovulduktan otuz dört yıl sonra, elde ettiği bulguları prestijli bir akademik dergi olan *Psychological Review*'e sundu. Makalesi takip eden sene yayımlandı ve yaygın bir beğeniyle karşılandı.[6]

Bunun ne kadar büyük bir başarı olduğunu tarif etmek zordur. Kariyeri boyunca *Psychological Review*'de bir tane makalesi bile yayımlanmamış birçok profesör vardır. O dönemde yaşamış bir kadının, kronik bir hastalıkla boğuşmasına ve hiçbir bağlantısı olmamasına rağmen bunu ilk denemesinde becermesi gerçekten hayret vericidir. Bu başarısı, hem makalesinin ne kadar anlaşılır ve ikna edici olduğunu hem de araştırmasının ne denli özenli ve kapsamlı yapıldığını gözler önüne serer. Harris'in makalesi o kadar seçkin bulundu ki, 1998 yılında American Psychological Association [Amerikan Psikoloji Derneği] tarafından olağanüstü katkı ödülüne layık görüldü. Bu ödül, adını ironik bir şekilde ona Harvard'dan kovan kodaman George A. Miller'dan alıyordu.

Harris'in genler üzerine söylediklerinin doğru olduğunu görmüştük; kişilik özelliklerinin kalıtsallığı dikkat çekici ölçüde yüksektir. Ancak onun görüşünde en fazla tartışma doğuran nokta, çevrenin oynadığı rol olmuştur. Harris, kültürün bizim yetişme şeklimizde ebeveynlerden çok daha güçlü bir faktör olduğunu belirtir. Onun kültürden kastı, ev ortamı dışındaki dünyadır. Buna örnek olarak arkadaşlık gruplarımız; popüler medyadaki trendler; reklam araçları ve nüfuzlu şahsiyetler tarafından yansıtılan değerler; devletler, okullar ve üniversiteler gibi kamu kurumlarının örgütlenme ve yapılanma biçimi verilebilir.

Harris, bu düşünceleri desteklemek için bizden önceki kısımlarda bahsettiğimiz ikiz çalışmalarına bir daha göz atmamızı ister. Çünkü bunu yaptığımızda, ebeveynliğin çocukların yetiştiklerinde nasıl bir kişilik türüne sahip olacağını neredeyse hiç etkilemediğini görürüz. Hayret verici bir şekilde, aynı evde büyüyen yetişkin ikizlerin kişilik özelliklerinde görülen benzerlik, farklı evlerde yetişen ikizler arasında görülenden büyük değildir. Ev ortamına ya da başka bir deyişle ebeveynliğe atfedilen kişilik özelliği değişkenliği neredeyse sıfırdır. Harris, bununla alakalı olarak "Bir grup çocuğa aynı okulları, mahalleleri ve arkadaşları verip ebeveynlerini değiştirdiğiniz zaman, aynı türde yetişkinler haline gelecek şekilde geliştiklerini görürsünüz." diye belirtir.[7]

Judith Harris de bir anneydi. Bu perspektiften baktığında, çocuk yetiştirme işinin çoğu zaman çaresiz bir seyirciliğe indirgendiğini gördü. Ortadaki kanıtları inceledikçe, genler ile kültürün birlikte çocuk gelişimine yaptığı etkinin, çürütülmesi gitgide zorlaşan bir gerçek olduğunun farkına vardı. Onun yazdığı makaleler ayrıyeten bize insan doğası hakkında çok temel bir şey söyler: Sahip olduğumuz kişilik özellikleri ne doğuştan gelen biyolojik faktörlerin bir toplamına, ne de karşılaştığımız koşulların kaçınılmaz bir yansımasına karşılık gelir. Tam tersine, bunların incelikli bir karışımıdırlar.

Her birimiz farklı bireyler olsak da, aşağı yukarı aynıyızdır. Beslenme, üreme ve uyum sağlama ihtiyacında olduğu gibi belli evrimsel kısıtlamalar hayatta kalmak için gereklidir. Bunun yanı sıra katı

ve değişmez bir öge olarak genlerin oynadığı rolü hesaba katmak gerekir. Bu sabit faktörlerin ötesinde ise -aile içi şiddet, terk ya da ihmal edilme gibi ciddi durumların haricinde- ebeveynlerimiz ya da kişisel eylemlerimizin yerine ortak kültürümüz tarafından biçimlendirilen esnek bir kişilik yapısı bulunur.[8]

Kültürün insan gelişimi üzerindeki etkisi söz konusu olduğunda, Alman psikanalizci Karen Horney'den daha nüfuzlu olan çok az sayıda kişi bulunur. Onun klinik gözlemleri anlaşılırlığı ile dikkat çeker ve gelişmiş toplumlarda görülen insan kişiliği tiplerinin ortak olarak sahnelediği senfoniyi ana hatlarıyla ortaya koyar. Mükemmeliyetçilik, Horney'nin ifadesiyle bizim orkestranın bir üyesi olma karşılığında ödediğimiz bedeldir.

Karen Horney, 1885 yılında Almanya'nın Blankenese bölgesinde ailesinin en küçük çocuğu olarak dünyaya geldi. Bir ticaret gemisi kaptanı olan babası, aşırı derecede muhafazakâr bir adamdı. Onun acımasızlığı Horney'yi erken bir yaştan itibaren ciddi şekilde etkilemeye başladı. Kendisinin günlüğünde yazdığı üzere, "insanı dehşete düşüren iki yüzlülüğü, bencilliği, kabalığı ve görgüsüzlüğüyle hepimizi üzen zalim ve otoriter bir" adamdı.

Horney bu durum karşısında annesine sığınmayı tercih etti. Babası evde kalıp ev işlerine bakmasını isterken, annesinin onun geleceği için daha büyük planları vardı. Horney on beş yaşındayken, annesi tıp okusun diye onu Hamburg'daki bir liseye yerleştirdi. Babası ise okulun harcını ödeyemeyeceğini söyleyerek buna karşı çıktı. O, günlüğünde bunu şu şekilde vurgular: "Hem edepsiz hem de akılsız olan üvey erkek kardeşlerime gelince parasını har vurup harman savuran babam, bana bir kuruş verirken on kere düşünürdü."[9]

Annesiyse kararında diretti ve her şeye rağmen onu Hamburg'a gönderdi.

Gençliğinde yaşadığı bu deneyim, Horney'nin üzerinde önemli bir etki bıraktı. Biyografi yazarı Bernard Paris'e göre onun "aile ortamında yaşadığı reddedilmişliği telafi etme ihtiyacı, başarı hırsıyla dolmasına neden oldu".[10] Paris, okulda onun "akademik başarı

yoluyla şan ve şeref kazanma [...] kendisini özel bir kadere sahip sıra dışı bir kişi olarak hissetme hayali" beslediğini yazar. Horney'nin mükemmeliyetçiliği, kendisinin "vasatın üzerinde olma" ihtiyacına atfettiği ezici bir bitkinliği beraberinde getirdi. Terapistinin seanslar sırasında aldığı notlarda bu başarı endişesinin "sıradan biri olarak yargılanma" korkusundan kaynaklandığı yazar. Paris, yaşadığı sorunların okulu onun için "bir eziyete" çevirdiğini, ancak "buna rağmen başarı gösterecek kadar yetenekli" olduğunu yazar.

Horney, Hamburg'da başarıyla mezun olduktan sonra, aldığı tıp eğitiminin sağladığı altyapıyı bir psikanalist olmak için sıçrama tahtası olarak kullandı. Kadın psikolojisi üzerine yazdığı etkileyici denemelerle Freudcu kuramın önde gelen eleştirmenlerinden biri olarak alanında hızla yükseldi. Aslına bakılırsa, fikirleri o kadar takdir gördü ki, 1932 yılında ABD'e göç ederek ilk önce Chicago'da Chicago Psikanaliz Enstitüsü'nün müdür yardımcısı, bundan kısa bir süre sonra da New York'ta New York Psikanaliz Enstitüsü'nün dekanı olarak psikanaliz dersleri vermeyi sürdürdü.

New York'ta çalışmalarını sürdürürken ataerkil kültür üzerine görüşlerini İkinci Dünya Savaşı sonrası Amerikan kültürünü kapsayacak şekilde genişletmeye başladı. Kendisinin ve birçok hastasının yaşadığı deneyimleri analiz ettiğinde ortak davranış ve düşünce kalıplarıyla karşılaştı. Herkes kendi sorunlarını az ya da çok farklı şekilde dışa vursa da, ortadaki psikolojik sorunlarda temel bir benzerlik vardı. Horney bunu "Nevrotik kişiler arasında birtakım temel özellikler bulunuyor" diye dile getirir. "Bu benzerlikler esasında içinde yaşadığımız dönem ve kültürde varolan zorluklardan kaynaklanıyor."[11]

Horney'ye göre bunlar, kaynağını aşırıya kaçan rekabetçilikte ve kişisel yazgıyı kişinin bahtından çok daha önemli gören yarı-dini bir inançta bulur. Onun yazdığına göre "Rekabet, ekonomik merkezinden taşarak kişinin tüm etkinliklerine yayılır. Böylece aşk hayatına, sosyal ilişkilere ve eğlenceye nüfuz eder [...] ve kültürümüzde herkes için bir sorun haline gelir."[12]

Rekabetçi, bireyselci kültürler insanlar için çok belirgin ikilemler oluştururlar. Bunlar, Horney'nin ifadesiyle "Bağdaştırmayı

başaramadığımız çelişkili eğilimlerdir".[13] Örneğin, tüketim rekabetinin mallara yönelik sıradan bir kişinin maaşının karşılayamayacağı kadar yüksek bir talep doğuracak kadar şiddetli olduğu bir kültürde yaşamak, normal bir kişi için kesinlikle sinir bozucudur. Yine aynı şey, statü ve mal varlığı beklentilerinin çoğumuzun elde etmesini imkânsız kılacak kadar yükseldiği bir kültürde yaşamak için de geçerlidir.

Horney, bu çelişkili eğilimlerin içimizde yarıklar açtığını öne sürer. Çünkü, yetersizlik kaygısını savuşturmak için kullandığımız ideal bir öz-imge oluştururuz. Kendimizi bu imgeyle özleştirdiğimiz zaman da kültürün ortaya koyduğu ideale uyarız. Bu uyma eylemi, bizim yetersizliklerimizle baş başa kalmamızı bir ölçüde engeller. Fakat kültüre uymanın bir bedeli vardır: Bu da kültürümüzün yücelttiği kişi ile gerçekte olduğumuz kişi arasındaki içsel çelişkidir.

Dahası, ideal benliğimiz ile gerçek benliğimiz arasındaki uçurum ne kadar açılırsa, hissettiğimiz içsel çatışma ve kendimize yönelik yabancılığımız o kadar artar. Horney bununla alakalı olarak, "Kendimizi yücelttiğimiz zaman, gerçek benliğimize gösterebileceğimiz hoşgörü azalır ve ona karşı öfke duymaya, kendimizden nefret etmeye ve elde edilmesi olanaksız beklentilerimizin sırtımıza bindirdiği yükün altında ezilmeye başlarız." Bunun sonucunda diğerlerine karşı hemen savunmaya geçeriz ve kusurlarımızın ortaya çıkacağından daha çok korkarız. Bu gibi korkular öz-değeri zayıflatarak kişinin sevgi arzusunun ve diğerlerinin onayına bağlılığının aşırı derecede artmasına sebep olur.

O yüzden kişi, kendisini güvende, diğerleriyle bağlantı içerisinde ve kıymetli hissetmek için mükemmeliyetçilik maskesini giyer. Horney buna ilişkin, kusursuz benliğimizin "-meli"lerle dolu bir cephane olduğunu söyler. Yani kişi, "birkaç içsel emir örneği vermek gerekirse her şeye dayanabilmeli, herkesi sevebilmeli, hep üretken olabilmeli"dir.[14] Ve bu emirlerden kaçmak imkânsız olduğundan, Horney onları "-melilerin diktatörlüğü" olarak adlandırır.

Bu sözleri okuduğumda Horney'nin bir dahi olduğunu fark ettim.

Çünkü parmak bastığı şey, ele aldığımız sorunun can alıcı noktasıydı. Kişi daha havalı görünmeli; daha formda, güçlü, mutlu ve

üretken olmalı; fazla yememeli, çok az da yememeli, düzenli egzersiz yapmalı, dinlenmeye vakit ayırmalı, arkadaşlarıyla görüşmeli, içkiyi fazla kaçırmamalı, hep çalışıp çabalamalı ve her fırsata evet demeli, kendine bakmalı, işine gücüne hakim olmalı, akıllı ve saygılı çocuklar yetiştirmelidir. Bunlar, kendimize karşı düzenli olarak ateşlediğimiz acil (ve çoğu zaman çelişkili) talimatlardır. Toplum da bunları ateşler. Onları Instagram profillerine, *Kardashians* bölümlerine, posterler ve reklam panolarına serpilmiş halde görebilirsiniz. Bu baskıları bir araya toplamak için elimizde mükemmeliyetçiliğin peşine düşmekten başka bir seçenek yoktur. Çünkü, mükemmeliyetçilik olmadan, toplumun kabul ve takdir ettiği biri haline nasıl gelebiliriz?

Mükemmeliyetçilik, bu tiranlığın tohumudur; üzerimize devamlı nasıl biri olmamız gerektiğine ilişkin idealler yağdıran bir dünyayı görmek için kullandığımız gözlüktür. Bahsi geçen baskılar, Horney'nin hayatında farklı olsa da, yine aynı ölçüde ağırdı. Deneyimlediği agresif ataerkillik kadınlara istediği gibi talepte bulunuyordu ve Horney'ye "-melilik diktatörlüğü"nün yalnızca başka, kusursuz birinin çözebileceği ikilemler doğurduğunu ona öğretti. Sonradan, hastalarıyla girdiği binlerce klinik etkileşimde bu baskıcı kültürün dikkat çekici ölçüde sürekli etkilerini tam bu noktada, yani başkalarının sorunlarının kökenlerinde buldu. Hastalarından birinin açık ve net bir dille ifade ettiği üzere, "Benim demirden -meli sistemim. Benim -melilerden, yani yükümlülükler, idealler, gururlar ve suçluluklardan oluşan yekpare zırhım. Bu hoyrat ve saplantılı mükemmeliyetçilik, beni ayakta tutan tek şeydi. Onun dışında kalan her şey kaostu."[15]

Scott Barry Kaufman, 2020 yılında *Scientific American* için yazdığı bir makalede, Karen Horney'nin kişilik gelişimine dair görüşlerinin çoğunun "modern kişilik psikolojisi, bağlılık teorisi ve travmatik deneyimlerin beyin üzerindeki etkileri tarafından desteklendiğini" yazar.[16] Tüm bunlar, kategorik olarak doğrudur. Fakat Kaufman, kanımca Horney'nin en önemli katkısı olan, içimizdeki gerilimlerin *kültüre* adapte olmamızdan kaynaklandığı düşüncesinin

üzerinde yeterince durmaz. Bu gözlem, günümüzde toplumun mükemmellik saplantısı olarak dile getirdiğimiz şeyi öngörmesi bakımından neredeyse bir kehanet niteliğindedir.

Karen Horney, altmış yedi yaşında kansere yakalanıp hayata gözlerini yumana dek çalkantılı, cüretli ve zaman zaman sıkıntılı bir yaşam sürdürdü. Tüm bu engellere rağmen kendisinin ve hastalarının muzdarip olduğu sinir hastalıklarının altında yatan gerçeği ve bunları doğuran kültürel koşullanmayı aramaktan hiç vazgeçmedi. Eğer Horney'nin söyledikleri aklınıza yatıyorsa, tıpkı benim gibi onu yakın bir dost olarak görürsünüz. Ve onun, yakın dostların yaptığı gibi, mükemmeliyetçiliğinizin sebep olduğu kafa karışıklığını ve yetersizlik duygunuzun beraberinde getirdiği yalnızlığı gidermenize yardımcı olduğunu fark edersiniz. Onun bize öğrettiği şey, bunların hiçbirinin bizden kaynaklanmadığıdır. Çünkü asıl suçlu kültürdür.

Yedi-sekiz yaşlarındayken babam okuldan sonra beni, annemi ve küçük kardeşimi çalıştığı şantiyeye götürürdü. Oraya gitmeyi çok severdim. Paletlerin üstüne istiflenmiş ve yolların üzerine yığılmış tuğlaların dikkati çektiği, inşaatı henüz bitmemiş evlerin birbiri ardına sıralandığı bir yerdi. Vincin ışıkları gecenin erken saatlerine kadar yanıyordu. Bu vakitte bir temizlikçi ordusu gölgelerin içinden ellerinde elektrikli süpürgelerle beliriyor ve sessizce muşambaları kaldırmaya, çimento tozlarını süpürmeye ve çöpleri boşaltmaya koyuluyordu.

Annemle babam da bu orduya dahildi. Sonradan anladığım üzere, ustabaşı paraya sıkışık olduğumuz zamanlarda (bu sık bir durumdu) onu temizlik ekibine dahil ediyordu. Babam bu görevde ne iyi ne de kötü bir iş çıkarırdı. Tıpkı orada gecenin bir yarısı oldukça düşük bir ücret karşılığında ter döken diğer işçilerin çoğu gibi bu iş, onun fazla önem verdiği bir şey değildi (yani asgari ölçüde gayret gösteriyordu). Dahası, kabiliyetleri daha çok bu kargaşayı doğuran, kıymıklı tahtaları testereyle doğramak ya da dişlerinin arasına sıkıştırdığı çivileri kullanarak ahşap zemin kaplamalarını çakmak gibi şeyleri yapmaya uygundu.

Annemin çalışma şekli ise büyüleyiciydi. Onu şantiyenin her yerinde takip eder ve gözlerimi fal taşı gibi açıp hayretle izlerdim. Ellerinde çöp torbaları, faraşlar ve süpürgeler varken, kapıları anahtarla açmayı nasıl beceriyordu? Bir yandan pis duvarları silip, bir yandan talimatlar bağırırken, tozlu zeminleri elektrik süpürgesiyle temizlemeyi nasıl başarıyordu? Onun sinirli ve hoşgörüsüz titizliği bir çocuğun gözlerinden mucizevi görünüyordu. Asgari ücretten de azı için kendini bu kadar paralamak için hiçbir sebebi yoktu. Yine de bunu hiçbir şikayette bulunmadan yapıyordu. Annemi ilginç kılan özelliklerden biri buydu: Yapılmaya değer her işin, doğru düzgün yapılmaya da değer olduğunu çok iyi anlıyordu.

Bunun yanı sıra bir mükemmeliyetçiydi. Dikkat çekici bir özen ve titizlikle çalışma gibi bir huyu vardı. Bu özelliği, süs eşyası olarak kullandığı kozalakların tozunu almaktan babamın her kuruşunun hesabını tutmaya ve çocuklarını kesin, düzenli ve tertipli bir şekilde yetiştirme tarzına kadar her şeyde kendini gösteriyordu. O da, tıpkı Horney gibi ataerkilliğin kurbanlarından biriydi; babası savaşın travmasını içinde taşıyan gelenekçi ve disipliner bir adamdı. Kardeşlerinin hepsi erkekti ve daha iyi bir gelecek elde etsinler diye başka okullara gönderilmişlerdi. Farklı koşullar altında yetişseydi hayat ona belki de daha nazik davranırdı; marifetleri ve titizliği takdir edilir ve ödüllendirilirdi. Bunun yerine yaşadığı haksızlıkların acısını kendisinden çıkarıyor ve bunların biraz "kalın kafalı" olmasından kaynaklandığını düşünüyordu.

Palm Springs'ten uçakla eve dönerken anneme ne kadar benzediğimin bir daha farkına vardım. Benim yerimde olsaydı o da endişeden yerinde duramazdı. Acaba konuşmam iyi miydi? Yoksa yapmacık ve tuhaf mıydı? Keşke bu şüpheler aklıma doluşmasaydı diye düşündüm. Elde ettiğim başarının tadını o Business Class koltuğuna yayılmış halde Atlantik Okyanusu'nun üstünden geçerken çıkarmak istedim. Fakat bunu her denediğimde aklım başarısızlığa işaret eden detaylara, yani seyircilere, onların nazik alkışlarına ve ayağa kalkmaya gerek görmeyişlerine geri dönüyordu.

Tüm bunlarda kaderin de rolü vardı. Mükemmeliyetçiliğimin büyük bir kısmını, aşağı yukarı yüzde otuz ila kırkını babamdan ve daha belirgin olarak annemden miras almıştım. Öyle ki, annemin genleri benim genlerimdi. Mükemmeliyetçilik kanımızda vardı ve hayatlarımızın geri kalanında yaptığımız her işe öyle ya da böyle sızacaktı. İkimizin de bu durum karşısında yapabileceği hiçbir şey yoktu; hayatlarımızın senaryosu biz bir seçim yapmaya fırsat bulamadan alnımıza yazılmıştı. "Mükemmeliyetçi" damgası daha doğmadan üstümüze basılmıştı. Yine de bu, insanın içini oldukça rahatlatan bir gerçekti.

Ne var ki, bir bakıma aynı olsak da, aynı zamanda çok farklı kişilerdik. Genler, hayatın engebeli yolunda önemli bir rol oynasa da, hikâyenin tamamını belirlemiyordu. Aslına bakılırsa, baş kahraman bile değildiler. Genlerin yüzde otuz ile kırkının paylaşılması hafife alınacak bir şey olmasa da, bunun etkilemediği bir sürü durum geriye kalıyordu. Ve Judith Harris'in bize öğrettiği üzere, bahsi geçen durumlardan bahsedildiğinde aslında söz konusu olan şey kültürdür. Kültür benim mükemmeliyetçiliğimi susturabilirdi, ancak bunun yerine onun sesini yükselterek cırlak bir gürültüye çevirdi.

Bu, benim Palm Springs gibi yerlerde kendimi rahatsız hissetmemin sebebidir. Ondan dolayı, kanıtların aksini göstermesine rağmen bir sahtekâr gibi göründüğüme, boyumu aşan işlere kalkıştığımı, otelin bahçıvanlarına beni dinlemek için binlerce dolar harcayanlardan daha yakın olduğumu düşünürüm. Bu psikoloji, genlerime yerleştirilmişti. Ve tıpkı Horney'nin dediği gibi, benliğimin ve kontrolümün çok dışında, engin bir dış dünyada yer alan kültürel kuvvetler tarafından doğuşumdan itibaren olgunlaşana kadar beslenmişti.

Karen Horney, kitapları ve makalelerinin çoğunu 40'lı ve 50'li yıllarda yazmıştı. O zamandan bu yana dünya çok değişti. Yine de rekabetçilik ile bireyselcilik baskın değerler olmaya; cinsiyet, sınıf ve ırksal önyargılar da hâlâ varlığını sürdürmeye devam eder. Bunların yanı sıra hepimizi etkileyen, Horney'yi bile parmak ısırtacak

türden baskılar görülür. Sosyal medyada maruz kaldığımız gözetim, helikopter ebeveynler, endüstriyel-ölçekli standartlaştırılmış sınavlar, seksen saatlik çalışma haftası, asgari bir gelir, gitgide artan ekonomik eşitsizlik, kuşaklar arasındaki fırsat farkları ve bir krizden diğerine sıçrayan dengesiz bir finansal sistem; bunların hepsi, asla yeterli olmayan şeylerin hakim olduğu bir çağın arka planını oluşturan ögelerdir.

Şimdi izninizle, Karen Horney'nin görüşlerini güncelleyerek yirmi birinci yüzyıla aktaralım. Buna modern kültüre ve hepimizi kusursuz olmak için çabalamaya iten amansız baskılara bir göz atarak başlayacağız.

7. Sahip Olmadığım Şey

Veya Mükemmeliyetçilğin, Kendimizden Kaynaklanan Hoşnutsuzluğun Toprağında Yeşermesi

"Birey, özellikle de kentsel pazarlarda görülen şekilleriyle politik ekonomi sayesinde belirli bir biçim kazanır. Toplumsallaşmanın baskılarına karşıt olduğunda bile onun en belirgin ürünü ve temsili olmaya devam eder."

Theodor Adorno[1]

Londra'nın yaklaşık bir saat kuzeyinde kalan, Wellingborough adında bir pazar kasabasında büyüdüm. İngiltere'nin orta bölgesinin karakteristik özelliklerini taşıyan Wellingborough, eteklerinin hasretle taşraya doğru uzandığı, bölge sınırlarının güneşin altında altın gibi parlayan kanolarla dolu hektarlarca araziye bitişik ağaç sıralarıyla çizili olduğu bir yerdir. Babamın hatırladığı kadarıyla, onlarca yıl önce "canlı" bir kasabaymış. Yakındaki dökümhanede çalışan ustaların, müdürlerin ve mühendislerin aileleriyle birlikte yaşadığı, Viktorya döneminden kalma teraslı evler ve hizmetçili yazlıkların olduğu bir yermiş. Bağımsız işletmeler sürekli müşteri ağırlar, topluluk tiyatrosunun tüm biletleri her gösteride satılır ve birahaneler hep ağzına kadar genç ve yaşlı adamlarla dolu olurmuş.

Günümüzdeyse Wellingborough'da hayli farklı bir dokuyla karşılaşılır. Kasaba; küreselleşme, teknoloji ve on yıl boyunca uygulanan

kemer sıkma politikaları bünyesini kemirirken, aldırışsız bir tavırla topallamaya devam eder. Bağımsız işletmeleri, bir zamanlar kendilerini destekleyen orta sınıfla birlikte gözden kaybolmuştur. Alışveriş merkezi perakendeciliğin tüm evrelerini geride bırakmışken, büyük şirketlere bağlı fast-food zincirleri, yardım mağazaları ve kitapçıların ayakta tuttuğu pazar meydanının kaçınılmaz bir şekilde daraldığı görülür. Birisi kasabaya giden yolun kenarındaki "Wellingborough" yazılı tabelada "ingbo"nun üzerini sprey boyayla siyaha boyamış olsa da, kimsenin onu silmek için acelesi yoktur. Hatta kasabalıların çoğu, böyle şeyleri esprili oldukları sürece hoşgörüyle karşılayıp yoluna devam eder.

Babam eskiden Wellingborough'yu çok severdi; şimdiyse hiç sevmiyor. Bana hep "gerilediği"ni ve bu durumu düzeltmek için "kimsenin bir şey yapmadığını" söylüyor.

Bu ihmal edilmiş küçük kasabada, tıpkı sanayi-sonrası Batı'daki benzerlerinde olduğu gibi, hali vakti yerinde olmak için fazla bir şey gerekmiyordu. Lise arkadaşlarım Kevin ve Ian gibi parası olan çocuklar, imrenilen ve hep hatırlanan çocuklardı. Yetiştiğim yer Wellingborough'nun sorunlarının tam ortasında yer alsa da, onların hayatı iyiydi. Bize yakın olsalar da kırık şişeler ya da pis bebek bezlerinin önündeki sokakları kirletmediği yeni inşa edilmiş evlerde yaşıyorlardı. Okula temiz ve düzgün görünüşlü arabalara binerek gidiyorlardı. Yılda bir kez, Türkiye ya da İspanya'da tatil yapıyorlardı. Okul etkinliklerinde anne babalarını saptamak çok kolaydı; çünkü triko giyip kravat takanlar yalnızca onlardı.

Kevin ve Ian, ben onları ortaokul altıncı sınıfta yakından tanımaya başladığımda birkaç senelik sıkı arkadaştılar. Bu noktada birbirlerinden ayrılmaz olmanın yanı sıra bariz bir sadakat ve hoşgörü sergiliyorlardı. Her ikisi de babalarının kredi kartlarıyla istediklerini alıyor; Nike, Ralph Lauren ve Adidas için yürüyen bir reklam panosu görevi görüyor, hep en son çıkan telefonu ceplerinde taşıyor, teneffüslerde *GQ* ve *FHM* gibi dergileri karıştırarak ileride satın almayı düşündükleri saatlere, yatlara ve köşklerin resimlerine göz gezdiriyorlardı.

Hatırladığım kadarıyla birbirlerinin sahip olduğu şeylere çok odaklanıyorlardı. Moda markalar ve en yeni teknoloji ürünleri aracılığıyla verdikleri mücadelede maddi şeyleri kendilerini ve diğerlerini değerlendirmeye yarayan bir ölçüt olarak görüyorlardı. Genç ve kolayca etkilenebilen hayatları tek bir kanala (alışveriş kanalı) takılıp kalmıştı ve bu durum, görünüşe bakıldığında istekleri ve ihtiyaçlarının kontrolünü ele geçirerek onları iyi eğitilmiş birer tüketiciye çevirmişti. Trend olan şeylere, çok önem verdikleri o popülerliği ve itibarı okulda elde etme arayışına bir köle gibi bağlı kaldıklarından dünyaları rekabete dayalı olan dikkat çekici bir tüketim eylemiyle çarpışıyordu.

Bu rekabetçi tüketim, arabaların hayatlarına girmesiyle birlikte doruk noktasına ulaştı. Kevin ile Ian, on yedi yaşında sabırsızlık içerisinde ehliyet sınavına girdiler ve sınavı geçer geçmez modifiyeli ve özel plakalı yeni hatchback arabalar aldılar. Onların bu fiyakalı arabalarla Wellingborough'nun dar sokaklarında nasıl hız yaptığını çok iyi hatırlıyorum. Radyolarının sesi sonuna kadar açık, plaka ışıkları da yanık olur; florasan sis lambaları çiğle kaplı yolu mavi ışığıyla aydınlatırdı. Birbirlerini böyle rekabete kışkırtmaktan hoşlanır ve bundan taşkınca bir zevk alırlardı.

Ben ise tüm bunları kıskançlıkla karışık bir imrenme duygusuyla izlerdim. Kevin'ın arabasının kapı penceresine kafamı dayayıp içeri baktığımda farklı renklerde ışıklı futuristik düğmelerini ve kendilerine özel bir boyutta varoluyormuş gibi görünen yarış koltuklarını görebiliyordum. Gerçekten tüm ilgimi cezbeden bir görüntüydü. Yeni deri, Lynx Afrika deodorantı ve Kevin'ın babasının kapı menteşeleri için kullandığı WD-40 yağlayıcı sprey gibi kokan bu koltuklara oturmaya can atıyordum. Geriye dönüp baktığımda, hızlı arabaların Kevin ile Ian'a neredeyse yerel kahraman statüsü kazandırdığını açıkça anlayabiliyorum. Dahası, benim gibi çocukların yolcu koltuğunda oturmaktan aldığı zevki görmek onları hayli tatmin veren bir şeydi; neticede bu, kanıta gerek olmasa da, sosyal hiyerarşinin en üst basamağında durduklarını kanıtlıyordu.

Bana gelince, yaşadığım deneyim biraz farklıydı. Yığınla paraya ve mala sahip olmayı yücelten tüketim kültürü, bu iki çocukla

yaptığım her kıyaslamadan utançla ayrılmayı bana öğretmişti. Ve bu utanç, en çok da söz konusu onların arabaları olduğunda canımı yakıyordu. O yüzden yalan söylemiştim. Onlara babam da bana bir araba alacak demiştim. Ama bu tabii ki mümkün değildi. Yine de bu yalanı inanırlık sınırlarının çok ötesinde kalıncaya kadar sürdürmüştüm; çünkü içinde yaşadığımız dönemde diğerlerinin onayı ve takdiri statünün, başarının ve öz-değerin doruk noktasını işaretliyor. Dolayısıyla kişinin sahip olduğu şeyleri sergilemesi, bunları kazanmanın en iyi yolu olarak görülüyor.

Aşırı bir dönemde yaşıyoruz. Ekonomimiz hiç durmadan kontrolden çıkmış bir pervane gibi dönerken gitgide ısınmaya ve genişlemeye devam ediyor. Onun, büyümek bir yana dursun, mevcut boyutlarını koruması için daha yeni ve verimli kâr kaynaklarıyla beslenmesi gerekiyor. Bu da, Kevin ve Ian gibi hevesli tüketicilerin neden bu kadar yaygın olduğunu açıklıyor. Onlar varolmasaydı, herkes birden temel olmayan malları almaktan vazgeçip "yeterince iyi" bir yaşam standardını onlara yeğleseydi, talepteki ani düşüş ekonomiyi kontrolsüz bir resesyona sürüklerdi. Böyle olduğunda ne gibi durumların ortaya çıktığını da az çok biliyoruz.

Ekonomistler büyümeyi her şeyden önemli gören bu ekonomiyi "arz-yönlü ekonomi" olarak adlandırır. Arz-yönlü denmesinin sebebi, daha yeni ve egzotik malların yoğun bir tüketici talebine sebep olması, bu talebin kâr getirmesi ve böylece yeni işler doğurmasıdır. Bu rejim altında yaşayan ideal vatandaşlar, iyi bir tüketicinin niteliklerini taşırlar. Malları üretmezler; onları satın alırlar. Böylece bizim, tıpkı Kevin ve Ian'ın kıyafetleri, saatleri ve arabalarıyla yaptığı gibi, kişiliklerimizi daimi yaşam tarzı harcamalarıyla ifade etmemiz beklenir. Durum böyle olunca şirketler, iştahımızı kabartmak için halkın aklında bitmek bilmeyen bir yenilik, geliştirilmişlik ve olmazsa olmazlık algısı oluşturmak için türlü türlü yöntemler icat ederler. Dolayısıyla, bir çift çorap gibi basit bir şey söz konusu olduğunda bile, ihtiyacımız olan şeyi alıp çıkmak yerine binbir çeşit ürün karşısında kararsız kalırız.

Bu, dinamik ancak israfkâr bir sistemdir. Ve işlemeye devam etmesi için, aslında kendisine lazım olmayan bir sürü şeyi almaya hevesli tüketicilere ihtiyaç duyar. Moda hazır giyim firmalarının sunduğu aşırı geniş seçim yelpazesi bunun bariz bir örneğidir. Diğer örnekler arasında akıllı buzdolapları, espresso makineleri, dökme demir tavalar, Led ekran televizyonlar, ses sistemleri, streaming* hizmetleri, robotik çim biçme makineleri, cilt bakım ürünleri, çok fonksiyonlu akıllı telefonlar, mumlar, egzotik tatiller, parfümler ve losyonlar, kokulu nemlendiriciler, diyet hapları, koşu bantları, yoga minderleri yer alır.

Bu aşırılık, hiçbir modern ailenin sahip olmadan yaşayamayacağı malların bir çığ gibi büyüyerek çoğalmasına neden olur. Ve her geçen yılla birlikte bu listeye yeni ürünler eklenir. ABD'de perakende satışları 2021 yılında, 2012'de kaydettiği 4.3 trilyon dolardan hayret verici bir artışla birlikte 6.6 trilyona yükseldi.[2] 2025'e kadar uluslararası perakende satışlarının küresel olarak 31 trilyon dolar gibi dudak uçuklatan bir rakama ulaşması bekleniyor.[3]

Bu termonükleer tüketimi sürdürmek için hem satın aldığımız ürünlerin hem de onları satın alma isteğimizin devamlı üretilmesi gerekir. Son kırk-elli yılda halkla ilişkiler, pazarlama, reklamcılık ve finans endüstrilerinde bir patlama görülmesinin sebebi budur. Bahsi geçen endüstriler günümüzde o kadar geniştir ki, muhtemelen siz de onlardan birinde çalışıyorsunuzdur. Eğer öyleyse, ürünlerin "trend", "havalı", "şık", "parlak", "cazibeli", "yeni", "heyecan verici", "taze", "lüks" ve "albenili" görünmesini sağlamanın, onların gerçek kullanım değerini tüketicilere açıklamaktan çok daha önemli olduğunu bilirsiniz.

İzlenim ve duygulara dayalı olan bu pazarlama tarzının erişimi dahilindeki tüm kanalları kullanarak uyguladığı bombardıman, içinden kaçılması neredeyse imkânsız olan holografik bir sentetik gerçeklik kültürü meydana getirir. Bu hologram, dikkatle tasarlanan

* Streaming: Bir veriye doğrudan sahip olmadan onu elde edebilmeyi ifade eder. Kişi istediği veriyi, o veriye sahip olan başka bir aracı sayesinde elde eder. Bu veri müzik, film, dizi, kitap, oyun veya yazılım olabilir. (ç.n.)

kusursuzlaştırılmış hayat fantezileri aracılığıyla doğal ilgi ve arzu dürtüleri uyandırarak, isteklerimiz ve ihtiyaçlarımızı satın alınabilen her hangi bir şeye doğru kesin bir şekilde yöneltir. Kusursuz resimler, fotojenik hayatlar ve hayat tarzlarını sergileyen videolar sabah haberlerinde, toplu taşıma araçlarındaki reklamlarda, futbol maçlarının devre aralarında, otobanlardaki reklam panolarında ve havalimanlarındaki uçuş bilgi tahtalarının kenarlarında sürekli karşımıza çıkar. Gardıroplarımız, hijyen ve bakım rutinlerimiz, hangi kişisel aletleri ve ev eşyalarını alacağımız, kullandığımız ulaşım araçları, egzersiz rituellerimiz ve beslenme düzenlerimiz hologramın içinde koşullanır. Aslına bakılırsa, bugünlerde karşılaştığımız tüm sorunların metalaştırılmış* olduğunu görürüz; ruh hallerine, duygulara, düşüncelere ve davranışlara bile psikofarmakolojiyle, arkadaşlıklara ve ilişkilere de abonelik gerektiren mobil uygulamalarla çözümler sunulur.

Reklam sektörünün 2025'e kadar 1 trilyonu bulması öngörülen 766 milyar dolarlık küresel bir endüstri olmasının sebebi budur.[4] Böylece hologram hâkimiyetini sorunsuzca sürdürmeye devam eder.

Reklamcılıkta kendine gönderme yapan illüzyonların neden bu kadar etkili olduğu, 1920'li yıllarda *Printer's Ink* adlı ticaret dergisinde açıkça itiraf edilmişti: İnsanlarda güvensizlik duygusu doğuruyorlardı. Bu güvensizlik kişinin kendisine ya da mevcut yaşam koşullarına yönelik oluyordu. Bir reklamcının açıkladığı üzere, kusursuz görünen reklamlar "Tüketiciyi burundaki siyah noktalar ve ağız kokusu gibi doğal şeylerden dolayı kendini güvensiz hissetmesine" sebep oluyordu. Bir diğer reklamcıya göre onlar, "Kitlelerin yaşam tarzlarına ve etraflarındaki çirkin şeylere yönelik sürekli tatminsizlik duymasını sağlamak" için gerçekliği abartıyordu. Çünkü halinden memnun müşteriler, "hoşnutsuz olanlar kadar kâr getirmiyor"du.**

Kuşkusuz ki, yakın geçmişten hatırladığımız, müşterilerin kusurlarından utanmasını sağlamaya çalışan reklamlara artık -neredeyse- hiç rastlamadığımız doğrudur. Fakat bu gerçeğe rağmen,

* Bir şeyi meta, mal durumuna getirmek. (ç.n.)

** Bkz. Jacobsen, M. F. ve Mazur, L. A., *Marketing Madness: A Survival Guide for a Consumer Society*, Routledge, New York, 1995.

reklamcılığın tutumu özünde *Printer's Ink* gibi yayınların onun gizli tutulan yönlerini ortaya döktüğü günlerden bu yana fazla bir değişim göstermedi. Örneğin bugünkü reklamlar, benim nasıl bir görünüşe sahip olmam *gerektiğini* barizce ortaya koyar. Ve ben, dünyanın bir yerinde elini kolundaki Rolex'in üzerinde nazikçe gezdirirken uzaklara doğru bakan kusursuz görünüşlü, keskin yüz hatlarına sahip bir beyefendinin gerçekten varolduğundan kuşku duymam. Buna rağmen, ne kadar şık giyinirsem giyineyim ya da yüzüme ne kadar bakım kremi sürersem süreyim, o beyefendiye dönüşemem. Bazı okurlarım bunu duymaktan hoşlanmayacak olsa da, dürüst olmak gerekirse yine aynı şey, reklam panosundaki o lüks saate göz gezdiren erkeklerin çoğu için de geçerlidir.

Bugün sıradan ürünlerin bile absürt bir heyecanla, ölçüsüz bir coşkuyla satıldığını görürüz. Flaş ışıkları ve görsel efektler ise yalnızca reklamın ima ettiği mesajı vurgulama işlevi görür. Pozitif düşünün! (Evet!). Potansiyelinizi açığa çıkarın (Evet!!). Yapabilirsiniz (Evet!!!)... Size sunduğumuz özel spor salonu üyeliğiyle (Tabii ki). Bu yüz yıllık endüstrinin kâğıt inceliğindeki maskesini her kaldırdığınızda onun verdiği mesajın ardındaki detayın hep aynı olduğunu görürsünüz: Belli bir marka, abonelik, alet, araç ya da ürün olmadan yeterince havalı, formda, çekici, üretken değilsinizdir.

Şüphesiz ki her reklam böyle değildir; bazıları nakit avans, borç yapılandırması ya da ipotekli konut kredisi refinansmanı* gibi hizmetler satmaya çalışır. Ancak büyük tüketici hologramında kullanılan hoşnutsuzluk uyandırma stratejileri, geçmişte reklamcılık için doğru olan her şeyin geçerliliğini hâlâ büyük ölçüde koruduğunu bariz kılacak kadar yaygındır. Reklamcılığın dayanak noktası olarak aldığı noksanlık modelinin bir kez farkına vardığınızda, onu gözden kaçırmak imkânsız hale gelir. Kevin ve Ian'ın maddi şeylere yönelik saplantısı, onlara varlıkları ve eşyalarına bir poker fişi kadar harcanabilir nesneler olarak davranmasını öğreten bir kültürün

* Refinansman: Bir konut kredisi transferi işlemidir. Kullanılmış bir kredinin daha uygun ve kârlı faiz oranlarına sahip başka bir banka kredisi kullanılarak kapatılması anlamına gelir. (ç.n.)

semptomlarından biriydi. Bu fişler; reklamcıların, pazarlamacıların ve halkla ilişkiler uzmanlarının sözüne uyarak, daha iyi bir el yakalamak için sürekli daha yeni trendlere harcanmalıydı.

Yani kabaca ifade etmek gerekirse, Kevin ile Ian, ekonomilerinin kendilerinden beklediği şeyin ta kendisini yapıyorlardı. Ve bunu yapan yalnızca onlar değildi. Arz-yönlü ekonomilerde hevesli tüketiciler olarak yaşayan -ben de dahil olmak üzere- milyarlarca insan vardır. Gerçekten de, reklamcılığın gücü o kadar baskındır ki, en bilinçli kişiler bile yedi gün yirmi dört saat kendilerine yöneltilen agresif ve pervasız sosyal ikna çabalarına karşı koymakta zorlanırlar. Hologram burada da hayret verici bir güçle hâkimiyetini sürdürür.

Bu güç, insanların büyük bir çoğunluğunun kendisini kabullenmekte zorlanmasının sebebidir. Asla yeterince iyi olduğumuzu hissedememizin nedeni odur. Çünkü, güven ve hoşnutluk duyguları alaylı bir tavırla erişemeyeceğimiz kadar uzakta tutulduğu sürece reklamcının avucuna düşeriz ve onların kılavuzluğunda, hayatlarımız ve yaşam tarzlarımızda umutsuz bir kusursuzluk arayışı içerisinde istemeyi ve tüketmeyi sürdürürüz.

Bahsettiğimiz durumların çapının genişlediği nokta da tam olarak burasıdır. Büyümenin her şeyden önemli olduğu bir ekonomide, hoşnutsuzluğun planlanması ve hayatlarımıza sonsuza dek yerleştirilmesi gerekir. Çünkü başka bir alternatif yoktur. Bu kulağa sapkınca gelse de, ihtiyacımız olan şeylere sahip olmak istiyorsak, bize lazım olmayan şeyleri almayı sürdürmemiz gerekir. Sağlık hizmetleri, güvenlik, eğitim ve iş gibi yaşamsal gereklilikler, günümüzde mutluluğu, bizi ondan daha fazlasını elde edebileceğimize inandıran bir vaat için sürekli terk etme eğilimimize bel bağlar.[5] Çünkü, bir an için rahat nefes almamıza, hologramın dışına çıkmamıza ve sadece varolmanın beraberinde getirdiği hoşnutluğu keşfetmemize izin verilseydi, canımız hiçbir şey istemezdi. İstemeyi bırakırsak, tüketmeyi de bırakırız. Bu durumda işletmeler kapatılır, işler kaybedilir, ihtiyaç duyduğumuz şeyler gözden kaybolmaya başlar ve toplumun temelleri çöker.

Popüler kişisel gelişim kitapları, belgeseller, televizyon programları, TED konuşmaları ve sağlık siteleri, asla yeterli olamama duygusunun baskınlığını alt etmeye yönelik yüzlerce tavsiye, tüyo, strateji ve pratik çözüm ile dolup taşar. Fakat özgür irade illüzyonu, bana bu duygunun ne kadar derinden içimize işlenmiş olduğunu anlayıp anlamadığımızı merak ettirir. Yeterince zengin, havalı, çekici veya üretken olmadığını hissetmek, biraz kendine bakmakla ya da pozitif düşünmeyle kolayca halledilebilecek can sıkıcı tiklerden ibaret değildir. Bunlar sistemik düşünceler veya bilişsel tarihçilerin "kök metaforlar" olarak adlandırdığı şeylerdir. Ve içimize o kadar derinden nüfuz etmişlerdir ki, yeterince iyi olmadığını hissetmenin ya da sürekli bir şeyleri yenileyip iyileştirmenin insanın yapısında olduğuna gerçekten inanırız.

Ancak bu doğru değildir. Bir Pueblo Kızılderilisi ya da Perulu bir İnka, #başarıyagidenyolengellerledoludur etiketiyle gönderiler paylaşıp duran bir Twitter kullanıcısının söylediklerine, onun dilini konuşsa bile bir anlam veremez. Ortadaki gerçekler çok, çok daha uğursuzdur. Daha fazlasını istemeye yönelik ortak arayışımızın altında yatan -ve bizi yeterliliğimize dair devamlı bir kuşku içerisinde bırakan- noksanlığa dayalı düşünce biçimi, ekonomimizin buna ihtiyaç duyduğundan sürekli aklımıza işlediği, toplumsal olarak koşullanmış bir mantalitedir. Dolayısıyla birdenbire bunun bilincine varıp uyansaydık ve böyle düşünmeyi bırakıp hayatlarımızın daima yenilenip iyileştirilmesi gerekmediğini bilseydik, diğer olumsuz durumlar da peşi sıra gelmezdi.

Modern toplumun dokusu, bizim hoşnutsuzluğumuz ile örülmüştür. Reklamcıların uydurduğu türlü türlü kusurların abartılması sayesinde sürekli genişleyen bir aşırı tüketim haline sabitleniriz ve bunun sonucunda ekonomimiz sürekli genişlemeye devam eden aşırı bir büyüme hali içerisinde tutulur.

Tüm bunlar aklınıza şu soruyu getirebilir: Karen Horney'yi endişelendiren kültürel ikilem de bu değil miydi? Bu sorunun cevabı hem evet hem de hayırdır. Evet olmasının sebebi, günümüzün

kültürünün, tıpkı onun içinde yaşadığı dönemin kültürü gibi, toplumun bizden olmamızı beklediği kusursuz birey ile gerçekte olduğumuz kusurlu birey arasında derin bir uçurum açmasıdır. Hayır dememin sebebiyse, bu anı hayli özgün kılan bir yönün bulunmasıdır. Horney'nin döneminde karşılaşılan ikilem, pazarlamacıların reklamını yaptığı şeylerin çoğunun ortalama bir tüketicinin bütçesini aşan şeyler olmasıydı. Böylece ortaya çıkan ezici noksanlık algısı, insanlarda görülen içsel çatışmayı doğuran şeyin ta kendisiydi.

Bizim karşılaştığımız ikilem ise birçok bakımdan bunun tam tersidir. Ucuz ithal ürünler ve bol kepçeden verilen tüketici kredileri, bize lazım olduğunu söyledikleri şeylerin çoğunu satın alabileceğimizi ifade eder. Yani bir eksiklik duymayız. Tam tersine, temel ihtiyaç olmayan binbir türlü ürüne istediğimiz zaman erişebiliriz. Yine de, günlerimizin büyük bir kısmını tüketici kültürünün sunduğu ürün denizinde yüzerek geçirmemize rağmen, hâlâ kronik bir güvensizlik duygusuyla yaşamayı ve hiç olmadığı kadar hoşnutsuz hissetmeyi sürdürürüz.

Kevin ve Ian ile bağlantım on sekiz yaşında üniversiteye gittiğimde kopmuş olsa da, birkaç yıl sonra onlarla tekrar temasa geçmiştim. Gördüğüm kadarıyla ayrılmaz, sadık ve oldukça rekabetçi bir şekilde arkadaşlıklarını sürdürüyor, birbirlerinden ayrı hiçbir şey yapmıyor ve hiç kimseyle görüşmüyorlardı. Ben ise onların tanıyamayacağı kadar değişik birine dönüşmüştüm. O yüzden eve dönüp hem yaşadığım yerin hem de tanıdığım insanların tıpkı bıraktığım gibi olduğunu görmek içimi rahatlatmıştı.

Ancak farklı olan bir şey vardı. Kevin'ın babası işinde büyük bir başarı yakalamıştı. Evindeki ofisten işlettiği danışmanlık şirketini büyüterek küçük çaplı bir imparatorluğa çevirmiş ve dünyanın en büyük şirketlerinden bazılarına hizmet vermeye başlamıştı. Geliri de kat kat artmıştı ve bu oldukça belli oluyordu. Kevin'ın ailesi üç yıl gibi kısa bir süre içerisinde Wellingborough'dan taşınarak, yarım kilometrelik bir giriş yolunun uzandığı sekiz dönümlük özel bir araziye yayılan etrafı kapalı bir malikâneye yerleşmişti.

Kevin'ın hayatı, babasının hali vakti yerindelikten aşırı zenginliğe bu kadar kısa bir süre içinde sıçramasıyla birlikte neredeyse bir gecede değişmişti. Daha yirmi bir yaşında olmasına rağmen babasının şirketinde ciddi miktarda para kazanıyor, dört yatak odalı bir ev alıyor, bir lüks araba koleksiyonu oluşturuyor ve tabii ki boş vakitlerinde golf oynuyordu.

Kevin, bir keresinde evinin eğlence odasında beraber bilardo oynarken "Çok şanslı biriyim." demişti. Bunu duyduğumda, kendisine mi yoksa bana mı güven vermeye çalıştığını bilememiştim. Kevin'ın yetişkinliğe yeni adım atmış genç bir adam olarak hayatına bir ölçüde utanarak bakması hep dikkatimi çekerdi. Çocukluk yıllarında yokluğa aşinalık kazanmış biri olarak şeylerin ne kadar berbat olabileceğinin farkındaydı ve kendini bu kadar bariz bir şekilde şımartmanın üzerinde bıraktığı suçluluk duygusunu saklamakta pek iyi değildi.

Fakat bu durum, onun belirgin bir korkusuzluk kazanmasına engel olamamıştı. Genelde ayrıcalıktan söz ettiğimizde onun uç kısımlarındaki avantajlara odaklanarak sunduğu temel faydayı, yani engelleri ortadan kaldırdığı gerçeğini unuturuz. Kevin neredeyse hiçbir şeyden korkmuyordu ve geçmişte edindiği deneyimlerin ona hayatının diğer insanlarınkinden daha açık ve net olduğunu öğrettiği belliydi. Kendisini şanslı gördüğünü söylediğinde kastettiği şey sanırım buydu. Kendini kabullenmeye istekli oluşu, bariz eşitsizliklerin diz boyu olduğu bir dünyada, nadir bulunur bir özellikti. Kendisini ve içinde bulunduğu durumları kabul etmesi; bunları haklı çıkarmaya, açıklamaya ya da hayat koşullarının çabaları ve zekasıyla doğru orantılı olarak, bileşik faiz gibi yavaşça yükseldiği bir anlatıya dahil etmeye gerek duymuyordu.

Kevin olayların böyle gelişmediğini biliyordu ve gerçekleri kabullenme biçimi ona yalnızca kendisi gibi olmak için gereken izni sağlıyordu.

Onun elde ettiği servetin Ian üzerindeki etkisi ise göze pek faydalı görünmüyordu. Ian, Kevin'ı örnek alıyordu. Onun müsrif hayat tarzını kendi çabalarının varış noktası olarak görüyordu. Kevin

bir ev aldığında, Ian da aynısını yapmış; yeni bir araba aldığında, Ian da aynı modeli almak için bankadan kredi çekmiş; pahalı bir saat veya mücevher aldığında, Ian da benzer ölçüde lüks bir şey almaya gayret etmişti.

Ian, Kevin'ın doğum günü partisinde "Kevin ile hep rekabet içerisinde olmuşuzdur." dediğinde bu durumu gayet şeffaf bir dille ortaya koymuştu. Bu sözler partide gülücüklerle karşılanmıştı. Ancak bana kalırsa, Ian'ın söz ettiği rekabet tek-yönlüydü ve görünürde onun Kevin'ın sürdürülmesi olanaksız yaşam standardının peşinde koşmaya dayanıyordu; başka bir deyişle, bu her şeye sahip olma çağında göze tipik görünen bir materyalist kusursuzluk fantezisiydi.

Bu idealin peşinde koşturmak, görünürde Ian'ın hayatına özellikle de zor zamanlarda bir güvensizlik duygusu aşılıyordu. Bununla alakalı olarak, bir kış akşamında Ian'ı işinden acımasızca kovulmanın verdiği acıyı dindirmesine yardım etmek için içmeye götürdüğüm günü hatırlıyorum. Patronunun kendisini kovarken sergilediği bayağılığa sinirlendiği ya da üzüldüğü yoktu; bunun yerine, olup bitenleri değil de olacakları, şaşkın bir endişe hali içerisinde düşünüyordu. Ian'ın hayat tarzı böyle bir darbe almasına elverişli değildi. Bu günlerde çoğumuzun olduğu gibi, ödemesi gereken büyük bir ipotek kredisi ve taksitle satın aldığı yeni bir arabası vardı. Kredi kartı ödemeleri bitmek bilmiyordu. Artık işsizdi ve kendisini idare ettirecek az miktarda bir birikimi vardı. İnsanların borç istemeye başlarsa kendisi hakkında düşüneceği şeylerden çok korkuyordu.

Neyse ki Ian, olağanüstü ölçüde girişken biri olduğundan nihayetinde bu kadar kötü bir hale düşmedi. Fakat bir süreliğine durumu pek rahat değildi.

Soho'nun salaş ve kasvetli bodrum katı barlarından birinde birkaç (gereğinden fazla) bardak viski yudumlarken kafamızı toparlıyorduk. Ve en azından o an için, aklındaki endişeler eriyip gitmiş gibi görünüyordu.

Hep daha büyüğünün ve daha iyisinin istendiği bir kültürde yaşıyorsanız, ne kadar zengin olursanız olun, arzularınızın onları

karşılamak için gereken bütçeyi aştığı bir noktaya eninde sonunda varırsınız. Karen Horney için bu çelişki, maddi bir noksanlıktan daha fazlasıydı; o, olduğumuz kişi ile kültürümüzün *olmamız gerektiğini* söylediği kişi arasında cereyan eden temel bir içsel çelişkinin kaynağıydı.

Bu çelişki günümüzde daha müphem olsa da, eşit derecede önem taşır. Ucuz ithal malların üretim masraflarını olabildiğince aşağıya çektiği görülür. Ayrıca kredi kartları, "şimdi al sonra öde" uygulamaları ve taksit sözleşmelerinde görülen patlama, büyük bir çoğunluğumuzun bitmek bilmeyen arzularını tatmin etmesini mümkün kılar. Horney 1950'li yıllarda "-meliliğin diktatörlüğü"nden bahsettiğinde, ABD'de özel kesimin borcu Gayri Safi Yurt İçi Hasıla'nın yaklaşık yüzde ellisini oluşturuyordu. Günümüzde ise bu rakam yüzde iki yüz yirmiye varmıştır. Burada ABD'nin uç bir örnek olduğu açıktır; ancak diğer gelişmiş ülkelerde de geride bıraktığımız on yıllarda borç miktarında benzer fırlamalar olmuştur.

Modern dünyada yavaşlamaya başlayan gelişmiş ekonomilerde büyüme sağlamak için krediye ya da borca gittikçe artan bir şekilde bel bağladığı görülür.

Aslında buna itirazım yoktur. Fakat kredi ile büyüme sağlamak, bir cevizi kırmak için balyoz kullanmaya benzer. Modern ekonomide şapkadan tavşan çıkarır gibi birden basılmış paraların miktarı astronomik boyutlardadır. Ve hesap tablosuna eklenen her sıfır, gitgide azalan verimleri beraberinde getirir. Ekonomist Tim Morgan'a göre 2000 ile 2007 yılları arasında dünyada toplam borç 55 trilyon dolar artarken, gayri safi yurt içi hasılada yalnızca 17 trilyon dolarlık bir artış görülmüştür. Bankalararası borçlar bundan çıkarıldığında bu, her iki dolarlık yeni borç için bir dolarlık bir büyümeye karşılık gelir. Dahası, Morgan aynı verileri 2014'e kadar takip ettiğinde küresel borcun yine 50 trilyon dolar arttığını ama bu sefer gayri safi yurt içi hasılanın borç alınan her üç dolar için yalnızca bir dolar arttığını keşfetmiştir.[6]

Morgan'ın verdiği rakamlar doğruysa, fazla geçmeden yeni borçların her ne kadar fazla olursa olsunlar daha fazla büyüme

sağlayamayacakları anlaşılır. Ne var ki biz, bu gerçeği kabullenmek yerine, her an patlayabilirmiş gibi görünen zaten şişik bir ekonomiyi daha da şişirmek için kredi pompasına gayretle asılmaya devam ederiz. Bir "B Planı"mız yoktur. Ekonomi battığında banknot matbaası çalıştırılır ve sorun çözülmüş kabul edilir.

Yine de, isteklerimiz karşılandığı sürece, bunu yapmak için altına girdiğimiz borç yığınının sürdürülebilir olup olmadığı pek önem taşır mı? Görünüşe bakılırsa bu sorunun cevabı hayırdır. Nihayetinde, finansal pazarların açılması sayesinde yaşamlarımız ve yaşam tarzlarımız, aldığımız maaşlar azalsa bile daha kusursuz; daha müsrif; türlü türlü cihazlar, etkileyici teknolojik aygıtlar, gelişmiş mutfak aletleri ve gereçleri, daha büyük ve güçlü SUVler, mobilyalar ve devasa evlerle dolu hale getirilebilir.[7] Ian'ın yaşam koşullarını ilerletmek için giriştiği "şimdi al sonra öde"ye dayalı projesi aşırı bir örnek olabilir; ancak eşsiz olmaktan çok uzaktır. Aslına bakılırsa, geride bıraktığımız on yıllarda değişen eğilimlerde görülen kapsamlı olarak belgelenmiş bir davranış kalıbına uyar.

Örneğin, insanlar 1970'li yıllarda iyi bir hayatın ne olduğu kendilerine sorulduğunda mutlu bir evlilik, çocuklar, tatmin edici bir iş ya da topluma faydalı bir işle uğraşmak gibi cevaplar veriyorlardı.[8] Aynı soru 1990'lı yıllarda yaşayan insanlara sorulduğunda ise bir yazlık, yeni bir televizyon, şık kıyafetler ve genel olarak yığınla para gibi cevaplar alınmıştı.[9] 1980'li yıllarda doğan Amerikalıların yüzde sekseni, maddi zenginliği hayatlarındaki en önemli hedeflerden biri olarak sayar. Bu, 60'lı ve 70'li yıllarda doğan kişilerle kıyaslandığında neredeyse yüzde yirmilik bir artışa karşılık gelir.[10]

Maddi isteklerimizi karşılamamızı sağlayacak kadar para elde ettiğimizde daha mutlu olacağımızı düşünürüz. Fakat Ian'ın hikâyesinin de gösterdiği üzere, durum bu kadar kolay değildir. Amerikan ekonomist Richard Easterlin'in zenginliğin insanların mutluluğu ve refahı üzerindeki etkisine odaklanan klasik araştırması bununla alakalı olarak oldukça net sonuçlar ortaya koyar: Daha fazla para ve mal, daha fazla mutluluğa eşit değildir. Easterlin'in analizleri istikrarlı bir şekilde bir ülkenin refah düzeyinin belli bir eşik değerine

ulaştığında, refahtaki artışın insanların mutluluğuyla doğru orantılı olmadığını açığa çıkarır.[11] Yine aynı şeyin gelir düzeyi için de geçerli olduğu görülür. ABD'de gelirlerin 1940 ila 1990 yılları arasında kayda değer ölçüde yükselmesine rağmen, Amerikalıların bu dönemde dile getirdiği mutluluk düzeyinde fazla bir değişiklik görülmedi.[12] Gelir düzeyi için bahsi geçen eşik değeri yılda yaklaşık yüz bin dolardır. Bu rakamın üzerine çıkıldığında, kazanılan dolarların hiçbiri mutlulukta bir artışa sebep olmaz.[13]

Zenginlik fazlası ile mutluluk arasındaki bağlantının zayıflığına dikkat çeken bu paradoks, Easterlin Paradoksu olarak bilinir. Ve literatürde statü endişesi olarak adlandırılan bir durumla açıklanır. Statü endişesi, diğerlerine kıyasla yeterince para ya da mala sahip olmamaktan (veya diğer bir deyişle onlardan aşağı kalmaktan) korkmayı ifade etmez. Bu endişe günümüzde son derece yaygındır ve çoğu kişinin sayabileceğinden fazla mal ve hizmet satın almasına rağmen Kevin'ın yanında asla halinden memnun olamayan Ian'da somut bir örneğini bulur.

İngiliz psikoterapist Adam Phillips, "Hayatımızda aşırıya kaçtığımız her durum ya da zaman, bilinmeyen bir yoksunluğun işaretçisidir." diye yazar. "Aşırılıklarımız, içimizdeki yoksulluğun en iyi kanıtı ve bu gerçeği kendimizden gizlemenin en iyi yoludur."[14] Ben de Phillis'in bu sözlerine hak veriyorum. Bahsi geçen yoksulluk (asla yeterli olamama) duygusu, gelip geçici mallarla giderilemez. Çünkü mesele mallar değildir. Ortadaki mesele, hissettiğimiz yetersizliğin satın alımlarımızın bir noktada durmasına, kendimize yatırım yapmamıza ya da kim olduğumuzu kabullenmeye müsaade etmemesidir.

Bununla birlikte, insanların kendini yetersiz ve sevgisiz hissetmesi, ekonomimizin ana ögelerinden birini oluşturur. Bizim mutluluğumuz, memnuniyetimiz veya hayatta bir amaca ve sosyal ilişkilere sahip olma ihtiyacımız, onun için hiçbir şey ifade etmez. O açık ve net bir şekilde, yeterli hissetme düşüncesinin yeşermesini engellemek için tasarlanmıştır. Sistemin tek önceliği büyümek ve olabildiğince kısa bir sürede mümkün olduğunca fazla büyüme kaydetmektir. Dolayısıyla, kendi haline bırakıldığında diğer tüm

faktörleri göz ardı eder; böylece varlığımız, nihayetinde noksanlıklarımıza yönelik utanca dayalı korkularımızı maddi çarelerle gidermekten ibaret olur.

Yetişme çağındayken tüketici kültürü ve başkalarının tüketim davranışlarını gözlemlemek, bana hayatımın onlarla boş ölçüşemeyen her boyutundan (genelde tüm boyutlarından) utanç duymamı öğretmişti. Ben bu noksanlık-odaklı mantaliteye sahip olan tek kişi olduğumu düşünmüyorum. Bununla alakalı olarak nüfuzlu profesör Brene Brown, "Görüşme yaptığım her kişi, savunmasızlık ve kendini yetersiz hissetmeye yönelik utanç-bazlı korkularla mücadele ettiğinden bahsediyordu." der.[15] Öğrencilerimin yani sıra ailem ve arkadaşlarımın hepsinin de bu mücadelenin aynısından söz ettiğini hatırlıyorum. Utanç, toplumsal mükemmeliyetçilik düzeyinde görülen o artışların sebebidir. "Yeterince kusursuz değilim" ve "herkes benden kusursuz olmamı bekliyor", aklına arz-yönlü ekonominin imgesinin damgalandığı yeni bir neslin içsel diyaloğunu oluşturur. Toplumsal mükemmeliyetçilik, yalnızca büyümeye dayalı olan bir ekonomide kesin bir şey haline gelir. Bu onun kaçınılmaz olduğunu ifade etse de, daha memnun ve anlamlı bir hayat yaşamamıza yardım edebilecek şeyler bulunur. Kanımca bunların en önemlisi, öz-şefkat ya da kendini kabullenmeye müsaade etmektir.[16] Hepimizin kusurları vardır. Bunlar hedef alındığında ya da ifşa edildiğinde, reklamlar tarafından utanç dolu iç dünyamızın hatırlatıcıları olarak resmedildiğinde, içgüdüsel olarak buna kulak verip kusurlarımızdan iğreniriz. Sanki bizimle alakalı çok ters giden bir şeyler varmış gibi davranırız.

Kendimize "Yeterli değilim. Daha formda, mutlu, havalı olmalı ve daha güzel görünmeliyim." deriz.

Kristin Neff, dünyadaki belki de en titiz öz-şefkat araştırmacısıdır. Çalışmalarında öz-şefkat ile öz-saygı arasında bir ayrım yapar. Neff'in dediğine göre öz-saygı, olumlu bir öz-imge oluşturabilse de, araştırmalar bu gibi bir öz-imgenin narin ve kırılgan olabildiğine işaret eder.[17] Öz-şefkat ise ona göre benlik belirginliğinin oluşmasını sağlar. Benlik belirginliği, kendimize nasıl davrandığımız üzerinde

düşünmemizi ifade eder. O, değerimizi sahip olduğumuz şeylere ya da görünüşümüze göre ölçmek yerine, düşüncelerimiz ve duygularımıza odaklanır. Temelde şunu söyleyen bir içsel diyalogdur: "Ne olursa olsun, kim ne derse desin, ben yeterliyim ve kendime nazik davranacağım."

Araştırmalar, öz-şefkat seviyesi yüksek kişilerin benlik sunumuna dayalı endişeleri ile kusursuz olma ihtiyacının daha az olduğunu ve bedenlerini öz-şefkat seviyesi düşük kişilerden daha fazla takdir ettiklerini gösterir.[18] Bu kişiler, aynı zamanda stresli durumlara çok daha uyumlu bir şekilde tepki gösterir, olumsuz veya endişeli düşüncelere daha az dalar ve daha az sayıda akıl sağlığı sorununa (örneğin anksiyete ve depresyon) sahiptir.[19] Bunların tümü, modern dünyada hayatınızı yönlendirirken, başlangıç noktası almamızın beklendiği güvensizlik ve hoşnutsuzluk duygularından çok daha sağlıklı bir platform sağlar.

Dolayısıyla, öz-saygının ona en çok ihtiyaç duyduğunuz anda sizi terk etmesine izin vermek yerine, kendinize nazik davranacağınıza dair söz verin. Bundan kastettiğim şey, Neff'in de dediği gibi kusurlarınızı sahiplenmek, diğerleriyle paylaştığınız insanlığın farkına varmak, kültürünüz size bunun aksini öğretmek için ne kadar çabalasa da kimsenin kusursuz olmadığını ve herkesin hayatının kusurlu olduğunu anlamaktır. Bunları yapmayı kafanıza koyduğunuz zaman, hissetmeniz gereken utancı yavaş ve ilk başlarda istikrarsız bir şekilde bloke etmeye başlarsınız. Aynı öz-şefkati sürdürdüğünüzde ise Neff'in araştırmalarının da gösterdiği üzere zamanla utancın, olumsuz düşüncelere takılıp kalmanın ve görünüşünüzle alakalı endişelerinizin baskınlığını gitgide yitirdiğini görürsünüz.[20]

Biz, olduğumuz kişiyizdir; her birimiz yalpalayan bir kusur yığınıyız. Bu kusurları kucakladığımızda, kendimize nazik davrandığımızda ve insan olmanın kusurlu olmak demek olduğunu kabullendiğimizde, mükemmeliyetçiliğin üzerine koca bir balyoz indiririz. Bu dünya sizi alt etmeye çalıştığı zaman kendinize devamlı olarak öz-şefkat göstermeye çalışınız. Çünkü, reklamdaki adam veya kadın ne derse desin, o ürünü satın alsanız da, almasanız da kusurlu

varlığınızı aynı şekilde sürdürürsünüz. Bu varlık yeterlidir ve yalnızca yeterli olabilir.

Bana çok sık sorulan sorulardan biri, mükemmeliyetçiliğin üstün başarı elde etmeye yönelik amansız beklentilerden doğan bir orta sınıf çılgınlığı olup olmadığıdır. Bu, okuduğunuz kitabın ileriki bölümlerinde ele alacağımız önemli noktalardan biridir. Fakat, Wellingborough'da yetişmiş ve bu sınıfa dahil olmayanların nasıl yaşadığını görmüş biri olarak, bahsi geçen soruyu kesin bir hayır ile cevaplamanın yerinde olacağını düşünüyorum. Modern dünyada yaşayan her birey bir tüketicidir. Ve sınıfımız ne olursa olsun, bu ekonominin roket yakıtı işlevi gören mükemmeliyetçi fantezilerden etkilenmemek hiçbirimizin elinde değildir.

Güvenilir bir şekilde takip edebileceğimiz tek mükemmeliyetçilik puanları, topladığımız belirli materyallerde orta sınıfın karakteristiklerini taşıyan üniversite öğrencilerine ait olduğundan elimde bu yargıyı destekleyecek bir veri bulunmuyor. Ancak gözlerim ve kulaklarım sayesinde edindiğim kanıtları biliyorum ve bunlar bana düşüncesiz bir hoşnutsuzluğun toplumun her bir düzeyinde koşullandırıldığını söylüyor. Dahası, bu durum, toplum merdiveninin daha alt basamaklarında yer alanlar için, hayata bu kültürün kusursuz yaşam ve yaşam tarzı idealini elde etmelerini hayli zorlaştıracak kadar az miktarda kaynakla başladıkları hesaba katıldığında çok daha belirgindir.

Bu da, benim Kevin ile Ian'ı örnek göstermemin sebebidir. Onların modern dünya ile etkileşimlerinin ve ona gösterdikleri duygusal tepkilerin örnek oluşturacak kadar tipik olduğuna inanıyorum. Arz-yönlü ekonominin şart gördüğü büyüme, modern hayatın basit gerçeklerinden biridir. Bu; reklamcılar, pazarlamacılar ve halkla ilişkiler uzmanlarının bizi kısıtlayıcı güvensizlik kalıpları içerisinde tutmanın daha yeni ve yaratıcı yollarını bulması gerektiğini ifade eder. Ve aynı süreç sonsuza kadar devam eder. Chanel marka parfüm sıktığımızda nasıl elimizde bir baltayla sisli bir ormanda yürüyen kaslı bir modele dönüşmeyi beklemiyorsak, dünyada yaşadığımız için

hoşnut olmayı da beklememiz gerekir. "Herkes benden kusursuz olmamı bekliyor!" Bu ifade, sınırsız bir kusursuzluğun hüküm sürdüğü abartılı bir hipergerçeklikte yaşamanın verdiği hissi ortaya koyar.

Öyleyse toplumsal mükemmeliyetçilik, bir tüketici kültürü simgesinden ibarettir. Asla hologramın dışına çıkmasına izin verilmeyen ve kendisini yeterli hissedemeyen türde bir vatandaşın belirleyici sosyal karakteridir. Dahası, geleneksel reklamcılığın ürettiği hoşnutsuzluk, sosyal medyanın sebep olduğu hoşnutsuzluğun yanında cüce gibi kalır.

8. Gönderisini Okudun mu?

Veya Sosyal Medya Şirketlerinin Kusursuz Olma Baskılarından Kâr Etmesinin Sebebi

"Reklam işinde olduğumuz için insanlar platformumuzda daha fazla vakit geçirdiğinde daha fazla para kazanıyoruz."

Adam Mosseri, Instagram'ın başkanı[1]

İlk başlarda arkadaşlarımız vardı. Aynı sınıfta okuduğumuz kişilerle "arkadaş ol"abiliyor, çıktığımız kişiyle bir ilişki durumu belirleyebiliyor, erişimi belli kişilere açık küçük gruplar kurabiliyor, etkinlikler listeleyebiliyor ve hatta mesajlar gönderebiliyorduk. Profillerimizde "duvar" diye adlandırılan, arkadaşlarımızın görebildiği (ancak çok az kişinin güncellediği), serbestçe düzenlenebilen bir metin kutusu vardı. "Dürtme" de bir etkileşim seçeneğiydi; ancak kimse onun ne anlama geldiğini bilmiyordu. Görünürde bize sunulan en önemli özellik "etiketleme"ydi. Bunu çoğunlukla arkadaşlarımızı beraber geçirdiğimiz önceki gece çektiğimiz yüz kızartıcı fotoğraflarda işaretlemek için kullanıyorduk.

Facebook başlangıçta böyle bir yerdi. Benim gibi saf üniversite öğrencileri için heyecan verici bir platformdu. Onu arkadaşlarımızla alay etmek, sarhoşken yaptığımız ahmaklıklara bakıp gülmek ve kimin beraber olduğunu takip etmek için kullanırdık. Kelimenin

tam anlamıyla bir sosyal ağ idi; topluluğu pekiştiriyor, çevrimdışı ortamdaki arkadaşlıkların dişlilerini yağlıyordu.

Ancak 2006 yılı civarında bunların hepsi birden değişti. O zamana kadar üniversitelerle sınırlı olan Facebook, kapılarını halkın geneline açtı. Böylece ana babalarımız, büyükanne ve büyükbabalarımız, amcalarımız ve teyzelerimiz platforma akın etmeye başladı. Birkaç yıl gibi kısa bir süre içerisinde yüz kızartıcı fotoğraflar da, bunlara yazılan komik yorumlar da gözden kayboldu. Bunlar yerini eğlenceli kedi videolarına, yıldızlı arka planlar üzerine yazılmış ilham verici sözlere ve bir yığın reklama bıraktı.

Buna rağmen, Facebook'un açık kapı politikası, onun sahibi Mark Zuckerberg için şaşırtıcı ölçüde başarılı sonuçlar getirdi. Zuckerberg onun sayesinde devasa boyutlarda bir küresel kullanıcı tabanı kazandı ve böylece elde ettiği itibarı, Instagram ve WhatsApp'i satın alarak, sahip olduğu platformları 2021'de Meta markası altında toplamak için kullandı. Bu noktaya gelindiğinde Facebook (ya da Meta), on milyon kullanıcı ve sıfır net gelirden, neredeyse dört milyar aktif kullanıcıya ve 117 milyar[2] net gelire yükseldi.[3]

Sarah da bu kullanıcılardan biriydi.

Onunla lise son sınıfta kısa bir süreliğine çıkmıştım. O zamanlar hem kasabanın bizim yetiştiğimiz kısmında hem de çevre bölgelerde iyi tanınan bir kızdı. Modern bir tabir ile ifade etmek gerekirse, yerel bir *influencer** idi. İnsanlar onu böyle tanıdılar. Wellingborough'nun en gözde mekanlarında göz alıcı elbiseleriyle; kusursuz bukleleriyle; saç fırçaları, fondoten ve maskaralarla dolu el çantasıyla tüm dikkatleri üzerine çekiyordu. Sarah, on sekiz yaşına girdiğinde daha heyecanlı bir yere taşınmak için küçük kasabamızdan ayrılmıştı. Buna rağmen aramızdaki bağlantıyı koparmadık.

Kendisi bu günlerde iyi bir hayat sürüyor. Wellingborough'dan ayrıldıktan sonra bir inşaat firmasında ofis işi buldu ve orta düzey bir yöneticiliğe terfi edildi. Kendisinden birkaç yaş büyük, adalelerinde

* Influencer: Türkçede "etkileyen" anlamına gelir. Sosyal medya kanalları aracılığıyla belirli bir kitleyi etkileyebilen kimsedir. (ç.n.)

dövmeler olan sıvacı kocası Geoff ile de bu noktada tanıştı. Tayland'daki bir sahilde gün batımı manzarasına karşı evlendiler. Biri Becca, biri de Alfie olmak üzere iki çocukları var. Kendisi bir Audi, kocası da bir BMW kullanıyor. Anne babasının evine yaklaşık kırk dakika mesafedeki yemyeşil bir banliyöde yeni yapılmış lüks bir evde oturuyor.

Tüm bunları, Sarah hayatının büyük bir kısmını sosyal medyada paylaştığı için biliyorum. Sık sık yeni içerikler paylaşan, yorum yazan, diğerlerinin gönderilerini beğenen ve paylaşan bir kullanıcı olarak, Facebook'un platformlarına iyice bağlanmış biri olduğunu söyleyebiliriz. Bu şirketin teknoloji uzmanları sayesinde, eskiden arada sırada yapılan kıyaslamalar bu günlerde sürekli yapılıyor. Ayrıca bunlar artık küresel çapta uygulanıyor. Sarah'nın kendisini kıyasladığı kişilerin oluşturduğu grup bir zamanlar yalnızca Wellingborough'daki gençlerle sınırlıyken, şimdi milyonlarca fotojenik *influencer*'ı içeriyor. O, bu kişilerin olabildiğince fazla bir kısmını takip ediyor ve resim, video ya da hikâye paylaşmadığında onların profillerine göz gezdiriyor.

Sarah'nın sosyal medya kullanımı sıra dışı değildir. Bu günlerde Sarah gibi kullanıcılar, dürtmeler ve etiketlerden ziyade takipçi sayısı, bir gönderinin beğenilme veya paylaşılma miktarı gibi istatistiklere odaklanıyor. Bir zamanlar sosyal medya kullanıcıları hangi fotoğraflarda etiketlendiklerini bir ölçüde tedirginlik duyarak düşünürlerdi. Şimdi ise bunun tam tersini görüyoruz. Beğeni almadığımızda, etiketlenmediğimizde ya da gönderilerimiz paylaşılmadığında görmezden gelindiğimizi veya önemsenmediğimizi düşünüyor, dolapta toz toplayan işe yaramaz bir palto gibi hissediyoruz.

Bu noksanlık odaklı model, günümüzün sosyal medya uygulamalarında kritik bir rol oynuyor. O yüzden kullanıcıların büyük bir çoğunluğu, içeriklerini ancak dikkatlice rötuşladıktan sonra paylaşıyor. Bunun sonucunda metrikler* güçleniyor. Bu metrikler, kendi özgüven hesaplarımızdan çektiğimiz kredilerin borcunu

* Metrik: Bir web sitesinin veya uygulamanın zaman içindeki kullanıcı deneyimini ölçmek ve karşılaştırmak için kullanılan değerdir. (ç.n.)

kapatmak için ihtiyaç duyduğumuz onaylanma duygusunu bize sağlıyor. Sarah'nın profili buna güzel bir örnek oluşturuyor. Onun Instagram hikâyeleri heyecan verici, egzotik maceralar sergiliyor. Duvarını oluşturan kareler son pikseline kadar kusursuzluk taşıyan resimlerden oluşuyor. Buradaki rötuşlanmış *selfie*'ler,* filtreli tatil fotoları, farklı açılardan çekilmiş egzersiz fotoları ve sarmaş dolaş sevgili fotoları, Sarah'nın ve onun gibi milyonlarca kişinin diğer insanların görmesini istediği ideal hayatı bize gösteriyor.

Ancak kimsenin hayatı kusursuz değildir. Her birimizin kaotik, sevinçli ve trajik anları vardır. Bazen terfi edilir, bazen de kovuluruz. Birden beliren sağlık sorunlarıyla korkar, kalp kırıklıklarıyla acı çeker, sevgiyle rahatlarız. Tüm bu dramın arasındaki boşluklarda hayatımız ilerlemeye devam eder. Bunda sıra dışı ya da olağanüstü olan hiçbir şey yoktur. Gündelik, monoton rutinimize devam ederiz.

İnternette sergilediğimiz mükemmel hayatlarımızla gerçek hayatımızın sıradanlığı arasındaki gerilim, yaşamına sosyal medyanın rötuşlarına tabi tutarak şekil veren herkes için önemli soruları beraberinde getirir. Acaba hoşnutluk, sürekli başkaları tarafından beğenilmenin, paylaşılmanın ve etiketlenmenin peşinde koşturularak elde edilebilir mi? Pekâlâ internetin pikselli dünyasında uzun ömürlü ilişkiler kurulabilir mi? Acaba kişi, alev ve alkış emojilerinin** temeli üzerine sağlam bir özgüven inşa edebilir mi?

Karşılaştığımız ikilemi daha somut olarak ifade etmek gerekirse sosyal medya, tüketici kültürünün arz-yönlülük devrimi ekonomimizi etkisi altına aldığında başlattığı işi bitirmiştir. Reklam panoları, dergiler ve televizyon reklamları sınırsız kusursuzluk içeren holografik görseller üretmede hayli becerikli olsa da, bu bakımdan sosyal medyayla boş ölçüşebilen hiçbir şey yoktur. Bu platformlar, ekonominin en saf biçiminde nasıl göründüğünü net bir şekilde açığa çıkarır: O, kullanıcıların ürettiği göz alıcı içerikleri kullanan

* Selfie: Genellikle cep telefonu veya fotoğraf makinesi ile kişinin kendisini çektiği fotoğraf türü; özçekim, görçek. (ç.n.)

** Emoji: Elektronik mesajlarda ve internet sitelerinde yer alan mesaj, diğer iletileri zenginleştirmek için kullanılabilecek ideografi ve yüz ifadeleri içeren uygulamadır. (ç.n.)

denetimsiz bir tuzaktır. Bu içerikler algoritmalar yardımıyla toplanır ve bir hoşnutsuzluk ortamı yaratmak için yine aynı kullanıcılara yöneltilir. Bahsi geçen algoritmalar güvensizlik duygumuzu tetikler ve verdikleri bildirimlerle bizim elektronik bir onaylama dozuna bağımlı kalmamızı sağlar. Sonra, en savunmasız olduğunuz anda birden önünüzde beliren bir reklam, tam da ihtiyacınız olan mükemmel çözümü sunar.

İki milyardan fazla insan her gün Facebook ya da Instagram'a giriş yapar. Tanıdığımız herkes orada aktif olduğundan, biz de onlara katılma ihtiyacı hissederiz. Kendimizi diğerleriyle kıyaslarız. Profillerimiz takipçilerimizin taklitçiliği ve rekabetine davet oluşturur. Onlarınkiler de bizde aynı eğilimleri tetikler. Uygulamayı her açtığımızda, dijital olarak pekiştirilmiş boğucu bir kusursuzluk atmosferi yaratan kazanılması imkânsız bir popülerlik yarışmasına gireriz. Bu, hiçbir kullanıcının, ne kadar beğenilen, takip edilen ve övülen biri olursa olsun kendisini içinde asla yeterli hissedemediği bir atmosferdir.

Böylece yine o duygu içimizde belirir.

Facebook, arkadaşlarımızla bağlantı kurmamızı sağlamak için yenilikçi araçlar sunduğunu söyler. Fakat onu başlangıçtan beri kullananlarımızın çoğu, bunun artık doğru olmadığını bilir. Sarah ve onun gibi milyonlarca kişi, sosyal medyanın değişim geçirerek tamamen farklı bir şeye evrildiğini fazlasıyla kanıtlar. Sosyal medyanın özüne inip onun iskeletini oluşturan algoritmalara baktığınızda bir reklam aracından ibaret olduğunu görürsünüz. O da, tıpkı diğer reklam araçları gibi, tam da arz-yönlü bir ekonominin yapması gerektiği şeyi yapar: Bizi bir kavanozun içine koyduktan sonra onu iyice çalkalar ve kapağını açarak, hedeflenmiş reklamlardan oluşan sersemletici bir karışımın üstüne boşaltır.

Yine de, sosyal medya incelenmeye değer bir konudur. Çünkü, bir reklamcılık aracı olarak ezici ölçüde güçlüdür ve mükemmeliyetçilik epidemilerini iyice şiddetlendirme potansiyeli taşır.

Sosyal medya konusuna girmeden önce, bir noktaya açıklık getirmemiz gerekir. Zarardan söz ettiğimizde, birincil olarak Instagram

ve TikTok gibi baskın görsel içerik platformlarından bahsederiz. Özellikle de Instagram, sosyal kıyaslamayı körüklemek için yapılmıştır ve onun izinden giden platformlar yine aynı şeyi temel alarak işlev görür. Bunlar, hem kısa ve uzun videolar hem de hikâyeler aracılığıyla belli kişilerin yaşamlarını sergiler, ünlülerin içeriklerini tanıtır, yeni ve gözde *influencer*'lara dikkat çeker, pek gerçekçi olmayan sağlık ve güzellik ideallerini teşvik ederler. Bununla alakalı olarak Facebook'un eski yöneticilerinden biri, basına sızan bir e-postasında "İnsanlar Instagram'ı bir yarışma olduğu için kullanıyor; onu eğlenceli da kılan bu!" der. Bir diğer Facebook çalışanının ifadesiyle, "Instagram'ı cezbedici kılan şey büyük ölçüde, toplumun %0,1'lik kesiminin oldukça fotojenik hayat tarzıdır."[4]

Bu belki de doğrudur; ancak böyle imkânsız standartlar, akılları kolay etkilenmeye müsait olan genç kullanıcılar üzerinde önemli bir iz bırakır. Onlardan sürekli olarak kendilerini, seçilerek toplanmış yığınla resimden oluşan hipergerçeklik duvarları sunmaya hiç durmadan devam eden bir algoritma ile kıyaslamaları istenir. Bu kıyaslamalar da mevcut ilişkilere yönelik bir tatminsizliği, öz-imgeye yönelik bir hoşnutsuzluğu, kusursuzluk ihtiyacını, depresyonu, anksiyeteyi ve intihar düşüncelerini beraberinde getirir.

Bunun doğru olduğunu, Facebook'un yaptığı araştırmaların elde ettiği sonuçlardan biliyoruz. 2021 yılında Facebook'un eski ürün müdürü Frances Haugen, şirket dahilinde yapılan "derinlemesine bir akıl sağlığı araştırması"nın bulgularını *Wall Street Journal*'a sızdırdı.[5] Bahsi geçen araştırma, Facebook'un 2019 ila 2020 yılları arasında uyguladığı araştırma yöntemlerinin (odak grupları, anketler ve günlük çalışmaları) bir üçgenlemesiydi. Şirket, Instagram'ın gençler üzerindeki etkilerinden endişeleniyor ve bu platformun onların akıl sağlığını nasıl etkilediğini bilmek istiyordu.

Elde ettikleri sonuçlar ise hayli ürkütücüydü. Bunlar, Facebook tarafından gizlenmeyi gerekli görecek kadar endişe vericiydi. Aslına bakılırsa, Haugen'ın hayret verici cesareti olmasaydı, bu araştırmanın varlığından bile haberimiz olmazdı. Basına sızdırılan sunum slaytlarından birinde "Beden algısı sorunlarının üç kızdan birinde

daha kötüleşmesine neden oluyoruz." yazıyordu. Bir diğer slaytta yazanlara göre "Gençler anksiyete ve depresyon seviyelerindeki artışlar için Instagram'ı suçluyor"du ve "Bu tepki, istemsiz olmanın yanı sıra tüm yaş gruplarında istikrarlı bir şekilde gözlemleniyordu."[6]

Dahası, sızdırılan slaytlar aynı zamanda Instagram'ın genç insanları nasıl hissettirdiğine dair şaşırtıcı veriler açığa çıkarıyordu. Bir şemada, Instagram kullanıcılarının aşağı yukarı yarısının, platformun kusursuz görünme baskılarını pekiştirdiğini düşündüğü açıklanıyordu. Bir diğeri, kullanıcıların yaklaşık yüzde kırkının onun kendilerini yeterince çekici, zengin ya da popüler görünmemekten endişe duymalarına sebep olduğunu gösteriyordu. Bunlardan belki de en rahatsız edici olanı ise, intihar düşüncelerine odaklanan sütun grafiğiydi. Bu grafiğe göre, ABD'deki gençlerin yüzde altısı ve İngiltere'dekilerin yüzde on üçü, Facebook'taki araştırmacılara Instagram'da vakit geçirmenin kendilerini öldürmek istemelerinin ana sebebi olduğunu söylüyordu.[7]

Psikolog Jean Twenge'nin yaptığı detaylı araştırma, Facebook'un bulgularını doğrular. Twenge, yakın geçmişte ABD'de üç geniş çaplı örnek gruba yönelik analizinde sosyal medya kullanımı ile psikolojik sorunlar arasında kayda değer bir korelasyon olduğunu keşfetti.[8] Sosyal medyayı çok kullanan kişilerin depresyona girme olasılığı, onu hiç kullanmayanlardan kabaca iki-üç kat daha fazlaydı. Twenge'e göre bu bağlantı, akıl sağlığı ile "aşırı içki tüketimi, erken yaşta cinsel ilişki, ağır uyuşturucu kullanımı, okuldan atılma, esrar kullanımı, egzersiz eksikliği, polis tarafından çevrilme ya da silah taşıma" arasındaki bağlantıdan daha kuvvetliydi.

Yazar Donna Freitas'ın yaptığı araştırmalar bundan bir adım daha öteye gider.[9] Onun genç sosyal medya kullanıcılarıyla yaptığı görüşmeler, sosyal kıyaslamalar tarafından kuşatılmış, başkalarının onayını almaya yönelik aşırı bir dikkat ile meşgul olan bir nesli gözler önüne serer. Bu kişilerin hikâyeleri, internetteki gençlerin sürekli mutlu, başarılı ve keyfi yerinde görünmeye yönelik bir baskı hissettiğini gösterir. Bir gencin Freitas'a söylediğine göre sosyal medya "kişinin kusursuz bir hayat yaşadığına dair sahte bir görüntü"

oluşturur. "İnsanların sizi kötü zamanınızda değil, yalnızca iyi zamanınızda görmesini istersiniz. Böylece size bakıp 'Vay canına, ben de onun gibi yaşamak istiyorum!' diyeceklerini düşünürsünüz."

Benim yaptığım araştırmalar da, Twenge ile Freitas'ınkilerle aynı ölçekte olmasa da, benzer davranış kalıplarını açığa çıkarır. Bunların birinde, genç kızlara internette kendilerini başkaları ile kıyaslayıp kıyaslamadıklarını sorduk.[10] Onların yüzde sekseninden fazlası buna evet cevabını verdi. Dahası, zaten yeterince ciddi görünen bu rakamın yüzde doksanlık bir kısmı, diğerlerine kıyasla daha kötü ya da çok daha kötü göründüklerini dile getirdi. Ayrıca bu olumsuz kıyaslamalarla, daha yüksek depresyon ve daha düşük beden memnuniyeti seviyeleri arasında direkt bir ilişki vardı. Sonra araştırmaya katılan kızların toplumsal mükemmeliyetçilik düzeylerini saptadık. Elde ettiğimiz sonuç bilin bakalım neydi. Toplumsal mükemmeliyetçilik seviyesi yüksek kızlar, olumsuz bir sosyal kıyaslama yaptıktan sonra depresyon seviyelerinin özellikle yükseldiğini söyledi.

Bu ilişki gerçek hayatta şu şekilde kendini gösterir: Genç bir kız, Instagram'da gezinmektedir. Birdenbire bir *influencer*'ın resmini görür. Bu resim, bir sürü alternatifin içinden özellikle seçilmiş ve birkaç şekilde rötuşlanmış olsa da, onun için bunların bir önemi yoktur. Kız resme odaklanır, anlık bir kıyaslama yapar ve göz açıp kapayıncaya kadar kendisini daha kötü hissetmeye başlar. Bu yetmezmiş gibi, toplumsal mükemmeliyetçilik seviyesi ne kadar yüksekse, bahsi geçen kıyaslama o kadar fazla depresyonu ve beden algısı endişesini beraberinde getirir. Bizim Üçüncü Bölüm'de tartıştığımız ciddi, sinir bozucu savunmasızlığın ta kendisidir.

Jean Twenge'e göre sosyal medya ile psikolojik sorunlar arasında görülen bu ilişki, büyük ölçüde akıllı telefonlardan kaynaklanır.[11] O, gençlerin depresyon ve intihar seviyelerinde 2008 civarında patlama yaşandığına işaret eden kendi verilerini de içeren birçok veri kümesine dayanarak bunu öne sürer. Tesadüfen, 2008 aynı zamanda toplumsal mükemmeliyetçiliğin tavan yaptığı yıla denk gelir. Bu trendlere Apple'ın ilk iPhone'u 2007'de piyasaya sürdüğü gerçeğini eklediğinizde, gerçekten ikna edici bir korelasyon kendini gösterir.

Bu korelasyonun güvenilirliğini destekleyen birden fazla nokta vardır. Nihayetinde, akıllı telefonlar bize sosyal medyanın gürültüsünden hiç rahat vermez. Bizi her gün sabahtan akşama kadar onlara bağlı tutar ve sosyal kıyaslamayı hayatımızın şimdiye kadar dokunulmamış kısımlarına nüfuz ettirirler. Telefonumuz yanımızda olduğu sürece, Instagram ve TikTok gibileri sabah ilk açtığımız, akşam da son baktığımız uygulamalardır. Koltuğa ya da küvete uzandığımızda, toplu taşıma araçlarında veya spor salonunda başkalarının profillerini gezip dururuz. Eskiden rahat bir nefes alıp düşünebileceğimiz, kafamızı dinleyebileceğimiz anlarda artık bunlara devamlı göz gezdirip kıyaslama yaparız.

Akıllı telefonlar sosyal medyayı her yere yaymıştır. Ve bu yaygınlık, Twenge'e göre onun bu kadar zararlı olmasının sebebidir.

Bu, kulağa oldukça mantıklı gelir. Pekâlâ neden, ortada eksik bir şeyler varmış gibi hissederiz? Gazeteler "Suç Facebook'ta! Suç Instagram'da! Suç TikTok'ta! Suç Akıllı Telefonlarda!" diye tatmin edici manşetler atar. Ancak onların ne kadar uygun bir şekilde yalnızca belli şeylere odaklandıkları dikkati çeker. Tıpkı ince ayarlı, hassas bir bomba gibi, belli şirketlere hasar verecek şekilde, bir lazer gibi belli bir noktaya odaklanmışlardır. Dolayısıyla onları inşa eden altyapıya hiç dokunmazlar. Sosyal medyanın zararları için akıllı telefonları suçlamak yanlış değildir; hatta bunu destekleyen bir sürü kanıt bulunur. Fakat bu suçlama, sosyal medya şirketlerinin kullandıkları algoritmaları nasıl yazdığını belirleyen ekonomik altyapıya dokunamadığından onu sapasağlam bırakır.

Bununla alakalı olarak 2008'de olan ve akıllı telefonlarla pek ilgisi bulunmayan bir gelişmeyi hatırlıyorum: Facebook, reklam departmanındaki müdürlerden birini Baş İşletme Görevlisi mevkisine getirmişti.

Facebook'un sakin ve durgun geçen erken döneminde platform oldukça eğlenceliydi. Fakat Mark Zuckerberg'e fazla kâr getirmiyordu. Bunu başarmak için Facebook, kullanıcılarını -profillere tıklama, güncellemelere göz atma ve mesajlaşma gibi yollarla- birbirleriyle

etkileşime sokturması gerekiyordu. Böylece onların pasif bir şekilde reklam tüketmesini sağlayacaktı. Zuckerberg'ün 2008 yılında dünyaca ünlü reklam müdürü Sheryl Sandberg'ü Facebook'a getirmesinin sebebi buydu. Onun işi, kullanıcıları tüketicilere çevirmekti.

Sandberg'ün yaptığı değişiklikler, arz-yönlü bir ekonominin ondan gerektirdiği türde değişikliklerdi. Facebook yerinde duramıyordu. Her ne pahasına olursa olsun büyümeliydi. Bunu başarmak içinse yeni ve daha kazançlı kâr kaynakları arayışında gelir akışlarını çeşitlendirmeliydi. Bu durum karşısında Sandberg, her iyi COO'nun yapacağı şeyi yaptı: Facebook'u, sunucularında bir hazine gibi duran yığınla kişisel veriyi (yaş, konum, ilgi alanları, cinsiyet, beğeniler, tıklamalar vs.) hedefli reklamlar satmak için kullanan bir reklam şirketine çevirdi.

Sandberg, Facebook'un 2018 yılının ilk çeyreğindeki kazancı duyurulurken "Kurduğumuz reklam modeliyle gurur duyuyoruz." dedi. "İnsanların daha faydalı reklamlar görmesini, milyonlarca işyerinin büyümesini ve herkesin ücretsiz olarak kullanabileceği küresel bir hizmet sağlamamızı mümkün kılıyor."[12] Bu sözlerde doğruluk payı olsa da, Sandberg'ün kullandığı "faydalı" tabiri, yumuşak bir dille ifade etmek gerekirse örtmecelidir. Çok az sayıda reklam, faydalı şeyler satar; onların çoğu kişisel tercihe bağlıdır. Yani bu ürünlere ihtiyacımız yoktur; reklamcıların açtığı boşlukları dolduracaklarına ikna edilmişizdir.

Facebook'un sattığı reklamlar da aynı şeyi yapar. Onlara faydalı demek, evinizi yakan kundakçıya size bir hortum verdiği için teşekkür etmeye benzer. Dahası, şirket, Sandberg'ün gözetimi altında Instagram'ın bu ateşleri yakmaya özellikle müsait bir platform olduğunu keşfetti. Instagram, küresel erişimi ve devasa boyutlardaki, etki altında kalmaya hayli müsait kullanıcı kitlesiyle, gençleri kendi yaşamlarını modeller, fitness blogcuları, yaşam tarzı koçları ve *influencer*'ların duvarlarında gördükleriyle kıyaslamaya davet eder.

Dolayısıyla gençlerin kendilerini yeterli hissetmekte zorlanmasına şaşırmamak gerekir. Sosyal medya şirketleri, onlarca yıldır uygulanan geleneksel reklamcılık taktikleri gibi, hedefli reklamlar için

altın değerinde olan -sahip olmadığımız şeylere ve görünüşümüzdeki noksanlıklara yönelik- güvensizlik duygusunu tetikleyebilir. Buna ek olarak, geride bıraktığımız yıllarda algoritmalarını, tıklayacağımız türde reklamları ürkütücü ölçüde yüksek bir doğruluk payıyla öngörecek şekilde geliştirdiklerini biliyoruz. Bu doğruluk payı o kadar yüksektir ki, Facebook'un konuşmalarımızı dinlediğine dair yaygın bir panik vardır. Sandberg için bu gibi teknolojilere yatırım yapmak yaratıcı ve stratejik bir karardı. Facebook bunun sayesinde reklam gelirlerini 2009'dan beri yüzde 15.000 oranında arttırarak neredeyse 115 milyar dolara çıkardı.[13]

Facebook'un iş modelinin bu (yani kâr getiren) kısmını örtmeceli ifadelerle saklı tuttuğu görülür. Ancak yakın geçmişte *The Australian* gazetesinde yayımlanan gizli bir belge, saklı olan kısmı ortaya çıkarır.[14] Belgede yazanlara göre Facebook, reklamcılara milyonlarca genç kullanıcıyı tam da en savunmasız (örneğin "stresli", "yenilgiye uğramış", "umutsuz", "çaresiz", "güvensiz", "aptal", "işe yaramaz", "değersiz" ve "başarısız") oldukları anlarda hedefleme fırsatı sunar. Hatta şirketin kullandığı algoritmalar, gençlerin "özgüven takviyesine ihtiyaç duyduğu" anları bile hayli isabetli bir şekilde öngörebilir.[15]

Facebook bahsi geçen belgenin gerçekliğini doğrulamış olsa da, "insanları duygu hallerini baz alarak hedefleyen araçlar" sunduğunu reddetti. Ancak bu oldukça garipti; çünkü, 2021 yılında Fairplay, Global Action Plan ve Reset Australia tarafından yapılan bir araştırma, şirketin hâlâ gençleri reklam sunma amacıyla takip ettiği ve hedeflediğini gösterdi.[16] Fairplay örgütü, elde ettiği bulguları ortaya koyan açık bir mektupta durumu "Facebook hâlâ gençler hakkında topladığı muazzam miktardaki verileri kullanmaya devam ediyor." diye açıkladı.[17] Mektubun devamında "Bu uygulama," örneğin "kilo kaybı reklamlarının yeme bozuklukları sergilemeye başlayan gençlere gösterileceğini ya da bir reklamın, gencin ruh halinin ciddi ölçüde savunmasız olduğu bir zamanda sunulacağı" anlamına geldiğinden "özellikle endişe vericidir" yazar.

Instagram'ın ana suçlu olmasına rağmen, diğer platformlar da benzer iş modellerine sahiptir. Mesela bazı TikTok *influencer*'ları

paylaşımlarında ADHD,* anksiyete ve depresyon gibi akıl sağlığı durumlarına sahip olduklarından bahseder.[18] Bu trend, gençlere kendi akıl sağlığı sorunlarına nasıl teşhis koyacaklarını öğreten fırsatçı şirketlerin ilgisini çekti. Bunun sebebiyse, tabii ki çözüm önerisi olarak pahalı tedaviler sunmak istemeleriydi.

Kuşkusuz ki akıllı telefonlara işaret edip "Sosyal medya işte bunun yüzden gençlere zarar veriyor!" demek mümkündür. Fakat bu suçlama, bizim Facebook'un neden kendi yaptığı araştırmaların ağır sonuçlarına kulak vermediğini ya da ortadaki tüm zarar kanıtlarına rağmen, endüstrinin bir bütün olarak değişime niye bu kadar gürültülü bir şekilde karşı çıktığını anlamamıza yardımcı olmaz. Bunu anlamak için, işin içyüzünü bilen kişileri dinlememiz gerekir. Facebook'ta çalışan bir araştırmacıya göre, şirketteki hiç kimse, gereken değişimleri "direkt olarak çalışanlar ile primleri arasına girdiklerinden" uygulamak istememiştir.[19] Bu sözlerin şu an içinde bulunduğumuz duruma dair son derece yeterli bir açıklama sunduğunu düşünüyorum.

Aslına bakılırsa ben Zuckerberg'e, Sandberg'e ya da sosyal medya algoritmalarının neyi hedefleyip neyi hedeflemediğini belirleyebilen diğer mevki sahibi kişilere kızgınlık duymuyorum. Onlar şirketlerini yönetiyor ve hayatlarını gerektiği gibi sürdürmeye devam ediyorlar. Sosyal medya, içinde yaşadığımız topluluktaki kişilerle bağlantı kurmamızı sağlar ve muazzam bir insani değere sahiptir. Ancak büyüme ihtiyacı bizim (yani insanların) bağlantı kurma ve güvenli hissetme ihtiyacımızı geride bırakan bir ekonomide yaşamakta ısrar edersek, şirket yöneticileri kâr elde etmeyi nihayetinde kullanıcılarının hayatına gerçekten katkıda bulunan bir şeyler sunmaya yeğlediğinde şaşırıp sinirlenmememiz gerekir. Bu, bizim önceliklerimizle ve hangi önceliklere ayrıcalık tanıdığımızla alakalı bir meseledir.

Bu gerçek ile yüzleşmeye razı olduğumuzda kendini gösteren bariz soru, Facebook'un iş modelinin bu ekonomideki diğer

* ADHD: Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu anlamına gelir. ADHD kendini genellikle konsantrasyon sorunları, gerginlik ve huzursuzlukla ortaya koyar. (ç.n.)

şirketlerin benimsediklerinden neden farklı olması gerektiğidir. Facebook'un bizi düşünmesini gerektiren nedir? Facebook, Instagram, TikTok ve benzer platformlar gökten zembille inmemiştir. Bunlar, geleneksel reklamcılıktan elde edebileceği kârı son damlasına kadar sıkarak aldıktan sonra, bizim tüketmeyi sürdürmemizi sağlamak için daha büyük, küresel ve manipülatif bir araca ihtiyaç duyan arz-yönlü ekonomi tarafından seçilmişlerdir.

İçinde yaşadığımız modern dönemde taşıdığımız kusursuzluk saplantısı, kuşkusuz olarak büyük ölçüde sosyal medya uygulamalarının yaygın kullanımından kaynaklanır. Fakat bence, sözü geçen uygulamaları kapatırsak bu saplantının ortadan kaybolacağını düşünmek bir hatadır. Çünkü böyle bir durumda, sürekli olarak bizim dikkatimize ve harcama alışkanlığımıza ihtiyaç duyan ekonomimiz, kendimizden kuşku duymamızı ve daha fazlasını istememizi sağlamanın başka bir yolunu bulacaktır. Yani bir hastalığı, yalnızca semptomlarını gidererek tedavi etmek mümkün değildir.

Burada akla gelen soru, sosyal medyanın onun zararlı ve fırsatçı yönlerinden kaçınacak şekilde nasıl kullanılabileceğidir.

Bu, en güvenilir çıkış yolunun, yani kullanmayı bırakmanın en zor seçim olması sebebiyle, cevaplanması pek kolay olmayan bir sorudur. Araştırmalar, sosyal medya ağırlıklı akıllı telefon kullanımını günde yalnızca bir saat azaltmanın depresyon ve anksiyete semptomlarını kayda değer ölçüde azaltırken mutluluk ile sağlığı arttırdığını gösterir.[20] Bunun sebebi ise, dijital ölçülülüğün bizim hayatımıza canlılık katan diğer aktivitelere vakit ayırmamızı sağlamasıdır.

Bu, sosyal medyanın sağlıklı olamayacağını değil, onun ölçülü ve doğru sebepler (örneğin topluluk, ortak ilgiler ve çevrimdışı ilişkileri pekiştirme) için kullanılması gerektiğini ifade eder.

O yüzden, okurlarıma sosyal medya uygulamalarına harcadıkları vakti olabildiğince çevrimdışı aktivitelere aktarmalarını öneriyorum. Size tavsiyem doğanın, fikirlerin, sanatın, sosyal ve siyasi aktivitelerin harekete geçirici kuvvetlerini hayatınıza davet etmenizdir.

Yaşamın, bu yalnız gezegenin ve onun barındırdığı insanların, bitkilerin ve canlıların mucizesinin uyandırdığı hayreti tatmanızdır. Kuşkusuz ki bu, kulağa reklamlara ve fotojenik *influencer*'lara bakarak vakit geçirmekten daha cazip gelecektir.

Gerçekten de, gerçek dünyanın harikalarına dalarak, bunların tadına vararak, dinleyerek, öğrenerek ve ilgi göstererek geçirilen vakit, sosyal medyada rötuşlanarak var edilebilen her şeyden çok daha keyiflidir. Dahası, bizim birden insanlığımızla uyum içerisine girmemizi sağlar. Bizi kendimize ve çevremize yakınlaştırır. Etrafımızdaki her şeyi bir telefon kamerasının lensinden görmemizi engeller. Çevremizle karşıtlık içerisinde olmadığımızda, bunun yerine eşit bir düzlemde yer aldığımızda, yapmadığımız ya da yakalayamadığımız şeylerin üzerinde düşünme dürtüsü hızla buharlaşır. Böylece dengelenir ve yaşamı akıl ermez bir mucize olarak sonsuz ölçüde takdir ederiz.

Tüm bunlar, bazen telefonu bir kenara bırakıp gerçek dünyada kendiniz ve duygularınızla baş başa kalmak için harika sebeplerdir.

İnternetten uzakta (başkalarıyla ve dış dünyada) geçirdiğimiz vakit, fiziksel ve zihinsel sağlığımız için sayısız faydayı beraberinde getirir. Araştırmalara göre dışarıda, özellikle de yeni yerlerde gezinmek kişinin mutluluğu ve sağlığına katkıda bulunur.[21] Örneğin, yakın geçmişte yapılan bir araştırmada Catherine Hartley, herhangi bir günde yeni yerlerde gezinen kişilerin miktarının -beklenenin tam tersi yönde bir bağıntıyla- onların sonradan ne kadar mutlu olduğunu belirlediğini keşfetti. Başka bir kapsamlı incelemeye göre doğada gezmenin diğer faydaları arasında "konsantrasyon artışı, streste azalma, ruh halinde iyileşme, psikiyatrik hastalık riskinde azalma ve hatta empati ve dayanışmada artış" yer alır.[22]

En önemlisi de, internetten uzakta geçirilen zamanın mükemmeliyetçiliğin üstesinden gelmede kritik bir rol oynamasıdır. Çünkü gerçek insanlar ve duyguların yer aldığı gerçek dünyaya çıktığımızda, sosyal medyanın hipergerçekliğinden uzakta ve yüzleri olmayan takipçilerin duyarsız kayıtsızlığının ötesinde çok önem taşıyan varlıklar olduğumuzu hatırlatan yığınla deneyim bizi bekler.

2015 yılında Instagram *influencer*'ı Essena O'Neill, endüstrisini temelden sarsan bir şey yaptı. O'Neill bu platformdan iğrendiğini dile getirerek hesabını kapattı ve güzel biçimli, ince bedenini neşeyle sergilediği özenle sahnelenmiş, ışıklandırılmış, kusursuz fotolarının tümünün şirket sponsorluğuyla hazırlanıp beğeniler ve paylaşımları maksimuma çıkarmak için incelenip rötuşlandığını açıkladı. Platformdan ayrılmadan önce de takipçilerine fotolarının altında yer alan açıklama kısmında küçük notlar bıraktı. Bu notlarda bir *influencer* olmanın beraberinde getirdiği anksiyete dolu deneyimi, şafak sökerken kalkmayı, evinden uzakta yaşamayı ve birkaç saat poz verdikten sonra yüzlerce fotosundan yalnızca iki-üç tanesinin seçilmesini anlattı. Aslında paylaştığı fotolardan hiçbirinde mutlu değildi. Her şey bir yalandı.

O'Neill, bahsi geçen notların yanı sıra YouTube'da bir video yayımladı.[23] Videoyu izlediğinizde bu meselenin onun vicdanını uzun bir süredir sızlattığı izlenimine kapılırsınız. "Sosyal medya bir ticaret alanıdır." diye açıklar. "Böyle olduğunu düşünmüyorsanız kendinizi kandırıyorsunuz." Direkt kameraya bakarak izleyicilerine açık ve net bir şekilde, birini takip ediyorsanız ve onun bir sürü takipçisi varsa, "ürün reklamı yapıyor ve şirketlerden para alıyordur" der.

"Yaptığım her şey, daha fazla ilgi çeksin ve görüntülensin diye tasarlanıyor ve rötuşlanıyordu" diye ekler.

Bahsi geçen videoyu, özellikle de O'Neill'ın aldığı psikolojik hasarlardan söz ettiği kısmı izlemek gerçekten zordur. Kendisi "Kendimin takipçi ve beğeni sayıları tarafından belirlenmesine izin verdim [...] memnun olduğum tek zaman, daha fazla takipçi, beğeni, övgü ve görüntülenme kazandığım zamandı." diye açıklar. Sonra bu his, sanki diğerlerinin ilgisi hiçbir şey ifade etmiyormuş gibi birden buharlaşarak gözden kaybolur. O'Neill, gözyaşlarını zor tutarak, ne kadar fazla takipçi ve beğeni kazanırsa kazansın, "bunun hiç yeterli gelmediğini" söyler. O, çocukluk rüyasını yaşamasına rağmen kendisini imkânsız beklentilerle dolu bir kabusun içine hapsolmuş halde bulmuştur. "Depresyonlu ya da anksiyeteli olduğumu söylemek

istemiyorum [...] ama bunların tüm semptomlarını fazlasıyla taşıyordum."

"Kendinizin takipçi ve beğeni sayılarıyla belirlenmesine izin verdiğinizde, saf ve gerçek olmayan bir şey tarafından tanımlanmaya müsaade edersiniz." O'Neill, bunun ardından çocukluğunu "internet ortamında şimdiye kadar sergilediğim kişi olmayı arzulayarak", yetişkinliğinin o ana kadarki kısmını da "hayatını sosyal medyada kanıtlayarak, kendisini o kişi olmaya yetecek kadar kusursuzlaştırarak" geçirdiğini dile getirir. Bu, onun için son derece yorucu bir varoluş biçimi olmuştur. "Her gün yaptığım her şey, internetteki o kusursuz kişi olmaya çalışmaktı." diye açıklar. "Sürekli benim ve yediğim şeylerin belli bir tarzda fotoğrafları çekiliyor, YouTube'a dikkatlice düzenlenmiş videolar koyuluyordu. Dünyaya önemli, güzel ve havalı biri olduğumu kanıtlamak için elimden gelen her şeyi yaptım."

O bunun ardından "Hayat bu mudur? [...] Yani sırf beğeni ve iltifat almak için fotoğraflar çekmek midir?" diye sorar. "Hayat bu değildir ve bu size mutluluk getirmez."

Herkes sosyal medyayı O'Neill gibi kullanmasa da, bunu yapanların sayısı bize ciddi derecede endişe verecek kadar yüksektir. Ortaokul öğrencilerinin üçte birinden fazlası ve liselilerin neredeyse yarısı, sosyal medyanın mümkün olduğunca kusursuz görünme ihtiyacının kaynağında yattığını dile getirir.[24] Dahası, yakın geçmişte yapılan bir ankete göre genç Amerikalıların yüzde doksan gibi hayret verici bir kısmı, *influencer* olma şansı elde etse bunu kesinlikle değerlendireceğini dile getirdi.[25] Onların internette ün kazanma istekleri, O'Neill'ın söylediklerine dikkatle dinlemeyi gerekli kılar. Çünkü onun söylediği şey, özünde sosyal medyanın dijital onay simgelerini birer öz-değer desteği olarak kullanmanın berbat sonuçlar doğurduğudur. Bu durum, ünlü bir *influencer* haline gelen kişilerde daha da belirgindir.

Sarah'nın O'Neill'ı Instagram'da takip edip etmediğini hiç bilmiyorum. Ancak O'Neill'ın başından geçenleri yaşama yolunda

olduğuna işaret eden dijital belirtileri taşıdığından eminim. Tüm o filtreler ve rötuşların, hayatının tadını çıkardığını gösteren o fotoşoplu resimlerin arkasında, artık aşina olduğumuz bir hikâyenin yattığını biliyorum. Bu hikâyenin anlattığı şey, sosyal medyanın gerçekliği nasıl abarttığı; beğeniler, etiketlenmeler ve paylaşımların bizi süslenip püslenmeye ve kusurlarımızı gizlemeye zorladığını; hayatlarımızın dünya çapında nasıl tekrar tekrar paylaşılabileceği ve tüm bu fotojenik kusursuzluk resimlerinin, nihayetinde yalnızca insan olduğumuzu kabul etmeyi ne kadar olanaksız kıldığıdır.

Sarah'nın ve onun gibi kişilerin profillerini her ziyaret ettiğimde, Essena O'Neill aklıma geliyor. Sonra Karen Horney'yi hatırlıyorum. Acaba sosyal medya hakkında neler düşünürdü? Eminim ki söyleyecek bir sürü şey bulurdu. Bunu düşündüğümde en sevdiği koltuğunda oturarak sigara içen ve alaylı bir gülümsemeyle elindeki kadehten şarap yudumlayan bir kadın olarak gözümün önünde canlanıyor. Onun 1950'li yıllarda yaptığı kültürel çelişki gözlemlerinin günümüze direkt bir çizgi halinde uzandığı görülebilir. Sanki o, sosyal medyanın ortaya çıkacağını sezmiş gibidir. Sanki bunun, oluşum aşamasındaki agresif bir tüketici kültürünün eninde sonunda kendisini böyle belli edeceğini öngörmüş gibidir.

Buna rağmen, hiç kuşkusuz o da sosyal medyanın mutlak gücüne hayret ederdi. Eminim ki, yüzlerce yıldır süren, şeyleri asla yeterli bulamama ikilemini beraberinde getirdiğini ve bunu hiç olmadığı kadar yüksek bir seviyeye çıkardığını söylerdi. Bağımlılık yapacak şekilde tasarlanmış olan bu platformlar, bizi kendimizi imkânsız kusursuzluk kriterlerine göre ölçmeye davet eder. Ve bunu, olabildiğince manipülatif bir şekilde, yani her birimizi reklamcıların avucunun içine koyarak yapar.

Karen Horney, bugün hâlâ hayatta olsaydı bu anın tuhaflığını gidermeye yardımcı olurdu. Bize sosyal medya platformlarının nasıl hayali kusurlarımızı kendi çıkarları için kullandığını, kendimizden kuşku duymamızı sağladığını ve bizleri içsel çatışmalarla nasıl hiç aldırış etmeden böldüğünü öğretirdi. Sosyal medyada kendimizi bir türlü yeterli hissedememizin sebebinin, onun dışında yetersiz

hissetme sebebimizle aynı olduğunu anlamamızı sağlayarak, duyduğumuz yalnızlığı da giderirdi. Ekonomimiz rekabete ve büyümeye marazi bir şekilde bel bağladığı ve bunlara hoşnutsuzluğumuzdan istifade ederek gerçeklik kazandıran sosyal ikna (reklamcılık) kanallarının olduğu açıktır.

Elimizde bu yargıyı destekleyen bir sürü kanıt bulunur. Önceki iki bölümde bunların kayda değer bir kısmını aktarmaya çalıştım. Ancak bununla yetinmemek gerekir. Eğer mükemmeliyetçiliğin -ve özellikle de toplumsal mükemmeliyetçiliğin- neden bu kadar hızlı yükseldiğini anlamak istiyorsak, gözümüzü reklamcılığın ötesine çevirmemiz gerekir. Çünkü ekonomimiz hem sahip olduğumuz her şeyi, hem görünüşümüzü hem de sosyal statü hiyerarşisindeki yerimizin hak edecek kadar çabalayıp çabalamadığımızı sorgulamamızı gerektirir.

9. Onu Henüz Hak Etmedin

Veya Meritokrasinin Okullar ve Üniversitelerde Yeni Bir Kusursuzluk Standardı Belirlemesi

"Mükemmeliyetçilik, meritokratik hastalığın
sembolik bir belirtisidir."

Michael Sandel[1]

Yetiştiğim kasabada çocukların akademik elite katılması çok nadir görülen bir şeydi. Gerçekten de, Birleşik Krallık Hükümeti'nin Sosyal Hareketlilik Komisyonu'na göre tüm ülkede yalnızca tek bir yerel otoritenin sosyal hareketlilik düzeyi Wellingborough'dan daha kötüdür.[2] Politikacıların tabiriyle burası "soğuk bir nokta"dır. Bu da bence "Burada doğduysanız şansınız bol olsun!" demenin nazik bir yoludur.

Ne var ki tüm bunları anlamak için üst düzey bir komisyonun verilerini incelemeye gerek yoktur. Benim de, okula beraber gittiğim çocukların çoğunun da, akademik anlamda ileriye gitmek gibi bir hevesi yoktu. Bunun sebebi zeka ya da beceri yönünden eksiklik çekmemiz değil, gözlerimiz ve kulaklarımızın sunduğu kanıtların farkında olmamızdı: Prefabrike okul binamız harap olmuştu; öğretmenler o kadar bezgin ve bitkindi ki, dersleri sadece kitapları yüzünde boş ifadelerle kendilerini dinleyen öğrencilere harfi harfine okuyarak geçiriyorlardı; ana babalarımızın ödevlerimizi kontrol etmeye ya da bize yardım etmeye ne vakti, ne de enerjisi vardı.

Bunların hiçbirinin kişiyi çalışmaya teşvik edeceği söylenemez. Okul arkadaşlarım arasında birkaç kişi üniversiteye gitti; bunu yapanların çoğu direkt iş dünyasına atıldı. Bir tahmin yürütmem gerekirse, onların haricinde okuduğum sınıftaki iki yüz kişiden yalnızca bir ya da iki kişinin yüksek lisans yaptığını söyleyebilirim.

Yetiştiğim yerde gerçek ihtisasın hayat okulunda edinilen bir şey olduğu söylenilirdi. Onu kazanmak için Club Life barında sabaha kadar içtikten sonra 8:00'de kasiyer vardiyasına girmek, su borusuna delikler açtıktan sonra bunları sıvayla kapatmak ya da yapı iskeletinde tökezledikten sonra kulakları sağır eden "hooop" bağırışları eşliğinde canını kurtarmak gerekiyordu. Toz tutmuş bir ders kitabının sayfalarından veya sakallı bir profesörün entelektüel düşüncelerinden öğrenilen bir şey değildi. Sarah'ya, Kevin'a, Ian'a ya da beraber okula gittiğim başka herhangi birine neden yüksek lisans yapmadıklarını sorarsanız, cevap olarak bu gibi şeyleri sıralarlar.

Aslında ben de, kalbimin derinliklerinde onlara katılıyorum. Kendimi aralarında saydığım sıradan, işçi insanlar, eğitim düzeyi yüksek kişilere karşı neredeyse içgüdüsel bir antipati duyarlar. Modern toplumda yaygın olan ahlaki yargı, sosyal statü piramidinin tepesinde yer alanların mevkilerini hak ettiği ve neredeyse hep iyi eğitimli kişilerden oluştuğu yönündedir. Bizden daha üst mevkideki kişiler daha fazla eğitim görmemiz gerektiğini söylediklerinde, aslında verdiğimiz mücadelelerin onların değil, bizim başarısızlıklarımız olduğunu ima ederler. Bununla alakalı olarak Barack Obama, bir keresinde New York'taki bir lisenin öğrencilerine "İyi bir eğitim almazsanız, maaşı geçinmenize yetecek bir iş bulmakta çok zorlanırsınız." diye tembih etmişti.[3]

İngiltere'nin gözde liberal politikacısı Tony Blair de benzer bir mesaj dile getirmişti: "Eğitim, eğitim, eğitim!" Ona ve Obama'ya, sözlerini oldukça sağlam yatırımlarla destekledikleri için hak vermek gerekir. Blair'ın geniş kapsamlı eğitim politikaları benim gibi öğrencileri okumayı sürdürmeye teşvik edene kadar, üniversite aklımdan bile geçmemişti. Ne var ki bu teşvikler, yakın geçmişte diğer sosyal destek biçimlerinin çoğuyla beraber, kemer sıkma politikaları

gibi kuşkulu bir sebepten ötürü kesildi. Onun için kendimi, onlardan faydalanan şanslı kişilerden biri olarak görüyorum. O zamanlar notlarımın berbat olmasına ve ailemden maddi destek ya da burs almamama rağmen, en yakındaki üniversitenin öğretmenlik bölümüne girmiştim.

Bunu başardığımda sevinçten havalara uçmuştum.

Fakat bugün olsa yine aynı seçimi yapar mıydım bilmiyorum. Aslına bakılırsa, 90'lı ya da 80'li yıllarda doğmuş olsaydım, akademik anlamda bu kadar ileriye gitmezdim. Günümüzde, gelir dağılımının en alt düzeydeki beşte birlik kısmında yer alan ailelerin yüzde ikiden azının gelir ölçeğinin zirvesindeki beşte birlik kısmına yükseldiğini görüyoruz.[4] Bunun kayda değer ölçüde azim gerektiren bir sıçrayış olduğu doğrudur; ancak daha küçük sıçrayışlara bile nadir rastlanır. Yakın geçmişte yapılan bir araştırmada, işçi sınıfına mensup mezunların yalnızca onda birinin sosyal statü merdiveninde beşte birin üstünde bir oranla yükseldiği görüldü.[5] Bu istatistikler, ebeveynleriyle aynı yaşam standardını elde etmek için onlardan daha fazla okuması, çalışması ve kazanması gereken mezunlar ve gençlerin genelinde görülen, daha yaygın bir aşağı düzeye inme trendiyle paralellik gösterir.

Bununla alakalı olarak Amerikalı ekonomistler Michael Carr ve Emily Wiemers, *The Atlantic* dergisine verdikleri röportajda "Eğitimsel arka planınız ne olursa olsun, başladığınız yerin vardığınız noktayı gittikçe artan bir şekilde etkilediği görülür." diye belirtir. Carr ile Wiemers, ABD Sayım Bürosu'nun Gelir ve Program Katılımı Anketi'nden aldıkları verileri kullanarak, geçtiğimiz yıllarda genç bireylerde görülen genel sosyal hareketlilik miktarının azaldığını ortaya koydu. Carr, bu durumu "Hayatınızı başladığınız yerde sonlandırma olasılığının arttığını, başladığınız yerden yükselme olasılığının da azaldığını biliyoruz." diyerek açıkladı.[6]

Bize hep okulda sıkı çalışmamız tembih edilir. Fakat hiç kimse, 2023 yılında bir lisans derecesinin neden lise diploması ile eşdeğer görüldüğünü açıklamaz. Ya da, Russell Group ve Ivy League üniversitelerinin dışında eğitimin, harıl harıl çalışarak mezun olduktan

sonra iş bulamayan veya işlerin güvensiz ve düşük maaşlı olduğunu keşfeden gençlere neden gitgide daha da azını sunduğunu izah etmez. Bu, kafa karıştıran bir keşiftir. Dahası, eğitimin en güçlü sosyal statü eşitleyicisi olduğunu ve bir bilet alan herkesi, sihirli bir gemi gibi sınıf denizinin öbür tarafına güvenle taşıyacağını dile getiren mantığın yaygınlığı, onu daha da kafa karıştırıcı kılar.

Belki bu durum geçmişte farklıydı. Belki eğitim, eskiden zorluk ve yokluktan çıkmanın bir yolunu *gerçekten sunuyordu*. Bunun ne kadar doğru olduğunu bilmiyorum. Ancak günümüzde büyük eğitim teşvikinin altında yatan mantığın üniversitelerin dışındaki soğuk ve sert gerçeklik ile yüzleşmekte hayli zorlandığını biliyorum. Çünkü tüm -ve özellikle de bugünkü dengesiz- gelir dağılımlarında, zirveyi yalnızca tek bir grup oluşturabilir. Ve çoğumuz bu mevkideki yüzdeye dahil olmayız. Dolayısıyla, maaşlar tüm sektörlerde arttırılmadığı -ve ortalama bir Amerikalının aldığı reel ücret kırk yıl öncekiyle aynı satın alım gücüne sahip olduğu[7]- sürece, borçlu mezunların sayısını arttırmanın başaracağı tek şey, onları zaten sıkışık olan orta sınıfa tıkıştırıp, üniversiteli olmayanlardan daha fazla para kazanma olasılıklarını gitgide azaltmaktır.

Bu gerçeğin nihayet farkına vardığımda üniversite son sınıftaydım. Ev sahibimin kiraya ikinci kez yaptığı zam içime oturmuştu. Bunun hemen ardından telaş içerisinde iş sitelerini gezinmeye koyulmuş ve başlangıç düzeyindeki işlerin gereksinimlerini okumaya başlamıştım. Bu arada aldığım borçlar sürekli üst üste yığılmaya devam ediyordu.

İşte bu noktada şunun bilincine varmıştım: *Bu dünyada sırf elimdeki mütevazı yaşam standardını sürdürmek için büyük bir gayretle çalışmam gerekecekti.* Ayrıca sosyal statü merdivenini tırmanmak için benden çok daha akıllı ve ayrıcalıklı kişileri geride bırakmanın yanı sıra, ürettiği mezun sayısına iş sağlayamayan bir ekonominin engellerini aşmam gerekecekti. Hayat büyük bir yarıştı ve ben, daha yarışın başında kendimi yenilmiş hissediyordum.

Bu hisleri paylaşabileceğim kafa dengi arkadaşlarım olsaydı, onları çok ağır handikaplar olarak görmezdim. Fakat rekabetçi bir

dünyada ve modern üniversitenin son derece rekabetçi ortamında yaşarken, yetiştiği yerin kendisini belirlemesini istemeyen ve kendini genel olarak diğerlerinden aşağı gören biri olarak, geleceğimi vasatın üzerinde notlar için çabalayarak güvence altına almaya yönelik acil bir ihtiyacın etkisi altındaydım. Psikologlar, tek bir amaç peşinde koşmayı içeren ve dış dünyadaki katı baskılar tarafından empoze edilen dar hedeflere odaklandığımızda kendini gösteren bu durumu "bağımlı kimlik" olarak adlandırır. Böylece kimliğim aldığım notlara, öz-değerim de onları yükseltmek için gösterdiğim çabaya bağlı hale gelmişti.

Bu, insanı yorgun ve bitkin düşüren bir yaşam biçimidir. Ancak şans arkanızda olursa, sizi çok ileriye götürebilir. Lisans eğitimimi üstün başarıyla tamamladıktan sonra spor psikolojisi üzerine bir yüksek lisans tezi yazdım ve Leeds Üniversitesi'nin doktora programına kabul edildim. Burada kendimi iş etiğimin bana sağladığı sermayeyle haklı çıkarmaya devam ettim. Bu, hayatımın tabiri caizse direksiyon başında olmadığım bir dönemiydi. Beni kusursuz bir öğrenciye dönüştüreceğini düşündüğüm hızlı bir aracın yolcu koltuğunda oturuyordum. Geriye dönüp baktığımda, sonradan muzdarip olacağım psikolojik sorunların bu kendine yabancılaşma sürecinin semptomları olduğunu görebiliyorum.

Sürekli savunmada olan, kafası karışık biriydim. Kim olduğumu ya da gerçekte neyi istediğimi bilmiyordum. Neden özellikle buradaydım? Acaba hâlâ, Wellingborough'da meteliksiz büyüyen ve erginliğine geç erişen, ellerini araba kapı camlarına dayayıp içerideki ışıklı düğmelere heyecanla bakan o çocuk muydum? Yoksa yapısal denklem modelleme üzerine seminerlere katılan, kazak giyip düşünceli bir edayla çenesini ovuşturan bir entelektüel miydim? Olmaya çalıştığım kişi olmadığımı adım gibi biliyordum. Fakat üstün başarıyı ve başarı simgelerini yücelten, zararlı derecede rekabetçi bir kültürde hayatta kalmak için zaten o kişiymiş gibi davranmak zorundaydım.

Hayatımın bu döneminde hissettiğim utanç ve suçluluk duygusu boğucu boyutlara ulaşmıştı. Onun için uyanık geçirdiğim her saati okumaya, yazmaya ve gözden geçirmeye adamak için elimden

gelen her şeyi yapıyordum. Doktora çalışmalarıma başlar başlamaz, ofiste ilk işe gelen ve en son ayrılan kişi olmak için özellikle çabalanıştım. Düzenli olarak haftada seksen saat çalışmış ve herkesin bunun farkına varmasını sağlamıştım. Danışmanlarıma e-postalarımı gep sabahın erken saatlerinde ve akşam son iş olarak gönderirdim. Tezimin bin kelimelik bir kısmını yılbaşı gününde yazmış ve bununla gurur duymuştum.

Saplantılı bir başarı ihtiyacı benliğimi sarıp sarmalarken arkamda bir yıkım izi bırakıyordum. İnsanlardan uzak durmaya, sinirli ve gergin davranmaya, diğer öğrencilerin başarıları ve başarısızlıklarının aşırı ölçüde farkında olmaya başlamıştım. Kendi kendime mpoze ettiğim baskının üstüne binen sosyal kopukluk, zihinsel ve fiziksel sağlığıma sessizce hasar veriyordu. Bu hasar, sonradan genel bir paniğe dönüşecek şekilde patlayan düşük şiddetli bir depresyonu beraberinde getirdi.

Uyku halindeki mükemmeliyetçiliğimin, aniden canlanan pasif bir yanardağ gibi birdenbire patlaması zaman almıştı. Bu arada elit bir üniversitenin seçici ortamında hayatta kalmaya çalışıyor; arkadaşlarımdaki sıkıntılarımla, streslerimle ve peşimi hiç bırakmayan felç edici bir aşağılık kompleksiyle boğuşuyordum. Tam teşekküllü, açık ve net bir mükemmeliyetçi olduğuma şüphe yoktu.

Ve o ya da bu şekilde, hayatımın geri kalanını bunun sonuçlarıyla yaşayarak geçirecektim.

Aşırı ölçüde büyümeye bel bağlayan bir ekonomide yaşadığımız için, her yerde ve her zaman aşırı ölçüde tüketim yapmamız gerekir. Bu zorunluluğun doğurduğu sonuç, Yedinci Bölüm'de ele aldığımız üzere her düz ekran televizyonun, akıllı televizyonun, reklam panosunun ve posterin bize hayatın büyük bir parti olduğunu, her şey için bir ürünün bulunduğunu ve yaşamın her zaman geliştirilerek daha kusursuz hale getirilebileceğini söylediği amansız bir kültürel coşullanmadır.

Ancak burada unutulmaması gereken nokta, parti davetiyesinin arkasındaki o küçük yazının, hiçbir şeyin bedava olmadığını

bildirmesidir. Yani hesapların eninde sonunda kapatılması gerekir. Sizin istediğiniz her şeyi sınırsız ve sürekli olarak elde edebileceğiniz doğrudur. Ancak ilk önce "başarılı olma"nız ve onların bedelini ödemeniz gerekir.

İş etiği, rekabetçilik ve kişisel irade, arz-yönlü ekonominin bel bağladığı inanç sisteminin temelini oluşturur. Bunlar ön plana çıktığı zaman -en azından teoride- büyük bir ekonomik faaliyet dalgası oluşur ve sürekli olarak hem daha iyi hem de daha ucuz ürünler ve hizmetler sağlayan bir akıntıyı beraberinde getirir. Bu aynı zamanda, bu dalganın üzerinde sörf yapmak ile onun altında kalıp batmak arasındaki farkın kişiye bağlı olması sebebiyle ahlaki bakımdan doğru kabul edilir. Eğer yoksul, şanssız, bitkin ya da biraz depresyonda hissediyorsanız bu sizin suçunuzdur. Durumunuzu düzeltmek de size düşer. Herkes kendinden sorumludur ve yeterince sıkı çalıştıkları sürece istediği her şeyi elde edip, istediği herkes olabilir.

Şimdi, bazıları gençlerin ekonomimizin bu çalışıp çabalama şartının bilincinde olmadığını düşünür. Veya başka bir deyişle onlar, kendilerini en ufak sıkıntı ve rahatsızlıklardan bile koruyan ebeveynler, öğretmenler ve profesörler üzerlerine titrediği için bunun farkına varmamışlardır. Bu düşünceyi destekleyen bir sürü kanıt bulunur. Finaller yaklaştığında ve stresli öğrencilerimin üzerindeki baskılar artmaya başladığında, ebeveynlerin yetiştirdikleri narin çiçeğe son bir kez fazladan süre vermemi rica eden e-postalarıyla hâlâ karşılaşıyorum.

Ancak bu gibi örneklerin yaygın olduğunu hiç düşünmüyorum. Aslına bakılırsa, kendi deneyimlerimi baz alarak konuşmak gerekirse, oldukça nadir görüldüklerini söyleyebilirim. Çoğu genç, modern toplumun istenen her şeyi elde etme fırsatı sunan partisinin davetiyesinde küçük harflerle belirtilen çok çalışma şartının esasında farkındadır. Çünkü, başarılar ve başarısızlıkların (alt ve üst sınıfları) üzerini meziyetin ahlaki örtüsüyle kaplayan bir kültürde yaşarız.

Meritokrasi* olarak adlandırdığımız bu rejimde sürekli kendinizi kanıtlamanız beklenir. Kurallar oldukça açıktır ve çocukluktan

* Meritokrasi: Yönetim gücünün, yetenek ve kişilerin bireysel üstünlüğüne yani liyakata dayandığı yönetim biçimidir. (ç.n.)

itibaren acımasızca aklınıza kazınır. Kişi sıkı çalışmalı; akademik sertifikalar, dereceler ve ödüller gibi, yetkinliklerini gösteren belgeler edinmeli ve bunları işgücü piyasasında olabildiğince yüksek bir ücret karşılığında satmalıdır. Bunların değeri ne kadar yüksekse, aldığınız ücret de o kadar yüksektir. Ve kazandığınız para ne kadar çok olursa, statünüzü göstermek için alabileceğiniz yeni, parıltılı şeylerin miktarı o kadar fazladır.

Böylece tüm ödülleri, tartışma götürmez bir şekilde en iyi ve zeki olanlar kapar. Sanırım benim gibi hali vakti yerinde, eğitimli profesyoneller için meritokrasi göze doğru ve adil görünmenin yanı sıra, türlü türlü hoş mükâfatları ve gösterişli statüleri beraberinde getirir. Fakat tabii ki, herkes kazanan takımda yer alacak diye bir kaide yoktur. Aslına bakılırsa, toplumun zirvesindeki alan daraldıkça, çoğu kişi kaybedenlerin arasında yer alır. Ve örtmeceli bir tabirle "arkada kalanlar" olarak nitelendirdiğimiz bu kişiler için, meristokrasinin doğurduğu sonuçlar oldukça farklıdır. Bu sonuçların arasında, diğer gurur kırıcı durumların yanı sıra her sene alınan ücretin azalması, borç içinde yüzme, evinden olma ve asgari ücretle geçinme yer alır.

Filozof Alain de Botton'un yazdığı üzere, "Meritokrasi, mücadelenin verdiği hasara, utancın hakaretini ilave eder".[8]

Ancak burada şuna dikkat çekmek gerekir: O gerçek değildir. Tüm bu utanç duygusuna rağmen peşinde koşturulan şey sahtedir. Meritokrasi, bir sosyal hareketlilik aracından ziyade bir sosyal arabulucudur; yani zenginler ile diğer herkes arasındaki absürt boyutlardaki uçurumun kabul edilebilir görünmesini sağlayarak tam teşekküllü bir sınıf devrimini savuşturan nötrleştirici bir etkendir.

Bu süreç tam olarak şu şekilde işler: Elitler elde ettikleri zenginlik ve statüyü şampiyonluk podyumunda birbirlerinin yüzüne şampanya fışkırtarak kutlarlar. Daha fazlasını hak ettikleri için daha fazlasına sahip olur ve daha çok kazanırlar. Yine aynı hak ettiğini bulma mantığından dolayı, zenginlik ve güç terazisinin dengesini olabildiğince kendi taraflarına çekmede hiçbir kabahatleri yokmuş gibi davranabilirler. İçinde yaşadığımız meritrokraside elitler,

zirvedeki yerlerini hak etmişlerdir. Onun için, bu mevkiyi hak etmeyen çoğunluğu oluşturanlar artıklar için birbiriyle didişirken, onların aynı servetin tadını çıkarsınlar diye evlatlarını yanlarına oturtmaları gayet doğaldır.

Oxfam'a göre, toplumun en yüksek mevkilerindeki elitlerin zenginliğinin yaklaşık üçte biri mirastan, üçte biri de devletle kurdukları bağlantılardan gelir. Geriye kalan kısım ise büyük ölçüde mallarından, mülklerinden, finansal yatırımlarından vesaireden elde ettikleri kazançlardan oluşur.[9] Yani kısacası para, tam anlamıyla parayı çeker.

Geriye kalanlarımız ise, üstü örtülü ayrıcalığı "meziyet" olarak adlandıran bir doktrini, içimizdeki geçici olarak mahcup düşmüş milyarderin gururunu okşayan ihtişamlı bir anlatı sunduğu sürece yutmaya razı oluruz. Kendimize, bir gün çok çalışmanın karşılığını alacağımızı söyleriz. Neticede bir meritokraside yaşıyoruzdur; dolayısıyla kişi, çalışıp çabalayarak zirvede kendine bir yer edinebilir. Kimse üzerimize titremez. Çalışmaktan korkmadığımız da kesindir. Eğer şikayet ediyorsak bunun sebebi muhtemelen ortadaki sahtekârlığın farkına varmamız ve bize hep daha da azını veren hileli bir ekonomiye kendimizi neden bu kadar adadığımızı merak etmemizdir.

Ben, yakında meritokrasinin gerçek dünyadaki kanıtları inkâr edemeyeceğini ve gitgide daha fazla sayıda kişinin onun dikkat dağıtmaya yarayan bir sis perdesi olduğunun bilincine varacağını düşünüyorum. Aslında bakılırsa, Batı'da yayılmaya başlayan sosyal huzursuzluk (Brexit, Trump, Le Pen, Meloni vesaire), bunun çoktan gerçekleşmeye başladığına işaret ediyor.

Sosyal huzursuzluktan daha acil olan bir nokta, meritokrasinin psikolojimize verdiği muazzam hasardır. Çünkü bu, herkesi -ve belki de özellikle hali vakti yerinde olanları- etkileyen bir şeydir. Ne kadar yoksul olursak olalım, sosyal statü piramidinin tepesine tırmanmayı başarabileceğimizi anlatan avutucu hikâyeler kuşkusuz büyük ilgiyle dinlenir. Ancak bunların anlatı çizgisi, yalnızca insanlar yükselme fırsatlarını görebildiği ve deneyimleyebildiği sürece tatmin edici bir varış noktasına yönelir. Aksi taktirde, bunların kabağın başlarında

patlayacağının farkına varan yeni bir nesle yapılan eşek şakaları olduğunu söylemek mümkündür.

Bugün tarihte ilk kez, genç bireylerin sosyal statü merdiveninde aşağıya doğru hareket ettiğine tanıklık ediyoruz. Onların tüm ağırlığı zirvede toplanmış olan ekonomisi çöküşün eşiğinde ve hükümet ortalarda görünmüyor. Artık hem eskisinden daha az fırsat hem de daha fazla yükümlülük (özellikle borç) var. Böyle bir arka planın üzerinde, meritokrasi ciddi bir şekilde geri tepme yapıyor. Çünkü o, bizi özgürleştirerek sosyal merdivende tırmanmamızı sağlamak yerine, amansız bir çabalamayı ve gitgide elde edilmesi daha imkânsız hale gelen idealleştirilmiş bir yaşam standardının peşinde koşmayı içeren, nefes nefese bir koşturmaya hapsediyor.

Burada meritokrasi ile mükemmeliyeçilik arasındaki ilişkiyi ele almadan önce, bir şeye açıklık kazandırmak istiyorum. Sarah, Ian ve Kevin gibi beraber büyüdüğüm insanlar, reklamcılığın mükemmeliyetçi fantezilerinin hayli etkisi altında olsalar da, genelde meritokratik baskılardan ağır hasarlar almazlar. Bu belki de, onların belli bir tür profesyonel tarafından yüksek öğrenim görmek için gereken şeylere sahip olmadıkları için küçümseyebilmesinin dolaylı bir sonucudur. Fakat akademik sınıflandırma makinesi tam gaz çalıştığında, meritokrasinin zararlı rekabetçiliğinin agresif aşırılıklarından pek etkilenmezler. Bunların en fazla etkisi altında kalan kişiler, birincil olarak toplumun orta ve üst kesimlerinden gelen iyi eğitimli ve zengin kişilerin evlatlarıdır.

Bunun doğru olduğunu, içinde yetiştiğim işçi sınıfı topluluğun dışına çıkar çıkmaz meritokratik baskıların ağırlığını eksiksiz bir şekilde deneyimlediğim için biliyorum. Wellingborough'dan ayrılmam ile Londra Ekonomi Okulu'na girerek otuz yaşında nispeten başarılı bir profesör haline gelmem arasında geçen sürede orta sınıfın akademik dereceli, tam teşekküllü üyelerinden biri haline geldim. Ve bu mevkiden gözlemlediğim şeyler beni şaşkınlığa uğrattı. Derslerime giren ve çoğu zengin ailelerden gelen gençler, neredeyse beşiğe koyulur koyulmaz başarılı olmaya yönelik ezici baskılar

deneyimlemeye başlarlar. Benimle tanışana kadar çoktan meritokrasinin doğal seçilime benzer bir şey olduğuna ikna olmuşlardır. Ve bu inanç, üst düzey üniversiteleri kazanıp en iyi öğrencilerin arasına karıştıklarında iyice pekişir.

Ancak "başarmak" onların yaptığı tek şeydir. 2018 yılında, Amerika'da Robert Wood Johnson Foundation adlı bir hayırseverlik kurumu, genç bireylerin mutluluk ve memnuniyet düzeylerini inceledi.[10] Bu çalışmaya katılan araştırmacılar, akıl sağlığı sorunlarında görülen artışın arka planı üzerinde, gençlerin sağlığı ve mutluluğuna zarar vermeyi sürdüren en kritik faktörleri öğrenmeyi amaçlıyordu. Sonuç olarak genelde dezavantajlı olmayla ilişkilendirdiğimiz yoksulluk, travma ve ayrımcılık gibi durumlar ön plana çıktı. Fakat araştırmacıların tekrar tekrar karşısına çıkan ve diğerlerinden farklı olarak daha avantajlı gençleri etkileyen başka bir risk vardı.

Bu, başarı sergilemeye ve diğerlerinin arasından sıyrılmaya yönelik aşırı bir baskıydı.

Eğitim görmekte olan gençler için bunun anlamı, okulda başarılı olmaktır. Amerika'nın büyük şehirlerindeki okullarda, anaokulu öncesi ile on ikinci sınıfın sonu arasında çocuklar yüzden fazla teste tabi tutulur.[11] Dahası, sanki bu baskı yeterince fazla değilmiş gibi, bazı okul müdürleri test sonuçlarını gençler ve ebeveynleri kıyaslama yapsın diye, herkesin görebileceği şekilde internete koyarlar.[12] Böyle durumlar, hayli zararlı ölçüdeki rekabetçiliğin dikkat çekici örnekleridir. Gençler, okulun kapısından içeri girer girmez performans endişesini, rekabeti, çekişmeyi ve öz-değerleri için notlarının yüksekliğine bel bağlamayı teşvik eden amansız değerlendirme baskılarına maruz kalırlar.

Öğretmenler, öğrencilerinden dersi geçmek için rutin bir şekilde akşamları iki ila dört saat arasında ödev yapmalarını isterler. Hatta bu rakam, ABD'deki bazı bölgelerde beş saati bulur.[13] Bunun sebebi ilk olarak öğrencilerin buna ihtiyaç duyması, ikinci olarak ebeveynlerin onu talep etmesi ve üçüncü olarak okulların üniversiteye kabul edilme oranlarına göre yargılanmasıdır. Öğretmenler, öğrencilerini zorlamazlarsa, elit üniversitelere aday yerleştirme

yarışında kaybeden tarafta yer alırlar. Bu da hem kendilerinin hem de çalıştıkları okulun itibarına leke sürer.

Bahsi geçen yarış, daha önce hiç bugünkü kadar güç ve çekişmeli olmamıştır. Geride bıraktığımız yirmi yılda ortalama üniversiteye kabul oranının tüm adaylar için yüzde otuzdan yüzde yedinin altına düştüğü görülür.[14] Liselilerin yaklaşık yüzde yetmiş beşi ve ortaokul öğrencilerinin aşağı yukarı yarısı sıklıkla ya da devamlı olarak ödevlerinin kendilerine stres verdiğini dile getirir. Onların üçte ikisinden fazlasıysa sık sık ya da sürekli olarak, istedikleri üniversiteye girip giremeyeceklerinden endişe duyduklarını söyler.[15]

Bu stres, Amerikalı psikolog Suniya Luthar'ın yaptığı araştırmalarda yankılanır. Onun yaptığı anketler, istikrarlı bir şekilde okul baskılarının duygusal sıkıntılar doğurduğunu ve bunların en şiddetli olarak zengin ailelerden gelen (agresif bir şekilde elit üniversitelere girme beklentilerine tabi tutulan) gençlerde görüldüğünü saptamıştır.[16] Luthar'ın yaptığı gözlemlere göre bu gençler, daha az avantaj sahibi akranlarından daha yüksek oranda uyuşturucu ve alkol kullanımı ve onlardan üç katı fazla anksiyete sergilerler. Sosyolog Daniel Markovits, bu bireylerin durumunu gayet sade bir biçimde ortaya koyar: "Geçmişte aristokratik çocuklar ayrıcalıklarının tadını çıkarırken, günümüzde meritokratik çocukların geleceklerini hesapladığını görüyoruz. Bunu geleceklerine yönelik planlar ve tasarılar oluşturarak, dikkatle düzenlenip sahnelenen öz-sunum ritüelleri aracılığıyla, aşinalık kazanılan hırs, umut ve endişe ritimleri eşliğinde yaparlar."[17] Toplumsal mükemmeliyetçilik, bu meritokratik hastalığın simgesi niteliğindedir. Genç bireyler bitmek bilmeyen değerlendirmeler ve testlerin yanı sıra ulu orta yapılan ve domino etkisi yaratan bir eleme, sınıflandırma ve sıralama süreci aracılığıyla, meritokrasiye kaynaşık olan aşırı baskıların, şeylerin doğal halinin bir parçası olduğunu öğrenirler. Dahası, bunu isteseler de istemeseler de, kendilerini sürekli diğerleriyle kıyaslamalı ve hep daha fazla çalışmaları, daha yüksek hedefler belirlemeleri ve olağanüstü notlar almaya gayret etmeleri gerektiğini bilmelidirler. Bu üstün başarı kültürü, bireyin çabalarının sonuçlarına bel bağlamasını sağlar ve

nihayetinde onu, kendisini ancak ve ancak kusursuz diye tanımlamasına izin veren dar ve katı bir kalıba sokar.

Yapılan araştırmalar, son birkaç neslin gitgide artan bir şekilde kusursuzluğu ölçüt olarak aldığı düşüncesini destekler. Örneğin 2017'de Kanadalı gençlere yönelik yapılan bir ankette, ilkokul öğrencilerinin yüzde elli beşi ile liselilerin yüzde altmış ikisinin okulda kusursuz bir performans göstermeleri gerektiğini dile getirdiği saptandı.[18] Kanadalı psikolog Tracey Vaillancourt'un yaptığı bir diğer çalışma, bu konuda daha detaylı sonuçlar ortaya koydu. Vaillancourt liselilerin mükemmeliyetçilik düzeylerini altı yıl boyunca takip ettiğinde öğrencilerin üçte ikisinin en az orta derecede kendi-odaklı ve toplumsal mükemmeliyetçilik sergilediğini keşfetti. Bu düzeyler kulağa yeterince yüksek gelse de, Vaillancourt'un verilerine göre öğrencilerin üniversiteye giriş sürecinin kritik evresine yaklaştıklarında bunların daha da yükseldiğini gösterdi.[19]

Bahsi geçen verilerden çıkarılması gereken sonuç, okul sisteminin gençlere mükemmel notların beklenilen bir şey olmanın yanı sıra, üniversiteye girmek için kesinlikle gerekli olduğunu öğrettiğidir.

Bu değerli gençler üniversiteyi kazanıp benim dersime girene kadar, okulun sınıflandırma makinesinden canlı kurtulmayı başarmış olurlar. Ancak bu galibiyetin bedelini sersemleyerek ve yaralar alarak öderler. Gerginliklerini sonuna kadar gerilmiş bir yay gibi belli ederler ve içlerine kök salmış başarısızlık korkuları seçici giyim tarzları kadar dikkat belirgindir. Ayrıca rahat bir nefes almayı umanlar büyük bir hayal kırıklığına uğramak üzeredir. Çünkü şimdiye kadarki okul yıllarında katlandıkları değerlendirilmeler, sınıflandırılmalar, sıralandırılmalar, rekabetler ve kıyaslamalar üniversite kampüsüne adım attıklarında ortadan kaybolmaz. Tam tersine daha da şiddetli hale gelir.

Amerikalı filozof Michael Sandel, bununla alakalı olarak *The Tyranny of Merit* [Meziyet Diktatörlüğü] adlı kitabında elit üniversitelerin bunların şiddetini azaltmak için "çok az şey yaptığı"nı dile getirir.[20] Tam tersine bu, onların son derece övünç duyduğu bir şeydir.

Örneğin Londra Ekonomi Okulu'nda (LSE) öğrenci örgütleri, yöneticiler ve hatta fakülteler, okulun düşük kabul oranıyla gurur duyar. Lisans eğitimi broşüründe bu durumun dolaysız bir şekilde reklamı yapılır: "LSE, rekabetin yüksek düzeyde olduğu bir öğrenim kurumudur. 2021 yılında kabaca 1.700 yer için yaklaşık olarak 26.000 adaydan başvuru aldık. Bu sert rekabet, ne yazık ki her sene birçok adayı geri çevirmek zorunda olduğumuz anlamına geliyor."

Böyle bir kibir, her ne kadar istemsiz olursa olsun, öğrenim kurumunun bütününe yayılan bir etkide bulunur. Bunun sonucunda da öğrencilerde, kapalı kapılar ardında harıl harıl çalışmalarına rağmen, başarılarını sanki hiç zorlanmadan elde ediyorlarmış gibi bir izlenim verme ihtiyacı doğurur. Bu, yalnızca LSE ile sınırlı bir durum değildir. Başka herhangi bir elit üniversitenin profesörleri, danışmanları ya da yöneticileriyle konuşursanız, yine aynı şeyi duyarsınız. Buna bir örnek olarak yakın geçmişte Duke Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmada, öğrencilerin "zahmetsizce kusursuz", yani hiç zorlanmadan akıllı, zinde, havalı, çekici ve popüler görünmeye yönelik bir baskı hissettikleri görüldü.[21] Stanford'da bu yanıltıcı görünüş "Ördek Sendromu" olarak bilinir; çünkü ördekler, suyun altında ayaklarını canla başla çırpmalarına rağmen, dışarıdan bakıldığında hep sakince süzülüyormuş gibi görünürler.

Öğrenciler söz konusu olduğunda, bu çırpınmanın ardındaki sebep neredeyse her seferinde notlara yönelik bir endişedir. Bu endişe, okulda tabi tutulan yoğun testlerden geriye kalan bir durumdur ve üniversitede iyice kötüleşir. Çünkü burada, rekabetçi havuzunu yalnızca beraber büyüdüğünüz kişiler oluşturmaz; bunun yerine, akademik dağılımın üst kesiminde toplanmış üstün başarılı, elit öğrencilerle doludur. Herkes olağanüstü ölçüde başarılıdır ve herkes sınavlarında mükemmel notlar alır. Dahası, ortada bundan bir kaçış yolu olmadığından, genel olağanüstülük havası, nesnel olarak yüksek notların bile kesin bir hayal kırıklığına yol açtığı stresli ve gergin bir atmosfer oluşturur.

Eğer Zog gezegeninden bir uzaylı dünyaya inseydi ve mükemmeliyetçiler üreten merkezi bir kurum tasarlamakla görevlendirilseydi,

modern üniversiteden daha iyisini tasarlamakta çok zorlanırdı. Beşinci Bölüm'de ele aldığımız veriler, üniversite öğrencilerinin kusursuz olmaya yönelik baskıları ne ölçüde deneyimlediğini açıkça ortaya koyar. Ancak bizim, bunu görmek için verilere ihtiyacımız yoktur. Çünkü öğrenciler, mükemmeliyetçi endişeler ile dolup taşarlar. Öğrencilerimden bazıları anksiyeteden dolayı öyle bir felce uğruyor ki, bir kötü sonucun kusursuz bir gelecek rüyalarını mahvedeceğinden korktuğu için notlarına bakamıyor.

Görebildiğim kadarıyla elit üniversiteler, öğrencilerinin deneyimlediği muazzam baskılarla baş etmeye yönelik etkili bir çözüm bulamıyor. Çoğu kurum, baskının en sıcak olduğu noktalara telaş içerisinde su dökse de, ateşi söndürmeyi başaramıyor. Geçtiğimiz yıllarda UCLA lisans öğrencileriyle yapılan bir ankette, aşırı ölçüde baskı altında olduğunu hisseden öğrencilerin 80'li yılların ortalarından bu yana yüzde altmıştan fazla bir oranla yükseldiği görüldü.[22] American College Health Association [Amerikan Kolej Sağlık Derneği] tarafından yapılan başka bir ankette, boğucu ölçüde anksiyete deneyimlediğini dile getiren üniversite öğrencilerinin 2011 yılındaki yüzde ellilik değerinden, beş yıl sonra yüzde altmış ikiye yükseldiği saptandı.[23]

Birleşik Krallık'ta da benzer sorunlarla karşılaşılır. Mental Health Foundation tarafından yapılan bir araştırma, on sekiz ila yirmi dört yaş arasındaki gençlerin yüzde seksen üç gibi hayret verici bir kısmının dış çevrelerinden gelen baskılarla başa çıkamadığını ve bu yüzden bunaldığını saptadı.[24] Dahası, Birleşik Krallık'taki üniversitelerde, tıpkı ABD'dekilerde olduğu gibi öğrenimini terk eden öğrenci sayılarında artış görülüyor.[25] Yalnızca öğrenimine bir süre ara vermek isteyenler içinse stres faktörü, kayıt yenilemeyi gereksiz ölçüde zorlaştıran (ve pahalılaştıran) kurallardan dolayı iyice şiddet kazanıyor. Mükemmeliyetçilik, sadece modern üniversitenin ilkeleri ve pratiklerine kaynaşmış olmakta kalmıyor; onun aynı zamanda, derinden kök salmış istisnacılık, başarısızlık korkusu ve zararlı rekabetçilik kültürlerinin içinde yön bulması gereken bir öğrenci topluluğunun aklına kazındığı görülüyor

Genç bireylere stresi azaltmalarını, notları unutmalarını, kendilerini geliştirip yetiştirmeye odaklanmalarını söylemek göze çekici görünebilir. Aslına bakılırsa bunlar, faydalı tavsiyelerdir. Fakat olağanüstü notların son derece önemli olduğu (tam anlamıyla hayattaki fırsatları belirlediği) bir sistemde, gençlere stresi azaltmalarını söylemek, hayalarına top gelen birine küfrü azaltmasını tembihlemeye benzer. Çünkü ortada bir alternatif yoktur: Öğrenciler bu günlerde, akademik merdivende yükselmek bir yana dursun, bulundukları mevkiyi korumak için amansızca ve hiç olmadığı kadar şiddetli bir gerginlik eşliğinde çabalamak zorundadırlar. Onların ihtiyaç duyduğu şey, üstün başarı elde etmeye yönelik baskıların üstesinden daha fazla dayanıklılık, kararlılık ya da gelişim odaklı düşünmeyle gelmeye dair tavsiyeler değildir. Bunun yerine onlar, tamamen farklı kurallar altında eğitim görmeye ihtiyaç duyarlar.

Bu noktada kadar söylediğim her şeye rağmen, bahsi geçen kurallar kesinlikle meritokrasiyi temel almalıdır. Çeşitlilik içeren, canlı ve gelişen bir toplumun, her bir gencin becerileri, yetenekleri ve yaratıcılığının yeşermesine imkân tanıyan yollar sağlaması gerekir. Ancak günümüzde buna sahip olduğumuzu söylemek çok zordur. Bunun yerine, varlıklı kişilere hitap eden Darwinci bir Açlık Oyunları ve geriye kalan herkese Truva atı şeklinde sunulan büyük Amerikan Rüyası'yla karşılaşırız. Ne var ki bizim, sahte bir meritokrasi yerine, her çocuğa iyi bir eğitim görme ve hayatta anlamlı bir yol seçme şansı tanıyan hakiki bir meritokrasiye sahip olmamız mümkündür.

Daha anlayışlı ve açık fikirli bir dizi kurala göre eğitim vermek, bizi işgücü piyasası için sınıflandırmak, sıralandırmak ve elemek yerine her birimize, başlangıç noktamız ne olursa olsun, kendi seçtiğimiz onurlu ve sorumlu hayatları yaşama fırsatı tanır. Bunun gerçekleşmesi için her okul yeterli kaynaklara sahip olmalı ve öğretmenlere, tüm öğrencilere üst düzeyde bir eğitim sağlayabilsinler diye adil bir maaş verilmelidir. Ayrıca eğitim sürecinde odaklanılması gereken noktalar gelişim, keşif ve öğrenme olmalıdır. Sınavların yükü de özellikle okulun erken döneminde; notlar, sınıflandırmalar ve sıralamalar gibi çeşitli başarı tanımlamalarından kaçınmak için azaltılmalıdır.

Bu tür bir öğretim modeline Finlandiya'da rastlamak mümkündür. Finlandiyalı çocuklar, yedi yaşına gelene kadar resmi olarak öğrenime başlamazlar. Bundan önce onların anaokulunda tüm vakitlerini yalnızca oyun oynayarak, keşfederek ve yaratıcılıklarını kullanarak geçirmesine izin verilir. Dahası, Finlandiyalılar liseye başladıklarında sınıfta Amerikalı öğrencilerin yarısı kadar zaman geçirirler. Sonra her saat başına on beş dakikalık bir teneffüs alırlar. Ayrıca okuma, matematik ve bilime yönelik PISA testlerinin haricinde hiçbir standartlaştırılmış teste girmezler. Buna rağmen, her alanda Amerikan öğrencileri geride bırakırlar.[26]

Finlandiya, aslında bu fazla kanıt gerektirmese de, okulun bir mükemmeliyetçilik yuvası haline gelmek zorunda olmadığını açıkça kanıtlar. Okul, çocukları bitkin düşürmeyerek ve yalnızca en gerekli testleri uygulayarak onlara topluma anlamlı katkılarda bulunmak için ihtiyaç duydukları becerileri kazandırabilir.

Sonuçlar ve notlardan ziyade öğrenme ve gelişmeye odaklanmayı içeren bu sistemik yaklaşımın üniversitelere de yayılması gerekir. Modern üniversitenin elinden gelen her şeyi ölçtüğü görülür. Bunların arasında giriş puanları, öğrenci katılımı, hem biçimlendirici hem de düzey belirleyici notlar, öğrencilerin akademisyenlere oranı, öğretmen puanları, öğrenci memnuniyeti, öğrenci harcamaları, yapılan araştırmaların sayısı, araştırma kalitesi, etkisi ve çeşitliliği yer alır. Hatta geçtiğimiz yıllarda, üniversite sıralamalarını büyük ölçüde mezunların alabileceği maksimum maaşlara göre belirlemeye yönelik bir trend görülmüştür. Buna bir yerde dur demek gerekir. Üniversiteler, ligde daha iyi bir pozisyon elde etmek için birbiriyle yarışan futbol takımları değildir. Onlar, eğitim kurumlarıdır. Varolma amaçları bilgi üretmek, aktarmak ve paylaşmaktır. Ve bu bilgiye erişimin temel bir hak olması, yani Avrupa'daki gibi ücretsiz sunulması gerekir.

Ayrıca erişimin çok daha fazla, baskının da çok daha az olması gereklidir. Üniversiteye kabul sürecindeki rekabet ve burada sunulan deneyimin aşırı talepkârlığı ve yoruculuğu, "elit" okullarda ve üniversitelerde bile azaltılmalıdır. Başvuru yapan öğrencilerin sayısı arttığında, kurumlar dersliklerdeki öğrenci sayısı yükselirken

öğrencilerin istemedikleri bir bölüme yerleşmelerini ya da açıkta kalmalarını engellemek için kontenjanlarını genişletmelidir. Bu, kulağa uygulaması pahalı bir sistem gibi gelebilir. Ancak bu genişletmeleri bir kayıp değil de yatırım olarak görmek önemlidir. Eğitim fırsatlarını arttırmak için yapılan yatırımlar, iyi bir eğitim görmüş insanların topluma yaptığı katkılar sayesinde uzun vadede karşılığını fazlasıyla verir.

Gerçekten de, iyi eğitim görmüş bir nüfus, toplumun her düzeyinde yeşeren bir nüfustur. Bir toplumun sanat, bilim, düşünce alanlarındaki ve mesleklerdeki (filozofları ve kimyagerlerinin, ressamlarının, mühendislerinin ve mimarlarının, bilgisayar programcılarının ve öğretmenlerinin) gelişmişlik seviyesi ve çeşitliliği ne kadar fazlaysa, dokusu o kadar göz alıcıdır. Eğitim pazarlandığında, ihmal edildiğinde ya da daha da kötüsü yalnızca parası yetenlerle sınırlı tutulduğunda, herkes bunun bedelini öder. Yüksek eğitim, birçok bakımdan en güçlü sosyal statü eşitleyicisidir. Onu doğru bir şekilde yönetirsek, "kazanma" şansını yakalayan öğrencilerin sırtlarına, gitgide şiddet kazanan acımasız baskılar yüklemeyen geniş kapsamlı bir meritokrasi elde edebiliriz.

Başka bir deyişle bu sektörün tamamı, özel muamele görmek için sıra dışı ya da zengin olmayı gerektirmeyecek şekilde, tepeden tırnağa değiştirilmeli ve yenilenmelidir. Eğitim kurumları istikrarlı olduğunda ve doğru düzgün finanse edildiğinde, her bir öğrenci hayatını ve yaptığı kararların doğurduğu sonuçları kontrol altına alabilir. Bu kontrol, kişinin hayatta anlam bulmasını ve kişisel yeteneklerini özüne uygun, diğerlerine ve bir bütün olarak topluma faydalı şekilde geliştirmesine imkân tanıyan bir platform sağlar. Yani kısacası, gerçek bir meritokraside eğitim, gençlerden kusursuz olmalarını beklemez. Onlardan yalnızca tutkulu olmaları ve ileri yönde, gerçekten kendi belirledikleri hedeflere doğru taşıyacak serbest bir merak taşımaları istenir.

Öğrencilerimin ne zaman üstün başarı elde etme baskılarıyla mücadele ettiğini görsem, kendi okul yıllarım aklıma gelir. Onların

dikkatle gizledikleri çırpınmalarını, kendim de bunları deneyimlemiş olduğumdan hemen fark ederim. Yine aynı sebepten ötürü, ortalamanın üstünde bir performans sergileme gereksiniminin onları nasıl ezdiğini hissederim. Ve diğerlerinin önüne geçerek kendileri için daha iyi bir gelecek elde etmeye yönelik çaresiz çabalarını çok iyi anlarım. Çünkü bu, bir zamanlar benim de amacımdı. Onun için, kapımı çalan her öğrencime empatiyle kulak veririm. Ancak empati, bu durumda yeterli değildir.

Genç bireyler, liseden üstün başarı elde etmeye yönelik baskılarla ayrılırlar. Üniversiteye vardıklarında bu baskılar yoğun bir rekabetçilikten ve sert bir istisnacılık kültüründen dolayı iyice şiddetlenir. Bazılarına göre bu, mükemmeliyetçilik, beden algısıyla ilişkili bozukluklar ve zihinsel sıkıntılar için mükemmel bir ortam oluşturur.[27, 28, 29] Bense durumun bundan çok daha kötü olduğu kanısındayım. Gözlemlediğimiz fırtına, tehlikenin gelmekte olduğuna ya da en azından onun tam ortasında yer aldığımıza işaret ediyor. Meritokrasi, kültürümüz tarafından son derece baskın ve yaygın bir şekilde pekiştirildiği için farklıdır. Bu, onun yıkıcı gücünün, paradoksal bir şekilde en tutkulu destekçilerinin gözünden büyük ölçüde gizli kaldığını ifade eder.

Meritokrasi hakkında konuşurken heyecanlanmayan bir başkanı ya da başbakanı hayal etmek zordur. Gazeteciler, siyasi yorumcular ve ekonomiciler ona övgüler yağdırır. İş dünyasının liderleri ve spor yıldızları onu başarılarının ardındaki sebep olarak gösterir. Sırf onu konu alan filmler ve televizyon dizileri bulunur. Banliyölerin tatlı dünyasında ana babalar yine aynı meritokrasi kadehinden yudumlar ve bundan dolayı çocuklarını hevesle üniversiteye gönderirler.

Bu folkloru dayanıklı ve kalıcı kılan noktalardan biri, tüm sınıflara nüfuz etmesidir. Meritokrasi, bizim özümüzde özgürlük seven bireyler olduğumuzu ve hayata nereden başlarsak başlayalım, bir sonraki Jeff Bezos ya da Richard Branson olabileceğimizi söyleyen büyük bir anlatıdır. Ortada bir eşitsizlik yoktur; bireyler birbirleriyle rekabet içerisindedir ve bazıları, daha iyi çalıştıkları için diğerlerinin önüne geçer.

Ne var ki, kalbimizin derinliklerinde bunun doğru olmadığını biliriz. Çünkü oynadığımız oyunun hileli olduğunu itiraf etmek, sisteme küfretmeye benzer. Tüm bunlara geniş bir perspektiften bakıldığında, günümüzde iş etiğiniz ya da gençliğiniz, yoksul oluşunuz ya da soyunuzdan hiçbir şey miras almayışınız hiçbir önem taşımayabilir. Bu gerçekleri kabullenmeyişimiz ise, bunu yapmanın sistemi ve onu överek destekleyen çok sayıdaki nüfuzlu kişinin çok kötü görünmesine sebep olmasından kaynaklanır.

Dolayısıyla meritokrasinin itibarının korunması için, alkolik bir anne tarafından kasabanın en şiddetli mahallesinde yer alan bir toplu konut dairesinde yetiştirilen lise arkadaşım Conor, paranın sağlayabileceği tüm avantajlarla yetiştirilen, her akşam ve hafta sonu olabildiğince yüksek notlar alsın diye özel ders gören, fazlasıyla iyi eğitimli George ile hayatta aynı fırsatları yakalayacakmış gibi davranmamız kritik önem taşır. Ve bizim, bu numarayı oldukça iyi sürdürdüğümüz söylenebilir. Çünkü, modern toplumun gitgide genişleyen ve derinleşen fırsat uçurumlarına ve karşıt yönde bir sosyal hareketliliğe işaret eden göstergelere rağmen, hâlâ çalışkanlığın başarıyı belirlediğine inanan kişilerin oranı 2008 ekonomik krizinden bu yana yüzde ondan fazla artmıştır.[30]

Burada, sarf ettiğimiz çabaların sonucunda yaşam standartlarımızın kötüleşmesine kızmadığımız söylenemez. Bunun yerine, sisteme yönelik hüsranımızı kendimize yönelik olana kaydırdığımız için, esas suçlu olan eşitsizlik, meritokratik mitolojinin ardında güvenle gizlenmeye devam eder.

Meritokrasi, tam olarak bir fırtına olmaması sebebiyle tehlikelidir. O bir seraptır ve biz, onun içine gözlerimiz fal taşı gibi açılmış halde, neşeli tezahüratlarla dalarız.

Burada son bir ikazı dile getirmeyi önemli görüyorum. Meritokrasinin istisnacılığın en ağır yükünü toplumun orta ve üst kesimlerindeki bireylere bindirdiğini söylediğimde, tabii ki genel olarak konuşuyorum. Bu bireyler, elit üniversitelere girenlerin büyük bir çoğunluğunu (yaklaşık yüzde doksan beşini) oluşturuyor. Gerçekte çok az sayıda kişi, meritokratik baskılardan kaçmayı başarabiliyor.

Ancak bu, daha yoksul topluluklardan gelenlerin ondan etkilenmediğini ifade etmiyor. Aslına bakılırsa, Russell Group üniversitelerinin yıllık kabul miktarının aşağı yukarı yüzde beşini (Oxbridge için yüzde iki), yoksul ailelerden gelen öğrenciler oluşturur.[31] Bu yetenekli gençler, az sayıda olmalarına rağmen tıpkı diğerleri gibi meritokrasinin zorlu kulvarında yarışmak için bahsi geçen okulların kutsal sayılan kampüslerine adım atarlar.

Fakat onların ciddi ölçüde dezavantajlı başladığı görülür. Çünkü hem ötekilerle aynı yokuş yukarı yarışı koşmalı hem de çok daha az kaynakla idare etmeli ve bir sürü engelin üstünden atlamalıdırlar. Dahası, bunu başarsalar bile, orta sınıfta mevcut olan boş yerler her geçen gün azaldığından, bol miktarda şansa ihtiyaç duyarlar. Geçen zamanla birlikte bu iki faktör (aşırı çalışma ve hâlâ kendini yenik hissetme), psikolojik bakımdan kişiyi yıpratır. Şahsen ben, hiç kuşkusuz olarak, mükemmeliyetçilikle alakalı mücadelelerimin büyük ölçüde, yedi gün yirmi dört saat bana karşı etki eden sosyal ve ekonomik kuvvetlerin telafisini yapmak amacıyla üstün başarı elde etme ihtiyacımdan kaynaklandığını biliyorum.[32]

Şu noktaya dikkat çekmeyi de gerekli görüyorum: Yoksul yetişmiş çocukların geneline kıyasla göreceli olarak ayrıcalıklıyım. Y Kuşağı'na üye biriyim. Z Kuşağı'na ait olsaydım, içinde bulunduğum finansal durumun geleceği çok vahim görünürdü. Deloitte'in küresel çaptaki Y ve Z kuşakları anketine göre, Z Kuşağı'nın üçte birinin en büyük endişesi yaşam maliyetidir. Ayrıca bu kuşağa ait kişilerin yüzde kırk beşi maaştan maaşa yaşar ve dörtte birinden fazlası rahat bir şekilde emekli olacağından kuşkuludur.[33] Bu rakamların pek iç açıcı olduğu söylenemez. Ancak ekonomimizin mevcut durumunun kötümserliği garantilemediğini söylemek zordur.

Ben aynı zamanda beyaz, heteroseksüel, İngiltere ve İrlanda vatandaşı bir erkeğim ve hiçbir sağlık sorunum ya da engelim yok. Bunların hiçbiri beni sıra dışı kılmıyor; yalnızca fedakârlıklar yapabilme ve tüm gayretli çabalarımı herhangi biri ya bir şey tarafından engellenmeden sarf edebilme şansını yakaladım. Azınlıklar, engelli kişiler ve yoksul ailelerden gelenler için, aşılması gereken uçurum

bundan çok daha geniştir ve ayrımcılık, baskı travması ve stereotip tehditleri gibi türlü türlü ilave engellerle doludur.

Meritokrasi, hayatı modern toplumda "başarmayı" amaçlayan herkes için son derece zor kılar. Bu zorluk, yoksullar, eşcinseller, engelliler ya da beyaz olmayanlar için daha da büyüktür.

Sanırım durumu şu şekilde özetleyebilirim: Eğitimli profesyonel meritokratlar doksanlı yılların başlarında liberal partileri ele geçirdiğinde ve bu belirgin ölçüde meritokratik eşitsizlik biçimi gerçekten yükselişe geçtiğinde, bu sistemin "arkada kalanlar" için sefalet ve çaresizlik doğuracağı hiç ses çıkarılmadan anlaşılmıştı. Onlar, yaşadıkları mücadeleler yeterince akıllı olmamaktan ya da tembellikten kaynaklandığı için başarıyı hak etmeyen alt kesimler olarak görülüyordu.

Bu gibi insanların ölçüsüz bir oranda dezavantajlı ve azınlık ailelerde yetişmesi, onlara sempati duyarak üzülen meritokratlar için talihsiz bir durumdu. Fakat bu üzüntü, sistemde görülen eşitsizliklere bir çözüm getirmek için ihtiyaç duyulan derin değişimleri asla beraberinde getirmemiştir. Çünkü bunu yapmak, ortadaki hileyi açıkça itiraf etmeye eşdeğerdir. Dolayısıyla bu kişilerin verdiği tepki, yoksul ve azınlık ailelerden gelen çocuklara birkaç burs verip, oyunun herkes için eşit koşullarda oynandığını söylemek olmuştur.

Bu da bizi, şu an içinde bulunduğumuz duruma getirir; ayrıcalıklı gençlerden oluşan bir ordu ile onların arasına serpilmiş yoksul gençler, günümüzün büyük, modern meritokrasisinde elit mevkiler için birbiriyle yarışır. Bu durumu, galip meritokratların son derece işine gelen bir şey olarak görmek okurlarıma cazip gelebilir. Tabii ki bunun doğruluğu açıktır. Ancak onların hesaba katmadığı ve öngörmediği nokta, meritokrasilerinin nihayetinde kendileri ve evlatları için sefalet ve çaresizliği beraberinde getireceği olmuştur.

Dolayısıyla ortada bir galip yoktur. Herkes, hayatın daha adil bir toplumda, gerçek bir meritokrasi altında nasıl olabileceğini göz önünde bulundurursak, kaybeden tarafta yer alır.

Buna dikkat çekme cüretine sahip gençler çoğu zaman kolay incinen, zayıf ve iradesiz kişiler olarak damgalanırlar. Gazeteciler,

politikacılar ve hatta belli profesörler, onları çalışmaktan kaçan şımartılmış, narin hanım evlatları diye etiketlemek için birbiriyle yarışır. Ben, bunların kendilerine yakıştıramadığım türde kişiler tarafından kullanılan saftirik, ancak zalim aşağılamalar olduğunu düşünüyorum. Meritokrasinin boyunduruğu altında ilerlemeye çalışan öğrenciler ve genç işçiler, kırılgan hanım evlatları değillerdir. Bunun yerine, her ne pahasına olursa olsun büyümeyi amaçlayan bir ekonomiden ve onun gereksiz bir şekilde zalim olan sınıflandırma makinesinden canlarıyla kurtulmayı başaran cesur, ancak savunmasız kişilerdir. Ve yaşadıkları bu deneyim, onlara patlama noktasına itecek kadar baskı uygular.

Bizim, er ya da geç bu gerçek ile yüzleşmemiz gerekeceği açıktır. Meritokrasinin okullara, üniversitelere ve ekonominin geneline kaynaşık hale getirdiği imkânsız beklentilerin, genç bireyleri ezdiğini ve çaresizce mükemmeliyetçiliğin avucunun içine düşürdüğünü kabul etmemiz gerekir. Bunun yanı sıra, çocuklarımızın bunun daha ne kadarına katlanmasını sağlayacağımızı kendimize sormalıyız.

Eğitim sistemi, meritokrasi öğretisini genç bireylere dağıtmanın gerçekten de en etkili kanalıdır. Ancak onun tek kanal olduğu söylenemez. Ebeveynlerin iyi haberi paylaştığı görülür. Bu da konuyu, henüz ele almadığımız başka bir noktaya çeker: Ebeveynlerin bu süreçte oynadığı rol tam olarak nedir?

10. Mükemmeliyetçilik Evde Başlar

Veya Olağanüstü Çocuklar Yetiştirme Baskısının Ebeveynlik Tarzını Etkileme Biçimi

"Çocuk, ilk başlarda toplum ile direkt yüz yüze gelmez. Bunun yerine onunla, karakter yapıları ve eğitim yöntemleriyle [...] toplumun psikolojik temsilcileri olarak işlev gören ebeveynler aracılığıyla tanışır."

Erich Fromm[1]

FBI, yaptıkları soruşturmayı "Varsity Blues Operasyonu" olarak adlandırdı. Bu birden fazla yıla ve Amerika'nın doğusundan batısına uzanan, Amerika'nın üst düzey elitlerinden (ünlüler, CEO'lar, sermayedarlar ve avukatlardan) oluşan bir ağın çocuklarını Ivy League üniversitelerine sokmak için kurduğu komployu ifşa ediyordu. Kaliforniyalı girişimci William Rick Singer, tezgahı planlayan ana kişiydi. Zengin ana babalar, çocuklarının elit bir üniversiteye yerleşeceğini garanti altına almak için Singer'a on binlerce ila milyonlarca dolar ödüyordu.

Singer'ın kurduğu düzen oldukça karmaşık ve detaylıydı. İlk önce müşterilerin kendisine ödediği parayı gizlemek için bir hayır derneği kurmuş, sonra verdiği garanti sözlerini iki dolandırıcılık planı sayesinde yerine getirmişti. Bunlardan biri, asıl öğrencinin yerine sınava girecek kişilere para ödemeyi içeriyordu. Diğeri ise,

üniversite yöneticilerini ve spor koçlarıyla arkadaşlık kurup, onlara müşterilerinin çocuklarına üniversite takımlarında yer versinler diye rüşvet vermeyi içeriyordu. Bu, meritokratik eşitsizliğe dizlerine kadar batan bir toplum için kusursuz bir stratejiydi. Singer'ın yaptığı sahtekârlıklar, zaten hayli zengin olan kişilerin Ivy League üniversitelerine erişimini sürekli olarak garantilemenin yanı sıra, müşterilerinin çocuklarının bunu kendi çabalarıyla başardığına yönelik kritik bir izlenim uyandırıyordu.

2019 yılında, FBI'ın Singer'ın kurduğu tezgahın gerçek çapını ortaya çıkarmaya başlamasıyla birlikte, tüm dikkatler kaçınılmaz olarak ebeveynlere çevrildi. Onların eylemleri, çocuklarının Ivy League üniversitelerine girme şansları üzerine muazzam derecede endişeyle kafa yoran bir halkı mahcup etti. Gazeteciler, kameralarını düzene katılan ana babaların yüzlerine soktu. Hatta Netflix, tüm bu olayları sahneleyen ödüllü bir dizinin prodüksiyonunu yaptı. Başlıklar "Bunlar suçlu!" diye kükredi. Haber spikerleri "Daha ne kadar ayrıcalıklı olmak istiyorsunuz?" diye sordu.

Tabii ki bu başlıklara şaşırmamak gerekiyordu. Yine de, onların oldukça uygun bir şekilde, belli bir hedefe odaklandığını görebilirsiniz. Herkes ortadaki suçlulara işaret etmekle meşgulken, Singer'ın sunduğu hizmeti doğuran sebepler büyük ölçüde göz ardı edilir. Ve ben, meritokratik baskıların perspektif algısını nasıl çarpıttığını göstermek için Varsity Blues skandalından daha iyi bir örnek düşünemiyorum. Bu skandal, toplumda varolan birçok çatlağa dikkat çekmenin yanı sıra, belki de daha belirgin olarak, yalnızca paraya, yeteneğe ve liyakate odaklanan dengesiz bir ekonomide ebeveynlerin aşırı endişesinin ne kadar yüksek bir düzeyde olduğunu açığa çıkardı.

Öncü çocuk gelişimi psikoloğu Judith Harris ebeveynlerin önemli olmadığını söylediğinde, hiçbir önem taşımadıklarını kastetmemişti. Bunun yerine, onların bizim düşündüğümüz şekilde önem taşımadığını dile getiriyordu. Ana babaların çocuklarına aktardığı değerlerin, onların ileride nasıl türde kişiler olacakları üzerinde

güçlü bir etkisi vardır. Fakat bu, bahsi geçen değerlerin onlara ait olduğunu ifade etmez. Ebeveynler, toplumun psikolojik vekilleri gibidir; çünkü onun baskın değerlerini, çocuklarını yetiştirme biçimleri aracılığıyla aktararak aracı işlevi görürler.

Meritokratik kültürün psikolojik temsilcilerinin kim olduğunu tahmin etmek kanımca pek zor değildir: Helikopter ebeveynler. Bu kişiler, çocuklarının hayatlarına, özellikle de eğitimine aşırı derecede müdahale eden ana ve babalardır. Sürekli onları yöneltir ve yeniden yönlendirir; başlarının etini yer; endişeyle ve zorlamayla itip kakar; çocuğa kendi istediği bir şey yapması için neredeyse hiçbir fırsat tanımazlar. Helikopter ebeveyn tanımına uyan ana babaların, bu bağlamda sarf ettiği gayretler genelde bitmek tükenmek bilmez. Bu gayretlerin hedefiyse, çocuğun rekabetçi bir meritokraside başarı elde edeceğini garantilemektir. Böyle bir kültürde, çocuğun başında bir helikopter gibi dönme, ana babaların onu ne kadar sevdiğini ve hayatta yakalayacağı fırsatları ne kadar önemsediklerini göstermenin yoludur.

Helikopter ebeveynliğin yükselişine işaret eden birçok kanıt mevcuttur. Ancak ortadaki belirtilerin belki de en bariz olanları, ebeveynlerin öncelikleri ve değerlerinde görülen değişimdir. Örneğin 1995 ila 2011 yılları arasında, Amerikalı ana babaların çalışkanlığa çocuklarında görmek istedikleri bir şey olarak yükledikleri önem, yaklaşık yüzde kırk oranında arttı. Bu çalışkanlığın görülmek istediği yerin neresi olduğu da barizdir: Eğitim. 1970'li yılların ortalarından bu yana, ebeveynlerin çocuklarının ödevleri ve sınavlarına yardım ederek geçirdiği vakit, haftada beş saat gibi hayret verici bir oranda artmıştır.[2]

Tabii ki okula ayrılan vakitteki artış, diğer aktivitelere harcanan vakitte bir azalmayı beraberinde getirir. Örnek olarak, Amerikalı çocukların ana babalarıyla oyun oynayarak geçirdiği vakit, 1980'li yılların başlarından bu yana yüzde yirmi beş oranında azalmıştır.[3] ABD'deki ailelerin, 1990'lı yılların başlarından beri testlere hazırlanma ya da ödev yapma gibi oyun-dışı aktivitelere haftada dokuz saat daha fazla vakit ayırdığı biliniyor.[4] Dolayısıyla, biraz kavrayış

yetisine sahip bir çocuk, kendisine verilen mesajın temelde bazı aktivitelerin (sınavlar ve ödevler) ebeveynlerin vaktine değer iken, diğerlerinin değmediği olduğunu görebilir.

Pek şaşırtıcı olmayan bir şekilde, bu değişen değerler, eğitimsel baskıların hızla arttığı sıkıntılı bir dönemde kendini göstermiştir. Geçtiğimiz yıllarda COVID-19 pandemisi sürerken 10.000'in üzerinde Amerikalı öğrenciyle yapılan bir ankette, genç bireylerin okula yönelik olarak, pandemi öncesinde olduğundan çok daha fazla stres duyduğunu saptadı. Öğrenciler notları, iş yükünü, zaman yönetimini, uyku yetersizliğini ve üniversite endişelerini tetikleyici faktörler olarak listeledi. Ancak gençlere göre en büyük stres kaynağı, ana babalarının başarı beklentileriydi. Onların yüzde elli yedisi bu beklentilerin pandemi esnasında düşmediğini söylerken, yüzde otuz dördü arttığını dile getirdi.[5]

Ekonomistler Garey ve Valerie Ramey'e göre bu aşırı ebeveynlik biçimi, daha geniş kapsamlı bir "çocuk yarıştırma" eğiliminin parçasıdır. Ana babalar, iş etiği kırbacını şaklatır, eğitimsel sonuçları saplantı haline getirir ve toplumsal baskılara tepki gösterdiklerinden onları daha da fazla gözetlerler. Böylece gitgide daha fazla sayıda endişeli ebeveyn çocuklarının etrafında dönüp durur ve bir panik kültürü oluşturur. Varsity Blues skandalı, zengin ana babaların zaten avantajlı olan çocukları için avantaj elde etmek amacıyla suç işleyecek kadar ileri gitmesine neden olacak kadar kontrolden çıkan bu yankı odasının iyice gürlemeye başladığı noktaydı.

Bu nahoş manzaranın her yerde görüldüğü söylenemez. Eşitsizlik düzeyinin düşük ve sosyal hareketliliğin yüksek olduğu İsveç ve Norveç gibi ülkelerde, Singer'ın sunduğu hizmetin fazla talep göreceğini söylemek zordur. Bahsi geçen ülkelerdeki ebeveynlerin yüzde on beşten azı, kendileriyle yapılan görüşmelerde çalışkanlığın değer verdikleri bir nitelik olduğunu dile getirdi. Bunlar, çocuklarını hayatta kendi yollarını çizmeye bırakmayı tercih edecek türde ebeveynlerdir. Gerçekten de, ABD'deki, Kanada'daki ya da Birleşik Krallık'taki ebeveynlerin aksine, İsveçliler ve Norveçliler, çocuklara kendi düşüncelerini, duygularını ve ilgilerini geliştirme, kendi hayal

güçlerini kullanma, kendilerini uygun gördükleri şekilde ifade etme fırsatı tanırlar.[6]

Helikopter ebeveynler ABD, Kanada ve Birleşik Krallık gibi ülkelerde göze normal görünebilir; ancak onlarla yalnızca hayli özel koşullar altında yaygın şekilde karşılaşırız. Bunun sebebiyse, bahsi geçen koşullarda onların sergilediği mani durumunun kaçınılmaz ve tamamen anlaşılır olmasıdır. Günümüzde hiçbir İngiliz ya da Amerikalı ebeveyn, evladının halinden memnun ve rahat bir şekilde büyümesini istemez. Çünkü okul baskıları günbegün artmakta, elit üniversitelere kabul oranı düşmekte ve uçurum boyutuna varan eşitsizliklerden dolayı gitgide daha fazla kişi arkada kalmaktadır. Bu baskılar altında helikopter ebeveynlik bir seçim değil, gerekliliktir. Analar ve babalar, çocuklarının okulda başarının kritik önem taşıdığının kesin olarak farkına varmasını sağlamak için dört dönerler ve bunu, istedikleri için ya da böyle bir yaklaşımın evlatlarına fayda getireceğini düşündüklerinden değil, aslında daha doğru olan içgüdülerin yerine hayli zararlı ölçüde rekabet içeren bir meritokraside öğrendikleri içgüdüleri devreye sokmaları gerektiğinden yaparlar.

Pekâlâ helikopter ebeveynliğin doğurduğu sonuçlar nedir? Acaba mükemmeliyetçilik, bunlardan biri midir?

Çocuklar, ana babalarına bağlanma eğiliminde olur ve buna ihtiyaç duyarlar. Ne var ki helikopter ebeveynler, bağlılığı birkaç sebepten ötürü istemeden zorlaştırırlar. Birinci olarak, başarısızlığın beraberinde getirdiği sonuçlar kendilerine aşırı ölçüde endişe verir; ikincisi, çocuklarının rahat bir şekilde erişemeyeceği kadar daha gelişmiş ve olgun standartlar belirlerler. Böyle bir ebeveynlik tarzı, çocuğa hata yapmaması gerektiğini dile getiren ince bir mesaj verir. Aynı zamanda, asla ana babasının eksiksiz ve koşulsuz onayını kazanacak kadar iyi olmadığını ima eder.

Tabii ki her ebeveyn böyle değildir. Fakat genele baktığımızda, ana babaların beklentilerinin, gençlerin onları kusursuz olma gereksinimleri olarak yorumlamasına sebep olacak kadar yükseklere tırmandığını biliyoruz. Bunu nereden bildiğimiz sorulabilir. 2022

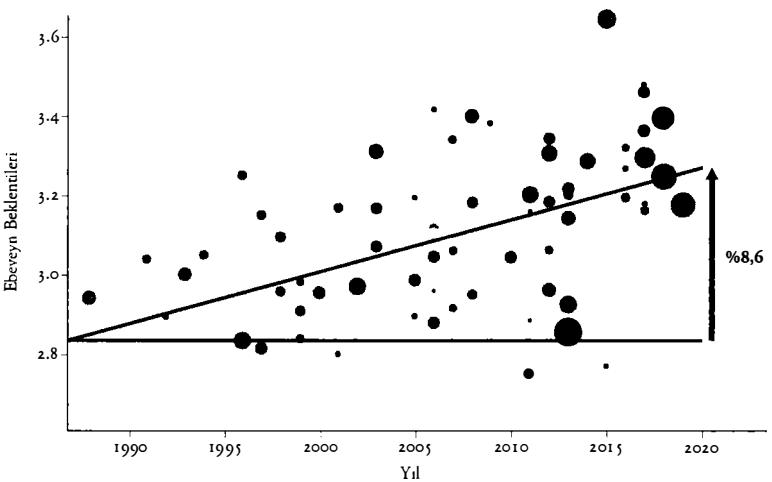
yılında *Psychological Bulletin* tarafından yayımlanan bir akademik araştırmada, Andy Hill ile birlikte onu birkaç çalışmada kanıtladık.[7] İlk çalışmada, aşırı (ya da çocukların karşılayamayacağı kadar yüksek) ebeveyn beklentileri ile toplumsal mükemmeliyetçilik arasındaki korelasyonları, bir bağıntı bulmak amacıyla bir araya topladık. İkincisindeyse, otuz yıllık bir süre içerisinde Amerikalı, Kanadalı ve İngiliz üniversite öğrencilerinin aşırı ebeveyn beklentilerine yönelik algılarında görülen değişimi, bir artış olup olmadığını saptamak için inceledik.

Verileri hesaplayıp karşılaştırdığımızda, bahsi geçen beklentilerle toplumsal mükemmeliyetçilik arasında pozitif bir korelasyonun gerçekten bulunduğunu ve bunun oldukça belirgin olduğunu gördük. Aslına bakılırsa bu belirginlik o kadar fazlaydı ki, toplumsal mükemmeliyetçilikteki varyansın neredeyse yarısını, ebeveynlerin beklentileriyle açıklamak mümkündü. Ayrıyeten, bunun kadar belirgin olmasa da, kendi-odaklı ve öteki-odaklı mükemmeliyetçilik ile de bağıntılar bulunuyordu.

Sonra, tıpkı Beşinci Bölüm'de mükemmeliyetçilik için yaptığımız gibi, otuz yıl boyunca üniversite öğrencilerinin ebeveyn beklentilerine yönelik algılarını ortaya koyan veriler topladık. Bunu yaptığımızda, bahsi geçen beklentilerin keskin bir yükseliş gösterdiğini saptadık. Karşı sayfadaki şekilde bu yükselişin kapsamını açıkça görebilirsiniz. Ortada, ölçeğin üzerindeki kaba birimlere dayalı olarak neredeyse yüzde dokuzluk bir artış vardır. Ancak bu, hikâyenin tamamını bize anlatmaz. Çünkü, yaş grupları gibi göreceli bir birim hesaba katıldığında, yüzde kırk gibi şaşırtıcı bir artış kendini gösterir. Bu da, temelde günümüzün ortalama üniversite öğrencisinin, 1989 yılındaki puanların yetmişinci persentilinde yer alacak kadar yüksek ebeveyn beklentisi puanları sergilediğini ifade eder.

Dolayısıyla, ebeveynlerin beklentilerindeki artış, toplumsal mükemmeliyetçiliğin genç bireyler arasında yükselmesinin sebeplerinden biri olabilir. Bunu neden öne sürdüğümü biraz daha detaylı olarak açıklamak istiyorum. Ebeveynler; reklamcılıktan, sosyal medyadan, okul ya da üniversite baskılarından daha belirgin olarak,

mükemmeliyetçiliğin son derece yakından, direkt şekilde etkide bulunan temsilcileridir. Çocuklar, ebeveynlerinin beklentilerinin ve bunların mükemmeliyetçi olup olmadığının, neredeyse beşikten itibaren bilincinde olurlar. Onlar büyüdükçe, yüksek ve aşırı beklentilere tekrar tekrar tabi tutulma, kusursuz olmaya yönelik bir ihtiyaç olarak yorumlanır.



Üniversite öğrencilerinin aşırı ebeveyn beklentisi puanları, verilerin toplandığı yıla göre gösteriliyor

Not: Siyah daireler ABD'deki, açık gri olanlar Kanada'daki, koyu gri olanlar da Birleşik Krallık'taki veri noktalarını temsil eder. Bunlar, her bir araştırmada veri sağlayan öğrencilerin sayısıyla orantılıdır (daha fazla sayıda öğrenci, daha büyük dairelere karşılık gelir) ve ebeveyn beklentileri ile zaman arasındaki ilişkiyi en uygun şekilde gösteren çizgi, bunların üzerinden geçer (en uygun çizginin etrafındaki gri alan öngörüdeki hatayı temsil eder).

Ancak burada aşırı beklenti sorununun, ebeveynlerin standartlarını içselleştirmekten daha da ileri gittiğine dikkat çekmek önem taşır. Çocukluk hassas bir dönemdir. Çocuğun içinde yaşadığı dünyaya anlam verme yolunda attığı her adım, eleştiri ya da ret riskini beraberinde getirir. En koşulsuz şekilde sevilen çocuk bile, eninde sonunda bir şeylerin ters gitmesiyle birlikte kendisini acı verici bir

şekilde savunmasız bulur. Aslında yüksek beklentileri özünde yanlış kılan bir şey yoktur; buradaki sorun, beklentiler amansız olduğunda, çok yükseldiğinde ve çocuğun onları karşılama kabiliyetini sonuna kadar zorladığında kendini gösterir.

Ana babaların standartları ve ebeveyn onayı, böyle bir yetiştirme tarzında hep çocuğun erişiminin dışında kalır. O, bir derste 100 gibi kusursuz bir not almak gibi olağanüstü bir başarı sergilediğinde, ebeveyn memnun olur. Ne var ki bu kültürde, meritokratik baskılardan dolayı, aynı ebeveynin yine de tam onay vermemeye dikkat etmesi ve çocuğu çalışmaya, "daha da iyisini" yapmaya teşvik etmesi gerekir.

Bu, çocuk için hayli zor bir durum oluşturur. Çünkü onun sarf ettiği çabalar, ne kadar büyük olursa olsun asla yeterli gelmez. Onun çabalarının karşılığında aldığı şey kabul edilme değil, hep daha da yükseğe çıkmaya gayret ettikleri sürece nihayetine kabul edilme vaadidir. Bu bakımdan helikopter ebeveyn, çocuğunu onun elde edilmesi zor onayına yönelik sorunlu bir bağlılık geliştirmesine, başarısızlığın sonuçlarından korkmasına ve devamlı kendini zorlamasına sebep olur. Çocuk, kaçınılmaz olarak bir noktada beklentileri karşılayamadığında, başarısızlığı ana babasının takdirini hak etmediğini ifade ettiğinden utanç duyar. Bu utanç da, aşırı beklentilerin toplumsal mükemmeliyetçiliğe böyle sıkı bir şekilde bağlı olmasının ana sebebidir.

Şimdi, ebeveynin onayını esirgemesi *her zaman* kötü bir şey değildir. Neticede, çocuğun fazlasıyla şımarık ve utanmaz olması, utançla dolu olması kadar kötü bir durumdur. Ancak "sağlıklı" bir ebeveynliğin parçası olarak onay vermekten küçük dozlarda kaçınma, ebeveynler onaylarını çocukların erişemeyeceği kadar yüksek standartlara bağladığında mega dozlarda kendini gösterir. Bu ikisi arasında çok ince bir çizgi vardır. Küçük, aralıklı ve ayrı hayal kırıklığı dozları bir sorun oluşturmaz ve neredeyse sorun çıkarmayacak kadar zararsızdır. Fakat bu gibi hayal kırıklıkları, ısrarlı bir şekilde ifade bularak üst üste yığıldığında, toplamda elde edilen sonuç mükemmeliyetçiliktir.

Bizim aynı zamanda bir zamanlar çocuk olduğumuzu ve tıpkı diğer herkes gibi, para ve meziyeti saplantı haline getirmiş bir toplumun dikkatli bakışları altında gerginlik içerisinde yaşadığımızı unutmamamız gerekir. Helikopter ebeveynler, esasında kötü bir durum ile mümkün gördükleri tek şekilde başa çıkmak için ellerinden gelenin en iyisini yapmaya çalışırlar. Onlar, eğer gerçekten çocuklarının mükemmeliyetçiliğinin arkasındaki sebep iseler, bunu istemeden, kendilerinin dışındaki sebeplerden ve kaynağı kendilerinde olmayan yanlışlardan ötürü yaparlar.

Ne var ki bu, olup bitenlerin gerçekliğini hiç mi hiç sarsmaz. Dahası, mükemmeliyetçiliğin öncelikle genler, sonra da çocuk yetiştirme stratejileri sayesinde ailenin yapısına kök saldığı görülür. Bu, genç bireylerin gitgide daha mükemmeliyetçi hale geldikçe daha mükemmeliyetçi çocuklar yetiştirmesi ve bu durumun zincirleme bir etki yaparak hep devam etmesi nedeniyle ciddi bir sorun oluşturur. Bizim bunun farkına varmamız ve nesilden nesle süren bu döngüyü kırmak için elimizden gelen her şeyi yapmamız gerekir.

Acaba bahsi geçen döngüyü kırmak elimizde midir? İçinde yaşadığımız kültürde ve zamanda bu, cevaplanması zor bir sorudur. Ancak yapılan araştırmalar bize faydalı ipuçları sağlar. Bunlardan biri, çocuklara devamlı olarak sıcak ve güvenli bir ortam sağlamaktır. Dünya, sert koşullar içeren, yaşamanın zor olduğu bir yerdir ve çocuklar doğaları gereği kolay etkilenirler. Onların sürekli reklamcılığın, popüler kültürün, sosyal medyanın ve akranlarının kontrolsüz baskılarının bombardımanı altında olduğu görülür. Bu baskılara bazen kaçınılmaz olarak yenik düştüklerinde bunun bilincinde olmalarını sağlamalı, uyarmalı, tavsiye vermeli, ancak aynı zamanda söylediklerini dinlemeliyiz. Ve bunu her zaman yapmalıyız. Açıkça konuşmalı, duygularını kabul etmeli, empati ve anlayışla karşılık vermeliyiz. Araştırmalar bize bu ılımlı ebeveynlik tarzının ergenlerde mükemmeliyetçilik ve mükemmeliyetçi eğilimlerle ters orantı gösterdiğine işaret eder.[8]

Ilımlı ebeveynlik, aynı zamanda şefkati esirgemekten kaçınmayı ifade eder. O yüzden, çocuklarınızı *kayıtsız şartsız* sevmenizi tavsiye ederim. Onları hep sevmeye devam edin. Ana babalarının sevgilerinin başarıyı ya da iyi davranışı şart koşmadığını söyleyen çocukların kendi-odaklı ve toplumsal mükemmeliyetçilik seviyeleri düşüktür.[9] Ayrıca, onların öz-sunum endişeleri ve kusurlarını etrafındaki kişilerden gizleme eğilimi daha azdır.[10] Bu, çocuklarınıza kendilerini herhangi birine ya da bir şeye karşı haklı çıkarmaları gerekmediğini söylemek için yeterli bir sebeptir. Onlar, sırf varoldukları için sevginizi ve şefkatinizi hak ederler ve bu dünyada önem taşıyan bireylerdir.

Onlara bunların yanı sıra, kültürlerinin es geçtiği yanılabilirlik derslerini vermeliyiz. Terslikleri, zorlukları ve başarısızları öğrenme fırsatları olarak kullanarak, çocuklara hayattaki kararların sonuçlar doğuracağını, herkesin yeri geldiğinde başarısız olduğunu ve başarısızlığın korkulacak bir şey olmadığını öğretebiliriz. Onları kendilerini zorlayacak rahatsız durumlardan korumaktan, insancıl bir tavırla kaçınmalıyız. Bunun yerine, rahatsızlıklara en azından bir süreliğine katlanmalarına izin vermeliyiz. Kimsenin kurşun geçirmez olmadığını, bazen ortada hiçbir sebep yokken işlerin planlandığı gibi gitmediği ve bunun normal olduğunu hatırlamalıyız. Çünkü, kişi her zaman bir daha şansını deneyebilir. Hayal kırıklığı kapıyı çaldığında onlara destek olmalı ve bu duygudan kaçınmak yerine onunla yaşamayı öğretmeliyiz. Çocuklarımıza yardım etmeliyiz; fakat sorunları onların yerine çözemeyiz.

Çocuklarınızın yeteneklerine ve onları özgün kılan şeylere kucak açınız. Çoğunluğun değil, kendi ilgileri ve tutkularının peşine düşmeye teşvik ediniz. Fazlasıyla karşılaşacağınız maddi isteklerini koşulsuzca karşılamaktan kaçınınız. Bunun yerine, enerjilerini okuma, enstrüman çalma ya da spor gibi hayata can katan deneyimlere odaklamalarını sağlayınız. Yeni şeyler denemelerine ve böylece hayatta tutkularına bağlı olarak kendi yollarını çizmelerine izin veriniz. Bu, çocuğunuzun gireceği okullar ya da okuyacağı bölümler gibi büyük kararları belirlemesine müsaade etmeyi de içerir. Buna müsaade ediniz.

Beklentiler koyulabilir. Bunlar yüksek de olabilir. Ancak beklentileri çocuğunuzla birlikte belirlemeli ve her şeyden önemlisi gerçekçi tutmalısınız. Bunları karşıladıkları zaman onlara sarılmalı, başarıyı kutlamalı ve -aldıkları notları değil de- gayretlerini övmelisiniz. Eksik kaldıklarında da yine sarılmalı, gayretlerini takdir etmeli, notların gerçek işlevini göz önünde bulundurmalı, testlerin öğrenme sürecindeki yüzlerce muhtemel ölçütten yalnızca biri olduğunu hatırlatmalısınız. Notlar onların zekâlarına leke sürmez, hayattaki fırsatlarını mahvetmez, bir öğretmenin onlara verdiği değeri ve ana babanın çocuğuyla gurur duyup duymayacağını belirlemez. Dünyanın kusursuz olmaya yönelik ne kadar baskıyla dolu olduğu aşikardır; dolayısıyla terslikleri ölçülü bir şekilde değerlendirmek ve çocuklarınızın onlarla karşılaştıklarında hissettikleri şeyleri çekinmeden dile getirebileceği bir ev ortamı yaratmak için elinizden gelen her şeyi yapmalısınız.

Son olarak, çocuklarınıza davranışlarınızla örnek olmalısınız. Kendi başarısızlıklarınız ile başarısız olmanın küçük düşüren değil, insancıllaştıran bir deneyim olduğunu göstermelisiniz. Onlarla açık konuşmalı ve sizinle açık konuşmalarına izin vermelisiniz. Negatif duyguların normal olduğunu öğretmelisiniz. Desteğinizi hiçbir zaman esirgememelisiniz. Çocuğunuzun nihayetinde miras alacağı gezegene ve ekosisteme önem vermelisiniz. Çevrenize ve size yakın olanlara nazikçe davranmalısınız. Öğretmenlerin otoritesine saygı göstermelisiniz. Çocuğunuzun hoşlanmadığı bir karar aldıklarında, onlara karşı çıkmamalısınız. Evladınızın gelişimine yönelik bağlılıkları için her görüştüğünüzde teşekkür etmelisiniz.

Çocuklarınız sizi örnek alır. Onlara kusurlu insaniyetlerinin neşesini kucaklayarak büyümenin önemini gösteriniz. Kendi mücadelelerinizle, onlardan beklediğiniz şekilde, yani cesaret, kararlılık ve hoşgörü ile yüzleşiniz. Bunları yaptığınızda, canlı ve tatmin edici bir hayat yaşamak için kusursuz olmaları gerekmediğini öğretirsiniz.

Geçen hafta, Netflix'te Rick Singer'ın arkasında olduğu üniversiteye kabul tezgâhını konu alan *Operation Varsity Blues* dizisini yeniden

izledim. Bu, Hollywood tarzına uygun bir şekilde gerilim ve tehlike ögelerini belirgin şekilde kullanan ve hatasız prodüksiyonu ve dramatik sinematografisiyle dikkat çeken bir dizi. Singer'ı loş ışıklı evinde otururken, kulağında telefonla bir bilgisayar ekranına bakarak planlar yaparken gösteren kasvetli sahneler, hattın diğer tarafında, arka planında yemyeşil ağaçlarla dolu dönümlerce arazinin uzandığı egzotik bir mekanın verandasında, onun çocuğuna nasıl üniversite takımında tanrısal bir su topu oyuncusu olarak poz verdireceğini anlatan Singer'ı ilgiyle dinleyen zengin müşterileri takip eden sahnelerle harmanlanıyor.

Dizinin harika bir senaryosu var. Yine de, biraz yalın kaldığını düşündüm. Yönetmen izleyicinin dikkatini gerçekte yaşanan olaylara sabitliyor, ancak bunun dışında fazla bir şey sunulmuyor: Singer ile zengin müşterileri utanç verici bir suç işlediler. Yargılandılar. Bazıları hapis cezasına çarptırıldı. Son.

Suçlu bulunan aileler, hakikaten de muazzam ölçekte bir dolandırıcılık örneğine bulaşmışlardı. Elit üniversitelerin spor takımı kontenjanlarını kendileri kadar ayrıcalıklı olmayan gençlerden çaldıkları için başlarına gelenleri hak ediyorlardı. Ne var ki, *Operation Varsity Blues* dizisinin gözden kaçırdığı nokta, Singer'ın kurduğu tezgâha yönelik talebin neden varolduğudur. Bu soruyu cevaplamak için, yapımcıların bir adım geriye atarak ekonomimize ve onun yarattığı topluma dair irdeleyici sorular sormaları gerekir.

Tabii ki, bu gibi soruları sormadaki başarısızlık, ebeveynlikle alakalı sorunlara mahsus değildir. Yine aynı şey, Sekizinci Bölüm'de gördüğümüz üzere sosyal medya için de geçerlidir. Modern kültürde, toplumsal hastalıklar ve sorunları (Instagram, agresif ölçüde baskıcı ebeveynler, iş güvencesizliği, yaşam tarzı reklamcılığı vesaire) birbiriyle bağlantılı olmayan ve parmakla işaret edilip çatık kaşlar eşliğinde kınanan garip rastlantılar olarak görmeye yönelik bir eğilim vardır.

Ancak bunlar bağlantısız ve garip şeyler değildir. Zira yeterince derine indiğimizde, her şeyin bağlantılı olduğunu görürüz. Ebeveynler çocuklarını her zaman daha başarılı olmaya, daha çok çalışmaya

ve daha mükemmeliyetçi standartlar hedeflemeye iterler. Bunu baskıcı diktatörler olduklarından ya da mükemmeliyetçiliğin özellikle sağlıklı olduğuna inandıklarından yapmazlar. Bunu yapmalarının sebebi, ekonominin psikolojik vekilleri olmalarıdır. Kevin ile Ian'ın aşırı tüketimciliği, sosyal medya şirketlerinin işletilme biçimi, ebeveynlerin bahsi geçen davranışları sergilemesi, ekonominin bunu onlardan istemesinden kaynaklanır. Kuşkusuz ki *Operation Varsity Blues*, senaryosu buna odaklansaydı yine aynı aksiyon dolu belgesel drama filmi olmazdı. Ancak bizi sorunun kaynağına yaklaştırmakta çok daha başarılı olurdu.

Karen Horney, mükemmeliyetçilik gibi rahatsızlık biçimlerinin suçunu onlardan muzdarip olan kişilerin üstüne yığma eğilimimizi irdeleyen belki de ilk araştırmacıydı. O, bizden bunun yerine bahsi geçen rahatsızlıkların içinde yeşerdiği kültürel koşulları sorgulamamızı istiyordu. Biz henüz farkına tam varmış olamasak da, bunu istemekte oldukça haklıydı. Helikopter ebeveynlik doğal ve değişmez bir çocuk yetiştirme biçimi değildir; büyümeye odaklanan, gözü para ve meziyetin dışında hiçbir şey görmeyen bir ekonominin karakteristik ebeveynlik tarzıdır. Başka bir deyişle, kültürel bir olgudur. Ve tıpkı reklamcılık ve sosyal medya gibi, günümüzde tavan yapmış olan toplumsal mükemmeliyetçilik düzeylerine katkıda bulunur.

Hepsi bununla da sınırlı değildir. Çünkü modern kültürün, mükemmeliyetçilik saplantımızın şiddetini olabildiğince arttıran bir boyutu daha vardır. Bu -genç, yaşlı, zengin ya da yoksul- her birimizin neredeyse her gün karşılaştığı bir boyuttur. O yüzden bir sonraki bölümde izninizle modern dönemin yüksek-oktanlı işlerinden ve ruhumuzu derinden etkileyen amansız koşuşturma kültüründen biraz bahsetmek istiyorum.

11. Koşuşturmanın İç Yüzü

Veya Güvensizlik Duygusunun, Modern İşyerinde Mükemmeliyetçiliğe Bel Bağlatması

"Bunun kaynağında, Amerikalılarda görülen kendine bel bağlama saplantısı yatar. Böylece bir bireyi ölesiye çalıştığı için alkışlamak, bu durumun hatalı bir ekonomik sistemin kanıtı olduğunu öne sürmekten daha kabul edilebilir hale gelir."

Jia Tolentino[1]

Bath şehrinde yaşadığım dönemde uğramayı çok sevdiğim bir kafe vardı. Renove edilmiş tarihi bir Gürcü köşkünün zemin katında yer alan ve şehrin Royal Crescent adıyla bilinen meşhur sıra evlerine yürüme mesafesinde olan sıcak ve rahat bir mekandı. Binaya girip bir dizi taş merdivenden indiğinizde göz alıcı tablolar ve nostaljik eşyalarla dolu, tavanında küçük flamaların asılı olduğu bir bodrum katıyla karşılaşıyordunuz. Buranın şehrin en gösterişli kafesi olduğu ya da fazla kâr ettiği söylenemese de, Emma'nın güven bulduğu, kendi diyarı olarak gördüğü bir yerdi.

Emma bahsettiğim bodrum dairesini 2018 yılının sonlarında kiralayarak bu kafeyi açtı. Bundan bir yıl önce, neredeyse on yıl boyunca yaşadığı ve bir reklam müdürü olarak çalıştığı Londra'da işinden ayrılmıştı. Bu onun için mantıklı bir karardı; bitkindi, hayatta yeni bir şeylere atılmaya ihtiyacı vardı ve Londra'daki gayrimenkul

fiyatları tavan yapmıştı. İşine ve her gün koşuşturmayla geçen eski hayatına geri dönmesi için sık sık oldukça cezbedici teklifler alsa da, bunlara karşı koymayı başarmıştı. Artık o baskıyı, çalışarak sabahlamayı ve talepkâr müşterilerden gelen acil istekleri yaşamaya tahammülü yoktu. Emma için bahsi geçen kafe, banka hesabındaki paradan fazlasını ilgilendiren bir şeydi; onun sığınabildiği ve yeniden canlanabildiği bir limandı.

Böyle bir ritim değişikliğine günümüzde rastlamak zordur. Biri aniden ayağını gazdan çekip hayatın ağır ilerlediği bir yol şeridine kararlılıkla geçtiğinde, onun kararını pasif bir kuşkuyla karşılarız. Özellikle de "Nasılsın?" sorusunun hep "Çok yoğunum." şeklinde cevaplandığı, Londra ve New York gibi metropoliten bölgelerde, ayakta dikilmek bile bir gerileme belirtisi olarak görülebilir. Çünkü bu yerlerde ilerlemezseniz, başarılı bir performans göstermezseniz, o kaygan kariyer merdivenini tırmanamazsınız. Ve dürüst olmak gerekirse, hepimiz *en azından bir şeyde* başarılı olmak isteriz.

Emma ile Bath'a ilk taşındığım dönemde tanıştım. Bir sabah onun mekanından kahve alırken şehre gelen bahtsız turistlerle alakalı bir espri yaptığımda kahkahayla gülmüştü. Geçen aylarla birlikte bu kafe benim için uğrak bir mekan haline geldi. Müşteriler az olduğunda Emma bana hayatın nasıl gittiğini sorardı. Ben de aynısını yapardım. Böyle kısa sohbetler sayesinde bir arkadaşlık kurduk ve birbirimize dair ufak tefek şeyler öğrenmeye başladık. Geçenlerde hal hatır sormak için kendisini aradım ve geçmişte edindiği deneyimlerden bazılarını okuduğunuz kitap için paylaşmasını rica ettim.

Emma'nın hayli ilgi çekici bir iş geçmişi var. Yirmili yaşlarının başlarında, genç ve enerjik bir kız iken, üniversiteden mezun olup hayata atılmak, büyük şehre taşınmak ve heyecan verici bir kariyer elde etmek için sabırsızlanıyordu. Bana "Mezun olduğumda çok heyecanlıydım." diye anlattı. "Warwick'te İngilizce bölümünde lisans yaptığımdan kısa bir süre içerisinde pazarlama metinleri, sosyal medya yazıları ve marka içerikleri gibi şeylerde bir sürü iş fırsatı buldum."

"Dolayısıyla freelance çalışmak bana bariz bir başlangıç noktası olarak göründü."

Ancak bu ışıltı fazla geçmeden sönmeye başlamıştı. Freelance işler ona serbest ve özgür bir şekilde çalışma vaadi sunsa da, esasında stres ve yalnızlık getiriyordu. Emma sürekli kendisini danışmanlar için biyografiler ya da şirketler için anlamsız tanıtım metinleri yazma gibi bir yığın sıkıcı işin altında buluyordu. "Kendimi verimsiz görüyor ve değer verilmediğimi hissediyordum." diyordu. "Londra'da yalnızlık çekmek çok kolay." İnsanların onun sunum ve önerilerine geri dönüş yapmak gibi bir yükümlülüğü yoktu. Kimse ona gelişmesini sağlayacak bir geri dönüş de yapmıyordu. Kontratların çoğunlukla bir vakit kaybı olduğundan yakınıyordu. "Parayı verenlerin kaprisli taleplerine göre hareket ediyordum." Böyle imkânsız talepleri karşılayamadığında da "Düşük not veriyorlar ve eleştiriyorlardı".

Bu, onun için çok moral bozucu bir deneyimdi. Emma fazla geçmeden edindiği tüm iş deneyimlerini bir özgeçmişe doldurarak daha istikrarlı işlere başvurmaya başladı. Birçok kez reddedilmesine rağmen yılmadı ve Londra'nın Batı Yakası'nda küçük ancak gelecek vadeden bir pazarlama ajansında giriş seviyesinde bir işe girmeyi başardı. "Bunun sayesinde freelance çalışmanın beraberinde getirdiği güvencesizlikten kurtuldum." diye açıkladı. "Hayatımın kontrolünü ele geçirmenin vakti gelmişti."

Yine de risk faktörü kendisi için tamamen ortadan kalkmamıştı. Giriş seviyesindeki pazarlamacılık pozisyonları hayret verici ölçüde düşük bir maaş getiriyordu kontratlar çoğu zaman güvenilmez oluyordu. Emma, bu durumu "İki senedir firmanın resmi elemanlarından biri olarak çalışmama rağmen, patronum başlangıçtan itibaren her an işimi kaybedebileceğimi açıkça belli ediyordu." diye açıklıyordu.

Ancak bu riskin karşılığında kayda değer bir kazanç elde etmişti. Emma takip eden birkaç senesini firmadaki pozisyonunu sağlamlaştırarak ve birkaç yüksek profilli müşteriyle birlikte çalıştığı projeler sayesinde parlak bir itibar elde ederek geçirdi. Tabii ki bunun birtakım fedakârlıkları beraberinde getirdiği doğruydu. Bana "Gece gündüz çalışıyordum." diye anlattı. "Çoğu günler sabahlıyordum, hafta sonlarında ofise geliyor, önemli etkinlikler ve kutlamalara

katılıyordum." Bu durum öyle bir boyuta varmıştı ki, iş dışında bir şeyler yapmak ona kaytarmak gibi geliyordu. "Bunu söylemekten utansam da, bazen ailemle ya da arkadaşlarımla vakit geçirirken aklım hep işte olurdu. Hep 'Burada ne yapıyorum? Yapacak bir sürü işim var.' diye düşünürdüm."

Çalışmayı böyle aşırı bir boyuta taşımak, göze kişisel bir tercih gibi görünebilir. Aslına bakılırsa bunun bir bakıma doğru olduğu söylenebilir; İngiltere sonuçta özgür bir ülkedir ve kendini zorlamaya razı olup olmamak kişiye bağlı bir şeydir. Ne var ki durumun gerçekte bu kadar basit olmadığını biliriz. Tabii ki, o ekstradan yapılan ufak tefek ücretsiz işlere hayır diyebilir ve bunu her seferinde yapabilirsiniz. Fakat bu, bir süre sonra diğerlerinin dikkatini çekecektir. Yalnızca zorunlu olduğu şeyleri yapmak, zorlandığında karşı koymak, ekstradan bir çaba göstermede başarısız olmak; bunlar, modern iş yerinde hiç hoş karşılanmayan özelliklerdir. Amerikalı iş adamı Elon Musk'ın bir *tweet*'inde* dile getirdiği üzere, "Kimse haftada kırk saat çalışarak dünyayı değiştiremez." Kişinin bunun yerine "istikrarlı olarak seksen saat, hatta bazen yüz saat" çalışması gerekir.[2]

Emma, birkaç yıl boyunca bu aşırı çalışma rutinini devam ettirdi. Bu arada başka firmalarda çalıştı, freelance işlere kısa bir süreliğine geri döndü ve en sonunda uluslararası bir reklamcılık ajansında üst düzey yönetici olarak işe girdi. O noktaya kadar sektöründe birçok (beklediğinden çok daha fazla) şey başardı. Ne var ki sabrı artık tükeniyordu ve daha da kötüsü, gitgide kötümser olmaya başlamıştı.

"İşime kaynaşmaya, onu bir yaşam tarzı olarak görmeye, manevi bir boyut taşıdığını ve doğuştan ona ait olduğumu düşünüyordum." Fakat Emma'nın işi onu, kendisi kadar sevmiyordu. Ve fazla geçmeden, sektörünün yüzeysel nitelikleri canını sıkmaya başladı. "İstek uyandırma tabiri, esasında çok anlamsız olsa da, bugün şirketlerin umursadığı tek şeyi tarif ediyor. Bir şeyi esprili, karmaşık ya da düşünceli kılmak yerine, ona renk ve parıltı katarak müşteride istek uyandıran, cazibeli bir şeye dönüştürülmek amaçlanıyor."

* Tweet: Bir mikro blogging sistemi olan Twitter üzerinde kullanıcıların yaptıkları paylaşımları ifade eden gönderi biçimi.

"Ancak kişi, her seferinde aynı şeyi yapmaya nasıl devam edebilir? İnsanların niyetinizin samimiyetine inanmaktan bir noktada vazgeçmesine sebep olmadan, onları mitik bir idealin peşinde koşturmaya ikna eden parıltılı reklam kampanyaları üretmeyi nasıl sürdürebilirsiniz?" Emma içinde bulunduğu durumu şöyle açıklıyordu: "Başarılı olduğuma dair müphem bir sezgi taşısam da, gerçekten bir ilerleme kaydettiğimi düşünmüyordum." Tıpkı yeni ekonominin diğer sektörleri gibi, reklamcılıktaki başarı ölçütlerinin ciddi derecede bulanık olduğu görülür. Emma'nın bana anlattığı üzere, Kriterler "müphem"dir ve çoğu zaman sonradan icat edilir. "Tüm bu belirsizlikler, özellikle de zaman sınırlı bir kontrata bağlı çalıştığınızda, giderleriniz olduğunda ve sonraki sene bir işinizin olup olmayacağını bilmeniz gerektiğinde ürkütücüdür."

Emma, Londra'ya dünyada ait olduğu yeri bulacağından emin bir şekilde gelmiş ama oradan kendini bitkin, kafası karışık bir şekilde ve hiç olmadığı kadar belirsizlik içerisinde ayrılmıştı. Bana dediğine göre kendisini en çok yıpratan şey, o kronik güvencesizlik hissiydi. "Reklam sektöründe hiçbir zaman ayaklarımı yere, ardı arkası kesilmeyen performans baskılarına dayanmaya yetecek kadar sağlam basamadım." Nihayetinde "İnandığım şeylerden ya da yaptığım şeye inandığımdan hiç emin olamadım. Benden daha genç ve hırslı olan, gerekli tüm fedakârlıkları yapmaya hazır kişiler aramıza katılıyordu. Kendimi sürekli onlar gibi zorlayamazdım. Bir süre sonra bu gündelik koşuşturma ve çabalama rutinine içerlemeye başladım ve dürüst olmak gerekirse tamamen yıpranmış ve bitkin düşmüştüm."

Bahsettiğim kafe, Emma'ya bu çıkmazdan bir kaçış yolu sağlamıştı. Bath'ın sakin bir semtinde çevrede oturan annelere ve yakındaki üniversiteden gelen yorgun profesörlere kek ve kapuçino servis ederek nihayet aradığı uğraşı bulmuştu. Bu, ona çabalarının karşılığında bir şeyler veren, bir ölçüde güvence veren ve hayatta kendine net bir amaç belirlemesini sağlayan bir uğraştı.

Arz-yönlü bir ekonomi, mümkün olduğunca kısa bir sürede maksimum miktarda kazanç sağlamak için, olabildiğince fazla insani ve

doğal kaynak tüketmeye odaklanır. Bizim, onun kurallarına uygun olarak yaşadığımız onlarca yılda şaşırtıcı miktarda (aslına bakılırsa, otuz-kırk yıl önce hayal bile edilemeyecek kadar) bolluk ve zenginlik elde ettiğimiz doğrudur. Ancak, Emma'nın deneyimlediği üzere, bunun tadını çıkaramadığımız da doğrudur. Hatta onunla yetinmemize ve minnettarlık duymamıza bile izin verilmez. Çünkü bu, arz-yönlü ekonominin büyümeye devam etmek için ihtiyaç duyduğu aşırı çalışkanlığa engel oluşturur. Yavaşladığımızda, daha fazla dinlendiğimizde ve çabaladığımızda, bunun bedelini kenarda bekleyen diğer işçiler öder.

Bunların tümü, ekonomik sistemimizin, çalışmaya devam etmemizi sağlamak için bizi döngüsel bir şekilde çalışmaya teşvik etmesi gerektiğini ifade eder. Pekâlâ bunu nasıl yapar? Bu sorunun cevabı, tabii ki güvencesizliktir.

Modern iş piyasasında bir yetişkin olarak yer almak, güvencesiz olmayı beraberinde getirir. Ne kadar para kazanırsanız ya da daha dolaysız bir ifadeyle ne kadar çok çalışırsanız çalışın, bu asla yeterli olmaz; yani işin sonu bir türlü gelmez. O devam eder, biçim değiştirir ve yerini yeni bir şeye bırakır. Dolayısıyla verdiğimiz emeklerin meyvesini yiyerek, güvence bir kenara dursun kalıcı bir tatmin elde etmemiz bile nadir görülen bir durumdur. Her şey ebedi bir döngü içerisinde ilerliyormuş gibi görünürken maaşımızı alır, çalışır, çabalar ve bir maaş daha alırız. Mevcut yaşam standardımızı korumak için hep daha da fazlasını kazanmaya gayret ederiz.

Emma'nın bu güvencesizliğe yönelik deneyimleri de, bunlara verdiği duygusal tepkiler de istisnai değildir. Bu günlerde çalışmaktan bahsettiğimizde, çoğunlukla ne kadar çok iş yaptığımızı ya da bitkin olduğumuzu konuşuruz. Bunun doğruluğuna şüphe yoktur. Yaptığımız ilave işler, ana işler, ek işler ve iş günü içerisinde ilgilenmeye fırsat bulamadığımız şeylere yetişmek için geçirdiğimiz vakit, haftada sadakatle kırk saat çalıştığımızı öne süren maaş verilerinin gülünç görünmesine sebep olur.[3] İşçilerin dile getirdiği çalışma alışkanlıkları, gerçeği gözler önüne serer: Günümüzde ortalama çalışma haftası kırk sekiz saate yakındır ve işçilerin yüzde on sekiz gibi

şaşırtıcı bir kısmı, haftada altmış saat ve üstü gibi aşırı bir rakama ulaşır.[4]

Ayrıca bu rakamların ardında başka bir şey olup biter. Geçmişte çalışma ritimleri ve rutinleri, işin kendisi bitkin düşürücü ve bazen aşırı yıpratıcı ölçüde ağır olduğunda bile açık ve netti. Bugünse farklı bir durumla karşılaşıyoruz. Bu çalışma kalıpları tamamen ortadan kaldırılırken işin kendisinin yoruculuğunu koruduğunu görüyoruz. Emma'nın hikâyesi, çalışma kurallarının yeniden yazıldığı yeni bir ekonominin bağlamında bu değişimin beraberinde getirdiği psikolojik hasara tanıklık eder.

Tüm organizasyonların seri bir büyüme atmosferine hazırlanması ve adapte olmasıyla birlikte, yaşayacak istikrarlı, güvenli bir yer ve rutin bir çalışma saati gibi eski moda güvenceler yok olmaya başlıyor. Dahası, bunların yerine tamamen farklı bir dizi öncelik getiriliyor. Ana babalarımızın kendini işine adamayı, uzmanlık becerilerini ve organizasyona sadakati ödüllendiren şirketlerle çalıştığı yerde, modern firmaların risk almayı seven, istikrarsızlık ve değişim ile başa çıkabilen, sınırlı süreli ve dönemsel kontratlar için birbiriyle yarışmaya istekli olan çevik ve esnek elemanları ödüllendirdiğini görüyoruz.

Burada istekli ifadesini kullanmama rağmen, bu konuda bir seçimimizin olduğunu söylemek zordur. Eski günlerin emeği koruyan uygulama ve önlemlerinin kaldırılıp atılması, firmaların keyfi bir şekilde eleman işe alıp kovmasına ve geçici işçilik biçimlerini az ya da çok *de facto** kılmasına olanak tanımıştır. 2005 ila 2015 yılları arasında Amerika ekonomisine eklenen neredeyse tüm işler o ya da bu şekilde geçici istihdama dahildi. En çok büyüme ise bağımsız yükleniciler, freelance çalışanlar ve kendi işini yaparak şirketlerle kontrat bazlı çalışan kişilerde görüldü.[5] Bu yeni ve esnek işgücü piyasasını tarif etmek için sıkça kullanılan tabirlerden biri "fazla rahata alışma", "yeri doldurulabilir birisin" de bir diğeridir.

* De facto: "Gerçekte", "uygulamada", "fiilen", "fiilî" ya da "pratikte" anlamında kullanılan Latince deyiş. "Kanuna göre" veya "hukukî olarak" anlamına gelen "de jure" ile karşıt olarak sıkça kullanılır.

Kısa süreli ve güvencesiz olarak işe alınan çalışanlardan oluşan, kariyer kavramını hayli yabancı bulan yeni bir neslin ortaya çıktığına şahit oluyoruz. Bu bireyler kendilerini bir organizasyonun merdivenini tırmanan elemanlar olarak değil, bir işçilik borsasında olabildiğince yüksek bir ücret karşılığında edinilebilen kiralanabilir varlıklar olarak görürler. Bu kurallar altında işçilik kimliklerinin, tıpkı tüketici kimliklerimiz gibi plastik olması ve sürekli yeniden markalanması gerekir. Koşturmaca -pek şaşırtıcı olmayan bir şekilde- bu bakış açısını destekleyip pekiştiren, sağduyusal mantıktır. Onun eğitim alanındaki rekabeti, Instagram'daki sahtelikleri, Uber şoförü olmayı ya da McKinsey için danışmanlık yapmayı eşit ölçüde etkilediği görülür.

ABD başkan adayı Hillary Clinton, North Carolina eyaletinde yaptığı bir konuşmada, "Kariyeriniz boyunca iyi çalışan haklarıyla istikrarlı bir işte çalışmayı sürdürebildiğiniz eski çalışma modeli çok gerilerde kaldı." demişti. Ben de ona oldukça hak veriyorum. Clinton'ın, dedem gibi insanların dürüstçe geçim sağladığı, kendini bir beceri ya da zanaata adamayı içeren o mütevazı yaklaşımın geçmişte kaldığı açıktır. Clinton "Yirmili ve otuzlu yaşlarındaki insanlar" diye devam eder, "tamamen farklı bir ekonomide yetiştiler".[6]

Bu farklı ekonominin içinde önemli olan nokta bir şeyde ne kadar ustalık elde edebileceğiniz değil, bir işi ne kadar hızlı halledip bir sonrakine geçebileceğinizdir. Tabii ki iş yine de iştir; ancak burada bahsedilen, sabırlı bir kararlılığın ve ustalığın yerine geçen sürekli, aralıksız, aceleci, neredeyse boş bir meşguliyet durumuna karşılık gelen, kendisi dışında bir amacı olmayan (David Graeber'in tabiriyle anlamsız) bir iştir.[7] Nike'ın geçtiğimiz günlerde yayımlanan bir reklamında dile getirildiği üzere, rap sanatçısı 50 Cent'in ifadesiyle "daha sert koşuşturmalı" ve ünlü hızlı moda elçisi Molly-Mae Hague gibi "günün 24 saatini" kullanmanız gerekir. Bu kültürden, durmadan devam ettiğiniz sürece ne yaptığınızın pek önemi olmadığını öğreniriz. Çünkü kaytardığınızda, yavaşladığınızda ya da daha kötüsü tüm bu koşuşturmaların ne için olduğunu düşünmek için bir anlığına durup düşündüğünüzde, arkada kalacağınızdan emin olabilirsiniz.

Özel hayat ile iş hayatı arasındaki denge, böyle baskıların altında kaçınılmaz olarak bozulur. Böylece işiniz ile geriye kalan her şey arasına mesafe koymanız gitgide zorlaşır. Emma'nın hikâyesinin gösterdiği üzere, boş vaktinizin tadını çıkarmak ya da onu istediğiniz gibi harcamak, sürekli kaybettiğiniz zamanın net gelirinize nasıl zarar verdiğini düşündüğünüzde hiç kolay değildir. 2016 yılında çalışma alışkanlıkları üzerine yapılan bir araştırmada birçok işçi, işverenlerine kendilerini "tamamen adadıklarını" göstermek istedikleri, "yeri doldurulabilir" olarak görülmekten korktukları ve izin almaktan "suçluluk duydukları" için düzenli olarak izin ve tatil haklarından feragat ettiklerini dile getirdi.[8]

Yeterince çalışmadığını düşünerek suçluluk duyma, artık herkeste görülen bir durumdur. Dahası, sosyal statü merdivenini ne kadar çıkarsanız, o kadar şiddet kazandığını görürsünüz. Tarihte ilk defa, toplumun en zengin üyelerinin mümkün olduğunca fazla çalışmayı böbürlenilecek bir erdem olarak gördüğüne şahit oluyoruz. Bunun sebebi -bazıları çalışkanlıklarıyla meşhur olsa da- çok çalışmak istemeleri değil, sahip oldukları statüyü korumak için gereken geliri kazanmanın hukuk, finans ve tıp gibi elit meslek alanlarında göz yaşartacak miktarda çalışmayı talep etmesidir. Örneğin Londra'daki bazı firmalarda asistan avukatlar günde ortalama on dört saat çalışır.[9] Wall Street'teyse bankacıların "bankacı dokuz-beş mesaisi" diye adlandırılan ve bir günün sabah dokuzundan, ertesi günün sabah beşine kadar uzanan bir düzen bulunur.[10]

Çalışanlara yönelik talepler arttığında beklentiler de artar. Örneğin yıllık incelemenizde yeterli bir derece aldığınızda, bunun hiç de yeterli olmadığını hemen anlarsınız. Günümüzde, bazı şirketlerin amansız standartlarıyla övünmesinin bir trend haline geldiğini görüyoruz. İngiltere'nin en değerli finans teknolojisi şirketi Revolut, web sitesinde çalışan adaylarını "çıtamız çok yüksektir" diye ikaz eder. Sonra elemanların "kusursuzluktan" aşağı kaldıklarında, "bu hoşlarına gitmese bile nazik olmayan, açık ve direkt bir tavırla" değerlendirileceğini belirtir.[11]

Kuşkusuz ki, Revolut gibi finans teknolojisi şirketlerinin, çalışanlarına yönelik mükemmeliyetçi taleplerde bulunan diğer işyerlerinden çok daha açık sözlü olduğu doğrudur. Fakat bu, bahsi geçen taleplerin üniversiteler de dahil olmak üzere diğer işyerlerinde eşit ölçüde yaygın olmadığını ifade etmez. Çoğu meslektaşımın da doğrulayacağı üzere, üniversitede terfi almak için öğrencilerin başarı derecesini düzenli olarak beş üzerinden dört puanın bayağı üstüne çıkarmanız gerekir. Dört puan vasat kabul edilir ve sizi bir sonraki seneye kadar idare eder. Üç puan ise daha fazla profesyonel eğitim almak için hızlıca görevinize ara verilmesine sebep olur. Üçten azını aldığınızda, ancak bir Nobel Ödülü sizi görevden uzaklaştırılmaktan kurtarabilir.

Burada akademisyenlerden bahsetmemin sebebi, eskiden bu absürt ölçüdeki baskılardan bir ölçüde muaf tutulmalarıdır. Ancak bu durum artık değişti. Üniversitelerin, arz-yönlü bir ekonomide hayatta kalmak için kendini adapte etme arayışında kendilerini özel şirketler gibi yeniden yapılandırmaya başladığını görüyoruz. Bu süreç, genç akademisyenleri özellikle sert bir şekilde etkiliyor. Çünkü en fazla onların, kendilerini yeni bir yönetime esnek biçimde uydurması ve belirsiz mevkilerini, üretkenliklerini ya da Research Excellence Framework'ün tabiriyle "elde ettikleri sonuç"ları göstererek sürekli haklı çıkarmaları gerekiyor.

Rekabet günümüzde acımasız boyutlara ulaşmıştır. Bir zamanlar birkaç yayımlanmış akademik makalenin akademisyenliği garantilediği yerde, şimdilerde sizi yalnızca dörtten az sayıda üniversitenin aday listesine sokabildiği görülüyor. Sizden beklenen, seminer katılımları, akşam dersleri, konferanslar, iş bağlantısı kurma amacıyla düzenlenen etkinlikler, öğretmenlik ve diğer ücretsiz yönetim işleri gibi "tercihe bağlı" ekstraları da unutmamak gerekiyor. Aslına bakarsanız bunları es geçebilirsiniz. Ne var ki bunu yaptığınızda, bir dizi ret mektubu sayesinde bahsi geçen etkinliklerin sizi diğer yüzlerce adayın önüne geçirmede kritik bir rol oynadığını keşfedersiniz.

Aslına bakılırsa, akademik pozisyonlar o kadar az sayıdadır ki, bu ekstra çabaları gösterdiğinizde bile, bir okulda yerinizin sağlam

olacağının hiç garantisi yoktur. O yüzden sürekli gözünüzü açık tutup, önünüze çıkan fırsatları değerlendirmeniz gerekir. Bu da bizi, güvenceli işin bir diğer gizli handikapına getirir: İstikrarsızlık. Günümüzde iş hayatına yeni atılan çalışanları bekleyen sorular "İşi ne kadar istiyorsun?" değil, "Hayatının ne kadarını bir kenara koymaya hazırsın?"dır. Bundan kastedilense "yerleşik bir hayata geçmemek, kök salmamak, bir topluluğa ait olmamak, uzun vadeli bir ilişkiye girmemek ve çocuk yapmamak"tır. Şahsen, az çok başarılı bir profesör olma yolunda ilerlerken, hayatımın büyük bir kısmını askıya almam gerekti. Örneğin 2013 yılından beri üç kıtada, yedi şehirde yedi işe girip çıktım ve her iki yılda bir taşındım. Bu, kulağa aşırı gelse de, akademisyenler için hiç de sıra dışı bir durum değildir.

Aslına bakılırsa, diğer sektörler için de sıra dışı değildir. Genelde, ortalama bir yetişkin, iş hayatı boyunca yaklaşık on iki kez bir işten diğerine atlar ve geriye kalan zamanı hiç de iç açıcı bir yer olmayan freelance ekonomisinde geçirir.[12] Bu, gitgide yükselen kiralar, ev fiyatları, borçlar, genel yaşam maliyeti, gayretin karşılığını hiç de adil bir şekilde vermeyen eşitsiz bir ekonomide gece gündüz çalışıp çabalamanın sebep olduğu ruh durumu hesaba katılmadığında bile göz korkutan bir durumdur. Bu koşuşturma kültüründe, çalışıp çabalayan ve ellerinden gelen her şeyi -sağlıkları ve mutlulukları pahasına- yapanlar, nadiren kazanan tarafta yer alırlar. Birleşik Krallık'ta sekiz milyon genç işçi (toplam işgücünün dörtte biri), ortalama reel ücretlerin düzenli olarak yükseldiği bir ekonomide hiç çalışmadığını belirtmiştir.[13] Ancak kazançlarının tavan yaptığı bir şirkette çalışmışlardır.[14]

Arz-yönlü bir ekonomi, gerçekten de etkileyici bir büyüme aracıdır. Ancak burada pek açık olmayan nokta, bahsi geçen büyümenin nereye gittiği (şirketler ve hissedarları) ve ödediğimiz bedelin ne olduğudur (maaşlarda durgunluk, yaşam standartlarında azalma ve yığınla güvencesizlik). Bu durumu şöyle değerlendirebiliriz: Büyümek ile batmak arasında kalan modern firmalar, bunu büyük bir sorunla karşılaşmadan elde edebildikleri sürece ideal olarak, sosyal güvenlik, sağlık sigortası ve sabit, güvenilir bir çalışma düzeni gibi

sorumlulukların masraflarını üstlenmeden çalışanlarından olabildiğince üretkenlik elde etmek isterler. Dolayısıyla, onları eskisi gibi işe almak yerine kontrat bazlı çalışırlar. Böylece işçiler bahsi geçen sorumlulukların masraflarını, aldıkları ücrette hiçbir artış olmadan kendileri karşılar. Dahası, tüm bunlar, onların yeni ve heyecan verici bir işçi kategorisinin üyeleri olduğunu öne süren gülünç bir anlayışla desteklenerek yapılır.

Benim burada endişelendiğim nokta -işçiden firmaya yapılan- bu gizli güvence aktarımlarının adaletsizliği değil, onların mükemmeliyetçilik başta gelmek üzere psikolojik bakımdan doğurduğu sonuçlardır.

Güvencesizlik, ilk başta göze özgürlük gibi görünebilir. İşin aslında, dışarıdan bakıldığında çoğuna hayallerindeki çalışma şeklini sağlıyormuş gibi gelebilir. Direksiyonun başındasınızdır, nerede ve ne zaman çalışacağınız tamamen size bağlıdır, başınızda talepkâr bir patron yoktur; kendi kaderinizi yazabilirsiniz. Kariyerine ilk başladığında Emma'ya heyecan veren şey de buydu. Riskler alacak, yeni beceriler öğrenecek, gelişecek, sınırlarını genişletecek ve devamlı bir üst seviyeye yükselecekti. Fakat başlangıçtaki balayı dönemini, kaba ve sert bir farkındalık takip etti: Güvencesizlik tek seferlik bir şey değildi. Her gün, yeterince çalışmıyor olabileceğine yönelik, sürekli tazelenen bir kaygıyla her şeye yeni baştan başladı. Bu durumdan kurtulup şirket dünyasına yükselmeyi başardığında da, kendisinden günlük bazda muazzam bir üretkenliğin beklendiğini, az sayıda güvencenin verildiğini ve gündelik baskıların bir türlü bitmek bilmediğini gördü.

Güvencesizlik bizim iyi bir iş çıkardığımızdan; bir fark yarattığımızdan; bir sonraki hafta, ay ya da yıl kovulmayacağımızdan emin olmak için gereken güvencenin verilmemesini ifade eder. Böyle bir durumda hayat bize hayli belirsiz ve istikrarsız gelebilir. Çünkü sürekli kenara atılacağımızdan korkar, onaylanmayı ve olumlu geri bildirim almayı aşırı ölçüde ister ve kendimizi ifşa edeceğimizden endişe duyarız. Dolayısıyla utanç, özellikle de hata yaptığımızda

("Nasıl bu kadar aptal olabildim?") sık sık deneyimlediğimiz bir şey haline gelir. Çalışmadığımızda ise muazzam ölçüde bir suçluluk duygusu kendisini gösterir ve hayatımızın gündelik çalışıp çabalamalar dışındaki kısmının tadını çıkarmamızı zorlaştırır.

Kendimizi bu duygulara karşı savunmak için gitgide daha fazla yük sırtlanmamız gerekir. Etrafımızdaki kişilerin gözünde ideal bir çalışan olarak, güvencesizliğin zararlı etkileri altında çalışmanın doğurduğu gergin duygusal baskıları yatıştıracağımızı düşünürüz. Ne var ki bu, yalnızca bir süreliğine işe yarar. Çünkü er ya da geç, tempoyu daha da arttıracak başka bir gelişme (güncellenen bir hedef, öngörülmeyen bir engel, küresel bir pandemi) olur. Ve tıpkı Tetris'te olduğu gibi, yeni tempoya ayak uydurup bir sonraki seviyeye geçer geçmez, temponun bir kez daha arttığını görürsünüz.

Bu süreç hep aynı şekilde devam eder.

Bizim, çalışan olarak kimliklerimiz (ve ekonomik anlamda hayatta kalışımız) bu aralıksız kovalamacaya bağlı olduğu sürece dinlenmemiz mümkün değildir. ABD'deki yetişkinlerin tam olarak yüzde sekseni kendilerini "çalışkan" olarak nitelendirirken, yalnızca yüzde üçü tembel olduğunu dile getirir.[15] Aslında buna itiraz edecek bir nokta yoktur; neticede biz, *gerçekten* çalışkanlık sergileriz. Fakat burada sorulması gereken soru, bunun kime faydalı olduğudur. Bundan biz mi, yoksa bizi çalıştıran firmalar mı fayda sağlar? Neticede ne kadar çok çalışırsak çalışalım, güvencesizlik asla kendimizi yeterince güvenli hissetmeyeceğimizi ifade eder. Başarılarımız bu ekonomide, onlara yönelik amansız çabalardan çok daha az önem taşır. Hatta, onların hiçbir önem taşımadığı bile söylenebilir.

Başka bir deyişle, insanlara bitkin düşene kadar çalıştıkları ve buna rağmen çalışmaya devam ettikleri sürece değer veren bir ekonomik sistemin sağduyusal mantığını içselleştiririz.

Kendimizi işlerimizin sunağında ne kadar kurban edersek, mükemmeliyetçiliğin çalışma hayatımızın temel bir ögesi olarak yeri o kadar sağlamlaşır. Bunun ne kadar doğru olduğunu, günümüzde genç bireylerin konuşma dilinde kullandığı ifadelere bakarak görebiliriz. İnternet fenomeni kültüründeki tüm sloganlar arasında,

"fake it till you make it" [başarana kadar taklit et], mükemmeliyetçiliğin modern işyerindeki yaygınlığını belki de en kusursuz ve net bir şekilde ortaya koyandır. Bu ifadenin altında yatan anlam şudur: "Kendimden ciddi ölçüde kuşku duyuyorum ve bu işi yapabileceğimden son derece şüpheliyim ama yine de harika bir iş çıkarıyormuş *gibi davranacağım.*" Güvencesizlik bizi yeterince çalışıp çalışmadığımızdan endişe duymaya iter ve kazanılması imkânsız bir yapıyormuş gibi yapma oyununun içine hapseder. Böylece devamlı, amansızca daha fazla başarının peşinde koşar, ancak asla yeterince ilerleme kaydettiğimize inanmayız.

İş güvencesizliği bu mükemmeliyetçiliği aklımıza, bir seçim değil, gereklilik olarak kazır. Gerçekten de, başarmak bir yana dursun, içinde bulunduğumuz durumla başa çıkmak için ihtiyaç duyduğumuz zekâya, beceriye ya da fiziksel enerjiye sahip olmadığımızı düşünürüz. Bu felç edici anksiyete hali, işini bırakıp başka bir şeyler denemeye karar verene kadar Emma'nın aklını yıllarca meşgul etmişti. Bu, onun için doğru karardı. Fakat daha az kaynağa ve alternatife sahip olan başka çoğu kişi için, ortadaki tek seçenek diğerleriyle beraber çalışıp çabalamayı sürdürüp iyi bir sonuç elde edeceğini ummaktır.

Her sene, Emma gibi milyonlarca genç birey işgücüne katılır. Bu kişilerin mükemmeliyetçiliği, iş güvencesizliği devreye girip onu daha da arttırmaya başladığında zaten yüksek bir seviyededir. Bunu -yeterli ölçüde veri olmadığından- kanıtlayamasam da, göze doğru göründüğünden kuşku duyduğumu söyleyemem. On sekiz ila yirmi dokuz yaşları arasındaki gençlerin tam yüzde kırkı, sıklıkla ya da neredeyse her zaman, iş hayatıyla özel hayat arasındaki dengeye ve işteki stres düzeylerine dair endişe duyar.[16] Ofis çalışanları tipik olarak çalışma hayatlarının kalitesini on üzerinden altı şeklinde değerlendirir.[17] Çalışanların yarısından fazlasıysa kendisini bitkin hissettiğini ve çalışacak halinin kalmadığını dile getirir.[18]

Koronavirüs pandemisi, uzun bir süredir kendini gösteren bu trendlere iyice şiddet kazandırmıştır. Amerikan Psikoloji Birliği'nin İş

ve Çalışan Memnuniyeti Anketi'ne göre Amerikalı işçilerin bitkinlik düzeyinde 2020 ve 2021 yıllarında artış olmuştur. On çalışandan sekizi işle alakalı stres yaşadığını dile getirirken, onların üçte biri işe olan ilgisinin azaldığını, üçte biri bilişsel ve duygusal bitkinlik deneyimlediğini, neredeyse yarısı da fiziksel yorgunluk çektiğini belirtmiştir.[19] Dahası, bu yalnızca Amerika'da görülen bir durum değildir. 2022 yılında on üç ülkeden yaklaşık on beş bin çalışanla yapılan bir ankette, dört kişiden birinin bitkinlik semptomları sergilediği görüldü.[20]

Çalışanlar günümüzde o kadar bitkindirler ki, "sessiz istifa" diye tabir edilen bir şeyi teşvik etmek için çevrimiçi bir toplumsal hareket başlamıştır.[21] Bu tabir, işlerimizin gerektiği şeylerin fazlasını *yapmamayı* kutlama amacıyla sosyal medyada milyonlarca kez paylaşılmaktadır. Sessiz istifa hareketi, insanların modern işyerindeki stres ve gerilime yönelik tavırlarının değiştiğine işaret eder. Görünüşe bakılırsa insanlar, devamlı çalışıp çabalamanın ve koşuşturmanın, özellikle de güvencesizliği ve ödüllendirilmemeyi beraberinde getirip, sağlığımız ve mutluluğumuza mal olduklarında, gereksiz ölçüde zararlı ve yıpratıcı çalışma biçimleri olduğunun farkına varmaktadır.

Tabii ki, tahammül edilemez ölçüdeki güvencesizlik düzeyleri, bu işçi protestosu hareketinin tek sebebi değildir. Ancak onun oldukça önemli bir faktör olduğu söylenebilir. Yakın geçmişte ABD'de yapılan bir ankette, işçilerin yalnızca beşte birinin işinin güvenceli olduğunu düşündüğü anlaşıldı.[22] Aslına bakılırsa, bu günlerde işlerin güvencesizliği o kadar yüksektir ki, maaşlı çalışanların yüzde otuz gibi hayret verici bir kısmı -bulunabilecek en güvencesiz iş biçimi olan- freelance çalışmanın kendilerine daha fazla güvence sağlayacağını söyler. Bu durum, yalnızca 2021 yılında neden otuz sekiz milyon Amerikalının işini bıraktığını bir ölçüde açıklar.[23] Onların yüzde otuzu tıpkı Emma gibi kendi işlerini kurmuş, geriye kalanların büyük bir çoğunluğu da freelance çalışmaya başlamıştır. Bu kayma aynı oranda devam ederse, 2027 yılına kadar ABD'de çoğu çalışanın serbest meslek sahibi olacağı öngörülür.[24]

Acaba kendimiz için çalışmak, bize daha fazla güvence sağlar mı? Güvencesizlik, çalışma geçmişleri peş peşe yapılmış bir sürü geçici işle dolu olan yeni bir nesle yabancı gelen bir kavram

olduğundan, bu sorunun cevabı fazla önem taşımaz. Güvencesizlik çalışma hayatınızın kaçınılmaz (hiçbir alternatifi olmayan) bir boyutu olduğunda, içinde bulunduğunuz durumun kontrolünü tamamen elinize almak hayli mantıklı gelir. Eğer "Büyük İstifa" ya da "sessiz istifa"dan öğrenmemiz gereken bir şey varsa, bu, insanların güvencesiz çalışmanın bir alternatifi olmadığı sonucuna vardığıdır. Dolayısıyla kişinin önündeki seçim, ya kendisi için çalışıp çabalamak ya da bunu tamamen reddetmektir.

Bu doğruysa, işyerinde mükemmeliyetçiliği gerektirmeyen bir şekilde çalışmanın vakti belki de gelmiştir. Kendimize böyle bir yol açmanın içinde yaşadığımız ekonomide kolay olmayacağı açıktır. Ancak bunu başarabileceğimize güvenmeliyiz. Yavaşlayabileceğinize, şeyler yeterince iyi olduğunda mutlu olabileceğinize, eve gidince ailenizle vakit geçirebileceğinize, arkadaşlarınızı ziyaret edebileceğinize, kaybettiğiniz zamana yönelik endişe ya da suçluluk duymadan ofisin dışında sevdiğiniz şeyleri yapabileceğinize güveniniz.

Bu, bir mükemmeliyetçi için ilk başlarda şaşırtıcı bir keşif olur. Fakat onunla ne kadar fazla karşılaşırsanız, yeterince iyi kavramına o kadar aşinalık kazanırsınız ve şeyleri ayarında bırakmayı o kadar fazla yeğlersiniz. Yapılan araştırmalar, iş hayatları ile özel hayatları arasında denge kuran çalışanların, bitkin olanlardan çok daha üretkenlik sergilediğini ortaya koyar.[25] Yavaşlama kararınızı tekrarladığınız her seferde özgüveniniz güçlenir. Böylece güvencesizlikten ve size hep daha fazlasını yapmanızı söyleyen o sesten etkilenmeden, kendinize dinlenmek için vakit ayırmaya meyilli hale gelirsiniz.

Eğer bir yönetici iseniz, çalıştığınız şirkette işe giren gençlerin gitgide daha fazla bir kısmının mükemmeliyetçi olacağına dikkat çekmek isterim. Dahası, sizden kusursuzluk arayışında olmanızı bekleyeceklerdir. Onlara ilk günden itibaren bunun peşinde olmadığınızı belirtiniz. Çalışanların suçlanmak veya yargılanmaktan korkmadan, rahatça başarısız olabilecekleri bir psikolojik güven kültürü yaratmaya çalışınız. Sağlıklı ölçüde risk almayı teşvik ediniz. İnsanların fikirlerini dile getirmesine izin veriniz. Yaratıcılığı teşvik edip ödüllendiriniz. İş arkadaşlarınızın hiçbir sorunun

aptalca olmadığını anlamalarını ve kovulmaktan endişe duymadan akıllarındakileri söylemelerini sağlayınız.

Ancak mükemmeliyetçi çalışanların böyle yeni bir çevreye hemen adapte olmasını beklememenizi tavsiye ederim. Neticede mükemmeliyetçi bireyler, riskten kaçınma eğiliminde olurlar. Dolayısıyla sabırlı olunuz. Onlara zaman tanıyıp sabır gösteriniz. Böylece, kendilerini gitgide daha rahat hissettikçe, kabiliyetleri açığa çıkmaya başlayacaktır. Bu kabiliyetleri olabildiğince iyi şekilde değerlendirmeye çalışınız; mükemmeliyetçi bireyler derin düşünürler, detaylara dikkat ederler ve karmaşık sorunları kendilerine müsait bir atmosfer sağlandığında çözebilirler. Hata yaptıklarında ya da erteleme eğilimi sergilediklerinde, duruma nezaket ve anlayışla müdahale ediniz. Yeterince iyinin, yeterince iyi olduğunu söyleyiniz. Bunu gerektiğinde hatırlatmaya devam ediniz.

Çünkü işleri düzgünce halledebilmek, her şeyi kusursuz yapmaya çalışmaktan çok daha iyidir.

Geçenlerde Emma'yı ziyaret ettim. İşlettiği kafe hâlâ o egzantrik cazibesini koruyordu. Ancak bu sefer mekânı hayli sessiz buldum. Bunun küresel bir pandeminin enkazından çıkar çıkmaz bir yaşam maliyeti krizine dalan bir işyeri olduğu belliydi. Emma bana "Yaya trafiği bayağı azaldı" diye açıkladı, "eskisi kadar fazla turist gelmiyor. İnsanlar artık daha çok evden çalışıyor ve çevrede oturanlar tasarruf yapıyor." Kafesi pandemiden önce fazla ciro yapmıyordu. Zaten Emma mekânı olabildiğince kâr etmek için açmamıştı. Yine de artık kendisini zar zor kurtarıyordu. "Masraflarımı ödemek için birikimlerimi kullanmaya başladım. Bunu daha ne kadar sürdürebilirim bilmiyorum." diyordu.

"Reklamcılığa geri mi döneceksin?" diye sordum.

"Belki." diye yanıtladı. "Şimdilerde kendimi çok işe yaramaz hissediyorum. Ona geri döner miyim bilemiyorum."

Aslına ben, onun gerektiğinde reklam işine geri döneceğini düşünüyorum. Onun da kalbinin derinliklerinde bunu bildiğine inanıyorum. Yine de, böyle başarılı bir kadının kendisinden kuşku

duymasının, "Neyin yeni veya trend olduğunu, sektörün reklam kampanyaları ya da markalaşma bakımından nasıl bir konumda bulunduğunu artık bilmiyorum." demesinin önemli bir noktaya işaret ettiğini düşünüyorum.

Emma, kafesini iş hayatının gündelik koşuşturmasından kurtulmayı umarak açmıştı. Ancak burada bile, kendi kontrolünün çok dışında kalan durumların kayıtsızlığından kurtulamamıştı. Günümüzde çalışma hayatı, ne iş yaparsanız yapın o kadar güvencesizdir ve öyle sarsıntılı bir temel üzerine oturtulmuştur ki, her bir terslik, engel, anlaşmazlık, sıkıntı ve ekonomik şok, ne kadar büyük ya da küçük olursa olsun, bizi gafil avlar. Pandemi, bu yüzden hiç kuşkusuz olarak, modern ekonomide çalışma hayatına yeni başlayanlar için felaketimsi bir durum olmuştur.

Emma'nın hikâyesini ve genel olarak iş hayatında güvencesizliğin nasıl dibe vurduğunu anlatırken amacım çalışmanın ne kadar berbat hale geldiğine dikkat çekmek veya mevcut neslin ne kadar zor koşullar altında yaşadığından yakınmak değildi. Bunun yerine, farklı faktörlerin birbirine nasıl bağlandığını son bir kez vurgulamak istiyorum. Kimse, sihirli bir değnek sallayarak işin güvencesiz, geçici, zaman sınırlı ve işveren yükümlülüklerinden tamamen muaf olması gerektiğini söylememiştir. Bunu, mümkün olan en kısa sürede olabildiğince fazla büyüme sağlamaya yönelik ana direktife göre işleyen ekonomimiz yapmıştır.

Hepimizin hissettiği yaygın ve yarı-kalıcı güvencesizliği düşündüğünüzde, her şeyin gerçekten bağlantılı olduğunu fark edersiniz. İşyerinde güvencesiz hissetmemizin arkasındaki sebep; okullar, üniversiteler ve helikopter ebeveynler tarafından çöküş noktasına gelene kadar itilmemizin ya da fırsatçı reklamcılar tarafından çok yetersiz hissettirilmemizin sebebiyle aynıdır: Büyüme ihtiyacı bizim mutlu ve memnun hissetme ihtiyacımıza çok daha ağır basan bir ekonomide yaşarız. Mükemmeliyetçilik tali hasardır. Ekonomimizin her birimizin güvencesizliğine marazi bir biçimde bel bağlamasının bedelidir.

Pekâlâ bu durum karşısında yapabileceğimiz bir şey var mıdır?

DÖRDÜNCÜ KISIM

Yeterince İyinin Diyarında Kusurluluğu Nasıl Benimseyebiliriz?

12. Kendinizi Kabullenin

Veya Kusursuz Olmayan Hayatlarımızda Yeterince İyinin Gücü

"Kendimi yaşadığım deneyimlerin akışına bıraktığımda ve bu akıntının beni ileriye, belli belirsiz farkında olduğum hedeflere doğru taşımasına izin verdiğimde aradığım tatmini ve mutluluğu buluyorum."

Carl Rogers[1]

Paul Hewitt, klinik bir psikolog olmasına rağmen, durumlarıyla mücadele içerisinde olan mükemmeliyetçilerde karşılaştığı en büyük zorluğun tedavileri değil, tedaviye ihtiyaç duyduklarını kabullenmeleri olduğunu dile getirir. Bana geçenlerde söylediğine göre, "Mükemmeliyetçiliğin belki de en kötü kısmı, mükemmeliyetçilerin onun tüm sorunlarının kaynağında yattığını görmedeki isteksizliğidir". O, neredeyse her mükemmeliyetçinin, "çektiği acıyı yüksek performans, maksimum üretkenlik ve yetkinlik gibi maskelerin ardında gizlemede olağanüstü derecede becerikli" olduğuna dikkat çeker.

Ben, iyileşme sürecindeki bir mükemmeliyetçi olarak, Paul'un sözlerini acı verici ölçüde doğru buluyorum. Asla yeterli olmayanın dikenli çalılığına takılıp kaldığınızda ve önemli biri haline gelmenin tek yolunun kusursuz olmayı gerektirdiğine ikna olduğunuzda,

mükemmeliyetçiliğin bir sorun olduğunu düşünmez, tam tersine etrafınızdaki her şey yanıp kül olurken, size dünyada tutunacak bir dal veren tek şey olduğuna inanırsınız.

Toplum da mükemmeliyetçiliği büyük bir sorun olarak görmez. Kendimizi tedirginlik içerisinde zorlamak, diğerinin önüne geçmeye çalışmak, sürekli daha fazlasını ve iyisini elde etmeye çalışmak; bunlar, toplumun ödüllendireceğini vadettiği ve çoğumuzun yaşamının ana taslağını oluşturan davranışlardır. Dolayısıyla bunların doğurduğu tüm davranış biçimleri, mükemmeliyetçiliğin ilerlemenin tek yolu olduğunu, bir onur nişanına denk geldiğini ve en gözde kusurumuza karşılık geldiğini söyleyen sağduyusal bir kavrayışın ağırlığının arkasında gizlenirler.

Fakat mükemmeliyetçilik bir onur nişanı değildir ve sizi dünyada diğerlerinin önüne geçirmez. Okuduğunuz kitabın da şimdiye dek açıklamaya çalıştığı üzere o, tüm hayatımızı utancın gölgesinde yaşamamıza neden olacak kadar aşırı bir noksanlık mantalitesine verilen tepkidir. Bu utanç sahip olmadığımız, sergileyemediğimiz ve yapamadığımız şeylere yöneliktir. Bir başarı simgesi değildir. Bizi hayli canlandırıcı bir şekilde insan kılan şeylerden, yani kusurlarımızdan iğrenmedir.

Ben, bunu bilmenin bir nebze teselli vereceğini, harekete geçme çağrısında bulunacağını, ortadaki sorunu kabul edip bizi farklı bir yönde ilerlemek için ilk adımları atmaya teşvik edeceğini umuyorum. Bu adımların ne olduğundan takip eden kısımlarda bahsedeceğim. Ancak şimdilik mükemmeliyetçiliğin kaynağına dair öğrendiklerimiz üzerinde biraz düşünmek istiyorum. Çünkü burada, yalnızca farkındalık sayesinde teselli bulma fırsatı yatıyor.

İçinde yaşadığımız bireyselci kültürde, mükemmeliyetçiliği kişisel bir özellikten başka bir şey olarak tahayyül etmek zordur. Ne var ki yaptığım çalışmalar, ilginç bir bulgunun sayesinde dikkatleri üzerine çekerek önem kazandı. Mükemmeliyetçiliğin herkeste arttığını keşfettim. Ayrıca toplumsal mükemmeliyetçiliğin (çevremizin bizden kusursuzluk beklediği inancının) en hızlı şekilde yükseldiğini

saptadım. Bu iki gerçek, bizde değil, toplumumuzda ters giden bir şeylerin olduğuna işaret eder. Ve bu şeyler, ebediyen daha fazlasını, büyüğünü ve iyisini elde etmeyi saplantı haline getirmiş bir kültürde aşırı ölçüde çalışma ve tüketme baskısıdır.

Bu saplantıların doğurduğu -mükemmeliyetçilik dahil- her özellik içimize o kadar derinden işlenmiştir ki, onların karakterimizdeki mevcudiyetini normal, doğal ve hatta arzulanır bir şey olarak görürüz. Ruhumuza etki eden bir Stockholm sendromundan muzdarip olduğumuzdan, bu ekonomik habitata yerleşik hale gelmiş ve hoşnutsuzluğumuzun kaçınılmazlığını kabul ederek, onu inşa edenlerle işbirliği yapmışızdır. Bu sendrom, arz-yönlü ekonomi devriminin bıraktığı en hayret verici -ve ürkütücü- psikolojik izdir. Çünkü, bu günlerde yaşadığımız şey ne normaldir, ne de doğaldır. Ortada alternatif yollar bulunmuştur. Bunlar hâlâ *vardır*. Onlardan bir sonraki bölümde söz edeceğiz.

Şimdilik, genler ve çocukluk deneyimleri bir kenara bırakıldığında, mükemmeliyetçiliğin bize kendi irademizden ziyade kültürün genelindeki baskılara dayalı olarak üstümüze etki ettiği düşüncesini ele almak istiyorum. Bunun, mükemmeliyetçiliğin bireysel bir çare bulabileceğimiz bir şey olmadığını önerdiği için nihilist bir bakış açısı olduğunun farkındayım. Yine de, onun bizim sorunumuz olduğunu ve yalnızca *kendimiz tarafından çözülmesi* gerektiğini dile getiren alternatif görüşten daha iyimser olduğu kanaatindeyim.

Tabii ki çoğu kişi buna itiraz edecektir. Çoğu, suçu "sistem"in üzerine yüklemenin kendimizi içeriden değiştirebileceğimize yönelik umudun neredeyse tamamen silinmesini ifade edeceğini söyleyecektir. Ancak benim niyetim yalnızca ortadaki boş ümitleri silmektir. İçinde yaşadığımız kültürde, biraz pozitif düşünmeyle, yeterince iyi olmadığımıza yönelik felç edici algıların üstesinden gelebileceğimizi söylemek yeterli değildir. Bunlar *algılardan* ibaret değildir; şiddet bakımından, kendilerini üreten amansız koşullamaya denk olan mantıksal ve rasyonel duygulardır. Biz, yalnızca pratik çözümlerin, bilinçli farkındalık eğitiminin, özbakım çabalarının sonrasında, hayatta kalmak için hep bıraktığımız yerde duran güvencesizliğimize

bel bağlayan bir ekonomiyi keşfettiğimizde daha az değil, fazla ölçüde stres deneyimleriz.

Mükemmeliyetçilikten kurtulmaya yönelik en iyi çabalarınızın, onu uygulamayı bırakmaktaki kişisel yetersizliğinizden dolayı iyice zorlaştığını görmek son derece üzücüdür. Bunu anlıyorum. Fakat bu çabaların, ekonominizin yeterli olmadığınızda yönelik merkezi bir inancı içselleştirmenize ihtiyaç duyduğu için zorlaştığını görmek tamamen farklı bir durumdur. Ve bu kulağa mantıklı gelmese de, ben aslında bahsi geçen durumun üzüntü ile sıkıntıdan ziyade güvence verdiğine inanıyorum.

Bunu neden mi söylüyorum?

Çünkü, üzerinize etki eden kuvvetleri ölçüp biçtiğinizde, kusursuz olma ihtiyacının hiçbir şekilde, bakımdan veya yönden sizin suçunuz olmadığının farkına varırsınız. Siz *yeterlisinizdir*. İçinde yaşadığınız, sizi kuşatan ve tüketen kültür, aklı almaz varoluşunuzu rahat bir nefes alarak benimsemenize ve kabullenmenize izin vermez.

Bunun farkına vardığınızda, kendinize rahatça nefes alıp veren bir insan olarak değer verip şefkat gösterebildiğinizde, olmanız *gerektiğini* düşündüğünüz her şeyin kültürünüz tarafından koşullanmış bir dizi görüş olduğunu bildiğinizde ve bunların yalnızca ekonominizi büyütmeyi amaçladığını, kendinizi bu yapısal sınırlamalar dahilinde tamamen dönüşüme uğratma becerinizin en azından şimdilik kısıtlı olduğunu bildiğinizde, bu dünyanın üstünüze fırlattığı her zorluğa ve sıkıntıya göğüs gerebilirsiniz. Gerçek umut, böyle bir şeydir. O, dürüsttür. Dünya ile gerçekten olduğu gibi yüzleşir. İlk önce değişime uğraması gerekenin siz olmadığı gerçeğini görmenizi sağlamadan, sizi sahte bireysel dönüşüm vaatleriyle yanlış yönlendirmeyen bir umuttur.

Mükemmeliyetçilik döngüsünü kırmak elimizdedir. Fakat öncelikle, kontrol edebildiğimiz şeylerin bir sınırı olduğunu fark etmemizi ve kabullenmemizi mümkün kılan bilgileri edinmemiz gerekir. Çoğu zaman, hayallerimizin hiçbir uyarı olmadan yıkıldığını ve şeylerin hiç ummadığımız şekillerde geliştiğini görürüz. Buradaki püf noktası, ekonomimizin bizden beklediği üzere (perakende terapisi

akla gelir) dipsiz bir öz-nefret ve pişmanlık kuyusuna düşmekten kaçınmaktır; bunun yerine bu rötuşlanmış gerçekliğin içinde halimizden memnun bir şekilde yaşamaya çalışmak ve ne olursa olsun, zamanın ilerlemeye, bizim de varolmaya devam ettiğimizi bilmektir.

Bu nedenden ötürü, okuduğunuz kitabın büyük bir kısmını, mükemmeliyetçiliğe yönelik saplantımızın kaynağında yatan sebeplerin etrafını saran gizemli sis perdesini dağıtmaya adadım. Bilgi, güçtür. Ayrıca, eğer izin verirsek, olağanüstü bir iyileşmenin kaynağı da olabilir. Bu da bizi, kendi iyileşme sürecimde aklımı çok meşgul eden bir nokta olan, kabullenmeye getirir. Bahsettiğim şey, hareket etme, nefes alma ve varolma gibi basit eylemlerin bizim önem taşıdığımızı ve yeterli olduğumuzu ifade ettiğini kabullenmektir. Bu bizim suçumuz olmasa da, ekonomimizin sürekli aklımıza güvencesizlik enjekte edeceğini kabullenmektir. Bu gerçekliğin yanında, bizden beklendiği gibi tepki vermeden, bir şeyleri iyileştirmeye ya da kusursuz olmaya ihtiyaç duymadan oturmakta bir mahzur yoktur.

Kabullenme, pes etmek ya da etrafımızı saran adaletsizlikleri kabul etmek anlamına gelmez. Şeylerin değişmesini isteseniz ve bunun için harekete geçseniz de, dünya ile olduğu gibi buluşabilirsiniz. Bizi bekleyen zorluk budur. O yüzden, izninizle kabullenme eylemine daha yakından göz atmak ve buna kültürel saplantıların en önde gelenlerinden biri olan büyüme ile başlamak istiyorum.

Okuduğunuz kitabı yazmadan önce, psikolojik gelişim düşüncesini hayli cezbedici bulduğumu itiraf edeceğim. Bu gelişim mantalitesi, bana mükemmeliyetçiliği karakterize eden katı ve irrasyonel davranışları düzeltebilecek güçlü bir strateji gibi görünüyordu. Nihayetinde, büyüme ve gelişme; ilerleme, zorluk, öğrenme, gelişim vesaire gibi kontrol edilebilir faktörleri ilgilendirir. Daima karşılaştığımız terslikleri ileriye taşımayı ya da tabiri caizse daha iyi başarısız olmayı içeren bu mantalite, daha eksiksiz ve içsel olarak daha tatmin edici bir hayatın temelini sağlar.

Ancak okumakta olduğunuz kitabı yazdığımda her şey değişti. Gelişim üzerinde düşündükçe, bahsi geçen mantalitenin göründüğü

gibi olmadığını fark ettim. İlk olarak, aklımın belli bir şeye kilitlenmesini, bu sözde sağlıklı bir şey olsa bile istemem. Bu gerekliliğin katılığı, onun düzeltmeyi hedeflediği şeyler kadar kısıtlayıcıdır. Daha da önemli olarak, gelişim için çabalamayı kusursuzluk için çabalamaya karşıt görmek, buradaki kritik noktanın gözden kaçırılmasına sebep olur. Bir "gelişim her şeydir" mantalitesi, tıpkı kendisini doğuran "gelişim her şeydir" ekonomisi gibi, yalnızca bizim gelişmemize izin verebilir. Bu, tökezlediğimizde, bir terslikle karşılaştığımızda, bir engele rastladığımızda ya da hata yaptığımızda, böyle sıradan başarısızlık deneyimlerini gelişime karşılık gelen başka herhangi bir şeye dönüştürmemiz gerektiğini ifade eder.

Bununla alakalı olarak Barack Obama, 2009 yılında Amerikalı öğrencilere yaptığı meşhur bir konuşmada "Başarısızlıklarınızın sizi belirlemesine izin veremezsiniz." demiştir. "Onlardan ders çıkarmak zorundasınız."[2]

Obama'nın sözü kulağa bilgece bir öğüt gibi gelir. Ancak yakından bakıldığında, onun özünde pek insancıl olmayan bir mesaj verdiği açıktır. Çünkü başarısızlık ve eksikliklerimizi, hataya düşebilen insanlar olduğumuzu neşeyle hatırlatan şeyler olarak yaşayamayacağımızı ima eder. Fakat bunun tam tersi doğrudur. Obama'nınki gibi "daha iyi başarısız ol" retoriklerinin verdiği ders, daima başarısızlığa karşı tetikte olmamız, her karşılaşmamızda onu geride kendisini hatırlatacak bir izin kalmasını engelleyecek şekilde, gelişim çizgisi üzerinde onarmanın bir yolunu bulmamız gerektiğidir.

Her "daha iyi başarısız ol" klişesinin amaçladığı şey, başarısızlığı allayıp pullayıp, sterilize edip, üstüne bir papyon taktıktan sonra üstüne "gelişim" damgasını basarak topluma sergilemektir. Bu "kalıplaşmış" lafların hiçbirinde, narin insaniyetimizi kendi haline bırakmaya ve savunmasızlığın hayatlarımıza nüfuz ederek, yeme içme kadar önemli bir beslenme biçimi olmasına izin verilmez. Neden bizden sürekli gelişmemiz ve başarmamız beklenir? Başarısızlığın neden sürekli iyileştirilmesi *gerekir*? Biz neden onu olduğu gibi, yani varoluşumuzun doğal bir parçası olarak bırakamayız?

Açık bir dille belirtmek gerekirse, gelişim mantalitesi başarısızlığı kutluyormuş gibi görünse de, aslında bunun tam tersini yapar.

"Gelişim her şeydir" ekonomisinin temel psikolojisi, gelişimin üstüne gelişim yıktıktan sonra, bunun üzerine mükemmeliyetçiliği istifler. Ancak siz ve ben, olabildiğince fazla kâr için sürekli yeniden düzenlenmesi gereken bir iş modeli değilizdir. Aynı zamanda, maksimum performans için devamlı ayarlanması gereken bir makine dişlisi olduğumuz da söylenemez. Biz, yorgun ve bitkin düşebilen insanlarız. Yaşlanır ve çökeriz. Yetiştirebildiğimiz ve geliştirebildiğimiz kaynaklar sınırsız değildir.

İnsanüstü bir dayanıklılığa sahip olsak bile, çoğu zaman başarısızlıktan öğrenilebilecek fazla bir şeyin olmadığını kendimize hatırlatmak akıllıca olur. Ne yaptığımızı bilsek de; dikkatimizi yitirmiş, uykusuz kalmış, kendimizden daha nitelikli ve ayrıcalıklı birine denk gelmiş olabiliriz. Hayat böyledir. Terslikler geliyorum demez. Geldikleri zaman da, "gelişim her şeydir" psikolojisi ciddi ölçüde ters tepki yapar; çünkü, şefkatli bir öz-değerlendirme sağlamak yerine, bizi amansız bir kendini geliştirme kafesine hapsederek -o belirsiz- "gelişim"in peşinde koşarak daha da zorlamaya teşvik eder ve nihayetinde kusursuz olma ihtiyacının tutsağı haline getirir.

Çoğumuzun şimdilerde içine hapsolduğu kafes bu olsa da, içine düşebileceğimiz tek kafes bu değildir. Benim, mükemmeliyetçilik saplantımızın suçunu mevcut sistemin büyüme ve gelişme saplantısına yüklemem, çok kolay bir şekilde bizi kurbanlık kafesine tıkayabilir. Bu durumda esaretimiz kızgınlık, kin ve gücenme duygularından kaynaklanır ve ne kadar haklı çıkarılırsa çıkarılsın, hapsolanlara sefaletten başka bir şey getirmez.

Bu yüzden, kendimizi mükemmeliyetçiliği bırakıp kabullenmeye doğru ilerlerken, bir kafesten çıkar çıkmaz bir diğerine düşmemeye dikkat etmek gerekir. Duyduğumuz güvensizliklerin çoğunun kabahatinin arz-yönlü ekonomide olduğu doğrudur. Zenginler ve güçlülerin, bizi yaygın bir memnuniyetin ilk belirtileri görülür görülmez çökmeye başlayan bir topluma kasıtlı olarak yerleştirdikleri için üzülmenin de yanlış bir tarafı yoktur. Fakat "sistem"i düzeltmek,

bizim kişisel kontrolümüzde olan bir şey değildir; bunun yerine politik bir meseledir ve kolektif bir çabayı gerektirir.

Kontrolümüzde *olan* şey, bu bilgiye nasıl tepki gösterdiğimizdir. Çünkü, kültürel koşullamanın muazzam ağırlığının ötesine geçmenin bir yolunu bulabilirsek, kusurlu akıllarımız ve bedenlerimizi, onları sürekli geliştirme, güncelleme ya da iyileştirme ihtiyacı duymadan kucaklamanın son derece mümkün olduğunu öğrenebiliriz. Bunun yanı sıra, onların birden fazla yönde ve hızda çalışabildiğinin farkına varabiliriz. Bazen gelişime doğru hızla koştururuz. Bazense ağır ağır yürür ve bir ilerleme kaydedip kaydetmediğimizi bile bilemeyiz. Diğer zamanlarda tamamen yön değiştirmemiz, içimize kapanmamız ya da geçen zamanla birlikte yaşlanıp çökmek zorunda kalmamız gerekebilir.

Kendimizi yalnızca gelişmemizi sağlayacak psikolojik alan ile sınırlı tutarsak, bu diğer gerçeklikleri kabullenme fırsatını kaçırırız. Yavaşlama, gerileme ve başarısız olma eylemlerini hayatımıza davet etmek; bazen rahatsız edici olsalar da dostane bir şekilde bize eşlik etmelerine izin vermek, insan olmanın gerçek anlamını düşünmemize yardımcı olur. Dahası, gelişmenin ve devamlı daha fazlasını, büyüğünü ve iyisini aramanın sorunlarımızı sandığımız gibi çözmeyeceğini net bir şekilde görmemizi sağlar.

Pekâlâ biz, nasıl böyle bir kabullenmeye doğru yönelebiliriz? Bu soruyu ne kadar düşünsem, sırtımızdan indirebileceğimiz ne kadar fazla yük olduğunun o kadar farkına varırım. "Yeterince iyi", bence iyi bir başlangıç noktasına karşılık gelir. Ne var ki, burada da müphemlik kendini gösterir. Kendimize "Yeterince iyiyim" demek başka, size tam tersini söyleyen bir kültürde buna içtenlikle inanmak başka bir şeydir. Dolayısıyla kabullenme, kendimizi kabullenmekten ibaret olamaz. Okuduğunuz kitabın şimdiye kadarki kısmında öğrendiğimiz üzere, içinde yaşadığımız kültürün kabullenmeyi son derece zorlaştırdığını da kabul etmemiz gerekir.

Dolayısıyla işe bu gerçeğin gözünün içine bakarak başlamalı ve buradan hareket etmeliyiz.

Kültürü daima terapilerinde kurduğu bağlantıların ön planında tutan Karen Horney, gerçeği hep olduğu gibi aktaran biriydi. Onu çarpıtmaktan veya gizlemekten hep kaçınırdı. Mükemmeliyetçiliğin demir zırhını, onu gereklilik olarak gören bir kültürde çıkarıp kenara koymanın beraberinde getirdiği muazzam zorlukları hastalarından saklamazdı. "Kısıtlamalarımız, büyük ölçüde kültürel ve sosyal olarak koşullanıyor."[3] diyordu. Ait olmaya, özgüvene ve hoşnutluğa yönelik içsel ihtiyaçlar ve bunları karşılamak için gereken çabalamalar arasında çatışma olacağını biliyordu.

Bu, kabullenmedir; ancak kendimizin, kısıtlamalarımızın, dış dünyada kontrol edemeğimiz şeylerin en derin gerilimlerimizi nasıl etkilediğine yönelik açık ve net bir bilinçte kökünü bulan bir kabullenmedir. Horney'nin "tehditkâr" olabileceğini söylediği bir dış dünyada, kendini kabullenmek "belki de asla tamamına eremeyecek zor bir yolculuktur". Fakat buna rağmen, "kayıtsız ve içten bağlılığımızı" fazlasıyla hak eden bir yolculuktur.[4] Bu yolculuğa çıkmaya, mükemmeliyetçilik maskesini çıkarmaya, idealleştirdiğiniz imgenizi bırakmaya ve diğerlerine açılmaya hazır olduğunuzda, Horney'nin yaptığı gibi, gerçek benliğinizle ("kusursuzluk" örtüsünün altında yatan hakiki kişiliğinizle) bir olmanın sevincini her geçen gün daha fazla yaşarsınız.

Böylece, bunun farkında olmadan, kasıtlı bir gayret göstermeden, mükemmeliyetçiliği gitgide daha az gerekli görürsünüz.

Horney'ye göre bu yolculuğa başlamada anahtar rolü oynayan nokta, mükemmeliyetçilik sorununu ilk başta doğuran şeyin "ruhsal bakımdan normal görülene uyarlanmak" olduğunun farkına varmaktır.[5] Onun bu ifadeyle kastettiği şey, benim biraz kışkırtıcı bir tabirle "ruhun Stockholm sendromu" olarak adlandırdığım şeydir. Dolayısıyla bize zarar veren şeyin kültürleşme olduğunun farkına varmalı, kültürümüzün aktardığı dürtüleri unutmak için gereken zorlu gayreti göstermeli ve Horney'nin "ruhsal sağlık" olarak nitelendirdiği şeyin tadını çıkarmayı öğrenmeliyiz.[6]

Ruhsal sağlık, Horney'nin kendimizi ve duygularımızı kabullenmek için kullandığı terimdir. 1930'lu ve 1940'lı yıllarda ataerkil

bir kültüre adapte olmaya çalışırken verdiği mücadeleler ona bu kabullenme yolundaki ilk adımların son derece zor olacağını ve hiçbir başarı güvencesi olmadan atıldığını öğretmişti. Ancak o, aynı zamanda zamanla ve gayretle şeylerin bize farklı *geleceğinden* emin olabileceğimizi söylemişti.

Dolayısıyla bu sürece güvenmeniz ve kendinizi kabullenerek bilinmeyene doğru adım attığınızı bilmeniz gerekir. Bazen çaresizliğe kapılabilirsiniz. Çoğu zaman, yüzünüzden çıkarmanız gereken maskelerin miktarı cesaretinizi kırdığında, kendinizi bütünüyle benimsemeyi imkânsız bulabilirsiniz. Ve size temin ederim ki bu, yoksul ya da azınlık bir ailede yetiştiyseniz, çok daha zor olacaktır. Onun için sabır, özellikle de toplumun "idealleri"ne uymak için kendisini en fazla eğip bükmesi gerekenler için kritik bir erdem olacaktır. Gitarı daha yeni eline alan birinden nasıl "Hotel California"yı çalması beklenemezse, kendi izlenimlerini yönetmeye yönelik o neredeyse içgüdüsel dürtünün bir günde unutulması da beklenemez.

Ne var ki, bahsi geçen izlenim yönetiminin altında, üzerinde çalışabileceğimiz daha temel endişeler bulunur. Bunlar yargılanmaya, reddedilmeye ve başarısız olmaya yönelik korkulardır.

Bu endişelerle direkt bir şekilde yüzleşmek, atılması gereken bir sonraki adım olarak kritik önem taşır. Bunu yapmanın iyi bir yolu, hayatınızda mükemmellikle ilişkilendirdiğiniz şeylerin bir listesini oluşturmaktır. Sonra listenizi bir gözden geçirip, temel endişelerinize rahatsız edici şekillerde meydan okuyacak bir şeyi seçiniz. Örneğin işyerinde tanışık olduğunuz biriyle sohbete giriniz; kendi fotoğrafınızı çektiğinizde, onu filtrelerle güzelleştirmeye çalışmayınız; sosyal medyaya bir süreliğine ara veriniz; başarısız olduğunuzda kendinize nazik davranınız; bunların aptalca olduğunu düşünseniz bile, sorular sorunuz; normalde içinde kendinizi rahatsız hissettiğiniz durumlar ve konularda söz almaktan çekinmeyiniz; patronunuzla, hak ettiğinizi düşündünüz zam veya terfi hakkında konuşunuz; statü sembolü eşyalarınızdan birini atınız; yapmayı sevdiğiniz, ancak Dünya Şampiyonu olmadığınız şeyleri yapınız.

Sonra olanları gözlemleyiniz. Nasıl bir sonuç aldınız? Kendinizi nasıl hissettiniz?

Bu ilk küçük adımların beraberinde getireceği endişeyi deneyimleyiniz. Ona tepki vermeyiniz, bastırmayınız ya da başka bir şeye dönüştürmeye çalışmayınız; kendi akışına bırakıp, olacak her şeye izin veriniz. Uyduğunuz korkunun size önemli bir şeyler söylediğini keşfedersiniz. Çaresizce ihtiyaç duyduğunuz o onaylanma hissi de, kaybetme korkusu da kusursuz benliğinizi ayakta tutmaya yarayan bir destekten ibarettir. Bu farkındalığı sindirip, kendinize "İmkânsız bir benliğin peşinde koşmak, gerçekten korku içinde yaşamaya değer mi?" diye sorunuz.

Bu korku ile yüzleşmeye devam edip, gerçek kişiliğinizi sergilemeye alıştıkça, dış dünyanın gitgide daha fazla bir kısmını içinize davet ediniz. Sizden ve etki alanınızdan çok uzakta kalan kuvvetlerin içinizden geçmesine izin verip, sanki etrafınızdaki her şey kusursuz kılınabilirmiş gibi sizi dünyada sürekli çabalama ve bir şeyler yapmaya iten dürtüye direniniz. Bir şeyin olacağı varsa onu durduramazsınız. Arkadaşlarınız ve tanıdıklarınız, canınızı yakacak şeyler söyleyecek ve yapacaktır. Patronlarınız ve siyasetçileriniz insanların hayatını değiştirecek zor kararlar alacaktır. Doğal felaketler, aşırı hava olayları ve ölümcül pandemiler "yeni normal"in ayrılmaz bir parçası olacaktır.

Bu belirsizliklerin hiçbirini kontrol etmek bir yana dursun, öngörmek bile mümkün değildir. Onlar hiç beklemediğimiz bir anda kapımızı çalarlar. Yine de, içgüdülerimiz bize klinik psikolog David Small'un "büyülü gönüllülük" olarak adlandırdığı şeye, hayatlarımızın rotasını yalnızca kendi çabalarımızla belirleyebileceğimizi dile getiren mantık hatasına bağlanmamızı söyler.[7] Dolayısıyla kendimizi kabullenmeye uğraşmanın yanı sıra, değiştiremeyeceğiniz şeylerin kaçınılmazlığını kabul etmek kritik önem taşır. Bu da, yargılanma, reddedilme ve başarısız olma korkularınızla direkt yüzleşmeyi; duygularınız ve kişiliğinizle dürüstçe yüz yüze gelmeyi; acıyı, üzüntüyü ve zorlukları hayatın kaçınılmaz yönleri olarak görmeyi ve böylece

onların gereksiz bir sefalete ve kendinden iğrenmeye dönüşmesine izin vermemeyi ifade eder.

Psikolog Tara Brach, bu kabullenme durumunu "radikal kabullenme" olarak adlandırır.[8] Burada onun radikal kelimesini kullanmasının sebebi, sürekli hayatın neden daha iyi olmadığını ve bizim nasıl daha iyisini yapabileceğimizi endişe içerisinde düşünmek yerine, onu olduğu gibi kabul etmekten bahsetmesidir. Tabii ki, hayatta karşılaşılan koşullar *-ve bunların doğurduğu sonuçlar-* böyle bir kabullenmeyi uygulamanın bazılarına diğerleri için olduğundan çok daha zor geleceğini ifade eder. Ancak bu, onun anahtar rolü oynadığı gerçeğini değiştirmez. Birçok bakımdan, hayatı zor yaşamak, radikal kabullenmeyi *daha da* temel bir şey kılar.

Burada açıklığa kavuşturmak istediğim bir nokta daha var: Radikal kabullenme, pes ederek hayatta başınıza gelenleri kabul etmek anlamına gelmez. Yaşadığınız şeyleri radikal bir şekilde kabullenip de gayretle çalışmaya devam edebilir, kendi yolunuzu çizebilir ve bu yolda büyük şeyler başarabilirsiniz. Ancak, çalışıp çabalarken sonuçlara, derecelere, ödüllere, statülere, sıralamalara ve özgüven getireceğini düşündüğümüz, fakat direkt olarak kontrol edemediğimiz diğer ölçüt ve metriklere bel bağlamak yerine, tıpkı hayatın geri kalanında olduğu gibi deneyimlerimizin (sürecin, öğrenmenin, gelişimin, keyfin, kendini keşfetmenin vesairenin) akışının bizi olabildiğince öteye taşımasına izin vermemiz gerekir.

Radikal kabullenme, bir bakımda dalgaların üzerinde yelkenli tekne sürmeye benzer. Her şeyi onarmanın, iyileştirmenin ya da kusursuzlaştırmanın kabiliyetiniz dahilinde olmadığını kabul ettiğinizde, gittiğiniz yere dair genel bir fikir edinir ve buraya varmak için rotanızı belirleyebilirsiniz. Ancak büyülü gönüllülüğe inananların aksine bunu, yolculuğun ne kadar zor olacağının ve hedefinize varmanın ne kadar süreceğinin belli koşullar tarafından belirleneceğini adınız gibi bilerek yaparsınız.

Yolculuğunuz esnasında hayatın devamlı üstünüze salacağı rüzgârlarla, dalgalarla, bunların tepeleri ve çukurlarıyla karşılaştıkça bir aşağı, bir yukarı hareket edersiniz. Bazen dostane bir rüzgâra rast

gelirsiniz; böyle hoş zamanlarda ondan olabildiğince faydalanmalısınız. Bazense ilerlemeye devam etmek için varınızla yoğunuzla çalışmanız gerekir. Bunun, bir noktaya kadar mahzuru yoktur. Diğer zamanlarda, içinde bulunduğunuz koşullar, en azından bir süreliğine akıntının sizi götürdüğü yere gitmenizi talep eder.

Bu gerçekleri kabullenmeye kendinizi alıştırınız. Onlara katlanınız; çünkü duyduğunuz her rahatsızlığa değerler. Bu, özellikle de içinde bulunduğunuz koşullar size karşı olduğunda doğrudur. Tabii ki inişli çıkışlı bir süreç yaşayacaksınız. Aklınız kuşkuyla dolu olduğunda, umutsuzluğa düştüğünüzde çoğu kez kendinizi yenilmiş hissedecek, bazen de acı verici bir şekilde sosyal medyaya sarılacak, reklamcılığın acımasız oltasına düşecek ya da okulda veya işte rekabet etmeye yönelik baskılara mağlup olacaksınız. Sonra eski kusursuzluk maskenizi tekrar yüzünüze geçireceksiniz.

Cesaretsiz kalabilirsiniz; ancak şunu unutmayın: *Verdiğiniz mücadele, amacın ta kendisidir*. Hedefimiz varış noktasında rahatça dinlenmek değil, kabullenme yolunda yürümektir. Bu yolda karşılaştığımız her bir engel, kültürümüzün yaygın değerleri ve düşüncelerine zıt bir yönde ilerlemenin ne kadar ciddi bir şey olduğunu bize yeniden hatırlatır. O yüzden kendinize karşı daima nazik olunuz ve son derece zor bir işe girişiğinizi biliniz. Bunun yanı sıra, yaptığınız şeyin oldukça zor olduğunun bilincinde olunuz ve bir yere vardığınızı düşünseniz de, düşünmeseniz de, kabullenmeye çaba göstermenin (kendinize ve içinde bulunduğunuz koşullara alışmaya çalışmanın) yapabileceğiniz en cüretkâr şeylerden biri olduğunu unutmayınız.

Yürümeye devam ediniz. Boynunuzu eğip pes etmeyiniz. Ayağa kalkıp kendinizi ateş hattına attığınız her seferde, özgüveninizin biraz daha arttığını, kabullenmenin size biraz daha yaklaştığını, özünüze uygun kararlar verdiğinizde, onların sorumluluğunu tamamen üstlendiğinizde gitgide daha fazla keyif aldığınızı göreceksiniz. Size temin ederim ki, kişiyi başka (kusursuz) biri olmaya çalışmaktan daha rahatsız hissettirecek hiçbir şey yoktur. Kişiyi özüne uygun şekilde düşünmekten, hissetmekten ve konuşmaktan daha çok sevindirecek bir şey de yoktur.

Karen Horney'ye göre terapinin hedefi, böyle doğal bir sevince erişmektir. Bu, hastanın tam anlamıyla kendine geldiğini ve "beden ile aklın yanı sıra eylem ile düşünce veya duygu arasında gerçek bir bütünleşme ve sağlam, uyumlu ve düzenli bir birlik ve bütünlük hissi" olduğunu gösteren bir sevinçtir. Onun sayesinde kişinin "aklı ile bedeni [...] ciddi bir içsel çatışma olmaksızın çalışır". Horney'nin mükemmeliyetçilik düzeyi en yüksek hastalarından biri, bu durumu bir mektupta şöyle dile getirir:

> "Şimdiye kadar hiçbir şey bilmedim ve anlamadım. Bu yüzden, yani kendimde olmadığım için hiçbir şeyi sevemedim! Hayatımın kırk yılı boyunca, hiç kuşku bile duymadan kendimden sürgün halde yaşadım. Şimdi bunun farkına varmak muazzam bir şey. Hem bu sürekli ölüm halinin sonunu hem de yeni bir hayata başlamayı ifade ediyor."

Biz de bu hasta gibi, mükemmeliyetçiliğin hayatlarımızın ne kadar büyük bir kısmını elimizden aldığının bilincine varabiliriz. Sonra, sabırlı bir kararlılık göstererek kendimizi kabullenme ya da Horney'nin hastasının güçlü bir dille ifade ettiği üzere "hayata başlama" yolunda ilerleyebiliriz. Böylece "Ben, göründüğüm, sahip olduğum, başardığım neyse oyum" anlayışı, "Ben, olduğum şey neyse oyum ve kendimi yeterince iyi buluyorum"a dönüşür. Kişi, nihayet mükemmeliyetçilik tuzağından kurtulduğunu bu dönüşüm sayesinde anlar.

Paul Hewitt, mükemmeliyetçiliğin son derece zorlu bir durum olması nedeniyle, hayatını ondan muzdarip olanlara yardım etmeye adadı. Bu süreçte tekrar tekrar, hastalarının nadiren onu sorunlarının kaynağı olarak gördüğünü gözlemledi. Dolayısıyla, mükemmeliyetçiliğin alt edilebilmesi için, onun etkisi altında kalan kişiler olarak, sandığımızdan çok farklı bir şey yaptığını anlamamız gerekir. O, bizi bir yetkinlik ve üstün performans temeli üzerine oturtmaz; tam tersine, bunların kisvesine bürünen bir güvensizlik ve utanç duygusundan başka bir şey değildir.

Umarım ki okuduğunuz kitap, sizi bunun doğruluğuna bir ölçüde ikna etmeyi başarmıştır. Garip bir kişilik özelliği olarak mükemmeliyetçiliğin içyüzüne dair edindiğiniz bilgiler sayesinde, kendinize farklı bir yol çizmeniz mümkün hale gelir. Ayrıca bu yolda yürümeyi tercih etmek, dünyayı yorumlama ve onunla etkileşime girmeyle alakalı, kitabımda birçoğundan söz ettiğim belli değişimleri beraberinde getirir. Bahsi geçen değişimlerin en önemli olanlarını okuduğunuz bölümde açıkladım: İlk olarak mükemmeliyetçiliğin, *farkına varılması ve çözmeye gayret edilmesi gereken bir sorun* olduğu kabul edilmelidir. İkinci olarak ondan muzdarip olmamızın, ekonomimiz ve kültürümüzün *onu bir gereklilik görmesinden ve yüceltmesinden* kaynaklandığı fark edilmelidir. Üçüncü olarak ise, bu gerçekliğin içerisinde, kendimizi *gerçekte olduğumuz kişiyi ve hayatta durduğumuz yeri kabullenmeye* adamalı, böyle bir kabulün belki de asla başarıyla sonuçlanamayacağını ve onu düzenli olarak deneyimlemenin beraberinde getirdiği sevincin, bu amaca erişmek için verilen mücadeleye fazlasıyla değeceğini bilmeliyiz.

Son olarak, önemli bir noktaya açıklık getirmek istiyorum: Hırslı olabilir ve kendimizi büyük işler başarmaya adayabiliriz. Bir şeyler için çalışıp çabalamakta hiçbir sorun yoktur. Ben bunun yerine, tıpkı büyükbabam gibi çabalamaya odaklanmamız gerektiğini öne sürüyorum. Yani biz, deneyimin ve onun dünyada bıraktığı izin *akışı* için; ortaya çıkacak sonuçları ya da diğerlerinin onayını; neyin öğrenilebileceğini, nasıl daha iyi "başarısız olabileceğimizi" ya da "başarı elde edip" etmediğimizi endişe içerisinde düşünmeden çabalamalıyız.

Mükemmeliyetçiliğin tuzağından kurtulmak için kişisel bağlamda yapabileceğimiz şey budur. Pekâlâ toplum bağlamında neler yapılabilir?

13. Bir Post-Mükemmeliyetçilik Toplumu için Sonsöz

Veya Yeterince İyinin Diyarında Hayat

"Kişi, yüzleştiği her şeyi değiştiremez; ancak onun bir şey ile yüzleşmeden onu değiştirmesi imkânsızdır."

James Baldwin[1]

Bir önceki bölüm, yazması birçok bakımdan en zor olan bölümdü. Onu kaleme alırken, mükemmeliyetçiliğe karşı mücadele veren okurlarıma ümit vermek, durumlarıyla başa çıkmaya çalışırken hatırlamayı faydalı bulacakları şeyler sağlamak istedim. Bizler, yeterince sabırlı bir şekilde sebat gösterirsek, hem kendimizi hem de içinde bulunduğumuz koşulları kabullenmenin verdiği kuvveti kuşanabiliriz. Sonra yavaş yavaş, inişli çıkışlı bir şekilde ve eski dürtülerimizden birer birer kurtularak, dünyanın her yerinde, en yoksul çocukların bile sırf hayatta oldukları için duydukları, insanın başka birini sevdiğinde yaşadığı ya da doğayla içten bir bağlantı kurduğunda bir an için tattığı sevinci gitgide daha fazla keşfetmeye başlayabiliriz.

Bu yoğun sevinç, içimiz hoşnutlukla dolduğunda deneyimlediğimiz şeydir. Onun varolması ve bizim erişimimiz dahilinde olması bile iyi bir haberdir.

Kötü haber ise, ona erişmeye iznimizin olmamasıdır. Bu gerçeğin farkına varma sorumluluğunu *bize* yüklemek ve *kendimizi* buna uygun olarak değiştirmek, bir kez daha kişisel mesuliyeti kurtuluşun anahtarı haline getirme tehlikesi oluşturur. Bizim üzerimizdeki baskıyı ortadan kaldırmaya yardımcı olacak -kendimizi göstermek, şeyleri kendi haline bırakmak, öz-şefkat sergilemek, başarısızlığı sindirmek ve içimizde yaşamamıza olanak tanıyacak bir yol çizmek gibi- şeyleri yapmamız gerekir. Yine de bunları yapmanın, bizi mükemmeliyetçi fantezilere boğan, yeterince iyi olduğumuzu hissetmemize asla müsaade etmeyen, sürekli daha fazlasını istememize neden olan ekonomimiz tarafından hiç olmadığı kadar köşeye kıstırıldığımız gerçeğini değiştireceği söylenemez. Böyle yapısal koşullar üzerindeki kontrolümüzün son derece kısıtlı olduğunu kabullenmek yerine, mükemmeliyetçiliğe doğru yöneltilir ve onları fethedemediğimiz için kendimizi suçlarız.

Şu noktaya kadar, sizlere bu koşullamaya karşı koyabileceğinizi ve daha fazlasını kabullenmek için kendi başınıza bir şeyler yapabileceğinizi göstermeye çalıştım. Kuşkusuz ki *bir şeyler* yapmak, hiçbir şey yapmamaya yeğdir.

Ne var ki burada durmak doğru olmaz. Bizler, ortak gerilimlerimizi fark edilir ölçüde etkilemek istiyorsak hep beraber idare etmeyi kabul etmemiz gereken, ortak bir toplumda yaşayan bireyleriz. Mükemmeliyetçi kişiler siyasetçilerin, ekonomistlerin ve sosyal planlamacıların gözünde ideal işçiler ve tüketiciler olabilirler. Fakat onların günden güne artan yaygınlığı, tek umursadığımız şey iş ve tüketim ise, ortada ciddi ölçüde ters giden bir şeylerin olduğuna işaret eder. Dostluk, kayıtsız şartsız sevgi, merhamet, şefkat ve dürüstlük gibi içsel ihtiyaçların eksikliği ve hoşnutsuzluk, güvensizlik, endişe ve mutsuzluk gibi duyguların mevcudiyeti bozuk bir toplumun suçudur. Ve bir toplumun bozukluğu, şüphesiz siyasi bir meseledir.

2022 yılının Temmuz ayında, güneşli bir öğle vaktinde bu satırları kaleme alıyorum. Koronavirüs karantinalarının ardından şeyler yavaş yavaş düzene oturmaya başlıyor. Kuzey İtalya'daki Padua şehrinde,

Prato della Valle bahçelerine bakan bir kafenin önünde otururken Soave şarabı yudumluyorum. Yakınlardaki üniversiteden gelen birkaç öğrencinin bana katılmasıyla birlikte, mükemmeliyetçiliğe dair bir sohbete giriyoruz. Birden laf sosyal medyaya ve İtalyan toplumunun dijitalleşmesine kayıyor. Bunun üzerine, farkında olmadan ve istemeden, postmodernite hakkında konuşmaya başlıyoruz.

Öğrencilerden biri, "Dr. Curran, Jean Baudrillard'ın simulakrum* kavramı hakkında ne düşünüyorsunuz?" diye soruyor. "Bizim algoritmalara, modellere ve haritalara son derece bağlı hale geldiğimizden gerçek dünyayla bağlantımızı kopardığımızı söylemekte haklı mıydı sizce?"

Acaba biz, simulakranın içinde hayatta kalmaya çalıştığımız için mi mükemmeliyetçiliğe başvuruyorduk?

"Güzel soru." diye cevaplıyorum. "Sen ne düşünüyorsun?"

Öğrenci "Bence bu doğru." diye yanıtlıyor. "Instagram, yapay zekâ, sanal gerçeklik. Bunlar harika teknolojiler; ancak aynı zamanda, gerçek hayat ile onun dijital taklidi arasındaki farkı ayırt etmeyi neredeyse imkânsız kılan, kusursuz bir tür hiper-gerçeklik yaratıyorlar."

Bunun üzerine diğer öğrencilerin yüzleri bana dönüyor.

"Konu hakkındaki görüşümü anlatayım; bir akşam meslektaşım Fred Basso, Baudrillard'ın haklı olduğuna beni ikna etmişti." dedim.

"Ancak ertesi günün sabahında ayıldığımda, bundan o kadar emin değildim. Yine de, bir süre düşünüp taşındıktan sonra, onun gözlemlerinin, Baudrillard'ın kendisinin hayal etmeye bile cüret edemeyeceği, çok daha derin ve manalı sonuçları beraberinde getiren gerçekler barındırdığını düşünmeye başladım."

Bence bu sözler, Netflix'e geçmeden önce Baudrillard'ın kitabının en fazla on sayfasına göz gezdirmiş biri için oldukça iyiydi.

Bir konudan hiç kuşkum yoktu: Konuştuğum öğrenciler akıllıydılar. Ne var ki bu, İtalya'nın dünyadaki en iyi eğitim sistemlerinden birine sahip olması sebebiyle pek şaşırtıcı değildi. Aslına

* Orijinali, gerçeği, ilkörneği olmayanı; kendisi zaten kopya olan bir şeyin kopyasını anlatan terim. (ç.n.)

bakılırsa, bu sistem o kadar iyidir ki, zengin aileler bile çocuklarını özel okullara göndermeyi hiç gerekli görmez. Ayrıca bahsi geçen öğrenciler hayli gençtir; bu da, günümüzde küreselleşmiş, bağlantılı, aşırı finansallaşmış, teknolojiye dayandırılmış arz-yönlü ekonomiye dair -daha açık ve net olan- başka bir perspektif sağlar.

Bahsi geçen konuşmanın ardından birkaç dakika geçiyor. Ekonomi, toplum, siyaset ve bunların psikoloji üzerindeki etkileri hakkında biraz daha sohbet ediyoruz. Meraklı bir öğrenci, şu soruyu sorma cesaretini gösteriyor: "Brexit'in protesto oyu olduğu doğru mu? İnsanlar dünyada olup bitenlere gerçekten bu kadar kızgın mı?"

Bir diğer öğrenci, bunu duyunca "Profesör o konuyu konuşmak istemez şimdi!" diye araya giriyor.

İyi huylu bir şekilde "Sorun değil." diye cevaplıyorum. "Yapay zekâ, Instagram, Brexit, Trump, mükemmeliyetçilik; bunların hepsi, temel bir düzeyde birbiriyle bağlantı içerisinde."

"Brexit ve Trump, tıpkı mükemmeliyetçilik gibi, kaynağını güvensizlikte bulan olgular. Bunlar, dışa dönük güvensizlik tezahürlerine karşılık geliyor. Böyle felaketimsi hareketler için oy verenler, ekonominin kendilerine sırt döndüğünü düşünüyorlar. Birilerinin kendilerini tuzağa düşürdüğünü biliyorlar; ancak bunun kim olduğunu çözemiyorlar. Onun için kendi içlerinde bulamadıkları güven duygusunu otoriter ve etkileyici figürlerde arıyorlar."

Öğrenciler bunun üzerine başlarını sallayarak onayladılar. Söylediklerimi anladıkları belliydi.

"Ayrıca elde edebilecekleri kârı son damlasına kadar almak için kendilerini ıslak bir çamaşır gibi sıkan bir ekonominin kıskacından kurtulamıyorlar."

Öğrenciler arasından genç bir kız, öne doğru eğilerek söz alıyor: "İtalya'da 'yeterli olan yeter de artar' diye bir atasözümüz var."

"Geçmişte, belirsizlik içermeyen bir hayat yaşamaya ya da belli bir şekilde görünmeye yönelik güvensizlik, kuşkusuz ki İtalyanlar olarak dikkatimizi çeken bir şey olurdu. Ama günümüzde durumun böyle olmadığını görüyoruz. İngiltere ve Amerika'da olanlar burada da oluyor."

Diğer öğrenciler bu sözleri baş sallayarak onaylıyor.

Ben de onun haklı olduğunu düşünüyorum. Neticede etrafımıza baktığımızda, arz-yönlü ekonominin İtalya'nın kıyılarına çoktan yanaştığını görüyoruz. Bu gençlerin her birinin akıllı telefonu, hızlı moda mağazalarından alınmış giysiler içeren bir gardırobu, taze içeriklerle dolu bir sosyal medya hesabı vardı. Görünüşe bakılırsa aradaki tek fark, onların İngiliz ya da Amerikalı akranlarının aksine böyle şeyleri iyi bir yemekten ve kaliteli bir şaraptan önemli görmemesiydi.

Her halükârda, onların gelecekleri konusunda oldukça ümitliyim. Bahsi geçen ekonominin bir parçasını oluşturmalarına rağmen, şimdiye kadar söz ettiğim gereksiz bolluklara hiç kanmıyorlar. Kültürlerinin yedi gün yirmi dört saat devam eden koşullamasından kopabilme gibi garip bir kabiliyetleri var. Bunun yanı sıra ekonomileri için iyi olan bir şeyin kendileri, toplulukları ve içinde yaşadıkları gezegen için iyi olmayabileceğini içgüdüsel olarak anlayabiliyorlar.

Bu, yalnızca İtalyanlarla sınırlı olan bir durum değil. Her gün etkileşime geçtiğim genç bireylerin çoğunun bunun farkında olduğunu görüyorum. Onların, en yabani biçimiyle arz-yönlü ekonomiye en fazla maruz kalan nesil oldukları, tartışmalı olarak söylenebilir. Bunu nasıl becerdiklerini bilmesem de, bahsi geçen ekonominin karşılarına çıkardığı tüm zorluklara rağmen kafa karışıklığına yenik düşmemeyi, doğru soruları sormayı ve doğru yanıtlara varmayı başarabiliyorlar.

Okumakta olduğunuz kitapta mükemmeliyetçiliğin kültürel bir olgu olduğunu öne sürmeye çalıştım. Bizim mükemmeliyetçilik saplantımız ve onun dolaylı bir şekilde hem akıl sağlığımıza hem de ilişkilerimize verdiği hasarlar, üzerinde noksanlık içerisinde koşmaya mecbur bırakıldığımız ve bunu gitgide daha fazla telaş, gerilim ve kusursuzlaştırma çabası eşliğinde yaptığımız bir koşu bandını meydana getirir. Şu noktada, şu kritik anda yapmamız gereken şey, koşmaya devam etmek değil, bahsettiğim İtalyan gençlerin her birinin bildiği üzere, yavaşlamanın bir yolunu bulmaktır.

Bu gerçeği kabul edene kadar mükemmeliyetçiliğe karşı ilerleme kaydetmemiz gerekecektir. Kendimizin, topluluğumuzun ve ekosistemimizin aldığı hasarları iyileştirmeyi biraz daha fazla teknolojik oyuncak ve alet edinmeye yeğlediğimizde; insanlara karşı değil, onların yanında olduğumuzda; israf değil, muhafaza ettiğimizde; diğer insanlara ya da doğaya zarar veren faaliyetlerden kazanç sağlamayı reddettiğimizde; yani başka bir deyişle ekonomik büyümenin daima bir ödün talep ettiğini ve talep edilen şey mutluluğumuz ve sağlığımız olduğunda verilen çabaya değmediğini anladığımızda, aradığımız şeyi bulmuş olacağız.

Böyle bir toplumu tahayyül edebilirsek, insanların böyle bir dünyada yaşamayı arzulayacağını varsayabilirsek, değişimin en azından bir olasılık olduğunu düşünebiliriz. Olasılık, umuda açılan bir kapıdır. Şeylerin kaçınılmaz bir şekilde böyle olması gerekmediğini, yani daha farklı olabileceğini ifade eder. Biz, ekonomimizin büyümeye yönelik marazi bağlılığından özgür kalabiliriz. Yeterli olan yeter de artar diyebiliriz.

Okuduğunuz bölüm, böyle bir geleceğe yönelik bir vizyon canlandırmaya çalışması bakımından, bir nevi düşünce deneyi olarak görülebilir. Burada, öncelikleri radikal ölçüde değişen ve hayatta kalmak için parabolik bir büyüme gerektirmeyen bir sabit-durum ekonomisinde yaşamaya tamamen razı olan bir vatandaş mantığını ortaya koymak istiyorum. Bu mantık şu an yaygın olsaydı, acaba neleri değiştirir ve ne gibi politikalar uygulardık? Benim bu bağlamda sunduğum önerilerin kapsamlı ya da belirleyici olduğu söylenemez. Ben sizden yalnızca onları açık fikirli olarak değerlendirmenizi ve birinin, birkaçının veya hepsinin gerçekleşmesi durumunda ne olacağını hayal etmenizi istiyorum. Acaba daha iyi bir yerde olur muyduk? Pekâlâ daha mutlu olur muyduk? Acaba mükemmeliyetçilik, hâlâ en gözde kusurumuz mu olurdu?

KONTROLSÜZ BÜYÜME hem bizi hem de gezegenimizi mahvetiği için, ona kuşkuyla yaklaşan bir sabit-durum ekonomisini benimsememiz gerekiyor

Gayri safi yurt içi hasıla rakamlarıyla ebedileştirilen ekonomik büyüme, günümüzde gücü her şeye yeten, seküler bir Tanrı'dır. Onun tapınağında ibadet eder, onu diğer tüm etkenlerin çok üstünde kalan altından bir kaidenin üzerine oturturuz. Ekonomi, buna ihtiyaç duyduğu zaman, insani ya da çevresel bedeli ne olursa olsun, büyümeyi elde eder. Örnek vermek gerekirse koronavirüs pandemisi esnasında, gazetede İngiliz hükümetinin virüsün yayılmasını engellemeye yönelik önlemlere dair bir maliyet-fayda analizi yaptığını okumuştum. Birtakım ekonomistler, Whitehall'daki rahat koltuklarından İngiliz ekonomisini karantinalarla kısıtlamaktan *kaçınmanın* getireceği ekonomik "faydalar"ının, yıllık ölüm oranının 50.000 kişinin altında tutulabilmesi durumunda haklı çıkarılabileceğini öne sürüyordu. Yani açıkça ifade etmek gerekirse, 50.000 kişinin ekonomik büyümeye kurban edilmesi "kabul edilebilir" bir durumdu.[2]

Kamusal sağlık krizlerini ekonomik büyüme perspektifinden değerlendirmek, içinde yaşadığımız dönemin sembolik eğilimlerinden biridir. Dahası, bu yalnızca kamusal sağlıkla sınırlı bir durum değildir; toplumun paraya çevrilebilir her bir parçasının koparılarak piyasada ekstra bir GSYH baz puanı karşılığında satıldığı görülür. Eğer uzaylılar dünyaya gelip insanların yalnızca ekonomileri için varolduğunu düşünselerdi, onları suçlamak hayli zor olurdu. Bugün ekonomiden, sanki nefes alıp veren, canlı bir organizmaymış gibi bahsederiz. Sanki burada devamlı olarak beslenmesi gereken bilinçli varlık biz değil de oymuş gibi davranırız.

"Ekonomiye faydalı olan ne?" diye sorarız. "Ekonomiye zarar veren şeyler ne?"

Tabii ki, pervasızca ekonomik büyümenin peşinde koşmanın her zaman yıkıcı sonuçlar doğurduğu söylenemez. Toplumlar erken, tarımsal gelişim evrelerinde olduklarında, ekonomik büyüme yoksulluğu, sefaleti ve kaçınılabilir ölümü sonlandırmanın tek yoludur. Geride bıraktığımız yirmi beş yılda dünya çapında bir milyardan fazla insan aşırı yoksulluktan kurtulmuştur ve geniş çaplı ekonomik büyüme, bunun arkasındaki en önemli sebeplerden biridir.[3]

Fakat nihayetinde, yeterince büyüme sağlandığında yoksulluk ikilemi çözüme kavuşur ve genel refah düzeyi, büyüme ile iyileşen yaşam koşulları arasındaki ilişkinin zayıflamaya başladığı noktayı geçer. Biz, bir süredir bu noktanın tam üstünde duruyorduk. Bugün karşılaştığımız sorun kıtlık değil, ekonominin herkese yeterince iyi bir yaşam standardı verebilecek bir refah düzeyine ulaşılmasına rağmen büyümeye devam etmesini sağlamak için bir kıtlık durumunun sürdürülmesidir. Bunun nasıl yapıldığı ise gayet açıktır: Tek gereken, toplumda bahsi geçen kıtlığı üretme rolünü üstlenecek sosyal planlamacılardan (siyasetçiler, ekonomistler, finansçılar, sermayedarlar, reklamcılar ve saire) oluşan bir ordu kurmaktır. Okuduğunuz kitapta bu kıtlığı (ya da yeterince iyi olmama veya yeterince şeye sahip olmama hissini) üretmek için kullanılan birçok yoldan söz ettik.

Acaba bizim, büyümeye devam etmek için kıtlık üretmeye ihtiyaç duymayan, daha sürdürülebilir bir ekonomiye geçmemiz mümkün müdür? Bu, birçok bakımdan tartışmalı bir sorudur. Çünkü daha sürdürülebilir bir ekonomiyi benimsemek önümüzdeki yıllarda bir seçim değil, zorunluluk olacaktır. Bunun birinci sebebi; yaşlanan nüfuslar, azalan inovasyon oranları, göz yaşartan borç düzeyleri ve COVID-19'un uzun vadeli etkileri gibi yapısal trendlerin, gelişmiş ekonomilerin *zaten* yavaşladığına (ve yavaşlamayı sürdüreceğine) işaret etmesidir.[4] İkinci sebep, ekonomik büyüme ile enerji tüketimi arasında neredeyse kusursuz bir korelasyon görülmesidir.[5] Bu da, her GSYH baz puanının eşit miktarda fosil yakıtın yakılmasını gerektirmesidir. Böylece karbon emisyonları artar ve iklim değişikliğinin zaten felaketimsi olan etkileri iyice hız kazanır.[6]

O yüzden burada asıl sorulması gereken soru, aklımızı başımıza zamanında devşirmeyi başarıp başaramayacağımızdır. Neyse ki, henüz geri dönüşü olmayan bir noktaya varmış değiliz. Ancak önümüzdeki fırsat penceresi hızla kapanıyor ve şahsen ben, ileriyi görme kabiliyeti hayli düşük olan mevcut liderlerin değişime zorla, debelenerek, bağırıp çağırarak sürüklenmek için gerçekten felaketimsi bir şeyin gerçekleşmesini bekleyeceklerini düşünüyorum.

Hollandalı ekonomist ve sürdürülebilirlik araştırmacısı Gaya Herrington, "Data Check on the World Models That Forecast Global Collapse" [Küresel Çöküşü Öngören Dünya Modellerine Dair Bir Veri Değerlendirmesi] başlıklı bir makalesinde, yakında değişmezsek tam olarak nasıl bir felaketle karşılaşacağımızı gösteren, tüyler ürpertici bir analiz ortaya koydu. Herrington, birkaç büyüme senaryosunun küresel gıda tedariği, doğal kaynak kapasitesi ve ekolojik sürdürülebilirlik gibi faktörler üzerindeki etkisini modellediğinde, bizim bunların her birinde son derece iyimser teknolojik inovasyon varsayımları altında yalnızca "ortalama bir gerileme" haline gelecek şekilde yavaşlatılabilecek ekolojik bir "çöküş kalıbı" ile karşı karşıya olduğumuzu keşfetti.[7] Vardığı sonuç ise şuydu: "İnsanoğlu, büyüme kısıtlamalarını bilinçli bir şekilde seçmek yerine, bunların kendine empoze edileceği bir yere doğru ilerliyor."[8]

Sistemik çöküş de sahip olduğumuz finans sistemi için hayli ciddi bir olasılıktır. İngiliz ekonomist Ann Pettifor, bununla alakalı olarak dünya ekonomisinin, sürdürülebilir olmayan devlet, şirket ve tüketici borçlarından dolayı "karmakarışık" olduğunu dile getirir. Borç düzeyleri o kadar sürdürülemezdir ki, bizim kendimizi köşeye sıkıştırmış olduğumuz söylenebilir. Pettifor, "Fişi birden çekmek, günümüzde acil enjeksiyonlara çaresizce bağımlı hale gelmiş bozuk bir finansal sistemin sonu olur." diye ekler.[9]

Ekonomik büyümeye kendimizi bir köle gibi adamamızı sürdürülemez kılan bir şey daha bulunur. Bu yolda ilerlemeye devam etmek, yalnızca ekolojik ve finansal sistemlerimizin çöküşünü garantilemez; o aynı zamanda, insanların çöküşünü de beraberinde getirir. Psikolojik bakımdan biz, kendimizden şüphe duymaya ve güvensizlik duygusuna yalnızca belli bir yere kadar tahammül edebiliriz. Asla yeterli olduğumuzu hissetmezsek, hep daha fazlası için çabalamamız gerekirse, bir noktada yavaşlayıp hoşnutluğu tatmamıza izin verilmezse, eninde sonunda kendi kolektif çöküşümüzün altında kalırız. Toplumsal mükemmeliyetçilik düzeylerinin tavan yapması, birçok bakımdan bu gerçeğin ciddi bir belirtisidir.

Pettifor'a göre "Elimizdeki tek çözüm, sistemi ameliyat masasına yatırmaktır."

Pettifor'un burada ameliyattan kastettiği şey, eksiksiz bir ekonomik sıfırlamadır. İngiliz ekonomist Kate Raworth de, bahsi geçen sıfırlamaya ve ekonomik kuralların büyümenin her şey *olmadığı* yeni bir ekonomide nasıl yazılabileceğine dair önemli şeyler dile getirir. Bu sabit-durum ekonomisi (onun tabiriyle "donut ekonomisi") yeniden yön bulma sürecinde bir yol haritası işlevi görür.[10] Raworth'un sözünü ettiği *donut**, bir ekonominin ihtiyaç duyduğu büyüme için tavan ve taban çizgileri belirleyen bir yüzüktür. Bu büyüme çok az olduğunda, vatandaşlarının temel gereksinimlerini karşılayamaz; çok fazla olduğundaysa ekolojik bakımdan elverişli bir şekilde uygulanabilirlik sınırlarının ötesine geçerek insanlara ve çevreye ciddi hasarlar verir.

Raworth'ün analizine göre, biz zaten bu sınırların çoğunu aşmışızdır. Aslına bakılırsa, sabit-durum ekonomisine geçiş çağrılarının çoğu, kontrolsüz büyümenin çevre kirliliği, küresel ısınma ve biyoçeşitlilik kaybı üzerindeki yıkıcı etkilerini endişe verici bulanlardan gelir. Raworth'ün sunduğu çözüm, çevresel bir sınır belirleyip ekonomik büyümenin sürdürülebilirlik *donut*'ı içerisinde salınmasına izin vermektir. O, GSYH'nın bu alan içerisinde "sürekli evrimleşen ekonomiye tepki olarak" artıp azalacağını söyler. Burada anahtar rolü oynayan nokta, büyümenin inişli çıkışlı olmasını hoş görmekle kalmayarak, onu bir ekonomik politika hedefi olarak elde etmeye çalışmaktır.

Bunun kulağa naif bir şekilde iyimser geldiğini söyleyebilirsiniz. Yine de ben, Herrington, Pettifor ve Raworth gibi kadınları dikkatle dinlemekte fayda olduğunu düşünüyorum. Çünkü onların dikkat çektiği şey, tek ekonomik politika hedefi olarak büyümenin peşinde sürekli koşmanın zehirli bir kadehten şarap yudumlaya benzediği ve nihayetinde bizi büyük bir toplumsal parçalanmaya götüreceğidir.

* Donut: Özellikle Amerika'da bol tüketilen, biçimi simidi andıran tatlı bir çörek. (ç.n.)

Bahsi geçen parçalanma doğal dünyada, finans sisteminde ya da insanlarda mevcut olan kırılganlıklarda kaynağını bulabilir. Ancak büyük ihtimalle, bu üçünde görülecek ağır bir çöküşten kaynaklanacaktır.

Raworth'ün donut ekonomisi, bize bu yolu takip etmek zorunda olmadığımızı gösterir. Bunun yerine büyümeye bir üst sınır koyabilir ve kasıtlı bir ekonomik politika hedefi olarak bir sabit-durum ekonomisini hedefleyebiliriz. Bu üst sınır bize gezegenimizi sağlığına kavuşturma ve kırılgan bir finans sistemini dengeye oturma fırsatı sağlamanın yanı sıra, mükemmeliyetçiliğin üzerimizde açtığı türlü türlü yaraları iyileştirmemize yardımcı olur. Yeterli olanın gerçekten yetip de artacağını görmemizi sağlar; yani ihtiyaç duyduğumuz şeyleri, bize lazım olmayan şeylerin peşinde koşmadan elde etmemiz mümkündür. Dahası, işyerindeki günlük koşuşturmadan uzakta, evlerimiz ve topluluklarımızda geçirdiğimiz vaktin kıymetini bilmemize imkân tanır. Hayatımızda asıl önem taşıyan şeylere, ilişkilere ve mutluluğa odaklanmamızı sağlar.

GSYH ORTALAMA BİR BÜYÜME ÖLÇÜTÜDÜR; o yüzden ilerlemeyi başka ölçütlerle hesaplamayı deneyebiliriz

Demokratik milletler daima ilerlemelerini ölçmek için belli ölçütler ve kriterlere ihtiyaç duyar. Zengin ülkelerde ekonomik büyüme, önceki kısımlarda ele aldığım sebeplerden ötürü bu bakımdan sorun oluşturur. O yüzden akla şu soru gelir: Bizim GSYH'nın yerine hangi ilerleme ölçütünü kullanmamız gerekir? Bence bu sorunun cevabı, mutluluk, sağlık ve memnuniyettir.

Çünkü, mallara ve hizmetlere öncelik vermek yerine mutluluk, sağlık ve memnuniyeti ön plana koyarsak, yeni bir politika önerildiğinde onu bu bağlamda ne gibi ödünler gerektirdiğini sorabiliriz. Çalışanların, ücretli izin yapma hakları ellerinden alındığında mutluluk, sağlık ve memnuniyet bakımından verdiği ödünler nedir? Peki bir hastane özel sektöre devredildiğinde? Veya bir halk

kütüphanesi bir gayrimenkul geliştiricisine satıldığında? Bunların bedeli, GSYH'ya yaptıkları katkıya gerçekten değer mi? Yoksa bu politikalar, hayatı çoğu kişi için daha zor ve sefil mi kılarlar?

İngiliz ekonomist Richard Layard mutluluk, sağlık ve memnuniyetin kamu politikalarında odaklanılması gereken ana kriter olduğunu öne sürer.[11] Onun yaptığı araştırmalar ekonomik büyüme ile bir nüfustaki mutluluk, sağlık ve memnuniyet düzeyleri arasındaki korelasyonun çok zayıf olduğunu ve dolayısıyla, hükümetlerin akıl sağlığı gibi diğer sonuçlara öncelik vermesi gerektiğini gösterir. Layard'ın çalışmaları kayda değer ölçüde nüfuzlu olmuş ve refahı, insanları elde edilen kârın üstüne koyan bir yaklaşımla ölçmeyi hedefleyen küresel girişimler için sıçrama tahtası işlevi görmüştür.

BM'nin İnsan Gelişme Endeksi, bu girişimlerin belki de en kayda değer olanıdır. Bu endeks her sene, ülkelerin toplumsal ilerlemesini şu üç insan gelişimi boyutuna göre sıraya koyar: Uzun ve sağlıklı bir hayat yaşamak, eğitimli olmak ve düzgün bir yaşam standardına sahip olmak. Mutlu Gezegen Endeksi, Dünya Mutluluk Raporu ve Toplumsal İlerleme Endeksi de, daha küçük ölçeklerde benzer bir şey yapar. Bunların yanı sıra bizim mükemmeliyetçilik düzeylerini ölçüp takip etmemiz de mümkündür. Çünkü onun toplumsal baskılara öncülük eden en önemli faktörlerden biri olduğu açıktır.

İnsan sağlığı ve mutluluğu ölçütlerinin hükümetleri de etkilemeye başladığı görülür. Örneğin Yeni Zelanda, yakın geçmiş mutluluk, sağlık ve memnuniyet ölçümlerini politika değerlendirmelerine dahil eden ilk millet oldu. Benzer şekilde Bhutan'ın, belli politikaların uygulanıp uygulanılmayacağına, bunların insan mutluluğu ve sağlığı üzerindeki etkilerinin hesaba katılarak karar verilmesini sağlayan bir Brüt Milli Mutluluk endeksi bulunuyor. Bu endeks geçtiğimiz yıllarda dünya çapında istikrarlı bir şekilde momentum kazandı ve Kuzey Amerika'da Victoria, Seattle ve Eau Claire gibi birkaç şehirde test ediliyor. Henüz hiçbir millet insan refahını ekonomik büyümeden önemli görmüyor. Yine de bunların doğru yolda atılan umut verici adımlar olduğunu söyleyebiliriz.

BİR SABİT-DURUM EKONOMİSİNDE ÇALIŞMA HAYATINDA CİDDİ DEĞİŞİKLİKLER OLACAK; bu değişimleri iş yükünü azaltmak için bir fırsat olarak kucaklamamız gerekiyor

Mükemmeliyetçilik saplantımızı alt etmek için atacağımız ilk adım mallar ve hizmetlerin yerine sağlık ve memnuniyete öncelik veren bir ekonomide yaşamaksa, ikinci adım bu durumun doğuracağı yayılma etkisini kontrol altına almak olacaktır. Bu bağlamda en fazla etkilenecek alanlardan biri, çalışma hayatıdır. Çünkü, insanlar ekonomik büyümenin her şey olmadığı düşüncesini benimsediğinde ve siyasetçiler bu çizgi üzerinde politikalar belirlediğinde, bunun tüketim ve dolayısıyla işler için ciddi sonuçları olacaktır. Burada sorulması gereken soruysa, onların nasıl kontrol altına alınıp idare edileceğidir.

Tabii ki bizim çalışmamız gerektiği aşikârdır. Herkes işini gücünü bıraksaydı, toplum kısa bir süre içerisinde çökerdi. Ayrıca, bazı okurlarım bundan kuşku duyabilecek olsa da, işsiz (her birimizin bütün gün oturduğu, yapacak bir şeyler aradığı) bir toplum, tamamen bitkin düşmüş bir toplum kadar vahim bir manzara oluşturur. Dolayısıyla bir sabit-durum ekonomisine doğru ilerlerken karşılaşacağımız ikilem, maksimum değil de optimum çıktı düzeyini elde etmek için gereken miktarda kişinin sürekli çalışmasını nasıl sağlayacağımızdır. Bu, gelişmiş ekonomiler için yeni bir sorundur ve sık sık tartışılsa da, henüz ciddiyetle ele alınmamış bir meseledir.

Onu henüz ciddiyetle ele almamış olma sebebimiz ise, daha az tüketimin zorunlu olarak daha az iş kaybını ifade etmesidir. Hızlı moda ürünlerine ihtiyaç duymadığımızda, onu satan perakende elemanı işsiz kalır. Bu ürünleri ülkenin dört bir yanına taşıyan kamyon şoförlerine ve pazarlama metinlerini hazırlayan reklamcıya da gerek kalmaz. Şu an bulunduğumuz noktada durup, yenilgiyi kabullenmek kolay olurdu. Ancak içinde bulunduğumuz durumun içerdiği riskler acil çözümler gerektiriyor ve bahsi geçen sorun, bize anlatıldığı gibi bir aşılmazlık özelliği taşımıyor. İş kayıpları ile onlardan

etkilenenleri bir şekilde cezalandırmadan başa çıkmak için yalnızca irade, hayal gücü ve kararlı, kolektif bir eylem gerekiyor.

Burada akılda tutulması gereken ilk nokta, ne tür iş kayıplarından bahsettiğimizdir. İnsanların bir sabit-durum ekonomisinde yaşamaya karar verdiğini, önceki çalışma ve tüketim düzeylerinin yanıltıcı olmanın yanı sıra hem çevreleri hem de mutlulukları için ağır bir bedel gerektirdiğini fark ettiğini farz edelim. Böyle bir durumda daha az çalışmaya ve tüketmeye meyilli olacak ve dolayısıyla kaybedilen gelirin net etkisi daha az harcama tarafından sıfırlanacaktır. Başka bir deyişle, tüketim temposunu bir derece azaltmaya karar vereceklerdir. Burada, resesyonu beraberinde getiren konvansiyonel talep azalmasından farklı bir durum görülür. Bahsi geçen azalma sırasında insanlar yine bir şeylere ihtiyaç duyar ve onları isterler. Ancak gelirleri bunları almaya yetmez.

İstek azaldığında iş kayıpları belli durumlar doğurur. Biz "kemer sıkma" gerekliliğinden değil, daha etkin ve iyimser bir anlamda, yani hayatın mallardan, statüden ve üretkenlikten fazlasını ifade ettiğini, gelirdeki artışların yaşama amacının kaybına ve çalışmaya ve tüketime yönelik mükemmeliyetçi tavırların sonuçlarına değmediğini fark ettiğimizden daha az tüketiriz. Bu kulağa tuhaf geliyorsa, David Graeber'ın çok satanlar listesine giren *Bullshit Jobs* adlı kitabında tam olarak bunu dile getiren çalışanların ifadelerine bir göz atmanızı tavsiye ederim.[12] Bu insanların her biri, kalbinin derinliklerinde yaptığı işin gerçek bir amaç taşımadığını bilir; fakat hayatı, kendisini tatmin edecek bir iş bulmak için istifa etmesine izin vermeyecek kadar güvencesizdir. Bu ekonomide böyle milyonlarca iş vardır; varolmalarının tek amacı, ekonomik büyümenin hamster çarkını döndürmeye devam etmek ve onları yapanlara düşen minimum düzeydeki kazanç kırıntılarını haklı çıkarmaktır.[13]

Tabii ki sabit-durum ekonomisi, bu hiçbir ödül içermeyen bir çalışma biçimini doğal olarak yeniden tahsis edecektir. Tabii ki, israfa ve rant kollamaya dayalı endüstrilerde daha az iş olacaktır. Fakat sürdürülebilirliğe ve çevreyi korumaya odaklanan endüstrilerde daha fazla iş yaratılacaktır. Örneğin, işleri çürük finansal varlıkları

karmaşık türev ürünlerin içine saklamak olan yazılımcılar, sabit-durum ekonomisinde boşta kalmayacaktır. Bunun yerine, toplumsal bakımdan daha faydalı olan farklı bir işe atanacaklardır. Dolayısıyla sahip oldukları beceriler ve yetenekler, bir diğer küresel resesyona sebep olmak yerine, toplumu daha dengeli ve sağlam kılmak için kullanılabilecektir.

Kuşkusuz ki, bir sabit-durum ekonomisinde kaybedilen anlamsız işler, yaratılan işe yarar işlerden fazla olacaktır. Neticede, toplam çıktı düzeyinin dengelenmemesi ya da azalmaması, hedeflediğimiz değişimlerin işe yaramadığını gösterir. Burada karşılaşılan ikilem, bahsi geçen fazladan işgücü ile ne yapılacağıdır. Bu ikilem iki boyutludur. Birinci olarak, iş deneyimleri alternatif endüstrilere kolayca aktarılamayacak kişilere olmazsa olmaz şeylerin nasıl sağlanacağı çözülmelidir. İkinci olarak insanı strese boğup bitkin düşüren "anlamsız" işlerde çalışan milyonlarca kişinin kendilerinin ve toplumlarının ihtiyaçlarına hizmet eden yeni işlere nasıl yerleştirileceğini bulmak gerekir. Devlet okullarına dayalı etkili bir eğitim sistemi sağlamak ve bu bireylerin, topluma faydalı olmak için yeni beceriler edindiklerinden GSYH'den pay hak ettiklerini kabul etmek, birinci soruna iyi bir çözüm olarak önerilebilir. İkincisine gelince, akla gelen en bariz çözüm iş paylaşımıdır.

İş paylaşımı, sabit-durum büyümesini hedefleyen her toplumda değerlendirilmesi gereken bir çözümdür. Öncelikle, ona ihtiyaç duyulacağı neredeyse kesindir. Dahası o, fiziksel ve akıl sağlığımız için daha önemli olarak, insanlara yeterince iyi bir yaşam standardı kazandırırken daha az çalışmalarına olanak tanıyacaktır. Tabii ki buna cevap olarak insanların istediklerinde tam zamanlı çalışmasına izin verilmesi gerektiği söylenebilir. Benim buna bir itirazım bulunmuyor. Ancak "tam zamanlı"dan neyin kastedildiğini sormayı gerekli görüyorum. Eğer "doğru" çalışma saatinin altmış değil de kırk olduğunda anlaşabiliyorsak, bu rakamı kırktan yirmiye indirmemize engel olan nedir?

Bazı okurlarım bunun kulağa pek gerçekçi gelmediğini düşünebilir. Ancak şuna dikkat çekmekte fayda var: Biz zaten, bunun tam tersi

yönde benzer bir deney gerçekleştirdik. Kadınların işgücüne katılımı, çalışan insanların sayısını maaşlarda herhangi bir artış olmadan yaklaşık yüzde yirmi oranında yükseltti.[14] Eğer bir toplum olarak maaşları yukarı çıkarmadan yapılan iş miktarını arttırabiliyorsak, maaşları azaltmadan yapılan iş miktarını düşürmemize engel olan nedir?

Daha az saat çalışma gelirde bir azalmayı beraberinde getirmiş olsa da, bu göreceli bir durumdur. Çalışma saatinin azalması, her birimizin daha az çalışması, üretmesi ve tüketmesiyle sonuçlanan bir toplumsal kaymayla el ele gider. Böyle bir durumda, diğer faktörler sabit kaldığında yeterince iyi bir yaşam standardı elde etmek için şimdikinden kayda değer ölçüde az bir gelire ihtiyacımız olur. Ben burada tabii ki gelir düşüklüğünü benimsemeye çalışmıyorum. Bundan ziyade, bizim iş paylaşımının doğurduğu ekonomik sonuçlar tarafından; bunları kolektif olarak idare edebildiğimiz ve böylece daha fazla dinlenme fırsatının bulmanın yanı sıra güvencesizliğin, mükemmeliyetçiliğin ve buna bağlı akıl sağlığı sorunlarının daha az etkisi altında kaldığımız sürece tutsak tutulmak zorunda olmadığımıza dikkat çekmeye çalışıyorum.

İş paylaşımının zaten bir ölçüde gerçekleşmeye başladığı söylenebilir. Ancak bizim işleri insanlarla değil, teknolojiyle paylaştığımız görülür. Video konferanslar, otomasyon, e-posta, yapay zekâ asistanları, dijital takvimler vesairenin birçok rutin işte çalışma süresini üretkenlik kaybı olmadan dramatik ölçüde azalttığı görülür. Buradaki sorun, ekonomimizin bahsi geçen teknolojiler sayesinde kazanılan vaktin tadını çıkarmak yerine onu daha fazla işle doldurmamız gerektiğinde ısrar etmesidir. Teknolojiyi hissedar değerini arttırmak için değil de insanoğlunu gereksiz uğraşların angaryasını çekmekten kurtarmak için kullandığımız bir dünyayı hayal edelim. Böyle bir dünyada hayatımızın ne kadar büyük bir kısmını evlerimizde ve topluluklarımızda, yeni şeyler deneyerek, yeni ilişkiler kurarak, yeni kazandığımız vaktin tadını çıkararak geçirebileceğimizi bir düşünelim.

Bunu mümkün kılmak için gereken araçlar mevcuttur; şu an tek ihtiyacımız olan şey, bunları herkesin yaşam standartlarını iyileştirmek için kullanmamıza izin veren bir ekonomidir.

Tabii ki ben, işe yönelik neredeyse dini bir saplantımızın olduğunun farkındayım. Bunu aşmanın çok zor olacağını da biliyorum. Yine de işin; maaş, statü ve profesyonel başarının ötesinde hayatlarımızda birçok rol oynadığına dikkat çekmek istiyorum. O, bize bir öz-saygının yanı sıra belli bir yaşam standardı kazandırır ve hayatımıza anlam ve amaç katar. İşlerimizi paylaşmaya razı olup biraz daha az çalışmayı kabul etseydik, bunların hiçbirini kaybetmezdik. Bunun yerine, insanı felç eden güvencesizlik algılarından, tükenmişlikten ve işin hayatın her köşesine nüfuz edişinden kurtulurduk.

İş ikileminin sandığımız gibi aşılmaz bir sorun olmadığını bilirsek, en azından prensipte, değişimi hayata geçirmek için bir yol haritası çizebiliriz. Bu bağlamda haftada dört gün çalışmak ve ortak anlaşmaya vararak daha esnek çalışma düzenlerine geçmek iyi bir başlangıç olur.[15] Böyle inisiyatifleri benimseyen şirketlerin sayısının arttığını ve onların çalışanlarının daha mutlu, stressiz ve üretken olmanın yanı sıra daha az izin kullandığını biliyoruz.[16] Örneğin geçtiğimiz yıllarda haftada dört günlük çalışma düzenini test eden otuz iki şirkete yönelik bir incelemede, çalışan bitkinliğinin üçte bir, yorgunluk ve uyku sorunlarının da neredeyse yüzde on oranında azaldığı görüldü.[17] Dahası, çalışanların iş-yaşam dengesinin, hayattan aldıkları tatminin ve şirket gelirlerinin de arttığı anlaşıldı. Başka bir örnek olarak Microsoft Japonya, haftada dört günlük çalışma saatini deneyen şirketlerin gelir konusunda belki de en yüksek profillisi olarak, çalışanlara fazladan bir izin günü verdiğinde, üretkenliğin yüzde kırk gibi şaşırtıcı bir oranda arttığını gördü.[18] Benim daha az çalışma saati içeren bir düzene geçmeyi önermemin ana sebebi üretkenliği arttırmak olmasa da, insanın daha az çalışarak çok daha üretken olabilmesi dikkat çekici bir durumdur.

Bu gibi veriler ümit verici olsa da, bizim daha da ileriye gitmemiz gerekir. Ben bunun kolay olacağını düşünmüyorum; ancak eğer mükemmeliyetçilikten ve güvencesiz çalışmanın sebep olduğu diğer birçok fiziksel ve psikolojik sorundan kurtulmak istiyorsak kritik bir rol oynayacağına inanıyorum. Dahası, bunların gerçekleşmesinde temel rol oynayacak bir diğer faktör de, eşitsizliğin dramatik

ölçüde azaltılması olacaktır. Çünkü yukarı bahsettiğim şeylerin (sabit-durum ekonomisi, sağlık ve memnuniyeti mallar ve hizmetlerden önemli görme, çalışma saatinin azaltılması, boş vaktin tadını çıkarma) hiçbiri, zenginler ile yoksullar arasındaki uçurumlar bir ölçüde kontrol altına alınmadığı sürece mümkün olmaz.

EŞİTSİZLİK EN BÜYÜK TOPLUMSAL HASTALIKTIR ve sabit-durum ekonomisinde daha da kötüleşecektir; o yüzden teraziyi yeniden dengelemek için elimizden gelen her şeyi yapmamız gerekir

"Bizi şimdi vergilendirin." 2022 yılında Davos, İsviçre'de dünyanın finansal ve siyasi elitlerini bir araya getiren Dünya Ekonomik Forumu toplantısında gerçekleşen protestoya katılan milyonerlerin dile getirdiği talep buydu.[19] Bu milyonerler, Amerika'da zirvede yer alan yüzde birlik kesimin, alttaki yüzde doksan ikilik kesimin toplamından daha fazla mal varlığına sahip olduğuna dikkat çektiler. Dahası, pankartlarında en zengin elli Amerikalının servetlerinin, toplumun alt yarısını oluşturan bireylerin toplam mal varlığını aştığı yazıyordu. ABD toplumu bu bakımdan istisnai bir örnek olsa da, zenginler ile yoksullar arasında açılan uçurum, modern dünyadaki çoğu ekonominin ayırt edici bir özelliğidir. Milyoner protestocuların sorduğu soru şudur: "Yaşam maliyeti krizleri birçok ülkede patlak verirken, böyle bir şey nasıl doğru olabilir?"

Bahsi geçen durumun doğruluğu göze pek inanılır gibi gelmeyebilir; fakat onun arz-yönlü ekonominin kaçınılmaz bir sonucu olduğu açıktır. Onlarca yıl türlü türlü yollarla (zenginlere vergi kesintileri, deregülasyon, finansallaşma, küreselleşme, sendikasızlaşma vesaire) kâr peşinde koşturmanın neticesinde, büyümenin getirdiği kazançların elitlerin tarafına yığılmasıyla bir dengesizlik durumu oluşturmuştur. Dahası, bu yalnızca gelirler ve finansal varlıklar için geçerli olan bir durum değildir. Elitler daha uzun ve sağlıklı yaşarlar. Daha geniş ve ferah evleri, özel sağlık hizmetlerine erişimleri ve yılda iki-üç kez tatile çıkma fırsatları vardır. Dahası, bunlardan daha

önemli olarak hem kendi hayatları hem de diğerlerinin hayatları üzerinde ölçüsüz bir güce sahiptirler.

Buradaki sorun, böyle eşitsizlikleri yalnızca arz-yönlü ekonomilerin doğurmamasıdır. Fransız ekonomist Thomas Piketty'e göre eşitsizlikler, büyümenin düşük düzeyde görüldüğü ya da hiç görülmediği ekonomilerde de kontrolden çıkabilir. Aslına bakılırsa bu, birincisinden daha muhtemel bir durumdur; çünkü, Piketty'nin araştırmaları, zenginler ile yoksullar arasındaki uçurumun, zenginlerin varlıkları sayesinde elde ettikleri kazançlar (gayrimenkul kira gelirleri, hisselerin kâr payları vesaire) ekonomik büyüme oranını geride bıraktığını ortaya koyar.[20] Bu tespitin doğru olduğunu -sunduğu bol miktardaki kanıtı baz alarak- varsayarsak, ekonomik büyümeyi yavaşlatmak ya da tamamen durdurmak için sarf edilen gayretler, şimdikinden daha fazla eşitsizlik ve toplumsal kargaşa doğuracaktır. Tabii ki bu; gelir, mal varlığı ve güç dağılımının daha dengeli bir şekilde yapılmasını sağlayacak sağlam önlemler alınmadığında olur.

Piketty, geçtiğimiz yıllarda yayımlanan *Capital and Ideology* adlı kitabında bahsi geçen önlemlerden bahseder.[21] Bunların en dikkat çekici olanlarından biri, net değeri bir milyar doların üstünde olanlar için yüzde doksana kadar çıkabilen bir küresel servet vergisidir. Kendisi, bir diğer önlem olarak, marjinal vergi oranının tıpkı 1950 ila 1970 yılları arasında olduğu gibi yüzde seksen gibi yüksek bir rakama çıkarılmasını tavsiye eder. Piketty, bizim bu şekilde topladığımız parayı yirmi beş yaşını dolduran gençlere hibe olarak vererek yatırımı destekleyip girişimciliği finanse edebileceğimizi öne sürüyor.

Piketty için artan oranlı vergilerin tek uygulanma amacı kaynakların ve gücün yeniden dağılımını sağlamak değildir. Onlar ayrıca bunların muhafaza edilmesini de amaçlar. Kendisi, *Le Monde*'da "İklim değişikliği sorununun toplumsal eşitsizliklerin her düzeyde bastırılmasına yönelik sağlam adımlar atılmadan çözüme kavuşmayacağı gerçeği gitgide açıklık kazanmaktadır." diye yazar.[22] Çünkü, "dünya çapında, en zengin olanların oluşturduğu %10'luk kesim, toplam emisyonların neredeyse yarısından sorumludur ve zirvedeki

%1, gezegenin yarısını oluşturan yoksullardan daha fazla karbon salınımı gerçekleştirir". Milyarderleri vergilendirme yoluyla ortadan kaldırmak, "en zenginlerin oluşturduğu kesimin satın alma gücünü dramatik ölçüde azaltır ve emisyonların küresel çapta azaltılmasında ciddi bir rol oynar".

Artan oranlı vergiler, Davos'taki milyonerlerin istediği şeydi. Ancak gelir ve mal varlığının daha eşit bir biçimde dağıtılması yalnızca artan oranlı vergilerle alakalı bir şey değildir; başka önleyici tedbirlerin de değerlendirilmesi gerekir. Siyasi ekonomistler Tilman Hartley, Jeroen van den Bergh ve Giorgos Kallis'in bu bağlamda birkaç önerisi bulunuyor.[23] Bunların arasında şirket kazançlarını daha adil bir şekilde dağıtan; faiz oranları için üst sınırlar belirleyen; kira kontrolleri uygulayan; işçilerin güvencesini, asgari geliri, mülk ve karbon vergilerini arttıran; emeği korumaya yönelik önlemleri sağlamlaştıran; konut, sağlık hizmetleri ve eğitim gibi kamu malları ve hizmetlerine kayda değer ölçüde yatırım yapan işçi kooperatiflerini teşvik etmek yer alıyor. Bunların tümü, eşitsizliği yıkmayı amaçlar ve büyümeye bel bağlamaktan kurtulmayı ciddi ciddi düşünen her ekonominin bahsi geçen önlemleri acilen uygulaması bir gereklilik haline gelecektir.

Ancak burada, bu politikaların yalnızca birine odaklanmak istiyorum: Temel gelir. Çünkü temel gelir, eşitsizlikten en fazla etkilenenlerin çektiği sefaletin yanı sıra, bizim mükemmeliyetçiliğe bel bağlama durumumuzu da ortadan kaldırır.

TEMEL GELİR İNSANLARA TERSLİKLERİN SONUÇLARINDAN KORKMADAN YEŞERME ÖZGÜRLÜĞÜ TANIR; o yüzden onu sosyal güvencenin yerine kullanmamız gerekir

Düzgün olduğu söylenebilecek her toplumun minimum varsayımlarından biri, insanlara koşulsuz bir şekilde varolma hakkı verilmesidir. Yani bir bireyin varlığını haklı çıkarması ya da kazanması; karnını doyurmak veya sıcak bir yerde yatmak için kendini kanıtlaması

gerekmemelidir. Bunun yerine insanlar kendilerini istedikleri gibi ifade etme ve kendilerini keşfederken istedikleri kadar risk alma özgürlüğüne, başarısız olduklarında da aç kalmama ya da terk edilmeme hakkına sahip olmalıdır.

Yukarıda sıraladığım idealler, temel gelir düşüncesinin çekirdeğini oluşturur; bu, herkes için bir gelir garantileyen merkezileştirilmiş bir ekonomik programdır. Onun sayesinde her bir birey, kendisini geçindirmek için gereken parayı alır; fakat bundan azını da fazlasını da almaz. Bu temel hak, günümüzün kişisel mesuliyet kültürünün perspektifinden bakıldığında göze tuhaf görünebilir. Yine de, onun yeni bir fikir olduğunu söylemek zordur: Temel gelir, Hıristiyan teolojisinde yer verilen ve dünya çapında birçok yerli toplulukta uygulanan bir düşüncedir.

Temel gelir kişisel özgürlüğü genişletir. O, hiçbir bireyin ekonomik bakımdan bir diğerine bağlı olmayacağını ifade eder. Örneğin girişimciler, aç kalma korkusuyla yaşamadan istedikleri riski alabilirler. Yaratıcı kişiler temel gereksinimlerini karşılamayla tatmin oldukları sürece, istedikleri her şeyi yaratabilirler. Ayrıca çalışan herkes, temel gelire ek olarak bir de maaş alır ve bunu gerekli gördüğü gibi kullanabilir. Mevcut refah devletimizin boyutu ve ağırlığı göz önünde bulundurulduğunda, bir temel gelirin harcadığımızdan çok daha fazlasına mal olacağını düşünmek zordur. Belki de bu bedel, sağlık hizmetleri, akıl sağlığı hizmetleri ve bir polis teşkilatıyla güvenliği sağlama bakımından elde edilen tasarruflar hesaba katıldığında daha az olacaktır.

Tabii ki temel gelir uygulaması, insanların doğuştan tembel olduğuna inananların pek hoşuna gitmeyecektir. Bu küçümseyici düşünce gerçeği temel almasa da, bir meritokraside onun kimlikleri, sahip oldukları ayrıcalıkları haklı çıkarmak için ahlaki gerekçelere ihtiyaç duyan kişiler arasında hayli tutulduğu görülür.[24] Buradaki gerçek, yoksulluktan kurtarılan kişilerin yaşam koşullarına dair fazla endişe duymadıkları ve varlıklarını haklı çıkarmak için harıl harıl çalışmaya razı olduklarıdır.

Temel gelir, mükemmeliyetçilik yangınını söndürmede diğer tüm politikalardan daha etkilidir. O, kazananın her şeyi aldığı piyasaların sahte özgürlüğünün aksine, bireylere gerçek bir özgürlük sağlar. Burada sözü geçen şansını istediği gibi deneyebilme, sınırlarını genişletme, parayı riske atma, kendi yolunu çizme, kendini rahat gördüğü şekilde ifade edebilme ya da ihtiyaç duyulduğunda kendini toparlamak için çalışmaya ara verme özgürlüğüdür. Böylece kıtlığın baltası başımızın üzerinde bekleyerek, bize işler ümit ettiğimiz gibi gelişmediğinde neler olacağını sürekli hatırlatmaz. Temel gelir aynı zamanda zor günlerin beraberinde getirdiği utancı ortadan kaldırır ve bizden daha talihsiz olanların insan-dışılaştırılmasına engel olur. Dahası, insanları toplumdaki yerlerini "hak edip etmediklerine" göre yargılama eğilimimizin baskınlığını azaltır.

Bu düzen, farklı yerlerde test edildiğinde ümit verici sonuçlar vermiştir. Örneğin Alman politika danışmanı Claudia Haarmann, temel gelirin Namibia'da denendiğinde çalışma oranını yüzde on, okula katılım oranını da yüzde doksan oranında arttırdığını tespit etti. O aynı zamanda çocuklardaki yetersiz beslenme sorununu yüzde otuz gibi dikkat çekici bir oranda azalttı.[25] Kanadalı ekonomist Evelyn Forget de meşhur Manitoba Temel Yıllık Gelir Deneyi'nde benzer bulgular elde etti.[26] Onun uyguladığı garanti gelir düzeni Manitobalı ailelerin akıl sağlığını dramatik ölçüde iyileştirmenin yanı sıra gençlerin okulda geçirdiği vakti arttırdı ve hastaneye kabul edilen hasta miktarını neredeyse yüzde on oranında düşürdü.

Temel gelirin gerekliliğini savunan argümanların çoğu, yoksulluğun azaltılmasını dayanak noktası alır. Onun bu bakımdan ciddi bir potansiyel taşıdığı söylenebilir; ancak ben, bunun yanı sıra gelir ve servet dağılımının çok ötesinde faydalar sağlayacağını düşünüyorum. Parayla alakalı endişeler, herkes için modern yaşamın kaçınılmaz bir özelliğidir. İnsanlar üzerinde iyi bir izlenim bırakmak ya da geçim sağlamak, gündelik olarak aklımızı meşgul eden (hatta bazen kabuslarımıza giren) şeylerdir. Temel gelir, bizi bu tehlikeden kurtarır. Rekabet içeren profesyonel hiyerarşiler yine varolmaya

devam eder. Bunda bir sorun yoktur. Fakat sürekli kendimizi haklı çıkarmaya gerek duymaz, daha az korku duyar ve insanları sahip oldukları malların ya da paranın miktarına göre değil, kişiliklerine göre takdir etmeye meyilli oluruz.

Başka bir deyişle, geçimimizi sağlamak için mükemmel olmamız gerekmez.

Bu kitabı okuyorsanız, şu an muhtemelen birkaç yıl önce benim bulunduğum yerdesiniz; kusursuz olmak için yanıp tutuşarak çabalıyorsunuz ve neden böyle hissettiğinizi bilmiyorsunuz. Onun için umarım yolculuğunuz en az benimki kadar aydınlatıcı oluyordur. Umarım ki o; kıymetli ve kusurlu insaniyetinizi takdir etmenizi mümkün kılmıştır. Umuyorum ki, mükemmeliyetçilik saplantımızı ehlileştirilmesi imkânsız bir içsel dürtü olarak değil, Erich Fromm'un ifadesiyle, "kurtların yanında kurt olmaya yönelik bir toplumsal baskı"ya direnme zorluğundan doğan ilişkisel kişilik özelliği ve kültürel olgu olarak düşünmenizi sağlamıştır.[27]

Noksanlarımıza hiç durmadan dikkat çeken, tüm enerjimizi bitirip tüketen bir kusursuzluk ve istisnacılık kültüründe yetiştik. Bahsi geçen kültürde kolektif, neredeyse bilinçsiz bir kusursuzluk arayışı mevcuttur. Bu kulağa çok "geniş çaplı" bir durum gibi gelse de, ondan direkt bir çıkış yolu vardır. Çünkü toplumun benimsediği değerleri değiştirmeyi ve büyüme saplantımızdan kurtulmayı başardığımız zaman, mükemmeliyetçiliğin zincirini kırmak zorluğunu yitirir.

Tabii ki bu, söylemesi kolay, ancak yapması zor bir şeydir. Günümüzde, az da olsa sürdürülebilir bir şey için savaşanlar, aşırı sağcılar kadar tehlikeli ve dengesiz olan radikal aşırıcılık yanlıları olarak damgalanırlar.[28] Dahası, kendilerini şans eseri güçlü bir mevkide bulurlarsa, savaşmayı bırakıp halkın gözünün önünden çekilene dek kaçınılmaz bir şekilde davetsiz ziyaretlerle, aramalarla, takiplerle, sorularla ve korkulu kabuslarla karşılaşırlar. Bundan herhangi bir şüpheniz varsa, Fox News'a ya da sabah programlarından herhangi o genç ve cesur çevrecilerden birini koyup olup bitecekleri izleyelim.

Bunu söylemek bana üzüntü verse de çoğu liberal, ekonomide neyin kabul edilebilir olduğunu "nezaket", "olgun siyaset" ve "ödün vererek anlaşmaya varma" kisvesi altında denetleme suçuna ortaktır. Bu, birkaç yönden, muhafazakârlık tantanalarından daha kötüdür; çünkü bahsi geçen mantıklı, Ivy League mezunu, takım elbiseli bireyler muhafazakârların aksine raporları okumuşlardır. Dahası, bahsi geçen raporlarda dile getirilen ürkütücü tahminleri -keçeli kalemle bir tahtaya yazıp analiz etmek yerine- hiç sorgulamadan kabul etmişlerdir. Ayrıca -sevdikleri ve saygı duydukları- son derece akıllı ve eğitimli bilimciler, kendilerine açık ve net bir dille, geri dönülmesi olanaksız bir kırılma noktasını geçen küresel sıcaklıklardan kaçınmak istiyorsak, mevcut kaynakların korunmasına öncelik tanıyan bir ekonomiye geçiş yapmanın kritik önem taşıdığını anlatmıştır.

Yine de bunlara ciddi ciddi kulak vermemişlerdir. Çünkü paranın köküne kadar yozlaştırdığı, en ılımlı, sahte ve yüzeysel reformlar haricinde her şeye düşman olan, zor sorular soranları sık sık tez ve acımasız bir şekilde aforoz eden bir ekonomide, siyasi atmosferde ve medya sahnesinde perdeleri çekerek yüksek mevkilerdeki kişiler bize yaklaşan devasa meteoru görmüyorsa, onun bize çarpmayacağını ümit etmek daha kolaydır. Kişinin sağcı solcu, İşçi Partisi ya da Muhafazakâr Parti destekçisi, Demokrat ya da Cumhuriyetçi olmasından bağımsız olarak, söz konusu ekonomi olduğunda aynı makinenin işlediği görülür. Oy günü geldiğinde aslında onun hangi voltajda çalıştırılacağını seçersiniz.

Eğer gençlere sunabildiğimizin en iyisi gerçekten buysa, onları her şeyin daha da kötüye gideceğini düşündükleri için suçlamamak gerekir. Küresel çapta, 16-25 yaş aralığındaki gençlerin yüzde yetmiş beşinin geleceklerine kötümser baktığı ve üzerinde yaşadıkları gezegeni bekleyen şeylere dair endişe duydukları, üçte ikiden fazlasının da siyasetin kendilerini yüz üstü bıraktığını düşündüğü biliniyor.[29] Ben de onlara hak veriyorum; çünkü gelecek gerçekten belirsizdir, dünya tehlike altındadır ve siyaset onları yüz üstü bırakmıştır. Bunlara, yani yaşanan tüm hayal kırıklıklarına, ortada bir alternatifin bulunmamasına, yerinden oynaması olanaksız gibi

görünen bu sistemi sürdüren her kuruma rağmen, bu yeni nesil eleştirel düşünmeyi sürdürmekte ve zorbalıkla boyun eğdirilmeyi kararlı bir şekilde reddetmektedir.

Her şey daha da kötüye gidebilir. Ancak bunun, yeni nesillerin demokratik rızasıyla olmayacağı kesindir. Onlar; ekonomiyi, iklim politikasını ya da toplumu ilgilendiren meselelerde, Baby Boomer'ların* ve X Kuşağı'nın** izlediği muhafazakâr çizgiyi takip etmemekte, bunun yerine sola doğru kaymaktadır.[30]

Ben bahsi geçen kaymanın kanıtlarını üniversite kampüslerinin koridorlarında, sunumlar ve etkinliklerde, akademik konferanslarda ve bunların etrafındaki barlar ve kafelerde görüyor ve duyuyorum. Bu gerçekten dikkate değer bir durum. Bu gençler ezilmeyi reddediyorlar. "Şeyleri gerçekte olduğu gibi" anlamak için hayatları boyunca koşullandıkları şeyi reddetmeye devam ediyorlar. Günümüzün arz-yönlü ekonomi devrimini başlatanlar kadar radikal olan reformların gerekliliğini çoğunlukla gözden uzakta savunmayı sürdürürler.

Şimdi bununla alakalı olarak aklıma İtalya'nın Padua şehrinde geçirdiğim o hoş akşamı hatırladım. Orada bir yandan kaliteli İtalyan şarabı yudumlayarak leziz yemeklerle karnımı doyurup, bir yandan o zeki ve hoşsohbet öğrencilerle muhabbet ederken, önemli bir şey dikkatimi çekmişti. Bu genç kadın ve adamlar, benden neredeyse yirmi yaş küçük olmalarına rağmen, benim yetişkinlik yıllarımın ancak büyük bir kısmının ardından farkına varabildiğim bir şeyi çözmüştürler: *Bizler değil, toplum bozuktur.*

Bu gerçeği unutmadığımız sürece yolumuzu kaybetmeyiz. Gençlere geleceklerini güvence altına almaları için yardım edebiliriz. Hem onlar için hem de onların yanında savaşabiliriz. Birlikte çalışabilir, planlar yapabiliriz. Beraber umut besleyebiliriz. Ancak karanlık basmaya başladığı ve iktidarı elinde bulunduranların hiçbir

* Baby Boomer: Genellikle boomers olarak kısaltılan baby boomers; Sessiz Kuşak'tan sonra, X Kuşağı'ndan önce gelen demografik bir kohorttur. Kuşak, genellikle İkinci Dünya Savaşı sonrası yaşanan bebek patlamasını kapsayan 1946'dan 1964'e kadar doğan insanlardan oluşmaktadır. (ç.n.)

** X Kuşağı: X kuşağı veya X jenerasyonu, 1965 ve 1980 seneleri arasında doğan insanları kapsayan temel bir demografik sınıflandırmadır. (ç.n.)

değişim belirtisi göstermediği için elimizi çabuk tutmalıyız. Onlar, kendi başlarına bırakıldıklarına kuşkusuz ki geriye kalan tüm insani ve doğal kaynakları, herkes için gerçekten sürdürülebilir bir şey yaratmak yerine, sendeleyen bir sistemi kendi ceplerine birkaç trilyon daha indirene kadar ayakta tutmak için harcayacaklardır.

Evet, bu sağlamca perçinlenmiş baskın ekonomik düzeni yerinden oynatmanın göze imkânsız bir iş gibi göründüğünü biliyorum. Belki de bu doğrudur. Fakat yine de, bir mücadele vermemenin beraberinde getirdiği risk çok büyüktür. Ve bu mücadele, okuduğunuz kitabın tozlu sayfalarında değil, dışarıda verilmelidir. O yüzden dışarı çıkınız, örgütleniniz, harekete geçiniz ve iktidarda olanlara sesleriniz ve oylarınızla değişim talep ettiğinizi bildiriniz. Durum şu günlerde göze ümitsiz görünebilir. Benim de bazen umudumu yitirdiğim, kimseye derdimi anlatamadığım oluyor. Ancak ne zaman pes edecek gibi olsam, kendime şunu hatırlatıyorum: Zamanımız geliyor, rüzgârın yönü değişiyor ve demokrasimizden geriye ne kaldıysa ona hâlâ sahibiz.

Bunu kullanabilir ve gereken zorlu mücadeleyi verebilirsek, daha iyi bir dünyanın mimarları olabiliriz.

Güneşli bir günde başımı kaldırıp gözlerimi olabildiğince kısarak ufuk çizgisine doğru baktığımda, daha iyi bir dünyaya giden dolambaçlı yolu görebiliyorum. Bu yolda tıpkı sizin gibi akıllı, düşünceli, şefkatli, cömert ve düzgün insanlar uzun bir sıra halinde insanlığın bu kıymetli parçası için son umut ışığına doğru yürüyorlar. Dünyada varolduğunuz ve kitabımı okuduğunuz için size ebediyen minnettarım.

Umarım kitabım, mükemmeliyetçiliğinizi daha iyi anlamanızı sağlamıştır. Umuyorum ki onun çağımızın büyük tablosunda nereye oturduğunu saptamanıza yardımcı olmuş ve onun *gerçek* kaynağını keşfetmenizi sağlamıştır. Genlerin ve çocukluk deneyimlerinin büyük önem taşıdığı kuşku götürmez. Ancak bunların ötesinde, modern kültürün ezici ağırlığı bizi kusursuz olmaya yönelik boğucu baskılar altında bırakmıştır. Bunlar amansız ve kurtulması imkânsız baskılardır. Ve varolmalarının tek amacı, bize asla yeterli

olmadığımızı devamlı hatırlatmaktır. Elimizdeki bilgiler, tüm bu hatalı baskının ana kaynağını (her ne pahasına olursa olsun büyümeyi hedefleyen ekonomimiz) ve bir kurtuluş yolu sunan siyasi hareketleri ve politikaları açığa çıkarır.

Okurlarıma şunu söylemek istiyorum: Biz *yeterliyiz*. Her birimiz yeterliyiz. Bu, bavul taşıyan bir otel görevlisinden elektrik santralinde çalışan yorgun mühendise, tuvaletlere paspas atan yoksul temizlikçiden milyonlarca dolarlık anlaşmalar bağlayan bitkin bankacıya kadar herkes için geçerlidir. Neticede her birimizin kırılgan kabuğunun altında aynı etten kemikten varlık yatar. Bu ortak insanlığı kabul edebilirsek, hiç kimsenin kusursuz olmadığını ya da olamayacağını bilirsek, bir şeyleri yenilemek ve iyileştirmeyi istemenin, arzulamanın ve bunun için çabalamanın geçici ve anlamsız durumlar olduğunu ve içinde yaşadığımız kültürdeki baskınlıklarının bizi kusurlarımızın hayret verici, canlandırıcı ruhundan ve bunların içimizde gerçek, canlı ve ancak izin verildiği taktirde erişilebilir olan enerjilerinden kopardığını keşfederiz.

Sizin güzel, kusurlu benliğinizin ve gezegeninizin içinde yaşamaya ve sevmeye hakkınız vardır. Bunun için savaşınız.

Teşekkürler

Okuduğunuz kitap, neredeyse yazılmayacaktı. Onu yazarken birden fazla ayımı vakit harcayarak, erteleme yaparak, kelimeleri değiştirerek, metnin yapısını gözden geçirerek, virgüller ekleyip çıkararak, açılış cümlesini çıkarıp yeniden yerine koyarak geçirdim. Böylece planladığım tarihten iki yıldan fazla bir süre sonra tamamına erebildi. Tüm bu kararsızlıkların beraberinde getirdiği pürüzleri beceriyle giderdikten -ve sayısız "henüz bitmedi!" mesajı ve e-postası yazdıktan- sonra, menajerim Chris Wellbelove muhtemelen şu dersi öğrenmiştir: Tanrı aşkına, bir mükemmeliyetçiyi mükemmeliyetçilik hakkında bir kitap yazmaya ikna etme.

Bu projeyi benden çok önce kafasında canlandırdığı ve sonuna kadar devam ettirdiği için Chris'e teşekkürler.

Uzun zamandır çilemi çeken editörlerimden Helen Conford (Cornerstone Press) ile Rick Horgan'a (Scribner) teşekkür ederim. Bu biraz zaman alsa da, nihayetinde projeyi tamamına erdirmeyi başardık. Sizin kılavuzluğunuz ve sabrınız, bu kitaba çok büyük bir katkıda bulundu. Diğer editörlerden Hazel Adkins'e, Emily Herring'e, Rob'a, Isabel'e, Katya'ya, Vanessa'ya ve Olivia'ya, metni dikkat ve hassasiyetle okuyup önemli yorumlarda bulundukları için teşekkürler.

Aynı zamanda, okuduğunuz kitabın doktora danışmanım ve yakın arkadaşım Andrew Hill olmasa varolmayacağını belirtmek isterim. Sana beni desteklediğin ve mükemmeliyetçiliği daha iyi anlamaya çalışırken yanımda olduğun için teşekkürler. Burada diğer danışmanım Howard Hall'a da, akademik gelişimimde önemli bir rol oynadığı ve bana inandığı için minnettarlığı borç bilirim.

Profesyonellik yolculuğumda gelişimim ve düşüncelerim üzerinde kayda değer ölçüde iz bırakan birçok doktora öğrencisi, fakülte üyesi ve öğretim elemanı oldu. Bunların arasında yer alan şu kişilere teşekkür etmek istiyorum: Sandra Jovchelovitch, Chris Hunt, Gareth Jowett, Sarah Mallingon-Howard, Paul Appleton, Marianne Etherson, Daniel Madigan, Andrew Parker, Mustafa Sarkar, Rachel Arnold, Paul Dolan, Bradley Franks, Sana Nordin-Bates, Liam Delaney, Catherine Sabiston, Mike McKenna, Martin Jones, Mark Beauchamp, Champa Heidbrink, Nikos Ntoumanis, Anthony Payne, Sean Cumming, Michael Buton, Joan Duda, Michael Muthukrsihna, Miriam Tresh, Patrick Gaudreau, Anika Petrella, Chris Niemiec, Richard Ryan, Maria Kavussanu, Robert Vallerand, Nicolas Lemyre, Jeniffer Sheehy-Skeffington, Jens Madsen ve Alex Gillespie.

Ayrıca kitabımın gelişiminde anahtar rolü oynayan ve bana eşlik edip mükemmeliyetçiliğe yönelik bilgeliklerini başka kimsenin yapmadığı bir şekilde aktarmaya vakit ayıran Paul Hewitt ile Gordon Flett'e teşekkürlerimi sunarım. Bunun yanı sıra, Martyn Standage'a sürekli desteği ve kahve eşliğindeki sohbetleri, Fred Basso'ya da pek fazla bilgi sahibi olmadığım bir konu olan felsefe hakkındaki düşüncelerimi dinlediği, taslaklarımı okuduğu ve benimle ders sonralarında LSE'nin çevresindeki barlarda ekonomi ve psikoloji sohbetlerine girdiği için teşekkürler.

Liam, Stuart ve Peter'a arkadaşlıkları, Leigh Dedhar'a da hep düşüncelerime kulak verdiği ve kapak resimlerini (benim fotoğrafım da dahil) beceri ve yaratıcılıkla hazırladığı için büyük bir teşekkür borçluyum.

Son olarak, her şeyden önce aileme minnettarlık duyduğumu belirtmek isterim. Beni kitabımın büyük bir kısmını yazarken ağırladığınız için teşekkürler. Sizin sürekli desteğiniz, kılavuzluğunuz ve sevginiz muazzam bir teselli kaynağı oldu ve hem kitabıma hem de bana dile getiremeyeceğim kadar büyük bir katkıda bulundu. Hayatın yoğunluğu ve kargaşası içerisinde bazen bir oraya bir buraya sürüklensem de, benim için daima demir atabileceğim güvenilir bir liman oldunuz. Sizi çok seviyorum.

Notlar

1. En Gözde Kusurumuz

1 Gino, F., "The Right Way to Brag About Yourself," *Harvard Business Review*, İnternet üzerinden erişilebilir: https://hbr.org/2015/05/the-right-way-to-brag-about-yourself.
2 Pacht, A. R., "Reflections on Perfection," *American Psychologist*, 1984, *39* (4), s. 386.
3 Horney, K., *The Neurotic Personality of Our Time*, W. W. Norton & Company, New York, 1937.

2. Bana Yeterli Olduğumu Söyle

1 Sullivan, H. S., *The Interpersonal Theory of Psychiatry*, Norton, New York, 1953.
2 American Psychiatric Association, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, American Psychiatric Publishing, 2013, 5. Baskı, Arlington, VA.
3 Hewitt, P. L. ve Flett, G. L., "Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assesment, and association with psychopathology", *Journal of Personality and Social Psychology*, 1991, *60* (3), s. 456.
4 McRae, D., "I'm striving for something I'll never achieve – I'm a mess.", *The Guardian*. İnternet üzerinden erişilebilir: https://www.theguardian.com/sport/2008/oct/28/victoriapendleton-cycling.
5 Dinh, J., "Demi Lovato Tells Teens That 'Love Is Louder' Than Pressure," MTV, 2011. İnternet üzerinden erişilebilir: https://www.mtv.com/news/46d7mo/demi-lovato-love-is-louder.
6 Isaacson, W., *Steve Jobs*, Simon & Schuster, New York, 2011,
7 Greenfield, R., "The Crazy Perfectionism That Drove Steve Jobs", *The Atlantic*, 2011. İnternet üzerinden erişilebilir: https://www.theatlantic.com/technology/archive/2011/11/crazy-perfectionism-drove-steve-jobs/335842/.
8 Gladwell, M., "The Tweaker: The real genius of Steve Jobs", *New Yorker*, 2011. İnternet üzerinden erişilebilir: https://www.newyorker.com/magazine/2011/11/14/the-tweaker.
9 Tate, R., "What Everyone Is Too Polite to Say About Steve Jobs", *Gawker*, 2011. İnternet üzerinden erişilebilir: https://www.gawker.com/5847344/what-eveyone-is-too-polite-to-say-about-steve-jobs.

3. Seni Öldürmeyen Şey...

1 Woolf, V., *The Diary of Virginia Woolf, Volume One: 1915-1919*, Mariner Books, Boston, 1979.

2 Hewitt, P. L., Flett, G. L. ve Mikail, S. F., *Perfectionism: A relational approach to conceptualization, assessment, and treatment*, Guilford Publications, New York, 2017.

3 Limburg, K., Watson, H. J., Hagger, M. S., ve Egan, S. J., "The relationship between perfectionism and psychopathology: A meta-analysis," *Journal of Clinical Psychology*, 2017, *73* (10), s. 1301-1326.

4 Smith, M. M., Sherry, S. B., Chen, S., Saklofske, D. H., Mushquash, C., Flett, G. L. ve Hewitt, P. L., "The perniciousness of perfectionism: A meta-analytic review of the perfectionism-suicide relationship," *Journal of Personality*, 2018, *86* (3), s. 522-542.

5 Smith, M. M., Sherry, S. B., Rnic, K., Saklofske, D. H., Enns, M. ve Grainick, T., "Are perfectionism dimensions vulnerability factors for depressive symptoms after controlling for neuroticism? A meta-analysis of 10 longitudinal studies", *European Journal of Personality*, 2016, *30*, s. 201-212.

6 Hewitt, P. L. ve Flett, G. L., "Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology", *Journal of Personality and Social Psychology*, 1991, *60*, s. 456-470.

7 Hill, R. W., Zrull, M. C. ve Turlington, S., "Perfectionism and interpersonal problems", *Journal of Personality Assessment*, 1997, *69*, s. 81-103.

8 Hill, R. W., McIntire, K. ve Bacharach, V. R., "Perfectionism and the big five factors", *Journal of Social Behavior & Personality*, 1997, *12*, s. 257-270.

9 Nealis, L. J., Sherry, S. B., Lee-Baggley, D. L., Stewart, S. H. ve Macneil, M. A., "Revitalizing narcissistic perfectionism: Evidence of the reliability and the validity of an emerging construct", *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 2016, *38*, s. 493-504.

10 Habkei a. M., Hewitt, P. L., ve Flett, G. L., "Perfectionism and sexual satisfaction in intimate relationships", *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 1999, *21*, s. 307-322.

11 Haring, M., Hewitt, P. L., ve Flett, G. L., "Perfectionism, coping, and quality of intimate relationships", *Journal of Marriage and Family*, 2003, *65*, s. 143-158.

12 Flett, G. L., Hewitt, P. L., Nepon, T., Sherry, S. B. ve Smith, M., "The destructiveness and public health significance of socially prescribed perfectionism: A review, analysis, and conceptual extension", *Clinical Psychology Review*, 2022, *93*, 101230.

13 Smith, M. M., Sherry, S. B., Chen, S., Saklofske, D. H., Mushquash, C., Flett, G. L. ve Hewitt, P. L., "The perniciousness of perfectionism: A meta-analytic review of the perfectionism-suicide relationship", *Journal of Personality*, 2018, *86* (3), s. 522-542.

14 Sutton, J., "Even the bleakest moments are not permanent", *The Psychologist*, 2021. İnternet üzerinden erişilebilir: https://www.bps.org.uk/psychologist/even-bleakest-moments-are-not-permanent.

15 Hill, A. P., "Perfectionistic tipping points: Re-probing interactive effects of perfectionism", *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 2021, *10* (2), s. 177.
16 Curran, T. ve Hill, A. P., "A test of perfectionistic vulnerability following competitive failure among college athletes", *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2018, *40* (5), s. 269-279.
17 Sturman, E. D., Flett, G. L., Hewitt, P. L. ve Rudolph, S. G., "Dimensions of perfectionism and self-worth contingencies in depression", *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Theraphy*, 2009, *27*, s. 213-231.
18 Dang, S. S., Quesnel, D. A., Hewitt, P. L., Flett, G. L., ve Deng, X., "Perfectionistic traits and self-presentation are associated with negative attitudes and concerns about seeking professional psychological help", 2020, *Clinical Psychology & Psychotherapy*, *27* (5), s. 621-629.

4. Bitiremeyeceğim Bir İşe Başladım

1 Burns, D. D., *Feeling Good: The New Mood Theraphy*, Harper Collins, New York, 2008.
2 Hamachek, D. E., "Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism", *Psychology*, 1978, *15*, s. 27-33.
3 Greenspon, T. S., "'Healthy perfectionism' is an oxymoron!: Reflections on the psychology of perfectionism and the sociology of science", *Journal of Secondary Gifted Education*, 2000, *11* (4), s. 197-208.
4 Pacht, A. R., "Reflections on perfection", *American Psychologist*, 1984, *39* (4), s. 386.
5 Stoeber, J., Haskew, A. E. ve Scott, C., "Perfectionism and exam performance: The mediating effect of task-approach goals", *Personality and Individual Differences*, 2015, *74*, s. 171-176.
6 Stoeber, J., Chesterman, D. ve Tarn, T. A., "Perfectionism and task performance: Time on task mediates the perfectionistic strivings-performance relationship", *Personality and Individual Differences*, 2016, *48* (4), s. 458-462.
7 Harari, D., Swider, B. W., Steed, L. B. ve Breidenthal, A. P., "Is perfect good? A meta-analysis of perfectionism in the workplace," *Journal of Applied Psychology*, 2018, *103* (10), s. 1121.
8 Ogurlu, U., "Are gifted students perfectionistic? A meta-analysis", *Journal for the Education of the Gifted*, 2020, *43* (3), s. 227-251.
9 Madigan, D. J., "A meta-analysis of perfectionism and academic achievement", *Educational Psychology Review*, 2019, *31* (4), s. 967-989.
10 Harari, D., Swider, B. W., Steed, L. B. ve Breidenthal, A. P., "Is perfect good? A meta-analysis of perfectionism in the workplace", *Journal of Applied Psychology*, 2018, *103* (10), s. 1121.
11 Uyarlandığı kaynak: Gaudreau, P., "On the distinction between personal standards perfectionism and excellencism: A theory elaboration and research agenda", *Perspectives on Psychological Science*, 2019, *14* (2), s. 197-215.
12 Hill, A. P. ve Curran, T., "Multidimensional perfectionism and burnout: A meta-analysis", *Personality and Social Psychology Review*, 2016, *20* (3), s. 269-288.

13 Gaudreau, P., Schellenberg, B. J., Gareau, A., Kljajic, K. ve Manoni-Millar, S., "Because excellencism is more than good enough. On the need to distinguish the pursuit of excellence from the pursuit of perfection", *Journal of Personality and Social Psychology*, 2022, *122* (6), s. 1117-1145.

14 Gaudreau, P., Schellenberg, B. J., Gareau, A., Kljajic, K. ve Manoni-Millar, S., 2022, aynı eserde.

15 Araştırma sonlandığı zaman da katılımcılara "başarısızlık"larının yalnızca deney amaçlı, sahte bir geribesleme olduğunu söyler ve küfürlerini işitiriz.

16 Curran, T. ve Hill, A. P., "A test of perfectionistic vulnerability following competitive failure among college athletes", *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2018, *40* (5), s. 269-279.

17 Hill, A. P., Hall, H. K., Duda, J. K. ve Appleton, P. R., "The cognitive, affective and behavioural responses of self-oriented perfectionists following successive failure on a muscular endurance task", *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2011, *9* (2), s. 189-207.

18 Sirois, F. M., Molnar, D. S. ve Hirsch, J. K., "A meta-analytic and conceptual update on the associations between procrastination and multidimensional perfectionism", *European Journal of Personality*, 2017, *31* (2), s. 137-159.

19 Hewitt, P. L., Flett, G. L. ve Mikail, S. F., *Perfectionism: A relational approach to conceptualization, assessment, and treatment*, Guilford Publications, New York, 2017.

5. Gizli Epidemi

1 Flett, G. L. ve Hewitt, P. L., "The perfectionism pandemic meets COVID-19: Understanding the stress, distress and problems in living for perfectionists during the global health crisis", *Journal of Concurrent Disorders*, 2020, *2* (1), s. 80-105.

2 Georgiev, D., "How Much Time Do People Spend on Social Media?", 2022, *42*, İnternet üzerinden erişilebilir: https://review42.com/resources/how-much-time-do-people-spend-on-social-media/.

3 Flannery, M. E., "The Epidemic of Anxiety Among Today's Students", *NEA News*, 2018. İnternet üzerinden erişilebilir: https://www.nea.org/advocating-for-change/new-from-nea/epidemic-anxiety-among-todays-students.

4 The Association of Child Psychotherapists, *Silent Catastrophe: Responding to the Danger Sings of Children and Young People's Mental Health Services in Trouble*, 2018. İnternet üzerinden erişilebilir: https://childpsychotherapy.org.uk/sites/default/files/documents/ACP%20SILENT%20CATASTROPHE%20REPORT_0.pdf.

5 Royal College of Psychiatrists, *Country in the grip of a mental health crisis with children worst affected, new analysis finds*, 2021. İnternet üzerinden erişilebilir: https://www.rcpsych.ac.uk/news-and-features/latest-news/detail/2021/04/08/country-in-the-grip-of-a-mental-health-crisis-with-children-worst-affected-new-analysis-finds.

6 Bkz. Flett, G. L. ve Hewitt, P. L., *Perfectionism in childhood and adolescence*, American Psychological Association, Washington, 2022.

7 Girlguiding UK, Girls' *Attitudes Study*, 2016. İnternet üzerinden erişilebilir: https://www.girlguiding.org.uk/globalassets/docs-and-resources/research-and-campaigns/girls-attitutes-survey-2016.pdf.
8 Flett, G. L. ve Hewitt, P. L., *Perfectionism in childhood and adolescence*, American Psychological Association, Washington, 2022.
9 Curran, T. ve Hill, A. P., "Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016," *Psychological Bulletin*, *145* (4), 2019, s. 410.
10 Smith, M. M., Sherry, S. B., Vidovic, V., Saklofske, D. H., Stoeber, J. ve Benoit, A., "Perfectionism and the five-factor model of personality: A meta-analytic review", *Personality and Social Psychology Review*, 2019, *23* (4), s. 367-390.
11 Haidt, J. & Twenge, J., *Adolescent mood disorders since 2010: A collaborative review*, Yayımlanmamış metin, New York Üniversitesi, 2021.
12 Konuya ilgi duyan okuyucular, diğer tüm mükemmeliyetçilik kuramlarına dair genel bir özeti şu eserde bulabilir: Joachim Stoeber, *The Psychology of Perfectionism*, Routledge, Londra, 2017.

6. Bazılarının Mükemmeliyetçiliği Diğerlerininkinden Daha Büyüktür

1 Mead, M., *From the South Star*, Morrow, New York, 1939.
2 Plomin, R., *Blueprint: How DNA Makes Us Who We Are*, MIT Press, Cambridge (MA), 2018.
3 Iranzo-Tatay, C., Gimeno-Clemente, N., Barbera-Fons, M., Rodriguez-Campayo, M. A., Rojo-Bofill, L., Livianos-Aldana, L., Rojo-Moreno, L. ve diğerleri, "Genetic and environmental contributions to perfectionism and its common factors", *Psychiatry Research*, 2015, *230* (3), s. 932-939.
4 Alıntı için bkz. Seelye, K. Q, "Judith Rich Harris, 80, Dies; Author Played Down the Role of Parents", *New York Times*, 2019. İnternet üzerinden erişilebilir: https://www.nytimes.com/2019/01/01/obituaries/judith-rich-harris-dies.html.
5 Harris, J. R., *The Nurture Assumption: Why Children Turn Out the Way They Do*, Simon & Schuster, New York, 1999.
6 Harris, J. R., "Where is the child's environment? A group socialization theory of development", *Psychological Review*, 1995, *102* (5), s. 458.
7 Harris, J. R., *The Nurture Assumption: Why Children Turn Out the Way They Do*, Simon and Schuster, New York, 1998.
8 Bu noktayı, son derece önem taşıdığında vurgulamakta fayda görüyorum. Çocukluk travmalarının mükemmeliyetçilik üzerindeki etkisi hayli derindir. Gerçekten de, yapılan yüzlerce klinik çalışma sonucunda hazırlanan vaka raporlarında o, eziyete ya da kötü muameleye maruz kalan kişilerde yaygın olarak saptanmış bir başa çıkma mekanizması olarak yer alır. Ben bir klinik psikolog olmadığımdan bu konu üzerinde konuşmak için gereken otoriteye sahip değilim. Buna kalkışmanın da doğru olmayacağını düşünüyorum. Okuduğunuz kitap kültürel bir olgu olarak, yani herkesi etkilediği biçimiyle mükemmeliyetçiliğe ışık tutuyor. Erken dönem

travma ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiye ilgi duyan okurlarıma şu önemli eserleri önerebilirim: Ann W. Smith tarafından yazılan *Overcoming Perfectionism* (1990) ve Paul Hewitt, Gordon Flett ve Samuel Mikhail tarafından yazılan *Perfectionism: A relational approach* (2017).

9 Roper-Starch Organization, *Roper Reports*, The Roper Center, University of Connecticut, Storrs, 1979, *79-1*.

10 Paris, B. J. (1996), aynı eserde.

11 Horney, K., *The Neurotic Personality of Our Time*, W. W. Norton & Company, New York, 1937.

12 Horney, K., aynı eserde.

13 Horney, K., aynı eserde.

14 Horney, K., *Neurosis and Human Growth*, W. W. Norton & Company, New York, 1910.

15 Horney, K., *The Therapeutic Process: Essays and Lectures*, Yale University Press, New Haven, 1975.

16 Kaufman, S. B., "Finding Inner Harmony: The Underappreciated Legacy of Karen Horney", *Scientific American*. İnternet üzerinden erişilebilir: https://blogs.scientificamerican.com/beautiful-minds/finding-inner-harmony-the-underappreciated-legacy-of-karen-horney/

7. Sahip Olmadığım Şey

1 Adorno, T. W., *Minima Moralia*, Verso, Londra, Birleşik Krallık, 1974.

2 ABD Sayım Bürosu Verileri. Oberlo'dan alınmıştır. *US Retail Sales (2012 to 2022)*, 2022. İnternet üzerinden erişilebilir: https://www.oberlo.ca/statistics/us-retail-sales.

3 eMarketer, "Total Retail Sales Worldwide (2020 to 2025)", 2022, *Oberlo*. İnternet üzerinden erişilebilir: https: //www.oberlo.ca/statistics/total-retail-sales.

4 Fischer, S., "Ad industry growing at record pace", *Axios Media Trends*, 2021. İnternet üzerinden erişilebilir: hhttps://www.axios.com/2021/12/07/advertising-industry-revenue

5 Bize sürekli "Güçlü bir ekonomi olmadan, güçlü bir Ulusal Sağlık Hizmeti'ne sahip olamayacağımız" söylenir.

6 Morgan, T., *Life After Growth*, Harriman House, Petersfield, 2013.

7 Bunun, eksiksiz bir çöküşten kaçınma arayışında olan bir ekonomiyi düzenlemek için çok berbat bir yaklaşım olduğunun farkındayım. Ancak borçlarla beslemeye ve durmadan büyümeye yönelik fikir birliğinin altında yatan oldukça ciddi mantığın bu olduğundan kuşkunuz olmasın.

8 Roper-Starch Organization, *Raper Reports 79-1*, The Roper Center, University of Connecticut, Storrs, 1979.

9 Roper-Starch Organization, *Raper Reports 95-1*, The Roper Center, University of Connecticut, Storrs, 1995.

10 Pew Research Center, *A Portrait of 'Generation Next': how young people view their lives, futures and politics*, 2007. Bkz. https://www.pewresearch.org/politics/2007/01/09/a-portrait-of-generation-next/.

11 Easterlin, Richard A., "Does Economic Growth Improve the Human Lot? Some Empirical Evidence", *Nations and Households in Economic Growth* adlı eserde, David, P. (Ed.) ve Melvin, W. (Ed.), Stanford University Press, Palo Alto, 1974, s. 89-125.
12 Myers, D. G., "The Funds, Friends, and Faith of Happy People", *American Psychologist*, *55*, 2000, s. 56-67.
13 Kahneman, D. ve Deaton, A., "High income improves evaluation of life but not emotional well-being", *Proceedings of the National Academy of Sciences of the USA*, 2010, s. 107, 16489-16493. Bu makalede verilen 75.000 dolarlık eşik değerini enflasyona göre ayarladım.
14 Phillips, A., *On Balance*, Picador, Londra, 2010.
15 Brown, B., *Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead*, Penguin, New York, 2012.
16 Germer, C. K. ve Neff, K. D., "Self-compassion in clinical practice", *Journal of Clinical Psychology*, *69*(8), 2013, s. 856-867.
17 Kernis, M. H., "Substitute needs and the disctinction between fragile and secure high self-esteem", *Psychological Inquiry*, *II*(4), 2000, s. 298-300.
18 Neff, K. D., "Self-Compassion: Theory, Method, Research, and Intervention", *Annual Review of Psychology*, 2022, s. 74.
19 MacBeth, A. ve Gumley, A., "Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology", *Clinical Psychology Review*, *32*(6), 2012, s. 545-552.
20 Albertson, E. R., Neff, K. D. ve Dill-Shackleford, K. E., "Self-compassion and body dissatisfaction in women: A randomized controlled trial of a brief meditatino intervention", *6*(3), 2015, s. 444-454.

8. Gönderisini Okudun mu?

1 Bu alıntı, Instagram'ın başkanı Adam Mosseri'nin çocukların internet ortamında korunması amacıyla Aralık 2021'de toplanan Senato Komitesi önünde verdiği sözlü ifadede yer alır. İfadeye şu adresten ulaşılabilir: https://www.commerce.senate.gov/2021/12/protecting-kids-online-instagram-and-reforms-for-young-users.
2 Statista, *Meta: annual revenue and net income 2007-2021*, 2022. İnternet üzerinden erişilebilir: https://www.statista.com/statistics/277299/facebooks-annual-revenue-and-net-income
3 Statista, *Meta: monthly active product family users 2022*, 2022. İnternet üzerinden erişilebilir: https://www.statista.com/statistics/947869/facebook-product-mau
4 Wells, G., Horwitz, J. ve Seetharaman, D., "Facebook knows Instagram Is Toxic for Teen Girls, Company Documents Show", *Wall Street Journal*, 2021. İnternet üzerinden erişilebilir: https://www.wsj.com/articles/facebook-knows-instagram-is-toxic-for-teen-girls-company-documents-show-11631620739.
5 Wells, G., Horwitz, J. ve Seetharaman, D., 2021. Aynı eserde.
6 Wells, G., Horwitz, J. ve Seetharaman, D., 2021. Aynı eserde.

7 Wells, G., Horwitz, J. ve Seetharaman, D., 2021. Aynı eserde.

8 Twenge, J. M., Haidt, J., Lozano, J. ve Cummins, K. M., "Specification curve analysis shows that social media use is linked to poor mental health, especially among girls", *Acta Psychologica*, 2022, *224*, 103512.

9 Freitas, D., *The Happiness Effect: How social media is driving a generation to appear perfect at any cost*, Oxford University Press, Oxford, 2017.

10 Etherson, M. E., Curran, T., Smith, M. M., Sherry, S. B. ve Hill, A. P., "Perfectionism as a vulnerability following appearance focussed social comparison. A multi-wave study with female adolescents", *Personality and Individual Differences*, 2022, *186*, 111355.

11 Twenge, J., "Have smartphones destroyed a generation?", *The Atlantic*, 2017. İnternet üzerinden erişilebilir: https://www.theatlantic.com/magazine/archive/2017/09/has-the-smartphone-destroyed-a-generation/534198/.

12 Salinas, S., "Sheryl Sandberg delivered a passionate, defiant defense of Facebook's business", *CNBC*, 2018. İnternet üzerinden erişilebilir: https://www.cnbc.com/2018/04/26/facebooks-sheryl-sandbergs-brilliant-defense-of-the-ad-business.html.

13 Statista Research Department, *Global Facebook advertising revenue 2017-2026*, 2022. İnternet üzerinden erişilebilir: https://www.statista.com/statistics/544001/facebooks-advertising-revenue-worldwide-usa/.

14 Davidson, D., "Facebook targets 'insecure' young people", *The Australian*, 2017. İnternet üzerinden erişilebilir: https://www.theaustralian.com.au/business/media/facebook-targets-insecure-young-people-to-sell-ads/news-story/a89949ad016eee7d7a61c3c30c909fa6.

15 Levin, S., "Facebook told advertisers it can identify teens feeling 'insecure' and 'worthless'", *Guardian*, 2017. İnternet üzerinden erişilebilir: https://www.theguardian.com/technology/2017/may/01/facebook-advertising-data-insecure-teens.

16 Fairplay for Kids, *How Facebook still targets surveillance ads to teens*, 2021. İnternet üzerinden erişilebilir: https://fairplayforkids.org/wp-content/uploads/2021/11/fbsurveillancereport.pdf.

17 Fairplay for Kids, *Open Letter to Mark Zuckerberg*, 2021. İnternet üzerinden erişilebilir: https://fairplayforkids.org/wp-content/uploads/2021/11/fbsurveillanceletter.pdf.

18 Sung, M., "On TikTok, mental health creators are confused for therapists. That's a serious problem.", *Mashable*, 2021. İnternet üzerinden erişilebilir: https://mashable.com/article/tiktok-mental-health-therapist-psychology.

19 Sung, M., "On TikTok, mental health creators are confused for therapists. That's a serious problem.", *Mashable*, 2021. İnternet üzerinden erişilebilir: https://mashable.com/article/tiktok-mental-health-therapist-psychology.

20 Brailovskaia, J., Delveaux, J., John, J., Wicker, V., Noveski, A., Kim, S. ve Margraf, J., "Finding the 'sweet spot' of smartphone use: Reduction or abstinence to increase well-being and healthy lifestyle?! An experimental intervention study", *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 2022. Çevrimiçi akademik dergi. İnternet üzerinden erişilebilir: https://doi.org/10.1037/xap0000430.

21 Heller, A. S., Shi, T. C., Ezie, C. E., Reneau, T. R., Baez, L. M., Gibbons, C. J. ve Hartley, C. A., "Association between real-world experiential diversity and positive affect relates to hippocampal-striatal functional connectivity", *Nature Neuroscience*, 2020, 23(7), s. 800-804.

22 Wier, K., "Nurtured by nature", *Monitor on Psychology*, 2020, *51*, s. 50.

23 O'Neill, E., "Why I Really Am Quitting Social Media", YouTube, 2015. İnternet üzerinden erişilebilir: https://www.youtube.com/watch?v=gmAbwTQvWX8&-ct=579s.

24 Flett, G. L. ve Hewitt, P. L:, *Perfectionism in childhood and adolescence*, American Psychological Association, Washington, 2022.

25 Min, S., "86% of young Americans want to become a social media influencer", *CBS News*, 2019. İnternet üzerinden erişilebilir: https://www.cbsnews.com/news/social-media-influencers-86-of-young-americans-want-to-become-one.

9. Onu Henüz Hak Etmedin

1 Sandel, M. J., *The Tyranny of Merit*, Allen Lane, Londra, Birleşik Krallık, 2020.

2 Burns, J. ve Campbell, A., "Social mobility: The worst places to grow up poor", *BBC News*, 2017. İnternet üzerinden erişilebilir: https://www.bbc.co.uk/news/education-42112436.

3 The White House, *Remarks by the President on Investing in America's Future*, "Office for the Press Secretary: Speeches and Remarks", 2013. İnternet üzerinden erişilebilir: https://obamawhitehouse.archives.gov/the-press-office/2013/10/23/remarks-president-investing-americas-future.

4 Markovits, D., "How Life Became an Endless, Terrible Competition", *The Atlantic*, 2019. İnternet üzerinden erişilebilir: https://www.theatlantic.com/magazine/archive/2019/09/meritocracys-miserable-winners/594760/.

5 Markovits, D., 2019. Aynı eserde.

6 Semuels, A., "Poor at 20, Poor for Life", *The Atlantic*, 2016. İnternet üzerinden erişilebilir: https://www.theatlantic.com/business/archive/2016/07/social-mobility-america/491240/.

7 Desilver, D., *For most US workers, real wages have barely budged in decades*, Pew Research Centre, 2018. İnternet üzerinden erişilebilir: https://www.pewresearch.org/fact-tank/2018/08/07/for-most-us-workers-real-wages-gave-barely-budged-for-decades/.

8 De Botton, A., *Status Anxiety*, Vintage Books, Londra, Birleşik Krallık, 2005.

9 Jacobs, D., *Extreme Wealth is Not Merited*, Oxfam Discussion Papers, 2015. İnternet üzerinden erişilebilir: https://www-cdn.oxfam.org/s3fx-public/file-attachments/dp-extreme-wealth-is-not-merited-241115-en-pdf.

10 Geisz, M. B. ve Nakashian, M., *Adolescent Welness: Current Perspectives and Future Oppotunities in Research, Policy, and Practice*, Robert Wood Johnson Foundation, 2018. İnternet üzerinden erişilebilir: https://www.rwjf.org/en/library/research/2018/06/inspiring-and-powering-the-future--a-new-view-of-edolescence.html

11 Removits, J., "Your kids take 112 test between pre-K and high school", *Los Angeles Times*, 2015. İnternet üzerinden erişilebilir: https://latimes.com/local/education/standardized-testing/la-me-edu-how-much-standardized-testing-report-obama-20151023-story.html.

12 Hausknecht-Brown, J., Dunlap, N., Leira, M., Gee, K. ve Carlon, A., "Grades, friends, competition: They stress our high schoolers more than you might think", *Des Moines Register*, 2020. İnternet üzerinden erişilebilir: https://www.desmoinesregister.com/story/news/2020/04/20/sources-of-high-school-stress-iowa-how-to-help-grades-social-fitting-in/5165605002/.

13 Anderson, J., "At Elite Schools, Easing Up a Bit on Homework", *New York Times*, 2011. İnternet üzerinden erişilebilir: https://www.nytimes.com/2011/10/24/education/24homework.html.

14 Top Tier Admissions, "Admission Statistics for the Class of 2024", 2022. İnternet üzerinden erişilebilir: https://toptieradmissions.com/counseling/college/2024-ivy-league-admissions-statistics/.

15 Wallace, J., "Students in high-achieving schools are now named an "at-risk" group, study says", *Washington Post*, 2019. İnternet üzerinden erişilebilir: https://www.washingtonpost.com/lifestyle/2019/09/26/students-high-achieving-schools-are-now-named-an-at-risk-group/.

16 Luthar, S. S., Kumar, N. L. ve Zillmer, N., "High-achieving schools connote risks for adolescent: Problems document, processes implicated, and directions for interventions", *American Psychologist*, 2020, *75(7)*, s. 983-995.

17 Markovits, D., *The Meritocracy Trap*, Penguin Press, New York, 2019.

18 Flett, G. L. ve Hewitt, P. L., *Perfectionism in childhood and adolescence*, American Psychological Association, Washington, 2022.

19 Vaillancourt, T. ve Haltigan, J. D., "Joint trajectories of depression and perfectionism across adolescence and childhood risk factors", *Development and Psychopathology*, *30(2)*, 2018, s. 461-477.

20 Sandel, M. J., *The Tyranny of Merit*, Allen Lane, Londra, Birleşik Krallık, 2020.

21 Rimer, S., "Social Expectations Pressuring Women at Duke, Study Finds", *New York Times*, 2003. İnternet üzerinden erişilebilir: https://www.nytimes.com/2003/09/24/nyregion/social-expectations-pressuring-women-at-duke-study-finds.html.

22 Wilgoren, J., "More Than Ever, First-Year Students Feeling the Stress of College", *New York Times*, 2000. İnternet üzerinden erişilebilir: https://www.nytimes.com/2000/01/24/more-than-ever-first-year-students-feeling-the-stress-of-college.html.

23 Schwartz, K., "Anxiety Is Taking A Toll On Teens, Their Families And Schools", *KQED*, 2017. İnternet üzerinden erişilebilir: https://www.kqed.org/mindshift/49454/anxiety-is-taking-a-toll-on-teens-their-families-and-schools.

24 Mental Health Foundation, "Stressed nation: 74% of Uk 'overwhelmed or unable to cope' at some point in the past year", 2018. İnternet üzerinden erişilebilir: https://www.mentalhealth.org.uk/about-us/news/stressed-nation-74-uk-overwhelmed-or-unable-cope-some-point-past-year.

25 Adams, R., "Thousands of students drop out of university as pandemic takes its toll", *Guardian*, 2022. İnternet üzerinden erişilebilir: https://www.theguardian.com/education/2022/mar/17/thousands-of-students-drop-out-of-university-as-pandemic-takes-its-toll.

26 Schleicher, A., "PISA 2018: Insights and Interpretations", *OCED*, 2018. İnternet üzerinden erişilebilir: https://www.oecd.org/pisa/PISA%202018%20Insights%20and%20Interpretations%20FINAL%20PDF.pdf

27 Clark, K., "D.C. schools should step up amid a perfect storm of mental health challenges", *Washington Post*, 2022. İnternet üzerinden erişilebilir: https://www.washingtonpost.com/opinions/2022/02/18/dc-schools-should-step-up-amid-perfect-storm-mental-health-challenges.

28 Goodman, C. K. ve Moolten, S., "'The perfect storm': Worries mount that Florida's colleges face a mental health crisis like no other", 2022, *South Florida Sun Sentinel*.

29 Kacmanovic, J., "Why tween girls especially are struggling so much", *Washington Post*, 2022. İnternet üzerinden erişilebilir: https://www.washingtonpost.com/health/2022/08/08/tween-girls-mental-health.

30 Allstate Corporation, "Americans Say Hard Work And Resiliency Are The Most Important Factors", 2016. İnternet üzerinden erişilebilir: https://www.prnewswire.com/new-releases/americans-say-hard-work-and-resiliency-are-the-most-important-factors-in-success-ahead-of-the-economy-and-goverment-policies-300210377.html.

31 Bu aileler Birleşik Krallık nüfusunun yaklaşık yüzde yirmi beşini oluşturur.

32 Birkaç örnek vermek gerekirse: Yüksek ücretli eğitimin eksikliği, özel ders alamama, evinizin ya da kalacağınız yerin ücretini ödeyen veya iş girişimlerinin masraflarını karşılayan bir ana babanın olmaması, "eski dost"lar sayesinde iş bağlantıları kuramama, mevki sahibi birinden iyilik ya da iş fırsatı isteyememe, öğrenci borçları, artan yaşam maliyeti (özellikle de elektrik, sağlık hizmetleri ve kira fiyatlarındaki artış), biriktirmeyi başardığınız paraların yüzde sıfır faiz oranı ile enflasyonun altında kalan kazançlar getirmesi, çalıştığınız ofisin yakınlarındaki evlerin ancak iş adamlarının, kara para aklayanların ve zengin çocuklarının karşılayabileceği ücrette olması.

33 Deloitte, "The Deloitte Global 2022 Gen Z & Millenial Survey", 2022. İnternet üzerinden erişilebilir: https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/global/Documents/deloitte-2022-genz-millenial-survey.pdf.

10. Mükemmeliyetçilik Evde Başlar

1 Fromm, E., "Individual and social origins of neurosis", *American Sociological Review*, 1944, *9*(4), s. 380-384.

2 Doepke, M. ve Zilibotti, F., *Love, money, and parenting: How economics explains the way we reaise our kids*, Princeton University Press, Princeton, NJ, 2019.

3 Doepke, M. ve Zilibotti, F., 2019. Aynı eserde.

4 Ramey, G. ve Ramey, V. A., "The rug rat race", *Brookings Papers on Economic Activity, 31(1)*, 2010, s. 129-199.
5 Challenge Success, *Kids under pressure: A look at student wellbeing and engagement during the pandemic*, 2021. https://challengesuccess.org/wp-content/uploads/2021/02/CS-NBC-Study-Kids-Under-Pressure-PUBLISHED.pdf.
6 Doepke, M. ve Zilibotti, *Love, money and parenting: How economics explains the way we raise our kids*, Princeton University Press, Princeton, NJ, 2019.
7 Curran, T. ve Hill, A. P., "Young people's perpections of their parents' expectations and criticism are increasing over time: Implications for perfectionism, *Psychological Bulletin, 148*(1-2), 2022, s. 107-128.
8 Fleming, D. J., Dorsch, T. E. ve Dayley, J. C., "The mediating effect of parental warmth on the association of parent pressure and athlete perfectionism in adolescent soccer", *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2022, s. 1-17.
9 Curran, T., Hill, A. P., Madigan, D. J. ve Stornaes, A. V., "A test of social learning and parent socialization perspectives on the development of perfectionism", *Personality and Individual Differences*, 2020, 160, 109925.
10 Ko, A. H. C., *Parenting, attachment, and perfectionism: a test of the Perfectionism Social Disconnection Model in children and adolescents*, Doktora tezi, British Columbia Üniversitesi, 2019.

11. Koşuşturmanın İç Yüzü

1 Tolentino, J., "The Gig Economy Celebrates Working Yourself to Death", New Yorker, 2017. İnternet üzerinden erişilebilir: https://www.newyorker.com/culture/jia-tolentino/the-gig-economy-celebrates-working-yourself-to-death.
2 Umoh, R., "Elon Musk pulls 80- to 90-hour work weeks – here's how that impacts the body and the mind.", *CNBC*, 2018. İnternet üzerinden erişilebilir: https://www.cnbc.com/2018/12/03/elon-musk-works-80-hour-weeks-heres-how-that-impacts-your-health.html.
3 Giattino, C., Ortiz-Ospina, E. ve Roser, M., Working Hours, 2020. OurWorldInData.org sitesinde yayımlanmıştır. Alındığı adres: https://ouworldindata.orh/working-hours.
4 McGregor, J., "The average work week is now 47 hours", *Washington Post*, 2014. İnternet üzerinden erişilebilir: https://www.washingtonpost.com/news/on-leadership/wp(2014/09/02/the-average-work-week-is-now-47-hours/.
5 Kopf, D., "Almost all the US jobs created since 2005 are temporary", *Quartz*, 2016. İnternet üzerinden erişilebilir: https://qz.com/851066/almost-all-the-10-million-jobs-created-since-2005-are-temporary/.
6 Alıntının kaynağı için bkz. Gimein, M., "The fallacy of job insecurity", *New Yorker*, 2016. İnternet üzerinden erişilebilir: https://www.newyorker.com/business/currency/the-fallacy-of-job-insecurity.
7 Graeber, D., "On the Phenomenn of Bullshit Jobs", *STRIKE!*, 2013. İnternet üzerinden erişilebilir: http://gesd.free.fr/graeber13.pdf.

8 Carmichael, S. G., "Millenials Are Actually Workaholics, According to Research", *Harvard Business Review*, 2016. İnternet üzerinden erişilebilir: https://hbr.org/2016/08/millenials-are-actually-workaholics-according-to-research.

9 Ames, J., "US law firms exact pound of flesh from juniors with 14-hour days", *The Times*, 2022. İnternet üzerinden erişilebilir: https://www.thetimes.co.uk/article/us-law-firms-exact-pound-of-flesh-from-juniors-with-14-hour-days-f5tfz0s07.

10 Markovits, K., *The Meritocracy Trap, Penguin*, Londra, Birleşik Krallık, 2019.

11 Makortoff, K., "Fintech firm Revolut calls in psychologist after criticism of its corporate culture", *Guardian*, 2023. İnternet üzerinden erişilebilir: https://www.theguardian.com/business/2023/jan/16/fintech-revolut-psychologists-criticism-coporate-culture-uk-banking-licence.

12 US Bureau of Labour Statistics, "Number of jobs, labour market experience, marital status, and health", 2021. İnternet üzerinden erişilebilir: https://www.bls.gov/news.release/pdf/nlsoy.pdf.

13 Office for National Statistics, "Average weekly earnings in Great Britain: March 2022", *ONS Statistical Bulletin*, Mart 2022. İnternet üzerinden erişilebilir: https://www.ons.gov.uk/employmentandlabourmarket/peopleinwork/employmentandemployeetypes/bulletins/averageweeklyearningsingreatbritain/march2022/pdf.

14 Office for National Statistics, "Average weekly earnings in Great Britain: March 2022", *ONS Statistical Bulletin*, Mart 2022, *ONS source dataset: GDP first quarterly estimate time series (PN2)*. İnternet üzerinden erişilebilir: https://www.ons.gov.uk/economy/grossdomesticproductgdp/timeseries/cgbz/pn2.

15 Malesic, J., "Your work is not your god: welcome to the age of the burnout epidemic", *Guardian*, 2022. İnternet üzerinden erişilebilir: https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2022/jan/06/burnout-epidemic-work-lives-meaning.

16 GFK Cusrom Research North America, "A Disengaged Generation: Young Workers Disengaged by Pressures of Work Worldwide", *PR Newswire*, 2011. İnternet üzerinden erişilebilir: https://www.prnewswire.com/news-releases/a-disengaged-generation-young-workers-disengaged-by-pressures-of-work-worldwide-122481838.html.

17 De Neve, J-E. & Ward, G., "Does Work Make You Happy? Evidence from the World Happiness Report", *Harvard Business Review*, 2017. İnternet üzerinden erişilebilir: https://hbr.org/2017/03/does-work-make-you-happy-evidence-from-the-world-happiness-report.

18 Threlked, K., "Employee Burnout Report: COVID-19's Impact and 3 Strategies to Curb It", *Indeed*, 2021. İnternet üzerinden erişilebilir: https://uk.indeed.com/lead/preventing-employee-burnout-report.

19 Abramson, A., "Burnout and stress are everywhere", *Monitor on Psychology*, *53*, 2022, s. 72.

20 Brassey, J., Coe, J., Dewhurst, M., Enomoto, K., Giarola, R., Herberg, B. & Jeffery, B., "Addressing employee burnout", McKinsey Health Institute, 2022. İnternet üzerinden erişilebilir: https://www.mckinsey.com/mhi/our-insights/addressing-employee-burnout-are-you-solving-the-right-problem.

21 Ellis, L. & Yang, A., "If Your Co-Workers Are 'Quiet Quitting', Here's What That Means", *Wall Street Journal*, 2022. İnternet üzerinden erişilebilir: https://www.wsj.com/articles/if-your-gen-z-co-workers-are-quiet-quitting-heres-what-that-means-11660260608.

22 DiRenzo, Z., "Even in a hot labor market, workers are worried about job security", *CNBC*, 2022. İnternet üzerinden erişilebilir: https://www.cnbc.com/2022/05/21/even-in-a-hot-labor-market-workers-are-worried-about-job-security.html.

23 Kaplan, J. & Kiersz, A., "2021 was the year of the quit: For 7 months, millions of workers have been leaving", *Business Insider*, 2021. İnternet üzerinden erişilebilir: https://www.businessinsider.com/how-many-why-workers-quit-jobs-this-year-great-resignation-2021-12.

24 Pofeldt, E., "Are We Ready For A Workforce That is 50% Freelance? *Forbes Magazine*, 2017. İnternet üzerinden erişilebilir: https://www.forbes.com/sites/elainepofeldt/2017/10/17/are-we-ready-for-a-workforce-that-is-50-freelance/.

25 Beauregards, T. A. & Henry, L. C., "Making the link between work-life balance practices and organizational performance", *Human Resource Management Review*, *19*(1), 2009, s. 9-22.

12. Kendinizi Kabullenin

1 Rogers, C. R., *On Becoming a Person*, Mariner Books, Boston, MA, 1995.

2 The White House, *Remarks by the President in a National Address to America's Schoolchildren*, 2009, Office for the Press Secretary: Speeches and Remarks. İnternet üzerinden erişilebilir: https://obamawhitehouse.archives.gov/the-press-office/remarks-president-a-national-address-americas-schoolchildren.

3 Horney, K., *Women's Fear of Action*, National Federation of Professional and Business Women's Clubs'da yaptığı bir konuşmadan alınmıştır, 1935. Bkz. Paris, B. J., *Karen Horney: A psychoanalyst's search for self-understanding*, Yale University Press, New Haven, CT, 1996.

4 Horney, K., *Neurosis and Human Growth*, W. W. Norton & Company, New York, NY, 1950.

5 Horney, K., Aynı eserde, 1950.

6 Horney, K., Aynı eserde, 1950.

7 Rogers, C. R., *On Becoming a Person*, 1995.

8 Smail, D., Power, *Interest and Psychology: Elements of a Social Materialist Understanding of Distress*, PCCS Books, Ross-on-Wye, 2005.

13. Bir Post-Mükemmeliyetçilik Toplumu için Sonsöz

1 Baldwin, J. A., "As Much Truts as One Can Bear", *New York Times*, 1962. İnternet üzerinden erişilebilir: https://www.nytimes.com/1962/01/14/archives/as-much-truth-as-one-can-bear-to-speak-out-about-the-world-as-it-is.html.

2 Baldwin, J. A., "As Much Truth as One Can Bear", *New York Times*, 1962. İnternet üzerinden erişilebilir: https://www.nytimes.com/1962/01/14/archives/as-much-truth-as-one-can-bear-to-speak-out-about-the-world-as-it-is.html.

3 Parsley, D., "Boris Johnson 'privately accepts' up to 50.000 annual Covid deaths as an acceptable level", *Independent*, 2021. İnternet üzerinden erişilebilir: https://inews.co.uk/news/boris-johnson-privately-accepts-up-to-50000-annual-covid-deaths-as-an-acceptable-level-1170069.

4 Burgess, M. G., Carrico, A. R., Gaines, S. D., Peri, A. ve Vanderheiden, S., "Prepare developed democracies for long-run economic slowdowns", *Nature Human Behaviour*, 5(12), 2021, s. 1608-1621.

5 Garret, T. J., Grasselli ve Keen, S., "Past world economic production constrains current energy demans: Persistent scaling with implications for economic growth and climate change mitigation", *PLOS One*, 15(8), 2020, eo237672.

6 Paulson, S., "Economic growth will continue to provoke climate change", *The Economist*, 2022. İnternet üzerinden erişilebilir: https://impact.economist.com/sustainability/circular-economies/economic-growth-will-continue-to-provoke-climate-change.

7 Burada Harrington'ın dile getirdiği şey, mevcut üstel büyüme çizgilerini bir noktada bir "çöküş kalıbı"na düşmeden takip etmemizi sağlayacak, güvenceli bir "yeşil" çözümün bulunmadığıdır. Enerji ekonomisti Tim Morgan da bu görüşü paylaşır. O, *The Dynamics of Global Repricing* adlı metninde "Endüstriyel dönemdeki birincil büyüme faktörü (petrolden, doğalgazdan ve kömürden ucuz maliyetli enerji elde edilmesi) günümüzde yavaşlıyor." der. "Yenilenebilir enerji kaynaklarına geniş bir zorunluluk haline geldi; ancak rüzgâr türbinlerine, güneş panellerine ve pillere dayalı bir ekonominin bugünkü fosil yakıt bazlı ekonomi kadar büyük olacağının garantisi yoktur. Hatta ondan daha küçük olması muhtemeldir." Teknoloji, kuşkusuz ki "büyüme sorunu"na verilebilecek cevaplardan biri olacak ve bu bakımdan önem taşıyacaktır. Fakat o, çoğunun sandığı gibi bir joker değildir. Bizim, sürdürülebilir bir geleceğe inovasyon sayesinde ulaşmaya çabalamanın yanı sıra, bir noktada bahsi geçen çöküş kalıbından kurtulmak için bir sabit-durum ekonomisine ihtiyaç duyacağımız gerçeğini kabullenmemiz gerekir. Ayrıca, bunu varoluşsal bir kriz olarak yorumlamak yerine, önceliklerimizi yeniden değerlendirmek ve ekonomiyi yeniden dengeye oturtmak için bir fırsat olarak görmeyi tercih edebiliriz.

8 Herrington, G., "Data Check on the World Model that Forecast Global Collapse", *Club of Rome*, 2021. İnternet üzerinden erişilebilir: https://www.clubofrome.org/blog-post/herrington-world-model/.

9 Pettifor, A., "Quantitative easing: how the world got hooked on magicked-up money", *Prospect Magazine*, 2021. İnternet üzerinden erişilebilir: https://www.prospectmgazine.co.uk/magazine/quantitative-easing-qe-magicked-up-money-finance-economy-central-banks.

10 Raworth, K., *Doughtnut Economics: seven ways to thinks like a 21st-century economist*, Random House Business, Londra, Birleşik Krallık, 2017.

11 Layard, R., *Can We Be Happier? Evidence and Ethics*, Pelican, Londra, Birleşik Krallık, 2020.

12 Graeber, D., *Bullshit Jobs: the rise of pointless, work, and what we can do about it*, Penguin, Londra, Birleşik Krallık, 2019.

13 Zenginler ile yoksullar arasındaki gelir ve mal varlığı eşitsizliğinin boyutu, *Financial Times* için yazan gazeteci John Burn-Murdoch tarafından ortaya koyuldu. Burn-Murdoch, Eurostat, OECD ve Birleşik Krallık'taki Aile Kaynakları Araştırması'ndan (FRS) topladığı verileri kullanarak ABD ile Birleşik Krallık'ın diğer gelişmiş ülkeler ile kıyaslandığında gelir dağılımında ortalamadan açık bir sapma sergilediğini gösterdi. Kendisi gelir yüzdelerini inceleyerek, ABD ile Birleşik Krallık'ın aslında görünenin aksine son derece yoksul toplumlar olduğunu ve bir avuç aşırı zengin kişinin pastanın neredeyse tamamını yediğini keşfetti. Burn-Murdoch, J., "Britain and the US are poor societies with some very rich people", *The Financial Times*, 2022. İnternet üzerinden erişilebilir: https://www.ft.com/content/ef265420-45e8-497b-b308-c951baa68945.

14 ABD İşçi İstatistikleri Bürosu, *Labor Force Participation Rate – Women*, 2022. İnternet üzerinden erişilebilir: https://fred.stlouisfed.org/series/LNS11300002.

15 Veal, A. J., "The 4-day work-week: the new leisure society?", *Leisure Studies*, 2022, s. 1-16.

16 Henley Business School, *Four Better or Four Worse? A White Paper from Henley Business School*, 2019. İnternet üzerinden erişilebilir: https://assets.henley.ac.uk/v3/fileUploads/Journalists-Regatta-2019-White-Paper-FINAL.pdf.

17 Schor, J. B., Fan, W., Kelly, O., Bezdenezhnykh, T. ve Bridson-Hubbard, N., *The four day week: Assessing global trials of reduced work time with no reduction in pay*, 2022. İnternet üzerinden erişilebilir: https://static1.squarespace.com/static/60b956cbe7bf6f2efg86b04e/t/6387be703530a824fc3adf58/1669840498593/The+Four+Day+Week-+Assessing+Global+Trials+of+Reduced+Work+Work+with+No+Reduction+in+Pay+%E2%80%93+F4%E2%80%93+30112022.pdf.

18 Davis, W., "A big 32-hour workweek test is underway. Supporters think it could help productivity", *NPR*, 2022. İnternet üzerinden erişilebilir: https://www.npr.org/2022/06/07/1103591879/a-big-32-hour-workweek-test-is-underway-supporters-think-it-could-help-productivity.

19 Neate, R., *Guardian*, 2022. "Millionaires join Davos protests, demanding 'tax us now'", *Guardian*, 2022. İnternet üzerinden erişilebilir: https://www.theguardian.com/business/2022/may/22/millionaires-join-davos-protests-demanding-tax-us-now-taxation-wealthy-cost-of-living-crisis.

20 Piketty, T., *Capital in the Twenty-First Century*, Harvard University Press, Cambridge, MA, 2013.

21 Piketty, T., *Capital and Ideology*, Harvard University Press, Cambridge, MA, 2020.

22 Piketty, T., "The illusion of centrist ecology", *Le Monde*, 2019. İnternet üzerinden erişilebilir: https://www.lemonde,fr/blog/piketty/2019/06/11/the-illusion-of-centrist-ecology/.

23 Hartley, T., Van Den Bergh, J. ve Kallis, G., "Policies for equality under low or no growth: A model inspired by Piketty", *Review of Political Economy*, 32(2), 2020, s. 243-258.

24 Ayrıca burada, temel gelir almaya sıcak bakanlara dil uzatanların çoğu hayatları boyunca koşulsuz olarak ailelerinden maddi destek aldıkları için bariz bir iki yüzlülük örneği kendini gösterir.

25 Haarmann, C., Haarmann, D. ve Nattrass, N., "The Namibian basic income grant pilot", *The Palgrave International Handbook of Basic Income* adlı eserde, Springer Nature, Cham, İsviçre, 2019, s. 357-372.

26 Simpson, W., Mason, G. ve Godwin, R., "The Manitoba basic annual income experiment: Lessons learned 40 years later", *Canadian Public Policy*, *43*(1), 2017, s. 85-104.

27 Fromm, E., *To Have or To Be?*, Harper & Row, New York, 1976.

28 Modern siyasetin sözde merkezinde yer alanların ortaya attığı kuramlar arasında at nalı teorisi, daha sürdürülebilir bir gezegen, ekonomik eşitlik, sosyal adalet ve temel insan hakları için savaşmanın ahlaki bakımdan faşizme eşdeğer olduğunu dile getirdiği için en nahoş olandır.

29 Hickman, C., Marks, E., Pikhala, P., Clayton, S., Lewandowski, E., Mayall, E., Wray, B., Mellor, C. ve van Susteren, L., "Young people's voices on climate anxiety, government betrayal and moral injury: a global phenomenon", *Lancet*, 2021. İnternet üzerinden erişilebilir: https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=3918955.

30 Burn-Murdoch, J., "Millenials are shattering the oldest rule in politics", *Financial Times*, 2022. İnternet üzerinden erişilebilir: https://www.ft.com/content/c361e372-769e-45cd-a063-f5c0a7767cf4.

Dizin

A

Adorno, Theodor 266
akademik başarı 115
akıl sağlığı 54, 61, 72, 77, 79, 83, 91, 100, 139, 147-8, 153, 243, 247, 252
akıllı telefonlar 127, 150
American College Health Association [Amerikan Kolej Sağlık Derneği] 174
American Psychological Association [Amerikan Psikoloji Derneği] 113, 264-5, 269-70
American Psychologist dergisi 75
anksiyete 58- 61, 68, 70, 79, 87, 92, 95, 100, 139, 148, 153-4, 156, 171, 174, 209
anoreksiya 59
Apple 49, 149
Armstrong, Lance 21-3, 29
arz-yönlü ekonomi 126, 154, 219, 256
Association of Child Psychotherapists [Çocuk Psikoterapistleri Derneği] 92, 264
aşırı düşünme 42
Atlantic dergisi 162
Australian, The 152, 268
ayrıcalık 153
ayrımcılık 170, 181
azalan marjinal üretkenlik 79

B

"bağımlı kimlik" 164
Baldwin, James 274
baskıcı kültür 118
Basso, Fred 234, 260
başarı 18, 28-9, 42-3, 54, 73-4, 76-9, 81-3, 88-90, 113, 115-6, 132, 140, 164-5, 170-1, 175, 177-8, 180, 185-6, 190, 200, 205, 218, 226, 231
başarısızlık korkusu 42, 83, 174
Bath, Somerset 196-7, 200
Baudrillard, Jean 234
beden algısı 59, 149
Bezos, Jeff 178
Bhutan 243
Birthmark, The (Hawthorne) 17-8
Blair, Tony 161
BM İnsan Gelişme Endeksi 243
borç 129, 134-6, 167, 169, 239, 259
Brach, Tara 228
Branson, Richard 178
Brexit 168, 235
Brown, Brené 138, 267, 270

bulimia 58
Bullshit Jobs (Graeber) 245, 272, 275
Burns, David 263, 269
büyümeye etki eden çevresel koşullar 112

C-Ç
Camp Rock (film serisi) 46
Capital and Ideology (Piketty) 250, 276
Carr, Michael 162
Chicago Psikanaliz Enstitüsü 116
Clarkson, Kelly 61
Clinton, Hillary 203
Cohen, Josh 29
Cook, Tim 49
COVID-19 pandemisi 186
çaresizlik 47, 59-60, 181
çocuk gelişimi 112, 184
Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Modeli 40
Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği 52-4, 58, 93, 110

D
de Botton, Alain 167
depresyon 38, 58-60, 79, 100, 139, 148-9, 153-4
Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 33, 261
Dinh, James 46, 261
"donut ekonomisi" 241
Duke Üniversitesi 173
Dünya Mutluluk Raporu 243

E
Easterlin Paradoksu 137
Easterlin, Richard 136, 267
ebeveynlik 26, 32, 113, 186-7, 191-2, 195
eğitim 79, 130, 161, 163, 175-7, 183, 203, 205, 234, 246, 251
ekonomik büyüme 238-9, 242-3, 250
ekonomik çöküş 169, 240
Elizabeth II., Birleşik Krallık Kraliçesi 25
epigenetik 111
erteleme eğilimi 212
eşitsizlik 122, 178-9, 181, 250

F
Facebook 142-8, 150-4, 267-8
Fairplay 152, 268
FBI (Federal Soruşturma Bürosu) 183-4
Finlandiya 176
Flett, Gordon 31, 40, 91, 260-6, 269-70
Forget, Evelyn 253
freelance ekonomisi 197-9, 206
Freitas, Donna 148-9, 268
Freud, Sigmund 47, 61
Fromm, Erich 254, 271, 277

G
Gaudreau, Patrick 78, 80, 82, 260, 263-4
Gawker dergisi 49
gelir 23, 28, 30, 44, 54, 70, 101, 114, 116, 122, 129, 135-8, 143, 149-51, 153, 162-3, 168, 172, 177, 189, 196, 208, 211, 221-2, 224, 231, 241-2, 247-8, 250-3, 276
  temel gelir 251-3
gençler 91, 93-4, 147, 152, 169-72, 180-1, 256

çocuk gelişimi 112-4
diğerlerinin arasından sıyrılmaya yönelik baskı 170
ve ebeveynler 170
ve sosyal hareketlilik 162, 179
genetik 110-1
Girlguiding UK 92, 265
Gladwell, Malcolm 49, 261
Global Action Plan 152
Gotik korku 18, 20
Graeber, David 203, 245, 272, 275
Greenfield, Rebecca 49-51, 261
Greenspon, Thomas 75, 263
GSYH (Gayrisafi Yurt İçi Hasila) 238-9, 241-3, 246
Guardian 25, 41, 261, 268, 271, 273, 276
güven 13, 130, 133, 196, 211, 235
güvencesizlik 200, 206, 208, 210, 221, 248

H

Haarmann, Claudia 253, 277
Hague, Molly-Mae 203
Hamachek, Don 74-5, 82, 90, 263
Harris, Judith 112-4, 121, 184, 265
Hartley, Catherine 155
Hartley, Tilman 251
Harvard Üniversitesi 112-3
Haugen, Frances 147
Hawthorne, Nathaniel 17-21, 30
hayatta kalma yanılgısı 89
hayattan alınan tatmin 60
helikopter ebeveynler 122, 187, 213
Herrington, Gaya 240-1, 275
Hewitt, Paul 31, 40, 217, 230, 260-6, 269-70
hızlı moda 203, 236
Hill, Andrew 85-6, 90, 94, 105, 188, 259, 262-5, 268, 272
Horney, Karen 23, 115-22, 131-2, 135, 158, 195, 225, 230, 261, 266, 274

I-İ

Instagram 118, 142-57, 194, 203, 234-5, 267
Isaacson, Walter 49-51, 261
ilişkiler 31, 47, 50, 59-60, 127, 130, 140, 145, 247
intihar 58- 60, 100, 147-9
İsveç 186
iş 194-213, 244-8
"anlamsız iş" 246
Beklentiler 204-5
aşırı çalışma 89, 180, 199
esnek çalışma düzenleri 248
güvencesizlik 198, 200-1, 206-7
freelance çalışma 197-9, 202, 206, 210
iş etiği 76, 164, 166, 179, 186
iş görüşmeleri 88
iş kayıpları 244-5
iş paylaşımı 246-7
iş performansı 77-8
işgücü piyasası 167, 175, 202
işkoliklik 41, 76
işverenler 20-1, 204
"koşturmaca" 203
özel hayat ile iş hayatı arasındaki denge 204
"sessiz istifa" 210-1
İtalya 18, 233-6, 256
izlenim yönetimi 226

J

Jobs, Steve 49, 50, 51, 89, 245, 261, 272, 275

Journal of Personality and Social Psychology 261-2, 264

K

kabullenme 14, 133, 221, 224, 226, 228-30

Kallis, Giorgos 251, 276

kararlılık 14, 175, 193, 230

Kaufman, Scott Barry 118, 266

kendine zarar verme 58, 100

kendi-odaklı mükemmeliyetçilik 42-4, 52, 58, 60, 76-8, 96-7

kişilik özelliklerinin kalıtsallığı 114

kişisel gelişim 62, 100, 131

Kraliçe Terminali, Heathrow Havalimanı 25-8

kültürel koşullanma 119, 165

L

Layard, Richard 243, 275.

Leeds Üniversitesi 164

Le Monde 250, 276

Lovato, Demi 46-7, 50-1, 89, 261

LSE (Londra Ekonomi Okulu) 173, 260

Luthar, Suniya 171, 270

M

Manitoba Temel Yıllık Gelir Deneyi 253

Markovits, Daniel 171, 269-70, 273

McRae, Donald 41-3, 261

Mead, Margaret 265

Mental Health Foundation 174, 270

meritokrasi 167, 169, 175, 177-8, 181-2

Meta 92, 143, 267

Microsoft Japonya 248

Miller, George A. 112-3

Moore, Rowan 25

Morgan, Tim 135, 266, 275

Mosseri, Adam 142, 267

Musk, Elon 199, 272

Mutlu Gezegen Endeksi 243

mutluluk ve memnuniyet 170

mükemmeliyetçi kendini koruma 86

mükemmeliyetçiliğin yükselişi 105

mükemmeliyetçilik boyutları 58

- kendi-odaklı mükemmeliyetçilik 41-4, 52-3, 59-60, 76-8, 86, 96-7
- öteki-odaklı mükemmeliyetçilik 47, 50, 52-3, 59, 76, 94, 96-8, 188
- toplumsal mükemmeliyetçilik 44-5, 47, 52-3, 60, 78, 81, 85, 94, 98-100, 110-1, 138, 141, 149, 171-2, 188, 192, 195, 140

mükemmeliyetçilik psikolojisi 20

mükemmeliyetçilikten kurtulmak 220

N

Namibia 253

Narsizm 95

National Education Association 92

Neff, Kristin 138-9, 267

Netflix 87, 184, 193, 234

New Yorker 49, 261, 272

New York Psikanaliz Enstitüsü 116

Nietzsche, Friedrich 61-2, 72

Nike 124, 203

noksanlığa dayalı düşünce biçimi 131

Norveç 186

O-Ö

Obama, Barack 49, 161, 222
obsesif kompulsif bozukluk (OKB) 33
O'Connor, Rory 60
onaylanma 60, 145, 227
onaylanma ihtiyacı 60
O'Neill, Essena 156-8, 269
Operation Varsity Blues (belgesel drama) 193-5
Ottawa Üniversitesi 78
Oval Portrait, The (Poe) 18
Oxfam 168, 269
öteki-odaklı mükemmeliyetçilik 50, 52-3, 59, 76, 94, 96-8, 188
öz-düzenleme 81
özgecilik 59
özgüven 27, 38, 59, 60, 144-5, 152, 228
öz-şefkat 43, 138-9, 233

P

Pacht, Asher 21, 75, 261, 263
Padua, İtalya 233, 256
Palm Springs, Kaliforniya 24-5, 106, 109, 120-1
Paris, Bernard 115-6, 266, 274
Pendleton, Victoria 41-3, 50, 59, 89
perakende satışları 127
Pettifor, Ann 240-1, 275
Pfeiffer, Michelle 17
Phillips, Adam 137, 267
Piketty, Thomas 250, 276
Poe, Edgar Allan 18-21, 30
Powell, Laurene 49
Printer's Ink dergisi 128-9
psikolojik gelişim 221
Psychological Bulletin dergisi 106, 188
Psychological Review 113, 265
Psychologist, The 60, 75, 261-3, 267, 270
Psychology dergisi 74

R

radikal kabullenme 228
Rafferty's, Toronto 31, 73, 91, 100
Ramey, Garey ve Valerie 186, 272
Raworth, Kate 241-2, 275
rekabetçilik 42, 121, 166, 174
reklamcılık 127, 129, 146, 151, 159, 195, 199
Research Excellence Framework 205
Reset Australia 152
Review of Political Economy 276
Revolut 204-5, 273
Robert Wood Johnson Foundation 170, 269
Rogers, Carl 274
Royal College of Psychiatrists 92, 264
"ruhsal sağlık" 225
ruminasyon 43, 60
Russell Group 29, 162, 180

S

sabit-durum ekonomisi 241, 245, 249
sağlık 13, 48, 69, 131, 145, 147, 180, 206, 225, 238, 242-4, 249, 251-2, 271
sağlıklı mükemmeliyetçilik 82
sağlıksız mükemmeliyetçilik 74
Sandberg, Sheryl 151, 153, 268
Sandel, Michael 172, 269, 270
Scientific American 118, 266
sefalet 75, 181
"sessiz istifa" 210

sınıf 77, 121, 140, 163, 167
Simply Complicated (belgesel) 46
simulakrum 234
Singer, William Rick 183-4, 186, 193-4
Sirois, Fuschia 81, 87, 264
Smail, David 274
sosyal hareketlilik 160, 162, 167
sosyal kıyaslama 149
sosyal medya 11, 62, 70, 91, 93, 144-6, 148-50, 153-4, 158, 194-5, 197, 236
Stanford Üniversitesi 173
statü endişesi 137
stres 32, 66, 92, 111, 171, 174, 186, 198, 209-10, 220
suçluluk duygusu 164, 208
Sullivan, Harry Stack 261
sürü davranışı 23

T
Tate, Ryan 49, 261
TED konferansları 24-5, 27, 29, 106, 110, 131
terapi 32, 34, 43
TikTok 87, 147, 150, 152, 154, 268
Tolentino, Jia 272
Toplumsal İlerleme Endeksi 243
toplumsal mükemmeliyetçilik 44, 60, 78, 81, 85, 94, 98-9, 111, 138, 141, 149, 172, 188, 192, 195
Toronto, Kanada 31-2, 34, 92-3
Tour de France 22, 84
Trump, Donald 168, 235
tükenmişlik 81, 90
tüketici kültürü 138, 141
Twenge, Jean 148-9, 150, 265, 268
Tyranny of Merit, The (Sandel) 172, 269-70

U-Ü
utanç-bazlı korku 37, 138
üniversiteler 114, 174, 205, 213
ünlüler 45, 183
üstün başarı arayışında olanlar 82-3

V
Vaillancourt, Tracy 172, 270
van den Bergh, Jeroen 251
Varsity Blues skandalı 186
vergi 249-50
Vidal, Luis 25

W
Wall Street Journal 147, 267, 274
Wellingborough 123-5, 132, 140, 143-4, 160, 164, 169
WhatsApp 143
Wiemers, Emily 162
Winfrey, Oprah 22
Woolf, Virginia 262

Y
yalnızlık 60, 100, 198
"yansıtma" 47
Yeni Zelanda 243
YouTube 156-7, 269

Z
Zenginlik 81, 137
Z Kuşağı 180
Zuckerberg, Mark 143, 150-1, 153, 268

KRONİK KİTAP
DOĞAN CÜCELOĞLU KİTAPLIĞI

Yaşamı boyunca insana dair her hikâyeden bir anlam çıkaran bilgeliğiyle Doğan Cüceloğlu'nun kaleminden...



Amazon Nasıl Çalışıyor?

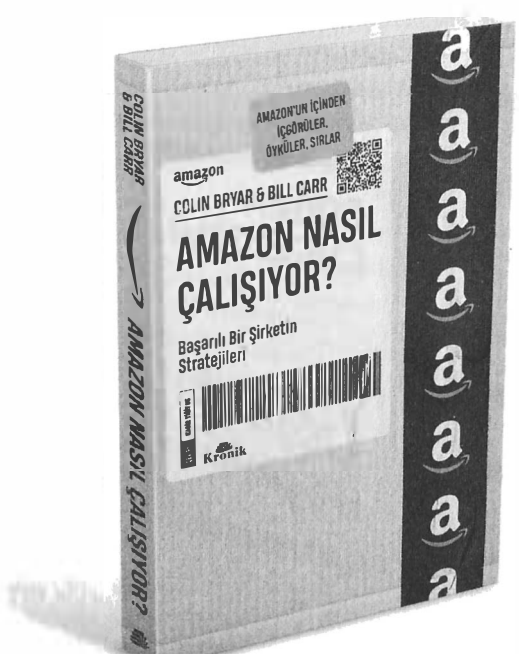
Başarılı Bir Şirketin Stratejileri

BILL CARR & COLIN BRYAR

ÇEVİRİ: KADİR YİĞİT US

Amazon Nasıl Çalışıyor? başarının, tek bir liderin dehasına bel bağlayarak değil; burada ilk kez paylaşılan, sıkı sıkıya icra edilecek, çok iyi tanımlanmış ilke ve uygulamalara adanmışlıkla elde edildiğini gösteriyor.

Siz de bu ilke ve uygulamaları, hacmi ne olursa olsun, kendi şirketinizde nasıl hayata geçireceğinizi öğreneceksiniz.



Araçlar ve Silahlar

BRAD SMITH VE CAROL ANN BROWNE

ÇEVİREN: KADİR YİĞİT US

Araçlar ve Silahlar'da Microsoft'un kıdemli yöneticileri Brad Smith ve Carol Ann Browne, çağımızın en dikenli meseleleriyle karşı karşıya kalan dünyanın en büyük teknoloji şirketlerinden birinin kokpitinden büyüleyici bir anlatı sunuyor: Kişisel verilerin gizliliği, siber suç ve siber savaşla sosyal medya, yapay zekânın bizi soktuğu ahlaki çıkmazlar, büyük teknolojilerin toplumsal eşitsizlikle ilişkisi, kısa ve uzun vadede demokrasilerin yüzleşeceği zorluklar… Peki, tüm bunlarla nasıl mücadele edeceğiz?



"*Mükemmellik Tuzağı*, imkânsız standartlarla dolu bir dünyada yönünü bulmakta zorlananlara hem bir umut ışığı hem de yürüyebilecekleri istikrarlı bir yol sunuyor."

Daniel H. Pink

"Curran, güncel bulgulardan oluşan geniş bir yelpazeye dayalı olarak, mükemmeliyetçiliğin ve onun sınırsız bir büyüme elde etmeye yönelik kapitalist 'saplantı'sının kitlesel ölçekte bir hoşnutsuzluk ve güvencesizliğe nasıl katkıda bulunduğunu gerçekçi bir bakış açısıyla ortaya koyuyor."

Publishers Weekly

Günümüzde tükenmişlik ve depresyon; işyerindeki yoğun rekabetin, kendimizi başkalarıyla kıyaslamaya teşvik eden baskıcı ölçüde yaygınlaşmış sosyal medyanın, elit üniversitelerden diploma edinme arayışının ve ebeveynler ile akranların etkisiyle rekor düzeylere ulaşmıştır. İçinde yaşadığımız ekonomik sistem mükemmeliyetçiliği besleyici nitelikte bir dizi çarpık değer üretmeyi sürdürdüğü için, hepimizin ruh haline silinmez şekilde yapışıp kalmış bu olumsuz duygular her geçen gün daha da yoğunlaşmaktadır.

Dünyanın en önde gelen mükemmeliyetçilik uzmanı Thomas Curran'ın elinizdeki kitabı, bu olgunun neden yükselişte olduğunu, hayatlarımızı nasıl alt üst ettiğini ve onu durdurmak için ne yapabileceğimizi incelikle anlatıyor. Mükemmeliyetçiliğin hem sizin hayatınız hem de toplumun geneli üzerindeki sinsi etkilerini gün yüzüne çıkaran *Mükemmellik Tuzağı*, araştırmaya dayalı içeriğiyle bu olgunun sebepleri ve sonuçlarını güzel, düşündürücü ve titiz bir yaklaşımla keşfederek ilgi çekici ve kapsamlı bir analize tabi tutuyor.

Mükemmellik Tuzağı: Her Zaman Daha Fazlasını İsteyen Bir Dünyada Yeterli Olanın Gücü, mükemmeliyetçilik arayışının tükenmişliği ve depresyonu nasıl beraberinde getirerek bizi hedeflerimize erişmekten alıkoyan tehlikeli bir saplantıya dönüşebileceğine işaret ediyor. Bunun yanında başarısızlıktan korktuğunuzda, hatalarınıza takılıp kaldığınızda ya da kendinizi yetersiz hissettiğinizde hayatınızı tekrardan yoluna koyabilmeniz için vakit kaybetmeksizin uygulayabileceğiniz pratik çözüm yolları gösteriyor.

THG
0043786
VGA

Kronik

kronikkitap.com kronikkitap

ISBN: 978-625-6774-17-9

9 786256 774179