Duygular Sözlüğü TIFFANY WATT SMITH

# Duygular Sözlüğü

acıma*dan* zevklenme*ye*



TIFFANY WATT SMITH

Türkçesi Hale Şirin

3. BASKI

# Duygular Sözlüğü

"Acıma"dan "Zevklenme"ye

Tiffany Watt Smith

kolektif.
kitap

Kolektif Kitap ~ 122

*Duygular Sözlüğü: "Acıma"dan "Zevklenme"ye*

Özgün Adı: ***Book of Human Emotions: An Encyclopedia of Feeling from Anger to Wanderlust***

© Tiffany Watt Smith, 2015 ~ © Kolektif Kitap, 2018

ISBN: 978-605-2205-06-8

Türkçesi: Hale Şirin, 2018
Yayına Hazırlayan: Mesut Varlık
Son Okuma: Müge Karahan
Sayfa Düzeni: Semih Büyükkurt
Kapak Tasarımı: Deniz Akkol

1. Baskı, Haziran 2018, İstanbul
3. Baskı, Aralık 2019, İstanbul
Sertifika No: 43484

Baskı ve Cilt: Berdan Matbaacılık
Güven Sanayi Sitesi C Blok No: 215-216
Topkapı, İstanbul - 0212 613 11 12
Sertifika No: 45750

kolektif. kitap, bilişim ve tasarım ltd. şti.

Asmalımescit Mah. Tünel Meydanı Sok. Tünel Geçidi İş Hanı
C Blok No: 2 İç Kapı No: 18 Beyoğlu, İstanbul
www.kolektifkitap.com - info@kolektifkitap.com
T: 0212 243 96 39

**Bu kitabın hakları Anatolialit Telif Hakları Ajansı aracılığıyla Profile Books'tan alınmıştır. Yayıncının izni olmaksızın elektronik ya da mekanik herhangi bir yolla çoğaltılamaz ve iletilemez. Tüm hakları saklıdır.**

# Duygular Sözlüğü

"Acıma"dan "Zevklenme"ye

Tiffany Watt Smith

Türkçesi: Hale Şirin

kolektif.
kitap

**Başkalarının duyguları nasıl da zevkliydi!**
**İnsanların duygularını düşüncelerinden çok daha zevkli buluyordu Lord Henry.**

Oscar Wilde, *Dorian Gray'in Portresi**

* Can Yayınları, çev. Nihal Yeğinobalı, 2018, İstanbul, s.25.

Aileme,
her daim sevgiyle

## İçindekiler


28 **A**

*ABHİMAN*
*ACEDİA*
ACIMA
ÂCİZLİK
AÇLIK
AFALLAMA
ALTINDA EZİLME
*AMAE*
*L'APPEL DU VIDE*
ARZU
AŞAĞILAMA
AŞAĞILANMA
AŞK
*AWUMBUK*
AZARLAMA ARZUSU

53 **B**

*BASOREXIA*
BEKLEMEKTEN ŞİŞME
BEKLENTİ
BELİRSİZLİK
BOZUM OLMA
*BRABANT*

59 **C-Ç**

CAN SIKINTISI
CESARET
ÇARESİZLİK
ÇARPIKLIK
ÇİLEDEN ÇIKMA

69 **D**

DEHŞET
DİĞERKÂMLIK
*DOLCE FAR NIENTE*
DUYUMSAMAZLIK

77 **E**

EMPATİ
ENDİŞE

84 **F**

*FAGO*
FİLOPROJENİTİFLİK

87 **G**
GAMSIZLIK
*GEZELLIGHEID*
GEZENTİLİK
GÖNÜLSÜZLÜK
*GRENGJAİ*
GÜCENME
GÜVEN

97 **H**
HAKARETE UĞRAMA
*HAN*
HASET
HAVASINDA OLMAMA
HAYAL KIRIKLIĞI
HAYRET
HEYECAN
HINÇ
*HIRAETH*
HİDDET
HOŞNUTSUZLUK
HÜSRAN
*HWYL*

119 **I-İ**
*ILINX*
İÇ FERAHLIĞI
İĞRENME
*İJİRASHİİ*
*İKTSUARPOK*
İNFİALE KAPILMA
İSTİFLEME

133 **K**
KAFA KARIŞIKLIĞI
KAFASININ TASI ATMA
KARIN AĞRISI ÇEKME
*KAUKOKAIPUU*
KAYBOLMA ARZUSU
KAYGI
KENDİNE ACIMA
KENDİNİ BEĞENMİŞLİK
KENDİNİ EVİNDE HİSSETME
KEYİF
KIRILGANLIK
KISKANÇLIK
KİNDARLIK
KLOSTROFOBİ
KOMPERSİYON
KORKU
KORKULU VE ENDİŞELİ BEKLEYİŞ
KULUÇKA İSTEĞİ
KUŞKU

163 **L**
*LIGET*
*LITOST*

166 **M**
MAHCUBİYET
*MALU*
*MAN*
MARAZİ MERAK
*MATUTOLYPEA*
*MEHAMEHA*
MELANKOLİ
MEMNUNİYET
MERAK
MERHAMET
*MONO NO AWARE*
MUALLAKTA KALMA
*MUDİTA*
MUTLULUK

193 **N**
*NAKHES*
"NE İDÜĞÜ BELİRSİZLİK" FOBİSİ
NEFRET

NEŞE
*NGINYIWARRARRINGU*
NOSTALJİ

202 **O-Ö**
*OİME*
ONUR
ÖFKE
ÖFORİ

211 **P**
PANİK
PARANOYA
*PEUR DES ESPACES*
PİŞMANLIK
*PRONOIA*

222 **R**
RAHATLAMA
RAHATLIK
RAHATSIZ OLMA
REKÂBET
RESMİYET DUYGUSU
*RUINENLUST*

234 **S-Ş**
SABİRSIZLIK
SAHTEKÂRLIK
SAKİNLİK
*SAUDADE*
*SCHADENFREUDE*
SERSEMLİK
SEVİNME
SILA HASRETİ
SİBERKONDRİYA
*SONG*
SUÇLULUK
ŞAŞIRMA
ŞEN OLMA
ŞOK
ŞÜKRAN

264 **T**
TATMİN
TEDİRGİNLİK
TEKNOSTRES
"TELEFONUM MU ÇALDI?!" KAYGISI
*TORSCHLUSSPANIK*
*TOSKA*
TRAFİK CANAVARLIĞI

272 **U-Ü**
UTANÇ
ÜMİT
ÜZÜNTÜ

281 **V**
VECD
*VERGÜENZA AJENA*
VİCDAN AZABI
*VİRAHA*

291 **Y**
YALNIZLIK
YAS
YEİS
YERLEŞİKLİK
YURTSUZLAŞMA

301 **Z**
ZAFER
*ŻAL*
ZEVKLENME

## Giriş

Yukarı bakın. Bulutlara. Rüzgârsız gökyüzünde gri ve ciddiler mi? Yoksa hafif bir esintide tutamlar halinde kaygısızca dalgalanıyorlar mı? Alaca kırmızı günbatımına bulanmış ufuk arzuyla dolup öfkelenmiş mi?

Ressam John Constable'a göre gökyüzü duygularla doluydu. 1821'de yazdığı bir mektupta gökyüzünden "anahtar nota" ve "resimde duygunun temel organı" diye bahsetmişti. Bu nedenle de zamanının çoğunu bulutları kaydederek ve sınıflandırarak geçiriyordu. O zamanlar Londra'nın yakınlarındaki bir köy olan Hampstead'daki evinden elinde bir rulo kâğıt ve cebinde fırçalarla çıkıyor, kırlarda saatlerce oturup rüzgâr kâğıtlarını uçuştururken yağmur damlaları boyalarının içine dolarken, gökyüzünde hızla değişen bu şekilleri resmediyordu. Bir keresinde evde oturup eskizlerini son meteorolojik sınıflandırmalara göre tarih, zaman ve hava koşullarını not ederek düzenlemişti.

Constable gökyüzünün diline hâkim olmak istiyordu ve resimlerine bakıldığında bunu başardığı açıkça görülüyor. Ancak aynı zamanda isim koyma ve sınıflandırmaya kafayı takmış bir

çağda yaşıyordu ve bu her şeyi tasnif etmeye duyulan arzu değişken ve akışkan gökyüzüyle hiç uyuşmuyordu. Bulutları sabitlemek o kadar zor ki... Onları gruplara ayırmak aslında sanat eleştirmeni John Ruskin'in kırk yıl sonra keşfettiği gibi "gerçek bir tanımdansa daha çok bir kolaylık" sağlıyordu. Bulutlar hep birbirlerine karışıyor ve akıp gidiyor. Birbirlerinden ayırmayı zorlaştıracak şekilde sınırlarını sürekli değiştiriyor.

Bulutlara bakın, bir duygunun her şeyin rengini bir anlığına değiştirdiğini görebilirsiniz, birden gökyüzü kendini yeniliyor ve o renk kayboluyor.

Kendi duygusal hava durumumuzu tanımak ve isimlendirmek en az bunun kadar garip bir iş. Şu an nasıl hissettiğinizi tarif etmeye çalışın. Trenden indiğinizde sizi karşılayacak kişi kalbinizin heyecanla çarpmasına mı neden oluyor? Ya da yarına yetiştirmeniz gereken bir işi düşündüğünüzde mideniz mi ağrıyor? Belki de sizi bu kitaba yönelten şey meraktı. Ya da eve dönmek yerine kitapçıda sayfa karıştırmanızın nedeni, uçarı bir başkaldırmayla gelen gönülsüzlük mü? Ümitli mi hissediyorsunuz? Şaşkın? (Sıkıldınız mı?)

Bazı duygular gerçekten dünyayı tek bir renge boyayabiliyor, araba kaydığında hissedilen dehşet ya da âşık olmanın getirdiği öfori mesela. Bazı duygularıysa, bulutlar gibi, yakalaması epey zor. Sevdiğiniz birine sürpriz* hazırlıyorsunuz ve beklenti içindesiniz, tedirgin ve biraz korkarak bekliyorsunuz: Ya hiç beğenmezse? Bir tartışmanın ortasında öfkeyle kalkıp gittiğinizde size yapılan haksızlığa dair içinizdeki kızgınlığın nerede bittiğini ve kendinize karşı duyduğunuz soğuk ve yapışkan nefretin nerede başladığını anlamak zor olabiliyor. Bazı duygular da o kadar sessiz ki farkına varana kadar kayıp gidiyor, mesela süpermarkette elinizi tanıdık bir markaya uzatmanızı sağlayan anlık rahatlama hissi. Öte yandan

* Kaynak metinde geçen "surprise" kelimesi, Türkçedeki bilindik anlamıyla sürprizi kastettiğinde sürpriz şeklinde kullanıldı; yazarın insani bir duygu olarak "surprise"dan bahsettiği yerlerdeyse "şaşırma" tercih edildi. –yhn

bir de ufukta, kuluçkada bekleyen, senden kaçan, bir anda patlayacağından korktuğun duygular var: Sevdiğimiz insanın ceplerini karıştırmak için ellerimizi kaşındıran kıskançlık ya da kendimize zarar vermek üzere bizi kışkırtan utanç.
Bazen duygular bize değil de biz duygulara aitmişiz gibi geliyor.

Belki de ancak duygularımıza dikkat ederek, Constable'ın bulutlara yapmaya çalıştığı gibi, onları yakalamaya çalışarak kendimizi gerçekten anlayabiliriz.

### Duygu nedir?

Temporal loblarımızın derinliklerinde amigdala adında badem şeklinde bir yapı var. Nörobilimciler bu yapıya duygularımızın "komuta merkezi" diyorlar. Dış dünyadan gelen uyaranları değerlendirip kaçmak mı yoksa yaklaşmak mı gerektiğine karar veriyor. Bir dizi tepkiyi tetikliyor, kalp atışlarını hızlandırıyor, bezlere hormon salgılamalarını söylüyor, uzuvları kasıyor, gözkapaklarını kırpıyor. Bir beyin tarayıcısının altında uzanmışken üzücü bir hikâyeyi hatırlarsanız veya yeni doğmuş bebeğinizin resmine bakarsanız bilgisayarda beliren görüntüde amigdala "ışıldayan" bölgelerden biri olacaktır.

Galibarda rengindeki ve zümrüt yeşili canlı görüntüler, beyin üzerine yapılan çalışmaları çekici kılabiliyor. Hatta hissettiklerimizi neden ve nasıl hissettiğimiz konusunda son sözü söylüyor gibi. Ancak duygularımızı sadece biyokimyasal havai fişekler gibi düşünmek Siri Hustvedt göre, "Vermeer'in *Süt Döken Kız* resmi için boyalı bir kanvas ya da Alice için bir sayfadaki sözcükler demeye benziyor." Hustvedt şöyle devam ediyor, "Bunlar doğru ama benim ikisiyle de nasıl bir öznel deneyimim olduğunu ya da bu iki kadının bana ne ifade ettiğini söylemiyor."

Bana kalırsa duygulara öncelikle ve esas olarak birer biyolojik gerçekmiş gibi yaklaşmak bir duygunun gerçekte ne olduğunun yanlış anlaşılmasına yol açıyor.

## Duyguların İcadı

1830'a kadar kimse duyguları gerçekten hissetmiyordu. Onun yerine "tutkular", "ruh kazaları", "ahlaki hisler" gibi başka şeyler hissediliyor ve bunlar bugün duygu denince anladığımız şeyden çok farklı şekillerde anlatılıyordu.

Antik Yunan'da bazıları isyankâr öfkeyi, hastalıklı bir rüzgârın getirdiğine inanıyordu. Çölde yaşayan ilk Hıristiyanlar da can sıkıntısının, kötü niyetli şeytanlar tarafından ruha yerleştirildiğini düşünüyordu. 15. ve 16. yüzyıllarda tutkular sadece insanlara özgü değildi; palmiyeler âşık olup birbirlerini özleyebiliyor, kediler melankolik olabiliyordu. Ruhlar ve doğaüstü güçlerin iç içe geçtiği bu düzlemin yanı sıra doktorlar da bedenin tutkular üzerindeki etkisi konusunda etraflı bir yaklaşım geliştirmişlerdi. Onların algıları Antik Yunan'dan hekim Hipokrat'la başlayıp ortaçağda İslam dünyası üzerinden yayılan ve Rönesans döneminde saray doktorlarının geliştirdiği vücut sıvılarına dayalı tıp kuramı (hümoral patoloji) üzerinde kuruluydu. Bu kurama göre her insanda dört temel maddenin kurduğu bir denge vardı: kan, sarı safra, kara safra ve balgam. Bu sıvıların insanın karakterini ve ruh halini belirlediğine inanılıyordu: Damarlarında daha fazla kan olanlar çabuk öfkeleniyor ama aynı zamanda cesur oluyorlar, öte yandan fazla balgam insanı sakin ama kasvetli yapıyordu. Hekimlerin inancına göre güçlü tutkular ısı dolaşımını değiştirip salgıları hareketlendirerek bu hassas ekosistemi bozuyordu. Öfke kanı kalpten uzuvlara hızla gönderiyor ve insanı saldırmaya hazırlıyordu. Kara safra ısınınca beyne zehirli dumanlar gönderiyor ve beyni dehşet verici görüntülerle dolduruyordu. Bu fikirlerin izleri hâlâ dillerde dolaşıyor: Bu yüzden insanların ağırkanlı ya da soğukkanlı olduklarından bahsediyoruz ya da kanı kaynamak sözünü kullanıyoruz.

Duygu kavramının modern algısının kökleri 17. yüzyılın ortasında deneysel bilimin doğuşuna dayanıyor. Asılan suçluların

kadavralarını açıp inceleyen Londralı anatomi uzmanı Thomas Willis içimizi kaplayan sevincin ya da ellerimizi titreten gerginliğin, garip sıvılar ya da buharlardan kaynaklanmadığını, merkezinde *beynin* bulunduğu sinir sisteminin hassas örgüsünün işi olduğunu ileri sürdü. Yüz yıl kadar sonra hayvanlarda refleksleri inceleyen fizyologlar daha da ileri gidip bedenlerin korkuyla ya da keyifle titremesinin sadece mekanik bir süreç olduğunu, bunun için elle tutulamaz ruhani bir maddeye hiç de gerek olmadığını iddia ettiler. 19. yüzyılın başında Edinburgh'daki heyecanlı bir derste filozof Thomas Brown bedenin yeni algısı için yeni sözcükler gerektiğini öne sürdü ve "emotion" [duygu] kelimesini önerdi. Fransızca *émotion* sözcüğünden gelen bu terim İngilizcede kullanımda olsa da genel olarak ağacın sallanmasından yanakların kızarmasına kadar bedenlerin ve nesnelerin tüm hareketlerini betimlerken faydalanılıyordu. Bu yeni sözcüğün icadı hisler dünyasına yeni bir yaklaşım anlamına geliyordu: Deney ve anatomik araştırmalara odaklanan bu yaklaşım sıkılmış dişler, akan gözyaşları, titremeler, büyüyen gözler gibi gözlemlenebilir tepkileri içeriyordu.

Bu durum gülümsemelerin ya da somurtmaların duyguları nasıl yansıttığını hatta tetiklediğini anlamak konusunda Victoria döneminde yaşayan biliminsanlarında büyük ilgi uyandırdı. Özellikle bir biliminsanı öne çıkmıştı: Charles Darwin. Daha 1830'larda Darwin duyguları ciddi ve bilimsel anlamda dikkate değer bir konu olarak görüyordu. Dünyanın dört bir ucundaki misyonerlere ve kâşiflere karşılaştıkları yerel halkların keder ya da heyecan gibi duyguları nasıl ifade ettiklerini soran anketler yolluyordu. Kendi üzerinde de deneyler yapıp gülümsediğinde ya da titrediğinde kullandığı kasları belirlemeye çalışıyordu. Hatta küçük oğlu William'ı inceleyip, özenle tepkilerini kaydetti: "Sekiz günlükken çok somurttu... neredeyse beş haftalıkken gülümsedi."[1] 1872'de bulgularını *İnsan ve Hayvanlarda Beden Dili*

adlı kitabında yayımladı ve duyguların sabit tepkiler olmadığını, milyonlarca yıldır devam eden evrim süreçlerinin sonucu olduğunu iddia etti. İnsanlarda ve hayvanlarda duygular solunum ve sindirim sistemleri kadar önemli çünkü örneğin iğrenme gibi duygular bizi zehirli şeyleri yemekten alıkoyuyor ve sevgi, merhamet gibi duygular da ilişkiler geliştirip işbirliği yaparak hayatta kalmamıza yardım ediyor. 1880'lere vardığımızda duyguların kalıtsal refleksler olduğu görüşü bilim dünyasında o kadar yaygınlaşmıştı ki filozof William James bedensel tepkinin duygunun *ta kendisi* olduğunu ve öznel hislerin ancak bedensel tepkilerden sonra geldiğini ileri sürebilmişti. "Sağduyuğumuz bize... bir ayıyla karşılaşıyoruz, korkuyoruz ve kaçıyoruz dese de," diye yazmıştı, daha mantıklı olan "korkuyu hissediyoruz çünkü titriyoruz," demek olur. Fiziksel tepkinin önce geldiğini ve "epifenomen" diye adlandırdığı öznel niteliğin hemen sonrasında ikincil olarak ortaya çıktığını düşünüyordu.

Duygulara herkes böyle yaklaşmıyordu. Darwin'in duyguların ifadesinin evrimi üzerine kuramlarını yayımlamasından bir sene sonra Sigmund Freud Viyana'da tıp eğitimine başladı. 1890'ların başında nörolojideki kariyerini terk eden Freud, uzun süren üzüntünün ya da aşırı şüphenin sadece beyin ve beden üzerinden incelenmesini yetersiz buldu ve "Hisleri bilimsel olarak incelemek kolay değil," diye yazdı. Zihnin veya psişenin elle tutulması zorlu ve karmaşık etkisini de göz önünde bulundurmak gerekiyordu. Şiirsel bir dille "duygu tonları" olarak bahsettiği duygular üzerine kapsamlı bir kuram ortaya koymasa da Freud'un çalışmaları duyguları biyolojik tikler ve seğirmeler olarak gören bakış açısına derinlik kattı. Duyguların bastırılabilir ya da birikip dışa vurulabilir şeyler olduğunu Freud'un çalışmaları üzerinden düşünebilmeye başladık. Özellikle de çocukluk korkuları ya da arzuları olmak üzere bazı duygular da zihinlerimizin en derinlerine çöküp saklanabiliyor ve ancak yıllar sonra rüya-

larda ya da karşı koyulamayan istekler şeklinde hatta baş ağrısı ya da mide krampları gibi fiziksel semptomlar olarak karşımıza çıkabiliyor. Bazen kendi duygularımızı tanıyamayabileceğimiz düşüncesi ve kızgınlığımızın ya da kıskançlığımızın (Freudyen "dil sürçmesi" gibi) tesadüfen sürpriz kutusundan çıkar gibi çıktığı, yaptığımız şakaların ya da hiçbir şeyi zamanında yapamama gibi alışkanlıkların da "bilinçdışı"ndan kaynaklandığı fikri bize Freud'dan kaldı. Freud'un kuramlarının teknik kısımlarının çoğu itibarını kaybetmiş olsa da duyguların hem zihnimizde hem de bedenimizde dolambaçlı yollardan geçtiği fikri, tedaviye yönelik alanlarda ve bugünün duygusal dilinde çok önemli bir yere sahip. Bu anlamda Victoria döneminin insanları bugün duygular konusundaki en etkili iki fikirden sorumlular: Duygular aslında fiziksel tepkilerimizin evrim geçirmiş halidir ve bilinçdışımızın oyunlarından etkilenmeye çok açıktır.

### Duygusal Kültürler

Aslında "Duygu nedir?" sorusunun cevabı sadece biyolojide ya da kişisel psikolojik tarihimizde yatmıyor. Hislerimiz içinde yaşadığımız kültürün beklentileriyle ve düşünceleriyle örülüyor. Nefret, kızgınlık ya da arzu bizim en yabani, en hayvani yanlarımızdan geliyor gibi görünebilir. Ancak bu duygular aynı zamanda bizi düpedüz insan yapan şeyler tarafından da tetiklenebiliyor: kullandığımız dilden ve bedenlerimizi anlamak için kullandığımız kavramlardan, dini inançlarımız ve ahlaki yargılarımızdan, modadan hatta zamanımızın siyasi ve ekonomik koşullarından. 17. yüzyıl soylularından François de La Rochefoucauld en coşkulu dürtülerimizin bile geleneğe uyum sağlama ihtiyacından ortaya çıktığını kabul ediyordu: "Bazı insanlar," diyordu iğneleyici bir şekilde, "eğer aşk hakkında konuşulduğunu duymamış olsalardı asla âşık olamazlardı." Nasıl ki konuşma, izleme ve okuma, bedenimizdeki duygulanmaları kışkırtabiliyorsa, onları sakinleşti-

rebiliyor da. Papua Yeni Gineli Baining halkı *awumbuk* dedikleri, çok sevilen bir misafir gittiğinde çöken kasvet ve durgunluk hissini içine çekmesi için gece dışarıya bir kâse su bırakıyor. Bu ritüelin her seferinde işe yaradığı söyleniyor. Düşüncelerimizin etkisi o kadar güçlü olabiliyor ki bazen en doğal olduğunu düşündüğümüz biyolojik tepkileri dahi şekillendirebiliyor. Yoksa 11. yüzyılda şövalyeler aşktan iç geçirerek veya yeis içinde nasıl bayılabilirdi? Ya da dört yüz yıl önce insanlar nostalji yüzünden nasıl ölebilirdi?

Duyguların zihin ve bedenin yanı sıra kültürler tarafından da şekillendiği fikri 1960'larda ve 70'lerde büyük ilgi görmeye başlamıştı. Uzak topluluklarla yaşayan Batılı antropologlar duygulara dair farklı dillerdeki sözcüklerle ilgilenmeye başladılar. Mesela hak edilenden daha azını alınca hissedilen öfke anlamına gelen *song*, Pasifik Okyanusu'ndaki Ifaluk Adası'nın yardımlaşma kültürü gelişmiş halkı için çok saygıdeğer bir duygu. İngilizce konuşan kültürlerin önemsiz bulduğu kimi duyguları diğer kültürlerin çok ciddiye alabildiği ortaya çıkmaya başladı. Batı Avustralya'daki Pintupi halkının korkunun on beş farklı çeşidini hissedebilmesi örneğindeki gibi, bazı duygular o kadar önemliydi ki insanlar o duygunun inceliklerini ayırt etmekte uzmanlaşmış olabiliyorlardı. Öte yandan İngilizce konuşan kültürlere çok temel görünen bazı duygular da başka dillerde hiç var olmayabiliyordu: Mesela Perulu Machiguenga dilinde "endişe" sözcüğüne tam olarak karşılık gelen hiçbir ifade yok. Dillerin duyguyla ilişkisine duyulan bu ilgi merak uyandırıcıydı: Eğer farklı insanlar duyguları farklı şekillerde kavramsallaştırıyorsa onları farklı şekilde de *hissediyor* olabilirler miydi?

Tarihçiler çoktandır tutkuların, geçmişteki zihin yapılarını anlamak konusunda önemli olduğunu tahmin ediyorlardı. Ancak çoktan ölmüş duygusal kültürlerin gerçekten açığa çıkarılmaya başlanması, bu ilk antropolojik çalışmalardan on-yirmi yıl

sonrasını buldu. Tabii Romalı kölelerle ya da ortaçağlı âşıklarla duyguları hakkında konuşamıyorlardı. Ancak günlüklere ve mektuplara, elkitaplarına ve tıbbi uygulamalara ve hatta hukuki belgelerle siyasi demeçlere bakarak geçmişte insanların tutkularını ve hislerini nasıl algıladıklarını açığa çıkarabiliyorlardı. Bugün bu alanda çalışanlara çok tanıdık gelen sorular sormaya başladılar. Can sıkıntısı Victoria döneminde mi icat edildi? Amerikan başkanlarının resmi portrelerinde gülümsemeye başlamalarının sebebi neydi? Neden kişisel gelişim kitapları 16. yüzyılda insanları üzgün olmaya yönlendirirken bugün mutlu olmaya teşvik ediyor? Neden 18. yüzyılda sanatçılar şoka uğramış gibi hissettiklerini herkese duyurmak istiyorlardı? Erken dönem Hıristiyanlarının *acedia* adını verdikleri, rehavet ve çaresizliğin karışımı olan duygu örneğinde olduğu üzere nasıl bazı duygular yok olurken "Telefonum mu çaldı kaygısı" gibi yenileri bir anda ortaya çıkabiliyor? Geçmişteki duyguları araştırmak sadece aşk ve yas ayinlerinin zaman içinde nasıl değiştiğini anlamak için değildi; ya da neden farklı tarihsel dönemlerde bazı duyguların alenen ifade edildiğini ve bazı duyguların saklandığını, günah çıkarmayla ya da duayla bastırıldığını anlamak için de değildi. Bu yeni çalışma alanı, bu kültürel değerlerin nasıl şahsi deneyimlerimize yansıdığıyla ilgileniyordu. Duygularımızın gerçekten tamamıyla bize ait olup olmadığını sorguluyordu.

En "temel" ve "evrensel" sayılan korku ve iğrenme gibi duygulara baktığımızda dahi bunların zamana ve mekâna göre değiştiğini görüyoruz. Bazı duyguların diğerinden daha temel olduğu fikri hayli eskiye dayanıyor. MÖ 1. yüzyıl kadar eskiye dayanan *Li Chi* adlı Konfüçyüsçü öğretiler derlemesi doğuştan gelen yedi his tanımlıyor: sevinç, kızgınlık, üzüntü, korku, sevgi, hoşlanmama ve hoşlanma. Filozof René Descartes altı "ilkel tutku" olduğunu düşünüyordu: merak, sevgi, nefret, arzu, sevinç ve üzüntü. Şimdi de bazı evrim psikologları altı ila sekiz "temel" duygunun tüm

insanlar tarafından aynı şekilde ifade edildiğini iddia ediyorlar.[2] Listede genellikle iğrenme, korku, şaşırma, kızgınlık, mutluluk ve üzüntü oluyor (ama "sevgi" olmuyor) ve farklı kültürlerin ritüellerinde bu duyguların sergilenişlerini görmeyi bekliyoruz. Bu "temel" duygusal tepkilerin evrensel durumlara karşı evrilmiş tepkiler olduğu düşünülüyor: İğrenerek somurtma, dilimizi dışarı çıkardığımızda zehri ağzımızdan atıyor; öfkelendiğimizde bizi saran enerji, kavgada rakibimizi yenebilmemize yardım ediyor. Peki bunlara dayanarak bütün insanların bu duyguları her yerde aynı şekilde *hissettiği* sonucunu çıkarabilir miyiz? New York'ta ticaret borsasında çalışan birini düşünün; elleri terliyor, kalbi çarpıyor, kafası karıncalanıyor. Sonra da aynı hislerin 13. yüzyılda soğuk bir kilisede diz çökmüş dua eden bir Hıristiyan tarafından yaşandığını düşünün; ya da gecenin bir vakti karın ağrısıyla uyanan Avustralyalı bir Pintupi'nin bunları yaşadığını. Borsacı bu duygulara "adrenalin patlaması" ya da "faydalı korku" (ya da kötü bir günde "stres") diyebilir. Kilisede dua eden ikinci kişi bu duygular için "harikulade bir korku" diyebilir, ona Tanrı'nın varlığını haber veren ve huşu içinde bırakan bir dehşet. Üçüncü kişi de *ngulu* hissediyor olabilir; bu da Pintupi halkının yaşadığı, birinin intikam peşinde olduğundan şüphe edildiğinde hissedilen özel bir korku türüdür. Duygulara yüklediğimiz anlamlar onları nasıl yaşadığımıza göre değişir. Deneyimlerimiz bir duyguyu keyifle mi yoksa telaşla mı karşılayacağımızı belirliyor; tadını mı çıkaracağız, utanacak mıyız? Bu farkları yok sayarsak duygusal deneyimlerimizi deneyim yapan şeylerin çoğunu kaybetmiş oluruz.

Sonunda hepsi dönüp dolaşıp duygu kavramından ne anladığımıza geliyor. Duygulardan bahsederken bence Amerikalı antropolog Clifford Geertz'in 1970'lerde "yoğun betimleme" dediği kavrama ihtiyacımız var. Geertz zekice bir soru soruyor: Gözünü kırpmakla kırpıştırmak arasındaki fark nedir? Bu so-

ruyu tamamen fizyolojik açıdan cevaplayacak olursak, gözkapaklarındaki bir dizi kasılma deriz ve gözünü kırpmakla kırpıştırmak aşağı yukarı aynı şey olur. Fakat gözünü kırpıştırmanın ne olduğunu takdir edebilmek için kültürel bağlamı anlamak gerekiyor. Oyun ve şakayı, muzipliği ve seksi, ironi ve yapmacıklık gibi öğrenilmiş gelenekleri anlamak gerekiyor. Sevgi, nefret, arzu, korku, kızgınlık ve geri kalan diğerlerini de. Bağlam olmadan ne olup bittiğinin sadece "yüzeysel betimleme"sine ulaşabiliyor, hikâyenin tamamınıysa göremiyoruz ve hikâyenin tamamı "duygu"nun ne *olduğuyla* ilgili.

Bu kitap bu hikâyeler ve onların nasıl değiştiğiyle ilgili. Antik Yunan mahkemelerinde ağlayan jürilerden cesur, sakallı Rönesans kadınlarına, 18. yüzyıl doktorlarının kalbi titreten duygularından Darwin'in Londra Hayvanat Bahçesi'nde kendi üzerinde yaptığı deneylere, I. Dünya Savaşı sonrası bunalıma giren askerlerden günümüzün sinirbilim ve beyin görüntüleme kültürüne duyguların nasıl algılandığı ve yaşandığı hakkında. Üzülen, somurtan, ürken, sevinen bedenlerimizin nasıl farklı şekillerde bu dünyada var olduğu hakkında. Ahlaki ve siyasi hiyerarşileriyle, cinsiyet, cinsellik, ırk ve sınıf hakkındaki varsayımlarıyla, felsefi görüşleri ve bilimsel kuramlarıyla dünyanın bizim içimize nasıl yerleştiği hakkında.

### Duygu Tespiti: Yol Rehberi

Günümüzde duygusal sağlık ve bu sağlığa ulaşmak için duygularımızı tanıma ve anlama mecburiyeti Bhutan'dan İngiltere'ye pek çok ülkede açıkça belirtilmiş bir kamu politikası. Televizyonu ya da gazeteyi açın, orada bir yerde kalıcı mutluluğa ulaşmak için tavsiyeler ya da ağlamanın neden faydalı olduğu konusunda bir yazı olacaktır. Duygularımıza önem vermek yeni bir fikir değil. Antik Yunan'da Stoacılar bir tutkunun ilk izlerini fark edebilirlerse onu daha iyi kontrol edebileceklerini düşünüyor-

lardı. Ensedeki tüylerin ürpermeye başladığı ilk an yakalanırsa kör bir paniğe kapılmamak konusunda insan kendini ikna edebilir, diye düşünüyorlardı. 17. yüzyılın önemli düşünürlerinden, melankolinin anatomisi hususunda uzmanlaşmış Robert Burton da duygularını fark etmenin kendisine faydalı olduğunu düşünüyordu ama onun yaklaşımı biraz farklıydı. Hissettiği çaresizlik ve endişe meraklanmasına neden oldu ve özellikle geçmişteki yazar ve filozoflara danışarak bu durumu anlamaya çalıştı. Başlangıçta çok anlamsız görünen melankolisi nihayet anlam kazanınca hâkimiyetini de kaybetti.

Bugün duygularımızı ciddiye almanın popülerleşmesi 1990'ların ortasında duygusal zekâ ya da EQ adı altında ortaya çıkan psikolojik araştırmalara dayanıyor. Bu görüşü savunanlar insanın kendi duygularını ve başkalarının duygularını tanımlayabilmesinin ve kararlar verirken göz önünde bulundurmasının, başarıya giden yolda, geleneksel ölçek zekâ katsayısı (IQ) kadar etkili olduğunu iddia ettiler. Duyguların farkında olmakla stres altında dayanıklılık, yüksek iş performansı, daha iyi idare, pazarlık becerileri ve daha istikrarlı aile ilişkileri arasında güçlü bir korelasyon var. Bugün duygusal zekâ ya da bazı türevleri eğitimcilere, yöneticilere ve kamu idaresinde çalışanlara tanıdık bir kavram.

Koca bir gülümseme veya çatılmış bir kaş gibi duygu ifadeleri konusundaki bu heyecana nasıl yaklaşırsanız yaklaşın, umarım duygularımızla onları tarif etmek için kullandığımız kelimeler arasında ilginç bir bağ olduğuna katılırsınız. "Muallakta kalma" (her şeyin "tamamen yanlış" olduğu duygusu) ya da (sadece sabahları hissedilen üzüntü) *matutolypea* gibi bazı duygular ismini koyunca gülümsenip geçilebilen duygular haline geliyor. Birini öpmek için duyulan ani arzuyu anlatan *basorexia* ya da soğuk bir gecede arkadaşlarla içeride olmanın verdiği sıcaklık hissini anlatan *gezelligheid* gibi duygular da

varlıklarını öğrendiğimizde deneyimimizin bir parçası haline geliyorlar. Bazen başkalarının duygularını okumak ve tanımak da hislerimizle ilgili daha az yalnız ve daha az garip hissetmemizi sağlıyor. Bu kitabı yazarken karşılaştığım hikâyelerin çoğu deneyimlerin paylaşılmasından doğan teselliyle ilgiliydi. Bazı hikâyeler de benim kendi dikbaşlı duygularıma yeni bakış açılarıyla yaklaşmamı sağladı. Çoğumuz şu ya da bu duygu hakkında düşünmekten kaçarız. Belki hınç duymaktan utanıyor, duyumsamazlığınızdan korkuyor ya da utangaçlığınızla mücadele ediyorsunuz. Ancak bu duygulara karşı tavrımızın nereden geldiğini biraz düşünürsek aslında bazen inandığımızın aksine o duyguların "kafamızda oluşturduğumuz ucube şeyler" olmadığını fark edeceğiz. Umarım bu hikâyelerin bazılarında siz de kendinizden bir şeyler bulursunuz.

Fakat bu kitabın daha mutlu, daha başarılı (ya da daha zengin) bireyler haline gelmenize yardımcı olmakla gerçekten hiç ilgisi yok. İçerdikleri ilginç detayların yanı sıra duygular hakkındaki bu kültürel hikâyeler hangilerinin "doğal" (ya da daha kötüsü "normal") olduğu konusundaki önyargılara dayanan inançlarımızı açığa çıkarmayı hedefliyor. Eğer duygularımız bugün bizim için bu kadar önemliyse, hükümetler tarafından ölçülüyorsa, doktorlar tarafından daha fazla ilaçla müdahale ediliyorsa, okullarda öğretilip işverenlerce takip ediliyorsa; demek ki duygular hakkındaki varsayımlarımızın nereden geldiğini öğrenmek ve bu varsayımlarla devam etmek isteyip istemediğimize karar vermek iyi bir fikir olabilir.

### Kitabı nasıl kullanalım?

Duygular konusundaki külliyatın çoğunda sayısız duygu listesi vardır. Bu kitap tüm duyguları kapsama ya da iç dünyamızın derinliğine inip merkezine varma hevesinde değil. Daha ziyade usulen alfabetik sırayla dizilmiş duygular hakkındaki minik

yazıların bir derlemesi. Mesela ofisteki çöp kutusunu tekmelemekle doğabilecek, hafif yönünü şaşırma ve heyecanlı olma halini ifade eden *ilinx* duygusu gibi görünürde önemsiz ve duruma özgü sayılan duyguların da korku ve şaşkınlık kadar duygusal hayatımızın bir parçası olduğunu gösteriyor. Maddeler de kesinlikle eksiksiz ve nihai olma iddiasında değil. Sadece bugün neden böyle duygular hissettiğimiz konusunu biraz olsun aydınlatabilmek için geçmişe ve çağdaş duyguların kültürel siyasetine küçük bir bakış sunuyor. Umarım merak edip ilgilenmenizi, tartışıp sorular sormanızı sağlar.

Duyguları kategorilere sıkıştırmak kolay değil. Bu bölümleri bir araya getirmeye çalışırken kendimi sık sık Victoria döneminde yaşayan şaşkın bir bulut koleksiyoncusu gibi hissettim, kendimi titreme zevkten mi iğrenmeden mi gelir (veya ikisi birden mi?) ya da suçluluk duygusu nerede bitiyor ve pişmanlık nerede başlıyor diye düşünürken buldum. Sınıflandırırkenki titizlik bazen daha derin algılar yaratabiliyor (ama öte yandan, bkz. "Ne İdüğü Belirsizlik" fobisi). Ancak duygular hakkında düşünmek bizi iç içe geçen koridorlar ve döner kapılarla dolu bir labirente sürükleyebiliyor ve böyle zamanlarda duyguları tarif etmek için kullandığımız sözcükler doğru tariften ziyade kolaylık sağlaması açısından önemli. Bu kitabın bu şekilde düzenlenmesinin sebebi de bu. Maddeleri alfabetik sırayla okuyabilirsiniz ya da gözünüze bir şey çarpana kadar sayfaları karıştırabilir, sonra göndermeleri ve dipnotları takip edebilirsiniz. Böyle bir yol izlemek duygularımızın nasıl şekil değiştirdiğine ve birbirlerine nasıl karıştığına belki daha da çok benzeyecektir.

Burada yaklaşık 150 duygudan bahsediliyor. (Elbette aslında çok daha fazlası var.) İmkânsız görünse de başladığım bu işi bitirip bir derleme olarak sunarken iç dünyamızın güzelim karmaşıklığını bir grup temel duyguya indirgemeye çalışanlara karşılık çok daha fazlası olabileceğini söylüyorum.

Çünkü bu cesur yeni duygusal dünyada bir kâşif olarak öğrendiğim bir şey de şu: Duygularımızı anlatırken ihtiyacımız olan şey sözcükleri azaltmak değil.

Daha fazlasına ihtiyacımız var.

# A

## *ABHİMAN*

MÖ 1500'lü yıllarda yazılan Sanskrit Vedalar elimizdeki en eski yazılı dini metinlerden. İlahileri, efsunları ve ritüelleri Hinduizm'in temelini oluşturuyor. Aynı zamanda bize 3500 sene önce Hindistan'daki günlük hayata bir bakış atma fırsatı veriyor.

*Abhiman* ("abiiman" diye okunuyor) duygusu ilk defa Vedalarda geçiyor ve halen tüm Hindistan'da biliniyor. Bunun anlamını tek bir sözcükle karşılamak imkânsız. *Abhiman*'ın esas anlamı, insanın kendine olan saygısı. Ancak daha derin anlamı konusundaki ipucu, başka bir Sanskritçe sözcükte yatıyor: *balam* (kuvvet).

*Abhiman* sevdiğimiz ya da iyi muamele görmeyi beklediğimiz biri bizi kırdığı zaman yaşanan acı ve kızgınlığı uyandırıyor. Köklerinde üzüntü ve şok var ama hızla şiddetli ve yaralanmış bir ONUR'a dönüşüyor. Çoğunlukla hafif küçümseyici tonlar içeren "haysiyeti zedelenmiş" ya da "kindar bir kısasa kısas" olarak çevriliyor. Hindistan'da *abhiman* daha çok kabul gören, hatta beklenen bir tepki. *Abhiman*'ı duygusal hayatın değiştirilemez bir parçası olarak görmek, aynı zamanda arkadaş ve aile arasın-

daki söze dökülmemiş aşk ve saygı anlaşmalarını bozmanın çok ciddi bir ihanet olduğunu anlamak demek.

Onurla ilgili diğer duyguların çoğu gibi *abhiman* da inatçı olabiliyor. Çoğu zaman da bu duyguyu hisseden, en çok acı çeken oluyor. Rabindranath Tagore'nin "Shasti" ["Ceza"] adlı kısa öyküsünde kadın kahraman Chandara sevgili kocası, kocasının erkek kardeşi ve onun zavallı, sürekli yakınan karısıyla sefalet içinde yaşıyor. Kocasının kardeşi kazayla karısını öldürünce ve polisler gelince Chandara'nın kocası paniğe kapılıyor. Kardeşini korumaya çalışarak suçu Chandara'ya atıyor. Sadece aşklarına değil karısı konumundaki Chandara'yla ilişkisine de ihanet etmiş oluyor ve bu Chandara'yı derinden yaralıyor.

Chandara dik duruyor. Soğuk ve sarsılmaz bir kırgınlıkla cinayeti işlediğini itiraf ediyor ve sessizce hapse gidiyor. Tagore onun bu hareketinin *abhiman* yüzünden olduğunu yazıyor. Çevirmenler bunu çeşitli şekillerde aktarmışlar: "Ne katı bir kırgınlık!"; "Ne şiddetli, muhteris bir gurur!"; "Kırgınlığını nasıl da korkunç bir şekilde yansıtıyordu!". İdam edileceği gün yaklaştıkça kocası pişman oluyor ve müdahale etmeye çalışıyor ama Chandara'nın acısı geçmemiş. İdam sehpasına yürürken bile kocasıyla göz göze gelmeyi reddediyor.

Ayrıca bkz. AŞAĞILANMA; *LITOST*; HINÇ.

## *ACEDİA*

4. yüzyılda Batı Mısır çöllerinde yaşayan Hıristiyan bir keşiş olduğunuzu hayal edin. Çamur tuğladan hücrenizin çatısına güneş vuruyor. İçeride dua ediyorsunuz, taştan bir halının üstüne diz çökmüşsünüz ve biraz sıkıldığınızı hissediyorsunuz. Dikkat dağıtıcı, tırmanarak artan bir his. Omzunuzda gezinen bir sivrisineğin

kaşındırması gibi. Bu hissi aşmalısınız yoksa günah sayılan tüm arzuların en tehlikelisine yenik düşme tehlikeniz var: *acedia*.

*Acedia* ("asidiya" diye okunur) ya da bazen *accidie* diye yazılan bu duygunun günümüzde eşdeğeri yok. Bu duygu, genellikle gündüz saat 11 ile 16 arasında çarpan, kısa süreli ama feci bir duygusal krizdi. İlk işaretleri rehavet ve asabiyetti ama çok geçmeden derin bir ıssızlığa ve çaresizliğe dönüyordu.

Çöl rahibi John Cassian'a göre *acedia* aklın "pis bir karanlık" tarafından ele geçmesi hissiydi. Vücut da etkileniyordu: Bu dönemin kadın keşişlerinden Amma Theodora bu hissi "ağırlaşma ve çökme" olarak tarif ediyordu; güçsüz dizler, gevşek eklemler ve hummalı bir baş. Bu insanlar nefsine hâkim olmanın sınırlarını zorlayarak ve çöllerdeki mağaralarda, çadırlarda dua ederek birbirlerinden uzak ve yalnız yaşıyorlardı. *Acedia*'nın etkisi altında bazı keşişler diğerleriyle kavga çıkarıyor, seçtikleri bu yoldan şikâyet etmeye başlayıp İskenderiye'nin ya da Konstantinopolis'in dünyevi zevklerine geri dönmeye kalkıyor ve arkadaşlarını da kendilerine katılmaya ikna etmeye çalışıyorlardı. Bazıları hücrelerinde yere yığılmış, ağlıyorlardı; bazıları da bedenlerini çöle terk ederek intihar etmeye çalışıyorlardı. *Acedia* bu dönemde yaşayan keşişlerin yaşam tarzları, hayatları için o kadar büyük bir tehditti ki Yedi Ölümcül Günah'a evrilen Sekiz Şeytani Düşünce'nin en tehlikelisi olarak görülüyordu.

Nereden çıkmıştı peki? Çöl Rahibeleri ve Keşişleri bu duygunun, etrafta dolaşıp insanları hasta eden, Şeytan'ın "öğle vakti iblisleri" tarafından gönderildiğine inanıyorlardı. Bugün *acedia*'nın günümüzde "depresyon" dediğimiz şeyin başka bir adı olduğu söylenebilir. Oysa, aslında *acedia* sadece kısa süreliğine ve sadece günün en sıcak saatlerinde insanı vuruyordu, ayrıca kurbanlarının zaten yalnızlıktan ve aşırıya varan dini pratiklerden ötürü bitkin düşmüş olmaları *acedia*'nın kendine has kökenleri olduğunu gösteriyor. Bu durum, beyindeki herhangi bir "kimyasal dengesizlik"

yerine, muhtemelen çölün dayanılması zor şartlarında yapayalnız yaşamaktan ve kötü niyetli bir öğle vakti iblisinin yakınlarda olmasından şüphelenmekten kaynaklanıyor.

6. yüzyılda *acedia* ölümcül günahlar listesinden çıkarıldı. Bazı semptomları, bugünkü depresyon ve anksiyete durumlarının habercisi olan melankoli hastalığına dahil edildi (bkz. MELANKOLİ). Kalan semptomlarsa –ahlaki bir sorun olan– tembellik halini aldı. İnsanlar *acedia*'dan bahsetmeye devam ettiler ama kastettikleri daha çok eylemsizlik ya da yağmurlu bir pazar günü hissedilen rehavetti (bkz. DUYUMSAMAZLIK). Belki de *acedia* tehdidinin kaybolmasında dini merkezin bakir bölgelerden İtalya'nın güzel üzüm bağlarına geçmiş olması bir rastlantı değildir. Muhtemelen keşiş hayatı için yeni tehdit, güneş çarpmasından çok akşamdan kalmak oldu.

Havanın duygular üzerindeki etkileri konusunda bkz. HAVASINDA OLMAMA.
Ayrıca bkz. CAN SIKINTISI.

## ACIMA

Antik Yunan'da, Atina'daki mahkemeler pek bugünküler gibi değildi. Yargıçlar ve jürinin gözyaşlarına boğulmaları bekleniyordu. Konuşma sanatı konusunda bir kılavuz olarak yazılan *On Invention*'da Cicero davacılara acıma duygusunu tetikleme konusunda tavsiyeler veriyordu: "Alçakgönüllü bir yüz ifadesi" takınılmasını ve "kaybettiğiniz sevdiklerinizi düşünüp gözyaşı dökme"yi, jüriye "onların da çocuk sahibi olduğunu" hatırlatmayı öneriyordu.

Ancak duygulanan bir yargıç ya da jüri serbest bırakılmayı garantilemiyordu. "Hiçbir şey," diye uyarıyordu Cicero, "gözya-

şından daha hızlı kurumaz." MERHAMET, bir başkasının acısına dahil olma isteğini içerse de acıma, daha ziyade bir izleyici aktivitesidir. Yunanlar için acıma, bir güç asimetrisi ima ediyordu: acıyanlar, aynı zamanda salıverme, bağışta bulunma, affetme kapasitesini ellerinde tutuyorlardı (Yunanca acıma anlamına gelen *eleos*, İngilizcedeki *alms* [sadaka] sözcüğünün kökenidir).

Filozof Aristoteles, acımanın nispeten zevkli bir his olduğunu düşünüyordu, acımayla dökülen gözyaşları keyifle temizlenme ve arınma hisleri veriyordu (bkz. RAHATLAMA). ortaçağ Hıristiyan Avrupası'nda acıma, ibadet uygulamalarının önemli bir parçası haline geldi (hatta, acıma [*pity*] ve dindarlık [*piety*] o zamanlarda aynı sözcüktü, *pieté, pietie, pyete* gibi).

1000'ler civarında sanatçılar Tanrı'nın Oğlu'nu kahraman bir figür olarak değil parçalanmış, iskeletvari, haçtan sarkmış bir halde göstermeye başladılar. Bu altar panoları ve ikonlar, tapınmanın önemli bir parçasıydı, inananlar "onu kalbin üzüntüsüyle sarma"ya teşvik ediliyordu ve onun kendilerinin hataları için acı çekmesi karşısında büyük bir yeisle doluyorlardı (bkz. VİCDAN AZABI).

Ancak ağlayan Yunan jürilerinin üstünlük ve kaprisleri tamamen unutulmadı. Acıma, Kant gibi 18. yüzyıl filozofları için muhtaç olanlara tepeden bakmak, onları düşük bir seviyede tutmak ve bir tür aşağılama anlamına geliyordu. Stefan Zweig'ın romanı *Sabırsız Yürek* 20. yüzyılda bu duygunun önemli bir eleştirisini yapıyordu. Tekerlekli sandalyedeki kadın kahramanı acınmayı sıkıştırıcı, boğucu, insanı aşağılık bir konuma sokan bir şey olarak tarif ediyordu ("Bugün ne iyi görünüyorsun ve ne güzel yürüyorsun...") ama en çok da geçici bir şey olarak, bir tür tiyatro gibi: "Merhametli insan rolünü oynamaktan eninde sonunda sıkılacağını anlamayacak kadar salak olduğumu mu düşünüyorsun?"

Bastırılmak söz konusu olduğunda ARZU ya da ÖFKE daha tanıdık adaylar ve şefkatin bastırılmasından bahsetmek çok ola-

ğan olmasa da tarihçi Theodore Zeldin "Dünyanın başlangıcından beri merhamet, duygular arasında en çok ket vurulan olmuştur, seksten bile daha fazla," diye iddia ediyor. Başkasının acısına tanıklık etmek zor olabilir, çoğumuzda acımanın eksik kalmasının sebeplerinden biri de kendimizi güvenli bir mesafede uzakta tutmamız. Belki de gereken fiziksel desteğin büyüklüğü gözümüzü korkutuyor ve kendimizi bir gözyaşıyla avutup geçip gidiyoruz. Belki de, başkasının kırılganlığı ve fiziksel hastalığı bize itici geliyor, kendi başımıza geldiğini düşününce baş edemediğimiz bu şeyleri başkalarında görmeye dayanamıyoruz. Acıma, bizi sorumluluğun rahatsızlık verici hissinden ya da daha derin bir duygusal bağın acısından kurtaran bir tür kendini tutma biçimi, bir kendimizi koruma yöntemi haline geliyor. Ya da Zweig'ın dediği gibi, "Aslında merhametle alakası olmayan bir merhamet, birinin kendi ruhundan yabancı bir acıyı kovma içgüdüsü."

Ayrıca bkz. KENDİNE ACIMA.

## ÂCİZLİK

Bkz. AŞAĞILANMA (çok daha önemli).

## AÇLIK

Donutlar ışıl ışıl parlıyor. İki şekerli kahvenin kokusu dalga dalga burnunuza geliyor. Tüm düşünebildiğiniz, çıtır çıtır bir gevrek ya da limonlu dondurmanın ekşiliği.

Batı, obezite krizinin eşiğinde. Yiyeceklerin baştan çıkarıcılığı en çok suçlanan şeylerden biri. Ama duygularımız da bizi aşırı yemeye itebiliyor. Başkalarının beklentilerinden, kayda değer biri gibi görülmemekten ya da kendini sadece cinsel bir nesne yerine konulmaktan koruma arzusu, yağ depolamaya sebep olabiliyor. Yemek yemek, strese karşı kendimizi desteklemenin ya da görmezden gelindiğimiz zaman kendimize iyi davranmanın bir yolu olabiliyor.

Papua Yeni Gine'nin Baining halkı, fiziksel açlıkla iyi bakılma arzusu arasındaki yakın bağı içselleştirmiş. O kadar ki dillerinde açlık anlamına gelen sözcük (*anaingi* ya da *aisicki*) hem guruldayan bir karın hem de terk edilmiş olmaktan korkmak anlamına geliyor. Yemeğin insanları birbirlerine bağladığı, yabancıları dosta dönüştürdüğü bir toplumda aç bırakılmak, aynı zamanda yapayalnız kaldığını hissetmek demek. Açlık ancak insan seslerinin uğultusu dindiğinde ve ormanın sesleri yükseldiğinde en yoğun şekilde hissediliyor. Baining halkı için kuş şakıması duymak açlığın anlamlı bir sembolü:

*Ambiowa (bir kuş) benim için ağlıyor*
*Ambiowa benim için ağlıyor*
*Benim için ağlıyor ve açlıktan ölüyorum*
*Annem babam ve herkes Malasait'e gitti*

Ayrıca bkz. *AWUMBUK*; YALNIZLIK.

## AFALLAMA

Sanayi Devrimi esnasında mühendisler, sıcak buharı doğal akışını kısıtlayarak bir makinenin içinden geçmeye zorlayan bir icat yaptılar. Buna İngilizcede aynı zamanda eskiden büyücü anlamında kullanılan *baffler* adını verdiler. Şu an bu icada deflektör [*baffle*] deniyor ve hâlâ pek çok numara yapabiliyorlar. Bir uçak pistinde mesela, ses azalana kadar ses dalgalarını bir oraya bir buraya yönlendirerek motorun gürültüsünü bastırmak için kullanılıyorlar.

Afallama hissi de, büyülenerek kontrpiyede kalıp o ses dalgalarından biri gibi olmak. Çok fazla tercih arasında kaldığımızda başımıza geliyor (bkz. BELİRSİZLİK), özellikle de düzensiz bir yığın olarak karşımıza çıkarlarsa (bkz. SERSEMLİK) takip etmesi ya da ne yöne gideceğini bilmesi zor oluyor (bkz. ALTINDA EZİLME); sinirimiz bozuluyor (bkz. ÇİLEDEN ÇIKMA) ya da öfkeleniyoruz (bkz. SABIRSIZLIK) ve hatta altüst oluyoruz (bkz. İĞRENME) ama en çok da bizi kuşatılmış hissettiren bilgi fazlalığı yüzünden (bkz. BIKKINLIK) tükenmiş hissediyoruz (bkz. DUYUMSAMAZLIK) ve böylece her şeyin rasgele ve amaçsız olmasına karşı varoluşsal bir gerginlik duyuyoruz.

Ayrıca bkz. KAFA KARIŞIKLIĞI.

## ALTINDA EZİLME

Anlaşılan o ki "bilgi bombardımanı" tehditi, 21. yüzyılı şimdiden endişeye boğmuş durumda. Bir yandan dijital bilgi yığınları arasında boğuşup duruyor, bir yandan da kendimizi kontrol yanılsımasıyla rahatlatıyoruz. Oysa tek bir yanlış hareketimizle başı-

mıza taşlar yağar, mahvoluruz. Kayıp giden görüntüler, "dijital tufan"dan ötürü rahatsız hissetmek şaşırtıcı değil. *Overwhelmed* sözcüğü ortaçağ İngilizcesindeki *whelme* veya *quhelm* (alabora olmak) kelimelerinden geliyor. Önceleri yüzeyde kalmayı başarmış olabiliriz ama çok sürmeden, batmakta olduğunuzu fark edersiniz; aşırı yükten kaynaklanan bir bozgun duygusu (bkz. İĞRENME).

Aslına bakılırsa, teknoloji yeni olabilir ama bu kadar enformasyon altında ezilme endişemiz yeni değil. 15. yüzyılın sonunda Gutenberg'in matbaayı icadının ardından ucuz kitaplar piyasayı kaplamaya başladı. Ve hemen ardından da "çok fazla bilgi" nedeniyle şikâyetler gelmeye başladı.

Bundan önce insanlar bilinebilecek her şeyi bilebileceklerine inanıyorlardı. 10. yüzyılın âlimlerinden ve kitap tüccarlarından Kurtubalı Lubna ortaçağ Arap dünyasını tanımak için ideal merkezlerden biri olan Endülüs'ün Emevi sarayındaki o muazzam kütüphanede çalışmaktaydı. Son derece saygı duyulan bir biliminsanıydı, şiirde "başarılı", matematik ve bilimde "usta"ydı. Hiç abartısız. Hz. Muhammed'in hadislerini kopya ederek, Bağdat'a gidip gelerek sahaflardan Sokrates öncesi filozofların antik metinlerinin kopyalarını satın alarak, dünyanın tüm bilgisine zihninde sahip olabileceğini düşünüyordu Lubna.

Matbaanın icadından birkaç onyıl sonra yazarlar, yeni bilgi akışıyla başa çıkamadıklarını dile getirmeye başladılar. "Dünya üzerinde, bu yeni kitap akınından azade bir yer yok mudur?" diye soruyordu Erasmus. Halihazırdaki kendi deneyimlerimizden de bildiğimiz gibi, aşırı bilgi yüklenmesi karşısında okurlar, bu basılı ürünlere tümüyle güvenip güvenemeyeceklerinden endişe etmeye başladılar. Erasmus, her şey birbirine girince, kıymetli fikirlerin "değerinden kaybettiğini" söylüyordu ve bu korkuyu başkaları da paylaşıyordu. Calvin de bu "karman çorman kitap ormanı"ndan şikâyet ediyordu. Descartes ise, Roma bolluk tan-

rıçasıyla gelen, o zamanlar *copia** denilen bir detay zenginliği ve aşırılığının neden olduğu kafa karışıklığından yakınıyordu. Hatırı sayılır derecede tatsız bir durum. Neyin önemli olduğunu nasıl bileceksin ki? Sadece ve sadece klasik kanona odaklanıp geri kalanı umursamamak mı gerekir? (Kaldı ki kanona dahil edeceklerini nasıl seçeceksin?) Yahut okumayı toptan bırakıp yüce iradenin duruma el koymasını mı beklemeli?

Bu erken dönem "bilgi bombardımanı"nın uygulamaya yönelik bir başka özelliği de fikirleri seçme, düzenleme ve sıralama açısından yeni yöntemlerin gelişmesine yol açmasıdır. Alfabetik sıralı referans kitaplar, en az 1500 yıldır, Pliny *Naturalis Historia*'yı ortaya koyduğundan beri biliniyordu ama beklenmedik bir yaygınlığa ulaşması yeni bir durum. En iddialılarından biri, Belçikalı Lawrence Beyerlinck'in sekiz ciltlik ve on milyon kelimeyi aşan çalışması, *Magnum Theatrum Vitae Humana*'sıdır [İnsan Hayatının Büyük Tiyatrosu] (1631). Yeni "derleme" türünün en iyi örneklerinden biri, bir tür antoloji: alıntılanabilecek sözleri zaman kısıtı olan konuşmacının veya yazdığı mektubun bir yerinde takılan mektup yazarının hızla kullanabileceği şekilde, konu başlıkları altında tasnif ederek bir araya getiren kitaplar. Not alma yöntemleri üniversitelerde öğretiliyordu ve bu notları dosyalamak için geliştirilen sistem (çeşitli fikir ve temalara göre tasnif edilen sayfalar bir çengelle ahşap dolaplara asılıyordu), kimsenin artık bir kitabı ikinci kere okumayacağı fikrinden doğdu.

Bugün bizler de benzer araçlarla "bilgi bombardımanı"nı savuşturmaya çalışıyoruz. Araştırma motorları yeryüzünde gezinirken, araştırmacılar da daha fazla okumak yerine daha "akıllı" (belirli, ölçülebilir, parçalanabilir, gerçekçi, zamanla yarışan) çözümlerle her şeyin daha rahat yönetilebilir hale gelmesinin yollarını öğreniyorlar. Bu durum kolaylıkla yıldırıcı olsa da bol-

* (Lat.) Bolluk, çokluk. –yhn

luk altında ezilme tehdidinin yarattığı etkilerden biri, bizi nasıl okuduğumuz konusunda ustalaşmaya zorluyor. Lubna'nın kütüphanesinde özene bezene Latin ve Yunan metinlerini kopya ederkenki görüntüsü, bugün bizler için hayal dahi edilemeyecek kadar uzak.

Bunun yerine Samuel Johnson'dan cesaret alabiliriz: Yeni kitapların çıkışının, okurların farklı dikkat seviyeleri arasında hareket edebilmesini gerektirmesini son derece memnuniyetle karşılar gibiydi. Dört farklı seviyeden bahsediyordu: "Sıkı çalışma, dikkatle inceleyerek okuma, okuyup geçme ve meraklı okuma". Her şeyden önce, ciddi yoğunlaşmak gerekiyor. Kafede laflarken üstünkörü bakıvermekse en son ihtiyaç duyulan şey. Johnson'ın, bolluk altında ezilmiş hissetmek karşısında ortaya koyduğu pragmatik yaklaşıma ihtiyaç olabilir, onu şu sözlerini de akılda tutarak, "Yazarlar belki de, hiç okur bulunamayana kadar artarak çoğalacaklar."

Ayrıca bkz. AFALLAMA.

## *AMAE*

Çoğumuz zaman zaman sevdiğimiz birinin kucağına sığınıp sevilip avutulmak isteriz. Bu anlık hissedilen, tamamen güvende olma hali, önemli ve insanı canlandıran bir etkiye sahip. Bunun bize verdiği hissi kendi dilimizde aktarmak zor ama Japonya'da *amae* olarak biliniyor ("ahmaeh" diye okunuyor).

Japonya'da *amae* pek çok ilişkinin bir parçası olarak kabul ediliyor, sadece aile içinde değil arkadaşlar arasında ve işyerinde de. Tabii bu duygunun dereceleri var. Çocuklar bazen *amae*ci şekilde davranmakla suçlanabiliyor, örneğin gözlerini kocaman açıp birinin onlar için bir şey yapmasını bekledikle-

rinde. Ya da ergenlik çağında biri, bir şekilde geçerim nasıl olsa düşüncesiyle sınavlarına çalışmadığında *amai* (sıfat hali) olmak konusunda uyarılabiliyor. "Şımarık bir çocuk gibi davranmak" ya da "sırtını başkasına yaslamak" olarak çevirileri var.

Ancak bu çeviriler *amae*'ye nasıl bir saygıyla yaklaşıldığını hiç iyi yansıtmıyor. Japon psikanalist Takeo Doi'ye göre *amae* "bir kişinin sevgisini çantada keklik görmek ve değerini bilmemek" anlamına geliyor ve bu duygu, karşılığında şükran duyma gereği görmeden birinden destek aldığımız zaman ortaya çıkıyor. Hatta çok çalıştığımız zamanlar kendimize de biraz *amae* göstermemiz teşvik ediliyor. Doi için *amae*'yi hissetmek önemli; çünkü çocukluk evresinde gördüğümüz koşulsuz bakıma bir dönüşü temsil ediyor. Düzenli ilişkileri sağlamlaştıran bir tutkal, derinlemesine duyulan güvenin bir sembolü.

Kırılganlık ve aidiyet hislerinin karıştığı böyle bir duygunun Japonya'da var olması *bile* pek çok duygu uzmanını hayrete düşürdü. 1970'lerde Batılı antropologlar, duygularımızın, içinde yaşadığımız toplumların siyasi ve ekonomik örgütlenmeleri tarafından şekillendirildiğine kanıt olduğunu düşünerek *amae* konusunda çok heyecanlandılar. Onların iddiasına göre *amae* Japonya'nın kolektivist kültürü içinde ortaya çıkmıştı ve toplumun, toplumsal bağları bireyselciliğinin üstünde tutmaya devam edişi hakkında bir ipucuydu. Bazıları daha da ileri giderek, bugün kulağa fazla indirgeyici gelen, *amae*'nin "Japon milli karakterini" tanımladığı fikrini savundu.

Yine de Japonların *amae*'nin güzellikleri hakkındaki konuşmaları insanda merak uyandırıyor. Neden bu dili konuşmadan büyüyenlerde benzer bir deneyimi aktarmaya çalışmak bize zor geliyor? Belki de diğer dillerde bu *amae*'nin bir karşılığının olmaması bu toplumlarda insanların birbirlerinin desteğini kabul etmekte zorlandığının bir işareti. "Yardıma muhtaç" ya da "çocukça" görülmek konusunda duyulan bir endişe var. Da-

yanılmaz yükümlülükler zincirinde bir halka olmaktan duyulan korku var (bkz. ŞÜKRAN). Ve belki de en çok, kendimizi kendine yeten yetişkinler gibi göstermeye çalışırken aslında her zaman öyle olmadığımızı kabul etmenin utancı var.

Ayrıca bkz. RAHATLIK; KIRILGANLIK.

## *L'APPEL DU VIDE*

Yüksek bir uçurumun kenarından yürürken sizi aşağıya atlamaya iten korkunç bir dürtüyle doluyorsunuz. Tren göründüğünüzde kendinizi tren yoluna atmak istiyorsunuz. İnsanlar yükseklik korkusundan bahsediyorlar ama işin aslı uçurumlar konusundaki gerginlik, düşme korkusundan değil mantıksız bir atlama hevesinden geliyor... Alfred Hitchcock'un *Vertigo* (1958) filminde intihar etmek isteyen Kim Novak'ı çan kulesinin kırk dökük merdivenlerinde koşarak yukarıya doğru takip eden James Stewart'ı donduran şey, baş dönmesi değil. Hitchcock'un zekice kullandığı kamera, merdivenin aşağıdaki basamaklarını ön plana getiriyor ve bu da ekranda görünen birleşme noktasının bize çekici görünmesini sağlıyor. Stewart'ın asıl korktuğu şey atlama dürtüsüne yenik düşmek.

Fransızların bu sinir bozucu his için kullandıkları bir isim var: *l'appel du vide*, "boşluğun çağrısı". Belki de tehlikenin bize ne kadar yakın olduğunu hatırlatmak için aklın oynadığı korkunç bir oyun bu. Hepsinden önemlisi, Jean-Paul Sartre'ın da fark ettiği gibi, *l'appel du vide* insanın kendine güvenememesinin getirdiği sinir bozucu, titrek bir duygu yaratıyor. Ve bu yüzden duygularımızın yarattıkları mantıksız dürtülerle bizi yanlış şeylere sürükleyebileceklerinden korkuyoruz.

Bkz. ÇARPIKLIK; *ILINX*; DEHŞET.

# ARZU

*Bir şeyi arzu edeli çok zaman olmuştu ve bunun üzerimdeki etkisi bir felaketti.*
Samuel Beckett, *The End*

Küçük bir ürpertiyle başlar. İntikam konusunda anlık bir fantezi. Bir çekim parıltısı. Üstümüzden silkip atarız ama tekrar belirir. Tehlikeli ve büyüleyici olabilir. Sinir bozucu da olabilir, çünkü önünde engel olmayan bir arzu sadece gelip geçici bir duygudur ve yerini hızla doygunluğa bırakır. Ama ya yasak olan, reddedilen, ulaşamayacağımız bir yerden parlayan? Arzularımızın tarihi, kendimizi bu tür şeylerle nasıl kaybettiğimizin hikâyesidir.

Bir insan olsun, nesne ya da elle tutulamayan "şan" ve "şöhret" gibi şeyler olsun, bizi ele geçirebilecek şeyleri arzu etmek konusunda insanlar hep tedirgin edildiler. Ortaçağda kiliseye gidenler yasak şeylere karşı arzu duymak konusunda uyarılıyorlardı; bu "Morose Delectation" [huysuz haz] günahı olarak biliniyordu ve Latince *mora* (geciktirmek ya da oyalamak) ile *delectare* (cezbetmek) sözcüklerinden türemişti. Yasak düşünceler herhangi bir şey olabiliyordu, rakibe duyulan nefretten bir kırgınlığın intikamını alma arzusuna kadar. Ama cinsel cazibenin etkisi altına girmek en yaygın ve çekici olandı. Victoria döneminin başlarında "monomanya" hastalığından bahsedilirdi, tüm düşüncelerin bir fikirde sabitlenmesi: Kaptan Ahab'ın Moby Dick'i öldürme arzusu ya da Heathcliff'in "merhum idolü" Cathy'e saplantısı. Monomanya, insanların akli dengesini bozabilir, hatta bedenlerini ve sağlıklarını ihmal etmelerine sebep olabilirdi. 20. yüzyılda filozof Georges Bataille, kendini bu takıntılı ihtiyaçlarla yok olurken bulanın sadece arzuyla dolu olan kişi olmadığını ileri sürdü. Arzu edilen kişi ya da nesne de parçalanmaya başlıyordu. "Arzu edilen kişi ya

da nesne sönüp gitmeye başlıyor ve parlayan bir 'aura'yla yer değiştiriyordu," diye yazıyor Bataille ve bizi ona çekenin "dehşet mi büyülenme mi" olduğunu anlamak mümkün değil (bkz. MARAZİ MERAK).

Arzuların hem bizi hem de arzu ettiğimiz kişi ya da nesneyi yok eden bir şey olduğunun artık eskide kalan bir fikir olduğunu düşünmenizde bir sakınca yok. Kendi kendini gerçekleştirmek fikrine kapılmış bir kültürde, insanın içinden gelenin peşine düşmesi güç veren ve önemli bir şey olarak gösteriliyor (bkz. TATMİN). Konu cinselliğe gelince, 20. yüzyılı, arzunun utanç ve günahtan kurtulduğu bir zaman olarak düşünebiliriz ve cinsel arzunun insanı alıp götüren, kendini kaybettiren bir şey olmaktan ziyade sıradan bir şey haline geldiğini varsayabiliriz. Alfred Kinsey ya da William H. Masters ve Virginia E. Johnson ikilisi gibi 20. yüzyıl seksologları cinsel arzunun o eski, haddini aşmak gibi gösterilen çağrışımlarını yok etmek ve seks hakkında araştırma yapmak, beyaz önlüklü ve laboratuvarlı, saygıdeğer bir bilim yapmak için uğraştılar. Onların ve takipçilerinin çalışmalarında arzu, açlık ve susuzluk gibi bedensel bir ihtiyaç haline geldi. Cinsel dürtüleri yemek ve barınma kadar doğal ve kaçınılmaz yapmakla beraber duygusal arzuyu fiziksel arzuya, tutkulu yakınlığı üreme organlarının tatminine bağlayan bir tetikleyiciler zinciri kurguladıkları için basitleştirdi de. Oysa arzu tam olarak öyle bir şey değil. Cinsel olarak uyarılma arzu duymadan da gerçekleşebilir ve bir şeye duyulan istek her zaman tatmin dolu bir sona ermeyebilir. Biyolojik bir içgüdüden daha fazlasını içeren arzu, hayal gücünün dolambaçlı yollarında dolaşıyor, yabancı ve yabancılaştırıcı da olabiliyor. Belki de korkuya çok yakın olduğu için arzu, Beckett'ın da bildiği üzere, dehşet verici olabiliyor. İlahiyatçılar ve doktorların ve hatta seksologların, şeytan gönderdi, hastalıklı bir aklın ürünü, ya da milyonlarca yıllık evrimin yerleştirdiği içgüdü diyerek arzularımızı başka parçalarımıza bağlama alışkanlıklarının sebebi, bir şeyi

arzulamanın çok rahatsız edici olabilmesi. Belki de dürtülerimiz bizi korkutuyor çünkü bizi yoldan çıkarabiliyorlar, sevdiklerimizi üzüp düzeni bozabiliyorlar. Belki de arzu ettiğimiz şeyi idealize ettiğimizden şüphe ediyoruz ve çıkaracağımız kargaşadan korkuyoruz: arzu ettiklerimize tutunuyoruz ve onları uzaklaştırıyoruz, bir hayranlık duyuyor bir horgörüyoruz. Arzuya tahammül etmeyi zorlaştıran şeylerden biri de beraberinde gelen sinir bozukluğu ve HAYAL KIRIKLIĞI. Ama belki de daha fazla sakladığımız kısmı arzunun hissettirdiği utanç: birini arzulamak bizi kırılganlaştırıyor, henüz sahip olmadığımız ve kolay kolay da edinilemeyecek bir şeyin eksikliğini hissettiğimizi gösteriyor.

Bkz. *MAN*; KIRILGANLIK.

## AŞAĞILAMA

"Masum bir esneme değildi," diye açıkladı Hâkim Daniel, mahkemeye itaatsizlikten dışarı çıkarılan Clifton Williams'ın kuşkucu ailesine. Illinois'de kuzeni uyuşturucu suçundan cezaya çarptırılırken mahkemeyi üst kattan izleyen Williams, kollarını arkaya uzatmış, ağzını açmış ve çok geniş bir şekilde esnemişti. Daniel Rozak bunun yorgunluk sebebiyle yapılan istemsiz bir hareket değil kasıtlı bir şekilde mahkemenin yetkisiyle alay etmeye çalışmak olduğu sonucuna vardı.

Gerek sırıtarak, küçük görerek, gerek burnunun üstünden bakarak ya da umursamazca arkasını dönerek belirtilen aşağılama duygusu aristokrat bir duygu. Bizi içine biraz alay ve İĞRENME karışmış bir üstünlük hissiyle dolduruyor. En hafif halinde bile aşağılama karşıdakini eğlenen bir umursamazlıkla küçültüyor. Bu yüzden aşağılamanın kışkırtıcı ve politik de olabildiğine şaşırmamak gerek.

Aşağılamanın bir şeyleri değiştirebileceği fikri filozoflar tarafından her zaman kabul görmemişti; çoğu, aşağılamanın hiçbir değeri olmadığını düşünüyordu. Immanuel Kant aşağılayıcı hislerin ve beraberinde gelen karşıdakini yok sayan davranışların, temel bir ahlaki ilkeye, toplumsal konumlarından ve toplumsal arka planlarından bağımsız olarak her insanın saygı ve onur hak ettiği ilkesine ters düştüğünü savunuyordu. Aşağılama, Kant'ı endişelendiriyordu, o kadar kati bir duyguydu ki insanların değişebileceğine inanmayı reddediyordu. Eğer ÖFKE devrimleri tetikliyorsa ve İNFİALE KAPILMA adaletsizlikleri ortaya çıkarıyorsa, aşağılamak ise tam tersi, kapıları kapatıyordu. Bu feci bir hataydı, çünkü Kant'a göre insanlar asla iyiliğe olan yatkınlıklarını tamamen kaybetmiyorlardı.

Kant'ın aşağılamayla ilgili tanımları çok etkili oldu ama haklı mıydı? Clifton Williams'ın esnemesi farklı bir düşünme biçimi öneriyor. Williams'ın esnemesinin başka sebepleri olabilirdi. Belki de yorgundu. Belki gergindi, çoğu zaman korkunca esnememiz, tehdit altında hissettiklerinde dişlerini göstermek için ağızlarını açan atalarımızdan bize yadigar ve bu yüzden hava dalışçılarını ya da savaşa gitmeye hazırlanan birlikleri esnerken görebilirsiniz. Williams bilerek küçümseyici bir şekilde esnemiş olsa bile sadece kişisel bir sakinleşme yöntemi de olabilir, mesela birinin arkasından gözlerini devirmek gibi. Ama eğer gerçekten mahkemeyi küçümsediğini esneyerek oradakilere göstermek *istediyse* o zaman esnemesinin politik bir tutum olması bu hareketin izleyenlere karşı yapıldığının farkında olmaya dayanıyor.

1955'te İngiliz filozof J. L. Austin söylediğimiz şeylerin gerçekliği tarif etmekle kalmadığını, değiştirdiğini de iddia etti. Mesela, "Seni seviyorum" demek sadece bir hissin ifadesi değil; bu söz aynı zamanda ilişkinin doğasını değiştiriyor, bağlılık anlamına geliyor ve hatta cevap bekleyen bir soru olabiliyor

(Sen de beni sevmiyor musun?). Kaş kaldırmak ya da burun kıvırmak gibi duygusal mimikler de böyle. Bir şey ifade etmenin yanı sıra, bir şey *yapıyorlar* (Austin buna işin "performatif" tarafı diyor): Bir etkileri oluyor, bu çoğunlukla da kasıtlı bir etki oluyor. Williams'ın esnemesi olayında bu, onu normalde böyle bir ortamda hissedeceğinden daha önemli *hissettirmiş* olabilir. Ama daha da önemlisi, bu davranışın kışkırtıcı ve rahatsız edici bir etkisi oldu; bu yüzden onu edilgen bir seyirci konumundan etken bir katılımcı haline getirdi. Bu anlamda Williams'ın esnemesi kapıları kapatmaktansa bir tartışma doğurdu.

Bu tür bir aşağılama, güçsüzler için siyasi protesto biçimi olabiliyor. Geleneksel olarak başkalarını küçümseyecek bir konumda olmayanlar (kadınlar, siyahlar) küçümsediklerini belli ettiklerinde ayrıcalıklı kişilerin rahatı bozuluyor ve başka türlü bir güç ilişkisi öngörülebilmeye başlanıyor. Tarihsel olarak kadınlar ya aşağılayan erkeklerin mağdurları olarak görülmüşler ya da itaatsizlikleri nedeniyle çok fazla cezalandırılmışlar. Örneğin, 16. ve 17. yüzyılda İngiltere'de cadılıktan ve kadınların asiliklerinden korkulan zamanlarda, eşlerine hakaret eden kadınlar "azarlama" suçundan cezalandırılıyorlardı ve hatta İskoçya'da dizgine benzeyen ve dili bastıran çivilerle dolu bir "azarlama" maskesi takma cezası alıyorlardı.

20. yüzyılda aşağılama, tepeden bakma ve alay etme gibi hareketler protesto kültürünün temel bir stratejisi haline geldi. 1911'de kadınların oy hakkını savunanlar gece boyu paten kayarak nüfus sayımından kaçtılar. ("Madem saymıyoruz, o zaman sayılmayacağız"). Yakın zaman önce yüzlerce kadın espirili bir şekilde "açükleme" dedikleri, erkeklerin kadın iş arkadaşlarının kendilerinden daha az bilgi sahibi olduğunu varsayarak her şeyi onlara fazlasıyla basitleştirerek, tane tane (ve bazen de tamamen yanlış terimlerle) anlatmasıyla dalga geçen bir internet kampanyasına katıldılar. 20. ve 21. yüzyılda kadın hakları tari-

hinde aşağılamanın, bilinç uyandırmak ya da en azından tartışmaları başlatmak amacıyla gelenekle dalga geçmenin önemli bir rolü oldu.

Bkz. RAHATSIZ OLMA.

## AŞAĞILANMA

1863 baharında Abraham Lincoln, 30 Nisan'ı resmi olarak "Ulusal Aşağılanma Günü" ilan etti. "Amerika," diye iddia ediyordu, "kesintisiz zaferlerle başı dönmüş... fazla kendini beğenmiş... fazla gururlu" hale gelmişti. Ülkeyi kavuran içsavaş Tanrı tarafından bu kibre verilen cezaydı. Sadece toplu bir alçakgönüllülük hissine dönüşecek pişmanlık, dua, oruç ileride benzer felaketlerin olmasını önleyebilirdi.

Sürekli olarak aşağılanmayı çoğu insan istemez, tabii aşağılanmayı özellikle talep edenler dışında aşağılanma çoğunlukla hoş karşılanmayan, cezalandıran bir şey, peşine pek düşülmez. MAHCUBİYET gibi, aşağılanma da seyirci karşısında gerçekleşiyor; UTANÇ gibi ortadan kaybolmak istememize sebep oluyor. Ama aşağılanmanın temel özelliği, yarattığı KLOSTROFOBİ, aşağı bir konumda kısılı kalma hissi. Bir başkası tarafından aşağılandığımızda bu duyguyu hissediyoruz: parkta tüm çocuklar diş tellerinize gülerken ya da köydeki herkes eşinizin sizi aldattığını sizden önce öğrenmişken. Yani bugün aşağılanmadan bahsettiğimizde, alçalma hissinden ve genellikle tehlikeli bir misilleme zincirinin başlangıcından bahsediyoruz. Nobel Barış Ödülü sahibi ve Birleşmiş Milletler eski genel sekreteri Kofi Annan'a göre, "Tüm zulüm ve gaddarlık, hatta soykırım, bir kişinin kendini aşağılanmış hissetmesiyle başlıyor." Bu sebeple aşağılanma, ne pahasına olursa olsun, intikam arzusunu

desteklediği için "duyguların nükleer bombası" olarak anılmıştır (ayrıca bkz. HINÇ).

Bu durum Lincoln'ın "Ulusal Aşağılanma Günü"nün tehlikeli bir onuru dizginleme çağrısından çok uzakta. Lincoln'ın bu konuşmayı yaptığı sıralarda bazı Hıristiyan topluluklarda günah çıkarma ritüelleri teşvik ediliyordu ve bu ritüeller çuval bezi giyerek sokaklarda dolaşmayı veya başkaları bol bol et yerken kuru ekmek yemeyi içeriyordu. Aşağılanma sizi alçakgönüllü ve saygılı kılar ve son yolculuğunuzu hatırlatır; Latincede *humiliare*'nin (gururunu kırmak) ön eki *humus*'tur (toprak). Tevazu, dünyada hâlâ pek çok dinin parçası. Örneğin, Jainistlerin şiddete karşı olmak konusunda kesin kararlı olmaları, onlar için tüm yaşayan canlılarla eşit olduklarının günlük hatırlatması. Ancak yüce konumumuzu bırakmak her zaman kolay değil. 12. yüzyılda yaşayan Fransız başkeşiş Clairvauxlu Bernard, belki de tarikatının üyelerine tevazuyu zorla kabul ettirmeye çalışırken geçtiği acılı süreç yüzünden uyarıyordu: "Aşağılandığını hissedenlerin çoğu, mütevazı değiller. Bazıları öfkeyle karşılık veriyor."

Aşağılanma ve tevazunun ayrılmaya başladığı noktayı tam olarak saptamak zor. 1948 İnsan Hakları Evrensel Bildirgesi'nin 1. Maddesi, "Bütün insanlar özgür, onur ve haklar bakımından eşit doğarlar," diyor, 5. Maddesi'ne göre de "Hiç kimseye işkence yapılamaz, zalimce, insanlık dışı veya onur kırıcı davranışlarda bulunulamaz ve ceza verilemez." Bilerek bir mahkûmu aşağılamak doğrudan insan haklarının bir ihlali olarak görülüyor. Peki ya mütevazı olmamızın rica edilmesi? Bu bir anlamda tekrar moda oldu ama hâlâ öfkeye sebep olabiliyor. Bazı blog yazılarında ve Twitter'da "ayrıcalıklı olup olmadığına bak" uyarısı tartışmaları kısıtladığı gerekçesiyle eleştirildi. Ancak bu uyarının ortaya çıkmasının nedeni belki de mutluluğumuzun ve başarımızın, verdiğimiz emek kadar sınıf, aile, cinsiyet, ırk, küresel konum ve şansa da bağlı olduğunu görmeye ve bir tür tevazu göstermeye

çağırmaktı. Charles Dickens'ın Uriah Heep karakterinin yağcı, sokulgan tevazusu değil ya da bir ünlünün yalan alçakgönüllülüğü de değil. Hayatımızdaki iyi şeylerin her zaman bizim eserimiz olmadığının, başkalarına da bağlı olduğunun kabul edilmesi.

Ayrıca bkz. ŞÜKRAN; *MALU*.

## AŞK

*Ah sen olsaydın Susiecim, sözlere gerek kalmazdı, gözlerimiz fısıldardı bizim yerimize, elin avucumda olurdu, konuşacak dil aramazdık.*

Emily Dickinson, Susan Gilbert'e Mektup, 11 Haziran 1852.

Aşk hakkında söylenecek bir şey kaldı mı? Sayfalarca şiir ve şarkı, kütüphaneler değerinde felsefe onu ifade etmeye, anlamaya ve tanımlamaya adanmış. Sarf edilen sözcüklerin hacmi bile bize hem bu konuda söylenecek ne kadar çok şey olduğunu gösteriyor hem de kesin olarak söylenebilecek ne kadar az şey olduğunu. Bu kaygan duygu o kadar önemli ki tüm dikkatleri topluyor ve anlaşılması o kadar zor ki tekil bir çaba onu tam olarak belirlemeye yetmiyor. Beraber mutlu yaşanmış bir hayatın sonunda bile aşkın ne olduğunu tam olarak söylemek zor. Orada olduğunu biliyoruz, olmak zorunda; yoksa nasıl birbirimiz için hâlâ öncelikli olabilir ve tartışmaları ya da yanlış anlaşılmaları nasıl atlatabilirdik? Bir şey bizi beraber tutuyor ama ne, ve nasıl ve neden?... Sözcükler tam onları toparlamaya çalışırken kıvrılıp yok oluyorlar ve geriye yenik bir omuz silkme ve gülümseme kalıyor. "Yani aslında, bilirsin işte..." Aşk hakkında ağdalı sözler söyleyebiliriz ama sık sık da aptallaşıp kalıyoruz aşk yüzünden.

Aşkın sözü bitirmesi, aşkla beraber başlıyor. Aşkın ifade edilemeyişinin en eski örneklerinden biri MÖ 6. yüzyılda Yunan adası Lesbos'da yaşayan şair Sappho'dan kalan dizeler. Konuşmaların ve şarkıların uğultusunun arasından odanın öbür ucunda konuşan sevdiğine bakıyor ve donup kalıyor:

*Kaybolmuş sesim kekeliyor*
*Geri gelmeyi reddediyor*
*Çünkü dilim paramparça*

Bu parçalanan dil tek seferlik bir benzetme değil Sappho'nun tarif ettiği bütün fizyolojik tepkilerin bir parçası. Öfke, iç organlarını kasıp kavurur, beynine dumanlar gönderir, "Tüm gördüklerim dumanlı / Kulaklarım tamamen gök gürültüsü / Ter boşanıyor ve titreme / Sarsılıyorum," aşkının yoğunluğu fazla gelir ve "Ölümden uzak değilim," der.

Hayranlıkla dalıp gitmekten ya da sevdiğini ilk gördüğünde sessizliğe gömülmekten bahsederken, "Bu beylik sözlerden geçmeliyiz," diye yazıyordu Stendhal ama "bunların gerçek olduğunu" da kabul ediyordu.

Eski tıp geleneğinde Saphho'nunki gibi semptomlar hem gerçekti hem de daha büyük bir tıbbi sorun olan aşk hastalığının bir parçasıydı. Aşk hastalığı kavramını, karşılıksız ya da henüz tamamına ermemiş aşk ile melankoli hastalığının belirtilerinin birleşimi olarak ilk şekillendiren IO. ve II. yüzyılda Arap hekimleriydi (bkz. MELANKOLİ).

İbn Sina (adı sık sık Latinleştirilerek Avicenna olarak da geçiyor) bu tutkuya *el-işk* ya da *aşk* adını verdi ve sevilen kişiyle hem ruhsal hem cinsel, mükemmel bir birleşmeye duyulan hasret olarak tarif etti (ayrıca bkz. *VİRAHA*). Asil bir arzu olsa da çok yoğun bir duygu olması zaman içinde melankolik buharların beyne yükselip seven kişinin unutkan ve içine kapanık olmasına sebep olabi-

liyor ve akli denge sorunları yaratabiliyordu. Âşık kişi konuştuğunda sözcükler yarım yamalak ve anlamsız çıkıyordu.

Suskunluk fikri Avrupalı âşıkları kovalamaya devam etti, özellikle de bir sonraki yüzyılda çıkan, Batı kültürünün en büyük aşk patlamalarından biri olan ve bugünkü aşk âdetlerimizin çoğunun dayandığı saray aşkı geleneğine ait olanları.

11. ve 12. yüzyılın Oksitanyalı erkek ve kadın ozanları, âşık oldukları elde edilemez kişilere duydukları hasreti şarkılarda dillendirdiler. Bazen bir nefesin sözsüzlüğünde aşk en iyi ifadesini buluyordu. İç çekişler, hasret çeken âşığın dilinin bir parçasıydı. Esnemeler de CAN SIKINTISI ya da AŞAĞILAMA değil büyük bir bağlılık ifadesiydi. 12. yüzyılın sonlarında âşık bir ozanın anlattığı gibi:

> *Gün boyu esniyorum, sürekli, gagasıyla tüylerini düzelten bir kuş gibi*
> *Ve onun için esniyorum.*

Bu sessizlikler, sevme şeklimizin bir parçası. Onları sözsüz affedişlerde, el sıkışlarda ya da odanın diğer ucundan atılan bir bakışta duyabilirsiniz. "Aşk" sözcüğünün içinde duyabilirsiniz. Bu sözcüğün muazzam bir anlam taşıdığını biliyoruz. Bir başkasının hislerinin nesnel bir işareti olarak kabul ediyoruz, bir kere sarf edilişi bile ilişkimizi bir adım yukarı taşıyabiliyor ya da geri itebiliyor. "Seni seviyorum," diyor Alec, *Kısa Karşılaşma*'da; "Lütfen dur," diye cevap veriyor Laura, hiçbir şeyin bundan sonra aynı kalamayacağını bilerek. Ancak, bu duygu tüm çekimine rağmen, çoğunlukla ifade etmenin yetersiz kaldığı, tanımlanması ya da açıklanması gereken bir duygu. "Seni seviyorum ama âşık değilim"; "Seni seviyorum ama o şekilde değil". "Sevgi" gerçekten o kadar geniş ve çok amaçlı olabilir mi? Flört etmenin ve heyecanlanmanın arkasındaki duyguyla ortak bir hayatın hoş rahatlığında hissedilen aynı duygu olabilir mi? Sadık bir arkadaş için yıllar boyunca hissetti-

ğimiz duygu 50 yıldır ya da daha fazla süredir eş olanların sessiz mırıldanmalarıyla ya da tanrılara veya anne babalara yahut evcil hayvanlara hissedilen duyguyla gerçekten aynı olabilir mi? Sanki yolda bir yerlerde bazı sözcükleri kaybetmişiz gibi geliyor –Ve sadece bu biricik heceyle kalmışız, muğlak, yanlış anlaşılmaya açık. Ve omuz silkiyoruz.

Bilirsin işte... *aşk*.

Ayrıca bkz. ARZU.

## *AWUMBUK*

Misafirler gittikten sonra bir boşluk çöküyor. Duvarlar yankı yapıyor. Onlar varken çok sıkışık görünen yer şimdi garip bir şekilde geniş geliyor. Bir miktar rahatlamayla beraber şimdi sanki bir sis çöküyor ve her şey biraz anlamsız görünüyor (bkz. DUYUMSAMAZLIK). Papua Yeni Gine'nin dağlarında yaşayan Baining halkı için bu deneyim o kadar tanıdık ki buna *awumbuk*[3] demişler. Ziyarete gelenlerin giderken bir ağırlık bıraktıklarına inanıyorlar, sanki daha hafif yolculuk etmek istercesine. Bu baskı havası üç gün sürüyor, eylemsizlik ve dikkatsizlik yaratıp ailenin ev ve tarlayla ilgilenmesini güçleştiriyor. Bu yüzden misafirler gidince bu ağır havayı içine çeksin diye Baining halkı dışarıya bir kâse su bırakıyor. Ertesi gün erkenden kalkılıyor ve bu su bir seremoni eşliğinde ağaçlara dökülerek hayatın doğal akışına dönülüyor.

Bkz. MELANKOLİ; YAS.

## AZARLAMA ARZUSU

Aramızda, tanımadıkları birinin ırkçı bir yorumunu susturacak ya da otobüste bir yaşlıya yerini vermeyi reddedeni azarlayacak kadar cesur olanlarımız vardır. Bunun tatmin edici olacağını ve kendilerini üstün hissettireceğini tahmin ediyoruz (bkz. KENDİNİ BEĞENMİŞLİK).

Ahlak kuralları konusunda sözbirliğine varmanın zor olduğu, hislerin incinebileceği ve her şeyin yanlış anlaşılabileceği bu dünyada insanların hatalarını düzeltme arzumuzdan hemen pişman olacağımız hissine kapılırız. O yüzden bir şeyleri tasvip etmediğimizi ufak eleştirilerle ve kontrollü bir şekilde çıkışarak ifade ederiz. Soğuk bir bakışla. Homurdanarak, iç çekerek, kendi kendimize mırıldanarak.

Bu tarz olaylar nadiren insanın hayalini kurduğu davranış değişikliklerine sebep olur. Onun yerine en iyi çabalarımız bile farkına varılmadan es geçilir ya da daha kötüsü, karşımızdaki de bizi azarlar. ("Söyleyecek bir şeyin varsa yüzüme söyle!") Başkalarının bizi sürekli azarlamasından daha sinir bozucu bir şey olamaz. Kimse hatalarının ortaya dökülmesini ya da birinin kendinde bizi yargılama hakkı gördüğünü düşünmek istemez.

Böylece şehirde dolaşırız, birilerine çıkışmamak için kendimizi zor tutarak. Öfkeyle, uzun uzadıya içimizden monologlar yazarız, öfkeden patlasak bile küçük öksürüklerde uzmanlaşırız.

Ayrıca bkz. BOZUM OLMA.

# B

## *BASOREXIA*

Birini aniden öpme isteği.

Bkz. KIRILGANLIK.

## BEKLEMEKTEN ŞİŞME

Yemek ve kalp arasında bir bağ olduğu inkâr edilemez. Rahatlatan hamursuz topu çorbası. Sizi annenizin mutfağına götüren kavrulmuş baharatlar. Akışkan çikolatalı pudingin baştan çıkarıcılığı.

II. Dünya Savaşı'nda İngiltere'de Kraliyet Hava Kuvvetleri'nin pilotları için yanmış peynir ve can sıkıntısı arasında bir yakınlık vardı.

Pilotların havaalanı hangarında bir görev verilmesini beklerken hissettikleri bezginlik İngilizce "cheesed off" kalıbıyla tarif edilmişti. Başlarda bu rahatsızlık hissi, pilotlar kendilerini paslanmış motorlara benzettikleri için "browned off" olarak anla-

tılıyordu. "Cheesed off" deyimi 19. yüzyıla dayanıyor ama neden havacılar arasında bu kadar meşhur olduğu belli değil. Bazıları peynir ızgarada kahverengileştiği için böyle söylendiğini düşünüyor. Bazılarıysa beklerken sürekli peynirli tost yedikleri ve kelimenin tam anlamıyla, sıkıntıdan patladıkları için diyor (Bkz. CAN SIKINTISI).

Bazı durumlar ve yarattıkları duygular o kadar tatsız ki saçma bir takma isim, rahatlatıcı tek çözüm olabiliyor (ayrıca bkz. KARIN AĞRISI ÇEKME). II. Dünya Savaşı havacılarını üst dudakları kasılmış, sessiz hayal etmek kolay. Ama bu duyguyu "beklemekten şişme" deyimiyle anlatmak klişeyi nazikçe değiştiriyor. Sıkıcı bekleyişi aydınlatan buruk gülümsemeleri bir an görmemizi sağlıyor.

Duygusal askerler hakkında bkz. SILA HASRETİ.
Ayrıca bkz. CAN SIKINTISI.

## BEKLENTİ

*"Bekle ve gör," dedi Büyükanne.*
*Işıklar söndü, perdenin alt kısımları kızıllaştı. Bunu çok seviyordum ve hep çok sevmiştim, ışıkların söndüğü ve perdenin kızıllaştığı, muhteşem bir şeyin olacağını bildiğin o anı. Bundan sonra her şey mahvolsa bile önemi yok; beklentinin kendisi hep saf kalıyor. Ümitle yola devam etmek, varmaktan daha iyidir, Perry Amca'nın da dediği gibi. Ben her zaman ısınma turlarını olayın kendisine tercih ederim.*
*Aslında. Her zaman değil.*
Angela Carter, *Wise Children*

Beklenti, minik bir keyif hırsızlığıdır. Henüz sahip olunmamış zevklerin pervasızca harcanması.

19. yüzyılın ortalarına kadar bir beklenti, kazanılmamış paranın harcanması, başlık parasının erken verilmesi, bir sonraki haftanın ödemesinin avans olarak alınmasıydı. Bazı duyguların kökenleri hava şartlarına, bazılarınınki de çevresel koşullara uzanıyor. Beklenti, ekonomi ve ticaret tarihiyle yakından ilişkili.

Belki de "ne borç alan ol ne de veren" gibi söylemler yüzünden bazı yetişkinler çocuklarının beklentileri için sıkı bir bütçe planlaması yapmaya çalışıyorlardı. Ya da bu belki de sadece HAYAL KIRIKLIĞIna aşina olmalarından da kaynaklanıyor olabilir. Bir etkinliği hevesle beklemek bunlardan biri. Bir de perde açılacağında neler olacağını ince ayrıntılarıyla hayal edip dört gözle beklemek var ki bu da her yiğidin harcı değil. "Beklentinin tatlı ıstırabında," diye yazıyor Carter, kız kardeşler perdenin yakında açılacağını biliyorlardı, "ve sonra, ve sonra... hangi muhteşem gizemler bize sunulacak?"

"Sadece bekle ve gör."

Duygular ve paranın ilişkisi konusunda bkz. ŞÜKRAN.
Ayrıca bkz. MERAK; ÜMİT.

## BELİRSİZLİK

*Her şey o kadar belirsiz ki, içimi rahatlatan tam olarak bu.*
Tove Jansson, *Moominland Midwinter*

Kaybolmak artık bir sorun değil. Yanlış sokağa saptığınızı düşünüyorsanız akıllı telefonunuzu çıkarabilir, ekrana dokunabilir ve konumunuzu uydu üzerinden bulabilirsiniz. Bize trenin gecikip gecikmeyeceğini haber veren uygulamalar var. İnternet siteleri var; hangi filmlerden ya da kitaplardan hoşlanabileceğimizi tahmin eden. Yeni teknolojilerin yaygınlaşmasıyla, geriye şansa bı-

rakılan gitgide daha az şey kalıyor gibi geliyor. Ama bazen neleri kaçırdığımızı merak edebiliyoruz.

Belirsizlik, kaçınmaya çalıştığımız, çoğunlukla hoş olmayan bir duygusal deneyim. Hayatın en büyük yol ayrımlarında şüpheye düşmek katlanılması kolay bir şey değil. Google'a istediğimiz kadar soralım; işi bırakıp bırakmamamız konusunda ya da çocuk sahibi olma kararımızda bize faydası olmayacak (bkz. *TORSCHLUSSPANIK*). Onun yerine çeşitli tavsiyelerle bir o yana bir bu yana gidip geliyoruz ve karar veremeyişimiz bizi klostrofobik ve sinirli yapıyor. Güvenilir yapılar oluşturarak kararsızlığı aşabilme arzusunun insanlara evrimsel bir avantaj verdiğinin düşünülmesi şaşırtıcı değil.

Öngörülebilirlik geçici olarak bizi yatıştırsa da ikilemler ve şüpheler hayatımızın mimarisinin bir parçası. Bir noktada hepimiz geleceğimizin belirsiz olduğu gerçeğiyle mücadele edeceğiz. En ileri seviyede kuramsal fizikçiler bile bize yanıtları veremiyor. Heisenberg'in belirsizlik ilkesine göre, bir parçacığın hem büyüklüğünü hem de kütlesini bilmek mümkün değil çünkü birini her ölçmeye çalıştığınızda diğeri değişiyor.

Eğer atomun içindeki evrenin durumu buysa, emin olabilirsiniz ki gündelik hayatımızın da durumu bu: "Bu domatesleri almalı mıyım? Ama dolapta karnabahar da var? Ama o karnabahar sever mi?"

Özgürlük, mutlu tesadüfler, acayiplikler, yaratıcılık: bunlar belirsizliğin keyifleri. Ortaya ne çıkacağını bilmemek inanılmaz zevkli olabilir; bu yüzden gizemli cinayet romanları okuyoruz ve bu yüzden bir aşk ilişkisinin ilk heyecanları özellikle yoğun hissediliyor. Pek çok sanatçıya göre, sonucu öğrenmeye çalışma arzusuna direnmek gerek: Bilmemek daha değerli. Sadece "rahatsız bir şekilde gerçeklere ve mantığa ulaşmaya çalışmadan belirsizlikler, gizemler, şüpheler içinde kalabilenler," " diye yazıyordu John Keats, "yaratmak ve araştırmak için gerçek-

ten özgürdürler". Kendinize kaybolma izni verin, siz de o özgürlüğü tadabilirsiniz.

Ayrıca bkz. BEKLENTİ; MERAK; DEHŞET.

## BOZUM OLMA

Hakkında kasideler yazılmamış. Kibirli, küçük homurtusunu anlatan tablolar ya da konçertolar da yok. Ama bu önemsiz görünüşüne rağmen bozum olmak, İngiliz aklında özel bir yere sahip.

Bozum olmak biraz darılmak, biraz alınmak demek. Ast üst ilişkisinde yerimizi geçici olarak kaybettiğimizde oluyor, mesela güzel bir hediye beklerken bize ikinci el bir şey kakalandığında ya da bizle dalga geçilirken biraz yoldan sapıldığında HAKARETE UĞRAdığımızda ya da konuşma bir anda kavgacı bir hale döndüğünde ve İNFİALE KAPILIP kızdığımızda.

Bozum olmak, geçici de olsa ciddiye alınıyor oysa dışardan bakan için bozum olmuş kişi, büzülmüş dudakları ve kurumlu yüz ifadesiyle biraz gülünç görünüyor.

Aslında bozum olmuş hissetmenin ve alınganlığın hırçınlık olarak görüldüğü 17. yüzyıla dayanan etkileyici bir aile tarihi var. Biraz antika gibi görünse de bozum olmanın ince derinlikleri kabul edilmeli: dışardan tüylerini kabartarak savunmaya geçen biri, içerden ise kandırılmanın ve HAYAL KIRIKLIĞInın getirdiği kat kat kafa karışıklığı. En çok da Fransız yapıbozumcuların *jouissance* dedikleri büyük oranda yoruma açık, oyuncu bir anlam karmaşasından payını almış. Çünkü bir İngiliz, "Aslında biraz bozum oldum," dediğinde kastettiği şey, feci şekilde bozum olmasıdır.

Ayrıca bkz. "NE İDÜĞÜ BELİRSİZLİK" FOBİSİ; NEFRET.

## *BRABANT*

İyi bir fikir olmadığını, muhtemelen geri tepeceğini biliyorsunuz. Ama yine de, "Acaba yapsam ne olurdu" diye merak etmeden duramıyorsunuz.

*The Deeper Meaning of Liff* [Hayyyatın Derinlikli Anlamı] adlı kitapta Douglas Adams ve John Lloyd bu hisse bir isim koymuşlar. *Brabant*: "Bir insanı hangi noktaya kadar zorlayabileceğini görmeye eğilimli olmak".

Bkz. ÇARPIKLIK; *ILINX*.

# C-Ç

## CAN SIKINTISI

Eline bir kitap alıp bırakıyorsun. Esniyorsun, bir yere yığılıyorsun ve uzaklara dalıyorsun. Bir odadan diğerine geçip bir şeylere bakınıyorsun ama hiçbir şey dikkatini çekmiyor. Can sıkıntısı, duyguların en çelişkilisi. Sıkışmışlık, eylemsizlik ve ilgisizliğin bir karışımı: Bir şeylerin değişmesini istiyorsun ama ne olduğunu tam olarak söyleyemiyorsun.

Bugün bildiğimiz anlamıyla can sıkıntısı Victoria döneminde icat edildi, tabii bu öncesinde hayat hiç sıkıcı olmamıştı demek değil. "Fazla çalışan" pek çok Romalının "sıkıcı hayat" yüzünden kendilerini zehirlediklerine inanıyordu Pliny. 15. yüzyılda "rahatsız" hissetmek, sıkılma ve iğrenmenin karışımı bir duyguydu ve akşam yemeğinde iç sıkıcı birinin yanına oturunca ya da anlaşılmaz bir konuşmacıyı dinlerken yaşanıyordu (bkz. *ACEDİA*).

Fransızca *bourrer* (dolmak, doygunlaşmak) sözcüğünden gelen İngilizcedeki *boredom* [sıkıntı] sözcüğü insanların zamanla ilişkisinin değişmesinin bir sonucu olarak ilk kez 1853'te ortaya çıktı. Endüstri toplumu öncesinde insanlar iş ve ev hayatı arasında pek bir fark gözetmiyorlardı ama fabrikaların ve şehirlerde ofislerin

18. yüzyıl sonu itibariyle çoğalması, günün farklı şekillerde bölünmesine yol açtı ve "boş vakit" kavramını ortaya çıkardı. Bu serbest zaman, orta sınıf için kendini geliştirmeye yönelik, eğlenceli aktivite zamanı olarak benimsendi. Popüler bilim konuşmaları, sirkler ve tiyatroların dahil olduğu kâr amaçlı eğlence sektörü, eğlenmek ve gelişmek isteğine cevap vermek için yetişti, burjuva tüketim ve yenilik heyecanlarına hizmet eden yeni bir turizm sektörü oluştu (bkz. GEZENTİLİK).

Bu bağlamda kendini sıkıcı bir grubun ortasında sıkışmış bulmak, bir şeye ilgi gösterememek, dikkatli ve faydalı olamamak bir tür yetersizlik işaretiydi. Doktorlar can sıkıntısının sağlığa kötü gelen taraflarını tartışıyorlardı (alkoliklik, aşırı uyuma, mastürbasyon). Siyasetçiler can sıkıntısını sosyal bir hastalık olarak kötülediler ve yaygınlaşmasından ötürü fakirleri ve işsizleri suçladılar. Feminist aktivistler ve roman yazarları, bu duygunun orta-üst sınıf kadınlar üzerindeki kötü etkilerine değindiler. Charles Dickens'ın 1853'te yayımlanan *Kasvetli Ev* romanında, gerçek aşkından ayrılmış Bayan Dedlock iyi niyetli ama mesafeli bir centilmenle evlidir, yalnızdır ve "ölesiye sıkılmış" vaziyettedir. Oxford İngilizce Sözlük, can sıkıntısı sözcüğünün İngilizcede ilk olarak Leydi Dedlock'un modern hayatın "kronik hastalığına" yenik düşüşü anlatılırken kullanıldığını aktarıyor. Yirmi yıl kadar sonra George Eliot'ın *Daniel Deronda*'sında Gwendolen bu illetin başkaları üzerinde de öngörülemeyen etkileri olabileceği konusunda uyarıyor. Sera bitkisi gibi "mümkün olduğu kadar güzel, şikâyet etmemek ve donuk olmak" üzere yetiştirilen kadınlar can sıkıntısının dokunuşuyla zehirli olabiliyorlardı.

Bugün, can sıkıntısından azade olmamız gerekiyor. Gitgide akıllanan teknolojilerle sürekli uyarıldığımız, "iş" ve "eğlence" vaktinin birbirinden ayrılmadığı yeni esnek "yaratıcı iş"ler yüzünden can sıkıntısındansa, çağımızın illeti, daha çok stres. Ancak Victoria döneminin can sıkıntısı konusundaki endişeleri

21. yüzyılda başka isimler altında hâlâ bizlerle. Okul çağındaki çocuklarda gitgide fazla teşhis edilen tartışmalı dikkat dağınıklığı ve hiperaktivite bozukluğu nörolojik olarak sıkılmaya yatkın, dopamin seviyeleri yüzünden yerinde duramayan, kıpır kıpır ve dikkati çabuk dağılan bir insan kategorisi yarattı. Can Sıkıntısına Yatkınlık Ölçeği'nde yüksek puan alanların alkolizme, obeziteye ve araba kullanırken hata yapmaya daha eğilimli oldukları düşünülüyor.

Can sıkıntısı konusundaki bu ahlaki ve tıbbi paniğin bir bedeli de olabilir. Akıllı telefonunuzu kapatın. Kendinizi, sinir bozucu bir can sıkıntısı üzerinden keyifli hayallere daldığınız bir rehavet içinde bulabilirsiniz. Biraz tatminsiz ve ilgisiz hissedince içinde bulunduğunuz durumu değiştirmek konusunda motivasyonunuz artabilir. Pek çok yaratıcı insanın, mesela sanatçı Grayson Perry ve yazar Meera Syal'ın kendi çocukluklarının inanılmaz sıkıcı geçtiğini söylemeleri tesadüf değil. Sıkılmak onları yaratmaya ve hayal kurmaya itmiş; Perry'nin de dediği gibi sıkılmak "çok yaratıcı bir süreç". Belki de hemen koşup çocuklarımızın "ben sıkıldım" diye sızlanmalarını rahatlatmaya çalışmamalıyız ya da programlarını sonsuz ilginç aktiviteyle doldurmamalıyız. Çünkü antropolog Ralph Linton'un iddia ettiği gibi "insanlığın kültürel gelişiminin kökeninde, insanın toplumsal ya da doğal ihtiyaçları değil sıkılma kapasitesi vardır".

Bkz. *ACEDİA*; DUYUMSAMAZLIK; BEKLEMEKTEN ŞİŞME.

# CESARET

*ALICE AYRES*
*Duvar ustasının kızı*
*Gözüpek bir hareketle*
*Üç çocuğun hayatını kurtardı.*
*Union Street bölgesinde*
*Yanan bir binadan*
*Kendi genç hayatı pahasına.*
*24 Nisan 1885*

Aşk ve Cesaret. Uğruna anıtlar diktiğimiz duygular bunlar. Bir çeşme başında birbirine sarılmış mermerden âşıklar bizi hüzünlü bir şekilde gülümsetebiliyor. Oysa cesaretin anıtları ilham vermek için yapılıyor. Tabii, bu anıtlarda çoğunlukla at üstünde önemli adamlar oluyor. Cesaret, geleneksel olarak soylulukla ve ağırlıklı oranda erkeklikle ilgili bir erdem sayılıyor. Hâlâ da öyle: "Azıcık delikanlı ol", "Biraz taşaklı ol".

Alice Ayres için yazılan yukarıdaki satırlarsa farklı bir hikâye anlatıyor. Ayres, bakıcılığını yaptığı üç çocuğu evin altındaki dükkânda çıkan yangından kurtarırken öldü. Victoria döneminde halk tarafından hemen, kahramanca görevine sadık kalmanın ve fedakârlığın sembolü haline getirildi. Onun adına yapılan pek çok anıt arasında sanatçı George Watts'ın "Kahramanca Fedakârlık Anıtı" adını verdiği 1900'de Londra'da Postman's Park'ta inşa ettiği eseri de yer alıyordu. Bu eser, bir şeker rafinerisindeki patlamada arkadaşını kurtarırken ölen bir işçiden, gemide görevli bir kadının kendi can yeleğini başkasına vererek ölmesine kadar, her birinde bir cesaret hikâyesi yazılı 54 seramik tabletin yan yana dizildiği basit bir ahşap kulübe. Bu kulübe, işçi sınıfından erkeklerin, kadınların ve çocukların cesaretini anıyor

ve at üstünde şehre tepeden bakan mermer erkek heykellerinden çok daha mütevazı bir tasarıma sahip. Çiçek desenli seramikleri ve basit oyma işleriyle, "Arts and Crafts" akımının estetiğini yansıtıyor ki bu da onu doğrudan ortaçağ süsleme sanatlarıyla ilişkilendiriyor. Ortaçağın dünyasını akla getiren tek şey görüntüsü değil. Sıradan insanların, sadece fiziksel değil duygusal dayanıklılık gerektiren sıradışı cesaret örneklerine odaklanan bu eser, cesaretin hayatta herkesin ilkesi olmasının beklendiği, ortaçağa mahsus bir yaklaşımı hatırlatıyor.

Cesaret anlamına gelen *courage* sözcüğü İngilizceye eski Fransızcadaki *corage* sözcüğünden, o da Latincede "kalp" anlamına gelen, insanın tüm duygularının, arzularının ve niyetlerinin kaynağı kabul edilen *cor* sözcüğünden geliyor (bkz. *MAN*). Ortaçağda kalp, bizim bildiğimiz gibi kas değildi. Kan dolaşımını sağlayan bir pompadansa, vücudun can özünü ısıtan bir odaydı. Bu can özü ne kadar sıcaksa o kişinin o kadar cesur olduğu varsayılıyordu. Tabii uzaktan bakarak birinin kalbinin ne kadar sıcak olduğunu kestirmek zordu (gerçi kadınların genel olarak daha nemli ve soğuk, erkeklerin de daha sıcak ve kuru olduğu düşünülüyordu). Ama ortaçağ hekimleri iç ısının, dolayısıyla cesaretin bir göstergesinin saçlar olduğunu düşünüyorlardı. 13. yüzyılda Michael Scot adlı hekim tarafından yazılan fizyognomi üzerine bir eserde, "Kalın, kıvırcık ve fazla saç, tıpkı bir aslandaki gibi kalbin çok sıcak olduğunun kanıtıdır" deniyordu. Kıllı olmak ile cesur olmak arasındaki bu bağ tıbbi metinlerde sakalı çıkmayan erkekler ve saçı sakalı bol olan kadınlar hakkında uzun tartışmaların yer almasına sebep oldu. Kıvırcık saç ve cesaret arasındaki bu çağrışım günümüzde hâlâ hissediliyor. En azından bazı anne babaların çocuklarına sebze yedirmeye çalışırken "saçını kıvırcık yapar" yalanına başvurmalarının sebebi bu olabilir.

Ancak cesaret sadece içimizin ateşiyle ilgili bir mesele değil. Aynı zamanda hayatımızı dört temel erdem etrafında şekillen-

direrek de geliştirebilir: İhtiyat, adalet, ölçülülük ve metanet. Bu erdemler pagan kökenli olsa da Avrupa'nın Hıristiyanlığa geçişiyle birlikte affetmek ve alçakgönüllülük gibi kavramlar yerleştiğinde bile ortaçağın mihenk taşları olarak kaldılar. Metanet bir sarsılmazlık belirtiyordu, davranışlarının sorumluluğunu alabilmeyi de içeren, bugün "kararlı duruş" dediğimiz şeyi de anlatıyordu. Yani, *Summa Theologiæ* eserinde Thomas Aquinas'ın dediği gibi, cesaret sadece "tehlike karşısında sarsılmadan durma" ve saldırma arzusuna yenilmeme becerisi değil aynı zamanda acıya soğukkanlılıkla katlanma sabrı ve "umutlu olabilme gücü" ve tüm davranışlarımıza içtenlikle ve özenle yaklaşmamızı sağlayan "azamet" hissiydi. Cesaret geniş bir yelpazeydi.

Günümüzün cesaret algısı, anlamını bu esnek ve pek çok şeyi barındıran ortaçağ kavramına borçlu. 18. yüzyılda yaşayan filozof Adam Smith cesaretin fiziksel bir direnç meselesi ve kesinlikle erkeklikle ilgili olduğunu iddia etmişti: "Gereksiz çığlıklar ve kadınsı üzüntülere boğulan birindense, acıya ve hatta işkenceye erkeklikle ve sağlam bir duruşla dayanabilen adama saygı duyarız." Ama günümüzün kahramanlıklarına sadece tehlikenin ortasına atılabildikleri için değil aynı zamanda toplumdan dışlanma riskini göze alabildikleri için de hayranlık duyarız. Cesur olanlar adaletsizliklere karşı seslerini yükseltebiliyorlar ya da baskı karşısında inandıkları şeyleri savunabiliyorlar. AŞAĞILAMAya zaten hazır bir kültürde farklılıklarımızı göstermek cesaret istiyor (ayrıca bkz. UTANÇ). Cesaretten aynı zamanda fiziksel güçlükler karşısında sağlam durabilmek anlamında bahsediyoruz: çocuk doğurma cesareti veya ciddi bir hastalığı atlatma ve hatta Victoria döneminde cesaretle yakından ilişkilendirilen kendini feda etme. Ama belki de ortaçağdaki cesaret algısını en çok çağrıştıran psikolojik metanet, korkularla yüzleşebilmek ve travma yaralarına rağmen gelişe-

bilmek. Cesaret sadece at üstündeki erkekler için değil, biz diğerlerinin de erişebileceği bir şey.

İnançlar doğrultusunda hareket etme cesareti konusunda bkz. KIRILGANLIK.

## ÇARESİZLİK

Bir adam sokakta ölü yatıyor. Bir tilki geçip gidiyor. Üst katlarda bir dairede bir fahişe müşterisini eğlendiriyor. George Grosz'un I. Dünya Savaşı yıllarında Almanya'da resmettiği *İntihar* (1916) eserindeki bu sahne, çoğumuzun hakkında uzun süre düşünmek istemeyeceği türden bir nihilizmi gösteriyor. Adı bile bilinmeyen adam fark edilmeden yatıyor. Ve dünya dönmeye devam ediyor.

Hayatınıza artık sığamadığınız hissi o kadar yavaş geliyor ki fark etmiyorsunuz bile. Kıyafetleriniz sanki başka birinin. Bir zamanlar tatmin edici gelen işe şimdi sadece katlanılıyor. Amaçsızlık ve yabancılaşma olarak başlayan duygu hızla en klostrofobik türden utanca dönebiliyor. Ailenizin sizi AŞAĞILAdığını ve HAYAL KIRIKLIĞIna uğradığınızı hayal ediyorsunuz. Yabancıların gözlerinde ACIMA ve İĞRENME görüyorsunuz. Bu iyice yerleşmeye başladığında Latincede *de-sperare* ("umut-suzluk") anlamına gelen *despair* lafı [çaresizlik] kulaklarınıza çarpıyor. Boş lavaboya bakarken kendi kalp atışlarınızı duyuyorsunuz. Kendinize katlanmaya daha fazla dayanamıyorsunuz ama kendinizi terk edemiyorsunuz da; çaresizlik bu iki uç arasında gidip gelen, içinizi kemiren bir işkenceye dönüşüyor.

Bir şeyleri değiştirmeye yönelik girişimlerimizin faydasız olduğunu bilmek bir miktar rahatlık getiriyor ("Bulaşık makinesini asla boşaltmıyor, çaresizim!"). Ama en derinlerimizde hissettiğimiz çaresizlik başka türlü bir şey. Ustalıkla yürütülen kibar

sohbetlerin arkasına yerleşmiş. Gizleniyor. 1849'da Danimarkalı fizolof Søren Kierkegaard *Ölümcül Hastalık Umutsuzluk*'ta, "En zararlı şey kendini kaybetmektir, hiçbir şey olmamışçasına yavaşça gerçekleşir. Başka hiçbir kayıp bu kadar sessizce yaşanmaz; hiçbir kayıp. Ne kol bacak, ne beş dolar ne de eş... Bunların kaybı kesinlikle fark edilir."

Erken zaman metinlerinden itibaren Hıristiyan geleneği, çaresizliği insanın kendini teslim ettiği bir şey olarak tarif eder, öteki dünyaya ait ve göze görünmeyen bir günah ya da cezbedici bir şey gibi. Hıristiyanlığın ilk yayıldığı yüzyıllarda Sina çölünde yaşayan keşişler bu hissin öğle vakti iblisleri tarafından getirildiğine ve onları hasta ettiğine inanıyorlardı (bkz. *ACEDİA*). Sonraki yüzyıllarda çaresizlik kadınları ve erkekleri ölüme çeken aldatıcı bir yaratık olarak tarif ediliyordu. Edmund Spenser'ın *The Fairie Queene*'inde [Periler Kraliçesi] çaresizlik, gri ve boş bir arazide mağara oyuğunda yaşayan çökmüş bir adamdı. Görünürde sefil de olsa, konuşmaları çarptırıp fantastik şekillere döndürüyor, Kızıl Haç Şövalyesi'ni "sonsuz huzur / dilediğin ve arzu ettiğin kadar rahatlık ve mutluluk" sözleriyle kandırıyordu. İkisi de derin hüzün ve intihar riski içerse de çaresizlik melankoli hastalığından farklıydı (bkz. MELANKOLİ). Çaresiz insanlar sağlıklıydı. Cazibeye karşı direnemeyen ruhlarıydı yenik düşen.

20. yüzyılın başlarında Sartre ve Camus gibi varoluşçular çaresizliğin farklı bir resmini çizdiler. Onlara göre bu mantıksız bir kriz ya da kesinlikle bir günah değildi. Daha ziyade çaresizlik kaderin olmadığı, tanrısız ve amaçsız bir evrende yaşamanın temel bir koşuluydu. Bu nedenle çaresizlik hayatta bir anlam bulma ümidini kaybetmektir. Hem acı verici hem de özgürleştiricidir, hem büyük bir dehşet hem de büyük bir mutluluk kaynağıdır.

Camus'ye göre Antik Yunan miti Sisyphus, çaresizliğin bu iyimser tarafını yansıtıyordu. Ölümlü Sisyphus, küstahlığı yüzünden ve boyundan büyük işlere kalkıştığı için tanrılar tarafın-

dan ümitsiz bir işle cezanlandırılır. Büyük bir kayayı bir tepeye çıkarması gerekir, yüzü gayretle buruşmuş, omuzları kayaya yaslanmıştır. Yukarı doğru iter kayayı ve tepede kaya tekrar aşağı yuvarlanır ve Sisyphus'un onu tekrar yukarı itmesi gerekir. Camus'yü en çok ilgilendiren Sisyphus'un tekrar baştan başlamak üzere tepeden indiği an. O arada ne hissediyor? Çoğumuz sinirden ağladığını, yaşadığı durumun haksızlığı karşısında öfkelendiğini hayal edebiliriz. Ve sonra bu görevin sonunun gelmeyeceği ve hiçbir amaca hizmet etmediği gerçeğini kabullenip karanlık bir sessizliğe gömüldüğünü.

Ancak Camus'ye göre, işte tam da bir anlam bulma umudunu kaybettiğinde Sisyphus özgür kalıyor. "Ben ağır ama ölçülü adımlarla, bitmeyeceğinden emin olduğu bir işkenceye doğru tepeden inen bir adam görüyorum," diye yazıyor. Sisyphus kaderinin sadece kendi hareketlerinin bir toplamı olduğunu, kendi yarattığı hayat olduğunu fark ediyor. Vazgeçmektense, her şeyin anlamsızlığına uyum sağlıyor. Ve başına gelen anlamsız vaziyetten doğan çaresizliğinden garip bir hafiflik çıkıyor. "Taşıdığı kayadan da güçlü" hale geldiğini yazıyor Camus.

Bkz. ÜMİT; ÜZÜNTÜ.

## ÇARPIKLIK

*Mantık bizi o eşikten geçmekten caydırmaya çalıştıkça, daha da acele ediyoruz geçmek için.*
Edgar Allan Poe, *"The Imp of the Perverse"*

Hiçbir anlamı yok. Mantıksız bir inat. Bankadan gelen ekstreleri yok saymak veya bulaşıkları kokuşmaya bırakmak ya da yapılacak işlerin teslim tarihi yaklaşırken dışarı içmeye gitmek.

Acı çekenin sadece kendimiz olacağını biliyoruz. Ancak, o çarpık zafer ânında yürüyüşümüzdeki kasıntıyı kaçırmak zor.

Freud'un bu tip ters arzuların izini bilinçdışı bulanık derinliklerinde sürmesinden elli yıl önce, ölüme dair her şeyin efendisi Amerikalı Edgar Allan Poe, daha da çekici bir fikirle ortaya çıktı: Çarpıklık İblisi adında yaramaz bir iblis. Bizi en çok kendimize zarar veren hareketlere sürükleyen veya suçlarımızı itiraf etmeye kandıran ya da bizi uçurumun kenarına çekip atlamaya teşvik eden iblis...

İçimize duygular yerleştiren diğer iblisler için bkz. *ACEDİA* ve DEHŞET. Atlamaya sebep diğer şeyler için bkz. *L'APPEL DU VIDE* ve *LITOST*.

## ÇİLEDEN ÇIKMA

Bkz. HÜSRAN.

# D

## DEHŞET

"Işıklar söndüğünde arkanızda bir şey varmış gibi gelir, onu duyar, nefesini kulağınızda hissedersiniz ama dönüp bakınca hiçbir şey olmadığını görmek, işte bu..."

Dehşeti anlatması istendiğinde Stephen King'in cevabı buydu. Ürpermekten daha şiddetli, endişeli bekleyişten daha ani bir his, bakması zor kanlı şeylerle ve iğrenmeyle çok alakası yok. Elle tutulamayan, görülmeyen tehlikenin varlığında hissediliyor, bizi kaskatı, kıpırdayamaz hale sokuyor.

19. yüzyılda hayatının çoğunu farklı korku tiplerine verilen tepkileri incelemekle geçiren İtalyan doktor Angelo Mosso askerler hakkında, "Dehşete kapılınca, en gözüpek erkekler bile kaçmayı akıl edemiyor, savunma sinirleri kopmuş ve kaderlerine terk edilmiş gibi görünüyorlar," diyordu.

Dehşet, 18. yüzyılın son dönem Romantik şair ve filozoflarının merakını uyandırıyordu. İsviçreli ressam Henry Fuseli her ciddi sanatçının hedefinin dehşet yaratmak olması gerektiğini düşünüyordu. "Balta, tekerlek, talaş ve kanlı çarşaf sadece mideyi kaldırır," diye yazmıştı. Buna karşın dehşet ortaçağın "hayret veren korku"

kavramı gibi yücelten hatta saflaştıran bir duyguydu (bkz. KORKU). Cansız bir kadının göğsüne çökmüş, yuvarlak gözleri tuvalden dışarı fırlamış bir gulyabaniyi resmeden *Kâbus* (1781) tablosunun, bakanların nefeslerini kestiği düşünülürdü.

Dehşete düşüren sadece iblisler ve şeytanlar değildi. Filozof Edmund Burke'e göre geniş, dağlık manzaralar da yürüyenlerin üstüne üstüne gelebilir, kalplerinde "dehşet ve hayranlık"ın şiddetini hissettirebilirdi. Wordsworth'ün *Prelüd*'de dediği üzere, "Canlı insanlar gibi bu cansız, devasa ve kuvvetli şekiller de rüyalarıma huzursuzluk getiriyor."

İlk bakışta, bu zengin şiirsel mirasın çoğu, dehşetin [terör] merkezi bir rol oynadığı günümüz siyasi retoriğinden seyreltilmiş gibi duruyor. "Doğal olarak merak ediyoruz Amerika'nın geleceği korku dolu mu olacak," demişti George W. Bush 11 Eylül'ün ardından toplanan Kongre'de birleşik bir oturuma seslenirken: "Bazıları bir terör çağından bahsediyor."

Franklin D. Roosevelt'in "Korkmamız gereken tek şey korkunun kendisi," diye uyardığı 1933'teki ilk açılış konuşmasından çok farklı bir yaklaşım. "Terörle savaşma" meselesi üzerine konuşmak, tehlikeyi alevlendiriyor. Belki de bu sözü bulan konuşma metni yazarlarının niyeti de buydu. Korku yerine dehşetin sizi tehdit ettiğini öğrenince kendinizi sinmiş ve yeis içinde hissedebilirsiniz. Zarf içindeki bir virüste ya da bir internet sitesinde saklı, gölge gibi elle tutulamayan güçler karşısında kendini savunma fikri faydasız geliyor ve dehşet donup kalmamıza sebep oluyor.

İşte o zaman Mosso'nun korku içindeki askerleri gibi sesimizi kaybediyoruz ve olduğumuz yerde kalıyoruz. Bizim yerimize bir başkası hak aramaya, cezalandırmaya kalkıştığında tartışamadığımızı fark edebiliyoruz.

Ayrıca bkz. KORKULU ve ENDİŞELİ BEKLEYİŞ; KORKU.

## DİĞERKÂMLIK

Zavallı Larry David. En basit bir bağış bile yarı kurgu yarı biyografik HBO dizisi *Curb Your Enthusiasm*'ın yıldızı için endişe verici. Bir müzenin yeni binasının açılışına vardığında ve kendi adını duvarda bağış yapanlar arasında ölümsüzleşmiş olarak gördüğünde, gururdan içi içine sığmıyor. "Hiç fena değil," diye böbürleniyor karısı Cheryl'e, VIP olmanın getirdiği ilgiyi görmeye hazır. Fakat sonra bir diğer yeni binanın duvarında bağışçıların isimleri yerine "anonim" yazdığını ve isimlerin verilmediğini görüyor. Keyfi kaçıyor: "Şimdi ben sadece kendi itibarım için bağış yapmış gibi görünüyorum." Tahmin edilebileceği gibi, Cheryl, Larry'nin arkadaşı Ted Danson'ın gizemli bağışçı olduğunu fısıldadığında Larry, Ted'in küstahlığı karşısında çileden çıkıyor. "Kimse bana hem anonim kalıp hem de bağış yaptığımı insanlara duyurabileceğimi söylemedi!" diye köpürüyor. "Bilseydim öyle yapardım!"

Başka insanların yardımlarının arkasındaki sebeplerden hemen kuşkulanıyoruz, hatta bazen kendi yardımlarımızdan bile. Larry David için bağış yapmak, üstünlük sağlama ve prestij kazanma arzusundan geliyor. Başkaları, yardımımız karşısında bir şey beklediğimizi (bkz. *OİME*), ya da o dayanılmaz küçük halemizi cilalamaktan hoşlandığımızı (bkz. KENDİNİ BEĞENMİŞLİK) düşünebilirler. İşin aslı, hepimiz tanımadığımız birine bebek arabasını merdivenden çıkarmasına yardım ettikten ya da bir komşunun alışveriş torbalarını taşıdıktan sonra biraz daha yaşam dolu hissederiz. Rasgele yapılan iyilikler "hepimiz bu işte beraberiz" türünden, alçakgönüllü bir dayanışma hissi veriyor, hatta yararlı herhangi bir şey yapabilmiş olmanın ONU-Runu da yaşıyoruz. Yine de, biri bize teşekkür ettiğinde "Benim için bir zevkti" desek de, bu zevki henüz dilimizde bir kelimeyle tanımlayarak taçlandırmış değiliz. Bazıları "hazcı fedakârlık"

[altru-hedonism] lafını önerdi. Biraz daha uygun bir tanım da (kısa ve öz konuşmasıyla bilinen) Victoria dönemi filozofu Herbert Spencer'dan geldi: "fedakâr zevk". Bu tarz bir rekâbet içinde "diğerkâmlık" sözü her ne kadar bize meleklerin başı üstündeki haleleri ve kendinden memnun tebessümleri hatırlatsa da elimizdekilerin en iyisi.

Belki de dildeki bu kör nokta iyilik yapmaktan zevk almanın hoş bir şey olmadığı fikrine dayanıyor. İnsanların doğaları gereği bencil oldukları düşüncesi Batı kültüründe çok yerleşmiş. 16. yüzyıl Protestan reformcusu John Calvin verdiği vaazlarda insanların dolandırıcı ve ahlaksız olduğunu; başkasının çıkarları doğrultusunda hareket etmenin bizim için zor olduğunu düşünüyordu. Dinine bağlı olanlara kendi kötü doğalarını aşmaya ve "Hıristiyanlık görevlerini" yapmaya çabalamalarını salık veriyordu. Cömertlik ve iyi niyet içgüdüsel değildi, üstüne kafa yorulmuş bir çaba gerektiriyordu. İyi niyetin bir bedeli olmalıydı hatta acıtmalıydı.

Bugünün nörobilimcileri farklı şeyler iddia ediyorlar. Son on yılda diğerkâmlık üzerine yapılan araştırmalar beynin ana zevk yollarından birinin, dopamini ödüllendirmeyle bağdaştırılan yerlere taşıyan mezolimbik sistemin bir hayır kurumuna bağış yaptığımızda kendimiz para kazanmışız gibi harekete geçtiğini gösteriyor. Bu çalışmalardaki fMRI görüntüleri beyinlerimizin kelimenin tam anlamıyla başkasına vermenin keyfiyle ışıldadığını gösteriyor. Tabii diğerkâm olmak için kişisel çıkara dayanan pek çok başka sebep var: Başkalarına yardım etmek toplumları bir arada tutuyor ve karşılıklı ağlar yaratıyor. Ama hissettiğimiz zevkin biyolojik olarak kaçınılmaz olduğu fikri, türümüzün devamlılığına katkıda bulunan bir davranışa denk geliyor: "doğanın verdiği ödül". Belki de zaman içinde bu bilgi düşünce biçimimizi değiştirecek, iyilik yapmanın vaktiyle bir görev olduğunu unutacağız ve bunun sadece bir zevk olarak keyfini çıkaracağız.

Belki de hissettiğimiz "ılık ışıltı"yı tanımlayan başka sözcükler çok da uzakta değil.

Yardım etmek konusundaki isteksizliğin diğer sebepleri için bkz. MERHAMET; ACIMA.

## *DOLCE FAR NIENTE*

Hiçbir şey yapmamanın verdiği zevk.

Ayrıca bkz. GAMSIZLIK.

## DUYUMSAMAZLIK

Kitap elinizden düşüyor. Tavana bakıyorsunuz. Köpek dünden kalan pizzayı yerdeki kutunun içinden yiyor ve telefon –sizinki mi? umursamıyorsunuz– yan odada alçak sesle çalmaya devam ediyor. Bir şeyler olsun diye bakınan can sıkıntısının aksine duyumsamazlık, muhteşem bir üşengeçlik hali. Açıkçası, bazılarımız için moral bozukluğu ve strese verilebilecek en makul tepki (bkz. *DOLCE FAR NIENTE*). Ancak iki bin yıl önce filozoflar bu duyguyu çok daha el üstünde tutuyorlardı. MÖ 3. yüzyılda kurulan ve neredeyse dört yüzyıl boyunca etkili olan felsefe ekolü Stoacılık, uyumlu ve adil bir toplum için duyumsamazlığın şart olduğunu öğretiyordu. *A-pathos* (tutku-suz) kökünden gelen bu sözcük günümüzde çoğumuzun (gizliden gizliye) aşina olduğu miskin atalet halinden biraz farklı bir anlama geliyordu.

Stoacılar insanın adil ve mantıklı bir şekilde davranabilmek için öfke ve kıskançlık gibi duygularına hâkim olabilmeleri gerektiğine inanıyorlardı. Stoacılar duyguları iki aşamalı süreçler

olarak anlıyorlardı. Önce "zihinsel sarsıntı" geliyordu, ensedeki tüylerin korkudan diken diken olması ya da gözler buluştuğunda arzunun yarattığı elektrik şoku. Sonra daha güçlü bir evre olan gerçek duygu geliyordu. İlk istemsiz kıpırtılarda duyguları durdurmayı öğrenmek ve bilinçli bir şekilde büyümelerini engellemek Stoacılığın hedefiydi. Tüm duyguların kötü olduğunu düşünmüyorlardı: Marcus Aurelius ideal Stoacı karakteri "sevgi dolu ama arzudan arınmış" olarak tarif ediyordu. Sadece bazı yıkıcı duygulara hâkim olunması, herkesin iyiliği için, daha iyi görülüyordu (bkz. ÖFKE).

İyi bir denge tutturarak yaşamayı sürdürmek bugün çoğumuza faydasız, hatta mantıksız gelebilir. Öyle ki hayatın haset ya da arzu gibi duygular olmadan kırılgan ve kuru olacağını düşünebiliriz. Duyumsamazlığa karşı şüpheci olmamız büyük oranda Kitty Genovese adlı bir kadının öldürülmesinden kaynaklanıyor. Mart 1964'te yirmi sekiz yaşındaki Genovese, New York'ta bir apartmanda öldürüldü. Trajik olsa da cinayet alışılmışın dışında değildi. Şaşırtıcı olan, ertesi gün gazetelerde apartmanın otuz sekiz sakininin kadının çığlıklarını duyduğu, penceresine gittiği ve yardım çağırmadan saldırıyı izlediği yazıyordu. O vakitlerde pek çok psikolog kalabalığın bir parçası olmanın insanı çılgınlığa sürüklediğini düşünüyordu. Grup davranışı ve grup aklı kuramları, kalabalığın bir parçası olmanın ilkel duygulara ve fevri davranışlara sebep olduğu fikrinden geliyordu (bkz. PANİK). Kitty Genovese cinayeti başka bir şeyi gösterdi: Sanki olanları izlerken apartman sakinlerinin panik ya da merhamet içgüdüleri boğulmuş ya da bu duyguların yerini nasıl olsa bir başkasının yardım edeceği varsayımı almıştı.

Genovese cinayeti büyük şehirde içten içe yayılan yeni bir hastalığın belirleyici sembolü oldu. Psikolog Bibb Latané ve John Darley buna "seyirci duyumsamazlığı" ya da "seyirci etkisi" dediler. Devamındaki tartışmalarda duyumsamazlık, tembel-

lik ya da rehavetten daha fazlası olarak tanımlanmaya başladı. Motivasyon ve amaç kaybı, altında ezildiğini hissettiğimiz boş umursamazlık. Duyumsamazlık bir tür yenilgi hissi ve etraftaki problemlerin başka insanların sorumluluğu olduğunu düşünmekle gelen hiçbir şey yapmama ve rehavet hissiyle aynı çizgiye geldi. Psikologlar rehavet konusunda önceden de endişeliydiler: Victoria dönemi nörologları irade ya da motivasyon eksikliği konusunda endişelenmişlerdi; daha da önce ilk Hıristiyanlar sonradan ölümcül günah haline gelen tembelliğe evrilen bir duygudan korkmuşlardı (bkz. *ACEDİA*). Ama Latané ve Darley'nin deneylerinden beri 20. ve 21. yüzyıl psikoloji ve sosyoloji öğrencileri duyumsamazlığın sadece bir ölümcül günah ya da bireysel bir psikolojik bozukluk meselesi değil, daha da sinsi bir şekilde, grup içinde yaşamaktan kaynaklanan, antisosyal davranışlara sebep olan bir şey olduğunu öğrendiler.

Aslında Genovese dosyasının ilk raporları tamamen gerçeği yansıtmıyordu. Polis şefi *New York Times* gazetesi muhabirine cinayetin tam otuz sekiz tanığı olduğunu söylemişti. Kaynakları kontrol etmeyen muhabir, cinayeti izleyip yardım etmeyen otuz sekiz tanığı hikâyesine koydu. Ama araştırmalar sonucunda sadece üç kişinin saldırının ne olduğunu anladığı ama yardım etmediği tespitine ulaşıldı. Üç kişi yine de çok fazla tabii. Ama otuz sekiz kişinin aynı şeyi yaptığına inanılabilmesi bile düşünmeye değer. Nasıl hem halk hem de psikologlar buna inanabilmişti?

Bugün biz iki farklı gelenekten mustaribiz. Bir yandan Stoacılar gibi duyguların etkisinden kurtulabildiğimizde rahatlayabiliyoruz ya da duygusallaşmadığımızda daha adil davranabiliyoruz. Diğer yandan duyguları her türlü aksiyonu motive eden şeyler olarak gördüğümüzden duyumsuzlaşmanın getirdiği hissizlik korkutucu geliyor. Genovese cinayeti, oy vermek, köpeklerimizi dolaştırırken kakalarını temizlemek ve suça tanık olduğumuzda rapor etmek gibi konulardaki duyumsamazlığımız nedeniyle his-

settiğimiz gerginliği çok iyi yakalıyor. O yüzden farklı düşünceler arasında gidip gelip duyumsamazlık bizim için iyi mi yoksa çok mu kötü diye endişelenirken bunalıyor, bu duyguların altında ezilip kendimizi koltuğa bırakıyoruz.

Bkz. AFALLAMA; SAKİNLİK.

# E

## EMPATİ

1890'larda roman yazarı Vernon Lee (asıl adı Violet Paget) ve arkadaşı –muhtemelen aynı zamanda sevgilisi– Kit Anstruther-Thomson Roma'ya gittiler ve merak uyandırıcı bir psikoloji deneyi yaptılar. *Milo Venüsü* heykelinin önünde duran Anstruther-Thomson kendi içsel dengesindeki çok küçük değişimleri söyledi ve bunları not eden Lee'ye göre anlattıkları heykelin tasarımının yansımalarıydı. Anstruther-Thomson, yüksek kemerli kiliselerde ciğerlerinin havayla dolduğunu kaydetmişti. Yunan vazolarının önündeyken de karnında bir şişlik hissediyordu. Bugünden bakılınca bu deney biraz konudan sapmış gibi geliyor ama 1890'larda çığır açıcı yeni bir kavramın kaynağı olmuştu. Kıta Avrupası'nda *Einfühlung* (içinde hissetmek ya da kendini başkasının yerinde hissetmek) zamanın büyük keşfi gibi göklere çıkarılıyordu; nesneleri, manzarayı ve hava durumunu izlemekten alınan, vücutlarımızın onları taklit etme yatkınlığından alınan zevkin sadece fiziksel bir açıklaması olarak. Lee'nin deneyleri, özellikle psikoloji ve duygu tarihçileri için önemli, çünkü Almanca *Einfühlung* sözcüğü yerine yeni bulunan Yunanca "empati" sözcüğünü ilk yaygınlaştıranlardan biriydi.

Bugün empati farklı bir anlama geliyor. İnsanlarla nesneler arasındaki titreşimi değil insanların kendi aralarındaki duygusal etkileşimi anlatmak için kullanılıyor ve çokça öne çıkarılıyor. Psikolog Simon Baron-Cohen'e göre "evrensel çözücü" olarak biliniyor: "Herhangi bir sorun empatiyle yaklaşınca çözülebilir oluyor". Bir başkasının sıkıntısını sezebilmek ya da heyecanlarını yansıtabilmek ve o kişiyi yabancılaştırmak yerine yakın hissettirecek şekilde tepki verebilmek, hemşirelik, pazarlama ve öğretmenlik gibi bazı mesleklerde net bir gereklilik. İngiliz okullarındaki duygusal okur-yazarlık derslerinde çocuklara empati öğretiliyor. Dil ve sayıların yanı sıra başkası adına bir şeyler hissedebilme kapasitesi çocuk gelişiminin beklenen bir göstergesi (diğer yandan otizm gibi bir hastalık anlatılırken empati eksikliği birincil semptom olarak gösteriliyor).

1890'larda *Einfühlung* kavramında da yaşandığı gibi, "başkasının halinden anlama"nın fizyolojik bir açıklaması olduğu fikri en heyecan veren şey. Başkalarının acılarını ya da mutluluklarını hissedecek şekilde bir "yapı"ya sahip miyiz? 1990'larda Parma Üniversitesi'nde nörologlar maymunlarda, belli bir işi sadece kendileri yaparken değil aynı şeyi yapan, örneğin muz yiyen bir başkasını izlerken de aktifleşen beyin hücreleri keşfettiler. Araştırmacılar bu hücrelere "ayna nöron" adını verdiler ve henüz insanlarda varlıkları kanıtlanmamış olsa da son yirmi yılda başkalarının hislerini hissetme kapasitemiz olduğu fikri nörobilimciler arasında en çok tartışılan ve abartılan şeylerden biri haline geldi. Vilayanur Ramachandran gibi ayna nöron kuramı taraftarları, tüm insan davranışlarını kapsayan bir açıklama sunacak şekilde, "DNA'nın biyolojiye yaptığı katkıyı ayna nöronların psikolojiye yapacağını" iddia ediyorlar. Filozoflar, sanatçılar ve beşeri bilimlerle uğraşanlar bu fikri hevesle benimsediler ve ayna nöronlar birbirimize derinden bağlılığımızın kanıtı gibi kutlandı.

Ama belki de en merak uyandırıcı olan ayna nöronlar *fikri* üzerine bu kadar heyecan yaşanması. Ortak tepkilerin altında fizyolojik bir kanıt aramak yeni bir şey değil. "Empati" sözcüğünün kökenleri 20. yüzyıl başlarına dayanıyor olabilir ama iyi niyeti açıklayan doğal bir içgüdü bulma arzusu daha eskilere gidiyor. David Hume, Lord Shaftesbury, Jean-Jacques Rousseau ve daha çok ekonomik kuramlarıyla bilinen Adam Smith'in de aralarında bulunduğu 18. yüzyılın duygusal filozofları da kendilerinin bir başkasının hislerini paylaşmayı sağlayan doğal bir içgüdü bulduklarına inanıyorlardı. Bugün "empati" denilen şeye onlar "sempati" diyorlardı ve kanıtlarını ilkel fiziksel reflekslerde görüyorlardı: "Birinin bacağına ya da koluna gelmek üzere olan bir darbe gördüğümüzde doğal olarak kendi bacağımızı ya da kolumuzu geri çekiyoruz," diye yazıyordu Adam Smith *Ahlaki Duygular Kuramı*'nda (1759), "ve darbe gerçekten geldiğinde biz de acıyı bir miktar hissediyoruz". Bugünün psikologları ve filozofları (ve siyasetçileri) empatiden, gitgide parçalanan toplumda her derde deva bir şey olarak bahsediyorlar. 18. yüzyılın ahlak felsefecilerine göre, insanların içinde yerleşik duran sempati, toplumların da artan bencilliğe karşı gelebilme ihtimalini ifade ediyordu. Onların bu düşüncesi Thomas Hobbes gibi insan doğasının güce düşkün olduğunu ve kısıtlanması gerektiğini düşünen yazarların karamsar görüşlerine bir cevaptı. "Doğa", diye yazıyordu Thomas Hobbes, insanı, "ele geçirmeye ve birbirini mahvetmeye yatkın kılıyor." (Bkz. REKÂBET).

18. yüzyılda sempatiye olan ilgi, inanılmaz bir iyilikseverlik veya şimdiki adıyla hayırseverlik kültürü oluşturdu. "İyilikçiler", "toplumsal yakınlık" denilen şeyden yola çıkarak ütopyacı bir ateşle çağlarının kölelik, çocuk işçilik, hayvanlara zulüm gibi sorunlarıyla boğuşmaya başladılar. Bu "hissiyat insanları" okullar ve hastaneler kurdular. "Kendimizin ve etrafımızdakilerin başına gelen talihsizliklere sıcak bir duygusallıkla yaklaşmaktan

daha asil ve insanca bir şey olabilir mi?" diye yazıyordu 1755'te adı bilinmeyen bir yazar, o zamanlar moda olan "ahlaki ağlama" davranışını savunan bir makalesinde. Bir başkasının derdine saatlerce ağlamak, bugün durumu kendinle ilgili bir meseleye çevirme çabası gibi görünebiliyor (bkz. MERHAMET), ancak ismi bilinmeyen yazar bunun insanı harekete geçirdiğini düşünüyordu: "Başkalarının başına gelen felaketlere ağlamak, bizi onlara yardıma koşmaya itiyor." İyi niyet böylece kısa süreliğine yükselişe geçti. Çok kısa bir süreliğine aslında. Yüzyılın sonlarında yumuşak kalple "ahlaki ağlamalar"ı deneyimleyenlerle, kendilerine fazla düşkünler diye alay ediliyordu ve "duygusallık" bugünkü yapay, tatsız çağrışımını kazanmaya başladı.

18. yüzyılın sempatiye dönüşüne baktığımızda pratik etkilerinin şaşırtıcı olduğunu görüyoruz. 21. yüzyılın hem psikolojik bir gerçek olarak hem de moda olmuş bir ahlaki tavır olarak yaklaştığı empatiye ilgisi benzer bir iyilikseverlik dalgası yarattı mı? Bugün siyasetçiler "empati siyaseti"nden bahsettiklerinde kuşkuyla yaklaşmamak zor: Yapmacık da olsa biraz sempati göstermek zor değil ama düzgün bir emeklilik maaşının ya da sağlık güvencesinin yerini tutmuyor. Ama narsisizmle sarılmış ve merhamet eksikliğine yakalanmışsak, o zaman empatinin, söylendiği gibi "evrensel çözücü" olduğunu ümit etmek zorunda kalabiliriz.

Ayrıca bkz. YEİS; ACIMA.

## ENDİŞE

Charlie Brown'ın kafasının üzerinde dolaşan gerginlik çizgileri ona kalıcı bir yıpranmışlık katıyor. Tüm hayatını endişeyle geçiriyor; beyzbol takımıyla ilgili, okulda aldığı notlar için, yalnızlığına dair ve alışılmışın dışındaki köpeği Snoopy'le ilgili

olarak hep endişe duyuyor. Çizgi film tarihinin sekiz yaşındaki karakterleri arasında, görev bilinci en gelişmiş olan tartışmasız o. Aslında tedirginlikten ve endişeden bitkin düşmek, genellikle çocukların başına gelen bir durum olmasa da yetişkinlikte çok yaygın bir şekilde yaşanıyor.

Eski İngilizcedeki *wyrgan*'dan (öldürmek ya da boğazlamak) gelen "endişeli olma"nın en eski anlamı yılanlar tarafından boğulma ya da kötü kokular tarafından nefessizlikten ölme düşüncesini içeriyordu. Hayvanlar avlarını ısırıp silkerek endişelendiriyorlardı (kuzulara saldıran köpekler ya da kurtlar için söylenir). Böylelikle 17. yüzyılda en azından âşıklar birbirlerini öpücük ve şiddetli sarılmalarla endişelendirebiliyorlardı. Oxford İngilizce Sözlük 19. yüzyılın başında endişeyi ilk defa "Hayatın güçlüklerinden ve dertlerinden doğan sıkıntılı ruh hali" olarak tanımlıyor. Endişelenmek hemen ardından edebi karakterlerin bir alışkanlığı haline geldi, başkalarına gösterilen yoğun alakanın kanıtı olarak. Endişe gürültülü olabiliyor: Örneğin Harriet Beecher Stowe'un *Tom Amca'nın Kulübesi* kitabındaki kaçak köle Eliza çocuğuyla beraber evde belirdiğinde "büyük endişe içinde, ağlıyor ve telaşlanıyor". Ancak sessiz de yaşanabiliyor hatta iyimser bir gülümsemenin arkasına saklanabiliyor. Ama yine de ölümcül olabiliyor, kimileri Küçük Nell* gibi endişeden ölebiliyor.

1870'lerde Victoria dönemi orta sınıfının kişisel gelişim gurusu sayılan yazar Samuel Smiles endişelenmenin tehlikelerinin altını çiziyordu. "Neşelilik," diye yazıyordu "insan doğasının gücünü geri kazanmasını sağlar; ancak endişe ve huzursuzluk takatini keser." Smiles'ı özellikle düşündüren endişe türü boş problemler karşısında hissedilendi: insanın sosyal statüsündeki iniş çıkışlar, adabımuaşeret kurallarının ihlali, romantik entrikalar. Endişenin takatten düşüreceği gerçeği kendi başına endişe vericiydi.

* Charles Dickens'ın *Antikacı Dükkânı* kitabındaki bir kahraman kastediliyor. –yhn

Üretken olmanın ve enerjik bir şekilde kendini geliştirmenin önemli değerler olduğu bir dünyada endişeye yenik düşmek, bir nevi sorumsuzluk gibi duruyordu (ayrıca bkz. CAN SIKINTISI). 1890'ların o ortamında bir noktaya kadar endişeyle ilişkilendirilen "vesvese" önemli bir tıbbi gerçekliği ortaya çıkardı: KAYGI. İlk başlarda cinsel isteklerin karşılanamaması yüzünden ortaya çıktığı düşünülürken, şimdilerde ABD'de tanısı en çok konulan duygusal bozukluk olarak görülüyor.

Belki de kaygının icadı, gündelik endişelerin yerini daha mutlu sonlara bıraktı. Samuel Smiles'tan yaklaşık 150 yıl sonra modern kişisel gelişim kitapları hâlâ endişesiz bir hayat ihtimaline tutunuyor: "Endişelenmeyi Bırakıp Yaşamaya Başlamanın Yolları, Fazla Endişeli Kadınlar – ilişkilerinizin zarar görmesinden kaynaklanan endişe ve kaygılarınızdan kurtulmak için çalışın ve eğlenin." Ancak daha yakın zamanlı psikolojik araştırmalar endişenin hep bir sorun olduğunu varsaymaya karşı uyarıyor.

Bir şeyleri felaket olarak görmek (her zaman en kötü sonucu göz önüne getirmek) üretkenliğe ters düşen bir durum olabilir ama sorunlarımız hakkında endişelenmek bazen yaratıcı bir süreç de olabilir. Onları köpeğin avını silkelemesi gibi silkeleyerek parçalamak ve her açıdan incelemek yeni fikirlerin doğmasını ve öncekilerin yeniden düzenlenmesini sağlayabilir. Sonucu açıkça belli olsa da 2006'da *Psychological Medicine* dergisinde yayımlanan bir çalışma, endişelenenlerin daha az kaza geçirdiğini onayladı. Hatta bazı araştırmacılar nesilden nesile aktarılan bir "endişe geni" olabileceğini öne sürdüler, stres ve kaygı hayatı kısaltabildiğinden, etkileri daha düşük seviyeli olan ve bu nedenle daha makul sayılan endişe duygusunu taşıyanlar daha uzun yaşıyor ve daha çok çoğalıyor gibi görünüyor. O yüzden belki de en azından endişelerimizin bazılarını hoş karşılamalıyız.

Sonuçta tüm endişeler de eşit yaratılmamış. Bazı şeyler telaşlanmaya değiyor. F. Scott Fitzgerald'ın on bir yaşındaki kızı Scottie'ye 1933'te verdiği öğütteki gibi:

*Oyuncak bebekler, erkekler, böcekler, anne babalar, hayal kırıklıkları, tatminler ya da gelecek hakkında endişelenme.*
*Hakkında endişelenecek şeyler:*
*Cesaret hakkında endişelen*
*Temizlik hakkında endişelen*
*Verimlilik hakkında endişelen*
*Binicilik hakkında endişelen...*

Ayrıca bkz. KORKULU ve ENDİŞELİ BEKLEYİŞ.

# F

## *FAGO*

"Ifaluk duygusal algısının altında yatan şiirselliğin kanıtının en iyi örneği fago kavramıdır," diye yazıyordu 1980'lerin sonunda antropolog Catherine Lutz. Pasifik'teki Caroline Adaları'nda küçük bir mercan adası olan Ifaluk'ta yerel halkla yaşarken Lutz, içgüdüsel olarak hissettiği ama İngilizce karşılığı olmayan bir duygudan çok etkilenmişti.

*Fago* MERHAMET, ÜZÜNTÜ ve AŞKı birbiriyle harmanlayan eşsiz bir duygusal kavram. Muhtaç kimselere duyulan ve bizi onlara yardım etmeye iten acıma hissi ancak aynı zamanda bir gün onları kaybedeceğimiz hissiyle sarsılmak. *Fago* başkalarına duyduğumuz sevgi ve onların bize ihtiyacı altında beklenmedik şekilde ezildiğimizde ve hayatın çok kırılgan ve geçici olduğunu hissettiğimiz zamanlarda çıkagelir.

Lutz saldırgan olmamalarıyla bilinen Ifaluk halkının üzüntü ve üzüntüyü hafifleten şefkati birleştiren bir duyguyu tanımlamalarının, onların kültüründe birbirine değer vermenin önemini gösterdiğini düşünüyor. Bu duygu aynı zamanda üzüntünün insan hayatında kaçınılmaz olduğuna dikkatimizi çekiyor.

"Fago", diye yazıyordu Lutz, "her yerde görülen acı çekme hissi farkına varıldığında ve özellikle de başkalarına değer verirken sarf edilen insan emeğinin, acı çekmenin yarattığı tahribatı kontrol altında tutabileceği yönündeki coşkulu iyimserlik ruhunda açığa çıkıyor."

Ayrıca bkz. YAS.

## FİLOPROJENİTİFLİK

19. yüzyılın başlarında insanların kafataslarındaki yumrulardan veya girinti çıkıntılardan kişilik özelliklerini çıkarma modası vardı. Bu yeni bilimin adı frenolojiydi. Ülkenin dört bir yanında, insanların misafir kabul odalarında ruhlarının gizlerini ortaya çıkarmak ümidiyle Victoria dönemi insanları kendilerinin ve başkalarının kafalarına dokundular. Frenolojiyle uğraşanların özelliklerinden biri de, kulağa garip gelen filoprojenitiflik yani çok çocuk sahibi olabilme ve çocukları sevme özelliğini saptayabilmeleriydi. Bu bilimin ilk savunucularından Johann Gaspar Squrzheim ve George Combe bunu "ebeveynlere has evlat sevgisiyle dolmaya yönelik itici güç" olarak tanımladılar. Bazıları bundan, haykıran bir bebek ya da evcil bir hayvan gibi küçük ve kırılgan varlıkları besleyip büyütme arzusu olarak bahsetti; kısmen duygusal kısmen içgüdüsel bir arzu.

İşte, kendinizinkini bulma yöntemi: İki parmağınızı kafatasının boyunla birleştiği yerdeki çukura yerleştirin, iki santim yukarı ve sağa gidin. Orada bir çıkıntı ya da tümsek var mı? Eğer varsa bu sizin filoprojenitiflik organınız. Peki ya tümsek genişse ve anne ya da baba olacaksanız? O durumda da frenolojiyle ilgilenenler çocuğunuzun üstüne titreme dürtüsünü bastırmanızı tavsiye ediyorlar, açık konuşmak gerekirse onla-

rın iyiliği için değil kendiniz için, "annelik görevlerinin kölesi" haline gelmeyin diye.[4]

Ayrıca bkz. *AMAE; NAKHES.*

# G

## GAMSIZLIK

Ginger Rogers ve Fred Astaire'in dans edişini biraz şenlenmeden izlemek imkânsız. Tuhaflıklar komedisi *Carefree* filminde Rogers, bağımsızlığına aşırı düşkün olduğu için bir türlü nikâh tarihi belirleyemeyen bir radyo yıldızını oynuyor. Sonunda nişanlısı onu bir psikiyatriste, Astaire'e yolluyor, o da Rogers'ı hipnotize ediyor ve bir şeylerin açığa çıktığı rüyalar görsün diye kremalı salatalık yediriyor. Tabii sonunda Rogers ona âşık oluyor.

Saçma bir senaryo. Ama o ikisini tap dansı yaparken, âşık oldukları için şakalaşıp ıslık çalarken izlemek en kötü günde bile insanın yüzüne bir gülümseme konduruyor.

Özgürlük, keyifli ve gözüpek bir his. Başka insanlar ve onların beklentileri bir anda önemsizleşiyor. Yapılması gereken işler uçup gidiyor. Havada bir hafifleme ve cüret hissi. Bir macera fırsatı! Bazen dikbaşlı oluyor, düzenli uykuların ve düzgün beslenmenin sıkıcı dünyasına dil çıkarıyor. Bazen küçük bir uyarı ya da tehditle geliyor. Chelsea FC taraftarları bu yüzden karşı takımı huzursuzlandırmak için ne kadar rahat olduklarını gösteriyor ve söylüyorlar (*Lord of the Dance* adlı gösterinin müziğiyle):

*Gamsızız biz her yerde*
*Biz, ünlü CFC*
*Ve kim olduğunuz*
*Hiç umurumuzda değil*
*Çünkü biziz ünlü CFC*

Kısık bir ses kulağınızın dibinde sızlanmaya başlarsa bu heyecanınızı söndürür. Ya düşersem? Ya eve dönemezsem? Ya dikkatsizliğim geride kırık kalpler bırakırsa?

Roman yazarı D. H. Lawrence'a göre umursamamak, kazanılması gereken bir duyguydu. "Kaygısızlık" adlı denemesinde İspanya'da sıcak bir öğleden sonra balkonda oturduğu bir ânı anlatıyor. Keyifle, boş boş otururken, iki adamın çimleri biçmesini izlemeye dalmış: "Fırş! Fırş! diye duyuluyor tırpanların sesi." Ama sonra iki kadın yan balkona çıkıyor ve uluslararası siyasetten konuşmaya başlıyorlar. "Umursuyorlar!" diye yakınıyor. "Umursamaktan kendilerini yiyip bitirmişler. Faşizmi ve Milletler Cemiyeti'ni düşünmekten [...] nerede olduklarının hiç farkında değiller."

Lawrence için adamsendecilik, devrimci bir hareketti. Teknolojikleşmiş modern dünyanın yabancılaşmasına bir tepki ve hayatın doğal ritimlerine bir dönüş. O yüzden, her zaman soyut düşüncelere ve siyasi tartışmalara girmek yerine, okurlarını küçük şeylere dikkat etmeye heveslendirdi; yüzümüze vuran güneş, bir adamın pantolonunun mavisi, tırpanların sesi gibi fani şeylere...

Bu anlamda Lawrence bugünün göklere çıkarılan farkındalık tekniğini öngörüyor, bu da gündelik hayatın küçük dikkat dağıtıcı şeylerini yok saymak değil onların üzerine daha kasıtlı bir şekilde eğilmek demek. Yoldan geçen bir kamyonun camları zangırdatmasına ya da ergenlik çağındaki çocukların üst kattan gelen tartışma seslerine, yani hem içimize hem de dışarıya dikkat göstermek hayatın baskılarını geçici olarak azaltmaya yardımcı

olabilir. O zaman, nefes alacak fırsatı bulduğunuz an dışarı çıkın, bacaklarınızı sallayın ya da Fred ve Ginger gibi dans edin.

Çünkü dostum, devrim tam da böyle başlayacak olabilir.

Ayrıca bkz. *DOLCE FAR NIENTE.*

## *GEZELLIGHEID*

Kuzey Avrupa dillerinin pek çoğunda rahat ve sıcak hissetmeyi anlatmaya özgü bir sözcüğün olması şaşırtıcı değil. Sıcak ve rahat hissetmek anlamındaki İngilizce *cosy* sözcüğü, içine kıvrılabileceğiniz küçük boşluk anlamına gelen, Galce *còsag* sözcüğünden geliyor. Dışarıda yağmur atıştırırken ve oyuklardan nem yükselirken Hollandalıların *gezelligheid* dedikleri hissi arıyoruz. "Arkadaş" sözcüğünden türeyen *gezelligheid* hem fiziksel koşulları hem de sarılıp sarmalanma hissiyatını anlatıyor; kendinizi evinizde hissettiğiniz sıcak bir ortamda iyi arkadaşlarla bir arada olma hissini. *Gezelligheid*'ı tek başınayken hissetmek mümkün değil. Dancada sıcak ve rahat hissetmek anlamına gelen *hygge* sözcüğü, cana yakınlık ve yoldaşlık anlamındaki Almanca *Gemütlichkeit* sözcüğü ve Fincedeki (kabaca kendini evde hissetmek anlamına gelen) *kodikas* sözcüğü benzer çağrışımlara sahip. Ancak güneşli Akdeniz ülkelerinin dillerine şöyle bir bakın, fiziksel sarmalanma hissi ve duygusal rahatlığı bir arada anlatan benzer bir kelime bulmak oldukça zor.

Ayrıca bkz. YERLEŞİKLİK; RAHATLIK.

## GEZENTİLİK

İlk kurbanı Jean-Albert Dadas'ydı, 1886'da halsizlik sebebiyle hastaneye yatırılan Bordeauxlu bir gaz tesisatçısı. Evrakları onun Fransa'yı boydan boya yürüyerek geçtiğini ortaya çıkardı ama kendisi bu sürecin çok az bir kısmını hatırlayabiliyordu. Sonra Dadas, Moskova ve Konstantinopolis'e de yürüyecekti ve yolda onunla tanışanlar ondan kim olduğuna ya da yolculuğunun amacına dair pek bir fikri olmayan biri olarak bahsedeceklerdi.

Tıp öğrencisi Philippe Tissié, Dadas'nın vakasını yazdı ve bu durumu açıklamak için (Yunanca parkur anlamına gelen *dromos* sözcüğünden türeyen) "dromomanya" sözünü yarattı. Bu tanı, hızla tıbbi bir sansasyon yarattı ve başka vakalar da görülmeye başlandı. Bazen yıllarca sürebilen, doyumsuz bir yürüme isteği olarak tarif ediliyordu. Yürüyüşün bir hedefi oluyordu ama pratik anlamda bir amacı olmuyordu ve farklı bir bilinç seviyesinde gerçekleşiyor gibi duruyordu. Sonrasında dromomanyakların gezilerine ya da neden bu gezilere çıktıklarına dair bir anıları olmuyordu. "Bu bir tür," diye yazıyordu Tissié, "patolojik turizm," ve sadece yirmi beş yıl içinde bu hastalık ortadan kayboldu.

Belki huzursuz bir kımıldamayla başlıyor. Belki de uzak bir ülke ya da manzaranın cazibesi, hiç gitmediğiniz ama resimlerini kitaplardan gördüğünüz bir yere duyulan (bkz. *KAUKOKAIPUU*) bir tür hasret, hatta bir tür sıla hasreti. Bir buzulun üstüne ayak izimizi bırakmak istiyor olabiliriz ya da şafak vakti bir gölün öte yanından sesimizin yankısını duymak isteyebiliriz. Yabancı diyarlarda zamanın yavaş aktığını biliyoruz. Başka insanların düşünce biçimlerinin bizimkileri de silkelediğini ve dünyayı tekrar yenilediğini (bkz. YURTSUZLAŞMA).

Almancadaki *Wanderlust* (kelimenin kökeni doğa yürüyüşünün keyfini anlatıyor) sözcüğü ilk olarak Romantiklerin meydan

okuyan yalnız başına yürüyüş yapma geleneklerinden çıktı (bkz. YALNIZLIK) ama bugün, bu sözcük çok daha fazlasını anlatıyor. Macera arayışı, keşif duygusu, farklı bir şey yaşama arzusu. Bunun da ötesinde aşk ya da korku gibi insan ruhunun derinlerinde yatan hareket etme özlemini anlatıyor. Bir sonraki dağın ardında ya da köyün sınırlarının dışında ne olduğunu görme arzusu insanlığın kendisi kadar eski ve bizi, içimizi kemiren, hayatın ancak belli doğrultularda hareket ettiğimiz sürece anlamlı olacağı hissiyle bırakıyor.

Tissié 1880'lerde Dadas'la tanıştığında insanların gezinmeye dair doğal bir arzularının olması popüler bir fikirdi. Evrim kuramı insan bedeninin çok eski, bugün artık anlamlı olmayabilen dürtülere de sahip olabileceğini öne sürüyordu. Tissié hastanın gezinmek konusunda hissettiği dürtünün uzun süredir gömülü göçebe bir içgüdünün yüzeye çıkması olduğuna inanıyordu. Bunu akıldışı bir patlama olarak görüyordu (ve pek çok açıdan gezinmekle mantıksızlık arasındaki ilişki bugün hâlâ geçerli, örneğin İsimsiz Alkolikler "coğrafyanın çekimi" dedikleri, duygusal geçmişini bir şekilde geride bırakmanı sağlayacak, yanlış yola sapmış bir umudun peşinde yapılan uzun yolculuklarda kaybolmaktan bahsediyor). Ancak Victoria döneminde göçebe içgüdülerin yüzeye çıkmasından korkulmuş olsa da küçük dozlarda etki göstermesi de istenilen bir şeydi. Özellikle de keşfi modern turizm sektörünün doğuşuyla çakıştığı için. Cook'un Turları ve ilk turist rehberlerinin yayımlanmasıyla (Baedeker serisi), Jules Verne ve Mark Twain'in egzotik gezi hikâyelerinin popülerleşmesiyle birlikte Avrupalılar dolaşmaya hiç olmadıkları kadar hazırdı.

"Patolojik turizm" en azından Dadas'nın deneyimlediği şekliyle, bugün nadiren görülüyor. Modern psikiyatristler bunu bir tür füj hali ya da çözülmeli hafıza kaybı olarak sınıflandırır. Peki o zaman 19. yüzyılın sonunda Fransa'da aniden yükselip sonra

yok olan bu garip hastalığı nasıl açıklayabiliriz? Böyle gelip geçen ruh hastalıklarının bazen bir tür *folie à deux** olduğu düşünülür, doktor ve hastanın bazı durumlarda eksantiriklik bulma ve bunları bir hastalığın semptomları sayma isteğinin yarattığı yarı hayal ürünü ya da vesveseyle konulan teşhislerdir bunlar. Bu sendromlar, özellikle, kültürel iklimin elverişli olduğu zamanlarda ortaya çıkar, dromomanya vakasında sadece turizmin gelişmesi değil aynı zamanda evsiz insanlardan yaygın olarak korkulması da fazla gezinmek konusundaki kaygılar için mükemmel koşullar yaratmıştır. Bu yeni hastalığın psikiyatrik literatüre girmesiyle aynı tanı tekrar tekrar konulur ve insanların hastalığı kendilerinde tanımlamasıyla da salgın olarak yayılır (ayrıca bkz. ÜZÜNTÜ; NOSTALJİ). Böyle bir ortamda sağlıklı bir gezme arzusu bile önceden evinde oturmaktan memnun olanlara bulaşabiliyordu. "Gezentilik bir duygusal salgın olarak çıkıyor," diye yazıyordu bir psikolog 1902'de. Yüz yılı aşkın bir sürenin ardından bugün hâlâ etkilerinden keyif alabiliyoruz.

Ayrıca bkz. SILA HASRETİ.

## GÖNÜLSÜZLÜK

Yükümlülükler. Onları yerine getirmemiz söylenir. Dergiler ve kişisel gelişim kitapları bizi, riskleri göze alıp bir işe girişebilmeye teşvik eder. Kararlı olmaya. Ne istediğini bilmeye ve söylemeye.

Frene biraz olsun basmanızı söyleyen, çelik janta değen kauçuğun vınlamasını duymak isteyen o kısık sese yer yok. Ayaklarınızı sürümeye, pasaportunuzu unutmaya, o telefon konuş-

* Bu Türkçede "iki kişilik delilik" olarak bilinir. İki ya da daha fazla kişinin paylaştığı psikotik bozukluktur. –yhn

masını ertelemeye yer yok. Gönülsüzlük gibi, bağlanmayı ve sorumluluk altına girmeyi reddeden bir duyguya yer yok.

Bu duygu karmaşası, pilot Amelia Earhart'ın, George Putnam'la evleneceği 7 Şubat 1931'in sabahında hissettiği şey. "Evlenmeye hiç de gönüllü olmadığımı bir kere daha hatırlamalısın," diye yazıyordu. Sinirlerin son dakikada gerilmesiyle açıklanacak bir şey değil bu. Çiftin tekrar tekrar, defalarca bir konuşmaydı. Onu jelatin bir ambalaj gibi saracak sorumluluk sahibi eş rolünü oynamayı çalışmak istemiyordu. O uçmak istiyordu.

Bugün baktığımızda eldeki kayıtlara göre onlarınki mutlu bir evlilikti. Kadının gönülsüzlüğü çifte yardım etti, erken bir uyarı sistemi oldu. "Ne seni eski kafalı mecburiyetlerden sorumlu tutacağımı ne de kendimi benzer bir şekilde sana bağlı sayacağımı bilmeni istiyorum," diye yazmış ve acil çıkış için bir paraşüt ekleyerek de eşinden "eğer mutlu olmazsak beni bir yıl içinde serbest bırakacaksın," sözünü almıştı. Bundan sadece altı yıl sonra öldü, Atlantik'i geçen ilk kadın olmayı başarmasından beş yıl sonra. Kemikleri Pasifik Okyanusu'nun dibinde bir yerlerde, evliliğiyse hâlâ sağlam.

Duygu karmaşası ve kararsızlığın başka faydaları için bkz. BELİRSİZLİK.

## *GRENG JAİ*

Tayland'da *grengjai* (bazen *krengjai* olarak yazılır) zahmet olacak diye karşısındakinin yardımını kabul etmek konusunda yaşanan isteksizliği anlatıyor.

Ayrıca bkz. ŞÜKRAN; *OİME*.

## GÜCENME

Onurun incinmesiyle hissedilen, haksızlığa hızla karşı çıkan, istifa etmek ya da sahadan çekip gitmek gibi bir tepkiye yol açan keskin öfke.

Ayrıca bkz. HAVASINDA OLMAMA; HAKARETE UĞRAMA; BOZUM OLMA; KİNDARLIK.

## GÜVEN

1930'larda, Büyük Buhran'ın kasvetli yıllarında insanların hayal dünyalarını kaplayan bir figür vardı; zeki, karizmatik ve bütün engellere rağmen yenilmeyen: dolandırıcı. Türlü üçkâğıtçılıklarıyla sinemalarda, dedektif romanlarında yer almayı başaran bu dolandırıcı figürü kimi zaman heyecanlandırıyor kimi zaman dehşete düşürüyordu.

1940'lardaki dolandırıcılığın meslek sırları hakkında yazan Profesör David Maurer, "Tüm *düzenbaz*ların en soylusu, güvenen adamdır," diyor hayranlıkla: "Güvenle hareket eden dolandırıcılar, sıradan sahtekârlar değildir. Tatlı dilli, kurnaz ve yetkindirler."

Güven hep göz kamaştırıcıdır. Partiye rahatlıkla gelen, herkesle el sıkışan, önemli kişileri büyüleyen (şakalarına herkesin güldüğü) o insanlara imreniyor olabiliriz. Ama kendinden şüphe etmeyen insanlar gizemle parlasalar da ve acaba onlara güven olur mu diye biraz kuşkulansak da kendimize karşı hissettiğimiz güven çok daha uçucu, geldiği hızla gidebiliyor. Latincede "inanç" anlamına gelen *fidere* sözcüğüyle, "ile" anlamına gelen *con*'un bir araya gelmesiyle ortaya çıkan güven [*confidence*] sözcüğünün ilk kullanımları ilahi destek sağlayan bir güvenle bağdaştırılıyor:

gökyüzünde bir işaret, hayra alamet bir rüya, her şeyin yolunda gideceğine dair kutsal bir beklenti. Güvenmenin tam kontrolümüzde olmayan bir şey olduğundan hâlâ şüphe edebiliyoruz. Motorla o sert virajı nasıl alacağınızı biliyorsunuz, buruşturulup top haline getirilmiş kâğıdı çöpe sokmak için hangi açıyla fırlatacağınızı biliyorsunuz, patenle kayarken tökezlemeden parmak uçlarında dönebileceğiniz mükemmel ânı biliyorsunuz. Ama nasıl ve neden bildiğinizi tam olarak açıklayamıyorsunuz. "Bilincini serbest bırak," diyor Obi-Wan Kenobi, Luke Skywalker'a "Güç"ü kullanmayı öğretirken: "İçgüdülerinle hareket et". Ama eğer geleceğin Jedi ustası bile fazla düşünmemek konusunda zorlanıyorsa, bizlerin de zorlandığına emin olabilirsiniz.

1950'lerde Amerikalı psikologlar güvenle ilişkilenen bu gizemi çözüp çözemeyeceklerini merak etmeye başladılar. Anahtar nokta düşünmek gibi duruyordu. 1970'lerde kişisel gelişim rehberleri, gittiği her yerde kapıların ardına kadar açıldığı o karizmatik kişiyle sizin aranızdaki tek farkın güven olduğunu söylüyorlardı. Peki, nasıl kazanılır güven duygusu? Kendi kendinize üçkâğıtçılık yapmanızı gerektiriyordu: "Köprüyü geçene kadar ayıya dayı de." Girişkenlik derslerinden Adsız Alkolikler'e kadar, "köprüyü geçene kadar ayıya dayı de" mantrası benimsenmişti. Başkalarına karşı biraz küçümseyici bir şey değil miydi, yeteneklerimize gerçekte olduğundan daha fazla güveniyor gibi görünmek? Çünkü öyleyse asıl dolandırılan bizdik. Çünkü bu mantra aynı zamanda güvenin yeteneğin de yerine geçebileceği fikrini yayıyordu (bkz. *VERGÜENZA AJENA*).

Son zamanlarda psikologlar, kendimizi gerçekte olduğundan daha fazla güvendeymişiz gibi kandırmamızın kendimizden daha fazla şüphe etmemize yol açacağını düşünmeye başladılar: Sonunda hem dolandırıcı hem de dolandırılan gibi hissediyor, kendi performansımızın çekiciliğine bile güvenebileceğimizden emin olamıyorduk. Yapılan çalışmalara göre sürekli olmadığımız

biri gibi davranmak gerçekten sahip olduğumuz yeteneklerimize olan inancımızı da kaybetmemize ya da yalanımızın ortaya çıkmasından korkmamıza sebep oluyor (bkz. SAHTEKÂRLIK). Dahası, fazla güven sınırlayıcı da olabiliyor, insanları daha çok çalışmaya iten kendimizi geliştirme arzusunu yok ederek. Belki de yenilmez olmanın ihtişamlı hissinin peşinden koşmak yerine, daha küçük ve sakin duygulara da güvenebiliriz ve BELİRSİZLİK, tereddüt ve kafa karışıklığını sevmeyi de öğrenebiliriz.

Bkz. İÇ FERAHLIĞI.

# H

## HAKARETE UĞRAMA

*Beni dinle şimdi... Adam güçlü vurmuyor... Yavaş ve beceriksiz, ayak hâkimiyeti yok, beceriksiz... Bu adamın iki şansı var, ya hep ya da hiç.*
Muhammed Ali, David Frost ile röportaj, 1974.

Muhammed Ali'yle birlikte, rakip oyuncuyu tahrik edecek konuşmalar yapmak, boksun önemli bir parçası haline geldi. "Rumble in the Jungle"* [Ormanın Gümbürtüsü] öncesi dünya ağırsiklet şampiyonu George Foreman'a ustalıkla gönderdiği hakaretler efsaneviydi.

Bugün de maçtan aylar öncesinden boksörler sosyal medya üzerinde hakaret alışverişine devam ediyorlar, bu hakaretler ne kadar zekiceyse o kadar iyi. Ve bunu rakiplerine kötü bir başlangıç yaptırmanın etkili bir yolu olarak görmeleri, bize hakarete uğramanın nasıl bir his olduğu konusunda çok şey söylüyor.

* 30 Ekim 1974'te Zaire'nin baskenti Kinşasa'da gerçekleşen, Muhammed Ali ile George Foreman arasındaki efsanevi boks maçına verilen isim. –çn

Çoğunlukla bu, ŞOK etkisi: ani ve bizi dağıtan bir prestij kaybı. Bir an saygı gördüğünüzü hissediyorsunuz ve sonra bam! Artık alay konusu olmuşsunuz. En beklenmeyen yerden gelen hakaret en çok acıtan oluyor, bizi kafası karışık bırakıyor.[5]

Boksörlerin maçtan önce azar azar hakaretlere başlamalarının tek sebebi bu değil. Rakiplerini sadece şaşırtmak istemiyorlar. Aynı zamanda sinirlendirmek ve yormak istiyorlar.

Boks öfke ve saldırganlıkla yürüyen bir spor gibi görünebilir. Ama maçı başlatan zil çaldığında gözünü kan bürümüş olanın kaybetmesi beklenen taraf olduğunu size herhangi bir boksör söyleyecektir çünkü hakarete uğramanın hırsına kapılmıştır.

Ayrıca bkz. KAFA KARIŞIKLIĞI.

## *HAN*

Roman yazarı Park Kyung-ni'ye göre *han* duygusu Kore ruhunun derinlerindedir. Ülkenin uzun bir süre sömürge altında geçen tarihine atıfta bulunan yazar, bu duyguyu acı çekmenin toplu kabulüyle durumun başka türlü olmasını dilemekten gelen suçluluğun ve hatta işler daha iyi olana kadar bekleme kararlılığının bir karışımı olarak tarif eder. "Eğer cennette yaşasaydık," diye yazar, "gözyaşı, ayrılık, açlık, bekleme, acı çekme, baskı, savaş, ölüm olmazdı hiç. Biz Koreliler bu umutlara *han* diyoruz... Bunun aynı anda hem üzüntü hem mutluluk anlamına geldiğini düşünüyorum."

Ayrıca bkz. *LITOST.*

# HASET

Çoğu kültürde bir nazar kavramı vardır: hasetle bakan bir gözün zehirlemesi, lanetlemesi ve talihsizlikler getirmesi. Çoğu Arap ülkesinde, geleneğe göre, güzel ya da yetenekli bir çocuk övülmez, eğer övülürse de Maşallah veya "Allah'ın izniyle" denir, çocuğu *ayn al hasd*'un (hasetle bakan gözün) getirebileceği bir şanssızlıktan korumak için. Kuzey Hindistan'da sürücüler kamyonlarına üzerinde *buri nazar wale tera muh kala* (nazar değdirmek için bakanın yüzü kara olsun) yazan çıkartmalar yapıştırıyorlar, nazardan korunmak için. İskoçya'da *Droch Shùil*'in [kem göz] emziren annelerin ve ineklerin sütünü kestiği düşünülüyor. Hasetten korkulmasının sebebi, sadece beğenilen nesneyi, güzel gözleri, sağlıklı sürüleri, gösterişli evleri çalmak için açgözlü bir arzu yaratması değil aynı zamanda yıkıcı olması. Haset eden kişi eğer gıptayla baktığı şeyi kendisine alamıyorsa başkalarının da almasını istemiyor.

KISKANÇLIK çoğunlukla sevilen kişiyi kaybetme korkusuna atfediliyor ve bir miktar da romantik çekiciliğe sahip. Aynı şey haset için geçerli değil. Haset, başkalarının mülkiyetine ve avantajlarına sahip olma arzusu. Bir başkasının mutlulukla iç çekişini duyunca hissedilen mide bulantısı, başkalarının başarılarını düşünürken gelen ağrı. Eğer artmasına izin verilirse nefrete ve kötü niyete dönüşüyor. Eski bir İrlanda destanı *Táin bó Cúailnge*, Kraliçe Medb ve kocası Ailill mülkiyetlerini karşılaştırmaya karar verdiklerinde başlayan, çalınan bir boğa yüzünden çıkan bir savaşı anlatıyor. Medb, Ailill'in çok değerli beyaz boynuzlu boğasını görene kadar zenginlikleri eşit, ancak boğayı gördüğünde kendisini "beş parası yokmuş gibi hissediyor."

Haset kelimesinin İngilizcedeki karşılığı *envious*'un kökeni, *in* (üstünde) ve *videre* (görmek) sözcüklerinin oluşturduğu La-

tince *invidius*'a dayanıyor; yani "haset" çok eskiden beri gözünü dikmek, bakmakla ilişkilendirilmiş. Ama etimolojisi bize haset ettiğimiz şeylerin mükemmel ve hatasız görünerek bizi baştan çıkardığını da hatırlatıyor. Çoğumuz bir noktada kusurlu iç dünyamızı insanların dışardan mükemmel görünen hayatlarıyla kıyaslama tuzağına düşmüşüzdür. Haset bu noktada darbeyi vuruyor, mesafe ve yabancılıkla da katlanıyor. Yetişkinler olarak bu duyguyu kötü olduğunu bilerek gizli gizli hissediyoruz, başkalarının başarılarını kutlarken yüzümüzde beliren anlamsız sırıtışın arkasında duruyor. Halinden memnun olmayı sağlayan şükran duygusunun tam tersi (bkz. *MUDİTA*). Yazar Nancy Friday'e göre, "Tüm insan duyguları arasında hakkında güzel bir şey söyleyemeyeceğimiz tek duygu."

Haklı mı?

Melanie Klein'in 1957'de yazdığı "Haset ve Şükran" makalesi, artık alanında bir klasik sayılıyor. Kendinden öncekilerin çoğu gibi Klein haseti, başka birinin istenilen bir şeye sahip olması ve ondan zevk almasıyla tetiklenen ve "ya kendine al ya da yok et" dürtüsü uyandıran bir tür öfke olarak tanımlıyordu.

Temel fark, Klein haseti bir günah ya da karakter bozukluğu olarak değil hayatımızın kaçınılmaz bir parçası olarak görüyordu. Minicik bebeklerle çalıştığı yılların sonunda, haset etmenin henüz birkaç aylıkken başladığını tespit etmişti. Bebek, rahmin güvenli alanından ihtiyaç gibi keyifsiz hislerle dolu bir dünyaya giriş yapıyor. Anne baba ne kadar ilgili olursa olsun, Klein'ın iddiası, bir bebek her zaman yemeğin tam istediğinde mevcut olmayışına sinir olacak. Bu yüzden duygusal hayatımızın erken evreleri iki hisle şekilleniyor: keyif veren nesnenin kaybedilişi ve yeniden kazanılışı, Klein'ın "iyi meme" dediği şey ya da biberon. Klein'a göre "iyi meme"ye ulaşamadığında bebek anne babayı ya da ona bakan kişiyi istediği nesneyi kendine saklayan biri olarak görüyor ve bunu yapan kişiye öfke duyup saldırmak

istiyor. Böylece "iyi meme", "kötü meme"ye dönüşüyor. Tabii bu eninde sonunda bir kuram ve kesin olarak kanıtlanması çok zor. Ama eğer Klein haklıysa ve haset gelişimimizin kaçınılmaz bir parçasıysa, o zaman gerçekten bu duygudan arınmaya çalışmakta haklı olup olmadığımızı düşünebiliriz.

Bazı şeyleri, başkalarının sahip olmasındansa onları yok edecek kadar çok istememize yol açan dürtüde değerli bir şey olabilir mi? Bir gözü eşitsizlikler ve farklılıklarda olan hasetin, haksızlıkla ilgili çok az duygudan biri olduğu da söylemeye değer (bkz. İNFİALE KAPILMA). Bazı kültürlerde yemek ya da zenginliklerin haksızca dağılımı karşısında yıkıcı ve öfkeli olmak makul bir tepki olarak görülüyor (bkz. *SONG*). Buna karşılık, İngiltere ve Amerika'da bu davranış âcizlik gibi gösteriliyor. Kültür eleştirmenleri çoktandır solcu siyasetçilere yapılan "haset siyasetine oynuyorsunuz" suçlamasından bıkmış haldeler. Solcu kuramcı Fredric Jameson'ın da savunduğu gibi, bu tür cümleler içten siyasi üzüntüleri değersizleştiriyor, zenginliklerin dağıtımının gözden geçirilmesi yönündeki savları sadece karakter zayıflığı ve sınıfsal nefretin getirdiği özel tatminsizlikler diyerek çürütmeye çalışıyor (bkz. HINÇ).

1990'ların ortasından beri nörobilimciler en rasyonel görünen fikirlerimizin altında dahi duyguların yattığını ve seçeneklerimizi tartmamızda ve kararlarımızı vermemizde etkili olduklarını söylüyorlar. Belki de haset gerçekten siyasi tartışmalarda ciddi bir role sahiptir. Bazen başkalarının bizden çok daha iyi durumda olduğu yanılsamasına düşülebiliyor. Ama çoğunluk gerçekten hak ettiğinden çok daha azına sahip. Açgözlü bir bakış ve haset sancısı sizden çok da uzak olmayan bir haksızlığa ya da eşitliksizliğe dikkatinizi çeken bir duygusal anten olabilir. Yıkıcı bir öfkeyle ya da biraz daha yaratıcı bir şekilde yaklaşıp yaklaşmamak tabii ki size kalmış.

Ayrıca bkz. İNFİALE KAPILMA.

## HAVASINDA OLMAMA

Hava durumu duygularımız üzerinde büyük bir rol oynar. Boğucu bir hava sıkışmış hissettirir, soğuk bir sabah, bir parça günışığı moralleri yükseltir. Yağmur, bulutlar ve özellikle fırtınalar tarifi zor duygular için kullanabileceğimiz benzetmelerle doludur.

18. yüzyıl ortalarından bu yana, havasında olmamak, gerçekten ya da sözde bir hakaret yüzünden alınganlık rüzgârına kapılmaktı. ONUR ve ÖFKEyle oflayıp puflamak, onun önemli bir parçasıydı.

Ancak insanın kendisini havasında hissetmemesi, çok daha öncelere dayanıyor. Antik Yunan'da rüzgârların vücudun içini etkilediği varsayılıyordu. Nefes ve rüzgâr, ikisi de klasik Yunancada *pneuma* kelimesiyle karşılanıyordu ve vücudu silkeleyen rüzgârlar aynı zamanda vücuttan geçiyordu ve canlılığın devamını sağlarken bir yandan da tutku kasırgası yaratıyordu. Sofokles'in Antik Yunan miti Oidipus'u anlatımında Antigone erkek kardeşinin vücudunun, hainliğinin cezası olarak şehrin dışında çürümeye bırakılacağını öğrendiğinde haklı bir öfke krizine kapılıyor ve cenaze töreninin düzgünce yapılmasını istiyor. Felaket rüzgârları sadece mecazi anlamda kullanılmıyordu: "Trakya'dan gelen acı rüzgârlar" önce Oidipus'un ailesine ölüm getirdi, diye yazıyordu Sofokles ve şimdi kızının isyankâr tutkularını da harekete geçiriyorlar:

*Ruhunun esintileri onu*
*O bildik rüzgârlardan sakınıyor*

Rüzgâr ve duygular arasındaki ilişkiye dair daha fazlası için bkz. MELANKOLİ.
Havayla ilişkili diğer duygular için bkz. *ACEDİA; GEZELLIGHEID.*

## HAYAL KIRIKLIĞI

Köpek sahipleri hayal kırıklığını çok iyi bilirler.

Charles Darwin'in tüm köpekler gibi yürüyüşe çıkartılmayı seven, Bob adında büyük bir labradoru vardı. Darwin ne zaman Down House bahçelerine doğru yola koyulsa Bob hevesle eşlik eder ona, "Bundan ne kadar zevk aldığını yüksek adımlarla, başı yukarıda hızlı hızlı yürüyerek" gösterirdi. Bob çimlerde uzun bir yürüyüş beklentisi içine girerdi ama bazen Darwin sadece kendi deneysel bitkilerini ziyaret etmeye giderdi. Seranın kapısına geldiklerinde Bob büyük bir "hayal kırıklığına" uğrardı. Başı düşer, tüm vücudu çöker, kulakları iner ve "kuyruğunu hiç sallamazdı." Aile, Bob'un bu acınası haline "sera yüzü" adını takmıştı. Darwin bu durumun kendisini yumuşatabildiğini itiraf ediyordu, yani köpeğin yenik görüntüsü, çoğu zaman serasını bırakıp köpeği, istediği yürüyüşe çıkarmaya yetiyordu.

Hayal kırıklığı [disappointment], "vaat edilen plandan / buluşmadan [appointment] mahrum kalmak", hiçbir şeysiz bırakılmak demek. Kendimiz için, iyi düzenlenmiş bir ev gibi ayarladığımız inançlar ve planlar altüst olduğunda hissettiğimiz şeydir bu; beklenen terfi ya da ümit edilen yeni bir konum (Doktoramı alıyorum! / Satış müdürü oluyorum! / Çok büyük ihtimalle bu sefer ehliyet sınavımı geçiyorum!) bizden çekip alındığında. Hayal kırıklığı dayanılması zor bir kayıpla ya da yenilgi hissiyle gelebilir ama beraberinde hayal kırıklığını biraz huzursuz ve gergin kılan başka hisler de var. Darwin'e göre Bob'un hayal kırklığı büyük oranda kafa karışıklığından oluşuyordu: "Yürümeye devam edip etmeyeceğimi bilmiyordu." Bazen de insan yaşanan hayal kırıklığının gerçek olabileceğine bir türlü inanamıyor; sabah elinize geçen ret mektubunun yanlış adrese gönderilmiş olabileceğini düşünmek

ya da bu işte bir hata yapılıp yapılmadığını merak etmek gibi.

Hayal kırklığı sadece ÜZÜNTÜ izleri bırakmıyor, KAFA KARIŞIKLIĞI hissettiriyor ve hayatın baştan şekillendirilmesini gerektirecek yorucu bir ihtimal ortaya çıkarıyor.

Hayal kırıklığının insanın başını belaya sokuşunun uzun bir tarihi var. 18. yüzyıl doktorları arasında hayal kırıklığının, özellikle de engellenen romantik ilişkilerin, delilik krizlerini tetiklediği düşünülüyordu (zamanın tıp dilinde hayal kırıklığı "ahlaki", yani fiziksel olmayan, bir akli denge bozukluğu sebebiydi). Bir yüzyıl sonra, aşkta yaşanan hayal kırıklıklarının duygusal etkileri hâlâ ciddiye alınıyordu. 1865'te Mary Harris, Washington DC'de Adoniram Burroughs'u başka bir kadınla evlendiği için öldürmekten mahkemeye çıktı. Genelde uysal ve dindar bir kadın olarak bilindiğinden Harris'in avukatları geçici ama şiddetli bir deliliğe kapıldığını iddia ettiler. Savunması "ikili delilik"ti, kısmen o zamanlar "rahim huzursuzluğu" olarak bilinen garip bir fiziksel şikâyet sebebiyle, kısmen de duygusal bir sebepten: "Hissettiği duygusal yakınlık yüzünden hayal kırıklığına uğradığı için". Harris serbest bırakıldı.

20. yüzyılın başlarında bazı psikologlar hayal kırıklığının faydalı olabileceğini iddia etmeye başladılar. Bazıları hayal kırıklığının zihnin sağlıklı gelişimi için elzem olduğunu bile söyledi. Sigmund Freud döneminin hayal kırıklığı konusundaki büyük kuramcısı olarak bunların arasında öne çıkıyor. "Narsisist yaralardan" ya da sakatlanmalardan, kendimizden ya da başkasından duyduğumuz fanteziler parçalandığında hissettiğimiz, kimliğimizi acıtan saldırılardan bahsediyordu. Freud için ideal aile resmini kaybetmek "ben"e en çok zarar veren şeydi. "Aile romansı" adını verdiği sözle anlatmak istediği, büyürken bize anlatılan, dünyaya gelişimize dramatik bir önem katan ve bizi yanlış bir şekilde her şeyden daha önemli, "kraliyet ailesinin çocuğu" olduğumuza inandıran hikâyelerdi. Tabii bu hayaller varlığını sür-

düremiyordu ve Freud'a göre sürdürememeleri yaşamsal önem taşıyordu. Ancak bu yüksek konumdan mahrum kalmanın hayal kırklığını yaşayarak gerçek hayatla ilgilenebilmeye başlıyorduk. Psikanalist Melanie Klein'ın dediği gibi hayatta ilerlemek ve sahici ilişkiler kurabilmek için herkesin şu acı veren tespiti kavraması gerekiyordu, "Benliğin ideal hiçbir parçası yoktur."

Hayal kırıklığının psikanalitik hikâyesi sonuçta iyimser. Kendimizle ilgili yanlış inançlardan mahrum kalmanın sefilliğine bir anlam yüklüyor; bunu, gerçeklik, yeni çıkan diş gibi mitleri delip geçtiğinde hissedilen kaçınılmaz bir acı gibi yansıtıyordu. Ancak sonuçta bu görüş zenginleştirici olsa da bu duygunun yarattığı her şeyin yanlış gittiği hissini tam olarak yakalayamıyor. Kendi ideal halimizi kaybetmekten ötürü acı çekerken, en azından ilk anda elimizde kalan "gerçeklik" değil boşluk ve kafa karışıklığı. Korkunç bir düşüş. Ya da Wordsworth'ün *Prelüd*'de dediği gibi, "Bildiğim, ruhumdaki en kutsal şey / İhanet ve terk edilmişlik hissi".

Ayrıca bkz. ÜMİT.

## HAYRET

Londra'nın Charing Cross İstasyonu'nun en altındaki tavşan ağılına benzeyen pasajda saklı Davenports büyü mağazası, çocuklar için bir cennet. Mağaza çalışanları, oyun kartlarını havada uçurup yumuşak topları bardakların altından yok ederken ağızları açılmış ve gözleri parlayarak duruyorlar. Anne babalar kapının yanında oyalanıyor, yüzlerinde anlayışlı gülümsemelerle. Zaman zaman yetişkinlerden biri bile aniden nefesini tutuyor, bir anda onların da dünyası değişiyor ve her şey küçükken olduğu gibi garip ve büyüleyici hale geliyor.

Belki de çocuğumuzun donakalmasını, ağzı bir karış açık kalmasını, kafasının karışmasını ve büyülenmesini, çocuksuluk ve saflıkla bağdaştırıyoruz. Ancak 12. ve 17. yüzyıllar arasında hayret, hayatın gizemlerine verilen uygun bir tepkiydi. O vakitte filozoflar ve biliminsanları ender ve mucizevi nesnelerle dolu bir dünyada yaşadıklarına inanıyorlardı. Bu fantastik hayvanların olduğu, zenginlerin ejderhalara ait olduklarını sanarak timsah dişleri ya da panzehir olduğunu düşünerek bezoar taşı[6] aldıkları ve bunları *Wunderkammer*'lerinde (genelde "ilginçlikler kabini" diye çevrilse de tam karşılığı "harikalar odası"dır) sergiledikleri bir dünyaydı. Ek kol ya da bacakla doğan ve birkaç saat içinde ölen çocukların, yaklaşmakta olan "canavar doğumları" felaketlerinin habercisi olduğunun düşünüldüğü bir dünyaydı.

KAFA KARIŞIKLIĞIyla ve sersemleşmiş boyun eğişiyle, hüşusu ve korkusuyla birlikte hayretin etkisinin çok güçlü olduğuna inanılıyordu, öyle ki zararlı bile olabilirdi: Laertes'in Ophelia'nın mezarında yaktığı ağıtlar, yıldızları "hayretle yaralanmış dinleyiciler" gibi hareketsiz bırakıyordu. O kadar merkezi bir insan deneyimi olduğu düşünülüyordu ki René Descartes 1649'da altı "ilkel tutku" envanterini çıkardığında önce hayreti tanıyordu (sonrasında aşk, nefret, arzu, neşe ve üzüntüyle devam ediyordu). Hayreti, "çok ender ve olağanüstü nesneleri dikkatle inceleyebilmesine yarayan, ruhun ani şaşkınlığı" olarak tanımlıyordu (ayrıca bkz. ŞAŞIRMA).

Sert tartışmaların konusu olması hayretin bu dönemdeki önemini gösteriyor. Pek çok dinbilimciye göre boyun eğme ve AŞAĞILANMA öğeleriyle Tanrı'nın yarattıklarına gösterilebilecek tek uygun tepki. Aziz Augustinus yıldızları ya da kum tanelerini saymaya kalkışmak konusunda uyarır, bu sadece faydasız bir merak olduğu için değil alçakgönüllü ibadet yolunda engel teşkil eden bir tür gurur olduğu için. Başkaları hayretin insanı soktuğu donup kalma halinin ancak geçici olabileceğini ve hızla

amacı olan bir meraka dönüşeceğini düşünüyorlardı. "Tüm insanlar doğaları gereği, hayret ettikleri şeyi bilmeyi arzularlar," diyor Aristoteles.

Bugün hâlâ bir şeyin hem ne olduğuna hem de nasıl öyle olduğuna hayret etmekten bahsediyoruz. Filozof ve dinbilimci Albertus Magnus'a atfedilen 13. yüzyılda yazılmış bir metinde geçtiği gibi, bilgenin hedefi "hayreti gidermek"tir.

17. yüzyılın ikinci yarısının bir noktasında hayret duygusu gerçekten giderilmeye başladı. Aydınlanma Çağı'nın yeni kültürel atmosferinde doğa filozofları garipliklerdense düzeni vurgulamaya başladılar, mucizeler ve benzeri olağanüstü durumlar karşısında büyülenip huşu içinde kalmak yerine yaptıkları deneylerle değişmeyen kanunlar bulmaya çalıştılar. Bu sadece felsefi yaklaşımda yaşanan bir değişim değildi. Önceki yüzyılın modasına göre doldurulmuş timsahların ve devekuşu yumurtalarının yerleştirildiği evler 18. yüzyıl başlarında yerini geniş alan, ışık ve düzen arzusuna bıraktı; böylece eski kârlı olağanüstü nesne ticareti yok olup gitti.

Sonraki yüzyıllarda pek çok kişi hayret duygusuna, bir zamanlar sahip olduğu kültürel otoriteyi geri kazandırmaya çalıştı. Hem 18. yüzyılın sonundaki Romantik şairler hem de 20. yüzyıldaki hippiler kaybolan gökkuşaklarının yasını tuttular ve gerek duyulduğunda kimyasallarla önceki nesillerin kolayca yaşadığı huşu ve büyülenme hislerinin peşinde koştular (ayrıca bkz. YALNIZLIK).

Başarılı olamayacaklardı. Bugün merak, eğitimli elit kesimin uygun duygusal yaklaşımı olarak hayretin tamamen önüne geçti.

Ayrıca bkz. MERAK; DEHŞET.

# HEYECAN

Kusmuk kokusu alıyor olabilirsiniz. Ya da kulakları vazelinle parlayan, botlarının bağcıklarını bağlarken titreyen dev adamlar görüyor olabilirsiniz. Bir ragbi maçında soyunma odasına gidin, garip bir duyguya şahit olacaksınız. Bu duygunun izleri sahaya çıkarken oyuncuların yüzünü sertleştiren korkuda ya da milli marş tribünlerde yükselmeye başladığında gözlerinin doluşunda görülebilir.

Ragbi oyuncusunun maç öncesi hisleri, karlı bir tepeden çöp tenekesi kapağı üzerinde kıkırdayarak kayan pembe yanaklı bir aileninkilerden milyonlarca kilometre uzakta görünebilir. Ya da partiye hazırlanmanın telaşı içinde kalbin küt küt çarpmasından. Ama aslında adrenalinden bahsetmeden bunların hiçbirini anlayamayız. Adrenalin böbreklerin (ad-renal) yanında yer alan adrenal bezlerden salgılanan harekete geçirici bir hormondur ve acil bir durumda bizi savaşmaya ya da kaçmaya hazırlar. Adrenalin olmadan heyecan diye bir şey de olmazdı.

"Heyecan" [*excitement*] sözcüğü İngilizcede ilk defa 18. yüzyılda tıp kitaplarında ortaya çıktı ve tam olarak bugünkü anlamıyla kullanılmıyordu. "Yaşam özleri"nin kışkırtıldıklarında, "heyecanlandıklarında" vücutta dolanmaya başlayıp beyne ve uzuvlara mesajlar göndermesi durumuydu. Bugün kanıksadığımız pek çok duygu gibi heyecan da ancak 19. yüzyılın ortalarında bir duygu olarak görüldü. Charles Darwin heyecandan parlayan gözler, hızlı kan dolaşımı ve uçuşan fikirler yaratan "yüksek moral"den alınan keyif olarak bahsediyordu. Bu duygunun en sevdiği tarifini ona bir çocuk söylemişti: "Gülmek, konuşmak ve öpüşmek iyi ruh halleridir." Darwin'le aynı zamanlarda yaşayan psikolog Alexander Bain bu tanıma, heyecanın aynı zamanda "harekete geçiren duygu" olma özelliğini ekledi, avcılık ve savaş heyecanında olduğu gibi. İnsana bir ivme hissi, "yaşam özleri"nin heyecanlanması gibi, yenilmezlik

ve hız hissi veriyordu. Bain heyecanın SEVİNME ya da KORKU dolu olabileceği sonucuna vardı.

Heyecanın hikâyesi 1890'larda başka bir yöne gitmeye başladı. Dr. George Oliver, sonradan yazılanlara göre soğuk kış aylarında ailesi üzerinde deneyler yapan Harrogateli bir doktordu. Bu deneylerden birinde küçük oğluna koyun ve ineklerin adrenal bezlerinden alınmış ve saflaştırılmış bir ekstrakt enjekte etti ve çocuğun önkol atardamarının ânında kasıldığını şaşırarak gözlemledi. Devamında gelen deneyler bu ekstraktın insanın tansiyonunu aşırı yükseltebilecek kadar güçlü olduğunu onayladı. On yıl içinde "hormon" sözcüğü ortaya çıkmıştı ve Oliver'ın kullandığı madde ayrıştırılıp yeni harika bir ilaç olarak pazarlanıyordu: adrenalin. Tıp dünyasında bir sansasyon yarattı; ameliyatlarda kanamayı kontrol altına almak, alerjik reaksiyonları bastırmak, felç geçirenleri canlandırmak ve boksörlerin yarık dudaklarını tedavi etmek için kullanıldı. Ancak adrenalin sadece cerrahların ve boksörlerin ilgisini çekmiyordu. Dönemin psikologları, duyguları ve duyguların fizyolojik etkilerini inceleyenler, adrenalinin Victoria döneminde heyecanla bağdaştırılan bir tür aciliyet hissi, parlayan gözler ve pembe yanaklar yaratma özelliğiyle ilgilenmeye başladılar. Adrenalinde heyecanın sırrını buldular ve duyguların hayatın krizlerine karşı verilen kimyasal tepkiler olduğu kuramı iyice yerleşti.

Bugün tıp kitapları adrenalindense epinefrinden ve noradrenalin adında beyindeki bir nörotransmiterden bahsediyor. Ama "adrenalin" dilimizin popüler duygusal parçalarından biri ve enerji patlaması veya gerilen sinirler için de kullanılmaya devam ediyor. Bain'in "heyecan" dediği heves, uyanıklık ve sarhoşluk karışımı bu duygu uyuşturucu dilinden de ayrılamaz hale geldi: "Adrenalin vuruşu"ndan veya "adrenalin kafası"ndan bahsediyoruz. "Adrenalin bağımlılıları" diyoruz. Tüm diğer duygular arasında bu duygu, sonunda hayran olmaya başladığımız bir tür kimya. Adrenalinin keşfinden sonra, insanı hem harekete geçirdiği hem de rahatlattığı

düşünülen heyecanın, sağlığa iyi geldiği fikri yaygınlaştı. Bazıları bugünlerde bu tür testosteron, noradrenalin ve kortizol salgılarını hissetmek için bilgisayar oyunlarını tercih ediyor: hep heyecan var ve hiç risk yok (belki bir tek obezite risk olabilir). Aldous Huxley'nin 1930'ların başında yazdığı *Cesur Yeni Dünya*'da her ay enjekte edilen adrenalin benzeri bir madde ideal sağlığın korunması için gereken tek şeydir:

"Erkek ve kadınların adrenallerinin ara sıra uyarılması gerekir."

[Denetçi, Vahşi'ye açıklar... ] "Kusursuz sağlığın koşullarından biridir. Bu yüzden de Y. Ş. İ.'yi zorunlu tutmaktayız."

"Y. Ş. İ. mi?"

"Yapay Şiddetli İhtiras. Düzenli olarak ayda bir kez. Bütün sisteme adrenalin pompalarız. Korku ve hiddetin eksiksiz fizyolojik eşdeğeridir. Desdemona'yı öldürmenin ve Othello tarafından öldürülmenin bütün güçlendirici ve faydalı yanlarını verebiliyoruz, yan etkileri de olmuyor."[7]

Ayrıca bkz. *LIGET.*

## HINÇ

Hınç kendi uzlaşmacılığımız sonucu, öfkenin sonsuz bir döngüye girmesi. Kırıldığımızda, aşağılandığımızda ya da sinirimiz bozukken ses çıkarmamız yasaklandığında bastırdığımız nefret, kendi bağımlılığımızın neden olduğu bir yara. Zaman içinde öfkemiz yoğunlaşır, ruhun en karanlık yerlerine çöker, ta ki kindar, kışkırtıcı, rekâbetçi ve cezalandırıcı küçük hareketlerde kendini gösterene kadar.

Hınç en sessiz ve en çirkin duygularımızdan biri.

Hıncın sessiz bir duygu olduğu düşüncesi eski bir düşünce. Ortaçağdaki öncüsü garez [*rancour*], keskinlik ve tatmin olmamış KİNDARLIK demekti. Eylemsizlik içinde yok olup gitmeye, zehirli kanserlere ve kötü kokulara sebep olabiliyordu. Cesare Ripa'nın 1593'te basılan, sanatçılar için yazdığı, 1250 hissi ve kişilik özelliğini açıkladığı dev bir elkitabı olan *Iconologia*'sında garaz dolu kişi solgun ve zayıf olur ve öfkesini "ruh ülseri" gibi büyütür, teninde bulaşıcı zehirler akıtan püsküller bulunur diye tarif edilir.

Hıncın bedende iz bırakacağı korkusu bugün hâlâ geçerli. Amerika'da 1950'lerde öne çıkan psikosomatik tıp okulu, hınç ile sindirim sistemi bozuklukları ve mide ülserleri arasında bir ilişki olduğunu ileri sürdü. Gömülmüş öfkenin güvenli bir sağaltıcı ilişkide su yüzüne çıkmasıyla hıncın kötü sonuçlarının önüne geçilebileceğini iddia etti ve bu hâlâ desteklenen bir fikir. Ama hıncın bugün bu kadar nahoş görünmesinin sebebi, sadece fiziksel semptomları konusunda hissedilen tedirginlik değil.

Hınç, acı ve yavan bir şey olarak görülmeye başlandı. "İçten içe kaynayan" ve "gömülü". Sinsi, konuşmalara anahtar deliğinden kulak misafiri olan, gerçek hislerini paylaşamayacak kadar korkak ama haksızlığa uğradıklarını düşünmekten de çarpık bir zevk alan, sorun çözülecek korkusuyla kimseye de derdini anlatmayan kişilerce hissediliyor.

Hınç duygusunu eserlerinde, sıkışık ve âciz bir duygu olarak en iyi ifade eden Alman filozof Friedrich Nietzsche'dir ve özellikle de 1887'de yazdığı *Ahlakın Soykütüğü* adlı kitabında ele alınmıştır. Modern hayatta kısıtlayıcı ve insanı âciz duruma düşüren ne varsa açıklamak için Fransızca *ressentiment* sözcüğünü kullanarak bu duyguyu bir bağlama yerleştirip bir kavram geliştirdi. Avrupa uygarlığının kökenlerinin, soylu bir hiddet duygusunun ve sert bir kindarlığın teşvik edildiği (buna "efendi ahlakı" diyordu) bir altın çağda yattığını iddia etti. Nietzsche bu "efendi ahlakı"-

nın, Roma İmparatorluğu'nda bir noktada kaybolmaya başladığını ve "köle ahlakı" adını verdiği başka tür bir tutumun onun yerini aldığını düşünüyordu.

Nietzsche Roma İmparatorluğu'ndaki kölelerin efendileri tarafından aşağılandıklarını ama hissettikleri öfkeyi cezalandırılma korkusuyla bastırdıklarını iddia etti. Onun yerine intikam isteklerini içlerine atıyorlar, zaman zaman kışkırtıcı ya da kin dolu küçük hareketlerle salıveriyorlardı. Nietzsche'ye göre bu bastırılmış öfke ve inkâr *ressentiment* kavramını tanımlıyordu ve önce Yahudi sonra da Hıristiyan dini öğretiler, bu dünyada sabırla acı çekme ve öbür dünyada telafisini alma fikrini pekiştirdiler (Nietzsche için İncil *ressentiment* kavramının mutlak ifadesidir).

Tarihsel bir iddia olarak bakarsak neredeyse hiçbir kanıtı yok. Ama aksiyon yerine telafiyle kafayı bozmuş bir duygunun tarifi olarak çok etkili oldu. Meşhur bir çağdaş yorumcusu da kışkırtıcı bir şekilde terörizmin, hıncın "çarpıklaşmış" hali olduğunu iddia eden filozof Slavoj Žižek.

İntihar bombacılarının hislerine erişim sağlamak, hiddetlerinin ifadesi, acının yükünü başkalarıyla paylaşma ve hatta intikam arzusu Nietzsche'nin deyişiyle daha "kahramanca" olurdu ama Žižek hınca ahlaki açıdan şüpheli yaklaşan tutuma geri döndü (ayrıca bkz. HOŞNUTSUZLUK).

Uzun vadede hınç çarpıklaşabilir ama bazen öfkeyi geçici olarak bastırmak en bilgece tercih de olabilir. Öfkenin ani şiddettinin aksine hınç, oturmuş ve kasıtlıdır. Bekler, aniden kontrolden çıkabilecek bir durumu frenler. Uzun dönemler boyunca baskı altında kalan ve misillemenin felaketle sonuçlanabildiği bazı kültürlerde uzun süreli hınç duygusu ve bunun duygusal hayata dair garip sonuçları hayatın doğal bir parçası olarak görülüyor (bkz. *HAN*; ayrıca bkz. *LITOST*). İntikam hayalleri kurarak ve sabrederek, hıncını alma ümitleri ve hayal kırıklıklarıyla geçen o acı dolu yıllar, duygusal dünyamızda yara izleri bırakıyor. Bu

yüzden Nietzsche, hınçtan hiç hazzetmese de bu duyguyla "insan ruhunun derinleştiğine" inanıyordu.

Ayrıca bkz. ÖFKE.

## *HIRAETH*

Galler dilinde *hiraeth* (r yuvarlanarak ve ikinci hece uzatılarak okunuyor) insanın vatanına duyduğu derin bağ anlamına geliyor ve vatanın ormanları ve dağlarını neredeyse büyülü bir ışık içinde anlatıyor. Ama *hiraeth* sıcaklık ya da rahatlık hissi değil. Daha çok tedirginlikle bezenmiş bir hasret hissi, sanki bir şeyi geri alamamak üzere kaybetmenin eşiğindeymişsiniz gibi. Belki de tarihlerinde uzun bir dönem boyunca İngilizler tarafından sömürülmüş olmaları, Galler halkının, vatana karşı duyulan sevgiyle onun kırılganlığının birleşimi olan ve artık Galli olma söyleminde kilit bir rol oynayan, milli şairlerce ve turist broşürlerinde öne çıkarılan bu duyguya neden tanıdık olduğunu açıklıyordur (ayrıca bkz. *SAUDADE*). Bugün *hiraeth* en çok göçmenlerle bağdaştırılıyor, tekrar ayrılma vaktinin çok çabuk geleceğini bildikleri için bu duygu en şiddetli şekilde eve dönünce yaşanıyor.

Ayrıca bkz. KENDİNİ EVİNDE HİSSETME; SILA HASRETİ.

## HİDDET

Hiddet krizi, vahşi ve çarpıktır. Gözler büyür, eller kollar sallanır. Tükürür ve bağırırız. Kıskançlıklarımız ya da alınganlıklarımız gibi onu da saklayamayız. Hiddete boğuluruz. Kaynarız. Nöbetler ve patlamalar halinde gelir, ÖFKEnin bir gerekçesi

olabilir, İNFİALE KAPILMA haklı çıkarılabilir ama hiddet, akıldışı bir çılgınlık.

Son yirmi senede, hiddet çeşitlerinde bir artışa tanık olduk. Yollarda hiddetli çarpışmalar (bkz. TRAFİK CANAVARLIĞI) ve uçaklarda sinir krizleri (hava hiddeti) olarak, süpermarket koridorlarında tükürüklerin saçılıp küfürlerin savrulduğu (alışveriş arabası hiddeti) aşırılıklar olarak, ofislerde mouse hiddeti (bkz. TEKNOSTRES) olarak ve marketten alınanları açarken paket açma hiddeti olarak karşımıza çıkar. Nüktedan takma isimleri olabilir (bkz. KAFASININ TASI ATMA) ama hiddetin bu çeşitli biçimlerini tanımlamakla uğraşmış olmamız bile kontrol edilemez kızgınlıkla ve hışımla olan ilişkimizin basit olmadığını gösteriyor. Farklı tür SILA HASRETİni ya da şüphenin farklı biçimlerini ayrıştırmak için benzer bir çaba göstermiyoruz. Çileden çıkma kapasitemiz hem büyüleyici hem de korkutucu. Belki de modern hayatın stresi ve gerginlikleri şiddet seviyelerini artırıyor: Ne kadar çok hiddet kaynağı varsa o kadar çeşit bulabiliyoruz. Ama hiddeti ayrıştırıp isimlendirme arzusuna sebep olan şeylerden biri de kısmen İngiltere ve Amerika'da bu duygunun gitgide daha kabul edilemez hale gelmiş olması. Amerikalı psikologlar yeni bir genel tanı koydular: aralıklı patlayıcı bozukluk. Her bir tepkinizin sizi kızdıran şeye nazaran "aşırı orantısız" olduğu, düşünmeden ani saldırganlık gösterdiğiniz üç olay yaşanması bu tanının konması için yeterli. Patlama sayılması için, öfke patlamanızın ani ve tamamen kontrolsüzce yaşanması gerek, yani bir şeyleri kırmış veya "değeri birkaç dolardan daha fazla eden" bir şeyleri parçalamış ya da birinin canını yakmış olmak veya yakmaya çalışmak gerek mesela. Bu kıstaslar göz önüne alındığında aralıklı patlayıcı bozukluk tanısının, tahmin edilenden daha yaygın olarak konulabileceği görülür. Peki ya tedavisi? Şu an önerilen şey: hiddet patlamalarını düşük serotonine bağlayarak antidepresanlarla öfkeyi söndürmek.

Peki hiddetin olmadığı bir toplum neye benzer? "Kötülüğün sıradanlığı" tabiriyle ünlü siyasi kuramcı Hannah Arendt bu fikri korkutucu buluyordu. *Şiddet Üzerine* adlı denemesinde "Sadece koşulların değiştirilebileceğini düşünüp yine de değişmediklerini gördüğümüz zaman hiddet çıkar ortaya. Sadece adalet anlayışımız saldırıya uğradığında hiddetle tepki veririz," diyordu.

Ateşli "infiale kapılma" ifadesindense Arendt'e göre haksızlığa verilen doğal tepki hiddetin köpüren, libidinal gücüydü. İnsanın hiddetini "sağaltmaya" çalışmak onu insanlıktan çıkarırdı. Mağdur kişiyi başkaldırma kapasitesinden, toplumu da değişme fırsatından mahrum ederdi. Ergenlik çağındaki çocuğunuz odasını toplamadı, eşiniz *yine* aynı şeyi yaptı, akşama kadar evde kaldığınız halde beklediğiniz posta gelmedi... bütün bunlar yüzünden kafanızın tasının atması saçma görünebilir. Bunları yaşarken haksızlığa uğramış gibi *hissedebilirsiniz* (gerçi Arendt'in adaletsizlikten kastettiği muhtemelen bu değildi) ama küçük ve önemsiz şeyler için yaşansa da ve neredeyse her seferinde pişman olsak da bu tür hiddet patlamaları insan olmanın ve dünyaya dahil olmanın önemli bir parçası. Eğer zaman zaman bilgisayar mouse'uyla, alışveriş arabası ve açılmamış paketlerle boğuşurken hiddet duymazsak, o zaman devrim yapamaz ve isyan çıkaramayız.

Ayrıca bkz. ÇİLEDEN ÇIKMA.

## HOŞNUTSUZLUK

*Tam olarak hoşnutsuz olmasa bile, hoşnut olmaktan çok uzaktı.*
P. G. Wodehouse, *The Code of the Woosters*

O, MI6'in en iyi ajanlarındandı ve sanal suç uzmanıydı. Ta ki emir komuta zincirinin dışında hareket etmeye başlayıp M tara-

fından bir mahkûm değiş tokuşunda Çin'e teslim edilene kadar. Şimdi süper bilgisayarlarla dolu terk edilmiş bir adaya kapanmış, Britanya devletinin ona öğrettiklerini M'yi ve bir zamanlar çok sevdiği örgütü yok etmek için kullanıyor. Raoul Silva, Bond filmi *Skyfall*'un kötü adamı, korkutucu karakterlerin çağdaş bir örneği: işinden ayrılmış, hoşnutsuz bir eski çalışan.

Sinekleri burunlarının önünden kovmak için domuzlar homurtular çıkarır. Vahşi doğada yaban domuzları rakiplerini uzak tutmak için homurdanıyorlar. Ama rahat çiftlik hayatında domuzlar tehditlere karşı değil genel hoşnutsuzluktan homurdanıyorlar ve buradan da hoşnutsuzlukla homurdanmanın ehemmiyetsiz ve işe yaramaz bir şey olduğu fikri çıkıyor. İnsanlar da kendi ahırlarında hoşnutsuzlukla homurdanıyorlar, kahve sırasında mızmızlanıp, trafikte şikâyet ediyorlar.

Bu yüzden çalışanların "hoşnutsuzluğu"ndan bahsetmek (ki kelimenin abartılmaya müsait olduğuna dikkat edelim) insanı düşündürüyor. Hoşnutsuz çalışanlar işyerinin entelektüel mülkünü çalıyor, yanlış haber yayıyor ve şimdilerde kurumsal hayatta büyük bir tehdit olarak görülüyorlar. Peki ama onlara "hoşnutsuz" demek? Bu onların ancak kendi saçma duyguları tarafından motive edilebildiği izlenimini bırakıyor ve onları yabancılaştıran kurumsal pratikleri aklıyor.

20. yüzyılın başlarında kurumsal şirketler için hoşnutsuzluktan ziyade KAYGI, duygusal anlamdaki birincil engel olarak görülüyordu. Kaygılı hislerin kendine güvensizlikten doğduğuna inanarak endüstriyel psikologlar kurumları aidiyet hissi yaratmaya teşvik etti. Mesela 1930'larda IBM'de çalışanların hepsinin şirket şarkısına eşlik etmesi bekleniyordu: "Şimdi burada biz şükranla / En içten sadakat yeminimizi ediyoruz / Şirketlerin en iyisine".

Ama hâlâ işyerlerimize *ait olmak* istiyor muyuz? İtalyan Marksist filozof Paolo Virno'nun iddia ettiği gibi, çalışanların

soğukluğunun işareti olarak görülen şeyler şimdi iş hayatının aranan özellikleri haline geldi. Dinamik ve gezgin ekonomimizde, en el üstünde tutulan şey esneklik. İşle ilgili güvensiz hissetme, görev değişikliğine zorlanma korkusu veya bir terfiyi kaçırmak, kurumsal insan kaynakları departmanlarınca "esneklik, uyum yeteneği ve kendini yeniden yaratabilmeye hazır olmak" gibi değerlere çevrildi. Ancak online sistemler oynanmaya gitgide daha açık oldukça ve bilgi taşınabilir hale geldikçe, işverenler çalışanlarının sadakati ve güvenilirliği konusunda hiç olmadığı kadar gerginler. Hoşnutsuzlukların artması, çalışanlarının hem duygusal açıdan bağlı hem de gözden çıkarılabilir olmasını bekleyen bu çelişkili iş kültüründen kaynaklanıyor olabilir.

Kurumsal şirketler, fikir mülkiyetini "içerideki kötü niyetli birilerine" karşı korumaya yardım etmeleri için sanal güvenlik danışmanlarını kullanmaya başladılar. Risk teşkil edebileceklerin psikolojik profilleri çizildi: Ellerindeki "bilgi onlara aitmiş gibi" hisseden ve "iş hayatında geride kalmışlık ya da karşılanmamış beklentiler"le tetiklenen, genellikle mühendislik ya da bilgi teknolojisinde teknik pozisyonlarda çalışanlar arasından çıkıyor.

Belki de çalışanlara işleri üzerinde daha fazla hak vermek, hoşnutsuzluğa bir çözüm olabilir. Ama bu esnada personelin sürekli gözlemlenmesi tavsiye ediliyor, özellikle de sanal güvenlikte çalışanların "problemli çalışan" dediği kişileri işe almayı önlemek için, işe alımlarda daha iyi kontrolden geçirilmesi. Önümüzdeki yıllarda hoşnutsuzluk tehdidinin büyümesini beklemeliyiz ve risk teşkil edenlerin tespit edilme yöntemleri konusunda konuşmalıyız. Ama şu an için, en açık yönlendirmelerden biri, ABD hükümetinin bildirisinden geliyor. Güvenlik örgütlerine "azalan güvenilirliği ölçmek için bunalım ve huysuzluğu" gözlemlemelerini tavsiye ediyor.

Bu yüzden hayatta hoşnutsuzlukla homurdananlardansanız, kendinizi uyarı almış kabul edin.

İşyerine dair başka duygular için bkz. ŞEN OLMA; KIRILGANLIK.

## HÜSRAN

Bkz. ÇİLEDEN ÇIKMA.

## *HWYL*

Esas karşılığı tekne yelkeni olan *hwyl,* Galcede ani bir rüzgârla uçarmış gibi hissedilen coşku ve heyecanı anlatır; çıkardığı sese göre oluşturulmuş harika bir yansımalı sözcüktür, (hu-iil diye okunur). Aniden gelen ilhamı, şarkıcının coşkusunu ya da partinin keyifli havasını tarif etmek için kullanılan *hwyl*, aynı zamanda "hoşça kal" anlamına da gelir.

*Hwyl fawr*, yelkeninde bol rüzgârla git.

Ayrıca bkz. NEŞE.

# I-İ

## *ILINX*

Bir deste kâğıdı eline alıp, pencereyi açıp, hepsini havaya fırlatma fikri baş döndürücü bir keyif veriyor. Ya da kırılabilecek bir porselen fincanı kasten tuzla buz etmek... Ya da mutfak sandalyesine çıkıp bir torba bilyeyi ortalığa saçılsınlar diye yere dökmek.

20. yüzyılda yaşayan Fransız sosyolog Roger Caillois'ya göre amaçsız yıkımdan duyulan "garip heyecan", (Yunanca "girdap" anlamına gelen sözcükten türemiş) *ilinx* adını verdiği duyguyu yaşamanın yollarından biri. *Ilinx*'i, lunapark treninin yarattığına benzer baş dönmesi, düşme ve kontrolü kaybetme hissine benzer "haz dolu panik" olarak tanımlıyor. Callois *ilinx*'in izlerini kendi etraflarında dönerek ve dans ederek coşkulu translara girmeye ve bir an için de olsa başka gerçeklikler görmeye çalışan mistiklerin uygulamalarında bulabiliyor. Bugün, ofisteki geridönüşüm kutusunu devirerek küçük bir kaos yaratma dürtüsüne yenik düşmek bile, size bu histen hafif bir doz verebilir.

Ayrıca bkz. YURTSUZLAŞMA.

## İÇ FERAHLIĞI

Aynada afili cümleler yazılı değildi ya da elinden gelenin en iyisini yapman için bir moral konuşması. 1890'larda "özsaygı" sözü psikolojide ilk kullanılmaya başlandığında iç ferahlığı, aslında insanın kendi yetersizlikleriyle barışması anlamına geliyordu.

Filozof ve psikolog William James'in "özsaygı" terimini kullanan ve bundan bir fayda çıkarmaya çalışan ilk kişi olduğu düşünülüyor. James büyük başarı hayallerimizden vazgeçip enerjimizi elimizden gelebilecek şeylere aktarırsak (lazanya konusunda uzmanlaşmak ya da arkadaşlarla randevumuzu hatırlamak) kendimiz gibi olduğumuzda hissedilen o elle tutulması zor "kalp hafifliğini" hissedeceğimizi düşünüyordu. "Gençleşmek ya da incelmeye çabalamaktan vazgeçtiğimizde gün ne kadar keyifli oluyor! Tanrı'ya şükür o yanılsamalar gitti!" diye yazıyordu.

Bunun iyi bir yan etkisi de gelecekte daha fazlasını yapma cesareti bulabilecek olmamız, sonuçta özsaygı kendimizi "ne yapmak konusunda desteklediğimizi" belirliyor ve bu da fazladan bir kazanç oluyor. James bu fikrini zarif bir formül haline getirdi:

$$\text{Özsaygı} = \frac{\text{Başarı}}{\text{İddialılık}}$$

Gelecekteki başarılarımıza dair inançlarımız (iddialılık) tarafsız bir değerlendirmede aşağı yukarı yapabileceğimiz şeylerle (başarı) örtüşmeli. Eğer kendimizden beklentilerimiz kapasitemizi aşıyorsa, kendimizi hayat boyu yetersizlik ve tatminsizliğe mahkûm ediyoruz. Ancak bu insanın çabalamaktan vazgeçeceği anlamına gelmiyor: Daha çok yetkinlik (ya da başarı) kazanmak için daha çok çalışıp daha iyi ve daha büyük hedefler koyabilirsi-

niz. James'e göre özsaygı dikkatle ölçülmüş, insanın hevesleriyle kabiliyetlerinin hizaya sokulmasına yönelik bir denetim ve denge sorusuydu.

Zamanın psikologları güvende hissetme meselesini daha acil buldukları için James'in özsaygı kuramı 20. yüzyılın büyük bir kısmı boyunca unutuldu (bkz. RAHATLIK). Ancak 1960'larda pozitif psikolojiye olan ilginin bir sonucu olarak "özsaygı" yeni nesil araştırmacılar tarafından tekrar ele alındı. Bu araştırmacılar kabaca, insanın iç ferahlığı ile toplumsal anlamda daha sorumluluk sahibi şekilde davranması arasında bir bağ olduğu fikrini ortaya attılar. Buna dair pek kanıt olmasa da fikir siyasetçilerin ilgisini çekti. 1980'lerin sonunda devlet bir çalışma kolu kurdu ve 1990'lara varıldığında California'da okullar özsaygı geliştirici aktiviteler sunmaya teşvik ediliyordu. Bu egzersizler özsaygının genel olarak olumlu pekiştirmelerle olduğu gibi yapay yöntemlerle de artırılabileceği fikrine dayanıyordu. Özsaygının tüm toplumsal sorunların gizli çözümü olduğu heyecanı içinde James'in zarif formülü unutuldu. Çocukların becerileri doğrultusunda iddialarının azaltılması ya da iddialarına yetişmesi için becerilerinin artırılması yerine özsaygı kendi içinde başarılması gereken bir hedef haline getirildi. (Ve başarılı olamayanlar, yalnız takılanlar, "kaba" olanlar, kolayca sinirlenen ya da çekingen olanların başka bir sorunla uğraşmaları gerekti: Onlarda "özsaygı eksikliği" vardı.)

Son on yılda özsaygı akımı saldırıya uğramaya başladı, özellikle araştırmasında özsaygı geliştirme çabasının daha fazla değil çok daha az MEMNUNİYETe sebep olduğunu gösteren San Diego Üniversitesi'nden psikolog Jean Twenge tarafından. Kişinin kendi yetenekleri konusunda şişirilmiş bir inancı olması, narsisizme ve bu nedenle "ortalamanın üstünde" olduğuna inanmaya ya da buna inanmak gerektiğini düşünmeye ve YALNIZLIKa düşmeye sebep olabiliyordu. Buna ek olarak, şişirilmiş

beklentilerimizi karşılamaya çalışmak bizi daha tatminsiz ve kafası karışık hissetmeye daha da meyilli yapıyordu. Becerilerimizi geliştirmek konusunda yardım istemekte kötüleştikçe o beklentileri karşılama ihtimalimiz de azalıyordu, çünkü başkalarının rehberliğini istemek belli bir alçakgönüllülük gerektiriyordu.

Hepsinden de öte özsaygıyı artırmaya çalışmak insanı kötü hissettirebiliyor çünkü bu başarması neredeyse imkânsız bir hedef. 1990'larda Atlantik'in iki yanındaki okullarda da özsaygı kalıcı bir nitelik olarak sunuldu, piyano çalmasını bilmek ya da Fransızca konuşabilmek gibi. Ancak, James'e göre iç ferahlığı, üzerinde çalışılabilecek bir şey olsa da en nihayetinde bir "duygu"ydu (özel olarak, buna insanın "toplumsal benliğinin" bir duygusu diyordu). Özsaygının asla kalıcı bir durum değil, artıp azalabilen bir şey olduğunu düşünüyordu. Bazı günler kendimizi iyimser ve yetkin hissedebiliyoruz. ("Evet, harika bir lazanya yaptım!") Bazı günlerse iş hayatında ya da özel hayatımızda denediğimiz her şey dağıldığında tamamen ümitsiz hissedebiliyoruz. Özsaygıyı kendi içinde bir başarı yerine, değişken bir duygu olarak görmek ulaşması imkânsız yeni bir çabanın yükünden kurtarıyor bizi. Özsaygıya ulaşmaktan vazgeçersek bunun sonucunda kendimiz hakkında çok daha iyi hissedebiliriz.

Ayrıca bkz. GÜVEN.

## İĞRENME

Bozuk sütü kokluyorsunuz ve yüzünüz buruşuyor. Yanlışlıkla köpek kakasına değiyorsunuz ve tiksinerek ellerinizi yıkamak için en yakındaki çeşmeye koşuyorsunuz. Bir bardak suda yüzen köpüklü tükürük onu içmenizi imkânsız kılıyor. İğrenmeyi bu kadar büyüleyici kılan, zehirli maddeden tiksinme hissine bir

anda elektrik akımı gibi varan bir his olması. Bir zehirle karşılaşıyorsunuz ve vücudunuz onu reddediyor. Bu kadar basit. Kızgın bir tavadan yağ sıçradığında gözünüzü kırpmanız kadar içgüdüsel. İğrenme bu şekilde son derece verimli ve pratik bir duygu gibi görülebilir, 2+2=4 kadar basit ve hayat kurtarıcı bir kural. Ama bu, doğru olmaktan çok uzak.

Avustralya'da bir tarlada ya da Tokyo'da bir apartmanda da yaşasa bir avuç dolusu duygusal tepkinin her insanda aynı olduğu fikri çok çekici. Evrim psikologlarının "evrensel temel duygular"dan bahsettikleri zaman kastettikleri, hepimizin bedenlerinin evrensel koşullarda var olmayı sürdürebilmek için aynı şekilde evrildiği; mesela yırtıcı hayvanlardan kaçma ihtiyacı (korku) ya da rakipleri korkutma isteği (kızgınlık). Bizi kaçmaya ya da savaşmaya hazırlayan bu fizyolojik tepkiler olmadan varlığımızı sürdüremezdik. İğrenme, evrensel bir duygu olmanın ilk adayı: herkes öğürebiliyor ve iğrendiğinde dilini dışarı çıkarabiliyor gibi görünüyor; herkes yüzünü buruşturuyor. Hangi duyguların "temel" ya da "evrensel" olduğu konusunda genel mutabakata varılamasa da duyguların işe koşulan atı, vücudumuzdan zehri atan ve hastalanmaktan bizi koruyan iğrenme hep o listeye dahil.

Ancak bu iddia yanıltıcı. İlk olarak, her biri farklı tepkiler içeren en az üç tür tiksinti var. "Asıl iğrenme" zehirli bir şeye karşı duyulan tiksinti, genellike çürümüş et ya da dışkı ağza yaklaşınca ortaya çıkar. Bizi o nesneden uzaklaştırır, mide bulandırır, "böğh" ve "ıyy" gibi kusturucu sesler çıkarmamıza neden olur. "Bulaştırma iğrenmesi" hastalık yayma riski olan insanlar ve yerlere yaklaşınca hissediliyor. Yıllarca temizlenmemiş bir eve girdiğinizde teninizin ürpermesiyle hissediliyor (hiçbir şeye dokunma!); bizi titretiyor ve ya bir şey kaparsak endişesiyle, bir yere oturmak konusunda bile tedirgin ediyor. Ağzı açık bir insanın uzayan tükürüğü ya da ağzındaki yiyecek kalıntıları,

kanayan bir yara başka türlü bir tiksinti yaratıyor; psikologların kabaca "beden bütünlüğünün ihlalinden iğrenme" dedikleri. Bir şey bulaşır tehdidiyle vücudun açık kalışının neredeyse varoluşsal dehşetinin birleşimi. Bu türlerin her birinin farklı tetikleyici etmenleri ve tepkileri olması, farklı evrimsel yollarda geliştiklerini düşündürüyor. Birinin diğerinden daha "temel" olduğunu iddia etmek zor olur.

Dahası, iğrenmeyi tetikleyen şeylerden çoğu kültürel müdahaleye açık. Yumurtadan direkt yenen haşlanmış ördek embriyosu, Filipinler'de sokakta satılan bir yiyecekken çoğu Batılı turisti iğrendiriyor. Güya "donanımımız" dolayısıyla iğrenmemiz gereken kanayan yara ya da dışkı gibi şeylere verilen tepki bile bağlama göre değişiyor. Günümüzde cerrahlar deşilmiş çıbanlardan fışkıran "takdire şayan iltihap"lardan bahsediyorlar. Kötü bir kokusu ve dokusu olabiliyor, zaten "takdire şayan iltihap" demek bile kaçmaya yetiyor ama ameliyatta bu istenen bir görüntü, çünkü hastayı rahatlatıyor. Antropolog Mary Douglas bu bakış açısı sorununu "Kirlilik, bir şeyin olmaması gereken yerde olmasıdır," diyerek özetliyor. Bizim bir şeyi kirli bulmamız ya da bir şeyleri kirleteceğini düşünmemiz büyük oranda "neyin nerede olması gerektiği"ne dair düşündüklerimize bağlıdır.

Bir şeyin olmaması gereken bir yerde olması, bizim onu nesnel olarak tehlikeli algılamamızdan çok içimizde iğrenme hisleri yaratır. Bize bir zararı dokunmayacak şeylere midemizin tepkiyle kalktığı, içimizi fenalaştıran o küçük anlar tanıdık gelecektir. Ağzımızdan kıl çıkması veya sıcak sütün kabuk tutması ya da bir adamın sakallarına bulanmış çorba (yani düşüncesi bile!) bizi altüst edebilir. İğrenç bulduğumuz şeylerin çoğu, kaza eseri, olmamaları gereken bir yerde olan şeyler; dolayısıyla sözcüğün İngilizcesinin kalbinde bu sınıflandırma meselesinin yattığını öğrenmek bizi şaşırtmayabilir.

Erken modern dönemde iğrenme diye bir şeyden bahsedilmiyordu. Onun yerine, doğaya aykırı buldukları şeylere karşı hissettikleri iğrenmeyle karışık nefreti anlatmak için, sirkte bir "ucube" gördüklerinde ya da bir "cadı"yla karşılaştıklarında "hilkat garibesi" diyorlardı. Tarihçiler bu dönemlerde İngilizce konuşan insanlar arasında, ahlaki olarak iğrenç bulunan şeylere tiksindirici [*abhorrent*] denmeye başlandığını tespit ettiler. Öte yandan çürümüş ya da mide bulandırıcı şeyler için çok daha eski bir İngilizce sözcük olan *wlatsome* kullanılıyordu (nefret edilecek şey anlamına geliyordu). Şimdi iğrenince çıkarılan "yuck! [okunuşu: yak!]" ya da "argg!" sesleri yerine o zaman "fie! [okunuşu: fay!]" ve "fum! [okunuşu: fam!]" deniyordu. *Jack ve Fasulye Sırığı*'ndaki devin "Fee-fi-fo-fum!" diye gürlemesinin sebebi bu olabilir: bazılarının düşündüğü üzere öfkesinden değil de düşmanı olan İngilizlerin kanının ona kötü kokması yüzünden.

Beraberinde her türlü toleranssızlığı ve itici bulma hislerini getirerek iğrenme, ancak 18. yüzyılda gündeme oturdu. Immanuel Kant ve Edmund Burke'ün de aralarında bulunduğu filozoflar, İtalyanca *gusto*'dan (tat) türeyen bu sözcüğü [*disgust*] popülerleştirdiler. Onların iğrenmesi, Aydınlanma Çağı'nın antitezi olan yamuk, dağınık ve çirkin şeylere karşı duyulan, büyük oranda estetik bir tepkiydi. Ancak sadece birkaç on yıl içinde tiksinmek kulağa eski moda gelmeye başladı ve onun yerini, kullandığınızda sizin yüksek bir sınıftan ve entelektüel seviyeden olduğunuzu hemen belli edecek "iğrenç" sözcüğü aldı.

Böylece iğrenme, uyumsuz görünen her şeyi betimlerken kullanılan şişirilmiş bir kavram haline geldi, yanlış delikten yanlış zamanda çıkan bir şey görmekten, yamuk bir vazoya ya da uygunsuz bir davranışa kadar. Belli belirsizlikle bu kadar bağlantılı bir duyguya uygun olarak iğrenme hâlâ bu kapsamlı kapasitesini koruyor. Mesela hâlâ ahlak ihlallerinden bahsederken iğrendiğimizi söylüyoruz. Tutucu ahlak bekçileri bile

en sevdikleri park yerine dair konseyin son rezilliği karşısında muhtemelen kusmak istemezler ama yine de ahlaki öfkemizle fiziksel mide bulantımızın örtüştüğü anlar olmuştur. 1980'lerin sonunda psikolog Paul Rozin ve Carol Nemeroff değişik bir deney yaptılar. Bir grup araştırmacıya bir kazak giymeyi kabul edip etmeyeceklerini sordular, çoğu kabul edeceğini söyledi. Sonra da bu kazağın bir zamanlar Adolf Hitler'e ait olduğunu eklediler. Bu son bilgiyle birlikte katılımcıların çoğu giymeyi reddetti, bunu mide bulandırıcı bulduklarını belli edecek şekilde sesler çıkararak ve yüzlerini buruşturarak giysiden uzaklaştı. Rozen ve Nemeroff onların hayal dünyalarının bir yerinde "Hitler"lik bulaşıcı bir şey olarak canlandığından ve bunun kendilerine bulaşmasından korktukları için giysiye değmekten kaçındıklarını öne sürdüler. Bu tip durumlarda iğrenmenin "zehir eşittir iğrenme" denkleminden çok daha karmaşık olduğu bariz. Sınırlarını aşıyor, ahlaki ve estetik zevklerimizi de etkiliyor.

Yeterince yakından bakarsak iğrenmenin sessizce tek bir duygusal atoma, bizi kurtarmak için yardımımıza koşan "temel duygu"ya indirgenemeyeceğini görürüz. İğrenme dediğimiz şey çok fazla farklı tepkiyi içeriyor; buzdolabını açıp çürüyen et görmenin yarattığı kusma hissi, birinin sümüklü mendilini kaldırmak istemeyişinizin iç gıcıklayıcı hissi, birinin derisinin yarılmasının mide bulandırıcı dehşeti ve hatta ahlaki konularda içimizin fenalaştığını hissetmek. Pek çok duygu gibi, iğrenmenin de nerede başlayıp nerede bittiğini anlamak zor. Bir anda bel altı esprilere dönerek sizi eğlendirmeye başlayabilir. Ya da bazı fetişleri bu kadar heyecanlı kılan şey iğrenme duygusu olabilir (bkz. MARAZİ MERAK). Ayrıca daha fazla yemeğe, televizyona hatta kendimize dayanamayacak kadar fazla doymuş olmak da mide bulandırıcı olabildiğinden, iğrenmek can sıkıntısıyla da bağdaştırılır. Belki de bazılarımızın bu tanımlanması zor duy-

guyu belirleme çabası şaşırtıcı değil. Sonuçta iğrenme en çok sınırlar kaybolduğunda, anlamlar çözüldüğünde ve bir şeyler "olması gereken yerde olmadığında" ortaya çıkıyor.

Ayrıca bkz. "NE İDÜĞÜ BELİRSİZLİK" FOBİSİ.

## *İJİRASHİİ*

Her gece, Amerika'da bir yerlerde bir anne ya da baba, çocuğuna ülkenin en ünlü çocuk hikâyelerinden biri olan *Küçük Lokomotif*'i okuyor. 1930'larda geçen, gözüpek bir manevra lokomotifinin hikâyesi bu. Büyük lokomotifler, uzun bir treni dağın üzerinden çekmeyi reddedince küçük lokomotif kendi başına deniyor, yavaş yavaş tepeyi tırmanırken, "Başara-bilirim Başara-bilirim" diye çuflayarak. Küçük lokomotifin hikâyesinin sonunda başarıya ulaşmasının çocuklara iyimserlik ve cesaret aşılaması gerekiyor (bkz. ÜMİT). Ancak çocuklarının başucunda öyküyü okuyan çoğu yetişkinin boğazı düğümleniyor.

İşte o küçük adamın bir engeli aştığını ya da övülmeye değer bir şey yaptığını görünce gelen duygulanma ya da etkilenme hissinin Japoncada bir adı var: *ijirahsii* (iciraşi diye okunuyor). Tüm zorluklara rağmen bir atletin bitiş çizgisini geçmesini izlerken ya da evsiz birinin kayıp bir cüzdan bulup sahibine teslim ettiğini işittiğimizde duyduğumuz bir his. Bu gibi durumlarda gözlerimiz bile dolabiliyor, 1940'ta Almanların hava saldırısı süresince en fakir Londralıların onurlu ve dirençli davranışları karşısında Churchill'in gözyaşı dökmesi gibi. Bazı kültürlerde, acıma ve başkası adına hissedilen gurur karışımı bir duygusallık denerek gözardı edilebilir. Ancak Japonya'da bu his el üstünde tutuluyor, ilk bakışta zayıf ve kolay incinebilir gibi görünenlerin inanılmaz dayanıklılığı karşısında verilmesi

beklenen makul bir duygusal tepki olarak görülüyor.

Ağlamaya neden olan diğer sebepler için bkz. RAHATLAMA.
Başkası adına gurur duymanın bir diğer örneği için bkz. *NAKHES.*

## *İKTSUARPOK*

Misafirler gelmek üzereyken yerimizde duramayız. Durmadan cama bakar, her araba sesi duyduğumuzda kulak kabartırız. İnuit halkı arasında, bir kızak görmek için donmuş Arktik ovalara bakmalarına neden olan bu hafif gergin beklentiye *iktsuarpok* deniyor (iit-so-ar-pok diye okunuyor).

Telefonumuza bakıp durmak, mesajımıza beklediğimiz cevap ya da durum güncellemesine beklediğimiz bir yorum bir tür *iktsuarpok* olabilir mi? Umutla beklenen elektronik postanın gelip gelmediğini görmek için sayfayı sürekli yenilemek, günümüzün en dikkat dağıtıcı şeylerinden biri sayılabilir. Belki de teknolojiyle bir ilgisi yoktur ve şu yalnız dünyada insan temasına duyduğumuz arzu da aynı derecede bu durumun suçlusu sayılabilir.

Uzak yerlere gelen misafirler konusunda bir diğer duygu için bkz. *AWUMBUK.*
Ayrıca bkz. YALNIZLIK; "TELEFONUM MU ÇALDI?!" KAYGISI.

## İNFİALE KAPILMA

Kalabalık holde, şaşkın yüzlerin arasında duruyordu. Dışarıda bir protesto vardı ve içeride bir adam küçük ahşap bir sahnede konuşuyordu, öfkeli ve akıcı. Kölelik karşıtı ve kadın hakları hareketinin ileri gelen figürlerinden Elizabeth Cady Stanton'ın

hatırladığı üzere adam "hiddetli... zeki, alaycı, infiale kapılmış ve heybetliydi."

Eski bir köle olan, tamamen kendi kendini yetiştirmiş, köle karşıtı eylemci Frederick Douglass belki de 19. yüzyılda kamusal yaşamdaki en önemli Afrika kökenli Amerikalıydı. Hitap yeteneğiyle Atlantik'in iki tarafında dinleyenleri heyecanlandırıyordu, öfkesi kör bir hiddetten ibaret değildi; mağrur, haklı ve olgun bir tartışmaya yönelikti. Douglass'ın mücadelesi sadece kendisine yapılan haksızlığın değil, köleleştirilmiş kadın erkek tüm siyahların maruz kaldıkları kasıtlı zulüme bir tepkiydi.

İnfiale kapılmanın tarihinin, baskıya karşı çıkan insanların hikâyesinden oluşması beklenebilir. Ama öyle değil. Aslında bu duyguya dair en eski tartışmalarda, daha çok avantajlarını korumaya çalışan elit kesim tarafından hissediliyor. Aristoteles *nemesan* dediği bu duyguyu en çok sosyal statü olarak bizden düşük insanlar kurallara karşı geldiğinde hissettiğimizi düşünüyordu. Bu yüzden Tanrılar bu duyguya en iyi adaydılar, bir ölümlü ilahi sırların peşine düştüğünde ya da doğaüstü güçler kazanmak istediğinde her seferinde infiale kapılıyorlardı. Aristoteles'e göre onların infiale kapılması bir kimse hak etmediği bir onur ya da avantaj elde ettiğinde ve rakiplerini alaşağı ettiğinde hissedilen öfkeydi. 17. yüzyılda toplum ve siyasetle ilgilenen filozof Thomas Hobbes infiale kapılmanın, yanlışlıkla değil bilerek "bir başkasına verilen zarar karşısında hissedilen öfke" şeklinde, biraz farklı bir tanımını öne sürdü. En çok adaleti aşağılayanlara karşı hissediliyor, özellikle tanıdıklar ya da otoritenin kayırdığı kişiler kuralları ihlal ettiğinde. "İnfiale kapılma," diye yazıyor Hobbes, "sadece haksızlıkların sebebi olanlara, adaletsiz davrananlara, onları koruyan tüm güçlere kafa tutar." Belki de Hobbes'un bu tanımıyla beraber infiale kapılma otorite konumundaki kişilerle değil, otoritenin kayırmadığı kişilerle özdeşleşti.

Bugün siyaset kuramcıları, bu duygunun siyasal hayatta

anahtar bir rolü olabileceğini düşünüyor. Bizi ele geçirip yabancılaştırabilen, demokrasinin ilkelerini hiçe sayabilen öfkenin aksine haksızlığa karşı öfke karşıdan bir yanıt beklentisiyle geliyor. 2012'de Avustralya parlamentosunda Julia Gillard'ın verdiği demecin ateşli yanını düşünün. Kişisel öfkesini gizlemeye hiç çaba göstermediği konuşmasında, karşısındaki kişiyi bir dizi kadın düşmanı yorumda bulunmakla suçladı. Konuşması hem öfkesini ifade ediyordu hem de bir yanıt talep ediyordu. Orada olanlar sosyal medya üzerinden hızla yayılmaya başladıkça, yazılan yorumlar ve tartışmalar infiale kapılmanın başka bir yanını da göstermeye başladı: Heyecandan, zaferden hatta keyiften izler vardı (ayrıca bkz. AŞAĞILAMA; *SCHADENFREUDE*). Frederick Douglass, otobiyografisinde, sonradan editörlüğünü yaptığı, kölelik karşıtı *Liberator* adlı gazeteyi ilk okuduğunda benzer hisler yaşadığını yazıyor. "Köle sahibi olanları sertçe kınaması, köleliği olduğu gibi ortaya dökmesi ve bu kurumu destekleyenlere kuvvetli bir şekilde saldırması ruhumu bir sevinç dalgasıyla doldurdu."

Ayrıca bkz. HAKARETE UĞRAMA; HINÇ.

## İSTİFLEME

Bir adet sarı çorap teki, ruj lekeli bir atkı, bir deste mektubun arasına sıkıştırılmış bir avuç gül yaprağı. Bunlar, oyun yazarı, şair ve Sapphic baştan çıkarma uzmanı Mercedes de Acosta'nın biriktirdiği anılardan sadece bazıları, aralarında Isadora Duncan, Marlene Dietrich ve Greta Garbo'nun da bulunduğu 1920'lerde ve 30'larda Hollywood'un önde gelen kadın oyuncularıyla yaşadığı aşkların hatıraları.

Gelecekteki benliğimizin incelemesi, koklaması ve takip etme-

si için dikkatlice kaldırıp sakladığımız gelip geçici şeyler iç dünyamızın deposunu oluşturuyor. "Çünkü sonunda biriktirilen şey insanın kendisi," diye yazıyordu Jean Baudrillard. Mercedes de Acosta, çoğunlukla gizli kalan aşk ilişkilerinin kalıntılarında ait olmanın, sevginin ve en önemlisi sevildiğinin kanıtlarını biriktiriyor.

Eğer insan ilişkileri zor ve çaba gerektiren şeylerse, nesneler yoğun bir şekilde iç rahatlatıcı olabiliyor. Eski bir kumaş parçasından bir çift ayakkabıya, etrafımızdaki hazineleri toplamak, öngörülemez dünyada kendi benlik hissimizi güçlendirebiliyor, bir kalıcılık hatta bir başarı hissi veriyor ve dünyaya kim olmak istediğimizi söylüyor. Kıskançlık ve sahip olma isteği de bunun bir parçası olabiliyor, statü için bir güneş gözlüğüne göz koyabilmemiz ya da sırf rakiplerimizin olmasın diye bibloları istiflemekten aldığımız keyif gibi.

Büyüdükçe koleksiyonlar uzmanlığımızın anıtları haline gelip bize, kulağa önemli gelen isimler verebiliyorlar; kartpostal koleksiyoncusu deltiyolog, bozuk para koleksiyoncusu nümismatik, oyuncak ayı koleksiyoncusu arktofilist oluyor (ayrıca bkz. MERAK). Bu gibi koleksiyonlar insanda düzen ve kontrol ihtiyacı oldğunu gösterebilir ama ortada aynı zamanda asla tamamlanamayacak bir işten zevk almanın tatlı çarpıklığı da var.

İstifleme dürtüsü bizim elimizde olmayabilir mi? Psikoterapistler sık sık maddiyata tutunma arzusunu geçmişte bir şeylerden mahrum kalmış olmaya ve travmatik kayıplara bağlıyorlar. Charles Dickens'ın *Bir Noel Şarkısı* kitabının cimriliğiyle meşhur karakteri Ebenezer Scrooge her gece yatmadan önce kazandıklarını gözden geçiriyor. Psikanalist Stephen Grosz'un öne sürdüğü gibi, kâr ve zararla ilgili bu zayıf takıntı, yoldan sapmış bir yas tutma olarak okunabilir: annesinin erken yaştaki trajik ölümü ve sonrasında babası tarafından duygusal olarak ihmal edilmesinin telafisi. Para kazanarak geri alınamayacak olanı geri almaya çalışmak.

İstifleme dürtüsü, en uç noktada felaketlere yol açabiliyor. Yükselen gazete kuleleri ve tehlikeli olacak kadar yüksek üst üste konmuş bozuk elektrikli süpürgeler, orada yaşayanlar için risk arz edebiliyor. Ama riskli olsalar da bu toplanan şeyler anlamsız değiller. Bazıları için bu düşmanlık dolu dünyaya karşı bir barikat, bazıları içinse baş döndürücü derecede boş kalan alanları doldurarak yalnızlığı hafifletme yöntemi (bkz. *PEUR DES ESPACES*). Hepsinden ötesi, dışarıdan bakan birine eski püskü çer çöp gibi görünen şeyler onları biriktiren kişi için gerçekten duygusal anlamlarla yüklü olabiliyor. *Susam Sokağı*'nın insanları sevmeyen kuklası Kırpık bile bunu biliyordu. Kendisi için ev haline getirdiği çöp sepetindeki gereksiz şeyleri sıralıyor: bozuk saat, unutulmuş şemsiye, paslı trombon... Herkesten nefret eden ve başka bir kırpık görürse diye diğer kuklalarla konuşma riskini bile almayan Kırpık'ın dikkatlice biriktirdiği çer çöp, düşmanlık dolu dünyada ona sıcak bir duygusal bağ sunuyor. Değerli koleksiyonunda doğduğu gün annesinin ona verdiği tek bir spor ayakkabısı var, bu eskimiş ayakkabıyı çok seviyor çünkü çöp.

Ayrıca bkz. MERAK; NOSTALJİ.

# K

## KAFA KARIŞIKLIĞI

Toparlan. Plan yap. Organize et. Bunlar üretken ve verimli bir hayatın ilkeleri.

Bu başarı odaklı, stresli dünyada dağınıklığa pek az yer kalıyor ve dağınıklık bunun etrafında dolaşıyor.

Psikanalist Adam Phillips'e göre, terapinin temelinde karmaşa yatıyor. İnsanları analize bu karışıklığın yönelttiğini söylüyor. Yıkıcı ilişki kalıplarını ve açıklaması zor istekleri anlamlandırmak adına hastaların çoğu zihin açıklığı arıyor, akıllarının düzenlenmesini, tertemiz olana kadar örümcek ağlarından arınmasını arzuluyor. Bu tarz bir düzen arayışı şaşırtıcı değil. Dağınık bir masadan günlük tutmayı reddetmeye kadar düzensizlik, çoğunlukla inatçı ve kendi kendini yenik düşüren bir şey olarak biliniyor: bilinçdışında yatan, kendi kendimizi sinir etme ve hedeflerimize ve başarıya ulaşmamızı engelleme arzusu. Ama dağınıklık her zaman bir engel değil. Bazen faydalı olabiliyor.

Çoğumuz karışık bir çekmecede bir fiş ararken değerli bir şey bulmuşuzdur. Benzer şekilde karışık zihinlerimize daldığı-

mızda, aramadığımız fikirler ve alakalı olduğunu düşünmediğimiz şeyler arasında bağlantılar buluruz. Phillips'e göre günün sonunda psikanalitik sürecin en ilginç kısmı bu darmadağınıklık. Onun en merak ettiği şey, bilinçdışında da olsa, neden bir şey keşfetmek istediğimizde bu tür olmadık durumlar yaratıp, ilişkilerimizi karıştırıp, işyerinde kaos yaratıyoruz.

Edebiyatın kayıp ruhları arasında belki de Kral Lear, yaratıcı şuursuzluğun en canlı örneklerinden. Bu unutkan ve yaşlı adam, kendini darmadağın bir halde buluyor. Kim olduğu konusunda kafası karışık, çocukları tarafından reddedilmiş ve şatosunun dışındaki yaban arazide her anlamda kafa karışıklığı içinde. Yaşadığı kafa karışıklığının temelinde kendini yeniden yaratmanın buhranlı süreci yatıyor, onu oyun boyunca kendini gösteren şu soruya itiyor: "Bana kim olduğumu kim söyleyebilir?"

Hepimiz zaman zaman dağınıklıktan yoruluyoruz, boş laflardan sağırlaşıyoruz, karışıklıktan korkuyoruz. Dağınıklık, kaldırması kolay bir şey değil. Ancak bize "Ben kimim?" ve "Bu ne demek?" gibi soruları sorduran karışıklıklar değerlidir. Muhtemel cevaplar arasında dolaşırken, her şeyi anlamlandıran bir fikir, bir izlenim ya da bir inanç çıkabiliyor.

"Bir şeyin olmasını engelleyen herhangi bir şey başka bir şeyi mümkün kılıyor," diye yazıyor Phillips. Eski bir deyişi anımsatıyor bu: Kaybettiğin bir şeyi ararken çok daha iyi başka bir şeye rastlayabilirsin.

Bkz. YURTSUZLAŞMA; ALTINDA EZİLME.

## KAFASININ TASI ATMA

1980'lerde canı fena halde sıkılmış posta işçilerinin yaygın olarak gerçekleştirdiği, ölümcül silahla tarama olaylarının gölgesinde

"kafasının tası atma" [going postal] deyimi, bütün Amerika'da, işyerine duyulan öfkeyi tamı tamına tanımlıyordu.

Bazı psikiyatristler, Amerika'daki silahla tarama eylemlerini –ki kafasının tası atma, bunun erken örneklerindendi– bir tür kültüre bağlı sendrom olarak görüyorlar. Bu sorunun, kendine has davranış kalıpları ve modelleri var. Yeni Gineli Gurumba kabilesinde, ataların ruhundan kopmuş bir parçadan kaynaklandığı düşünülen, sadece 25 ila 35 yaşlarındaki genç erkeklerde görülen sıkıntıya *guria* (kelime anlamı: yabandomuzu olmak) deniyor. Erkeklerin terleyip ürpermesine, köyü baştan sona koşmasına, değersiz eşyaları çalmasına ya da kadınları ve yaşlıları (kimse fiziksel zarar görmese de) bıçakla tehdit etmesine neden oluyor. Böylece *guria*'nın kurbanı olan erkek ormana koşarak kaçar ve yabandomuzluğunun tüm izlerinden –ve tüm olup bitenleri unutmuş olarak– arınmış halde üç gün sonra geri döner.

Bu durum, Malezyalıların *amok* veya *amuk* dedikleri, "cinnet getirmek"le karşılanabilecek olan hezeyanlı ve şiddetli yükselişle karşılaştırılabilir. Buna da bir ruhsal uğramanın neden olduğu düşünülüyor. Bir *amok* süreci, genellikle kötü bir dönemin üzerine gelen bir hakaret veya aşağılanmayla baş gösteriyor ve yoluna çıkanı öldürebilecek bir öfke patlamasıyla son buluyor. Yahut duygular normale dönüyor ama olup biten hiçbir şey hatırlanamıyor.

Kültüre bağlı bir başka sendrom için bkz. GEZENTİLİK.
Ayrıca bkz. HİDDET; HOŞNUTSUZLUK.

## KARIN AĞRISI ÇEKME

Şişkin ve gazlı, gurul gurul ve tıslayan, cızırdayan. Kalp kadar mide de pek çok duyguyu misafir ediyor. İçimizi burkan bir kayıptan ya da korkuyla düğümlenen mideden bahsettiğimizde bunlar sadece

mecazi olmuyor, karnımızla aklımızı birbirine bağlayan uzun bir tıp tarihi var. Erken modern dönemde melankoliye sebep olduğu düşünülen belirli yiyeceklerden uzak duruluyordu. Robert Burton özellikle lahananın tehlikeli olduğunu düşünüyordu: "Sıkıntılı rüyalara sebep olur ve beyne kara buharlar yollar." 18. yüzyılın başında "sofra sohbetleri"ni basit tutma adeti sindirim sürecinde can özlerine fazla yüklenmemek içindi: sürekli meşgul olan beyinlerinin midelerinden enerji çaldığı düşünülen biliminsanları, sindirim sorunları çekmeleriyle ünlüydüler. Modern gastroenterologların kaygı ve stres üzerine araştırmaları, beyin ve midenin yakınlıklarından ötürü tek bir sistem olarak düşünülmesinin daha iyi olacağını gösteriyor.

Karın ağrısı çekme, midede hissedilen yağlı ve sallantılı bir kaygı ve rahatsızlık hissi. Daha güzel "kelebekler uçuşuyor" hissine nazaran karın ağrısı uykusuz saatlerde, ertesi güne teslim edilmesi gerekenleri, annemizle yapmamız gereken konuşmayı düşündükçe içimizde şiddetle jöle gibi titriyor ve etrafımızdaki her şey dalgalanmaya başlıyor.

Duygularla mide arasındaki ilişki hakkında daha fazlası için bkz. AÇLIK. Ayrıca bkz. KAYGI.

## *KAUKOKAIPUU*

Bazen hiç gitmemiş olsak da "o yer"e dair bir sıla hasreti duyarız. Bazen olduğumuz yer dışında herhangi bir yerde olmayı dileriz. Finler, uzak bir diyara duyulan hasreti, *kauko* (uzak diyarlar) ve *kaipuu* (hasret) sözcüklerinden oluşan *kaukokaipuu* (ka-u-ko-kay-pu) olarak biliyorlar.

Ayrıca bkz. KAYBOLMA ARZUSU; SILA HASRETİ; GEZENTİLİK.

## KAYBOLMA ARZUSU

İnsanların ortadan kaybolmasına yardım eden bir adam var New York'ta. Size yeni bir kimlik çıkarıyor. İzlerinizi dijital müdahaleyle yok ediyor. Ve sizi kontörlü bir telefonla ve tabii ki nakitle ödenmiş tek yön tren biletiyle yolluyor.

Bu çok davetkâr bir hizmet. Kim hayatının bir döneminde ortadan tamamen kaybolmayı düşünmemiştir ki? Hayatta beklenti ve hayal kırıklıklarından oluşan düğüm daraldığında, borç ve yükümlülüklerin KLOSTROFOBİsi boğduğunda kaçıp gitmek çok çekici. Neil LaBute'un oyunu *The Mercy Seat*'te, Ben'e "geçmişi tamamen silme... şansı" veriliyor, 11 Eylül 2001'de. Sevgilisiyle birlikte Dünya Ticaret Merkezi'nde işte olacakları yerde eve kapanıyorlar. Artık yeni bir hayata başlayabilirler, resmi olarak, masum bir şekilde ölmüş sayıldıkları için.

Çoğumuz için bu ihtimal, düşünmesi bile sarsıcı olabilen bir hayal olarak kalıyor. Yine de kırk yılın başında böyle bir şeye cesaret eder miyim diye düşünüyor insan. Bilerek gelen treni kaçırıp telefonu şarj etmeyi erteliyor. Sonra da birkaç dakika için saf bir yalnızlığı ele geçirip, kısa süreli de olsa her şeyin dışında olma hissini tadıyor ve gerçekten kendi içinde olmanın nasıl bir şey olduğunu bir an için görüyor.

Ayrıca bkz. YURTSUZLAŞMA; YALNIZLIK; GEZENTİLİK.

# KAYGI

*Kaygı, özgürlüğün baş dönmesidir.*
Søren Kierkegaard, *Kaygı Kavramı*

Mide sarsılır, boğaz sıkışır, gözler seğirir ve zihin sonsuz ihtimaller arasında mekik dokur. Genellikle belirli bir sebebi olan korkunun ya da endişenin aksine kaygı, hayatın çeşitli sorunları büfesinde iştahla dolaşır ve sıradan sıkıntıları ortaya çıkarıp onları büyük felaket görüntülerine dönüştürür. Bizi kıpır kıpır ve nefessiz bırakır. Engelleyicidir. Verdiği sıkışmışlık hissini sözcüğün Yunanca kökenlerinde görmek kolay: Kaygı, bastırmak, boğmak ve acıyla yüklenmek anlamına gelen *angh* kökünden türemiştir.

Kaygı, hepimizin zaman zaman yaşadığı bir şey. Ama günümüzde bunu anlamsız bir süre olarak görüp aşmak istiyoruz ve kesinlikle tadına varılacak bir şey olarak yaşamıyoruz. *Bazıları Sıcak Sever*'de Jack Lemmon'ın canlandırdığı Jerry karakteri gibi ve herhangi bir filmindeki Woody Allen karakteri gibi huysuz ve sürekli en kötü senaryoları düşünmekten hiçbir şey yapamaz hale gelmiş, terleyen, kekeleyen film karakterlerini düşünebiliriz. Böylece kaygının başarılı ve mutlu insanlara göre olmadığına karar verebiliriz. Haplar ve iksirler, egzersizler ve kaygılı zihni rahatlatmak ve "özgür" bırakmak için meditasyonlar önererek ilaç ve alternatif terapi sektörü de bunu destekliyor.

Kaygının bir lanet olduğunu düşünmek 21. yüzyılda kaçınılmaz. Bu yüzden kaygının ancak yüz yıl kadar önce bir hastalık olarak görülmeye başladığını ve ondan önce bazı filozofların korku ve iç daralmasının insanın kendi özgürlüğünü keşfetme yolunda faydalı duygular olduğunu yazdıklarını keşfetmek şaşırtıcı olabilir.

Kaygının bir hastalık olabileceğini ilk defa 1893'te Wiesbadenli psikiyatrist Ewald Hecker ileri sürmüştü ve iki yıl sonra da daha meşhur olan Viyanalı meslektaşı Sigmund Freud dile getirmişti. Kaygıya *Angstneurose* adını koydular ve Freud bunun her şeye atfedilen ve pek çok hastaya konan muğlak nevrasteni tanısından daha açık ve net bir alternatif sunduğunu düşünüyordu. *Angstneurose*'un semptomları arasına yüksek seslere hassasiyet, karabasanlar, kalp çarpıntıları, astım ve aşırı terleme bulunuyordu. Ama en çok öne çıkan bir özellik vardı: "kaygılı beklenti" ya da en kötü ihtimalin gerçekleşeceğinden korkma. En temel örneği de endişeli ev hanımlarıydı: "Kocası soğuk algınlığından her öksürdüğünde o bunun zatürree olduğunu düşünür ve zihninde kocasının cenazesinin kaldırıldığını canlandırmaya başlar," diye yazıyor Freud. Nevrozun başlıca sebeplerinden birinin "uyarılmaların birikimi" ya da bugünün tabiriyle "cinsel gerginlik" olduğuna inanıyordu ve bu yüzden en çok yeni evli kadınların risk altında olduğunu düşünüyordu. Ona göre o zamanlarda kullanılan prezervatif ve geri çekme gibi doğum kontrol yöntemleri kadının orgazma ulaşmasını engelliyordu. Harcanamayınca kadının libidosu garip şekillerde patlayabiliyordu: kalp çarpıntısı ve panik atak anlarında gelen kesik nefesler, ki Freud bunları seksin oflarının ve puflarının yerine geçtiğini düşünüyordu. Freud'a göre kaygı, bozulmuş bir libidoydu. Gerçek libidoyla bu şekilde kaygıyla bozulan versiyonu arasında "sirkeyle şarap arasındaki gibi" bir ilişki vardı.

1940'larda, savaşın yarattığı psikolojik enkazın ortasında şair W. H. Auden "Kaygı Çağı"ndan bahsediyordu. Bugünün "mutluluk" gündemine benzer şekilde o zamanlar İngiltere ve Birleşik Devletler toplumun "huzuru"nu ve "güvenliği"ni artırmak için işe aldıkları psikologlarla kaygı hislerinin kökünü kazımak istiyorlardı (bkz. RAHATLIK). İlk yatıştırıcılardan *Miltown* 1955'te ve arkasından *Valium* 1963'te piyasaya çıktığında kaygı 20. yüzyılın en tipik psikiyatrik durumu ve milyon dolarlık bir endüstri hali-

ne gelmişti. Ancak 1960'larda "Kaygı Çağı" gücünü kaybetmeye başlamıştı. Nadiren görülen, "depresyon" olarak bilinen yeni bir hastalık yaygınlaşıyordu, biraz da hızla büyüyen ilaç endüstrisinin desteklediği yeni tanı sınıflandırılmalarının etkisiyle (bkz. ÜZÜNTÜ). Tanı konulabilen farklı kaygı şekillerinin de artmasıyla (psikiyatrinin tanı konusundaki kutsal kitabı *DSM-V*'nin en son baskısında 12 farklı kaygı tanısı var), bugün kaygı tekrar yükselişte ve kısa zaman önce Amerika'da en yaygın konulan tanı olarak depresyonu geride bıraktı. 19. yüzyılda da olduğu gibi erkeklerden çok kadınlara bu tanı konuluyor. Kadınlar doğaları gereği daha mı kaygılılar? Ya da hastalık tarihsel olarak o kadar cinsiyete göre tanımlanmış ki kadınlar hep tanı konulması için bakılan kriterleri mi karşılamak durumundalar?

Freud'dan kırk yıl kadar önce doğan Danimarkalı filozof Søren Kierkegaard için kaygının yaygın bir psikolojik rahatsızlık olduğu fikrini algılamak çok zor olurdu. Zor ve ağır da olsalar duyguları anlamadan insanın dünya üzerindeki varlığını düşünmenin imkânsız olduğuna inanıyordu. İnsanlardan titreyen, korku içinde, hasta edici yaratıklar olarak bahsediyordu ve duygular arasında onun asıl ilgisini çeken Dancada *angest* adı verilen, şimdiki zamana dair ıstırap ve geleceğe dair büyük endişe ve korku duygusuydu. Şakaları, altüst edici sözleri, öykünmeleriyle 1844'te yazdığı, *Kaygı Kavramı* olarak çevrilen *Begrebet Angest* o kadar labirent gibi ki okumaya çalışmak bile insanda kaygı yaratıyor. Kierkegaard, *angst*'ın hayatın akışının önceden belirlenmemiş olduğunu, seçimlerimizde tamamen özgür, sonuçlardan da tamamen sorumlu olduğumuzu fark edince gösterilmesi uygun olan tepki olduğunu savunuyordu. "Gitgide derinleşen uçuruma bakanın başı döner," diye yazıyordu Kierkegaard. Ama bu denge kaybı huzursuz edici olsa da onu hissedebilme kapasitesi hayatı gerçekten yaşayabilmenin önkoşuluydu. Sadece "en ruhsuzlar kaygısız yaşar," diye açıklıyordu. Asıl zorluk panik yaratan his-

lerden kaçmak ya da onlar yüzünden donup kalmak değil, bize sunduğu seçimi görmek ve önemini anlamak.

O nedenle muhtemelen, bugün özgürlüğün kanıtı olarak görmek yerine, kaygıyla, kurtulunması gereken bir şey olarak baş ettiğimizi görse endişelenirdi.

Ancak "bayağı aptal biri," diye uyarıyordu, bu kadar önemli bir duyguyu hastalık olarak azlederdi.

Bkz. BELİRSİZLİK; ENDİŞE; KARIN AĞRISI ÇEKME.

## KENDİNE ACIMA

Canı çok sıkkın. Surat asıyor. Köşeye yığılıyor, başı parlak metal dizlerin arasında. Douglas Adams'ın *Otostopçunun Galaksi Rehberi*'ndeki Paranoid Android Marvin, kısaca GPP olarak bilinen Samimi İnsan Kişiliği teknolojisinin en yeni ürünüyle programlanmış. Beraberindeki uzay yolcularına duyduğu öfkesinden daha fazla hissettiği bir şey varsa o da kendisine yanlış davranıldığı ve yanlış anlaşıldığı yönündeki inancının şiddeti.

Filozof Max Scheler kendine acımanın yaratıcı bir yetenek gösterisi gerektirdiğini yazıyor: fantastik bir ikilenme halinde kendimizin dışında durmak zorundayız. Kendine acıyan insan ya da android, "kendine 'sanki başka biriymiş gibi' bakıyor," diyor Scheler ve bu çaresiz varlığa bakıp onların acınası durumunun haksızlığına bir gözyaşı döküyor. Kendimizi bu şekilde ikiye ayırmamıza vesile olması bakımından kendine acıma aslında nispeten faydalı bir duygu gibi görünüyor: İşler bizim için yolunda gitmeyince, bir yarımız diğer yarımıza karşı üstünlük taslayabiliyor ve başkasına acımanın getirdiği rahatlamayı hissedebiliyor.

Bazen de kendine acıma, hepimizin zaman zaman keyif almaya hakkı olan o kısa ve zevkli andan biraz daha fazla bir

şey oluyor. O andan sıkılıyoruz. Geçiyoruz. Ama bazen, Marvin gibi, haksızlık hislerimize takılıp kalıyoruz. Ve o hisler tarafından yalıtılmış da hissediyoruz; kendine acıma, ufkumuzu klostrofobik bir şekilde o kadar daraltıyor ki başkalarının da bir şeyle mücadele ediyor olabileceklerini hayal etmemiz imkânsızlaşıyor. Acımanın merkezindeki aşağılama burada iyice ortaya çıkıyor: Sadece kendimizden nefret etmekle kalmıyoruz, işlerin düzelebileceği konusunda ümidimizi kaybediyor, başkasına da katlanamıyoruz.

Bıkkın aileler ve arkadaşlar, sevdiklerini uzun süre boyunca kendine acımaya gömülmekten çıkarmak için türlü türlü teknikler denemişler. Genellikle bunlar "Bak ne kadar da şanslısın aslında" benzeri temalar ve açıkçası bunlar insanlara daha da kötü hissettiriyor. İşe yarayabilecek bir teknik, diğerkâmlık konusundaki son çalışmalar tarafından öneriliyor. İçinizdeki sevgili paranoid androidi yabancılara (ya da uzaylılara) küçük ve rasgele iyilikler yapmaya teşvik edin. Şefkat kaslarını yeniden keşfedip kendilerine de iyi niyet göstermeye başlayabilirler.

Ayrıca bkz. MERHAMET; ACIMA.

## KENDİNİ BEĞENMİŞLİK

İngiliz edebiyatında Emma Woodhouse kadar kendini beğenmiş az karakter vardır. "Alımlı, akıllı ve zengin", kendi etkileyici başarılarından daha çok keyif aldığı hiçbir şey yoktur. Özellikle çöpçatanlık konusundaki son başarısından pek bir hoşnuttur. "Birçok kişi Mr. Weston tekrar evlenmez dedi," der ama "ben ona birini buldum," ve "haklı çıktım." Ve böbürlenmeye devam eder, "ikisinin arasını ben yaptım", "ve başarıyla kutsandım". Ta ki Mr. Knightley daha fazla katlanamayıncaya kadar: "Şanslı bir

tahminde bulundun; ve diyecek *bundan* daha fazla bir şey yok." Emma ise kendini tebrik etmekte sınır tanımaz: "Peki ya sen şanslı bir tahminin keyfini ve zaferini tattın mı? Sana acıyorum."

Kendinden MEMNUNİYETin pembe yanaklı parıltısı. Çın! Kazanılmış bir tartışmanın ZAFERi. Çın! Rakibi düşenin hissettiği üstünlük ve yanında bir de AŞAĞILAMA eklenmiş bir KEYİF. Çın! Çın! Çın! Kendini beğenmişliğin bu kadar karşı konulamaz olmasına şaşmamak gerek. Zafer dolu gülümsemesiyle hatalar ve özürler dolu dünyada bir vaha, küçük ve mükemmel bir haklı olma ânı, zeki ve pürüzsüz bir his. (İngilizcede *smug* ya da *smugge* aslen derli toplu şık bir görünüşe sahip olmak anlamına geliyordu ancak 19. yüzyılın ortasında burnu havada olmak anlamına da gelmeye başladı.) Kendini beğenmişlik o kadar hoş bir his ki hepimizin sabahtan akşama kadar bu hisle dolaşmak istememizi beklerdiniz. Ne yazık ki evrensel olarak sevilmeyen bir şey.

Ayrıca bkz. MUTLULUK; NEFRET.

## KENDİNİ EVİNDE HİSSETME

Temmuz 1841'de şair John Clare, Epping Ormanı'ndaki High Beech akıl hastanesinden eve, aşkı Mary Joyce'un yanına gitmek için kaçtı. Üç buçuk gün boyunca parçalanmış ayakkabılarla yürüdü, kapı önlerinde uyudu, yol kenarındaki otları yedi. Mary Joyce'a bu yolculuğu anlattığı bir mektubunda, yorgunluktan bitap düştüğünde ve ayakları yara olduğunda Peterborough yol ayrımına vardığından ve bir anda kendine geldiğinden bahsediyor: "Evin yolunda olduğumu hissettim."

Clare'in yolculuğunun izlerinin üzerinden tekrar geçen yazar Iain Sinclair, Clare'in bu noktadaki hislerini anlatmak için pek

bilinmeyen *homefulness* sözcüğünü kullanıyor; kendini evinde hissetme hissiyle dopdolu olmak. Bu his daha az yorucu gezilerin sonunda da gelebiliyor; tatilden sonra uçaktan dışarı adım attığımızda ya da marketten ellerimiz torbalarla dolu dönerken evin sokağına girdiğimizde olduğu gibi. İçimizde rahatlama, aidiyet ve yolun bitmesinin verdiği tatminle karışıp yayılıyor.

Ama evin aslında bir mekân olmaktan çok oradaki insanlarla ilgili bir şey olduğunu hepimiz biliyoruz. Delilik içinde Clare, Mary Joyce'un aslında çoktan öldüğünü unutmuştu. Clare'in karısı, Northborough yolunda tökezleyen şairi darmadağınık bir halde bulduğunda eve götürüp mantıklı bir şekilde durumu anlatmaya çalıştı. Ve o zaman Clare, hayatta "evindeyken evsiz" hissetmekten daha yalnız bir his olmadığını yazdı.

Ayrıca bkz. SILA HASRETİ; GEZENTİLİK.

## KEYİF

15. yüzyılda İran'da basılan kitaplardaki zarif, mücevher gibi minyatürlerde, arka planda şelaleler akıyor, müzik güzel kokular arasından süzülüyor, süslü yataklarda âşıklar birbirlerini baştan çıkarırken çiçekler açıyor. Keyif cennetini Kuran kadar baştan çıkarıcı resmeden başka bir kutsal kitap daha yoktur ve cennet kelimesi de bahçe anlamına gelir. Başka kültürlerde de bahçeler lüksün ve hafifliğin imgeleridir. Eski Japonya'nın zen bahçelerinden Hieronymus Bosch'un çileklerle kaplı *Dünyevi Keyifler Bahçesi*'ne kadar, bahçe tasvirleri duyulara hitap eden, ruhani rahatlama sağlayan, ışıl ışıl yerler.

Keyif, mest olmaya yakın bir duygu. Eller çırpılıyor, gözler parlıyor, dudaklar bir gülümsemeyle kıvrılıyor. 18. yüzyılda yaşayan İngiliz filozof John Locke'a göre keyif, tüm diğer karmaşık

duyguların çıktığı dört temel duygudan biri (diğerleri de haz, acı ve huzursuzluk). Keyif [*delight*] sözcüğü Latincede büyülemek, alıp götürmek anlamına gelen *delectare*'den geliyor ve Locke bu duyguyu parıldayan bir baştan çıkarma olarak tarif ediyor. Bu duygu, diye yazıyor, insanı bir şeye "bayıldığını" söyleten şey, mesela "o elma ağacına bayılıyorum" ya da "gökyüzüne bayılıyorum". Oxford İngilizce Sözlük'e göre, İngilizcede keyif anlamına gelen *delight* sözcüğünün yazılışının, 16. yüzyılda "delite"tan günümüzdeki "delight"a dönmesi bir tesadüf eseri olmuş. Çoğu zaman olduğu gibi, hata durumun özünü yakalıyor: *delight*'ın içine geçen *light* kelimesinin anlamındaki ışık ve hafiflik, her şeyden çok insanın uçmak istemesine neden olan keyifin de merkezinde.

Ayrıca bkz. AŞK; ÖFORİ.

## KIRILGANLIK

*Hafifçe bas, düşlerimde yürüyorsun.*
W. B. Yeats, "He Wishes for the Cloths of Heaven"

Bağ kurma arzusu bizi en çok kırılgan kılan şey. Tökezleyerek çıktığımız tehlikeli şekilde aydınlık sahnede, tüm kusurlarımızın meydanda olduğu ve aslında ne istediğimizi söylediğimiz o anlar: seks, affedilmek, bir çocuk. Kırılganlık ihtiyacımız olan bir şeyi isteyecek cesareti topladığımızda orada, "Bunu umursuyorum ve senin de umursamanı istiyorum." Bağlandığımızda, "seni seviyorum", "sana güveniyorum" derken orada veya sıcak, sevinçli ya da dehşete kapılmış hissettiğimizi itiraf ettiğimizde. Göğüs kafesimizden içeri giren bir rüzgâr gibi. Hoş olmayabiliyor. Korunmasız hissettirebiliyor. Kırılganlık, Yeats'in şiirinde dendiği gibi, rüyaları serip kimsenin onları ezip geçmeyeceğini ummak.

Son on yılda psikologlar ve sosyal bilimciler kırılganlıkla ilgilenmeye başladılar. Araştırmaları kendimizi çıplak ve korunmasız hissettiğimiz o anların yakınlık kurmakta, bir kimlik duygusu geliştirmekte son derece önemli olduğunu söylüyor. Bu yeni bir fikir değil. Ortaçağ âlimleri onurluydu ve kalbinden geçeni söyleyerek yaşamak için gereken cesareti bulmaktan bahsediyorlardı ve bunun başlıca erdemlerden biri olduğunu düşünüyorlardı (bkz. CESARET).

Belki de 21. yüzyılda kırılganlığa karşı duyulan bu ilgi özsaygı hareketinden, onun kırılgan, narsisist başarı gösterilerinden memnun olmamaktan geliyordur. Ya da belki 21. yüzyılda hayattaki merkezi rolü sebebiyle kırılganlık, araştırmacıların ilgisini çekmiştir. Banka detaylarını internet üzerinden girmek, kişisel bilgileri e-postayla göndermek: Aklımızın gerisinde sırlarımızın ne kadar korunduğunu merak eden çalçene bir ses var. Ya işyerinde? Pozisyonlarımızın kırılganlığına dayanabilecek kadar sağlam durmak "güvencesiz yaşayan" çalışanlar olarak hayatımızı sürdürmemizde kritik bir etmen olabilir, bir kısa dönemli sözleşmeden diğerine zıplarayak (başarısız olduğumuzda hissedilenler için bkz. HOŞNUTSUZLUK).

Girişimci ruhlarıyla örnek olarak yükseltilen yaratıcı sektörlerde bile güvencesiz çalışanlar, kırılganlıklarını idare etmekle mücadele edebiliyorlar. Yeni yeni palazlanan fikirlerini müşterilerin önüne sunacak kadar gözüpek olmayı ve onlar "Hayır" dediklerinde bununla baş edebilecek kadar da dirençli olmayı öğrenmeleri gerekiyor.

Kırılganlığın rahatsız ediciliği belirli bir duygusal erdem olarak ortaya çıkıyor olabilir ama doğrudan iyi diyebileceğimiz bir şey de değil. "Kırılgan kişi" genellikle toplumda ötekileştirilmiş ve dışlanmış, manipülasyon ve suiistimal riski altında olan kişiler için kullanılan bir hüsnütabir. Ve bir terapistin ofisine katı bir savunma duygusuyla giren herkes için, aşırı açık olmanın deza-

vantaja döndüğü örnekler var. "Fazla paylaşanlar" ve kendilerini fazla kırılgan bırakan çaresiz âşıklar için bütünüyle açık olmak, yaklaşmak istedikleri insanları iyice yabancılaştırabilir. Bu tür davranışlar daha fazla yakınlık ve içtenlik arzusu gibi görünebilir. Ama sürekli tekrar edildiğinde insanları uzağa itmenin garip bir yolu haline geliyor. Bu iki durumda da mesele güven.

Toplumun "kırılgan" diye belirlediği ve de kırılganlığın sağlıksız bir alışkanlık haline geldiği kişiler için kendini açmaya bu kadar hazır olmak fazla güven duyma ve bu yüzden fazla hızlı incinme sorunu.

Eğer kırılganlık hayatlarımızda geliştirmek istediğimiz duygu olarak özsaygının yerini alacaksa, o zaman bahsetmemiz gereken şey denge meselesi. İki uç arasında uygun bir yerde olmalı. "Seni seviyorum," demek alınmaya değer bir risk. Ama tüm hayatı uçurumun kenarında yaşamak? Değerli olması için kırılganlığın korkutucu seviyede dönüştürücü olmasına gerek yok ya da arka planda sürekli var olmasına. Bilinçli şekilde ve dikkatli ölçülerde de deneyimlenebilir.

İşyerindeki duygularla ilgili daha fazlası için bkz. ŞEN OLMA.
Kanaatlerinizin gerektirdiği cesareti bulmak konusunda bkz. *BASOREXIA.*

## KISKANÇLIK

Güvenmek zorundasınız; kendinize bunu söylüyorsunuz. E-posta sayfasının, yüzde parlak bir –biraz fazla mı parlak– sırıtmayla alelacele kapatılarak size dönüldüğünü görünce, ya da eve geç dönüldüğünde ezik büzük bir tavırla ağızda gevelenen bir açıklama duyunca... Güvenmek zorundasınız ama sizi gün içinde bir şeye dalınca yakalıyor bu duygu. Flört, öpüşme. Planlar. Bu düşünceleri kafadan atmalı. Nefes almalı. Çantaya bakıyorsunuz.

(Açma!) Paltoya bakıyorsunuz. (Ceplerini karıştırma!)

Kıskançlığın etkilerinden kaçmak için bir hayat boyu uğraşabiliriz. Çoğunlukla yalnız yaşanan, işini kaçamak bir şekilde karanlıkta gören bir acı. Şüpheli suçlamalarımızın bizi zayıf göstereceğini ve küçük düşüreceğini biliriz. Var olmayan sorunlara yol açabilirler. Bu yüzden kıskançlık, kendini başka şekillerde gösterir, küçük garezlerle, homurtularla. Masaya sertçe çarparak konulan yemek tabağı. Seks yapmayı reddetmek. Cinayet sebebi bile olabilir. Pikaptaki cızırtılı sesiyle John Lennon, kontrolü kaybetmek, kimseye zarar vermek istememekten ve sadece kıskanç bir adam olmaktan bahseden şarkısını söylüyor.

Kıskançlık bir rakibimiz olmasından korkmak, yerimize birinin konulacağı endişesini yaşamak. Bizim olmayan bir şeyi istemek anlamına gelen hasedin aksine kıskançlık; birini kaybetmenin ya da birinin sevgisini başkasına kaptırmanın korkusu. Bu bir üçgen: ben (kurban), sen (hain) ve öteki (hırsız). Böyle hainlikler kenara atılmış gibi hissettirdiği için daha da acıtıyor (bkz. AŞAĞILANMA). Kıskançlığı bu kadar hızla alevlenebilen ve yakınlığı bu kadar riskli yapan şey, bu tehdit.

Bizler, neredeyse tamamen cinsiyet etrafında şekillenmiş kıskançlığın garip ve çelişkili tarihinin mirasçılarıyız. Kıskanç bir kadın, tarihsel olarak tatsız ve kılı kırk yaran bir tip olarak gösterilirken (kıskanç kadın asla başkarakter olmuyor, sadece gerçek aşka tatsız bir rakip oluyor), kıskanç bir erkek daha onurlu bir geleneğe ait. Ortaçağ Avrupası'nın romantik saray hikâyelerinde, aşk kavramı, genellikle kadın ya da erkek evli olduğundan ele geçirilemeyen sevgiliye duyulan hasretten ayrılamaz hale gelmişti. Sevgilinin kıskançlığı arzuyu güçlendiriyordu ve arzunun gerçek işaretiydi: "Kıskanmayan erkek sevemez," diye yazıyordu 12. yüzyılda yaşayan yazar Andreas Capellanus *The Art of Courtly Love*'da [Saray Aşkı Sanatı], "kıskançlık ve dolayısıyla aşk, sevgiliden şüphe edildikçe artar."

Ama kıskançlık sadece dışarıdan karışanlar tarafından hissedilmez. Kocalar da kıskançlık duyabilir. Bu dönemde yazılan tıbbi tezler, kıskançlığı birinin onuru zedelendiğinde duyduğu öfke olarak tanımlıyordu.

Vücudu ısıtıyor, yapılması gereken ve şiddet içeren misilleme için enerjiyle dolduruyordu (zaten soğuk ve nemli kadınlardan daha sıcak olduğu düşünülen erkeklerin daha güçlü ve öfke dolu kıskançlık dalgaları yaşadığına inanıyorlardı). Shakespeare'in *Othello*'sunda (1603-4), trajik kahraman kıskançlığa dair bu karmaşık bakış açılarını içinde topluyor: Othello, orijinal "kıskanç erkek", aynı anda hem kahraman hem de kurban, aşkın acımasız sahipleniciliğinin ilk örneği ve "zehir"e dönen, ruhu "yeşil gözlü canavar" tarafından tüketilen bir erkek. Tabii gerçek kurban Desdemona ama her nasılsa Othello'nun hali hep daha yüce ve ortada bir sebep olmadan yaşandığı için daha dokunaklı görünüyor.

Kıskançlığın sadakatsizlik karşısında doğal bir tepki olduğu fikri, bir dizi adli dava üzerinden bu dönemde yerleşti. 1670'te John Manning karısını başka bir erkekle yakaladı ve sonra o erkeği tahta bir tabureyle döverek öldürdü. Eline damga basılması cezasına çarptırıldı, ancak mahkeme "infaz memuruna çok da yakmamasını söyledi, çünkü suçu işlerken ağır tahrik altındaydı." 37 yıl sonra bir yargıç kıskançlığı "erkeklerin öfkesi" ve zinayı da "mülkiyetin en büyük ihlali" ilan etti.

Kıskançlığın, malı (yani karısı) çalınma tehdidi altında olanların kaçınılmaz olarak yaşadığı doğal eril duygu olarak tanımlanmasıyla cinayet, kasıtsız adam öldürmeye indirilmiş ve kıskançlık krizinde birilerini öldürmüş bazı erkekler tamamen aklanmıştı.

19. yüzyılın sonunda kıskançlığın "erkeğin hiddeti" olduğu fikri kulağa bilimsel gelen, "kıskançlık, erkeklerde derinde yatan ama kadınlarda olmayan evrimsel bir dürtüdür" iddiasıyla

iyice sağlamlaşmıştı. Evrimsel psikologlar hâlâ, çok az gerçek kanıtla, tarih öncesi toplumlarda kendi genetik miraslarını korumaları için erkeklerde kıskançlığın "kalıtsal" bir özellik olduğunu, ama kadınların böyle bir ihtiyacı olmadığını iddia ediyorlar. Bu sorunlu bir düşünce; çünkü ilk kez bazı insanların, mesela Avrupalı olmayanların ve fakirlerin, evrimsel sıralamada geride olduğuna ve dolayısıyla kıskançlık ve ÖFKE gibi daha ilkel duygulara daha yakın olduklarına inanan Victoria dönemi biliminsanları arasında ortaya çıktı.

Bu girift tarihin yankıları pek çok sanatçının ve aktivistin mülkiyet ve aşk arasındaki ilişkiyi sorguladığı 1970'lerde hâlâ hissedilebiliyordu. Bu vakitlerde garip bir kıskançlık içgüdüsü tarafından ele geçirilmenin tehlikelerini tarif eden tek kişi Lennon değildi. Feminist eylemciler kadınları mülkiyet gibi gören ve onları öldüren erkekleri mazur gören hukuki uygulamalara karşı çıktılar. Değişik ilişki yapıları deneyen bazıları kıskançlığın doğal olduğu fikrini temelden sorguladılar (bkz. KOMPERSİYON). Kıskançlık, yüce ve haklı değil, hem ezik hem de endişe verici görünmeye başladı. 1970'lerin sonunda *Bir Aşk Söyleminden Parçalar*'ı yazan Fransız filozof Roland Barthes'a göre, ortaya dörtlü bir ikilem çıkıyor: Kıskanç erkek, "Dört kat daha fazla acı çekiyor," diye yazıyordu Barthes. "Kıskandığım için, Kıskançlığımdan ötürü kendimi suçladığım için, kıskançlığımın bir başkasına zarar vereceğinden korktuğum için, kendimi böylesi bir bayağılık içine soktuğum için: Yani dışlandığım için, agresif olduğum için, delirdiğim için ve bayağı olduğum için acı çekiyorum."

Kanada ve Avustralya'dan yirmi yıl kadar sonra, 2009'dan beri Britanya'da da sadakatsizlik mahkemede tahrik nedeni sayılıp savunma olarak geçmiyor. Ancak araştırmalar yine de hâkimlerin "öfkeden deliye döndüren" kıskançlığı sebep olarak gösteren katillere sempati duyduğunu gösteriyor. Tabii insanlar

ilişkiler kurduğu ve gözleri dışarıya kaydığı sürece kıskançlık, hayatın bir gerçeği olacak. Ama değiştirebileceğimiz şey, onun eşsiz bir şiddeti haklı çıkaran bir duygu olarak konumu. Özellikle de, şüpheli düşüncelerin sesine yenik düşen, e-postaları karıştıran ve en masum bakışlarda sevdikleri kişilerin sadakatsizlikleri konusunda ipuçları keşfedenler sadece erkekler olmadığı için. Bütün bunları hepimiz yapabiliyoruz.

Duygular ve yasalar konusunda daha fazlası için bkz. NEFRET ve KİNDARLIK.
Ayrıca bkz. HASET; HAKARETE UĞRAMA.

## KİNDARLIK

Kendini beğenmiş birine haddini bildiren bir cevap. Biraz önce etrafına şişine şişine ders vermeye çalışan birinin bocaladığını ve diyecek bir şeyinin olmadığını görünce hissedilen o AZARLAMA ARZUSU. Evet, kısasa kısasta görkemli bir tatmin var. Bir hakaretle ONURumuz incindiğinde ya da bir şey gözden kaçırıldığı için kendimizi donakalmış halde bulunca kindarlık, zedelenen onurumuzu geri kazanma şansı veriyor bize. Her ne kadar zihnimizde barok ve abartılı bir şekilde bile gerçekleşse, yine de onurumuzu geri kazanmamızı sağlayabiliyor. "Onurun zedelenmesi," diye yazıyordu Jeremy Bentham, "sadece hakarete uğramakla değil, hakarete uğramaya boyun eğmekle gerçekleşir."

Bir zamanlar tarihçiler arasında tutulan bir fikir de kindarca hislerin, bugüne kıyasla eskiden çok daha kabul edilebilir olduğuydu. 1930'larda ortaçağ Avrupası'nın "medenileşme süreci" üzerine yazan ünlü tarihçi ve sosyolog Norbert Elias'a göre ortaçağda insanlar "vahşi, zalim, şiddet içeren öfke patlamalarına yatkın"dılar: kişisel kavgalar ve kan davaları soylular arasında

içten içe kaynıyordu, "küçük insanlar da şapkacılar, terziler, çobanlar hemen bıçaklarına sarılıyorlardı". Bugünün tarihçileri farklı bir resim çiziyorlar.

Birini cezalandırmak, 12. ve 13. yüzyılda İngiltere'de genellikle bireysel onur meselesi olsa da sıkı şekilde düzenlemelere tabi tutulan bir süreçti. Kişisel intikam almanın kuralları cezanın suçla dikkatlice denkleşmesini gerektiriyordu (çok daha eski *lex talionis* ya da göze göz dişe diş'in bir versiyonu) ki kurbanlar yeni bir misilleme dalgasına sebep olmadan tatmin olabilsin. Bu bağlamda kindarlık tutkusu iki aşamalı bir süreçti; hem bir yanlışı düzeltmek konusunda acil bir arzu hem de rasyonel bir şekilde uygun cezayı tartıp biçmek (ayrıca bkz. VİCDAN AZABI).

Ancak 16. yüzyıla gelindiğinde yargıçlar ve saray mensupları kindarlığı düzene ters ve tehlikeli olarak yansıtmaya başladılar. Hukuk sisteminin İngiltere'nin her yerine yayılmaya başlamasıyla devletin resmi cezalandırma yöntemlerinin ahlaki olarak üstün görülmesine ve kişisel kan davalarına kötü gözle bakılmasına şaşmamak gerek. Fizoloflar da aynı yolu takip ettiler. "İntikam bir tür vahşi adalettir," diye yazıyordu Francis Bacon, "insanın doğası ona doğru gittikçe kökünü kazımak için daha çok kanun gerekir."

Kindarlığın itibarını düşürmek için gösterilen bu çabalar işe yaradı mı? Elizabeth ve erken Jacob dönemi tiyatrosunda o kadar popüler olan "intikam trajedileri" hukukun kişisel intikam yerine makul bir alternatif sunabileceği konusunda kuşku uyandırdı. İlk defa 1592'de sahnelenen ve türünün ilk örneklerinden olan Kyd'in *The Spanish Tragedy*'sinde [İspanyol Trajedisi] hukuk, işlevsiz ve güvenilmezdir: Şövalyelerin başı Hieronimo, davalarıyla ilgili yardım isteyen dilekçe sahipleriyle buluştuğunda kelimenin tam anlamıyla kanunun hükmünü yırtıp atarak "evrakları parçalıyor". Hieronimo'nun kendi oğlu cinayete kurban gittiğinde ipleri kendi eline alması ve çetrefilli bir intikam plan-

laması şaşırtıcı değil. İntikam trajedilerinde haksızlığa uğrayan karakterlerin düzenlediği planların çoğu gibi, onunki de uzun soluklu ve karmaşık. Bu planların kurulmasına adanan düşünme ve genellikle erteleme süreçleri ani bir öfke patlamasının tam tersi şekilde işliyor. Sonundaki intikam kanlı ve karmakarışık olabiliyor ama kindarlık öyle değil, çok daha kasıtlı ve sonuçta soğuk servis ediliyor.

Kindarlık konusunda çatışan yaklaşımlar hâlâ devam ediyor. Tabii (tabii!) ödeşme arzumuzu aşabilmeliyiz. Halk arasındaki yaygın inanıştan da biliyoruz ki intikam dolu düşüncelerden en çok biz zarar görürüz ya da Bacon'ın dediği gibi, "İntikam üzerine çalışan kişi, başka türlü iyileşebilecekken yarasını taze tutmuş olur." Misilleme dürtülerine şüpheyle yaklaşırız ama bazen içten içe onlardan etkileniriz de. Öyle olmasaydı bazı şehir efsaneleri (çok şık bir takım elbisenin kollarını kesmek, evdeki perdelerin eteklerine kokuşmuş deniz ürünleri iliştirmek gibi intikam alma yöntemleri) tekrar tekrar haince bir keyifle anlatılır mıydı? Belki de intikam dürtülerini harekete geçirenlere karşı garip bir şekilde hayranlık duyuyoruz, her ne kadar çoğumuz sorumluluk duygusuyla başka süreçleri takip etsek de sonuçta belki biraz silik hissediyoruz.

Yasadışılıkla bağlantılı bir diğer duygu için bkz. NEFRET.
Ayrıca bkz. HINÇ; HAKARETE UĞRAMA; TATMİN.

## KLOSTROFOBİ

Bir insanın artık yaşam belirtisi göstermediğini tespit etmek kolay değil. Tüylerle gıdıklamak, ağzına ayna yaklaştırmak ve ayak tırnaklarının altına iğne batırmak 18. yüzyılda ölüm teşhisi koyma konusunda hekimlerin tercih ettiği yöntemlerdendi. O yüz-

den cesetler topraktan çıkarıldığında bazılarının tırnaklarının koptuğunu, dizkapaklarının kırıldığını görmek ve tabutun kapağında içeriden tırmalandığını belli eden izler bulmak hayret verici değil.

En önemli korkularımıza şimdilerde verdiğimiz pek çok isim gibi klostrofobi ismi de 19. yüzyılda doktorlar tarafından bulunmuştu, ölümü henüz gerçekleşmeden tabuta konan insanların sık sık gazetelerde haber olduğu zamanlarda. Bu yeni hastalık, kapalı alanlarda duyulan korkuyu anlatıyordu: dolaplar, küçük odalar, asansörler, mağaralar. Boyunda daralmışlık hissi. Avuç içlerinin terlemesi. Boğulma riski o kadar gerçekçi geliyor ki içinizde tarifsiz bir kaçma isteği duyuyorsunuz ama kaçamıyorsunuz, böylece sıkışmışlık hissini daha da besliyorsunuz. Toprağın altında gömülü uyanmaktan, havasızlıktan ölmeye kadar bu dönemde popüler olan hikâyeler arasında Edgar Allan Poe'nun "Diri Diri Gömülüş" öyküsü hâlâ tüyleri diken diken ediyor. Ama toplumsal reformcu William Tebb'in 1895'te yazdığı kitap *Premature Burial and How It May Be Prevented* [Diri Diri Gömülmek Nedir ve Nasıl Engellenir] daha da ürpertici olabilir: "Yavaş yavaş boğulmak durumundalar, öfkeli bir çaresizlik içinde, etlerini tırnaklayarak, dillerini ısırarak, kafalarını içinde bulundukları dar kutuya çarparak ve en yakınlarına seslenerek, onlara katiller diyerek."

O zamandan bu yana klostrofobinin anlamı genişledi. Sadece dar ve kapalı alanlar değil, bazı ilişkiler ve toplumsal durumlar da aynı sıkışmışlık ve panik hissini yaratıp içimizde bir nefes alma ihtiyacı doğurabiliyorlar. Kaçmak istediğiniz ama yüzünüzde yapay bir gülümsemeyle kaldığınız bir ofis partisi. Arkadaşlığınızın bittiği bir kişiyle yediğiniz, aksayan sohbetin kırgınlıklarla dolu olduğu bir öğle yemeği. Hediyeler, yardım ve hatta aşk bile bizi boğabiliyor. Başkalarının beklentileri üzerimize çökünce ve biz bundan hoşlanmak veya müteşekkir kalmak ya da aynı tepki-

yi göstermek durumundaysak boğulduğumuzu hissediyoruz ve gerçekten kaçmak için bir yerleri tırmalamaya başlayabiliyoruz.

Bkz. KAYBOLMA ARZUSU.

## KOMPERSİYON

San Francisco'nun Haight Ashbury mahallesindeki ikinci el kıyafet dükkanlarını ve plakçıları dolaşırken, orada bir zamanlar denenen ütopik hayat tarzlarına özlem duymak çok kolay. 1971'de Haight Ashbury'de kurulan Kerista komünü aile gelenekleri, mülkiyet ve en meşhuru olarak da tek eşlilik gibi geleneksel Amerikan hayat tarzından gerekliliklerinden uzaklaşmıştı.

Tüm cinsel arzuların tek kişi tarafından karşılanması gerektiği inancı Batı kültüründe nispeten yeni. Bu düşünce, tek bir idealleştirilmiş sevgiliye duyulan ruhsal bir bağlılığı göklere çıkaran ve çekim duygusunun karmaşıklığını yansıtmayan 11. yüzyılda üretilen "saray AŞKları" imgelerine dayanıyor. Kerista komünü "çoklu aşk"ı benimsemişti, üyeleri birden çok cinsel partner edinilmesini destekliyordu. Bu ilişkilerin bazıları kısa süreli bazıları da uzun süreli oluyordu ama hiçbiri tek eşli olmuyordu. Kıskançlıkla mücadele etmediklerini açıklayan Keristalılar, nasıl hissettiklerini tarif etmek için "kompersiyon" sözcüğünü ürettiler. Kompersiyon, sevilen birinin başkasına ilgi duyduğu, başkasıyla seks yaptığı öğrenildiğinde hissedilen, sevilen kişi adına duyulan heyecanı anlatmak için kullanılıyor.

Çoğu dilde başkası adına hissedilen utancı anlatmak için kullanılan sözcükler var (bkz. *VERGÜENZA AJENA*) ya da bulaşıcı korku için (bkz. PANİK). Yaşadığımız kültürdeki aşk algısı etrafında gelişen beklentiler o kadar güçlü ki sevdiğimiz birinin başkasına duyduğu arzudan keyif almak bugün çoğu insan için

şaşırtıcı. Keristalılar, 11. yüzyılda romantik aşk Batı'da şekillendiğinden beri var olan çoklu aşkı benimsemiş ilk topluluk değildi (17. ve 19. yüzyılda da bunun örnekleri var). Ve kesinlikle sonuncu da olmayacak. Hediye ettikleri "kompersiyon" sözü duygular konusunda konuşulmayan varsayımlara meydan okumaya devam ediyor ve hâlâ Kuzey Amerika ve Avrupa'da kullanılıyor.

Bkz. KISKANÇLIK.

## KORKU

Korku duyguların en temeli, en başlıca olanı olarak görülmeye başlandı. Atalarımızı mağaralarda şimşekler çakarken yan yana sarılmış ya da korkunç bir hayvan yavaş yavaş geçerken bir noktada kalpleri küt küt atarak donakalmış bir şekilde hayal ediyoruz. 1872'de ilk defa Charles Darwin korkunun ilkel kökenlerini vurguluyordu: "Çok eskiden de korkunun insanlık tarafından şu ankiyle aynı şekilde ifade edildiğine güvenle inanabiliriz."

Bu gezegende yaşayan diğer hayvanların çoğu tehdit karşısında bu istemsiz tepkileri paylaşıyor. Bu tür tepkiler türümüzün devamlılığını korumak için evrilmiş. Gözler büyüyor ve duyma yetisi keskinleşiyor, kalp atışları hızlanıyor ve nefes ya tutuluyor ya da kesikleşiyor. Saklanmaya ya da kaçmaya çalışıyoruz. Ya da bir adrenalin dalgasına kapılıp dönüp savaşıyoruz (bkz. HEYECAN). Tepkimiz içgüdüsel. Tehdit altındayken vücudumuz kontrolü ele geçiriyor ve bizi otomatik pilota bağlıyor.

Korku bu kadar basit; ama...

Partnerinizin sizi bırakacağından endişelenmek, ışıklar söndüğünde korkuyla ürpermek ve Erasmus'un başına sık sık geldiği gibi bir tabak mercimek görünce dehşet içinde bayılmak arasın-

da çok büyük farklar yok mu? Önemli bir girişim öncesi hissedilen heyecan dolu dehşet ile şaka olsun diye bir araba size doğru hızlanarak geldiğinde hissedilen kör paniğin aynı olduğunu söyleyebilir miyiz gerçekten? Genel anlamda ikisi de "korku" ama ilkinde ÜMİT ve beklenti emareleri var, ikincisi bizi ÖFKElendirebilir veya MAHCUBİYETe düşürebilir. İngilizcede farklı korku türlerinden bahsediyoruz: KORKULU ve ENDİŞELİ BEKLEYİŞ, ENDİŞE, KAYGI ve DEHŞET. Bu hiçbir şey. Batı Avustralya'nın Pintupi halkı korkulu duygulardan oluşan bir yelpazeyi anlatmak için sadece kullanıldıkları özel durumlara göre belirlenen en az on beş farklı sözcük kullanıyor (bkz. *NGINYIWARRARINGU*).

Duyguların en önemlisi, en temel hayat kurtarıcı duygu olan dostumuz korku konusunda belki de en garip şeylerden biri, ondan bu kadar kuşkulanmamız. "Korkmamız gereken tek şey korkunun kendisi," diye ilan etmişti Franklin D. Roosevelt, 1933'te. Ve o zaman bile bu söz zaten klişeydi: 350 yıl önce Michel de Montaigne, "En korktuğum şey korkunun kendisi" sözünü söylemişti. Korku, ölümcül tehlikelerden bizi koruyarak en iyi yandaşlarımızdan biri olabiliyor ama onu en sinsi düşmanımız gibi gösterebiliyoruz; hırsız gibi giren, mantıklı düşünceleri yoldan çıkaran, bastırılmış kaygıları yeniden tutuşturan, amaca yönelik hareket etme kapasitesini körelten. Korku öldürebiliyor. 7. yüzyılda yazılmış *The Book of Aurelius* adlı tıbbi kitapçığa göre sağanak yağmur ya da kabarmış bir nehir gibi dehşet verici bir su kütlesiyle karşılaşmak, ölümcül bir "hidrofobi" (bugün kuduz olarak bilinen su korkusu) getirebiliyor. Bin yıl sonra, ölümcül korku hâlâ devam ediyordu. 1665'te Londra'da çıkan haftalık ölüm sebepleri listesi üç talihsiz ruhun korkudan öldüklerini yazar. İzdihamlar ve karşılıksız aşklar hâlâ bizi öldürebiliyor (bkz. PANİK). Ya da ölecekmişiz gibi hissettirebiliyor (bkz. *PEUR DES ESPACES*). Ve bazen ne pahasına olursa olsun düşmanla savaşma gerekliliğiyle geldiği için yersiz korkular bile geride yıkım ve ölüm bırakabiliyor (bkz. PARANOYA).

Batı'da "korku karşıtı" toplumlarda yaşıyoruz. Halka açık alanlar güvenlik kameralarıyla bezenmiş ve suça karşı tetikte olmamız gerektiği, toplu taşıma sistemlerinin her yerinde karşımıza çıkıyor. Ama riski azaltmak için tekrarlanan bu uyarılar, gerginliğimizi artırabiliyor. Zayıflıklarımızın sürekli hatırlatılması küresel tehditlere karşı bizi koruma sözleri veren siyasi üsluba inanmaya daha yatkın hale getirebiliyor (bkz. DEHŞET). Durum sosyolog Frank Furedi'nin "korku girişimcileri" dediği, bağıran manşetlerle ve kötücül reklamlarla (Mısır gevreği bunamaya mı yol açıyor? Saçınız mı dökülüyor? İŞİNİZ beklentilerinizi mi KARŞILAMIYOR?) tehditleri besleyen işler ve fikrin savunucusu olan gruplar tarafından daha da şiddetlendiriliyor. "Tüm reklamların yapmaları gereken şeyi yaptılar: Alışveriş ederek hafifletebileceğimiz gerginlikler yaratmak," diye yazıyor *Infinite Jest* [Sonsuz Jest] adlı romanında David Foster Wallace. Olay sadece korkunun farklı kaynaklardan beslenebilmesi değil her gün korkmamız gereken yeni sebeplerin ortaya çıkması. Eskiden şimşekten ve vahşi hayvanlardan korkardık, şimdi gazetedeki bir reklam ya da trene binmek önümüze odaklanmamız gereken yeni bir tehlike getiriyor gibi görünüyor. Ve bununla mücadele etmek için alışverişe çıkmaktan fazlasına ihtiyacımız olabilir.

Ayrıca bkz. CESARET.

## KORKULU VE ENDİŞELİ BEKLEYİŞ

1348-9'da Avrupa'yı kasıp kavuran Büyük Salgın'ın en korkunç taraflarından biri de onun yaklaştığını hissetmekti. Yeryüzünde sinsice, Gallerli şair Jeuan Gethin'in 1349'da yazdığı gibi "köksüz bir hayalet" gibi yayılıyordu. Hacılar ve gezginler, getirdikleri haberlerde terk edilmiş sokaklardan ve sefalet içinde hayatta ka-

lanlardan bahsediyorlardı. Şehirler kapılarını kilitlemiş ve halk çaresizce günah çıkarmaya, tövbe etmeye çalışıyordu. Yahudiler kuyuları zehirlemekle suçlanıyordu. Hizmetçi kızlar bilerek giysilere hastalık bulaştırma suçundan hapse atılıyorlardı. Ne yapıldıysa fark etmedi. Bazı tarihçiler Avrupa'da her on kişiden dokuzunun öldüğünü yazdılar. Bu tür raporlar muhtemelen biraz abartılı ama çoğu insan dünyanın sonuna tanıklık ettiğine ve Tanrı'nın dünyevi günahları cezalandırdığına inanıyordu.

Eğer hastalık henüz bulaşmadıysa da beklemekten başka yapılabilecek bir şey yoktu.

"Kara ölüm" sözünün hastalığa yakalananlarda görülen kararmış lekelerden geldiği söylenir. Ama daha büyük ihtimalle Latincede beklenen ve korkulan son anlamına gelen *atra mors* (kara ölüm) sözünün bir çevirisi.

Ani bir tehdit karşısında hissedilen korku ve paniğin aksine korkulu ve endişeli bekleyiş, hakkında yapacak pek bir şeyin olmadığı felaket yaklaşırken hissedilen soğuk tedirginliktir. En erken kullanımlarında bu his Tanrı'nın muhteşem gücü karşısında nutku tutulmuş ve perişan hissetmek anlamına geliyordu (bkz. HAYRET). Bu dini anlam 20. yüzyılın başlarına kadar devam etti, bu yüzden Rastafaryanlar kendilerine korku ve endişe anlamına gelen kelimeden esinle "Dreads" adını taktı ve rastalı saçlara da yine bu İngilizce kelimeden türeyen "dreadlocks" dendi. Ama bazılarına göre münasip bir hürmet göstergesi olan şey, diğerleri için yenilgiyi kabul etmek anlamına geliyor. Giovanni Boccacia, 14. yüzyıl Floransası'nda salgının patlayışını anlatan yazılarında salgının sebep olduğu "hayvanca davranışlar" ve DUYUMSAMAZLIK karşısında hayıflanıyordu. Köylüler hayvanlarını ve ekinlerini terk ettiler. Bazıları boş evlere girip yiyecek ve içeçek çaldılar ya da günlerini ve gecelerini sahip oldukları her şeyi kumarda kaybettikleri tavernalarda geçirdiler. Bir şeyin beklentisiyle dolu bu atmosferde toplum kuralları anlamını kaybetti.

İnternet çağında, hafif korkulu bekleyişler bize küçük bir vızıltı gibi gelebilir. Bugünün uçuş imkânları salgınların o kadar hızlı yayılmasına sebep oluyor ki yaklaşan hastalık "köksüz bir hayalet"tense dünya çapında bir seksek oyunu gibi geliyor. Yeni salgınlardan habersiz kalmak hiç olmadığı kadar zor: AIDS, kuş gribi, ebola... Korkulu ve endişeli bekleyişler dedikodu ve yanlış bilgilendirmeyi beslediği için internet en ideal bakteri yuvası gibi geliyor (bkz. SİBERKONDRİYA). Hükümetler sınırda sağlık kontrolleri yaparken bazıları panikleyip ilaç depolamaya başlayabiliyor. Ama çoğumuz için tek seçenek, yerimize zamklanmış gibi dondurucu bir âcizlik içinde oturmak ve felaketin yaklaşmayacağını ummak.

Bkz. PANİK.

## KULUÇKA İSTEĞİ

*"Kadınlar için: Bir (tane daha) bebek sahibi olma isteği."*
Oxford İngilizce Sözlük

Aslında kümes hayvanlarıyla bağdaştırılan bu sözcük sadece 1980'lerden beri kadınlara yönelik de kullanılıyor. Bir bebeğin başını kokladığında buna hiç hazırlıklı olmayan kadın hormonal olarak bebek arzusuyla doluyor... ya da bu klişe almış yürümüş.

Bu yeni duygusal durumun icadı ve bunun "bir kadın"ı tanımlaması raslantı değil. (Gerçi Oxford İngilizce Sözlük henüz bunu tanımamış olsa da erkekler de 1990'ların sonundan beri "kuluçka dönemine girdikleri"nden bahsetmeye başladılar.) Bu durum, Amerika ve Britanya'da hem evli hem de bekâr kadınların doğum kontrol hapına yaygın olarak erişebilmesinden yirmi yıl sonra ortaya çıktı. Çocuk yapmak kaçınılmaz olmaktan çıkıp bir

seçim haline gelince, hem tavuksu bir çoğalma isteğini hem de genel bir keyifsizliği birleştiren kuluçka isteğinin, çocuk yapmayı teşvik eden güçlü bir etmen olarak çizildi.

Bebek istemek sadece kültürel bir kurgu ya da doğurganlığın düşük olduğu toplumlara özgü değil. Derinden bir acı verebilir, bir şeyin eksik olduğu hissiyle, bir özlemle, sevdiği birinden ya da evinden ayrı olanın hissettiği o geçici duyguyla kıyaslanabilir (bkz. *HIRAETH*; *VİRAHA*). Ve ufukta toplanan fırtına bulutları gibi, çocuk özlemi de beraberinde duygusal bir hava getirir: sevgi dolu bir gelecek ÜMİTi, arkadaşların aileleri genişledikçe geride bırakılma ENDİŞEsi, gelmesi beklenen sevinçlerin ARZUsu ve bunların olamayabileceği düşüncesinin getirdiği ÜZÜNTÜ.

Kuluçka isteğini hayvansal hormonların tiktaklarına indirgeme eğilimi azalıp kayboluyor. Ama kadınların duygularının onların gizemli biyolojilerinin esiri olduğu fikrinin uzun bir geçmişi var, örneğin histeri ya da "huzursuz rahim" gibi (bkz. HAYAL KIRIKLIĞI). Bu, Platon'un *Timaeus*'taki sözlerine kadar geriye gidebilir: "Rahim, çocuk oluşturmak için can atan bir hayvandır. Ergenlikten sonra fazla kurak kalırsa sıkıntıya girer ve fena halde huzursuz olur... bundan muzdarip olanlar inanılmaz acılar çekerler."

Platon'un boş duran rahimlerden bahsedişi bugün antik tahayyülün bilimsel olmayan bir seyri gibi duyulabilir. Kadınlar üzerinde böylesine zorbaca etkiler bıraktığı düşünülen bu duygunun üzerinde çalışıldığı bugün hâlâ pek de söylenemez. Psikologlar bu duygu ile cinsel istek artışı arasında bir bağ kurdular ki bu ilk bakışta bariz görünüyor ama kuluçka isteğinin aynı zamanda depresif bir ruh haliyle beraber geldiğini düşünürsek o kadar da bariz olmayabilir. Ayrıca bu duygu çok büyük oranda kadınlar tarafından mı yaşanıyor yoksa erkeklerde de bir o kadar hatta daha fazla bir şekilde yaşanabilir mi bu konuda da kafa karışıklıkları var. İstemelerine rağmen çocuk sahibi olamayan

erkeklerde bebek sahibi olma arzusu üzerinde çalışan sosyologlar üzüntü ve suçluluk, soyutlanma ve öfke içeren karmaşık bir dünya duygu keşfettiler ve her on kadından üçüne karşın, on erkekten dördünün durum hakkında kendilerini "depresif" olarak tanımladıklarını iddia ettiler.

Kuluçka isteğiyle ilgili çeşitli karışıklıklar var ve açıklanması gerekiyor. Çünkü bu durumun kadınlar için biyolojik olarak kaçınılmaz olduğu fikri çocuk sahibi olmamaya karar verenlerin acı çekmeye mahkûm oldukları anlamına geliyor. Bebek sahibi olma arzusunun yanından bile geçmeyenler, kadın olarak temel bir duygudan mahrum kaldıklarından kuşkulanabiliyor ve bu nedenle de anneliğin onlara uygun olmadığını düşünebiliyorlar. Oysa bunların ikisi de doğru değil.

Ayrıca bkz. *TORSCHLUSSPANIK*; FİLOPROJENİTİFLİK.

## KUŞKU

PARANOYA demek istemediğinizden emin misiniz?

# L

## *LIGET*

Acı biberdeki ateş ve çağlayandaki acele insanı uçurur, daha çok çalışmaya iter. Filipinlerdeki Nueva Vizcaya'nın loş ve kasvetli ormanlarında yaşayan 3500 kelle avcısından oluşan Ilongot kaviminde *liget* hem insan vücudunu hem de nesneleri körükleyen öfkeli enerjiye verilen isim.

Amerikan antropolog Michelle Rosaldo ilk defa 1980'lerde Batılı okurların dikkatini *liget* duygusuna çekti. ÖFKEyi olumsuz bir duygu olarak düşünmeye alışık olan Rosaldo, *liget*'in iyimser ve canlı hissine çok şaşırmıştı. *Liget* anlamsız tartışmalar ve şiddetli patlamalar da tetikleyebilir muhakkak. Ama daha ziyade heyecan verip motive ediyor, insanlara komşularından daha çok tohum ektiriyor ya da daha uzun süre avlanmalarına yol açıyor. "*Liget* olmasa," diyor Ilongotlular Rosaldo'ya "bizim bir hayatımız olmazdı, asla çalışmazdık."

1981'de Rosaldo, saha çalışmasında bir kaza sonucu düşüp ölüyor. Ilongotlarla yaşayan antropolog kocası Renato da karısının ölümüne tepkisini *liget*'in bir başka özelliğiyle tarif ediyor: yas tutmanın hiddeti. Matem sonrası hissedilen *liget*'in Ilongot

halkını kelle avına çıkmaya teşvik ettiği düşünülüyor.

Ilongot halkı ancak düşman kabileden birini yakalayıp kafasını kesip ormana fırlatınca katarsis yaşayabileceklerine ve kaybetmenin acısını yok edebileceklerine inanıyorlar. Böylece Ilongot'yu saran *liget,* harekete geçip intikam almaya ve dolayısıyla bir miktar kontrolü yeniden ele geçirmeye dair şiddetli bir arzu.

Ayrıca bkz. YAS; RAHATLAMA; REKÂBET.

## *LITOST*

*Litost*, Çek yazar Milan Kundera'ya göre "onsuz insan ruhunu anlamak" imkânsız da olsa çevrilmesinin zorluğuyla ünlü bir Çek duygusu. Birinin bizim berbat hissetmemize sebep olduğunu anladığımızda bizi ayağa fırlatan UTANÇ, HINÇ ve sinirlenme sarmalını tarif ediyor. Kin tutmanın süreğen nefretinin ya da üzüntünün eylemsizliğinin aksine *litost* aktif bir duygu. *Gülüşün ve Unutuşun Kitabı*'nda (1979) Kundera'nın yazdığı gibi *litost* "insanın kendi sefaletini görmesiyle hissettiği ani azap... İki aşamalı motor gibi. Önce bir azap duygusu geliyor, sonra da intikam arzusu."

*Litost*'un intikamcılığını ayrı kılan şey, çoğunlukla çarpık bir şekilde insanın kendisine zarar vermesine yönelik olması. Bazen ödeşmek kolaydır: Eğer bizden daha zayıf biri tarafından küçük düşürülmüşsek keskin bir laf etmek zedelenen onurumuzu geri kazanmamıza yeter. Ancak bizden daha güçlü birileri tarafından kırılmışsak intikam dolambaçlı yollardan alınmalıdır. Kundera'nın romanında bir çocuk aksi keman öğretmeni tarafından yanlış notayı çaldı diye küçük düşürülüyor. *Litost*'tan gözü kör olan çocuk, kurnazca bir plan oluşturuyor: öğretmeni sinirden patlayıp çocuğu camdan dışarı fırlatana kadar çocuk bilerek aynı hatayı tekrarlıyor. "Düşerken," diye yazıyor Kundera,

"çocuk o berbat öğretmenin cinayetle suçlanacağını düşünerek seviniyor." *Litost*'un amacı, o diğer kişinin de "bizim kadar sefil görünmesini" sağlamak: Size eziyet eden kişiyi cezalandırmaya o kadar odaklanıyorsunuz ki kendi durumunuzu da kötüleştirmek çok daha önemsiz görünüyor (ayrıca bkz. *ABHİMAN*). Kundera *litost*'un hepimizde bulunan bir duygu olduğuna inansa da Bohemia'nın baskıyla kuşatılmış tarihi yüzünden Çek diline has bir kavram olarak ortaya çıktığını öne sürüyor. 1968'de Çekoslovakya kısa süreliğine Sovyetler Birliği'nden koptuğunda Rus tankları Prag'ı işgal etti. Dışarıdan bakan herhangi biri Rus ordusuna direnmenin boşuna olduğunu söylerdi. Ancak şehrin duvarlarındaki yazılar boyun eğmeyen bir direnişi haykırıyordu: "Taviz vermek istemiyoruz, zafer istiyoruz!"

"Bu konuşan *litost*," diye yazıyor Kundera, yenilince bile Prag'da yaşayanların başkaldırı ve umut hissedebilmesini sağlayan onur ve çarpıklığın karışımı.

Ayrıca bkz. KİNDARLIK.

# M

## MAHCUBİYET

Bir kitapçıda sesli bir şekilde osurduğumuzda ya da "İyi ki doğdun" şarkısı restoranda bizim için söylendiğinde ya da biz tamamen zararsız bir şey söylemişken başkaları bunu yanlış anlayarak "Çok Kaba Bir Şey"miş gibi işittiğinde hissettiğimiz şaşkınlık ve sıkışmışlık büyük oranda İngiliz Kraliyet Sarayı'nın boğucu kibarlıktaki odalarının bir icadı. 1750'lerde Fransızca eski *embrasser* (engellemek) sözcüğünden uyarlanmış mahcubiyet kavramı, bir görgü kuralına aykırı bir şey yapıp da sohbetin durmasına sebep olduğumuzda hissedilen sıkışmışlık ve engellenme hissi. (Mahcubiyet ve engel arasındaki ilişki aynı zamanda zenginlerin mahcubiyeti sözünü açıklıyor. Fransızcada fazla seçeneğe sahip olmaktan gelen kısıtlanma hissi anlamındaki *embarras de richesses* sözünden geliyor.) Bu yeni kategori, her şeyi kapsayan UTANÇ duygusunun ahlaki boyutunu kapsamıyordu. Utanç, tek başına yapılan, kendini cezalandırma acılarıyla bağdaşmışken mahcubiyet, başkalarının yanında bir anlığına yapılan, görgü kurallarına aykırı ufak bir hareket nedeniyle sosyal ortamda küçük düşmek anlamına geliyor.

Kolayca mahcup olan biriyseniz, muhtemelen gaflarını hemen üstlerinden atabilenlere özeniyorsunuzdur. Herkesin önünde abartılı bir şekilde övülmek ya da eşinin ailesinden birinin hoşuna gitmeyecek bir şeyi yanlışlıkla söylemek insanı telaşa sokup yok olma isteği uyandırabiliyor ve sonrasında gelen mahcubiyet sizi daha da dehşete sürükleyip iyice şaşkınlaştırıyor. Ama belki de kendimize çok yükleniyoruz. Sosyolog Erving Goffman'a göre, mahcup olmak faydalı bir şey. Telaşa kapılmamız önemli bir toplumsal kuralı ihlal ettiğimizin farkında olduğumuzu gösteriyor; bir sonraki sefer aynı hataya düşmeyeceğimiz anlamına geliyor. California Üniversitesi'nde yapılan yeni bir araştırma kolayca mahcup olan insanların başkalarına karşı daha yardımsever olduğunu ve etraftakilerin de bunu anlayabildiğini gösteriyor. *Dört Nikah Bir Cenaze* adlı filmde Charles (Hugh Grant) yaptığı bir espri kötü bir şekilde geri tepince başını tentenin demirlerine vuruyor. Carrie (Andie MacDowall) gülümsüyor, İngiliz baskısının komik bir örneğine tanıklık ettiğinden değil, Charles'ın kendini cezalandırmasına sebep olan mahcubiyeti, yarattığı kırgınlığı aslında ne kadar ciddiye aldığını gösterdiği için. Mahcubiyet ve toplumsal denge arasındaki bu ilişkiden yola çıkarak filozof Rom Harré mahcubiyetin, "uyum sağlama aracı" olarak utancın yerini aldığını iddia ediyor.

Kekeleyip yere bakmak mahcubiyetin göstergesi olmakla beraber bizi en çok ele veren işaret kızarmak. Aslında kızarmakla mahcup olmak arasındaki bağ nispeten yeni. 1800'lerden önce insanın yüzü, alçakgönüllülük ve VECD, ONUR ve UTANÇ, AŞK ve ÖFKE gibi pek çok sebepten kızarmış olabiliyordu. Parisli cerrah Jean-Joseph Sue'ya göre, Charlotte de Corday 1793'te Paris'te devrimci lider Jean-Paul Marat'yı öldürdüğü için idam edildiğinde kesik kafasının tartışılmaz şekilde "sembolik olarak ona yapılan haksızlık karşısında infiale kapılarak" kızarmış olduğu söyleniyor. 50 yıl içinde, Victoria dönemi fizyologları Corday'in

kızarma hikâyesini değiştirerek katil kadının öfkeyle değil hatası yüzünden hissettiği utançla istemsizce kızardığını söylediler. Thomas Henry Burgess'in 1839'da *Kızarmanın Fizyolojisi ve Mekanizması*'nda yazdığı gibi, "içtenlikle" utanıp kızarmakla yüzün sinir, heyecan ya da hastalıkla kızarması arasında fark var. Burgess'e göre gerçekten kızarmak, Tanrı tarafından verilmiş, caiz olmayan davranışları engelleyen ahlaki bir içgüdü. Yanakta, burnun ucunda ve hatta kulak memelerinde beliren kırmızılıklar suçluluğumuzu herkese gösterdiği için güçlü bir caydırıcı etmen oluyor.

Yapısal olarak ahlakçı bir insan vücudu ihtimalinden etkilenen Victoria dönemi fizyologları farklı ve olağandışı kızarma örneklerini kaydetmeye koyuldular. Kırmızı suratlı uyurgezerleri incelediler, yakın muayenede bacakları kızaran akıl hastanesindeki kadın hastalar konusunda cezbedici hikâye alışverişinde bulundular. İnsanların yalnızken kızarıp kızaramayacağını merak ettiler ve farklı ırkların kızarma özelliğinin olup olmadığını ve bu yüzden yapısal olarak daha az güvenilir olup olmadıklarını tartıştılar. Özellikle bir "siyahi hizmetçi", yüzünün geri kalanı değişmezken sadece yanağındaki yaranın ona "aniden bir şey söylendiğinde ya da basit bir şeyle suçlandığında" kıpkırmızı parlamasıyla ünlü oldu. Ancak ahlaki refleksle ilgili bu fikirler, Darwin'in, 1872'de yazdığı *İnsanlarda ve Hayvanlarda Duyguların İfadesi* adlı kitapta utanç ve suçluluk duygusunu ahlaki olarak sınıflandırmaktansa kızarmakla toplumsal mahcubiyet arasındaki ilk bağları ortaya atmasıyla tekrar değişti. Ne zaman "başka birinin dikkati bir yere odaklansa", mesela biri bir iltifatta bulunduğunda kanın ciltte o bölgeye hücum ettiğini savundu. Ayrıca tabuları yıkmak dikkat çeken bir şey olduğu için tecrübesiz toplumların hayatta kalmasına yardım eden kuralları yıkmaya engel olan bir refleks olabileceğini ortaya attı ve Goffman bu fikri hevesle devam ettirdi.

Darwin'in kuramı çok etkili oldu ama bugün kızarma, mahcubiyet ve topluma uyum sağlama arasındaki bağ çözülmeye başlı-

yor. Kızarmak konusunda Victoria dönemi öncesi fikirleri anımsatan şekilde bugün de fizyologlar sadece mahcup olunca değil, korku, öfke ve stres gibi ani duygular yaşadığımızda da kızarabileceğimizi söylüyorlar. Böyle anlarda vücut adrenalin salgılıyor, yanaklarımızdaki kılcal damarlar genişliyor, kanla doluyor ve tenimizde kızarıklıklar oluşuyor. Bu açıklama, bizi toplumsal kurallara karşı gelmekten alıkoyan bir "ahlaki kızarma"yı iyice ihtimal dışı bırakıyor.

Aslında mahcubiyet her zaman Darwin ve Goffman gibi evrimsel psikologların iddia ettiği şekilde yaşanmıyor. Genel anlamda kendimizi küçük düşürme korkusu bizi toplumsal saygı kurallarının içinde tutsa da mahcubiyet kendi içinde de zararlı olabiliyor. Utangaçlık gibi, eziyetli geribildirim tuzaklarına düşürüp ("Keşke bu kadar kolay mahcup olmasaydım, ne kadar küçük düşürücü bir şey böyle olmak!") insanın elini kolunu bağlayabiliyor. Çileden çıkarıcı olabiliyor, mesela ergenlik çağındakiler anne babaları yolda durup yabancılara yol sorduklarında ezilip büzülüyorlar. Bazen mahcubiyet cömertliğe ve işbirliğine engel olabiliyor, kalabalık bir otobüste yerimizi vermek isteyip dikkat çekmemek için bir şey söyleyemediğimizde ya da öyle olmadığı halde birinin hamile olduğunu varsaydığımızda... Yani mahcup olmak toplumsal kuralları pekiştirebildiği gibi kafa karışıklığı yaratan anlarda kazara o kuralları yıkmamıza da sebep olabiliyor.

Ayrıca bkz. *VERGÜENZA AJENA*.

## *MALU*

Ne kadar becerikli, komik, başarılı ya da sevilen biri olsak da çoğumuz çok saygı duyduğumuz birinin karşısında telaşa kapılırız. Beynimizi sanki bir sis kaplar. Cümleler bölük pörçük

çıkar. İçimizde büyük bir kaçıp gitme isteği duyarız. Bu acı dolu hissi açıklayan tek bir sözcük yok (AŞAĞILANMA ve utangaçlık çok genel tanımlar; budalaca hayranlık daha yakın ama yine de tam doğru değil). Endonezya'daki Dusun Baguk halkı arasında bu duyguya *malu* deniyor.

*Malu* çok tanıdık: ani bir sıkışmışlık hissi, bizden üst seviyedeki insanların yanında küçük ve beceriksiz hissetmek. Eşinizin anne babasının yanında sesiniz soluğunuz kesiliyorsa ya da eski okul müdirenizle konuşurken yere bakıp terliyorsanız *malu* hissediyor olabilirsiniz.

Endonezyalılar için kendi başına *malu* utanılacak bir şey değil. Batıda çoğu kişi bir CEO, fikrini sorar da kızarıp cevap veremezse diye kendisine karşı derin bir nefretle dolar. Ancak Endonezya'da *malu* uygun bir tepki. Çocuklara erken yaşlardan itibaren öğretilen *malu* ifadeleri, tavır ve tutumları ve uygun davranışları belirliyor.

Herhangi bir durumda *malu* saygı görenlerle gösterenleri ayırt ediyor. "Teşekkürler," demek gibi *malu*'nun işaretleri de toplumsal hayatın tekerlerini döndürüyor ve güç hiyerarşilerini sağlamlaştırıyor. Endonezyalıların *malu* eğilimleri gösterdiğine inandıkları küçük bir bitki bile var, dokunulunduğunda yaprakları içine kıvrılan yerel *putri malu* [küstümotu] (*Mimosa pudica*).

Tüm duygular gibi *malu*'nun dışa vurduğu mahcup saygı da taklit edilebilir. Birisi çok çekingense ve çok istediği bir şeyi istemek konusunda gizliden gizliye geriliyorsa *malu malu kuci*'lik yapıyordur; doğrudan çevirisi: utangaç bir kedi gibi davranmak.

Ayrıca bkz. MAHCUBİYET.

## *MAN*

Yeni bir kariyere başla. Başka bir şehre taşın. Yazar ol ya da keman çalmayı öğren. Böyle bir şeyi neden yapmak isteyebileceğimizi açıklamak çoğunlukla zor, sadece derin bir çağrı. Öyle yapmamız gerektiğini hissettiğimizi söyleyebiliyoruz. Hintçede bu en derin seviyede duyulan isteğe *man* deniyor (konuşma dilinde niyet ya da istek anlamına gelen *manorath*'ın kısaltması). Ne yemek istediğinizi bilmeden hissedilen açlık gibi *man* da arzuya dönmek üzere sürekli içinizde bekliyor ve döndüğünde değişik bir netlik getiriyor. Akılla kalbin arasında bir yerlerde duran *man* arzuladığımız şeyin benliğimizi derinden yansıttığının farkındalığıyla desteklenen, içten gelen bir özlem. Ve pazarlığa açık olmadığı çoğu kişi tarafından kabul ediliyor. Yazar Preti Taneja'ya göre "Kimse bir başkasının *man*'ını sorgulayamaz." Bazen arzu ettiğimiz şey ailemiz ve arkadaşlarımız için anlaşılmaz olabilir ama ya bu sizin *man*'ınızsa? O zaman "Orada noktayı koyuyoruz," diyor.

Ayrıca bkz. ARZU.

## MARAZİ MERAK

Neden otoyolda yaşanmış bir kazanın yanından geçerken önümüze bakmaya devam etmekte zorlanırız? Ya da doğada yürürken ölü bir hayvana rastladığımızda ortaya dökülmüş iç organlarını hem çekici hem de iğrenç buluruz? İngiliz inşaat işçisi Ken Bigley, Irak'ta 2004'te infaz edilirken kafasının kesildiğini gösteren video, söylenenlere göre ertesi gün Google'da en çok

aranan şeyler arasındaydı. Neden acı, vücudun bir yerinin kesilmesi, ölüm ve çürüme böyle karşı konulamaz bir çekim yaratıyor?

Günümüz psikologları arasında bu marazi merakın sebepleri konusunda gerçek bir sözbirliği yok. Bazıları çok sterilize edilmiş bir çağda yaşadığımız için olduğunu söylüyor: Ölüm ve acı, hastane perdelerinin arkasına saklandıkça daha da ilgi çekici oluyor. Ama marazi merak sadece günümüzde rastlanan bir şey değil. Neredeyse 2500 yıl önce yazılmış *Devlet*'te Platon Atinalı bir soylu olan genç Leontius'un hikâyesini anlatıyor. Şehir duvarlarının dışına çıkan Leontius yeni idam edilmiş suçlulardan oluşan bir yığın görüyor. Elleriyle gözlerini kapasa ve bakmaması gerektiğini bilse de çabucak cayıyor ve cesetlere koşuyor, tüyler ürperten görüntüyü içine çekerek.

Platon neden Leontius'un cesetlere öyle bakmak konusunda bu kadar hevesli olduğunu açıklamaya girişmese de o zamandan beri pek çok filozof bu fenomeni anlamaya çalıştı. Genel olarak ortada üç kuram var: En yaygın olarak bilinen ilki, başkalarının acısına tanıklık etmenin katarsis etkisi yarattığı fikrine dayanıyor. 18. yüzyıl Alman filozofu Immanuel Kant mesela insanların canlı idamlara "tiyatro oyunu"na gider gibi büyük bir heyecanla koştuğunu fark etmişti. Bunun içten gelen bir şekilde suçlunun acı içinde çırpınışını izlerkenki gerginliğe ilgi duymaktan değil bu üzücü gösteri bittiğinde bir "rahatlama hissi"yle dolmaktan kaynaklandığını düşünmüştü. Kant bu kuramını Yunan filozof Aristoteles'in çok daha eski ve ünlü katarsis kuramı üzerine kuruyordu (bkz. RAHATLAMA). Ona göre yoğun dehşet ve acıma hislerini, bu hisleri yaşayarak atıyorduk. Aristoteles bu katarsis kavramından bahsederken detayları atlamasıyla bilinir, vahşet dolu kanlı bir filmden çıktığımızda daha hafif ve garip bir şekilde yenilenmiş hissetmemiz üzerimizdeki baskıdan kurtulmamızla açıklanabilir.

İkinci kuram marazi merakın genetik bir refleks olduğunu ve bir amaca hizmet ettiğini iddia ediyor. Kant'ın "rahatlama hissi" kuramını oluşturduğu sıralarda İngiliz ahlak felsefecisi Adam Smith, başkalarının acısına tanıklık etmenin o zaman sempati olarak bilinen bağları geliştirdiğini iddia ediyordu (bkz. EMPATİ). Başkasının acısı karşısında içimizin titremesi sadece dramadan hoşlanmakla ilgili değil, aslında onların acısının daha sönük bir yankısını bedenlerimizde hissetmemizle de açıklanıyor. Bu başkalarının adına yüz buruşturmalar, diye yazıyordu Smith, kendimizi başkalarının yerine koyma içgüdüsünün kanıtıydı. Smith'in iddiası ve benzerleri hâlâ etkisini sürdürüyor. Bugün psikologlar bundan, evrilmiş dürtü olarak bahsediyorlar yani ambulansa kaldırılan sedyeye merakla dönmemiz ya da uzanıp asfalttaki kana bakmamız, alçakça başkasının acısını sömürmek için değil, hissettikleri acıyla empati kurup toplumsal bağları geliştirmek için. Bazı psikologlar felakete kendimizi alıştırmak ve tehditler karşısında hazırlıklı olmak için baktığımızı da söylüyorlar. Her türlü marazi merakın yapımızın bir parçası olması, bir seçimdense bir refleks olması, neden gıdıklandığımızda kahkahayla çığlık atmamız ya da esneme dürtüsü gibi karşı konulamaz olduğunu açıklayabilir.

Ancak belki de bu açıklamalar fazla sterildir. Üçüncü grup kuramlar da daha karanlık içgüdülerimizle ilgili. 20. yüzyıl başlarında psikanalist Carl Jung hepimizin aklının derinliklerinde, içinde erotik arzularımızı, cani öfke krizlerini ve intihara gidebilecek çaresiz hisleri barındıran kalın, karanlık bir mahzen olduğuna inanıyordu. Jung'a göre bu "gölgedeki tarafımız" bizi hem çekiyor hem de itiyordu. Çekiminin bu kadar güçlü olabilmesinin bir sebebi de aklın parçalanmış ve kısmen bastırılmış hissetmek yerine, kendini tamamen entegre olmuş ve tamamlanmış hissetmek istemesi. Bu yüzden Jung'a göre, ölüme yönelik dürtülerimizi tatmin edebileceğimiz, örneğin işkence gören mahkûmların fotoğraflarına bakmak gibi fırsatlar buldukça bir rahatlama yaşayabiliyoruz, hatta

tamamlanmanın öforisini yaşıyoruz. Bu hissin peşine düşmek J. G. Ballard'ın romanı *Çarpışma*'da Dr. Robert Vaughan ve simparafili (araba kazası fetişisti) grubunun çarpışmalardan ve sonrasındaki kaza sahnelerinden tahrik olmalarının sebebini açıklayabilir.

Yine de, çoğumuz için marazi merak gizlice suçluluk duyduğumuz bir keyif olarak kalıyor. Bakakalmak yerine hızlı bir bakış atıp geçiyoruz; cesete dokunmak istiyoruz ama ellerimizi ceplerimizde tutuyoruz. Auschwitz ya da Ground Zero'ya yapılan bir ziyaret bizi YEİS ve üzüntü içinde bırakabiliyor ama aynı zamanda kendi şehvetli merakımız yüzünden UTANÇla ve KAFA KARIŞIKLIĞIyla da doldurabiliyor. Belki de birinin ölümünü izlemek bizi çeken bir şey ama onların mahremiyetini ihlal ediyor oluşumuz bizi çelişkiye düşürüyor ve sonra da acaba bizi çeken şey bu ihlal miydi diye düşünüyoruz. Belki de uç noktada hastalık ve acı fotoğraflarını görmeye sadece "durumu düzeltebilecek bir şeyler yapabilen" doktorların izni olmalı diye yazıyor Susan Sontag, "Diğerlerimiz röntgenciyiz," sonucuna varıyor, "istesek de istemesek de."

Ayrıca bkz. *SCHADENFREUDE.*

## *MATUTOLYPEA*

Çalar saat zırlıyor, şafak perdenin arasından odaya süzülüyor ve perişan, huysuz bir şekilde uyanıyoruz.

"Sol tarafından kalkmak," diyemeyiz, kulağa çok daha önemli gelen *matutolypea*. Kimse bu sözcüğün ne zaman ya da nerede icat edildiğini bilmiyor. Ama anlamı, Romalı şafak tanrıçası Mater Matuta ve Yunanca keyifsizlik anlamına gelen *lype* sözcüğünün birleşmesinden geliyor ve "sabah hüznü"ne hakkını veriyor.

Ayrıca bkz. MUALLAKTA KALMA.

## *MEHAMEHA*

Batılı psikologlar korkunun evrensel bir duygu olduğunu savundular, eninde sonunda dünyanın her yerindeki insanların verdiği tek bir tepki olduğunu. Ancak Tahitililer her biri farklı bir fiziksel tepki yaratan iki çeşit korku arasında bir ayrım yapıyorlar. İlki *ri'ari'a* dedikleri, kalp çarpıntısı yapan, mideyi düğümleyen, bildiğimiz can korkusu. İkincisiyse ruhların, hayaletlerin ve diğer tehlikeli doğaüstü olayların mevcudiyetinde hissedilen tedirginlik duygusu. Bu duyguya *mehameha* diyorlar.

Tano adlı bir Tahitili *mehameha*'yı antropolog Robert Levy'ye şöyle açıklıyor: "Çalılıklara gittiğinizde bazen başınız ağırlaşmaya başlıyor, vücudunuz sanki değişiyor ve bir şey duyuyorsunuz, bir hışırtı, bir ses... tüyleriniz diken diken oluyor ve 'Burada bir ruh var' diye düşünüyorsuz." Genellikle alacakaranlıkta köyün sınırlarının dışında tek başına dolaşırken yaşanan bu değişik hali anlatan *mehameha* kafanın şişen bir balon gibi genleşmesine, ensedeki tüylerin dikelmesine ve tenin karıncalanmasına sebep oluyor.

"Ürkmek" gibi ya da sıcak bir odada açıklanamaz şekilde titremek gibi, *mehameha* onu hissedenleri tedirgin ve cesareti kırılmış bir hale sokuyor. *Mehameha* çığ gibi büyüyerek dehşete dönebiliyor ama garip sesin kaynağının hızla kaçan bir kertenkele olduğu anlaşılınca çabucak dağılabiliyor. Ama eğer şafak vakti yalnız dışarı çıkmak zorundaysanız, en güvenli çare yanınıza bir arkadaşınızı almak: Tahitililerin çok iyi bildiği üzere *mehameha* sadece yalnızken geliyor.

Ayrıca bkz. YALNIZLIK; DEHŞET.

## MELANKOLİ

Bırakın, uyuşuk bir şekilde odalara dolsun sesi. Perdeleri çekin, dizlerinize bir battaniye sarın ve gözleriniz dolarkenki yanmayı hissedin. Aptalca olduğunu biliyorsunuz, insanları sabırsızlandıracağını ve kızdıracağını biliyorsunuz. (Oradan oraya sürünmeyi bırak artık!) Yine de insanın aklı kaybettiği şeylere kaydığında buna engel olmak zor olabiliyor. Eğer sanatçılar, öğrenciler ve blues şarkıcıları melankoliyle en kolay bağdaştırılanlarsa, bunun sebebi doğru düzgün hissetmesi zaman alan bir duygu olması. Belki biraz kendinin farkında, biraz kendini beğenmiş, ama hepsinden çok ambalajını açarken dikkat edilmesi gereken, KENDİNE ACIMA, NOSTALJİ ve PİŞMANLIK gibi her katmanı dikkatlice incelenmesi gereken bir duygu. Billie Holiday "şeker kaplı perişanlık" hakkında şarkılar söylerken haklıydı. Merkezinde kayıp olabilir ama nefis bir şekerleme gibi tadını çıkarıyoruz: ender bir keyif, biraz sarhoş edici. Tek riski, bağımlılık yapabiliyor olması.

Melankolinin hem sanatsal hem de tehlikeli olabileceği fikri sağlam bir şekilde, melankolik hissetmenin en moda olduğu Rönesans dönemine dayanıyor. Dönemin tıbbi kuramlarına göre melankoli, vücutta bulunan soğuk ve yapış yapış bir maddeydi (bu fikir MÖ 5. yüzyılda Antik Yunan'da bu maddeye *melania chole*, kara safra adını veren Hipokrat'ın okulunda ortaya çıkmıştı). Rönesans hekimleri, herkesin içinde biraz kara safra olduğunu düşünüyorlardı. Dört bedensel sıvıdan biriydi; diğerleri de kan, safra ve balgam. Herkeste bu dört sıvının kendine has bir dengesi olduğu düşünülüyordu, kişinin sağlığından kişiliğine kadar her türlü şeyi etkileyen hassas bir ekosistem. Mesela vücutlarında fazla sarı safra olanlar, Rönesans yazarı Thomas Wright'a göre, "her küçük şeyde parlayıp" çabucak sakinleşiyorlardı (bkz. CESARET). Melankoli oranı yüksek olanlar da tam tersiydi. Kara safra yoğun ve ağır

bir sıvı olduğu için melankolikler halsiz ve yalnız olmaya eğilimli oluyorlardı, daha hareketsiz ve içe dönük hayat tarzlarına çekiliyorlardı (ayrıca bkz. ÜZÜNTÜ). Ve çok daha zor gücenmelerine rağmen bir kere gücendikten sonra onlarla "anlaşmaya varmak inanılmaz zordu." Şimdi de olduğu gibi, üniversiteler zaman geçirmeyi en sevdikleri mekânlardandı.

Erken modern dönem tıbbında sağlıklı yaşamak, bedensel sıvıların hassas dengesini korumaktan geçiyordu. Bazı şeyler bu dengeyi etkiliyor, bazı sıvıları yükseltiyor, bazı sıvıların garip şekillerde etki etmesine sebep oluyordu. Güçlü tutkuları harekete geçiren dramatik olayların en çok melankolik ruh halini etkilediği, insanın gündelik mutsuzluğunu daha ciddi bir hastalık olan melankoliye döndürdüğü düşünülüyordu. Herhangi biri buna yenik düşebilirdi ama vücutlarında halihazırda daha çok kara safra dolaşan insanlar en korunmasız olanlardı. ÂŞIK olmak, anne ya da babanın ölmesi, büyük bir hayal kırıklığı: böyle olayların vücut ısısını artırdığı ve hipokondriyada yoğun melankoliyi ısıttığı ve zehirli dumanları beyne göndererek aklı bulandırdığı ve can özlerini karıştırdığı düşünülüyordu. Melankoli atağının kurbanı kendine karşı şüpheyle, açıklanamaz bir üzüntüyle ve KORKULU ve ENDİŞELİ BEKLEYİŞle doluyordu ve bu yüzden insanlardan uzak duruyor, hatta günışığını engelleyen geniş kenarlı şapkalar takıyordu. Pek çok yönden melankoli bugün depresyon dediğimiz hastalığa benziyor ama arada önemli bir fark var. Melankolik dumanların aynı zamanda hayali görüntülere de sebep olduğu düşünülüyordu. Robert Burton bu hastalığı anlattığı ünlü kitabı *Melankolinin Anatomisi*'nde bu görüntülere "bin tane şekil ve görüntü arasında beliren korkunç, ucube hayal ürünü şeyler," diyordu. Bu görüntüler ve bunların sebebi olan dumanlar, melankolinin başka isimlerini doğurdu: sıvının ısındığı organdan gelen hipokondri ve görüntülerin yanı sıra dumanların aynı zamanda gaz yaptığı düşünüldüğü için "yellenen melankoli".

Bu suratsız ve gaz çıkarıp duran melankoliklerin yeni bir moda başlatmaları pek muhtemel durmuyordu. Ama 15. yüzyılda melankoli, bazı çevrelere göre bir miktar cazibesi olan bir hastalıktı. Aristoteles üstün filozofların, şairlerin ve devlet adamlarının vücutlarında olağanın üstünde melankoli bulunduğunu öne sürmüştü. 15. yüzılın ortasında İtalyan düşünür Marsilio Ficino, kendisinin de melankolik bir yapısı olduğunu düşünerek bu fikrin üstüne eğildi. Ficino dumanlarının yaratıcı fikirler getirdiğini düşündüğü için melankolinin dehayla bir bağı olduğunu savundu. Kısmen bu iddia yüzünden melankolik deha akımı büyüdü ve Rönesans düşünürleri kendilerini kasvetli insanlar gibi göstermeye başladılar. Hatta bazıları bunu taklit de etti, Hamlet'in "kederin kıyafetlerini giyinip takılarını" takmakla suçlanması meşhurdur. Ama melankoli modası sadece erkekler için değildi. *Hamlet*'in yazılmasından yirmi yıl sonra, 1623'te doğan Newscastle düşesi Margeret Cavendish, bilimin o zamanki adı olan doğa felsefesi konusunda üretken bir yazardı. Samuel Pepys böyle gösterişleri yüzünden ona "deli, kibirli ve gülünç" diye saldırmıştı. Ancak *The Philosophical and Physical Opinions* (1655) kitabının kapağında Cavendish, başkaldıran birinden ziyade nefret dolu görünüyor; etrafında mutlu mutlu uçan çocuk meleklerin farkında olmayan, okuyucuya kapüşonun altından diktiği bakışları, somurtan ağzı, çökük yüz hatlarıyla. Melankolik bir duruş, zamanın diğer kadınlarının aksine eserlerini anonim değil, kendi adıyla basan Cavendish için bir düşünür olarak ciddiye alınma çabasıydı.

Melankoli, düşünen kadının ya da erkeğin bir özelliği bile olsa, dehanın bedeli olarak eziyet de getirebiliyordu. Burton için yalnız yürürken bir saatlik "tatlı" melankolik düşüncelere dalmak melankolinin daha ciddi versiyonlarına yol açabiliyordu ve onu görünmeyen dehşetlerden kaçıp sindiği, toparlanması çok güç bir hale sokuyordu. 20. yüzyılda hâlâ masum bir melankolik

hissin daha acılı ve süreğen bir şeye dönebileceğinden korkabiliyoruz. Buna bulduğumuz çareler, 17. yüzyılın çarelerine şaşırtıcı derecede yakın.

Rönesans döneminde melankoli için tavsiye edilen tedaviler pek hoş değildi: kara safrayı azalttığı düşünülen müshiller arasında kusturan karacaot [*hellebore*] ve kan emen sülükler vardı. Bunların yerine, Burton melankoli hakkında yazmayı mesleği edindi ("Melankoliden kurtulmak için kendimi meşgul tutarken melankoli hakkında yazıyorum," diye yazıyordu) ve sonunda çalışmalarını hem bu hastalığın sebebi hem de tedavisi olarak kabul etti.

Ayrıca bkz. ÜZÜNTÜ.

## MEMNUNİYET

Memnuniyet çok çabuk gelip gidebilen bir duygu. Yavaşça kaçıp giderek bizi tatminsizliklerle ve hırs dolu isteklerle boğuşmak üzere yalnız bırakabiliyor. Ve bu hayattan memnuniyet hissi kaybolduğunda elimizdekiyle ve kim olduğumuzla yetinmek tamamen imkânsız görünüyor. Ama sonra sabahın sakin akışında tekrar içeri süzülüyor veya bir barda otururken ya da iskelede patates kızartması yerken, birkaç dakikalığına hayatın gerçekten, sadece olduğu haliyle de mükemmel olduğunu fark ediyoruz.

Bkz. İÇ FERAHLIĞI.

## MERAK

Daha fazlasını öğrenme isteği. Açık kalmış bir günlüğe bakış atmanın cazibesi ya da otobüste arka koltukta kısık sesle devam eden tartışmayı takip etme çabası. Da Vinci'ye defterler doldurtan kıpır kıpır arzu: Kuşlar nasıl uçabiliyor? Kalp nasıl çarpıyor? Merak olmadan yaratıcılığı ya da mucitliği hayal etmek bile zor.

Tarihçilerin "Merak Çağı" adını verdikleri, aşağı yukarı 1660'tan 1820'ye kadar süren çağda bile insanlar merakın neden olabileceği tehlikeler konusunda endişeliydiler. Çoğu kültürde, daha fazlasını öğrenmeye çalışmak konusunda uyaran hikâyeler vardır: o kutuyu açmadan duramayan Pandora; Baba Yaga, Slav halk hikâyelerinde fazla soru soran meraklı çocukları yemekle tehdit eden dişsiz kocakarı ve o zavallı kedi... Merak sınırları fazla zorlayabiliyor. Yasak bilgiye denk gelebiliyor ve durup ne çıkabileceğini düşünmemek zararlı olabiliyor. Daha da kötüsü, merak, statükonun koruyucuları olan anne babaları, öğretmenleri, siyasetçileri yanlış yerlere itebiliyor.

17. yüzyıl merakın çok güçlü şekilde savunulduğu bir yüzyıldı. Bu durum büyük oranda felsefi bir devrimin sonucuydu. 1690'da yayımlanan *İnsanın Anlama Yetisi Üzerine Bir Deneme*'de John Locke bilginin insan zihnine Tanrı tarafından yerleştirilmediğini, duyular ve rasyonel düşünceyle öğrenildiğini savundu. Daha sonra ampirizm olarak tanınan bu düşünce, insanı gözüyle gördüğü kanıtlara teşvik ediyordu. Bilimsel yöntemin doğuşunu sağladı ve bununla beraber bir şeyler toplama, sınıflandırma ve araştırma revaçta olmaya başladı. Bazı yazarlar, düşünsel gelişimle bağı olduğunu düşünerek merak yanlısı oldular. Diğerleri merakın eşitlikçi doğasını vurguladılar, ancak gerçekte, büyük üstat [*virtuoso*] ya da meraklı bir araştırmacı [*curioso*] olmak ciddi miktarda zaman ve para gerektiriyordu. Sonraki 150

yıl boyunca böcekler mikroskop altında incelendi. İlgili seyirciler karşısında kuşlar ve hava pompaları üzerine deneyler yapıldı. 1746'da kendi ansiklopedilerini yazmaya başlayan Denis Diderot ve Jean Le Rond d'Alambert gibi yazarlar, bilinen dünyaya düzen ve bütünlük getirmeyi denediler. Ancak bu tür meraklılar ve üstatlar her zaman hayranlık toplamıyorlardı. Yine 17. yüzyılda başarısızlıkları da ortaya serildi. Doğa felsefesinin gizlerini öğrenmeye karşılık ruhunu şeytana satan efsanevi Alman karakter Faust, meraklı araştırmacılara, onların narsisizmine, prestij hevesine, açgözlülüğüne ve tek başına çalışma alışkanlıklarına karşı duyulan şüphenin örneği haline geldi (bkz. YALNIZLIK). Buna karşılık, Thomas Shadwell'in *Virtuoso* [Üstat] (1676) eserindeki amatör deneyci Sir Nicholas Gimcrack ile amaçsız ve kullanışsız çabaları yüzünden alay ediliyordu. Şişelerde hava topluyor ve "Uygulama kısmıyla ilgilenmiyorum... benim asıl amacım bilgi," diyerek sadece "yüzmenin kurgusal taraflarıyla" ilgilendiği için laboratuvarında bir sandıkta yüzmeyi öğrenmeye çalışıyordu. Meraklı biliminsanlarına duyulan merak, bugünkü Dr. Moreaus ve Dr. Strangelove gibi yeni bir keşif heyecanıyla yanıp tutuşan, gözleri parlayan çılgın biliminsanı figürlerinin ortaya çıkışı, bu "Merak Çağı"nın değişik kahramanlarından geliyor.

Şimdi de belirsiz bir "Merak Çağı"nda mıyız? Öte yandan arayış ruhu, düşünsel evrimi geliştirmesi ve başarıları sayesinde merak el üstünde de tutuluyor. Merak, NASA'nın Mars'ın yüzeyini keşfetmeye gönderdiği aracın adı ya da öğretmenlerin öğrencilerinde her şeyden çok oluşturmaya çalıştığı duygu, günümüzde sorgusuz sualsiz iyi bir şey olarak görülüyor. Ama hızla değişen teknoloji de başkalarının hakkımızda bir şeyler öğrenme tutkusu karşısındaki korkumuzu ortaya çıkardı. Başkalarının özel hayatlarına duyulan merak kesinlikle yeni bir şey değil. Evrimsel psikologlar başkalarına karşı duyduğumuz doğal merakın ve bunun en büyük aracı olan dedikodunun, evrimsel başarımızda anahtar

rolü olduğunu ileri sürdüler. Fikirlerin dolaşmasını ve topluluk bilincinin oluşmasını sağlıyordu. Ama merak, var oluşumuz için çok önemli olsa da bu başkalarının meselelerine kulak misafiri olmanın bizi mutlu ettiği anlamına gelmiyor. Beş yüzyıl önce İngiltere'de, başkalarının özel konuşmalarına kulak misafiri olmak yasaktı, hatta 1967'ye kadar hukuken suç sayıldı. Bugün asıl denetlenmesi gereken, "mahrem hayatın sermayesi"nin gizliden gizliye artması: fotoğraflar ve dergiler tarafından ya da şantaj için kullanılan küçük bilgiler. Başkalarının merakının iyi niyetli olmadığından şüphe ettiğimizi en iyi şekilde gösteren, İsveççede kulak misafiri anlamına gelen söz: *tjuvlyssnare*. Bu kelimenin tam karşılığı "dinleme hırsızı". Etrafta dolanıp insanların çok iyi korumadıkları sırları çalan bu dinleme hırsızları, özel hayatlar üstünden gizli bilgi ya da direkt nakit para şeklinde kazanç elde ediyorlar.

Bkz. MARAZİ MERAK; UTANÇ.

## MERHAMET

Merhamet "evrensel duygular" listelerinde hiç yer almıyor ama filozof Martha Naussbaum'a bakılırsa yer alabilirdi. Çoğu insan bir başkasının acısını sezebiliyor. Ve bu acıyı rahatlatma içgüdüsünü hissediyor, bu içgüdü yıllar içinde ihanetlerle ve başkalarının talepleriyle körelmiş olsa bile. Evsiz biri bizden para isteyebiliyor ve ona yardım etmenin en iyi yolunun para vermek olup olmadığı konusunda kararsız kalabiliyoruz. Biz rahatlatıp teselli etmeye çalıştıkça daha fazla ağlamaya başlayan bir arkadaşımız söz konusu olduğunda *Acaba durumu daha da mı kötüleştiriyorum*, diye endişelenebiliyoruz. Yardım etme arzusu doğuyor ama tereddütler derhal bu arzuya ket vurabiliyor. Yardım etmek için yapabileceğimiz

daha fazla bir şey var mı? Gücendiriyor ya da baskı altına sokuyor olabilir miyiz? İyi niyetimiz sömürülüyor olabilir mi? Kafamız bu kadar karışabiliyorken neden bazen müdahale etmediğimize şaşırmamak gerek.

Tibetli Budistlere göre acı çeken birine yardım etme isteği ılımlılıkla ve sakin bir güvenle yaşanmalı. Ancak çoğumuz için merhamet göstermek çok daha gergin bir deneyim.

Merhametin riskli, hatta tehlikeli bir duygu olabileceği düşüncesi Batı Hıristiyanlığı geleneğinde çok yerleşik. Bunun erken bir örneğini 6. yüzyılda Papa Büyük Gregorius'un yazılarında görebiliyoruz. "Dertli bir insanın üzüntüsünü yatıştırmak istediğimizde," diye yazıyor, "kendi sarsılmaz dik duruşumuzu" kırıp onların perişanlığını birlikte yaşamamız gerek. Büyük Gregorius, (Latince *com* [ile] ve *patior* [acı çekmek] sözcüklerinin bir araya gelmesiyle [birlikte acı çekmek anlamında] ortaya çıkmış olan İngilizce *compassion* sözcüğünü, merhametin hemen arkasından hissedilen yardım etme isteğiyle karşılaştırır; bu, demirin iki parçasını kaynak yapmaya benzer. Demir ustasının, metal parçaları birleşene kadar ısıtması gibi insan zihni de *condescensio passionis* yani "duyguların tenezzülü" sürecinde "yumuşamaktadır". Bu nedenle gerçek merhamet insanın en kırılgan taraflarını keşfetmesini gerektirir, yani kaldırması kolay bir deneyim değil.

Buradaki risk de fazla yumuşamak. Gregorius, İncil'de geçen Eyüp'ün hikâyesinden bahsediyor. Eyüp'ün başına gelen kötü şeyleri oğullarının ölümünü, ekinlerinin yok oluşunu, yakalandığı çok kötü hastalığı duyan arkadaşları uzaklardan ona destek olmaya gelir. Giysilerini yırtıp atar, saçı başı toza toprağa bulayıp yedi gün boyunca Eyüp kendini konuşmaya hazır hissedene kadar beraber otururlar. Gregorius'a göre bunlar saygı duyulması gereken tutumlardır. Ama arkadaşları fazla ileri gider. Yedi günün sonunda, Eyüb'ün inancı sarsılmamış olmasına rağmen onların zihinleri acıyla kararır, inançları sarsılır. Bu yüzden Gregorius ger-

çek merhametin çok ustalık gerektiren bir iş olduğunu düşünüyor. Ancak en bilge kişiler başkasının acısıyla iki büklüm olup kendilerini de çaresizliğe düşmüş bir halde bulmamayı başarabiliyorlar. Bugünkü tabiriyle, başkalarının bakımıyla ilgili mesleklerde hissettiğimiz "merhamet yorgunluğu".

Merhamet duygusal dengemiz üstünde bir baskı oluşturabiliyor ama bugünkü araştırmalar buna değdiğini gösteriyor; çünkü merhamet sadece başkaları için değil kendimizi iyi ve huzurlu hissetmemiz için de faydalı (bkz. DİĞERKÂMLIK). Stanford Üniversitesi'nde Merhamet ve Diğerkâmlık Merkezi araştırmacıları, Budist egzersizlerden esinlenerek düzenli şekilde merhamet meditasyonu yapılmasını öneriyorlar. Bu meditasyon önce kısa bir süre sessizce oturup kendimize karşı duyduğumuz merhamete odaklanmayı, sonra dışa doğru büyüyen halkalar şeklinde, sevdiklerimize, arkadaşlarımıza, yabancılara ve hatta hoşlanmadığımız, bizi kırmış olanlara merhamet duymaya odaklanmayı içeriyor. Daha pratik çözümlerden hoşlananlar için, merhametle yapılan davranışları kolaylaştıran alışkanlıklar geliştirmelerini öneriyor. Sokakta yaşayan birine yiyecek alma amacıyla cebinizde bozuk para bulundurun ya da kötü bir gün geçiren birine bir şeyler ısmarlamak için. Yaşlı bir komşunuzu ziyaret etmek için programınızda küçük zamanlar yaratın. Haftada bir saat bir yardım kuruluşunda çalışın.

Peki ya düşük yapmış bir arkadaşınızla ya da babası ölmekte olan öğrencinizle yüz yüze geldiğinizde? Eskiden hemşirelik yapmış, hayatının büyük bir kısmını ölümcül hastalığı olanların ve onların ailelerinin bakımlarına adamış Mandy Reichwald'a göre gerçek merhamet, insanlara içlerindeki gücü bulabilmelerini sağlayacak desteği vermekten geçiyor. Hemen koşup sarılıp birini rahatlatma içgüdüsüne karşı uyarıyor, çünkü böyle yaptığımızda o kişinin ilerideki durumlarda kendini toplayabilme yeteneğini köreltmiş oluyoruz. Onun yerine dinleyin. İlgi gösterin. Sakince durun. Gözyaşlarınızı tutun. "Bu sizinle değil, onlarla ilgili bir du-

rum." Eğer fazla duygulanırsanız, dürüst olun. Reichwald, "Anlattıklarından çok etkilendim, bana bir dakika verebilir misin?" ya da "Bu çok üzücü," demeyi öneriyor ve bunları söylemenin şaşırtıcı etkileri olabileceğini söylüyor. Ancak çok olumsuz etkilendiğimiz durumlarda acımanın güvenli alanına çekiliyoruz, başımızı sallıyoruz ve kendimizi acı çekenlerden uzak tutuyoruz. Dürüstlük buna karşı çıkıyor. Hatta birini arayıp, "Gerçekten ne diyeceğimi bilemiyorum ama nasılsın diye sormak istedim," demek bile toptan yok saymaktan daha iyi.

Kendi çıkarlarımızı öne koymak bencilce bir şey değil; tam tersi, gerçek ve olgun merhametin ölçüsü. Çünkü başka insanların sorunlarıyla fazla bunalırsanız onlara yardım edemezsiniz. Reichwald, kendini biraz tükenmiş hissettiğinde, uçaklarda yapılan uyarı çınlıyor kulaklarında: "Başkalarına yardım etmeden önce kendi oksijen maskenizi takmalısınız."

Bkz. EMPATİ.

## *MONO NO AWARE*

Japonya'da Heian döneminin (794-1185) bittiği sırada hem bir şair hem de kraliçenin nedimesi olan Murasaki Shikibu bugün sık sık dünyanın ilk romanı olarak geçen *The Tale of Genji*'yi* [Genji'nin Hikâyesi] yazdı. Siyasi entrikaları ve imparatorun gayrimeşru oğlunun pek çok karmaşık aşk ilişkisini anlatarak imparatorluk sarayındaki hayata ışık tutuyordu. Kitap, tüm canlıların hatta hareketsiz şeylerin dahi belirsizleşip ortadan kaybolduğu hissini, hayatın faniliği hissini anlatan *mono no aware* duygusuyla harmanlanmıştı.

* Türkçede *Murasaki Shikibu'nun Günlüğü* adıyla yayımlanmıştır. –yhn

*Mono no aware*, doğrudan, "bir şey"lerin (*mono*) dokunaklı olması hissi (*aware*) anlamına geliyor ve genellikle hayatın geçiciliği karşısında bir iç çekiş olarak anlatılıyor. Pek çok nüansla dolu bir his: değişimin kaçınılmaz olduğunu kabul edince gelen hüzün ve huzur; gelecekte yaşanacak kayıpların önceden tutulan yası; hayatın zevklerinin biteceğini bilmenin acısı. Kökenleri Zen Budist kavramı *mujo*'ya ya da geçicilik fikrine dayanan *mono no aware* aynı zamanda estetik algıyla da ilgili: *Wabi-sabi* ilkesi karmaşık olmasına ve üzerinde çok tartışılmasına rağmen sadece bitmemiş ya da mükemmel olmayan şeylerdeki özel güzelliği uyandırıyor, en çok da bozulmanın ve geçiciliğin işaretleri oldukları için kusurları. Yani *wabi-sabi* porselen bir vazodaki çatlağın güzelliğine duyulan hassasiyet mesela, ya da düşmüş bir akçaağaç yaprağının solmuş kenarlarına.

*The Tale of Genji*'nin onuncu bölümü "Kutsal Ağaç" geçici güzellik karşısında duyulan efkarlı hissi yakalıyor. Genji kendisi bir başkasıyla evlenmeden ve sevgilisi Leydi Rokujo Ise tapınağına inzivaya çekilmeden önce yani sonsuza dek ayrılmalarından evvel şık ipekler içinde onu görmeye giderken muhteşem bir şekilde çürümekte olan sazlıktan geçiyor. "Sonbahar çiçekleri gitmişti ve sinekler kış yosunlarında vızıldıyorlardı. Çamların arasından esen rüzgâr müzikten anlık kesintiler taşıyordu" ve ertesi sabah Genji "kıyafetinin kolları çiğden ve gözyaşından ıslak" çıkıp gidiyordu.

Ayrıca bkz. *RUINENLUST*.

## MUALLAKTA KALMA

Perkin Flump çok keyifsiz.[8] Dedesinin flumpette çaldığı sessiz melodi biraz fazla ses çıkarıyor. Banyo yapacağı su fazla soğuk.

Her gün üstünde yürüdüğü zemin fazla girintili çıkıntılı ve ayağını acıtıyor. Sabah kalvaltısındaki yulaflapası fazla topak topak ve fazla yapış yapış.

"İyi misin?" diye soruyor annesi.

"Hayır hiç iyi hissetmiyorum," diye patlıyor. "Her şey yanlış geliyor. Kendimi iğrenç ve berbat hissediyorum. Muallakta kalmış gibiyim."

"Muallak da ne?" diyor annesi.

"Boşlukta asılı hissediyorum, muallaktayım," diyor. "Her şey çok fazla bu sabah. Usandım ve boşlukta kendi başıma kalmak için bahçeye çıkacağım."

Çıktığında kız kardeşi Posie ve küçük erkek kardeşi Pootle, Perkin Flump'ın başında gezinen küçük gri bir bulut olduğunu görüyorlar. Buluttan saklanmaya çalışıyorlar, ona üflemeyi hatta şarkı söylemeyi deniyorlar ama hiçbir şey onu kımıldatmıyor. Ancak flumpet ve bir havucun dahil olduğu beklenmedik bir kaza Perkin'i kahkahalara boğunca, küçük bulut yükseliyor, yükseliyor ve sonunda uçup gidiyor.

Muallakta kalma: her şeyin "fazla" gelmesi ve her şeyin tamamen ters gitmesi.

Bilinen tek çaresi: kahkaha.

Ayrıca bkz. *MATUTOLYPEA*.

## *MUDİTA*

Başkalarının gülümsemesini görmek her zaman kolay değil. Muhteşem yeni evlerini gezebiliriz ya da torunlarıyla hayvanat bahçesine gittikleri o mükemmel hafta sonunu anlatışlarını dinleyebiliriz ve kalbimizin onlarla çarptığını, onların sevincini yansıttığını hissedebiliriz. Ama tebriklerimizin altında küçük

bir haset düğümü olabilir, buruşmuş ve ezilmiş. Gore Vidal'in de fark ettiği üzere, bazen "Başarmak yetmez. Başkalarının da kaybetmesi gerekir."

MÖ 5. ya da 6. yüzyılda yaşamış Gautama Buddha için sevinç, uğruna rekâbet edilecek ya da sadece şanslı birkaç kişi arasında paylaştırılacak kısıtlı bir kaynak değildi. Sevinci sınırsız olarak görüyordu. Onun için *mudita* sözcüğü başkasının iyi talihi karşısında yaşanan SEVİNÇi yakalıyordu, HASETi ya da HINÇı değil. Ve sadece *mudita*'nın hissedilebilir olduğu gerçeğinin bile, başkasının mutluluğunun sizin deponuzdakini azaltacağının değil artıracağının kanıtı olduğunu öne sürüyordu.

Ayrıca bkz. SEVİNME; KOMPERSİYON; EMPATİ.
Alternatif olarak bkz. *SCHADENFREUDE.*

## MUTLULUK

İsveç'te, evinin yakınlarında bir kafede küçük kızıyla oturuyor. Kızı limonata içiyor, gökyüzü ve iskeletlere dair sorular soruyor, o da olmayacak cevaplar uyduruyor. "Mutluluk hissi bana kasırgalar yaratmak yerine daha çok doyum ve huzur verse de," diye yazıyor Norveçli yazar Karl Ove Knausgaard *A Death in the Family* [Ailede Bir Ölüm] adlı otobiyografisinde, "yine de mutluluk, mutluluktur." Ama hemen sonrasında eski endişeler onu sarıyor ve o bildik rutinlere alışıyor. Elimden bu kadarı mı geliyor diye düşünüyor, başkalarının neşelerinin bu soluk versiyonu? Eğer kitapları ailesine tercih etmemiş olsaydı onun da hayatı neşeli kahkalarla çınlıyor olur muydu? "Norveç'te bir yerde yaşardık, kayağa, buz patenine giderdik kışları... yazın da tekneye gider, yüzer, balık tutardık, kamp yapardık, mutlu ve mesut yaşardık."

Mutluluğun olayı bu. Filozof J. S. Mill'in dediği gibi, "Kendinize, mutlu olup olmadığınızı sorun; mutlu olmayı bırakırsınız."

Bugün mutluluk milyon dolarlık bir sektör. Kişisel gelişim kitapları duygusal ateşimizi ölçmeye teşvik ediyor. Çeşitli yiyeceklerin ve egzersizin ruh halimize olan etkisini grafiklere döken uygulamalar var. Kendi mutluluğumuz konusunda artan bu farkındalık uluslararası seviyede, 2003'ten beri Avrupa Birliği üye devletlerdeki insanların mutluluğunu ölçtü ve karşılaştırdı. Siyasetçiler de bu barometreyi, mutluluk bir diğer ortak ve yaygın hedef olan "sağlıklı yaşam"ın kısayolu haline geldikçe, daha da yakından takip etmeye başladı (bkz. ÖFORİ). Ve bunun bedeli çok yüksek oldu. Mutluluk hakkında olup da neşeli bir yapıya sahip olmanın daha uzun yaşamaya sebep olduğunu ve hayattan zevk alanların işlerinde daha başarılı olduğunu gösteren çalışmalara referans vermeyen bir kitap bulmakta zorlanırsınız. Bir şey önemli görünüyorsa onu kontrol etmek istiyoruz, eğer kontrol etmek istiyorsak önce onu ölçüyoruz. Ama en öznel ve en uçucu olan mutluluk hissini ölçüp tartarken aslında neyi riske attığımızı kontrol etmeyi unutuyor olabiliriz.

Mutluluğun üretilebilir ve kontrol edilebilir olduğu fikri nispeten yeni. Eski İskandinav dilindeki *happ* (fırsat, şans veya başarı) kökünden gelen İngilizce *happiness* sözcüğü 18. yüzyıldan önce çoğunlukla Tanrı'nın nuru üzerinize olsun demek için kullanılıyordu. Bir tür keyif ve MEMNUNİYET halini tarif etmek için kullanılsa da üretimden çok, iyi talihle ilgiliydi: İşler yolunda gittiğinde mutluluk orada oluyordu, mutlu bir uyum, mutlu bir raslantı, tesadüf. Mutlulukla şans arasındaki bu bağ 18. yüzyılda biraz kaymış gibi görünüyor. 1776'da Thomas Jefferson Amerikan Bağımsızlık Bildirgesi'nde her vatandaşın "yaşama, özgürlük ve mutluluğa erişme" hakkı olduğunu belirtmişti; sanki mutluluk peşinden gidilebilir, hatta yakalanabilir bir şeymiş gibi. Bu esnada Britanya'da mutlu olmayı hayatın bir hedefi haline getirmek,

eğitimli elit sınıf arasında o kadar popüler bir şey haline gelmişti ki Alexander Pope gibi düşünürler bununla dalga geçmeye başlamıştı: "Ah Mutluluk! Varlığımızın amacı ve sonu! İyilik, Zevk, Kolaylık, Memnuniyet! Artık her neyse adın!" Bazı tarihçiler mutluluğa olan ilginin artışıyla o dönemin dişçiliği arasında ve beraberinde gelen "otuz iki diş" gülümseme hevesi arasında bir bağ kurdular (bkz. TATMİN).

Mutlu olma mecburiyetinin hemen ardından onu çözümleme ve sınıflandırma çabası geliyordu ki ona ulaşma yolunda çıkabilecek engeller anlaşılsın. Bunun en iyi bilinen örneklerinden biri hiper akılcı faydacılık felsefesi. Amerikan anayasasının yürürlülüğe girdiği 1789'da İngiliz avukat Jeremy Bentham kastettiği öyle bir şey olmasa da kulağa şüpheli gelen "zevkler kataloğu"nu oluşturdu. Ahlaki kararın dünyadaki toplam mutluluğu artıran karar olduğunu iddia eden Bentham, tabii 18. yüzyılda yaşayan bir erkek avukatı temel alarak, zevk veren (yetenek, güç ve hürmet) ve acı veren (mahrumiyet, beceriksizlik ve kötü ün) şeylerin bir dökümünü yaptı. Mesela yaşlı anne babanızı ziyaret edip etmemek konusunda karar vermeniz gerekiyorsa tek yapmanız gereken; kataloğu çıkarıp ziyaretin getireceği zevkleri toplayıp ve getireceği acıları zevkler toplamından çıkarmak. Eğer artılar eksilerden fazlaysa, ziyareti planlamaya başlayabilirsiniz.

Bentham'ın mutluluk hesabı yıllar içinde fizoloflar tarafından epey saldırıya uğradı. İnsanlara neyin zevk verdiği açık bir şekilde kişiden kişiye değişiyor ve bir davranış rehberi olarak açıkça sorunlu bir yöntem; ahlaki olarak kötü olan ama birine zevk veren davranışları elemek konusunda hiç çaba göstermiyor (mesela, kedilere işkence etmek gibi). Ama Bentham bugünün hedefleri mutluluğu maksimize etmek olan ve tonlarca sayfayı bunun tam olarak nasıl yapabileceğini ortaya koymaya harcayan "yeni mutluluk bilimi" taraftarlarından çok mu farklı? Bentham'ın mutluluk planına özellikle şiddetli tepki gösterenlerden

biri de vaftiz oğlu ve yıldız öğrencisi J. S. Mill oldu. Katı faydacı ilkelerle yetiştirilen Mill dokuz yaşında Latince dizelerin yanında hedonik hesapları da sıralayabiliyordu. Tek sorun aslında hiç mutlu olmamasıydı. İlkgençlik yıllarının sonuna doğru Mill, uzun süreli zihinsel acı ve melankoli yaşadı. İyileştikten sonra (şiir okuyarak bunu başardığını söylüyordu) Mill mutluluğun Bentham'ın anladığından daha karmaşık bir şey olduğuna inanmaya başladı. Mutluluk hayatın amacı olsa bile, peşinden koşulup yakalanabilecek bir şey değildi. Bir kediyi dizinize oturmaya ikna etmeye çalışmak gibi, mutluluğun da konuşarak ikna edilmektense yok sayılması gerekiyordu: Mill onu bir anlamda en beklemediğiniz anda yanınızda beliren utangaç bir duygu olarak görüyodu. "Farkındalığınızı, dikkatli incelemelerinizi, kendinizi sorgulamayı (başka bir amaca) yönlendirin," diyordu Mill, "ve bunun dışında talihliyseniz, soluduğunuz havayla içinize mutluluk çekeceksiniz, onu öldürücü sorularla kaçırmayın."

Biri sizden (a) çok mutlu (b) nispeten mutlu ya da (c) gerçekten pek mutlu değil şıkları arasından birini seçmenizi istese, bu "öldürücü sorgulama"nın bizi zihinsel bir krizin eşiğine getirip getirmediğini merak etmeye başlayabilirsiniz. Belki de mutluluğun mecburi olduğu fikri ya da mutlu olma hakkını kendimizde görmemiz ve mutluluğa ulaşamadıysak başarısız olduğumuzu düşünmek bizi kaygılı ve tatminsiz yapabiliyor. Bu ikilemin başka bir cevabı da toptan bu terimi reddetmek. Aralarında pozitif psikoloji hareketinin kurucularından Martin Seligman'ın da bulunduğu pek çok çağdaş filozof ve psikolog, mutluluk yerine "çiçeklenme" demeyi tercih ediyor. Aşağı yukarı Yunanca *eudaimonia* kavramına karşılık gelen ve hakkında yazılmış en etkili açıklama, Aristoteles'in *Nikomakhos'a Etik* kitabında bulunan bu terim, anlamlı bir hayatın ayrıcalıklar kadar acılarla da dolu olacağını öne sürer. Mutluluk genel anlamda olumlu bir hisle bağdaştırılırken, çiçeklenen bir hayat, cesaret (ki bu zor olabiliyor) ve

şefkat (başkaları adına üzgün hissetmek anlamına gelebiliyor) ve ertelenmiş tatmin (bu da beklemenin getirdiği sinir bozukluğunu yaşamak anlamına geliyor) pratiği gerektirir. Üretken ve gelişen bir hayat, sürekli Norveç'te yüzmek ve balık tutmakla geçmiyor olabilir ama en azından Seligman ve meslektaşları için bir yaşam tarzı olarak daha tatmin edicidir.

Belki de mutluluktan bahsetmek yerine üretken ve gelişen bir hayattan bahsetmenin en büyük sonucu mutluluğu ait olduğu yere, bir duygu statüsüne koyması. Son 200 yılda mutluluk sonsuza kadar mutlu yaşamak türünden geçici bir duygu olmaktansa, diğer tüm duygular gibi bazen hissedilen bazen de hissedilmeyen bir durum ya da hal anlamında kullanıldı. Hatta orada olması hep istenen bir şey de olmayabilir: *Journal of Happiness Studies*'deki araştırmacılar, yakın zamanda tüm kültürlerin mutluluğu otomatik olarak arzu etmediklerini gösterdi; yaptıkları söyleşiler Yeni Zelandalıların mutluluk konusunda "her çıkışın bir inişi vardır" tutumu yüzünden özellikle gergin olduğunu gösterirken Mikronezya'nın Ifaluk kültürü, mutluluğu "gösterişle, aşırı heyecanla ve görevlerini yerine getirmemek"le bağdaştırıyor (bkz. KENDİNİ BEĞENMİŞLİK). Eğer mutluluğu hayret gibi gelip geçici, yas gibi karmaşık bir duygu olarak yeniden düşünürsek, pek çok çelişkisini ve pek çok farklı biçimini bulabiliriz. Çünkü kimisi için mutluluk, memnuniyetin sonsuz inlemesiyken, bir başkası için her şeyin "olması gerektiği gibi" oluşunun esrarengiz hissi ve bir diğeri içinse insanın içini pır pır ettiren HEYECAN olabilir; mutluluk aynı zamanda tehlikeli ve cesurdur, "timsahların üzerindeki mükemmel köprü" gibidir.

Ayrıca bkz. ŞEN OLMA; NEŞE.

# N

## *NAKHES*

Yahudi damadının çocukluk odasındaki, "başarıları"na adanmış bir tapınak olan Gaylord Duvarı'na bakarken "Dokuzuncular için de kurdele yaptırıldığını bilmiyordum," diyor Robert de Niro'nun canlandırdığı aile babası Jack Byrnes. Jay Roach'ın *Zor Baba* adlı komedi filminin devamı olarak çektiği *Zor Baba ve Dünür*, damat Gaylord Focker'ın fazlasıyla destek görerek yetiştirildiği ortamla kayınpeder Jack'in temsil ettiği haşin ruh hali arasındaki kültürel uçurumla eğleniyor. Anne babaların çocuklarıyla aşırı gururlanması Yahudi komedilerinde fazlaca kullanılmış bir tema. Ama gerçekten de herkes bir çocuğun ya da küçük kardeşin başarılarından duyulan KEYİF ve TATMİNi anlayabilir. Belki de en küçük çocuğunuz ilk defa emekledi ya da en büyüğü bir kiş pişirdi. Çocuğunuzun bir şeyi, herhangi bir şeyi başardığını görmek, sevinçten kalbiniz yerinden çıkacakmış gibi hissetmenize yol açabilir.

Yidiş dilinde bunun için özel bir sözcük var: *nakhes.* Anne babalar soylarını devam ettiren minik yavrularının en küçük

başarısında bile *kvell* hissediyor yani keyifle böbürleniyor, başarı hissinin paylaşılması nesilleri birbirine bağlıyor.

Ayrıca bkz. *MUDİTA*.

## "NE İDÜĞÜ BELİRSİZLİK" FOBİSİ

Amerikalı roman yazarı David Foster Wallace'ın bazı şeylerin yoruma açık kalmasından duyulan rahatsızlık hissini anlatmak için tanımladığı duygu. Örneğin "'Ne İdüğü Belirsiz' yoğurtlu dana tarifi yedi sayfa uzunluğundaydı ve dört tane şematik çizim içeriyordu."

Ayrıca bkz. PARANOYA.

## NEFRET

Yanmış bir araba. Polis sirenleri uzaklarda yankılanıyor. Abdel neo-Nazi bir polis tarafından bilincini kaybedene kadar dövülmüş, Paris'in dışındaki fakir ve farklı etnik gruplardan oluşan kenar mahallelerden bir genç. Sonrasındaki kargaşada üç arkadaş sokakları dolaşıyor. Vinz ve Said, intikam almayı kuruyor, grubun en sessizi ve düşüncelisi Hubert ise kısasa kısas şiddetinin sonuçlarından korkuyor. "Nefret, nefreti getirir," diyor, nefretin boğazda düğümlendiği ve sonra rasgele zulüm ve şiddet gösterilerinde patladığı, KLOSTROFOBİK dünyalarını özetler gibi.

Mathieu Kassovitz'in filmi *La Haine* [Nefret] (1995) nefretin manşetlerde dolaştığı zamanlarda çıkmıştı. İlk defa 1980'lerde Amerikalı gazeteciler "nefret suçu" terimini dışlanmış gruplara, evlerine ve ibadet yerlerine yapılan saldırıları tarif

ederken kullanmaya başladılar. 1990'larda Batı Avrupa'da benzer bir hoşgörüsüzlük ve önyargıyla gerçekleştirilen şiddet olayları yaşanmaya başladı ve bunun üzerine kendi "nefret suçu yasaları"nı çıkardı.

Bir duruma içerlediğimizde ya da bezginlikle günlük hayatta birinden ya da bir şeyden nefret ettiğimizi söyleyebiliriz ("İnsanların yiyecek ambalajlarını sokağa atmalarından nefret ediyorum!", "Fotokopi makinesine kâğıt yerleştirmeyen insanlardan nefret ediyorum!"). Aşk ile nefret arasındaki çizginin kâğıt kadar ince olduğundan bahsedebiliriz. Ya da ergenlikte anne babalarına "Senden nefret ediyorum!" diye bağıran (ve aynı bağırışlara kendileri de maruz kalan) çocukların sinir bozukluğundan. Ama son yirmi senede "nefret" sözünün anlamı daraldı, nesnel bir şekilde ölçülebilen önyargılı bir tutumu tarif etmek için kullanılmaya başlandı ve mahkemelerde bile tartışıldı. Nefret bir ruh haline döndü, kısmen duygusal, kısmen bir tutum belirten ve şimdi yasa karşısında hesabının verilmesi mümkün olan bir durum.

Nefret ve önyargı arasındaki bağ tamamen yeni değil. Bu bağı nefretin ÖFKE ya da HİDDETten çok farklı bir duygu olduğunu düşünen Aristoteles'te görebiliyoruz. "Öfke," diyordu, "bir kimseye acı vermek konusunda hissedilen, acı verici ve kısa süreli arzudur". Öte yandan nefret her zaman insan gruplarına ya da farklı insan tiplerine yönelik olarak hissedilen daha soyut bir kavramdı. "Çünkü bir kimsenin *belli tipte biri* olduğuna inanıyorsak ondan nefret ediyoruzdur," diye yazıyordu. O kişi artık "çaresiz" durumdadır, neticede yok olabilir. Yani nefret ettiğimiz kişiye acı vermek istemek ya da onunla tartışmak yerine sadece "yok olmasını" istiyoruz. Ancak Aristoteles'in nefret tanımıyla bizim tanımımız arasındaki önemli bir fark da Aristoteles'in nefretin adaletsiz davranan insanlara karşı doğal olarak hissedilen ahlaki bir duygu olduğuna inanmasıydı. Aristoteles, "Her-

kes bir hırsızdan ya da muhbirden nefret eder," diye örnek veriyordu. Bu yüzden Aristoteles'e göre nefret, yaşaması acı veren bir şey değildi. Hatta insana ahlaki bir üstünlük hissi veriyordu (ayrıca bkz. İNFİALE KAPILMA).

Halihazırdaki "nefret suçu" söylemi Aristoteles'in tanımını baş aşağı çeviriyor. Sınırları geçenlerden nefret etmek yerine, nefret duyan kişiyi ahlaki olarak aşağıda görüyoruz. Hukuk alanında çalışan pek çok araştırmacı "nefret"in önyargıyla işlenen suçlar söyleminde bir yeri olmadığını düşünüyor. "Nefret" sözcüğünün kendisi yasada yer almıyor, "taraflılık" gibi daha yansız sözcükler kullanılıyor. Hükümetler, polis sözcüleri ve gazeteciler "nefret şiddeti"nden bahsediyor. Bazı hukuk araştırmacıları bu duygusal dilin bilerek kışkırtıcı olduğunu, daha sert cümleler kurmayı mümkün kıldığını söylüyor: İnsanları inançlarındansa mantıksız duyguları yüzünden cezalandırmak daha kolay geliyormuş gibi görünüyor. Bu terimi savunanlar da tam olarak önyargının bu duygusal kısmının en zararlı şey olduğunu iddia ediyorlar. Zehirli olan ve kurbanlarını aşağılama arzusu uyandıran şey üstünde akıl yürütülmüş bir inanç değil, nefretin kendisi. Bir duyguyu cezalandırabilir misiniz? Bunun için nesnel bir ölçü olabilir mi? Nefret, hukuki ve felsefi tartışmaların odağı olabilir ama çoğu insan için toplumda aşağılayıcı, hoşgörüsüz ve antisosyal olanlar için kullanılan bir söz haline geldi.

Ama yine de, yine de... Aramızdaki en kibar ve en saygılılar bile bir tür nefretten hoşlanmaya devam ediyor. Victoria dönemi eleştirmeni William Hazlitt nefreti bir tür incelikli keyif olarak betimliyordu. "Nefret Etmenin Zevki Üzerine" adlı denemesinde ortak nefretin, yemekli toplantılarda insanlara nasıl yoldaşlık heyecanı verdiğini, başkalarını mahvetmenin insanları nasıl ortak bir keyifte buluşturduğunu anlatıyordu. "Nefret sevilmeyen nesneye karşı insana kendi etrafında net sınırlar çizdiriyor," diye yazıyordu. İnsana bir anlığına, olduğundan çok daha büyük

olduğu hissini veriyor. "Her şeyden bıkıyoruz," diye yazıyordu Hazlitt, "başkalarını küçük düşürmek ve onların kusurları karşısında kendimizi tebrik etmek dışında."

Mahkemelerde karşımıza çıkan başka duygular için bkz. KISKANÇLIK; AŞAĞILAMA.
Ayrıca bkz. KENDİNİ BEĞENMİŞLİK.

## NEŞE

*Bertha Young'ın, otuz yaşında olmasına rağmen hâlâ yürümek yerine koşmak, kaldırıma dans adımlarıyla çıkıp inmek, çember çevirmek, havaya bir şey atıp tutmak ya da durduk yere olduğu yerde gülmek istediği anlar oluyordu.*

Katherine Mansfield, "Bahtiyarlık"

Nefesiniz kesik kesik, içiniz içinize sığmıyor, gözleriniz parlıyor. Yanak kasları yüze en büyük gülümsemeyi yerleştiriyor. Kollarınızı kocaman açıp ellerinizi çırpma dürtüsü. En yakındaki kişiyle dans etme isteği. Dizlerinizin bağı çözülebilir, gözünüz yaşlarla dolabilir. Her türlü neşe bir tür şiddet içerebilir ve her zaman şaşırtıcı olabilir. Eski Fransızca *joie*'dan (değerli taş) türeyen bu duygu, bizi uysallaştıran bir şekilde gözümüzü kamaştırır. Katherine Mansfield'ın dediği gibi, "Sanki o akşamüstü güneşinden parlak bir parça yutmuşsunuz ve göğsünüzü yakmış, her yere küçük bir parıltı yağmuru dağıtıyor, ayak parmağına kadar."

Neşenin en harika tanımlarından birini 17. yüzyılda yaşayan filozof Baruch Spinoza yapıyor. Kendi dini topluluğundan kovulmuş bir Yahudi olarak Tanrı'nın ağaçlarda ve taşlarda bulunabileceğine inandığı için, mercek kesicisi olarak kazandığı az bir parayla ailesi ya da evi olmadan Hollanda'da dolaşmaya mahkûm

edilmişti. Hayat hikâyelerimizin temelde kontrolümüz dışında geliştiğine inanan Spinoza, neşe ile tesadüfen ve beklenmedik şekilde gerçekleşen şeyler arasında bir ilişki kurmuştu. Bir şey hayal edebileceğimizden daha iyi çıktığı zaman neşe duygusu yükseliyordu: "Neşe umudumuzun ötesinde gördüğümüz bir durumla ilgili, geçmişteki bir fikirle bağlantılı bir hazdır."

18. yüzyıl filozofları güzel tesadüfler sonucu ya da hiç akılda yokken gerçekleşen şeylerin neşesindense mutlulukla ilgileniyorlardı. Mutluluktan kişinin kendi için planlaması gereken, bilinçli bir şekilde kovalanan bir şeymiş gibi bahsediyorlardı (bkz. MUTLULUK). Bu bağlamda neşe beklenmedik şeylerle, planlanan şeyler yerine keşfedilen şeylerle olan bağını korumayı başardı. Onur ya da tatmin yerine tevazu, şükür ve hayret en yakın dostlarıydı. Neşe aynı zamanda cinsel haz anlamına da geliyordu, özellikle de habersiz gelen: Rochester Kontu'nun şiiri "Mükemmel Olmayan Sevinç"te erken boşalma, o unutulmayan "ıslak ve yapışkan neşe" lakabını kazanır.

Katherine Mansfield'ın hikâyesinde Bertha'nın yaşadığı şey tesadüfi bir aşkınlık hali, hikâyede sonradan keşfettiğimiz gibi bugün manya dediğimiz sinirsel bir hastalığın sebep olduğu bir şey de olabilir. 19. yüzyılın sonunda pek çok olumlu ruh hali bir çeşit psikiyatrik tanı olarak ortaya konuyordu (bkz. ÖFORİ; VECD), ama Mansfield Bertha'nın ruh halini anlatırken bu terminolojiden titizlikle uzak durur. Onun yerine, neşenin insanın içini kıpır kıpır eden beklenmedikliğini, sıradan ve anlaşılan şeylerin sınırları içinde sakince durmaya karşı çıkışını yakalamaya kararlı şekilde sınıflandırmadan bırakır. Tabii bunun kötü tarafı, neşenin çok çabuk kaybolması. Sevinebilme yeteneğiyle hatırlanan bir yazar sayılmasa da Virginia Woolf'u bu duyguya dair en çok büyüleyen şey gelip geçiciliği. Yine de günlükleri bu duygunun en beklenmedik yerlerde, iyi cilalanmış bir kapı tokmağında, penceredeki bir parıltıda karşısına çıktığını gösterir. Bu ani

ve aydınlatıcı neşe deneyimini 1927'de yazdığı *Deniz Feneri* adlı romanında Mrs. Ramsay'e yaşatır. Aileye akşam yemeği servis etmenin sıradanlığının ortasında Mrs. Ramsay'e hayatın muhteşem bir şekilde mükemmel olduğu hissi gelir. Her şey mümkün ve doğrudur:

"Havada asılı kalmış bir atmaca gibi geziniyordu ortalıkta, her hücresini kaplayan bir neşe vesilesinin üzerinde dalgalanan bayrak gibi. ... 'Hiç bitmemeli,' diye geçirdi içinden."

Ayrıca bkz. ÜMİT; KIRILGANLIK.

## *NGINYIWARRARRINGU*

Bazı duygular, dünyayı nasıl deneyimlediğimizin o kadar önemli bir parçası haline geliyorlar ki ince varyasyonlarını bile ayırt etmeye başlıyoruz, her birine ayrı bir isim koyuyoruz. Batıda son on yılda öfkenin pek çok çeşidine farklı bir isim verdik (ayrıca bkz. HİDDET). Batı Avustralya'nın çöllerinde yaşayan Pintupi halkı için de korkunun on beş farklı türü var. Bunlardan biri *ngulu*, bir başkasının intikam peşinde olduğundan korkmak; *kamarrarringu*, kanınızı donduran, birinin arkanızdan yaklaştığı hissi; *kanarunvtju*, gece gelen kötü ruhlar hakkında uyuyamayacak kadar büyük bir dehşete kapılmak; ve *nginyiwarrarringu* da sizi bir anda yerinizden fırlatan ve sonra neden böyle alarma geçtiğinizi anlamak için etrafa bakmanıza neden olan his.

Ayrıca bkz. KORKU; *MEHAMEHA*.

## NOSTALJİ

Bir şarkı sizi bir anda eski bir aşkınıza götürebilir. Belki de fotoğraflara bakmak sizi sadece hayrete düşürmüyordur ("Duvar kâğıdına bak! Ne kadar da zayıfmışım!") aynı zamanda kaybedilen bağlar ve sönen umutlar yüzünden üzüyordur da. Geçmişten bahsetmenin keyfi, genelde dendiği gibi hem acı hem tatlı, hem sıcak hem de melankolik.

Ancak yüz yıldan daha az bir zaman önce nostaljiye dalıp gitmek sizi gerçekten öldürebilirdi.

1688'de tıp öğrencisi Johannes Hofer, evden uzakta savaşan İsviçreli paralı askerler arasında yayılan gizemli bir hastalık konusunda bir tez yazdı. Hastalık, askerlerin ev hakkındaki düşüncelerle dikkatlerinin dağılmasıyla başlıyordu. "Genellikle," diye yazıyordu Hofer, "ineklerin boyunlarındaki çanların uzaktan gelen sesleriyle tetikleniyor." Sonra "sık sık iç çekme" ve "uyku bozukluğu"yla birlikte uyuşukluk ve üzüntüye dönüyordu. Garip fiziksel semptomlar başlıyor sonra, lezyonlar, kalp çarpıntıları ve sonra da "aklın aptallaşması" ya da bir tür demans. Bazı askerler bu hastalık yüzünden yemeyi reddettikleri için açlıktan öldü. Bazıları, bilinen tek çare olarak eve dönmeye çalıştı ve firar ettikleri için idam edildiler. Hofer bu hastalığı tarif eden yeni bir sözcük yarattı, Yunanca *nostos* (eve dönüş) ve *algos*'tan (acı) gelen *nostalgia*. 19. yüzyıla gelindiğinde nostalji, üstünde en çok çalışılan hastalıklardan biri haline gelmişti. Teşhis en son, 1918'de Fransa'da savaşan Amerikalı bir askere konmuştu (ayrıca bkz. SILA HASRETİ).

20. yüzyıl başlarında nostaljinin anlamı kaymaya, sıla hasretiyle hastalanmaktan ziyade, geçmişe özlem duymakla bağlantılı olmaya başladı. Bugün, nostaljiye dalmak, geçmişe coşku ve hasret dolu yolculuklar yapmak; bizi neyin beklediğini bilmeden

eski hayatlarımıza götüren kokular, şarkılar, görüntüler anlamına geliyor. Fazla nostalji sizi tatmin olmadığınız bir *şimdiki zaman* ile çekici bir şekilde ulaşılmaz *geçmiş* arasında sıkışmış bir halde bırakabilir (bkz. PİŞMANLIK). Genellikle, uzun zamandır düşünmediğimiz bir anıyla bağlantı kurmak, arzu ettiğimiz aidiyet, kimlik ve süreklilik hislerini yaratıyor. Virginia Woolf'un *Deniz Feneri*'nde yazdığı gibi, bir şeylerin eski hallerine çevrilen bu istemsiz bakışlar, kaotik hayatlarımızın içinde değerli taş gibi parlayan "uyum ve istikrar" getiriyor.[9]

Son zamanlarda şaşırtıcı sayıda psikolojik çalışma varoluşsal anlam ve toplumsal bağlılık hislerimizi artırdığını ileri sürerek nostaljik düşüncelerin faydalarının altını çizdi. Hatta psikolog Clay Routledge kaygı, yalnızlık ve köksüzlük hisleriyle savaşmak için eski mektupları okuma ve değer verdiğimiz anıların listesini yapma gibi "nostalji egzersizleri" önerdi. Çevremizin ve fiziksel hislerimizin de yardımı olabilir. Kokular üzerinden hatırlama en güçlü ve çabuk olanı, nörologlara göre bunun nedeni kokuların burun deliklerimizden doğrudan duyguların ve anıların bulunduğu limbik sisteme geçmesi. Çin'in güneyinde bir grup araştırmacı nostaljik hiselerin soğuk havalarda arttığını fark edip geçmişi düşünmenin vücut sıcaklığımızı artıran evrimsel bir amacı olabileceğini iddia ettiler; bir anlamda içimizi gerçekten ısıttıklarını.

Ölümcül bir hastalıkken, bir yüzyıl içinde sağlıklı bir aktivite olarak hızla değişen nostaljinin kendisi de eskisi gibi değil.

Ayrıca bkz. MELANKOLİ; PİŞMANLIK.

# O-Ö

## *OİME*

Başkaları tarafından iyi bakılma zevkinin el üstünde tutulduğu (bkz. *AMAE*) Japonya'da bunu ifade etmek için bir de sözcük bulunuyor: *oime*. Birine borçlu hissetmekten duyulan yoğun rahatsızlık olarak çevrilebilir.

Ayrıca bkz. ŞÜKRAN.

## ONUR

British Museum'da Kraliçe Idia'nın kafasını ziyaret edebilirsiniz. Eski Benin Krallığı'nda 16. yüzyılın başlarında dökülmüş bronz büstün yüzü inanılmaz derecede güzel. Kendine has bir durgunluğu ve haysiyeti var. Gözkapakları biraz inmiş. Çenesi ve dudakları sımsıkı. Yüz ifadesinde arzudan hatta zaferden eser yok. Ne bir şeye muhtaç ne de kendini beğenmiş. Onun yerine kendine hâkim, hatta ağırbaşlı ama kendi başarısının sarsılmaz

hissiyle dolu. Idia, 15. yüzyılın sonundan 16. yüzyılın başına kadar Benin'i yöneten Oba Esigie'nin annesiydi. Toplumundaki en güçlü insanlardan biriydi, askeri stratejilerdeki hüneri ve Benin'in kültürel hayatının canlandığı bir dönemde sarayın ritüel hayatını yönetmedeki başarısı sebebiyle onurlandırılmıştı. Kendi değerinin farkında olması ve bunu kuvvetle hissetmesi şaşırtıcı değil.

Çoğumuz için onur, dalgalar halinde gelip gidebilen bir şey. Bir engeli aştığımızda ya da zor bir şeyi başardığımızda birdenbire içimizi kaplayan bir dolgunluk hissi. Ödüllendirilmek ya da çocuklarımızın başarılarını görmek bize onur veriyor ve bu hisle o kadar doluyoruz ki bir patlama yaşıyoruz ve gözlerimizden yaşlar geliyor (bkz. *NAKHES*). Ancak bu gözyaşı dolu anlarda bile, çoğunlukla bize pek bir anlam ifade etmeyebilen iç dünyamızın renklendiğini hissediyoruz, her gizli köşe kırmızı, turuncu ve mavilerle parlıyor. UTANÇ kaybolup saklanmak istememize neden olurken onur duyduğumuz anlarda bir anlığına bile olsa başkaları tarafından görülmekten sakınmıyoruz.

O halde onuru bizi kör edebilen bir duygu olarak da düşünmemiz gerekir. Fizoloflar boş onurla gerçek onuru birbirinden ayırıyorlar ve bu tarz ahlaki farklar ortaya koymak rahatsız edici olsa da (hangisinin gerçek hangisinin boş olduğunu kim söyleyebilir ki?) bu ayrımın faydalı bir tarafı var. Filozofların "gerçek" dediği onura bile dikkatle yaklaşılmasının ve dünya dinlerinin çoğunda bir günah sayılmasının pek çok sebebi var. Onur, bizi kendi sınırlarımız konusunda körleştirebilir, altından kalkamayacağımız şeylere girişmemize neden olabilir ve antik çağlarda kibir [*hubris*] denilen, düşüşten hemen önce gelen günahı işletebilir. Onur varken uzlaşmak olanaksız olabilir, en ufak bir incinmede saldırıya geçebilir (bkz. *ABHİMAN*). Ama "boş" onur ya da "arkadaşımız gibi görünüp düşmanımız olan onur" ise farklı. Biz kendimizi desteklediğimizi zannedip aslında savunmacı ve

kırılgan olduğumuzda başımıza geliyor, sunulan yardımları reddedip özür dileme dürtüsüne karşı koyduğumuzda. Eksiklik ve kayıpları kabul edemeyen onur bu, insanın gerçek benliğini kabul etmesini çok zor kılan, taraflı, tatminsiz ve muhtaç. Bu, en yaygın ve en güvenilmez gurur. Alice Munro'nun kısa öyküsü "Onur"da isimsiz anlatıcı, arkadaşı, çok rahat bir şekilde, ona dönüp de hızlı bir operasyonla tavşan dudağının düzeltilebileceğini söylediğinde sinirden çılgına dönüyor. İNFİALE mi KAPILIYOR? Kendisiyle ilgili bir "kusur"u düzeltmesi istendiği için kapıldığı bir his mi? Öykünün devamında gerçek ikilem ortaya çıkıyor: "Haklıydı. Ama bir doktorun ofisine gidip sahip olmadığım bir şeyi istemenin benim imkânsız olduğunu nasıl anlatabilirdim?"

2010'da British Museum'un yöneticisi Nijeryalı şair ve oyun yazarı Wole Soyinka'yla Kraliçe Idia'nın kafasının da dahil olduğu, metal işçiliğinin ürünü olan Benin Bronzları koleksiyonu hakkında bir röportaj yapıldı. Soyinka bronzları görürken yaşadıkları hakkında konuşurken duygulanmıştı: "Kişinin kendisine duyduğu saygıyı artırıyor, çünkü Afrika toplumunun aslında gerçekten büyük uygarlıklar çıkardığını, büyük kültürler oluşturduğunu anlamanızı sağlıyor." Afrikalıları geri ve uygarlaşmamış gösteren sömürgeci propaganda o kadar güçlü ki Benin Sarayı'na 1897'de giren İngiliz askerleri bile sarayı fazlaca süslü bulup işlemeli heykellerle panellerin yerel olduğuna ihtimal verememişlerdi. Benin ordusunun Avrupa'da yağmaladığı şeyler olduğunu düşünmüşlerdi. Bir kültür bu kadar ısrarla ciddiye alınmazken insanın kendi tarihi ve kimliği konusunda bir onur hissi geliştirmesi imkânsız görünebilir. 20. yüzyılda farklı alanlardaki farkındalığı artırmaya yarayan şey de bu onur: gay onuru, siyah onuru, engelli onuru gibi çeşitli meseleler için düzenlenen şenliklerin hedefi de farkındalığı artırmak. Soyinka'nın Benin Bronzları'nı gördüğündeki tepkisi aynı anda hem

gururlandığını hem de gururun eksikliğini hissettiğini ortaya koyuyor: Çünkü bazen ancak bizden neyin alındığını itiraf ettiğimizde tekrar bir bütün gibi hissedebiliyoruz.

Kendine saygı hakkında daha fazlası için bkz. MEMNUNİYET.

## ÖFKE

Gözler alev alev parlıyor. Yanaklar kızarıyor ve dudaklar titriyor. Kaslar şişiyor ve insanın içinde, etrafı kırıp dökmek için korkunç bir dürtü yükseliyor. Tüyler diken diken. Bu, Doktor Banner'ın İnanılmaz Hulk'a dönüşünün bir tarifi olabilir. Aslında Romalı Stoacı filozof Seneca'nın 1. yüzyılda yazdığı öfke kontrolü hakkındaki en eski ve etkileyici *De Ira* [Öfke Üzerine] adlı metinde öfkenin tarif edilme biçimi de esas olarak böyle. Seneca öfkeyi "duyguların en berbatı, en çılgını" olarak görüyordu; medeni bir insandansa vahşi bir hayvana benzediğimiz "kısa süreli delilik". Kendisinden önce Aristoteles'in de düşündüğü gibi Senaca küçük görülme ve aşağılanma hissinin, özellikle de bunu yapabilecek konumda olmayan biri tarafından hissettirildiğinde yaşanan bir duygu olduğunu düşünüyordu (bkz. TEKNOSTRES). Savaştaki askerler için bu duygunun faydalı olabileceğini kabul etse de Roma'da pazaryerinde ya da saray koridorlarında bu duyguya hiç yer olmadığını düşünüyordu. Buralarda öfke sadece işleri aksatır sonradan pişman olunacak tatsız tartışmalara ve patlamalara yol açardı. O nedenle de öfkenin ilk işaretlerini fark edince direnmeyi ve onun yerine durumu mantıklı bir şekilde değerlendirmeyi sağlayacak egzersizler öneriyordu (bkz. DUYUMSAMAZLIK). Öfke pek söz dinlemeyen duygular sınıfından. Kaynayan bir GÜCENME veya HINÇ atakları, ÇILEDEN ÇIKMA nöbetleri ve ani HİDDET alevleri içeriyor. Korkutucu

şekilde kontrollü ya da tamamen kontrolden çıkmış olarak ve fiziksel şiddet içerecek bir şekilde ortaya çıkabiliyor. İstismara dönebiliyor, evlilikleri mahvedebiliyor, işten atılmaya sebep olabiliyor, öte yandan siyasi eylemleri canlandırabiliyor (bkz. İNFİALE KAPILMA), bizi daha çok çalışmaya itebiliyor (bkz. *LIGET*). Değişmeyen şeylerden biri de öfke konusunda yazanların yüzyıllardır üzerinde dönüp durduğu, öfke dışa vurulmalı mı sorusu. "Keşke öfkeni dışarı vursan da her şey ortaya dökülse," diyor Diane Keaton Woody Allen'ın *Manhattan* (1979) filminde. Allen da cevap veriyor, "Öfkelenmiyorum, haklısın. Yani benim içime atma eğilimim var ...öfkelenmek yerine içimde tümör büyütüyorum."

Öfkenin dışa vurulmasının iyi bir şey olduğunun modern bir fikir olduğunu düşünebilirsiniz. (İçimde kalacağına dışarıda olsun!) Fakat öyle değil. Bazı ortaçağ ve erken modern dönem doktorları da öfkenin dışarı vurulmasını destekliyorlardı. Vücudun canlılığını tüketse bile öfkenin faydalı olduğunun düşünüldüğü durumlar vardı. 11. yüzyıl İslam düşünürü İbn Butlan öfkenin vücut sıcaklığını kollara ve bacaklara yönelttiği için zayıf düşmüş ya da yatalak hastaları canlandırabileceğini açıklıyordu. Hatta felci bile iyileştirebileceğini düşünüyordu. Dört yüzyıl sonra, 1490'da yazılmış bir veba kitapçığında hekim Lluís Alcanyís, aşırı halsizlikten şikâyetçi hastasını, yanına oturup sürekli geçmişte ona yapılan hakaretleri hatırlatarak iyileştiren doktorun hikâyesini anlatmıştı. Üstelik öfkenin faydaları burada bitmiyordu. 13. yüzyılda yaşayan doktor ve simyacı Roger Bacon *Cure of Old Age and Preservation of Youth* [Yaşlılığın Tedavisi ve Gençliğin Korunması] adlı kitabında sık sık öfkelenmenin, yaşlanmaya sebep olan vücut soğuması ve kurumasını yavaşlatabileceğini düşünüyordu. O zamanlarda da bugün olduğu kadar el üstünde tutulan gençliğin verdiği canlılığı son moda diyetler ve pahalı kremler yerine öfkenin getirebileceği düşünülüyordu.

20. yüzyılın başlarında öfkenin sağlıklı bir şekilde dışa vurulması fikri ivme kazandı. Sigmund Freud bastırılan duyguların baş ağrısından sindirim rahatsızlıklarına kadar pek çok fiziksel semptoma sebep olabileceğini iddia etti. Bu görüşten yola çıkarak 20. yüzyılın ortasında İngiltere ve Amerika'da bir kısım psikolog ve psikiyatrist dikkatlerini hastalarının bastırılmış öfkelerinin dışarı vurulmasına yöneltti. Bu yaklaşımın bir örneği 1950'lerin sonunda California'daki Synanon rehabilitasyon merkezlerinde uygulanan "havalandırma terapisi" oldu. Grup terapi seanslarında hastalar birbirlerini duygusal acılarının derinlerine inmeye teşvik ediyorlardı. Genellikle çok geçmeden biri patlıyordu ve iyileşmenin başladığı düşünülüyordu. İlksel Çığlık Terapisi ve hatta R. D. Laing'in 1960'ların sonunda Kingsley Hall'daki şifa topluluğu, iyileşme sürecinde öfkenin dışavurumunu önemli bir gelişme olarak görüyorlardı. Hiddetlenip patlamanın bireyin özgün kimliğini ifade ettiği, yalan dolu bir dünyayla baş etmek için hastanın yarattığı yalancı benlikleri yok ettiği düşünülüyordu. Bu terapistler hiddetin hastaları gerçek benlikleriyle bir araya getirebileceğine, sığındıkları bağımlılıklarından ya da deliliklerinden kurtarabileceğine inanıyorlardı. Bazıları için işe yarıyordu.

Bugün psikoterapistler hiddetin böyle katartik ya da "otantik" şekilde sergilenmesindense, nereden geldiğiyle ve neden hayatla baş edebilmek için bazen de öfkeye ihtiyacımız olduğunu anlamakla ilgileniyorlar. Öfke garip ve beklenmedik şekillerde alevleniyor. Eleştirildiğimizde ya da bize haksızlık edildiğini fark ettiğimizde öfke bizi daha çok çabalamaya itebiliyor. Ama öfke patlaması bize başka şekillerde de faydalı olabiliyor. Kas gerginliğini azaltıyor, korku ve değersizlik hissi gibi daha da rahatsız edici başka duyguları geçici olarak bastırıyor. Belki de öfkelenmek suçlulukla baş etmemizi sağlıyor olabilir; başkasına patlayarak bir süreliğine RAHATLAMA sağlıyoruz. Böyle örneklerde öfke daha "otantik" görünebilir ama psikanalistler bu tür patlamala-

rın, aslında bizi daha çok rahatsız eden duygularımızı istemsizce maskelemeye yarıyor olabileceğini söylüyor.

Böylece 21. yüzyılda öfkenin nasıl ifade edileceği konusu değişen şekillerde devam ediyor. Şimdi önemli olan sağlıklı kalmak için öfkeyi dışa vurmanın ne kadar gerekli olduğu sorusu değil, önemli olan gerek sinir patlaması halinde olsun gerek yavaşça artan hiddet halinde olsun bu öfkenin asıl hangi duyguları bastırdığı.

Öfkeyi içimizde tuttuğumuz zaman olanlar için bkz. HINÇ.

## ÖFORİ

Ocak 2011'de Tunus'taki beklenmedik ayaklanmanın sallantılı bir telefon kamerasıyla kaydedilmiş görüntüsü dünya televizyonlarında gösterildi. Sonraki haftalar ve aylarda protestocular Kahire, Yemen, Libya ve Suriye'de sokaklara döküldüler. Yüreklendirilmiş ve asi bir şekilde "*Eş-şa'ab yurid iskat en-nizam*" yani "İnsanlar bu rejimi indirmek istiyor," diyerek slogan atıyorlardı, gözyaşı gazı ve yanan arabalar arasında. Aylar sonra, haber kameraları gidince ve insanlar belirsiz bir geleceğe dair düşüncelerle baş başa kalınca, protestolara katılmış olanlar o ateşli atmosfer hakkında değerlendirmelerde bulundular. Tunuslu aktivist ve blog yazarı Lina Ben Mhenni'nin dediği gibi, "Birkaç haftalık devrimci bir öforiden sonra Tunus tekrar bir polis devleti oldu."

Baş döndürücü ve bulaşıcı. Kalbimizi büyütüp bizi fır fır döndürüyor. Bir aşk hikâyesinin insanın nefesini kesen ilk haftalarında hissediliyor ya da gece yabancı bir şehrin yarattığı zihnimizi canlandıran sarhoşlukta. Her şey ışıl ışıl ve birbirine bağlı gibi geliyor, dünya parlıyor, hatta kokular ve renkler bile daha yoğun. Ama bazen altta yatan bir tehlike var. Hile. "Her çıkışın bir inişi

vardır," diyoruz uyaran bir tonla, HEYECANımızın bipolar bozukluğun biyokimyasal çılgınlığına yaklaşmasından ya da ancak çöküşle sonlanabilecek bir yükselişin, "ekonomik öfori"nin yapmacık gösterişinden korkuyoruz.

Bu her zaman böyle değildi. Öfori (*euphoria, euphory*) sözcüğü 17. yüzyılda ilk defa İngilizceye girdiğinde nispeten sıradan bir fiziksel ve duygusal memnuniyeti ifade ediyordu. Yunanca *eu* (iyi) ve *pherein*'den (kalmak, durmak) gelen sözcük tam olarak "iyi kalmak" anlamına geliyordu, bugünkü "iyiyim" ifadesinin, "iyi olma halinin" öncülü gibi. 17. ve 18. yüzyıllarda ağır rahatsızlıklar geçiren hastalar yemek yemeye ve yataktan kalkmaya hazır hissettiklerinde doktorlar iyileşmenin bu ilk adımından öforinin geri geldiği aşama olarak bahsediyorlardı.[10]

Ancak 19. yüzyılda zihinsel hayatlarımızın sınıflandırılması ve çeşitli hastalık tanılarına bölünmesinden sonra öforinin altında sınırları aşma ve aşırılık anlamları oluşmaya başladı. 1896'da Fransız doktor Theodore Ribot *The Psychology of Emotions*'ın [Duyguların Psikolojisi] bir bölümünü "Ölüm Öforisi" dediği olaya ayırdı. Ribot ve pek çok meslektaşı, bazı hastalarının yaşamlarının sonuna yaklaştıklarında hissettikleri öforik mutluluktan bahsediyorlar, yaklaşan sonlarına kayıtsız bir şekilde keyifle güldüklerinden, yataktan fırladıklarından ve iyimser bir şekilde geleceğe dair planlar yaptıklarından. Bu hastalar ani öfori patlamalarını ya da onların deyimiyle "aptalca neşeli olmayı" yok sayan ve bir yozlaşma olarak gören doktorları şaşırttı, hatta sinirlendirdi. Doktorlar ancak fiziksel olarak iyiyken iyi hissetmenin evrimsel avantajına inandıkları için, ölmekte olan hastaların iyi ruh hallerinin zaten "hastalıklı zevklere" gömülme eğilimi olan ve zaten onları hasta etmiş olan bozulmuş zihinlerinin yarattığı düzensizlikten kaynaklandığı sonucuna vardılar.

Ölmeye yakınken KORKULU ve ENDİŞELİ BEKLEYİŞ ya da YAS yerine öfori yaşayacağımız fikri bugün daha az yaygın.

1926'da Cottrell ve Wilson adında iki doktor ileri seviyede MS teşhisi konmuş hastalarının üçte ikisinin "süreğen bir huzur ve neşe" içinde olduklarını tespit ettiler. Bugün aynı hastalığa sahip hastaların sadece yüzde on üçü öforiye yaklaşabilecek duygular hissettiklerini söylüyorlar ve depresyon vakaları gitgide artıyor. Neden? Belki de o vakitteki (ya da şimdiki) duygularımızı değerlendirme yöntemlerimizle alakalıdır veya bugün depresyonda olanların artması yüzündendir ya da belki de MS hastalarının iyi ruh halleri, aldıkları ilaca bağlıdır. Aynı zamanda, dini inanışların zayıflaması ve ölümün gitgide daha çok klinik ortamlarda takip edilmesi gibi toplumsal etmenler de rol oynuyor gibi görünüyor. Sebep her neyse, öfori ve hastalık arasındaki bağı çözmek, uğraştırıcı olmaya devam ediyor. 2013'ün başlarında Dr. Feelgood'un eski gitaristi Wilko Johnson kendisine ölümcül kanser tanısı konulduğunu açıkladığında (şimdi iyileşti) basının, nasıl hissettiğiyle ilgili sorularına cevap verirken "garip bir öfori" "yaşam dolu" ve "harika bir özgürlük" hissettiği gibi tabirler kullanmıştı. Yoğun birer moral kaynağı olmalarına rağmen Johnson'ın röportajları, mutluluk ve mutluluğu nerede bulabileceğimiz konusundaki kendi katılaşmış yargılarımızı huzursuz edici şekilde yıkıyordu.

Ayrıca bkz. VECD.

# P

## PANİK

Acil çıkışlarda izdiham, cankurtaran filikalarında ve futbol tribünlerinde ölümcül kazalar... *Jaws*'ta vali, "Köpekbalığı," diye bağırdığımız anda "panikle karşılaşacağımızı" söylüyor. Kontrolümüzü ve mantığımızı kaybediyor, bunun yerine yalpalayıp oraya buraya tutunmamıza, tekmeleyip çığlık atmamıza neden olan vahşi bir kendini koruma içgüdüsüyle doluyoruz.

Panik sözcüğünün kökenleri Yunan mitolojisine dayanıyor; insanların yaşamadığı vahşi yerlerde gezginlerin hissettiği ani ve açıklanamaz dehşet, anlamına geliyor. Ancak sonradan anlıyorlar ki yabani, ağaç ya da kaya kılığına bürünüp gizlenen, yarı insan yarı keçi tanrı Pan ile karşılaşmışlar. Pan gürültülü ayinlerin derebeyiydi ve takipçileri onu kendilerinden geçtikleri partilerle kutluyorlardı. Panik böylece açıklaması zor bir KORKULU ve ENDİŞELİ BEKLEYİŞle, tehlikeli olabilen kolektif bir akıldışılık tarafından ele geçirilme hissiyle bağdaştırıldı (ayrıca bkz. VECD).

19. yüzyılın sonunda panik, yeni oluşmuş, kendilerine "kalabalık psikologları" diyen bir grup tarafından çok incelenen bir ko-

nuydu. Gabriel Tarde ve Gustave Le Bon, yaşanırken bulaşıcı olan duyguların örneği olarak paniği öne çıkardılar. Birey kalabalığın bir parçası haline geldiğinde, bireyler arasındaki bağların daha istikrarsız olduğuna, duyguların bakteri gibi ileri geri uçabildiğine ve daha ilkel bir hale gerilediklerine inanıyorlardı. Bu fikirler kısmen, bugün hâlâ panikten bir tür "ilkel" deneyim olarak bahsetmemizin kaynağını oluşturuyor ama bu 19. yüzyıl fikirlerinin insanların duygusal hayatları konusunda bugün savunulamaz bulduğumuz düşünce biçimlerinden geldiğinin altını çizmek önemli: Evrimsel merdivende daha aşağıda olduğuna inanılan güya daha "aşağı ırklar", histerikler ve "dejenere" olarak belirlenenlerin, kendi duygularını en az kontrol edebilenler ve başkalarınınkilere boyun eğmeleri en muhtemel olanlar olduklarına inanılıyordu.

Bugün panik, sadece başka insanlardan bulaşmıyor. Onu içimizde kendimiz de yaratıyoruz. İlk defa 1960'larda ismi konulan, yalnızken başa gelen "panik atak" bir insanın yaşayabileceği en korkutucu şeylerden biri olabilir. Nefes alıyorsunuz ama hava gelmiyor. Oda üstünüze çöktükçe kalbiniz hızla atıyor. Göğsünüzün sıkıştığını hissediyorsunuz ve aşırı terlediğinizi fark ediyorsunuz ve kalp krizinin an meselesi olduğundan korkuyorsunuz, bu panik hissini daha da kötüleştiriyor. Panik ataklar travma sonrası stres bozukluğunun yaygın semptomlarından ve beklenmedik bir anda herkes panik atak geçirebileceği gibi çoğunlukla ileri derecede fobileri olanlar tarafından yaşanıyor.

Bu esnada kalabalığın paniği karşısında hiç olmadığımız kadar kırılgan kalıyoruz. Fiziksel yakınlık, korkunun kokusu, "Yangın!" çığlığına artık gerek yok. Komplo teorileri ve dedikodular Twitter üzerinden serbestçe yayılabiliyor, insanların şişelerce su almaya akın etmesine sebep olabiliyor ya da borsayı ürkütebiliyor. Güvenlik görevlileri hâlâ halka açık duyuru sistemlerinde konuşurken "yangın" ve "sahipsiz çanta" yerine özenle kodlanmış sözcükler kullanıyorlar. Yine de, belki de daha tehlikelisi uy-

dudan uyduya atlayan ve geride kaos ve karmaşa bırakan akıllı telefonlar ve dizüstü bilgisayarlar üzerinden yayılabilen panik.

Hâlâ panik olmadınız mı? Öyleyse bkz. *TORSCHLUSSPANIK*.
Bulaşıcı duygular hakkında daha fazlası için bkz. EMPATİ.

## PARANOYA

Siz içeri girince herkes susuyor, oda sessizleşiyor. Otobüs durağındaki okul çocukları siz geçerken gülüyor. O önemli zarf, önceden açılmış. Telefonda garip cızırtılar var. Kalbiniz güm güm atıyor, avuç içleriniz terliyor ve dünya vites değiştiriyor. Biri peşinize düşmüş.

Ya da düşmemiş mi?

Herkes bir noktada gözardı edildiğinden şüphe eder ya da masum bir yorumun altında başka bir anlam yatıp yatmadığından. Paranoyak hissetmekten (paranoyak olmak yerine hissetmekten) bahsettiğimizde, bu iki belirsizlik arasında kalırız. Sadece başkalarının niyetlerinden şüphe etmiyoruz; kendimizinkilere güvenip güvenemeyeceğimizi de bilemiyoruz.[11]

Paranoya sözcüğü ilk defa tıp literatürüne MÖ 5. yüzyılda Yunan hekim Hipokrat, ateşlenen hastaların sık sık sayıkladığını kaydettiğinde girdi. Hipokrat bu sayıklamaları tarif etmek için, Yunanca *para* (yanında) ve *nous* (akıl) kelimelerinin birleşmesinden çıkan paranoya sözcüğünü kullanmıştı.

18. yüzyılın sonunda eski melankoli tanısı kaybolduğunda doktorlar "yabancılaşmış aklın" halüsinasyonlarını ve algı hatalarını anlatmak için paranoyayı tekrar canlandırdılar (bkz. MELANKOLİ). Ancak 19. yüzyılın sonlarında paranoya bugünkü anlamını kazandı ve sık sık hayal edilen eziyet dolu senaryolarla ilişkilendi. Tanrı'nın ve psikiyatristinin işbirliği içinde duvarlar-

dan yayılan özel bir ışınla onu kadına çevirmeye çalıştıklarına inan Alman yargıç Daniel Schreber'in anılarından kısmen esinlenerek yeni nesil bir grup psikanalist, paranoyayı geçici nevrotik (ya da duygusal) hastalıktan çıkarıp ağır sanrılarla betimlenen kalıcı psikotik bozukluk sınıfına geçirdi.

Aslen ciddi psikiyatrik durumları anlatmak için kullanılan pek çok sözcük artık duygularla ilgili gündelik sözcük dağarcığımıza girdiler: depresif, kaygılı ya da klostrofobik hislerimizden bahsediyoruz. Eziyet dolu fantezilerle ilişkilendikten bir süre sonra paranoya sözcüğü yaygın olarak kullanılmaya başlandı. Gereksiz yere şüphe edenler ya da başkalarının onları gözardı etmeye ya da aşağılamaya çalıştığını varsayanlara paranoyak dendi. Bazı yazarlar paranoyanın eski kafalı ve geleneksel bir aklın kanıtı olduğunu düşündü. "Paranoyadan daha banal ve burjuva olan," diye yazıyordu Nabokov, "hiçbir şey yoktur" (bkz. KISKANÇLIK). Soğuk Savaş süresince Amerika ve Sovyetler Birliği arasındaki gerginlikler yükseldikçe paranoyadan küresel ölçekte düşmanlıkları kızıştıran bir şey olarak bahsetmek yaygınlaştı. Gazeteler liderleri duyguları mantıklarının önüne geçen ve zor kullanmaya ya da saldırıya hazır hale gelen, gergin ve savunmacı kişiler olarak betimledi. Paranoya Nabokov'a önemsiz ve burjuva bir şey olarak görünmüş olabilir ama bir noktada tüm dünyayı yakıp yıkmaktan sorumlu olabilir gibi görünüyordu.

Bugün paranoyanın tekrar arttığına inanılıyor. İnsanlık tarihinin en tehlikesiz çağlarından birinde yaşıyoruz, komşumuz tarafından sopalanma ya da bir hayvan tarafından yenilme ihtimalimiz atalarımızdan çok daha az. Ama birilerinin bize zarar vereceğinden her zamankinden daha fazla şüphe ediyoruz. Temmuz 2005 bombalamalarından beri Londra metrosunu kullanan yolcularda paranoya artışını inceleyen psikolog Daniel Freeman "korku kültürü"müzün tehditler konusunda gereksiz bir gerginliğe katkıda bulunduğuna inanıyor (bkz. KORKU). Muhtemelen

haklı. Kendimize mantıksız davrandığımızı, bunların sanrı olduğunu söylemek her zaman paranoyak düşünceleri rahatlatıyor mu? Bazen kendimize ve başkalarına güvenme yeteneğimizi zedeleyerek durumu daha kötü yapıyor. Peki, paranoyak fantezilerimizin içeriğini ciddiye almamak yerine daha çok ciddiye alsak ne olur?

Bugün paranoyayla ilişkilendirilen iki hastalık var: şizofreni ve demans. Ama hastaların anlattıkları eziyet dolu senaryoları hastalıklı bir aklın yarattığı düzensizlikler diyerek bir kenara atmak fazla kolaycılık olabilir. Psikanalistler paranoyak fantezilerimize, onları hayatlarımızın katlanmakta zorlandığımız yanlarını idare etme yolu olarak görerek bir anlam yüklemeye eğilimliler. Eğer yaşlanıyorsanız ve yalnız yaşıyorsanız, çocuklarınız ziyaretinize ender geliyorsa, kimsenin sizi pek umursamadığını düşünmektense MI5'ın telefon görüşmelerinizi takip ettiğine inanmayı tercih edilebilirsiniz (bkz. YALNIZLIK). Belki de çabalarınızın yeterli olmadığını düşünmektense işyerinde birinin bilerek önünüzü kestiğini düşünmek daha katlanılabilir olabilir ya da partnerinizin sizi aldattığını düşünmek her ikiniz için de ilişkinizde yakınlığın kayboluşuyla yüzleşmekten daha kolay olabilir. Kendimizi ve birbirimizi "paranoyak olmak" konusunda azarlamak yerine korkularımız hakkında ciddi ciddi konuşmak, aslında bizi neyin rahatsız ettiğini ortaya çıkarmaya yardım edebilir.

Paranoyaya karşı bu daha açık tutum, pek çok öncü tedavi tarafından benimsendi. Eğer büyükanneniz size, hemşirelerin, fotoğraflarını çaldığını söylüyorsa, bu sadece duyma cihazının bozuk olduğu anlamına gelebilir. Çoğumuz ne söylendiğini tam olarak anlayamadığımızda daha paranoyak hissediyoruz, mesela dilini konuşmadığımız yabancı bir ülkede. Bazen işler daha karmaşık da olabilir. Kendi annesinin bakımıyla uğraştıktan sonra demansla ilgilenmeye başlayan Penny Garner, hastaların bakıcılara anlattıkları paranoyak görünen bazı hikâyelerin demans

yaşayan hastalarda, bugünkü karışık ve düzensiz deneyimlerini geçmiş deneyimleriyle anlamlı kılmak için anlatıldığını öne sürdü. Hem hastalar hem de bakımlarını üstlenenler için daha yumuşak ve destekleyici bir deneyim yaratmak amacıyla, anlattıklarına karşı çıkmak yerine Garner bu hikâyelere katılmayı tavsiye ediyor.

Demansın erken aşamaları, sürekli telaş yaratan bir kafa karışıklığı yaşayarak geçiyor. Ama hepimiz gündelik hayatımızda belirsizlikle baş etmek zorundayız ve bu da şüphenin en çok tavan yaptığı alan (bkz. BELİRSİZLİK). Belki yarım yamalak duyduğumuz fısıltılardan çift anlamlar ve kötü niyetler çıkarma eğilimimiz özimgemizin zayıf olduğunun kanıtıdır. Belki de paranoyak hisler bize en çok açık bir şekilde anlayamadığımız ("Ancak paranoyakların sağ çıkabileceği") bir dünyada yaşamanın getirdiği süreğen zorlukları hatırlatıyordur. Bu ve insanın hayal gücünün en sıradışı taraflarından biri olan *apopheia*: hiçbir bağlantı yokken anlamlı bağlantılar görebilme yeteneği, rasgele sözcükler arasında bağlantı kurabilmek ya da bulutlarda ağlayan yüzler görebilmek gibi.

Ayrıca bkz. "NE İDÜĞÜ BELİRSİZLİK" FOBİSİ; YURTSUZLAŞMA; *PRONOIA*.

## *PEUR DES ESPACES*

Madame B dairesini mobilyalarla doldurdu. Sandalyelerin ve gardıropların oluşturduğu küçük Hobbit deliklerine sığışmayı rahatlatıcı buluyordu. Dışarı çıkmaya mecbur kaldığı zamanlar Paris'in büyük meydanları ve bulvarları, boğazında bir sıkışıklık yaratıyordu. En kötüsü de bir köprüyü geçme fikriydi: kendini akan kalabalık ve trafikte bir taraftan diğerine kapılmış olarak

düşündükçe başı dönüyordu, titremeye başlıyordu ve herkesin kesinlikle ona baktığını düşünüyordu.

19. yüzyılın sonu, fobi çağıydı. Her hafta psikologlar yeni bir tanesine tanı koyuyorlardı. 1914'e varıldığında listedeki fobilerin sayısı yüzü geçiyordu, tamamen anlaşılabilir *thanatophobia*'dan (ölüm korkusu) düpedüz garip *triskaidekaphobia*'ya (13 sayısından korkma) kadar. Halka açık alanlarda dehşete kapılma en iyi bilinenlerdendi. 1870'lerin sonunda Fransız psikolog Henri Legrand du Saulle hastası Madam B'nin durumuna *peur des espaces* tanısı koydu: dışarıdaki halka açık alanların yarattığı korku. Almancada aynı semptomlara *Platzangst* (kelimenin tam karşılığı: meydan korkusu) adı konulmuşt, Freud bu semptomlara "lokomotor fobi" diyordu, aynı yıllarda psikiyatrist Carl Otto Westphal bugün en yaygın kullanılan *agoraphobia* (kelimenin tam karşılığı: pazar yeri korkusu) adını buldu.

Bu halka açık alan korkusunun ortaya çıkmasının bir sebebi de 19. yüzyılın sonunda şehir hayatının yeni görünümleriydi. Pasajları ve büyük tren istasyonlarıyla Avrupa'nın yeni modern şehirleri, oralarda yaşayacak kadar şanslı olanlarda hayranlık ve özgürlük hisleri yaratması gereken, gelişimin göklere çıkarılan sembolleriydi. Ama Georg Simmel ve daha sonra Walter Benjamin gibi yazarlar için yeni şehir planı önümüze fazla seçenek sunulduğunda yaşadığımız türden bir kafa karışıklığı, yalnızlık ve yabancılaşma getiriyordu. Kavşaklarda ve köprülerde paniklemek ama özel konutların bulunduğu mahallelerde güvende hissetmek *peur des espaces*'ın belirli bir özelliği olduğundan hastalık en çok modernitenin huzursuzluğu ve aceleciğine bir tepki gibi görünüyor (ayrıca bkz. GEZENTİLİK).

*Peur des espaces*'ı anlayış biçimimiz yüz yıl önce ilk tarif edildiğinden bu yana çeşitli ek kuramlar öne sürülse de pek değişmedi. Evrimsel psikologlar atalarımızın avcı hayvanlardan saklanamayacakları açık alanlardan uzak durmaya şartlandıklarını ve ago-

rafobinin bir tür arıza, artık işe yaramayan bir içgüdünün arada dışarı vurması olduğunu iddia ettiler. UCL'de (University College London) ve Southampton Üniversitesi'nde araştırmacılar agorafobiyi içkulak sorunlarıyla ve mekânsal oryantasyonumuzu ve dengemizi kontrol etmemize yardım eden vestibüler sistemle ilişkilendirdiler. Vestibüler sistemleri zayıf olan insanların görsel ipuçları olmadığında hızla dengelerini kaybettiklerini söylüyorlardı, mesela boş havaalanlarında ya da akan kalabalıkta. Bunun, açık alanlarda hissedilen baş dönmesini açıklayabileceğini iddia ettiler. Feminist eleştirmenler agorafobi tanısının kadınlara erkeklerden daha sık konulduğuna dikkat çektiler (tanı konulanlardan yaklaşık % 85'i kadın). Bu eleştirmenler, tıp mesleğindekilere bazı kadınların hâlâ halka açık alanları göz korkutucu bulduklarını, insanlar onlara gözlerini diktiği için rahatsız olduklarını ya da saldırgan cinsel yorumların hedefi oldukları için tehdit altında hissettiklerini ve bunların halka açık alanlardan korkmaya yol açabileceğini hatırlattılar. Bu bağlamda agorafobi, bir sanrı ya da hastalık değil düşmanlıkla dolu bir dünyada makul bir tepki oluyor.

Alternatif olarak bkz. KLOSTROFOBİ; İSTİFLEME.

## PİŞMANLIK

Hayıflanmak. Hepimiz bunun yapılmaması gerektiğini biliyoruz; durağanlığın hayıflanmaktan geldiğini de... ("Boşver gitsin! Ânı yaşa!") Yine de, pişmanlıkta çekici bir şey var. Kırılmış bir şeyin etrafını bir olasılık aurasıyla boyuyor ve hatta bir anlığına "ya şöyle olsaydı ya böyle olsaydı"larla tamir ediyor. Bizi diğer olasılıklarla dolu hayallere doğru bir geziye çıkarıyor. ("Keşke onu geri arasaydım."; "Keşke o parayı biriktirseydim.") Kararlarımızı

değiştirme ve yanlışlıkla yaptığımız şeyleri geri alma imkânının düşüncesiyle kıvrandırıyor. Her ne kadar genellikle rahatlatan bir duygu olmasa da nadiren tuhaf bir memnuniyet hissi verip bir tür RAHATLAMA sağlayabiliyor.

Geçmişin pişmanlık anlayışı bizimkiyle bir değil. Eski Fransızcadaki *regrés*'den (üzüntüler ya da hayal kırklıkları) gelen sözcük İngilizceye ilk defa 1400'lerde birini ya da insanın dünyadaki yerini kaybedince hissedilen yası anlatmak için kullanılıyordu. Pişmanlığın önemli bir farkı aynı zamanda bir tür performans oluşuydu, üzüntünün abartılı bir ifadesi. "Pişmanlık" dindar ama feryat dolu bir olay: törenlerdeki ağıtlar, cenazelerdeki ağlamalar. 16. yüzyılda, tarihçilerin içselleşmiş bir modern benlik kavramının doğuşuyla bağdaştırdıklarında, pişmanlığın günümüzdeki hayıflanma, kendi kendine geçmişte yapılan bir şeye bakıp yapmamış olmayı dileme anlamı yerleşmeye başladı. Bu gizli işkence tehdidinin hem öğretmenler hem de vaizler tarafından ceza yerine kullanılan caydırma yöntemi olması bu sıralarda başladı. "Bu yaptığın şey yüzünden acı içinde kendini yiyip bitirmelisin," diye uyarıyordu Kalvinist parlamenter Francis Rous 1598'de, "rahmini keder ve derin pişmanlıkla beslemelisin."

Bugün pişmanlık kişisel bir duygusal deneyim olarak yerleşmiş durumda ama yakından bakarsanız geçmişle olan bağlarının hâlâ belli belirsiz var olduğunu göreceksiniz. Psikolog Alice Haddon'ın dediği gibi, en sert hissedilen pişmanlıklar benlik hissimizi en çok sarsanlar. Cesur olduğuna inanan insan sesini çıkaramadığı için acı bir pişmanlık duyar. Yetenekli bir borsacı, aldığı risk, müşterisine pahalıya patlayınca teselli edilemez. Böyle şeyler bir kayıp ve acı hissi verir. Çünkü en çok tutunduğumuz taraflarımız genellikle çok daha önce bir başarısızlık ya da eleştiriye tepki olarak yaratılmıştır. Çoğumuz için orada, aklımızın gerilerinde çınlayan anne baba veya öğretmen tarafından öylesine söylenmiş aptalca bir yorum vardır ya da

arkadaş edinmekte ne kadar zorlandığımız hakkında anlatılan bir hikâye. Eğer bu söylenenleri haksız çıkarmaya çalıştıysanız, söylenenleri destekleyen kanıtların üst üste birikişini görmek acı verici olabilir. Bu yüzden pişmanlık çoğunlukla atandığımız ya da kendimize çizdiğimiz rollerden mahrum kaldığımız durumlarda iç içe geçebiliyor.

Pişmanlığın çoğu zaman boşuna olduğu söylenir. Geriye bakmanın ne faydası var ki? Pişmanlığın, SUÇLULUK ve KENDİNE ACIMA gibi, insanı bir çıkmaza sürükleyebileceği, daha uzun vadeli ve zor olan, hayatta daha temel değişiklikler yapma sürecinin önüne geçebileceği doğrudur (bkz. VİCDAN AZABI). Ancak bu, pişmanlığın her zaman kötü bir şey olduğu anlamına gelmiyor. Stanford Üniversitesi School of Business araştırmacıları kendilerini azarlamaya meyilli insanların daha iyi yöneticiler olduğunu gösterdiler: çünkü bu tutum kişisel sorumluluk hissini daha fazla hissetmeyi ve hatalarından ders çıkarmayı beraberinde getiriyor. Neden bazı hatalarımız konusunda acı bir pişmanlık duyup da bazılarına omuz silkip geçtiğimizi anlamaya çalışmak da değerli olabilir. Çünkü kendimize dair inandığımız şeyleri ve bazen imkânsız olan standartlarımızı öne çıkarabilir. Pişmanlık ve pişmanlığı aşmak, kendimizi daha esnek ve dirençli bir şekilde görmemize yardımcı olabilir. En çok da bir karardan ötürü pişmanlık duymak, hayatımızda peşimizi bırakmayan ikircikliliği hatırlatıyor. Sonucu tahmin edebilmeli miydik? Belki de. Ama hiçbirimizde her şeyin cevabı yok ve kim bilir seçmediğimiz yolda bilmediğimiz neler yatıyordu (bkz. BELİRSİZLİK).

Çoğunlukla vaktinde tesellisi olmayan bir kayıp gibi görünen şey, hikâyenin tamamını yansıtmıyor. Belki de pişmanlıklarımıza uyum sağlayacağız. Belki de onlardan bir şeyler öğreneceğiz. Ama boyun eğme ya da kabullenmenin aksine pişmanlık en nihayetinde gerçekleşmemiş başka bir şeye ve onun gerçekleşmiş olmasına duyulan bir tür arzudur. Aklın duraksamasına neden

olur, kemirir. Ve bize, işler başka türlü gitmiş olsaydı neler olacağını hayal etme imkânı verdiği için garip bir şekilde bir parça umut içerir.

Ayrıca bkz. MELANKOLİ; NOSTALJİ.

## *PRONOIA*

Garip, rahatsız edici bir his; herkesin size yardım etmeye çalıştığı hissi.

Ayrıca bkz. ŞÜKRAN.

# R

## RAHATLAMA

"Biraz ağlayabilir miyim?" diye soruyor.

Noel gecesi saat sabaha karşı üç, herkes yatmış. Helena, yaşlanmakta olan zengin bir oyuncu ve onun filozofluk taslamaktan hoşlanan arkadaşı Isak'la birlikte Şam kumaşından koltukta oturuyorlar, konyak içiyorlar. Isak uyukluyor ama Helena, biraz sarhoş, biraz duygusal, çocukları, borçları ve sadakatsizlikleri hakkında konuşmak istiyor. Zamanın akıp geçmesi hakkında, yaşlanmak hakkında konuşmak... "Ağlayabilir miyim," diye soruyor.

Isak bilgece başını sallıyor ve ona sarılıyor. Bu tanıdık tabloda dengede duruyorlar bir an, gözyaşlarının düşmesini bekleyerek. Helena yukarı bakıyor, gözlerini kırpıştırıyor, içini çekiyor. Küçük bir ıkınma sesi çıkarıyor, sanki bir-iki damla gözyaşını inatçı gözyaşı kanallarından çıkarmaya çalışırcasına. Bedeni benzin pompalar gibi inip kalkıyor ama hiçbir ıslaklık belirmiyor:

"Hayır, aman Tanrım, yapamıyorum. Gözyaşlarım dökülmüyor. Biraz daha konyak içmem gerekecek."

İçiyor. Ama sonra kendi durumunun saçmalığına gülüyor ve sonunda ihtiyaç duyduğu rahatlamayı getiren, bu gülüş oluyor.

Ingmar Bergman'ın *Fanny ve Alexander*'ından bu sahne, ağlamak hakkındaki eski bir fikre değiniyor. Ovid'in sözleriyle, "Ağlamak bir tür rahatlamadır: Yasın gereği yerine getirilir ve gözyaşlarıyla uzaklaşıp gider."

Rahatlama hissetmekten bahsettiğimizde genellikle iki farklı deneyimi birden kastediyoruz. Biri tamamen bedensel bir rahatlama hissi, rahatsız edici şekilde birikmiş bir gerilimin boşalması. Hapşırmak, geğirmek, dışkılamak ve orgazm bunun örnekleri. Diğeri, ucu ucuna kaçabildiğimiz, sıyırıp geçen şeylerde hissedilen rahatlama, başka tür bir şey dışarı çıkıyor o zaman: "Oh!" Bunun örnekleri dışarıda kaldığınızı sandığınız zaman anahtarlarınızı bulmanız ya da endişeyle geçen bir haftadan sonra doktorunuzun her şeyin yolunda olduğu haberini vermesi. Bu ikinci tip rahatlama, psikologların "beklenti üzerine kurulu duygular" (HAYAL KIRIKLIĞI ve TATMİN de bunlar arasında) dedikleri grupta yer alıyor. Bizim hayali bir şekilde kendimizi zamanda ileri ve geri gönderip alternatif gerçeklikleri karşılaştırabilme becerimize dayanıyorlar. Rahatlama üzerine yapılan çalışmalar bu iki tip rahatlamanın (bedensel rahatlama ve kötü bir ihtimal sıyırıp geçtiğinde hissedilen rahatlama) aynı yapıya sahip olduklarını iddia ediyor: Gerçek ya da beklenen bir acı geçtiğinde hissedilen zevk (ayrıca bkz. ÖFORİ).

Ağlamak ikisinde de bir rol oynuyor. Çoğumuz uzun ve gergin bir bekleyişin ardından iyi haberler duyduğumuzda ağlarız, gözyaşları böylece sıyırıp geçen kötü haber üstüne rahatlamanın bir parçası olur. Ağlamak sadece gözlerinizi yormakla kalmayıp içinizi de dinginleştiriyor ve sizi bir şekilde hafifletiyorsa ağlamanın kendisinin de rahatlattığını düşünebilirsiniz. Böylece, geğirmek ya da orgazm gibi, gözyaşları da bu anlamda fiziksel gerilimi atmanın bir yolu olur. Gözyaşlarının rahatlama sağladığı fikri eski-

ye dayanıyor, Aristoteles'in *katarsis* kuramına kadar gidiyor (bkz. MARAZİ MERAK). "Sabun bedene neyse, gözyaşı da ruha odur," der bir Yahudi atasözü. Bu fikrin sıkça ortaya sunulan modern verisyonu da sıvıların gözyaşı kanallarımızdan çıkarken hormonları ve toksinleri de beraberlerinde götürdüğünü, böylece rahatlayıp gevşediğimizi öne sürer. Ağladığımızda ancak bir mililitreden biraz fazla sıvı çıkardığımız düşünülürse bu aslında pek mümkün görünmüyor. Nörobilimci Robert Provine'ın dediği gibi "Gözyaşları stresi azaltıyorsa salya akıtmak ve idrar da Niagara Şelalesi gibi katartik olurdu." Ortada sıvıların akışından daha karmaşık bir şeyler dönüyor olmalı.

Aslında, rahatlama nadiren sadece gevşeme ve iç rahatlığı olarak hissediliyor. Otoyolda ucundan dönülen bir kazadan hemen sonra hissedilen şey, kalp çarpıntısına neden olan bir adrenalin artışı. Uzun süren bir projeyi sonunda bitirmiş olmanın verdiği rahatlama, hayal kırıklığı ile gölgelenebiliyor. Bir duygu olarak yanıp sönebiliyor ve dağılabiliyor, pek çok farklı şekilde gelebiliyor. Belki de rahatlamanın gerçek anlamı, yaşandığı bu daha karmaşık halde yatıyor. Bir sırrı anlattığınızda ya da suçunuzu itiraf ettiğinizde üstünüzden kalkan yükü bir düşünün. Ya da bir arkadaşınızın bir görüşmeye hazırlanmanıza yardım etmeyi ya da doktora sizle beraber gitmeyi kabul etmesinin endişenizi nasıl azalttığını. Bu deneyimler bizi hafifletebiliyor. Ama bu rahatlama sadece birine söyleyebildiğimiz ve kaygılarımızı dışarı vurduğumuz için gelmiyor, dinlenme ve anlaşılmanın tesellisini yaşamış olmak da rahatlama sağlıyor olabilir. Bu anlamda rahatlama, bir şeylerin atılmasındansa hislerimizin gerçekten görülmesiyle ilgilidir belki de.

Gözyaşı dökmek üzerine daha fazlası için bkz. EMPATİ.
Ayrıca bkz. YAS.

# RAHATLIK

Banliyöler, etrafa atılmış, içimizi burkan küçük anıtlarla doludur. Sokak lambasının yanına yaslanmış, birinin düşürdüğü bir oyuncak ayı. Caddenin yanındaki su oluklarında halsizce duran gülümseyen bir plastik kurbağa. En sevilen oyuncak kaybedilince yaşanan yıkıma anne-babalar aşinadır, tek gözlü oyuncak tavşanın ya da iyice eprimiş bir battaniyenin çocuğun duygusal dünyasındaki önemini bilirler.

Çocukların oyuncaklarına derinden bağlı oldukları fikri kısmen pediyatrist ve psikanalist Donald Winnicott'a dayanıyor. 1950'lerin başında ebeveynlerin, yalnız uyumalarına yardım etmesi için bebeklere sarılacak yumuşak bir şey vermeleriyle ilgilenmeye başlayan Winnicott bu nesnelerin sadece güvenilir bir varlıktan ya da ebeveynin yerini tutmaktan daha fazla bir anlamı olduğunu düşünüyordu. Aynı zamanda çocuğun nesneyi hayatla doldurabilmesini sağlayacak şekilde sıcak olmalıydılar, dokuları olmalıydı ve hareket etmeliydiler. Kendi aklının bir uzantısıymışçasına, çocuk bu tür "geçiş nesnelerini" kendi arzularını ve korkularını canlandırmak için kullanıyor, belki de bunun en ünlü örneği Schultz'un *Peanuts* karikatür dizisindeki Linus karakterinin bazen havalanıp sahibinin düşmanlarının peşinden koşan battaniyesidir. Winnicott bu nesnelerden bebeğin aklı ve gerçek dünya arasındaki "köprü" ya da "üçüncü dünya" diye bahseder. Bebek kendi ve başkaları arasındaki farkı anlamayı öğrenip bununla yaşamayı kabullenmeye başladığında nesnenin faydası giderek azalır.

Yine de geçiş nesnelerine ihtiyacımız asla tamamen kaybolmaz. YAS ya da DEHŞET anlarında o ihtiyaç oradadır, ambulans ve polis arabalarında yumuşak oyuncaklar olmasının bir sebebi de araba kazası geçirenlerin sarılıp rahatlayabileceği bir şeylere ihtiyaç duymasıdır (genellikle çocuklar için olsa da bazen yetişkinler

için de faydalı olabiliyor). Böyle anlarda, bir insan bile bir peluş hayvanın hissettirdiği rahatlamayı sağlamayabilir.

Bu pervasız dünyada sizi güvende hissettiren şey nedir? Belki dondurma ya da bir yorgan. En sevdiğiniz film. Köpeğinize sarılma. Stresli ve kaygılı olduğumuz zamanlarda kendimizi sakinleştirmek için tutunduğumuz ritüeller ya da eşyalar, bir süreliğine rahatlık sağlar, güvende hissettirir. İngilizce *comfort* sözcüğü Latincede güçlendirme anlamına gelen *confortare*'den türemiştir ve rahatlık aramak bir zayıflık belirtisi değildir. Bir şeylerin eksik olduğunu hissediyoruz ve ilerleyebilmek için bir süreliğine geri çekiliyoruz. Bu anlamda, kendimizi avutmaya çalışmak, bizi kırılgan kılan ve dolayısıyla çok cesurca bir hareket.

II. Dünya Savaşı'ndan önce çoğu psikolog, bebeklerin kim tarafından beslenirlerse ona bağlandıklarını düşünüyorlardı ("sahte sevgi" adlı kuram). Savaşın getirdiği travmatik ayrılıklar ve ailelerin dağılmasıyla güven ve iç rahatlığı önemli meseleler haline gelmeye başladı (bkz. KAYGI). Winnicott'un çalışmalarının yanı sıra, bu meseleler John Bowlby'nin bağlanma üzerine olan çalışmalarını tetikledi ve büyük oranda Wisconsin Üniversitesi'nde primatolojist olan Harry Harlow'un çalışmaları sayesinde fiziksel temas ön plana çıktı. Harlow, bebek alyanaklı maymunların doğumdan sonra annelerinden ayrılırlarsa tepkisiz ve moralsiz olduklarını ve araştırmacılar tarafından beslenseler bile kilo kaybettiklerini fark etmişti. Önemli bir nokta da korktuklarında kumaş mendillerine tutunmalarıydı ve bunu fark eden Harlow, "temasın rahatlığı" adını verdiği, dokunma hislerinin etkisini test eden bir deney geliştirdi.

İki tane telden "anne" yaptı ve onları kafeslere, bebek maymunların yanına koydu. Tel "anne"lerden biri tel olarak bırakıldı ama üzerinde maymunların beslenebilecekleri bir biberon bağlıydı. Diğeri yumuşak havlu kumaşla kaplandı ama biberon bağlanmadı. Bebek maymunlar "telden anne"ye beslenmek için gittiler. Ama

korktuklarında, örneğin kafeslerinde serbest bırakılan hareketli bir oyuncak yüzünden korku duyduklarında, rahatlayıp teselli bulmak için "kumaş anne"ye sığındılar ve orada kaldılar. Bu deneyin fotoğraflarına bakmak bugün insanın içini burkuyor ama Harlow'un çalışmaları günümüzde çocuk bakımı konusunda bir mihenk taşı oldu. Ebeveynle çocuk arasındaki ilişkinin beslenmeden daha fazlası olduğunu, sıcaklığın, yumuşaklığın ve "temasın rahatlığı"nın hayatta kalmak için gerekli olduğunu gösterdi. En bilinen uygulamalarından bir tanesi, çok vurgulanan, yeni doğan bebeklerle "tensel temas"ın ("kanguru bakımı" olarak da bilinir), bebekleri yatıştırmakla kalmayıp bağışıklık sistemlerini de geliştirdiği kanıtlandı: Yoğun bakımdaki minicik bebeklerin bile tensel teması hissettiklerinde hissetmedikleri duruma kıyasla daha iyi geliştikleri düşünülüyor.

Winnicott ve Harlow'un fikirleri duygusal hayatlarımızda rahat ve güvende hissetmenin süregiden önemine tanıklık ediyor. Yetişkinler olarak kırılgan olduğumuzu ve bir şeye ihtiyacımız olduğunu kabul etmek zor olabiliyor (bkz. *AMAE*). Bazen başka birilerinden içimizi rahatlatmalarını isteyebilecek kadar cesur oluyoruz ve bize sarılmalarını ya da şarkı söylemelerini istiyoruz. Başka zamanlarda karanlıkta gizlenerek huzur buluyoruz, belki "geçiş nesneleri"ne tekrar dönerek. Winnicott'a göre yetişkinlerin hayatlarında resimler ve filmler, dualar ve ritüeller, bağımlılıklar ve karşı konulamayan dürtülerin hepsi oyuncak ayı gibi görev görüyor, bizi geçici olarak tutup bize tutunacak bir şey vererek. Bir anlığına da olsa dışarıdaki acımasız dünyanın iç dünyamıza yenik düşüp içimizdeki acı dolu duygusal manzaraları yansıtmasını sağlıyorlar. Şunu diyebilmemizi sağlıyorlar, "Evet, tam olarak öyle hissediyorum."

Ve bunun kadar rahatlatıcı olan az şey var dünyada.

Bkz. RAHATLAMA; MEMNUNİYET.

## RAHATSIZ OLMA

Amaçları, izleyicileri rehavetten çıkaracak kadar rahatsız etmekti. Skandal yaratmak, ajite etmek, gıcık etmek. Manifestolarından birinin başlığı "Yuhalanmanın Zevkleri Üzerine"ydi. Birisi tüm izleyiciler kaşınmaktan kıpkırmızı olsun diye tiyatro salonundaki koltuklara kaşındırıcı toz serpmeyi önerdi. 20. yüzyılın başlarında İtalya'da anarşik bir grup sanatçı olan Fütüristler, kendilerini bir torba pire gibi seyircilerin üstüne boşaltmak ve bir şey, herhangi bir şey olana kadar onları rahatsız etmek istiyorlardı.

Rahatsızlık vermek, bir sürtüşme halidir. Sürtüşme, cildimizi olduğu gibi duygularımızı da tahriş edebilir. Gömlek yakasının neden olduğu bir kızarıklık, huzursuzluk ve klostrofobi hisleri yaratabilir. Bazı süreçler de birikmiş arzularla başlar ama sonundaki rahatsızlık, insanı kendi bedeninde huzursuz ve bir başkasının dokunuşuna tahammül edemez hale getirir. Sinirimiz bozukken herhangi bir temas ya da yakınlık, fazla gelebilir. Sevdiğimiz birinin endişeli bakışları bile bizi kaçırmaya yeter.

Rahatsızlık, önemsiz bir his gibi görünebilir. Oysa çok yaygın ve katlanması zordur, infiale kapılmanın ağırbaşlılığı ya da öfkenin görkemi yoktur onda. Öte yandan Fütüristler bu duyguyu hafife almadılar. Tam tersi. Onların yaptıkları işler rahatsızlık hissinin eski anlamını yeniden canlandırdı.

16. yüzyılda rahatsızlık vermek sadece harekete geçirmek anlamına geliyordu. Rahatsız ederek birilerini cesarete teşvik edebilirdiniz. Aşka da. Bedenin çeşitli yerlerini de harekete geçirebilirdiniz. 1753'te Alman fizyolog Albrecht von Haller kafası kesilmiş bir kurbağanın arka ayağına mum koyduğunda kurbağanın bacağı seğirdi ve alevden kaçtı. Haller, içgüdüsel hareket gücünün, soyut bir "ruh"ta değil "rahatsız edilebilir kaslar"da

yattığı sonucuna vardı. On sene sonra Robert Whytt, 19. yüzyılda duygusal hayata dünyevi bakışı şekillendiren anahtar noktalardan biri olan basit spinal reflekslere dair ilk kanıtları ortaya koyduğunda, Haller'in kuramı da çürütülmüş oldu.

Tam o zamanlarda "rahatsızlık vermek", birinin kötü niyetli davranışları yüzünden insanın canının sıkılması anlamında kullanılmaya başlandı. Mesela yeni vergiler ya da verdikleri sözden dönenler yüzünden hissediliyordu. Rahatsızlığın her zaman bir gerekçesi de olmuyordu. Yüz yıl kadar sonra Victoria döneminde bazı hekimler çabuk rahatsız olmanın bir zayıflık işareti olduğunu düşündüler ve yaradılıştan hassas kimselere uygun gördüler: alkolikler, deliler, sanatçılar ve görünüşüne fazla düşkün olanlar. Amerikan İçsavaşı yıllarında kolay rahatsız olma "asabi kalp" adlı yeni bir hastalığı anlatmak için kullanılınca, bu duygu aşırılık ve bozuklukla tanımlanmış oldu. Semptomları arasında kalp hastalıklarında da olan ama fiziksel bir sebebi olmadan yaşanan kalp çarpıntıları, göğüs ağrısı, yorgunluk ve nefes kesikliği yer alıyordu. Askerlerin geçirdiği bu hastalık, psikosomatik bir hastalık olan nevrasteni olarak açıklanıyordu, kabaca bugünün "stres"ine denk geliyor. Tıp literatüründe kolayca rahatsızlık duyanlara, korku dolu akılların yaratabildiği hayallerin kolayca hedefi olabilenler, kontrolü kolayca kaybedebilenler diye bakılıyordu.

Rahatsızlık duymak ile akıldışılık arasındaki bağ bugün hâlâ geçerli. Amerikan Psikiyatri Birliği'nin Psikiyatrik Sınıflandırma Sistemi olan *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*'a (ya da *DSM*) göre kolayca sinir olmak kaygı, uykusuzluk ve depresyon belirtisi. Törpülenmiş, kırılgan, stresli ya da akşamdan kalma olduğumuzda kolayca sinir olabiliyoruz. Sevdiğimiz biri bize yardım etmeye çalışınca kavga çıkarabiliyor, fotokopi makinesi çalışmayınca çileden çıkabiliyoruz; aklın sesi bize kendimizin ya da çevremizdekilerin verdiği rahat-

sızlığı çok da ciddiye almamak gerektiğini söylüyor. Kaşınırsak, durumu daha da kötü hale sokabiliriz.

Fütüristler, rahatsızlık hissinin akıldışı ya da anlamsız bir şey olduğunu düşünmüyorlardı. Bunu bir tür kırılganlık egzersizi ya da vicdan azabı, utanç ve öfke gibi daha güçlü duygulara açık olabilmek için başlangıç olarak görüyorlardı. Onlara göre rahatsız olma, yüce gönüllü bir şeydi. Geri kalanlarımız içinse bu hissi uyandıran çarpılmış bir kapı ya da sert bir sözden fazlası değil.

Ayrıca bkz. GÜCENME.

## REKÂBET

Onun kolaylıkla yerinizi çalışı sizi çileden çıkarıyor. Sizi küçümsemesi, tüm ilgiyi üzerine çekişi. Yanaklarınızın kızardığını, avuç içlerinizin masaya yapıştığını hissediyorsunuz. Herkes onun son başarısını kutlarken müdahale etme isteği duyuyorsunuz. Böbürlenmeye başlıyorsunuz. Yalanlar uyduruyorsunuz! Onun dolaplar çevirmesinden nefret ediyorsunuz. Telaş içinde, kandırılmış hissederek sinir bozukluğundan ağlarken dolap çevirmede sizden daha iyi olmasından daha da çok nefret ediyorsunuz. Bu sahtekârın varlığından daha kötü bir şey varsa o da onunla ilişkiniz olması.

Rekâbet insan olmanın kaçınılmaz bir parçası mı? Bir şeye sahip olma isteği ve kıskançlık, başkalarını geçme isteği, arkada bırakılma korkusu hep psikolojimizin gerçekleri mi? 17. yüzyıl siyaset felsefecisi Thomas Hobbes öyle olduğunu öne sürüyordu; insanı doğası gereği rekâbetçi buluyor ve hayatı "herkesin herkese karşı olduğu bir savaş" olarak görüyordu. 19. yüzyılda evrim kuramının entelektüel habercileri, bu hayatın kısıtlı kaynaklar peşinde savaşmak anlamına geldiği fikrini destekliyormuş gibi görünüyordu.

Hatta en radikaller, hastalıktan ya da fakirlikten zayıf düşen

ve yardım olmadan yaşayamayanların sadece kaçınılmaz zayiat olduğunu düşünüyorlardı. "Ölmeleri en iyisi," diye yazıyordu, "en güçlünün hayatta kalması" sözünü ilk kullanan Herbert Spencer. Bu söz genellikle yanlış bir şekilde Charles Darwin'e atfedilir ama Darwin daha ölçülü bir tutum izlemiş, centilmen maymunlar ve sevgi dolu kabuklular hikâyeleriyle MERHAMET ve diğerkâmlığın hayatta kalmak için sürekli üstünlük sağlama çabası kadar önemli olduğunu savunmuştu.

19. yüzyılın sonunda yeni evrim kuramının etkilerinden biri de çocuk psikologlarının çocuklarda rekâbet ve kıskançlık konusuna ilgi duyması oldu. Kardeşler arasında düşmanlık olabileceği fikri Habil ile Kabil kadar eski. Ama çocuk psikologları, 1893'te "kardeş rekâbeti" diye anılan durumu incelemeye başladıklarında, buna küçük evrende sert hayatta kalma yarışında doğal bir içgüdü olarak yaklaştılar.

20. yüzyılın başlarında belki de ailenin dağılmasına dair hissedilen kaygıdan ötürü (bkz. KISKANÇLIK), kardeş rekâbeti konusundaki gerginlik yayıldı. Çocuk yetiştirme kitapları yazarları çocukları haset dolu, Machiavelli gibi entrikacı olarak gösterdiler ve anne babalara sonraki neslin hınç yüzünden duygusal olarak bozulmasını istemiyorlarsa çocuklarına hâkim olmalarını öğütlediler. Küçük ailelerde sorun artıyordu çünkü kaynakların (ilgi, sevgi, yemek) adil bir şekilde dağıtılması fikren mümkün oldukça bunun eksikliği daha da bariz yaşanıyordu. Arthur Miller *Satıcının Ölümü* (1949) oyununda rekâbetin sonunda ödüller getirmesi fikrini sorgular. Happy ve Biff Loman birbirleriyle tartışmadan konuşmaktan âcizler, babaları Willy aşırı kalabalıklaşmış şehirde çaresizlikten dert yanar: "Bu rekâbet delirtici!"

Bugünün çocuk yetiştirme kitapları kardeş rekâbetine daha az yer veriyor. Belki de artık bunu daha az sorun ediyoruz. Sovyetler Birliği'nin dağılmasından beri Batılı devletlerin çoğu,

haklı ya da haksız, özel ticareti desteklemenin ve serbest piyasanın toplumu daha verimli ve zengin kılacağını kabul ettiler. Biraz rekâbetin çocuk gelişimine yardım edeceğini savunarak çocuk psikologları da aynı şeyi yapıyor gibi görünüyor. Cambridge Üniversite'sinden Claire Hughes çocukların, kardeşlerinin sinirini en çok neyin bozacağını bulmaya çalışırken pratik zekâ ve yaratıcılık gösterdiklerini öne sürdü. Rekâbeti yüksek motivasyon ve esneklikle, hatta duygusal zekâyla ilişkilendiriyordu. Çünkü üstünlük sağlama çabası davranışlarımızın başkalarının hislerini nasıl etkileyeceğini anlamayı gerektiriyor.

Büyük Rönesans hümanisti Michel de Montaigne buna şaşırmazdı. "Yüceliğin Dezavantajları Üzerine" başlıklı denemesinde zor kullanarak tepeye tırmanmanın stratejik düşünceyi ölçtüğünü, cesaret ve dayanıklılık gibi erdemleri geliştirmeye yardım ettiğini ve KISKANÇLIK, ZAFER, ÖFKE ve İNTİKAM gibi duygularımızın uç noktalarını tatmamızı sağladığını iddia ediyordu: "Herkesin önlerinde eğilmesinin rahatına ve kolaylığına sahip kimseler," diye yazıyor, "yürümek yerine kayıyorlar; yaşamak yerine uyuyorlar."

Tabii buradaki paradoks da, bu durumda gerçekten önemli olan buna dahil olmak, bunun içinde rol almak. Montaigne'in de bildiği gibi, bir kere tepeye çıkınca hayat dayanılmaz derecede sıkıcı oluyor.

Ayrıca bkz. *LIGET*; KENDİNİ BEĞENMİŞLİK.

## RESMİYET DUYGUSU

Bazen hayatta en acı veren şeyleri yaşadıktan sonra kendimizi tuhaf bir şekilde soğuk ve biraz mekanik hissederiz. Şair Emily Dickinson bunu "resmiyet duygusu" olarak tarif eder; kalp sıkışık ve

kopuk, hislerimiz yorgun ve törensel gelir. "Şimdi kurşun saati," diye yazar Dickinson. Ama bu durumun da geçeceği konusunda bizi telkin eder. Önce bir "Ürperti," diye yazar; "derken uyuşma, sonra koyvermek kendini..."

Ayrıca bkz. YAS; ÜZÜNTÜ.

## *RUINENLUST*

Yıkık dökük binalara ve terk edilmiş yerlere karşı konulamaz bir çekim duyma.

Ayrıca bkz. MARAZİ MERAK; *MONO NO AWARE*.

# S-Ş

## SABIRSIZLIK

Bekleme odasındaki koltukların yıprandığını ilk fark eden, kardiyolog Meyer Friedman ve kardiyolog Ray Rosenman'ın döşemecisi oldu. Koltukların kolçakları (kolçaklara vurulan parmakların izleri görülüyordu) ve ön kısımları (gergin kımıldanmaların işaretleri belli oluyordu) soyulmuş, garip bir hal almıştı ama arka kısımlar ilk günkü kadar yeniydi. Kimse bu koltuklarda rahat oturmuyor, kimse beklerken arkasına yaslanmıyordu. Çoğunlukla damar tıkanıklığından ve yüksek tansiyondan şikâyetçi, başarılı ve meşgul orta yaşlı erkeklerden oluşan hastalar orada geçirmek zorunda kaldıkları verimsiz zamandan ötürü tahammülsüzdüler.

1950'lerde, Friedman ve Rosenman'ı A Tipi Kişilik fikrine götüren, bu bekleme odası koltuklarıydı. A Tipi Kişiler için "aciliyet" hissi sürekli bir baskı oluşturuyor. Her zaman başarılı, hırslıydılar ve (kelimenin tam anlamıyla) koltuklarının ucunda oturuyorlardı. Tabii bunlar aynı zamanda kalp hastalığı ya da inmeden ölmeleri çok daha muhtemel olan kişilerdi. (Bu adlandırmaların

son derece faydasız olduğu ortaya çıktı: Dezavantajlarına rağmen herkes A Tipi olmak istiyordu, özellikle de A Tipi olanlar.)

Aceleciliği, iki ayağı bir pabuca sokması ve imkânsız beklentileriyle sabırsızlık sinir bozan şeyler açısından zengin, boş zaman açısından fakir hayatlarımızın kaçınılmaz bir sonucu gibi görülebilir. Süpermarkette kasada sıra beklemek ya da düğmeye kaç kere basarsak basalım bir tür gelmeyen inatçı asansör, her ânı verimli geçirmemizi, hayatı en dolu şekilde yaşamamızı söyleyen o ısrarcı taleple sanki alay ediyor. İşin aslı, beklemek hiçbir zaman kolay değildi.

Bu yüzden, diyor Friedrich Nietzsche, "En iyi şairler, beklemeyi bilmeme meselesini hafife almadılar ve şiirlerinde bir tema olarak kullandılar." Latince *pati*'den (acı çekmek) türeyen *impatience* [sabırsızlık] "acı çekmeyi başaramamak" anlamına geliyor. 16. yüzyılda, beklerken zamanın daha yavaş geçmesi bir klişe haline gelmişti. Ama herkesin bildiği üzere, arzularımızı elde etmeden önceki bu bekleyiş aynı zamanda keyifli bir işkence de olabiliyor (bkz. BEKLENTİ).

Friedman ve Rosenman'ın ofisindeki sabırsız hastalar, "acı çekmeyi başaramama"nın istenilenin ânında alındığı bu dünyada tatmin edici bir şeyi bekleyememekten fazlası olduğunu bize hatırlatıyor. Friedman ve Rosenman'ın bekleme odasındaki bu erkekler, sabırlı olmaya zorlanan, zayıf, kendinden emin olamayan, başkasının uzmanlığına ve programına geçici olarak kontrolü bırakmak zorunda kalmış ve bu esnada kendi geleceklerinin belirsizliğiyle yüzleşmiş olmakla mücadele ediyorlardı.

Ayrıca bkz. BEKLENTİ; *TORSCHLUSSPANIK*.

## SAHTEKÂRLIK

1919'da yazar Franz Kafka babasına 45 sayfalık kin dolu bir mektup yazdı ve hiç yollamadı. O zamanlar otuzlarının sonundaydı ama okul anıları hâlâ acı veriyordu. Mektubunda, çocukluğunu kaçamak şekilde etrafta dolaşıp kendini "dolandırıcılık yapmış bir banka görevlisi" gibi hissederek geçirdiğinden şikâyet ediyordu. Bu çok başarılı genç öğrenci kazandığı her akademik ödülde gitgide daha kaygılı hissediyor, "ortaya çıkmasın" diye daha da fazla çalışmaya itiyordu kendini.

Hayatınıza olduğunuzdan başka biriymiş gibi yaparak mı devam ediyorsunuz? Patronunuzu olduğunuzdan daha yetenekli olduğunuza mı inandırdınız? Bunun ortaya çıkacağından mı endişeleniyorsunuz?

O zaman yalnız değilsiniz.

1970'lerde iki psikolog, Pauline Clance ve Suzanne Imes, araştırdıkları bu acı dolu deneyime "Sahtekâr Sendromu" adını verdiler. Özellikle başarılarının kaza eseri ya da birinin dikkatsizliği sonucu elde edildiğine inanan başarılı işkadınlarında görüldüğünü tespit ettiler.

Clance ve Imes'in baktıkları bazı örnekler, başarılarını hak etmediklerini kabul etmiş, fark etmeden terfilerini ayarladıklarına ya da flört ederek terfi kazandıklarına inanıyorlardı (bkz. KUŞKU). Bugün pek çok başarılı erkek de kendilerini sahtekâr gibi hissettiğini kabul ediyor ve bu özellikle ilk nesil çalışanlarda ya da yeni bir kariyer alanına atılanlarda oldukça yaygın.

Kendini sahtekâr gibi hissetmek hiç şüphesiz tatsız bir deneyim, uğraşarak kazanılanların ve başarıların her an elinizden alınabileceğinin ürpertici hissi. Ama yüksek profilli, başarılı insanlar kendi sahtekârlık hislerini dile getirdikçe (son yıllarda eski İngiliz Dışişleri Bakanı Jack Straw ve roman yazarı Maya

Angelou bu deneyimi yaşadıklarını itiraf ettiler), kendini sahtekâr gibi hissetmek büyümenin kaçınılmaz ağrısı gibi ortaya konulabiliyor, altında ezilmektense dayanmayı öğrenebileceğimiz bir his olarak. Bir şarlatan olduğu şüphesi hâlâ Maria Klawe'in görüşleri etrafında ışıl ışıl yanıp sönüyor. Ünlü matematikçi ve bilgisayar bilimcisi, California'da Harvey Mudd College'in başkanı olarak "Eğer sürekli kendinizi itiyorsanız, yeni ortamlara koyuyorsanız, bunu her seferinde hissedeceksiniz," diyor. Ona göre burada önemli olan bunu öngörebilmek ve bu hisle kaplandığınızda dayanabilmek. Hatta hoş bile karşılanabilir: Kendimizi rahat ettiğimiz alanlardan çıkardığımızın ve cesurca yeni dünyalara atıldığımızın göstergesi olabilir.

Ayrıca bkz. MEMNUNİYET.

## SAKİNLİK

O "psikomedeni bir toplum" hayal ediyordu, bu toplumun üyeleri beyinlerine yerleştirilen bir çip sayesinde duygularını kontrol edebileceklerdi. Hiddet, korku, şehvet, huzur: hepsi "uyarıkumanda" adını koyduğu, limbik sistemi uzaktan kontrol eden bir cihazla açılıp kapanabilecekti.

Bu bahsedilen, *Matrix*'in ilk taslağı değil.

Bu, 1960 ve 70'lerde ünü Yale'de yayılmış bir nörobilimci olan José Delgado'nun başarmak istediği şeydi. Delgado 1965'te duygu değiştirme deneylerinden birinin etkileyici bir fotoğrafının *New York Times*'ın baş sayfasında çıkmasıyla üne kavuştu. Bu savunmasız biliminsanı, İspanya'nın Cordoba şehrinde bir boğa güreşi arenasında duruyor. Bir elinde matador pelerini, diğer elinde küçük bir uzaktan kumanda var. Birkaç metre ötede bir boğa homurdanıyor ve ayağını yere vuruyor. Araştırmacıya doğru

koşmaya başlıyor. Boynuzlanmasına saniyeler kala Delgado boğanın beynine yerleştirilmiş çipi kontrol eden düğmeye basıyor. Hayvan duruyor ve arkasını dönüyor. Pasif ve sakin görünüyor. "Saldırganlığı" ve "yıkıcı öfkesi" diyor Delgado "ânında bitti".

Duygular fazla geldiğinde Delgado'nun uzaktan kumandalarını hayal etmeye başlıyoruz. Kaygı gözlerimizin arkasında elektriklenme yarattığında, korku göğsü sıkıştırdığında ya da sevgi kontrolü kaybettiğimizi hissettirecek kadar şiddetli olduğunda. O zamanlar her şeyi bir kapatabilsek, geçici bile olsa, *düşünmek için* bir durabilsek! Meditasyon ustaları ya da Stoacı bilgeler için bile duyguların bu şekilde acilen frenlenmesi zor bir şey. IO'a kadar sayabiliriz, dudaklarımızı ısırabiliriz ya da kendimize "Bu da geçer yahu!" diyebiliriz ama çok azımız doğru zamanda sakinleşmeyi başarabiliyor.

Delgado'nun deneyini yazan gazeteciler istek üzerine sakinleşebilmenin büyüsüne kapılmışlardı ama anlattıkları hikâye aslında o kadar da güvenilir değildi. Boğanın beyninin uyarılan kısımlarından biri de vücudu döndürmek için bacakları hareket ettirmekten sorumlu olan kaudat çekirdekti. Boğa'nın "yıkıcı öfkesi" sakinleştirilmiş miydi, yoksa atağa kalkmış boğa sadece sağa dönmeye mi zorlanmıştı ve bu yüzden mi şaşkın bir halde kalmıştı, belli değildi.

Bugün aklın keskin köşelerini zımparalamak büyük oranda ilaçlarla yapılıyor; "kimyasal sakinleştirici" denilen ve yeterli çalışanın olmadığı bakımevlerinde alzheimer hastalarını ya da kalabalık hapishanelerdeki mahkûmları uysal ve sakin tutmaya yönelik ilaçlarla. Ancak 1970'lerde nöroteknoloji, ilaçların önüne geçebilecek gibi görünüyordu. Cerrahi bir uygulama gerektirse de Delgado elektronik implantların, sanatoryumlarda zamanın favori çözümü olan lobotomiden daha zarif bir çözüm olabileceğini düşünüyordu. Ancak bu teknolojinin ilk aşamalarındayken Delgado'nun tüm insan denekleri epilepsi ve şizof-

reni gibi ağır hastalıklar için Rhode Island Sanatoryumu'nda tedavi görüyorlardı. Uyuşturucu geçmişi olan ve hapiste yatmış bir kadın Delgado'ya elektrotlarından yerleştirmesi için yalvardı. Delgado reddetti.

Hangi duygusal tepkinin "normal" sayıldığı bilgisi, içinde yaşadığımız toplumun en derin önyargılarını yansıtabiliyor. Delgado'nun arenadaki boğa gösterisinden beş yıl sonra, Amerika'nın şehirleri ayaklanmalarla sarsılırken, nöroteknoloji tekrar manşetlere çıktı. Harvard Tıp Fakültesi'nde iki araştırmacı, eylemcilerin beyinlerine, ki çoğu genç siyah erkeklerdi, bu uyaran-alıcıların yerleştirilmesini önerdiler. Bu öneri hiç hayata geçirilmemesine rağmen kronik adaletsizliğe karşı eylem yapan Afrikalı Amerikalıların HİDDETİ aşırı, hastalıklı ve sert tıbbi müdahale gerektiren bir şey olarak yansıtıldı. Bugün şok etkisi yaratan bu olay pek çok insanın hatırlamak istemediği bir şey. Ama bu hikâye ve duygular tarihinde karşımıza çıkan benzerleri, bize "normal" duygusal tepki sınıflandırmasının ne kadar politik ve değişebilir olduğunu hatırlatıyor.

Ayrıca bkz. DUYUMSAMAZLIK.

## *SAUDADE*

Portekizlilerin ilk defa 13. yüzyılda, Keşifler Çağı'nda, *saudade* diye bir duygudan bahsettikleri düşünülüyor.

Gemiler Lizbon'dan Afrika'ya ve Güney Amerika'ya yelken açıyordu. Geride kalanlar da günlerini ufka bakarak, sevdiklerinin dönmesini bekleyerek geçiriyorlardı. Kadın ozanlar *soidade*'lerinden (eski yazıyla) bahsediyorlardı, *catigas d'amigo*'lardaki (erkek arkadaş hakkındaki şarkılar) hasret dolu sözleri uzaktaki sevdiklerine karşı bir sızıyı ve geçmişin mutluluğunu dile getiriyordu.

Bugün, sadece uzaktaki insanlar için değil uzaktaki yerler ve hatta kaybolmuş nesneler için de hissedilen *saudade*'dan bahsediliyor.

*Saudade*: Uzaktaki veya kaybolmuş bir kişiye ya da nesneye duyulan melankolik özlem. Hep orada, yüzeyin hemen altında atan, yasla karışık umut. Muğlak bir özlem var ama vazgeçiş ve geçmişin sevinçlerini hatırlamanın keyfiyle karışmış.

Bazı duygular bir sanatsal forma o kadar yakından bağlıdır ki birini diğeri olmadan düşünmek imkânsızdır. Melankoli ve *blues*. Milli onur ve milli marşlar. 19. yüzyılın başında *saudade* modern formunu fado müziğinde buldu. "Kader" anlamına gelen fado, Lizbon'un, denizcilerin ve fahişelerin yaşadığı Alfama bölgesinin kaldırım taşlı ara yollarında doğdu. Brezilya'daki sürgünlerinden 1820'lerde dönen kraliyet ailesi ve çevresindekiler tarafından Portekiz'e getirilen Afrika kökenli Brezilya müziğinden etkilenen fadonun ağlayan gitarları ve hasret dolu vokalleri fakirliği, kayıp duygusunu ve âşıkların sadakatsizliklerini çağrıştırıyor. Fadonun şarkıcıyı *saudade*'ın acı tatlı melankolisinden arındırması gerekiyor.

Yani fado söylemek, *matar saudades*. Kelime tam anlamıyla söylersek *saudade*'ı öldürmek.

Ayrıca bkz. NOSTALJİ.

## *SCHADENFREUDE*

Bir başkasının başına gelen talihsizliğe karşı hissettiğimiz beklenmedik heyecan, lezzetli ve gizlenen bir insani zevktir. Evet, sinir bozucu şekilde çekici olan arkadaşımız terk edildiğinde en üzgün yüz ifademizi takınırız. Ama konuşmaların arkasında, gözlerimizi parlatan ve ağzımızın kenarlarını seğirten küçük bir

heyecan vardır. Kendilerinin de başkalarının acısı karşısında ani bir zevk hissedebileceklerini kabul eden antik Yunanlar bu hisse *epichairekakia* (kelime anlamı: kötülüğe sevinmek) dediler ve Romalılar, bugün İngilizcedeki *malevolence* [kötü niyet] kelimesine dönüşen *malevolentia* dediler. Bugün Almanca *Schaden* (zarar) ve *Freude* (zevk) sözcüklerinden oluşan *Schadenfreude* daha yaygın kullanılıyor. Birine karşı doğrudan kötü niyetli olmak ya da birini aşağılamaktansa başkasının kötü şansı karşısında hissedilen gayrimeşru keyif anlamına geliyor.

Romalı şair ve filozof Lucretius, başkasının mücadelesinden zevk almanın yozlaşmış bir ahlak anlamına gelmediğini düşünüyordu. "Fırtınalı denizde savrulan gemiyi kıyıdan güvenle izlemekten hoşlanıyoruz," diye yazıyordu, başkasının acısını izlemekten hoşlandığımızdan değil "bizim başımıza gelmeyen talihsizlikleri görmek tatlı geldiği için". Başkalarının boşanma, işsizlik vb kötü haberleri kendi başımıza gelmediği için bizi rahatlatabiliyor. Kılpayı "kefeni yırtmanın" verdiği sarhoşluk hissi gibi. Iris Murdoch'un da fark ettiği üzere uzak bir tanıdığın ölümü bile içimizde ÖFORİ'ye yakın hisler yaratabiliyor, kendi canlılığımız konusunda bir heves patlaması, "heyecan ve zevk parıltısı, dünyayla bir hissetmenin henüz tanı koyulmamış hissi" (ayrıca bkz. RAHATLAMA).

İşin doğrusu başkalarının acısını bir yığın sebepten açlık içinde tüketiyoruz. REKÂBET de bunlardan biri. Sonra HASET var, HINÇ, eğlence, oyalanacak bir şey aramak var. Çoğumuz çaba göstermeden başarılı olan işarkadaşımızın patron tarafından azarlandığını görünce alçakça bir keyif duyduğunu itiraf edebilir. Rakiplerimizin tepe üstü düştüğünü görmek tatmin edici çünkü, muhtemelen yanlış bir şekilde, başkalarının talihinin düşmesinin bizimkinin artması anlamına geldiğini düşünüyoruz. Ünlülerin gaflarını okumaktan da benzer sebepler yüzünden keyif alıyoruz. Eğer dergi satışlarından bir anlam çıkarmak

mümkünse, zengin ve ünlü kişilerin vücutlarındaki kusurlardan, selülitlerinden, çökmüş burun deliklerinden, sarkık memelerinden ve kalın ayak bileklerinden zevk aldığımız söylenebilir. Ve siyasetçiler pantolonsuz yakalandıklarında ZEVKLENdiğimizi gizleyemiyoruz, (ah nasıl da hep yüksekten uçanlar düşüyor!) çünkü bu sefer yerler değişiyor ve üstün hisseden biz oluyoruz. Sadece kıskançlık duyduğumuz, onların gücüne ve başarısına imrendiğimizden değil. Aynı zamanda onlara verdiğimiz öneme içerliyoruz, bir kısmımız onların cezalandırılmasını istiyor ki *kendi* statümüz iade edilsin, onarılsın.

*Schadenfreude* EMPATİnin tersi gibi görünebilir ama başkasının talihsizliğine onun yerine üzülmek, biz farkına varmadan ACIMA'nın keyfine ya da KENDİNİ BEĞENMİŞLİKe dönebilir. Ve hepimiz kendi başlarına gelmediği sürece felakete bayılan insanlar biliyoruz (ve genellikle kriz ânında en çok onlar faydalı oluyorlar, çünkü aşırı şefkat duymak ya da ne yapacağını bilememek gibi dertleri olmadığından sorunlar karşısında donup kalmıyorlar). Tüm o heyecanlı, dedikodulu dramatik anlar, bitmeyen telefon konuşmaları, kutularca şarap ve mendil ve başkasının kirli çamaşırlarını karıştırma fırsatı insanı kendi meselelerine çok yakından bakmaktan alıkoyuyor. Eski bir deyişteki gibi, sefalet eşlik edilmeyi sever. Bu iç rahatlatıcı bir şeydir. Belki ancak birkaçımız bunu kabul edecektir ama gerçek şu ki, başkalarının kötü kararlarını, vefasız eşlerini ve hayırsız çocuklarını duymaktan biraz haz alıyoruz. Bize, yıkılanların sadece kendi umutlarımız olmadığını hatırlatıyor. Herkesinkiler yıkılabiliyor.

Ayrıca bkz. MERAK; MARAZİ MERAK.

## SERSEMLİK

Bilinmeyen sözcükler ve tamamlanmamış listeler karşısında duyulan *nebuchaotic** his.

Bkz. AFALLAMA.

## SEVİNME

Beklenmedik iyi haberler, duygusal anlamda havanızın değişmesini sağlayabilir. Yeni bebeği olmuş bir arkadaş, hastaneden çıkmış bir komşu. Sevdiğimiz insanların başına güzel şeyler geldiğinde, bir parça günışığı da bize yansır, her şey biraz aydınlanır (ya da aydınlanmaz; bkz. HASET).

Bu her zaman böyle değildi. Eski Norveççe *gladr* (parlak ya da pürüzsüz) sözcüğünden gelen İngilizce *glad* parıldayan, ışıldayan şeyleri tarif etmek için kullanılıyordu. Bu anlam hâlâ bazı deyimlerde mevcut, "bayramlıklar" ya da âşığı kendine çeken "parlak bakışlar" gibi. 14. yüzyılda bu sözcük, bugün daha ziyade NEŞE dediğimiz ruhun canlanmış, aydınlanmış halini anlatmak için kullanılmaya başlandı.

18. yüzyılda moda olan mutluluğun sonucu olarak, bu anlamıyla sevinme biraz arka plana atıldı. Önceden yeni bir oyuncak alan çocuklar da sevinebiliyordu, çanlar ve Noel süsleri gibi hareketsiz nesneler de. Artık, küçük endişelerin gittiği ve sinir bozucu işlerin hallolduğu anlarla bağdaştı sevinme. "Seni yakaladığıma sevindim", "Tamir edildiğine sevindim" (bkz. RAHATLAMA).

* Anlamı tam olarak bilinmeyen şeyleri anlatan ifade. –yhn

Biraz gevşek bir duygu haline gelmiş gibi görünebilir, ancak aynı zamanda başkası adına duyulan zevkle ve bir tür EMPATİyle de bağlantılı. Bu da onu duygular sözlüğü açısından çok değerli bir katkı haline getiriyor. Mutluluk, içtenlikle kendi adımıza planladığımız bir şeyken, sevinme mutlu raslantıların ve ruhun beklenmedik keyiflerinin duygusu. Ve başkalarının duygularından etkilenip onları kutlayabilen bizlere tebrikler.

Ayrıca bkz. DİĞERKÂMLIK.

## SILA HASRETİ

*Evim burnumda tütüyor, ve eve döneceğim günü hasretle bekliyorum.*
Homeros, *Odysseia*

2006'dan 2014'e kadar, Irak çölü boyunca uzanmış dev bir askeri üs olan Bastion Kampı'nda çadırlar, askerlerin aile fotoğraflarıyla donatılmıştı ve her gün koli koli ev yapımı kurabiye geliyordu. Askeri psikologların çok iyi bildiği üzere sıla hasreti, arkadaşlarının evinde yatıya kalan altı yaşındaki çocuklar için olduğu kadar askerler için de hayatın bir gerçeği. Semptomları arasında panikataklar, kâbuslar, keder ve konsantrasyon bozukluğu olduğundan, askeri psikologlar sıla hasretinin çölde ölümcül sonuçları olabileceğinin farkındaydı.

Tarihte sıla hasreti çeken askerler hep olmuştur. Truva Savaşı'nın kahramanı Odysseus, yedi yıl hapis kaldığı Kalipso'nun cennet misali adasında her günbatımında kumsalda oturur. Şarabi koyuluktaki denize bakar ve damla damla yaşlar yanaklarından yuvarlanır. Ancak Athena müdahale edince tutsaklıktan kurtulur ve Ithaka'ya yelken açabilmek için bir sal yapar. 17. yüzyılın başlarında İsviçreli paralı askerler arasında sıla hasreti

salgın hastalık gibi patlak verince evden uzakta olmanın kötü etkileri tıp uzmanlarının dikkatini çekmişti (bkz. NOSTALJİ). Amerikan İçsavaşı itibariyle sıla hasretinin ciddi hastalıklara sebep olabileceği o kadar yaygın bir şekilde kabul edilmişti ki Birlik Ordusu bandosunun "Evim Evim Canım Evim" adlı şarkıyı çalması yasaklamıştı. Sıla hasreti ordudan terhis edilme sebebiydi, çünkü tek tedavisi eve gitmekti. İçsavaşın sonunda en az 5000 erkeğe nostalji tanısı konulmuştu ve 74 kişi de sıla hasreti yüzünden harcanıp gitmiş, intihar etmiş ya da ordudan kaçıp ölmüştü.

I. Dünya Savaşı'nın sonunda sıla hasretinden ölünebileceği fikri ortadan kaybolmuştu artık. Sıla hasreti, askerden terhis edilmek için tıbbi bir gerekçe olarak kabul edilmiyordu. Macera perestlik kadınların ve erkeklerin orduya yazılmasında etkili olabilir ("Orduya katıl, dünyayı gör!") ve sıla hasretinden bahsetmek maço asker kültürüne ters düşüyor gibi görünebilir ama psikologlar evden çok uzakta olmanın depresyon ve kaygı gibi ciddi hastalıklara ortam hazırlayabileceğini de kabul ederler. Birbirine yoldaşlık etmenin pek çok insanı yalnızlıkla baş etmekten kurtaran şey olması beklenir. Yine de aileler ve arkadaşlar da morallerin yüksek tutulması için mektup göndermeye teşvik edilir. Skype ve Facebook, uzaktaki askerlerin aileleri için yazılan rehberlerde "cankurtaran simidi" olarak geçer. Ve bir nostalji atağını tetikler korkusuyla milli marşlarını söylemeleri yasaklanan İsviçreli paralı askerlerin aksine Bastion Kampı'nda yuvaya ve sılaya dair işaretler askeri üssün her yerine işlenmişti, lezzetli Burger King hamburgerlerinden, PG Tips içeçeklerine kadar. Yurdu hatırlatan ve kendini evinde hissettirebilecek geçici deneyimler satmak, tanıdıklık arayışını biraz telafi eder ve özlenen kişilere duyulan arzunun çaresizliğe dönüşmesini engeller.

Sıla hasreti, pek konuşulmasa da, sivil hayatın da bir parçası. Bu histen muzdarip kişiler mızmız biri gibi görünmekten korktuklarını dile getirirler. Hatta bazı psikologlar bunun dile getirilme-

sinin güçlüğünün altını çizer ve korkuyla artan yalnızlaşmanın, acı veren hisleri ve depresyon benzeri semptomları artırdığını ileri sürerler. Tarihçiler sıla hasretinin kısmen 20. yüzyılın başında, nostaljinin artık tıbbi bir tanı olarak sayılmamaya başlandığı zamanlarda düşüşe geçtiğine inanırlar. Bu sıralarda doğan turizm sektörü, gezmenin hem doğal bir içgüdü hem de insanın merak duygusunun tadına varmasının bir yolu olduğunu söyleyerek tanıtım yaparken, Avrupa genelinde hızla genişleyen demiryolu ağı insanlara önceden görülmemiş gezme fırsatları verir (bkz. GEZENTİLİK). Böyle bir ortamda evden uzak olup da bu deneyimden zevk almamak kişisel bir başarızlık gibi görülebilir.

Ancak yakın zamanlarda sıla hasretinin belirtileri tekrar ciddiye alınmaya başlandı. Bu biraz da son yirmi yılda roman ve filmlerin göç deneyimini aktarmaya başlamasından kaynaklanıyor. Bazıları için bu acı verici derecede zalimce: Evinden, Filistin'den göç etmiş olan Edward Said bu duyguya "iyileşmez bir uçurum, insan ve doğduğu yer arasına zorla koyulan... yabancılaşmanın felç edici hüznü," der. Kalıcı şekilde yabancı konumunda yaşamayı daha çelişkili hislerle, yeni bir tür sıla hasreti gibi yaşayanlar da var. Tam olarak bir yere ait hissetmeden, bir an özel bir tadı ya da ev kokusunu özlüyorlar, hemen sonra da tekrar orada yaşadıklarını hayal edemediklerini, evet hayal bile edemediklerini söylüyorlar. Noel'de eve giden herkesin bildiği gibi zaman zaman yaşanan sıla hasreti, her zaman için oraya dönmenin oradan bıkmaya da sebep olabileceği hatırlatmasıyla birlikte düşünülmeli.

Ayrıca bkz. YURTSUZLAŞMA; NOSTALJİ; KENDİNİ EVİNDE HİSSETME.

## SİBERKONDRİYA

İnternette araştırma yapmanın tetiklediği, bir "hastalığın semptomları" konusunda hissedilen kaygı.

Bkz. PARANOYA.

## *SONG*

En ufak bir kayırma bile size haksızlık gibi mi geliyor? Pastanın daha ufak dilimi, vasiyetin daha küçük kısmı içimizde kaynayan HINÇ hisleri doğurabilir. Etrafı sarılmış anne babaların kardeşler arasında şeker paylaştırırken bir nükleer fizikçi dikkatiyle hareket etmelerine sebep olan "Ama bu haksızlık!" bağırışları çocukça gelebilir. Payımıza düşenden azını aldığımızı fark ettiğimizde gücenmek, yetişkinlerin de yaygın olarak yaşadığı bir durum (ayrıca bkz. BOZUM OLMA).

Pasifik adası Ifaluk'ta yaşayanlar haksızlık karşısında hissettiklerini kabullenmeye dünden hazırlar. Bir kişi Ifaluk değer sisteminin temel kurallarından birini yıkarak uygun bir şekilde paylaşmayı reddettiğinde hissedilen spesifik öfkeye verdikleri isim: *song*. Eğer bir kamplumbağa avcısı avladıklarını tamı tamına eşit porsiyonlara bölüştürüp dağıtmazsa ya da bir kadın sigara içerse ve yanındakilere bir nefes teklif etmezse atlanan kişiler sıkkınlıklarını belirtmekten hiç çekinmezler, ayıpladıklarını gizlemeye çalışmazlar.

Kapitalist serbest piyasa ekonomilerinde yaşayanlarımız için eşit pay alamayınca sinirlenmek ezik görülebilir ya da daha kötüsü, nereden bu hakkı kendilerinde buldukları sorgulanabilir. ("Git kendi kaplumbağanı avla!") (Ayrıca bkz. HOŞNUTSUZLUK.) An-

cak Ifaluk halkı arasında *song* tamamen haklı kabul edilen bir tepki, özellikle de her şeyin sorunsuzca devam etmesinin önemli rol oynadığı, toplumun başarısının her şeyden çok karşılıklı bağlılığa ve dayanışmaya dayandığı bir kültürde.

Ayrıca bkz. HINÇ; REKÂBET.

## SUÇLULUK

Gene Saks'ın yönettiği, Neil Simon'ın ünlü Broadway oyunu *Tuhaf Bir Çift*'in uyarlaması olan filmde Oscar Madison'ın durumunu düşünün. Karısı onu evden attıktan sonra intihara meyilli hale gelen arkadaşı Felix Unger'i evine alıyor. Ama Felix sürekli söyleniyor, şikâyet ediyor, bir şeyleri cilalıyor ve bir şeylerin tozunu alıyor. Bardak altlığı kullanmakta ısrar ediyor! "Boşanmış, beş parasız ve dağınık" Oscar için hayatı çekilmez kılıyor ve Oscar patlayıp Felix'i tekrar evden atıyor. Ama Felix kendi deli edici tarzıyla karşılık veriyor:

Felix: Hatırlatırım, başıma bir şey gelirse sorumlusu sensin. Boynun altında kalsın. [...] Ya ben gelip kalan eşyamı alırım ya da başkasını yollarım.

Oscar: (Kapının önünde durur) Söylediğin lafı geri alana kadar hiçbir yere gitmiyorsun.

Felix: Neyi geri alayım?

Oscar: "Boynun altında kalsın" lafını. O ne demek Allah aşkına? Kedi Milletinin Laneti filan mı?

Felix'in intikamı Oscar'ı 20. yüzyılın en korkulan, kötü hissiyle dolduruyor. Suçluluk. Modern çağın laneti.

Aslında basit bir işlem olmalı. Kuralları çiğniyoruz ve UTANÇın ağır ve soğuk hissi içinde kalıyoruz, cezamız ne olacak diye kendimizi yiyip bitiriyor ve kınayan bakışları, alttan alta yapılan

eleştirileri düşünmekten KLOSTROFOBİK hissediyoruz. Bu yaşanması dayanılmaz bir şey, o yüzden verdiğimiz zararı düzeltmeye koşuyoruz. Şanslıysak, iyisiyle kötüsüyle telafi etme girişimlerimiz kabul ediliyor ve suçluluk dağılıyor (ya da bağışlanmanın sarhoş edici heyecanını bile yaşayabiliyoruz). Olayın kalbinde telafi yatıyor. İngilizce *guilt* sözcüğü eski İngilizcede *gylt*, Almanca *geld*'ten (ödemek) geldiği düşünülüyor; suçluluk borçlarımızı ödememizi gerektiriyor.

O kadar basit değil. Telafi etmek için yapılması gerekenleri bırakın, ahlaki kurallar bile evrensel değiller. Eskiden suçluluk, duygular listesinde yer almıyordu; bu sözcük bir duyguyu değil gerçek bir sorumluluğu tarif ediyordu, gerçi tövbe ve VİCDAN AZABI sık sık listelerde yer alıyordu. Bizim çağımızda ise suçluluk, hortlak gibi cansız, mide bulandırıcı ve tekrar tekrar beliren bir his. Hissedilen suçluluğun aşırı ya da gereksiz olduğu korkusu da suçlulukla beraber geliyor, böylece suçlu hissettiğimizi söyleyebiliyoruz ama aynı anda yanlış bir şey yapmadığımızı ima ediyoruz. (Daha çok bir rica: "Beni suçlu hissettirme!" ya da telkin edilme girişimi: "Ama kendimi çok suçlu hissediyorum!") Öbür uçta da kurtulunamayan suçluluk hisleri var, çünkü baştan nasıl ortaya çıktıkları belli değil; araba kazasından sağ çıkan tek kişi olmanın suçluluğu, seninle aynı derecede yetenekli meslektaşın kazanmazken ödül kazanmak ya da anne babalarının boşanmalarından kendilerinin sorumlu olduğunu hayal eden çocukların hissettiği suçluluk. Bazı insanlar çok az sorumluluk alıyor, bazıları çok fazla. Ve bazılarına da sorumluluk yükleniyor.

Suçluluğun çarpıtılabilir ve dolaştırılabilir bir duygu olduğuna dair bu modern algı, 19. yüzyılın sonunda Sigmund Freud'un yazılarında ortaya çıktı. Freud'un 1985'te gördüğü bir rüyayla başlamıştı. O gün, arkadaşı "Otto" (Doktor Oscar Rie), Freud'u ziyarete gelmişti ve ikisinin de tedavi ettiği Irma adlı hastayı konuşmuşlardı. Freud, Irma'ya histeri tanısı koymuştu ve semptomlarının

psikosomatik olduğuna inanıyordu ama Rie, Irma'nın durumunun iyiye gitmediğini haber verdi. Bu haber Freud'u rahatsız etti. Otto, psikanalitik tedavinin işe yaramadığını mı ima etmişti? O gece Freud, Irma'nın boğazını muayene etti ve beyaz kabuklarla dolu olduğunu gördü. Otto'nun Irma'ya enjekte ettiği bir şeyin enfeksiyona neden olduğundan şüphelendi. Belli ki Otto ihmalkâr davranmıştı ve iğneyi düzgünce sterilize etmemişti. Ertesi sabah uyandığında Freud fark etti ki rüyasında Irma'nın iyiye gitmeyişinin suçunu Otto'ya atmıştı. Rüyasında "istek gerçekleştirimi" durumu yaşadığını fark etti ve ancak o zaman Irma'nın devam eden hastalığının kendi suçu olmasından korktuğunu anladı.

Freud'un sonraki yazılarında suçluluk çaresizce kaçınmaya çalıştığımız bir duygu olarak ortaya çıkıyor, kendi mükemmeliyetçi fantezileriyle meşgul "ben"in hep saklamaya eğilimli olduğu bir duygu. Freud, suçluluğun süper egoda yer aldığını, anne babanın çoğu zaman abartılmış otoriter emirlerini içselleştirmiş, onları tekrar tekrar seslendiren bilinçli zihnin cezalandıran bir parçası olduğunu iddia ediyordu (bu içsel monologa "babanın sesi" diyordu). Freud böylece eskiden gelen güçlü bir otoriteye karşı çıkmanın sonucunda oluşan suçluluk duygusu modelini aldı ve Tanrı'nın yerine çocukluk hayallerinin öcülerini koydu: öfkeli anne baba. Büyüdükçe, arzularımız bizi bu baskıcı sesi reddetmeye, ona karşı çıkmaya itebilir. Yine de bu ses, sık sık rüyalarda ya da hataları telafi etmeye duyulan aşırı ihtiyaçta kendini duyuruyor. Sebep olduğu davranışlardan biri de başka insanları suçluluk krizlerine sokmak. Kendi vicdan azabımızın yarattığı tatsız gerekliliklerden kaçmaya o kadar hevesli oluyoruz ki suçu başkalarına atıyoruz, özellikle de başarısızlıklarımıza dikkat çekenlere. Freud'un durumunda, arkadaşı Otto'ya; Felix'in durumunda, arkadaşı Oscar'a.

Freud'un düşünceleri suçluluk hakkında konuşmanın yeni imkânlarını sundu. "Suçluluk kompleksi" ifadesi 20. yüzyılın başında moda olan bir tanı haline geldi ve hâlâ depresyon ve kaygı

hakkında nasıl konuştuğumuzu şekillendiriyor. Psikoterapinin ilk mimarlarından Alfred Adler'in 1927'de dediği gibi, suçluluk kompleksi "kendini suçlama ve pişmanlığın karışımı" bir şey ve "hayatın gereksiz yanları üzerinde üstünlük kurmaya çalışıyor". Suçluluğun kendisi bile kendini cezalandırma ve suçlama konusunda insanı, içini pır pır ettiren, takıntılı bir hale sokarak bir tür kaçış haline geliyor, gerekeni yapmak yerine suçluluk duyuyoruz. Suçluluğu duraklama ve kendini tutma olarak gören Adlerci yaklaşım, suçluluğu üretkenliğin ve aynı zamanda kişisel doyumun düşmanı olarak gören çağdaş kişisel gelişim hareketinde çok etkili oldu. Gerçekten işlemediğimiz bir suçun, sırf suçlu hissettiğimiz için bedelini ödemekle meşgulken hayattan keyif almaya pek fırsat kalmıyor.

Peki suçluluk hiç yok edilebilir mi? *Tuhaf Bir Çift*'teki Oscar ve Felix için doğaçlama gelişen bir tören, bağışlanma arzusundaki fantastik yanı yakalıyor. Hikâyenin mutlu sonunda Felix elini, Oscar'ın başının üzerinden geçirir ("Laneti kaldırıyorum") ve Oscar reverans yaparak teşekkür eder. Oscar, Felix'le "Kuzey'in lanetli cadısı," diyerek dalga geçiyor olabilir ama geceyi New York sokaklarında araba sürerek, olabilecek en kötü şeylerden ve eninde sonunda ona dadanacak suçluluk duygusundan korkarak geçirmiş biri olmasına rağmen yüzünde kesinlikle bir rahatlama ifadesi var.

Çoğumuzun bu şekilde suçluluğun kaynağına dönüp yok edilmesini isteme şansı yok. Böyle hissetmemize sebep olanlar ölmüş olabiliyor. Ya da onlarla temasa geçmekten çekinebiliyoruz. Belki nasıl olsa çözüm getirmeyecek, sadece eski yaraları açıp gelecekte daha da fazla suçluluğa sebep olacak diye konuşmaktan korkuyoruz. Onun yerine kendimizi, kendi kendimizle yaptığımız bitmek bilmez konuşmalarda buluyoruz. Bizim suçumuz muydu? Onların mıydı? Daha çok sorumluluk almalı mıyız? Ya da daha az? Onlara karşı suçlu hissettiğimiz insanlar melek

gibiler mi (Onu nasıl üzebildim? Bana hep iyi davranmıştı!) ya da ulaşması imkânsız standartlar koyan utanmaz işgüzarlar mı?

Gerçek genelde ikisinin arasında bir yerlerde oluyor. Bilişsel davranışçı terapistler, başınıza gelen kötü şeylerden kendinizi ne kadar sorumlu tuttuğunuzu gösterme amacıyla, bu dengeyi görselleştirmek için "sorumluluğun dairesel grafiği"ni çizmeyi öneriyorlar. Ancak kesin olan şu ki bir terapistin ofisine sanki bir rahip tarafından bağışlanacakmış gibi giriyor olabiliriz ya da rahatsız eden suçluluk duygularımız törensel bir el sallamayla giderilebilirmiş gibi; fakat iyi bir terapist bundan çok daha azını hedefleyecektir. Mesele suçluluğu yok etmektense arka plandan gelen vızıltıya indirmek.

Borçlarla ilgili diğer duygular için bkz. BEKLENTİ; ŞÜKRAN.
Ayrıca bkz. VİCDAN AZABI.

## ŞAŞIRMA

Evrim kuramıyla takdir edilen, Victoria döneminin seçkin doğacısı Charles Darwin 1872'de, Londra Hayvanat Bahçesi'nin sürüngenler kısmında, kendi üzerinde uyguladığı değişik bir deneyi anlatır: Ölümüne şişen engerek yılanının içinde bulunduğu cam haznenin önünde dururken Darwin burnunu cama "yılan atak yaparsa geri çekilmeme kararlılığı"yla dayıyor. Tabii, şişen kızgın engerek cama atlar atlamaz Darwin birkaç adım geri sıçrıyor.

Sonradan bu olayın onu "eğlendirdiğini" itiraf etmişti. 20. yüzyılın başlarında yaşayan, gülme üzerine kuramları olan Henri Bergson gibi Darwin de çabalarımıza rağmen bedenlerimizin istediğimiz gibi davranmayıp komik şeyler yapabildiğini biliyordu. Bergson'a göre bedenimizin otomatik süreçleri çalıştığında komik görünebiliyorduk, kendimize bile.

Şaşırma en ani ve geçici duygulardan biri. Hazırlıklı olmadığımız, şaşırtıcı bir olayla tetiklenip yükseliyor ve sonra neredeyse aniden kayboluyor. Kimse uzun süre şaşıramıyor. (Şaşırdıklarını söyleseler bile: "Davranışlarında beni şaşırtmaya devam eden şey...") Şaşırmak bizi tamamen ele geçiriyor ve bir dizi tepki başlatıyor: Gözler pat diye açılıyor, gözbebekleri büyüyor, kaşlar havaya fırlıyor, çene düşüyor. Doğuştan beri sahip olduğumuz bir tepki, rahimdeki bebekler bile yüksek seslere "moro refleksi" ya da şaşırma refleksiyle tepki veriyorlar. Şok geçirmek bizi sessizleştiriyorsa ve olduğumuz yerde kalmamıza sebep oluyorsa, şaşırmak genelde çok daha gürültülü oluyor. Geri zıplamamıza, mobilyaları devirmemize ya da tuttuğumuz bir şeyi düşürmemize ya da heyecanlı küçük çığlıklar atmamıza sebep oluyor. Arkadaşlarımız sürpriz bir doğum günü kutlaması için koltuğun arkasından fırladıklarında şaşırabiliriz (ve sevinebiliriz). Beklenmedik bir vergi faturası yüzünden afallayabiliriz. (Keyfimiz çok kaçabilir!)[12]

Filozof René Descartes "ilkel tutkular" listesini çıkardığında aniden ve ALTINDA EZİLME hissiyle bir duyguya boğulmamıza sebep olan her şeye "şaşırmak" diyordu. HAYRET, diye yazıyordu "ruhun aniden şaşırmasıdır". SEVİNÇ, NEFRET hatta AŞK şaşırarak hissedilebilir, uzuvları sarsıp kalbi sararak. Şaşırınca yön duygumuzu kaybetmek bedenizimin bir dış güç tarafından ele geçirilmesi hissinden geliyor. Bazıları ayaklarının yerden kesilmesi hissine bayılıyor. Bazıları da şaşırınca ağırbaşlı görünüşünün zedelendiğini düşünebiliyor, mahcup olabiliyor, hatta öfkeye kapılabiliyor. Belki de şaşırmanın en garip yanı kontrolsüzlük, bedenlerimizi düşündüğümüz kadar kontrol edemediğimiz hissi. Bergson'un da düşündüğü gibi bedenin otomatik tepkileri bizi komik duruma düşürebiliyor ama kendimizi kontrol edemediğimiz hissi de tedirgin edici.

Tüm duyguların istemsiz bir yanı var. Öfke, sevinç ve iğrenme hislerimizin pek çoğunun biz izin vermeden ve genellikle

uygunsuz zamanlarda ortaya çıktığı gerçeği onları hem çileden çıkarıcı hem de çekici kılıyor. Charles Darwin'in de ilgisini çeken, duyguların böyle itaatsizlik ettiği anlardı. Neden camın arkasında olduğunu bildiğimiz bir yılan bize doğru hızla gelince şaşırıp zıplıyoruz? Ya da karanlıkta korkunca gözlerimizi kapatıyoruz? Bu gereksiz duygusal tepkilerin eski zamanlardan kalan duygusal alışkanlıkların kalıntıları olup olmadığını merak ediyordu. Sanki vücutlarımız çok uzun zaman önce bir şekilde davranmayı öğrenmiş de şimdi de hâlâ o eski senaryolardaki gibi davranmaya zorlanıyormuş gibi. Darwin'in kuramı duyguların içimizdeki en derin kısımları ifade ettiğine dair düşünceleri sorguluyor, onun yerine duyguların bireysel hayatlarımızın sınırlarından çok daha öteye uzandığı, çok daha geniş güçler tarafından şekillendirildiğini anlatan bir resim sunuyordu. Duygularımızın tamamen bize ait olmadığını ve bedenlerimizi yönettiğimiz gibi bir düşünceye kapılsak da aslında daha çok onun bizi yönettiğini gösterdi.

Ayrıca bkz. KORKU.

## ŞEN OLMA

Disneyland: "Dünyanın en mutlu yeri". Orada çalışmak için Disney Üniversitesi'ne gidip "misafirperverlik bilimi" uzmanlarından, fazla heyecanlı çocuklar ve zorlayıcı anne babalarla çevriliyken parlayan gülümsemenizi ve bulaşıcı enerjinizi nasıl koruyacağınızı öğrenmeniz gerek. Mimik ve jestleri kontrol etmek üstüne dersler (onlar "oyun" diyorlar) var; aklınızın içindeki sesi değiştirmeyi, HÜSRAN ve HINÇı heves ve KEYİFe dönüştürmeyi de öğreniyorsunuz.

Disney'de çalışanlar pozitif duyguların "yüzeysel şekilde rol

yaparak" yansıtılmasının beklendiği diğer pek çok hizmet sektörü çalışanı gibi daha hızlı yorulup tükenme riski altındalar. Gitgide esneyen tüketici odaklı ekonomimizde mecburi şen olma halini daha fazla ciddiye alıp almamak gerektiğini sormak önemli.

Şen olma halinin işyerinde bir mecburiyet olması enerjik ve pozitif tavırların desteklendiği Amerika'da ortaya çıkıyor. Bu nispeten yeni bir gelişme. 17. yüzyılda yaşayan Amerikalıların günlükleri ve mektupları Avrupalılarınki kadar mutsuz ve keyifsiz. Değişikliği arzu etmektense, hayatın zorluklarına ve adaletsizliğine karşı boynunu bükmek daha uygun görünüyor.

Tarihçiler 18. yüzyılda bir tavır değişikliği gözlemliyorlar, özellikle de gelişmekte olan kapitalist ekonominin değer verdiği, kendi kendine yeterlilik ve çabalamaya yaklaşım konusunda. Amerika'da toplumsal sınıf sisteminin olmayışının da bu açıklık beklentisine katkıda bulunduğu düşünülüyor. Amerika'yı 1830'larda ziyaret eden İngiliz sosyolog Harriet Martineau tren istasyonundayken mahallede yaşayanlardan biri ona bir espri yaptığında, bunu çok garipsiyor. Ülkenin sanatoryum ve mezarlıklarında bile hissedilen "genel bir neşeli hava"dan biraz hoşnutsuzlukla bahsediyor notlarında, muhtemelen Avrupa'nın soğukluğuna alışkın olduğu için.

Neşeli ve enerjik olmaya ilk teşvik edilen çalışanlar arasında ev kadınları var. Beecher Kardeşler'in 1869 ev bakımı elkitabına göre kadınlar eve "sabır ve neşe" getirmeliler. "Evdeki olumlu hava," diye yazıyorlar, "ailenin dış dünyadaki başarısını da artırır ve fırındaki güveç kadar besleyicidir." Bu, Amerikalı ev kadınlarını, çalışanların açıkça başkalarının duygularını etkilemek adına kendi duygularını kontrol etmeye yönlendirilmelerine, sosyologların deyişiyle "duygusal iş"e, teşvik edilen ilk gruplar arasına sokuyor. I. Dünya Savaşı'nın sonunda yeni bir uzmanlık alanıyla endüstriyel psikologlar iş hayatına katıldı. İşyeri huzursuzluğunu azaltıp üretimi artırmakla görevli bu psikologlar,

ümitli ve kendine inanan tavrın (maaşların artmasından ya da daha iyi çalışma koşullarındansa) en önemli etmenler olduğuna karar verdiler. 1930'larda Amerikan şirketlerinin %30'unun, işe alım sürecinden ve çalışanların "içe dönüklük" ve "diğer ruh hali zayıflıkları" konusunda test edilmelerinden sorumlu endüstriyel ilişkiler departmanları vardı. Bu mecburi şen olma bağlamında 1948'de Dale Carnegie kişisel gelişim kitapları klasiklerinden birini yazdı: *Üzüntüyü Bırak Yaşamaya Bak*. Satıcılara "hayat dolu" olmalarını, müşterileri neşeli bir gülümsemeyle karşılamalarını ve espri yapmalarını tavsiye ediyordu. Ya satıcı o gün keyifsiz bir günündeyse? Çözümü basitti: "Şen olun ve neşeli davranın," diyordu Carnegie, "o zaman şenlenirsiniz."

Gerçekten öyle *hissetmiyorken* neşeliymiş gibi davranmak işe yarar mı? Bunun işe yarayabileceğine ve kendini gülümsemeye zorlamanın nasıl hissettiğinizi etkileyeceğine dair bazı kanıtlar var.[13] Ama bazı psikologlar ve sosyologlar işyerinde sahte bir gülümsemeyi korumanın uzun vadeli etkilerini sorguluyorlar. Uçuş görevlileri üzerinde yaptığı çığır açıcı çalışmada soyolog Erlie Russell Hochschild, eğitim sürecinde görevlilerin yolculara "doğal hallerinden daha nazik" davranmaya zorlandıklarını ortaya koydu. Şirketin amacı, uçuş görevlilerinin bu şekilde yolcuların modlarını yükseltmesi ve dolayısıyla yolcuların da uçmayı lüks bir deneyim gibi hissetmesiydi. Bunun bedelini de uçuş görevlileri ödedi. Hochschild'ın uçuş görevlileriyle yaptığı söyleşiler zaman içinde onların kendi duygularına yabancılaştıklarını ve hatta kendi duygularına güvenememeye başladıklarını gösterdi.

Yakın zamana kadar "duygusal iş"in getirdiği sıkıntıların sadece düşük maaşlı, çoğunlukla kadınların çalıştığı hizmet sektöründe yaşandığı düşünülüyordu. Ama son on yılda sosyologlar hem Amerika hem de Avrupa'daki doktorlar, üniversite hocaları ve polisler üzerinde yaptıkları çalışmalarda duyguların kontrol edilmesi konusunda gitgide artan bir beklenti olduğu sonucuna

vardılar.[14] Çalışanların güvenilirliği konusundaki kaygıların artmasıyla aksilik daha az kabul görmeye başladıkça şen olma yükümlülüğü özellikle suçlanmaya başlandı (bkz. HOŞNUTSUZLUK). "Duygusal iş"in stresi, depresyonu ve kaygı semptomlarını artırdığı düşünüldüğü için kendimize şen olmak konusunda baskı yaptığımızda memnuniyetsiz, yorgun ve yabancılaşmış garip bir ruh haline bürünebiliriz.

İyi günler dileriz!

Ayrıca bkz. MUTLULUK.

## ŞOK

Eylül 1914'te, sonradan savaş bunalımı [*shell shock*] olarak bilinen hastalığın semptomlarıyla ilk askerler cepheden döndü. "Kekeleyen ve kopuk kopuk konuşan", yüzleri seğiren ve yürürken tökezleyen bu insanları gören hekimler bu duruma bir açıklama ve tedavi bulmaya çalıştı. Öncü psikologlardan Charles Myers'a göre, bu garip semptomlar askerlerin yakınında patlayan topların kafatasının içinde beyni sarsmasından ve mikroskobik lezyonlar yaratmasından kaynaklanıyordu. Diğer askeri psikologlar siperlerdeki hayatın stresinin, bitmeyen korku ve travmasının askerlerin direncini fazlasıyla kırdığını, böylece de psikosomatik semptomlar yaratan duygusal bir bozukluk olan histeriye yenik düştüklerini düşünüyorlardı. Ne şekilde olursa olsun, savaş bunalımı bir nesil genç erkeği tökezleyen, kekeleyen gölgelere dönüştürmekle tehdit ediyordu.

Fransızca şiddetle ya da aniden sarsılmak manasındaki *choquer*'den gelen şok, ani ve hoşa gitmeyen bir şey tarafından hazırlıksız yakalanmak demek. Çarpışmalar, saldırılar, beklenmedik haberler: Hepsi dünyanın güvenli bir yer olduğu görüşü-

nü altüst edebilir. İnanamama ve algılayamama hali çöktükçe şok da aniden, konuşamamaya ve uyuşmaya neden olabilir. Bazıları bunun korkunç deneyimleri aşmamıza yardımcı olan bir tür psişik anestezi olduğunu söylüyorlar. Ama acı veren etkisi geçse bile şoka uğramamıza neden olan etki yeniden ortaya çıkabiliyor; rüyalarımızda, alışkanlıklarımızda, insanların bize nasıl tepki vereceğini beklerken yeniden beliriyor, hatta bazen hayatımızın sonuna kadar.

Kötü şokun derin ve kalıcı bir ruhsal yaraya sebep olabileceği fikri nispeten yeni. "Şok" sözcüğü İngilizcede ilk defa 400 yıl önce kullanıldığında askeri bir terimdi, orduların çatışmasını ya da karşılıklı at üstünde savaşan mızrakçıların çarpışmasını belirtiyordu. Shakespeare'in *III. Richard*'ında, yaklaşmakta olan savaş "silahların şoku" olarak geçiyor. Ancak 18. yüzyılda insanlar zihinlerinin bir savaş alanıymışçasına şiddetle saldırıya uğradığından bahsetmeye başladılar. "Midesi ağzına gelmek" ya da "ödü kopmak" olarak bahsedilen şeylere şok denmeye başlandı. Ve anlaşılan o ki, bazıları için kolayca şoka uğramak gurur duyulacak bir şeydi.

Londralı doktor ve anatomici Thomas Willis'in öncü çalışmaları sayesinde 18. yüzyıl insan bedeni ve zihni konusundaki tıbbi algımızda bir devrime şahit oldu. Willis asılmış suçluların cesetlerini dikkatlice parçalara ayırıp inceledi ve bedenin garip sıvılarıyla değil derinin altında bulunan ince sinir ve dokular tarafından hareketlendiğini iddia etti. Bu ağ can özlerini beyine ileri geri taşıyordu ve böylece gözkapaklarının aniden açılmasına ya da yanakların heyecanla kızarmasına sebep oluyor, bedenin kalanını hareketlendiriyordu. Dış dünya da dokular üzerinden iç dünyayı etkiliyordu: Sinirlerin ve özellikle "kalp telleri" olarak bilinen kalbi saran kordon gibi yapıların gerginlik ânında titrediği, en ufak dokunuşta bile titreşip yankılandığı hayal ediliyordu.

Willis'in çalışmalarının sonucu olarak doktorlar güçlü duygusal tepkilerden sıvıların dengesizliği gibi açıklamalarla değil insanın sinirleriyle ilgili bir durum olarak bahsetmeye başladılar. Özellikle kadınların, sanatçı erkeklerin ve üst sınıfların, bedenleri ağır işe değmemişlerin o dönemde arzu edilen hassas ve narin sinir sistemlerine sahip oldukları düşünülüyordu. Bu yüzden onların üstün estetik algıları, daha incelikli ahlak anlayışları ve başkalarının hislerini anlayabilme becerisi (bkz. EMPATİ; İĞRENME) olduğu düşünülüyordu. Ama bu hassas tiplerin de dikkatli olması gerekiyordu: Bedenin araçlarında beklenmedik bir haberin şoku ya da ürkütücü bir şeyin görüntüsü o kadar kuvvetli şekilde aksedebilir ki sonrasında delirebilirler. Johann Wolfgang von Goethe'nin 1774 tarihli romanı *Genç Werther'in Acıları*'nda sevdiğinin bir başkasıyla nişanlandığı haberinin şoku kahramanı ruhsal bir kaosa sürükler. O, bu deneyimi gök gürültülü bir fırtınanın şiddetli saldırısıyla kıyaslamaktadır: "Duyularımız hislere açılıyor ve izlenimleri daha hızlı yakalıyor."

Bugün doktorlar artık psikolojik bir sakatlığı belirtirken savaş bunalımı terimini kullanmayı bıraktılar, yerine travma sonrası stres bozukluğu ifadesini kullanmaya başladılar. Bugün "şok" sözcüğü tıbbi anlamda en yaygın olarak kan kaybı ya da alerjik tepkinin neden olduğu hayati tehlike taşıyan durumlar için kullanılıyor: tansiyon düşüyor, nefes hızlanıyor ve kesikleşiyor, ten nemleniyor ve soğuyor. Şokun 20. yüzyılda tamamen fiziksel bir tepkiye dönüşmesi bizi duygusal şoktan sıradan bir şey olarak bahsetmek konusunda çok daha serbest bıraktı. Hatta bu biraz tutucu, ayılıp bayılan burjuva kesimle bağdaştırıldı. Yoldaki bir sürücünün ya da yan komşunun kabalığı şoka uğramamıza, affallamamıza, infiale kapılmamıza sebep olabilir (bkz. HAKARETE UĞRAMA). Hiç beklemediğimiz bir şey olduğunda hissedilen hayret ve idrak eksikliği: "Bunu nasıl yapa-

bilirler?" Ağız balık gibi açılır kapanır, akıl haberleri algılamaya çalışır. Kolayca şoka uğramaktan çok gurur duyan 18. yüzyıl sanatçılarına ve entelektüellerine göre bu tepki çekici bile görünebilir. Bugünün sanatçıları onların aksine izleyicilerinde şok etkisi yaratmayı umuyor olabilirler ama bunun sonucu olarak kendilerini şoktan pek etkilenmezmiş gibi gösteriyorlar.

Diğer askeri duygular için bkz. SILA HASRETİ.
Ayrıca bkz. KORKU; YAS.

## ŞÜKRAN

California Üniversitesi'nde psikolog Sonja Lyubomirsky'nin dediği gibi "aşırı duygusal" görünebilir, "en iyi ihtimalle gereksiz, en kötü ihtimalle klişe" gelebilir. Ama onun deneyleri, tekrar tekrar, bir şükür günlüğü tutmanın, gün sonunda kendimizi şanslı hissettiren bir avuç şeyi yazmanın, mutluluğun görünür olduğu durumlarda tespit edilebilir farklar yarattığını ortaya koyuyor. Belki komşunuz sizin çöpünüzü çıkardı ya da sabah işe giderken, kırağı tutmuş çok güzel bir örümcek ağı gördünüz. Belki uçağınız güvenle indi ya da anneniz iyileşti. Lyubomirsky'ye göre şükran, "başımıza gelen nimetleri saymak" olarak tanımlanabilir. Ve onun çalışmaları şükür günlüğünün kurucularından biri olan psikolog Martin Seligman'ın dediği gibi "nispeten sorunsuz hayatlara sahip insanları daha mutlu" hale getirmeye çalışan pozitif psikoloji akımının temel taşlarından biri olmasına yardım etti.

Şükran konusundaki en çekici şeylerden biri, yetersizlik hislerini ve tüketimi teşvik eden arzuları atlatabilmesi. Birinin "elindeki nimetleri sayması" hem ücretsiz hem de zaten sahip olduğumuz şeylerle mutlu olmamızı sağlıyor ve bizi doyumsuz

serbest piyasadan koruyor gibi görünüyor. Ancak bu her zaman böyle değildi.

ÖFORİ borsada nasıl şişme yaratıyor ya da PANİK nasıl ekonomik krize yol açıyor? Duygular modern ekonomi çalışmalarında önemli bir unsur ama finans ve duygular arasındaki bağı ilk düşünen bizler değiliz. 18. yüzyılda yaşayan, modern kapitalizmin mimarlarından, ekonomist ve filozof Adam Smith genelde serbest piyasa için kullandığı "görünmez el" sözüyle hatırlanır. Ama aynı zamanda "kalbin duyguları" diye bahsettiği şey üzerine de çok şey yazmıştı ve bu ikisinin engellenemez şekilde bağlı olduğunu görmüştü. Smith'e göre şükran, zengin bir toplum için esastı: Bunun basitçe iyi şeylere karşı şükran duymak olmadığına, aynı zamanda bize yardım eden insanları ödüllendirme arzusu yarattığına inanıyordu. Şükran duymak, "karşılığını vermek, hakkını ödemek, alınan iyiliğe iyilikle cevap vermek," demek diye yazmıştı. Aynı zamanda bu etkilerin dışarıya "sempati dalgalarıyla" yayıldığını düşünüyordu (bkz. EMPATİ). Yani sadece bir cömertliğe şahit olmak bile kendi şükür antenlerinizi harekete geçiriyor ve bu iyiliğin hakkını ödemek için başka birine iyilik yapma isteği duyuyordunuz.[15]

19. ve 20. yüzyıllarda duygular hakkında yazan fizoloflar ve psikologlar bir şeyin değerini bilmekle çok daha az ilgileniyorlardı. Darwin'in *İnsan ve Hayvanlarda Duyguların İfadesi* adlı eserinde bu konunun etraflıca bir tartışması yok ve sonraki yüzyıl boyunca psikologlar tarafından yazılan duygu listelerine nadiren dahil ediliyor. Şükran duymak hakkında yazanlar da buna daha çok bir yük gözüyle bakmış gibi görünüyor. Mesela 1929'da Harvard'da çalışan psikolog William McDougall bunun sadece huşu ve hayranlık değil karmaşık ve çelişkili hisler uyandırabileceğini ortaya koymuştu HASET, HINÇ ve MAHCUBİYET gibi. (Bu rahatsızlıklardan bazıları başka dillerde belirlenmiş: Japoncada *arigata-meiwaku* bir insanın siz istememenize rağ-

men size bir iyilik yapmakta ısrar etmesi ve işler iyi gitmediğinde bile gelenek icabı şükretmeniz gerektiği gibi bir anlama geliyor. Bkz. *OİME* ve *GRENG JAİ*). Smith, şükran duymayı yatay bir takas ağı olarak görürken, McDougall daha çok acıma gibi görüyordu. Hayırseverlerin muhtaç olanlara bağış yapmasının ve insanların yardıma muhtaç olduklarını acı veren bir şekilde hissetmesinin güç hiyerarşilerini sabitlediğini düşünüyordu. Bu yüzden McDougall, şükran duymanın "kendine dair negatif hisler"e ya da bugün "düşük özsaygı"ya (bkz. İÇ FERAHLIĞI) neden olduğunu düşünüyordu. Büyük Bunalım'ın hemen öncesinde yazan McDougall'a göre, otonomi arzusu ve kendi kendine yetmeye verilen değerle herhangi bir şeye ihtiyaç duyduğunu kabul etmenin dengesi sıkıntılı ve karmaşık görünüyordu.

Psikolojide yıllarca yabana atıldıktan sonra şükran duygusu tekrar moda oldu. Ama eskiden olduğu gibi değil. Smith'in elzem olduğunu düşündüğü şükran konusu ve 20. yüzyılın başlarında psikologlara külfetli gelen yükümlülük hissi geride bırakıldı. Onun yerine, Lyubomirsky ve çalışma arkadaşları şükran duymayı "bir hayret, minnet ve takdir hissi" olarak tanımladılar (HAYRET burada özellikle ilginç, çünkü herhangi bir başkasında eylemlilik ya da eyleme geçebilmenin eksikliğini çağrıştırıyor). Şükretmenin asıl değeri, şükran duyan kişinin iyi hislerini maksimum dereceye çıkarmasında. Sahip olduğumuz nimetleri saymak, Lyubomirsky'ye göre yanılma payı olmaksızın bizi iyi bir ruh haline sokuyor, çünkü herhangi bir durumdan keyif alabilmemize yardım ediyor. Kanıksamaya son vererek hepimizin tanıdık olduğu, hayatımızdaki güzel şeylere alışıp onların bizi daha az mutlu etmeleri durumunun yani psikologların "hedonik adaptasyon" dedikleri şeyin etkilerini hafifletebiliyoruz. Şükran duymak, hayatın kaçınılmaz hayal kırıklıklarına katlanmayı, bizim olaylara iyi tarafından bakmamıza yardım ederek kolaylaştırıyor ve elimizdekinin değerini bilmeye teşvik

ederek (neye ihtiyacımız olduğuyla meşgul olmak yerine) haset ve açgözlülüğün verdiği acıyı hafifletiyor. Bunların hepsi şükür günlüğü tutmanın olumlu sonuçları. Ancak Lyumbomirsky'nin çalışmasında Adam Smith'i bu kadar ilgilendiren karşılıklılık konusuna sadece kısaca bir kere değinilmesi ilginç: "Şükran duygusunun gösterilmesinin aynı zamanda yardım etmek gibi ahlaki davranışları tetiklediği ve toplumsal bağların kurulmasına yardım ettiği söyleniyor." Şükran duymak, sessizce değişimler yaratabilir. Ama belki de artık şükretmeye değer vermemizin sebebi şefkat yaratma kapasitesindense kendimizi iyi hissetmemizi sağlamasıdır.

Ayrıca bkz. MERHAMET; DİĞERKÂMLIK.

# T

## TATMİN

Sandy ponponlarını yere fırlatıyor: "Sen sahte ve numaracısın, keşke hiç tanımasaydım seni!" Danny mahzun, başını öne eğmiş ama Rizzo bu karşılaşmayı planlayan kişi olarak çok heyecanlı. Gözleri ışıl ışıl, yüzü parlıyor. *Grease*'deki şenlik ateşi sahnesi sinema tarihinin en iyi gülümsemelerinden birini içeriyor: sinsice mutlu, aşağılayıcı ve tamamıyla tatminkâr. Rizzo, intikamını almış.

Pek çok sebepten gülümseriz: keyif, neşe, kuşku. Buruk gülümsemeler var ve ağzı kulaklarında gülümsemeler. Ama bir tür gülümsemenin özellikle ilgi çekici bir tarihi var: tatmin gülümsemesi. Zaferle ya da memnuniyetle dolu olabilir, sinir bozucu şekilde kendini beğenmiş veya ironik ya da alaycı (İtalyanların *il sorriso di chi la sa lunga* dedikleri hikâyenin tamamını bilen birinin yüz ifadesinin parçası olan gülümseme) olabilir. Halinden memnun gülümsemeler, hangi şekli alırsa alsın, Parizyenlerin kısa bir süreliğine de olsa gülümsemeyi öğrendikleri 18. yüzyıl Fransası'nda bir anlık da olsa güneşten keyif almışlar gibi duruyor.

Bu "gülümseme devrimi"nin kökenlerinin izleri yüzyılın ortalarında aktif olan bir grup doğa filozofuna kadar sürülebilir. Bu grup, kilisenin finanse ettiği bilginin kasvet ve baskısından özgürleştirilmiş bir "Işıklar Çağı"nda yaşadığına inanıyordu. Kendilerini özgür, araştırmacı ve mutlu gösteriyorlardı. Ve onlar için bir gülümseme dünyayı selamlamak için ideal duygusal yaklaşımdı. "Her şeye gülünmelidir," diyordu Voltaire. Hatta, Comedie Française'in girişindeki heykelinin yüzünde hafif yaramaz bir ifade var. (Kendisi bu ifadeyi "yaralı bir maymun"un gülümsemesine benzetse de). Bu arzuları tarafından rahatsız edilen, şüpheleri yüzünden işkence çeken bir adam değil meraklı ve sessizce kendine güvenen bir adam. Bugünün kişisel gelişim gurularının "kendini gerçekleştirme" dedikleri şeye, Denis Diderot ve Jean d'Alembert'in öncülüğünde hazırlanan Aydınlanma Çağı'nın büyük İncil'i, bilimsel ve dünyevi düşünceye adanmış otuz beş ciltlik *Encyclopédie*'yi yaratan o *philosophe*'ler, "tatmin" ya da "içsel doygunluk" diyorlardı.

Latincede *satis* (yeterli) ve *facere*'den (yapmak) gelen *satisfaction* [tatmin], kökeninde bir borcun ödenmesi ya da bir görevin yerine getirilmesi anlamına geliyordu. Özellikle de bir günahın affedilmesi için yeterince tövbe etmeyi anlatıyordu (bkz. VİCDAN AZABI). En azından *Encylopédie*'deki birincil anlamı böyleydi ama yazarlar bundan ayrıca tatmin eden bir his olarak da bahsediyorlardı. Bir tatmin hissinin ya da bazen "memnuniyet" dedikleri hissin insanın becerilerini uygun şekilde kullanmasıyla ortaya çıktığına, memnuniyetsizlik ve huzursuzluğun da çeşitli beceri ve ilgilere sahip olup onları özgürce kullanamamaktan geldiğine inanıyorlardı. Bu şekilde bu 18. yüzyıldaki tartışmalar bugünkü "iş memnuniyeti" düşkünlüğünü öngörüyorlardı. Bu, Aydınlanma Çağı yazarları için insanın yetilerini (bugün beceri ya da kapasite derdik) kullanmaktan aldığı tatmin "gizli bir sevinç" içeriyordu ve "en güzel duygu"ydu.

1789 Fransız Devrimi'ne varan toplumsal çalkantıların ortasında bazı Fransız soylular sarayın resmiyetinden uzaklaşmaya ve *philosophe*'lerin yaklaşımını benimsemeye başladılar. Üst sınıfların önceki nesilleri portrelerinde ağızları gizemli bir şekilde sımsıkı kapalı resmedilmişlerdi, belki de çürüyen ve sararan diş köklerinin görülmesinden korkmuşlardı, belki de sadece çiftçiler ve hizmetçiler resimlerde ağızları açık çıktıkları için yakışık almayacağını düşünmüşlerdi. Ancak 1780'lerde gülümsemeler Versailles'ın duvarlarını aydınlatmaya başladı. Sadece en zenginler dönemin diş doktorluğundaki ilerlemelerinin sonucu olarak en yeni porselen gülümsemenin prestijinin tadını çıkarabildiğinden, gülümseme hem kalkınmanın hem de zenginliğin sembolüydü. Ancak gerek *philosophe*'u gerek soylusuyla Parizyenler tatmin dolu gülümsemelerinin tadını uzun süre çıkarmadılar. 1792 Eylül katliamları zamanında, Paris'in kalabalıkları kraliyet yanlısı şüphesiyle binlerce kişiyi öldürdüğünde, daha ziyade şiddetli çığlıklar atarken resmediliyorlardı.

100-150 yıl sonra 1950'lerde ve 1960'larda herhangi bir Amerikan kasabasında yürüyen biri, yol üzerindeki yüksek reklam panolarında onlara doğru ışıldayan, teşvik edici gülümsemeler görebilirdi. Dişçilikteki ilerleme, şüphesiz reklamcılarda ürünleri bir gülümsemeyle satma isteği yarattı ve Amerika'nın NEŞE konusundaki hevesi de muhtemelen gülümsemelerin artmasında bir rol oynadı. Gülümseyen ev hanımları tatminle özellikle de cinsel tatminle dolu bir hayat vaat ediyordu. Ve *Grease*'in orijinal posterinde gördüğümüz de tam olarak bu bahsettiğimiz tatmin dolu gülümseme. Danny (John Travolta) somurtarak içten içe acı çekerken, Sandy (Olivia Newton-John) isyankâr, "kötü kız" kıyafetleriyle beliriyor, dudakları bir gülümsemeyle kıvrılmış, bir dizi inci beyazı dişi herkes görsün ve kıskansın diye sergiliyor.

Ayrıca bkz. KENDİNİ BEĞENMİŞLİK.

## TEDİRGİNLİK

İçinizin ürpermesi ya da tüylerinizin diken diken olması gibi, tedirginlik hissetmek de aniden bir hortlak fırlayacakmışçasına gerilmektir.

Ayrıca bkz. KORKULU ve ENDİŞELİ BEKLEYİŞ.

## TEKNOSTRES

Yunan filozof Aristoteles, kendimizden daha aşağıda gördüğümüz biri tarafından önemsenmediğimizi, hafife alındığımızı hissettiğimizde yıkıcı bir öfkeye kapılmaya daha yatkın olduğumuzu gözlemlemişti. Hatta daha da ileri giderek, kıdem olarak sizden düşük biri tarafından hakarete uğradıysanız onlara bağırma, küfretme ve hatta vurma hakkınız kesinlikle vardır: Bu verilecek tek doğal tepkidir.

Bugün öfkeyi genellikle bu hiyerarşik boyutuyla ele almıyoruz ama belki bu şekilde de değerlendirmeliyiz. Bilgisayarların ve diğer elektronik aletlerin insanı çileden çıkaran etkiler yaratmasının sebebi tam olarak bu olabilir. Bu inatçı elektronik kölelerimizin bizim hayatlarımızı kolaylaştırıyor olması gerek. Ama çoğunlukla sanki esas yetkili olan bu aletlermiş gibi geliyor; bunlar bizi pazarlığa zorluyor, işbirliği içinde olmaya, kullanım kılavuzlarını okumaya...

Bu Aritoteles'in hiç hoşuna gitmezdi.

Duygusal makine için bkz. KENDİNE ACIMA.
Ayrıca bkz. HOŞNUTSUZLUK; HİDDET; "TELEFONUM MU ÇALDI?!" KAYGISI.

## "TELEFONUM MU ÇALDI?!" KAYGISI

Metronun kalabalık bir vagonunda bir titreşim sesi duyulur ve hemen kendi telefonunuza hamle yaparsınız. Ormanda yürüyüşe çıktığınızda, titreştiğini hissettiğinizden emin olarak kılıfından silah çeker gibi bir anda telefonunuzu çıkarırsınız ama boş bir ekranla karşılaşırsınız. "Telefonum mu çaldı" kaygısı sözünü ilk kullanan psikolog David Laramie'ye göre bu söz, çalmamasına rağmen telefonun çaldığını düşününce yaşanan düşük seviyeli bir kaygıyı ifade eder. Bu ânında iletişim çağında sürekli insan temasına hazır hale geldiğimizin bir kanıtıdır, sanki daha fazla kanıta ihtiyacımız varmış gibi.

Ayrıca bkz. BEKLENTİ; KORKULU ve ENDİŞELİ BEKLEYİŞ.

## *TORSCHLUSSPANIK*

*Torschlusspanik*, zamanın bitmek üzere olduğunu fark ettiğimizde gelen sinirli ve tedirgin his. İşlerin teslim tarihleri yaklaştıkça ensemiz karıncalanıyor, yine de sıkışıp kalıyoruz, seçenekler arasında kafamız karışıyor ve yanlış bir seçim yapma fikri bizi dehşete düşürüyor. Hayat tüm o çeşitli fırsatlarıyla yanımızdan geçip gidiyor.

Almancada doğrudan anlamı "kapı kapanıyor paniği" demek olan *Torschlusspanik* ortaçağda kullanılmaya başlandı. Etrafı yıkıp döken bir ordunun yaklaştığını gören ve kalenin kapılarının kapanmak üzere olduğunu bilen gezginler ve çobanlar eşyalarını bir kenara fırlatıp güvenli kaleye girebilmek için asma köprüye doğru izdiham halinde kaçışıyorlardı. Bugünlerdeyse yetişmek için koştuğumuz kapıların kapanması bir mecaz. Ama hissedilen

kör panik o zamanlarki panik kadar tatsız. Almanlar çoğunlukla *Torschlusspanik*'i bazı kadınların biyolojik saatin tiktaklarından dehşete kapılmalarını anlatmak için kullanıyor. Gazetelerin ve doğurganlık reklamlarının korkutmasıyla artan bebek sahibi olma paniği en aklı başındaki zihinleri bile sarsabiliyor (ayrıca bkz. KULUÇKA İSTEĞİ).

*Torschlusspanik* aynı zamanda, teslim tarihi yaklaştığında ya da bir şeylerden az kaldığını düşündüğümüzde, iki ayağımız bir pabuca girince verilen herhangi bir düşüncesizce karar için kullanılabilir. Sadece mağaza kapanmak üzere olduğu için düşünmeden aldığımız ayakkabılar ya da son dakikada yarıştaki bir ata para koyduğumuz için yaşanabilir. Bu yüzden Almanlar kendilerine hatırlatıyorlar: *Torschlusspanik ist ein schlechter Ratgeber. Torschlusspanik* kötü bir kılavuzdur.

Ayrıca bkz. KORKU; PANİK.

## *TOSKA*

Duygusal hayatlarımız çoğunlukla kır manzaralarına bağlanır. Sarp kayalıklar Romantiklere yalnızlık ve dehşet sevgisi verdiler. Kuzey Avrupa'da yaşayanların çoğu düzlüklere ve nemli havaya çare olan bir tür sıcaklık hissini seviyor (bkz *GEZELLIGHEID*). Rusya'da *toska* hissinin Avrupa'nın büyük ovalarından esip geldiği ve deli edici bir "tatminsizlik", doyumsuz bir arayış getirdiği söyleniyor. Vladimir Nabokov için *toska*, Ruslara has bir duyguydu, ruhun "yavan ağrısı", "özlenen bir şey olmadan duyulan özlem, hasta bir hasretlik hali, muğlak bir huzursuzluk". Duyguların çoğunda olduğu gibi *toska*'nın da farklı dereceleri var. Yüzyıllar boyunca filozoflar ve şairler *toska*'yı büyük bir metafizik acıyla ilişkilendirmişler ama sözcük Rusçada günlük

yaşamda da kullanılıyor; günlük yolculuklarımızın puslu havasını ya da kırık bir kalbin duyduğu arzuyu zaptedebilmek için.

Ayrıca bkz. *ACEDİA;* CAN SIKINTISI; *VİRAHA.*

## TRAFİK CANAVARLIĞI

Işıkların yanmasını beklemeyi reddetmek. Sinsice park yeri kapmak. Yoldaki diğer insanların kurallara saygı duymadıkları düşüncesiyle sürücüler haksızlığa uğradıklarını hissedip, diklenip misilleme yapmaya başlıyorlar. Motorcuların birbirlerinin yolunu kestiğini, araçların birbirini sıkıştırdığını, arabalarından levyeyle çıkan saldırgan sürücüleri anlatan hikâyeler var.

Amerikan otoyollarında aniden artan şiddet konusundaki endişelerin çoğalmasıyla birlikte haberlere çıkmaya başlayan uzmanlara göre, "trafik canavarı" sözü 1980'lerde ortaya çıktı. Bugün Atlantik'in iki yarısında da bu tür çılgınlıklar, yolların tehlikeleri olarak kabul ediliyor.

Yoğun trafikte araba kullanmanın stresli bir şey olduğunu inkâr edemeyiz ama saldırganlığın tek sebebi bu mu? Daha önemli bir etmen de direksiyonun arkasında geçici olarak kendimizi daha az çekingen hissetmemiz olabilir. Araçlarımızın içinde sanki bir maske takıyor ya da zırh giyiyormuşçasına saklı ve güvende hissediyoruz. İnternette sohbet odalarında yazarken ya da yorum yaparken de aynı şey oluyor: Göz teması kurmadığımızda duygusal işaretleri algılamakta kötüleşiyoruz. Bu da diğer sürücüleri insan olarak tanımamızı zorlaştırıyor ve daha da ötesi, paranoyak ve düşmanca hislerin boşluğu doldurmasına sebep oluyor. Mahcup bir yüz ifadesi takınmak, özür diler gibi gülümsemek ve bir anlık göz teması kurmak haksızlığa uğramışlık hissinin ve öfkeli duyguların kaybolmasında büyük rol oynuyor.

Ama farklı araçlardaki sürücülerin bu şekilde temas kurmaya pek şansı olmuyor.

Olumlu toplumsal davranışları (ya da sosyal uyumu ve arkadaşlığı destekleyen şekilde davranmak) üzerine deneyler yapan ve ilk defa 2005'te yayımlanan çalışmaları artık bir klasik haline gelen psikolog Kevin Haley ve Daniel Fessler, göz resimleri göstermenin katılımcıların daha paylaşımcı ve vicdanlı bir şekilde davranmasını sağladığını buldular. Daha sonraki deneyler de kafeteryada ücretin bırakıldığı dürüstlük kutusunun ya da çöp kutularının yanında veya bağış toplayan bir internet sitesinde göz sembolü kullanıldığında insanların daha sorumlu davrandığını doğruladı Araçların üzerine göz resimleri koymak gibi basit bir yöntem yollardaki saldırganlığı da azaltabilir mi?

Ayrıca bkz. HAKARETE UĞRAMA; PARANOYA; HİDDET.

# U-Ü

## UTANÇ

Yunan filozof ve biyografi yazarı Plutarch, "Ruhumuzda açılabilecek, en titrek çatlaklardan biri," derdi. Fransız filozof Jean-Paul Sartre'a göre "iç kanama" gibi hissediliyordu. Hepimizin başına zaman zaman geldiği üzere, kendi standartlarımıza erişemediğimizde kendimizi aşağılıyoruz. Hiçbirimiz kusursuz değiliz. Tutuklandıktan veya kopya çekerken yakalandıktan sonra ya da insanları şaşırtabilecek sıradışı bir şekilde seks yaparken basıldığımızda aile ve arkadaşlarımızla yüzleşme fikri karşısında yüzümüzü buruşturuyoruz. Vicdanın sesini *duymakla* nitelenen SUÇLULUK genelde içsel bir deneyim olarak düşünülürken, utanç daha çok toplum tarafından kınanma ve *görülme* korkusuyla ilişkileniyor. Hem kendimizin hem de başkasının gözünün önünden kaybolmak istediğimizde utanç hissettiğimizi biliyoruz. Bizi Houdini gibi yetenekli sihirbazlara çeviriyor. Yalnızken yüzümüzü asıp yorganın altında kıvrılıyoruz. İnsanların arasındayken yola devam ediyoruz, insanlara çaktırmadan gözlerimizi kaçırarak ve parlak bir gülümsemeyle

gerginliğimizi gizleyebileceğimizi umarak. Utanmanın kendisinden daha utanç verici az şey var.

1940'larda kültürel antropolog Ruth Benedict "suçluluk" ve "utanç" arasında kültürel anlamda bir ayrım yaptı ve bu ayrımın etkisi halen sürüyor. Suçluluk Katolik bir fenomen olarak pek çoklarınca bilinir ama Benedict genel anlamda tüm Hıristiyan toplumlarının üyelerini, ahlaki kodlara karşı geldiklerinde içselleştirilmiş kişisel bir suçluluk hissetmeye teşvik eden "suçluluk kültürleri" olduğunu iddia etmiştir. Öte yandan Benedict, Japonya'nın da bir örnek teşkil ettiği "utanç kültürlerinin" statükolarını, herkesin önünde aşağılanma ve toplum dışına itilme tehdidiyle koruduklarına inanıyordu. "Utanç kültüründe," diye iddia etti, grubun çıkarları bireyin çıkarlarının önünde geliyordu ve beklenen davranışı gösteremeyenlerin sadece kendilerinin değil ailelerinin de onurunu zedelediği düşünülüyordu. Bugün antropologlar haklı olarak bütün bir kültürü bir duyguya indirgemenin fazla basitleştirici olduğunu belirtiyorlar. Ancak gazeteciler ve namus cinayetleri ya da törensel intihar gibi şeylere varabilen bir zihniyeti anlamaya çalışanlar hâlâ, bazen çok çabuk, "utanç kültürü" kavramına el atıyorlar. Bunun sonucu olarak utanç yabancı ve garip bir şey gibi görülebiliyor, sanki sadece tutkuları üzerinde az bir kontrolleri olan göçmenler tarafından hissedilebilirmiş gibi. Utancın Batı kültüründeki yeri konusundaki bu düşünce doğru değil. Salman Rushdie'nin dediği gibi utanmak "sadece Doğu'ya ait değil."

Aslında Benedict, Hıristiyanlığı baskın bir şekilde suçluluk üzerine kurulu bir din olarak nitelendirmek konusunda hatalıydı: Hem Büyük Britanya'da hem de Amerika'da utançla cezalandırma geleneği eskiye dayanıyor. 19. yüzyılda püriten New England'da, örneğin toplumun sert ahlak kurallarına karşı gelenler daha da rezil olsunlar diye halkın önünde cezalandırılıyorlardı. 1867'de evlilik dışı seks yaparken yakalanan bir çift pazaryerine

götürülmüş, erkek kırbaçlanmış ve kadın da "kırbaçlanma yerinde mevcut bulundurulmuştur... günahının acısını biraz olsun taşısın". Utandırma hâlâ cezalandırma yöntemi olarak kullanılıyor. E-postanızı kontrol edin, kenarda yanıp sönen "tıklama tuzakları"na direnmek zor olacaktır: "Uyuşturucu Utancım!" ya da "Yakalandı!" manşeti altında bir köşeye sinmiş, ağlayan ünlüler. Fotoğrafların neredeyse ânında dünyaya yayınlanabildiği bir kültürde utanç ve onunla ilişkili toplumsal bir olay olan özür (bkz. VİCDAN AZABI) bizi hizaya sokma konusunda daha da önemli hale geliyor.

Tabii utanç duymak için ev arkadaşınızın çantasından bir beşlik alırken ya da evli komşunuzla *suçüstü* yakalanmanız gerekmiyor. Bazılarımız olması gerektiğini düşündüğümüz şekle güzelce uyum sağlayıp yerleşiyoruz. Ama çoğumuz bunu yapamıyoruz. Çoğumuz standartlarımıza yetişemediğimiz hissiyle, olması gerektiği gibi olmadığımız hissiyle yanıyoruz ve aşağılanmayı hak ettiğimizi hissediyoruz, "kusur"larımızı ve onlar hakkında duyduğumuz utancı saklamayı öğreniyoruz.

Son otuz yılda, farklılıkları fark etmek ve değerli bulmak Avrupa ve Amerika'daki kamu idaresi tartışmalarının kilit konusu haline geldi. Ve kesinlikle tamamlanmış olmasa da toplumsal cinsiyet, cinsiyet, ırk, fiziksel kabiliyet ve hayatlarımızın, bazen açık açık bazen de üstü kapalı şekilde, tasvip edilmeme ihtimali olan diğer alanları karşısında alınan tutumda bir değişim gerçekleşti. 1969'un Stonewall Ayaklanması'ndan beri kadınlar ve erkekler "eşcinsel onuru" adı altında yürüyüşlerini sürdürdüler. Dayanak noktası açık: Hoşgörüsüzlük karşısında ancak görünür olarak kendimizi bir bütün gibi hissedebiliriz.

Daha yakın zamandaki cinsiyet kuramcıları onur üzerindeki bu vurguyu sorguladılar; acaba onuru vurgulamak eşcinselliğin utanç verici hatta onursuz bulunan diğer yanlarını yok eder mi diye düşünerek "eşcinsel utancı" hareketini başlattılar. Miraslа-

rından birisi de zararlı ya da zehirli diye düşünegeldiğimiz utancı değerli bir duygu olarak ele alma yönündeki istekleri olabilir. Onaylanmama karşısında bir kimlik oluşturabilmek için utancın varlığının tanınması, hatta kutlanması gerekiyor olabilir. Çünkü muhtemelen ancak utanç dolu hislerimize dikkat etmek konusunda kendimize izin verebildiğimizde ve onların kavisli yollarını takip edebildiğimizde kendimizi en net şekilde görebiliyoruz. Ve olmayı umduğumuz insanın, şaşırtıcı olacak kadar farklı şekillerde, gerçekte olduğumuz kişiyle çakışabildiğini keşfediyoruz.

Ayrıca bkz. AŞAĞILANMA.

## ÜMİT

İnternet forumlarına iyimserlik hâkimdi. İnsanlar onu "olumlu düşünmeye" teşvik ediyorlardı. Sağlık sitelerine tıkladığında aniden "Umut" isimli oyuncak ayıları gösteren reklamlar çıkıyordu. Sosyolog Barbara Ehrenreich, kendisine meme kanseri tanısı konulduğunda tıbbi uzmanların ve arkadaşlarının iyimser olmak konusundaki ısrarını ne kadar baskıcı bulduğuna şaşırmıştı. *Smile or Die* [Gülümse ya da Öl] adlı kitabında olumlu psikoloji akımının ümit kavramını nasıl ele geçirdiğini anlatıyor. Bu akım, geleceğe olumlu yaklaşmakla daha iyi bir yaşam arasında bir bağ kuruyor. İyimserlik ve ümit eşanlamlı hale geliyor, ikisi de irade gücüyle üretilebilecek olumlu beklentiler olarak ortaya konuyor.

Ümit gerçekten kanserli hücrelerin ilerleyişini durdurabilir mi? Bu soruya yanıt aramanın muhtemelen bir zararı olmaz. Ancak Ehrenreich, sürekli kanser tanısının olumlu yanlarına odaklanmanın, olumlu olmanın tekniklerinden biri olan "her işte bir hayır bulma"nın hastalar için her zaman faydalı olmadığını öne süren, 2004'te yapılmış bir çalışmaya referans veriyor. İyimser

bir bakış açısı, hastaya bakanlar ve aile bireyleri için hayatı kolaylaştırabilir ama hastaların çoğu bunu yabancılaştırıcı buluyor ve hatta suçluluk duygusunu tetiklediğini düşünüyorlar. Onları, hissettikleri KORKU ve ÖFKEyi dışa vurmaktan da alıkoyuyor.

Aslında, insanın kendi kendine ümit yaratabileceği ve bunun yapıcı olabileceği fikri çoğu zaman ümitli olma hissiyle çelişiyor. Mutlu bir sonun titrek beklentisini yaratan ümit, çaresiz bir durumda bir anlık rahatlama sağlıyor. Çok sonra geriye dönüp bakınca bizi aldatılmış ve hayal kırıklığına uğratılmış hissettiriyor. "Altüst olan" ve "yıkılan" ümitlerimizden bahsediyoruz. Bazen suçu üstümüze alıyoruz sanki kötü şans yüzünden değil de aptallığımız yüzünden acı çekmişiz gibi: "Hiç ümitlenmemeliydim" (bkz. PİŞMANLIK). İşin aslı ümit her zaman bilinmeyene atılan bir adım. Beklentilerin solduğu, elimizden gelen hiçbir şeyin kalmadığı ve kendi kendimize sessizce durumun iyi olmasını dilediğimiz, belki de dua ettiğimiz ama en kötü şeyin de olabileceğini bildiğimiz yerde duruyor ümit. Ümitli olmak kontrol gücümüzün sınırlarını kabul etmektir. Bizi aynı anda hem güçlendirir hem zayıflatır. O zaman, ümidin göreve çağrılıp işe koyulabileceği fikri garip bir fikir. Ehrenreich da öylece kendi irademizle karar verip ümitli olamayacağımız düşüncesine varıyor. İyimserlik zihinsel bir duruş olabilir, kendimizi eğiterek hazırlayabileceğimiz bir ruh hali. Ama ümit bir duygu ve ümitli olmak tamamen bizim elimizde değil.

Ayrıca bkz. KORKULU ve ENDİŞELİ BEKLEYİŞ; KIRILGANLIK.

# ÜZÜNTÜ

Biri elinizden tutuyor: "Korkunç bir şey oldu." ŞOKun ardından başka bir şey daha oturuyor, çökmüş, tükenmiş bir his. Akıl duruyor. Kol ve bacaklar düşüyor. Enerjiye artık ihtiyaç yok; öfkelenme, bir şeyleri değiştirmeye çalışma vakti çoktan geçti. Üzüntü bizi suskunlaştırabilir, söyleyecek ne kaldı ki? Ya da konuşarak ve ağlayarak teselli bulmaya çalışabiliriz. Ama hayatımıza nasıl gelirse gelsin üzüntü boyun eğmeye ve kabullenmeye en yaklaşan duygulardan. Geri döndürülemez bir şey olduğunda oradadır, bir şeyi ya da birini kaybettiğimizde ve onları geri getirecek bir şey olmadığında.

En eski biçimlerinden beri –eski İngilizcede *saed* (yatışmış) ve Latince kökenindeki *satis* (doygunluk)– insanın sınırlarına ulaşmış olmasıyla bağdaştırılıyor. "Ben yalnız bir şeyim," diye itiraf ediyor 11. yüzyıl *Exeter* kitabındaki bulmacalardan birinin anlatıcısı olan yorgun savaş kalkanı, "demirle yaralanmış, kılıçla vurulmuş, savaş işine doymuş." Bu anlamda üzüntü depresyon ya da kötü bir duygusal ruh hali değil CAN SIKINTISIna varan bir fazlalık anlamına geliyordu.

Mutluluk bugün nasıl popülerse üzüntü de Rönesans'ta çok popüler bir konuydu. Dönemin doktorlarının ve filozoflarının en çok ilgisini çeken de üzüntü ve ağırlık arasındaki ilişkiydi. Hekimler kara safra denilen bir sıvının, yani yoğun bir maddenin aşırı artmasının vücudu ağırlaştırıp aşağıya çektiğini ve üzgün insanı sakarlaştırdığını, yüzünü çökkünleştirip yürüyüşlerini yavaşlattığını iddia ediyorlardı. Ancak bu fiziksel ağırlığın aynı zamanda kişinin karakterini de ağırlaştırdığı düşünülüyor böylece üzüntü daha kendinde, dirençli ve kararlı olmakla eş tutuluyordu.

Protestan ilahiyatçılar üzgünlüğün insanı gerçek anlamıyla ağırlaştırdığı için alçakgönüllü yaptığını (İngilizcedeki *humble*'ın

kökü, Latince toprak anlamındaki *humus*'tan geliyor) iddia ettiler (bkz. AŞAĞILANMA). İnsan kendi ruhani yenilgilerinin ve Tanrı'nın gözünde değersiz olduğunun farkına vardığı zaman hissedilen, faydalı bir yas tutma hali olarak "tanrısal üzüntü" adında özel bir üzüntü kategorisi belirlediler. Kasvete aşina olmak da yaygın olarak bir duygusal antrenman olarak görülüyordu, bir metanet dersi. 1539'da yazılan bir tıbbi inceleme yazısı ve kişisel gelişim kitapçığı olan *Castell of Helth*'de İngiliz avukat Thomas Elyot okuyucularını kendi üzüntülerini daha iyi tolere edebilmek için başkalarının üzüntülerine tanıdık hale gelmeye teşvik etti. Üzgünlüğün sebeplerini uzun uzun tarif ediyordu; çocukların nankörlüğünden terfi edilmemeye kadar. Bu anlamda erken modern çağdakiler için bildiğimiz anlamdaki üzüntüyle tanışık olmak kendini melankoli hastalığı (bkz. MELANKOLİ) ya da intihara giden ÇARESİZLİK gibi daha ciddi biçimlerde göstermesine karşın önleyici etmen olarak görülüyordu.

Elyot'un *Castell of Helth*'inin, kişisel gelişim kitapları basan günümüz yayınevleri tarafından hevesle basıldığını hayal etmek zor. Hüzünlü olmanızı gerektirecek sebeplerin listesinin çok satanlar arasına girmesi muhtemel durmuyor. Ama üzülme sanatından öğrenecek bir şeylerimiz olduğu fikri, farklı tatlarını nasıl yaşamamız ve nasıl atlatmamız gerektiği fikrinin yankıları bugün de geçerli. Nasıl üzüleceğimizi unuttuğumuzdan korkanlar arasında *Loss of Sadness*'ın [Üzüntünün Kaybı] (2007) yazarları psikiyatrist Allan Horwitz ve Jerome Wakefield bulunuyor. Yaygın olarak teşhisi konulan depresyon "salgın"ını tartışıyorlar. Bu durumun sebebinin 21. yüzyılda yaşamanın getirdiği daha stresli koşullar olduğu iddiasını reddederek, depresyon tanısı konulan insanların sayısındaki devasa artışın, bu tanının gereğinden fazla konulmasından kaynaklandığını ileri sürüyorlar. Depresyon tanısının gereğinden fazla konmasının sebebiyse Amerikan Psikiyatri Birliği'nin Psikiyatrik Sınıflandırma Sistemi için yaygın olarak kulla-

nılan *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*'ta (ya da *DSM*) yer alan majör depresif bozukluk tanımının yetersiz olması. Horwitz ve Wakefield depresyon diye bir şeyin olmadığını iddia etmiyorlar: Depresyon diye bir şey var ve ağırkanlı duyumsamazlıktan mahveden çaresizliğe varıncaya kadar çeşitlilik gösteren etkileri gerçekten insanı elden ayaktan düşürüyor. Onlar, aslında üzgün olan bazı insanlara da depresyon tanısı koyulduğunu ve vakaların sayısının ani yükselişini sadece bu aşırı tanı koyma durumunun açıklayabildiğini ileri sürüyorlar.

*DSM*'nin ilk baskısı 1952'de akıl sağlığı tanılarında sürekliliğin olmadığı yönünde büyüyen eleştirilerin ortasında çıktı. Akıl hastalıklarının sebepleri konusundaki kuramsal çekişmeleri (beyin kimyasının mı sonucuydu, toplumsal adaletsizliğin mi, aile travmasının mı?) önlemek adına *DSM* sadece semptomlardan bahsetti, bağlamı tamamen dışarıda bıraktı. Ancak bu, patoloji ve tutku arasındaki, eskiden melankoli gibi hastalıkları sıradan üzüntüden ayıran ayrımın silindiği anlamına geliyordu. Son iki haftada dokuz belirtiden beşini yaşayan herkese majör depresif bozukluk tanısı koyulabiliyordu. Depresif mod, iştahsızlık, uykusuzluk gibi şikâyetleri işini kaybetmek ya da ilişkilerinin sona ermesi gibi başka makul sebeplerle açıklanabilir olsa da. *DSM*'nin önceki basımları bir yakının ölümünden sonraki iki ay boyunca birine depresyon tanısı konulamayacağını belirten bir "yas maddesi" içeriyordu. Ama 2013'te yayımlanan *DSM-V* bu istisnayı da çıkardı ve böylece anlaşılabilir ve açıklaması olmayan üzüntüler arasındaki eski ayrım en azından tanısal sınıflandırmada silindi. Bu sadece kliniklerin bir problemi değil: *DSM*'nin depresyon tarifi okullardaki sağlık eğitimine aktarılıyor, kamu tarafından finanse edilen internet sitelerinde ve dergilerdeki makalelerde karşımıza çıkıyor. Kendi kendine tanı koyma imkânları artarken (bkz. SİBERKONDRİYA) ve pratisyen doktorların zamanı pek yokken, klinik bir tanı bulma arzusu büyüyor gibi duruyor. Ve bu şekilde cevap

bulmaya odaklanmak, beraberinde yaşamanın doğal bir sonucu olarak üzüntüyü kabullenmeyi başaramamayı getiriyor. Kötü hislerden kurtulmak istemek temelde kötü bir şey mi? Belki de değil. Ama bugünün antidepresanları, Prozac ve diğer SSRI'ların (seçici serotonin gerialım inhibitörü) yan etkileri var ve bu ürünler de her zaman işe yaramıyor. Daha da önemlisi, üzüntüyü ilaçla giderilmesi gereken bir sorun olarak görmek bizi ileride üzüntüyle baş etmek konusunda yetersiz kılabilir. Psikoterapist Susie Orbach'a göre gereğinden fazla ilaç yazmanın yıpratıcı bir etkisi var, "acının taşınamayacağı, atlatılamayacağı ve katlanılamayacağı" mesajını veriyor ve üzüntüyü hayatın bizi geliştiren yanlarından biri olarak görme becerimizi bizden alıyor. "Bizi insan yapan, olumsuz koşullara verdiğimiz tepkiler ve bu hisleri atlatarak büyümek de olgunlaşmanın ta kendisi," diye yazıyor. Burada kritik olan, üzüntü, depresyon tanısının gölgesinde kaldığında hayattaki başarımızın önüne geçeceğinden ya da hâlâ akıl hastalıklarını çevreleyen damgayla lekeleneceğimizden korkarak üzgün hissettiğimizi kabul etmek konusunda daha da isteksiz oluyoruz. Ve üzüntünün bu şekilde bastırılması onu daha da kötüye götürebiliyor.

Doygunluk ve kabullenme hisleriyle, sükûtuyla ve hatta DUYUMSAMAZLIKla birlikte üzüntü depresyondan farklı olarak hayatlarımızın önemli bir parçası. Kayıp ve hayal kırıklığından sonra kendimizi toparlayıp yeni halimize uyum sağlarken geçtiğimiz süreç. Dinlenirken bizi koruyor ve bize güç veriyor. En azından 16. yüzyılda çok iyi bilindiği gibi üzüntüyü yabancı ve garip bir yaratık olarak görürsek karşısında çok daha dirençsiz oluruz ve daha ciddi türevleri karşısında çok daha kırılgan kalırız.

Ayrıca bkz. YAS.

# V

## VECD

Roma'daki Santa Maria della Vittoria kilisesinin derinliklerinde Bernini'nin *Aziz Teresa'nın Vecdi* adlı heykeli duruyor. Heykel, 16. yüzyılda bir rahibeye inen ilahi bir görüntüyü anlatıyor. Güzel bir erkek vücudunda beliren melek, altın mızrağını kadının göğsüne sokuyor. "Acısı o kadar fazlaydı ki çığlık attım," diye yazıyor Teresa otobiyografisinde, "ama aynı anda o kadar sonsuz bir tatlılık hissettim ki acının hiç bitmemesini diledim. Tanrı'nın ruhumu en tatlı okşayışıydı." Bernini'nin heykeline iffetsiz düşüncelere yenik düşmeden bakmak zor. Ziyaretçiler aydınlatma kutusuna para attıklarında Bernini'nin ünlü orgazmik Teresa'sı canlanıyor. Nefesi kesiliyor, sırtı yay gibi geriliyor, ayak parmakları kıvrılıyor ve mermer kaideye yığılıyor, kıvrımlı mantarlardan oluşan bir yastığa ya da yatağın buruşmuş çarşaflarına düşercesine.

Vecd insanı titrek bir zevkle paralize ediyor. Boğazda başlıyor, cümleleri boğuk haykırışlara çeviriyor. Yunanca *ekstasis* (kendinin dışında durmak) sözcüğünden gelen ekstazi / vecd garip bir

paradoks içeriyor: Bedenlerimize en yakın olduğumuz o anlar, dans ederken, şarkı söylerken, seks yaparken, aynı zamanda bedenimizi aştığımız, sınırsızlığın heyecanını yaşadığımız anlar. Vecd halindeyken, sanki dünya dalga dalga kabarıyormuş gibi hissediliyor. Sanki bir anlığına özgür bırakılmışız gibi.

Bu tür deneyimler, bin yıllardır ruhani hayatın kalbindeydi. Ortaçağ Avrupası'nda rahibeler, düşen yıldızlar ve patlayan şehirlerin hayali görüntüleriyle ödüllendirilmek için bedenlerini kırbaçlatıp oruç tutuyorlardı. Onlardan çok daha önce Sibirya ve Orta Asya şamanları bedenleri kasılana ve yere düşene kadar dönüp dans ediyorlardı ve çeşitli hayvanlar ya da ölmüş ataları onları ruhlar dünyasına götürmek üzere beliriyorlardı. 13. yüzyılda yaşayan Fars şair Mevlana'nın söylediği gibi, "dervişlik havası içte olunca / dünyanın denizlerinin ta tepesini mesken tutar".* Bugün vecd [ekstaz] denince insanın aklına ilk gelen kulüplerde kullanılan ve MDMA olarak da bilinen ilacın rüzgârına ve heyecanına kapılmış terleyen, birbirlerine sarılan insanlar ya da seksin getirdiği, baş döndürücü kendini koyverme hali.

Avrupa'nın tıp çevrelerinde vecd halinin büyüsünü kaybetmesi 19. yüzyılın ortasında başladı. Zihinsel dünyamızı fizyolojik çizgiler etrafında düzenlemekle meşgul nörologlar, ekstatik ruh hallerini nadir bulunan ve peşinden koşulan duygular yerine sinirsel hastalıkların sonuçları olarak yeniden sınıflandırdılar. En ünlü çağdaş ekstatikler Paris'teki Salpêtrière akıl hastanesindeki kadın hastalardır. 20. yüzyıl öncesinin akıl hastalığı olan histeri tanısı konulmuş bu kadınlar görüntüler görüyor ve sesler duyuyorlardı, nöbetler geçiriyorlardı ve bedenlerinin bazı yerleri kasılıyordu. Salı günleri verdiği dramatik derslerinde onları gecenin yıldızları diye sergileyen Jean-Martin Charcot'nun kariyerini

* Alıntıyı Farsça orijinalinden kontrol ederek çeviri desteği veren Sabahattin Kurtay'a teşekkür borçluyum. –çn

oluşturmasına yardım ettiler ve Avrupa'nın elit doktorları onlar üzerinde çalışmak üzere Paris'e gitti. Gösterişli pozları, *attitudes passionnelles* yani tutkulu tavırlarıyla bu kadınları günümüzde akıl hastanesinde çekilmiş soluk fotoğraflardan tanıyoruz. Bir tanesinin adı: "Extase 1878". Fotoğrafta kadın bir histeri atağının başlangıcında, koğuştaki yatağının yanında diz çökmüş, buruşmuş çarşaflar arasında, gözleri yukarı kaymış, yüzünde kutsayan bir ifadeyle görülür (gerçi o zaman fotoğraf çekilebilmesi için uzun süreler boyunca poz vermek gerektiğinden hasta, fotoğraf çekilirken Charcot'nun direktifleri doğrultusunda olayı yeniden canlandırmıştır). Sonra, Charcot bu kadını Bernini'nin *Aziz Teresa* heykeliyle karşılaştıracaktı, delilikten doğan, vaktiyle el üstünde tutulan ruhani bir deneyimin dünyevi bir karikatürü.

Bugün nörologlar beynin sağ parietal korteksindeki lezyonların sebep olduğu, her şeyin çok parlak ve güzel olduğu hissini veren kalopsiadan bahsediyorlar. Ya da parieto-oksipital korteks ya da temporo-parietal bileşkede hasar sonucu meydana gelen, kendisinin tıpkısı olan bir benzeri tarafından yaşandığı düşünülen "otoskopik" deneyimlerden ya da kendi vücudunu aynada görür gibi izlediğin, bedeninin dışındaymış gibi hissedilen deneyimlerden bahsediliyor. Hatta yıldızların uçuştuğunu düşündüren ve görüntü bozukluklarına sebep olan migren auralarından bile bahsediliyor. Âşıkların coşkulu vecdleri ve mistik bulunan şeyler şimdi çoğunlukla beynin bozuk bağlantıları olarak indirgeniyor. 1869'da bu türden bir trans halinin zirvelerindeyken yazılmış *Budala*'da kendisi de sara hastası olan Dostoyevski, kitaptaki karakterlerden Prens Mişkin'in ataklarının başladığına işaret eden uyum ve sevinci, parlak sesleri, renkleri ve yoğun bir hayatta olma hissini tarif ediyor. "Ne fark eder ki bu bir hastalıksa?" diye soruyor Mişkin. Çünkü zaten ataktan önceki son bilinçli anlarında kendine ayık ve net bir bi-

çimde "Evet, bu an için tüm hayatımı verebilirim," diyorsa, o an tabii ki tüm hayatına bedeldir.

Ayrıca bkz. ÖFORİ; *ILINX*; AŞK.

## *VERGÜENZA AJENA*

Televizyondaki bir yetenek şovunda bir yarışmacı kasıla kasıla sahneye çıkar, sesiyle övünür ve "I Will Survive"ı söylemeye girişir. Yüzünüz buruşur! Parmaklarınız kıvrılır! Televizyonu camdan dışarı atmak istersiniz. ("Bunu izleyemeyeceğim!") Ama bakmadan da duramazsınız.

İspanyollar bu seçkin işkenceye *vergüenza ajena* (kelime anlamıyla *ajena*, başka biri; *vergüenza*, utanç ve mahcubiyet demek) diyorlar. Başkası üzerinden yaşanan bir aşağılanma, genellikle yabancılara karşı hissediliyor.[16]

Bir siyasetçi önemli bir ismi yanlış telaffuz edince ama doğrusunu söylediği hususunda ısrar edince bu hissi yaşayabilirsiniz ya da kendini beğenmiş bir komedyen, seyirci pahasına bir espri patlatınca ve buz gibi bir sessizlikle karşılanınca. Biri bir hata yapıp kızarınca bunu bir özür gibi algılıyoruz (bkz. MAHCUBİYET). En yoğun yaşanılan *vergüenza ajena* daha vurdumduymaz ve kendini bir şey sanan insanlara karşı hissediliyor. Hissedilmesi gereken utancı yaşamıyor gibi görünüyorlar, bu yüzden biz onlar adına fazlasıyla utanç duyuyoruz. Ve sonra bu çifte başarısızlık yüzünden onları horgörüyoruz: Hem yaptıkları hata için hem de yaptıklarının hata olduğunu kabul edemedikleri için.

*Vergüenza ajena* bir paradoks. Beklenilen davranış kuralları ihlal edilince verilen insafsız bir ceza. Alay ediyor ve dışlıyor (bkz. AŞAĞILAMA). Aynı zamanda da empati dolu: Başkasının düştüğü durumun mahcubiyetini hissetmek için kendimizi onun

yerine koyuyoruz. Bu, görünürde çelişen dürtülerin ikisi de grubun bireyden önce geldiğine işaret ediyor. Dilbilimciler, İspanyolların bu yüzden bu duyguya bir isim verdiğini düşünüyorlar.

İspanya'da insanın *dignidad*'ını (saygınlık) ya da *orgullo*'sunu (onur) kaybetmesinin özellikle önemli olduğu düşünülüyor. Ortak bir tabakta kalan son yiyeceğin adı bile *el de la vergüenza*, çünkü onu alan kişi için utanç kaynağı. Ama aynı zamanda *simpatia* (sempati ya da iyi niyet) bağlarının da derin olduğu bir kültür. Bu şekilde *vergüenza ajena* bir yandan adabımuaşeret ve ayıp etmek konusunda hassaslığı artırırken bir yandan da dayanışmayı keyifli hale getiriyor.

Bu duygu için bir sözcüğü olan tek ülke İspanya değil. Almanlar buna *Fremdschämen* (dışarıdan gelen utanç); Finler *myötähäpeä* (paylaşılan utanç); Hollandalılar *plaatsvervangende schaamte* (yer değiştiren utanç) diyorlar. İngilizce konuşanlar yüzlerini buruşturup televizyona bağırsalar bile *vergüenza ajena* onlar için de adı konulmamış bir keyif olmayı sürdürüyor, belki de kolayca tarif edilemediği için daha da acı verici oluyor.

İzlemeye devam etmenin başka bir nedeni için bkz. *SCHADENFREUDE*.
Ayrıca bkz. EMPATİ.

## VİCDAN AZABI

Genç bir adam bir marangoz tezgâhında oturuyor, hemen altında yere kanlar akarken. Annesine vurduktan sonra hissettiği şeye dayanamayıp kendi bacağını kesmiş. Venedikli sanatçı Antonio Vivarini'nin 1450'lere tarihli, şu anda New York'taki Metropolitan Müzesi'nde asılı resminde, arkada muhtemelen biri anne olan iki kadın ellerini endişeyle ovuştururken Aziz Peter kopan bacağı iyileştirmek için dizlerinin üstüne çöküyor.

Bir başkasına zarar verdiğimizi fark etmek, yaşayabileceğimiz en acı verici şeylerden biri. Vicdan azabı ÖFKEnin ilk parlaması söndükten sonra geliyor, yaptığımız ya da söylediğimiz şeyin gerçekliği boğazımızda düğümleniyor. Kalp çarptıran, boğucu PİŞMANLIK hissinin aksine vicdan azabı acil ve vahşi. Dehşet dolu, aynı zamanda sevgiyle bezenmiş... incittiğimiz kişiyle bağımızı bir şekilde koruma arzusu. Psikanalist Melanie Klein'a göre vicdan azabının en çaresiz şeklini aldığı zamanlar çocukluğumuz, özellikle de çocukluğumuzun fantezi dünyasında başkalarından daha kolay incinebileceğini düşündüğümüz ve acımasızca aynı karşılığı verebileceklerini bildiğimiz anne babamızı incittiğimizden korktuğumuz zaman. Böylece vicdan azabı en açık şekilde bir şey yapmak konusunda duyulan acil arzu. Olduğumuz herhangi bir şeye dair dehşet hissettiren UTANÇtan farklı olarak vicdan azabı hataları telafi etmek, zarar verdiklerimizi iyileştirmeye çalışmak anlamına geliyor çünkü kendimize dair herhangi bir şeyle ilgili dehşet duymamıza neden olan utancın aksine vicdan azabı yaptığımız bir şeyi ve onu düzeltme ihtiyacımızı harekete geçiren dürtüyü kapsıyor. Bu anlamda vicdan azabı hem çok acı verici hem de ÜMİT ve çaba dolu.

Vicdan azabı modası geçmiş bir tabir olabilir ama bu aralar hiç olmadığı kadar ilgi çekiyor. "Özür Çağı" denilen bir çağda yaşıyoruz. Kendilerinden önce gelenlerin yarattıkları vahşetler için resmi olarak özür dileyen Tony Blair ve Kevin Rudd gibi siyasetçilerden Güney Afrika'nın Hakikat ve Uzlaşma Komisyonu'na kadar toplumsal alanda özür dileme fikri vicdan azabını açığa vurmanın mağdur olmuş kişi üzerinde bir etkisi olduğu, onların yaralarını sarmasına yardım ettiği düşüncesinde yatıyor.

Vicdan azabının çekilen acılara iyi geldiği fikrine o kadar tutunmuşuz ki bir skandal koptuğunda feryat figan pişmanlık gösterilmesini istiyoruz ve bir milletvekili istifa ettiğinde ya da

bir ünlünün sohbet programında gözyaşı döktüğünü görünce biraz tatmin olyoruz.

Yine de, bu örneklerin her birinde, özürler yetersiz kalıyor gibi geliyor. Muhtemelen vicdan azabının "performatif" tarafı bu duygunun içtenliğini sorgulama imkânı tanıyor. Filozof J. L. Austin'in kuramını kullanmak gerekirse, bir özür hem bir şey ifade eder hem de bir şey *değiştirir*. Çocukken bize "hakkıyla özür dile"memiz gerektiği söylenir ve böylece vicdan azabı çekiyormuş gibi rol yapmanın gerçek duygunun yerine geçebileceğini öğreniriz. Tony Blair gerçekten 19. yüzyıldaki muhafazakâr hükümetin yaptıklarından ötürü vicdan azabı duyuyor muydu, yoksa özrü sadece, bir satranç maçına dönen İrlanda Barış Süreci için yapılan kurnazca bir hamle miydi? (Ayrıca insanın kendi işlemediği, sorumlusu olmadığı bir suç nedeniyle vicdan azabı çekmesi bir anlam ifade ediyor mu?) Güney Afrika Hakikat ve Uzlaşma Komisyonu'nun, suçlulara dava açılmamasını sağlayacak olan dokunulmazlık vaadi, aslında bir şey hissedilmemesine rağmen pişmanlıkların dile getirilmesini teşvik etti mi? (Eğer etmediyse, neden sanıkların ortaya çıkması için böyle bir süreç gerekiyordu?) Vicdan azabının içtenlikle hissedilen bir duygu olmasını istiyoruz: Hapishaneye götürülen bir suçluyu tarif ederken "Hiç vicdan azabı çekmiyordu!" gibi cümleler kullanarak onun vicdan azabı duymak konusundaki eksikliğini, vicdan azabını göstermeye dahi ihtiyaç duymayışını insani olmayan bir ruh haline sahip olduğunu gösteren vicdani bir kanıt olarak ortaya koyuyoruz. Peki ya vicdan azabı aslında bir duygu değilse?

Vicdan azabının bir tutku mu veya entelektüel bir konum mu ya da her ikisi birden mi olduğu sorusu 13. ve 15. yüzyıllar arasında Avrupa'da çok tartışılan bir konuydu. Ortaçağın vicdan azabı kültürü, güçlü bir şekilde tutkuluydu; gözyaşlarına boğulmuş bir üzüntü ve perişanlık göstergesiydi. İnananların İsa'nın ölü bedeni karşısında ağlamaları, pişmanlıklarının samimiyetini Tanrı'ya

göstermek için bedenlerini cezalandırmaları, salgın ve kıtlık kafilelerinin merhamet bağırışlarına katılmaları tembihleniyordu (ayrıca bkz. ACIMA). Tutkulu vicdan azabı, ortaçağda hukuki sürecin önemli bir parçasıydı. 7 Kasım 1497'de Durham'da, çocukları yangında ölünce, o zaman da bugünkü kadar ciddiyetle yaklaşılan çocuk ihmali suçuyla suçlanan Christopher ve Isabella Wryght hâkim karşısına çıkarıldılar. O zaman Latince tutulan kayıtlarda "*confessatum cum dolore non modico ymmo clarmore & lacrimis effucionem*" yani çiftin olağan bir üzüntüyle değil çığlık ve gözyaşları içinde suçlarını itiraf ettikleri yazılmıştı. Onların bu kadar acı içinde olmaları hâkim tarafından samimi bir pişmanlık kanıtı olarak görüldü ve hâkim onlara merhamet gösterdi. Hapse atılmak yerine çifte şöyle bir kefareti uygun gördü: Sadece iç gömlekleriyle, başları ve ayakları çıplak, ellerinde bir mumla art arda dört pazar günü boyunca Alverton Kilisesi'nin etrafında sürekli kamçılanarak döndüler.

Ancak bu kadar popüler olan vicdan azabı kültürüne rağmen, vicdan azabına bir tutku ya da his olarak değil de entelektüel bir tutum olarak yaklaşan, elit bir yazar çizer takımı vardı. Büyük Albertus ve öğrencisi Aquinalı Thomas gibi ortaçağ din adamları gerçek vicdan azabının (*contritio*) özel bir ruhani erdem olduğunu, hataları telafi etmek ve işlenen suçları temizlemek için acı dolu kefaret süreçlerinden geçmek konusunda gönüllü olmak anlamına geldiğini savundular. Keçeden yapılmış içlik giymenin ya da kırbaçlanmanın, vicdan azabının önemli bir parçası olduğu fikrine de çok katılmıyorlardı. Onlar için gerçek vicdan azabı ağlamakla bağırmakla değil hataları telafi etmeye odaklanan mantıklı bir yaklaşımla mümkündü. Önemli bir nokta da, günahının telafi edilmesi için ne kadar kefaret gerektiğine kişinin ancak sakin kafayla karar verebilmesiydi. Bu yüzden Vivarini'nin resimlerindeki genç adamların gösterdiği gibi güçlü duyguların gerçek vicdan azabında yeri yoktu. Nasıl ki bugün hatalarımızı telafi edelim

derken daha da elimize yüzümüze bulaştırabiliyoruz, ortaçağ din adamları da aşırı vicdan azabı çekmenin orantısız hareketlere ve sonunda daha çok acıya sebep olabileceğinden korkuyorlardı.

Ortaçağ düşünürleri için vicdan azabı olayın heyecanına kapılarak değil sakin ve kontrollü şekilde yapılan ince bir hesaptı. O zaman belki de gözleri yaşlarla dolu bir ünlüyü ya da siyasetçiyi incelerken sormamız gereken soru, vicdan azabının içtenlikle hissedilip hissedilmediği değil gerçekten üzerine düşünülüp düşünülmediği.

Ayrıca bkz. SUÇLULUK.

## *VİRAHA*

*İlişkimizin başında utangaçtım; o hünerli yüzlerce iltifatıyla yardıma hazırdı; ben tatlı ve nazik gülümsemelerle konuştum, o kalçamdaki ipek giysiyi gevşetti. Ah dostum! Beni tutkuyla sevmesini sağla, kendimi aşk arzusuna kaptırmış haldeyim.*

12. yüzyılın sonlarındaki Hint krallığı Orissa'da şair Jayadeva, *Gita Govinda* adlı destanı yazdı. İçindeki on iki bölüm okunmak için değil *bhakti* tapınağının tapınmalarının merkezini oluşturan meşale ışığında şarkı gibi söylemek ve dans etmek içindi. Şarkılar, Hinduizmde bir dini yaşam yolu olan Sanskritçe *bhaj* (paylaşmak, sevmek) kelimesinden ve 4. ve 9. yüzyıllar arasında Hint alt kıtasında yayılan coşkulu, heyecanlı bir ibadet tarzından gelen *bhakti*'nin temel ilkelerini anlatıyordu. *Bhakti* kavramı, genellikle erotik şehvet diliyle ruhsal bağlılığı ifade ederek, ilahi olanla ruhsal yakınlık kurmak için çaba göstermeyi vurguluyor.

*Gita Govinda*, aşk dolu keçi çobanı Govinda (Tanrı Krishna'nın vücut bulmuş hali) ile inek çobanı Radha arasındaki ilişkiyi an-

latıyor. Radha Govinda'nın sadakatsizlik yaptığını keşfedince ormandaki sarmaşıkların arasına saklanıyor ve tanrıyı geri kazanmak için arkadaşından yardım dileniyor. Zarif ve şehvetli dizeleri ilk buluşmalarının cinsel yoğunluğunu ve şimdi yok olan Tanrı'ya karşı duyduğu özlemi hissettiriyor. Sanskrit dilindeki *viraha* genellikle özlem olarak ya da ayrılınca veya terk edilince hissedilen aşk olarak çevriliyor. *Sringara rasa*'nın (erotik ve romantik aşk) bir parçası ve insan deneyimini şekillendiren dokuz *rasa* ya da temadan biri olan *viraha* sevilen kişinin yokluğunda hissedilen eksiklik ve çok beklenen bir kavuşmanın VECDine saplanıp kalma hissi.

*Viraha* sadece erotik değil romantik sevdalanmaların başka türevlerini de anımsatıyor, örneğin Oksitanyalı halk ozanlarının şiirlerini ya da Portekiz fado müziğinin teselli edilemez hasretini (bkz. *SAUDADE*). Aradaki fark *viraha*'nın aynı zamanda dini ve sonuçta iyimser bir duygu olması. Krishna'nın sadakatsizliğinin bir hata olduğunu fark ettiği, Radha'ya karşı *viraha* hissettiği ve çiftin yeniden birleştiği on iki bölümün tamamı ruhun, ruhani evini bulma arayışını sembolize ediyor.

Çoğu zaman *viraha*'nın, Hıristiyanlığın "bedensel zevkler"le daha üstün ruhani aşk arasında yaptığı ayrımla bir tezat oluşturduğundan bahsedilir. İşin aslı, Hıristiyan yazarlar da Tanrı'yla bütünleşmeye, bilinçli bir şekilde ateşli bir hava katıyorlar. "Kalbime güm güm vur," diye yalvarıyor John Donne, Kutsal Ruh'a yazdığı sonelerinin birinde, "beni kendimden geçir".

Ayrıca bkz. AŞK.

# Y

## YALNIZLIK

Yolcular, hiç göz teması kurmadan inip biniyor. Bir çanta ya da dergi bırakıyorlar koltuklarda, bazen de sperm. Martin Scorsese'nin filmi *Taksi Şoförü*'nde, Vietnam gazisi Travis Bickle'ın şehirden nefret edip tiksinmesine neden olan şey, kalabalık ve hareketli de olsa New York'ta insani ilişkilerin zayıflığı. Kendine yalnız demezdi belki ama yalnız olduğunu biliyor ve sonunda onu şiddet içeren fantezilerini gerçekleştirmeye iten de bu toptan yabancılaşma hissi.

Yalnız kalmayı seçenlere şüpheyle yaklaşmak eskilere dayanan bir gelenek. "Tek başına kalmak cehalet yaratır, bizi barbar yapar, intikamı besler, hasete eğilimli kılar, cadıları ortaya çıkarır, dünya nüfusunu azaltır," diye yazmıştı John Evelyn 1667'de, yalnızlık tercihinin, isteyerek yalnız kalmanın kendi kültüründe korkuyla karşılanmasının parodisini yapıyordu. Daha da kötüsü, yalnızlık "zihinsel zinayı" ve "mastürbasyonu" teşvik ediyordu; yalnızların "*bedensel* olanlar dışında hiç *tutkuları* olmadığı için."

Ancak 18. yüzyılın son on yılında isyankâr bir grup Romantik şair ve ressam bilerek yalnızlık peşinde koşmaya başladı. Bugün yalnızlıktan, uzak durulması gereken, keyifsiz ve kopuk bir his olarak bahsediyoruz. Ama Romantiklerin yalnızlık dedikleri şey, ruhsal ve duygusal deneyimlere vesile olan, fiziksel anlamda tek başına olma durumuydu. Caspar David Friedrich'in *Gökkuşağı ve Dağlar* (1809) ya da *Bulutların Üzerinde Yolculuk* (1818) resimlerinde yalnız başına yürüyüş yapan kişi, çevresindeki sonsuz kayalıklara dalıp gider, arkası bize dönüktür ve böylece bizi de dışlar. Doğada "yalnız" başına, doğanın haşmetine karşı hayret ve dehşet hislerine teslim olur, gündelik hayatın küçük endişeleri ve hatta bağımsız bir benlik hissi bile yok olurken.

Ancak 19. yüzyılın ortasında "yalnızlık" sözcüğünün anlamı, fiziksel izolasyondan acı dolu bir hisse doğru kaydı. Victoria dönemi romanlarındaki aile ve arkadaşlarından uzaklaşıp şanslarını pis ve kalabalık şehirlerde deneyen karakterler ne kadar kötü hissettiklerinden bahsetmeye başladılar. İlk defa insanlar, başkalarının yanında olmalarına rağmen kendilerini "yalnız hissettikleri"ni söylüyorlardı. Yüzyılın sonunda kırsal yerlere kıyasla modern büyükşehir, Georg Simmel gibi sosyologların da şehirlerden "insana her yanı kapalı kapılarla çevriliymiş" hissi veren "tümden yalnızlık" diye bahsetmesiyle, yalnızlığın temel kaynağı olarak belirlendi. *Taksi Şoförü*'ndeki Travis'in izolasyonu da insanı deliliğe ve ÇARESİZLİĞE sürükleyen yalıtılmışlık hissini besleyen anonim ve açgözlü şehre karşı duyulan *fin de siècle* gerginliğin doğrudan mirasçısı.

21. yüzyılda Britanya'da siyasetçiler şehirlerimizdeki "yalnızlık salgını"nı kınıyorlar. Artan boşanma oranları, yalnız yaşamayı seçen insanlar, bilgisayar kullanımının artması, kültürümüzün o çok bahsedilen bencilliği ve toplumsal kimlik eksikliği suçlanıyor. Yetersiz dijital versiyonlarıyla yüz yüze iletişimin yerine geçtiği düşünülen sosyal medya (Skype'ta ve FaceTime'da

bile göz teması kurmak zor) bir sorun olarak gösteriliyor, o kadar ki Mental Health Foundation'ın bir anketine göre gençler yaşlılardan daha fazla yalnızlık riski altında. Bunun yarattığı riskler büyük: Chicago'daki nörobilimci John Cacioppo'nun bir çalışmasına göre yalnızlık, erken ölme ihtimalini % 14, obezite riskiniyse iki katı kadar artırıyor. Bu çalışma, aile ve arkadaşlardan soyutlanmanın kimsesizlik ve DUYUMSAMAZLIK hislerini artırdığını gösteriyor. Bu hisler, insanın kendini televizyonun sıcak kucağına bırakma isteğini ve şekerli yiyeceklerle avutma dürtüsünü ortaya çıkarıyor. Böylece de başka sağlık sorunlarına sebep oluyor; aynı zamanda depresyon, kaygı ve demans gibi zihinsel ve ruhsal sağlık sorunlara da varabiliyor.

Ama başka tür bir yalnızlık da var, ne Romantikler ne de nörobilimciler bundan bahsediyor. Yoğun aile hayatının ortasında bile çarpabilen, anlaşılamamanın karanlık ve sıkışık hissi. Japonya'da *hikikomori* (içine kapanma) büyük oranda ergenlik çağındaki orta sınıf erkekleri etkileyen bir durum. Bu terimi yaratan psikiyatrist Tamaki Saito, Japonya'da 700.000 erkeğin bu durumdan muzdarip olduğuna inanıyor. Sebepleri tam olarak anlaşılamasa da ailenizin değerlerinden ya da sizin için planladıkları kariyer yolundan yabancılaşmak, bu durumu yaşayanlarda bazen birkaç yıl boyunca aile ve arkadaşlarla tüm teması kesip odaya kapanarak kendilerini tamamen soyutlama arzusunu tetikliyor. Yani *hikikomori* durumunda bir yalnızlık hissi bir diğerini yaratıyor. Ve bize yalnızlığın sadece yaban dünyada kaybolduğumuzda değil beklentiler ve arzular tarafından ezildiğimizde de hissedilebildiğini hatırlatıyor.

Ayrıca bkz. KLOSTROFOBİ.

## YAS

Bacakları dizlerinin arkasından kesilmişti. Sırtındaki sıyrık ve çizikler vücudunu neredeyse ikiye ayırmıştı. 26.000 ila 22.000 yıl kadar önceden kalan bu taş heykel, hamile bir kadın heykeliydi ve kesinlikle isteyerek heykele zarar verilmişti. Neden bu kadar vahşi bir sonu oldu?

Onu bulan arkeologların teorisine göre heykel, heykeldeki kadın doğumdan sonra ölünce parçalanmıştı. Yasla beraber gelen acının bir parçası olan şiddetli ÖFKE hepimizin farkında olduğu bir şey. Eski atalarımızın da aynı duyguyu yaşamadığını varsaymak için bir sebebimiz yok.

Tüm duygular arasında yas tutmanın acısı ve karışıklığı o kadar kişisel ve akıl almaz ki "o"ndan bahsetmek bile yanlış. "Tarif etmem faydasız," diye itiraf ediyordu Lemony Snicket, çocukların babalarının ölümüyle başlayan *Kötü Günler Başlarken*'de; "Violet, Klaus ve Sunny'nin sonraki günlerde ne kadar kötü hissettiklerini... Eğer sizin için çok önemli birini kaybettiyseniz o zaman zaten nasıl bir his olduğunu biliyorsunuz; eğer kaybetmediyseniz nasıl bir his olduğunu hayal etmeniz imkânsız." Ve olay sadece başkalarının yas tutmasını dışardan takdir etmenin zorluğu değil. Böyle derin bir üzüntü hayatta ancak birkaç kere yaşadığımız bir şey, bu yüzden her seferinde kafamızı karıştıran ve kendimizi hazırlama şansımızın çok az olduğu bir duygu.

Elimizi kolumuzu bağlayacak şekilde ŞOKa uğrayabiliriz: "Bir hafta boyunca, neredeyse hiç konuşmadan, uyurgezer gibi yas evreninde dolaştılar," diye yazıyordu Gabriel García Márquez. Şair Elizabeth Dickinson gibi, tüm duygular askıya alınmışçasına bir tutukluk hissedebiliriz (bkz. RESMİYET DUYGUSU). Ölümcül hastalığı olan sevdiğimiz birinin daha fazla acı çekmemesinin getirdiği bir RAHATLAMA olabilir ve onlara bakma yü-

kümüzün artık bitmesinin yarattığı ŞÜKRAN (bu hislerle gelen bir miktar UTANÇ da olabilir). Ya da kendimizi cenaze töreninde terbiyesiz şakalar patlatırken bulabiliriz veya meftayı yakma töreninde yersizce kıkırdamaya başlarken. Çoğu insan için bu tür duygu taşmaları, biraz uygunsuz da olsa sıradan bir gevşeme yöntemi. Ancak Kuzey Gana'nın Koma halkında büyükanne ya da büyükbabanın cenazesinde torunların gülmesi ve şakalaşması geleneğin gerçekten bir parçası; cenaze törenleriyle dalga geçilmesi ve hatta cesedin çalınması gibi şeyler yas tutanlarda "komiklik duygusu" yaratarak rahatlama sağlıyor.

Aslında yas tutmak cenaze töreni biterken ancak başlıyor. C.S. Lewis *A Grief Observed* [Gözlemlenmiş Bir Yas]'ta, karısı Joy'un ölümünü takip eden aylarda deneyimlediği "sürekli geçicilik hissi"nden bahsediyor: "Hiçbir şey başlamaya değer görünmüyor. Sakinleşip duramıyorum. Esniyorum, kıpırdıyorum, çok sigara içiyorum." Hayatımızın bir parçası bir anda bizden alınınca pek çok alışkanlığın ve beklentinin yeniden düzenlenmesi gerekiyor. Lewis bir şeylerin olmasını bekleyerek zaman geçirdi. "Neden yas tutmanın her şeyi askıya almak gibi bir his olduğunu anlamaya başlıyorum," diye yazıyordu.

Bunun hayatı askıya almak olduğu doğru, ancak terk edildiğimiz için duyduğumuz öfke ve acı gibi daha sert hislerle de desteklenmiş; *keşke umursamasaydık* ya da en azından *bu kadar* umursamasaydık, diye düşünmek üzüntümüze serzenişi de ekliyor. Ve sonra üzüntü, hatırlamanın keskin bıçağıyla tekrar harekete geçiyor. Aynada bir gölge görmek, kilitte dönen hayali anahtarın sesini duymak, hiç gelmeyen bir telefon beklemek. Yas tutarken sevdiğimiz ve kaybettiğimiz kişi aklımızdan çıkmaz. Ressam Chagall'ın resimlerinde karısı Bella öldükten sonra iki yıl boyunca tekrar eden bir tema vardı. Sanatçı bulanık arka plandan yüzerek çıkıyor, hayalet geliniyle el ele: Onun cansız bedenini destekliyor, karısı da ona uzanıyor. Başkaları kendini bu kadar

koyvermenin hayata devam etmeyi inatla reddetmek olduğunu düşünüyorken, kendini koyverenler de aslında bu hayaletlerin bir gün onları rahat bırakıp bırakmayacağını düşünüyor olabilir.

Ama bu kadar yalnız yaşanan ve kendine has bir duygu olmasına rağmen yasın da gelenekleri ve nasıl yaşanacağına dair kültürden kültüre değişen aşamaları var. Hz. Muhammed'e atfedilen, 9. yüzyılda bir araya getirilmiş "Sahih Hadisler"e göre yas tutanlar kaybettiklerinin arkasından ağlayabilirler. Ancak kasılarak bağırmak, yırtınmak, yanakları tokatlamak ve kıyafetleri yırtmak kesinlikle yasak çünkü "arkasından yakılan ağıt mezardaki ölüye işkence ediyor." Öte yandan, 1997'de Prenses Diana'nın ölümünü takip eden haftalarda İngiliz soğukluğunun yerini yeni bir duygusallık çağına bıraktığı görüldü. Etkilenmemiş olanlar ya da oyuncak ayıların ve çiçeklerin sergilenmesini fazla dokunaklı ve duygusal bulanlar, kendilerini ne yaptığının fazlasıyla farkında olan insanlar gibi ve sanki yas duymaya inatla karşı çıkıyormuş gibi hissettiklerini belirttiler. Aslında tüm bu olan biten Jacqueline Rose'un dediği gibi, "Fazla zorlamaydı, sadece yaz tutmak değil yas tutulduğunun görülmesi de gerekiyordu."

Bu gibi ritüeller sadece yası nasıl yaşamamız gerektiğini değil aynı zamanda sürecin nasıl ilerlemesi gerektiğini de belirliyor. Yas tutmanın farklı "aşamaları"na değiniyoruz sık sık. İlk önce inkâr geliyor. Sonra öfke, pazarlık, depresyon. Son olarak da genellikle "kapanış" diye de anılan kabullenme. Bu "yasın beş aşaması" olarak anılan modelin ortaya çıkışı, aslında sevdiklerinin ölümünün yasına değil de hastaların kendilerine konulan ölümcül hastalık tanılarıyla yüzleşmelerine odaklanan İsviçreli psikiyatrist Elisabeth Kübler-Ross'un 1960'ların sonlarındaki çalışmalarına dayanıyor (bkz. ÖFORİ). Aşama aşama ilerleyen bu sabit modelin aslında ne kadar faydalı olduğunu düşünmeye başlayabiliriz (Kübler-Ross'un kendisi de çok emin değildi). Çoğumuz için inkârdan kabullenmeye geçiş daha çok bir geri çekilme

ve düşüş içeriyor. Onunla yaşamayı öğrensek bile yas, başkaları için, hiç "atlatamadığımız" sonsuz dairesel bir süreç. "Trenin tünelden çıkması gibi çıkılmıyor yastan," diye yazıyor Julian Barnes: "Martının denizdeki petrol sızıntısından çıkışı gibi çıkıyorsunuz. Üzeri katranla sıvanmış, can yakan kuş tüyleriyle."

Ayrıca bkz. ÜZÜNTÜ.

## YEİS

Gilbert ve George'un *Here* (1987) adlı eserinde iki sanatçı kendilerini Londra'nın Hackney semtindeki Ridley Road Market'ın önünde resmetmişler. Yerler çöp dolu. Bir araba, patinajla durmuş gibi garip bir şekilde park edilmiş. O zamanlar bu bölge yoksulluk içinde, dalga dalga gelen ırkçılığa karşı ayaklanmalar ve polisle çatışmalardan sonra terk edilmiş bir yerdi. Sanatçılar yüzlerinde boş, neredeyse ürkmüş bir ifadeyle ayakta duruyorlar. Bu bir çağrı ya da haksızlığa karşı çıkışın sembolü değil. (Bir şeyler yapın!) Onun yerine, çaresiz bir omuz silkme: "Ne yapabiliriz ki?" Yeis, bir korku ve felç hissi. HAYRET ve AFALLAMA gibi, bizi dümdüz eder; ŞOK gibi gözlerimizi kapatmamıza sebep olabilir. Bu sözcük Latincede *exmagare* (yeteneklerinin ya da cesaretinin yok edilmesi) sözcüğünden türemiş, ancak İngilizceye eski Fransızca *desmaier* sözcüğünden geçmiş. Bu kök nedeniyle İngilizcede *dismay* sözcüğü ilginç bir şekilde bayılmayı çağrıştırır: İngilizcedeki sözcük *desmaier*'den gelerek bir duygu ifade eder hale gelirken, diğer Avrupa dillerinde *desmaier* bilincini kaybetmek anlamına gelen sözcüklere dönmüş, İspanyolcada *desmayo* kendinden geçmek, Portekizcede *desmaio* da baygınlık nöbeti anlamına gelir.

Dickens'ın romanlarında gülünç adamlar ve fazla hassas kadınlar yeis içinde hissedince bayılırlar. Ancak 12. ve 13. yüzyıl-

larda ortaçağ romantik şiirleri yazılırken, kahramanlar düzenli olarak güçlü tutkuları nedeniyle fenalaşıp düşerlerdi. Lancelot, Guinevere'in saçlarına dolanmış bir tarak görünce bayılır. Boeve, Josiane'nin öldüğünü öğrenince bilinçsizce yere yığılır. Onların baygınlıkları erkekliklerini zedelemez, aksine tutkularının derinliklerini açığa çıkarır ve zamanın tıbbi inanışlarıyla kolayca açıklanabilirdi.

Ortaçağ tıbbı duygular aşırı yoğun yaşandığında kalbin ezildiğine ve sıkıştığına, bedeni canlandıran yaşamsal özlerin önüne set çektiğine inanırdı. Sonrasında olanlar Chaucer'in 1380'lerde yazdığı "Troilus ve Criseyde"de anlatılır. Âşıkların beraber geçirdiği ilk gece Troilus, kıskançlığa kapılıp Criseyde'i sadakatsizlikle suçlar. Criseyde bu suçlama karşısında sinirden delirir. Troilus da sebep olduğu üzüntü ve sıkıntı karşısında perişan ve yeis içinde hisseder. Dizlerinin üstüne çöker, başını eğer ve nutku tutulmuş bir halde kalır.

Bugünlerde güçlü duygular sebebiyle bayılmak hâlâ zaman zaman tıbbi yayınlarda geçiyor (aşk ve dehşet insanı bayıltabilir ama kulağa daha eski gelen "yeis" sebep olarak çok daha az anılıyor). Mesela bugün "Stendhal" ya da "Floransa" sendromundan muzdarip kişiler düğünlerde ya da hastanelerde fenalaşıp bayılabiliyorlar ama özellikle çok güzel ve etkileyici sanat karşısında kendilerinden geçiyorlar. Bu sendrom ismini, 19. yüzyılda yaşayan Fransız yazar Stendhal'den alıyor, çünkü Stendhal, Floransa'ya gittiğinde her bir köşede ince bir güzelliğin karşısına çıkmasından o kadar etkileniyor ki "düşme korkusuyla yürüyor." Bazen aşırı güçlü bir duyguya gösterilebilecek tek tepki, yere yığılmak ve orada kalmak.

Ayrıca bkz. VİCDAN AZABI; AŞK.

## YERLEŞİKLİK

Bir yere kalıcı olarak yerleşme dürtüsü insanın aklının gerilerinde, hafif bir vızıltı gibi hissedilebilir. Hatta aynı işte kalmak istemek, pek hırslı olmayışımızdan endişe etsek bile çoğu zaman ihtiyaç duyulan iç rahatlığı ve istikrarı getirebilir. Erken Victoria döneminde bir insanın kafatasını inceleyerek kişilik özelliklerini keşfedebileceklerini düşünen (bkz. FİLOPROJENİTİFLİK) frenolojistlere göre bir oyuk bulup içinde kalmak doğuştan gelen bir durum. Buna "yerleşiklik" adını verdiler ve "süreklilik, dayanıklılık, aynılık ve değişmeyen uğraşlara duyulan sevgi" olarak tanımladılar.

"Yerleşikliğin" kendisinin pek bir kalıcı gücü yok ve kısmen frenolojinin bilimsel güvenilirliğini de kaybetmesiyle birlikte yüzyılın ortalarında kaybolup gitti. Ancak belki de kalıcılığın zevklerini anlatmak için kullanılan bir sözcüğün yok olması, en azından bazı Victoria dönemi insanlarının dinamizm ve hareketlilik ideallerine ve insanların sadece yuva kurmaya değil keşfetmeye ve dolaşmaya da şartlanmış olduklarına karşı çıkmalarına bağlanabilir (bkz. GEZENTİLİK).

Kendini evde hissetme duygusuyla ilgili bkz. *HIRAETH*; KENDİNİ EVİNDE HİSSETME; SILA HASRETİ.

## YURTSUZLAŞMA

16 Şubat 1981'de Fransız sanatçı Sophie Calle Venedik'te bir otelde oda hizmetçisi olarak işe alındı. Otel misafirlerinin odalarını temizleme bahanesiyle her gün bavullardaki ve çöp kutularındaki eşyaları kataloglad ı ve fotoğrafladı. San Marco Bazilikası'ndan

alınmış bir kartpostal. Sayfa kenarları kıvrılmış İtalyanca kılavuz. Tren tarifesi ve tatil giysileri. İlaçlar ve günlükler. Harry's Bar ziyaretinden bahseden yırtık bir aşk mektubu.

Calle'ın fotoğraflarını ve fotoğraflarla ilgili açıklamalarını yan yana sergilediği *L'Hôtel* adlı sanatsal çalışması, uzaktayken hissedilen yabancılık duygusunu vermeye çalışıyor. Yabancı bir dili, farklı bir para birimini çözmeye çalışma deneyimini anlatıyor. Tanıdık olmayan sokaklarda sürekli aynı yerden geçip durmayı ve tatil aşklarını tetikleyen her şeyi yapabilme rahatlığını. Calle'ın eserini sunma şekli de yabancı olma hissini uyandırıyor. Her ipucu bizi eserin içine çekiyor, eşya sahiplerinin kimliklerini hayal etmeye davet ediyor ama sırları da hiçbir zaman tam olarak ortaya dökmüyor.

Fransa'da bu yabancılık hissi *dépaysement* (bizde yurtsuzlaşma diye karşılanabilir) diye biliniyor. Bazen bizi yersiz yurtsuz hissetirip gerginleştiren (bkz. "NE İDÜĞÜ BELİRSİZLİK" FOBİSİ; PARANOYA) bir duygu. Ama bazen de sadece evden uzaktayken hissedilen türden bir baş dönmesiyle bizi alıp götürüyor. Hiç ihtimal verilmeyen maceralar mümkün görünüyor. Dünya yenileniyor. Yön kaybına dair duygular sanki Fransızlara özel olarak çekici geliyor gibi duruyor; bkz. *ILINX* ve *L'APPEL DU VIDE.*

Ayrıca bkz. GEZENTİLİK.

# Z

## ZAFER

İnsanların çıkardığı bazı sesler daha çok hayvanların bağırışlarına benziyor: sevinç nidaları (oley), yuhalamalar, tiz çığlıklar. Korsanların gemide işittiği "korku dolu tiz çığlıklar", dokuz kuyruklu kedininkinden daha ürkütücüdür, tuhaf ve ürperticidir. *Kayıp Çocuklar*'daysa bu, liderleri Peter Pan'ın bir korsanı sudaki mezarına her yolladığında çıkardığı, çocukların da ânında tanıdığı ötme sesidir.

Rakibimizi yendiğimizde kalbimiz çarpar, göğsümüz kabarır. Oturduğumuz yerden fırlar, elimizi kolumuzu sallarız. Ya da sevdiklerimizi coşkulu bir sarılmayla havada döndürürüz. Spor maçında, kazanan takımın taraftarlarından yükselen bağırış ve ıslıklar kadar bulaşıcı az şey vardır. Fethetme tutkusu ve başarınca hissedilen heyecan bizi makinelerden ayıran şey, Dünya Satranç Şampiyonu Garry Kasparov'u IBM'in süper bilgisayarı Deep Blue'dan ayıran şey.

Ancak bu destek çığlıklarında saldırganlık da var; antik dünyanın, kazanmanın yeterli olmadığı, rakibini şiddetle küçük dü-

şürmen de gereken *triumphus* törenlerini andırıyor. MÖ 9. yüzyılda Asur Kralı II. Ashurnasirpal, Kalhu'daki (şimdiki Nimrud, Irak'ta Dicle'nin kıyısında) sarayının etrafında onun askeri zaferlerini kutlayan frizler yapılmasını istedi. Bu frizler işgal edilmiş ülkerdeki insanların saklandıkları yerden çıkarıldıklarını gösteriyor. Resmi görevliler madenlerde zincirli mahkûmların çalışmasını denetliyor ya da kesilen kafaları sayıyorlar. Ve tüm bunlar esir edilmiş vatandaşlar tarafından oyuluyor. Frizler, Romalıların zaferi gibi, zaferin en acımasız tarafını gösteriyor: kaybedeni daha da aşağılamak.

Belki de, bir bedelle geliyordur bu. Zafer, risksiz bir şey değil. "Halimden memnun olduğumda ötmeden duramıyorum," diye itiraf ediyor Peter. Kazandığı ani zafer yenilmez hissetmesini sağlıyor. O yüzden Peter, Kaplan Lily'yi korsanlardan kurtardığında Wendy akıllılık edip eliyle onun ağzını kapıyor. Çünkü öterse, hepsini ele verecek...

Ayrıca bkz. KENDİNİ BEĞENMİŞLİK.

## *ŻAL*

Besteci ve piyano virtüözü Frédéric Chopin'in hayatı, her şeyi kaybettiğimizde gelen keskin dönüşler ve yakıcı hınçlarla geçti. Polonya'dan sürgünü, roman yazarı George Sand ile çalkantılı ilişkisi, onu çevresinden uzaklaşmaya mecbur kılan zayıf sağlığı, otuz dokuz yaşında öldüren veremin habercisi garip hezeyanlar. Chopin için, kimilerine göre var olan en tüyler ürpertici müzik sayılan eserlerinde de duyabildiğimiz marazi yoğunluğu yaratan bu duygunun diğer dillerde tam karşılığı olmayan Lehçesi *Żal*. Bu, Chopin'in arkadaşı ve yaşam öyküsünün yazarı Franz Liszt'e göre, "kalbinin toprağı"ydı.

*Żal* (*yahl* diye okunuyor) geri gelmeyecek bir kayıp yüzünden hissedilen melankoli. Düz bir keder değil. *Żal* değişken, şekilden şekle giriyor, bir an uysal, bir an isyankâr.

Hayatımızın bir parçası sonsuza kadar bizden alındığında gelen hayal kırıklığı, pişmanlık ve hatta şiddet içeren öfkenin bir birleşimi. Liszt'e göre, Chopin'in *Żal*'i hepsinden öte bir tür öfkeydi, "sitem ve kasti şiddet dolu... kendini acı, belki de kısır bir nefretle hissettiren". Chopin'in *Żal*'i diye yazıyordu Liszt, en iyi ifadesini bestecinin son eserlerinde buldu. Çaresizliği anlatan, "bazen ironik", bazen her şeyin sonunu fark etmekten ötürü "horgörürcesine mağrur" etütlerinde ve *scherzo*'larında.

Ayrıca bkz. HINÇ; KİNDARLIK.

## ZEVKLENME

İngilizcedeki "glee" sözcüğü hiçbir zaman tamamen masum olmadı. Norveçliler İngiltere'ye ilk geldiklerinde dillerini de getirmişlerdi ve *glý* ya da *gliw* ya da *glew* "şaka yapmak" ya da "alay etmek" anlamına geliyordu. *Glew* aynı zamanda yüksek sesle ve sarhoşken söylenen şarkı ve *Chamber-glew* ahlaksız davranış demekti. Altın ve *glie* peşinde koşmak kötü görülüyordu çünkü para ve ahlaksız keyifler için yaşamak anlamına geliyordu. 17. yüzyılda koro şefleri tarafından, şimdiki Amerikan liselerindeki koro kulüplerinin stilinin daha ağırbaşlı bir çeşidi olan özel bir eşliksiz kontrpuan şarkı söyleme biçimini tarif etmek üzere kullanılmaya başlanınca "glee" olumsuz çağrışımlarından biraz arındı. Ama bugün hainlik, sinsilik gibi çağrışımlarını hâlâ koruyor. 2013'te bir dizi güvenlik sızıntısından sonra MI6'in başı, El-Kaide teröristlerini gözünde "ellerini 'zevk'le ovuştururken" canlandırdığını söylüyordu. Burada zevk kötücül bir heyecanı, başkasının zarar

görmesi pahasına kendi talihinden mutluluk duymayı anlatıyordu (bkz. *SCHADENFREUDE*).

Vücut dili uzmanları "zevklenerek" elleri ovuşturmanın kökenleri konusunda fikir birliğine varmadı, ancak hepsi de gözlerin parlaması ve dudakların şapırdatılması gibi bunun da iyi bir şeyin yaklaşmakta olduğu düşüncesiyle yapıldığına katılıyor. Çeşitli evrim hikâyeleri uyduruldu: Örneğin, soğuk bir mağarada kızaran geyiği yemeyi bekleyen atalarımızın kan dolaşımını hızlandırmak ve parmaklarını eti daha iyi koparabilmeye hazırlamak için ellerini ovuşturuyor olabilirdi ya da elleri ovuşturmak beklentiyle gelen kaygılı gerginliği dağıtmanın bir yoluydu. Belki de hediye kabul etmeden önce ellerin temizlenmesinin gerektiği eski bir gelenekten geliyordu.

Peki o zaman neden Hollywood filmlerindeki kötü adamlarla bağdaştırılıyor? (Aslında kimse gerçekten ellerini "zevkle"le ovuşturmuyor öyle değil mi? Bu sadece yapmacık bir hareket. El-Kaide üyelerinin bunu yapması daha da ihtimal dışı çünkü bu hareket Arap ülkelerinde nadiren görülüyor.)

Cevabı, John Bulwer'in 1644'te yazdığı *Chirologia or The Naturall Language of the Hand* adlı, el ovuşturmanın iki türünü tarif eden el hareketleri rehberinde bulunabilir. Birincisi el çırpar gibi avuçları birbirine sürtmek, Bulwer'in açgözlülükle bağdaştırdığı bir jest. II. Jest olarak geçen diğeri: "Innocentiam ostendo" (Masumların performansı), el yıkama taklidi Bulwer'in hayali kan lekesi yıkamakla bağdaştırdığı, Leydi Macbeth'in de yaptığını görebileceğimiz bir jest. Bu yüzden el ovuşturmak bu kadar kötücül bir "zevklenme"yle bağdaştırılıyor: Sözde masum görünen aktörler de seyirciye aslında suçlu olduklarının ipucunu vermek için ellerini ovuşturma yöntemine başvuruyor.

Ayrıca bkz. BEKLENTİ; HEYECAN.

## Teşekkür

Bu kitap, Wellcome Collection'da Kirty Topiwala'nın ilham dolu bir fikri olarak yola çıktı ve Fay Bound Alberti benim üstlenmemi önerdi. İkisine de teşekkür ederim. Kirty ve Cecily Gayford projeyi büyük bir hassasiyetle takip etti ve hayal edebileceğim en iyi editörlerdi. Elsa Richardson'a son aşamalarda araştırma asistanı olarak gösterdiği özen için müteşekkirim.

Hevesi ve muhteşem esprileri için Andrew Franlin'e, dikkatli redaksiyonu için Trevor Horwood'a, desteği ve uzmanlığı için temsilcim Jon Elek'e, yayımlanmasına önayak oldukları ve dahası bu projeye yol gösterdikleri için Penny Daniel'e, Drew Jerrison'a ve hem Profile Books hem de Wellcome Collection'daki yayın ekiplerine teşekkürler.

Akademik araştırma, göründüğü gibi tek başına yürütülen bir şey değil ve bu kadar cömert ruhlu iş arkadaşlarım olduğu için kendimi şanslı sayıyorum. En derin teşekkürlerim ve saygılarımı Thomas Dixon, Jen Harvie, Katherine Angel, Elena Carrera ve Rhodri Hayward'a gönderiyorum. Queen Mary Centre for the History of Emotions'ta çalışmalarını sunan herkes: Bu

proje size çok şey borçludur. Ayrıca Queen Mary's School of English and Drama'daki herkese teşekkür etmek istiyorum ve Centre'ın aktivitelerine destek olduğu için Wellcome Trust'a ve araştırmamı desteklediği için British Academy'ye.

Bu kitap için yaptığım araştırmalar süresince pek çok kişi zaman ayırıp sorularımı yanıtladı, duyguları hakkında konuştu ve yayımlanmamış araştırmalarını paylaştı. Carolyn Burdett, Susie Orbach, Dan Susman, Jade Shepherd, Richard Firth-Godbehere, Erin Sullivan, Barbara Taylor, Nathan Abrams, Nadia Davids, Joanna Cohen, Colin Jones, Adrian Howe, Alice Haddon, Mandy Reichwald, Enda Hughes ve Tom ve Cat Watt-Smith'e en içten teşekkürlerimi sunuyorum. Ve tanıdık olmadığım kavramlar ve yabancı sözcükler konusundaki yardımları için Preti Taneja, Yukiko Kinoshita, James ve Kyoko Bowskill, Tiziana Morosetti, Margherita Laera, Llyr Gwyn, Gregory Tate, Marta Magalhães, Yaron Shavit, Julia Boffey ve ne idüğü belirsizlik fobisinden muzdarip sevgili Kieron Humphrey ve Stephen Burn'e teşekkürler. Tüm hataların sorumluluğu bendedir.

Kritik bir zamanda, çalışmak için sessiz ve ilham verici bir yer sağlayan H. Plewis'e ve bu proje şekillenirken sabırla dinleyen pek çok arkadaşıma teşekkürler. Her zaman olduğu gibi beni destekleyen annem Ursula'ya ve babam Ian'a çok müteşekkirim; özellikle, küçük bir çocukla birlikteyken aynı anda yazma işini de idare edebilmeme yardımcı oldukları için.

Ve en çok da sana teşekkür ederim Michael. İlham vermek, desteklemek ve bana bunu bitirebilecek alan sağlamak konusunda yaptığın her şey için, benim sonsuz aşkım ve en derin hayranlığım. Ve sana Aline, bu çalışmanın ortasında gelen sana da teşekkürler. Bunu anlamak için henüz çok küçüksün ama dünyaya hayat veriyorsun.

## Notlar

1- Darwin'in ailesinin bu araştırmaları bütünüyle desteklemediğine dair bazı kanıtlar bulunuyor. Eşi Emma henüz nişanlılarken endişesini şöyle dile getiriyor: "Benim hakkımda teoriler oluşturacaksın ve küsersem ya da sinirim bozulursa sadece 'Bu neyi kanıtlar acaba?' diye düşüneceksin."

2- Duygubilimciler, farklı alanlarda duygular üzerine çalışanlar "temel duygular" kuramını çokça tartışır. Psikolog Paul Ekman son zamanlarda evrensel ve temel duygular olduğu fikrinin en ünlü savunucusu. Yine son zamanlarda araştırmacılar Ekman'ın tespit ettiği evrensel yüz mimiklerinin Batılı bir bakış açısının önyargılarını yansıttığını öne sürerek Ekman'ın iddialarını çürüttüler. Evrensel duygular kuramına şüpheyle yaklaşmak bazı duyguları benzer şekillerde yaşayıp ifade etmediğimiz, başka kültürlerin duygularını anlayamayacağımız anlamına gelmiyor. Neticede duygu tarihçisi olmanın en keyifli yanı eski kültürlerdeki insanların hissettiği duyguları hayal edebilmek. Fakat iki şeyin birbirine benzediğini söylemek, aynı şey olduklarını söylemek anlamına gelmez.

3- Felsefeci Peter Goldie dostların ve ailenin *gelişi* sırasında da hissedilen "dermansızlık" duygusunu [*lassitude*] *awumbuk* için bir karşılık olarak önerir.
4- Merak ediyorsanız, frenoloji tamamen çürütüldü.
5- Fransızların *l'esprit d'escalier* ya da "merdiven nüktedanlığı" dediği şeye sebep olan afallamışlık hissi: verilmesi gereken cevabın tartışmayı terk ettikten sonra ancak merdivenlerdeyken akla gelmesi.
6- Bezoar taşları Harry Potter'ın iksirler derslerinden tanıdık gelebilir ama gerçekten de ortaçağ doktorları tarafından kullanılmış. Bezoar taşları pürüzsüz, şaşırtıcı derecede hafif, keçilerin ve diğer geviş getiren hayvanların midelerinde sindirilemeyen meyve ve sebze lifleri, ince dallar ve özellikle kıl gibi şeylerden oluşan toplardır. Bazı ortaçağ doktorları bu değerli ve aranan taşları toz haline getirip başka ilaçlara karıştırmayı öneriyordu, bazılarıysa taşları süslerle dekore edilmiş raflarda tuttular. 1575'te Fransız cerrah Ambroise Paré iki gümüş tabak çaldığı için asılmaya mahkûm edilen bir aşçının üzerinde bezoarın zehire karşı etki edip etmediğini test etmek için bir deney hazırladı. Aşçı asılmak yerine yaşayıp yaşamayacağının görülmesi için zehri ve bezoar panzehri almayı kabul etti. Maalesef yaşamadı.
7- Aldous Huxley, *Cesur Yeni Dünya*, çev. Ümit Tosun (İstanbul: İthaki, 2007) 308-309.
8- *The Flumps* 1970'lerde Kuzey İngiltere'de yaşayan yuvarlak tüylü yaratıkların ev hayatını anlatan, çocuklara yönelik bir animasyon dizisi. Perkin "Bulut" adlı bir bölümde kendini muallakta kalmış hisseder.
9- Reklamcılar ve işletmeler bu sıcaklık hissini sermayeye dönüştürüyor. Küçük kekler, eski kıyafetler, 80'leri geri getirmek konusundaki çılgın heves... Durum kontrolden mi çıktı? Amerika'nın satirik gazetesi *The Onion*'a göre kontrolden çıkmış olabilir: "Amerikan Retro Departmanı uyarıyor: Yakında elimizde daha fazla geçmiş kalmayacak."

10- Eski zamanlarda herkesin öfori içinde dolaştığını tatlı tatlı hayal etmeyin, bazen ilaçlar da gerekiyordu. 1701'de afyon hakkında bir broşürün yazarı sabahları bu ilaçtan azar azar almanın "Öfori ya da canlılık etkileri" yaratacağını, haşhaşın "şen şakrak ve keyfi yerinde" olmayı desteklediğini, "hazır olda duruşu" ya da başka bir deyişle cinsel arzuyu artırdığını iddia ediyor (ama bugün azalttığı düşünülüyor).

11- Eski bir şakada, paranoyakların bile düşmanları vardır, diye geçer.

12- Bazı diller bu ayrımı gözetiyor: Ifaluk'ta *rus* tatsız bir sürpriz, *ker* ise güzel bir sürpriz anlamına geliyor.

13- Bir deney: Bir kurşunkalemi uzunlamasına dişlerinizin arasına yerleştirin ve ruh halinizin değişip değişmediğini gözlemleyin. Filozoflar uzun süre gülümsemek ve somurtmak gibi yüz ifadelerimizin nasıl hissettiğimizi değiştirip değiştirmediğini düşündüler. Bugün psikologlar bunu "yüz ifadesinin geri bildirimi hipotezi" olarak adlandırıyor. 2008'de Berlin'deki Max Planck Enstitüsü'ndeki bir grup araştırmacı bir deney yapıp Botoks yaptıranların duygusal tepkilerinin operasyondan önce ve sonra nasıl olduğunu karşılaştırdı.Tetkikleri beynin duygusal uyarılmalarla ilişkili amigdala bölgesindeki her iki tarafta belirgin bir hareketliliğe işaret ediyordu. Somurtma hareketini kısıtlayan botoks işleminden sonra yüzümüz bu ifadeye bürünmek istediğinde amigdalanın sol tarafındaki hareketliliğin belirgin bir şekilde azaldığı fark ediliyordu. Ancak bunun bizim farkındalığımızdan mı (kendimizi kızgın olarak düşünmek öyle hissetmemize neden olabilir) yoksa somurtma ile beynin öfkeyi kontrol eden kısmı arasında doğrudan bağlantı olmasından mı kaynaklandığı belirsiz kalsa da bu deney yüz ifadelerimizin nasıl hissettiğimizi değiştirebildiğine dair bir kanıt sunuyordu.

14- Amerikan başkanlarının dahi neşeli olmaları bekleniyor, en azından resmi portrelerinde. Kurucu babalar daha ziyade haşin

bakışlı olsalar da 1940'larda görülmeye başlanan küçük gülümsemeler hızla büyüdü. Harry Truman'ın 1947'deki resmi portresi gülümsemektedir ama Ronald Reagan'ın 1991'deki portresine dek yegâne örnektir. Reagan'ın portresi bütün dişlerin görüldüğü günümüz imajlarına daha yakın.

15- Smith'in kuramı iyilik ve şükran duyguları arasında bir ayrım yapmayan ve ikisi için de aynı kelimeyi, *hatuq*'u kullanan Kanada'nın yerli halkı Utku için kesinlikle anlamlı olurdu. Pozitif psikolojide bu fenomenin bir çeşidi de "ileriye dönük ödeme" ya da "iyilik yap iyilik bul" olarak geçiyor.

16- Bir arkadaşımız ya da sevdiğimiz birinin (özellikle anne ya da babamızın) kötü dans etmesine ya da kötü şarkı söylemesine şahit olduğumuzda mahcubiyet duyabiliriz ama bu başka türlü bir mahcubiyettir, onların yörüngesine kapılıp onlarla yakınlığımız nedeniyle utanmaktan korkarız.

**Bugün dünyanın çok farklı coğrafyalarında, farklı kültürlerinde yaşanmakta olan sayısız duygunun içerisinden seçilmiş 154 duygudan oluşan *Duygular Sözlüğü*, Antik Yunan mahkemelerinde ağlayan jürilerden, Darwin'in Londra Hayvanat Bahçesi'nde kendi üzerinde yaptığı deneylere, I. Dünya Savaşı sonrası bunalıma giren askerlerden günümüzün sinirbilim ve beyin görüntüleme kültürüne duyguların nasıl algılandığı ve yaşandığı hakkında.**

**Üzülen, somurtan, ürken, sevinen bedenlerimizin nasıl farklı şekillerde bu dünyada var olduğu; ahlaki ve siyasi hiyerarşileriyle, cinsiyet, cinsellik, ırk ve sınıf hakkındaki varsayımlarıyla, felsefi görüşleri ve bilimsel kuramlarıyla dünyanın içimize nasıl yerleştiği hakkında.**

"Duygularla dil arasındaki bağlantıyı görmek büyüleyici. Duyguların belirsizliğini kelimelerin kesinliğiyle giderme dürtüsü. Tiffany Watt Smith duygularımızı tanımlamak için birkaç sözcükten daha fazlasına ihtiyacımız olduğunu ileri sürüyor. Bu eğlenceli ve eğitici kitabın verdiği okuma zevkini anlatan bir sözcük de kitaba girebilir."

*The Guardian*



9 786052 205068

kolektif yaşam

www.kolektifkitap.com