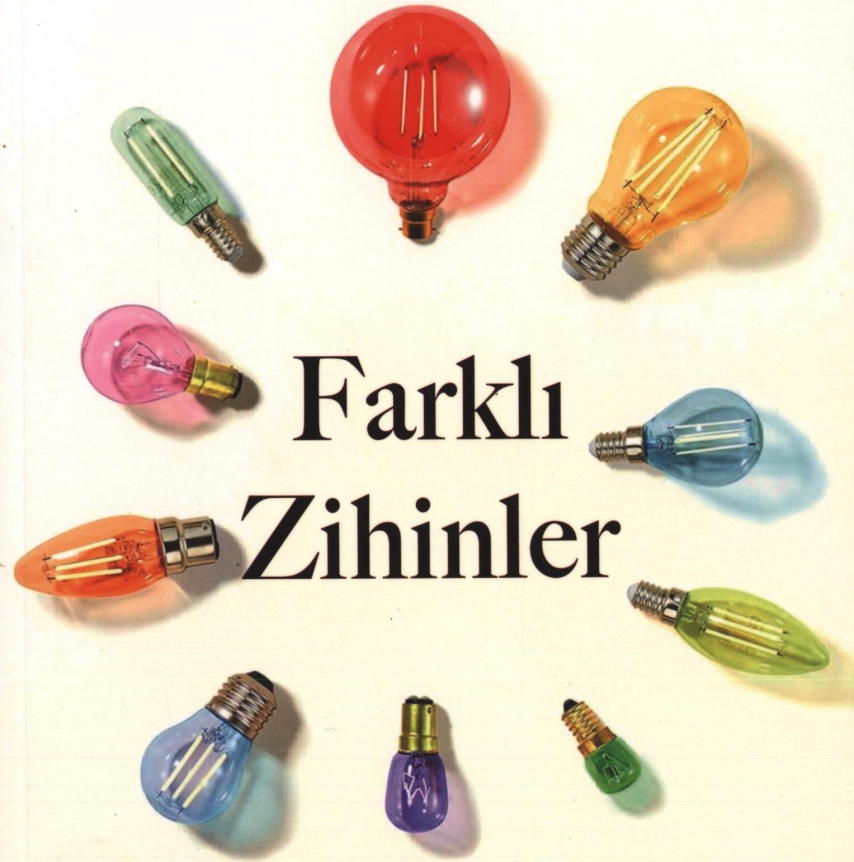
Marius Ostrowski

Çeviren: Berna Asuman Uzun



Farklı Zihinler

Kendimizi ve Çevremizdekileri Anlamak İçin On Düşünme Tipi

SAY

FARKLI ZİHİNLER

Dr. Marius Ostrowski

Dr. Marius Ostrowski, fikirlerin ve ideolojilerin nasıl ortaya çıktığı ve halk arasında nasıl yayılıp benimsendiği üzerine çalışmalar yapan bir sosyal bilimci, siyaset kuramcısı ve tarihçidir. Halen Oxford Üniversitesi Blavatnik Hükümet Okulu'nda Ekonomi ve Sosyal Araştırma Konseyi Politika Üyesi ve Araştırmacısı olarak görev yapmaktadır. Daha önce Floransa'daki Avrupa Üniversitesi Enstitüsü'nde Robert Schuman İleri Araştırmalar Merkezi'nde Max Weber Bursiyeri olarak çalışmıştır. Ostrowski aynı zamanda ResPublica'da bölgesel yetki devri ve yerel güçlendirme üzerine çalışmalar yapan Kıdemli Kamu Politikası Araştırmacısıdır. Frankfurt doğumludur ve Almanca, Fransızca, İtalyanca, Rusça ve İngilizce bilmektedir.

Berna Asuman Uzun

İngiliz Dili ve Edebiyatı mezunu. 15 yılı aşkın bir süredir dil okullarında genel İngilizce/TOEFL eğitimleri vermekte. Aynı zamanda çeşitli edebi metin çevirileri, kitap çevirileri yapıyor ve yayınevleri için Türkçeye çevrilmesi planlanan kitapları okuyup rapor yazıyor.

Dr. Marius Ostrowski

FARKLI ZİHİNLER

Kendimizi ve Çevremizdekileri Anlamak İçin On Düşünme Tipi

İngilizceden çeviren:
Berna Asuman Uzun

say

Say Yayınları
Psikoloji

Farklı Zihinler: Kendimizi ve Çevremizdekileri
Anlamak İçin On Düşünme Tipi/ Dr. Marius Ostrowski
Özgün adı: *How We Think: Ten Thinker-Types to Understand Ourselves and Those Around Us*

Copyright © Marius Ostrowski 2026

1988 tarihli Telif Hakkı, Tasarımlar ve Patentler Yasası uyarınca,
Marius Ostrowski bu eserin yazarı olarak belirtilme hakkına sahiptir.

Bu eser ilk olarak 2026 yılında İngilizce dilinde Hodder & Stoughton Ltd. tarafından yayımlanmıştır.

Türkçe yayın hakları AnatoliaLit Ajans aracılığıyla © Say Yayınları
Bu eserin tüm hakları saklıdır. Tanıtım amacıyla, kaynak göstermek şartıyla yapılan kısa alıntılar hariç yayınevinden yazılı izin alınmaksızın alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopyalanamaz, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

ISBN 978-605-02-1249-5
Sertifika no: 44233

İngilizceden çeviren: Berna Asuman Uzun
Editör: Erkan Küçük

Baskı: Ali Laçin-Barış Matbaa-Mücellit
Davutpaşa Cad. Güven San. Sit. C Blok No: 286
Topkapı/Zeytinburnu-İstanbul - Tel: (0212) 567 11 00
Matbaa sertifika no: 46277

1. baskı: Say Yayınları, 2026

Say Yayınları
Ankara Caddesi Pamir Han No: 22/2
34110 Sirkeci-Fatih/İstanbul • Telefon: (0212) 528 88 49
www.sayyayincilik.com • e-posta: say@sayyayincilik.com
www.facebook.com/sayyayinlari • www.x.com/sayyayinlari
www.instagram.com/sayyayinlari

Satış: Say Yayınları Ticaret Ltd. Şti.
Yakuplu Mahallesi III. Matbaacılar Sitesi 194 Sokak No: 1/1
Kat: 3 No: 288 Beylikdüzü/İstanbul • Telefon: (0212) 528 17 54
İnternet satış: www.saykitap.com • e-posta: dagitim@saykitap.com

İçindekiler

Giriş 9

BÖLÜM 1: Mutlu Mesut 33
BÖLÜM 2: Şakacı 55
BÖLÜM 3: Karamsar 77
BÖLÜM 4: Çilekeş 99
BÖLÜM 5: Ateşli 121
BÖLÜM 6: Serinkanlı 145
BÖLÜM 7: Hevesli 169
BÖLÜM 8: Evhamlı 191
BÖLÜM 9: Didikleyici 213
BÖLÜM 10: Coşkulu 237

Sonuç 261
Sonsöz 265
Teşekkür 287
Notlar ..... 2'
Dizin 335

Annemin anısına,
düşünce dünyamı şekillendiren tüm dokunuşlarına minnetle.

Giriş

Bizden farklı düşünen insanlarla çevrili etrafımız; ailemizde, arkadaş çevremizde, okulda, işte, tanıdık yüzlerde ya da yabancılarda her gün bu farklılıkla karşılaşırız. Bu durumu, yaşamımızı sürdürürken bazen büyük bir rahatlık ve içgörü kaynağı, bazen de kafa karışıklığı ve yanlış anlamaların nedeni; zaman zaman faydalı bir kazanım ya da tersine zorlayıcı bir engel olarak görebiliriz. Bir iş arkadaşımız fikirlerini bizimle paylaşmaya hevesliyken neden bir diğeri kendi başına ilerlemeyi tercih ediyor? Sınıf arkadaşlarımızdan biri duygularıyla hareket ederken, neden diğeri akılcı davranışlar sergiliyor? Plan yaparken, neden bir arkadaşımız önerilerimize hep evet derken, diğeri sürekli çomak sokuyor? Çocuklardan biri kolay etkilenen ve hassas bir yapıya sahipken neden bir diğeri haylaz ve bağımsız ve kendi bildiğini okuyan biri oluyor? Neden bazı kamuoyu figürleri açık sözlü ve direkt, bazıları kaçamak davranışlar sergiliyor? Onlar neden öyle düşünüyor? Biz neden böyle düşünüyoruz? Ve neden *onların* düşünme biçimiyle *bizimki* çoğu zaman uyuşmuyor?

Büyük olasılıkla bu sorulara kendi kendimize yanıtlar bulmaya çalışmışızdır. Ne var ki bunları tam olarak yanıtlayabilmek için doğrudan başkalarının zihinlerine girmemiz gerekirdi. Bunu yapamayacağımıza göre; bizden farklı düşünen birileriyle her karşılaştığımızda dünyanın onların gözünden

nasıl göründüğünü bize gösterecek bir yolumuz olduğunu, kendi düşünme biçimimiz yerine *onların* düşünme biçimini deneyimlediğimizi hayal edin. Aynı zamanda, onların düşünme biçimlerini şekillendiren faktörlere ışık tutabildiğimizi ve bugünkü düşünme yapılarına sahip olmalarında bu faktörlerin tam olarak nasıl bir rol oynadığını belirleyebildiğimizi hayal edin. Başka bir deyişle; yerleşik, tanıdık düşünme biçimlerimizden sıyrılıp çevremizdeki insanlar gibi düşünebildiğimizi varsayın. Üstelik, onları anlamamıza yardımcı olmasının yanı sıra, aynı merceği kendimize de çevirebildiğimizi de... Zihnimizin yarı bilinçli ve bilinçdışı derinliklerine inip onların işleyişini ortaya çıkarabilir, aynı zamanda düşünme biçimimizi şekillendiren hareketli parçaların da izini sürebiliriz.

İşte bu kitap bu noktada devreye giriyor. *Düşünme biçimimizi* ve *nedenlerini* daha iyi anlamamıza yardımcı olacak yeni zihinsel araçlar sunuyor ve farklı düşünme yollarını anlamada bize rehberlik ediyor. Bu doğrultuda, toplumsal araştırmalara odaklandığım kariyerim boyunca edindiğim bulguları bir araya topladım. Bu kitabın yanıtlamayı amaçladığı soru, bir şekilde, yüksek lisans öğrenciliğimden beri zihnimi meşgul ediyor. Neticede borç krizlerinin, mali kemer sıkma politikalarının, öğrenci protestoları ve şehir ayaklanmalarının, işçi grevlerinin, ayrılıkçı referandumların yaşandığı bir dönemdi. İnsanların siyaset, ekonomi, inançlar, toplumlar ve özel yaşam bağlamında birbirini anlamadan konuştuğu bir süreçten geçiyorduk. Makalelerden yazılara, yazılardan sohbetlere tüm bu gelişmeleri, üniversitemin bulunduğu, Avrasya kıtasının batı ucundaki üniversite kasabamdan izlerken, kendimi sürekli aynı soruya geri dönerken buldum: Nasıl ve neden tam da düşündüğümüz biçimde düşünüyoruz?

Bu sorunun beni sürüklediği yolculuk koca bir alana yayıldı; ipuçları arayışında ağımı giderek daha geniş attım. Ülkeler arası ve onlarca yıl geriye giderek –1920'ler Almanya'sı,

1950'ler Amerika'sı, 1980'ler Fransa'sı– birçok durak gezdim. Yol boyunca, farklı bakış açılarından nasıl düşündüğümüzü ve bunun nedenlerini inceleyen bir araştırmacı ordusuyla tanıştım: Çoğu zaman neden radikal bir biçimde aynı fikirde olmadığımızı ve bu konuda neler yapabileceğimizi sorgulayan siyaset bilimciler; dünyayı nasıl anlamlandırdığımızı, bildiklerimiz üzerine nasıl düşündüğümüzü inceleyen filozoflar; zihnimizin işleyişinin temel unsurlarını ortaya çıkarmak için deneyler yapan psikologlar; çevremizle olan etkileşimlerimizin düşünce ve davranışlarımızı nasıl etkilediğini inceleyen sosyologlar; fikirlerimizin zamana ve mekâna göre nasıl değiştiğini inceleyen tarihçiler; ayrıca onları destekleyen antropologlar, davranışsal iktisatçılar, kültür kuramcıları, dilbilimciler, nörobilimciler, kamuoyu araştırmacıları. Yüzyıllara yayılan entelektüel emek, özenle biriktirilmiş fikirler, baş döndürücü çeşitlilikteki disiplinler ve araştırmalarla karşılaştım. (Bu araştırmaların kapsamına dair bir fikir vermek amacıyla kitabın sonuna bir sonsöz ekledim.)

Son yirmi yıl boyunca öğrendiklerimi bu kitapta özetledim. Bu yolculuk, hızlı bir koşudan ziyade manzaralı bir gezinti gibiydi; küçük keşifler ve gizli mağaralarda eski hazineler aramakla geçti. Sayısız yürüyüşte ve doğa gezisinde, Avrupa'da pek çok evde ve ofiste bilgisayarımın (ve piyanomun) tuşlarına durmaksızın vurarak düşünme biçimimizi ve bunun ardındaki nedenleri bulabildiğim her açıdan ele alıp didik didik ettim. Modeller kurdum, sayısız tablo hazırladım, fakültenin beyaz tahtalarına devasa şemalar çizdim. Sosyal durum verilerinde demografik dağılımları inceledim, savaşlar arası dönemin tozlu arşivlerini taradım. Derinleştikçe, ortak temaların görünür hale geldiğini fark ettim. Farklı araştırmacıların "düşünen varlıklar" olarak nasıl davrandığımıza dair betimlemelerini bir araya getirdiğimde karmaşık uyumlar ve paralellikler ortaya çıktı. Başlangıçta dağınık siluetler

gibi beliren karakterler giderek şekil alıp netleşti, ayrıntılarla canlandı. Okuduklarımdan veya gerçek hayattan az çok tanıdığım insanların görünümleri ortaya çıktı: Anlık hafıza, beni doğrudan fizik dersine geri götürdü; eski bir patronum istemsizce zihnime dalıverdi; yakın arkadaşlarım satırların arasından adeta bana bakıyorlardı.

Tüm bu benzerlikleri ortaya çıkarıp geliştirdikten, aralarındaki ortaklıkları ve farkları inceledikten sonra, net bir sonuca vardım: Düşünme eyleminde hepimiz, düşünme biçimimizi belirleyen ve bize, kendimize özgü bir düşünme tarzı kazandıran tanımlanabilir yatkınlıklar sergileriz. Bu yatkınlıklar, çocukluğumuz, eğitimimiz, yaptığımız işler, büyüdüğümüz yer, evimiz, çevremizde oluşturduğumuz arkadaş ve aile ağları ile yaptığımız seçimler aracılığıyla yaşamımız boyunca edindiğimiz toplumsal deneyimlerle zihnimizde şekillenerek ortaya çıkar. Çevremizdeki bazı insanlar bizimle benzer eğilim ve deneyimlere sahiptir ve aşağı yukarı aynı şekilde düşünürler. Diğerleri ise tamamen farklı yatkınlıklara ve deneyimlere sahiptir ve çok farklı şekilde düşünürler. İşte bu yatkınlıklara ben *düşünme tipleri* diyorum ve araştırmalarım gündelik hayatta istikrarlı bir şekilde rastlayabileceğimiz on adet tip olduğunu gösteriyor.

Sizin için bunları şöyle özetleyebilirim:

- **Mutlu Mesut:** İşini yeni kaybetmiş, bir sonraki adımının ne olacağını bilmeyen, yine de her şeyin yolunda gideceğine tamamen güvenen arkadaş. Neşeli, sıcak ve hayatın içinde sakin sakin ilerleyen.
- **Şakacı:** En iyi partileri veren, en sivri şakaları yapan, sizi her seferinde yeni bir oyuna çeken (yeter ki kazanan kendisi olsun). Neşeli, saygısız, kışkırtıcı eğlence anlayışına sahip.
- **Karamsar:** Yaramaz kardeşinin sorunlarını üstlenen, kendi hayatını altüst ederek onun hatalarını düzeltme-

ye çalışan büyük kardeş. Durgun, ağırkanlı, derin düşüncelere dalmaya yatkın.

- **Çilekeş:** Daha iyi sosyal haklar için eylemlere katılan, yetkililerle pazarlık yapan, meclise aday olan ve her türlü direnişi göğüsleyen aktivist. Sızlanan, öfkeli, bir şeyleri düzeltmek için sabırsızlanan.
- **Ateşli:** Hep haklı olmak isteyen ve her şey kendi istediği şekilde olsun isteyen; nerede buluşulacağı, ne yenileceği, hangi fikirlerin paylaşılacağı konusunda tartışmaya kapalı kişi. Heyecanlı, çabuk sinirlenen, o anın sorunlarına kendini kaptıran.
- **Serinkanlı:** Sıkıştığınızda her zaman yanınızda olan, sabırla dinleyen, çoğu şeye uyum sağlayan ama genel olarak geri planda durup sizin kendi yolunuzu bulmanızı bekleyen kişi. Sessiz, kararlı, iyi niyetli ama biraz mesafeli.
- **Hevesli:** Sürekli hareket halinde olan, insanlarla tanışan yaratıcı tip; hayal dünyasında saraylar kuran ve bunların hepsini internette paylaşan. Enerjik, girişken ve yeni keşiflerin peşinde koşan.
- **Evhamlı:** Küçük bir tartışmayı bile günlerce düşünen, çoktan geçmiş gitmiş bir anın üzerinde durmaya devam eden ve yanlış bir şeyler söylediğine inanan arkadaş. Gergin, kırılgan, uzun ve zahmetli düşüncelere dalmaya yatkın.
- **Didikleyici:** İşinizi didikleyen, bunu tartışan, şunu düzelten, bitmek bilmeyen geri bildirimler veren ve var olan sorunu ısrarla düzeltmenizi isteyen meslektaş. Temkinli, şüpheci, hoşlanmadığı noktaların üzerinde oyalanan.
- **Coşkulu:** Sizi peşinden sürükleyen, planlarının merkezine koyan, tüm ilgisini size veren ve sizi düşünceli hediyelerle şımartan arkadaş. Hayalperest, çekici, vermeye doymayan.

Hepimiz bu düşünme tiplerinden en az birine –bazen birkaçına– yakınlık duyarız. Bazıları bize tanıdık gelebilir, gündelik hayatımızda sıkça görmüşüzdür: dans dersindeki aşırı kaygılı başarı tutkunu öğrenci; üst kattaki tuhaf ve huysuz komşumuz; daha yakından bakacak olursak, aynı evi paylaştığımız tembel hayalperest çocuğumuz, ebeveynimiz ya da partnerimiz. Ve en yakından baktığımızda bazı düşünme tiplerinde kendimizi bir nebze olsun aynada görüyormuşuz gibi bir hisse kapılabiliriz. Eğer öyleyse, bu ilk izlenimleri aklınızda tutun ve okumaya devam ettikçe ne kadar değiştiklerini ya da doğrulandıklarını görün.

Benim iddiam şu: Hepimiz düşünme biçimimizi bu on düşünme tipinden biriyle ya da birkaçının birleşimiyle açıklayabiliriz ve neden bazı düşünme yollarına diğerlerinden daha fazla yöneldiğimizi bu sayede anlayabiliriz. Bu kitap, bu düşünme tiplerinin nasıl çalıştığını ve nereden kaynaklandığını açıklıyor. Bunları nasıl hızlı ve derinlemesine tanıyabileceğimizi; sosyal deneyimlerimizin hangi düşünme tiplerine yöneldiğimizi şekillendirdiğini; düşünme biçimimizin ne kadar köklü olduğunu ve bunu değiştirmek için neler yapabileceğimizi anlatıyor.

Düşünme Tipi Nedir?

Düşünme tipi, belirli bir düşünme tarzıdır. Düşündüğümüzde, düşüncelerimizi oluşturmak için birlikte çalışan beş "düşünme unsuruna" başvururuz:

1. Temel *kişiliğimiz*;
2. Hissettiğimiz *duygular*;
3. Topladığımız *bilgiler*;
4. Yargılama *yatkınlıklarımız*;
5. *Muhakeme* yetimiz.

Bu unsurları kullanma ve onları bir araya getirme biçimimiz belirli yatkınlıklar gösterir. Bu yatkınlıklar birleştiğinde, kendine özgü birkaç temel düşünme biçimi ortaya çıkar. Yukarıda listelediğim düşünme tipleri, her bir düşünme biçimine özgü düşünme tarzını yansıtan etiketlerdir; parça parça olan düşünsel öğelerimizi tek ve bütüncül bir "düşünme bütünü" olarak temsil etmenin bir yoludur. Hem düşüncemizi çevremize sunarken hem de başkalarının bize sunduğu düşünceyi deneyimlerken bu yolu kullanırız.

Kişiliğimiz ve *duygularımız* birlikte bize zihinsel bakış açımızı verir. Bu, bizim "başlangıç noktamızdır"; zihnimizde yaptığımız her şeyi renklendiren, genel ve ilk tepkimizdir. Düşünme biçimimizin geri kalanı bunun üzerine inşa edilir. Zihinsel perspektiflerimiz –özellikle de duygularımız– düşünme tiplerimizi belirlemede kilit rol oynar, çünkü herhangi bir şey deneyimlediğimizde ilk "temas hattımız" onlardır.

Ardından, *bilgilerimiz* ve *yatkınlıklarımız* bir araya gelerek çevremize dair zihinsel resmimizi oluşturur. Bu, zihinsel bakış açımızın bize verdiği genel tepkiyle şekillenen, olan biteni yorumlama biçimimizdir. Düşüncelerimizi oluşturmak, argümanlar geliştirmek ve hayata dair sonuçlar çıkarmak için *akıl yürütürken* üzerinde düşündüğümüz şey işte bu yorumdur. Her düşünme tipinin kendine özgü bir zihinsel perspektifi, zihinsel tasviri ve düşünce oluşturma biçimi vardır. Bu yüzden her bir düşünce profili diğerlerinden farklı şekilde düşünür.

On düşünme tipinin nasıl şekillendiğini görebilmek için önce düşünme biçimimizi oluşturan bu unsurların her birini kendi alt bileşenlerine ayırmamız gerekir. Bu bileşenleri düşüncemizin temel yapı taşları olarak düşünebiliriz. Her biri, düşüncemizin gidebileceği iki olası yön arasında bilinçdışı bir seçimimizi temsil eder ve bu yönler kesintisiz olasılık yelpazesinin zıt uçlarında yer alır. Hepimiz bu yelpazenin herhangi bir noktasına –ortalarına ya da uçlarına– denk düşeriz.

Öncelikle, kişiliğimiz birkaç kişilik özelliği biçiminde ortaya çıkar ve bunları farklı yoğunluklarda sergileriz:

- *Deneyime açık* mısın yoksa *kapalı* mı? Bir örnekle açıklamak gerekirse: Bu kitabı görür görmez raftan almak için durdun mu, yoksa güvendiğin birinin önerisi üzerine mi okuyorsun? Yoksa tamamen farklı bir durum mu söz konusu, iki uç arasında bir yerde misin?
- *Özenli* misin, *umursamaz* mı? Her sayfada her kelimeyi mi okuyorsun, yoksa gelişigüzel mi karıştırıyorsun?
- *Duygusal* mısın yoksa *duygusal olarak dengeli* mi? Hangi düşünme tipi olabileceğin konusunda endişeye kapıldın mı, yoksa daha rahat bir merak içinde mi okuyorsun?
- *Dışadönük* müsün, *içedönük* mü? Daha şimdiden bunu kitap kulübünle ya da sosyal medyada paylaşmayı mı düşünüyorsun, yoksa sessizce bir köşede tek başına okumak mı istiyorsun?
- *Uyumlu* musun, *uyumsuz* mu? Düşünme tiplerini olduğu gibi kabul ettin mi, yoksa onlarla ilgili tartışmak için sabırsızlanıyor musun?
- *Dürüst-alçakgönüllü* müsün yoksa *önyargılı-üstenci* mi? Bu bileşik özellik, başkalarıyla ilişkilerimizde ne kadar adil ve samimi olduğumuzu, kişisel çıkar için kuralları esnetmeye ne kadar yatkın olduğumuzu ve kendi özel statümüze ne kadar takıntılı olduğumuzu gösterir. Örneğin, bu kitabın sana kendini anlamada ve geliştirmede yardımcı olacağını mı düşünüyorsun, yoksa başkalarını yargılayıp onlardan önde olmanı sağlayacağını mı?

Aynı durum duygularımız için de geçerlidir. Duygularımızı, olumlu ya da olumsuz ruh hallerimizi, mizacımızı ve diğer "duygusal" durumlarımızı kapsayan geniş bir alan olarak ta-

nımlayabiliriz; bunlar kısa süreli ya da uzun süreli, belirgin ya da dağınık olabilir:

- *Neşeli* misin yoksa *karamsar* mı? Bu deneyim seni neşelendiriyor mu yoksa moralini mi bozuyor? Eğleniyor musun yoksa gözün mü korkuyor? Belki bir ölçüye kadar ikisini birden hissediyorsundur?
- *Öfkeli* misin *sakin* mi? Zihnin sürekli huzursuz mu, yoksa tam tersi dingin mi hissediyorsun?
- *Korkulu* ve *kaygılı* mısın, yoksa *hevesli* ve *arayış içinde* mi? Düşünme biçimin hakkında öğreneceklerin seni endişelendiriyor mu, yoksa heyecanlandırıyor mu?
- *İğrenme* mi hissediyorsun yoksa *arzu* mu? Bunu hoşnutsuzluk, isteksizlik ya da tiksinti hissine karşılık özlem, istek ya da yoğun bir arzu olarak düşün. Zihnin şimdiden sorular ve eleştirilerle mi dolu, yoksa daha fazlasını öğrenmek için iştahlı mısın?

Bir sonraki iki unsur olan bilgi ve ön kabullere geçtiğimizde seçenekler daha da karmaşık hale geliyor:

- *Yeni* mi, *önceki* mi ya da *uzun süredir kullanılmayan* mı? Görüşlerimizi destekleyen bilgileri çok farklı zamanlarda edinmiş olabiliriz: tam şu anda, yakın zamanda ya da uzak hafızamızdan çıkararak. Şu anda okuduğuna mı odaklanıyorsun, yoksa zihnin yakınlarda ya da çok önce okuduğun başka kitaplara mı kayıyor?
- Dünya hakkında *olumlu* gerçekler mi yoksa *olumsuz* olanlar mı? Öznel değerlendirmemizde "iyi haber" ya da "kötü haber" olarak düşündüklerimiz. Kayda değer olanları mı seçiyorsun, yoksa seni rahatsız edenlerin üzerinde mi duruyorsun?
- *Olumlu* yargılama mı yoksa *olumsuz* mu? Tepkilerimiz, olumlu ya da olumsuz yönde bir eğilim gösterir. İlk içgüdüyle okuduklarını beğendin mi, beğenmedin mi?

- *Çok* ve *çeşitli* bilgi mi, yoksa *az* ve *sınırlı* mı? Her ayrıntıyı özümseyip alıyor musun, yoksa sadece birkaç büyük noktaya mı odaklanıyorsun? Ve bu kitap benzeri başka kitaplar da okudun mu yoksa bu ilk mi?
- Bilgiyi *hızlı* mı *yavaş* mı işliyoruz, *seçici* miyiz *rastgele* mi? Bilgiyi saniyeler içinde mi tüketiyorsun, yoksa uzun sürede mi sindiriyorsun? Belirli bir sırayla mı, yoksa gelişigüzel mi okuyorsun?
- İnançlarımızı *gözden geçirip tekrar sorguluyor* muyuz, yoksa *savunup sürdürüyor* muyuz? Düşünme biçiminle ilgili fikrin değişiyor mu, yoksa kendini buna kapatıyor musun?
- Değerlerimiz daha çok *muhafazakâr* ve *tepkisel* mi, yoksa *ilerici* ve *radikal* mi? Bu kitabın bildiklerini sarsmasından endişe mi ediyorsun, yoksa sana ne gibi yeni şeyler sunduğunu mu çözmeye çalışıyorsun?
- Başkalarının inançlarına karşı *uyumlu* mu yoksa *meydan okuyucu* muyuz? Değerlerimiz çevremizdekilerle uyumlu ya da çatışmalı olabilir. Okuduklarına katılma eğiliminde misin, yoksa reddetmeye mi hazırlanıyorsun?
- Zihnimizdeki imgeler *kişiliğimizle* mi, *duygularımızla* mı yoksa *mantığımızla* mı daha uyumlu? Dünyayı nasıl gördüğümüz şu üç şeyden biriyle daha fazla hizalanabilir: içgüdülerimiz, o anki duygularımız veya daha geniş düşünsel değerlendirmemiz. Şu anda İçsel benliğinle uyumlu olanlara mı yoksa nasıl hissettiğine mi odaklanıyorsun; yoksa biraz daha düşünüp tartmak için bekliyor musun?

Son olarak, muhakemede kullandığımız argümanlarımız:

- *Akılcı* mı *akıldışı* mı? Fikrini oluşurken sağlam argümanlar mı kuruyorsun, yoksa düşüncelerin dağınık ve karmaşık mı? İkisinin yoğun bir karışımı olabilir mi?

- Başkalarının bakış açısını hesaba katarken *makul* mü *mantıksız* mıyız? Sana anlattıklarımı zorlanmadan dikkate alabiliyor musun, yoksa benim bakış açıma yer açmakta güçlük mü çekiyorsun?
- *Sezgisel* "pratik kurallara" mı yoksa *sezgisel olmayan* uzun soluklu düşünmeye mi odaklanıyorsun? Düşüncelerimizi oluştururken zihinsel kestirme yollarına başvurabiliriz: çağrışımlar, varsayımlar, kalıplaşmış yargılar, vb. Bu kitap hakkında hızlıca fikir oluşturmak için ipuçları ve işaretler mi arıyorsun, yoksa tamamen yeni bir sonuca mı varmaya çalışıyorsun?

Tüm bu bileşenleri, düşünme biçimimizi gösteren ayarlanabilir bir dizi "kaydırma butonu" olarak görselleştirebiliriz (bkz. Şekil 0.1). Bu sayede genel zihinsel duruşumuz içerisinde herhangi birine ne ölçüde eğilimli olduğumuzu işaretleyebiliriz. Belki senin şimdiden her bir yelpazede nerede durduğun hakkında bir fikrin vardır:

- dışadönüklük ve içedönüklük arasında bir yerde,
- neşeli ve karamsar arasında dengeli,
- olumsuz ve olumlu bilgileri eşit ölçüde alan...

Ya da uçlarda:

- aşırı, radikal,
- yoğun biçimde iğrenme hisseden,
- her zaman makul...

Bu ilk izlenimlerini aklında tutarak devam et.

Peki, düşünme unsurlarından ve bileşenlerinden nasıl oluyor da on düşünme tipine ulaşıyoruz? Bu kadar çok seçenek varken, kişilik özellikleri, duygular ve diğer unsurların sayısız

kombinasyonu içinden çıkabilecek zihinsel duruşlar bunaltıcı görünebilir. Belki sonsuz değildir ama sayısı kesinlikle ondan çok daha fazladır; zodyağımızda yer bulamamış bir takımyıldızları galaksisi gibi. Yine de araştırmam ilerledikçe, bu seçeneklerin pratikte ne kadar yakın kümeler halinde toplandığına şaşırdım. Bazı kişilik özellikleri ve duygular birbirleriyle güçlü şekilde ilişkilidir ve sergileyebileceğimiz zihinsel bakış açılarını daraltır. Ne kişilik özellikleri ne de duygular tek başına on düşünme tipinin herhangi birine birebir karşılık gelebilir. Ancak sahip olduğumuz özellikler ve sık deneyimlediğimiz duygular, bizi kaçınılmaz bir biçimde bazı düşünme tiplerine daha eğilimli kılıyor. Ve sahip olduğumuz bu özellikler ve duygular, bilgi edinme yollarımızı, ön kabullerimizi ve muhakeme yöntemlerimizi de şekillendiriyor. Bu da dünyaya dair oluşturduğumuz zihinsel imgeleri ve onları değerlendirme biçimimizi daraltıyor. (Daha fazlasını merak edenler, sonsöz kısmını inceleyebilir.) İşte tüm bu daralmalarla, başlangıçta tahmin ettiğimizden çok daha az genel zihinsel duruş olduğu ortaya çıkar. Peki neden?

Çünkü düşünme biçimimiz bir dizi katman halinde işler; düşünme biçimimize dahil olan beş unsur birbirinin üzerine inşa olur ve nihai düşüncelerimizi meydana getirir. Düşündüğümüzde, kişilik ve duyguların oluşturduğu temel katmandan (zihinsel bakış açımız) başlar, bilgi ve önkabullerin oluşturduğu orta katmanlara (zihinsel resmimiz) geçeriz; en tepede ise muhakemeyle şekillenen düşünsel değerlendirmeye ulaşırız. Düşünme unsurlarımız birbirine, hem net hem de ayrıntılı biçimde, nedensel olarak bağlıdır. Ancak bazıları düşünme biçimimiz açısından diğerlerinden daha temel unsurlardır.

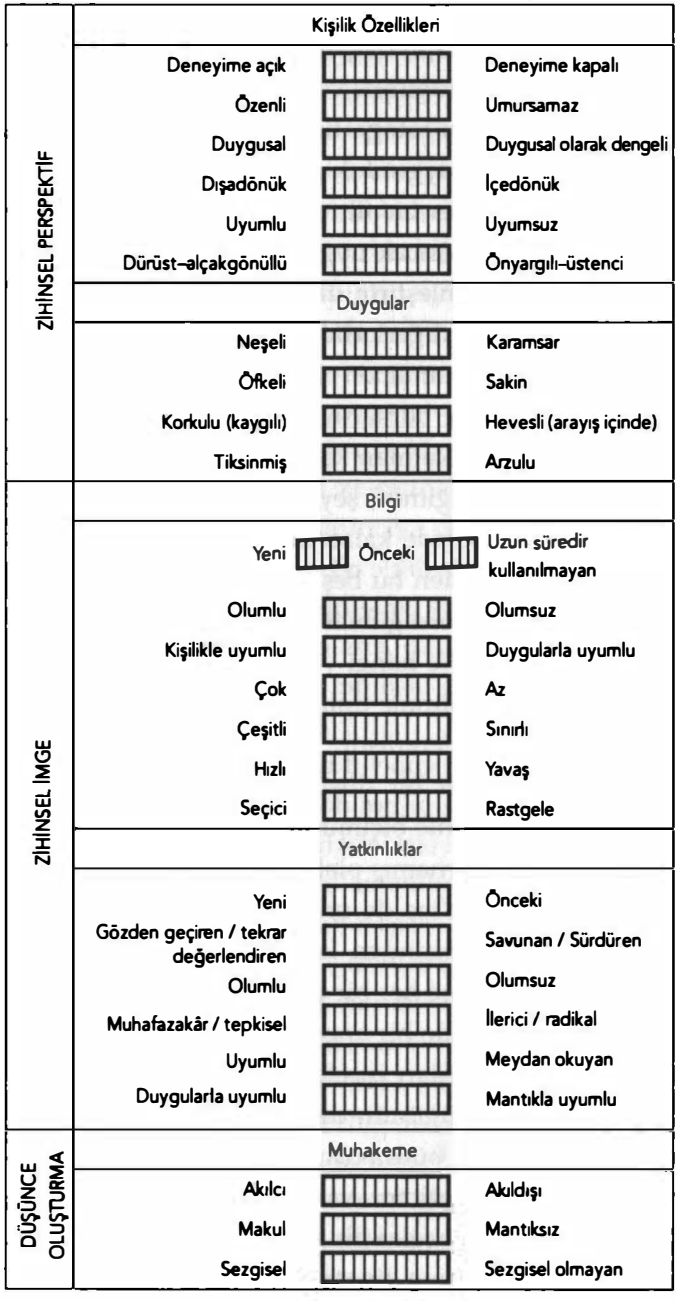
Özellikle zihinsel bakış açımız, belirli zihinsel imgelerin ve düşünce biçimlerinin oluşumunda güçlü bir rol oynar ve aynı ölçüde bazılarını da tamamen dışlar. Bunu, her birinin içinde

başka odalara açılan kapılar bulunan bir dizi odadan geçmek olarak düşünebiliriz. Hepsi sonunda bizi bahçeye çıkarır. Ancak her odada hangi kapıyı seçtiğimiz, sonraki odalarda hangi seçeneklere sahip olacağımızı ve bahçeye giden genel rotamızı belirler. Ya da bunu fotoğraflara uyguladığımız, parlaklık, kontrast, keskinlik, doygunluk gibi ayarları bulunan filtreler gibi düşünebiliriz. Her bir filtre, görüntünün belirli bir versiyonunu oluşturur. Ancak uyguladığımız filtrenin ayarları, bazı kenarları belirginleştirir, diğerlerini bulanıklaştırır; bazı renkleri derinleştirir, diğerlerini soldurur; bazı detayları öne çıkarırken bazılarını tamamen eleyebilir.

Düşündüğümüzde bunların hiçbirini bilinçli olarak yapmayız. Düşüncemizi katman katman inşa ettiğimizin farkında olmayız; "fark ettiğimiz" şey, tüm bu katmanlar bir araya geldikten sonra elimizde kalan nihai sonuçtur. Ancak hepimiz yukarı doğru giden bu beş katmanı izleyerek deneyimlerimize nasıl tepki verdiğimizi belirleyen genel zihinsel duruşlarımıza ulaşırız. Ve hangi yolları izleyebileceğimize dair seçenekler, bu on düşünme tipinin kendine özgü zihinsel yapıları tarafından belirlenmiştir.

Kitap boyunca her bir düşünme tipinin nasıl işlediğini göreceğiz. Bu, düşünme biçimimizin şekillenmesinde hangilerinin özel bir rol oynamış olabileceğine dair bir fikir edinmemizi sağlayacak. Yine de unutmamalıyız ki düşündüğümüzde, yalnızca birbirinden kopuk "düşünme özellikleri" sergilemiyoruz. Aksine her bir düşünme tipinde tüm bu unsurlar belirli bir şekilde bir araya gelir. Elbette her düşünme tipini oluşturan parçaları incelemek değerlidir; böylece her birinin nasıl düşündüğünün derinliklerine inebiliriz. Ancak düşünme tiplerini bir bütün olarak parçalarının toplamından daha fazlası haline getiren –yani onları gerçekten düşünme tipi yapan– şey, bu parçalar bir araya geldiğinde ortaya çıkan kendine özgü "düşünme dinamiği"dir.

Şekil 0.1: Düşünme biçimimizin unsurları ve bileşen yelpazeleri



Zihnimiz Nasıl Şekillenir?

On düşünme tipi zihnimde netleşir netleşmez, onları her yerde görmeye başladım. Haberlerdeki politikacıların çeşitli davranışları, onları düşünme tipi açısından okuduğumda çok daha anlamlı hale geldi. Şu, elinde bira bardağıyla sırıtarak başparmağını kaldıran kişi, tipik bir Şakacı. Bir diğeri; büyüme, değerler ve hukukun üstünlüğü üzerine ciddi ciddi konuşup duran kişi, aslında bir Serinkanlı. Meclisin arka sıralarından sürekli yakınıp duran yeni parlamento üyesi ise tam bir Didikleyici. Aynı durum kitap, film, tiyatro ve dizilerdeki karakterler için de geçerli. On düşünme tipi hakkındaki bilgimiz, bir süre sonra, karşımızdakini tam olarak çözmemizi sağlayacak ipuçlarını yakalama oyununa dönüşüyor. Ve elimizde yeterli veri olması, onların zihinlerinde neler olup bittiğine dair anlayışımızı derinleştirip zenginleştiriyor; özellikle de bu anlayış bizimkilerle tezat oluşturduğunda.

Ancak dünyayı düşünme tiplerine ayırmak, nasıl düşündüğümüzü ve neden böyle düşündüğümüzü anlamanın yalnızca ilk adımıdır. Düşünme tipleri bize düşünür olarak nasıl biri olduğumuzla ilgili pek çok şey söyleyebilir, ancak belirli bir düşünme tipinde olduğumuzu anlamak için biraz daha derine inmeliyiz. Öncelikle, hangi düşünme tipine sahip olduğumuzu nasıl biliriz? Hep aynı düşünme tipi miydik, yoksa zaman içinde mi buna "dönüştük"? Eğer öyleyse, hayatımızın hangi noktasında kendi düşünme tipimizi edinmiş olabiliriz? Bebeklikte mi, okul yıllarında mı, yoksa daha sonraları mı? Peki ondan önce neydik? O düşünme tipinin "beliren" bir versiyonu muyduk, farklı bir düşünme tipi miydik, yoksa hiçbiri mi? Ve nasıl oldu da özellikle bu düşünme tipi olduk? Farklı birini seçme şansımız var mıydı? Düşünme tipleri seçebileceğimiz bir şey midir? Peki ya bir düşünme tipine "ulaştıktan" sonra başka birine geçebilir miyiz?

Bu soruyu yanıtlamak için, düşünme tiplerimizi oluşturan unsurları düşünme araçları olarak ele alabiliriz. Fiziksel

araçlar gibi, bunlar da elimizin altındadır. Ancak her düşünme eylemimizde bunların hepsini birden kullanmak zorunda değiliz ya da hepsini eşit biçimde kullanmayız. Hepimizin kişiliği, duyguları vardır; bilgi biriktirir, yatkınlıklar geliştirir, akıl yürütürüz. Her bir unsuru oluşturan bileşenlerin embriyonik hallerini barındırırız; bu sayede, zaman zaman ya da sınırlı bir ölçüde, *tüm* bu özellikleri sergileyebilir, *tüm* bu duyguları deneyimleyebiliriz. Öte yandan, hangilerinin düşünme biçimimizde ne kadar güçlü şekilde ortaya çıkacağı değişkendir. Bir ressamın karakalem yerine renkli kalemlere, suluboya yerine yağlı boyaya, spatula yerine fırçaya uzanması gibi, elimizde *herhangi* birini kullanabilecek temel beceriler vardır. Ancak bazılarını kullanmaya daha yatkınız; bazılarıyla daha çok pratik yapmış, onlarla daha az paslanmışızdır. Dahası, kendimize özgü imza tarzı oluştururken açıkça tercih ettiğimiz ve daha fazla güvendiğimiz araçlar vardır. Düşünme tiplerimiz tam olarak budur: Kendimize özgü düşünme tarzımız ve düşünürken sadece elimizde ne olduğu değil, onu nasıl kullandığımızdır.

Bu ayrım, sosyal araştırmaların farklı alanlarının nasıl ve neden düşündüğümüzü çözmeye çalışırken odaklandığı temel noktadır. Bazıları, düşünme araçlarımızı ilk olarak nereden edindiğimizi inceler. Diğerleri, neden bazı araçları diğerlerinden daha fazla kullandığımızı anlamaya çalışır. Belirlenen nedenler ve etkenlerin yelpazesi, mevcut perspektiflerin sayısı kadar geniştir. Bazı araştırmalar düşünme biçimlerimizin köklerini beynimizin ve bedenimizin fiziksel ve biyolojik yapısında arar. Onlara göre kişilik özelliklerimiz, duygularımız ve bunun gibi diğer niteliklerimiz, kim olduğumuzun "doğal" bir parçasıdır: Genlerimize kodlanmış, doğuştan yerleştirilmiş, anatomimiz ve sinir sistemimiz tarafından önceden belirlenmiştir. Bu bakış açısı genel olarak nörobilim, fizyoloji ve psikiyatri alanları tarafından paylaşılır. Diğerleri ise nasıl düşündüğümüzü, içinde bulunduğumuz bağlamlar

ve yaşantılar yoluyla edinip geliştirdiğimizi öne çıkarır. Kişiliğimizi, duygularımızı ve diğer unsurları kullanma biçimimizi "sosyal olarak" öğrenilebilen (ve vazgeçilebilen) bir şey olarak görürler. Alıştığımız bir davranış; pekiştirebileceğimiz veya değiştirebileceğimiz, uygulayabileceğimiz ya da ihmal edebileceğimiz biçimde gelişir. Bu görüş antropoloji, kültürel analiz, felsefe, sosyal psikoloji ve sosyoloji alanlarında daha baskındır. (Yine, daha fazla ayrıntı için sonsöz kısmına bakabilirsiniz.) Nasıl düşündüğümüzü tam olarak anlayabilmek için, tüm bu farklı perspektifleri ortak bir sorgulama zemininde bir araya getirmemiz gerekir.

Nasıl düşündüğümüzü, birikimli ve yinelenen katmanlar süreci olarak ele alabiliriz; her biri *önceki* düşünme biçimimizin üzerine eklenir; ama aynı zamanda onu geçersiz de kılar. Nasıl düşündüğümüz başlangıçtan itibaren tamamen gelişmiş halde değildir. Şu anki düşünme biçimimiz, doğduğumuz anda başlayan uzun bir öğrenme yolculuğunun sonucudur. Genlerimiz bize ihtiyaç duyduğumuz temel düşünme araçlarını verir. Düşünebilmemizi sağlayacak kişilik yatkınlıklarının, duygusal kapasitenin, muhakeme yetilerinin ve diğer tüm unsurların başlangıç halini oluştururlar. Ardından, adım adım, bu araçları kullanmayı öğreniriz; düşünme unsurlarımızı geliştiririz. Yatkınlıklarımızın, kapasitelerimizin ve kişilik, duygu ve muhakemeyle ilgili diğer özelliklerin, düşünürken ortaya çıkıp çıkmaması, nasıl ve ne ölçüde ortaya çıktığı, içinde bulunduğumuz durumların onları nasıl açığa çıkardığına bağlıdır. Yaşadığımız her şey, şimdiye kadar nasıl düşündüğümüzü ya pekiştirir ya da sorgulatır. Düşünme tarzımızda hangi özelliklerin, duyguların ve muhakeme biçimlerinin baskın olacağını pekiştirerek ya da yerlerini değiştirerek, genel zihniyetimizi şekillendirir. Önceki bilinçdışı seçimlerimizi ya yeniden doğrular ya da onları yeniden devreye sokar; bu etki, zihinsel bakış açımızın en temel katmanlarından düşüncelerimizin en üst düzeyine kadar uzanır.

Düşünme biçimimizin katmanları, sosyal deneyimlerimizin zihnimizi şekillendirmesiyle oluşan katmanlarla birleşerek, herhangi bir dönemde sahip olduğumuz zihinsel duruşu oluşturur. Düşünen varlıklar olarak bizler, halen tamamlanma sürecindeyiz. Hiçbir zaman "tam olarak" bir Çilekeş, Ateşli, Hevesli ya da diğerleri olmayız. Sadece zihinsel ağırlık merkezimizin geçici olarak bulunduğu bir noktada "dururuz". Her an, günlük hayatımızda yaşadığımız bir şey düşünme biçimimizin bileşenlerini sarsabilir. Değişim potansiyeli her zaman mevcuttur. Bu değişim, bir yapay zekânın makine öğrenimi sürecinde adım adım ilerlemesi gibi kademeli olarak da gerçekleşebilir, Aziz Pavlus'un Şam yolundaki dönüşümünde olduğu gibi sarsıcı bir şokla da. Eğer düşünmeyi bir evin içindeki odalar arasında dolaşmak gibi ele alacak olursak, o ev her zaman tadilat geçirebilir. Kapıları farklı yerlere koyabiliriz. Rokoko tarzından Art Nouveau tarzına çevirebiliriz. Kapıları kaldırabilir, duvarları yıkıp geçitler açabiliriz. Yeterince yenileme yapıldığında sonunda tüm düzen kalıcı olarak değişir. Bir fotoğraf filtresi olarak ele alırsak, filtrenin görüntü üzerindeki etkisini her zaman değiştirebiliriz. Kontrast veya doygunlukla oynayabiliriz. Bir filtreyi kaldırır, yerine başka bir filtre koyabiliriz. Ya da üst üste filtreler ekleyerek görüntüyü derinlere gömebiliriz.

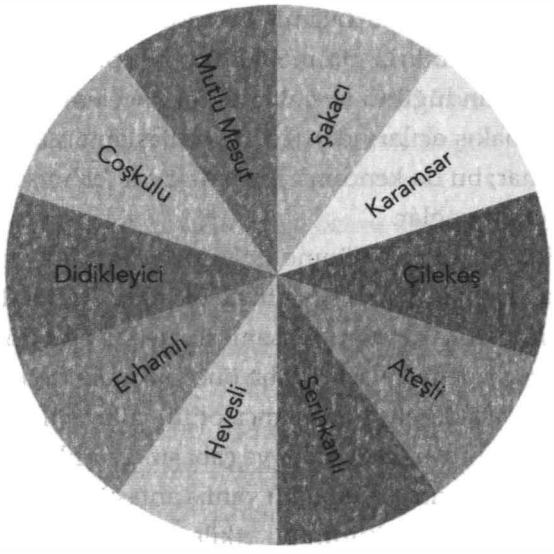
Hayatımız boyunca hangi düşünme tipi olduğumuzu sürekli öğrenir (ve yeniden öğrenir) dururuz. Bebekken düşünme unsurlarımızın temel haliyle başladığımızda, neler olup bittiğini ya da bunları nasıl yorumlamamız gerektiğini bilmenin bir yolu yoktur. Sahip olduklarımızı kullanarak en erken düşüncelerimizi, ebeveynlerimiz ve ailelerimiz, büyüdüğümüz mahalleler ve ilk okul eğitimimiz olmak üzere diğer insanlardan gelen ipuçlarına göre oluştururuz. Düşünme tipimiz toplumla aramızdaki etkileşim yoluyla ortaya çıkar ve gelişir. Büyüdükçe, Karamsar, Mutlu Mesut ya da Coşkulu gibi düşünmeyi öğreniriz çünkü yetiştirilme tarzımız-

da, eğitimimizde, sonra iş eğitimimizde –yani nasıl olmamız gerektiği konusunda sosyal ipuçları aldığımız tüm "öğretici anlarda"– deneyimlerimiz bu düşünme biçimini şekillendirir. Üstlendiğimiz her yeni rol, karşılaştığımız her yeni durum, bizi bu veya şu şekilde düşünmeye yönlendiren yeni etkiler sunar. Yetişkinlikte zihnimiz hâlâ bu etkileri özümseyip düşünsel yapımıza entegre edebilecek kadar şekillenebilir ve esnektir. Etki, etki üzerine katmanlanır; biz de bu farklı yönelimlerin arasında, birbirlerini desteklediklerı ya da birbirlerinin etkisini nötrledikleri bir konumda dururuz. Düşünen bir varlık olarak kim olduğumuz işte budur: Olmamız için teşvik edildiğimiz tüm farklı düşünme versiyonlarının toplam net ürünü.

Ayrıca zorunlu olarak tek bir düşünme tipiyle sınırlı değiliz; hatta birkaçına birden güçlü yakınlık hissedebiliriz. On düşünme tipi "ideal tipler"dir; beş düşünme unsurunun "saf" kombinasyonlarıdır. Bu unsurların temelleri hepimizde ortak olduğu için, düşünme tipleri arasındaki ilişki keskin siyah-beyaz ayrımlardan ziyade bir süreklilik üzerindeki noktaların ardışıklığı veya bir tekerleği çevreleyen jantlar gibidir (bkz. şekil 0.2). Hatta bazıları kenarlardan birbirine sızabilir. Farklı sosyal rollerimiz ve durumlarımız, bizi tamamen ayrı düşünme tipleri olmaya zorlayabilir ya da birkaçını bir arada kullanmamızı gerektirebilir. İş yerinde bir düşünme biçimiyle düşünmemiz beklenirken, evde, arkadaşlar arasında ya da sandık başında tamamen farklı şekilde düşünmeye itilebiliriz. Bir sosyal ortamdan diğerine geçtikçe düşünme biçimimiz şuraya ya da buraya doğru çekilir. Sadece tek bir düşünme tipine uyup diğerlerinden hiçbirine uymayan kişiler bulmak imkânsız değildir; ama oldukça nadirdir. Çok daha yaygın olan, en az iki ya da üç ana düşünme tipi arasında bölünmüş olmamız, kenarlarda da birkaç tipin ipuçlarının görülmesidir.

Şu anki düşünme biçimimize götüren yolculuğu –kendimizi bugün en güçlü biçimde özdeşleştirdiğimiz düşünme tipi ya da tiplerini– ne kadar iyi anlarsak gerektiğinde zihnimizi değiştirmek ve gelecekte düşünce biçimimizi dönüştürmek o kadar kolaylaşır. Buradaki kilit nokta şudur: Düşünme tipleri, nasıl düşündüğümüzün mutlak, değişmez tanımları değildir; farklı zamanlarda ve farklı derecelerde uyum sağlayabileceğimiz yatkınlıklardır. Düşünce yapımızı etkilerler, ancak zihnimizin hapishanesi değildirler: Düşünme biçimimizi istediğimiz yöne kanalize etme gücüne fazlasıyla sahibiz. Eğer sosyal rolümüz ya da içinde bulunduğumuz durum bizden bir Çilekeş ya da Hevesli gibi düşünmemizi "isterse," ikisinden birine veya her ikisine birden yönelebiliriz. Kendimizi konfor alanımızın dışına çıkmaya ve farklı bir düşünce tipine ulaşmaya zorlayabiliriz; belki de bilinçli olarak 180 derece döner, Şakacı veya Evhamlı düşünme tipine yönelebiliriz. Düşünme tipleri arasındaki gerilimleri aşmaya çalışabilir ve duruma bağlı olarak örneğin Didikleyici ya da Serinkanlı'ya geçebiliriz; ancak bu düşünme tipleri birbiriyle ne kadar çok çatışırsa, bunu sürdürmek o kadar zorlaşır. Ya da nerede örtüştüklerini bulup onları kendi yarattığımız yarı-stabil bir karışım içinde uzlaştırabiliriz. Zihnimiz, düşünme tarzlarımızı bu şekilde birbirine aktarmaya yetecek kadar geçirgen ve değişkendir.

Şu anda nasıl düşündüğümüz, dünyaya yönelik içsel yaklaşımımız, zihnimize derinden işlemiş ve kimliğimizle tamamen iç içe geçmiş gibi gelebilir. Ancak bu, sonsuza dek sabit olduğu anlamına gelmez. İstersek yeniden düşünebiliriz. Belki kullanmaya alışık olduğumuz denenmiş düşünme araçlarıyla devam etmeye karar verir ya da belki yaşam deneyimlerimizin bizi yönlendirdiği kalıplaşmış düşünme tarzımıza tamamen uymakta sakınca görmeyiz. Ama aynı ölçüde, geçmişimizden miras aldığımız düşünce yapısının bazı yönleriyle çatışabiliriz. Kendimiz üzerinde çalışmak, kendimizi geliştirmek isteyebiliriz. Eski düşünme biçimlerini bir kenara



Şekil 0.2: Düşünme tipleri çarkı

bırakıp yenilerini edinmek, yeni bir yön denemek, herkesin düşündüğü gibi düşünmek yerine öne çıkmak; nasıl düşünmek istediğimizi, olmak istediğimiz kişiyle uyumlu olarak düşünmek isteyebiliriz.

Düşünmeye Dair Kullanım Kılavuzu

On düşünme tipi, on düşünme biçimi. Etrafımızda olup biteni görmemizi sağlayan on zihinsel perspektif; bunu kavramak için oluşturduğumuz on zihinsel imge; düşüncelerimizi formüle etmenin on yolu. Bu model, dünyamızın neden bizden farklı düşünen insanlarla dolu olduğunu anlamamıza yardımcı olur. Dünyaya farklı gözlerle bakan, zihninde farklı imgeler canlandıran ve bazen gördükleri üzerine tartışan insanların neden böyle yaptığını açıklamamıza yardımcı olur. Düşünme biçimlerimizi ve nedenlerini daha iyi anlamaya başladıkça, bu modeli kendi düşünme biçimimiz ile çevre-

mizdekilerin düşünme biçimi arasındaki boşlukları kapatmak için kullanabiliriz. Bu model bize her bir düşünme tipinin nasıl düşündüğünü ayrıntılı olarak inceleme fırsatı verir ve onların bakış açılarından görmeye başlamamızı sağlayan araçlar sunar; bu da kendimizi onlarla aynı "zihinsel alanda" bulabilmemizi sağlar.

Kendi adıma, bu düşünme tiplerini geliştirmek ve onlara nasıl uyum sağladığımızı keşfetmek oldukça aydınlatıcı oldu. Her gün muhatap olduğum insanların neden *öyle* düşündüklerine dair bir pencere açtı. Daha önce kısmen kavrayamadığım şeyleri açıklamaya yardımcı oldu: gündelik sohbetler, hararetli tartışmalar; çıkmazlar ve çabasız uyumlanmalar; kusursuz anlaşma anları, karşılıklı yanlış anlaşılmalar, kelimelerin tükendiği anlar... Bütün bu etkileşimler, hangi düşünme tiplerinin devrede olduğunu yeniden çerçevelediğimde artık çok daha anlamlı hale geliyor. Her birinin nereden geldiğini kavramak belirgin biçimde kolaylaşıyor. Belki de daha önemlisi onlara, onların anlayabileceği şekilde nasıl yanıt vereceğimi artık daha iyi biliyorum.

Sonuç olarak, nasıl düşündüğümüzü ve neden böyle düşündüğümüzü anlamak, sürekli değişen bir dünyada akıcı, duyarlı ve sorumlu bir düşünür olmanın gerekliliklerine dair bize çok daha iyi bir fikir verir. Başkalarının şu anda nasıl düşündüğünü gözlemleyerek gelecekte nasıl düşünmek istediğimize dair cesaret bulabiliriz. Bu kitabın size nasıl düşündüğünüz ve neden *öyle* düşündüğünüzle ilgili söylediklerine dikkat edin. Şu anda nasıl düşünüyorsunuz? Daha önce nasıl düşünüyordunuz? Düşünme biçiminizi yeniden nasıl şekillendirebilirsiniz ve ne amaçla? Yolun sonu değil; olasılıklarla dolu yeni bir yolculuğun başlangıcındayız.

Bunu yaparken sadece üç şeyi hatırlayın:

1. Tüm düşünme tipleriyle az da olsa ilişki kurabiliriz, çünkü hepsinin küçük bir parçasını içimizde taşıyoruz.

Elbette hayatımızın büyük kısmını belirli bazı düşünme tiplerinin daha baskın olduğu şekilde geçiririz. Ancak diğer düşünme tipleri bize asla tamamen yabancı değildir; sadece onlara ulaşmanın doğru yolunu bulmamız gerekir.

2. Yeni düşünme yollarını keşfetme fırsatımız her zaman vardır, çünkü nihayetinde elimizdeki düşünme araçlarını nasıl kullanacağımıza biz karar veririz. Kendimizi düzenlemeyi seçebiliriz, daha fazla "X olmayı", "Y'yi azaltmayı", "P ile Q arasında daha iyi denge kurmayı" deneyebiliriz. Kendimizi düşündüğümüz tipten ziyade başka bir düşünme tipine daha yakın hissediyor muyuz? O zaman bu kitabı, o düşünce biçimini günlük düşüncemizde daha fazla ortaya çıkarmak için giriş niteliğinde bir rehber olarak kullanabiliriz. Deneyin, bir süre uygulayın, nereye götüreceğini görün.
3. "İyi" ya da "kötü" düşünme tipleri yoktur; yalnızca farklı ihtiyaçvedurumlarauygundüşendüşünmetiplerivardır. Onunun da sunacak benzersiz avantajları vardır. Bunlardan faydalanabilir, öğrenebiliriz, onları kendimize mal edebiliriz. Ve her biri, kontrolden çıkmasına izin verirsek, kolayca bir dezavantaja dönüşebilme eğilimindedir. Bu nedenle onları dikkatle kullanın ve dengede tutun; hem kendi iyiliğiniz hem de başkalarının iyiliği için.

Kendi düşünme tipimizi anlamak, hatalarımız için kendimizi affetmemize, güçlü yanlarımızla gurur duymamıza ve hayatımızı geliştirecek düşünme biçimlerimizi güçlendirmemize yardımcı olur. Çevremizdeki insanların düşünme tiplerini anlamak ise, onların gözünden daha net bakmamıza yardımcı olur; neyin var olduğunu, neyin eksik kaldığını, neyin büyük yer tutup neyin küçüldüğünü anlamamızı sağlar. Eğer

"iyi" düşünmek bir şey ifade ediyorsa, o da düşünme biçimlerimizin bizim için yapmasını istediğimiz şeyi yapmasına izin vermektir. Onların bize karşı değil, bizim için çalışmasını sağlamaktır. Bu görev her birimize kendine özgü şekilde bağlanır. Ama bu görev hepimizin ortak görevidir.

BÖLÜM 1

Mutlu Mesut

Bazı insanlar hayatı sanki hep en olumlu tarafından görüyormuş gibi gelir. Bir süre önce, bir işe alım firmasında başladığı ilk işinden kovulmasını hazmetmeye çalışan bir arkadaşımla parkta bir bankta oturuyordum. O işi bulmak için ne kadar uğraştığını ve hiç de bolluk içinde büyümemiş olduğunu bildiğim için, ona bundan sonra ne yapmayı planladığını sordum. Belki bana, ailesinin yanına geri taşınmaktan ya da CV'sini geliştirmek üzere bir şeyler yapmaktan söz eder diye bekliyordum. Hiç de öyle olmadı. Omuz silkti ve yüzünde kocaman bir gülümsemeyle, "Bilmem ki! İlla bir şeyler çıkar!" dedi.

Ve mucizevi biçimde, gerçekten de çıktı. Aradan birkaç yıl geçti; birden fazla ülkede, ard arda duraksamalar, yeniden başlangıçlar ve kıyısından dönülen fırsatların ardından –kişisel antrenörlük, yatılı özel öğretmenlik, yüksek lisans– sonunda hayalini kurduğu çevre danışmanlığı mesleğine kavuştu. Hayat önüne ne tür sınavlar ve sıkıntılar çıkarırsa çıkarsın, her seferinde toparlandı. Her zaman gülümseyerek, işlerin sonunda yoluna gireceğine duyduğu güvenle hareket etti.

Bu tür tasasız, umursamaz düşünce biçimine Mutlu Mesut diyebiliriz. Peki, kendimizin veya tanıdığımız diğer kişilerin Mutlu Mesut olup olmadığını nasıl anlayabiliriz? En

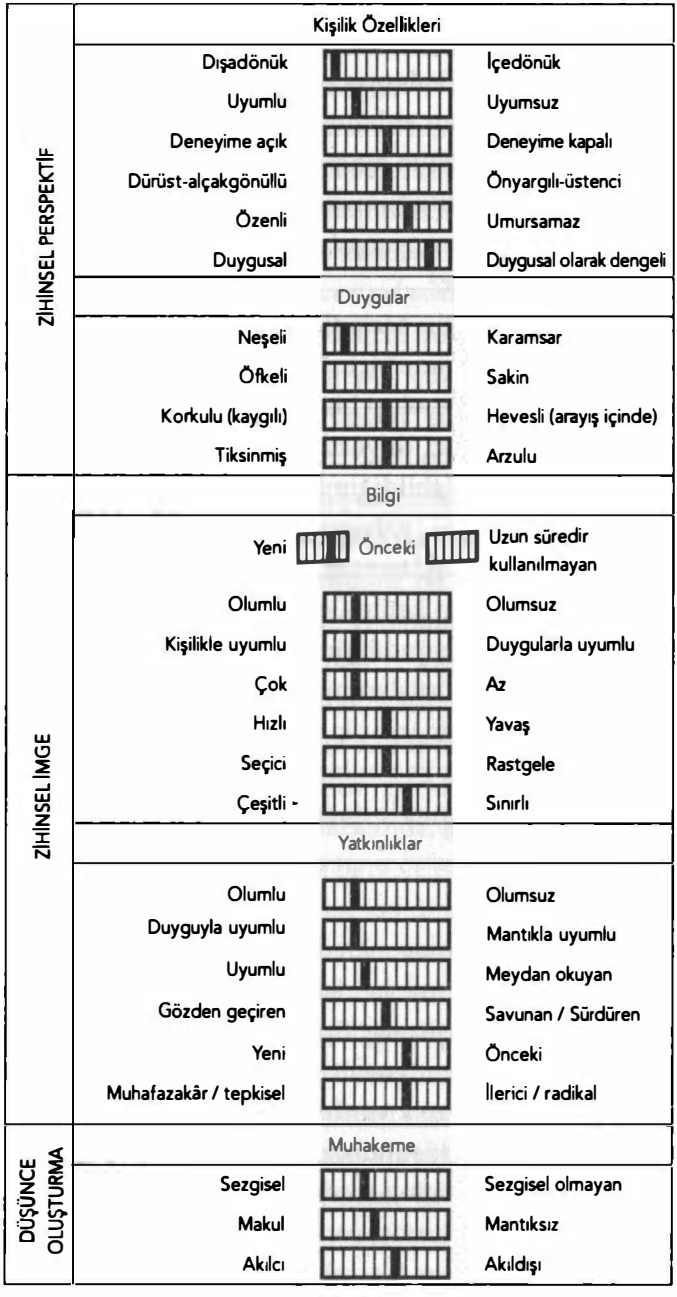
bariz işaretlerden biri, iyi vakit geçirmeye her şeyin üzerinde değer veriyor oluşumuzdur. Ufak tefek şeyler hariç, hayatta payımıza düşenle genellikle barışığızdır. Hayal gücümüzün başını alıp gitmesine, fantezilere dalmaya ve gerçek dünyayla bağımızı kaybetmeye yatkınızdır. Asla her şeyi fazlasıyla ciddiye almakla suçlanmayız ve er ya da geç işleri çözebileceğimize dair sarsılmaz bir inancımız vardır. Tüm bunlar size az da olsa tanıdık geliyorsa, düşünme biçimimizin biraz Mutlu Mesut izler taşıdığını söylemek için nedenlerimiz var demektir. Peki bir Mutlu Mesut'un zihninde neler olup biter? Bu düşünme biçimini oluşturan unsurlar nelerdir?

İsmimizin de ima ettiği gibi, Mutlu Mesutlar her şeyden önce duygusal olarak *mutludur* (bkz. şekil 1.1). Bu mutluluk, düşünce yapımızda özellikle baskın olan dört kişilik özelliğinin karışımından oluşan bir kümeye dayanır: *duygusal olarak dengeli, dışadönük, uyumlu* ve *umursamaz*. Bu, sahip olduğumuz özelliklerin bunlarla sınırlı olduğu anlamına gelmez. Elbette *deneyime açık* ya da *kapalı, dürüst-alçakgönüllü* ya da *önyargılı-üstenci* olma yatkınlıklarımız da vardır. Ancak bu iki özellik, düşünme biçimimizde genellikle çok daha dengeli bir şekilde ortaya çıkar.

"Mutluluğun", kişilik özelliklerinin kendi yelpazelerinin zıt uçlarıyla bile çeşitli şekillerde birleşip karışan pek çok farklı biçimi olduğunu belirtmekte fayda var. Bu nedenle mutluluk, yalnızca Mutlu Mesut için değil, bir sonraki bölümde tanışacağımız Şakacı ve ileride göreceğimiz Serinkanlı düşünme tipleri için de önemli bir özelliktir.

Mutluluğu özellikle "neşeli bir coşku" olarak düşünürsek, burada karşımıza çıkan kişilik özellikleri kümesiyle gayet iyi örtüştüğünü görürüz. Psikolojik çalışmalar, mutluluğun en güçlü şekilde ilişkilendirildiği özellik olarak dışadönüklüğü öne çıkarırken, Mutlu Mesut'un diğer özellikleriyle (duygusal dengelilik, uyumluluk ve umursamazlık) olan bağları ise

Şekil 1.1: Mutlu Mesut



genellikle biraz daha dolaylıdır. Duygusal dengemizi kendimize özgü bir mutluluk anlayışıyla birleştirmek, dünyaya genelde keyifli ve iyimser bir gözle bakmamıza yol açar. Uyumluluğumuz, başkalarına şefkat göstermekten ve şefkat görmeye açık olmaktan aldığımız hazzın temelini oluşturur. Umursamazlık özelliğinin ayırt edici etkisi ise zaman zaman taşkın bir neşeyle dolduğumuzda ve zihinsel bakış açımıza ters düşen bilgileri umursamadan, rahatça içimize sindirebildiğimizde ortaya çıkar.[1]

Bu bakış açısı, Mutlu Mesutların dünyayı görme, yorumlama ve üzerine düşünme biçimini belirgin bir şekilde etkiler. Genellikle, çevremizde olup bitenler hakkında "olumlu" bir tablo çizen bilgilere ilgi duyarız. Bu bilgiler için birkaç kaynak belirler, oradan alabildiğimiz kadarını adeta sünger gibi çekeriz; tamamen yeni, yabancı gerçeklere ulaşmak yerine, halihazırda aşina olduklarımızı tercih ederiz. Genelde olaylara olumlu bir yorum katar, ileriye dönük düşünebiliriz ve diğer insanların ne düşündüğünü de kısmen göz önünde bulundururuz. Dünya görüşlerimize sıkı sıkıya bağlıyızdır. Son olarak, karmaşık argümanlar kurarken zihinsel kestirme yollardan bolca yararlanır ve bunları çoğunlukla diğer insanların da anlayabileceği terimlerle ifade etmeye çalışırız.

Mutlu Mesut Olmak

Mutlu Mesutların özünde, neredeyse tükenmez bir neşe kaynağı yatar. Bu, yaptığımız her şeyde bize yol gösteren bir tür kesinlik kalesidir. Düşünme tipleri ailesi içinde, bizler tam anlamıyla iyimser tipin temsilcisiyiz. En iyisini umarız ve o kadar neşeli bir bakışımız vardır ki, "en iyi"nin gerçekten de başımıza geleceğini düşünürüz. Karşımıza çıkan insanları, keşfettiğimiz şeyleri, içine girdiğimiz durumları neredeyse istisnasız en olumlu tarafından görürüz. O halde rahat ve tasasız olmamamız için bir sebep var mı? Bulunduğumuz

noktadan, işlerin iyi sonuçlanması için nasıl bir yol izlenmesi gerektiğini açık ve net bir şekilde görebiliyoruz. Tek yapmamız gereken soğukkanlılığımızı korumak; ödülleri, pek de ter dökmeden, nasıl olsa toplayacağız.

Peki bu kadar neşeli özgüveni hangi sosyal deneyimler besler? Öncelikle, işimizde, ilişkilerimizde, okulda veya hobilerimizde işlerin genel gidişatından memnun olmamız yardımcı olur. Olduğumuz yerde kendimizi rahat ve refah içinde hissetmek bizde derin bir güven ve sahip olduklarımıza karşı güçlü bir takdir duygusu uyandırır. Bu sadece gelir veya servetle ölçülemez; her ne kadar pek çok çalışma finansal güvenliğin hepimiz için "iyi bir yaşam" sürmenin önemli bir bileşeni olduğunu gösterse de,[2] "daha çok para = daha olumlu olmak" gibi basit bir denklem yoktur. Mutlu Mesutlar için iyi hissetmek, aynı zamanda kafamızdaki "hayatım nasıl *olmalı*" fikrine ne kadar uyumlu olduğuna da bağlıdır. Tahmin edileceği üzere, maddi anlamda "yetersizlikten" ne kadar uzak olursak, dünyadaki yerimizden o kadar memnun oluruz; ama "doğru istikamette" olmak, yani tercih ettiğimiz yönde ilerliyor olmak da en az bunun kadar önemlidir. Projelerimiz ilerlediğinde, benlik duygumuz güçlendiğinde ve elimizde sağlam bir "varlık yığını" biriktiğinde, kendimizi salar, eğlence ve keyfe gönül rahatlığıyla para ve enerji harcarız.

Aynı koşullar, yaptığımız işe kendimizi verebilme yeteneğimizi de destekler. Biz Mutlu Mesutlar, yaratıcı çalışmalardan, kişisel gelişimimizin ayrılmaz bir parçası olarak sonsuz bir haz duyarız ve aklımızı verdiğimizde yorulmak bilmeden çalışabiliriz. Ancak bunu yapabilmemiz için, zihnimizin berraklığa ve rahatlığa ihtiyacı vardır; bizi dağıtan başka kaygıların gölgesinde kalınmamalıdır. Hayatımızın oldukça düşük yoğunluklu programlanması gerekir. Ev işlerinden iş teslim tarihine kadar kendi yolumuzu çizebileceğimiz geniş boşluklar bırakan, yönetilebilir beklentiler; "kontrol etme"yi hafif ve mü-

dahalesiz kılan yaklaşımlar; "çalışma zamanı" ile "boş zaman" arasında sağlıklı bir denge, ritmimizi bulmamızı sağlar ve özgüvenli memnuniyetimizin yüzeye çıkmasına yardımcı olur.

Bizler aynı zamanda uyumlu birer takım oyuncusu da olabiliriz; etrafımızdakilerin beklentilerine göre hareket etmekten, çok ya da az her rolü memnuniyetle üstlenmekten çekinmeyiz; yeter ki onlar kendilerini rahat hissetsinler ve nihayetinde iyi niyetimizi ödüllendirsinler. Üzerimize düşen projeleri büyük bir hevesle yürütür, takımın ihtiyaç duyduğu her pozisyonda görev alırız; yeter ki başkaları da katkımızdan ve yeteneklerimizden faydalansın, bize saygı gördüğümüzü ve anlaşıldığımızı hissettirsinler. Bunu sağlayabilmek için yalnızca "dürüst emek-dürüst karşılık" yeterli gelmez bize; endişelerimizi konuşabileceğimiz alanlara da ihtiyaç duyarız. Yorumlarımızı ve sorularımızı dile getirebileceğimiz ortamlar, etkileşim ve geri bildirim kanalları, işleri çözmekte zorlandığımızda rehberlik alabileceğimiz fırsatlar gerekir. Başka bir deyişle, yönetici ya da öğretmenlerden daha tecrübeli arkadaş ve aile üyelerine kadar uzanan sağlam akıl hocalarına ihtiyacımız vardır; bu kişiler özenlice ayarlanmış bir dengeyle, bize "anlık motivasyon ve ödüller" üzerinden gerçek anlamda "rol tatmini" sağlar.[3] Zamanla, etrafımızdaki insanlara karşı güçlü bir bağlılık duygusu geliştiririz. Birlikte inşa ettiğimiz ortak kültüre iyice nüfuz ederek oradaki yerimize dair yüksek bir gurur duygusu taşırız.

Bizim için "iyi bir yaşam sürmek", bazen "harekete geçmek" ya da "kendimizi ortaya koymak" gibi fikirlerle de iç içe geçmiş olabilir. Gündelik faaliyetlerimize büyük bir şevkle atılmayı öğrendikçe, bir tür iddialı coşku benlik duygumuza sızmaya başlayabilir. Kendimizi biraz fazla öne atarken, kendi yolumuzda neşeyle ilerlerken bulabiliriz; özellikle etrafımızdakiler buna izin veriyor hatta teşvik ediyorsa. Olağanüstü olanı fark etme yeteneğimiz ve bitmek bilmeyen bir

macera duygumuz vardır; tutkularımızın peşinden giderek, arayışımızın sonunda neyin yattığını keşfetmek konusunda inatçıyızdır. Bunu, diğer insanların ciddi şüphelerine rağmen yaparız, tıpkı hayatı yaşama biçimlerini kavramakta zorlanan gelenek güçlerine inatla aldırış etmeyen sihirli dadı Mary Poppins ya da cesur serseri Huckleberry Finn gibi. Her ne kadar bolca neşeli cazibeyle yumuşatma eğiliminde olsak da, bu tutum benlik saygımızı şişirebilir. Çevremizdekilere bilfiil meydan okuyacak kadar olmasa da bizi biraz rahatsız edici bulmalarına sebep olacak kadar olabilir.

İstikrarımızdan aldığımız güven, bize her durumun merkezine kendimizi koyma dürtüsü sağlıyor. Bizim için mutluluk, bizzat "katılmak" eylemidir. Psikolojik araştırmalar insanların genel olarak, kendilerine *ve* başkalarına zaman, özveri, para, planlama veya önceden düşünülmüş "özel hediyeler" için emek verdiklerinde yaşadıkları deneyimlerden, maddi şeylere kıyasla çok daha fazla keyif aldıklarını göstermektedir.[4] Bu, özellikle biz Mutlu Mesutlar için geçerlidir; zira iyi oluş halimiz, "bizden olanlara" karşı beslediğimiz olumlu duygularla sıkı sıkıya bağlantılıdır. Elbette eğer "havalı bir borsacı"ysak, iyi bir yatırım yakalama yeteneğimiz bizi büyük ölçüde tatmin eder. Ama çoğumuz için bu haz, o konser biletlerini, hayalimizdeki tatili, sevdiklerimizi şımartacak doğum günü hediyesini alabildiğimizde katlanarak artar. Hele ki en sevdiğimiz insanlar da bu deneyimden faydalanabiliyorsa ve keyfimizi onlarla paylaşabiliyorsak, tadına doyulmaz.

Memnuniyetimizi Yansıtmak

Özgüvenle şişmiş biz Mutlu Mesutlar salt işe koyulma ihtimalinin coşkusuyla, köpürür taşarız. Karşımıza çıkan her rolün ve durumun sunduğu fırsatları anında sezer, tereddütlerimizi arka plana, çok gerilere iteriz. Bu fırsatlardan en iyi şe-

kilde yararlanmak için ne gerektiğini tam olarak bildiğimize eminizdir; dolayısıyla başkalarının yapması gereken tek şey, bizi bize bırakmaktır. Bastırılamaz derecede neşeli ve soğukkanlıyızdır; neredeyse bunaltıcı derecede güçlü coşku dalgaları yayarız. Paddington Ayısı'nı ve Brown ailesine Notting Hill'deki diğer arkadaşlarıyla birlikte yardım etmeye çalışırken sergilediği içtenliği hatırlayın. Ya da *Komşum Totoro*'daki Mei'yi; dizginlenemez neşesi sayesinde evinin çevresinde yaşayan orman ruhlarıyla –kibar dev Totoro da dahil– arkadaşlık kurar. En iyi halimizde, sadece bulaşıcı hayat sevincimizle insanları, isteseler de istemeseler de, yanımıza çekeriz.

Bunun nedeni kısmen, biz Mutlu Mesutların aslında kendimiz ve "bizden olanlar" adına gayet açık bir biçimde son derece hırslı olmamızdır. Dünyaya ve çevremizdeki insanlara karşı ilgili ve dostane olabilmek için çoğu zaman büyük çaba harcarız; *hem* kendimiz *hem* de onlar için ne istediğimize dair net bir fikrimiz vardır ve bunu elde etmeye fazlasıyla yeterli olduğumuza inanırız. Ancak bunu yaparken biraz Hevesli olmaktan da kendimizi alamayız. Ne de olsa her şeyi bu kadar iyi çözmüş olmaktan (ya da öyle olduğuna inanırız) oldukça memnunuzdur. Coşkuluyuz; bazen kendini beğenmişliğe varan bir neşeyle doluyuz ve başkalarının temkinli davranmayı tercih edebileceği durumlarda, sorgusuz sualsiz her şeye atılmaya fazlasıyla istekliyiz.

Bu neşeli özgüven kulağa ne kadar hoş gelse de, etrafımızdakiler için –özellikle kazanmak istediğimiz insanlar için– zaman zaman bunaltıcı, hatta katlanılmaz olabilir. Doğrudan ilgi odağının merkezine dalıp herkesin bakışlarını bize çevirmesini talep etmek, bizi onların gözünde idare etmesi zor, patavatsız bir hale sokabilir. Genel olarak bu halimiz, karakterimizin bir parçası olarak kabullenilir: Biraz uçarı ve teatral ama özünde kontrolü elinde tutan biri. Yine de zaman zaman bu dinamizmimiz, daha temkinli ya da içine kapanık düşün-

me tiplerinden tepki almamıza yol açabilir. Örneğin ters bir Ateşli çıkışı ya da sivri dilli bir Didikleyici cevabına maruz kalabiliriz. Bunun önüne geçmek için, coşkumuzu kontrol etmeyi öğrenmeliyiz.

Biz Mutlu Mesutlar, hedeflerimizin peşinde kararlılıkla ve girişkenlikle hareket eden tek düşünme tipi değiliz elbette, üstelik kimi zaman bunu bilinçli olarak biraz kısmamız gerekiyor. Hemen her şey için coşku üretebiliriz; ne zaman devreye gireceğimizi, ne söyleyeceğimizi, herkesi olaylara bizim açımızdan bakmaya nasıl ikna edeceğimizi çok iyi biliriz. Kurumsal pazarlamada, iletişimde veya "influencer" rolünde yeterince geliştiysek insanlara satın almalarını istediğimiz şeyi satma konusunda iyice ustalaşırız. Bu yüzden, zaman zaman yapmacık ya da sahte görünmemiz hiç şaşırtıcı değildir. Sınırsız özgüvenimiz, kolaylıkla kibir, yersiz gurur ya da saf egoizm olarak algılanabilir. Belki sattığımız şeye biz yürekten inanıyoruzdur ama herkesin ısrarlı pazarlama baskısına maruz kalmak istediği söylenemez. Bu da denge tutturmayı zorlaştırabilir.

Bu özgüvenin gerçekten sınanması, işlerin artık "bizden yana" olmadığı, önce biraz ters gitmeye başladığı, ardından ciddi biçimde raydan çıktığı ve sonunda tam bir felakete dönüştüğü zaman başlar ki böylesi durumlarda bile neşemiz kolay kolay sarsılmaz. Durum ne olursa olsun, pozitif kalır, doğru zamanı bekleriz. Bu Voltaire'in *Candide*'inde, adını romanın kendinden emin, iyimser eğitmeni Pangloss'tan alan "Panglossçu" düşünce biçimidir. Yaşadığımız dünya, mümkün olan dünyaların en iyisidir ve içindeki her şey nihayetinde "hayrımıza"dır. Dünya bize ne yaşatırsa yaşatsın, onunla "işbirliği" yapabileceğimize ve hemen her bulutun içinde bir umut ışığı bulabileceğimize inanırız. Ne var ki mevcut durumumuzdan küçük pozitif kırıntılar çıkarabiliyor olmamız, o durumun ciddi olumsuz yanlarını görmezden gelebileceği-

miz anlamına gelmez. Nitekim Candide'in zorla askere alınmalar, kırbaçlamalar, gemi kazaları, kölelik, Lizbon depremi ve daha pek çok felaketle dolu deneyimlerinden çıkardığı ders tam da budur: İyi şeyler yalnızca onlara hak ettiği özeni gösterdiğimizde olur.

Bir meslektaşım, bir gün ofise geldi ve tatilden döndüğünde evinin soyulmuş olduğunu, neredeyse laf arasında söyledi. Hepimiz bir anda ona dönüp geçmiş olsun demeye başladık. İyi miydi, yaşadığı şok büyük müydü, talan edilmiş bir eve dönmenin kim bilir ne kadar zor olduğu minvalinde sözler sarf ettik. "Aslında tatildeyken bir terslik olduğunu hissetmiştim," dedi. Nasıl yani? Meğer evindeki bir kamera, şüpheli ışık ve gölgeler tespit edip ona bildirim göndermiş. Ardından polis, tatile çıkmadan önce kilitli bıraktığı bisikletinin, civarda bir yolun kenarında terk edilmiş halde bulunduğunu haber vermiş. Peki bunlar bir şeylerin ters gittiğini açıkça göstermemiş miydi? "Yok canım, ben çok ciddi bir şey değildir diye düşündüm," dedi. Peki endişelenmemiş miydi? "Pek sayılmaz, eve dönene kadar bekleyebilir diye düşündüm."

Bizim rutin gevşekliğimizin ve bildiğimizi okuma eğilimimizin ne zaman sorumsuzluğa dönüştüğünü fark etmeliyiz. Burada, *Inside Out* [*Ters Yüz*] filmindeki Joy karakterinden ders çıkarabiliriz. Peri gibi, telaşlı, hiperaktif Neşe (Joy), Riley adlı bir kızın duyguları üzerinde bir tür liderlik rolü üstlenir. Neşe, diğer duyguları [özellikle Üzüntü'yü kontrol altında tutmak ve en önemlisi Riley'nin zihnindeki "kontrol panelinden" uzak tutmak için büyük çaba sarf eder. Duygular arasındaki çatışma, Riley yeni bir okula başlamak üzereyken patlak verir; bu da Neşe ve Üzüntü'nün yanlışlıkla "hafıza çukuruna" düşmesine ve Riley'nin kayıtsız, neredeyse tepkisiz bir hale gelmesine yol açar. Riley, ancak bütün duygular tekrar bir araya geldikten sonra eski iyi huylu haline döner; üstelik

bu sefer Neşe, zaman zaman dizginleri Üzüntü'ye ve diğer duygulara bırakmayı kabul eder. Bu da Riley'nin duygusal olgunlaşmasını simgeler.

Hikâyenin bize verdiği derse gelirsek: Mutlu Mesut düşünce biçimimiz, bizi ayakta tutmak ve eski halimizde devam etmemizi sağlamak konusunda gerçekten çok iyidir. Ancak yön değiştirmemiz gerektiğinde, bunu hızlı ve kararlı biçimde yapmamız konusunda pek becerikli değildir. Bunun için, dünyaya tamamen pembe gözlükle bakmayan düşünme tiplerinin zihnimizi biraz daha etkilemesine izin vermemiz gerekir. Evhamlı'nın şüpheciliğini ve Karamsar'ın beklentilerimizle ilgili kabulleniş tavrını dikkate almanın değerli olduğunu öğrenmemize yardımcı olur.

Başka bir deyişle, biz Mutlu Mesutlar bazen fazlasıyla kolay tatmin oluruz; ısrarla her şeyin yolunda olduğunu söyler, alışık olduğumuz yöntemlere sıkı sıkıya bağlı kalırız. Bu durumun, bizi rahatsız eden şeylere çare bulmanın önüne set çekebileceğini unutmamalıyız. En kolay yol, her zaman en iyi sonuca götürmez. Kendi haline bırakıldığında işler "her zaman" bir şekilde yoluna girmez. İşlerin iyi gitmesini istiyorsak, çoğu zaman bizzat elimizi taşın altına koymamız gerekir. Rahatsızlıkla yüzleşmeyi göze almalı, hoşlanmadığımız şeylerle karşı karşıya gelmeli ve çabalarımız karşılığında bizi bekleyen ödüller için cesaretle sürece katlanmalıyız.

Esneklik ve Sınırları

Biz Mutlu Mesutlar, karşımıza çıkan herkese ve her şeye karşı faltaşı gibi açık meraklı gözlerle bakan, kronik gözlemcilerizdir. Dahil olma, bir şeyleri deneme, gerçek katılımcı olma fırsatı bulduğumuz her ana bayılırız. *The Colour of Magic* [*Büyünün Rengi*] filmindeki sevecen turist Twoflower gibi, tesadüfi tanışmalarda ve keşiflerde keyif ve eğlence bulmaya yatkınız; bir eğlenceli durumdan ötekine, kaygısızca sekiyoruz.

Düşünme tipleri arasında, çevremizden gelen olguları ve deneyimleri öğrenmeye ve içselleştirmeye en açık olanlardan biriyiz. Arkadaşlarımızı, yeni flört dramlarını tüm ayrıntılarıyla anlatmaları için darlarız. Yeni iş arkadaşlarımızın hayat hikâyelerini daha ilk günden ağızlarından almaya çalışırız. Ev partilerinde tanıştığımız biriyle sohbet içinde kayboluruz.

Bu eğilim, hızla geniş bir yelpazede bilgi ve beceri edinmenin ön planda olduğu ortamlarda ne kadar çok zaman geçirirsek o kadar sağlam biçimde yerleşir; ya da en azından, gerektiğinde ortaya çıkarması o kadar kolay olur. Zengin bir müfredattan besleniriz; sınıftan atölyeye, sahadan stüdyoya kadar her alanda. İlgi ve uğraşlarımızı genişletmeyi öğrenir, sürekli yenilerini ekleme konusunda dikkat çekici bir beceri geliştiririz ve bir ilgiden diğerine etkileyici bir çeviklikle geçebilir, tıpkı bir bukalemun gibi farklı renk tonlarına, normlara ve beklentilere uyum sağlayabiliriz.

Ama bu vurdumduymaz tavrımız, sanki hiçbir şeyi aslında pek de güçlü hislerle sahiplenmiyormuşuz izlenimi yaratabilir. Eğer *her şeye* karşı rahatsak ve coşkuluysak, peki gerçekten neye karşı özel bir duygusal bağlılığımız var? Neşemizin sebebi, ihtiyaçlarımızın ve isteklerimizin toplumun "kurallar"ıyla tam olarak örtüşmesinden midir? Yoksa belki de bu kurallara hiç aykırı davranmadığımız veya herhangi bir engele takılmadığımız için mi, derinlerde bir yerde, onların her zaman bizim tarafımızda olacağına dair tuhaf bir güven hissi taşıyoruz?

Burada ufak bir açmazın ortasındayız. Deneyimlerimizden keyif alma konusunda sınırsız bir kapasitemiz var. Olayları yalnızca kendi bakış açımızdan değil, başkalarının perspektifinden de görebiliriz; dolayısıyla bir şeyi kendimiz pek sevmiyor olsak da onların neden sevdiğini anlayabiliriz. Özellikle de onlar "bizden olanlar"sa. *O* şeyi sevmeyi, *onları*

sevdiğimiz için seçeriz; bizim gözümüzde, o şey onların bir uzantısına dönüşür.

Ne var ki bu kocaman bir memnuniyet içinde olma halimiz, içi boş ya da şüphe uyandıracak kadar esnek görünebilir. Nasıl oluyor da her şeyi bu kadar yüksek bir coşkuyla karşılıyoruz? Gerçekten hiç mi kırmızı çizgimiz, hiç mi kendimize ait tercihimiz yok? Bu kadar bulanık, kayıtsız, kolay yönlendirilebilir yapıda mıyız? Belki de çocukluğumuzda dünyayı tanırken –ya da onu *nasıl* tanıyacağımızı öğrenirken– bize, doğru yolun açık fikirli olmak ve ayrıntılara takılmamak olduğu öğretilmişti. "Küçük şeyleri kafana takma", "iyi tarafından bak", "olayları biraz geniş açıdan gör" türünden nasihatler dinlemiş olabiliriz. Şimdi yetişkin olduğumuzda, neyin ve ne kadarının gerçekten risk teşkil ettiğini saptamakta zorlanmamız olasıdır ve bu da her türlü keşif sürecini başlı başına olumlu bir deneyim olarak görmemize yol açar.

Elbette uyum sağlayabilirliğimizin avantajları vardır. Ancak bu, biz Mutlu Mesutlar ile diğer düşünme tipleri arasında, karşılıklı anlaşmazlık doğuracak başka bir kapı da aralar. Becerikliliğimiz ve çeşitliliğe düşkünlüğümüz kolaylıkla istikrarsızlık şeklinde kendini gösterebilir. Sanki sonsuz hatta rastgele yeni insanlara, nesnelere ve amaçlara karşı istikrarsız, dalgalı bir bağ kuruyormuşuz gibi görünebilir. Buna, David Copperfield eğilimimiz diyebiliriz. Bu izlenim, kısmen, belki bağ kurmayı bu şekilde öğrenmiş olmamızdan kaynaklanıyordur. Masum adanmışlık, hayranlık dolu tutkular ve kolay etkilenilen sadakatlerin harmanlandığı bir karışım, bizi tekrar tekrar bir parıltılı yenilikten diğerine sürükler, birbirini izleyen akımlar arasında ustaca karıştırıp eşleştirir.

Bu kez duygusal ikircikliklik hayaleti çirkin yüzünü gösterir. Dikkatimiz adeta sınırsızca şekil değiştiriyormuş gibi görünür. Bir an kendimizi Şoştakoviç senfonisine veya *Hearts of Iron 4* oyununa coşkuyla kaptırırken biraz sonra kendi şa-

kalarımıza veya yeni bir TikTok videosuna kıkırdıyoruz. Bunların herhangi birinden gerçekten keyif aldığımıza ve almaya devam edeceğimize güvenilebilir mi? En azından Karamsarlar mutsuzsa, bunu sürdürmelerini bekleriz. Didikleyiciler bir şeye karşı çıktıklarında, bunda ciddi olduklarını biliriz.

Mutluluğumuzu nasıl gösterdiğimize dikkat etmeliyiz. Eğer bunu yapmazsak, değişken ve güvenilmez olarak kınanma riskiyle karşı karşıya kalırız. Politikacılar, yeni projelerden niş uğraşlara, yeni girişimlere kadar her şeyden duydukları memnuniyeti dile getirirler. Gerçek bir ilgi midir, yoksa sadece seçmenin gözünü boyamaya mı çalışırlar? Ünlüler pek çok "iyi niyet projesi" destekler ya da yeni çıkan ürünleri överler. Bu gerçek bir tutku mudur, yoksa işbirliği mi? Bu, karizmamızın diğer yüzüdür. Karşılarında mümkün olduğunca sevecen bir yüz ifadesi takınma, olabildiğince çok kişiyi "bizden" haline getirme çabamız, yapmacık ya da ciddiyetsiz olarak algılanıyorsa, ciddiye alınma arzumuzu kolayca baltalayabilir.

Burada en iyi yönlerimiz, aleyhimize çalışabilir. Kendimize koyduğumuz hedefleri gerçekleştiremeyecek miktarda fazla şeye kapılıp gitmekten kaçınmalıyız. Bu, programlarımızı nasıl yönettiğimize özen göstermemiz anlamına gelir: Randevuları kaçırıyor muyuz, sık sık zamanın nasıl geçtiğini unutuyor muyuz, erteleme alışkanlığımız kontrolden çıkıyor mu? Kendimizi, havada döndürdüğümüz "tabak"lar arasında koştururken bulabiliriz; bazılarını yakalamak isterken farkında olmadan bazılarını unutur, bazılarını gözden çıkarır, sonunda yemek takımının yarısını kırmış oluruz. Eğer durum buysa, ya tüm tabakları döndürmeyi mümkün kılacak zaman ve emeği harcamalıyız ya da –daha iyisi– hangi tabakları elimizden bırakmamız gerektiğini seçmeliyiz. Sadece sahip olduğumuz eğlenceli yapıdan kaynaklanan neşeyi sürdürmekle yetinemeyiz. Bu kadar *kaygısızsak*, acaba sadece *dikkatsizliğimizden* mi, yoksa gerçekten hiç mi önemsemiyoruz?

Topluluklarımızda Aktif Olmak

Biz Mutlu Mesutlar için, bu muamma sorunun cevabına giden yol tartışmasız *sosyalleşme*dir. Hayran, oyuncu, müşteri veya sadık mürit olarak, neye "katılırsak" genellikle beraberinde bir topluluk vardır. Ortak ruh, aidiyetin ne demek olduğuna dair inancımızın bir parçasıdır ve köklü, yoğun aidiyet bağları kurduğumuzda kayıtsız bir sevinç hissederiz. Sosyal araştırmalar, yaşam kalitesinden halk sağlığına, sosyal sermayeden üretkenliğe kadar pek çok alanda, topluluktan biri olma hissinin, çevremizdeki insanlardan ve şeylerden sağladığımız faydanın önemli bir bölümünü oluşturduğunu öne sürüyor.[5] Etrafımızdakilere elimizden geldiğince sokulgan davranmaya çalışmamızın bir nedeni de, karşılığını görmeyi ummamızdır.

Ancak Mutlu Mesutlar olarak, karşılıklılık anlayışımız çıkarcı, "al-ver" mantığında değildir. "Bizden olan" herkese ve her şeye karşı kabilevari bir bağlılık hisseder, onlarla geçirdiğimiz zamanlara değer veririz. Belki ebeveynlerimiz ve akrabalarımızdan oluşan "çekirdek ailemiz", bizde uyum ve keyif dolu anılar bırakmıştır: şamatalı oyun geceleri, Noel'de, Diwali'de ya da Şükran Günü'nde büyük neşeli ziyafetler... Belki de arkadaşlarımız ve partnerlerimizden oluşan "seçtiğimiz ailemiz" bize hem gönüllerini hem evlerini açmıştır. Ya da belki hayatımızın önemli bir kısmını, aile sıcaklığı ve bağ hissi arayarak geçirmişizdir. Başka insanların bizi mutlu edebilme kapasitesine hayranlık duyarız; bunu bir kabul ve iltifat olarak algılarız. Onlara bağlılığımız, bize "evde" olma hissi verir; hatta bu hisse bir parça bağımlı bile olabiliriz. Tatmin duygumuzu doyurmak için bu tür yumuşak, karşılıklı ilişkilere gitgide daha fazla bel bağlayabiliriz.

Karşılığında, çevremizdekilere olabildiğince yapıcı destek sunarız; bu onların bize verdikleri değerin karşılığını ödeme şeklimizdir. *Parks and Recreation* dizisindeki Lesley Knope

gibi, kelimenin tam anlamıyla "her zaman" yardımcı olmaya hazırızdır ve eğer birilerine faydası olacaksa işe dört elle sarılmaya gönüllü olabiliriz. Erken çocukluk gelişimi döneminde, yardımseverliği ve cömertliği nasıl öğrendiğimizi inceleyen geniş bir literatür vardır. Ebeveynlerimizin eğitim geçmişinden, okulda maruz kaldığımız zorbalık deneyimlerine ve pedagojik ilgi ve desteğe kadar pek çok faktör, başkalarının sevgisini, ahlaki değerini ve ihtiyaçlarını yorumlamayı öğrenme biçimimizi şekillendirir.[6] Ancak "yardımseverlik" eğilimimiz, hayatın ilerleyen dönemlerinde dayanışmanın, içinde iyi hissettiğimiz toplulukları desteklemenin ve onları ayakta tutmanın güçlü bir yolu olduğunu fark etmemizden de beslenir. Nezaket ve şefkatin hissettirdiği duygusal sıcaklığı toplumsal etkileşimin temel para birimi olarak benimser, bu parayı harcamaktan mutluluk duyarız.

Kendimizi, başkalarına adamanın verdiği yoğun haz, diğer düşünme tiplerini şaşkına çevirebilir. Neden sadece yüzeysel bir nezaket gösterip sonra da tek başımıza hareket etmeyelim? Örneğin bizim yerimizde bir Şakacı olsa, öyle yapardı. Bir Evhamlı'nın emin olduğu gibi, etrafımızdaki insanların her an bizi hayal kırıklığına uğratma ihtimali vardır. Elbette biz Mutlu Mesutların bunlara cevabı hazırdır: Diğer insanlarla etkileşim içinde olmak başlı başına bir ödüldür. Ve insanları kendimize çekebilme kapasitemiz, onları bir araya getirmemize olanak sağlar; bu diğer düşünce tiplerinin fazlasıyla zorlanacağı bir şeydir. Neşemizi kullanarak onları işbirliklerine ikna edebilir, büyük, uzlaşmaya dayalı ortak projeleri hayata geçirebilir ve kolektif sınırlarımızı olağanüstü düzeylere taşıyabiliriz.

Tüm bunlar, muazzam bir enerji gerektirir. Dünyanın geri kalanının garipseyebileceği bu aşırı hareketlilik, aslında her şeyin sorunsuz yürümesi için gösterdiğimiz büyük çabaların doğal bir sonucu olarak ortaya çıkar. Düşünme biçimimiz, tıpkı yaşama biçimimiz gibi, saatte 160 km hızla ilerliyor. Eğer

hızlı tempolu, uzun saatler çalışılan ve sürekli başkalarının önünde olmamızı gerektiren bir kariyer istiyorsak geliştirmek zorunda olduğumuz yaşam tarzı ve düşünme biçimi budur. Bir avukat, bir emlakçı, bir restoran müdürü ya da bir sahne sanatçısı... Her biri, kendine özgü yollarla "çok çalış, çok eğlen" profiline uyabilir; ama hepsi, dünyaya "gülümseyerek hizmet" sunar.

Umut Hep Var

Islah olmaz iyimserler olan Mutlu Mesutlar umudun sarsılmaz gücüne büyük önem verirler. Dünyaya en güneşli tarafından bakma kararlılığımız, açıkça bir tür kumardır; diğer düşünme tiplerinin çoğunun aşırı safça bulacağı bir kumar. Olguları ve deneyimleri seçerken sadece olumluları seçip biriktirmeye ve onlara sıkı sıkıya tutunmaya meyilliyiz; hatta bu olgu ve deneyimleri biriktirme sürecinin kendisini bile başlı başına olumlu bir şey olarak görme eğilimindeyizdir. Bu, çevremize dair zihinsel imgelerimizi o kadar pembeleştirir ki, onların gri ya da soluk renkler olabileceği ihtimalini kendimizden gizleriz. Diğer düşünme tipleri arasından yalnızca Şakacılar, "iyi haber" seçiciliği konusunda bize yaklaşabilir; Serinkanlılar da çevrede olup bitenlere kayıtsız olduklarında bu seviyeye yakın olabilir. Oysa eksiksiz bir resim olması için, bu griliğin, solukluğun hesaba katılması gerektiğini görmezden geliyoruz veya unutuyoruz. Bu açıdan, kendimizi biraz Karamsarların ya da Didikleyiciler in gözünden bakmaya zorlamalı, "ya işler kötü giderse?" sorusuna kafa yormalıyız.

Ocak ayının sonlarına doğru bir akşam yaşadığım bir olayı çok net hatırlıyorum; eski partnerim internetten gelir beyanı formunu dolduruyordu. Bu, geniş vakitte bile göz korkutucu ve uzun bir süreçtir, ama o, son dakikaya bırakmasına rağmen en ufak bir zorluk yaşamayacağından kesinlikle emindi.

Benim endişeli sorularımı ve giderek artan ısrarlı hatırlatmalarımı savuşturuyor, kimsenin tavsiyesine ihtiyaç duymadığını, her şeyi kendi başına çözebileceğini düşünüyordu. "Ne kadar zor olabilir ki? İhtiyacım olan her şeyi internette yayımlamışlardır zaten."

Spoiler: Sürecin sandığından çok daha karmaşık olduğunu aniden fark etti. Kayıt yaptırılması gereken çevrimiçi bir hesap, formu gönderebilmek için haftalarca almayı bekleyeceği bir vergi kodu, nerede olduğunu bilmediği bir yığın evrak... Geç beyan cezası yeme ihtimali karşısında dehşete kapılarak panikle beni ve birkaç arkadaşını aradı. Ona yapılacaklar listesini adım adım anlattık. Formları ve yönergeleri indirdik, araması gereken gelir idaresi telefon numaralarını bulduk, onu sakinleştirmek için destek olduk. Neyse ki her şey tam zamanında yetişti ve formu gönderebildi. Sonrası: Büyük bir rahatlama. Neredeyse anında eski neşesi geri geldi. "Yaparım" tavrı yeniden ortaya çıktı; hem de bu kez gerçekten *yapabilmiş olma*nın özgüveniyle güçlenmiş olarak.

Biz Mutlu Mesutlar bu tür zoraki kendine inanmanın bizi her seferinde kurtaracağını varsayma alışkanlığından vazgeçmeliyiz. Ayrıca başkalarının da her zaman fantezilerimizi besleyip işleri yoluna koymak için önümüzü açmasını bekleyemeyiz. Eğer "son anda gelen mucizevi kurtuluşlar" sayesinde felaketlerden sıyrıldığımız durumlara düşmek istemiyorsak daha temkinli olmalıyız. Sallana sallana ilerlemek yerine, önceden plan yapmayı öğrenmeliyiz. Sorumluluk almalı, bireysel sorumluluğumuzun nerede başlayıp nerede bittiğini, özellikle ne zaman yardım istememiz gerektiğini bilerek, net bir şekilde görmeliyiz. Bizim için bilinçli gelişim *tam* da burada yatar.

Kendi davranışlarımızın sorumluluğunu üstlenmek, kendimizi hesap verir durumda tutmak isteriz; bunun için de kısmen çevremizdekilerin iyi niyetle neşeli taşkınlıklarımızı

dizginlememize yardım edeceklerine güvenebiliriz. Arkadaşlarımızın, ebeveynlerimizin ya da partnerlerimizin şefkatli gözetimine bel bağlayabiliriz; düzgün beslenmemiz, sınavlarımıza çalışmamız, davetlere eli boş gitmememiz konusunda nazik uyarılarını, hatırlatmalarını bekleyebiliriz. Ya da doktorların, terapistlerin veya çeşitli bakım personellerinin profesyonel müdahalelerine alıştıysak, onların bizim dışsal vicdanlarımız gibi davranmalarına, bize "yapılacaklar listemizi" verip, günlük programımızı düzenlemelerine izin veririz. Hesap verebilirliğimizin en azından bir kısmını "dışarıya devretmeyi" ölçülemez bir rahatlama olarak görürüz. Bu, hangi yolu seçmemiz gerektiğine dair kararlarımızı doğrular; ama aynı zamanda o yolda fazla ileri gitmemizi ve enerjimizi saçıp savurmamızı da engeller.

Özgüven İşe Yaradığında

Mutlu Mesut olmak, beraberinde, işlerin büyük olasılıkla yolunda gideceğine dair çekici bir kesinlik havası getirir. İlk bakışta, bu oldukça cazip bir düşünme tipi gibi gelebilir. Ancak şunu unutmamak gerekir ki bu düşünme tiplerinin hiçbiri kendi başına "iyi" ya da "kötü" değildir. Bunun yerine, benzersiz güçlü yanlarımızla birlikte zayıflıklarımızı da tanımalı, düşünme biçimimizin hangi yönlerine sıkı sıkıya tutunmamız, hangilerini gözden geçirmeyi düşünmemiz gerektiğini görmeliyiz.

Diğer yandan Mutlu Mesut düşünmenin bazı yönleri lehimize çalışır. Ne istediğimizi bilme ve buna nasıl ulaşacağımıza dair sağlam bir sezgiye sahip olma ayrıcalığına sahibiz; üstelik değişen koşulları genelde soğukkanlılıkla karşılayabiliriz. Düşünme biçimimizin bazı unsurları özellikle umut vaat eder ve geliştirmeye değerdir: örneğin, olup bitene karşı son derece duyarlıyızdır ve gerektiğinde, gerçekten istiyorsak, bir şeye "bağlı" kalma konusunda uzun süre sebat edebiliriz. Ay-

rıca "bizden" dediğimiz kişilere karşı belirgin biçimde cömert oluruz; onlara enerjimizi, saygımızı ve desteğimizi sunmaya her zaman hazırız.

Diğer düşünme tiplerinin bizden öğrenmeyi değerli bulabileceği birkaç özellik daha sayabiliriz. Sevimli cazibemiz, başkalarını kolayca yanımıza çeker ve bunu yaparken, Şakacıların entrikalarına ya da Ateşlilerin alevli öfkelerine ihtiyaç duymayız. Başkalarının planlarında en iyi yönleri görür, Evhamlıların yaptığı gibi risklere odaklanmak veya Didikleyicilerin yaptığı gibi onları baştan "yanlış" ilan etmek yerine, onlarla birlikte hareket etmeyi seçeriz. Rahat mizacımız, kendimizi akışa bırakmamıza ve dünyada biraz eğlenmemize imkân tanır; bu da Karamsarların kasvetli çekingenliğine ya da Serinkanlıların zaman zaman görülen sıkıcı resmiyetine iyi bir panzehirdir.

Öte yandan, düşünce yapımızın bazı yönlerine dikkat etmemiz faydalı olur. Genelde dengeli ve kendinden emin olsak da, bu bazen işlerin bizim açımızdan yolunda gittiğine dair fazla rahat ve kayıtsız bir tavır gibi algılanabilir. Güçlü ve uzun süreli duygusal yatırımlardan yoksunmuşuz gibi bir izlenim verebilir; bu da bizi güvenilmez, dikkati çabuk dağılan ve önemli şeyleri farkında olmadan elinden kaçırmaya meyilli gösterebilir. Biz, doğuştan insanları memnun etmeye çalışan, fazlasıyla nazik kişileriz; ancak çoğu zaman fazla güveniyor ve dağınık bir zihne sahip olabiliyoruz. Sürekli ilginin merkezinde olmaya, durmadan konuşmaya ve taşkın bir neşeyi sürdürmeye ihtiyaç duyuyoruz; bu da bizi yüzeysel ya da sadece rol yapıyormuş gibi gösterebilir.

Bu bakımdan, diğer düşünme tiplerinden birkaç numarayı kapmamız gerekebilir. Onları, düşünme biçimlerinin en iyi yönlerini sergilediklerinde dikkatle izleyerek, kendi düşünce boşluklarımızı nasıl dolduracağımıza dair ipuçlarını yakalayabiliriz. Örneğin, çevremizdekilerin "iyi niyetine" fazla

önem atfediyoruz; bu yüzden bakış açımıza daha gerçekçi bir boyut kazandırmak için ölçülü bir dozda, biraz Karamsar umutsuzluğunu ya da Evhamlı temkinliliğini zihniyetimize katabiliriz. İçinde yer aldığımız projelerde, neyin yürüyeceği neyin yürümeyeceği konusunda eleştirel sezgimizi fazlaca askıya alma eğilimindeyiz; bunu da Didikleyici şüpheciliğimizi biraz daha çalıştırarak düzeltebiliriz. Ve "bir şekilde hallolur" diyerek idare etmek yerine iyi plan yapmalıyız; Şakacılar bize, bunu yaparken de eğlence enerjisini korumanın mümkün olduğunu gösteriyor.

Tüm özelliklerimiz biz Mutlu Mesutları işe yarar bireyler haline getiriyor; üstelik bunun için pek çaba sarf etmiyor izlenimi yaratıyoruz. Buz üstünde sallana sallana yürüyen penguenler gibi rahatça sıraya girip etrafımızdaki parlak fırsatların peşine takılıyoruz. Diğer insanlar, en cılız ipuçlarından bile kusursuz bağlantılar kurmamıza ve yüzlerce kez baktıkları şeylere tamamen yeni bakış açıları geliştirmemize hayret edebilir. Ancak hayal gücümüzün bizi ele geçirmesine izin veremeyiz. Gökyüzüne inşa ettiğimiz kalede çok fazla kalırsak inişimiz sert olur; geri dönmeyi unuttuğumuz yeryüzünün bizsiz devam ettiğini fark edebiliriz. İnsanlar, işlerin düzen içinde yürümesini ve sürekli ilerlemesini sağlamak için bize güveniyor, biz de geride kalmamaya özen göstermeliyiz.

BÖLÜM 2

Şakacı

Her grubun eğlenceyi bilen birine ihtiyacı vardır. Üniversitedeyken arkadaşlarımdan biri, bize yaptığı şakalarla epey ün salmıştı. Oyun gecelerinde tam bir baş belasıydı; kritik bir taş ya da kart nasıl oluyorsa her zaman *tesadüfen* arka cebinde bulunurdu. Masaların ve rafların üzerindeki eşyaları ortadan kaybeder, onları bulmamız için ayrıntılı bir hazine avına çıkaran talimatlar bırakırdı. Birkaç kez, içimizden biri odasına döndüğünde, içerdeki her şeyin ters çevrildiğini, gazete kâğıdına sarıldığını ya da plastik bardaklarla kaplandığını gördü. Elbette bunu yapanın kim olduğunu hep bilirdik. Oyununun bir parçası da, incinmiş masumiyete bürünüp, her şeyi bir espri ya da hazırcevapla inkâr etmesiydi.

Yıllar sonra, onun şehir içindeki dairesinde toplandık. Dolu dolu, çok tabaklı bir akşam yemeği; kanepeler, kokteyller, hepsi daracık mutfağa sığdırılmıştı. O mutfakta bir oraya bir buraya koşturup son derece iddialı yemeklerini ikram ederken, sohbetimiz eski anılara ve elbette onun yaptığı şakalara geldi. Biz de küçük bir rövanş için fırsat yakaladık. Birer birer sessizce ortadan kaybolduk ve dairenin altını üstüne getirdik. Çok abartmadık elbette; ama yine de iyi düşünülmüş bir şakaydı. Ne yaptığımızı fark ettiğinde, çığlığı patlattı: "Bunu

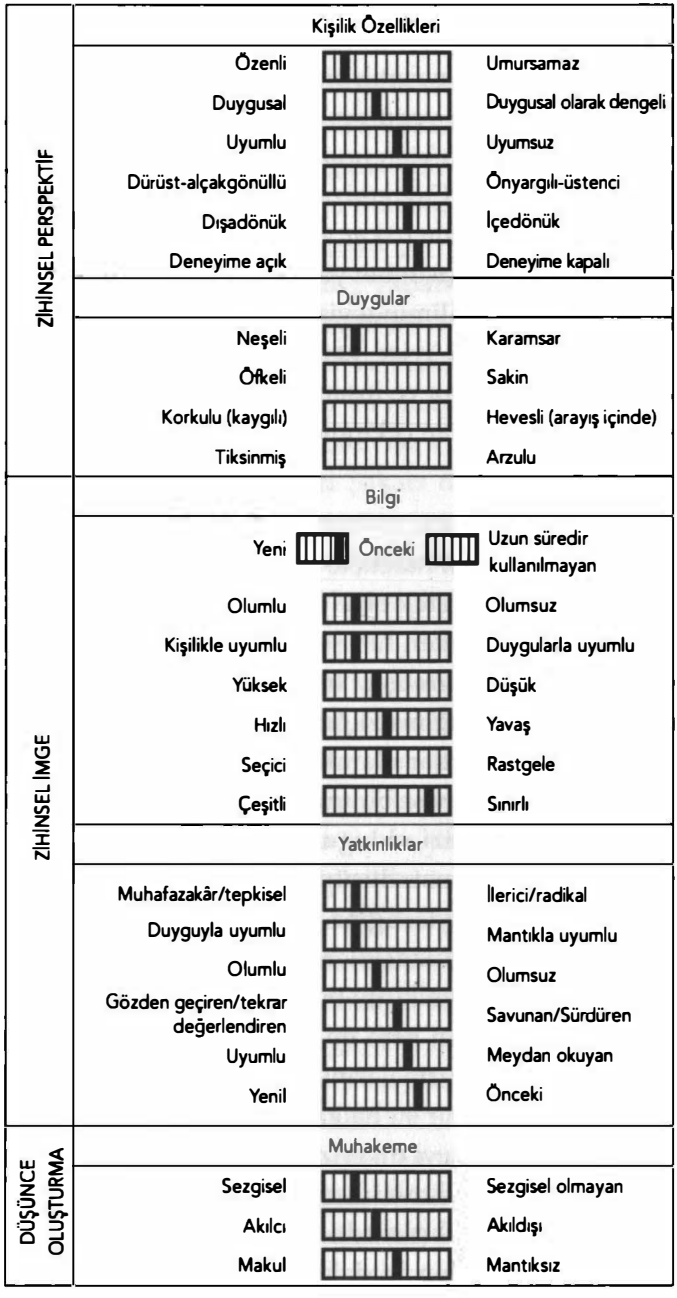
nasıl yaparsınız, hiç adil değil! Gerçekten, hepiniz çocuk gibisiniz!" Görünüşte şakayı olgunlukla karşılamıştı ama yüzünde belirgin bir hoşnutsuzluk ifadesi vardı ve gecenin geri kalanında ses tonuna hafif bir asabiyet sinmişti. Uzun bir süre evine yeniden davet etmedi.

Bu tür davranış Şakacı'nın alametifarikasıdır. Peki onlardan biri olup olmadığımızı nasıl anlarız? Belki dünyanın saçmalığını fazlasıyla kavramışızdır. Gündelik hayata renk katan tuhaflıkları ve garip anları fark etmede alışılmadık derecede iyi olabiliriz. Mizaha sığınır, grubun tipik muzip tipi rolünü üstleniriz. Bir izleyiciye sahip olmayı severiz. Ya da belki neyin *değerli*, neyin *değersiz* olduğu konusunda sert ve gerçekçi bir çizgimiz vardır ve kendimizi bu çizginin "doğru" tarafına net biçimde yerleştiririz.

Bu düşünme tipi, yer yer Mutlu Mesut ile bazı benzerlikler taşır. Ama birbirimizden çok farklı olduğumuz noktalar da vardır (bkz. şekil 2.1). Biz Şakacılar da *mutluluk* tarafından yönlendiririliz fakat bizi destekleyen kişilik özellikleri demeti, altı özelliğe yayılmış daha geniş bir yelpazedir: *duygusal, içedönük, uyumsuz, özenli, kapalı ve önyargılı-üstenci*. Bu da Mutlu Mesut'un neşeli coşkusundan oldukça farklı bir mutluluk deneyimi yaratır.

Bunu, genel olarak alaycı bir memnuniyet hali olarak özetleyebiliriz. Bu nedenle, zihinsel bakış açımızda mutlulukla en istikrarlı bağın özenli kişilik özelliğimiz olması ilk bakışta tuhaf görünebilir. Oysa yaşam amacımız doğrultusunda çabalamaktan *ve* hedeflediğimiz noktalara ulaşmaktan muazzam bir haz duyarız. Kapalı oluşumuz ve içedönüklüğümüz, kendi yolumuzu çizip dikkat dağıtıcı yeni şeyleri soğukkanlılıkla geri planda bırakmaktan memnuniyet duymamızı sağlar. Öte yandan önyargılı-üstenci uyumsuz ve duygusal kişilik özelliklerimiz daha az belirgin olsa da zayıflıklarımızı hafife alma ve bunların üstesinden gelmekten sabırsız, muzaffer bir haz duyma biçimimizde ortak bir örüntü yaratır.[1]

Şekil 2.1: Şakacı



Mutlu Mesutlar gibi, biz Şakacılar da olup bitenin "en iyi kısımlarını" çok küçük bir başvuru kaynağı grubundan alırız; kimi zaman üzerlerinden yüzeysel biçimde kayar geçeriz, kimi zaman da onları ayrıntılı biçimde didik didik ederiz. Çoğunlukla bildiğimizle yetiniriz; ama bazen aniden yeni şeylere takılabilir ya da çoktan unutulmuş olanları yeniden gün yüzüne çıkarabiliriz. Çevremizde olup bitene bazen parlak, bazen karanlık bir gözle bakar ve bunu genel olarak oldukça geleneksel bir bakış açısından yaparız. Başkalarının düşüncelerine karşı çıkma eğilimindeyizdir, hatta kimi zaman sahip olduğumuz görüşleri iyice katılaştırırız. Zihinsel kestirme yollardan da hoşlanırız ve insanları bizim argümanımızı kabul etmeye zorlamaktan çekinmeyiz.

Şakacı Olmak

İçten içe, biz Şakacıları harekete geçiren şey, kendimizi çevremizden biraz geri çekerek elde ettiğimiz güçlü bir rahatlama hissidir. Sanki olup biten her şeye karşı köşedeki rahat koltuğa gömülüp bakıyormuşuz hissi verir; o koltuğa ne kadar sağlam yerleşirsek, bağımsızlığımızın o kadar doğrulandığını hissederiz. Yalnız kurtlar olarak dünyaya bağlı olmadığımız gerçeğinde ironik bir neşe buluruz. Paradoksal olarak, temelde diğer insanların bizi olduğumuz gibi takdir etmesini de isteriz. Özel olduğumuzu düşünürüz, ama dünyanın geri kalanının bu görüşü paylaştığına pek ikna değilizdir. Bu yüzden, kendimizi çevremizdekilere daha özgün, daha çekici ve daha ilginç kılmanın yollarını bulmakla meşgul oluruz. Hem onlardan öne çıkmanın hem de onlardan ayrışmanın, böylece hayranlıkla geri durmalarını sağlamanın yollarını ararız. Etrafımıza masmavi bir su halkası çizer, ortasına hayranlıkla izlenecek en süslü kaleyi dikeriz.

Çevremizden kendimizi soyutlamamızın bir nedeni de kendi zayıflığımızın alışılmadık derecede farkında olmamızdır. Başkalarının, bizden faydalanmadan sunduklarımızı tak-

dir etmesini garanti altına almak isteriz. Kırılgan benlik duygumuz çok kolay incinir, bu yüzden sınırlarımızı çizerken bile huysuz ve iğneleyici görünebiliriz. Her şeyi bir savunma mekanizması olarak şakaya vururuz; içten içe anlaşılmayı umar, ancak aynı anda, hayati biçimde, kendi halimize bırakılmayı da isteriz. Elbette bu umut çoğu zaman boşa çıkar; bu da bizi alıngan, dikenli bir alaycılığa sürükler. Kendimizi şakayla koruma eğilimimiz, biz Şakacıları çevremize karşı olağanüstü derecede uyanık gözlemciler yapar: sosyetenin görgüsüz zayıflıklarını ve ikiyüzlülüklerini bir bakışta görebilen Lady Bracknell gibi. Keskin bakışlı ve hazırcevap oluruz; en iyi günlük yazarları, denemeciler ve hikâye anlatıcılarında rastlanan ve son derece kıymet gören ısırıcı bir retorik ustasıyız.

Beklenebileceği üzere, bizi Şakacı düşünme tipine çeken sosyal deneyimler, Mutlu Mesutları şekillendirenlerden epey farklıdır. Belki de, şirketimizi ayakta tutan bir anlaşmayı sonuçlandırmak, davayı müvekkilimizin lehine çevirmek, takımımıza şampiyonluğu kazandıran imkânsız vuruşu yapmak gibi, kendimizi kader belirleyici kararların yükünü defalarca omuzlarken buluyoruz ve tüm olasılıklara rağmen, her seferinde başarıyoruz! Doğru kararı veriyor, değerimizi kanıtlıyoruz. Doğuştan süper star olmak budur. Böylece, kendimize en uygun rolü bulduğumuza ve ne yaptığımızı bildiğimize kolayca ikna oluyoruz. Sahip olduklarımızın doğaüstü bir yetenek olduğunu ve benimsediğimiz yönteme kimsenin karışmaya cesaret etmemesi gerektiğini düşünmeye başlıyoruz.

Bu durum, bilhassa bize emanet edilmiş köklü ve gurur verici bir geleneği sürdürdüğümüz fikrini içselleştirmişsek ortaya çıkar. Varsayalım bize, kuşaklar boyunca aktarılan kutsal bir aile ritüelini, derin hakikat barındıran bir felsefeyi, kadim bir prestij markasını sadece gerçekten "seçilmiş" olanların tam olarak anlayabileceği söylenmiş olsun; meşaleyi ileri taşımak, inancı sürdürmek –hem de tam olarak aynı şekilde sürdürmek– artık bizim görevimizdir. Belki de iş hayatına ilk

adım attığımızda, mesleğin incelikleri ve gizli numaraları öğretilirken bize süreçteki en küçük bir sapmanın bile tüm düzeni kâğıttan kule gibi yerle bir edebileceği söylenmiştir. Bu kafamıza işlendiğinde, herhangi birinin bizden daha iyi bileceğini veya farklı bir yola gitmeye çalışmasını ciddiye almak bize düpedüz gülünç görünür. Mantık bizim tarafımızda, başarı bizim damarlarımızdadır; hangi risklerin alınacağını, hangilerinden kaçınılacağını biliriz. Diğerleri de er ya da geç bizim gibi düşünmeye başlayacaktır. Aksi takdirde, asıl şaka onlara patlar.

Alaycı düşünme biçimimizi kuralları kendi lehimize işlettiğimiz durumlarda da öğreniriz. Kusurlara dikkat etme yeteneği, beklentilerin belirlenmesi ve karşılanması konusundaki coşkuyla birleştiğinde, kurnazca teknik boşlukları, manipülasyon fırsatlarını tespit etmemizi sağlar ve böylece başkalarını kendi oyunlarında alt etmemize yardımcı olur. Yasal sözleşmeleri hazırlamaktan tutun da sınav sorularını detaylı çözmeye kadar herhangi bir beceriyi en ince ayrıntısıyla öğrenmek, özellikle "yetkilileri" hesap vermeye zorlamamız gerekiyorsa, öğrenilmesi çok işe yarayan bir beceridir: Zayıf politikaları didik didik ederek kampanya yürüten siyasetçiler, skandalları ortaya çıkaran basın mensupları veya önemli kişilerin yetersizliklerini hicveden komedyenler. Bununla birlikte, en karakteristik Şakacı düşüncemiz, özellikle, "karşı taraf" yerine "bizim taraf"a avantaj sağlayan pazarlıklar ve rakip araştırmaları yoluyla korumacı çıkarımıza yaslanmaya teşvik eden rollerde ortaya çıkar. Rakibi, alay konusu yapmak kadar etkisizleştiren bir şey yoktur. Rekabetçi reklamcılık ve pazarlama, olumsuz kampanya, karalama ve karşı tarafın içinde fikir ayrılığı tohumları ekmeyi amaçlayan "psikolojik operasyonlar" dünyasının tamamı bunun üzerine kuruludur. Bu ortamda yeterince uzun süre kalırsak, ister inşa eden olalım isterse sadece işin içinde yer alıyor olalım, stratejik alaylar otomatik bir alışkanlığa dönüşür.

Ancak bunu her seferinde kusursuzca kotarmaya çalışmak streslidir; üstelik başaramadığımızda bunun bize neye mal olabileceğini düşünmek bizi sürekli tetikte tutar. İşten atılmak, azar işitmek, dışlanmak, paylanmak benlik algımızda ciddi bir gedik açar. Bu yüzden işin komik tarafını görmeye çalışmak ve başkaları pahasına gülmek, kendimizi dengeleme yollarından biridir. Mizah, nevrozlarımızın taşmasını önleyen bir çıkış vanası işlevi görür; kelimenin tam anlamıyla bir "komik rahatlama"dır. Ruhumuz için bir tür merhem gibidir; dünyanın benlik duygumuzda açtığı yaraları onarır. Toplumsal araştırmalar, kara mizah ya da ölüm döşeği mizahı da dahil olmak üzere mizahın gündelik aksiliklerden kişisel acıya, travmadan büyük ölçekli toplumsal felaketlere kadar pek çok şeyle başa çıkmamıza yardımcı olan terapötik rolünü defalarca doğrulamıştır.[2] İşi eğlenceye dökmemiz egomuzu da besler. Arkadaşlarımız veya meslektaşlarımız, başkalarıyla alay etmemize alan tanıdığında, aslında pohpohlanan kibrimizdir. Daha *iyiyiz*, daha *layığız*. Yaptığımız şey özeldir; çünkü onu yapan biziz. Başkaları bunu henüz göremiyorsa, görene kadar onlarla alay ederiz; bu arada da bildiğimizi okumaya devam ederiz.

Kahkaha En İyi Zırhtır

Özgüvenimizi ve gizemli havamızı koruma biçimimizin önemli bir kısmı, kendimizi geri planda tutmak, becerilerimizi ve kıvrak zekâmızı saklı tutmaktır. Önümüze çıkan her şeye atılmayacak kadar yüksek bir özsaygımız vardır; mizah kapasitemiz sonsuz olabilir, ama bunu her an kullanma ihtiyacı duymayız. Kendimizi fazla değerli görür, hemen her şeye atlamayız; sırf kendimizi korumak için mesafeli, hatta soğuk durabiliriz. En hafif haliyle, yaptığımız şey benlik saygımızın etrafına sınırlar çizmekten ibarettir: Kendimizi değerli hissetmek için birine ya da bir şeye ihtiyacımız yoktur.

Ama bu anlayış pekiştikçe, daha mağrur bir unsur araya sızmaya başlar. Biz nadir bir kaynağız, hatta eşsiziz; dolayısıyla insanlar bize daha yüksek bir değer atfetmeli, varlığımızı ve zamanımızı kendilerine sunduğumuzda bundan en iyi şekilde yararlanmalıdır. Psikolojik çalışmalar uzun zamandır insanların nadir olan şeylere bol bulunandan daha fazla değer biçme eğiliminde olduklarını ve önlerine geldiğinde onlara tutunmaya daha hazır olduklarını göstermektedir. Bu tutumu bilişsel gelişimimizin erken dönemlerinde kazanırız; sürekli aktif değildir, ama çok kolay tetiklenebilir.[3] Biz Şakacılar, bu kapasiteyi lehimize kullanırız. Başkaları bize gerçekten ne kadar ihtiyaç duyduklarını tatmin edici biçimde gösterene kadar kendimizi geri tutarız. Bu kendini esirgeme halini, nesnel ve inkâr edilemez değerimizin bir işareti olarak ne kadar içselleştirirsek, bu mesafeli tavır o kadar kibre dönüşebilir.

Bu noktada kendimize dünyadan bağımsız bir değer atfetmek bizi içedönük, hatta tamamen kendimize odaklı hale getirebilir. Yarattığımız bu üstten bakan bireyci alanın olası bir açmazı, bunun giderek daha yalıtılmış –ve kendini yalıtan– bir hücreye dönüşmesidir. Bu durumda diğer insanları fark etmeyi bırakır, umursamaz davranır, hatta sadece "biz olmadıkları" için onlarla küstahça alay etmeye başlarız. Bu *Pride and Prejudice*'teki [*Gurur ve Önyargı*] kibirli toprak sahibi Fitzwilliam Darcy ve Agatha Christie'nin polisiye romanlarındaki Belçikalı dâhi dedektif Hercule Poirot'nun paylaştığı bir özelliktir. Serinkanlı ve mesafeli olmasının yanı sıra, her ikisi de çevrelerindekilerden ne kadar farklı olduklarını anlaşılır kılan –biri serveti ve toplumsal konumuyla, diğeri "küçük gri hücreleri"nin parlaklığıyla– mesafeli gözlemler yapma yeteneğine sahiptir.

Kendimizi olduğumuz kişi olarak takdir ederken "bizim gibi olmayan"ı ciddiye almayı tamamen bırakabiliriz. Özel statümüzü borçlu olduğumuzu düşündüğümüz yaşam boyu edinilmiş alışkanlıklarımız, başkalarının kaotik saçmalıklarıy-

la karşılaştırıldığında kusursuz görünür. Ne zaman kalkıp ne zaman yattığımız (erkenden! makul bir saatte!), sabah çayımızı ya da kahvemizi nasıl demlediğimiz (yaprak çay! French press!), çantalarımızı nasıl hazırladığımız ya da çamaşırlarımızı nasıl katladığımız... Diğer insanlarda vakit kaybı olarak gördüğümüz "boş şeyler" yerine, "adam gibi" bir bölüm okumuş veya "mantıklı" bir meslek edinmiş olmamız... Bizim olan ilginç, hayati, değerlidir. Onlarınki sıkıcı, ilgisiz, anlamsızdır. Bu bağlamda, eğer birine zaman ayırmayı seçiyorsak, bunun nedeni o kişinin çabaya değer olması, ciddi olarak dikkate alınmayı hak etmesidir. Geri kalanlar için kendimizi izole eder, gülümseyerek yanımızdan geçip gitmelerine izin veririz.

Ancak kendimizi saygıdeğer görmek için başkalarını küçümsememiz gerekmez. Peki bu eğilimi nasıl yumuşatırız? Yargılamada aceleci davranma isteğimizi frenleyerek ve düşüncelerimizi filtresiz paylaşmamaya özen göstererek. Darcy de, Poirot da bu dersi öğrenir. Darcy'nin mizahı zamanla daha hafif ve eğlenceli hale gelir; özellikle Elizabeth Bennet ile ilişkisi geliştikçe. Poirot ise uzun yıllardır yanında olan Miss Lemon, Kaptan Hastings ve Müfettiş Japp'e giderek daha sıcak bir tutum benimser.

Alaycı yanımızın her an taşarak çevremizle ilişkilerimizi tehlikeye atmasını engellememiz gerekir. Diğer insanları yalnızca bizim boş eğlencemizin aracı olarak görürsek onlarla yüzeyselin ötesine geçen bir ilişki kurmakta zorlanırız. Bu tutum, sandığımızdan çok daha kolay fark edilir. İnsanlar politik görüşleri yüzünden, *Love Island* ya da *Star Trek* izledikleri için, Taylor Swift ya da Tool dinledikleri için onları küçümsediğimizi genellikle oldukça hızlı biçimde fark ederler. Bu bizi rahatsız etmiyor olabilir ama herkesle, her konuda dalga geçersek bu durumun onların öfkesini körükleyebileceğinin farkında olmalıyız.

Burada bir tercih yapmamız gerekiyor. Ya bulunduğumuz yerde kalır, inat eder ve herkesin "şaka kaldırmayı" öğrenme-

si gerektiğinde ısrar ederiz ya da kendimizi biraz geri çeker, en sivri gözlemlerimizi "içsel düşüncelerimiz" olarak saklar ve başkalarının düşünme ve dünyada var olma biçimlerini peşinen reddetmek yerine kabul etmeyi, hatta takdir etmeyi öğreniriz. Hangi seçeneği tercih edeceğimiz, söz konusu insanların bizim için ne kadar önemli olduğuna, onların onayının büyük resimde ne kadar etkili olacağına dair yaptığımız hesaba bağlıdır. Ancak bu, alışık olduğumuzdan çok daha dikkatli yapmamız gereken bir hesaplama.

İçimizdeki Komedyeni Dizginlemek

Çevreye karşı savunmaya geçtiğimizde kendimizi büyük bir coşkuyla mizaha kaptırabiliriz. Bunu ne kadar ileri götürürsek, kendi kırılganlığımızdan doğan endişe halini o kadar aleni bir güç gösterisine dönüştürürüz. Neşeli tuhaflıklarımızı sergileme fırsatının tadını çıkarınız. Karayipler'in ne getireceği belli olmayan sürprizlerine karşı alaycı cüretiyle ayakta kalmayı başaran Kaptan Jack Sparrow gibi, biz de "şapşallık" yapabileceğimiz ortamlara kendimizi bilinçli olarak sokabiliriz. Tehditleri savuşturmak için canlı ve atak bir yöntem olarak başlayan şey, zamanla kasıtlı bir performansa dönüşür. Mizahı dikkat dağıtmanın, zorbaların dikkatinden kaçmanın veya okul sınavlarımızdaki eksiklikleri örtbas etmenin bir yolu olarak kullanarak büyüdüysek o zaman kendimizi biraz huzursuz hissettiğimizde içgüdüsel olarak ona başvuracağız. Ayrıca soytarı rolünün insanları kazanmada epey güvenilir bir yol olduğunu da biliriz: İnsanlar yanımızda olmaktan keyif alıyorlarsa, hatalarımızı affetmeye daha yatkın olurlar.

Bu, büyükannemin komşularından birinin *modus operandi*siydi [işleyiş tarzı]. Abartılı, renkli bir kişilikti. Gösterişli gömlekler giyen ve gömleklerinden daha da gösterişli, gür sesiyle, "nevi şahsına münhasır" ifadesinin adeta kendisi için icat edildiği türden bir adamdı. Küçük bir kasabanın Sir

John Falstaff'ı* gibi, yerel birahanenin müdavimi, apartman sakinleri üzerinde otorite kurmayı seven ve yerel meclisle samimi bağlantılarıyla övünen biri. İnsanlar onu olduğu gibi kabullenmişti. Kısmen mahallenin dedikodularına hâkim olduğundan (ve kim arada biraz dedikodu sevmez ki!), kısmen de kendisine kesinlikle kulak asmayan tek sakin –kendi Jack Russell terrieri– üzerinde otorite kurma çabalarının gülünç başarısızlığı yüzünden. Fakat bir gün, büyükannemin bakımevine taşınmasının ardından eşyalarını boşaltırken dairesinin kapısına "taşan çöp kutuları"yla ilgili alaycı bir not asmaya kalkışması ona pahalıya patladı, apartman sakinleri tarafından alenen kınandı.

İnsanların gözüne girmek için eğlenceli tavırlar sergilemek genellikle harika sonuçlar verir; ta ki bir anda işe yaramaz hale gelene kadar. Eninde sonunda, şakalar bayatlayabilir, sabırlar tükenebilir. Şakacı olmayanlar, bizim maskaralığımızı, önemli gördükleri şeyi hafife almadığımız sürece tolere edebilirler. Özellikle Çilekeşler ve Serinkanlılar, bizi "yüzeysel" olarak gördükleri durumlarla en çok mücadele edenlerdir. Böyle bir durumda bize sırt çevirebilirler. Daha önce onları cezbeden o canlılık, birden bire bizde en itici buldukları şey haline gelebilir; o zaman sert bir şekilde dışlanabiliriz ve yaptığımız her şey geri dönüşsüz bir biçimde "iptal" edilebilir, kendimizi savunma imkânı bulamayız.

İronik bir biçimde, onurumuza bu kadar kararlı bir şekilde sahip çıkmaya çalışırken, diğer insanların gözünde kaba, sığ ve tamamen onursuz bir hale gelebiliriz. *Fawlty Towers*'taki Basil Fawlty'yi düşünün; işlevsiz otelindeki personele karşı keskin ve alaycı tavrı, kendi yetersizliğini –büyük oranda başarısız– maskelemek içindir. Bu nedenle, çevremizdeki insan-

* William Shakespeare'in oyunlarında geçen abartılı, neşeli, şişman, kurnaz ve esprili bir laf cambazı. Genellikle gürültücü, hayat dolu ama sorumsuz, keyfine düşkün biri olarak tasvir edilir –çn.

ların gözünde gerçekte nasıl bir izlenim bıraktığımıza daha yakından bakmamız gerekir. Zihnimizde hafif, zararsız bir mizah unsuru olan şey, başkaları için çok daha büyük anlamlar taşıyabilir. En iyi ihtimalde, tam da etkilemek istediğimiz insanlarla aramızda gerilime yol açma riski taşırız. En kötü ihtimalde ise, onlar tarafından umursamaz, adanmamış ya da ciddiyetsiz olarak yargılanabiliriz.

Nüktedanlığımızın İki Düzeyi

Ama bu rol kesmeler dünyayla yüzleşme biçimimizin yalnızca bir yoludur. Alaycı nükte işine bu kadar bulaşmamızın sebebi, zihnimizde dünyanın *bizi bir türlü rahat bırakmaması*, aksine sürekli hayatımıza burnunu sokmasıdır. Sonuçta Matilda Wormwood'un önce ihmalkâr ebeveynlerine, ardından sadist Bayan Trunchbull'a şakalar yapmaya başlamasının nedeni de budur: Hayatına abartılı bir acımasızlık ve beceriksizlikle müdahale etmelerinin intikamını almak. Biz Şakacıların en çok tatmin olduğu şey aslında, dünyanın tuhaflıklarının tadını hiçbir rahatsızlık olmadan, müdahale etmek zorunda kalmadan çıkarabilmektir. Saçma sapan insanları, garip nesneleri, gülünç olayları ve absürt durumları sessizce hazmetme fırsatı bulduğumuzda bundan büyük keyif alıyoruz. Onlarla hiçbir şekilde uğraşmak zorunda olmayışımız bize saf bir haz veriyor. Kendi halimize bırakılmaktan son derece memnunuz; eşsiz mükemmelliğimizi sürdürebildiğimiz için kendimize hoş, memnun bir sırıtma hakkı tanırız.

Zamanla, "içerisi/dışarısı" ayrımı dediğimiz şeyi inşa edebiliriz. "Bizden olanlarla" –bizi en iyi tanıyan ve kendimizi en rahat hissettiğimiz kişilerle– birlikteyken, genellikle komedyen rolümüzü azaltmaya ya da tamamen bırakmaya meyleder iz. Çok dikkatli ve bilinçli olarak "içeri aldığımız" insanlar etrafımızdayken keyfimizi çok daha tepkisel bir biçimde yaşamaya eğilimliyizdir. Koltuğumuza rahatça yas-

lanıp, kahkahaları patlatırız. Evet, fark edilmek istiyoruz ve "bizden olanların" zekâmıza değer veren bir izleyici kitlesi olmasını istiyoruz. Ama aynı zamanda bize nefes alma ve parlayabilme alanı da tanımalarını istiyoruz.

Biz Şakacılar, dış görünüşümüzün yansıttığından çok daha düşünceliyiz. Çevremizdeki dünyaya gereğinden fazla yatırım yapmak istemesek de hep tetikteyiz, olan bitenle ilgileniyoruz. Aynı zamanda kendimiz hakkında da uzun uzun düşünüyoruz; neye ihtiyacımız var, neyi seviyoruz, bizi ne mutlu ediyor. Kendimizi son derece büyüleyici buluyoruz. Aşırı düşünenler kategorisinde değiliz fakat diğer düşünme tiplerine kıyasla bu içsel meşguliyetlerin narsisizme taşmamasına özellikle dikkat etmemiz gerekiyor. Karamsarlar ve Evhamlılar da bizim kadar kendilerine odaklıdır, ancak dünyanın geri kalanı için de aynı derecede önemli olduklarını varsaymazlar.

Olaylara verdiğimiz tepkiler çoğu zaman çılgın ve soytarıca olsa da dengeli ve ölçülü kalmayı arzu ederiz. Bu da karakterimizde önemli bir ikilik yaratır. Dışarıya karşı istediğimiz kadar iğneleyici, ahmak ya da aptal görünebiliriz buna karşın iç dünyamızda özenli, dikkatli ve nispeten sakiniz. İçten içe saçma sapan çevremizden olabildiğince farklı olmaktan memnuniyet duyuyoruz. Bizim için önemli olan konularda hem kendimizden hem "bizimkilerden" tavizsiz bir mükemmeliyet bekleriz. Bilanço veya yatırım raporumuzu nasıl okuyacağımızı çok iyi bilir, mutfak tadilatımızın ya da bahçemizi genişletme işinin teknik ayrıntılarını ince ince detaylandırırız. Söz konusu önemsediğimiz şeyler olduğunda, ayrıntıları didik didik etmek için ne kadar gerekiyorsa o kadar vakit harcarız. Umursamadığımız konularda ise bu standartların düşmesinde sakınca görmeyiz. Tüm o ironik dış kabuğumuza rağmen, kendimizi ve kişisel olarak yatırım yaptığımız her şeyi son derece ciddiye alıyoruz. Elbette alacağız: Sonuçta biz kusursuzuz.

Dışarıdan gayriciddi görünürken, iç dünyamızda bizim için önemli olanlara lazer keskinliğinde odaklanmamız, psikolojimize dair en dikkat çekici bulgulardan biridir. Bazı araştırmacılar buradan hareketle mizahımız ile "karanlık" yatkınlıklarımız –Makyavelcilik ve hatta psikopati gibi– arasındaki bağlantıları incelemişlerdir. Başka analizlerde ise daha sıradan biçimde, "oyunbaz" ya da "oyunlaştırıcı" düşünme biçimimizin günlük hayatta karşılaştığımız durumlarda yaratıcılığımızı ifade etme ve pratik bilgeliğimizi geliştirme biçimimiz olduğu öne sürülür. Her iki yaklaşım da nihayetinde şunu gösteriyor: Mizahımız, en azından kısmen, kendimiz ve "bizden olanlar" için tasarladığımız "büyük plana" gizli ya da açıkça hizmet etmek için kullandığımız bir araçtır.[4]

Ayrıca, doğaçlama ve seri nüktedanlığımızın dışarıya verdiği izlenimden çok daha az değişkenizdir. Kuralları, hayatımızı yönlendiren özlü öğretileri ve alışkanlıklarımızı bir kez öğrendik mi, onlara titizlikle bağlı kalıyoruz. Bunlar, bizim için neyin normal, neyin doğru, neyin kutsal olduğunu ve hatta bir bakıma neyle ilgili şaka yapabileceğimizi de belirler. Bu bizi çoğu düşünme tipinden ayıran bir özelliktir: Özümüz değişime karşı dirençlidir, neredeyse sarsılmazdır. Coşkuluların esnek cilveliği ya da Heveslilerin beklenmedik, öngörülemez atılımları bize göre değildir. İş ciddiye bindiğinde, özümüz bulunduğu noktaya sıkı sıkıya demirlenmiş durumdadır.

Bu da bizi tanıdık mizah silahlarımıza uzanmaya, aynı esprileri temcit pilavı gibi tekrar etmeye yönlendiriyor. Öğrenmemiz gerekenleri öğrendik, yaptığımız şey geçmişte işe yaradı ve yine yarayacaktır; dolayısıyla rehavete kapılıp başarılarımızla yetinmeyi göze alabiliriz. Ne var ki bu bizi emin olduğumuz ölçüde benzersiz ve özgün olmaktan uzaklaştırabiliyor. Misyonumuzun bir parçası bulunduğumuz her odada en ilginç kişi olmayı sürdürmekse, işleyeceğimiz en büyük günah bayat şakalar yapmak olabilir. Her ne kadar yapımıza

ters de olsa mizahımızı tazelememiz için başkalarının mizahına kulak vermemiz ve onların masaya neler koyabileceğini anlamamız gerekiyor.

Çekiciliğimizin Gücü

Bizi çevremizdekilerden ayıran özelliklerden biri, diğer düşünme tiplerinde görülmeyen bir kombinasyona sahip olmamızdır: İç dünyamızda çıkarlarımızın peşine kararlılıkla düşerken dışarıya karşı umursamaz, gayriciddi ve her şeyden öte son derece komik görünüyoruz. Bu sıra dışı kombinasyon topluma sunabileceğimiz en güçlü yeteneklerimizden biridir. Karamsarlar ve Evhamlılar gibi daha ciddi düşünme tipleri, düşünme biçimlerini bariz biçimde yüzlerine yansıtır; daha neşeli olanlar, örneğin Mutlu Mesutlar ve Hevesliler, içlerinden geldiği gibi hafif ve neşelidirler. Başkalarının amaçları bizimkilerle örtüştüğü sürece –ki bu elbette baştan garanti değildir– biz Şakacılardan daha neşeli, hevesli ve adanmış müttefikler bulmak zordur. Sadece bir gülümsemeyle başkalarını uçurumun kenarından alabilir, streslerini hafifletebilir, morallerini yükseltebiliriz.

Havayı yumuşatmayı, zorlu bir durumu yatıştırmayı bizden iyi kimse bilemez. Özellikle aşılması gereken engeller ya da çözülmesi gereken tıkanıklıklar söz konusu olduğunda, kişisel cazibemizi çıkarlarımız doğrultusunda kullanmakta kimse elimize su dökemez. Ancak bu eğilimin kontrolden çıkmasına izin vermemek hayati önem taşıyor. Kendimizi koruma içgüdümüz kendimize saplantılı bir hal alabilir, kendi görüş ve çıkarlarımızı savunmamız dogmatik bir katılığa dönüşebilir; öyle ki, sonunda hedeflerimize ulaşmamıza engel olmaya başlayabilir. Sınırı kararlılıkla çizmek bize düşüyor; büyük bir çabayla korumaya çalıştığımız öz benliğimizi kaybetmediğimizden emin olmak tamamen bizim sorumluluğumuzdadır.

Eski ev arkadaşlarımdan biri, ilk izlenimde son derece zeki ve karizmatik görünen bir patronla birkaç yıl çalışmıştı. İlk bakışta pozisyonu kusursuzdu: makul bir maaş, sektörde güçlü bir görünürlük, sorumlulukla inisiyatif arasında iyi bir denge. Üstelik şirketinin onun katkısına değer verdiği hissi de cabasıydı. Başlangıçta her şey mükemmel gidiyordu: kârlar, büyüme hamleleri, yeni işe alımlar; arkadaşım için zam, terfi, sağlam bir prim. Sonra işler bozuldu. Komisyonlar kesildi, satışlar patladı, sözleşmelerin süresi doldu. Maaş ödemeleri önce gecikmeye başladı, ardından tamamen kesildi.

İlginç bir şekilde, patronunun tavrında hiçbir değişiklik olmadı. "Küçük işletme yönetmenin zorlukları bunlar, sen bunu toparlayabilirsin!" Bir plan var mıydı? "Yüksek maliyetli bir ekibiz, birbirimize kenetlenmeliyiz!" Peki maaşlar nasıl ödenecekti? "Daha çok proje almamız gerekiyor; bunu başaracağını biliyorum!" Arkadaşım ve ekibi, bu sözlerle bir nebze yatışmış halde, çabalarını iki katına çıkardılar; daha uzun saatler çalıştılar, hafta sonu mesaileri yaptılar, kendilerini sınırlarının sonuna kadar zorladılar. Yine de değişen bir şey olmadı. Sonunda şirketin muhasebe kayıtlarını görmeyi talep ettiler. Uğruna çalıştıkları kârlar buhar olup uçmuştu. Arkadaşım birkaç gün içinde istifasını verdi. Çok geçmeden şirket iflas etti.

Şakacıların, bu tür bir "sihir numarası"nı başarıyla kotarabilme becerisi oldukça dikkat çekicidir. Zira karizmamız sayesinde insanları yanımızda tutabilmemiz her şeyi değiştirebiliyor; yolun sonuna geliyormuşuz gibi göründüğünde bile gösteriyi devam ettiriyoruz. *Chicago* müzikalindeki ceza avukatı Billy Flynn'in mahkemede "göz boyama numaralarıyla" cinayet sanığı müvekkillerini idam cezasından kurtarmasına benzetebilirsiniz bunu. İnsanlar büyük ölçüde kişisel çıkarla hareket ettiğimizi sezinlese veya bundan emin olsalar bile Şakacı cazibemiz, "bizden olanı" korumamıza yardım edebilir. Elbette sadece işler yolunda gittiği sürece. Stratejiler

arasında bu, seçilmesi oldukça riskli, ip üstünde yürümeye benzeyen bir tercihtir. İşleri dikkatle yürütmeyi ve illüzyonist hilelerimizi çok ileri götürmemeyi öğrenmemiz gerekiyor. Her şeyden önce maskeyi indirme vaktinin ne zaman geldiğini anlamalıyız.

Artı-Eksi Oyunu

Bu ince ayrımı yapabilmemize yardımcı olan şey aslında neyi başarmak istediğimizi netleştirmektir. Sınırsız gibi görünen fırsatları hayal etmek bize tereddütsüz eğlenceli geliyor. Hayat planları, stratejiler ve bunları gerçekleştirmemize yardım edecek pratik araçlar geliştirme sürecinden de ayrıca keyif duyuyoruz. Ne var ki, bunları bir kez belirledik mi, hedeflerimizin peşinden gitmede amansız ve tavizsiz oluyoruz; zira onlara ulaşmanın, dış dünyanın absürtlüğünü püskürtmenin ve hayatlarımızı kıyas kabul etmez kılmanın tek kesin yolu olduğunun farkındayız. Hedeflerimize ulaştığımızda oraya ulaşmak için yaptığımız ayrıntılı ve hesaplı planlamadan muzipçe bir haz duyarız. Bu haz, bir yanıyla İskandinav mitolojisinin oyunbaz tanrısı Loki'nin yıkıcı şakaları ve entrikalarıyla, diğer yanıyla *V for Vendetta*'daki maskeli intikamcı V'nin teatral hesaplaşması arasında bir yerde durur.

Her zaman ihtişam peşindeyiz ve en mutlu olduğumuz anlar somut başarılar ve dikkat çekici "büyük fikirler" dünyasında faaliyet gösterdiğimiz anlardır. Özellikle maddi başarı hedefi içimizde çok güçlü yankılandığından ona ulaşmak için kendimizi pervasızca pazarlamaktan geri durmuyoruz. Verilere takıntılıyız; çabalarımızın karşılığı olan rakamları eksiksiz ve apaçık görmek istiyoruz: terfi yolumuz, yan haklarımız, maaşımız; sosyal medyada aldığımız beğeni, paylaşımlar ve görüntülenme sayıları; ev partimize gelen kişi sayısı; televizyondaki büyük konuşmamızın izlenme oranı. Kaprisli ve oyunbaz tavrımıza rağmen, kendimize koyduğumuz hedef-

ler genellikle kapsamlı, iddialı, açık ve kesindir. Ve özellikle başarı basamaklarından birine ulaştığımızda büyük bir coşku duyarız; çünkü bunu biz başardık ve kimse bizi durdurmadı.

Kendimizi, etrafımızdaki insanların çoğuyla rekabet halinde görürüz ve onları geride bırakmanın herhangi bir yolunu bulduğumuzda tartışmasız bir haz duyuyoruz. Hayat bizim için temelde kazanç-kayıp meselesidir ve diğer düşünme tiplerinin de kendi başarılarının peşinde olduklarının gayet net farkındayız. Serinkanlılar kafalarını dik tutar ve hedeflerini net görür; Çilekeşler, fırsatlara son derece duyarlıdır; Coşkulular, kendilerine haz veren şeylere nasıl ulaşacaklarını iyi bilir. Peki biz onları nasıl geride bırakabiliriz? Belki onları tekdüze ve sıkıcı, ya da didikleyici ve gevşek, ya da açgözlü ve düşkün göstererek. Bunlar doğru mudur? Kim bilir veya kimin umurunda. İşe *yarayacak* mı? İşte asıl soru bu.

Şakalarımızın zaman zaman oldukça sert olabileceği pek şaşırtıcı değil. Sözlerimiz boş değildir; dikkatle gözlemlenmiş, ince hesaplanmış ve hedefine odaklı şekilde ustaca ayarlanmıştır. "Ya onlar ya biz" senaryolarında ne kadar çok vakit geçirirsek, bu oyun kazanma ve kaybetme biçimimizin o kadar ayrılmaz parçası haline geliyor. Peki, tutuyor mu şakalarımız? Tutarsa kazanan biz oluruz. Tutmazsa, odadaki hüküm aleyhimize dönebilir. Mizahımız tam yerinde ve sivri olsa bile –hatta tam da bu yüzden– sonuç değişebilir. Eğlenmiyorlar mı bu şakalardan? Elbette eğleniyorlar, en azından bir süreliğine. Ama en sadık dinleyicilerimiz bile kesintisiz espri bombardımanımızdan yorulabilir. Dolayısıyla rotayı ne zaman değiştireceğimizi bilmeliyiz.

Bu, bizim için zor bir ayardır. Karşımıza çıkan her şeyi, elimize geçen her silahla –adil ya da hileli, abartılı ya da değil– hedef alma eğilimindeyiz. O an için bunu keyifli bulabiliriz. Ama buna ne kadar çok yaslanırsak, dünyaya mesafeli ve eleştirel bakmayı sürdürmek o kadar zorlaşır; zira zaman-

la çatışmacı benlik dayatmamız, şakacı maskemizin altından sızmaya başlar. Dikkat etmezsek kendimizi değerli kılan şeyleri kaybederiz. Dünyada tahammül edemediğimiz pek çok şey olsa da onu sadece yerle bir ederek değiştiremeyeceğiz. Eğer kendimizi başka yöne doğru parlayan bir ışık gibi gerçek bir model olarak görüyorsak, o zaman dünyaya da bizim gibi olmanın bir gerekçesini göstermek zorundayız.

Karşıt Keyfe Alan Açmak

Şakacı olmak, son derece cazip bir deneyim olabilir; ama belki de en çok yalnızken tadını çıkarabildiğimiz türden bir deneyim. Kendimizin, zamanımızın, çabamızın ve önem verdiklerimizin paha biçilemez olduğunu güçlü biçimde hissederiz, bu yüzden bunları derinlere gömer, meraklı gözlerden saklar ve şamatayla bir koruma kalkanı oluştururuz. Karşılaştığımız sıkıntılı şeylerle başa çıkmak için zekâmızı ve mizahımızı kullanarak onları küçültüyor, her şeyi makul ölçekte tutuyoruz. En güzeli de neyin "doğru", neyin doğru olmadığını kilometrelerce uzaktan bile anlayabiliyoruz ve dünyadaki saçmalıkları hemen tespit edip ifşa ediyoruz.

Diğer düşünme tiplerinin, düşünme biçimlerinde Şakacı taraflarını geliştirmeleri faydalı olabilir. Bizi harekete geçiren şeylere karşı son derece duyarlıyızdır ve net bir amaç duygusuna sahibizdir, bu da oradan oraya savrulan Coşkulular ya da sürekli başkalarını önceleyip kendilerini geri planda tutan Çilekeşler için büyük bir avantaj olabilir. Ne zaman ve nasıl elimizdeki kartları saklı tutacağımızı çok iyi biliriz; Serinkanlılar gibi şeffaf davranmadan plan yapabilir, Didikleyiciler gibi memnuniyetsizliğimizi belli etmeden stratejimizi ilerletebiliriz. Kendi yöntemlerimize tutarlı biçimde bağlı kalırız ve Evhamlılar için stresli bir angarya, Karamsarlar için ise kasvetli bir zorunluluk olan şeyi, biz aksine, eğlenceli bir uğraş haline getiririz.

Diğer tüm düşünme tiplerinde olduğu gibi, bizim de dizginlememiz gereken olumsuz yanlarımız vardır. Değer verdiklerimizi korumanın öteki yüzü bencil olabilmemiz ve çevremizdekiler için önemli olan şeyleri göz ardı edebilmemizdir. İşler tamamen istediğimiz gibi gitmediğinde hemen alınıyor ve misilleme olarak iğneleyici sözlerimize başvuruyoruz. Bu yola girdiğimizde kalbimiz çabucak katılaşır ve saldırganlığa doğru kayarız. En kötü halimizde, soğuk ve kibirli görünürüz, işleri yapma şeklimizin diğer insanlarınkinden tartışmasız daha iyi olduğunu düşündüğümüzü gizleyemiyoruz. Doğrudan ilgilenmediğimiz her şeyi özünde gülünç bir şeymiş gibi ele almak, bizi küçümseyici ve yüzeysel gösteriyor ve başkalarının iyi niyetini suistimal etmiş oluyoruz.

Bu özelliklerimizi kontrol altına almak için diğer düşünme tiplerinden ilham alabiliriz. Ani tepkilerimize panzehir olarak her zaman Mutlu Mesut'un daha rahat, iyi huylu eğlence anlayışını benimseyebilir ya da Serinkanlı'nın sükûnetinden sağlıklı bir doz alabiliriz. Başkalarını daha içten takdir edebilmek için, sosyallikleriyle bilinen Hevesli'nin yöntemlerinden esinlenebilir veya insanları Coşkuluların sevdiği gibi sevmeyi öğrenebiliriz. Ve eğer mizacımızın eğlenceli tarafına tam anlamıyla yaslanmak yanlış bir yaklaşım gibi gelirse Karamsarlar, Ateşliler veya Didikleyicilerden endişelerimiz konusunda nasıl daha açık olabileceğimizi öğrenebiliriz.

Her zaman kendi isteğimizle olmasa da bir cambaz ipinde yürüyoruz ki bu çoğu zaman yüksek getiri sağlar. Sürünün kıyısında kıkırdayan çakallar gibi güvenli bir mesafede durur ama ganimete atlamak için fırsat kollarız. Toplum bazen saçmalayabilir ve biz, başkalarının göremeyecek kadar kör ya da dar görüşlü olduğu saçmalıkları, daha iyi bulduğumuza yer açılsın diye, hiç sektirmeden alaya alırız. Ama şaka bir yerde bitmek zorundadır. Eğer hiçbir kutsalımız olmazsa, hiçbir şeyi ciddiye almazsak tamamen felç oluruz; dönüş yolu

kapanır. Her şeyi yıkarsak yeni bir şey inşa edemeyiz. Evet, toplum bizden soytarı rolünü oynamamızı bekliyor, ancak düzenin başımıza yıkılacağı kadar değil.

BÖLÜM 3

Karamsar

Karanlık çağırdığında bazı insanlar onunla yüzleşmeye diğerlerinden daha hazırdır. Birkaç yıl önce bir arkadaşım kız kardeşiyle birlikte Bolivya'da trekking yapıyordu. Arkadaşımın uyarılarına rağmen kardeşi hostelde tanıştığı bazı tatilcilerle birlikte dağ bisikletiyle Yungas Yolu'na (El Camino de la Muerte, keskin virajlar ve nefes kesen manzaralarla dolu dağ yolu) çıktı. Özellikle tehlikeli bir virajı döndükten sonra yol arkadaşları onu bir anda etrafını saran toz ve çakıl halesinin ortasında uzanmış halde buldular. Arkadaşıma hostelden olanları bildiren bir telefon ya da bir arama geldi. O andan itibaren her şey karanlık bir pusa dönüştü: hastaneye gidiş, anne babasını aramanın yürek burkan dehşeti, kız kardeşi yaşamla ölüm arasında asılı dururken saniyelerin, dakikaların, saatlerin ağır ağır ilerleyişi...

Koridorda beklerken arkadaşım, kız kardeşini kayanın düştüğü yola getiren her seçimi, her adımı kafasında evirip çevirdi. Onu yeterince uyarıp uyarmadığını, onunla gitmesi gerekip gerekmediğini kendine sorup durarak kendini suçladı ve olabilecek her sonuca kendini hazırlamaya çalıştı. Neyse ki bir iki gün içinde kız kardeşi uyandı. Ağrılar içindeydi, sersemlemişti, şiddetli hafıza kaybı yaşıyordu ama hayattaydı ve

tek parça halindeydi. Ardından uzun ve sarsıntılı bir iyileşme süreci geldi: fizik tedavi, terapi, bitmek bilmeyen tıbbi kontroller. Arkadaşım bu sürecin her adımında oradaydı; kız kardeşine bakabilmek için hayatını sessizce baştan aşağı yeniden düzenledi. Arabayla kısa sürede ulaşabileceği bir yere taşındı. Travmatik yaralanmaların tedavisi üzerine daha yakından çalışmak için tıpta uzmanlık alanını değiştirdi. Kız kardeşinin tehlikeyi tamamen atlattığına hiçbir zaman tam olarak ikna olamadı. Ve o kritik anda onu yüzüstü bırakmış olduğu duygusunu bir daha asla tamamen üzerinden atamadı.

Bu düşünme biçimi için en iyi ifade Karamsar düşünme tipidir. Peki bizim de bu düşünme biçimine yatkın olduğumuzu gösteren işaretler nelerdir? Felaket ve başarısızlık her köşede pusuda bekliyormuş gibi mi hissediyoruz? Sorunlarımızı aşılması imkânsız felaketlere dönüştürme eğiliminde miyiz? Dünyanın çılgın temposundan bunaldığımızda kendi içimize mi çekiliyoruz? Başkaları sahnenin ortasındayken kendimizi hep kenarda kalmış "bir seyirci" gibi mi hissediyoruz? Her şey biraz karanlık mı görünüyor ve hissettiriyor? Eğer öyleyse, ruhen bir Karamsar olma ihtimalimiz yüksek.

Bu zihniyet, Mutlu Mesut'un parlak renkli dünyasının tam tersidir, onların temel düşünme unsurlarını adeta tersine çevirir (bkz. şekil 3.1). Karamsarlar olarak başat duygumuz *üzüntüdür* ve bunun altında beş kişilik özelliğinin karışımı yatar: *duygusallık, içedönüklük, uyumsuzluk, özenlilik* ve *kapalılık*. Üzüntü, kişilik özellikleri yelpazesinin her iki ucuyla da uyum gösterebilen bir duygudur. Bu yüzden sadece Karamsar'da değil, bir sonraki bölümde ele alacağımız Çilekeş'te de çok önemli bir rol oynar.

Üzüntüyü bu kişilik özellikleri kümesiyle birleştirdiğimizde ortaya çıkan şey kasvetli bezginliktir. Psikoloji, duygusallık ve kapalılık özelliklerinin, üzüntünün en karanlık ve en dramatik biçimiyle en güçlü ilişkiye sahip olduğunu gösterme eğilimindedir. Bu özellikler günlük hayatımızda karşılaş-

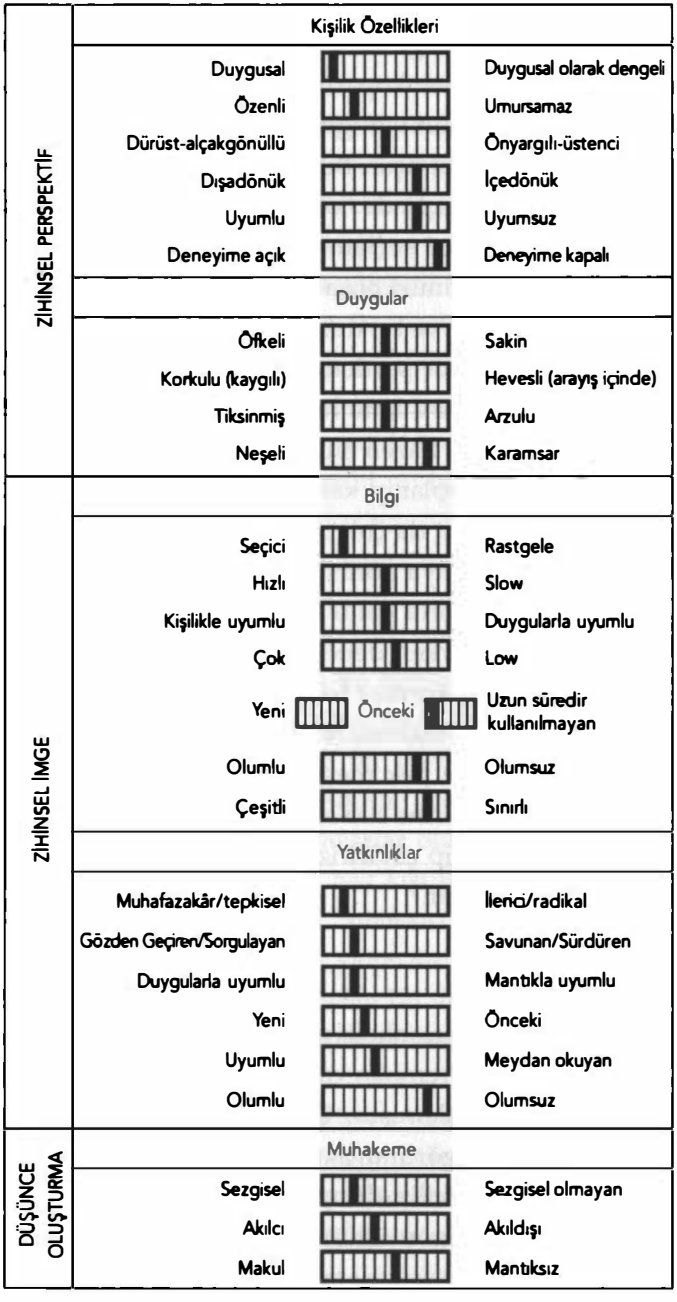
tığımız olumsuzluklardan kolayca etkilenmemize, içimize kapanmamıza ve kasvetli ruh halimize saplanıp kalmamıza neden olur. İçedönüklüğümüz ve uyumsuzluğumuz, bizi etrafımızda olup bitenden koparır; kendi iç dünyamıza gömülmemize ve başkalarının varlığından ve dertlerinden sessizce el etek çekmemize yol açar. Buna karşılık, özenlilik duygumuz, bizi yoğun bir biçimde "olup bitenleri kafada evirip çevirmeye" ve kendimizi suçlamaya kilitler; dünyayı algılama biçimimiz beklentilerimizi boşa çıkardıkça, bu döngüden çıkma isteğimizi yitiririz ve bu durum gittikçe uzar.[1]

Biz Karamsarlar her şeyden önce "kötü haberlere" kulak kabartırız. Genellikle bu kötü haberleri de yalnızca sınırlı sayıda kaynaktan alırız. Bazen olup biten hakkında yalnızca bir iki temel ayrıntıya saplanıp kalırız; yeni duyduklarımız, önceden bildiklerimiz ya da çok daha eski bir zamandan hatırladıklarımız gibi. Dünya görüşümüz kesinlikle bulanıktır ve çoğu zaman güvenli orta yollu kanaatlere çekiliriz. Karmaşık fikirlerimizi oluştururken deneme-yanılmayla edinilmiş, alışıldık kestirme yargılarımıza başvururuz. Dünyayla ilgili kabullerimizi yeniden düşünmemizi gerektirmediği sürece başkalarının görüşleriyle pek meşgul olmayız. Gerektirdiğinde ise, onların düşüncelerine sıkı sıkıya tutunur ve hepsini uzun uzun kafamızda evirip çeviririz; bu, inançlarımızı "onarma" sürecinin bir parçasıdır.

Karamsar Olmak

Karamsar zihniyet melankoliye kök salmıştır. Bu, bizi aşağı çeken bir ağırlık, çevremizin canlılığını emen bir solgunluktur. En derinimize işlemiştir. Çevremizdekiler bunu hissetmez (ya da bize öyle görünür), oysa biz dibe doğru sürükleniriz. Yalnızlığımıza çekilip dünyayı gözlemlediğimizde kalplerimiz titrer; çünkü gördüğümüz tek şey sonsuz, küf rengi bir bataklıktır. Mutlu Mesutlara güneş sürekli parlıyorken biz

Şekil 3.1: Karamsar



Karamsarlar için karşılaştığımız insanlar, keşfettiğimiz şeyler, içine girdiğimiz durumlar hep kalın, kasvetli sis bulutlarının ardındadır. Onlar düşünme tipleri ailesinin iyimserleri biz ise kötümserleriyiz.

Bizi Karamsar'a dönüştüren sosyal deneyimler, Mutlu Mesut ya da Şakacı düşünme biçimini besleyen deneyimlerden oldukça farklıdır. Bazen, işler ters gider ve bunun belirli birinin "suçu" olduğunu söylemek mümkün olmaz. Şirketimiz batarken bir işten çıkarma dalgasına maruz kalabiliriz ya da çok yakın bir akrabamız öldüğünde bütün dünyamız tepetaklak olabilir. Belki olaylar kaçınılmazdı, belki de tamamen tesadüf ya da beklenmedik kazalardı. Ancak durumun kontrolümüz dışında olması, onlarla baş etmeyi kolaylaştırmaz. Terslikler üst üste yığılırsa –hakaret, haksızlık, adaletsizlik, küçük düşürülme– ve elimizdeki durumu değiştirmek için hiçbir şey yapamıyor gibi hissedersek, bu durum bizi kaçınılmaz biçimde kaderci bir kabullenişe sürükler. En kötü ihtimalle, üst üste yaşanan olumsuzluklar bize "yapılacak bir şey yok" hissini veriyorsa bir noktada gerçekten hiçbir şey yapmamaya başlayacağız demektir. Geri çekilir, ilgimizi kaybeder, pasif kalırız.

Bu anlatılan, aslında oldukça uç bir senaryodur; ne var ki çoğumuz bunu hayatımız boyunca zaman zaman yaşarız. Daha yaygın olan ise, çoğu zaman felaketi yalnızca ucundan yaşayıp üzerimizde gölgesini hissetmektir. Ufukta kara bir bulut gibi durur ve onu engellemek için bir şey yapmazsak suçluluk duyarız. Bize söylenen –ya da bizim kendimize söylediğimiz– şudur: bir şeyler *yapılabilir*, yeter ki bunu yapabilecek irade ve imkân olsun. Gözümüzü dört açtığımız, disiplinli kaldığımız ve daha önce öğrendiğimiz şekilde davranmaya devam ettiğimiz sürece, sorunu çözme şansımız hâlâ vardır. Durursak, hem kendimizi hem de başkalarını hayal kırıklığına uğratmış oluruz. Hayal kırıklığına uğratmama baskısı, omuzlarımıza ağır bir yük bindirir. Beklentiyi her karşıla-

yamadığımızda, tuhaf sessizlikler ve onaylamayan bakışlar, işimizin hatalarla dolu olduğuna dair eleştiriler ve düzeltmelerle, yetersizliğimiz tekrar tekrar yüzümüze vurulur. Bütün bunları içselleştiririz ve sonunda kendimize aşağılayıcı bir gözle bakmaya başlarız. Bu durumun yol açtığı tehlike ise, sezgilerimize güvenimizi kaybetmemiz ve sonunda devam etmekten utanır hale gelmemizdir.

Bunun tohumları, ebeveynlerimizin ve rehberlerimizin ufacık kusurlarımızı bile acımasız bir sertlikle karşılamış olmasıyla, daha en erken deneyimlerimizde atılmış olabilir. Ödevimizi unutmuşuzdur ve öğretmenimiz bizi tüm sınıfın önünde utandırmıştır. Rakip takımla yaptığımız önemli maçta kritik bir müdahaleyi kaçırmışızdır ve antrenörümüz bize sırt çevirip ilk on birden bizi çıkarmıştır. Gençliğimizde bu tür "hayal kırıklığı kartları" bize çok fazla verilmişse, bunlar bizi aşırı hassas, "tetikte", ruh hali dalgalı birine dönüştürür; oysa yaşça ve konumca büyüklerimiz bu kartları daha ölçülü kullanırsa, odaklanmamızı keskinleştirebilirler. Bizi daha iyi bir evlat, yurttaş ya da çalışan olmaya teşvik edebilir, daha fazla gayret ve erdem aşılayabilirler. Dozu kaçarsa, yani aynı insanlar bizi fazla zorlar, suçluluk ya da utanç duygusunu bilinçli biçimde derinleştirmeye çalışırlarsa sonunda bütünüyle vazgeçebiliriz. Diğer duygularımız bizi belirli şekillerde düşünmeye ve davranmaya iterken, psikolojik araştırmalar, üzüntünün bizde teşvik ettiği başlıca eğilimin eylemsizlik olduğunu ortaya koymuştur.[2] Çıkış yolunu, felaketi önleyerek değil, ondan elimizi eteğimizi çekerek bulmaya çalışırız.

Diğer düşünme tiplerinden daha fazla, Karamsar, bugünkü düşünce tarzımıza, geçmişte öğrendiklerimizi veya yaşadıklarımızı katar. İçinde bulunduğumuz durumu şekillendiren birçok etkeni –ya da bize dayatılan sayısız yolu– düşünürüz. Geçmişimizden kesitleri, son yaşadıklarımızın ışığında yeniden okuruz; eski yaraları tekrar açar, umutsuzluğun derinlik-

leriyle bir kez daha yüzleşiriz. Bugün ödemekte zorlandığımız her faturanın üzerinde, geçmişteki "yersiz" savurganlığımızın gölgesi vardır. Engellenmiş bir terfi ya da reddedilmiş bir zam talebi, daha önce kariyer hayatımızda sıkışıp kaldığımız, çıkış yolu göremediğimiz zamanları hatırlatır. Yapmak istediğimiz *herhangi bir şeyin*, kontrolümüz dışındaki devasa güçlerin ağırlığı altında kaldığı, bütün seçeneklerimizin kilometrelerce ötemizde olduğu anları hatırlarız. Tüm yaşadıklarımız ve deneyimlerimiz, gerçeklik algımıza kattığımız gri tonların malzemesidir. Ve her biri bizi temel sorumuza yanıt aramaya yönlendirir: Bu hale nasıl geldik?

Bu gibi durumlarda, biz *Karamsarlar*, öncelikle hem bugüne hem geçmişimize, hem de ikisinin birbirine sızma biçimine dair üzüntümüzü kontrol altına almak için geri çekiliriz. Bu geri çekiliş hem aktif hem pasif biçimdedir. Aktif olarak, bizi üzen şeylerden ve kişilerden kopar, uzaklaşırız. En uç örneğinde, tıpkı *The Scarlet Letter*'daki (Kızıl Damga) Hester Prynne gibi, püriten bir toplumun yargısıyla aşağılanmış ve dışlanmış olarak, yalnızlığımızın sınırları içinde onur ve benlik inşa etmeye çalışırız. Pasif olarak ise, kederli bir uyuşukluğun içinde amaçsızca dolaşır, yeni bir projeye ya da ilişkiye başlayacak gücü kendimizde bulamayız. Buradaki karşıt uç örnek, gelinliği üzerinde, çürümüş evinin kalıntıları arasında, yalnızlığını hafifleten birkaç yakınıyla yaşayan Miss Havisham'ın* yürek burkan halidir. Her iki durumda da yalnızlığımızın ezici ağırlığı bizi içimize dönmeye iter.

Yalnızlığın Giderek Artan Bedelleri

Kısmen, hastalıklı bir içe dönüşe yatkın hale gelmemiz, normal olay akışının dışına savrulmanın ne kadar stresli olduğunu yakından bilmemizden kaynaklanıyor. Dünyanın belir-

* Miss Havisham: Charles Dickens'ın 1861 yılında yayımlanan *Great Expectations* (*Büyük Umutlar*) romanından bir karakter –çn.

sizliğinin farkındayız; üstelik karşımıza muhakkak hedeflerimizi boşa çıkaracak engeller çıkacaktır. Bu gerçeği ne kadar derinden içselleştirdiğimiz ise, bu engellerin bize ne ölçüde "müstahak" olduğuna inandığımıza bağlıdır. Bunları bir kusurun, gevşekliğimizin ya da ihmallerimizin birer sonucu olarak mı görüyoruz? Hak ettiğimiz karmayı mı yaşıyoruz? Anne babamıza söylediğimiz yalanın, yürüttüğümüz şekerlerin ya da ödünç alıp geri vermediğimiz o elbisenin kozmik bedeli mi? Suçu daima kendimizde ararsak bu bizi kolaylıkla bir dizi kronik nevroza sürükleyebilir.

Bu da benlik algımızı sarsabilir ve en ufak bir esintide darmadağın olacak bir kâğıttan kule haline getirebilir. Bizi uçurumun kenarına itecek o çöküşü içimizde bir önseziyle bekleyip dururuz; bir bakıma er ya da geç bu kaderi yaşayacağımız düşüncesine boyun eğeriz. Kendimizi çukurdan ağır ağır, parça parça sürükleyerek çıkarma sürecine ruhen hazırlamaya çalışırız. Ve içten içe bir şeyleri değiştirmek için yapabileceğimiz pek az şey olduğuna ne kadar emin olursak umutsuzluğa o kadar yaklaşırız. Hiçbir şey –ne bir dilekçe, ne bir protesto, ne de bir oy– dünyayı bizim için azıcık olsun daha aydınlık kılmaya yetmiyorsa, o zaman tek seçeneğimiz boyun eğmek, içimize gömülmek ve acımızla baş başa kalmak oluyor.

Dünyayı böylesine kasvetli bir gözle görmeye başladığımızda, her şeyi kapsayan bir acıma duygusu içimizi doldurabilir. Kendi perspektifimizden bakınca, bu iç karartıcı ve neşesiz dünyanın haline acıyoruz. Karanlığı göremeyen insanlara acıyoruz. Ve görebildiğimiz için kendimize acıyoruz. Bu acıma bizi çevremizden, çevremizi de bizden yalıtır; birbirimizi ancak karanlık bir camın ardından seçebildiğimiz bir mesafe yaratır. Gitgide daha çok kederimizin şekillendirdiği *solipsist* (tekbenci) bir gerçeklikte yaşamaya başlarız. Perişan, sessizliğe gömülmüş, kendi cehennemimizde hapsolmuş bir

halde, etrafımızdakiler tarafından artık gerçekten görülmediğimizi hissedebiliriz.

Keskin bir reddedilmeyle deneyimlediğimiz arkadaşsızlık duygusu yaşarız. Üzüntümüz yüzünden geride bırakılmaya, dışlanmış olmamıza takıntıyla odaklanırız; bazı şeylerin asla aşılmaz bir engel olduğu gerçeğini giderek içselleştiririz. İçimizdeki o ağırlıkla yalnızca biz boğuşabiliriz çünkü bizi aşağı çeken yükü hisseden yalnızca biziz. Hedeflerimiz ve arzularımız hayal kırıklığıyla boşa çıktığında onların ağırlığını yalnızca biz taşıyoruz; zira bu kaybın bizim için ne anlama geldiğini başka kimse tam olarak kavrayamaz. Kalbimiz ağırlaşır, etrafımızda bir tür olumsuzluk balonu yaratırız. Karanlık cam kalınlaşır, rengi daha da koyulaşır; ışığın içeri-dışarı geçişine giderek daha fazla direnç gösterir.

Bu noktada, çevremizdekilerle o kadar şiddetli bir uyuşmazlık içinde olduğumuz sonucuna varabiliriz ki arkamızda olmasını umduğumuz o her zamanki destek ve bakım kapıları yüzümüze kapanır. Ama kimse bizi umursamıyorsa biz Karamsarlar başımızın çaresine bakarız. Ve başının çaresine bakmak, zihnimizin ön saflarında gayet kolay bulunabilir bir şeydir. Farklı bağlamlarda, yoğun yas ya da depresyonla başa çıkmak için kullanılan stratejileri inceleyen çalışmalar, öz-eylemlilik, öz-merkezleme ve kendi kendine yeterliğin öne çıkan rollerini teslim eder.[3] Yoğun üzüntü yaşadığımızda dışarıdan beklemeyip öz-bakım sürecimizi bizzat başlatabiliriz. İç dünyamıza –evimize ve içindekilere– çekilir, kendimizi teselli etmek ve toparlamak için çabalarız; ihtiyaç duyduğumuz desteği kendimizden almaya çalışırız. Günlük tutarak, fiziksel egzersiz yaparak, çizim, resim yaparak veya diğer sanatsal ifade biçimleriyle uğraşarak başa çıkabiliriz. Ya da psikolojimizi kendi kendimize tedavi etme yoluna girer, meditasyon ya da yatıştırıcı ilaçlara başvurabiliriz. Sonuç olarak kendi kendimize yetmeyi öğreniriz.

Yine de bu anlarda, destek istemeyi ihmal edecek veya bunu reddedecek kadar kendimizi dünyadan soyutlayamayız. Üzüntümüz bizi, büyük ölçüde kendi ellerimizle ördüğümüz bir ağın içine hapsedebilir; bizi solgun birer hayalete, hız kesmeden devam eden bir partinin görünmez yaşçılarına dönüştürebilir. Eğer üzüntümüzün bizi dünyadan koparmasına izin verirsek yardımın aslında burnumuzun ucunda olduğu gerçeğini göremeyiz; tek yapmamız gereken, onu doğru yerde aramayı öğrenmektir. *Sırça Fanus*'ta* Esther Greenwood, kendisiyle çevresindekiler arasında derin bir uçurum hisseder; onların boğucu beklentileriyle üzerine yüklenen ve kimsenin anlayamayacağını hissettiği bir hayal kırıklığı girdabındadır. Esther'in öz-eylemliliğini yeniden kazanma yolu, hamisi Philomena Guinea ve Dr. Nolan sayesinde mümkün olur; onların kişisel ve profesyonel düzeydeki empatik müdahaleleri, Esther'in bu umutsuz durumdan çıkış yolunu adım adım bulmasını sağlar. İlle de içimize kapanmakta, sadece kendi aklımıza danışmakta ısrar edersek etrafımızdakilerin sunabileceği muhtemel dönüştürücü içgörülerden mahrum kalma riskini göze almış oluruz.

Başarısızlıklarımızın Çetelesini Tutmak

Hayatımız üzerindeki kontrolümüzü kaybettiğimizi hissettiğimizde, yolumuza yığılan engellerin ağırlığı altında bocaladığımızda, gücümüzü bulduğumuz yere, plan *yapabildiğimiz*, benlik duygumuzu *kurtarabildiğimiz* alana, geri çekiliriz. Her şeyden önce, kaybettiklerimizin yasını tutarız. Kayıplarımızın "hesabını tutmak" söz konusu olduğunda, bunu kelimenin tam anlamıyla yaparız. Bizi üzen şeylerin her biri üzerinde tek tek acı verici bir titizlikle durur, onları zihnimizde tekrar tekrar evirip çevirirz. Ulaşılamamış her yaşam hedefi:

* *Sırça Fanus*: Orijinal adı *The Bell Jar*. Sylvia Plath'in 1963 yılında yayımlanan romanı. Kitap ilk olarak "Victoria Lucas" mahlasıyla basılmıştır –çn.

dalış yapamadığımız o mercan kayalığı, bir daha elimize almadığımız o klarnet, özür dilemeye fırsat bulamadığımız o arkadaş. Kalp kırıklığının mirası: "çekip giden malum kişi"-den kalma arşivlenmiş mesajlar, mektuplar ve eski fotoğraflarla dolu ayakkabı kutuları, artık kimseye söyleyemediğimiz özel sevgi sözcükleri. Asla gerçekleşmeyecek geleceklerin o yarım kalmış yapılarıyla yüzleşirken derinlere iner; kederin her zerresini, en keskin haliyle çekip çıkarırız.

Kederimiz içinde kayıplarımızın çetelesini bir anlatıya dönüştürür, olup bitenlere bir anlam yüklemeye çalışırız. Bu, *Mrs Dalloway*'in başkahramanı Clarissa'nın trajedisidir; geçmişte yaptığı seçimlerin ve onların yerine seçebileceği yolların pişmanlığıyla kıvranır. Hayatlarımızı –nasıl yaşamak istemiştik ve gerçekte nasıl yaşadık– trajik terimlerle düşünürüz. Gözden düşüşümüz, kahramanca sınavımız, yitirilmiş cennetimiz... Baskın duygumuz utançtır. Sonuçsuz kalan çabalarımız karşısında teselli bulamaz halde ama deneyimlerimizden ders çıkarmaya kararlı bir şekilde, benlik duygumuzu yeniden inşa etmek için destansı bir yolculuğa çıkacağımıza dair kendimize sözler veririz. Üzüntümüzün kaynaklarını ne kadar benimsersek, onları o kadar düzeltilmesi gereken şeyler olarak görmeye başlarız.

Karşılaştığımız sorunları, geniş çaplı toplumsal meseleler yerine kişisel kusurlarımızmış gibi sunan anlatıları içselleştirmeye eğilimliyiz. Bizi şu an olduğumuz noktaya getiren şeyin kendi ihmallerimiz olduğunu düşünüyoruz. Gezegen mi ölüyor? Evet, çünkü plastikleri yanlış kutuya attık, Barselona'ya tren yerine uçakla gittik, dışarı çıktığımızda biftek yerine bitkisel alternatifler tercih etmedik. Fazla mı kiloluyuz? Evet; öyleyse o kalorilerin her birini tek tek saymalı, ağırlık aletinde fazladan yirmi tekrar yapmalı, "uyku açığımızı" kapatmalıyız. "Yurttaşlık görevi." "Kişisel sorumluluk." Havamıza, yemeğimize, toprağımıza, su kaynaklarımıza bu ze-

hirleri kim pompalıyor, kim bunlara göz yumuyor? Siz boş verin; biz kişisel olarak suçu fazla fazla üstleniriz.

Bizden daha başarılı bir biçimde yolunu bulan insanlardan yardım istemeye pek gönüllü değiliz ama yine de onlardan, özellikle de dünyanın karanlık taraflarının farkında olanlardan, bir şeyler öğrenmeye çalışabiliriz. Çilekeşler de hayattan paylarına düşen acıları alırlar; peki, biz bu kadar zorlanırken onlar nasıl oluyor da hayata tutunup yollarına devam edebiliyor? Serinkanlılar her şeye böylesine dengeli bir perspektiften bakmayı nasıl başarıyor? Didikleyiciler, hoşlanmadıkları onca şeye nasıl katlanabiliyor? Peki biz tüm bu kabiliyetleri kendi Karamsar düşünme biçimimize nasıl adapte edebiliriz?

Ne var ki, bu titiz karşılaştırmaların da bizi götürebileceği yer sınırlıdır. Temkinli olmazsak kimin neyi daha iyi yaptığına fazla hevesle bakmak bizi sadece daha çok depresyona sürükleyebilir. Bulduğumuz her iyi örnek ve olumlu rol model er ya da geç bize, eğer bu durumdan kurtulacaksak, bunu yapacak kişinin biz olduğumuzu hatırlatan bir bumerang gibi geri dönebilir. Nihayetinde suçlayabileceğimiz tek kişi kendimiz olduğundan, bunu kendimize borçlu olduğumuzu hissediyoruz. Oysa kendimizi cezalandırarak doğru yöne ilerleyemeyiz. Oraya varmak aynı zamanda öz şefkat de gerektirir: Hissettiğimiz o yoğun acımayı, içinde bulunduğumuz halin nereden kaynaklandığı anlayışına dönüştürmeliyiz.

İçimizde utanç duygusuyla birlikte yoğun bir suçluluk taşıdığımızı da fark etmemiz gerekiyor. Yeterince çalışırsak, yeterince pratik yapıp okursak, yeterince not tutarsak, gereken düzeye ulaşacağımıza ve değerimizi kanıtlayacağımıza inanıyoruz. Doğal olarak, her zaman daha *sıkı* çalışmamız, daha *çok* pratik yapmamız, okumamız ve not almamız gerektiğini düşünüyoruz. Hedefimiz ister roket bilimciliği olsun ister rock gitaristliği; başarıya giden tek yol budur. Başarısız

olduysak, bu bir noktada hataya düştüğümüz içindir. Yapabileceğimiz en iyi şey de hatamızı kabullenmektir.

Bunu da elbette sağlıklı sınırlar içinde tutmalıyız. Kendimizi cezalandırıcı biçimde çevremizdekilerle karşılaştırmaya fazlasıyla kapılıp en başta bunu neden yaptığımızı bile unutuyoruz. Hatta belki de bizim suçumuz olmayan bir dizi hayal kırıklığı yüzünden kendimizi acımasızca hırpalamaya kalkıyoruz. Bunun neticesi olarak payımıza düşenden çok daha fazla sorumluluk üstlenip kendimizi katı standartlara uymaya zorlayabiliriz. Kendi felaket filmimizin başkahramanı olur, hem başkalarının gerisinde kaldığımız hem de kendi potansiyelimize ulaşamadığımız için kendimizi suçlar dururuz. *On The Waterfront* (Rıhtımlar Üzerinde) filminde, artık bir liman işçisi olan eski boksör Terry Malloy'un (yaklaşık) sözleriyle: "Aslında şampiyon olabilirdik." Kendimizi çok sert ve dar bir pencereden yetiştiriyoruz; katı kurallar ve ağır standartlar dayatıyoruz ama tüm bunlara eşlik etmesi gereken o şefkat ve sabrın çok azını gösteriyoruz.

Dibe Vurma Tuzağından Kaçınmak

Diğer pek çok düşünme tipinden farklı olarak biz Karamsarlar kendi iç dünyamıza aşırı gömülüp kaybolmaya meyilliyiz. Bu durumu tehlikeli kılan ise uç duygulara karşı daha savunmasız oluşumuzdur, yani nasıl hissettiğimizi ölçüp biçme ya da bu hislerin düşüncelerimizi kısıtlayıp ele geçirmesini engelleme konusunda pek mahir değiliz. Issız melankolimize doğru bir kez inişe geçtik mi, dibe vurana kadar duramıyoruz. En acil biçimde geliştirmemiz gereken zihinsel beceri budur. Hissettiklerimizin tüm yoğunluğunu kabul edip onaylamalı, kendimizi bu duyguya bırakmalıyız. Ancak aynı zamanda zihnimizin nefes almasına da izin vermeli; o mahzene palas pandıras dalmak yerine, her basamakta durup soluklanmalıyız.

Derin üzüntümüzü, doğrudan bir depresyon vakasıyla karıştırmamak çok önemlidir. Güncel psikiyatri literatürü, yanlış teşhislerden kaçınmak adına bu ikisi arasındaki ayrımı net bir biçimde korumamız gerektiği konusunda oldukça ısrarcı.[4] Elbette hayatımızdaki bazı sarsıntılar, örneğin bir yakınımızın ölümü ya da ayrılık gibi ağır kayıplar, bizi nispeten sağlıklı bir yas halinden çıkarıp düpedüz depresyona sürükleyebilir. Ancak beslenme düzeninden fiziksel sağlığa, ilaç kullanımından yerleşik travmalara kadar bir dizi biyolojik ve sosyal faktörün birleşik etkisi olmadan, yalnızca olumsuz deneyimlerin depresyona yol açması nadir görülen bir durumdur. Yaşadığımız aksiliklere karşılık melankoliye kapılmamız, hatta bu durumun uzun süre devam etmesi, katatonik bir hale sürüklenmeden ya da çevremizle ilişki kurma becerimizi ciddi biçimde tehlikeye atmadan da mümkündür. Zihnimizin pireyi deve yapma eğilimi, tıbbi müdahale gerektirmek için tek başına yeterli değildir.

Biz Karamsarlar hayatın indirdiği balyoz darbelerini öylece uzanıp beklemeyiz. Onların geleceğini biliriz; bu da ıstırap içindeki zihnimizin gazını kökleyerek onu aşırı yüklenmeye zorlar. Bu durum uzadıkça hayatta kalabilmenin tek yolunun içimizdeki mücadeleyi dışarı vurmak olduğunu hissetmeye başlarız. Kendimizi alışveriş çılgınlığıyla yatıştırır; düşünmeden bir yığın aşk romanı, tuhaf giysiler, kanepede tıkınmak için paket paket çikolatalar alırız. Ya da hayatımızı eski bir yılan derisi gibi üzerimizden atmaya çalışır, maddi varlıklarımızı küçültür, yeni ufuklara doğru yola çıkarız.

En sıra dışı özelliklerimizden biri, henüz gerçekleşmemiş kayıpların acısını daha yaşanmadan hissetmemizdir. Çok ihtiyaç duyduğumuz sakin bir hafta sonu tatili yavaş yavaş sona ererken "henüz bitmeden başlayan bir nostalji" duyabiliriz ya da büyükannemizi kaybetmeyi ya da aile köpeğimizi ileride uyutmak zorunda kalmayı düşündüğümüzde önceden

bir hüzün dalgasına kapılabiliriz.[5] Karamsar doğamız bize bir tür erken uyarı sistemi sunar; bu da "kaçınılmaz anı" önceden sezmemize, etkilerini tam olarak hafifletemesek bile o an geldiğinde nasıl tepki vereceğimize dair hazırlık yapmamıza olanak tanır. Böylece plan yapmaya başlarız. O an geldiğinde enkazdan neyi kurtarabiliriz? Dibe vurduğumuzda kendimizi yeniden ayağa kaldırmak için ne yapabiliriz?

Karamsarlığımız bize bu tür pratik adımları vaktinden önce atacak doğru zihinsel çerçeveyi sunar. Ancak denetimsiz bırakıldığında bu eğilim çevremize yaklaşım biçimimizi çarpıtabilir. Felaket senaryoları üretmeye yatkın olduğumuz için her köşe başında gölgeler, bizi yutmasını beklediğimiz devasa boşluklar görürüz. Öte yandan karamsarlığımız, bu boşlukların etrafından dolanma ya da onları kapatma yetimizi de köreltebilir. "Kaçınılmaz an"ın sonrasına hazırlanmak için o kadar çok enerji harcarız ki onu nasıl savuşturabileceğimizi düşünme kapasitemizi bastırırız: Çareye (ya da acıyı hafifletmeye) odaklanmaktan önleyici tedbirleri gözden kaçırırız. Kendimizi ne kadar çelik gibi sağlamlaştırmaya çalışsak da sonunda olup bitenlere seyirci kalmaktan başka seçeneğimiz olmadığı duygusuna kapılırız. Üzüntümüz, o an nihayet gelip çattığında usulca teslim olmamıza neden olur, hayallerimizin hüsranla sonuçlanmasını acı ve metanetli bir kabullenişle karşılarız. Kaçınılmaz olana gereğinden fazla boyun eğersek kendimizi moralsiz bir teslimiyetin içine hapsetme riski taşırız.

Yirmili yaşlarımızın ortalarında iki arkadaşım –biri üç yıl diğeri beş yıl süren birlikteliğin sonunda– uzun süren ayrılık dönemi geçiyordu. Çoğu zaman olduğu gibi, sorunlar önce hafifçe ortaya çıkmış, sonra derinleşmiş ve nihayetinde çözümsüz bir hal almış. Her ikisine de o süreçte ilişkilerine neden hâlâ devam ettiklerini sordum. "Hayatlarımız artık o kadar iç içe geçti ki." "Ailelerimiz bu ilişkiye çok bağlandı."

"Yaza Maldivler'e gitme planı yaptık." Önceden verilmiş sözler, beklentiler, yükümlülükler... İnsanı birbirine bağlayan, kördüğüm eden bağlar. Acaba bu bağlar onları yanlış kişiye mahkûm ediyor olabilir miydi? Başka biriyle daha iyi bir bağ kuramazlar mıydı? Yanıt: "Daha kötü de olabilir."

Doğrusu, ikisi de berbat bir dönem geçirmişti. En küçük şeyler bile "ilerleme" gibi görünmeye başlamıştı: Şurada iyi geçen bir gün, orada söylenen güzel bir söz. Tutunabilecekleri bir normallik kırıntısı, girdabın içinde o an hayatta kalmaları için yeterliydi ancak boğulma riskini ortadan kaldırmaya yetmiyordu. Bu sonsuza kadar yaşanabilir bir hayat mıydı? "Eh, sanırım kaderim bu." Razı olduğu gelecek bu muydu? "Yolun sonuna gelmiş gibi hissediyorum." Meğer öyle değilmiş. Fakat buna kendilerini inandırmış, kendi hayatlarının pasif izleyicilerine dönüşmüşlerdi; öyle ki kontrolü yeniden ele almaları için partnerlerinin onlardan ayrılması gerekmişti.

Üzüntümüz bize bir yandan bağlılıklarımızı sürdürmemizi söylerken diğer yandan bu bağlılıkların kaynağını da kabullenmemizi salık verir. Yine de her anın felaket senaryolarımızı gerçeğe dönüştürecek "büyük darbe" olup olmadığını kollayarak bitmeyen bir acil durum mantığına hapsolup yaşayamayız. Eğer bu tür bir öz-acımanın tüm bilincimizi ele geçirmesine izin verirsek kendimizi dünyada pasif biçimde sürüklenirken, içedönük bir yalıtılmışlık içinde, mücadele etmenin beyhudeliği karşısında ezilmiş bulabiliriz. Varoluşsal hayal kırıklığı içindeki Hamletler olarak, etrafımızdakileri ya Rosencrantz ve Guildenstern gibi şaşkınlığa ya da Ophelia misali deliliğe sürüklüyoruz. Bu durum, düşünme biçimimizde potansiyel olarak sakatlayıcı bir eğilim yaratabilir. Boşa çıkan hedeflerimizin ve arzularımızın yasını ne kadar uzun tutarsak ayağa kalkıp devam etme irademizi o kadar zayıflatırız. Kendimizi bitmek bilmeyen kasvetli düşünce döngüsünden çıkarmayı öğrenmeliyiz. Kötü şeyler başımıza gelecekse biz

onlara saplantıyla odaklansak da odaklanmasak da gelecekler; üstelik bunu yapmak, onları zerre kadar iyileştirmeyecek.

Karanlıktan Geçen Yol

Peki, bu kabullenilmiş yalnızlığın içinde öylece debelenme cazibesinden nasıl kurtulabiliriz? Hayattaki şanslarımız konusunda çok fazla umutsuzluğa kapılırsak nihilizme, çaresizliğimizi büyüten tükenmiş bir dünya yorgunluğu duygusuna düşme riskiyle karşı karşıya kalırız.[6] Buradaki tehlike, öfkemizi yanımıza yaklaşan herkese yöneltmek değildir; zira üzüntü dışadönük bir şiddeti pek besleyemez, dolayısıyla düşmanca bir tavra bürünmemiz için fazlası gerekiyor. Biz daha çok silahlarımızı kendimize çeviriyoruz. Bir bakıma, kendimizle rekabet ederken buluyoruz kendimizi; yani planladığımız her şeyi başarmış ve hiçbir aksilik yaşamamış olsaydık olabileceğimiz o "kişi"yle. Dünyadan kopuk bir halde kendimizin en acımasız eleştirmeni, kendi davamızın yargıcı ve jürisi oluyoruz.

Bizi bu durumdan kurtarabilecek olan şey, aslında yalnız olmadığımızı; dışarıda sadece bize yardım etmek isteyen değil, geçtiğimiz yolları bizzat bilen, bizi tüm kalbiyle anlayan insanların da olduğunu fark etmektir. Benim gibi, çok sevdiği birini (anne, baba, eş, kardeş, dost) zamansız kaybetmiş birkaç arkadaşım var. Herkesin kendine özgü göğüslediği, sarsıcı bir kayıptır bu. Tarihçi ve gazeteci olan bir arkadaşım, babasının kaybını yazarak kendini sağalttı: nefes kesici bir belagatle kaleme alınmış makaleler, kırılgan bir vakarla yazılmış şiirler; hepsi dini tören metni gibi zarif yazılar. Kendi içine çekildi ve teselliyi o içsel monologda buldu; bunun sebebi kısmen etrafından umduğunu yeterince bulamamasıydı. Partneri ve ailesi tamamen farklı mizaçlara sahiptiler; en iyi niyetli şefkatleri bile onun bulunduğu yere ulaşamıyordu. Onların kendisinden sürdürmesini beklediği gündelik işler –ev işleri,

finansal sorumluluklar, çocuk yetiştirmek, hayatın gündelik yükü– ne kadar yalnız hissettiğini acımasızca hatırlatan şeylere dönüştü.

İhtiyacı olan şey, onun yaşadıklarını yaşamış insanlarla olmaktı. Bu yüzden aramızda, yemeğin evrensel iyileştirici gücüne dayanan alternatif bir dayanışma topluluğu kurduk. "Et ve dert", "patates ve gözyaşı", "quorn ve yas" (vejetaryenler için). Kederimizi adeta ziyafete dönüştürdük; ona, ziyaret edebileceğimiz, avuçlarımıza alıp tutabileceğimiz ve sonra da *bırakabileceğimiz* bir alan açtık. Bu alan kederimizin hayatımızdaki diğer her şeyin üzerine kara bir bulut gibi çökmesini engelleyecekti. Bu sayede o (bilhassa o), hayatının geri kalanını "başka türlü olabilirdi" şeklindeki pişmanlık dolu düşüncelerden ibaret görmemeye başlayabilirdi.

Elbette "bizden olanları" bulmak, hikâyenin yalnızca bir kısmı. Karamsarlar olarak, bize gerçekten iyi gelen insanlara sıkı sıkıya tutunmamızın temelinde yatan sebep, dünyanın geri kalanının bizi yüzüstü bıraktığına kendimizi inandırmamızdır. *Yüzüklerin Efendisi*'ndeki Ent Treebeard'ın (Ağaçsakal) iç döküşünü yankılarcasına, "Biz bütünüyle kimsenin tarafında değiliz, çünkü hiç kimse bütünüyle bizim tarafımızda değil." diyoruz. Diğerleri, dünyanın kendilerine gösterdiği karanlığı –uzak bir ihtimal ya da soyut bir önerme olarak değil, sarsılmaz bir gerçeklik olarak– bizim kadar ciddiye almıyormuş gibi görünüyor. Bizce onların bize söyleyecek çok az şeyleri var ve bizimse onlara söyleyecek hiçbir şeyimiz yok.

İşte tam olarak bu eğilimi kendimizde sorgulamamız gerekiyor. Diğerleri bizden bir şeyler öğrenebilir; örneğin, bir şeyler ters gittiğinde suçun her zaman bir başkasında olmadığını görebilirler. Bazen gerçekten suç bizdedir, bunu çoğundan daha kolay kabul ederiz. Bazen de işler hiçbir belirgin sebep olmadığı halde istediğimiz gibi gitmez. Bu yüzden her fırsatta kavga aramaya ya da sağa sola laf sokmaya meyilli Ateşli ve Şakacılar o suçlayıcı ve saldırgan tutumu bir kenara

bırakıp biraz daha sessiz bir kabullenişe teslim olmayı deneyebilirler. O noktada bizim rolümüz, bu içgörüyü hangi düşünme tiplerine, ne dozda aktarmamız gerektiğini tartmaktır. Hüzünlü hikâyemizin ne kadarını tek seferde kaldırabilirler? Onlara zifiri karanlık bakış açımızı nasıl kabul ettireceğiz? Bunu, her bir düşünme tipinin en yatkın olduğu sitem, teselli, huzursuzluk diline göre nasıl uyarlayacağız? Bunu belirlediğimizde vakur kalabiliriz; ama dünyanın geri kalanının bizi anlamayacağı kadar değil.

Aynı zamanda, onların da haklılık payı olup olmadığını yeniden düşünmemiz gerekiyor. Belki dünyada her şey kararmaya mahkûm değildir; gelecek dibe vurduğu gibi yükselişe geçiyor da olabilir. Belki de gerçekten başkaları suçludur ve biz üstlenmek zorunda değilizdir. Kendimizi hesaba çekmenin bir yolu olarak, zihinsel anlamda kendimizi hırpalamaya haddinden fazla kaptırmamız çok kolay bir kaçış. Oysa bu, etkili olsun ya da olmasın, nihayetinde yalnızca bir araç olmalıdır, başlı başına amaç değil. Karanlık tünelin bizi içine almasına izin vermek yerine, belki de ucunda bir ışık olabileceğini kabul edebilir, Mutlu Mesutlar, Hevesliler ve diğerlerinin o ışığı bulmaya çalışırken bütünüyle haksız olmadıklarını teslim edebiliriz.

Bu doğrultuda, kendimize arka çıkmayı öğrenmemiz gerekiyor. Deneyimlerimizi, özellikle de kötü olanları, avantaja çevirme becerimize daha fazla güvenmeli; geçmiş, bugün ve gelecek arasındaki o kaçınılmazlık döngüsünü kırmalıyız. Tüm çabalarımızın eninde sonunda başarısızlıkla sonuçlanacağını varsaysak bile, bu durum elimizden gelenin en iyisini, sonuna kadar, yapmamıza engel değil. Bunu olasılık planları mantığıyla düşünelim. Örneğin portföylerimizi, neleri kaldırabileceklerini görmek için stres testine sokarız: varlık balonunun patlaması, devlet borcu temerrüdü, borsa çöküşü. Ya da ulusal tehditler karşısında güvenlik birimlerimizin nasıl tepki vereceğini stratejik senaryolarla sınarız: siber saldırı,

süper güç istilası, terör eylemleri. En kötü senaryolarımızı, artık neredeyse "olağanüstü bir mucize" aşamasına gelene dek zorlarız.

Felaketleri ileride "keşke şunu da düşünseydim, bunu da yapsaydım, şunu da bekleseydim" deme olasılığını azaltmak için daha gerçekleşmeden önlemeye çalışıyoruz. Savunma hatlarımızı sağlamlaştırıyor, kaynaklarımızı seferber ediyor, her şeyi işler hale getiriyoruz. Çevre hattını kontrol ediyor, sonra bir daha kontrol ediyoruz. Stoklar dolu, yedekler hazır durumda. Makinelerin her bir parçası temizlenmiş, yağlanmış ve harekete hazır. Bunu yapmazsak, sonradan daha fazlasını yapabileceğimizi fark ettiğimizde pişman olacağımızı biliyoruz. İşte bu eğilim, arkadaşımın kız kardeşi o korkunç kazayı geçirdiğinde devreye girdi. Bu sayede tüm imkânlarını, hem kardeşinin hem de kendisinin bu badireyi atlatıp düzlüğe çıkması için seferber edebildi.

İronik biçimde bu, bize bedel ödetmesi pahasına, diğer insanlara sunduğumuz en faydalı hizmetlerden biridir. Ne de olsa birilerinin olasılık planlarını hazırlaması gerekir. Olası geri çekilme senaryolarımızı, temel dayanak noktalarımızı ve ayakta kalmamızı sağlayan asgari işleyiş düzeyini büyük bir titizlikle belirleriz. Bunu, imkân bulduğumuz her yerde ve her zaman "bizden olanlar" için de yaparız. Aslında onlar da, daha iyisini bizden öğrenerek, bu planları hem kendileri hem de bizim için hazırlayabilirler. En azından bu konuda diğer tüm düşünme tipleri zaman zaman biraz daha Karamsar olmanın faydasını görebilirler.

Uysallığımızdaki Yöntem

Karamsar olmak, bazen bütünüyle bize ait bir karanlıkta boğuluyormuşuz gibi hissettirebilir. Ama çoğundan daha fazla, kendi kapasitemizi gerçekçi bir bağlama oturtur ve dünyanın önümüze atacağı her şeyi göğüsleyebileceğimiz yönündeki

kahramanca yanılsamayı sağduyuyla reddederiz. Zihnimiz neredeyse aşırı hızda çalışır; her bir içgörü kırıntısını sonuna kadar eşeler, öğrendiklerimizi derin, karmaşık anlatılara dönüştürme konusunda nadir bir maharet gösteririz. Bizim armağanımız, toplumun hazır "uyarı çanları" olarak işlev görmemizdir. Bedellere ve kayıplara son derece duyarlıyız; bunları bütünüyle bağlama oturtur, en kötü olası senaryoya göre plan yaparız. Çoğu zaman onu önlemek için değil (çünkü çoğunlukla buna gücümüz yetmez), kendimizi onun gelişine hazırlamak için yaparız.

Düşünme biçimimizde çok değerli yanlar var. Şimdide yaşamak –ister neşeli Mutlu Mesutlar gibi olsun, ister alıngan Didikleyiciler gibi– kuşkusuz cazip görünebilir; ancak işlerin nerede raydan çıktığını berrak bir biçimde görmek istiyorsak geçmişin üzerinde dikkatle ve sabırla durmamız gerekiyor. Kendi kusurlarımızı kabul etmeli ve onarmak için elden gelen gayreti göstermeliyiz; bu Ateşliler ve Şakacıların da öğrenmesi gereken bir kusurluluk dersidir. Nihayetinde, işlerin ters gitmesi gerçeğiyle uzlaşır ve yeni gerçekliği inkâr etmeye devam etmek yerine ona uyum sağlarız. Bu tutum, Coşkulular ve Heveslilerin neredeyse her etkileşimde hissettikleri o abartılı coşkuyu da bir nebze yatıştırabilir.

Öte yandan, dünyaya bakış biçimimizin bariz sakıncaları da vardır. En dibe vurduğumuz zamanlarda, yapacağımız her şeyin hüsranla sonuçlanacağına o kadar ikna oluruz ki herhangi bir şey yapmanın bir anlamı olup olmadığını sorgulamaya başlarız. Bu da, değişim ya da iyileştirme projelerini hayata geçirmeyi zorlaştırır; zira biz, başkalarının umutlarının üzerine soğuk su döken, kronik muhalifler haline gelebiliriz. Kendi kendini besleyen bir ihmal döngüsüne hapsoluruz, dört duvarımızın ötesine odaklanma yeteneğimizi kaybederiz. Bu, bizi kasvetli birer gölge olarak saf dışı bırakabilir, sosyal çevremizin dışına sürükleyebilir. En kötüsü de geçmişteki başarısızlıklarımızın hesabını kendimize sormaya o kadar

saplanıp kalırız ki sorumluluk almak yerine seyirci kalarak bugünü de bir kez daha başarısızlıkla sonuçlandırırız.

Neyse ki, neleri daha iyi yapabileceğimize dair ipuçlarını yakalamaya ve düşünce yapımıza yeni boyutlar eklemeye yatkınız. Duygusal açıdan istikrarlı olmak, olumsuzlukları duygu selinde boğulmadan görebilmek için Serinkanlı ağırbaşlılığına ya da Çilekeş tarzı "iç dökme"ye ihtiyacımız var. Bu, en karanlık derinliklerimizden kaçınmamıza, bunun yerine ya Coşkulular gibi bilinçli olarak ya da Mutlu Mesutlar gibi sezgisel biçimde, yüzeye daha yakın kalmamıza yardımcı olacaktır. Her şeyden önemlisi, kaygılarımızı ve değerlendirmelerimizi, onlarla ilgili bir şey yapma motivasyonumuzu baltalamadan sağlıklı biçimde ele almayı öğrenmeliyiz; bu işin püf noktasını Didikleyiciler ve Evhamlılar farklı yollarla çözmüşlerdir.

Biz, dünyanın üzerimize yüklediği acının arşivcileriyiz. Ölen aile üyelerinin başında kalbi kırık bir halde, onlar çoktan gitmiş olsalar bile bekleyen filler gibi acılarımızın başında nöbetteyiz. İşler dayanılmaz bir hal aldığında, olup bitenlerden elimizi eteğimizi çekmeye çalışırız; "buraya kadar", "artık bu oyunun dışına çıkmak istiyoruz". Fakat dünyadan bu şekilde koparken, kendimizi arkada hiçbir iz bırakmadan karanlığa gömemeyiz. En ufak bir incinme bile bize fazla gelmeye başlar, hangi yükü kaldıramayacağımızı, hangisini idare edebileceğimizi ayırt edemez hale geliriz. Sunabildiğimiz tek şey umutsuzluk olursa, başkalarının da bizden umudunu kesmesi uzun sürmez. Toplum, işlerin artık eskisi gibi devam edemeyeceğini fark etme görevini bize bırakmış olabilir ama yeni yolu da birlikte çizmemiz, yol kenarına savrulmamamız ve taşıyamayacağımız yükleri üstlenmememiz gerekiyor.

BÖLÜM 4

Çilekeş

Toplumun kendini ortaya koymaya hazır insanlara ihtiyacı vardır. Üniversitedeyken komşu üniversitelerden birinde küçük çaplı bir skandal patlak vermişti: Tuvaletlerde ücretsiz sunulan doğum kontrol ürünleri toplu halde tahrip ediliyordu. Deliniyor, yırtılıyor, kullanılamaz hale getiriliyordu. Her yenilendiklerinde aynı şey tekrarlanıyordu. Kolej yönetimi oralı değildi. "Yapılacak bir şey yok; bu, öğrencilerin iç meselesi." Yönetimin bu kayıtsızlığına öfkelenen bir öğrenci, meseleyi sahiplenerek dizginleri eline aldı. Her öğrenci evinde güvenli bir prezervatif stoku bulunduran gönüllülerden oluşan bir ağ kurdu. Bu ağ zamanla bir destek grubuna dönüştü; tacizle mücadele, ilişki arabuluculuğu ve cinsel sağlık danışmanlığı gibi alanlarda faaliyet göstermeye başladı. Diğer üniversitelere de yayıldı ve üniversite genelindeki öğrenci destek birimleri de sürece dahil oldu. Merkezde ise tüm bunları başlatan o öğrenci vardı; gerektiğinde insanları harekete geçiriyor, işbirlikleri kuruyor, doğaçlama konuşmalar yapıyor ve sert üsluplu e-postalar gönderiyordu.

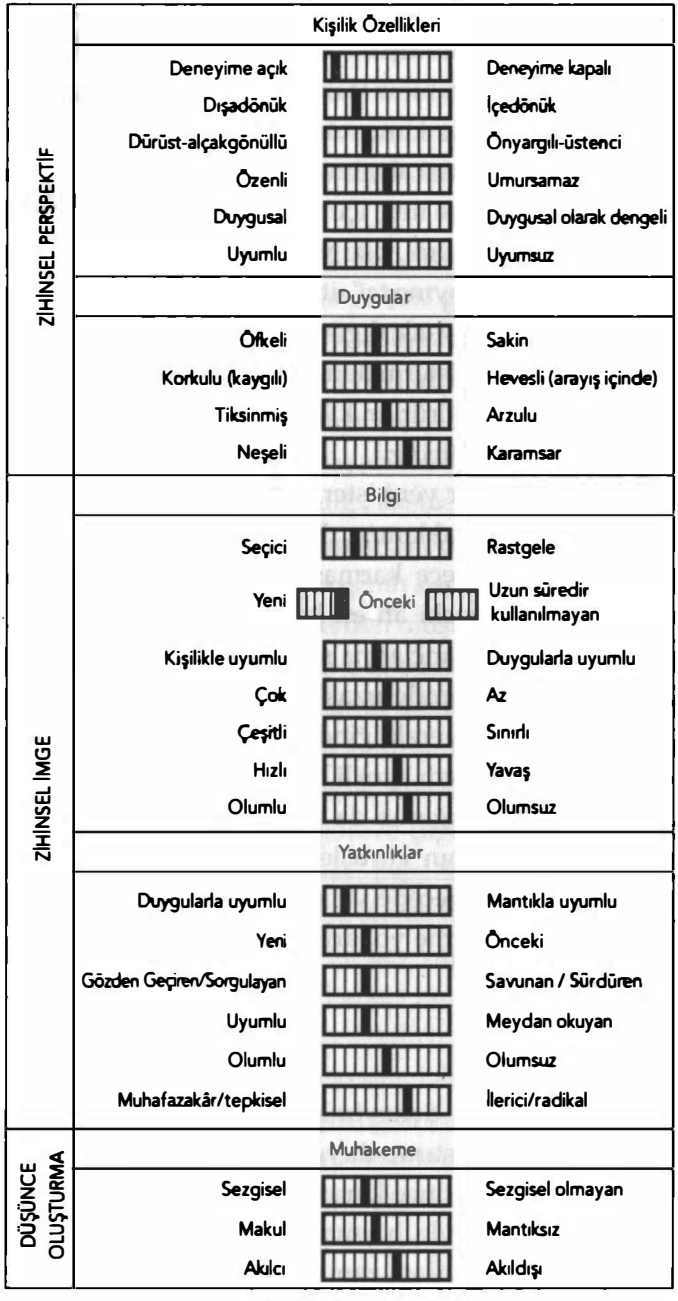
Ancak üstlendiği rol gözden kaçmadı. Üniversitedeki yöneticiler, faaliyetlerinin derslerini aksattığını alttan alta çıtlatıyor, eğitmenleri yaptırım uygulamayı planlıyordu. İsimsiz

nefret mesajları gelmeye başladı; sarhoş ağızla savrulan küfürler, kaba kadın düşmanlığı ve dini bağnazlık... Yılmadı, yoluna devam etti. Cinsel sağlık hizmetlerine müdahalenin disiplin suçu sayılması için üniversite yönetimiyle müzakereler yürüttü. Öğrenci konseyini, destek grubunu devralmaya ve bunu tüzüğüne işlemeye ikna etti. Sonunda, üniversite genelindeki destekçilerinin teşvikiyle öğrenci birliği başkanlığına aday oldu. Misyonu, başlattığı hareketi tüm öğrenci kitlesine yaymaktı. Öğrenciler de onu hak ettiği şekilde, ezici bir zaferle ödüllendirdi.

Bu kadar çetin bir durumu göğüsleyip karşılaştığı tüm zorluklara rağmen yardıma ihtiyaç duyanlara el uzatan o yoğun, sancılı duyarlılık, *Çilekeş* diyebileceğimiz düşünme tipine aittir. Peki bizim de Çilekeş grubunun bir üyesi olduğumuzu gösteren işaretler neler olabilir? Sayısız meseleyi en ince ayrıntısına kadar, derinden dert ediniyor muyuz? Dünyanın bitmek bilmeyen acılarına karşı aşırı hassas mıyız? Güçlü ama kolay incinebilen bir adalet ve hakkaniyet duygusuna sahip miyiz; yalnızca "düzen böyle" diye bazı şeyleri kabullenmeyi inatla reddediyor muyuz? Ve başkalarını hayal kırıklığına uğrattığımızı düşündüğümüzde bu bizi içten içe kemiriyor mu?

Bu düşünme tipi, açılıştaki dörtlüyü tamamlayan son halkadır; her yandan bizi çekiştiren çalkantılı bir duygusal girdabı andırır (bkz. Şekil 4.1). Biz Çilekeşler *karamsarızdır*; kimi zaman derin bir kedere gömülür, arada *öfke* ve *korku* parlamaları yaşarız. Bunun temelinde üç belirgin kişilik özelliğinin asimetrik bir bileşimi yatar: *dışadönük*lük, *dürüst*lük-*alçakgönüllü*lük ve özellikle *deneyime açık*lık. Bu, düşünme tipi ailesi içindeki en karmaşık duygusal kombinasyonlardan biridir. Büyük ölçüde üzüntünün bu kişilik özellikleriyle kesişiminden "beslenir". Ancak bu tablonun bazı kilit unsurları, şefkatimiz ve kederimiz çevremizdekilere odaklandığında öfke ve korkunun kazandığı belirli ahlaki çağrışımlardan filizlenir.

Şekil 4.1: Çilekeş



Duygularımız ve kişilik özelliklerimizin bu karışımından eşduyumlu kaygı tutumu doğar. Deneyime açıklık, en çok bu duygu kümesiyle örtüşür; hüzün ve korkuyla olan bağı, öfkeyle olan bağından biraz daha güçlüdür. Dünyadaki "sahici" amacımızı bulma konusunda içimizde ısrarcı bir aciliyet duygusu yaratır; bizi alışılmadık ve beklenmedik yollarla kendimizi siper etmeye iten, içimizi kemiren bir huzursuzluk doğurur. Bu huzursuzluk, bizi yeni ve beklenmedik yollarla kendimizi "ortaya koymaya" iter. Bunu yaparken, dışadönüklüğümüz ve dürüst-alçakgönüllülüğümüz birlikte devreye girer ve bizi yol göstermeleri için başkalarına yönlendirir. Onların kaygılarını görünür kılar, onları kendi motivasyon kaynağımız haline getiririz.[1]

Biz Çilekeşler, ister yeni ister tanıdık ister çok eski olsun, en kötü haberlere odaklanırız. Bu haberler üzerine vardığımız yargılar son derece karmaşıktır; bir an yüce zirvelere tırmanırken, bir sonraki an en karanlık diplere savruluruz. Bazen başkalarının inançlarına sıkı sıkıya tutunur, bazen onlardan keskin bir biçimde uzaklaşırız; ancak her hâlükârda açık görüşlüyüzdür; gerektiğinde görüşlerimizi akıcı bir şekilde güncellemeye hem istekli hem de muktediriz. Gelişmiş kanaatlere nasıl vardığımız da en az bunun kadar girift ve nüanslıdır. Başkalarının görüşlerini özümsemeye de onlara direnmeye de eşit derecede yatkınız; duruma göre tercih ettiğimiz zihinsel kestirme yolları oldukça sistematik bir mantıkla harmanlarız.

Çilekeş Olmak

Çilekeşlerin dünyayı deneyimleme biçiminin özünde keskin, ani ve yakıcı bir ıstırap duygusu vardır. Bu duygu zihnimizi istila eder, daha önce kararlılıkla yürüdüğümüz yolları tıkar. Korku ve öfkeyle harmanlanmış hüznümüz, göğsümüze dalga dalga yayılan, zaman zaman nefesimizi kesecek

kadar şiddetlenen bir kuşkuya dönüşür. Biz de buna karşı gerilir, bizi içine çekmekle tehdit eden acıyla savaşırız. Biz Çilekeşler, etrafımızda olup bitene son derece duyarlıyız. Sürekli tetikteyiz; kaygı verici bir sebep arayışındayız. İşler kaygı verici bir hal aldığında canlanır, teyakkuza geçeriz; işte bu anlar, gücümüzün ve direncimizin gerçekten sınandığı anlardır.

Bu düşünme biçimini içimizde uyandıran toplumsal deneyimler, acil ve kurtarıcı bir müdahale gerektiren ahlaki aciliyet durumlarıyla karşı karşıya kaldığımız anlardır. Bir doğal afetin sonuçlarıyla mücadele veren acil durum ekipleri, toplumsal düzensizliği yatıştırmaya çalışan kamu otoriteleri, ya da hasta çocukları için çare arayan ebeveynler... Özellikle çözümlerin hızlı ve kolay olmadığı, aksine karmaşık düşünce ve yoğun çaba gerektirdiği durumlarda bu zihniyet belirginleşir. Kimi zamansa mesele tek bir kişinin kapasitesini aşar; çözüm, kendini adamış profesyonellerden oluşan bir "gönüllüler koalisyonu"nu gerektirir. Ya da belki mesele herhangi tek bir kişinin kapasitesini aşar, çözümü kendini adamış profesyonellerden oluşan bir "gönüllü koalisyonu" gerektirir. Her iki durumda da, yardım edebilecek konumda olduğumuz için çözümün katalizörü olarak göreve çağrılırız. Bu tür durumlarla ne kadar çok karşılaşırsak, mesleki yükümlülüğümüzü kişisel bir sorumluluk duygusu olarak içselleştirmeye o kadar yatkın hale *geliriz*. Zamanla, bir şey yapmak ahlaken her zaman *bizim* görevimizmiş ve herkes zor anlarda inisiyatif almamızı bekliyormuş gibi hissedebiliriz.

Bunun sonucunda biz Çilekeşler, kalbimize dokunan, bize onları da dert edinmemiz gerektiğini fısıldayan her kişi ya da şeye kapılabiliriz. Başkalarının acısının, biz bir yol bulup onu durdurana dek süreceğine kuvvetle inanıyoruz; bu mantığı, yardımımızın resmen gerekli olmadığı durumlarda bile uygulamaya başlayabiliriz. Hayatımızı sürdürürken karşımıza

hep yeni bir felaket mağduru, kurtarılmayı bekleyen "zor durumda kalmış" biri çıkar. Kendimizi onların sorunlarından soyutladığımızda, içgüdüsel olarak onları ihmal ediyormuşuz ya da onlara haksızlık ediyormuşuz gibi hissediyoruz. Değerimizi, çevremizdeki acılara ne kadar duyarlı olduğumuzla ölçer; başkalarının da bizi aynı ölçütle değerlendirdiğine kendimizi inandırırız. Her birimiz içimizde, "bizden olanları" bitmek bilmeyen krizlerinde –özellikle de kendi yarattıkları krizlerde– yol göstermeye her an hazır bir Ma Joad [*Gazap Üzümleri*]* ya da bir Úrsula Iguarán [*Yüzyıllık Yalnızlık*]† taşırız.

Bizi böyle bir sonuca götüren yalnızca gözlerimizin önündeki vahim ihtiyaç anları değil, aynı zamanda acil durumlara önceden hazırlıklı olmak üzere eğitildiğimiz rollerdir. Mentor ve öğretmen, bakıcı ve günah çıkarma makamı, danışman ve insan kaynakları çalışanı olarak, her an tetikte olmaya, daha ortaya çıkmadan ilgimizi talep edecek yeni durumları kollamaya alıştırılırız. Şu anda olup bitenlerden ve geçmişte yaşananlardan yola çıkarak nelerin "mümkün" olabileceğini öngörmeyi öğreniriz. Diğer düşünme tiplerinden daha fazla olarak, biz Çilekeşler çevremizde neler olup bittiğine dair keşfedebildiğimiz tüm bilgileri özümser ve seferber ederiz. Bir zamanlar yaşadığımız üzüntü dolu anların hatıraları; yakın zamanda içinden geçtiğimiz zorlu olaylar ve mevcut huzursuzluğumuzu aşmaya çalışırken hâlâ sürmekte olan diğer tüm incitici durumlar... Üzüntümüz, bu olayların yeniden yaşanması halinde yol açabilecekleri tahribatı önceden kestirir;

---

* Ma Joad (*Gazap Üzümleri*): John Steinbeck'in 1939 tarihli romanında, büyük sefalet içindeki Joad ailesini bir arada tutmak için her türlü felakete göğüs geren, ailenin tüm duygusal yükünü sırtlanan sarsılmaz anne figürü –çn.

† Úrsula Iguarán (*Yüzyıllık Yalnızlık*): Gabriel García Márquez'in 1967 tarihli romanında, Buendía ailesinin asırlık çınarı; sağduyusuyla nesiller boyu süren kaosun ortasında ailesini bir arada tutan birleştirici güç –çn.

bu da, onlara maruz kalabilecek olanlara yönelik kaygımızı daha da keskinleştirir.

Bu öğrenmelerimiz hayal gücümüzden de beslenir. Bizi yalnızca karşı karşıya olduğumuz sorunlara yaratıcı çözümler bulmaya değil, aynı zamanda sırası geldiğinde çözülmeyi bekleyen yeni potansiyel sorunlar keşfetmeye de teşvik eder. Bedenlerimiz şimdide yaşarken, zihinlerimiz –ve üstelik buna teşvik edilerek– gelecekte yaşamaya zorlanır. Biz Çilekeşler bunu özellikle güçlü bir biçimde içselleştiririz. Henüz gerçekleşmemiş, hatta belki hiç gerçekleşmeyecek şeyler için bile dolaylı bir hüzün duyarız. Belki kamu sağlığı alanında çalışıyor; kesilen her hizmetin, bütçesi kaldırılan her programın, iptal edilen her yardım projesinin kaç hayatı etkileyeceğini geniş bir perspektiften görebiliyoruzdur. Ya da bir salgın sırasında doktor ve hastane yöneticisi olarak, kıt kaynaklarımızın tükenişini izliyor, tükendiklerinde doğacak ölümcül sonuçların farkında oluyoruzdur. Her insan potansiyel bir veri noktasına dönüşür; her durum gerçekleşmeyi bekleyen bir felakete dönüşür.

Ancak kanıtların ağırlığı altında gelişen bu tür bir kadercilik, ortada hiçbir somut veri yokken de benzer bir umutsuzlukla karşılık bulabilir. Varsayımlar ve düşük olasılıklar üzerinden düşünmeye öylesine alışır, gelecekteki bir gerilemeyi öngörme konusunda öylesine ustalaşırız ki, belki de hiçbir zaman böyle bir nitelik taşımayacak durumlara aciliyet ve ahlaki ikilemler atfetmeye başlarız. Yeni ebeveynler olarak bebeğimizin her öksürüğüne, her hırıltısına kaygılanıyoruz. Ya da yaşlı aile üyelerimize bakarken, her küçük olayı büyük bir kaza sayıyor; her uzun sessizliği bir felaket habercisi olarak görüyoruz. Sorumluluğumuz altındakileri tehlikeye atacak en ufak bir şey yapmamak için çırpınabiliriz ama temelde hangi durumlara makul biçimde müdahale edebileceğimizi, hangilerine edemeyeceğimizi ayırt etmekte zorlanıyoruz.

Burada şöyle bir tehlike oluşuyor: Dikkatsizlik yüzünden hiçbir şeyi gözden kaçırmama gayretimiz, bizi paranoyaya sürükleyebilir; dünyayı durmaksızın, tedirgin bir dikkatle taramaya başlarız. Bunu önleyici bir refleks haline getiriyoruz; zira orta derecede karmaşık bir sorunu çözmenin ya da bir acil durumu yönetmenin zaman aldığını ve yüksek düzeyde koordinasyon gerektirdiğini çabuk kavrarız. Özellikle de insanlar bunu kendi adlarına yapamadıklarında (veya yapmadıklarında). Zamanla, hücuma liderlik etmek ve seferberliği örgütlemek üzere çağrılacak olanın biz olacağımıza ikna oluyoruz. Dolayısıyla, bizi ve korumaya çalıştığımız insanları nelerin beklediği konusunda ne kadar duruma hâkim olduğumuzu düşünüyorsak, başkalarının bize yüklediği sorumluluğu o kadar etkili biçimde yerine getirdiğimiz duygusuna kapılıyoruz. Tamamen zihnimizde canlanan acı dolu dünyalar kurguluyor; strateji oyunu oynar gibi, "ya bir şey olursa" diye senaryolar kuruyor, olaylar gerçekten yaşanırsa ne yapacağımızı, nasıl karşılık vereceğimizi tekrar tekrar prova ediyoruz.

Aşırı Tetikte Olmanın İniş Çıkışları

Bizi her şeyden fazla kaygılandıran şey bilinmeyenlerdir. Zaten bildiklerimizle başa çıkabiliyoruz. Dehşete düşeceksek, bu ancak tetikte bekleyen merakımızı kışkırtan bir şey yüzünden olacaktır. Hayatımızdaki ürkütücü yeni bir stres ya da gerilimin dikkatimizi dağıtmasına adeta programlanmış gibiyiz. Üstelik yalnızca dikkatimizi dağıtmakla kalmıyor; bilişsel olarak bizi değiştirmesine, dönüştürmesine de izin vermeye hazırız.[2] Psikolojik araştırmalar, bu tür bir hüznün çevremizde keşfettiğimiz yeni şeyleri doğru biçimde hatırlamamıza yardımcı olduğunu gösteriyor. Dünyaya dair inançlarımızı, yargılarımızı ve peşine düştüğümüz hedefleri bu yeni bulgular üzerinden yeniden kurgulamamızın sebebi de

budur. Üzüntümüz koruyucudur, kurtarmak istediğimiz şeyler tehlikeye girdiğinde bizi anında uyarır.

Bu bizi radikal bir dürüstlük yoluna; başkalarının inkâr etmeyi tercih ettiği noktada bile dünyanın nasıl bir yer olduğu konusunda açık sözlü olmaya sevk eder. Dünyayı gerçekçi bir dürüstlükle karşılarız. Ondan ne iyilik ne de kötülük bekleriz. Beklediğimiz tek şey, dünyanın bizi kendi halimize bırakmayacak olmasıdır. Kulağa uğursuz bir tablo gibi gelebilir, ama bununla başa çıkmaya hazır olduğumuzu biliyoruz. Bizim kendimizde bastırmaya çalıştığımız ve başkalarında gördüğümüzde içimizi acıtan şey ise insanı doğruca aslanın ağzına gönderen o küstah, saf yanılsamadır.

İşte bu yüzden, hem bu kadar yufka yürekli hem de bu kadar dirençliyiz. Her şeyin yoluna girebileceğini, sonunda her şeyin düzelebileceğini gayet iyi biliyoruz ama bunun kendiliğinden olmayacağını, bilinçli bir çaba ve hatırı sayılır bir gerçekçilik payı gerektirdiğini de biliyoruz. Bizim özelimizde bu, çoğu zaman kayda değer ölçüde fedakârlığı göze almak anlamına gelir. Davalarımızın, bizden geriye yalnızca ahlaki ilkelerimiz kalana dek, bizi tüketmesine izin verebiliriz. Katniss Everdeen'in, önce kız kardeşi Prim'i, sonra Bölgesi'ni ve sonunda tüm Panem'i Capitol'ün baskısından ve acımasız Açlık Oyunları'ndan kurtarmak için "kurban olmaya gönüllü" olması gibi biz de kendimizi "gönüllü kurban" olarak sunarız.

Makul ölçülerde kaldığında, yaratıcı fobilerimiz asla küçümsenmemelidir. Karamsarlar kendilerini kedere hapsolmuş halde kaçınılmaz olana hazırlarken biz olası her duruma karşı önlemimizi alıyoruz; cephanemizde bundan daha iyi bir silah düşünmek zordur. Ancak olabilecek şeylere ne kadar enerji harcarsak harcayalım tamamen buna kilitlenemeyiz. Çevremize karşı duyarlı kalma konusunda böylesine kıymetli bir yeteneğe sahibiz ki, kendimizi tamamen düşüncelerimizin dehlizinde kaybetmeyi göze alamayız. Yanlış şeye odak-

lanmadığımızdan emin olmak için tekrar tekrar yüzeye çıkıp nefes almamız gerekir.

Başımıza beklenmedik bir şey geldiğinde, anında darmadağın oluruz. Zihnimiz kontrolden çıkıyor, üzerimize çöken şeyi silkeleyip atmak için sağa sola savruluyoruz. O an ne merhamet kalıyor, ne sempati, ne de kurtuluş umudu. "Olan"ın girdabına kapılmış, "olabilir" hakkında içsel hesabımızı paniğe kapılmış halde yeniden tasarlarken tek istediğimiz hayatta kalabilmektir. En çok da bu anlarda saldırganlaşıyoruz. Bu ruh halindeyken, gemiyi düzlüğe çıkarmak için yakaladığımız her fırsata dört elle sarılırız.

Acıyı Konuşarak Dindirmek

Neye sarılacağımız, neye güvenmeyi öğrendiğimize bağlıdır. Bizi sükûnet ve istikrarla sarmalayıp yatıştıracak şefkatli bir ebeveyn veya eş. Duygularımızı yeniden düzene sokmamıza, sarsılan hassasiyetlerimize yeniden ahenk kazandırmamıza yardımcı olacak meditasyon ya da dua. Bürokratik bir fermanın ya da mahkeme kararının nesnel açıklığı ya da sağlam ahlaki ilkelerin yol göstericiliği. Öyle anlarda cevaplar, çözümler, bizi kusurlu dünyanın eksiklikleriyle uyumlandıracak ne varsa onu talep ederiz. Derinden inciniriz; öyle ki, acıyı içimizde tutamayız. İçimizden taşar ve bizi sinirsel bir çaresizliğin kucağında savurur. Artık susamayız. Duygularımızı gizleyemeyiz.

Bizi kemiren şeyi gün ışığına çıkarmanın, onu işlemeye başlamanın ilk adımı olduğunu öğrenmişizdir. *Satıcının Ölümü*'ndeki Willy Loman gibi başarısızlıklarımızı ve hayal kırıklıklarımızı bizi dinleyecek herkese tekrar tekrar anlatırken, olup bitene tanıklık edebilecek bir dost ve danışman çevresine ihtiyaç duyarız. Bağımlılıktan, kötü muameleden ya da travmadan kurtulmamız gerekiyorsa, bizimle benzer şeyler yaşamış insanlarla bir odada oturup kırılganlıklarımızı pay-

laşmak, iyileşme sürecinin ilk adımıdır. Düşünme ve davranma biçimlerimizdeki işlevsiz kalıpları yüksek sesle dile getirip keşfetmemizi sağlayan konuşma terapisi de benzer biçimde bize iyi gelebilir. Birine yanlış bir şey yaptıysak, çoğu zaman incittiğimiz kişiye, din adamına ya da doğrudan ilahi olana karşı günah çıkarmaya meyleder iz. Bu, kritik bir tövbe aşamasıdır. Kendimizi onaylamayı, duruşumuz için yardım ve destek bulmayı bu şekilde öğreniriz. Üzüntümüzü daha iyi kavramak ve onun haklılığının görülmesini isteriz.

İyileşme ve yeniden inşa sürecinin işe yaraması için içgüdüsel olarak paylaşmamız, her şeyi konuşmamız gerektiğini biliriz. "İçimizde saklı kalmış bir hikâyeyle yaşamak kadar büyük bir ıstırap yoktur." Eğer sessiz kalır, kendimizi geri çekersek, bakış açımızı başkaları nasıl anlayacak? Bizimle aynı badirelerden geçmiş olsalar bile, eğer bu süreçten hiç yara almadan çıkmışlarsa, haklı olduğumuzu neden düşünsünler? İster bir defteri kapatmak, ister affedilmek, ister sadece anlaşılmak peşinde olalım; hakikat ve uzlaşmaya giden kapıyı açan yegâne anahtar ilişki kurmaktır. Dengemizi yeniden bulabilmemiz için elimizdeki tek şansın iletişim olduğunu hissediyor, içimizdeki sancıyı, onu dünyaya yeniden yansıtarak yatıştırmaya çalışıyoruz.

Hiçbir hayal kırıklığını, ister büyük ister küçük olsun, öylece sineye çekmeyiz. Hüzün bir parçamız olsa da onun bizi esir alıp devre dışı bırakmasından utanabiliyoruz. Acımızı gizlemek yerine onu dışarıya yansıtır, kendimizi bütünüyle sorumlu tutmaya (ve böyle görüldüğümüzden emin olarak) kararlı davranırız. Daha da önemlisi, bu hayal kırıklıklarının "karakterimize aykırı" olduğunu bilir ve bunu gösteririz. İşin tuhafı, onlara verdiğimiz tepkiyi karakterimizin ayrılmaz bir parçası haline getirebiliyoruz. Hatalarımızın üzerine gitmeyi, onları sahiplenmeyi ve yolumuza çıkan her şeye rağmen, devam etmek için çabamızı iki katına çıkarmayı öğreniriz.

Dahil Olmanın Yolları

Biz Çilekeşler, kendimizi yetersiz bulduğumuzda aradığımız şey sadece bir kurtuluş şansı değil, aynı zamanda kontrolü yeniden ele alma fırsatıdır. Bu fırsatı yaratmanın yolunun, durumumuzu tersine döndürecek hızlı ve yaratıcı bir düşünce yapısı geliştirmekten geçtiğini biliyoruz. Belli ki bir şeyler yapmamız gerekiyor: Olayların sert hükmü ya da başkalarının yargısı sebebiyle kendimizi mahkûm edilmiş gibi hissediyoruz. Dolayısıyla hatalarımızı telafi etmeye çalışmak, bizim için yalnızca "köprüleri yeniden inşa etmek" değil, başkalarıyla bağımızı yeniden tesis etmek anlamına geliyor.

Kriminoloji araştırmaları, "yeniden bütünleştirici utandırma" yaklaşımının, hafif ya da ağır çeşitli suçlarda geleneksel ceza yöntemlerine onarıcı alternatifler sunabileceğini ortaya koymuştur. Bulgular, failleri toptan damgalamak yerine, kendilerini özünde iyi insanlar olan belirli kötü eylemler gerçekleştirmiş kişiler olarak görmeye teşvik etmenin pişmanlığı artırmada, uzlaşmayı desteklemede ve yeniden suç işlemeyi önlemede daha etkili olduğunu gösteriyor. Ancak kendimizi böyle bir durumda bulursak, çevremizdekilerin de bizi affetmeye, bizimle birlikte iyileşmeye ve aramızdaki çatışmayı kalıcı olarak sona erdirmeye istekli olmaları gerekir.[3]

Biz Çilekeşler, etrafımızdakilerle yeniden bağ kurmaya çalışırken benzer bir düşünce çizgisinde ilerleriz. Sesimizi duyurabilme ve adil bir biçimde dinlenme ihtimali, kendimizi yeniden ortaya koymamıza, toparlanmamıza ve yeniden mücadelenin içine atılmamıza yardımcı olur. Kendimiz için, değer verdiğimiz şeyler ve insanlar için "Bir şans daha! Merhamet!" diyerek davamızı savunurken, yanımızda duran biri, gökten inen bir lütuf gibidir. Beklenmedik bir müttefikten gelen destek yazısı. Savunma için çağrılan yeni bir tanık. Ellerinde pankartlarla slogan atan bir grup destekçi: "*Onları* serbest bırakın", "*Onu* kurtarın", "Adalet yoksa huzur da

yok!". Lehimize söylenen tek cümle bile altın değerindedir. Yeniden kabul edildiğimizin bir işareti olarak görür, ona sımsıkı tutunuruz.

Kusurlu olanın yalnızca benlik algımız değil, dünyaya dair bildiğimizi sandığımız her şey olabileceğine karar verirsek, çoğu zaman içten bir dürtüyle kendimize acilen daha sağlam bir bakış açısı kazandırma ihtiyacı duyarız. İçten içe, bu çıkmazdan kendi başımıza bir yol bulacağımıza, üstesinden geleceğimize inanırız. Her zaman deneyebileceğimiz yeni bir yol vardır. *Çavdar Tarlasında Çocuklar*'daki Holden Caulfield'ı ayakta tutan temel güdü de budur; kardeşi Allie'nin ölümünün bıraktığı boşluğu, karşılaştığı herkesle –kız kardeşi Phoebe'den çeşitli arkadaş ve sınıf arkadaşlarına, seks işçisi Sunny'den bir grup rahibeye kadar– ergenliğe özgü güvensizlikleri üzerine konuşmalar açarak doldurmaya çalışır.

Müdahalemizi talep eden toplumsal durumların bize tekrar tekrar öğrettiği şey, etrafımızda olup bitenlere katılmaktan asla vazgeçmememiz gerektiğidir. Karamsarların bizim yerimizde olsa kabullenip köşelerine çekileceği durumlarda, biz Çilekeşler her zaman yeniden dahil olmanın bir yolunu buluruz ve değer verdiğimiz şeyler uğruna mücadeleyi sürdürürüz. Acı dalgaları üzerimizden geçip giderken bile kendimizi toparlar, adım adım ilerlemeye zorlarız. Biz bir misyonun peşindeyiz. Davamıza daha da yüklenip yanımızda duracak müttefikler bulamadığımızda yalnızlık hissimiz iyice yoğunlaşır. Bu anlarda, hırslarımız dünyayla çatışır: Hiç kimse bizim kadar bu işe baş koymamıştır. Hele ki yaşadığımız kargaşayı kötücül bir hazla ya da sınırda bir tahammülsüzlükle izleyen Şakacılar ve Ateşliler ya da kendi rahatsız edici, ürkütücü meselelerine gömülmüş Didikleyiciler ve Evhamlılar hiç değil.

Sorun değil, biz onların da baş koymasını sağlarız! Onların reddine, kendi reddimizi yöneltiriz. Böylece daha gürültücü, daha gösterişli, daha baskın olur, üzüntümüzü etrafımıza

daha da güçlü dalgalar halinde yayarız. Onlarla aramızdaki bu kopukluk, zamanla aşılmaz bir zırha dönüşür. Bu zırhın ardında, yeniden toplanmaya, gücümüzü geri kazanmaya çalışıyoruz. Kendimizi tekrar ortaya koyabileceğimiz her fırsata balıklama atlıyoruz. Hangi davayı savunursak savunalım, girdiğimiz ortam bir halk meclisi tartışmasına dönüşür. Yoksulların, ezilenlerin seslerini duyurmaya mı ihtiyacı var? Onların sesi oluruz. Ücretler, vergiler ya da yetki dağılımı konusunda bir uzlaşma sağlanması mı gerekiyor? Müzakereleri yürütürüz. Aşılması gereken eleştiriler ve itirazlar mı var? İkna işini bize bırakın. Mücadelemiz, girişimci bir projeye dönüşür; yeniden itibar kazanma yolunda çalmadık kapı, altına bakmadık taş bırakmamayı öğreniriz.

Önemsediğimiz şeylerin kapsamı genişledikçe hırslarımız da büyür; özellikle bir dirençle karşılaşırsak daha da büyür. Bazen sadece, değer verdiğimiz bir avuç insanla birlikte günlük hayatımızı sağ salim sürdürmeyi arzu ediyoruz. Ama ufkumuz genişledikçe, bizim için mümkün olan alan büyüdükçe, "başarma" kapasitemiz de yükselir. *Wicked*'teki Elphaba Thropp gibiyiz; o, giderek artan büyü güçlerini kendine has, yarı-ütopik bir biçimde önce kendini kabul ettirmek için, sonra da Oz'daki konuşan hayvanlara yapılan kötü muameleyi düzeltmek için kullanmaya çalışır. Bu çabası, son derece vasat Büyücü'nün (tam bir Şakacı) manipülasyonları ve Glinda Upland'ın (Mutlu Mesut) gamsız naifliğiyle keskin bir karşıtlık oluşturur.

Ne var ki bunu da aşırıya vardırabiliyoruz. Başkalarının bizim ne kadar incinmiş olduğumuzu görmeleri için mutlaka onları sarsmamız gerekmez. Ayrıca hissettiklerimizi her yere, her an yaymak da mesajımızın başkaları tarafından anlaşılmasını garanti etmez. Karamsarlar ve Ateşliler gibi, –onlar kadar ağır veya sert olmasa da– söyleyecek biraz daha somut bir sözümüz olana dek biraz daha ağzı sıkı olmayı

bilmek iyi olabilir. Daha da iyisi, araya biraz Serinkanlı soğukkanlılığı katmaktır; böylece söylemek istediklerimizi bizim gibi hissetmeyen insanların da kavrayabileceği bir dile çevirebiliriz.

Dünyanın Yükünü Omuzlamak

Üzüntümüzü çevremize yansıttığımız gibi, biz Çilekeşler çevremizdeki üzüntüyü de aynı kolaylıkla içimize çekeriz. Bizi bunaltan sadece kendi acımız değildir, başkalarının acılarına da aynı derecede hassasız. Başkalarının tökezlemelerinin ve mücadelelerinin tek başlarına taşıyamayacakları birer yüke dönüştüğü anları derinden hissederiz; onlara yardım etmek için müsait, ehil ya da basitçe istekli olan tek kişi olduğumuzu düşünürüz. Sempatinin ötesine geçer, onların davasını kendi davamız yaparız. Onlara olan ilgimizi, onların ilgiye olan ihtiyacını onlar adına dile getirerek gösteririz. Sesimizi onlarınkine katar, acılarını ve kayıplarını üstleniriz.

Ancak şöyle bir tehlike var: Başkaları için alan açmaya o kadar çok çaba ve enerji harcıyoruz ki, aynısını kendimiz için yapmayı unutuyoruz. Klinik tıp araştırmaları, doktor ve hemşirelerin hastalarına sık sık vermek zorunda kaldıkları kötü haberlerle başa çıkmalarına yardımcı olmak ve bu haberleri duyarlı bir biçimde nasıl iletebileceklerine dair kılavuzlar oluşturmak amacıyla bu konuyu incelemiştir. Bulgular, insanların bunu en iyi, empatiyi uygun bir mesafeyle dengelediklerinde başardıklarını göstermiştir. Başkalarının duygularının tüm yelpazesini içimize alamayız; ama tamamen duygusuz bir otomata da dönüşemeyiz. Bunun yerine sağlıklı bir dengeyi hedeflemeliyiz: Bağ kurmak, yansıtıcı bir dikkatle dinlemek ve başkalarının gerçekten ihtiyaç duyduğu desteği sunmak; aynı zamanda onların duygularına, kendi yansıtımlarımızın süzgecinden geçirmeden, onların koyduğu sınırlar içinde odaklanmak.[4]

Avusturya'nın küçük bir kasabasında hasta bakıcı olarak çalışan oyuncu adayı bir akrabam, bir keresinde bana hayatının avuçlarının arasından kayıp gittiğini hissettiğini söylemişti. Etrafındaki insanların ihtiyaçları için o kadar çok uğraşıyordu ki yavaş yavaş kendi ihtiyaçlarından vazgeçiyordu. İş bilmezlikleri yüzünden onu çok ihtiyaç duyduğu izin günlerinden mahrum bırakan sosyal hizmet görevlileri. Sayfalar dolusu mesaj ve sesli notlarla sorunlarını anlatan, ama o aynı desteği beklediğinde ortadan kaybolan arkadaşlar. Hayat tercihlerine, siyasi görüşlerine sürekli müdahale eden, Paris'te dans okuluna gitme hayallerini daha en baştan veto eden otoriter ebeveynler.

Defalarca, başkalarını önceleyip kendini sona koydu. Gece gündüz demeden, başkalarının üzerine yıktığı sorunlar yüzünden uykusuz kalıyordu. Her an kopma noktasının eşiğindeydi; öyle ki bir noktada kronik stres nedeniyle hastaneye bile kaldırıldı. Fazla yük almıştı, kendini çok fazla açmıştı; bu durum onu yutup yok etmekle tehdit ediyordu. İçten içe en çok istediği, olabileceği kişiye dönüşmesine yardım edecek bir destekti. Bulduğu ise, tam olarak bunu yapmasını engelleyen kafeslerdi. Bu keskin açıklık anı, aynı zamanda bir yakarıştı; yardım değil, yalnızca var olma izni istiyordu. İstediğinin, iyi, adil ve doğru olduğuna inandığı şeyin, hızla vazgeçilecek bir heves değil, uğruna ayağa kalkıp savaşabileceği meşru bir hak olduğunun onayını arıyordu.

Çilekeşler için şu riski göz ardı edemeyiz: Bireyleşmek istemeyi antisosyal bir davranış olarak benimseyebiliriz; kendimize yer açmanın, başkalarının yerini çalmak anlamına geldiğine inanabiliriz. Bu çoğu zaman, bazen çocukluktan itibaren zihnimize kazınmış hizmet görevleri biçiminde ortaya çıkar. Haklarını savunmak zorunda olduğumuz yardıma muhtaç küçük kardeşler veya yaşlılar; destek olmamız gereken zor durumdaki arkadaşlar ve meslektaşlar; zamanımızı ve ener-

jimizi adadığımız topluluk üyeleri... Bu durum, hizmetin de ötesine geçip kendini feda etmeye dönüşebilir; tıpkı Jane Eyre'de olduğu gibi: Jane, halasının, okulunun ve nihayetinde Bay Rochester'ın (bir hayli sert bir Şakacı) art arda gelen talepleri arasında amansızca sürüklenir. Başkalarına yardım etmek yetmez, kendimizden de vazgeçmek zorundayız. İçinden çıkamayacağımız ağlara dolanmış hissederiz. Onlara sırtımızı dönmeyi nasıl göze alabiliriz? Bu, korkunç bir ihanet olurdu.

Yapmamız gereken, kendi yolumuza gitmeyi seçtiğimizde bize yaslananların başına gelecek her şeyin sorumluluğunun bize ait olacağı kaygısından silkelenip kurtulmaktır. Bir karar aldığımızda ondan sonra gelen her şeyin mutlaka o kararın sonucu olması gerektiğine inanmak gibi bir hataya kolayca düşüyoruz. Başkalarının acısını dindiremiyorsak, bunun kesinlikle bizim suçumuz olduğuna ikna oluyoruz. Bu saçmalığı zihnimizden söküp atmak için çaba sarf etmemiz gerektiğini söylemeye gerek yok. Basitçe, herkesin yardımına koşamayız ve her seferinde elimizden gelenin fazlasını yapmaya çalışırsak bu yükün altında eziliriz. Diğer düşünme tiplerinin de bu zihinsel ve duygusal emeği bizim üzerimizden almayı öğrenmeleri iyi olur. Birçoğu kendi duygularına bizim kadar dikkat etmez, bizim duygularımıza ise hiç dikkat etmez. Biz Çilekeşler, onların ne zaman ve ne şekilde başkalarına destek olabileceklerini görmelerine yardımcı olabiliriz. Fakat böyle bir rehberlik, aynı zamanda bizim de bunu daha az yapabilmemize yardımcı olacak bir bütünün parçası olmalıdır.

Çok İşi Aynı Anda Yürütmek

Çilekeşler olarak üstlendiğimiz işlerin hacmi o kadar fazladır ki, hayatımız sürekli bir hareket ve telaş halindedir. Çoğu zaman üzüntünün bizi ele geçirmesini engellemekte zorlanır, dünyada yeni dertler arar, ilişkilerimizde reddedilme ile ba-

ğımlılık arasında gidip geliriz. Başkalarının bizi hâlâ kabul edip etmediğini anlamak için sürekli ipucu toplamaya çalışırız; duygularımızı ne kadar açabileceğimizi ve karşılığında ne kadar destek sunmamız ve almamız gerektiğini kestirmek için sürekli "odanın ruh haline" uyum sağlamaya uğraşırız.[5] Yine de genellikle, Karamsarların yatkın olduğu türden bir melankoliye gömülemeyecek kadar huzursuz ve gerginiz. Yapılacak çok fazla şey var. Her an "tetikteyiz"; aynı anda birçok iş yürütür, birden fazla sorumluluğu bir arada idare etmeye çalışırız.

Birkaç yıl önce, ideoloji çalışmaları üzerine yönettiğim bir blog için makale topluyordum. Alanında uzman bir jeopolitikçiyle anlaşmıştım. Bana mükemmel bir yazı vadetmişti. Alandaki büyük bir boşluğu tam da ihtiyacım olan şekilde kapatacaktı. Teslim tarihi yaklaşırken gelen e-posta, beş paragraf uzunluğunda bir özür içeriyordu. Önceki bir projesi sarkmıştı. Proje lideri bastırıyordu. Biraz erteleme mümkün müydü? Sorun yok, bir ay sonraya attık. Bir ay geçti, bir e-posta daha. Bu kez yedi paragraf. Çekinceler, dolambaçlı ifadeler, daha çok özür... Fakültede bölüm içi çekişmeler, bütçe krizi; bir erteleme daha? Elbette.

Sonraki ay bir özür mektubu daha. Daha da uzun, daha da telaşlı. Kesinleşmiş bir ayrılık, muhtemel bir sinir krizi, küresel düzenin yaklaşan çöküşü; bir erteleme daha? "Tabii, ama her şey yolunda mı?" diye sordum. "Eğer her şey üst üste geldiyse, makaleden vazgeçelim mi?" "Hayır, hayır, asla, yakında elinde olacak!" Daha fazla e-posta, birkaç mesaj, bir telefon, ardından kahve eşliğinde uzun bir sohbet; tüm bunlar, meslektaşımın son derece karmaşık entrikalarla dolu hayatının acı verici tablosunu gözler önüne seriyordu. Makaleyi düşünmek bile onu yerin dibine sokuyordu. "Benden soğudun mu? Anlattıklarıma inanıyor musun? Zamanını çok mu alıyorum?" defalarca sordu. Ben her seferinde onu rahatlat-

tım, o ise sürekli yeni bir endişeyle geri döndü. Yavaş yavaş irtibatımız koptu. Ve makale hiçbir zaman gelmedi.

Biz Çilekeşler, yapılacaklar listemize yeni şeyler eklemeye son derece yatkınız. Akşamları kurstan kursa –kaligrafi, doğaçlama tiyatro, boks, salsa– koşarız. Yerel projelerde ve girişimlerde gönüllü oluruz. Ofis işimizden arta kalan zamanlarda ek iş olarak bir YouTube kanalı yürütürüz. Hiç kimseyi veya hiçbir şeyi, özellikle de bir sorun yaşanacağını fark ettiğimizde, kolay kolay kendi haline bırakmayız. Üzüntümüz bizi diri tutar. Tam anlamıyla "acıdan besleniyoruz" denemez ama bizi içine soktuğu o hummalı ruh halinden yeni bir yaşam enerjisi devşiririz. Kanımızı kaynatır, dayanıklılığımızı test eder. Bizim savaşımız, Esperanza Cordero'nun *Mango Sokağı'ndaki Ev*' de Chicano mahallesini savunmak için yürüttüğü "sessiz savaş" gibi olabilir. Ya da *Bülbülü Öldürmek*'te Atticus Finch'in Tom Robinson'ı savunmak için girdiği riskli ve nihayetinde başarısız davadaki kadar görünür bir savaş da verebiliriz. Üzüntü verici deneyimlerimizi bir meydan okuma, cevaplanması gereken bir soru olarak görüyoruz. Ve o soruyu cevaplayabileceğimize inanıyoruz. Her ne kadar dünyadan yardım talep etsek de onun buna her zaman karşılık vereceğinden asla emin olamayız.

Karamsarlar sessiz geri çekilmenin vücut bulmuş haliyse, biz Çilekeşler hislerimizi anlatma konusundaki istekliliğimizle geveze sayılabiliriz Bizim için üzüntü, karşılıklı konuşma ve alışverişin olduğu çift yönlü bir yoldur. Peki ya bu yolda trafik akışını bir tek biz sağlıyorsak? Kendimizi başkalarına sunuyor, karşılığında reddediliyorsak? Ufukta beliren acılar hakkında sürekli kasvetli uyarılar yapan, ama kimsenin dinlemediği ya da ciddiye almadığı birer Kassandra'ysak?* Yine

* Kassandra: Yunan mitolojisinde, gelecekteki felaketleri görme yeteneğiyle ödüllendirilmiş ancak kimsenin ona inanmamasıyla lanetlenmiş Truva prensesi –çn.

kendimizi çatışma içinde, zihnimizle dış dünya arasında kalıcı olarak hapsolmuş buluruz. Bu anlarda, aslında gerçekten yalnız olduğumuz şüphesini asla tam anlamıyla üzerimizden atamayız. Ama çektiğimiz ıstırabı başka nasıl kontrol altında tutabiliriz ki?

Ahlaki Pusula Zamanı

Çilekeş olmak, bazen gözlerimize çarpan şiddetli bir fırtınaya karşı çok dik bir yokuşu tırmanmaya benzer. İlk bakışta zihinsel yapımız baştan aşağı gerilimle doluymuş gibi görünür ama lehimize çevirebileceğimiz birçok yönü vardır. Belki de en güçlü yanımız duygu ve düşüncelerimizi açıkça ifade edebilmemizdir; tam olarak neyin bizi rahatsız ettiğini doğru şekilde adlandırabilmemizdir. Olağanüstü hayal gücümüzü, karşılaştığımız sorunlara sayısız yaratıcı çözüm üretmek için seferber ederiz. Bunları birbirine bağlayan şey, durumların kontrolünü ele alıp onları düzeltme ve bunu başkalarını da yanımıza alarak yapma arzumuzdur. Biz, toplumun "ufuk tarayıcılarıyız"; gördüğümüz ve hatırladığımız her şeyi bir araya getirip bütüncül bir tablo oluştururuz. Kusursuz bir dürüstlükle, ne kendimizi ne de başkalarını aşırı olumlu ya da olumsuz bir hükümle yanıltmaktan özenle kaçınırız.

Diğer düşünme tiplerinin bizden alıp kendi amaçlarına uyarlayabileceği pek çok şey vardır. Başkalarının acısına son derece duyarlıyız ve onların yüklerini kendi yükümüz gibi üstlenmekte pek tereddüt etmeyiz; bu, Karamsarların pasifliğini ve Şakacıların havai boşvermişliğini gölgede bırakır. Hevesliler ve Coşkulular gibi yalnızca kısa süreli heyecanlar yaşatmak ya da karşılıklı iştahlarımızı doyurmak için değil, hayatın iniş çıkışlarıyla baş edebilmek için birbirimize muhtaç olduğunu biliriz. Her şeyden önemlisi, işlerin ancak elini taşın altına koyarak yoluna gireceğine, kendi zihin ve bedeni-

mizi ortaya koymamız gerektiğine sıkı sıkıya inanırız. Mutlu Mesutlar ya da Evhamlılar gibi her şeyin kendi kendine hallolmasını beklemeyiz.

Ancak en iyi özelliklerimizin bazıları, onları dizginlemezsek bambaşka bir yöne savrulabilir. Duygularımızı içimize atmak yerine dışa vurmamız, bizi aşırı paylaşmaya (oversharing) itebilir; bu da karşılaştığımız engelleri dişimizi sıkıp sessizce katlanarak aşmamızı zorlaştırır. Başkalarına karşı duyarlı olsak da onların da tıpkı bizim gibi olduğunu varsayarak yanılgıya düşebiliriz; bu da karşılık vermediklerinde, paylaşmaya yanaşmadıklarında ya da duygularımıza zaman ayırmadıklarında bizi şakına çevirir. Öte yandan, her şeyin kontrolünü elimizde tutma çabamız bizi felaket tellallığına sürükleyebilir ve yeni fırsatları görmemizi engelleyebilir. Aşırı aktif zihinlerimiz çok çabuk "panik" ve "hayatta kalma" moduna geçer ve bir problemi adım adım çözmek yerine tüm benliğimizi bir anda ona fütursuzca yükleriz.

Belki de en büyük zaafımız, başkalarının sorunlarının altında kalmak ve onlar uğruna kendimizi feda etmektir. Burada, tıpkı Didikleyiciler ve Şakacıların hiç çekinmeden yaptığı gibi, kendimiz için; kendi istek ve değerlerimiz için yeterli alan açmamız gerektiğini hatırlatan sert bir uyarıya ihtiyaç duyabiliriz. Karamsarlar gibi (ve kesinlikle Ateşlilerin aksine) duygusal takıntılarımızdan kurtulmanın yollarını aramaya yatkın olmamız bize avantaj sağlıyor. Çevremizdekilerle bağlarımız koptuğunda geri alınmak için izin istemekten kaçınmalı, bunun yerine biraz Hevesli ya da Coşkulu girişkenliğiyle ilk adımı bizzat atmalıyız.

Kusursuz bir fedakârlıkla, başka bir sebep aramaksızın sadece doğru olan bu olduğu için kalbimizi ve zihnimizi toplumun vicdanı olmaya açıyoruz. Tıpkı kambur balinaların, küçük deniz komşularını katil balinalardan ve diğer avcılardan koruması, onları güvenli sulara taşıması ve kaçmalarını

sağlamak için onların mücadelesini üstlenmesi gibi. Hayatın hem iyi hem kötü yönlerini görüyoruz. Ancak başkalarının kutup yıldızı olurken kendi dengemizi kaybetme riskini göze alamayız. Kendimizi herkesin kahramanı, her gelen okun hedefi olarak ortaya koyduğumuzda, taşıyabileceğimizden fazlasını sırtlanma tehlikesiyle karşı karşıya kalıyoruz. Hep başkalarının gününü kurtarmak için koştururken, kendimize ve evimize yetecek kadar güç saklayabildik mi? Toplum, onu doğru yolda tutmamız için bize ihtiyaç duyar; ancak sınırlarımızı bizi uçuruma yuvarlayacak kadar zorlayamaz.

BÖLÜM 5

Ateşli

Bazılarımız, ne pahasına olursa olsun inandığımız şeyin arkasında dururuz. Kuzey Galler'de katıldığımız bir düğünün ertesi sabahı, bir grup arkadaş kaldığımız otelde kahvaltıya nereye gideceğimize karar vermeye çalışıyorduk. Telefonlarımızdan seçenekleri incelerken, eleye eleye sonunda trend bir kafe ile sıradan bir zincir pastane arasında kaldık. Tam o sırada gruptan biri söze girdi: "Bence *buraya* gidelim." Peki burası neresi? Başlarda elediğimiz bir Belçika waffle'cısı. Neden? "Daha yakın." E, pek fark yok gibi? "Hayır, hayır, daha yakın!" Telefonundan açtığı harita uygulamasını zaferle havaya kaldırdı. "Bakın, orası 825 metre uzakta, burası sadece 810."

Peki bu mekânın özelliği neydi? "Bu civarda adamakıllı kahve yapan tek yer burası ve inanılmaz pankekleri var." Başka yerde iyi kahve yok mu? "Hayır! Hangi kavrulmuş çekirdek karışımını kullandıklarını biliyorum; en iyisi o, garanti veriyorum." Ya pankek dışında bir şey istersek? "Ne?! Bu pankekleri *denemelisiniz*!" Peki öyleyse. Waffle'cıya vardığımızda, zavallı barista ciddi bir ifadeyle bize döndü. Kahve yok, makine bozuk. Pankekler mi? Üzgünüm, artık menüde yok. Sonuç: Elediğimiz seçeneklerden birine doğru somurt-

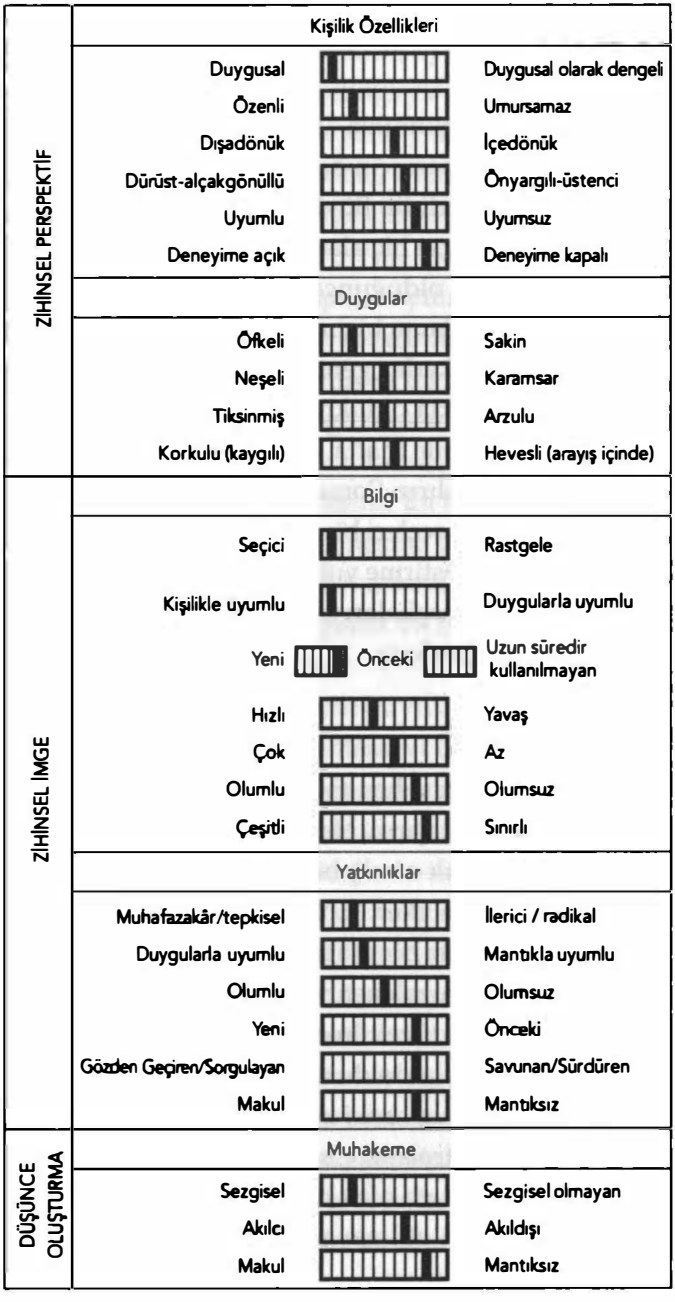
kan bir yürüyüş. "Ama *olsaydı* kesinlikle hepsinden daha iyi bir seçenek *olacaktı*."

Bu duygunun daha geniş ölçekteki karşılığı, *Ateşli* gibi düşünmenin ne demek olduğunu anlatır. Peki bu düşünme biçimine yatkın olduğumuzun belirtileri nelerdir? Belki de işleri "tam olması gerektiği gibi" yapma konusundaki titizliğimize fazlasıyla bağlıyızdır. Günlük aksaklıklara ölçüsüzce sinirlenebilir ya da bizi inciten, zarar veren insanlardan nasıl intikam alacağımızı uzun uzun düşünebiliriz. *Gerçekte* neler olup bittiğine ve insanların bizim hakkımızda *gerçekten* ne düşündüğüne karşı o "gözü dönmüş öfkeye" kapılmaya meyilliyiz. Ya da belki de bir kavga çıktığında, kendi güvenliğimizi zerre umursamadan cesurca öne atılan ilk kişiyiz.

Ateşlilerin sert mizaçlı bir üne sahip olmaları boşuna değildir (bkz. şekil 5.1). Genellikle *öfkeli*yizdir, zaman zaman da son derece *hevesli*yizdir; bunu *duygusal, içedönük, uyumsuz, özenli, deneyime kapalı* ve *önyargılı-üstenci* olmak üzere altı kişilik özelliğimiz destekler. Bu düşünme tipi, baskın duygularını listedeki birkaç başka düşünme tipiyle paylaşır. Özellikle öfke, önceki bölümde gördüğümüz üzere Çilekeşlerde ve ileride göreceğimiz Heveslilerde kendini gösterir; ancak tartışmasız asıl kalesi Ateşli düşünme biçimidir.

Bu öfke temelli duygu ve kişilik özellikleri bir araya geldiğinde, bizde kolay alevlenen bir hayal kırıklığı çekirdeği ortaya çıkarır. Duygusallığımızın öfkeyle en sıkı şekilde eşleşmesi şaşırtıcı değildir; bu da neden kolay kışkırtıldığımızı, çabuk parladığımızı ve dürtüsel biçimde karşılık vermeye yatkın olduğumuzu açıklar. Uyumsuzluğumuz ve kapalılığımız, ilk patlama anından sonra duygularımızın sürüp gitmesine neden olur. Anlık rahatsızlığı kalıcı düşmanlığa dönüştürür, ince fikir ayrılıklarını kesin bir reddedişe çevirir ve bizi başkalarıyla sürekli çatışmaya sokar. Bunun yanı sıra, özenli ve önyargılı-üstenci yapımız öfkemizi bastırıp onu istediğimi-

Şekil 5.1: Ateşli



zi elde etmeye yönelik inatçı planlamaya kanalize etmemizi sağlar. Hafif içedönüklüğümüz ise, patladığımız anların dışında dünyaya karşı katı ve buz gibi bir sessizliğe bürünmemize yol açar.[1]

Ateşliler olarak çoğunlukla "kötü haberlere" kulak kabartırız; dikkatimizi çekmesi için orada burada birkaç kez karşımıza çıkması bile yeterlidir. Böyle durumlarda, yeni olgulara ya da fikirlere neredeyse hiç alan bırakmadan, bildiklerimize yaslanarak, mümkün olduğunca hızlı şekilde durumu kavrarız. Dünyayı yorumlama biçimimiz, coşkulu bir onaylamadan tiz bir reddedişe kadar geniş bir yelpazeye yayılır, fakat görüşlerimiz çoğunlukla oldukça gelenekseldir ve çevremizdekilerle ters düşsek bile (hatta özellikle düştüğümüzde) onlara daha da inatla sarılırız. Sonuçlara diğer pek çok düşünme tipinden daha hızlı ve aceleci bir şekilde varırız. Kendi fikirlerimize ulaşmak için kestirme yollara sapar, akıl almaz mantık sıçramaları yapar ve başkalarının ne düşündüğünü görmezden gelip dosdoğru ilerleriz.

Ateşli Olmak

Ateşliler olarak içimizde, her an göğsümüzde kabarmaya hazır, bastırılmış bir acı taşırız. Ne zaman içimizde kabaran bu çalkantılı akıntıları fark etsek, bize verilen mesajı hemen anlarız: ya giderilmesi gereken bir haksızlık vardır ya da önünü kesmemiz gereken olası bir mağduriyet. Bu acı his, yavaş yavaş bizi çevremizden uzaklaştırır; ters giden bir şey olduğuna ve bunun mutlaka düzeltilmesi gerektiğine dair sarsılmaz bir kesinlik duygusuyla doldurur içimizi. Her kabardığında onunla birlikte doğrulur, sanki zincirlerinden boşanmış, hatta özgürleşmiş gibi kontrolsüzce savruluruz. Kendinden emin bir inançla dolup taşar, en ufak bir tereddüt göstermeden herkese ve her şeye karşı atılmaya hazır hale gelir, en ufak bir uzlaşmaya bile yanaşmayız.

Nasıl Ateşli olduğumuzu anlamak için, şimdiye kadar ele aldığımız diğer düşünme tiplerinden farklı bir dizi toplumsal deneyime bakmamız gerekir. Kıyasıya bir ihale savaşı, bir protesto-karşı protesto mitingi ya da şampiyonu belirleyecek bir final maçı bizi galeyana getirebilir. Koşulacak bir yarış, kazanılacak bir mücadele, bizim tarafın ya da karşı tarafın alacağı bir ödül olduğunda bu duygu tetiklenir. Bize göre "neredeyse başarmak", "hiç başaramamak"la eşdeğerdir; ya o müdahaleyi yapar, o yumruğu indiririz ya da çamura gömülürüz. O halde hazırlıklı olmalıyız. Orta saha çizgisinin, müzakere masasının ya da güvenlik kordonunun ötesindeki biriyle defalarca göz göze gelmek (ciddi misin? hâlâ vazgeçmedin mi? hayır'ı kabul etmiyor musun?) bizi giderek daha da hırçınlaştırabilir. En kötü durumda saldırma dürtüsünün bizi ele geçirmesine izin verebiliriz. "Artık iyice kaşınıyor." "Şu işi kökten çözelim." Kısasa kısas yolunun önümüzde uzandığını görür ve o yola bodoslama dalmak için sabırsızlanırız.

Çocukken öğrendiklerimizin büyük bir kısmı, bu tür gerilim anlarında kendimizi denetlemeyi öğrenmemizle ilgilidir. Yeni bir Lego setini isterken kibarca sormak, yemekten sonra masadan kalkmak ya da geç saate kadar televizyon izlemek için izin istemek; izin çıkmadığında ise gözyaşlarına boğulmak, kriz çıkarmak ya da odayı terk etmek yerine hayal kırıklığımızı içimize atmak. Özellikle de bu seçimi daha bilinçli hale getirmeyi, öfkemizi ya bastırmayı ya da onu ölçülü bir biçimde ifade etmeyi, onu bırakmayı ve kendimizi yatıştırmayı öğreniriz. Hayatta sonradan öğrendiğimiz her şey, bu erken sosyalleşmenin temelleri üzerine inşa edilir; zamanla buna bağlamsal incelik ve yetkinlik eklenir.

Ama aynı zamanda bu deneyimlerin bize öğretebileceği başka bir ders daha vardır: Fazla uyumlu olmak kaybedenlere özgüdür; kazananlar ise ne zaman ellerini kirletmeleri

gerektiğini bilmelidir. Mahkemede müvekkillerimizden topluluğumuzda bulunan sanatçılara, birliğimizdeki askerlere kadar hayatın her kesiminden insanlar ne pahasına olursa olsun başkalarını yenmemiz için sınırları zorlamamıza, kendimizi aşmamıza güvenebilir. Tam anlamıyla "her ne pahasına" olursa olsun değil elbette, zira tüm gücümüzü daha en baştan tüketirsek kariyerimiz kısa sürer. Ama bu beklentiler aracılığıyla, insanlarla doğrudan yüzleşmeye, giderek daha istekli hale geliriz. Yarışı, rekabeti bir moral ve psikolojik üstünlük meselesi olarak görmeyi öğreniriz. Tarafımızın bütünlüğünü sağlamlaştırmak için alışılmış kalıpları ve klişeleri tekrar ederiz: doğru-yanlış, iyi-kötü, gerçek-sahte. Ve sonunda, duygularımızla giriştiğimiz o amansız halat çekme yarışını kazanma becerisini geliştiririz. Öfkemizi sadece serbest bırakmayı değil, onu yönetmeyi de öğreniriz.

Ateşliler olarak öğrendiğimiz temel erdem, doğru dengeyi, içinde bulunduğumuz durumun gerektirdiği gibi öfkemizi ne zaman bastırıp ne zaman ifade edeceğimizi bilerek kurabilmektir. Öfkemizin içimizden akıp geçmesine izin vermenin de bir zamanı ve yeri vardır. Bazen hiçbir şey bize, sahici bir katarsis yaşamak, yani her şeyi olduğu gibi dışa vurmak kadar iyi gelmez. Bir bakıma, öfkemizin üzerindeki o baskılayıcı ağırlığı kaldırmamıza izin verenleri, yani bizim tarafımızı tutup siperlere dalarken ya da barikatlara akın ederken bize katılanları, "bizden olanları" buluruz. Öfkenin bizi harekete geçirmesi için çoğu zaman küçük bir teşvik yeterlidir. Yine de bu teşvik kontrolsüz olmamalıdır; aksi takdirde telafisi mümkün olmayan bir şey yapabiliriz.

Hıncımız içimizde ne kadar uzun süre kalırsa, o kadar belirgin hale gelir; geçici bir durum olmaktan çıkıp düşünme biçimimizin kalıcı bir özelliğine dönüşür. İlk ani öfke parlaması söndükten sonra hiddetimiz geri çekilir; yerini, arka planda sessizce yanan korların daha serin ve daha ka-

lıcı kızıllığına bırakır; karşılaştığımız her yeni haksızlık da mangala yeni bir köz atar. Zamanla, itiraz ettiğimiz haksızlıklara ve suçladığımız insanlara göre şekillenmiş istisnai bir mesafeye ve kopukluğa dönüşür. Artık bizi kışkırtan şeyle savaşmak istemeyiz; ondan ayrılmak isteriz: Kendimizi sakınmamız, kendimizi korumaya dönüşür. Doğal mesafe duygumuzu geri çekilmeye dönüştürürüz; tıpkı *İlyada*'da Akhilleus'un, Agamemnon'un "kendi" savaş ganimeti olan tutsak Briseis'i elinden almasına duyduğu öfke nedeniyle Truva kuşatması sırasında kendisini ve Myrmidonlarını savaştan çekmesi gibi.

Hıncımız bizi başkalarından ayırmakla kalmayıp onlardan üstün tutan küçümseyici bir umursamazlığa da kayabiliyor. Başkaları hakkında ne kadar çok şey öğrenirsek, o kadar fazla şeyi hak ettiğimize, daha nitelikli, çok daha aydınlanmış olduğumuza inanabiliriz; bizim tarafımızın yalnızca doğru taraf değil, geri kalanların bize sunacak hiçbir şeyi olmadığı taraf olduğuna kanaat getiririz. Bu noktada suçlama, kibre, hatta tahammülsüzlüğe dönüşür. Psikolojik araştırmalar öfkeyi güçlü bir "hak edilmişlik" duygusuyla ilişkilendirir: Kızgınlığımızı hem kendi dikkatimizin hem de başkalarının dikkatinin merkezinde tutma hakkını kıskançlıkla savunuyoruz.[2] Bizim için önemli olan şeyin, çevremizdeki herkes için de en önemli şey olması ve ciddiyetle ele alınması gerektiğinde ısrar ediyoruz. Zihnimizde buna ne kadar fazla yer açarsak, başkalarının neyi önemsediğini hesaba katmaya –hatta fark etmeye– o kadar az meyilli oluyoruz. Peki, bu durum bizim öfkeli duyarlılıklarımızla örtüşüyor mu? Cevabımız evet ise, onu "kendimizinmiş" gibi benimseriz ve kabul görmediği ya da çözülmediği her an daha da hınçlanırız. Cevabımız hayır mı? O zaman onu ilgi alanımızın en alt basamağına iteriz.

Öfkenin Kullanımı ve İstismarı

Ateşliler olarak, öfkemizi başkalarının dikkatini sorunlarımıza çekmek için kullanmaya alışırız. Daha küçük yaşlardan itibaren, rahatsızlığa ve belirsizliğe maruz kaldığımızda –özellikle de bunun adil olmayan biçimde sadece bizim payımıza düştüğünü düşündüğümüzde– öfkelenebiliriz. Burada, öfke yönetimine dair yerleşik yolların bile sınırları vardır: Kibarca istemek, ebeveynlerimizin bize dikkat kesilmesini ya da onlardan ne istediğimizi anlamalarını sağlamıyorsa, o zaman küçük çocukken de ergenlikte de zaman zaman büyük bir öfke nöbetine kapılırız. Karşılık olarak bize bağırıp çıkışsalar bile, en azından artık radarlarına girmiş oluruz. Buradan çıkardığımız ders şudur: Doğru zamanda patlayan bir öfke, bize tam olarak istediğimizi verebilir. Çevremizdekilerin –özellikle de bizi tanıyan ve önemseyen "bizden olanların"– hoşgörüsü, normalde "edep" kurallarının izin vereceğinden daha fazla öfkelenmemize alan açar. Hoşnutsuzluğumuzu sahiplenmenin bir parçası da ne kadarına tolerans göstereceklerini sınamak ve görülüp duyulduğumuzdan emin olmak için bu sınırları zorlamaktır.

Öfkemizin dizginlerini serbest bırakmak, hak ettiğimizi düşündüğümüz alanı kaplama ve yaşadıklarımızın yoğunluğunu onaylatma biçimimizdir. Sonuç olarak biz Ateşliler, düşünme biçimimizin o günkü öfkemiz tarafından tamamen teslim alınmasının sınırında yaşıyoruz. Bir andan diğerine, neredeyse hiç uyarı olmadan patlayabiliriz: İçimizdeki Kali*, içimizdeki Ares†, yalnızca bir kışkırtma uzağımızdadır. Alınganlaşıyor, aşırı hassas oluyoruz; bizi tetikleyen şey bizi iyice

---

* Kali: Hint mitolojisinde zamanın, değişimin ve yıkımın tanrıçası; genellikle kontrol edilemez bir öfke ve şiddetli bir güçle ilişkilendirilir –çn.

† Ares: Yunan mitolojisinde savaş, şiddet ve fiziksel öfkenin tanrısı; savaşın stratejik yönünden ziyade yıkıcı ve dizginlenemeyen gücünü temsil eder –çn.

galeyana getiriyor ve aynı hızla tekrar yatışıp sakinleşebiliyoruz. Öfkemizin bu denli hızlı alevlenip dağılması bizi huysuz ve biraz da öngörülemez kılıyor.

Biz Ateşliler, öfkeye bu kadar çabuk kapıldığımızdan; duygularımızı harekete geçiren ve giderek karmaşıklaşan dünya meselelerinin hedefi olmaya diğer düşünme tiplerinden daha yakınız. Liderlerin ve hatiplerin duygusal hitabetlerini ilk sahiplenenler genellikle biz oluruz. Kamuoyu önündeki siyasetçiler hakkında güçlü kanaatler geliştiririz; podcast yayıncıları ve radyo sunucuları kulaklarımıza fısıldarken magazin gazeteleri ve TikTok videoları gözümüzün önünde avaz avaz bağırır. Sosyal hareketler, özellikle de amaçları toplumsal düzeni kökten değiştirmekse, insanları normalde kalkışmayacakları riskli eylemlere dahil etmek için genellikle öfkeyi kullanır. Yoksulluğa karşı veya savaş karşıtı eylemler. Aşırı soldan aşırı sağa uzanan mitingler. Daha iyi ücret ve emeklilik hakları için grev gözcülüğü. Bunların her birinde kayda değer sayıda Ateşli bulunur. Katıldığımız her kitlesel eylem, enerjimizi daha da galeyana getirir ve duygusal bariyerlerimizi aşındırır.

Söylemeye gerek yok, bu içinde bulunmaktan hoşnut olacağımız bir ruh hali değildir. Öfkemiz sürekli alev almaz. Bunun yerine, genellikle aktif ve pasif arasında bir orta noktaya yerleşerek bizi tetikte, kararlı, diken üstünde tutar. Adalet, düzen ve olması gereken için savaşmaya istekli olur, mağduriyetlerimiz giderilmediğinde ise yeniden alevlenmeye hazır bekler. Daha düşük bir yoğunlukta, öfkemiz bize muazzam bir motivasyon sağlar. Aksiliklerin ve stresin üstesinden gelmemize başkalarının günlük hayatta bize dayattığı yüksek beklentilere, hızlı tempoya, geç saatlere kadar çalışma zorunluluklarına göğüs germemize yardımcı olabilir. Sinirlerimizi güçlendirmeli, içimizdeki o yakıcı enerjiyi korumalı, öfkemizi ne zaman ve nasıl serbest bırakacağımız konusunda dikkatli

olmalıyız. Temkinliliğimiz sayesinde etrafımıza dikkat kesilerek bizi öfkelendirecek bir sonraki kıvılcımın nereden sıçrayacağını kestirmeye çalışırız.

Daha düşük bir düzeyde, böyle amansız tetikte olmayı çoğu zaman eğitim hayatımızın ilerleyen yıllarında öğreniriz. Bir şeye sinirlenmek, o şeyin zihnimizde yer etme olasılığını artırır; özellikle de ustalaşmaya çabaladığımız bir egzersiz ya da beceride zorlanmanın yarattığı öfke, bizi daha hırsla pratik yapmaya iter. Meseleye duyulan basit bir ilgi işe yaramıyorsa, biraz öfkelenmek hiç de kötü bir alternatif değildir! Bu açıdan bakıldığında öfkemize, diğer birçok düşünme tipinin kendi duygularına olduğundan çok daha fazla teslim olmaya hazırız; çünkü onun düşünce dünyamızda olumlu bir güç olabileceğini öğrenmişizdir. Ancak daha üst düzeyde, bu tetikte olma hali kolayca beklenti yüklü bir nevroza dönüşebilir ve bizi kışkırtan şeye karşı düşmanca, hatta militan bir tutum alabiliriz. Biz Ateşlilerin diğer düşünme tipleri arasında –özellikle de Mutlu Mesutlar, Hevesliler ya da Coşkulular gibi aynı duygusal tektoniği harekete geçiremeyenler için– en çok dikkat çeken yanımız muhtemelen budur. Sinirlendiğimizde ürkütücü bir yoğunlukla parlayarak adeta öfkeyle köpürürüz.

Hararet Yükselmeye Başladığında

Çevremizden bu kadar hızlı kopabildiğimiz için her zaman bir miktar kontrolü kaybetme riski taşıyoruz. Öfkemiz, gerilmiş bir yaydan çıkan ok gibidir; serbest kaldığında bizi nereye, ne kadar uzağa fırlatacağı belli olmaz. Bu, bizden biraz cesaret beklenen durumlarda daha az sorun yaratır; kuralların sınırları içinde ama yine de gözü kara bir hamle yaparak sert bir müdahaleye giriştiğimizde olduğu gibi. Ancak bu fevri eğilimin çok daha ciddi sonuçlar doğurabileceği başka durumlar da vardır. Öfkemiz kabardığında, gerçek bir hasara ya

da incinmeye yol açabilecek hassas bilgileri, asılsız şüpheleri, temelsiz suçlamaları ya da derinden yaralayan hakaretleri bir anda ağzımızdan kaçırabiliriz.

Birkaç yıl önce bir konferansta, iş değiştirme sürecinde olan bir ekonomik kalkınma uzmanıyla tanıştım. Olağandışı bir durum yoktu. Ancak iş değişikliğinin nedenini sorduğumda, masum sorum küçük çaplı bir volkanik patlamaya neden oldu. "Ah! Orası tam bir yılan çukuru. Herkes toksik!" Ardından eski kurumunda yolunda gitmeyen her şeye dair baş döndürücü bir yakınma başladı. Zorbalık, sabotaj, entrika. Hikâye üstüne hikâye. *O adam* tam bir pislik. *O kadın* kronik bir intihalci. *Onlar*, insanların fon başvurusu yapmasını sürekli engelliyor. Kendisi ise yanlış anlaşılmış. Değeri bilinmemiş, fikirleri göz ardı edilmiş ve yerden yere vurulmuş. "Benim gibi birinin başarılı olmasını istemiyorlar! Bu tipleri iyi tanıyorum."

Herkesin sorunun parçası olduğu hissine kapılmaya başladım. Peki ya sadece işinde gücünde olmaya çalışanlar? "Onlar en beteri! Konuşman için seni teşvik ederler ama konuştuğunda asla arkanda durmazlar." Bu onun başına gelmiş miydi? "Yönetim kurulunu toplattım, bağımsız ve kapsamlı bir dış soruşturma talep ettim." Sonuç? "Öylece boş boş baktılar. Hatta biri fazla ileri gittiğimi söyledi!" İçlerinden birini yanına çekmeyi denemiş miydi? "İmkânsız! Açık konuşayım, oranın tamamen yıkılması lazım." En azından bir çıkış yolu bulmuş olması iyiydi. Peki hikâye burada bitiyor muydu? "Bilmiyorum, *The Guardian*'a taşımayı düşünüyorum..." Kamuoyu önüne çıkmak en akıllıca yol muydu? "Aa, demek sen de korkaksın!"

Belli ki yaraları tazeydi. Yine de, ne kadar öfkeli olursa olsun, ulaştığı o muazzam hiddet zirvesinden pek de gizleyemediği, haz alan bir yanı vardı. Biz böyle davrandığımızda, izlenmesi hayli sarsıcı olabilir ve dürüst olmak gerekirse bunun gayet farkındayızdır. Öfkemiz kıvılcımlandığında ger-

çekten yırtıcı oluyoruz: Klasik bir "saatli bomba", bir Tybalt* ya da bir Sonny Corleone† gibi, en yakın hedefimize saldırmaya hazır. Ama derinlerde, fazla "dokunanı yakan" biri olmaktan aslında epey keyif alıyoruz. Bu, duygularımızın içinde saklı olan muazzam gücü hatırlatır bize: Onlara yol açan haksızlığın sonu görünmese bile, dünyada kendimize bir alan açmak ve bunu kabul ettirmek için duygularımıza her zaman daha geniş bir hareket alanı tanıyabiliriz.

Ancak bazen öfkemiz belirli bir yöne odaklanamayacak kadar yoğun olur; taşar ve aniden her yere dağılır ve daha da önemlisi tehlikeli bir biçimde yayılır. Dilimizi tutamadığımızda iş arkadaşlarımızı tersler, bir tartışmada kontrolümüzü kaybeder, ebeveynlerimizle ya da partnerlerimizle bağırış çağırışa varan kavgalara tutuşuruz. Bu anların baskısını azaltmak için de, daha küçük, daha az patlayıcı yollarla gazımızı almayı ve içimizdeki gerilimi uzun süre biriktirmemeyi öğreniriz. En yakın arkadaşlarımızla bir barda gerginliğimizi boşaltmayı, bir öğrenci dayanışma grubunun korunaklı ortamında konuşmayı, terapistin koltuğunda dert yanmayı öğreniriz. Bunların hepsi, Çilekeşlerin ve Heveslilerin –sonuçta öfkemizi kısmen paylaşan tiplerin– bizi yönlendirebileceği, dünyayla daha yumuşak bir temas kurma yollarıdır. Öfkemizi yönetilebilir biçimde, az az ve sık sık boşaltmanın yollarını ne kadar çoğaltırsak, tamamen kontrolü kaybetmeye karşı o kadar güçlü bir kalkan edinmiş oluruz.

İçten İçe Büyüyen Öfke

Elbette, öfkemizi bir gürz gibi sağa sola savurarak dolaşmıyoruz ama öfkemizin kilidinin açılacağı anı tetikte bekliyoruz.

---

* Tybalt: Shakespeare'in *Romeo ve Juliet* oyununda, kavgacı, asabi ve onuru için her an düelloya hazır olmasıyla tanınan Capulet karakteri –çn.

† Sonny Corleone: *Baba* [*The Godfather*] romanı ve filmindeki, fevri çıkışları ve kontrol edilemez öfkesiyle bilinen, Don Corleone'nin en büyük oğlu –çn.

Çevremize vereceğimiz tepkileri kendimize saklayabilir, hatta onları –bizi öfkeden delirtecek noktaya gelene dek– tamamen bastırabiliriz. Bu, *Game of Thrones*'ta Westeros tacını geri almak için yürüttüğü mücadelede Daenerys Targaryen'i harekete geçiren soğuk, fanatik yoğunluğun aynısıdır; Jon Snow, Varys ve Tyrion Lannister gibi kilit oyuncuların (kabaca bir Karamsar, Serinkanlı ve Şakacı) önce sadakatlerini kazanır, ardından ihanetleriyle yüzleşir. Sarsılmaz bir haklılık duygusuyla güçlenen Daenerys, öfkesinin tüm gücünü yalnızca stratejik anlarda bilinçli bir tercih olarak serbest bırakır.

Öfkemiz kışkırtıldığında içgüdüsel olarak anında tepki veririz; deyim yerindeyse barut fıçısı gibiyizdir. Ancak öfkemizi yerinde ifade etmek, onu etkili bir silah gibi kullanabilmek anlamına gelir. Bu, hafife alınmaması gereken değerli bir duygusal sermayedir. Tepkimizi hangi yolla gösterirsek gösterelim, –küfürlü bağırış, zehirli bir laf sokma, müşteri hizmetlerine sert bir telefon– bu mutlaka bir sonuç vermelidir. Öfkemizin ayarını tutturamaz ve hassas biçimde ölçemezsek, etkisini çabucak yitirir. Bu da çevremizdekilerin bizi ciddiye almamasına ve daha derin bir öfke sarmalına sürüklenmemize yol açar. Bunun yerine pek çoğumuz öfkemizi kontrol altında tutmayı öğreniriz; sadece dışarıdan fark edilebilecek kadarını yüzeyin hemen altında tutarız. Kalkık bir kaş, uyarıcı bir bakış. Cümlenin ortasında aniden durmak. Bir anda soğukça yükselen bir ses tonu. Çoğu zaman bundan fazlasına gerek yoktur. Bizi tanıyanlar tepemizin tası attığında ne olacağını gayet iyi bilir.

Biz Ateşliler, önce asıp kesip sonra soru sormamızla tanınırız. Ama gerçekte olup biteni düşünmeye, çözümlemeye ve didik didik etmeye çoğu insandan daha fazla zaman harcarız. Bunu da bir tür cinnet ya da bıkkınlık hali içinde yaparız. Dünyaya karşı bir parça hayranlık ve merak besle-

meseydik, bizi tetikleyen şeylere bu kadar dikkat kesilmemiz de mümkün olmazdı. Şikâyetlerimizi öyle yoğun inceleriz ki, dünyanın açtığı ya da açmakla tehdit ettiği yaraların uzmanı kesiliriz. Hepimiz birer Heathcliff'iz.* Çevremizdekiler tarafından haksızlığa uğradığımız fikriyle yanıp tutuşuruz; hatta ve özellikle bize kör kütük âşık olup etrafımızda pervane olan Catherine Earnshaw'lara† (Coşkulular) karşı bile intikam planlamak için bitmek bilmeyen bir enerji buluruz.

Bu süreç birkaç farklı düzeyde işler. İçimizde hıncın büyüdüğünü ilk fark ettiğimizde hissettiğimiz o mesafe duygusunu hatırlayın. Bu durum beynimizi adeta harekete geçirir. Öfkemiz bizi soğuk ve analitik bir zihinsel duruma sokar. En ufak ayrıntıya bile keskin ve eleştirel bir gözle bakarız. Dışarı taşmak yerine içten içe bizi kemirmeye devam ettiği sürece zihnimizi veri toplamaya yönlendirir, çevremizi tarar, ipuçları araırız. Öfke bize dayanıklılık kazandırır; ilerlemeye devam etmemizi, odağımızı korumamızı, düşüncelerimizi toparlayana kadar dış dünyaya kapalı ve mesafeli kalmamızı sağlar. Tıpkı *Gone Girl*'deki Amy Dunne'ın, sadakatsizliğinin intikamı olarak kendi cinayetini kocası Nick'in üzerine yıkmak için aylarca malzeme toplayıp delil yerleştirmesi gibi.

Birine ya da bir şeye bu kadar itiraz edip öfkelendiğimizde, onlara olağanüstü inatçı bir biçimde takılıp kalırız. Serinkanlıların rahatça yaşadığı türden bir belirsizliğe tahammül edemeyiz; Çilekeşler ve Didikleyiciler buna farklı şekillerde isteksizce katlanırlar. Biz daha çok Karamsarlara ve Evhamlılara benzeriz; onlar kronik olarak en karanlık ruh hallerine teslim olmaya yatkındır. Ancak bizden fark-

---

* Heathcliff: Emily Brontë'nin *Uğultulu Tepeler* [*Wuthering Heights*] romanındaki, çocukluğunda uğradığı haksızlıkları saplantı haline getiren ve ömrünü yıkıcı bir intikam arzusuna adayan ikonik karakter –çn.

† Catherine Earnshaw: Aynı romanda, Heathcliff'in hem büyük aşkı hem de en büyük yıkımı olan; tutkulu, değişken ve fevri kişiliğiyle tanınan kadın kahraman –çn.

lı olarak, ikisi de işlerin her zaman yolunda gitmeyeceği fikrini içselleştirmişlerdir, hatta çoğu zaman işlerin ters gideceğine dair bir beklenti içindedirler. Onlarla olan bu yakınlığımızdan bir şeyler öğrenebiliriz. Dünyanın kusurlarına karşı biraz daha esnek olabilir, biraz daha hoşgörülü davranabiliriz; böylece kendimizi bir anda "ya hep ya hiç" kutuplarında bulmayız. Arada bir orta yol yokmuş gibi, ya tam zafer ya da mutlak hezimet seçeneklerine mahkûm kalmaktan kurtuluruz. Burada tutturmamız gereken hassas denge, öz eleştirinin hortlayıp bizi kendimizi ciddiye almamakla suçlamasına fırsat vermeden, öfkeyi yeniden sağlıklı bir yönetime kavuşturmaktır.

Bu, kaçınamayacağımız bir sınavdır. Öfkemize tümüyle kapılır, onun kontrolsüzce büyümesine izin verirsek, paradoksal biçimde zihnimizi etrafımızda gerçekten olup bitenlere kapatabiliriz. Biz hıncımızı sürdürürken dünya akıp gider; ama biz, o "katı inadımız" yüzünden bunu fark edemeyiz. İronik bir şekilde, öfkemiz ne kadar kızışırsa, zihnimiz o denli buz keser ve düşünme yeteneğimiz felç olur. Acımasız bir kusursuzluk arayışı bizi ele geçirir; kendimizi haklı gördüğümüz bir "misyon kayması"na sürükleniriz. Suç paylaştırmaya saplantılı hale gelebilir, her taşın altında "düşman" arayabilir ya da hassasiyetlerimizi incitecek giderek daha fazla şey bulabiliriz; bizi ilk başta kışkırtan şeyin çok ötesinde yeni sebepler bulmaya başlarız. Asıl tehlike şudur: Bir noktadan sonra hıncımızdan beslenmeye başlarız; doğru olanı belirleme ölçütlerimizi katılaştırır, kökleştirir ve daraltırız.

İç Motorumuzu Ateşlemek

Yine de hırçın inadımızın bizi motive eden, kamçılayan başka bir yüzü daha vardır. Öfke, ilk patlamasının harareti yatıştıktan sonra bile bilincimizden kolay ya da hızlı biçimde silinen

bir duygu değildir. Gözlerinin sinsi parıltısı çoğu zaman, onları ilk anda alevlendiren nedenden çok daha uzun sürer. İşte bu yüzden, onu denetim altında ve yatışmış halde tutmanın yollarını öğrenmeliyiz ya da serbest bıraktıktan sonra yeniden dizginlemeliyiz. Bir kez o duyguya kendimizi bıraktığımızda, sanki o kuduran akıntıyla sonuna kadar sürükleniyormuşuz gibi gelebilir. Ama direksiyonda olanın biz olduğumuzu kendimize tekrar tekrar hatırlatmak zorundayız. Ne kadar ateş püskürteceğimize, kıvılcımların ne kadar uzağa sıçrayacağına yalnızca biz karar veririz.

İyi tarafından bakarsak, bizi rahatsız eden şeyi ortadan kaldıracak çözümlerin peşinde inatla koştuğumuz için, öfke bizi oraya götürebilecek kestirme yollara yöneltir ve en önemlisi, onları bulduğumuzda hemen harekete geçme cesareti verir. İstediğimiz sonuca ulaşmanın karmaşık ve incelikli yeni yollarını geliştirecek ne sabrımız ne de takatimiz vardır. Satır satır elden geçirilecek bir bütçe dökümü mü? Ekipman maliyetleri, personel giderleri, harcamalar, dolaylı masraflar; az mı, çok mu, tam mı? Asla; düşüncesi bile dayanılmaz.

Ama denenmiş ve doğrulanmış seçenekleri anında fark eder, onları kendi lehimize kullanmanın yollarını hızla geliştiririz. Burada, daha önce bizi sinirlendiren şeylerle nasıl baş ettiğimize dair deneyimimizden yararlanırız. Geçen sefer yaptığımızı –bir kısmını atıp biraz ekleyerek– kopyalayıp yapıştırabiliriz. Ya da tersini yaparız. Bu da işe yaramazsa sonuçla yüzleşmeye hazır oluruz. Her iki durumda da, dünyanın belli kurallara uyması gerektiği fikrinden vazgeçmeyiz; bu kurallar bize kesin sonuç vermeli, hem de hemen vermelidir. Ne de olsa düzene ve istikrara ihtiyaç duyuyoruz; herhangi bir sebeple bunlara sahip olamamak bizi derinden çileden çıkarıyor.

Ateşliler, tıpkı Coşkuluların "sonsuz mutlu son" hayali gibi, nihai bir kapanışa, kesin bir çözüme inanır. Bunun önemli

bir nedeni, dünyaya amaçlarımızı ve sınırlarımızı dayatacak özgüvene sahip olmamızdır. Bu özgüveni başka düşünme tiplerinin de kendi içlerinde keşfetmelerine yardımcı olabiliriz. Bunun her zaman gerçekleşmeyeceğini kabul edebiliriz ama dünyaya yaklaşımımızda, öfkemizin bizi istediğimiz sonuçlara ulaştıracağı varsayımına dayanan, tuhaf bir iyimserlik vardır. Bu, düşünme biçimimizin bizi kurtaracağına dair inatçı kesinliğimize bağlıdır. Bilişsel süreçlerimizi basitleştirme eğiliminde olan, yeni ya da "çürütücü" argümanlara karşı algımızı kapatan ve bizi "tek doğru düşünme yolu" kabul ettiğimiz şeye hapseden bir "nedensel bağnazlık".[3] Kapıyı yeterince sert yumruklarsak, toplum eninde sonunda bize yer açmak için kendini değiştirmeyecek midir?

Kısacası, niyetimiz sonsuza dek öfkeli kalmak değildir. Neticede böyle kalacak olursak, bu başkalarının ya da genel olarak dünyanın bir başarısızlığıdır. Aslına bakılırsa, böyle düşünerek hayal kırıklığına kendi ellerimizle davetiye çıkarıyoruz. Hırslarımız bizi, dünyanın sunmaya hazır olduğundan daha fazlasını talep etmeye itebilir. O halde dirençle karşılaşırsak şaşırmamalıyız; özellikle de aynı şekilde, taviz vermeye yanaşmayan diğer Ateşlilerin direnciyle. Beklentilerimizi dizginlemeyi ve planlarımızın gerçekleşmesi için öngördüğümüz zaman dilimini daha geniş bir vadeye yaymayı öğrenmeliyiz. *The Avengers*'ta Thanos gibi, "kaçınılmaz" olduğumuzu düşünebiliriz ama başkalarının da kendi inançları ve gündemleri olduğunu hesaba katmalıyız.

Gözünün Yaşına Bakmadan

Sonunda biz Ateşliler, deneyimlerimizin çoğunun eninde sonunda bir tarafın kazanacağı, diğerinin ise kaybedeceği bir tür çatışmaya dayanacağını varsayarız. Sınırlarımız bizim kalemizdir ve onları savunmak için ileri atılmaya hazırızdır. Bir bakıma bu, durumu oldukça netleştiren bir fark ediştir. İnsanın kendisini çevresiyle zıt kutuplara savrulacak şekil-

de konumlandırması cesaret ister ve cesaret bizde fazlasıyla mevcuttur. Bizim penceremizden bakıldığında; işlerin yürümesini sağlayan şey güçlü, özgüvenli ve yürekli bir liderliktir. Bu liderlik vasfı, zor zamanlarda işletmemizi ayakta tutar, yeni ürünler, yeni zevkler ve yeni teknolojiler için büyük riskler almamızı ve attığımız adımların arkasında durarak işi sonuna kadar götürmemizi sağlar. Sınırlarımızı ve sokaklarımızı güvende tutar, vasatlığı ve israfı ortadan kaldırır, bizi gerilemeden çıkarıp refaha kavuşturur. İlk zorlukta pes edersek, kayda değer hiçbir başarı meyvesini vermez. Hem zaten işin sonunda haklı çıkacağımızdan eminiz.

Bu açıdan bakıldığında, hayal kırıklıklarımızla başa çıkmak çoğu zaman kendimizi bir başkasına üstün kılmaya çalışmak anlamına gelir. Rakiplerimiz kim olursa olsun, gözümüzde küçülür: Kusurlu olan onlardır; dolayısıyla artık bizimle eşit sayılmazlar. Kendimizi daha yüksek bir statüye çıkarır, onları daha düşük görerek küçümseriz. Bu durum, kabileciliğe ve "duygusal bağnazlığa" kapı aralar; yani sadece kendimiz ve "bizden olanlar" için alan açmakla kalmaz, başkalarının o alanda varlık göstermesini de engelleriz. Psikoloji ve sosyoloji; ait olduğumuz grubun değerlerini aşırı derecede içselleştirirsek, bu değerleri paylaşmayanlara karşı şiddet kullanmaya daha eğilimli hale geldiğimizi gösterir.[4] Onların bizim normlarımızı reddetmesini, kişisel bir saygısızlık ve kolektif bir aşağılanma yani mutlaka öcü alınması gereken bir hakaret olarak algılarız.

Buradaki tehlike, karşımıza çıkan herkese uyguladığımız hazır bir "biz ve onlar" şeması geliştirmemizdir. Sosyal teori, insanların kendi grubunun dışında gördüklerini nasıl ve neden "ötekileştirdiğine" dair analizlerle doludur; "benzer" ve "benzemeyen", "aidiyet" ve "farklılık" arasındaki sayısız ikilik, çoğu zaman "bizden olmayanlara" karşı düşmanca bir saplantıyı besler.[5] Bizim tarafımızda dostlar ve yoldaşlar, onların tarafında ise yabancılar, hasımlar ya da düşmanlar var-

dır. Bu, özellikle biz Ateşliler için içine hapsolunacak yıkıcı bir zihniyet olabilir; çünkü öfkemizi yöneltebileceğimiz belirgin ve tehlikeli bir kanal açar. Bu zihniyet bizi ne kadar tüketirse, onu tatmin etmek için o kadar uç adımlar atmaya yöneliriz; bu da başkalarına ne kadar kötü davranabileceğimize dair vicdani çekincelerimizi köreltir.

Bu, kuşkusuz Ateşli düşünme tipinin en büyük riskidir. Fikirlerimize en çok saplandığımız anlarda, durmadan artan taleplerimizi başkalarına dayatmaya alışabiliriz. Ya da işimize geldiği her an onları kışkırtır, sırf orada oldukları için onları mecazi bir kum torbası gibi kullanırız. Bize göre bu davranışlar haklı görülebilir veya en azından o an için öyle gelebilir. Ancak başkalarının bizim bu hırçın dünya görüşümüzü kabul edip ona boyun eğmesini, hiç şikâyet etmeden bu durumla yaşamasını beklemek düpedüz bir psikolojik manipülasyon (*gaslighting*) yapmaktır.

Tanıdığım birisi, ayrı yaşadığı babasıyla bitmek bilmeyen bir husumet içindeydi. Anlatılanlara bakılırsa babası, en iyi zamanlarında bile geçimsiz bir adamdı; arkadaşımın özellikle "tarafsız bölge" olsun diye özenle seçtiği restoranlarda personele kaba davranır, diğer masalardakilere dik dik bakar, memnuniyetsizliğini herkesin duyacağı bir biçimde dile getirirdi. Onu kışkırtmak için özenle hazırladığı yeni önyargılarla gelir, bunları pat diye ortaya atar; arkadaşım bunlara prim vermeyince de küplere binerdi. Bu buluşmalardan birinin ardından, uzun ve suçlayıcı bir mektup gönderdi. Kızının evlatlık görevlerini uzun süredir ihmal ettiğini söylüyor; bundan böyle kendisini maddi olarak desteklemesini bekliyordu. "Seni büyütmek için bir dünya para harcadım, şimdi sıra sende; hadi bakalım, sökül paraları!" Gözdağı verme ve zihin oyunları konusunda ustaca bir performanstı; arkadaşım içinse dayanılmaz bir baş ağrısı oldu.

Bu uç bir örnek olabilir ama temel bir noktayı yakalar: Ateşliler olarak bir kavgaya tutuştuğumuzda genellikle gö-

zünün yaşına bakmaz, karşı tarafı dümdüz edip ezip geçeriz. Ne de olsa, diğer düşünme tiplerinden daha hızlı karara varma dürtüsüyle hareket ediyoruz. Hüsranımızın kaynaklarına bir son vermek istiyoruz; hem de hemen şu anda. Bedeli ne olursa olsun, gerilimi her zaman bir vites daha yükseltebiliriz. Çözüme kavuşmadan uzayıp giden müzakerelere karşı sabrımız çabuk tükenebilir. Bu yüzden, gerekirse susturmak ve dışlamak pahasına başkaları üzerinde sertçe baskı kurarız.

Hesaba katmadığımız asıl sorun şudur: Çevremizdekiler bizimle aynı dalga boyunda olmayabilir. Eğer onları çok fazla zorlarsak, bizimle mantık çerçevesinde uzlaşmaya çalışmaktan vazgeçebilirler; bunun yerine bizi zararsız hale getirmeye çalışır, çekip gider ya da kuru bir "hayır" ile bizi geçiştirirler. Kusurumuz, çevremizdekilerin ne düşündüğünü aslında pek umursamıyor oluşumuzdur. Hatta çoğu zaman, onların inançlarıyla en fazla çatışan görüşlerimizi en hararetli biçimde savunuruz; bunu, aralarında kendimize yer açmanın bir yolu olarak yaparız ama huysuz ve mantıksız damgası yeriz. Ne için tartışıyor olursak olalım, hatta öfkemizin genel olarak haklı ve gerçekten söylemeye değer olduğu durumlarda bile, başkalarının bizi kolayca inatçı ve haksız diye yaftalamasına zemin hazırlayabiliriz.

Bunu dengelemek için, bu eğilimi dizginleyecek zihinsel kaslarımızı geliştirmeliyiz. Bu da daha ölçülü duygusal yaklaşımı modelleyebilen düşünme tiplerden birkaç numara kapmak demektir. Mesela Şakacılar ve Didikleyiciler, bizim tarafımızı tutmaya yatkın olabilirler, ancak bunu daha az hoyrat bir dille ifade etme konusunda ustadırlar. Bize, aksi bir durumda girişmeye hazırlandığımız saldırının neden olduğu gerilimi nasıl dağıtabileceğimizi gösterebilirler. Daha "güvenli" yüzleşme seçenekleri bulmayı öğrenmeli, bizimle karşı taraf arasında bir köprü kurabileceğimiz noktalar aramalı ve bizi rahatsız eden her neyse onu, yakın çevremizin dışındaki insanların da bağ kurabileceği terimlerle açıklamalıyız. Ateş-

liler olarak sınırlarımız birer savunma kalesi gibidir; ancak zaman zaman savunmayı gevşetip insanlara yaklaşabilmeyi de bilmeliyiz.

Azmin Gücünden Faydalanmak

Ateşli olmak zorlu bir iştir; dayanıklı olmayı gerektirir ve çoğu zaman, her fırsatta bizi engellemeye kararlı görünen bir dünya karşısında direnç gücümüze yaslanırız. Düşünme biçimimizin bize sunduğu en büyük avantaj, başkalarının kırmızı çizgilerimizi aşmasını son derece etkili bir biçimde engellemesidir. Çevremizdeki sorunları –yanlış olanın üzerindeki devasa neon tabelalar gibi– zahmetsizce fark eder ve onlar ortadan kalkana dek odağımızı koruruz. Hızlı çözümler bulup bunları hızla uygularız; bu da bize işe koyulmak için gereken o itici gücü sağlar. Bize ya da "bizden olanlar"a zarar verildiğini anında fark eder, düzeni ve adaleti yeniden tesis etmek için güçlü bir doğru ile yanlış ayrımı duygusunu harekete geçiririz. En önemlisi, duygularımızı inkâr etmek ya da bastırmak yerine, onlara sahip çıkma ve yer açma cesaretini gösteririz.

Beklenmedik bir şekilde, diğer düşünme tiplerinin bizden en çok faydalanabileceği yanımız duygusallığımızdır. Nasıl hissettiğimiz ile ulaşmak istediğimiz amaçlar arasında –Heveslilerin ya da Mutlu Mesutların biraz dağınık zekâsından farklı olarak– net bir bağ kurarız. Duygularımızın peşinden otomatik olarak sürüklenmeyiz. Onları tepkisel ve stratejik biçimde kullanır, iç dengemizi korumakta oldukça ustalaşabiliriz; ne Didikleyiciler gibi gerçek duygularımızı erkenden belli ederiz, ne de Şakacılar gibi onları tamamen gizleriz. Aniden parlamaya meyilli olabiliriz ama kuşkusuz tutarlıyız; Coşkuluların o sürekli yön değiştiren ve her an başka bir şeye odaklanan maymun iştahlı duygusallığının aksine, tam da insanların bizden bekleyeceği şekilde tepki veririz.

Aynı zamanda, savunma mekanizmalarımızı çok çabuk devreye sokup insanları peşinen dışlamaya yatkınız; bu da abartılı bir "biz ve onlar" zihniyetine yol açabiliyor. Kavgaya fazla hevesliyiz, bu da aslında üzerine titrediğimiz o kişisel sınırlarımızı tehlikeye atıyor. Sürekli gerginlik, bizi zaten mesafeli tutmaya çalışanlarla aramızdaki uçurumu daha da derinleştirir. Öfkeden gözümüz döndüğünde, o anki yoğun duygusal halimizi desteklemeyen veya haklı çıkarmayan detayları görmezden geliriz; bu da dünyayı sonu gelmez bir can sıkıcı olaylar silsilesi gibi algılamamıza neden olur.

Diğer bazı düşünme tipleri tam da bu noktada bize yardımcı olabilir. Duygularımızı başıboş bırakarak kendimizi ifade etmenin dışında başka yollar da olduğunu gösterirler; tıpkı Hevesliler ve Çilekeşlerin merakla başkalarına el uzatması veya sadece içini döküp rahatlamak için duygularını ifade etmesi gibi. Duygularımızın bilincimizi tamamen ele geçirmesine engel olmalı, onları Mutlu Mesutlarda olduğu gibi daha çok arka planda çalan bir "fon müziği" kıvamında tutmalıyız. Her şeyden önce, duygularımızı serbest bırakmayı seçtiğimizde bile kontrolü elimizde tutmalıyız; böylece dipsiz bir kuyuya sürüklenmeden önce o duygusal döngüden kendimizi çekip çıkarabiliriz. Bu, Coşkuluların duygusal özdenetimi ile Serinkanlıların duygu dünyalarını iradeyle dize getirme becerisinin birleşimidir.

Kendi istediğimizi almak için, enerjimizi ne kadar tükettiğine aldırmaksızın öne atılmaktan geri durmuyoruz. Öfkemizin hedeflerini gerekirse dünyanın öbür ucuna kadar kovalayan teriyerler kadar çılgın ve amansız insanlarız. Bir kez harekete geçtik mi neredeyse yenilmez oluruz; başkaları durup düşünürken, ihtimalleri tartarken ya da kendinden şüphe ederken biz onları geride bırakırız. Ancak bu gergin ruh halini sonsuza dek sürdüremeyiz.

Er ya da geç, eğer hararetimizi düşürmeyi başaramazsak ya bir duvara toslarız ya da tamamen tükeniriz; hatta gör-

kemli ama hazin bir parlamayla duygusal bir uçurumdan aşağı yuvarlanabiliriz. Bunu yaparsak, toparlanma süreci yavaş ve belirsiz olur. Kısacası biz toplumun kesinlikle ihtiyaç duyduğu ancak aşırı kullanmayı göze alamayacağı bir düşünme tipiyiz, aksi takdirde toplum bizi tamamen tüketir.

BÖLÜM 6

Serinkanlı

Hepimizin güvenebileceğini bildiği bir dayanağa ihtiyacı vardır. Yıllar önce, bir ilişkim hüsranla bittikten sonra kendimi Londra'da, kalacak yeri olmayan çaresiz bir halde buldum. Eski partnerimin evinden kurtarabildiğim eşyaları peşime takmış, amaçsızca dolanıp dururken bir arkadaşımı arayıp durumu anlattım. "Ah, çok üzüldüm! Sorun değil, gel bende kal." Böylece onun dairesine doğru ağır ağır yürüdüm; beni sarılma ve birayla karşıladı. "Peki ne yemek istersin? Şöyle keyifli bir şeyler mesela, pizza?" Yemeğimizi yerken, olan biteni daldan dala atlayarak anlatışımı sabırla dinledi. En sonunda gülümsedi ve "biliyor musun, sonsuz bir korkudansa, korkunç bir son çok daha iyidir!" dedi. Üzerine daha ne söylenebilirdi ki?

Birkaç hafta sonra halimi hatırımı sormak için aradı. Nasıl gidiyordu, toparlıyor muydum? Her şeye rağmen fena sayılmazdım. "İyi olacaksın!" Yine gelip kalabilir miydim? "Tabii, ama önceden haber ver, program yapmamız gerekecek!" Daha çok telefon konuşması, daha çok buluşma, daha çok hikâye... Sevgililiğin ve bekârlığın iniş çıkışları, kendini yeniden keşfetme sürecinin o pembe dizi kıvamındaki halleri ve hayatımdaki tüm bu çalkantıların arasında, istifini hiç boz-

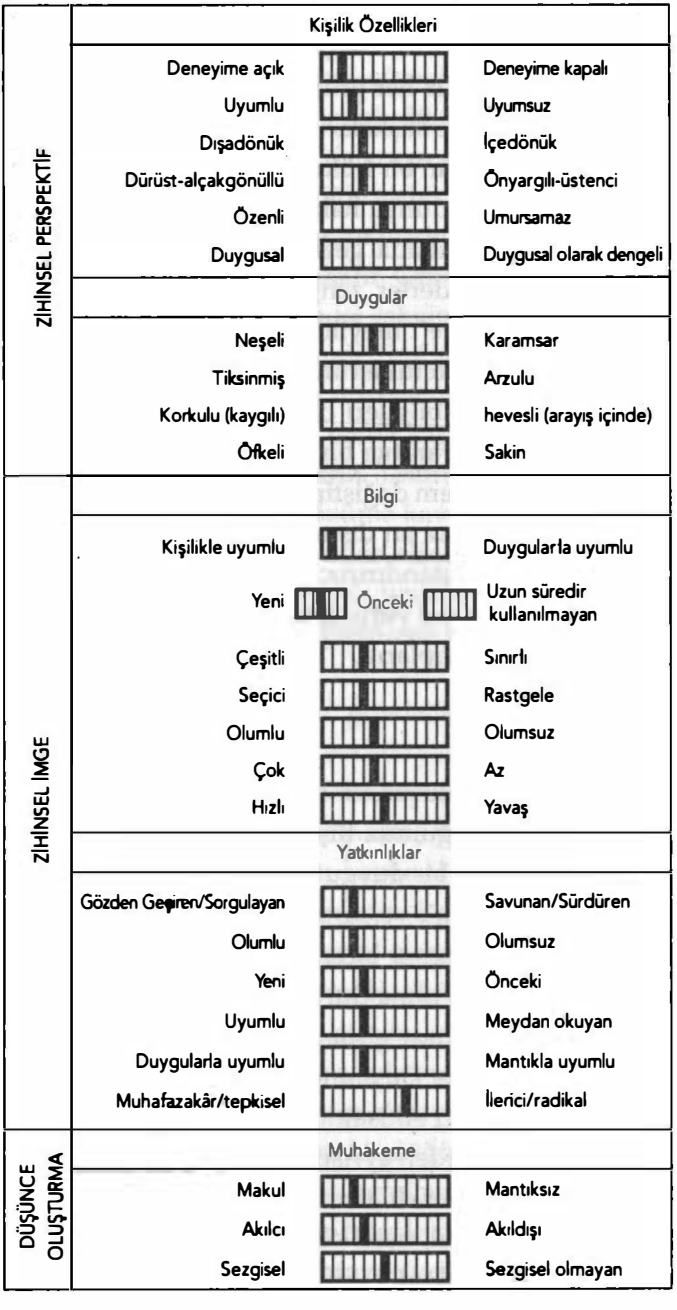
mayan sarsılmaz merkez olarak arkadaşım. "Sana iyi olacaksın demiştim!"

Bu düşünme biçimine *Serinkanlı* diyebiliriz. Peki, bu zihniyetle uyumlu olduğumuzu gösteren ince ipuçları neler olabilir? Dış dünyanın angaryasından uzaklaşıp kendimize çekilebileceğimiz bir "güvenli alan" yaratabildiğimiz, arkamıza yaslanıp zihnimizi boşaltabildiğimiz o durgun anlara değer veriyor olabiliriz. Belki de insanların kendi potansiyellerini en iyi şekilde ortaya koymalarına yardımcı olmayı seviyoruzdur. Olayları genellikle olduğu gibi kabul eder ve onları kendi hızımızda ele alırız. Hem büyük resme hem de küçük detaylara karşı merakımız vardır ve zihnimizin her ikisinin peşinde de özgürce gezinmesine izin veririz.

Serinkanlılar olarak bizim düşünme biçimimiz: Çilekeşler gibi karmaşık bir duygu kümesiyle şekillenmiş, olaylara dışarıdan bakabilen, mesafelidir (bkz. şekil 6.1). Büyük ölçüde *sakiniz*, zaman zaman *hevesli* ve *neşeli* oluruz; bunu destekleyen beş kişilik özelliğimiz vardır: *duygusal olarak dengeli, dışadönük, uyumlu, deneyime açık* ve *dürüst-alçak gönüllü*. Nasıl ki Ateşlilerde öfke düşünme biçiminin merkezindeyse, Serinkanlı zihniyetinde de sükûnet aynı rolü oynar. Bu arada, üzerimizdeki hafif mutluluk esintisi bize Mutlu Mesutlar ve Şakacılarla kısmi bir ortak yön oluştururken, heveslilığin kattığı renk de Heveslilerle bazı ortak zeminlerde buluştuğumuz anlamına gelir.

Bu duygu ve kişilik özellikleri kümesi, ortaya huzurlu bir dinginlik hali çıkarır. Bunun merkezinde duygusal dengeliliğimiz ve deneyime açıklığımız vardır. İlki, dürtülerimizi güvenle dizginleyebilmemiz ve dünyayı yumuşak bir sükûnetle karşılayabilmemiz için gereken soğukkanlılığı sağlar. Diğeri ise hayal gücüyle keşif yapabilme kapasitemizin ve kendini gerçekleştirmeye dönük sayısız yeni yeteneği kendimize katabilmemizin temelidir. Uyumlu yapımız, güvendiğimiz insanlara karşı ilgili bir sıcaklık duymamızı sağlar; onların meş-

Şekil 6.1: Serinkanlı



guliyetlerine şefkat ve iyi niyetli yardım isteğiyle yaklaşırız. Biraz daha arka planda ise o sevecen otoriter havamızı dışadönüklüğümüze ve dürüst-alçakgönüllü oluşumuza borçluyuz. Dahil olduğumuz her grupta güçlü bir varlık sergileriz; bu ağırlığımızı sadece başkalarını ön plana çıkarmak için kullansak bile sözümüzün bir hükmü vardır.[1]

Biz Serinkanlılar, dünya hakkında topladığımız ayrıntılar arasında geniş bir sahada gezinir; bunları farklı yerlerden, çeşitli kaynaklardan derler, zengin bilgi birikimimize katarız. Genellikle "iyi habere" meyilliyizdir ancak halihazırda bildiklerimizle yeni keşfettiklerimiz arasında bir denge kurmaya çalışırız. Tüm bu bilgileri olumlu bir yaklaşımla ele alır; tutarlı, deneysel ve yaratıcı bir çizgi izleriz; deneyimlerimiz gerektirdiğinde yöntem değiştirmeye her an hazırızdır. Nadir görülen bir iki tutarsız an dışında, görüşlerimizi gayet sistematik bir şekilde yapılandırırız; çevremizdekilerin fikirleriyle dikkatle ilgilenir ve akıl yürütürken nerede pratik kestirmeler yapabileceğimizi hesaplarız.

Serinkanlı Olmak

Serinkanlıları diğer düşünme tiplerinden ayıran temel özellik, dünyayla kurduğumuz ilişkiyi yönlendiren hissin neredeyse tanımlanabilir bir duygu bile olmamasıdır. Özümüzde, rahat bir soğukkanlılık ve sarsılmaz bir dinginlik yatar; bu, sanki duygusal ayarımız biraz kısılmışçasına, hislerin etkisinden kısmen azade olma durumudur. Etrafımızda dönen o çiğ ve şiddetli duygusal girdapların ortasında bir huzur ve sessizlik adası gibiyiz. Düşünme biçimimizde duyguların ve hislerin o yönlendirici etkisinden bir nebze koptuğumuz için diğer düşünme tiplerden ayrışırız.

Hayatın pek çok farklı alanı, Serinkanlı zihniyetini ulaşılması gereken bir ideal, nasıl olmamız gerektiğine dair yegâne ölçüt olarak kabul eder. Sükûnetle dünyayı gözlemleyen

filozof, kişisel çıkarların ve siyasi kördüğümlerin ortasında soğukkanlılığını koruyan memur veya rekor denemesi öncesinde tüm zihnini tek bir noktada toplayan elit yüksek atlamacı... Ancak bu tür kişiye özel görevlerin gerektirdiği teknik becerilerden ziyade, Serinkanlı düşüncesini filizlendiren şey aslında belirli koşulların bir araya gelmesidir. Her şeyin makul düzeyde yolunda gittiği, hiçbir şeyin uç noktalarda (olağanüstü iyi ya da kötü) seyretmediği anlar, bu düşünme biçimini en saf haliyle açığa çıkarır. Cephede tam bir sessizlik hâkimdir; operasyonlar plana ve takvime sadık kalarak ilerler, tüm sistemler olağan seyrindedir. Çevremizdeki taşlar yerine oturduğunda ve biz de o düzene uyum sağladığımızda, muhakememizi herhangi bir tarafa saptırmadan olup biten her şeyle tam bir bağ kurabiliriz. Yolumuza çıkan her meseleyi yüksek bir verimlilikle çözüme kavuştururuz. Bu noktada bizi huzurlu kılmak; dünyadan elini eteğini çekip sadece işine odaklanacak kadar güvende hissetmemizi sağlamak ise her türden otorite figürüne, öğretmene ve mentora düşen bir sorumluluktur.

Çocukluğumuzdan itibaren, gündelik deneyimlerimizi bir keşif yolculuğu olarak görecek şekilde yetiştiririz. Ahlaka dair hayat boyu süren dersler bizi daha hayırlı bir evlat, daha sadık bir dost ya da daha erdemli bir yurttaş yapan o "eğitici anlar" zihnimize kazınır. Hayatı hem kamusal hem de özel alanda, bizi bir basamak yukarı taşıyan uğraşlar ve hobiler aracılığıyla en iyi benliğimize ulaşma gayesi olarak kavrarız. Bizim için dünya ve onun sunduğu sonsuz olasılıklar, sarsılmaz ve dingin bir güzellikle harmanlanmıştır; bu güzellik, görkemini ele vermek için doğru ışığın doğru açıyla vuracağı o anı bekler. Bu bakış açısında, çoğu insana nasip olmayan bir teselli buluruz. Olaylardan etkilensek de onlara kördüğümle bağlanmayız; bir meseleye gönül verebiliriz ama kendimizi ona asla tamamen kaptırmayız. Çevremizde olup bitenle derin bir temas kurar, ancak özümüzde bağımsız kalmayı sürdürürüz.

Bu yapı, biz Serinkanlılara dünya hakkındaki gerçekleri ve deneyimleri göğüsleyip onları titizlikle işleme konusunda olağanüstü bir yeti kazandırır. Diğer tüm düşünme tiplerinin aksine bizler, bilgi konusunda doymak bilmez birer "evrensel iştahlı"yız. Elimize geçen her türlü veriyi adeta zihnimize çeker, daha fazlasını bulmak için de alışılmışın dışına çıkmaktan çekinmeyiz. Daima deneyimlerimize yeni pencereler açmaya hazırız; gezegen gezegen dolaşan Küçük Prens'in o masum bilgeliği ve merakıyla, keşif dolu sorularımızın bize verilen yanıtlar kadar, hatta belki onlardan çok daha kıymetli olduğuna inanırız. Sükûnetimiz bizim için muazzam bir özgüven kaynağıdır. Metanetimizi yitirmeyeceğimize, her türlü sınamaya karşı aynı ölçülü ve yapıcı tavrı koruyacağımıza olan güvenimiz tamdır. Öyleyse kendimizi dünyaya açalım ve hayatın sunduğu her fırsatı sonuna kadar değerlendirelim! Her türlü zorluğu, o soğukkanlı ve sarsılmaz duruşumuzla karşılayabiliriz.

Psikolojik araştırmalar; sükûnetimiz ve deneyime açıklığımızın birbirini beslediğini, bu durumun da bizi dünyayla kurulan olumlu bağların her aşamada yükselen o gelişim döngüsüne taşıdığını gösteriyor.[2] Zihnimizi serbest bıraktığımızda dikkatimizi daha kolay odaklayabilir, farkındalığımızı keskinleştirebilir ve çevremizdeki dünyayı tüm berraklığıyla zihnimizde canlandırabiliriz. Dünyaya bilinçli bir "müdahale etmeme" haliyle tanıklık etmemiz, onunla bağ kurmamıza yardımcı oluyor ve onun bize sunduklarına daha açık hale gelmemizi sağlıyor. Bu sayede "derin öğrenme" kapasitemiz yüksektir; her şey yolunda gittiğinde zihinsel yönetim becerilerimiz güçlenir, sezgilerimiz daha rafine bir hal alır ve düşünce yapımız yeniliklere kapı açar. Bu huzur duygusu özellikle gündelik hayatın koşturmacası içinde kısıtlı zamanlara sıkıştığımızda hayati bir önem kazanır. Stres düzeyimizi azaltırken psikolojik ve kişisel gelişimimizi destekler; zihinsel ve fiziksel sağlığımızı güçlendirir.

Bize o yalıtılmış alanı sunan, dikkatli bir gözlem ve derin bir tefekkür için alan açan koşullar, gündelik hayatın keşmekeşinde nadir bulunan birer hazine gibidir. İşte tam da bu nedenle o anları yakalamak için büyük çaba sarf eder, kendimizi bu konuda titizlikle eğitiriz. Bu hal; bilinçli farkındalık pratiğinin bizi dünyevi bağlardan kopmaya, zihnimizi kurcalayan dertleri aşmaya ve hatırı sayılır bir disiplinle o ruhani nefes alma durağına ulaşmaya teşvik ettiği noktadır. Daha yalın bir ifadeyle bu, özellikle gürültülü bir ailede büyürken geliştirmek zorunda kaldığımız bir başa çıkma mekanizmasıdır. Belki de PlayStation'ın başından ayrılmayan yaramaz kardeşlerin, son ses açık radyoların, çamaşır makinelerinin ve mutfak robotlarının bitmek bilmeyen gürültüsüyle duyularımızın yaylım ateşine tutulduğu bir evde büyümüşüzdür. O kargaşadan kaçmak için kendi sığınağımıza çekilmeyi, dış dünyadaki patırtıyı susturup iç huzurdan bir nebze de olsa pay almayı işte orada öğreniriz.

Yıkıcı sarsıntılardan gündelik hayatın yıpratıcı gerginliklerine kadar, büyük küçük her türlü stresin ortasında sükûnet düşünce yapımıza sabır, tutarlılık ve ağırbaşlılık katar. Zihnimizdeki gürültüleri ve sarsıntıları dindirerek hızımızı yavaşlatır. En önemlisi, sükûnet diğer duyguların bizi hazza ulaşmak ya da acıdan kaçmak için sürekli yeni yollar bulmaya zorlayan o dinmek bilmez baskısından özgürleştirir. Duygusal ağırlık merkezimiz çoğu zaman pastoral bir dinginlik halinde bulunur. Burası bizim her fırsatta döndüğümüz bir vaha; dış dünyanın yoğunluğuna yaptığımız seferlerin ardından zihnimizi tazelediğimiz duygusal bir menzildir.

Sarsılmaz Benlik Duygumuz

Çevremizdekilere göre biz Serinkanlılar, olağanüstü sağlam irademiz ve gündelik hayatın duygusal kışkırtmalarına buzul yavaşlığında verdiğimiz tepkilerle öne çıkarız. Kontrolden

çıkmanın kime ne faydası var? Öfke nöbetleri işlerin yürümesine katkı sağlamadığı gibi, asıl önemli meseleler için saklamamız gereken enerjimizi de sömürür. Başımıza ne gelirse gelsin, sağduyumuzu yitirmeden, soğukkanlılığımızı kaybetmeden karşılık verebileceğimize dair derin ve kalıcı bir güven taşırız. Çevremizdekilerin bize güvenmesini teşvik eden, sarsılmaz bir karizma yayarız. Onların güvenini de memnuniyetle karşılar; hayranlıklarını, kendimize olan inancımızı besleyen doğal bir yakıt gibi içselleştiririz.

Ancak asıl maharet, içinde bulunduğumuz durum bizi tam tersine zorlarken bile bu zihniyeti koruyabilmektir. Bir kriz anında soğukkanlılığı muhafaza etmek, her şey yolundaymışçasına yola devam etmek; zaferin veya felaketin bizi rotamızdan saptırmasına izin vermemek... Kendimizi bu noktaya getirebilmek için, her şey normal ilerlerken düşünme biçimimiz üzerine yeterince deneyim biriktirmemiz gerekir ki, düzenimiz altüst olduğunda bu birikim bizi fırtınanın içinden çekip çıkarabilsin. Gündelik hayat, dengemizi sarsabilecek pek çok iniş çıkışla doludur: doğumlar ve vefatlar, ayrılıklar ve yeni başlangıçlar, beklenmedik doğa olayları veya piyasalardaki dalgalanmalar. Karşımıza ne çıkarsa çıksın, Serinkanlı düşünme biçimimiz itidalimizi sarsmayacak o içsel dayanıklılığı bize bahşeder.

Geçmişte birkaç küçük badireyi sarsılmadan atlatmış olmak, bu yetimizi daha da perçinler. Deneyimlerimizi geniş bir perspektife oturtarak düşüncelerimizi dizginlemeyi öğreniyor ve zamanla her şeyin durulacağına, "bu da geçer ya hu" ya da "her şey nihayetinde yoluna girer" düsturuna sıkı sıkıya tutunuyoruz. *The No. 1 Ladies' Detective Agency*'deki Mma Ramotswe gibi, her yeni meseleyi –belki elimizde bir fincan çayımızla– engin bir metanetle karşılayıp çoğu zaman stresin bize üstün gelmesine izin vermiyoruz. Aynı zamanda, benzer durumlardan geçenlerle deneyimlerimizi paylaşmanın ve kı-

yaslamanın değerinin de farkındayız. Duygusal yükümüzü (ister olumlu ister olumsuz olsun) tek başımıza sırtlanmak yerine başkalarıyla ortak bir potada eriterek, onu birlikte işlemeyi ve hafifletmeyi ustalıkla beceririz. Paylaşılan duygu, ya yarıya iner ya da tamamen dağılıp gider.

Kısacası; dünya, diğer pek çok düşünme tipinin aksine bizim huzurumuzu kolay kolay kaçıramaz. Karşımıza kim çıkarsa çıksın ya da ne gelirse gelsin, hem kendimiz hem de başkaları için bir teselli kaynağı bulmakta asla zorlanmayız. Durum kontrolümüz altında; o halde arkana yaslan ve rahatla! Nihayetinde bu, ne hissettiğimizi bilinçli ve kararlı bir biçimde dışa vurabilme özgüvenidir; duygusal "fazlalıklarımızdan", geriye sadece bizi motive etmeye yetecek, yönetilebilir bir miktar kalana dek arınabilmektir. Başarılı olmanın ve iş bitirmenin sadece kendini paralamaktan ibaret olmadığını; asıl maharetin ne zaman ve nasıl başkalarıyla bağ kuracağını bilmekten geçtiğini işte bu şekilde içselleştiriyoruz.

Hayatın sert girdaplarında savrulan ailemiz ve dostlarımız için çoğu zaman fırtınada sığınılacak şefkatli birer liman oluruz. Onların o huzursuz ve taşkın duygularını yatıştırır, Serinkanlı sükûnetimizden bolca teselli sunarız. Ancak başkalarına karşı ne kadar müşfik olursak olalım, zihniyetimizi anlamanın asıl anahtarı, kendimizi gerçekleştirmeye duyduğumuz o sarsılmaz tutkudur. İlgi alanlarımızı zahmetsizce büyütmemiz, farklı uğraşlarda olmamız ya da başkalarıyla bağ kurabilme becerimiz nihayetinde kendi bireysel zenginliğimize ve çok yönlülüğümüze hizmet eder. Bizi çevremizden duygusal olarak ayıran o vakur özdenetimimiz, her şeyden önce karakterimizin son derece özerk yanının göstergesidir.

Duyguların tahakkümünden uzaklaşmak, bizi hem bedenen hem de zihnen kendi kendimizin efendisi kılar. Bu durum iki şekilde sonuç verebilir: Ya o vakur dinginliğimiz, toplumun bizden beklediği sorumluluklara dikkatimiz dağılmadan odaklanmamızı sağlar ya da daha soyut bir düzey-

de, içerisinde huzur bulacağımız bir kurallar ve beklentiler çerçevesini ilmek ilmek dokuyarak kendi alanımızı yaratırız. Her iki koşulda da tutkularımızın ve hedeflerimizin gerçekten bize ait olduğunu hissederiz; diğer düşünme tiplerinin sırtlandığı o duygusal prangalardan –Ateşlilerin boğucu öfkesinden, Coşkuluların yakıcı tutku patlamalarından ve hatta Şakacıların her şeyi gülünç bir tarafa çekme ihtiyacından– özgürleşmişizdir. Bizzat kendi varoluşumuzun mimarıyız; kararlılıkla ve bir gaye uğruna inşa edilecek bir benliğiz. Bizimki tam olarak, *Purple Hibiscus*'taki Ifeoma Hala'nın kendi evinde eleştirel düşünceye ve özgür fikirlere alan açarken sergilediği o boyun eğmez bağımsızlık ve entelektüel kudrettir.

En derinlikli düşünme tiplerinin bile bu noktada bizden öğreneceği çok şey vardır: Onların da zaman zaman geri çekilmeye, içsel muhasebe yapmaya ve büyük resmi görmeye ihtiyacı olur; biz Serinkanlılar da bu anları en verimli şekilde nasıl kullanacaklarını onlara gösterebiliriz. Ne var ki, dünyaya yönelik o kararlı hamlemiz –fırtınaya kafa tutarak ilerleyen bir savaş gemisi gibi– bazen etrafımızda olup bitenlerin inceliklerini gözden kaçırmamıza neden olabilir. Kendimizi gerçekleştirmeye ve başarılarımıza o kadar odaklanırız ki, benmerkezci, hatta biraz kibirli bir tutum geliştirebiliriz. Kiminle temas kurarsak kuralım ya da ne tecrübe edersek edelim, her şeye bir parça "yüksekten" bakar; gündelik hayatın curcunasını çok aşağılarda, etrafımızda çalkalanıp duran bir gürültü gibi seyrederiz.

Karamsarlar, Ateşliler ya da Evhamlılar gibi kolay sarsılanların hayranlıkla baktığı o yılmaz direncimiz, bazen katı bir inatçılığın işareti olabilir. *A Man for All Seasons*'da, sarsılmaz ilkeleriyle tanınan Sir Thomas More, VIII. Henry'nin İngiltere Kilisesi'nin başı olduğunu tescilleyen o bağlılık yeminini etmeyi reddeder; bu duruşu başlangıçta çağdaşlarının takdirini ve saygısını toplar. Ancak More kararında direttikçe, bu seçimin ailesinin geçimi ve ruhsal esenliği üzerindeki

bedeli giderek ağırlaşır. Kilise hukukuna duyduğu hassas ve vicdani bağlılığının üzerine, giderek amaçlı bencillik gölgesi düşmeye başlar.

O sarsılmaz kutup serinliğimizin, çevremizdekilere karşı hissiz bir soğukluğa dönüşmesine müsaade edemeyiz. Ya empati duygumuzu –tıpkı Çilekeşlerin ustalıkla yaptığı gibi– sahici bir sıcaklık noktasına taşımalı ya da sevdiklerimiz adına o saklı heyecan kaynaklarımızı, daha Hevesliler tarzı bir coşkuyla harekete geçirmeliyiz. Her şeyden öte, onlara "ya benim kurallarım ya da kapı dışarı" dayatmasından çok daha fazlasını sunmak zorundayız. Belki başkalarının duygusal yoğunluğu bize bir miktar yabancı gelebilir; ancak onları anlama çabamızın asla üstenci bir tavır olarak algılanmasına izin vermemeliyiz. Aksi takdirde bakış açımız aynı anda hem fazla içedönük hem fazla kibirli, hem fazla evrensel hem fazla sıradan, hem fazla müdahaleci hem de fazla muğlak bir hal alır.

Dünyanın Tekdüze ve Kusursuz Manzarası

Serinkanlılar olarak belki de en belirgin vasfımız, duygusal dürtülerimizi dizginleme konusundaki maharetimizdir. Profesyonel, zarif ve derli toplu görünme, çevremizde kusursuz bir intiba bırakma arzusunu tamamen içselleştiririz. Giyim kuşamımızı en ince detayına kadar planlarız. Herhangi bir ortama nasıl gireceğimizi, çevremizle nasıl etkileşime geçeceğimizi ve oradan ne zaman ayrılacağımızı zihnimizde önceden haritalandırırız. O jilet gibi keskin şıklığımızın içinde, her duruma uygun düşecek nazik ve yerinde bir sözümüz daima hazır bekler. Özdenetim ilkesi, benliğimizin en derinlerine işlenmiştir. Kelimenin tam anlamıyla varlığımızı bir sanat eseri gibi ilmek ilmek işler, düşünme biçimimizi temelden yukarıya bir bina yükseltir gibi inşa ederiz. Bu mimari planın kilit noktasında ise, kurduğumuz o zihinsel abidenin içinde duyguların rolünü tavizsiz bir biçimde sınırlama ilkesi vardır.

Soğukkanlılığımızı korumayı, dünyaya karşı ince bir memnuniyet ve samimi bir iyi niyet beslemeyi kendimize şiar ediniriz. Bu berrak ama bir o kadar zarif düşünme biçimi, çevremizdeki her bir ferde temel bir nezaket düsturuyla yaklaşma eğilimine dönüşür. Karizmamız; herkese huzur ve teselli hissi uyandıran olumlu bir ışık yayar. İdeal ilişkilerimizin özünde, "kendimiz için ne murat ediyorsak başkasına da onu dilemek" ve sarsılmaz bir karşılıklılık esası yatar. Arzuladığımız toplumsal aidiyet hissi, üyeler arasındaki bir tür huzurda eşitlik ilkesiyle şekillenir. Sükûnet ile iyicil barış arasındaki bu kopmaz bağ; klasik felsefeden uluslararası siyasete, iş hayatındaki verimliliğe kadar pek çok farklı alanda bilimsel araştırmalarla da desteklenmiştir.[3] Bu noktada varılan genel kanaat şudur: Sükûnet, yani "düşük uyarılma düzeyine sahip olumlu duygusal durum", hem içsel kaynaklarımızı korumanın hem de başkalarıyla sağlıklı bir iletişim kurabilmek için gereken o kıymetli alanı yaratmanın en ideal yoludur.

Başkalarını bir histerik taşkınlıktan diğerine sürükleyen o duygusal akıntıları tavizsizce dizginleyerek kendimize çok daha dingin bir hayat inşa ederiz. Evhamlılar ya da Didikleyiciler gibi her köşe başında belirsiz bir tehdit veya mide bulandırıcı kötülükler görmeyi reddederiz. Ne Çilekeşlerin o gergin hassasiyetini paylaşırız ne de Şakacıların bitmek bilmeyen eğlence avındaki o dizginsiz heyecanlarını... Ancak bazen bu mesafeli duruş, yolumuza çıkan şeyin gerçek mahiyetini görmemize engel olabilir; meseleyi ya haddinden fazla ciddiye alırız ya da yeterince ciddiye almayız.

Lisansüstü eğitimim sırasında, tezimin içinden çıkılmaz bir kısmında, vaktini ve tavsiyelerini asla esirgemeyen parlak bir öğretim üyesine nasıl yol almam gerektiğini sormuştum. Tam anlamıyla "ayrıntılarda boğulup bütünü gözden kaçırdığım" bir andı: Tonlarca okuma, sayfalarca not vardı ama bunların nasıl bir araya geleceğine dair en ufak bir fikrim yoktu. Daha da kötüsü, bu kısırdöngüde saplanıp kaldıkça,

o meşhur imposter sendromu* ruhuma çökmeye başlamıştı. Nihayetinde yardım istedim. Fakültenin kafesinde buluştuk. Vakur adımlarla içeri girdi ve beni dikkatle süzdü. "Demek zorlanıyorsun?" dedi. "Evet" dedim. "Anlıyorum. Şimdi bakalım bu konuda neler yapabiliriz?"

İki saatlik yoğun geri bildirimin ardından masama sendeleyerek döndüm. Elbette tezim için bir çıkış yolu görünmeye başlamıştı ama garip bir şekilde kendimi pek de iyi hissetmiyordum. Bir kucaklaşma beklemiyordum elbette ama "katıksız bir zihinden" fazlasını, daha insani bir dokunuşu ummuştum. Zorlanarak da olsa çalışmaya devam ettim. Takip eden haftalarda bir e-posta aldım: "Kendime not etmiştim, bir yoklayayım istedim. İlerleme var mı?" Evet vardı, ama hâlâ bir şeyler eksik gibi geliyordu. Anında cevap geldi: "Güzel. Senin ortaya koyduğun problem üzerine düşünüyorum. Gördüğüm kadarıyla beş olası yol var..." Beş dâhiyane öneri, her biri bir öncekinden parlak. "Umarım bu beklentilerini karşılar?" Yine, evet, elbette karşılamıştı; ama bir yanım hâlâ... hayır mı diyordu? "Devam et. Çok yakında berraklaşacağından eminim." Analiz 1, Duygulanım 0.

Başka bir deyişle; biz Serinkanlıların ihtimam olarak gördüğü şey, başkaları için onların kaygılarını ele almanın kuru ve mesafeli bir yolu gibi algılanabilir. İnsanlara adil davranıyoruz ancak bunu tamamen "işler böyle yürür" anlayışımızla örtüşen bir çerçevede yapıyoruz. Bizim için yönetilebilir görünen bir meselenin, başkaları için devasa ve sarsıcı olabileceğini unutmamalıyız. Zira gözetilmesi gereken sadece olgular değil, o olguların yarattığı duygulardır da. Kendi duygularımızı tamamen sıfırladığımızda, başkalarının deneyimleri sonucunda taşıdıkları o ağır duygusal külfeti anlama ve onlarla sahici bir bağ kurma konusunda aciz kalırız.

---

* İmposter Sendromu, kişinin kendi başarılarını yetersiz veya şans eseri elde ettiğine inanmasına yol açan bir psikolojik durumdur –çn.

Asıl tehlike; o hiç bozulmayan sükûnetimizin başkaları tarafından düpedüz bir vurdumduymazlık olarak algılanmasıdır. *Star Wars*'taki Jedi Düzeni'nin sonunu hazırlayan da tam olarak bu eğilimdir: Jedi Konseyi, genç Anakin Skywalker'ın hırslarının, annesinin maruz kaldığı zulmün ve ölümünün intikamını alma arzusuyla ne denli kamçılanmış olduğunu idrak edemez. Onların bu duygudaşlık yoksunluğu, Şansölye Palpatine'in hemen lehine çevirmeye hazır olduğu derin bir uçurum yaratır; bu da nihayetinde Cumhuriyet'in çöküp Galaktik İmparatorluk'a dönüşmesine ve Anakin'in bir Sith Lordu olan Darth Vader'a evrilmesine yol açar.

Duygusal deneyimlerimizi kısıtlamak, bizi olup bitenlerin farkına varmamızı sağlayan o hayati boyuttan da koparır. Duygularımızı serbest bırakacak ve yaratıcılığımızı ateşleyecek o tetikleyicileri ne kadar bastırır, hatta sustursak; dünya görüşümüz o kadar tekdüze ve solgun bir hal alır. Renkleri geri kazanmak için, diğer düşünme tiplerinin duygusal paletlerinden akıllıca ve seçici bir biçimde ilham almalıyız. Buraya bir tutam Heveslilerin "technicolor" ışıltısı, şuraya bir parça Karamsar "noir" gölgesi... Hatta karşılaştığımız her şeyin tüm o zengin çeşitliliğini yakalayabilmek adına, kendimize bir miktar Ateşli "kızılötesi" harareti bile tanımalıyız. "Rölanti" den çıkıp diğer düşünme tiplerinin zihniyetlerini kavramalı, onların bakış açılarına dikkat kesilmeliyiz ki bizim için bir anlam ifade etmeye başlasınlar.

Dünya algımız yavanlaştığında, kayıtsız ve çekingen birine dönüşebiliriz. Karizmamız çöker; zoraki, alelade, verimsiz ve hatta zaman zaman sıkıcı biri oluruz. Güçlü duygulara yer bırakmama çabamızın neticesinde, sterilleştirilmiş bir iç dünyanın güvenli limanına çekilme riskiyle karşı karşıya kalırız. Bu durum, *Lady Chatterley'nin Sevgilisi* romanındaki zengin ama tutkusuz Sir Clifford Chatterley'nin yaşadığı türden bir duygusal yalıtımdır. Clifford yazıya ve iş dünyasına öylesine gömülür ki, çok daha ilerici ve duyusal bir karakter olan

Constance (Coşkulu) tatmini, koru bekçisi Oliver Mellors (Şakacı) ile yaşadığı ilişkide arar. Mellors'ın alaycı zekâsı, aslında hem insana hem doğaya duyduğu derin ve müşfik hayranlığı maskelemektedir.

Dikkatli olmazsak, herkese ve her şeye aynı hafif olumlu duyguyla yaklaşmak bizi bir tarafsızlık açmazına sıkıştırabilir. Nihayetinde, herhangi bir şeyin lehinde veya aleyhinde şöyle esaslı bir duruş sergileme, hatta anlamlı tek bir söz söyleme yetimizi bile kendi ellerimizle yok edebiliriz. Kendi inançlarımızı arka plana itip rafa kaldırmamalıyız; aksi takdirde hem biz hem de çevremizdekiler onları tamamen gözden kaçırabilir. Ne de olsa bizim karakterimizin özünde, bu inançları sarsılmaz bir hakikat duygusuyla sahiplenmek yatar. Öyleyse kartlarımızı kendimize saklamamalı, ketumluğumuzda boğulmamalıyız.

Zihnimizi Yeşertmek

Bu eğilim, Serinkanlı düşünme biçimimizin bir diğer ayırt edici özelliğini, yani dünyanın kafa karıştıran her yönünü çözüme kavuşturma konusundaki o sarsılmaz kararlılığımızı tehlikeye atar. Çünkü özümüzde inanılmaz meraklıyız. Kendi düşüncelerimize çekildiğimiz o korunaklı kalemizin yanından gürül gürül akıp giden hayattan ne yakalarsak –tabii ki her zaman güvenli bir mesafeden– onun derinliklerinde kendimizi geliştiririz. Eğitimimizin ilk yıllarından itibaren, kendimizi gerçekleştirme yolunun sayısız küçük keşifle döşendiğine inanırız: Önce temel akorlar ve gamlar, ardından armoni teorisi ve standart repertuvar, nihayetinde kendimize has o caz doğaçlaması gelir.

Hayatın aşırı karmaşıklığı, öğrenme sürecimizi birbirinden bağımsız birçok alana yaymamız gerektiği anlamına gelir; ne kadar alanlar seçersek o kadar iyidir. Dünyayla kurduğumuz bu çalışkan ve meraklı bağ, hem benlik duygumuzun hem de

hayatta kendimize bir yol açma çabamızın anahtarıdır; bunu da kariyerimizdeki ani dönüşler, konfor alanımızın dışındaki hobiler ve zihni tazeleyen yeni ilgi alanları sayesinde yaparız. Bu sadece hayatta kalma biçimimiz değil, aynı zamanda gelişip serpilme yolumuzdur. O sakin ve entelektüel "güvenli alanlarımız" bir nevi mahkeme salonu gibi çalışır: Çevremizde olup biteni sadece gözlemlemekle kalmaz, adeta çapraz sorguya çekeriz. Bunu yaparken, diğer pek az düşünme tipinin aşık atabileceği bir sabır ve adanmışlık sergiliyoruz; bizi harekete geçiren şey bitmek bilmeyen bir hırstan ziyade, sarsılmaz bir dayanıklılıktır. Eksantrik dedektif Sherlock Holmes gibi, en katı mantık kurallarını uygulayarak gerçeği –ne kadar imkânsız görünürse görünsün– "tümdengelim" yoluyla ortaya çıkarırız; elbette bizim yöntemlerimizin arkasında onunki gibi morfin, pipo ya da çılgınca keman çalma alışkanlıkları yatmaz.

Bu, bizim en güçlü temel yanlarımızdan biridir. Olağanüstü çalışkanızdır; psikolojik araştırmalar bu durumun, duygusal halimizi kontrol altında tutabilme –yani onu dikkatle dengeleyip akıllıca kullanabilme– becerimizden kaynaklandığını söyler.[4] İç huzurumuz, yapılacaklar listemize kararlılıkla odaklanmamıza bağlıdır; bu, "sakin kal ve devam et" felsefesinin bize has bir yorumudur. Bu yaklaşım bizi hem daha etkili birer takım oyuncusu yapar hem de iş bitirici becerileri hızla kazanmamızı sağlayarak bizden beklenen iş yükünü en iyi şekilde tamamlama kapasitemizi artırır. Zamanla sıkı çalışmayı zihin huzurumuzu bozabilecek her türlü dikkat dağıtıcıyı ayıklamakla bir tutmaya başlarız. Enerjimizi duygusal gelgitlerle boğuşmak yerine işimize yöneltiriz ve her zaman istenilen sonucu veririz.

Karşımıza çıkan her deneyimi göğüsleyebilecek sakin bir hoşgörüye ve onu her açıdan değerlendirebilecek bir becerikliliğe sahibiz. Ancak iyi çalışmak, sadece çok çalışmak değil, aynı zamanda akıllıca çalışmaktır. Hiç duraksamadan, inat-

la yol alıyor olmamız, gideceğimiz yere en önde varacağımız anlamına gelmiyor. Bu nedenle, çabalarımızın gerçekten karşılık bulması için zamanımızı dikkatle yönetmeli, işimizi planlamalı ve emeğimizi mümkün olan her noktada tasarruflu kullanmalıyız.

Düşünürler olarak karmaşık, ayrıntılı ve çoğu zaman şaşırtıcı derecede özgün görüşler geliştiririz; bu özgünlük, fikirlerimizin zaman zaman parıltıdan yoksun kalmasını veya duygusal sığlığını telafi edebilir. Ancak madalyonun öteki yüzü, entelektüel birer kapalı kutu olmamızdır. Düşünce yapımız, o anki duruma özgü anlık yaratıcı parlamalarla şekillenir; bu yüzden bizi tam olarak nereye götüreceğini kestirmek zordur. Bu özelliğimiz bizi diğer düşünme tiplerinden, özellikle de tepkileri önceden kolayca tahmin edilebilen, yoğun içgüdü ve duygularıyla hareket eden kişilerden ayırır. Başkaları bizi biraz kafası karışık veya dağınık görebilir; fakat bizim için bu, tamamen entelektüel dürüstlüktür. Kilit noktamız ise içsel dinginliğimiz, yani tavizsiz dengemiz ve hoşgörülü istikrarımızdır.

Savunabileceğimiz ya da uğrunda harekete geçebileceğimiz sayısız toplumsal sorun olduğunun, ancak karşımıza çıkacak engel ve aksaklıkları asla tam olarak öngöremeyeceğimizin farkındayız. Bu yüzden, dikkatimizi olası her yaklaşıma aynı ölçüde odaklayabilmek için, hayata biraz uzaktan baktığımız o korunaklı alanımızı tutmamız gerektiği sonucuna varabiliriz. Didikleyiciler gibi kuşkucu değiliz; aksine, yolumuza çıkan her şeyle bağ kurma ihtimalini canlı tutmayı seviyoruz. Altın değerindeki bir fırsatı kendi ellerimizle tepmek istemeyiz. Henüz üzerinde enine boyuna düşünme fırsatı bulmadan, topladığımız bilgileri iyi-kötü, doğru-yanlış ya da gerçek-sahte diye etiketlemeyi kesinlikle reddederiz. Tüm ihtimaller, o devasa düşünce kazanımızda birikir.

Bir süre, kuralların çok sıkı olduğu, herkese açık olmayan küçük bir araştırma merkezinde çalıştım. Ben oradayken es-

meye başlayan değişim rüzgârları, merkezi kendi geçmişini sorgulamaya itti. Eski üyeler, bağışlar ve miraslar üzerine rahatsız edici sorular sorulmaya başlandı. Tüm dikkatler lobideki bir tabloya odaklanmıştı: Bazıları için bu tablo masalsı ve huzurlu bir manzaraydı, bazıları içinse vahşi bir sömürünün resmiydi. Tartışma kısa sürede tablodaki kişilere kadar uzandı: Bu insanlar ulusal kahraman mıydı yoksa eli kanlı canavarlar mı? Ortalık iyice karışınca, merkez bu tür kurumların en iyi bildiği şeyi yaptı: Konuyu değerlendirmek için bir kurul oluşturdu; o kurul da ne yapılacağına dair seçenekler hazırlaması için bir çalışma grubunu görevlendirdi.

Perde arkasında savaş tüm hızıyla sürüyordu. Bazıları tablonun tamamen kaldırılmasını, çoğunluk ise eserin yerinde kalarak tarihsel bir açıklamayla bağlamlandırılmasını istiyordu. Her iki seçeneğe de karşı çıkanlar ellerindeki tüm kozları paylaştılar: Kültürel vandalizm! Emanete ihanet! Düzenin bozulması! Fahiş maliyetler! Diğer taraf ise aynı sertlikle karşılık verdi: Hesap verebilirlik! Ahlaki sorumluluk! Liderlik fırsatı! İtibar meselesi! İşler, merkezin özel bir toplantısında düğüm noktasına ulaştı. Nazik ama yıkıcı suçlamalar havada uçuştu. Sonunda oylamaya geçildi: Tablo kalmalı mıydı, gitmeli miydi? İnanılmaz bir şekilde sonuç beraberlik oldu. Tüm gözler merkez başkanına çevrildi. Gözlerini sıkıca yumarak yavaşça ayağa kalktı; meslektaşlık ve usul üzerine ağır bir nutuk çekti. Çoğunluk sağlanamadığına göre bir değişiklik de olmayacaktı. Bu da beraberliğin mevcut durumun korunması lehine bozulması demekti; böylece başkan belirleyici oyunu tablonun kalmasından yana kullandı.

Karamsarlar, Ateşliler ya da duygusal tepkileri daha yüzeyde olan diğer düşünme tipleri için bu yaklaşım, kasıtlı bir vurdumduymazlık gibi görünebilir. Neyin önemli olup olmadığına dair nasıl bu kadar inatla görüşsüz kalabildiğimize akıl sır erdiremezler. Bu gibi durumlarda, başkalarının hassasiyetlerini göz ardı etmekle suçlanmamızın nedenini anlamak

zor değildir. Her türlü deneyimi ve bilgiyi sadece birer "içgörü" olarak kabul edip, onları toplayarak kendi akademik sığınağımızın duvarları ardına taşıdığımızda olan tam olarak budur. Onları bir müzedeki antika parçalar gibi, "nesnel" bir mesafeden büyük bir kayıtsızlıkla inceleriz. Başkaları, bu derece ruhsuz ve tarafsız görünen bir yaklaşımı hazmetmekte zorlanabilir. Onlara göre biz dünyaya kafa yorma amacımızı ya dalgınlıkla ya da bilerek gizliyoruz. En iyi ihtimalle düşüncesiz, en kötü ihtimalle ise psikopat olarak görülüyoruz.

Toplumsal Varlığımızın Gücü

Kuşkusuz biz Serinkanlılar, bu yakıştırmaların hiçbirini temsil etmiyoruz. Geri planda kalma eğilimimiz nedeniyle, aslında özümüzde çevremize karşı ne kadar dost canlısı olduğumuzun unutulması işten bile değildir. İnsanlara her zaman bir açık kapı bırakmak, uyumlu ve merhametli davranmak, suçluluğu kanıtlanana dek herkesi masum görmek isteriz; üstelik bu niyetimizin bilinmesini arzularız. Bazı düşünme tipleri kadar dışadönük veya birilerine muhtaç olmayabiliriz; ancak bu durum bizim soğuk ve mesafeli olduğumuz anlamına gelmez. Zaten empatik ruhumuz tam olarak bu yanlış anlaşılma engelini aşmak için devreye girer.

Bizim için toplum başkalarına faydalı hizmetler sunma, onlara kişisel bir şefkatle yaklaşma ve bireysel ihtiyaçlarını karşılıksız bir yardımlaşma anlayışıyla giderme projesidir. İnsanlara yardımcı olurken kendi güçlü yanlarımızı kullanmaya özen gösteririz. Gücü tükenmiş veya yükü ağır gelmiş kişilerin üzerinden işlerini alır; nöbet çizelgelerini hazırlar, hesaplarını tutar, hastalık sigortası gibi işlerini düzene sokarız. Onlar adına hedeflerini kovalar; davalarını yürütür, sözleşmelerini müzakere eder, kuralları hayata geçiririz. Toplum içinde amaç sahibi bireyler olarak var olabilmelerini kolaylaştırmak için elimizden geleni yaparız.

Bu durum potansiyel bir paradoksu beraberinde getirir: Böylesine canlı bir adanmışlık kapasitesini, özümüzdeki o mesafeli duruşla nasıl bağdaştıracağız? Nasıl aynı anda hem bir kale hem de bir buldozer; yani hem yerinden oynatılamaz bir nesne hem de durdurulamaz bir güç olabiliriz? Cevap, duygusal yerçekimi merkezimizin dengesinde yatar. Bu denge, bir yandan duygusal dürtülerimizi sıkı bir denetim altında tutmamızı, diğer yandan zihinsel emeğimizi ne zaman ve nasıl devreye sokacağımız konusunda yüksek bir irade sergilememizi sağlar. Araştırmalar, sükûnetten güç alan zihniyetimizin stresli uyaranlara karşı bize geniş bir seçenek yelpazesi sunduğunu kanıtlıyor; dürtüsel tepkiler vermek yerine "dinlen ve sindir" moduna geçebilir, dikkatimizi başka yöne kanalize edebilir veya durumu zihnimizde yeniden kurgulayabiliriz.[5] Motivasyon enerjimiz yüksek olsa da bu enerji kinetik olmaktan ziyade potansiyeldir. Bizler, temas anına kadar kendi halinde vızıldayan, elektrik yüklü canlı kablolarız.

Bizim için duygular, her şeyden öte bir kırılganlık kaynağıdır; bu yüzden temel stratejimiz her zaman duygu dalgalarını dizginlemek olmuştur. Duyguların başkalarını incitmek için nasıl bir silaha dönüştürülebileceğini bildiğimizden, zırhımızı zayıflatıp onların da bizi aynı şekilde yaralamasına izin vermeyiz. Güvenliği sağlamanın, duyguları –ister tek tek ister bütünsel olarak– sıkı bir denetim altında tutmaktan, gerekirse onları iradeye tabi kılmaktan geçtiği fikrini içselleştiririz. Pastoral bir dinginlikten ebedi bir huzura uzanan yol budur.

Bu noktada, diğer düşünme tipleri bize hayretle bakacaktır. Hiçbir pürüzü olmayan, her şeyin önemsizleştiği ve bir saat gibi tıkır tıkır işleyen bir dünya mı? Böyle bir dünyada ilgi çekici ne bulabiliriz ki? Daha fazla şey öğrenmek için motivasyonumuz ne olacak? Neden şu ya da bu fikir için çaba harcayalım? Kısacası; düşünmek için gereken o insani şevki

nereden bulacağız? Yanıtımız şudur: Bizimki duygusuz bir dünya değil, sadece duygu yoğunluğunun dizginlendiği bir dünyadır; duygunun ait olduğu yerde durduğu bir dünya... Kafa karıştırıcı değil, aydınlatıcı; yıkıcı değil, yapıcı... Bizi harekete geçiren ama ayrıntılarda boğacak veya rotamızdan saptıracak kadar şiddetli olmayan bir duygu dünyası. Duygular, durmaksızın büyüyen bilgi seli içinde asıl neyi önemsediğimizi seçmemize yardım edebilir; ancak onlara, bizi yerimizde saydıracak ya da hassas noktamıza dokunan durumlar karşısında dengemizi bozacak kadar bel bağlamamalıyız.

Kontrolü Elden Bırakmamak

Serinkanlı olmak terk edilmiş ama ihtişamlı bir mabede adım atmak gibi, sarsılmaz bir zarafet ışığı taşımaktır. Bizim en kıymetli sermayemiz, sarsılmaz denge duygumuzdur. Maruz kaldığımız kışkırtmalar ne boyutta olursa olsun, hemen her durumda veya kişide sığınacak bir huzur limanı bulmayı biliriz. Dünyada var olmanın karmaşık bir iş olduğunun, hayatta yol almanın bizim için –ve aslında herkes için– ne büyük bir meydan okuma olduğunun bütünüyle farkındayız. Bu kavrayış bize tükenmez bir sabır ve direnç aşılıyor; bu sayede yolumuza devam edip dünyanın sunduğu fırsatlardan sonuna kadar istifade ediyoruz. Kendimizi ve çevremizdeki dünyayı tahlil etme konusunda üstün bir beceriye sahibiz; her zaman olaylara bakacak taze ve özgün açılar keşfediyoruz. Duygularımızın mantığımıza baskın çıkması ise neredeyse imkânsızdır.

Sahip olduğumuz bu zihinsel beceriler, diğer düşünme tipleri için de kıymetli dersler barındırır. Zihnimizi farklı kaynaklara açmak, meseleleri olduğu gibi kabullenmek ve duyguların muhakeme yeteneğimizi boğmasına izin vermemek, hem Ateşlilerin "gözü dönmüş öfkesine" hem de Coşkulula-rın meşhur "toz pembe gözlüklerine" deva olacak bir mer-

hem gibidir. Titiz bir planlama yapmanın, çevremizdekilere karşı anlayışlı ve nazik olmaya engel teşkil etmediği gerçeği, Şakacı ve Didikleyicilerin, başkalarının hayatında sebepsiz gedikler açmamak adına feyz alabileceği bir içgörüdür. Duygusal iç dünyamıza en azından bir noktaya kadar hükmedebilmek, güven telkin etmemizi sağlar; bu durum Karamsarlar ve Evhamlılar için de bir uyarı niteliğindedir: Endişeleri, onların kartvizitleri haline gelmemelidir.

Fakat bu sarsılmaz dengemiz bile bazen aşırıya kaçabilir. Dünyayı olduğu gibi kabul etmekte ısrar edip, hayatın üzerinde tarafsız bir hakem gibi yükselirken, nelerin ters gittiğini bütünüyle kavramayı ıskalayabiliriz. Bu durum, özellikle kendimize ayırdığımız o düşünsel mesafenin bir "kendine mahkûmiyet" haline dönüşmesiyle belirginleşir: Bu içedönüklük, başkalarının perspektifini ve içinde bulunduğu şartları anlama yetimizi kısıtlayarak bizi onların dertlerine karşı duyarsızlaştırır. Kendimizi hiç akışa bırakmazsak, insan deneyiminin en derin yanlarını budayıp atmış oluruz. Ayrıntılara fazla boğulup, büyük resimde asıl neyin mühim olduğuna dair sağduyumuzu kaybedebiliriz. Bu da bizi, zor zamanlar geçiren dostlarımız için güvenilmez birer müttefik ve beklentileri karşılamayan yoldaşlar haline getirir; zira onlar için sunduğumuz "ilginç yorumlar" samimi bir şefkat ve desteğin yerini asla tutmaz.

Bu noktada, diğer bazı düşünme tiplerinin bilgeliğine müracaat edebiliriz. Didaktik ve "her şeyin doğrusunu ben bilirim" havasında bir tavır takınmaktan kaçınmalıyız; şayet kendi yöntemimizin en iyisi olduğuna inanıyorsak, tıpkı Didikleyiciler ve Şakacılar gibi bazen bu bilgiyi kendimize saklamayı bilmeliyiz. İyi niyetli yanlarımızı daha çok ön plana çıkarmalı; Mutlu Mesutlar, Heveslıler ve Coşkuluların uyumlu tavırlarını zihinsel dünyalarının merkezine koymalarındaki uyumlarını örnek almalıyız. Ayrıca, merakımızı cez-

beden şeyler arasında bir öncelik sırası belirleme konusunda kendimizi geliştirmeliyiz; bunu da Karamsarlar, Ateşliler ve Evhamlıların çevrelerindeki kaygılara balıklama dalmalarındaki o kararlılığın, kendi dünyamızdaki "pozitif" karşılığını bularak yapabiliriz.

Toplum bize, onun nöbetçileri ve ahlaki denetçileri olma sorumluluğunu yükler; biz de bu ağır yükü genellikle hiç zorlanmadan, soğukkanlılıkla göğüsleriz. Dev kaplumbağalar misali, ağır ve emin adımlarla ilerleriz; uysallığımızın ardındaki o heybetli duruşumuzla, çevremizde bulduğumuz her bilgiyi sakince süzüp heybemize atarız. Olaylara geniş bir perspektiften bakmayı bilir, her şeyi etraflıca tartar, ilgi alanlarımızı ve deneyimlerimizi zengin bir yelpazeye yayarız; bu esnada duyularımız ve anılarımız arka planda bir çark gibi durmaksızın işler. Ancak kendimizi gereğinden fazla geride tutarsak, bilgeliğimizin başkaları tarafından göz ardı edilmesi riskiyle karşı karşıya kalırız. Her yolu meşrulaştıran, her ihtilafta "iki tarafı da" haklı çıkaran o iyicil hakem rolünü fazla benimsersek, özgül ağırlığımızı kaybederiz. Hakemlik rolünü, kendi hükmümüzden vazgeçecek kadar büyük bir titizlikle oynayamayız. Toplumun o kakofonik sesler korosunu daha kusursuz bir uyuma kavuşturmaya çalışırken, bu çabanın kendi sesimizin layığıyla duyulmasına engel olmasına izin vermemeliyiz.

BÖLÜM 7

Hevesli

Hepimizin hayatında, sanki her an hareket halindeymiş gibi görünen o kişi mutlaka vardır. Benim hayatımdaki ise, eski bir müzisyen dostum olan yetenekli bir şarkıcıyken sonradan grafik tasarımcılığa yönelmiş biri. Onu ya son doğa yürüyüşünden –Cairngorms, Dolomitler veya Patagonya'dan– ayağının tozuyla yeni dönmüş bulursunuz ya da bir sonrakine gitmek üzere yoldadır. Covid-19 pandemisi, onun ruhuna balyoz gibi indi. Her yerde engeller başlayıp dünya içine kapandığında, akıl sağlığını korumak adına tüm yaratıcı enerjisini devasa bir sanat projesine akıttı. Bu çalışma; dünya, karantinaların o gelgitli belirsizliğinde savrulurken, arkadaşının çıktığı her randevunun –ister yüz yüze olsun ister sanal– sanatsal bir kaydıydı. Bir yanı konçerto, bir yanı günlük, bir yanı enstalasyon... Her randevu için ayrı bir piyanonun kullanıldığı; her birinin kendine has bir takma adı ve kişiliği olan 16 piyanoluk, muazzam bir *Gesamtkunstwerk* örneğiydi.

Fakat tüm bunları hayal etmek sadece başlangıçtı. Kısıtlamalar kalkar kalkmaz rehberindeki herkesi ayağa kaldırdı. Mekân bağlandı, piyanolar kiralandı, icracılar bulundu, ilanlar dört bir yanda paylaşıldı. Birkaç ay içinde, emrinde adeta küçük bir yaratıcı ekip ordusu ve takviminde kesinleşmiş bir

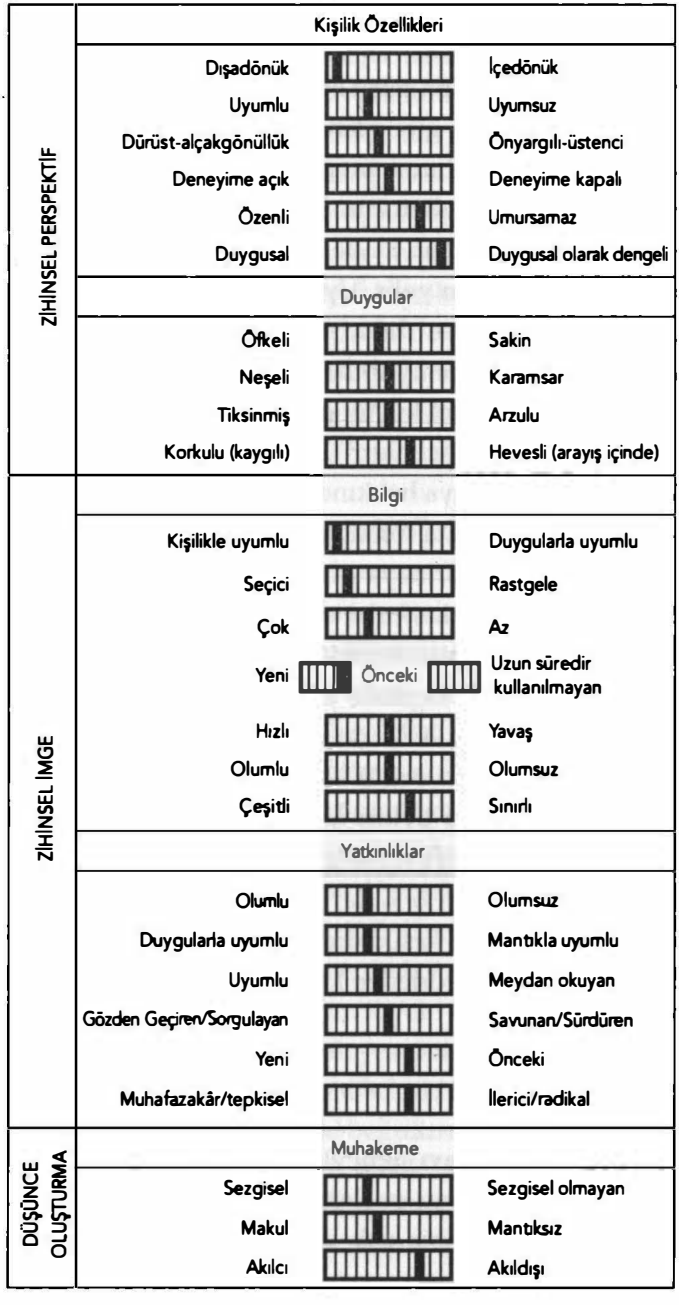
gösteri tarihi vardı. Sosyal medya hesabı; "tadımlık paylaşımlar" ve kamera arkası görüntülerle dolup taştı. Yerel bir gazete onunla röportaj yaptı ve provaları kayda aldı. Kulaktan kulağa yayılan haberler sayesinde, etkinliğe en uzak tanıdıklar bile akın etti. Hatta gelenlerden biri ona çıkma teklif etti. Birkaç yıl sonra nişanlandılar; hem de tahmin edin nerede: Uzun bir doğa yürüyüşünün ardından yorgunluk attıkları bir otelin piyanosu başında.

Bu hayat dolu, ele avuca sığmaz tarz Hevesli'ye aittir. Bu düşünme biçimine sahip olduğumuzu anlamak için hangi izlerin peşine düşebiliriz? Belki yolumuza çıkan her yeni gelişmeye karşı sonsuz bir heyecan duyma kapasitesine sahibizdir. Bir noktaya odaklandığımızda, dünyanın geri kalanını unutup her şeyin bir uğultu gibi arka planda sönmesine izin veriyoruz. Çoğu zaman, başkaları henüz ayak uydurmaya çalışırken biz çoktan ileri atılmış olabiliriz. Belki de her zaman önce gelen ve en son ayrılan bizizdir. Ya da sürekli gelecekte yaşıyor, bir sonraki adımı öngörmeye ve üzerine düşler kurmaya bayılıyoruzdur.

Bu, hayatı tamamlanması gereken bir bulmaca gibi gören, dur durak bilmeyen bir tutkunun düşünme biçimidir (bkz. Şekil 7.1). Bizler genel olarak hevesli, nadiren de öfkeli karakterleriz. Bu tabiatımızı beş temel özellikten oluşan bir kümeyle destekleriz: Duygusal olarak dengeli, dışadönük, uyumlu, umursamaz ve dürüst-alçakgönüllü. Hevesli, düşünme tipleri ailesinde şevkin asıl karargâhıdır; gerçi önceki bölümlerde bu şevkin Ateşli ve Serinkanlı zihniyetlerini de kısmen şekillendirdiğini görmüştük. Öte yandan Hevesli'deki o hafif ve canlı öfke tınısı, Çilekeş ve Ateşlilerde rastladığımız ıstıraplı ve zehirli öfke biçimleriyle keskin bir tezat oluşturur.

Bu duyguların ve kişilik özelliklerinin kesişimi, bizde ateşli bir bekleyiş hali yaratır. Şevk; en güçlü biçimde dışadönüklükle ve –belki şaşırtıcı gelecek ama– duygusal dengeyle ilintilidir. Dışadönüklük bize o sonsuz sosyal enerji rezervini

Şekil 7.1: Hevesli



sunar: Her şeye yetişme, herkesle bağ kurma, her ayrıntıya dikkat kesilme ve karşılığında ilgiyi üzerimizde toplama tutkumuzu besler. Duygusal denge ise bu sürece, inandığımız bir işe girişme ve o yolda sebat etme özgüvenini katar; üstelik işler tam beklediğimiz gibi gitmediğinde de bizi yersiz endişelerden azade kılar. Umursamazlığımız, bu karışıma yüksek dozda bir doğallık ve gözü kara bir atılganlık aşılar; hem bizi hem de çevremizdekileri zinde tutan o "ele avuca sığmaz" mizaç tam da buradan gelir. Uyumluluğumuz ve dürüst-alçakgönüllülüğümüz ise daha ziyade geri plandadır; ancak genel olarak çevremizle uyumlanmamıza, hatta heyecanı gölgeleme tehlikesi taşıyan küçük pürüzleri bir çırpıda görmezden gelmemize yardımcı olur.[1]

Biz Hevesliler, dünya hakkındaki gerek "iyi" gerek "kötü" havadisleri yakalamakta son derece mahirizdir; ancak bir mesele bizi heyecanlandırmaya görsün, yeni perspektifler aramayı bırakıp tüm dikkatimizi o an keşfettiğimiz şeyin üzerine sabitliyoruz. Hükümlerimiz genellikle iyimserdir, fakat bazen ani ve sert bir biçimde tam tersine dönebilir; günün sonunda çevremizdekilerle ne ölçüde uzlaştığımız ise tam bir muammadır. Daima özgür düşünceli olmaya can atarız ve görüşlerimiz ne kadar aykırı olursa olsun, her ne pahasına olursa olsun onları savunmakta direniriz. Gelgelelim, argümanlarımız her zaman o kadar sarsılmaz değildir; hatta yer yer öylesine savruk ve kesiklidir ki, başkalarının fikirlerini bir an sahiplenip bir an reddeden kararsız zihin yansımaları arasında gidip geliriz.

Hevesli Olmak

Biz Hevesliler, dünyayı deneyimlediğimizde içimizde keskin bir güven kıvılcımı parlar; her türlü sisi yarıp geçen, kristal berraklığında bir ışık yayılır. Çevremizle kusursuz bir uyum içinde olduğumuzu, hatta ona kenetlendiğimizi

hissederiz. Büyük resimdeki yerimizi sezgisel bir güçle kavrar, dünyaya berrak bir gaye ile yüzümüzü döneriz. Her şey pırıl pırıl, ışıl ışıl netleşir; bakışlarımızı menzilimizin yettiği en uzak noktaya dikeriz. En iyi halimizdeyken adımlarımızdan emin ve kendimize hâkimizdir; kalbimizde özgüven kök salar: Yapabiliriz, yapacağız, inanıyoruz. Bu kıvılcım sönmeyip kalıcı bir hara dönüştükçe, bizi dış dünyaya açılmaya zorlar; yakınımızda kim varsa, ne varsa onunla bağ kurmak için proaktif bir iştiyakla yola koyuluruz. Çevremizi kendimize çekmek, kendimizi de hayatın içine akıtmak isteriz: Hayatla o derin yakınlığı kurmak için adeta can atarız. Bir şekilde tahliye edilmesi gereken sarsılmaz bir enerji rezervimiz vardır ve bu coşkuyu sağaltmanın en iyi yolu, doğrudan işe koyulmaktır.

Zihnimizin değişmez bir parçası haline gelene dek içimizdeki kıvılcımı canlı tutacak bir sosyal iklim yaratmak aslında oldukça güçtür. Bir işe gerçekten yürekten sarılmak ve o şevki korumak istiyorsak, bizden beklenen şeyleri belli bir düzeyde arzulamamız şarttır. Bu ister ailemizin tatil planı, ister kapı kapı dolaşıp pazarladığımız bir ürün, isterse laboratuvarımızın fon aldığı o çığır açıcı araştırma olsun fark etmez. Karşımızdaki dünya sadece merakımızı uyandırmakla kalmamalı; odağımızı da ele geçirmeli, bizi ilerlemeye ve dışarıya açılmaya öyle bir zorlamalı ki, peşine düşmekten bir an bile vazgeçmeyelim. Bu durum, dikkati cezbetmekle dağıtmak arasında daracık bir iğne deliğinden geçmek kadar hassas bir dengedir. Eğer tüm becerimiz yalnızca yeni bir heyecan avcılığına dönüşürse, bu durum bizi kolayca asıl rotamızdan saptırabilir; sonu gelmez erteleme tünellerinde kaybolur, en küçük ve en önemsiz ayrıntıların içinde boğuluruz.

İçinde bulunduğumuz gündelik koşullar, heyecanımızı ve bağlılığımızı diri tutacak dışsal motivasyonlar sunabilir. Üstlenmemiz beklenen roller; doğası gereği sürekli gelişime, kendi rotamızı çizmeye ve hatta kişisel dokunuşlarımızla kü-

çük yenilikler yaratmaya imkân tanıyabilir. Ancak bir şirketin beklentilerine, ülkenin yasalarına, uzmanlık alanımıza ya da inançlarımıza yalnızca riayet etmek, hikâyenin sadece bir kısmıdır. Bir menzile varmak istiyorsak, bu dışsal zorunlulukları içselleştirmeli ve onları birer öz dürtüye dönüştürmeliyiz. Bir sonuçtan diğerine uzanan o neden-sonuç zincirini netlikle görmeye alışmalıyız ki her bir kilometre taşını vaktinde saptayıp ona doğru kararlılıkla ilerleyebilelim. Bu farkındalık zamanla bize, dizginleyebileceğimiz bir ivme kazandırır: Ne bizi savuracak kadar hızlı, ne de sabırsızlanıp odağımızı dağıtacak kadar yavaş. Bu dengeyi kurmanın yolu ise fırsat sezgimizi sorumluluk bilincimizle mühürlemekten geçer. Zirveye oynayan bir sporcu ya da bir bilim insanı olmak; başarılı bir danışman ya da finansçı olarak rüştünü ispatlamak, her daim zinde kalmayı ve o yeni fırsat kapılarını zorlamak için tetikte olmayı gerektirir.

Ancak tüm bunları dikkatsiz ve savruk bir biçimde sürdürmek hiçbir işe yaramaz; aksi halde kararsızlık içinde bocalar, tüm girişimin raydan çıkmasına sebep oluruz. Biz Hevesliler için esas mesele hangi kritik duraklara varacağımızı, ne ölçüde bir hareket ve öngörü alanına sahip olduğumuzu ve elimizdeki imkânları en verimli şekilde nasıl seferber edeceğimizi kestirebilmektir. Kendimizi gerçek anlamda sorumlu tutabilmek ise, bu mesuliyet duygusunu örnek aldığımız veya kanatlarımız altına aldığımız insanlarla bağdaştırmaktan geçer. Zamanla bizden beklenen her görevi; yol arkadaşımız olan veya çevremizde bulunan o "bizden olanlar"la birlikte ya da onlar adına bir şeyler yapma fırsatı olarak görmeyi öğreniriz. Bu adanmışlık; sözleşmeler, sadakat yeminleri, verilen sözler ve bizi zamanla birbirimize kenetleyen diğer taahhütlerle pekişir; dikkatimizi bu bağlara yöneltir ve bizi orada sabit tutar. Nihayetinde bu iki dünya zihnimizde birleşir: Yaptığımız işe olan bağlılığımız ile insanlara olan aidiyetimiz artık tek ve aynı şeydir.

Bu yönelimi bir kez içselleştirdiğimizde, biz Hevesliler onu iki güçlü mecraya taşıyabiliriz. Birincisi; bu karşılıklı aidiyet duygusunu benimsediğimizde, bağ kurma arzumuz yerini sahip olma tutkusuna bırakabilir. Çevremizle sadece uyumlu ve hizalı olmak artık bize yetmez; daha yoğun bir şeyin, yani emek verdiğimiz her kim ve her neyse onu kalıcı olarak "bizim" kılmanın bir yolunun peşine düşeriz. Sosyal araştırmalar, bu sahiplenici iştiyakın en güçlü olduğu alanın tüketim, iş ve finans dünyası olduğunu ortaya koymaktadır; bu durum piyasalardaki varlık balonlarını şişirirken, mülk kiralamak yerine ona sahip olma yönündeki baskıyı da körükler.[2] İndirimlerin peşinde, reyonlar arasında en iyi hayatımızı yaşarken eve bir kucak dolusu hesaplı alışverişle, bir o kadar da dürtüsel harcamayla döneriz. Bir şey heyecanımızı uyandırmaya görsün, tatmin olmanın tek yolunun onu edinmek olduğu kararına varırız. Edinmenin verdiği o anlık yenilik hissinin ötesinde, nesneyle duygusal bir bağ kurar ve onu giderek kendimizin bir uzantısı olarak görmeye başlarız. Kime ya da neye heves duyuyorsak, onu kişisel "varlığımızın" ayrılmaz bir parçası olarak kabul etmeyi öğreniriz.

Aynı zamanda, dahil olduğumuz her işin tam merkezinde yer almak, bir süre sonra bizim için nefes almak kadar doğal bir hal alır. Şuna inanırız: Eğer işe sıkı sıkıya sarılmaz, enerjimizin ve emeğimizin son kırıntısına kadar ortaya koymazsak, değer verdiğimiz her türlü bağ henüz meyve vermeden dalında kuruyup gidebilir. Bu yüzden kendimizi giderek daha fazla liderlik rolü üstlenirken, işlerin yönetimini ele alırken buluruz. Hatta o kendine has iyi niyetli ve girişken tavrımızla; son derece belirgin, gösterişli ve teatral bir özgüvene bürünürüz. Bir sonraki büyük fırsatı veya yükselişe giden bir yolu gördüğümüzde fark edilmek, seçilmek için öne atılırız; tıpkı *Küçük Kadınlar*'daki Jo March'ın, hedeflediği o başarılı yazar olma yolunda tüm varlığını ortaya koyması gibi. Önüne atlayacağımız bir kamera, etkisi altına alacağımız bir kalabalık ya da coşturacağımız bir topluluk ararız.

Aşırıya Kaçmanın Riskleri

Biz Hevesliler, içimizde son derece girişimci bir benlik duygusu taşırız. İrademizi dünyaya yansıtma biçimimizde tereddüde ya da gizli kapaklı işlere yer yoktur; düşüncelerimizden eylemlerimize kadar her şey, varlığımızı hissettirmeye odaklıdır. Ele avuca sığmaz, gösterişli ve yer yer hata yapacak kadar cüretkâr bir tavırla çevremize adeta bir cocker spaniel'in bitmek bilmeyen hareketli neşesiyle yaklaşırız. Kimseden bir işaret beklemeden telefonu eline alıp arkadaşlarını ve ailesini şöyle bir yoklamak için arayanlar biziz. Bekârlığa veda partilerini, kulüplere veya tarihi mekânlara yapılan şehir kaçamaklarını biz planlarız. WhatsApp gruplarını biz kurar, ortak dosyaları biz düzenler ve yemek masasındaki o "bir selfie daha"yı biz talep ederiz.

Bu durum aynı zamanda başarı tasavvurumuzun oldukça basit ve doğrusal olduğu anlamına gelir: Bir şeyler elde ettiğimizde iyi, daha fazlasını elde ettiğimizde ise daha iyi hissederiz. Tıpkı Lin-Manuel Miranda'nın müzikal uyarlamasındaki hırslı ve kavgacı Alexander Hamilton gibi; kendimizi göstermek ve sesimizi duyurmak için karşımıza çıkan her fırsata atılırız. Tek bir kurşun bile boşa gitmez; aklımızda hep bırakacağımız miras vardır; tarihin tanıklığına mutlaka sunacak bir şeyler buluruz. Bu; George Washington'ın (Serinkanlı) ağırbaşlı devlet adamlığıyla, Thomas Jefferson'ın (Şakacı) şeytan tüyü cazibesiyle ya da Aaron Burr'ün (Didikleyici) kendini nadasa bırakan entrikalarıyla ters düşmek anlamına gelse bile geri adım atmayız.

Yine de bu kararlılığımızın altında, ölçüyü kaçırma riskimiz pusuda bekler. Önceki bir işimde, ekibimin ihtiyaç duyduğu iş gücü desteğini sağlamak üzere aramıza katılan yeni bir meslektaşımın yöneticiliğini üstlenmiştim. İlk zamanlar taze bir nefes gibiydi; dinamik, motivasyonu yüksek, işleri süratle ve vaktinde bitirmekte ustaydı. Her yeni sorumluluğa

ilk o talip olur, her zaman "evet, ayrıca şöyle bir yol da var" diyen yaratıcı önerilerle gelirdi. Ancak bir süre sonra çatlaklar belirmeye başladı. Önüme gelen taslaklar hatalardan geçilmiyor, analizlerin can alıcı kısımları eksik bırakılıyor, onların yerini ise alakasız detaylar işgal ediyordu. Eleştirildiğinde ise "Bence asıl ilginç olan nokta buydu!" diyerek kendini savunuyordu. Her satış görüşmesinin ardından büyük bir zafer edasıyla verdiği müjdeler, aslında hiçbir zaman gerçekleşmeyecek olan sözde anlaşmalar vaat ediyordu. Potansiyel müşteriler onun şirketimizin kapasitesini açıkça abartmasından rahatsız olup bizden uzaklaşıyordu. O ise sadece, "Ama konuştuğumuzda her şey yolunda görünüyordu!" diye hayıflanıyordu.

Ek iş gücü sağlamak bir yana, zaten odaklandığımız işlerin üzerine yenilerini yığan, baş döndürücü bir dizi girişim başlattı. "Bence asıl yapmamız gereken şey..." diye söze başlıyor; her fikri, çoğu zaman yetki alanının epey dışına çıkarak, tamamen kendi başına yürütüyordu. Bu sırada bizim yönlendirmelerimiz havada kalıyor, çok önemli geri bildirimler ise cevapsız bırakılıyordu. Ne yaptığından son derece emin bir tavır içindeydi ve onu dizginlemek için gösterdiğimiz giderek sertleşen çabalara kulak tıkıyordu. Kırılma noktası altı ay sonra, şaşaalı bir unvan ve beraberinde yüklü bir zam talep ettiğinde yaşandı. "Bu sefer olmaz, üzgünüz artık işine odaklanmanı ve asıl projelerimize yoğunlaşmanı bekliyoruz," dedik. Kısa süre sonra istifası e-postama düştü: "Yeteneklerimin başka bir yerde daha iyi değerlendirileceğini hissediyorum."

Başka bir deyişle, tüm o canlı enerjimize ve tükenmek bilmeyen hevesimize rağmen, biz Hevesliler bazen idare edilmesi zor kişilere dönüşebiliyoruz. Girişimci bir kararlılık ve amansız bir coşkuyla başlayan süreç, bir anda baskıcı bir kibre evrilebilir. Daha da kötüsü, eğer bu durumu dizginlemezsek, her şeyi kendimize hak görme duygusuna kapılabiliriz; sırf biz istedik diye başkalarının ellerindeki işi bırakıp tama-

men bize ve bizim yaptıklarımıza odaklanmaları konusunda diretiriz. Eğer dikkatli olmazsak, "biz" ve "onlar", "bizimki" ve "onlarınki" arasındaki sınırlar bile bulanıklaşmaya başlayabilir. Hatta bir noktadan sonra "onlarınki" kavramı zihnimizde silinir; yerini "bizimki olabilir" ya da "bizimki olmalı" düşünceleri alır.

Bu, çatışmaya giden en kısa yoldur; çünkü düşünce yapımızın bu yönü, diğer bazı düşünme tiplerinin damarına basmak için özel olarak tasarlanmış gibidir. Örneğin, Ateşliler ve Evhamlılar, sınırlarının ihlal edilmesine karşı son derece tahammülsüz olabilirler; özellikle onları, "kendilerine ait olan" konusunda korumacı kılan nedenleri anlamaya çalışmazsak. Serinkanlılar ve Karamsarlar bu tavrımızı kontrolsüz bir savrulma olarak okuyabilir; Şakacılar ve Didikleyiciler ise bizi yorucu derecede saf bulabilirler. Karşılaştığımız insanları açıkça birer araç olarak kullanıyormuşuz gibi görünmekten kaçınmalıyız. Onlarla iletişim kurmaktaki tek amacımızın onları kendi büyük portföyümüze katıp yutmak olduğu izlenimi bırakmamalıyız.

Bu bir risk olsa da genel bir kural olarak kendimize hâkim olma konusunda oldukça iyiyizdir. Neticede, çabalarımızı zamana yayarak sürdürebilmenin yollarını bulmak zorundayız. Ufukta yeni bir şey belirdiği anda gönüllü olduğumuz sorumlulukları terk edeceksek, bir işin başına geçmenin anlamı kalmaz. Geçmişteki taahhütlerimize karşı bir tür "nesne sürekliliği" geliştiremezsek, hevesimiz kendini baltalayan bir unsura dönüşür. Başladığımız işi sonuna kadar götürmeliyiz. Bu özellik bizi "bir parlayıp bir sönen"lerden ziyade, istikrarlı ilerleyenlere dönüştürür. Duracell tavşanı gibi dayanıklılığa ve anlık haz alma dürtümüzü dizginleyecek iradeye sahibiz.

Aydınlık Tarafları Görmek

Rahatlığımız ve iyimserliğimiz en güçlü yönlerimizdir. Hevesimizin o parlak ışığı –Anne Shirley tarzı, "yarın, içinde he-

nüz hiçbir hatanın barınmadığı yeni bir gündür" inancımız– her şeyi altın bir parıltıyla sarmalar. Coşkumuzu tam kararında kullandığımızda, ne kadar etkili sonuçlar verdiğini fark ederiz. Eğer yatkınlıklarımızı dizginlemeyi başarırsak, bu enerjiyi ne zaman harekete geçireceğimiz konusunda oldukça seçici davranabiliriz. *Simyacı*'daki Santiago gibi; en derin hayallerimizi her an göz önünde tutup, onların çevremizdeki yansımalarını izleyerek gündelik maceralarımızla merakımızı doyurabiliriz.

Okul hayatında her zaman en çalışkan öğrenciler olmamış olabiliriz; büyük ihtimalle sınıfın en arka sıralarında oturup not trafiğini döndürenler bizdik. Spor salonunda ya da sahada, antrenman disiplini konusunda da parmakla gösterilmezdik. Ancak yolumuza çıkan o küçük heyecan kırıntıları –edinmek istediğimiz bir beceri ya da gözümüze kestirdiğimiz bir madalya yarışı– bizi genellikle tembelliğe düşme eğiliminden çekip almıştır. Aktif olarak bir meydan okuma, el maharetimizi konuşturabileceğimiz yeni bir uğraş ararız. Dehamızın bir parçası da çevreye uyum sağlama yeteneğimizde yatar: Amaçlarımızı, onları sergilemek istediğimiz ortama göre en ideal şekilde uyumlarız.

Dünyanın ilgisini, onu sürekli merakta bırakarak nasıl diri tutacağımızı çabucak kavrarız. Öğrencilerimiz, tarih dersinin geri kalanında onlara *Stalin'in Ölümü*'nü mü, *Gladyatör*'ü mü yoksa *Er Ryan'ı Kurtarmak*'ı mı izleteceğimizi asla kestiremezler. Çocuklarımız, ne zaman bir paket Haribo çıkaracağımızdan ya da onları arabayla sürpriz bir Disneyland gezisine götüreceğimizden asla emin olamazlar. Tek bildikleri, her an her şeyi yapabileceğimizdir. Bu bilinçli ve dozunda "rastlantısallık" dokunuşudur; kendinden emin ve otorite sahibi olmakla, aynı zamanda ulaşılabilir, samimi ve insani kalabilmek arasındaki o ince çizgide yürümemizi sağlar.

Böyle (öz)güvenli hareket edebilmemizin arkasındaki temel nedenlerden biri, karşılaştığımız hemen her şeyde iyi bir

yan bulabilmemiz ve dolayısıyla her şeye en iyi niyetimizle yaklaşabilmemizdir. Yalnızlık gördüğümüzde hemen ilgi, özen ve şefkat gösteririz. Bir kusur ya da sorunla karşılaştığımızda, aynı anda onu iyileştirmenin ve gidermenin yollarını da fark ederiz. Sıradan olanın içindeki mucizeyi, korkunç olanın içindeki harikayı keşfetmekte üstümüze yoktur. Memnun etmeye, hoş görünmeye ve hayattan keyif almaya hevesliyizdir. Nezaketimiz ve düşünceli cömertliğimiz, neredeyse her türlü gerginliği veya sürtüşmeyi yatıştırmamıza yardımcı olur.

Bu durum, biz Heveslilerin biraz fazla uysal ve "etkisiz" olduğumuz izlenimini yaratarak bizi çevremizdekilerin suistimaline açık hale getirebilir. *Piranesi* romanında, genç gazeteci Matthew Rose Sorensen'in o dertsiz tasasız merakı, önündeki onca uyarı işaretine rağmen okültist Valentine Ketterley'nin oyununa gelmesine ve "Ev"in o tekinsiz, öte dünyalı salonlarında hapsolmasına neden olur. Farklı disiplinlerde yapılan araştırmalar, karakterimizin bu müsamahakâr yanının "toksik pozitifliğe" varabileceğine dikkat çeker.[3] Dayanıklılık ve duygusal direnç karakterimize öyle sıkı işlenmiştir ki diğer pek çok düşünme tipine göre –belki Serinkanlılar hariç hepsinden– çok daha fazla baskıya göğüs gerebiliriz. Tecrübeyle olmasa bile en azından sarsılmaz bir inançla, "yeterince çabalarsak mutlaka bir çıkış yolu buluruz" diyerek kendimizi telkin ederiz. Bunu, yardım etmeye çalıştığımız kişilerin direnciyle, hatta düşmanlığıyla karşılaşsak bile sırf herkesin moralini yüksek tutmak adına sürdürürüz. Başkalarının ışığı çoktan söndüğünde bile, kendimizi o boğucu karanlıkta tek başımıza meşale taşırken bulabiliriz. İşte o noktada, dış dünyaya uzanan o kararlı elimiz, giderek körü körüne bir inanç eylemine dönüşebilir.

Hevesimiz, hayatın karşımıza çıkardığı her zorlukla başa çıkabilmemiz için bize sarsılmaz bir metanet ve irade gücü aşılar. Ancak aynı zamanda bizi olmamız gerekenden daha

uysal ve yumuşak başlı kılarak her şeyi alttan almaya, olayların üzerine gitmek yerine onları akışına bırakmaya fazla meyilli hale getirebilir. Açık konuşmak gerekirse, hayattaki her şey aynı derecede heyecan verici değildir. Bazı şeyler dehşet vericidir, korkutur ya da derin bir üzüntü verir. Eğer hevesimizin aşırı düzeyde bir iyimserliğe varmasına izin verir, her durumda mutlaka "aydınlık bir taraf" bulmakta ısrar edersek, bu tavrımız bir noktadan sonra samimiyetsiz veya zorlama görünmeye başlar; bu da uzun vadede bize zarar verir. Dünyaya sorgusuz sualsiz hayran kalmak akıllıca olmadığı gibi, hayatın önümüze çıkaracağı her şeyi kontrol edebileceğimizi düşünmek de gerçekçi değildir. En büyük güçlerimizden birinin, en büyük zaafımıza dönüşmesine izin vermemeliyiz. Bazen haz odaklı hevesimizi biraz dizginlemeli ve o zengin iç dünyamızdaki diğer duyguların da gün yüzüne çıkmasına alan açmalıyız.

Buna cevabımız muhtemelen şöyle olacaktır: Dünyaya dair bir şeyler hissettiğimizde, sarsılmadan durmamız *gerçekten* o kadar kötü mü? Her deneyimi varoluşsal bir mesele haline getirmeden de hissedebilir ve yolumuza devam edebiliriz; aslında bu, diğer düşünme tiplerinin de kendi zihin yapılarına katması gereken bir özellik. Doğru; dışarıdan bakıldığında "fazla özgüvenli bir umursamazlık" gibi görünen şey, aslında duygusal iniş çıkışlarımızın ne kadar istikrarlı ve yönetilebilir olduğunun bir kanıtıdır. İnsanlar bizi genellikle iyimser ve umutlu bir ruh hali içinde bulurlar. Bir şeye niyetlendiğimizde kararlılığımızdan kolay kolay ödün vermeyiz. Aksine, doğru zamanın geleceğini bilerek sabrederiz; eninde sonunda hedefimize ulaşacağımızı öngörürüz. Bir köşede pusuya yatar, doğru an geldiğinde üzerine atılmaya hazır bekleriz. Hedeflerimize her yöne kurşun sıkarak bodoslama dalmaktansa, onları ustalıkla pusuya düşürmeye daha yatkınızdır. Hevesliyizdir, evet; ama kontrolü elden bırakmayız.

Şekerci Dükkânında Kaybolmak

Zihin yapımızın belki de en karakteristik özelliği, biz Heveslilerin dünyanın büyüsüne ne kadar kolay kapılabildiğidir. Bir şeyleri sadece mucizevi ya da harika bulmak bizim için fazla pasif kalır. Biz onlara bütünüyle inanmak isteriz; bunun için de kendimizi o işe tamamen kaptırmalı; aklımızla, bedenimizle ve ruhumuzla ona teslim olmalıyız. Radarımıza giren hemen her şey bizi bir anda büyüleyebilir. Bu merakımız bizi sosyal ortamlarda son derece uyumlu ve çok yönlü kılar; zira büyük bir çaba sarf etmeden, büyük bir akıcılıkla ortamın havasına bürünebiliriz. Bizim için büyülenmek zorlama bir eylem değil, anlık bir reflekstir; tıpkı Alice gibi, her tavşan deliğinin peşinden Harikalar Diyarı'na gitmeye ya da her aynanın içinden geçip başka dünyalara dalmaya dünden razıyızdır.

İşin kötü tarafı, dikkatimizin kolayca dağılmasına da yatkın olmamızdır. Bizi cezbeden şeylerin peşinden koşarken bazen fazla coşkulu, fazla sabırsız davranabiliriz. Bunun bir nedeni, içimizdeki oyunbazlık duygusunu sonuna kadar sahiplenmemizdir. Bu kesinlikle kötü bir şey değil; aksine araştırmalar, oyunbazlığın çocuklarda güvenli bağlanmadan yaşlılarda zihin sağlığına kadar geniş bir yelpazede mucizeler yarattığını gösteriyor.[4] Ayrıca iş tatminini artırıyor, öğrenme sürecini güçlendiriyor ve toplumsal alanları daha huzurlu kılıyor. Yine de biz Hevesliler, oyunun büyüsüne kapılıp asıl rotamızdan uzaklaşmamalıyız ki düşünce ipinin ucunu kaçırıp asıl amaçlarımızı unutmayalım. Bu yüzden, dikkatimizi dağıtan her şeye değil; yalnızca (her ne kadar kulağa ters gelse de) asıl odaklanmamız gereken işlerle bir şekilde örtüşebilecek unsurlara kendimizi kaptırmalıyız. Hangi yöne döneceğimizi, hangi çağrıya yanıt vereceğimizi bilinçli seçmek zorundayız; çünkü her işi aynı anda kucaklayamayız. *Hem* pastam dursun *hem* karnım doysun diyemeyiz; girdiğimiz her yol, *vazgeçtiğimiz* bir başka yol demektir.

Bir keresinde, Como Gölü kıyısındaki o kartpostallık kasabayı görmemi isteyen bazı aile dostlarımla tatile gitmiştim. Daha çantalarımı bırakır bırakmaz, orada geçireceğim uzun hafta sonu için beni bitmek bilmeyen bir plan bombardımanına tuttular. Fondüler, makarnalar, sahil şeridinde deniz mahsulleri ziyafetleri... Argegno'nun üzerindeki dağlara teleferikle çıkıp aşağıya yürüyerek inmek; Bellagio'daki Liszt'in evine günübirlik bir gezi; Villa Carlotta'nın botanik bahçeleri; Colico'da dondurma turları... Bu yoğunluk altında ezilmemek için zor dayanıyordum. Bir akşam, bölgenin eski bir Baedeker rehberini elime tutuşturdular: "Eski kitapları ne kadar çok sevdiğinden bahsediyordun! Al bakalım, yarın yola koyulmadan önce oyalanırsın!"

Tüm bu süre boyunca, en sevdikleri konular etrafında dönen bitmek bilmeyen bir sohbet maratonu başladı. Kaliforniya ve Nevada'nın en iyi tasarlanmış otelleri (biri mimardı); İkinci Dünya Savaşı dönemi pul koleksiyonculuğunda kıran kırana çekişmeler (diğeri pul koleksiyoncusuydu); aile geçmişlerini araştırmanın tüm o ince detayları (ikisinin de ortak tutkusuydu) ve 20'li yaşlarındaki kızlarından aktardıkları hikâye külliyatıyla, sanal flört dünyasının dolaylı yoldan şahit oldukları tehlikeleri... Beni de bu serüvene dahil etmekten oldukça memnun görünüyorlardı; arada bir göndermeyi veya kendi aralarındaki bir şakayı açıklıyorlar, ancak bunun dışında ben arkama yaslanıp sadece bir izleyici gibi takılırken onlar kendi dünyalarında akıp gidiyorlardı.

Bu tür davranışlar bizde "cıva gibi" değişken ve sorumsuz bir hava yaratabilir. Biz Heveslilerin dışarıya yansıttığı o duygusallıktan uzak duruşla da birleşince, sanki çevremizde olup biten hiçbir şeyi zerre umursamıyormuşuz gibi bir izlenim verebiliriz. Bu denli dışadönük olmamız, tutkularımızın ruhumuzun derinliklerinden gelmediği, sadece yüzeysel birer meşguliyet olduğu yanılsamasına yol açabilir; özellikle bir Ateşli'nin yarattığı dramla ya da bir Karamsar'ın yaydı-

ğı o ağır havayla kıyaslandığında. Bu çelişkiyi en net haliyle *Tiffany'de Kahvaltı*'daki Holly Golightly'nin o kaprisli huzursuzluğunda, büyüleyici ve zarif bir hayatın peşinden koşmasında görürüz. Onun hevesi dışarıdan bakıldığında apaçık bir "performans" gibidir; ancak aynı zamanda hayata tutunmasını sağlayan gerçek bir savunma mekanizmasıdır. Çünkü o, aslında kendisine yeni başlangıçlar ve ait olabileceği bir liman sunacak o gerçek bağ kurma anlarını beklemektedir.

Derin bir kaygıdan yoksunmuşuz gibi görünmemiz sadece bir yanılsamadır. Başkalarının "psikolojik aşırı yüklenme" olarak hissettiği şey (tıpkı benim aile dostlarımla yaşadığım durum gibi), aslında bizim zihinsel metabolizmamızın baş döndürücü hızıdır. Günlük programımıza dilediğimiz kadar hobi sığdırabiliriz: Bir yandan banjo, diğer yandan suluboya, hobi bahçesinde arıcılıkla ilgilenebiliriz. Meşgul biri olabiliriz ama yine de her şeye doğru zaman dilimini ayırmayı ihmal etmeyiz; bu süreler kısa olsa bile son derece keyifli ve yoğundur. Bunu ne kadar çok yaparsak; yeni şeyleri kapmada, onlardan istediğimiz verimi almada ve vakti geldiğinde onları bir kenara bırakıp yolumuza devam etmede o kadar ustalaşırız. Zihinsel aşırı yüklenmeyi işte böyle dizginleriz. Buradaki risk ise şudur: Odaklandığımız şeyler, özellikle kendi önceliklerimizle örtüşmeyen diğer insanları hızla es geçtiğimiz için, bize gerçekte olup bitene dair eksik, bulanık ya da dar bir bakış açısı sunma riski taşır. Her işten biraz anlıyor olma becerimiz kuşkusuz faydalıdır, ancak bu yeteneği temkinli kullanmalıyız. Deneyim bize gereken dersleri zamanla verecektir; fakat yol boyunca kullandığımız kestirmeler bizi içinden çıkamayacağımız kördüğümlere sürüklüyorsa, bu derslerin pek de kıymeti kalmaz.

Başkalarıyla Birlikte Kendimizi Bulmak

Biz Hevesliler, hayatımızın büyük bir kısmını, çevremizdeki insanlara yakın olma dürtüsüyle beslenen tatlı bir heyecan-

la yaşarız. Başkalarının peşine düştüğümüzde mesele sadece merak değildir; biz asıl o "birliktelik" ruhunun, o paylaşılan anların tadını çıkarmak isteriz. Tıpkı Saleem Sinai'nin* diğer "geceyarısı çocuklarını" araması gibi, biz de o belirsiz "bizden olanlar" grubuna karşı neredeyse telepatik bir bağ hisseder ve onları bulup "bizimkiler" olarak sahiplenmeyi ömürlük bir hayat projesine dönüştürürüz. Kimya dersinde yanımızda oturan o çocuk, bir bakmışız en yakın dostumuz oluvermiş. Bir barda ya da flört uygulamasında rastladığımız o yabancıyla önce bir şeyler içer, öpüşür, birlikte olur, sonra aynı eve taşınır, bir ev ve evcil hayvan alır, evlenir, çocuk sahibi olur, birlikte yaşlanır, emekli olur ve nihayetinde son nefesimizi onun yanında veririz. Hepimiz için hayatın tüm akışı, geri çekilmek yerine birine el uzattığımız o tek bir ana dayanır. Biz Hevesliler de bu bağlardan olabildiğince çok kurmak istediğimiz için, her fırsatta fazla iyimser ve fazla sosyal olma hatasına düşeriz.

Başka insanlarla etkileşime girmenin getirdiği o ilginç kaosu kollar, yolunu gözler ve ona heves ederiz. Dışadönük ve canlıyızdır; başkalarını tanımak için her zaman yeni fırsatlar kollarız. İnsanlarla aramızdaki o cevheri, en çok bu karşılıklı alışverişle ortaya çıkarırız: Verilen, alınan hediyeler... Okul aşklarımız hakkında gece yarısı yapılan dedikodular... Ofis resepsiyonundaki görevliyle sıradan bir "kolay gelsin" nezaketinin ötesine geçip laflamalar... İnsanları çekip çıkarır, onları "bizimkiler" yaparız. Her türlü keyifli veya ortaklaşa etkileşime açık, tam anlamıyla birer sosyal kelebeğizdir. Sık sık, imkânlarımızı başkalarıyla birleştirmemizi gerektiren programlar yaparız: Birlikte bir grup kurmak, ortak makaleler yazmak, uçuk kaçık tatil maceraları planlamak gibi. Hep-

* Saleem Sinai: Salman Rushdie'nin *Geceyarısı Çocukları* romanında, kendisi gibi özel yetenekli çocukları telepatik yolla arayan başkahraman –çn.

sini sonuna kadar götürmesek de ne gam! Hepsinden öte, bizim gibi işbirliğine yatkın düşünme tipleriyle güçlerimizi birleştirmeye bayılırız: Coşkulunların o ateşli tutkusuyla, Çilekeşlerin aktivist motivasyonuyla, Mutlu Mesutların sadece yola eşlik etmekten aldığı o saf keyifle... Onlarla birlikteyken başarabileceklerimizin sınırı yokmuş gibi hissederiz.

Biz Hevesliler çekim, bağ ve yakınlık isteriz; hem de öyle az buz değil, gani gani. Destansı hikâyemizde yepyeni bir bölümün başrolü olmak için durup dinlenmeden uğraşmaya can atarız. Tıpkı inatçı, asi ve arkadaşlarını kurtarıp dünya hakkındaki gerçeği keşfetmek için bir maceradan diğerine atılan *His Dark Materials*'daki Lyra Belacqua gibi. Buradaki tehlike şudur: "Bizimkiler" diyebileceğimiz insanları her ne pahasına olursa olsun bulmak için kendimizi fazla zorlayabilir, sırf uyum sağlamak adına her şeyi sineye çekebiliriz. Aradığımız o aidiyet duygusuna kavuşmak uğruna değerlerimizden ödün verme, bizi biz yapan özelliklerimizi feda etme ve en kıymetli hazinelerimizi bir çırpıda elden çıkarma riskini taşırız. Bizi şakalarına malzeme eden dostlara ya da kötü günlerinin hıncını bizden çıkaran partnerlere gereğinden fazla taviz verebiliriz. Tüm bunları geçiştirmeye, halının altına süpürmeye ve heyecanımızı gölgelemesin diye görmezden gelmeye fazlasıyla meyilliyizdir.

Ancak şunu unutmamalıyız: Uzattığımız elin havada kalmaması için bu ilginin karşılıklı olması gerekir. Karşılaştığımız insanlara karşı açık yürekli ve yaklaşılabilir olmamız tek başına yeterli değildir; onların da bize aynı şekilde yaklaşması gerekir. Bizler genellikle birden fazla sosyal gruba ait olarak kim olduğumuzu keşfeder, kendimize dair tutarlı bir benlik algısı geliştiririz.[5] Bu nedenle, tek bir gruba ait olmanın getirdiği tatmini, diğerleriyle bağ kurma şansımızı feda ederek elde etmemeliyiz; zira bu tür bir "aşırı yatırım", nihayetinde aradığımız o derin ve zengin bağların hem niteliğini hem niceliğini gölgeleyebilir.

Biz kendimizi gerçekleştirmeyi, çevremizdeki insanlar tarafından kabul edilmekte buluruz. Onlarla hem bireysel olarak nasıl bağ kuracağımızı hem de grubun bütünü içinde nasıl anlamlı bir rol üstleneceğimizi öğrenmeye can atarız. Bizim için bu bağın temelinde, her şeyden önce kendimizi ifade etmek; neye inandığımızı ve ne bildiğimizi paylaşmak yatar. Karşılığında başkalarının da kendi düşüncelerini bize açmasını bekleriz. O coşkun enerjimizi salıvereceğimiz doğru an gelene kadar, içimizdeki hevesi sabırla dizginleriz. Ancak "bizden olanlar" kendimizi ifade etme biçimimizdeki o ateşli tutkuya yer açabilen ve ara sıra içimizden taşan o sınırsız büyülenme kapasitemizin patlamasına izin veren kişiler olacaktır.

Bu kabulü her aldığımızda, sanki eve dönmüş gibi oluruz. "Seçilmiş aile" fikri, bize diğer pek çok düşünme tipinden daha fazla hitap eder; bu bizi el üstünde tutacak, besleyip büyütecek ve olabileceğimiz en parlak halimize dönüştürecek bir topluluk ihtimalidir. Bazen bu beklentinin karşılıksız olduğunu acı bir şekilde fark edebiliriz. Yine de bağ kurmanın, yoldaşlık duygusunun ve insanları kucaklamanın hayatta peşinden koşmaya en değer şeyler olduğuna dair inancımız asla sarsılmaz.

Tutkunun Değeri

Bir Hevesli olmak genellikle yüksek risk ve yüksek ödül demektir; bu, hem bir cesaret timsali olmayı hem de şansımızı ne kadar zorlayabileceğimizi görmek için gereken o pervasız özgüvene sahip olmayı gerektirir. Zihniyetimiz son derece güçlendirici ve enerji vericidir. Bizi dışarı çıkıp istediğimizi almaya iter; sadece dahil olmakla yetinmez, en öne çıkmaya, dizginleri ele almaya ve bir şeyleri "oldurmaya" zorlar. Esnek ve doğaçlamaya yatkınızdır: Heyecanımızı kamçılayan bir şeyi anında fark eder ve onun peşinden gidebildiğimiz kadar

gitmek için kendimize alan açarız. Üstelik, bir kez bağlandık mı, onunla kalacak dayanıklılığa da sahibizdir. Duygularımız sadece geçici heveslerden ibaret değildir; zihnimizi ele geçirmeden, uzun süre bizimle birlikte sadakatle ve istikrarla kalırlar.

Pek çok düşünme tipi, kendi zihniyetine bir parça Hevesli ruhu katmaktan büyük fayda sağlayabilir. Bizler, dünyayı tehditlerle dolu bir yer olarak görmek yerine onda fırsatları sezmeyi biliriz; bu, hem Evhamlıların kuşkularına karşı şifalı bir panzehir, hem de Karamsarlar ile Ateşlilerin o karanlık hesaplaşmaları için bir dengeleyicidir. Çevremizdeki insanların içindeki o özel ve kıymetli cevheri keşfetmekte, onlara nasıl yaklaşılacağını sezmekte üstümüze yoktur. Bu yetenek, Didikleyicilerin en çok zorlandığı, Şakacıların ise o iğneleyici alaylarını yumuşatabilecek bir güçtür. Genel olarak biz, birini derinden tanımanın getirdiği o çılgın belirsizliği olduğu gibi kucaklarız; bu yaklaşımımız, Çilekeşlerin ve Serinkanlıların "biraz gevşemesine" ve hayatın o tatlı telaşına dalmalarına yardımcı olabilir.

Ancak kişiliğimizin o kadar da olumlu olmayan etkilerine karşı da uyanık olmalıyız. Çok fazla şeye pervasızca "evet" deriz. Boyumuzdan büyük işlere kalkışırız; neticede hiçbirine hak ettiği dikkati veremez, ama hiçbirinden vazgeçmeyi de beceremeyiz. Kazanmaya çalıştığımız insanları, kendi bildiğimiz yolda sürükleyip sınırlarını fütursuzca ihlal ederek kendimizden soğutabiliriz. Kovalamacanın heyecanına kendimizi öyle bir kaptırırız ki, her şey bizi uyarır, her şey ilgimizi çeker; bu yüzden "tatlı bir heyecan" ile "tehlikeli bir gerginlik" arasındaki farkı ayırt etmekte zorlanırız. Tüm bunlar bir araya geldiğinde, kurduğumuz bağların değerini düşürme riski doğar; sanki onlara o kadar da emek vermiyormuşuz izlenimi yaratırız. Bu da olan biteni, çoğunlukla sadece en ışıltılı taraflarına bakarak yanlış yorumlamamıza yol açabilir.

Neyse ki diğer düşünme tipleri, bu yönlerimizi dengelememize yardımcı olabilir. Yolumuzdan sapmamak ve o coşkun enerjimizi en çok önem arz eden meselelere odaklamak için; Ateşlilerin ve Coşkuluların doğuştan sahip olduğu o duygusal "hedefleme" becerisini onlardan öğrenebiliriz. Ayrıca daha az boyun eğmeyi ve sırf kabul görmek uğruna benliğimizden taviz vermemeyi de öğrenmemiz gerekir; bu konuda bize, sınır çizme konusundaki istisnai ustalıklarıyla Şakacılar ve Evhamlılardan daha iyi kimse rehberlik edemez. Tüm bunları bir araya getirdiğimizde, yuvayı dışarıdaki eşyalarda veya insanlarda değil, kendi içimizde kurmayı öğrenebiliriz; *kendimizi*, tıpkı Karamsarlar ve Didikleyiciler gibi, üzerinde çalışmaya devam ettiğimiz bir "kendini inşa etme projesi" olarak görmeye başlarız.

Pek çok açıdan, bir toplum olmanın anahtarı bizim elimizdedir. Mirketler gibi ufukta neler olup bittiğini keskin gözlerle süzmek için bir anda başımızı kaldırır, yeni bir şey belirdiğinde neşeyle cıvıldamaya başlarız. Bir konudan diğerine, oradan bir başkasına ve sonra yine bir sonrakine sıçramaktaki çevikliğimizle çok az kişi yarışabilir. Ancak kendimizi bu akışa fazla kaptırmamalıyız; aksi takdirde enerjimizi hiçbir yere varmayan geçici heveslere harcayıp sonunda tatminsiz kalabiliriz. Ufkumuzu genişletmek için sürekli uzaklara koşarsak, sonunda başkalarının ufkunda yok olup gidebiliriz. Yaşadığımız tüm karşılaşma ve etkileşimlerin içinde aktif, vazgeçilmez bir bileşeniz; ancak bu etkileşimlerin, benliğimize zarar verecek şekilde bizi domine etmesine izin vermemeliyiz.

BÖLÜM 8

Evhamlı

Bazılarımız için dünyayla başa çıkmanın tek yolu, onu son derece ciddiye almaktır. Bir keresinde iki eski meslektaşımla bir şeyler içerken laf, Avam Kamarası'nda tartışılan devasa bir kemer sıkma paketine geldi. Refah ekonomisi uzmanı olanı, kesintilere net bir dille karşıydı: "Bu, ülkenin kendi topuğuna sıkması demek! İnsanların bu hizmetlere ihtiyacı var; onlar olmazsa resmen ölecekler!" Ticaret bakanlığında kariyer yapmış bir bürokrat olan diğeri ise aynı kararlılıkla savunuyordu: "Başka çaremiz yok! Ülke batık, eğer bir şeyleri kesmezsek piyasalar bizi bitirir!" Normalde hemen her konuda ağız birliği eden bu ikilinin çatışmasını izlemek yeterince huzursuz ediciydi. Daha da kötüsü, genelde renk vermeyen bu iki insanın içine sürüklendikleri o katıksız gerilimdi. "Sen sadece aşırı uçların pis işlerini yapıyorsun!" "Sen de toplumsal çöküşe çanak tutuyorsun!"

İkisi de hızla müsaade isteyip ayrıldı. Dakikalar içinde telefonum art arda gelen mesajlarla titremeye başladı. "Bunu görmek zorunda kaldığın için kusura bakma." "Çok mu ileri gittim?" "Bana bozulmuş mudur?" "Ona yazmalı mıyım?" İkisi de çizgiyi aşmış olmaktan endişeliydi; durumu nasıl toparlayacaklarını bilemiyor, benden gelecek her türlü tavsiye-

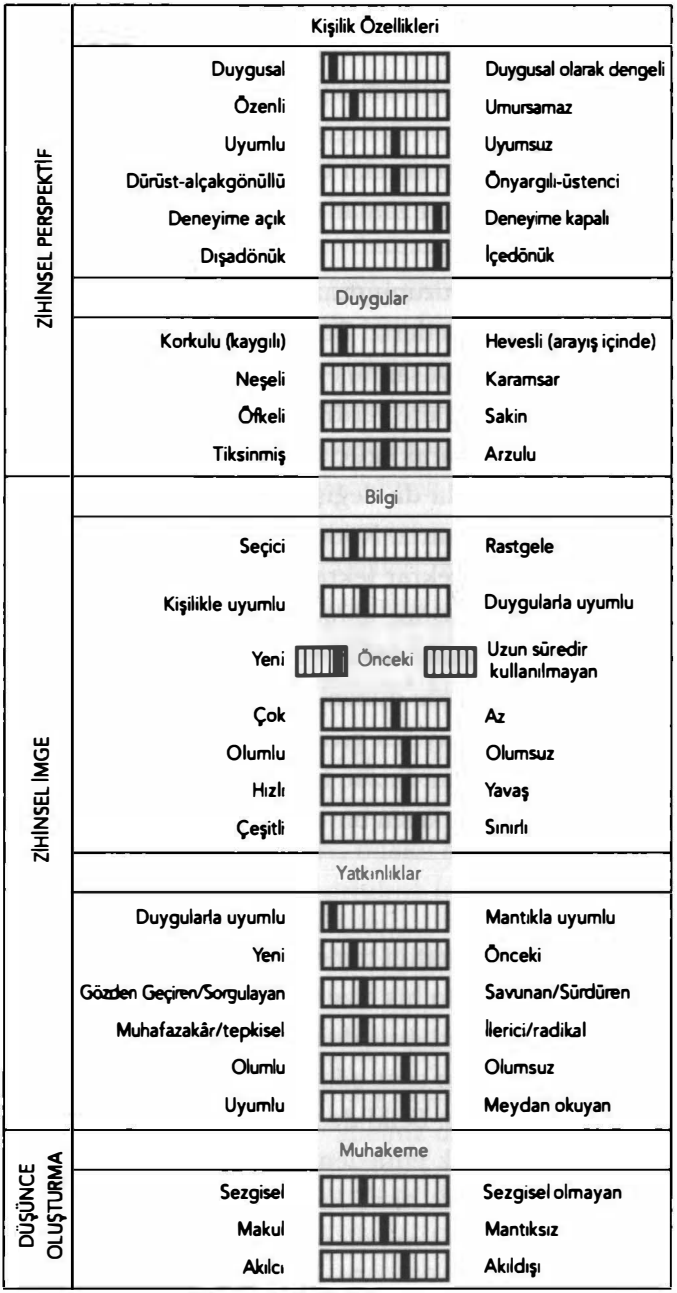
ye kulak kesiliyorlardı. Onlara muhtemelen suların durulacağını söyledim. Her birinin kendi fikrini savunmak için haklı gerekçeleri vardı; ayrıca birbirlerini, eninde sonunda arayı düzeltecek kadar seviyor ve sayıyorlardı. "Yani sonuçta ekonomi yüksek lisansım var..." "On yılı aşkın siyasi tecrübem var..." Aynen öyle. Mesleki bir görüş ayrılığı. "Yani asıl sorunlu olan ben değilim, öyle değil mi?"

İşte bu, Evhamlı'nın zihniyetidir. Peki, bizim de bu düşünce yapısına yatkın olduğumuzu gösteren işaretler nelerdir? Nereye baksak risk ve tehlike mi görüyoruz? Zihnimiz kaygılarla kolayca felç olup sürekli daha korkunç en kötü durum senaryoları mı üretiyor? Sorunların üstesinden gelmek için titiz planlar silsilesine mi tutunuyoruz, yoksa çatışma karşısında sinip saklanarak mümkün olduğunca az yer kaplamaya mı çalışıyoruz? Ya da tehditleri bertaraf etmek için, en kıymetli ilkelerimizi feda etmek pahasına her şeyi yapar mıyız?

Bu, bizi bilmediğimiz bir şeyle karşılaştığımızda "kabuğumuza çekilmeye" iten, ürkek bir belirsizlik zihniyetidir (bkz. şekil 8.1). Biz Evhamlılar, yüksek düzeyde *korkuluyuz*; buna altı kişilik özelliğinin bir karışımı eşlik eder: *duygusal, içedönük, uyumsuz, özenli, deneyime kapalı* ve *önyargılı-üstenci*. Her ne kadar daha önce gördüğümüz gibi korku, Çilekeş zihniyetinde de rol oynasa da Evhamlı, düşünme tipi ailesinde korkunun asıl "yuvasıdır". Bu durum, söz konusu iki düşünme tipi arasında bir dereceye kadar karşılıklı yakınlık yaratır.

Korkumuz bu kişilik özellikleriyle birleştiğinde, zihinsel bakış açımız huzursuz bir endişe halini alır. Tüm özelliklerimiz arasında duygusallık, içedönüklük ve kapalılık üçlüsü, korkuyla en güçlü bağa sahiptir. Bunlardan ilki sinirlerimizi gerer, çevredeki şoklara ve ürkütücü işaretlere karşı hassasiyetimizi keskinleştirerek bizi ani tepkiler vermeye iter. Diğer ikisi ise bu tepkinin ileri atılmak değil, geri çekilmek olmasını sağlar. İçedönüklük bizi donup kalmaya ve kendi güvenli kö-

Şekil 8.1: Kaygılı



şemize çekilmeye zorlarken; kapalılık bizi dış dünyaya kapatır, seçeneklerimizi temkinle tartmamıza neden olur. Bu sırada özenli oluşumuz, durumun hâkimi olma, kaynaklarımızı seferber etme ve ne yapmamız gerektiğini çözme konusunda bizi motive eder. Uyumsuzluğumuz ve önyargılı-üstenciliğimiz ise dünyaya karşı sürekli bir şüpheyle bakmak mesafemizi korumamızı ve her zaman önce kendimizi düşünmemiz gerektiğini hatırlatır.[1]

Biz Evhamlılar, durumumuzla ilgili düzenli olarak "en kötü haberlere" meylederiz: Bunlar ya taze gelişmiş olaylar ya da bir süre önce yaşanmış olanların üzerimizdeki uzun gölgesidir. Bu gelişmelere verdiğimiz tepkiler, aşırı bir reddedişten (daha nadir olarak) güçlü bir onaya kadar değişebilir; fakat her iki durumda da değişime dirençli, hatta düpedüz tavizsiz bir tavır takınırız. Korku dolu deneyimlerimizin ışığında görüşlerimizi tekrar tekrar gözden geçirip onlara ince ayarlar yapmaya yatkınız; ancak başkalarının bize nasıl düşüneceğimizi dikte etmesine de bir o kadar kapalıyız. Muhakemelerimiz, son derece düzenli bir yapıdan bir anda kaotik bir hale savrulabilir; ayrıca güvenmeyi sevdiğimiz bazı kestirme yollarımız vardır: Bazen başkalarının fikirlerini hesaba katar, bazen de onları kesin bir dille reddederiz.

Evhamlı Olmak

Biz Evhamlıların hissettiği temel duygu, yönümüzü şaşırtan bir huzursuzluktur. Bu his bize uyarı vermeden gelebilir; neyin gerçek olup olmadığına dair algımızın üzerinde bir soru işareti belirir, başka bir şeye odaklanma veya bir şey hissetme kapasitemizi felç eder. Belki de zihnimizin bir köşesine sinsice yerleşir ve biz fark etmeden bilincimizde giderek büyür. Midemizde bir boşluk hissi, kalbimize saplanan ani bir ürperti, hatta tüm vücudumuzu pençesine alan yapış yapış bir mengene gibi hissedilebilir. Bu duygu belirdiği anda içgüdü-

sel olarak dünyadan kopmayı öğreniriz; kendimizi koruma dürtüsüyle geri çekilmek için çabalarız.

Bu düşünme biçiminin içimizde kök salmasına neden olan sosyal deneyimler, dünyada neleri "normal" ve "garanti" sayabileceğimize dair algımızı sarsan, bizi istikrarsızlaştıran olaylardır. Hepimiz için kim olduğumuz ve ne yaptığımız, olup bitenler üzerinde bir dereceye kadar kişisel kontrolümüz ve denetimimiz olduğu yönündeki zımni bir varsayıma dayanır. Karşılaştığımız her şeyin genel olarak tutarlı, tamamen öngörülebilir olmasa bile tanıdık olduğunu varsayarız. Ayrıca bunların, müdahale edebileceğimiz ölçüde uzmanlık alanımıza girdiğini düşünürüz. Ancak bazen ansızın, kontrolümüz dışındaki ve halledebileceğimizden daha büyük oldukları için başa çıkamayacağımız durumlarla çarpışırız. Bunlar; doğal afetler ve mücbir sebepler, küresel şirketlerin ve süper güçlerin büyük stratejileri; hatta aile üyelerimizin, arkadaşlarımızın ve komşularımızın kendi iradeleriyle aldığı kararlar bile olabilir. "Bu taraftan bir kötülük geliyor"; Birnam Ormanı Dunsinane'e yürüyor! Adı gün gibi aşikâr: Tehlike, tehdit![*]

Tehditlerle kurduğumuz ilişki, gelip geçici bir "anlık sarsıntıdan" düşünce yapımızın kalıcı bir özelliğine dönüşebilir. Kısa süreli ve şimdiki zamana odaklı bir şok; bizde bir alarm duygusu ile kaçma ya da kurtulma içgüdüsünü tetikleyebilir: Resmi bir uyarı, havaya kalkmış bir yumruk, kırılan bir pencere... Öte yandan, çoğu zaman ufuktaki bir gölgeden ibaret olan belirsiz tehditlere karşı, daha uzun süreli ve gelecek odaklı bir evham geliştirebiliriz: "Piyasaların" veya "seçmenin" muhtemel yargısı, iklim değişikliği ya da savaş gibi küresel felaketler veya sadece "ailemiz duysa ne derdi" düşüncesi gibi. Ya da belki, kronik stres ve zorluk dönemlerinde;

---

* Shakespeare'in *Macbeth* oyununa atıftır; imkânsız görünen bir tehdidin gerçekleşmesini ve kaçınılmaz sonun yaklaştığını simgeler –çn.

yoksulluk sınırında veya eşiğinde yaşarken, gündüz işleri ile gece vardiyaları arasında sıkışıp bir sonraki maaşın bizi ne kadar idare edeceğini kara kara düşünerek, sürekli tetikteyizdir. Bunların her biri kendi tarzında bizi daha teyakkuzda olmaya iter; korku ve kaygımızın sebebi hakkında daha fazla bilgi edinmeyi bir öncelik haline getirir.

Daha varoluşsal bir düzeyde, Evhamlı huzursuzluğumuz; günlük hayatımızda *olanın, olmaması gerekenin* gölgesinde kaldığı anlarda tetiklenebilir. Kültürel teori, olağan akışın kalıba uymayan bir şey tarafından sekteye uğratıldığı durumları anlamak için pek çok yöntem geliştirmiştir.[2] Gerçekliğimizi sarsan beklenmedik olaylar; bizi hesaplarımızı kontrol etmek için telaşla geriye döndüren yanlış hesaplar... Denklemlerimizin açıklayamadığı aykırı bir veri, olasılık dağılımımızın kavrayamadığı uç bir örnek, sistemde bir arıza... Geçmiş olay ve deneyimlerin hayaletimsi izleri ya da belki de hiçbir zaman tam olarak silinmeyen eski badirelerin yaraları... Hayatlarımızın başka türlü olabilme ihtimali, bazen mevcut gerçekliğimizin üzerine bir kâbus gibi çökebilir: O an bir dürtüyle o bara girmeseydik asla tanışmayacağımız hayat arkadaşımız ya da karşıdan karşıya geçerken bir saniye daha tereddüt etmeseydik geçireceğimiz o kaza... Tüm bunlar bize her şeyin göründüğü gibi olmadığını, "sağlam temel" sandığımız şeyin aslında pamuk ipliğine bağlı olduğunu hatırlatır. Bu tür sarsıcı koşullara uzun süre ve tekrar tekrar maruz kalmak, Evhamlı düşünme biçimimizin kemikleşmesine neden olur.

Kendimizi ne kadar çok istikrarsızlığın içinde bulursak, bu durumlara dair endişelerimiz de zihnimizdeki alanı o kadar çok istila eder ve diğer önceliklerimizi yavaş yavaş dışarı iter. En biçimlendirici dönemlerimizde yaşadığımız acıların anıları –geçici izlerden derin travmalara kadar– dünyayla baş etme biçimimizi kalıcı olarak yeniden şekillendirir. Her türlü sarsıntı, özellikle de çözümsüz kalmaya devam ediyorsa, hayatımıza dair alttan alta süren o temkinli belirsizliği körük-

ler. Temelde, kendimizden ve çevremizden sandığımız kadar emin olamayacağımızın farkına varırız. Bu gibi durumlarda, içinden geçtiğimiz açmazı akıl yürüterek çözme ve bir çıkış yolu bulma yeteneğimize güveniriz; ancak bunu başarmanın kolay ya da mantıklı yollarına yeterince kafa yormayız.

Sonuç olarak, diğer pek çok düşünme tipine kıyasla Evhamlılar, dünyayı "bizim olan" ve "olmayan", "zafer" ve "yenilgi", "kazanç" ve "kayıp" şeklinde keskin hatlarla bölünmüş düşmanca bir ortam olarak görmeye daha yatkındır. Dünyanın sadece kötülüklerle değil, düpedüz şerle dolu olduğundan endişe ederiz; art niyetli insanlar, uğursuz nesneler, ters giden olaylar ve tehditkâr durumlar... Her yanımızdan bize saldıran kozmik dehşetler ve yer altı dünyasından çıkma kâbuslar... Yapabileceğimiz tek şey, elimizde kalana sığınmaktır. Tıpkı Kont Dracula ve kana susamış gelinlerinin gerçek vampir doğasını keşfettikten sonra, canını ve akıl sağlığını ucu ucuna kurtarıp gerçeklik algısını ilmek ilmek yeniden ören Jonathan Harker gibi. Güvenli bulduğumuz "bize ait" değerlerin etrafında kenetleniriz: Peşinden gittiğimiz bir bayrak ya da ayaklarımızın altında sarsılmadan duran bir karış toprak parçası gibi... Kendimizi haklarla ve jiletli tellerle sağlama alırız. Böylece temkinli, ketum ve içine kapanık hale geliriz. Neye güvenebilir, kime hükmedebiliriz? Sadece kendimize.

Bilinmeyenin Ortasında Yapayalnız

Diğer pek çok düşünme tipine kıyasla biz Evhamlılar, kendimizle yoğun bir biçimde meşgulüzdür. Bu durum narsisistik bir benmerkezcilikten değil, çok daha ürkek ve içine kapanık bir öz koruma dürtüsünden kaynaklanır. Yaralanma veya ölüm ihtimalimize karşı ezici ve dinmek bilmeyen bir kaygı içindeyiz; zihinsel ve bedensel bütünlüğümüzü tehlikeye atabilecek acı ve incinme risklerine dair çevremizden gelen uya-

rıları dikkatle dinleriz. İçimizdeki en ufak bir korku kıpırtısı ya da ufukta beliren en küçük bir tehlike iması bile bizi diken üstünde tutmaya yeter. Düşünme tipleri yelpazesinin en hassas ve huzursuz ucunda yer alırız. Eğer bir noktada bencilleşirsek, bu sadece kendimizi savunmasız hissettiğimizdendir; çünkü her şeyden önce kendimize mukayyet olmamız gerektiğini biliriz. Zira başka birinin bize kol kanat gereceğinden kesinlikle emin olmuyoruz.

Bu savunmasızlık hissi gardımızı yükseltmemize ve bir parça kuşkucu bir zihin yapısına neden oluyor. Kendimizi güvende hissedebileceğimiz bir yere çekilmek için şiddetli bir ihtiyaç duyuyoruz; bu yüzden çevremize adeta "savunma çemberi" kurup kendimizi ve "bizden olanlar"ı korumaya alıyoruz. Küçük kampımızın etrafına çizdiğimiz o sınırın dışında kalan her kimse ya da her neyse, sadece bizden taraf olmamakla kalmaz; (en azından potansiyel olarak) bize karşıdır da. Bu durum, çevremizdeki kimseyi veya hiçbir şeyi umursamadığımız anlamına gelmez; aksine, onlar bizi *fazlasıyla* meşgul eder. Mesele şudur: Sınır duvarımızın iç tarafında kalanlara duyduğumuz korumacı kaygı ile dışarıdakilere karşı hissettiğimiz savunmacı kaygı arasında oldukça net bir ayrım yaparız. Dışarıdakiler ne bize ait olacak kadar yakındır ne de bir tehdit olmadıklarından emin olabileceğimiz kadar uzak... Bu yüzden onlarla "bizden" sayacak kadar bağ kurmayız; bize ulaşmalarını engellemek için mesafemizi *korumak* isteriz.

Bazen özellikle keskin bir yalnızlık sızısı hissedebiliyoruz; çevirdiğimiz sınırın "bize ait" tarafında bile aslında kontrolümüzde olan ne kadar az şey olduğuna dair buz gibi bir kanaat oluşturuyoruz. Böyle olduğunda da, "dışarıdaki" kötülüğün hayatımıza sızması ve başımıza korkunç şeylerin gelmesi ihtimaline dair paniğe kapılmaya başlayabiliriz. Komplo teorilerinin çığlık çığlığa içeri daldığı kapı tam da burasıdır: "Biz ve geri kalan herkes" şeklinde, giderek daha keskin bir ayrımla

düşünmeye başladığımız an. Karşılaştığımız her şeyi ve herkesi basit, tek boyutlu bir hesap cetveline indirgeriz: "Bizdense" güvenli, "bizden değilse" tehlikeli. Bu mantık, karşımıza çıkan her şeyi bu ikili kutuplara hapsettiğimiz için düşünce yapımızı dondurabilir. Emin olmadığımız her durumda en kötüsünü varsayarız. Çevremizde yeni biri ya da yeni bir şey belirdiğinde, o donmuş korkumuzun çözülmesi zaman alır; o süre zarfında da mesafeli ve soğuk durup onları kendimizden uzak tutarız.

Eğer her baktığımız yerde bir tehdit görmeye başlarsak, bilinmeyene duyduğumuz korkuyla aklımızı yitirecek noktaya gelebilir, hatta kendimizi tamamen zihin bulandırıcı bir paranoyaya teslim edebiliriz. Tüm zaman ve mekân algımız yerinden oynamış gibi olur; gördüğümüz her şey tuhaf ve uyumsuzdur; gerçekliğimizin parçaları ancak kaba dikiş izleriyle birbirine tutunur. Eğer "olmaması gereken" şeyler artık mümkünse, zihnimiz sadece buna saplanıp kalır. Yine de zihnimizin, olasılıklar yelpazesinin en karanlık ucunda dizginleri koparıp savrulmasına engel olmamız gerekir. Aksi takdirde bir kez serbest kalan zihnimiz, dengesini tamamen yitirene dek bu yolda dönüp durmaya devam edebilir ve sonunda gerçekten neler olup bittiğine odaklanma yetimizi bütünüyle kaybederiz.

Bu belirsizlik karşısında kendimizi korumak ve ruh dünyamızı güçlendirmek için sık sık bir yerlerden talimat bekleriz. Nereye yöneleceğimizi, hangi otoritelere kulak vermemiz gerektiğini bilmek isteriz; böylece korkuya kapılıp gidilmiş yoldan sapmak yerine bizden bekleneni yaparız. Güvenebileceğimiz bir şeye ihtiyacımız vardır: Bir çapa, bir temel, dünyada yolumuzu bulmamızı sağlayacak bir harita... Din adamlarımız ve öğretmenlerimiz, şirket politikaları, devlet yönergeleri ve ev kuralları; bize hazır çözümler ve rehberlik sunarak hayatla başa çıkmamıza yardım eder. Doğruluğunu sorgulamadan güvenebileceğimiz çerçevelere, yasalara ve

yapılara dayanırız. Ajandalar, rutinler ve çizelgeler bize bir sonraki adımın ne olduğunu söyler; hatırlatıcı notlar geçmiş deneyimlerimize dayanarak gelecekte ne olacağını öngörmemizi sağlar. Hatta sadece dostlarımızın güven veren varlığı bile hayatımıza bir düzen getirir; tıpkı *Winnie-the-Pooh*'daki kronik endişeli Piglet'in; rahat tavırlı Pooh (Mutlu Mesut), heyecanlı Tigger (Hevesli) ve hatta ebedi karamsar Eeyore (Karamsar) tarafından desteklenmesi gibi.

Fakat teyakkuz halindeyken, çevremizdekilerden gelen onca tavsiye arasından doğru olana odaklanmamız hayati önem taşır. Eğer bize verilen uyarılar fazla korkutucuysa – ve beraberinde somut çareler ile önümüzü görebileceğimiz net yollar sunulmuyorsa– tamamen felç olma ya da düpedüz paniğe teslim olma riskiyle karşı karşıya kalırız. Öte yandan, aldığımız tavsiyenin hatalı olduğuna dair en ufak bir işaret sezersek hemen savunmaya geçer ve yardımı geri çeviririz. Gevşediğimizden ya da kendimize aşırı güvendiğimizden değil. Sonuçta tehditler devam ediyor ve biz dikkatimizi tek bir an bile gevşetmeyecek kadar yüksek öz disipline sahibiz. Asıl tehlike, günlük hayatımızı kolaylaştıracak çözümlere güvenmekte tereddüt ederek kendi duvarlarımızın arkasına çekilip çevremizle bağımızı tamamen koparmamızdır. Zemin ayağımızın altından kayar ve "bizim olmayan" her türlü zihinsel haritayı, güvenilmez kabul ederek bir kenara iteriz.

Maalesef bu yaklaşım, "bizim" saymadığımız herhangi bir kişi ya da durumla karşılaştığımızda şartların her seferinde kusursuz olması gerektiği gibi bir beklenti yaratıyor; aksi takdirde kendimizi bir daha o pozisyona sokmaya yanaşmıyoruz. Oysa böyle bir kusursuzluğa rastlamak neredeyse imkânsızdır. Burada biraz Çilekeş zihniyetinden feyz almamız gerekiyor. Onlar da korkularını en az bizim kadar ciddiye alırlar ama işler ilk seferde ters giderse ikinci bir şans verecek kadar esnektirler. Daha tasasız düşünme tiplerinin sergilediği o rahatlığı paylaşmasak bile, en azından onların kararlı ve atılgan

tutumundan bir şeyler kapabiliriz. Dünya kuşkusuz ürkütücü bir yer ancak köşemize çekilip saklanmak bu gerçeği değiştirmeyecek. En doğrusu ipleri ele alıp hayatı göğüslemektir. Eğer işe yarayacaksa, bizi korkutan şeylerin önemini azaltmayı deneyebiliriz: Onları marjinal bir meseleymiş gibi geçiştirebilir ya da Didikleyiciler ve Şakacılar gibi tutarsızlıklarını alaya alabiliriz. Şayet bu da bir sonuç vermiyorsa, içimizdeki o Ateşli karakteri uyandırmanın ve korkularımızla kafa kafaya gelme cesaretini toplamanın vakti gelmiş demektir.

Yargı ve Başarısızlık Beklentisi

Pek çok kişiden farklı olarak, kendimizi fırsatlardan ziyade sorunlarla dolu bir dünyanın insafına bırakılmış hissederiz. Zaman zaman hayat, mayın tarlasında bir sepet yumurta taşıyormuşuz gibi, bıçak sırtında ve tüketici bir yolculuğa dönüşür. Kendimiz olmak, harekete geçmek, hatta sadece hayatta kalmak bile her an her yönden –sağdan soldan, arkadan ya da ileriden– saldırıya açık hale gelme riskini taşır. Bu durum bizi dünyayı teyakkuzda karşılamaya iter; adeta bir topaç gibi kendi etrafımızda dönerek, gelebilecek her türlü darbeyi kaygılı bakışlarımızla izleriz.

Yaptığımız, söylediğimiz ve düşündüğümüz her şeyin, görünmez yargıçların keskin bakışları altında gerçekleştiği fikrini içselleştirebiliriz. Bu durumda her eylem bir gösteriye, her seçim bir sınava dönüşür; eleştirmenler gözlüklerinin üzerinden bizi süzerken üzerimize atılmak için açık kollarlar. Önce dikkatli, sonra temkinli olur; en sonunda kendimizi sürekli denetleyip tartarak kendi kendimizin en gaddar sansürcüsü, eleştirmeni haline geliriz. Sosyal araştırmalar; eğitimden sağlık kontrollerine, terörle mücadeleye kadar uzanan ve bizi hem korkutup hem de içine çeken o "disipline edici" gözlemi, yani "gözetim toplumu"nun farklı boyutlarını ele almıştır.[3] Bu düzen; her şeyi tepeden izleyen merkezi bir de-

netim yapısından, kim olduğumuzu ve ne yaptığımızı verilerle takip ederek bizi sorgulayan dijital raporlama ağlarına kadar uzanır. Ayrıca kitle medyası da bizi, "idealize edilmiş" davranış modellerini benimsemeye ve onlara değer vermeye yönlendirir. Hayatlarımızı başkalarının seyrine açan bu mekanizmalar ve onların mahremiyetimize sızma girişimi, biz Evhamlıları her şeyden çok yaralar.

Bütün bunlar, içten içe duyduğumuz başka bir endişeyi besler: Kim olabileceğimizi ya da neler yapabileceğimizi keşfedemeden kendimizi "ıskalama" korkusu ile beklentileri karşılayamadığımızda dışlanma veya gözden çıkarılma kaygısı. Bizi daha iyi olmaya ve daha fazlasını başarmaya iten bu baskı, ruhumuza işlemiş olan temkinli yapımızla çoğu zaman ters düşer. İlerlemek ile geri çekilmek arasında kalırız; bir yanımız atılım yapma içgüdüsüyle kavrulurken, diğer yanımız sadece sahip olduklarımızı korumaya çalışır. Bu, *Babel* romanındaki genç çeviribilimci Robin Swift'in yaşadığı ikilemin aynısıdır: Kraliyet Çeviri Enstitüsü'nün katı disiplinine boyun eğmek ile yükselen isyan dalgasına katılmak arasında parçalanır. Oysa isyan fikri, karizmatik Ramy Mirza (Hevesli) ve erdemli Victoire Desgraves (Çilekeş) tarafından çok daha büyük bir tutkuyla benimsenmiştir. Bu noktada korku bizi kamçılar ve bir yay kirişi gibi gerer. Başarı ve başarısızlıklarla dolu o belirsiz manzara boylu boyunca önümüze serilir. Biz de her adımda belirsizliğe meydan okuyarak milim milim ilerler, hatta bu bitmek bilmeyen huzursuzluğun içinde tuhaf bir alışılmışlık buluruz.

Her an tetikte yaşamamız, Coşkulular ya da Mutlu Mesutlar gibi tipler için kafa karıştırıcıdır; neden daha dengeli bir duygusal ritim tutturamadığımızı bir türlü anlayamazlar. Bunun nedeni, derinlerde bir yerde, dünyayı keşfetmek için topladığımız haritalar ne kadar kapsamlı olursa olsun, hayatın güvenilir, istikrarlı ve öngörülebilir bir yer olduğundan şüphe etmemizdir. Öyle ki, endişelenecek hiçbir şey kalmadı-

ğında ve başkalarının önerileri tıkır tıkır işlediğinde bile sırf kontrol altında tutmaya çalışacak bir meşgale yaratmak için kendi belirsizliğimizi kendimiz arzularız. Ancak bu eğilimin dizginleri ele almasına ne kadar izin verirsek, elde ettiğimiz başarıların tadını çıkarmak da o kadar zorlaşır. Bu noktada Serinkanlılardan bir ders alabilir; korkumuzu düşüncelerimizin kıyısına nazikçe iterek iç huzurumuza alan açmayı öğrenebiliriz.

Evhamlı olmanın en tatsız tarafı, düpedüz kaygı bağımlısı haline gelmemizdir. Bunu da bedeli ağır olabilir. Görünürde kötü bir şey yokken bile içsel motorumuz o kadar şiddetle çalışır ki, gerçekten bir sorunla karşılaştığımızda kontrolü tamamen kaybedebiliriz. Gerçekliğimizin temellerini sarsacak dışsal bir tehdit bulamadığımızda, bu kez kendi dayanaklarımızı kendimiz sarsmaya başlarız; hayali sorunlar icat eder, sonra da bunları çözmemiz gerektiğine kendimizi inandırırız. Tıpkı *Black Swan* [*Siyah Kuğu*] filmindeki hırslı balerin Nina Sayers'ın, sanat yönetmeni Thomas Leroy'un hem sert denetimi hem de yakınlaşmaları arasındaki kıskaçta kalması gibi; biz de o telaşlı mükemmeliyetçiliğimizi güvenli sınırlar içinde tutamazsak, kendimizi bir anda raydan çıkmış bulabiliriz.

Öğretim görevlisi olarak çalıştığım dönemde, meslektaşlarımdan biriyle oldukça yıpratıcı bir "kıyaslama yarışına" sürüklendim. Benden sonra işe alınmıştı ve tamamen farklı alanlarda ders veriyorduk. Ancak kısa sürede, iyi ya da kötü beni kendine ölçüt aldığını fark ettim. Hangimizin dersine daha fazla öğrenci kaydolmuştu? Kim ders hazırlığına daha çok mesai harcıyordu? Kimin daha çok makalesi yayımlanmıştı? Başlarda bu davranışlarını, kariyerinin başındaki bir akademisyenin hissettiği kurumsal baskılar olarak doğal karşılayıp bu kıyaslamaları görmezden gelmek kolaydı. Fakat zamanla işler daha küçük hesaplara döküldü ve tuhaflaşmaya başladı. Bölüm başkanı hangimize selam vermişti? Kimin sosyal medya paylaşımları daha çok beğeni ve etkileşim almıştı? Hatta

o hafta hangimiz kitap okumaya, müzik yapmaya veya spor salonuna daha fazla vakit ayırmıştı?

Durum öyle bir noktaya vardı ki, yeni bir sorgulama dalgasına maruz kalmamak için onun yanında herhangi bir şey yapmaya ya da söylemeye çekinir oldum. En sonunda patladım. Bunu neden yapıyordu? "İyi bir yolda mıyım, değil miyim bilmek istiyorum," dedi. Oysa başarılı olmanın pek çok farklı yolu vardı ve biz bambaşka iki insandık! "Beni rahatlatıyor," diye ekledi. Gerçekten mi? İşle zerre alakası olmayan konularda bile mi? "Bir şeyleri gözden kaçırıp kaçırmadığımı bilmem gerek." Peki, bulunca ne yapacaktı? "Eminim o zaman da hedef alacak başka bir şey çıkar." Düzeltilmesi gereken daha fazla kusur mu yani? "Neden ki, sen başka ne fark ettin?"

Her köşesi korkularla dolu bir dünyada yaşadığımıza kendimizi bu denli inandırırsak nihayetinde bu dünya bizim için tamamen yaşanmaz bir yer haline gelir. Etrafımız gölgelerle sarılır ve ne yaparsak yapalım bu gerçek değişmez; bu durumda en iyi çözüm, kabuğumuza çekilebileceğimiz küçük bir inziva köşesi bulmaktır. Ancak eninde sonunda bir yerlerden patlak vermek kaçınılmaz olacaktır. Hayatı sürekli gerilmiş bir yay gibi yaşarsak, günün birinde tamamen kopup dağılma riskini göze almış oluruz. Tıpkı *Pan'ın Labirenti*'ndeki Ofelia'nın, Frankocu İspanya'nın yıkımından kaçıp bir masal dünyasına sığınması gibi; biz de travmatik gerçekliğimizi kabullenmemek adına inkâra sapar ve bütünüyle kendi yarattığımız bir hayal âlemine hapsoluruz.

Aşırı Düşünmenin Esiri Olmak

Elbette dünya meselelerini göğüslemenin de sırtını dönüp onlardan kaçmanın da yeri ve zamanı vardır. Ancak her tehdit karşısında geri çekilmeye çalışırken; savaşma, kaçma (ya da bayılma, boyun eğme, donakalma gibi) kararlarımızda

hangi tarafın ağır bastığını dikkatle izlemeliyiz. Sağduyulu davranmazsak, her seferinde terazinin pes etme kefesinin ağır bastığını görebiliriz. Bu bizi belki güvende tutar ama pes edip kaçmayı alışkanlık haline getirirsek bizi biz yapan temel parçalardan vazgeçmiş oluruz. Uzun vadede bu durumu sürdürmek imkânsızdır. Savunacağımız bir kırmızı çizgimiz olduğunu bilmeliyiz; aksi halde kim olduğumuzu tamamen unutabilir ve kendimizden bütünüyle feragat edebiliriz.

İçsel çatışmalarımızın karmaşasında kaybolursak, kendi hayat hikâyemizin bir parçası olmaktan çıkıp sadece izleyicisi haline geldiğimiz pasif ve iradesiz bir zihin durumuna sürüklenebiliriz. Böyle bir durumda, üzerimizde otorite kurmaya çalışan güçlerin, özellikle de "bizim" tarafımızdaymış gibi görünenlerin etkisine açık hale geliriz. Bu güçler, stres yaratan tüm kararları elimizden almayı teklif edebilir; yasaları uygulama, düzeni yeniden sağlama veya kontrolü ele alma vaadinde bulunabilirler. Uçsuz bucaksız negatif olasılıklar cinini güvenli bir şekilde yeniden şişesine hapsedeceklerini söylerler. Özellikle korkunun soğuk ürpertisini iliklerimize kadar hissettiğimiz anlarda bu vaatler kulağa ne kadar hoş gelirse gelsin, düşünce ve eylem özerkliğimizi asla kaybetmemeli, korkuyla sindirilip boyun eğmemeliyiz.

Mesele şu ki, Evhamlı olmamız nedeniyle zihnimiz hem körlemesine çırpınmaya hem de faydasız bir biçimde kilitlenip kalmaya meyillidir; bu durumların her ikisi de sağlıklı düşünmemizi engeller. Felsefi ve psikolojik araştırmalar; kaygı ve endişe dahil olmak üzere korkunun farklı biçimlerinin, bilişsel çevikliğimizi ve esnekliğimizi derinden zayıflattığını ortaya koymuştur.[4] Korku, ipleri elimize alıp yöntemimizi belirlemeden önce aşmamız gereken zihinsel bariyerler örer. Zihnimizin gerisinde bir sis gibi asılı kalır, sinapslarımıza sızar; zihni yeniden işler hale getirmek ise ciddi bir çaba gerektirir.

Mesafeli yapımız, karşı karşıya olduğumuz tehditlerin tam olarak ne olduğunu en başta netleştirmemize yardımcı olur. Bazen tek ihtiyacımız, dünyadan biraz geri çekilip durum tespiti yapmaktır. Tıpkı *Pi'nin Yaşamı*'ndaki utangaç Pi Patel gibi; onun da kaygılarıyla yüzleşmesi ve hayatının asıl anlamını bulması, ancak bir gemi kazası sonrası denizin ortasında bir kaplanla baş başa kalmasıyla mümkün olmuştu. Araya koyduğumuz bu mesafe, potansiyel tehditleri analiz etmemize ve her şeyi doğru bir perspektife oturtmamızı sağlar. Geri çekildiğimizde kendimize değerli bir alan ve zaman kazandırırız; böylece gözlerimizi kaçırmaktan, kulaklarımızı tıkamaktan ve o sürekli savunmada kalma halinden çıkma şansı buluruz. Kendi kabuğumuza çekilmeyi bir fırsat bilip iç muhasebe yaparız. Başarıdan başarısızlığa kadar uzanan o devasa ihtimaller yelpazesini kavrayabilmek, bizim en özgün yeteneklerimizden biridir. "Ne olabilir" varsayımlarından kurtulup "gerçekte ne olduğuna" dair ağırbaşlı ve soğukkanlı bir değerlendirmeye geçebilmek için bu geri çekilme anlarına muhtacız.

Ne var ki geri çekilmemiz kararsızlığımızı tetiklerse, işleri daha da kötüye götürme riski taşır. Bir arkadaş grubuyla konserdeydik; içlerinden biri karnına saplanan keskin bir ağrıdan şikâyet etmeye başladı. Birden acı içinde kıvranarak yere yığıldı. Onu fuayeye taşıyıp hemen acil servisi aradık. Erkek arkadaşı paniğe kapılmış, ne yapacağını şaşırmıştı. Acil durum görevlisi soruları art arda sıralarken, o çaresizce çırpınıyor, boş gözlerle bize bakıyordu. Doğum tarihi? "1993, hayır, 1991." Bilinen bir rahatsızlığı var mı? "Sanmıyorum... Bilmiyorum." Yakını mısınız? "Şey, ben erkek arkadaşıyım –yani, hayat arkadaşı– ya da değilim?" Hangi ilaçları kullanıyor? "Parasetamol sayılır mı?" Sağlık görevlilerinin bu durumdan pek hoşnut kaldığı söylenemezdi.

Acil serviste, arkadaşımızın hemen tedaviye alınması için biz doktorlara dil dökerken o geride durdu. Nihayet arkada-

şımız güvenli bir şekilde hastane yatağına yatırılıp serumu bağlanınca bize dönüp, "Siz eve gidin; ben burada kalıp ona bakarım." Tamam dedik, biz de gidip evden eşyalarını getirelim o zaman. "Ama siz bulamazsınız, benim gitmem lazım!" dedi. İyi ya, kalıyor muydu gidiyor muydu? Yine gözleri fal taşı gibi açılmış halde bize baktı; adeta donup kalmıştı. Nazik bir hemşire onu bir sandalyeye oturttu ve arkadaşımızın anahtarlarını bize uzattı. Geri döndüğümüzde onu bıraktığımız yerde bulduk. Uyumuş muydu? "Hayır, bütün gece uyumadım!" Neden? "Bir şeye ihtiyacı olursa diye." İhtiyacı olsaydı doktorlar ilgilenemez miydi? "Bilmiyorum."

Bu anlarda kendimize karşı biraz şefkatli yaklaşacak olursak; her işi tek başımıza sırtlanmaya çalışmamız aslında ne kadar yalnız hissettiğimizin bir göstergesidir. Küçük adımlar atmak veya bize destek olacak müttefikler aramak yerine, her şeyin ne kadar içinden çıkılmaz olduğunu görüp olduğumuz yerde kalakalır, korkuyla geri çekiliriz. Etrafımızda kaos hüküm sürerken, başarısızlık ihtimallerini çılgınca hesaplayan içimizdeki C-3PO'yu* ortaya çıkarırız. Üstelik biri bizi hareketsizliğimiz nedeniyle eleştirdiğinde, arkalarda sinirli sinirli saklanırken bir anda kendimizi düşüncesizce tehlikenin tam ortasına atıveririz. Bunu yapmak yerine, kendimizi daha erken yardım istemeye alıştırmalıyız. Özellikle de baştan beri kuşkuyla yaklaştığımız o "isimsiz kalabalığın" içinden güvenebileceğimiz insanları ayırt etme konusunda kendimizi geliştirmeliyiz.

Zihnimizde kurup durdukça, sadece emin olmak için bile olsa, bildiğimiz ve inandığımız her şeyi en baştan sorgulayabiliriz. Bu, adeta kendimize dayattığımız bir ritüeldir. Benliğimiz ve hayat planlarımız mı tartışmaya açıldı? Öyleyse

---

* C-3PO: *Yıldız Savaşları* [*Star Wars*] serisinde, en ufak bir risk anında felaket senaryoları yazması ve başarısızlık ihtimallerini panik içinde sayısal verilerle dökmesiyle tanınan evhamlı robot karakteri –çn.

onları daha da *sert* sorgulayalım ki dayanıklılıklarından emin olalım! Kendimize en katı teşhisleri koyar, en ağır tedavileri reva görürüz. Risk değerlendirmelerimiz, mevcut tehditlerin çok ötesindedir. Elimizdeki bütün imkânları seferber eder, kurulu düzenimizi altüst eder, her şeyi en küçük parçasına kadar ayırıp inceleriz. Bunu yapıyor olmamız, kaygımıza ne denli bağımlı hale gelebildiğimizin bir işaretidir.

Her tehdit, felaket boyutunda olmak zorunda değildir; bazıları oldukça önemsizdir. Bu yüzden, her şeyi kökten söküp yeniden inşa etme takıntımıza sağlıklı sınırlar koymamız gerekiyor. Bu yöntem bir noktaya kadar faydalı olabilir; işe yaramayan taktikleri değiştirmemizi veya karmaşık bir soruna yeni bir açıdan bakmamızı sağlayabilir fakat bir süre sonra, kendimizi içinde avuttuğumuz dogmatik bir zihinsel sığınağa da dönüşebilir. Her şeyden önce, korkularımızın fobiye dönüşüp kontrolden çıkmasına engel olmalıyız. Boğulma ya da yüksekten düşme kaygısı, bizi yaralanmaktan koruyan sağlıklı bir reflekstir. Yeni insanlarla dolu bir odaya girmeden veya bir topluluğa hitap etmek için sahneye çıkmadan önce biraz heyecanlanmak son derece doğaldır. Ancak suya yaklaşmaktan, yüksek bir yere çıkmaktan veya çevremizdeki insanlarla etkileşime girmekten hayatı felç edecek düzeyde korkarsak, yaşamımız ciddi şekilde raydan çıkabilir.

Kıyamet Senaryolarına Hazırlanmak

Dünyanın yırtıcılığına karşı kendimizi daha az savunmasız kılmanın bir yolu, beklentilerimizi biraz düşük tutmaktır. Beklenti yönetimi, risk yönetimimizin öteki yüzüdür. Gerçekleşeceğini düşündüğümüz ihtimalleri olasılık çan eğrisinin merkezine ne kadar yaklaştırırsak, hazırlıksız yakalanma payımız o kadar azalır. Bu yaklaşım, özünde bir "B Planı" stratejisidir. İşlerin yolunda gitmediği kriz anları ve o meşhur "istisnai durumlar"ı düşünmektir. Paranoyaya ve fobik takın-

tılara olan yatkınlığımıza rağmen, aslında oldukça pragmatik bir yanımız da vardır. Bu sayede, düşünme tipleri ailesinin gerçek planlamacıları biz oluruz; Serinkanlılara benzeriz ancak onlardan çok daha belirgin bir aciliyet duygusuyla hareket ederiz. Daha doğrusu bizler "aşırı" planlamacılarız. Üzerinde durmadığımız tek bir nokta kalmayana dek hazırlık yaparız.

Durumumuz üzerinde az da olsa bir denetim kurmak istiyorsak, işe önce kendi düzenimizi sağlamakla başlamalıyız. Sistemlerin, takvimlerin, programların ve envanterlerin dilini herkesten iyi konuşuruz. Dikkate alınacak çok değişken var ve biz nasıl üstesinden geleceğimizi biliyoruz. Yatırımcılarımız getiri bekler; bu yüzden fon portföyümüzdeki her bir kaleme hâkim olmamız gerekir. Eşimiz, küçük çocuklarımız ve yaşlanan ebeveynlerimiz ay sonunda eve yeterli paranın girmesine güveniyor; bu yüzden hesabımıza giren çıkan her kuruşu sıkı sıkıya takip etmek zorundayız.

Planlama, sınırsız olasılıklar dünyasını hedeflerimizle uyumlu raylara oturtma biçimimizdir. Ne var ki araştırmalar, aşırı planlamanın korkuyu yönetmek için kullanılan faydalı bir stratejiden, onunla yüzleşmemizi engelleyen sakatlayıcı bir dayanağa dönüşebileceğini göstermiştir.[5] Planlama, öngörülebilirlik ihtiyacımızı karşılar; başlaması ve bitirmesi elimizde olan somut bir uğraş sunar. Mümkün olduğunca az şeyi şansa bırakarak, her şeye hazırlıklı olduğumuz hissini verir. Ancak bu, bir yandan da olduğumuz yerde sayma biçimimizdir. Plan yaparken bir şeylerle meşgul olduğumuzu hissederiz ve bir noktaya kadar gerçekten de iyi seçimler yaparız. O noktadan sonra ise yaptığımız şey sadece ertelemedir. Eğer korkumuzu bir "planlama problemi"ne indirgeyip durumun gerçekliğinden kopuyorsak, planlama artık yararsız bir kaçınma stratejisidir. Yani mesele kurtarılabilecek bir ilişki değil, zaten ömrünü tamamlamış bir ilişki olabilir; sürekli yeni baştan kurgulanıp ertelenecek bir proje değil, hemen bitirilmesi gereken bir iş olabilir; ya da ne kadar plan

yaparsak yapalım bütünüyle kontrol edemeyeceğimiz, kendimizi ancak bir yere kadar koruyabileceğimiz bir halk sağlığı krizi olabilir.

Böyle bir durumda, her şeyi planlara hapsetmek, korkularımızla yüzleşmemiz gereken o "hakikat anını" yalnızca geciktirir; değerli zihinsel enerjimizi sadece işe yarıyormuş illüzyonu yaratan bir yere kanalize eder. Bu yüzden, kendimizi en ince ayrıntısına kadar düşünülmüş planlara veya denenmiş yöntemlere gömmek yerine, sorgulamaya devam etmeliyiz: Bu planlar neye hizmet ediyor? Gerçekten sonuç veriyorlar mı? Yöntemlerimizi gözden mi geçirmeliyiz? Yoksa tedbiri bir kenara bırakıp doğrudan işe mi koyulmalıyız? Cesur olmayı Ateşlilerden, mücadelenin heyecanını Heveslilerden, sorunları kolayca meydan okumalara indirgemeyi Serinkanlılar ve Didikleyicilerden öğrenebiliriz. Her hâlükârda, felaketi önlemenin aslında kendi elimizde olduğunu fark ederiz. Endişe duyduğumuz her şey felaketle sonuçlanmaz; hatta çoğunlukla korktuklarımız başımıza gelmez. Dolayısıyla, arkamızı dönüp kaçmak yerine sorunla yüzleşerek alacağımız risk oldukça küçüktür. Bunu fark ettiğimizde, hedeflediğimiz yöne doğru küçük adımlar atarak ilerleyebiliriz.

Temkinli Suskunluğun Kıymeti

Kaygılı bir yapıya sahip olmak, hemen görüş alanımızın dışında pusuda bekleyen ve üzerimize çökmeye hazırlanan şekilsiz gölgelerin olduğu hissini de beraberinde getirir. Ancak böyle düşünmenin bize sağladığı yadsınamaz avantajlar da vardır. Hiçbir düşünme tipi, güvenliği bizim kadar önemsemez. Çok azı, uçsuz bucaksız ve çoğu zaman kafa karıştırıcı olan gerçeklik karşısında kendi sınırlılıklarını bizim kadar derinden kavrar ya da kontrol edebildiklerinin kıymetini bizim kadar bilir. En güçlü yanlarımızdan biri, kendimizi dürüstçe sorgulayabilme yeteneğimizdir. Kendimizi asıl projemiz ha-

line getirir ve odağımızı her an orada tutarız. Dış dünyayı dışarıda bırakmaya, derin ve sistemli bir düşünce süreci için kendimize alan açmaya her zaman hazırızdır. Bunun ödülü olarak da büyük resmin neresinde durmak istediğimize dair sağlam bir kavrayış oluşturur, hedefimize giden yolda hiçbir zaman plan sıkıntısı çekmeyiz.

Bu becerileri diğer düşünme tiplerine de kolayca aşılayabiliriz. En bariz özelliğimiz, her şeyi son derece ciddiye almamızdır; Coşkulular'ın veya Mutlu Mesutlar'ın coşkulu heyecanlarına kapılıp dünyadaki hiçbir şeyi hafife alma veya küçümseme riskine girmeyiz. Özellikle işler sarpa sardığında, doğru zamanda tavsiye alma konusunda oldukça başarılıyızdır. Ayrıca Serinkanlılar veya Didikleyiciler gibi kendi yarım yamalak izlenimlerimize güvenmeye pek meyilli değilizdir. Bir davanın ne zaman kaybedildiğini ya da ne zaman hâlâ uğruna savaşmaya değecek kadar umut vaat ettiğini oldukça isabetli şekilde sezeriz; bu, bitmek bilmeyen "bağ kurma" çabası içindeki Çilekeşler ve Hevesliler için oldukça değerli bir derstir.

Elbette Evhamlı zihniyetinin bazı bedelleri de vardır. Gördüğümüz gibi, beklenmedik olaylarla ve düzenin bozulmasıyla baş etmekte zorlanırız; bu durumlar bizi duraksatır, hatta bazen tamamen kilitler. Bu "çakılı kalma" eğilimi, hızlı ve kararlı bir şekilde aksiyon alma kabiliyetimizi ciddi biçimde kısıtlar. En kötü durumda, daha işin başında vazgeçeriz. Sayısız kuruntularımız yüzünden, felaket ve başarısızlık eşiği en düşük olan düşünme tipi bizizdir. Dünyanın önümüze çıkardığı zorlukları "tek başınacı" bir tavırla göğüsler; dışarıdan gelebilecek yardım ve desteklere gözümüzü kapatarak kendimizi tek başımıza kurtarmaya çalışırız. Ancak bu çaba sonuçsuz kalırsa, bu kez de tam tersi bir uç noktaya savrulup kendimizi hızla ve kolayca başkalarının ellerine bırakabiliriz.

Bu yatkınlıkların olumsuz etkilerini hafifletmek için diğer düşünme tiplerinden birkaç yöntem ödünç almalıyız. Bura-

daki kilit nokta, içinde bulunduğumuz duruma ışık tutmanın yollarını bulmaktır; Mutlu Mesutlar ve Coşkulular bize tam olarak bunu sunar. Çilekeşler ise dünyaya dair kaygılarımızı onu değiştirme çabasına nasıl dönüştüreceğimizi gösterebilir. Serinkanlılar veya Heveslilerin gibi, hayatın önümüze çıkardığı zorluklara karşı daha dayanıklı olmayı ve kendi becerilerimize daha fazla güvenmeyi öğrenmeliyiz. Hepsinden önemlisi, zekâmızı sadece sorun bulmaya değil, sorun çözmeye odaklamalıyız; bu da bizi Ateşlilerin veya Şakacıların uzmanlık alanına bir adım daha yaklaştırır.

Nihayetinde dünya, zaman zaman kötü niyetli de olabilen sonsuz bir olasılıklar labirentidir. Bu labirentin ortasına öylece bırakılmak ve "başının çaresine bak" denmesi, bize çoğu zaman taşınması imkânsız bir yük gibi gelir. Dikenlerini kabartıp patilerini yere vuran kirpiler gibi, hemen en yakın kaya kovuğuna sığınıp saklanmaya meyilliyizdir. Her şey bize karşıymış gibi göründüğünde, hatta dünyamız yamalı bohça gibi bir düzensizliğe sürüklendiğinde bile bir şekilde ayakta kalmayı ve yola devam etmeyi biliriz. Ancak hayatı bitmek bilmeyen bir dayanıklılık sınavı gibi yaşarsak, sonsuza dek o gölgeler dünyasında hapsolup kalabiliriz. Sürekli terk edilmişlik hissiyle boğuşur ve bizi kimin izlediğini kollamaktan vazgeçmezsek, hayatımızı yalnızca bir savunma mekanizmasına indirgeriz. Kaybolmaktan o kadar korkarız ki, sonunda bizi biz yapan asıl benliğimizi kaybederiz. Toplumun, bizim bu direncimizden çokça faydalandığı bir gerçek; ancak sürekli geri çekilen ve her an arkasını kollayan bir ruh haliyle yaşayamayız. Aksi takdirde, asla ileriye doğru adım atamaz ve önümüze bakamayız.

BÖLÜM 9

Didikleyici

Bazı insanlar mükemmelliği sadece bir varış noktası değil, bir yolculuk olarak görür. Bir zamanlar, son derece zor memnun edilmesiyle ün salmış kıdemli bir meslektaşım vardı. Masasına gelen her çalışma, kırmızı kalem düzeltmeleriyle dolmuş halde geri dönerdi. Her sunumda, salonun arka tarafında ağır ağır kalkan eli mutlaka görünür, ardından sağanak halinde sorgulayıcı sorular gelirdi. Bir keresinde ekibimiz kritik bir müşteri sunumu hazırlıyordu, o ise alışılmadık derecede sessizdi; bizim fikir alışverişlerimizi dinliyor, hızla bir taslak haline getiriyordu. Tam hazır olduğunu düşündüğümüz anda söze girdi. "Bence istediğimiz sunum bu değil." Ama az önce hepimiz bunun üzerinde uzlaşmamış mıydık? Taslağa işaret etti. "*Bu* burada işe yaramaz. *Şunu* hiç konuşmadık. *Burada* yeterince içerik yok. *Şurada* söylediklerimiz yalnızca daha fazla soru doğurur."

Ne yazık ki haklı noktaları vardı. Ekipten biri omuz silkti. "Bence sorun yok gibi." Meslektaşım dudak büzdü. Ben öne eğildim. Şunu buraya alıp, şuraya biraz ekleme yapabiliriz. "Tam ikna olamadım." Ne yapalım, tartışmaya devam mı edelim? "Üzerinde biraz daha duralım." Hayatımın en uzun toplantılarından biri başladı; inatla tartıştık, ince ayarlar, re-

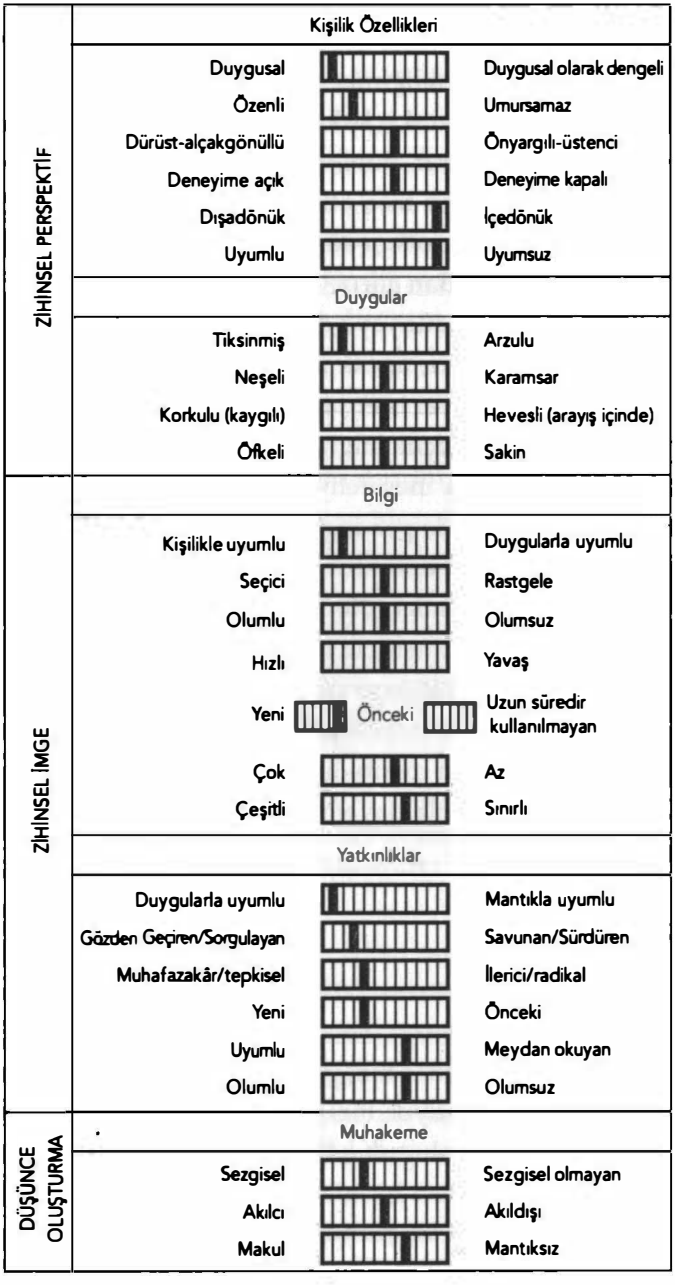
vizyonlar yaptık ve sonunda gönderdik. Müşteri çok memnun kaldı. "İkna edici. Titiz. Tam istediğimiz gibi." Meslektaşım hâlâ şüpheliydi. "Bence daha iyisini yapabilirdik."

Bu düşünme tarzına *Didikleyici* diyebiliriz. Peki biz Didikleyicilerin düşünme biçiminin temel özellikleri nelerdir? Dünyayla kurduğumuz ilişkide son derece eleştirel olabiliriz. Bir şeyleri oluruna bırakma eğiliminde değiliz, sürekli olarak düzeltilebilecek veya geliştirilebilecek yeni yollar buluruz. Her zaman o fazladan soruyu sorar, cevaptan hoşnut olmadığımızda bunu açıkça belli ederiz. Sıkılma, kendimizi kapatma ve uzaklaşma eşiğimiz düşük olabilir. Ya da rahatsız edici bulduğumuz kişi ya da şeylerin yanında bulunmaya tahammül edemeyip, kendimizi korumak için onları kararlı bir biçimde kol mesafesinde tutarız.

Bu zihniyet, dünyadan bezgin bir kopuş ile onu ani ve sert biçimde küçümseme arasında gidip gelir (bkz. şekil 9.1). Biz Didikleyiciler, belirgin biçimde tiksinti duygusuna sahibiz; buna altı kişilik özelliğinden oluşan bir küme eşlik eder: *duygusal, içedönük, tartışmacı, özenli, kapalı olma* ve *dürüst-alçakgönüllü*. Diğer duyguların aksine, tiksinme bu özelliklerle oldukça belirgin biçimde örtüşürken onların karşıt özellikleri de, bir sonraki bölümde göreceğimiz üzere, Coşkulunun düşünmesini yönlendiren arzu duygusuyla aynı ölçüde hizalanır. Bu durum, Didikleyici'yi diğer düşünme tiplerinden bir ölçüde ayırır; zira uç noktalarda ortak zemin oluşturabilecek duygusal örtüşmeleri daha azdır.

Didikleyicilerin iğrenme duygusu, bu kişilik özellikleriyle birleştiğinde, isteksiz bir dirençle şekillenen bir zihinsel perspektif ortaya çıkarır. Her şeyden önce, duygusallığımız ve tartışmacılığımız, hoşlanmadığımız bir şeye hazırlıksız yakalanmaya ne kadar tahammülsüz olduğumuzu vurgular. Böyle bir durum bizi son derece kötü bir ruh haline sokabilir ve o şeyin kaynağını şiddetle uzaklaştırmak, gözden ve akıldan

Şekil 9.1: Didikleyici



çıkarmak isteyebiliriz. Neyse ki içedönüklüğümüz ve kapalı oluşumuz, geri çekilip kendimize odaklanmamızı kolaylaştırır, değer verdiklerimizi dış dünyanın erişiminden uzak tutar. Bunu yaparken, özenliliğimiz ve dürüst-alçakgönüllülüğümüz, başkalarının meraklı bakışlarından uzakta bir sığınak kurmamıza olanak tanır. Bunlar, hayatlarımızı tam olarak istediğimiz gibi araştırıp inşa etmeye kararlı olmamızı sağlar ve ne pahasına olursa olsun sürdürmemizi sağlayan o inatçı dayanıklılığı da buradan alırız.[1]

Biz Didikleyiciler, dünyaya dair gerçekleri aşağı yukarı olduğu gibi kabul ederiz; ancak itiraz mekanizmamızın vitese geçmesi için –ister bayat ister taze olsun– seçilmiş birkaç kaynaktan gelen birkaç küçük bilgi kırıntısı bile yeterlidir. Öğrendiklerimiz karşısında mesafeliyizdir; dünyayı değiştirmeye yönelik büyük fikirlerle pek işimiz olmaz, aksine mevcut olanın etrafına inatla mevzileniriz. Hoşnutsuzluk ve küçümseme uyandıran deneyimler, dünya anlayışımızı sorgulamamıza ve kökten revize etmemize neden olabilir; bunu da bazen çevremizdekilerin genelgeçer doğrularına sertçe karşı çıkarak yaparız. Görüşlerimizi temellendirmek için kullandığımız argümanlar kimi zaman mantıklıdır, ancak çoğu zaman birkaç denenmiş kestirme yola dayanır; başkalarının fikirlerini pek hesaba katmayız.

Didikleyici Olmak

Biz Didikleyicilerin çevremizle kurduğu ilişkinin merkezinde yatan duygu, varlığımızın her zerresinde hissettiğimiz güçlü ve istemsiz bir itilmedir; sanki gerçekliğin kendisi bizi kaçınılmaz bir biçimde geri itiyor, bizi gerilemeye zorluyormuş gibi. Somurtkan ve hınç dolu ruh halimiz, dünyaya duyduğumuz derin ve huzursuz edici bir güvensizlikten beslenir. Bir şeyler çürümüştür ve biz bu çürümenin ne kadar derine indiğini kestiremiyoruzdur. Bu durumda yapılabilecek tek mantıklı

şey, hastalığın her yere yayılabileceğini varsaymaktır. İşte bu yüzden, bizi tiksindiren her şeyle aramıza olabildiğince mesafe koymaya çalışırız; fiziksel ya da ruhsal her türlü bulaşma riskinden kaçınmak isteriz. Kendi halimize bırakılmayı, kendi alanımızın mutlak hâkimi olmayı arzularız ve dış dünyaya tamamen kapalı, kusursuz bir tecrit haline girene kadar da huzur bulmayız.

Yaşadığımız her "iğrenç" deneyim zihnimizde tortu bırakır ve birikerek zamanla içimize derin bir hayal kırıklığı yerleştirir. Ortamdan çekilip kabuğumuza sığınırken, kalbimizi katılaştırırken bile içimizde bir yerlerin incindiğini hissederiz. Aslında hepimiz, çevremizdeki dünyanın en azından bir dereceye kadar anlaşılabilir bir düzen içinde olmasını bekleriz. Biz Didikleyiciler içinse bu durum, dünyanın belirli bir estetik ya da ahlaki standarda uyması gerektiği beklentisine dönüşür. Eğer dünya bu beklentiyi karşılamazsa, bunu bir güven ihlali olarak algılarız; sanki gerçekliğin kendisi bizi kandırmış gibidir. Araştırmalar, bu "iğrenç" deneyimlerin bizi dünyaya yabancılaştırdığını ve dünyada bulmayı umduğumuz o "saf" hali kirlettiğini söylüyor.[2] Özellikle ekokırım, şiddet ya da sömürü gibi ağır suç unsurlarıyla karşılaştığımızda, kendimizi kirlenmiş ve aşağılanmış hissederiz. Her şeyin yolunda olduğunu, her şeyin "normal" olduğunu sanmıştık ama hayır; meğer değilmiş, aslında durum berbatmış.

Ancak arkamızı dönüp kaçarken bile, zihnimiz çoğu zaman yaşadıklarımızın üzerinde durmadan edemez; o içgüdüsel tepkimizi tetikleyen şeye, dehşet dolu bir merakla tekrar tekrar geri döner. Bu eğilim, eğitim ve yetiştirilme sürecimizin erken dönemlerinden kalma bir mirastır. Hoş olmayan görüntü, koku ya da seslere duyduğumuz tiksinti; suç sayılan, tabu kabul edilen ya da basitçe bizi sağlıksız davranışlardan uzak tutmak için birer uyarıcıdır. Fakat bu deneyimler ile biz Didikleyicilerin kendimizi geliştirme biçimi arasındaki

bağ oldukça özgündür. Çoğu düşünme tipi için kendini keşfetmek ve ders çıkarmak el ele gider; biri diğerini besler. Oysa Didikleyiciler kendilerini deneyimlerinin ışığında değil, onlara rağmen geliştirirler. Bir şey bizi her iğrendirdiğinde hissettiğimiz o hoşnutsuzluk ve hayal kırıklığı asla tam anlamıyla geçmez. İğrenme duygumuz, özgün benliğimizi inşa etme biçimimiz ile çevremizde yolumuzu bulma biçimimiz arasında kalıcı bir kopukluk yaratır. Bu durum, deneyimlerimiz sırasında karşılaştığımız bazı şeyleri asla örnek almayacağımızın garantisidir.

Bizim Didikleyici zihniyetini benimsememiz için, bizi sürekli tatmin olmaktan uzak bırakan koşullarla defalarca yüz yüze gelmemiz gerekir. İsteklerimiz ve tercihlerimiz rutin bir şekilde bir kenara itilir; öyle ki, gerçekliğin aslında umduğumuz şey olmadığından şüphelenmeye başlarız. Bu bazen düşük yoğunluklu bir biçimde gerçekleşir: Arkadaşlarımız ya da ailemiz mahremiyetimizi, kariyer ve eğitim planlarımızı, hatta boş zamanımızı nasıl değerlendireceğimize dair fikirlerimizi hiçe sayar; biz de kendimizi eksik, duyulmamış ya da yarım kalmış hissederiz. Bazen de daha geniş dünya, zevklerimizle doğrudan çelişen yeni maliyetler, yasalar ya da teknolojilerle üzerimize gelir. Bu deneyimlerin toplamı, içimizde bir şeylerin eksik ya da yanlış olduğu hissini pekiştirir. Ve zamanla "başka türlü şey olmalı" düşüncesine taşır.

Ayrıca hayatın pek çok alanı, bizi düpedüz iğrendiren durumlarla başa çıkabilmek için dişimizi sıkmaya, kendimizi çelikleştirmeye ve zihinsel ya da bedensel olarak çevremizden kopmaya zorlayabilir. Belki dünyanın karanlık yüzüyle sosyal hizmetler, polis sorguları veya kötü tıbbi vakaları teşhis ederek karşılaşıyoruzdur; her bir vakada, "sağlıklı" bir birey ya da toplumun nasıl olması gerektiğine dair "başarısızlığa uğramış" bir standartla açıkça yüzleşiriz. Ya da belki günümüzün büyük bir kısmı, ev ahalisinin evin her yerine saçtığı

ve kusursuz ev düzenimizi kirleten dağınıklığı toplamakla geçiyordur. Bunu ne kadar çok yaparsak, kendimizi dış dünyaya kapatmayı, zihnimizi dinlendirmek için duyarsızlaşmayı o kadar kolay buluruz.

Bu durum ara sıra hissedilen bir duygu olmaktan çıkıp, dünyanın çeşitli kusurlu halleriyle boğuşmaya büyük zaman ve emek harcadığımız bir sürece dönüştüğünde, genel bir tiksinti hissi düşüncelerimizi kalıcı olarak şekillendirmeye başlar. Bu yüzleşmelerden nefes alacak alan bulamadığımızdan, gözlerimizi başka yöne çeviremeyiz ve gerçek bir tatmin noktasına nadiren ulaşırız. Aksine, üzerimize yıkılan görevlerle tükenir ve hayal kırıklığımızı sürekli pekiştiren kanıtlar altında eziliriz. Bu kanıtlar; doktorumuzdan gelen uyarılar, sansasyonel reklamlar, resmi kurum mesajları ya da kötülükleri damla damla zihnimize akıtan medya içerikleri gibi pek çok biçimde karşımıza çıkabilir. Dikkatimizi defalarca rahatsız edici unsurlara hapseden ve olası alternatifleri düşünmemize yer bırakmayan bu tür olumsuzluklar, bizde bildirilecek olumlu hiçbir şey kalmadığı kanaatini uyandırır; böylece tiksinti, artık bizim ikinci doğamız haline gelir.

Bu süreç, zamanla bizde bir tür aşırı hassasiyet ve aşırı tetikte olma hali geliştirir. Dünyaya bakmaya devam ederiz ama onda kusurlu olanı aramayı öğreniriz; çünkü herhangi bir estetik ya da ahlaki idealden ziyade, asıl bulmayı beklediğimiz şey budur. Yine de gerçek mükemmelliğin hâlâ "orada bir yerde" olduğu duygusuna tutunuruz. Şu an karşı karşıya olduğumuz şey çürümüşlük olsa bile, tertemiz uzanan o yolu takip edebiliriz. Çareyi bulacak olan biziz; gerekirse tek başımıza. *Watchmen*'deki anti-kahraman kanun koruyucu Rorschach gibi, çevremizdekilerle çatışma pahasına, dünyayı "karanlık bir yer" haline getiren kötülüğün nerede olursa olsun ifşa edilmesi ve kökünün kazınması gerektiğinde ısrar ederiz.

Geri Çekilme ve Tehlikeleri

Özünde, bizi rahatsız eden şeylerle bağlarımızı koparabilme yeteneğimiz hatırı sayılır bir gücün göstergesidir. Kendimizi dünyadan yalıtmak büyük bir irade gerektirir. Tiksinti bizi, dünyayı zihnimizdeki imgesinden (bile) daha kötü bir yer olarak görmeye zorlar. Büyük bir çabayla, başa çıkamayacak kadar nahoş bulduğumuz şeylerden elimizi eteğimizi çeker ve kendimizi hüzünlü bir yalnızlığın içine hapsederiz; bir daha hiçbir şeyin bizi bu denli sarsmasına izin vermeyeceğimize dair kendimize söz veririz. Duyduğumuz hoşnutsuzluk kendimize yönelik değildir, bu deneyimleri kendimizden uzak tutamadığımız için kendimizi suçlamayız; çünkü her şeyi doğru yaptığımıza inanırız. Öfkemiz, bizi bu sığınak arayışına mecbur bırakan dünyayadır.

Tehlike, dünyadan kopuşumuzun zamanla düpedüz bir karşıtlığa dönüşebilmesidir. Özünde bu kaçınma sarmalı, dünya görüşümüze yönelik büyük meydan okumalar kadar küçük rahatsızlıklar tarafından da tetiklenebilir. Belki de aile grubundaki malum mizah anlayışına tahammül edemeyen tek kişi bizizdir. Komşuların sabaha karşı 4'te bitmek bilmeyen partilerinden ya da ev arkadaşlarının kirli tabak ve dağınık kıyafet yığınları arasında yaşamasından sürekli huzursuzluk duyuyor olabiliriz. Eğer baskın deneyimimiz bu hale gelirse, kısa sürede bulunduğumuz yerin "oyunbozanı" olup çıkarız. Soğuk bir köşeye itildiğimizde, o soğuğu kucaklarız; Kinik Diyojen* gibi fıçımıza çekilip etrafımızdakilere laf sokmaya başlarız. Madem dünya bizi yalnızlığa zorluyor, biz de öyle yaparız. Kendi ilgi alanlarımızı merkeze koyar, kendi hedef ve hayallerimiz üzerinde çalışmak üzere köşemize çekiliriz.

---

* Kinik Diyojen: Toplumsal değerleri ve mülkiyeti reddeden, bir fıçı içinde yaşayan Antik Yunan filozofu. Elinde fenerle "insan arayarak" toplumun yozlaşmışlığını ve samimiyetsizliğini eleştirmesiyle tanınır –çn.

Yalnızlığımızı sahiplenir ve onu bir ayrıcalığa dönüştürürüz. Kendi içimize çekilmek, bize yepyeni bir öz keşif alanı sunar. Bizi başkalarından ayıran özelliklerin, aynı zamanda bize özel bir yol açtığı fikrine sıkı sıkıya tutunuruz; ancak bu durum, seçkinliğe aşırı değer veren bir tür züppeliği de besleyebilir. Belki de "ayak takımıyla" aynı sınıfta seyahat etmemek için tren biletimize yüzde 50 fazla ödemeyi göze alırız. Ya da bütçemizi zorlayan ciddi bir fiyat farkı pahasına, ucuz marketlerden kaçınıp mümkün mertebe daha lükslerinden alışveriş yaparız.

Yine de dışarıya karşı gösterişçi tavır sergilemeyiz. Sahip olduklarımızı kısa süreliğine göstersek bile içgüdüsel olarak hazinelerimizi, etrafı hendeklerle çevrili ve asma kapıları indirilmiş bir kalenin içindeki kasaya kilitlemek isteriz. Böylece, başkalarının bizi hesaba çekmesi zahmetiyle uğraşmadan, birikim yapma özgürlüğüne sahip oluruz. Kontrol edilmediğinde bu eğilim bizi benmerkezci yapabilir, hatta gaddar birer insan düşmanına dönüştürebilir. Dünyaya herhangi bir şekilde katılmanın, eninde sonunda kendimizi onun içinde tamamen eritmeyi gerektireceğine ikna olabilir ve bu yüzden değer verdiklerimiz uğruna el etek çekmeyi tercih ederiz.

Köşelerimize çekildiğimizde, biz Didikleyiciler acı verici biçimde orada sıkışıp kalmaya yatkınızdır. Yıllar sonra eski bir okul arkadaşımla yeniden karşılaştığımı hatırlıyorum. Moral bozucu bir durumdaydı; üniversiteye girememiş, bunun yerine Malavi'den Meksika'ya uzanan bir dizi kopuk gönüllülük işine takılmıştı. Onunla buluştuğumda işsizdi; vaktini resim yaparak, şiir yazarak ve ailesinin bodrumunda yoga yaparak geçiriyordu. "Gerçek düşünce üniversitelerde üretilmiyor," dedi. Peki ya nerede? İş dünyasında mı? "Yok canım, o enayiler için." Bloglar ve podcastler? "Düzenbazlar." Sanat toplulukları? "Hepsi sahte." Öyleyse neresi? "Özgünlüğü *kendi içinde* bulman gerek."

Yani, onun gibi mi olmaktı doğrusu? Bu fikre katılan birilerini bulabilmiş miydi? Bunu sorunca yüzü asıldı ve ardından uzun bir nutuk çekti. Belli ki kendisiyle aynı fikirde olan bazı insanlarla tanışmıştı ve yine belli ki bu kişiler, zihninde "bedel ödemeden" yer tutmaya devam ediyorlardı. Başta onların doğru kişiler olduğunu sanmıştı; ancak sonra birer birer ona ihanet etmişlerdi. Yanlış bir şey söylemiş, davadan dönmüş ya da onu tuhaf şekillerde hayal kırıklığına uğratmışlardı. Acaba bu insanlar sadece kendi hayatlarına mı bakıyorlardı? Onun "sinsi bir kötülük" olarak yorumladığı şey aslında çok daha sıradan bir durum olabilir miydi? Hayır, kararlıydı: Hepsi ona cephe almıştı.

Eğer bu şekilde geri çekilirsek, çevremize karşı duyarsızlaşmaya başlayabiliriz. Bu bizi karamsarlığa sürüklese de sürüklemese de, o yalıtılmış odamızın dışındaki dünya dönmeye devam eder. Kendimize ne kadar çok odaklanırsak, etrafımızda olup bitenlere o kadar az dikkat ederiz. Empatimizi boğup onu kayıtsızlığa dönüştürme ve sadece bizi iğrendiren şeylerden değil, her şeyden kopma riski taşırız. Hatta *Zamanımızın Bir Kahramanı*'ndaki genç subay Grigori Peçorin gibi, kendini yok eden bir nihilizme bile kapılabiliriz. Keskin bir analiz yeteneğine sahip olmasına rağmen çevresindekilere karşı benmerkezci ve manipülatif olan Peçorin, sonunda peşinden koştuğu her deneyimden ve ilişkiden sıkılır; bu da hayatını anlamsızlaştırarak sahip olduğu büyük potansiyeli heba etmesine yol açar.

Kendi rahatımızı ve öz değerimizi koruma çabamız aşırıya kaçabiliyor. Barikatlarımızın ardında tam bir bütünlüğe ulaşmayı hedefleyip hazzın zirvesine tek başımıza varmaya çalışıyoruz. Ev dekorasyonumuzdaki o küçük kusursuzluklar, tek bir bardağın ya da derginin bile yerinden oynamadığı bir sergi salonu gibi. Kilerimiz sadece en sevdiğimiz yiyeceklerle dolu; tek bir kırıntı fazlası yok. Bunlar, başka hiç kimsenin müdahalesi olmadan, tamamen kendi başımıza inşa ettiğimiz ideallerdir.

Gerçekte kim olduğumuzu ve bizi asıl neyin harekete geçirdiğini çözmemiz elbette değerlidir. Ancak sadece bununla yetinirsek, kendi küçük dünyamızın ötesinde anlamlı bağlar ve ilişkiler kurmakta zorlanırız; bize tam anlamıyla "doğru" gelen herhangi bir şeye rastlamamız da giderek güçleşir. Şunu fark etmemiz gerekir: Ailemizin ve arkadaşlarımızın desteğinden kamu hizmetlerine ve altyapıya kadar uzanan her gün yaptığımız şeyler, o sessiz yardım ağlarına ve kolektif emeğe dayanır. Bu gerçek, kendi kendine yeten biri olmamıza ve tatmini kendi içimizde bulmamıza engel değildir. Fakat dünyadan çok fazla uzaklaşırsak, kendi hayatımızı da bir boşluğa mahkûm etme riskini göze almış oluruz.

Geri Durmaktan Karşılık Vermeye

Didikleyiciler olarak kendimizi dünyadan soyutlamamızın bir nedeni de olağanüstü gelişmiş ve keskin bir duygusal hassasiyete sahip olmamızdır. Yuri Jivago gibi, bir yanda yüksek ideallerin ve tutkulu bağlılıkların yoğun sızısı, diğer yanda ise her ikisini de tehdit eden karanlık arasında parçalanırız. Bu yüzden koruyucu bariyerler inşa etmemiz şaşırtıcı değildir; duygusal aşırı yüklenmeyi durdurmamız gerekir. Ancak savunmamız çoğu zaman bir saldırı biçimine dönüşür. Dünyada karşılaştığımız korkunçluklardan nefret ederiz; bu yüzden ateşe ateşle, zehre zehirle karşılık veririz. Hele ki kötülüğü, "bizden olanlar"ın dışında insanlarla ilişkilendiriyorsak, bu tepkimiz daha da keskinleşir.

İğrenmenin en önemli işlevlerinden biri, "kendi grubumuz" içindeki bütünlüğü korumaktır. Ahlaki ve siyasi liderlerimiz, ailelerimiz ve inanç topluluklarımız; bizleri ait olmamız gereken "seçilmişler" veya "iç grup" arasında örnek bir dayanışmaya teşvik ederek bunu başarırlar. Psikoloji ve sosyal teori, bu bütünlüğü sağlamanın en etkili yollarından birinin, "dış grupları" ve "ötekileştirilmiş" bireyleri –yani

neye benzememiz gerektiğini– itici bir resimle betimlemek olduğunu vurgular.[3] Odaklanabileceğimiz somut bir hedef olduğunda hoşnutsuzluğumuzu dışa vurmak çok daha kolaydır; karşıdakini ahlaksız ya da "kirli" olarak yaftalamak, yargılama sürecini kolaylaştırır. Toplumsal eğitimimiz bize şunu aşılar: Eğer yeterince dikkatli bakarsak, o "kanseri", o davetsiz misafiri veya bünyeye sızmış hastalığı eninde sonunda buluruz. Bu mesaj bizi, "bizim" olanın dışındaki herkesle ilişki kurmaktan soğutur.

Zamanla içimize işleyen bu ahlakileştirilmiş tiksinti, bizi normları çiğnemekten kaçınmaya ve bunu yapanları sosyal çevremizden dışlamaya iter. Bu yöntem her ne kadar etkili olsa da, standartlarımızı karşılayamayanları yargılayıp reddederken aşırıya kaçmamalıyız. "Bizim" olanın sınırlarını fazla dar çizebilir ve en yakınlarımız dışındakilerle ilişki kurmaktan soğuyabiliriz; bu da fiilen kendimizi bir tür sosyal karantinaya hapsetmek demektir. Ya da kişisel sınırlarımızı korumak adına çok daha çatışmacı bir tavır takınabiliriz; bu tavrı sıkı dizginlemezsek, kendimizi bir anda düpedüz bağnazlığın ve önyargının kucağında bulabiliriz. Narin çiçekler olabiliriz ama dikenlerimiz de var. Elbette fırsat buldukça geri çekiliriz, ancak bu geri çekilme genellikle "dövüşerek geri çekilme" şeklinde olur.

Tiksintinin düşüncelerimizde nasıl belirdiği, o tiksinti nesnesi bizden uzaklaştıkça değişir. Başlangıçta, keskin hassasiyetimiz bize anlık ve kırılgan bir öfke verir. O anın hararetiyle, özellikle üzerimize gelmekte ısrar eden Heveslilere ve Coşkulara (o bitmek bilmeyen meraklarıyla can sıkan tiplere) karşı son derece alıngan olabiliriz. Zaman geçip kendimize döndükçe ve yaralarımızı sardıkça bu hırpalanmış hassasiyetimiz yerini gergin, hınç dolu ve varoluşsal bir sinizme bırakır. İlk seferinde yaşadığımız o zehirli deneyim bize fazlasıyla yetmiştir; benzer bir duruma bir kez daha maruz kalmamak için riski en aza indirecek her türlü kuralı ve yaptırımı devreye sokarız.

Böylece tüm dünyayı sanık sandalyesine oturtur, aksini kanıtlayana kadar herkesi suçlu sayarız. Bu gergin ve bulanık ruh haliyle, şüphelerimizi haklı çıkaracak kanıtlar bulmak hiç de zor olmaz. Periyodik olarak içimizdeki o yargılama ve sorgulama enerjisini dışarı vururuz. Bu, kendimize verdiğimiz ibretlik bir ders gibidir: "Evet, her şey hâlâ hatırladığın kadar zehirli ve iğrenç; o yüzden uzak durmaya devam et!" Fakat dünyayı gerçekten değiştirmeye çalışmayız; çünkü bir yanıyla her şeyin düzelemeyecek kadar bozulduğunu biliyoruz. Tek yaptığımız, dünyaya olduğu şey yüzünden sövüp onu cezalandırmaktır.

Bu durum birkaç farklı yöne sapabilir. Birincisi, huysuz şüpheciliğimizin bizi herhangi bir şeyle veya kişiyle sağlıklı bağ kuramayacak kadar telaşlı ve güvensiz kılmasıdır. Her etkileşimde bir adım geri kaçarız; bir türlü durulup sakinleşemeyiz ve her yeni şikâyetle sesimiz daha da yükselir. Geciken uçuşumuzun veya vasat otelimizin yarattığı o bitmek bilmeyen mağduriyeti hiçbir tazminat telafi edemez. Arkadaşımızın sarhoşken yaptığı saçma aptallığı hiçbir zarif özür notu unutturamaz; karşımızda ne kadar diz çökerlerse çöksünler, bizim için o defter kapanmıştır.

İçimizdeki bu huzursuzluğu da sonsuza dek bastıramayız. Ne de olsa biz zor ve "dikenli" karakterleriz. Yeterince darbe alırsak, bir noktada biz de vururuz. İşte o zaman aniden patlarız; duygusal savunmamız saldırıya dönüşür ve alerjik bir reaksiyonun şiddetiyle karşı saldırıya geçeriz. Genellikle bu bizden beklenmez; çünkü son ana kadar kendimizi gizlemişizdir. Bir kobra gibi, saldırı anına kadar sürprizi koruruz. Ve vurduğumuzda, hiç tereddüt etmeden hava saldırısını çağırır, şafak baskınını başlatır, yaylım ateşine tutarız. Bazen bu çıkışımızla kendimizi bile şaşırtırız. Bir göz kırpması kadar kısa sürede o uyuşukluktan sıyrılıp patlarız. Ve bir kez alev aldığımızda, bu ateşi kontrol etmek güç, söndürmek ise daha da güçtür.

Öte yandan, tam tersi bir yöne savrulmamız da mümkündür. Kendimizi barikatların ardına hapsetmek, dünyada aktif bir rol oynamamızın önüne giderek daha fazla engel çıkarır. Bir deneyimden diğerine isteksizce sürüklenir, kendimizi dünyaya ancak gönülsüzce açarız. Derinden hisseden duygusal insanlarızdır; ama aynı zamanda duygusal olarak iletişime kapalı ve erişilemez tarafımız da vardır. Artık çaba göstermenin beyhude olduğuna ikna olursak, mesafeli bir "otomatik pilota" geçeriz. Partnerimize sessiz kalarak onu cezalandırırız; artık katlanamadığımız işimize sadece bedenen gideriz, meslektaşlarımızı görmemek için hastalık bahanesiyle rapor alırız. Elimizden geliyorsa içinde bulunduğumuz durumların duygusal zorluklarını görmezden geliriz; gelmiyorsa, onların sessizce yanımızdan akıp gitmesine izin veririz. Belki de dahil olma riskini almaktansa, pamuklara sarılı bir atalet içinde hayatı bir seyirci olarak yaşamak daha iyidir.

Yine de ne kadar çabalarsak çabalayalım, dünyadan kaçamayız. Aksine, kendi içimize o kadar sert ve dış dünyadan o denli uzağa döneriz ki, sonunda dünya için tamamen işlevsiz/ilgisiz bir hale geliriz. Eğer çevremizdeki herhangi bir şeyle bağ kurmaya bu denli isteksiz olursak, nihayetinde tamamen hareket edemez (iş göremez) duruma düşebiliriz. Dünyanın bize sunduğu fırsatları peşinen reddetmek yerine, onları sahiplenmeliyiz. "Kalabalık" bize kaos, kir ve kargaşa getirebilir; ancak onu tamamen reddedersek, kendimizi o kalabalığın içinde büsbütün kaybetmiş oluruz. Kendimizi korumak için inşa ettiğimiz o korunaklı surların, bizi dünyadan koparan bir kafese dönüşmesine izin veremeyiz. Yalnızlığı arzulayabiliriz; fakat bunu çok ileri götürürsek, elimizde kalan tek şey bir tecrit hücresi olur.

Tiksinti Duygusunun İkilemleri

Bu, geri çekilmemizin alabileceği oldukça uç bir biçimdir. Ancak bir kişi ya da bir şey bizi ittiğinde, biz Didikleyicile-

rin yapmaya daha yatkın olduğu şey biraz daha alışılmadık, hatta paradoksaldır. Kapalı kapılar ardında, yaralarımızı sarmaya çalışırken zihnimiz hızla çalışmaya başlar. Kendimize sakladığımız tüm enerjiyi bir anda düşünmeye dökeriz; bizi tiksindiren şeyi zihnimizde defalarca evirip çevirir, her bir ince hoşnutsuzluk zerresini titizlikle ayıklarız. Onu zihnimizde parçalara ayırırız; bu, bizzat gerçekleştiremediğimiz yıkımın zihinsel bir ikamesidir. Eleştirel mizacımızı paylaşıp da bunu bizim değer verdiklerimize yöneltme hatasına düşenlerin alaycılıklarını yıkıcı bir etkiyle alt edebiliriz. Moda editörü Miranda Priestly'nin *The Devil Wears Prada*'da yaptığı tam olarak budur: Stajyeri Andy Sachs, iki aksesuar kemeri arasındaki fark edilmesi zor farklarla alay ettiğinde onu zekâsıyla yerle bir eder.

Ancak bu tutum, çoğu zaman izolasyonumuzu bir yükten ziyade bir nimete dönüştürme biçimimizdir. Bunu, bizi rahatsız eden şeylere dair gerçek bir perspektif kazanma fırsatı olarak görürüz. Sadece güvenli bir mesafe değil, aynı zamanda eleştirel ve nesnel bir mesafe de koruruz. Kopukluğumuz bir ağrı kesici gibidir; gerekli ama tatsız gündelik işlerin bedeline katlanmamızı sağlar. Aynı zamanda kendimize ait analitik bir alan açmamıza imkân tanır. Çalışanlar ve seçmenler arasındaki yaygın güvensizlik araştırmalarının da gösterdiği gibi, eleştiri her zaman incelikli bir felsefi sorgulama biçimi almak zorunda değildir.[4] Aksine; kuralları koyanlara –iş dünyasındaki üst düzey yöneticilere, iktidar sahiplerine ve kendi çevremiz dışında gördüğümüz diğerlerine– duyduğumuz kuşku, onların sunduğu argümanları sorgusuz sualsiz kabullenmemizi engeller. Yerine koyacak kendi argümanlarımız olmayabilir ya da bunun için yeterince çaba harcamak istemeyebiliriz. Bunun yerine, kuşkucu kayıtsızlığımız, üstlerimizin mesajlarına karşı sağlıklı ve ölçülü bir direnç göstermemize yardımcı olur. Bizimki, Serinkanlıların iyi niyetli ve empatik

kayıtsızlığı değildir; Şakacıların dikkatle hesaplanmış mesafesine daha yakın şüpheci bir kayıtsızlıktır.

Kendi özgünlüğümüzü korumak için içimize olumlu ve savunmacı bir tavırla bakarız; çevremize ise olumsuz ve saldırgan bir tutumla bakarız. Olağanüstü verimli hayal gücümüz bu uçurumu kapatmamıza yardımcı olur: Her türlü iğrençliği zihnimize çağırabildiği gibi, bizi o itici dünyadan da özgürleştirebilir. Dışarıdaki distopyadan korunmuş, uyumlu bir ütopya sığınağı –örnek bir entelektüel ve fiziksel alan– yaratmak isteriz. Bu aynı zamanda, kendimizi bu alanda yaşamaya layık bir insan yapma kararlılığımızdır. Başıboş bir düşünceye, boşa harcanmış bir harekete, görünürde tek bir kırışıklığa bile yer yoktur. Netlik evde başlar ve idealimizi tamamlayana kadar sürer.

Kendimizi dünyanın içinde değil, ondan uzaklaşarak gerçekleştirdiğimiz için, diğer hiçbir düşünür-tipinde olmayan bir karmaşıklık düzeyinde düşünürüz. Bunlar arasında Şakacılar, düşüncelerimiz ile çevremiz arasına ördüğümüz o geçirmez (hermetik) duvarı en yakından takip edenlerdir. Elbette bu çift kulvarlı düşünce yapısını sürdürmek, zihnimiz üzerinde devasa bir baskı oluşturur. Dürüstçe, aslında dünya hakkında hiç düşünmemeyi tercih ederdik. Yine de, her iki düşünce hattına da hakkını vermemiz gerektiğini istemeye istemeye kabul ederiz. Bu yüzden zihnimizi, görev bilinciyle koruyucu surlarımızın dışına iteriz. Onu, salt kınamanın ötesine geçerek bizi iğrendiren şeyle yüzleşmeye; dünyadan kurtarılabilecek ne olduğunu belirlemeye zorlarız. Tıpkı Dr. Gregory House* gibi; en huysuz halimizdeyken, hastaların tuhaf rahatsızlıklarına öfke kusarken bile müdahale etmek,

* Dr. Gregory House: Popüler medikal drama dizisi *House M.D.*'nin başkarakteri. Deha düzeyinde bir tanı uzmanı olmasına rağmen; aşırı huysuz, insanlardan tiksinen ve toplumsal kuralları hiçe sayan tavırlarıyla tanınır –çn.

dünyayı ideallerimiz doğrultusunda anlamak ve iyileştirmek için elimizden geleni yaparız. Sonuçta yine kendi kabuğumuza çekilecek olsak bile, en azından tam olarak neyi reddettiğimizi ve neye sırt çevirdiğimizi tüm detaylarıyla anlamayı kendimize bir borç biliriz. Eleştiri ve yargılarımızda son derece sistemli davranırız; dünyayı öylece görmezden gelmek yerine, onu yüksek standartlarımıza göre teste tabi tutarız.

Akademisyen bir arkadaşımın bu çizgide bir danışmanı vardı. Sorunlar daha ilk görüşmelerinden itibaren baş göstermişti. Arkadaşım hedeflerini anlatırken, danışman onu ifadesizce süzdü. Konuşması bittiğinde başını yana eğip yüzünü buruşturdu: "Peki, tüm bunların kıymeti ne?" Yeni materyal mi? Yeni bir yaklaşım mı? Yeni içgörüler mi? "Bunun bir karşılık bulacağını (yankı uyandıracağını) sanmıyorum." Arkadaşım afallamıştı. Eğer projesini beğenmiyorsa, neden onu işe almıştı? "Bu, her şeye sıfırdan başlama (en başa dönme) şansın." Nasıl? "Onu da sen bulacaksın." Hayal kırıklığıyla ayrılan arkadaşım araştırma planını baştan yazmaya koyuldu. Ne kadar uğraşırsa uğraşsın, danışmanından hiçbir yönlendirme alamıyordu: "Hazır olduğunda tekrar konuşuruz."

Zamanı geldiğinde, bölüm seminerinde sunum yapması gerekiyordu. Sunumu bittiğinde, danışmanının müdahalesiyle şoke oldu: "Belli ki onun için biraz zorlu bir süreç olmuş. Bir dahaki sefere yapması gerekeni daha iyi kavrayacaktır." O sırada başka bir öğretim üyesi elini kaldırdı: "Onun zaten şu konu üzerinde çalışması gerekmiyor muydu? Biz şunu dinlemeyi bekliyorduk..." Yani tam da arkadaşımın en başta yapmak istediği şey! Vakit kaybetmeden danışmanını değiştirdi ve bu yeni öğretim üyesiyle çalışmaya başladı. Aradan yıllar, farklı işler ve kurumlar geçti. Profesör olarak kürsüye çıktığında, ilk danışmanı en ön sırada meslektaşlarıyla birlikte oturuyordu: "*Hâlâ* bunlara neden değer verdiğimizi anlamıyorum."

Danışmanlık açısından bakıldığında tam bir kâbus! Ancak bir Didikleyici gözüyle, bu düşünce yapısının kendine has bir

mantığı vardır. Dünyayla yüzleştiğimizde iki çelişkili eğilim arasında sıkışıp kalırız. İlki, mutlak reddediştir. Bir kez bağları kopardık mı, onları yeniden onarmak konusunda inanılmaz inatçı davranabiliriz; o kişileri veya durumları hayatımızdan tamamen silip atmayı tercih ederiz. Bunu en net kişisel hayatımızda hissederiz: Eski sevgilimizden bir sebeple ayrıldık, arkadaşımızla haklı bir sebeple bozuştuk. Onları neden tekrar hayatımıza alalım ki? Eskisi gibi olmak çok zahmetli bir uzlaşma süreci gerektirir.

Diğer eğilim ise marazi bir meraktır. Derinlerde bir yerde, olup bitene –özellikle de tuhaf ve yabancı olanlara– karşı aşırı duyarlıyızdır. Aslında ilgimizi en çok bunlar kamçılar: Anlatılacak daha feci hikâyeler, tadı çıkarılacak skandallar ve yerden yere vurulacak kötüler... Odak noktalarımızı, geri kalan her şeyden kendimizi soğutarak seçeriz. Hoşlandığımız şeyleri bulmak için, duyularımızı yeniliğin en itici ve tiksindirici hallerine bile maruz bırakırız.

Peki, reddettiğimiz şeylerle aramıza mesafe koyma konusunda neden bu kadar katıyız? Çünkü aksini yapmak, o sarsılmaz güç mevzimizden geri adım atmak gibi hissettirir. Sanki onları affediyormuşuz gibi gelir; oysa bunu hiç hak etmezler. Aslında ara sıra bazı şeyleri boş vermeyi öğrensek kendimize büyük bir iyilik yapmış oluruz. Biraz daha Serinkanlı gibi davranıp olayları daha soğukkanlı karşılayabilmeliyiz. Kimse bizden fikrimizi değiştirmemizi istemiyor; sadece bizi rahatsız eden şeyleri kafamıza takmamamızı bekliyor.

İtirazlarımızdan Güç Almak

Biz Didikleyiciler kabuğumuza çekilip zihinsel enerjimizi hedeflerimize adadığımızda, bunu bir başkaldırı ruhuyla yaparız. Mükemmellik idealimizi zihnimizin başköşesine yerleştiririz; bu ideal bizim için kişisel bir mantra, bir yaşam kuralı ya da her etkileşimimize yön veren bir psikolojik dövme gibidir. Dünyayı kendi standartlarımıza göre yargıladığımızı herkese

ilan ederiz ve dünya bizimle aynı fikirde olmayı reddettiğinde, notunu kırmaktan asla çekinmeyiz. Diğer düşünme tiplerinden farklı olarak, kendimizi bir tür intikam biçimi olarak geliştirir ve kanıtlarız; başarılarımızla dünyayı adeta gömeriz. Biraz Lisbeth Salander [*Ejderha Dövmeli Kız*] gibiyizdir; en kötü deneyimlerimizi kişisel bir adalet ve düzen misyonuna dönüştürürüz.

İçimizdeki tiksinti bizi, pek az kişinin erişebileceği amansız bir aciliyetle düşünmeye ve hareket etmeye sevk eder. Ancak kendimizi geliştirmeyi, çevremizde olup bitenlere karşı bir misilleme olarak görmek zorunda değiliz. Sadece mevcut durumumuzdaki olumsuzlukların zıddını yaparak doğruyu bulmaya çalışmak bizi yolun ancak yarısına götürür. Serinkanlılar ve Şakacılar gibi daha özerk tipler, dışarıda ne olup bittiğinden bağımsız olarak kendimiz üzerinde çalışabileceğimizi bize hatırlatır. Çilekeşler ve Hevesliler gibi daha dışadönük olanlar ise çevremizin aslında planlarımızı gerçekleştirmek için bir fırsat olabileceğini gösterir.

Yine de içimizdeki o soğuk kin bizi odakta, merkezde ve tetikte tutar. Huysuz bir vicdan, tembelleşmemizi veya rahata alışmamızı engeller. Bize neden hesap kitap yaptığımızı ve başarı için neden bu kadar ter döktüğümüzü hatırlatır. Dünya bize yardım etmeyecektir, bizi kendi halimize de bırakmayacaktır. Sonunda güvenebileceğimiz tek şey kendimiziz. Kinimiz, "dünyadan kopuk olma" halini dünyaya karşı bir savaşa dönüştürebilir. Nihayetinde biri kazanacak, diğeri kaybedecektir. Eğer dünya bizi yüzüstü bırakmışsa, biz de karşılığında onu hayal kırıklığına uğratmaya hazırızdır. Eğer bu dikenli çıkışlarımız bile yetmiyorsa, o zaman duruşumuzu unutulmaz kılmamız gerekir. İçimizdeki yangını serbest bırakır, topyekûn bir imha saldırısına geçeriz.

Sonuç olarak biz Didikleyicilerin diğer düşünme tiplerine yönelttiği asıl meydan okuyan soru şudur: İşler istediğiniz

gibi gitmediğinde ne yapacaksınız? Kendinizi savunacak mısınız? Ve ne kadar ileri gitmeye hazırsınız? Bu, tıpkı *Tehlikeli İlişkiler*'deki Markiz de Merteuil'nin kışkırtmasına benzer; toplumun kendisi hakkındaki algısını dehasıyla titizlikle kurgularken, kendisine yanlış yapanları yok etmek için elindeki her zerre gücü kullanmaktan geri durmaz.

Psikolojik çalışmalar, haklı olduğumuza inandığımızda hissettiğimiz iğrenmenin, yargılarımızı çok daha acımasız kıldığını gösteriyor.[5] Toplumsal kuralların çiğnenmesini sadece "farklı bir tarz" olarak değil, sert bir karşılık gerektiren bir ihlal olarak görürüz. Başkalarında bizi soğutan her şeyi; küçük nezaketsizliklerden karakter kusuru olarak gördüğümüz şeylere kadar, her şeyi katı bir biçimde reddederiz. Tiksinti eşiğimiz ne kadar düşükse, olumsuz deneyimlere ahlaki bakışımız da o kadar uç noktalara vurur. Hiçbir manevra alanı, hiçbir gri bölge (nüans) bırakmayız: Onlar sadece, kökten yanlıştır.

Bu ihlallere karşılık verirken asıl tehlike; dünyayı bizi incittiği için cezalandırmanın en iğneleyici yollarını seçmemizdir. Bize saldıran canavarların canavarı oluruz. Bu, geri dönüşü olmayan noktamızdır ve o noktayı geçmeden önce çok emin olmamız gerekir. Gerçekten değer mi? Bu yola girip kendimizi açık bir savaşın içine attığımızda, artık kaçacak yerimiz kalmaz. Rakiplerimizi düşmana dönüştürür, tüm gücümüzle üzerlerine çökeriz. Bir kez başladı mı, dönüşü olmaz. Dünyayı böyle bir şiddetle iter ve özdenetimimizi kaybedersek, artık köşemize çekilebileceğimiz o güvenli alan da kalmaz.

Söylemeye gerek yok; çoğu insan bu tavra pek iyi gözle bakmayacaktır. Daha empatik düşünme tipleri, son bir gayretle bize başka bir yol olduğunu, istediğimizi elde etmenin topyekûn savaş açmaktan daha incelikli yöntemleri bulunduğunu anlatmaya çalışabilir. Ancak bu çabaların da bir sınırı

vardır; saldırımızın şiddeti karşısında kısa sürede yılıp geri çekilirler. Kınadığımız şeyin aynısına dönüşerek, kendimizi de kınanacak duruma düşürürüz. Bu yüzden bu yolun mutlaka işe yaraması gerekir ve sonuçlarına katlanmaya hazır olmalıyız. Eğer savaş topumuzu ateşleyeceksek, onun camdan değil, çok daha sağlam bir maddeden yapıldığından emin olmalıyız.

Tavizsizin Toplumdaki Yeri

Didikleyici olmak, çorak bir arazinin kıyısında durup o bataklık ve ıssızlığın içinden geçebilecek bir yol aramak gibidir. Bu zihniyetin bize çok iyi geldiği noktalar da vardır: Uzun ve titiz gözlemlerle kristalleşmiş yüksek ideallerimiz vardır; dünyayı "iyi, doğru ve gerçek" konusundaki katı standartlarımıza göre yargılarız. Kişisel sınırlarımızı, ideallerimizi hayata geçirmeye çalıştığımız o mahrem alanı dış dünyadan tamamen soyutlayan sarsılmaz bir mühür gibi görürüz. Karşılaştığımız her durumdaki sorunları saptama konusunda üstümüze yoktur; her ayrıntıyı acımasızca ayıklar, pürüzleri giderir ve daha iyi bir alternatif kurgularız. Neticede, acı ya da tatsızlıklar karşısında kolay kolay savrulmayız; bu tür deneyimleri dışarıda bırakıp yolumuza bakma konusunda çoğu kişiden daha mahiriz.

Bu açıdan diğer düşünme tiplerine öğretecek çok şeyimiz var. Temel mesajımız şudur: İdealler Mutlu Mesutlar veya Coşkuluların sandığı gibi kendiliğinden var olmaz; yozlaşmanın her an pusuda bekleyen gölgesini dağıtmak için emek vermek gerekir. Karşılaştığımız her şeyin "akışına kapılmak" zorunda olmadığımızı, aksine çoğu şeyi reddedip kendi yolumuzu açmamız gerektiğini savunuruz. Bu ders, Serinkanlı ve Heveslilerin küçük detaylarda boğulmasını engelleyebilir. Sadece kendimize odaklanıp dünyayı kendi haline bırakmak en doğal hakkımızdır. Bu duruş, Çilekeşlerin başkalarına kar-

şı aşırı duyarlılığını törpüleyebilir, Ateşlilerin ise fevri tepkilerini frenlemesine yardımcı olabilir.

Fakat bu düşünme biçimi kimi zaman kendi ayağımıza dolanabilir. Herhangi bir yere, kişiye veya duruma uyum sağlamakta güçlük çekebilir; gerçek anlamda uzun soluklu bir yaratıcılık için gereken o zihinsel sükûneti bir türlü yakalayamayabiliriz. Dünya standartlarımıza uymadığında onu dışlarsak, olup biteni kenardan izleyen etkisiz seyircilere dönüşme riskiyle karşı karşıya kalırız. Üstelik tuhaf bir biçimde, kendimize eziyet etmeye de meyilliyizdir; gördüklerimizden tiksinsek bile onlara tamamen sırtımızı dönmeyi bir türlü beceremeyiz. İronik olarak, bu durum meseleyi sadece daha da çıkmaza sokar; zira tek başına eleştiri oklarını fırlatmak, gelecekte bir dönüşüm yaşanacağını garanti etmez. Bunun için tersliğimizi biraz olsun törpülememiz, kolları sıvayıp dünyayla daha girişken bir bağ kurmamız gerekir.

Beklentilerimiz boşa çıktığında, hemen kabuğumuza çekilip dünyadan yüz çevirmek yerine bu anları yönetmeyi öğrenmeliyiz; Çilekeşler ve Heveslilerin dışarıda başka neler olup bittiğini keşfetme azmini kendimize rehber edinmeliyiz. Kendi özgün ve titizlikle işlenmiş yolumuzda ilerlerken, başkalarıyla bağ kurma yetimizi de yitirmemeliyiz. Tıpkı Mutlu Mesutlar ve Coşkuluların zahmetsizce yaptığı gibi; biz kendi yolumuzda giderken, başkalarının da "kendi havasında takılmasına" izin verebilmeliyiz. Eğer yollarımızı ayırmamız gerekiyorsa, basit bir fikir ayrılığının açık bir savaşa dönüşmesine engel olmalı ve memnuniyetsizliğimizi bir Serinkanlı gibi vakur bir soğukkanlılıkla ya da bir Şakacı gibi mizahın yumuşatıcı gücüne sığınarak, hırçınlaşmadan dile getirmeliyiz.

Toplumun müzmin şüphecileri rolünü üstlenmek yorucu ve yıpratıcı bir görevdir; ama birilerinin bunu yapması gerekir. Tıpkı çalılıkların arasında güvensizce dolaşan, gözleri ve kulakları keskin, kendilerini titizlikle temizleyip inlerindeki pislikleri ayıklayan vaşaklar gibiyiz. En küçük ayrıntılara ka-

dar iner, hiçbir şeyi peşinen doğru saymaz ve kimseyi göründüğü gibi kabul etmeyiz. Ancak tüm vaktimizi başkalarının yanlışlarını ayıklamakla harcarsak, kendi doğrularımızı ortaya koymaya asla fırsat bulamayız. Dünyaya yüksek standartlar dayatmamız kötü bir şey değildir; fakat kendimizi sadece kılı kırk yaran, huysuz birer muhasebeciye indirgersek bu duruşun tüm albenisi kaybolur. Yaptığımız tek şey başkalarının pisliğini temizlemek olursa, kendimizi de boşa harcar ve günden güne tükeniriz. Toplumun, zaman zaman bizim o tavizsiz yapıbozumumuza ihtiyacı vardır; ancak her gördüğümüzü delik deşik edersek, hiçbir projenin hayata geçirilmesine izin vermemiş oluruz.

BÖLÜM 10

Coşkulu

Hepimizin, kalbini bize sonuna kadar açmaya istekli insanlara ihtiyacı vardır. Annemin vefatından sonraki ilk Noel'de, birkaç arkadaşıma tatili nasıl geçireceğim konusunda tamamen kararsız olduğumu; belki yurtdışına çıkacağımı belki de sadece kendimi dışarı atacağımı söylemiştim. Birkaç gün sonra, "Harika bir fikrimiz var," diye mesaj attılar, "Neden bize gelmiyorsun? Kendi evindeymişsin gibi, her şeyi tam da gönlüne göre yaparız!" Planlarını altüst etmekten çekindiğimi söylediğimde, hiç oralı olmayıp bu yılki tüm programlarını bana göre ayarladıklarını belirttiler. Hatta işi şakaya vurup o kadar sıcak şaraba ve Noel kekine nasıl yetişeceklerini sorduğumda, "Biz çoktan hazırız, sen orasını hiç düşünme!" diyerek konuyu neşeyle kapatıverdiler.

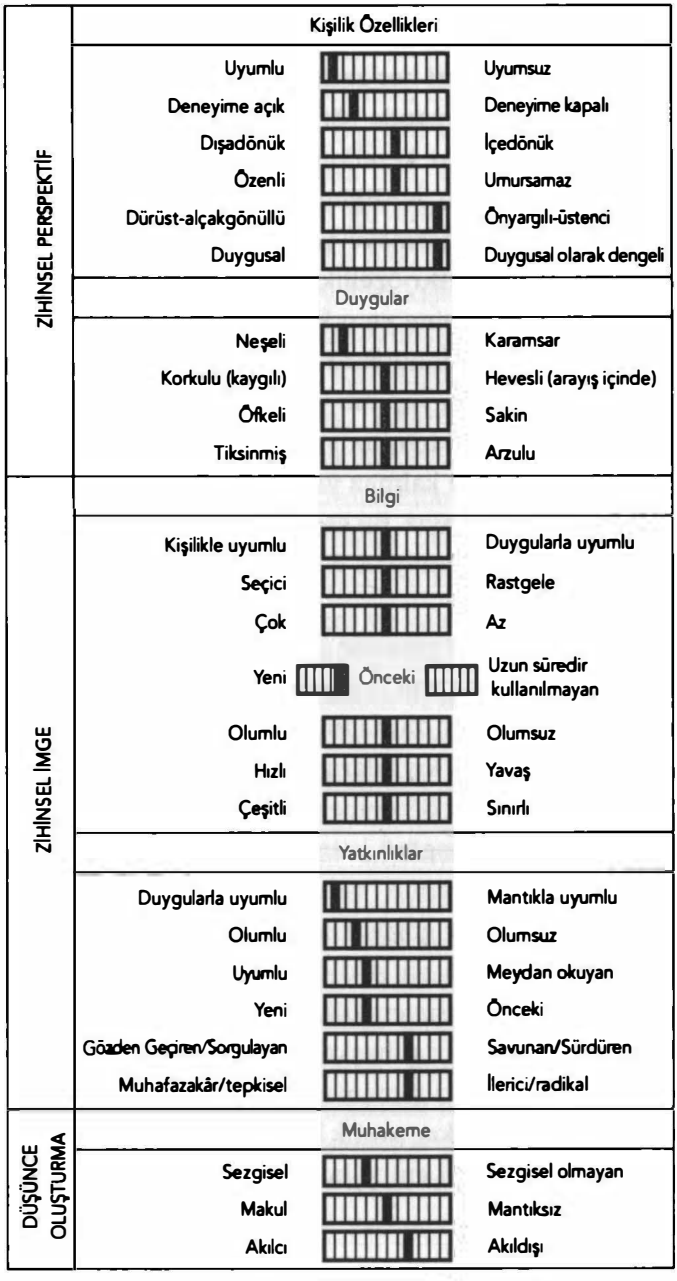
Noel arifesi gelip çattığında, kapıdan içeri adımımı atar atmaz o tanıdık his tüm benliğimi sarıverdi. Mutfaktan iştah açıcı somon ve kaz kızartması kokuları yayılıyor; oturma odası mum ışığının parıltısında kırmızı, yeşil ve altın renkli bir deryayı andırıyordu. Görkemli bir çam ağacının dibine yığılmış hediyeleri ve o sıcak ışıltının ortasından bana sevgiyle gülümseyen dostlarımı görünce adeta büyülenmiştim. Tüm bunları nasıl yetiştirdiklerini sormaya yeltendiğimde,

sorumu bir el hareketiyle savuşturup beni masanın başköşesine buyur ettiler. Akşam yemeği, ağaç başında söylenen şarkılar ve gecenin geç saatlerine kadar süren oyunlarla; kendi evimden uzakta ama tam da evimde gibiydim. "Aslında her zaman böyle bir Noel yaşamalıydın," dediklerinde, neye ihtiyacım olduğunu nereden bildiklerini sordum. Kalbimi ısıtan o cevabı verdiler: "Biz de senin aileniz, unuttun mu?"

Zihnimizin bu son durağına en yakışan isim Coşkuludur. Peki, bu karakterin ayırt edici özellikleri nelerdir ve bizler de Coşkulu'ların şölenine katılırsak bizi neler bekler? Muhtemelen, tutkuyla bağlandığımız şeylere bir tür at gözlüğüyle bakar, onların tüm kusurlarını hayal gücümüzün pırıltısıyla bir çırpıda silivririz. Kendimizi ve sevdiklerimizi şımartmak konusunda asla sınır tanımayız. Lügatimizden "yeter artık" sözünü çıkarıp attığımız; hayatımızı parlatmak, ona her fırsatta biraz daha ışıltı ve şatafat katmak için yanıp tutuştuğumuz bir tutku bu... Adeta gösterişten beslenir, girdiğimiz her ortamda bakışları üzerimize çekmeyi ve insanların merakla boyunlarını bize doğru uzatmasını arzularız. Belki de iflah olmaz birer romantiğizdir; defalarca sırılsıklam âşık olur, o eşsiz heyecanı yeniden tatmak için her seferinde aşkın kapısını hiç bıkmadan çalarız.

Bizimki, saf güzellikle karşılaştığında kolayca ve istisnasız biçimde büyülenen, hayata pembe gözlüklerle bakan hazcı bir zihniyettir (bkz. şekil 10.1). *Duygusal olarak dengeli, dışadönük, uyumlu, umursamaz, deneyime açık* ve *önyargılı-üstenci* gibi altı kişilik özelliğinin bir araya geldiği oldukça güçlü bir *arzu*dan besleniriz. Arzu da tıpkı iğrenme gibi, belirli karakter özelliklerini diğerlerine kıyasla çok daha fazla sahiplenir. Bu nedenle söz konusu iki duygu, yalnızca birer düşünme tipine tam olarak uyum sağlar; bu durum Didikleyici de olduğu gibi Coşkulu'yu da ailenin geri kalanından bir miktar ayırır.

Şekil 10.1: Coşkulu



Arzunun bu kişilik özellikleriyle nasıl etkileşime girdiğine baktığımızda, Coşkulu'nun duruşu ilgi dolu bir bağlanma biçimi olarak karşımıza çıkar. Özünde, uyumluluk ve duygusal dengenin birleşimi bizi her zaman yakın ilişki kurmaya iter; bu özellikler aynı zamanda söz konusu ilişkilerin peşinden güvenle gidecek kadar kendimizden emin olmamızı sağlar. Bağ kurma dürtüsüne verdiğimiz tepki, dışadönüklüğümüz ve kendimizi üstün görmeye yatkın önyargımızdan da büyük ölçüde beslenir. Bu özellikler, her ilişkiden tam olarak ne istediğimizi belirleme ve o kapsayıcı pozitifliğimizi koca bir yakınlıklar ağına dönüştürme konusunda bizi dizginlerin başına geçirir. Tüm bu yapının temelinde ise umursamazlığımız ve deneyime açıklığımız yatar; bu sayede arzularımıza körü körüne saplanıp kalmaz ya da ilişkilerimizi aşırı didikleyip tadımızı kaçırmayız. Bu esneklik, miadı dolan ilişkilerin ardından kolayca yolumuza devam etmemize de yardımcı olur.[1]

Biz Coşkulular, çevremizde olup bitenler hakkında mümkün olduğu kadar ayrıntı toplarız; kaynaklarımız konusunda çoğu zaman seçici davranır, geçmişte öğrendiklerimizle o an keşfettiklerimizi kıyaslarız. İçinde bulunduğumuz durumlardan yeni şeyler öğrenmekten keyif alır, bunlara sürekli yeni deneyim ve hoşgörü katmanları ekleriz. Bu genellikle düşünce yapımızı ortamın "ruh hali"yle uyumlu göstermek anlamına gelse de bir görüşü benimsedikten sonra duruşumuzu oldukça kararlı bir şekilde koruruz. Muhakeme biçimimiz zaman zaman sistematik olsa da bazen bu düzenden uzaklaşır; kimi anlarda başkalarının fikirlerini benimser, kimi anlarda ise onları tamamen görmezden geliriz. Görüşlerimizi genellikle birkaç pratik kurala dayandırırız; yalnızca nadir anlarda her şeyi enine boyuna, derinlemesine düşünmekte ısrar ederiz.

Coşkulu Olmak

Diğer tüm düşünme tiplerinden farklı olarak biz Coşkulular, tam anlamıyla duygu insanlarıyız. Dünyaya; içimizi yakan, bizi adeta sersemleten bir çekimle, midemizde başlayıp göğüs kafesimizde yankılanan o güçlü kıpırtıyla yaklaşırız. Bu, öz-farkındalığımızı bir kenara iten, bizi kontrolü tamamen duyularımıza bırakmanın o güvenli kollarına davet eden, zafer sarhoşluğuyla karışık bir hayranlık ve irade halidir. Etrafımızda olup biten her şey, bizi kışkırtıcı bir merakla içine çeken, adeta önemli birer hadiseymiş gibi parıldayan o cazibe halesini beraberinde getirir. Karşılaştığımız her durum, bize sunacaklarının bir "fragmanı" gibi davranarak üzerimizde güçlü bir çekim yaratır. Bu çekim kuvveti bizi maceracı, cesur, haylaz ve bir o kadar da kurnaz kılar; bir yanımız ne kadar cilveliyse diğer yanımız o kadar büyüleyicidir. Kendimize güvenimiz tamdır; sanki sadece bu karşılaşmaların açığa çıkarabileceği insanüstü güçlere ve yalnızca onların uyandırabileceği hislere sahibizdir. Bu yüzden, daha fazlasını bulmak arzusuyla tek bir amaca odaklanır ve dünyayı özgürce keşfetmek için bu tutkuların peşinden gideriz.

Bu düşünme biçimini ruhumuza işleyen toplumsal deneyimler, dünyayı birbirine eklemlenmiş bitmek bilmeyen bir davetler silsilesi gibi sunan anlardır. Hayatımız boyunca, her biri bize o eşsiz yüceliğin ipuçlarını fısıldayan, duygusal yükü yüksek her türden "yatırım" fırsatıyla karşılaşırız. Bize "o doğru kişiyi" bulmayı vadeden flört uygulamaları, bizi milyoner yapabilecek hisse senedi opsiyonları, hayatımızı sözde "kısa yoldan çözecek" pratik yöntemler ve kişisel gelişim rehberleri bunlardan sadece birkaçıdır. Hepsi bizden emek, enerji, zaman veya sermaye gibi bir bağlılık bekler; karşılığında ise içimizde birikmiş özlemleri dindirmeyi ve bize her daim daha fazlasını vermeyi vadederler. Bu vaatler, özellikle çocukluk ve okul yıllarımızdaki kendini keşfetme

sürecimizde de kritik bir rol oynar. Başlangıçta şiire mi yoksa seramiğe mi yöneldiğimiz, Almancayı mı yoksa coğrafyayı mı seçtiğimiz, Pokémon mu yoksa Magic: The Gathering mi kovaladığımız tamamen o şeylerin bizi içine çeken haz dolu cazibesiyle ilgilidir. Ancak bu uğraşlardan herhangi birine sadık kalıp kalmayacağımız, o şeyin vaadini ne kadar yerine getirdiğine ve bize bu bağlılığın getirisini ne ölçüde somut olarak hissettirdiğine bağlıdır. Beklediğimiz tatmini bize ne kadar sundukları, daha fazlası için onlara geri dönüp dönmeyeceğimizi belirleyen asıl unsurdur.

Bir şeye duyduğumuz çekim ne kadar güçlüyse, ona o kadar derinlemesine dalar, kendimizi o denli bütünüyle ona kaptırırız. Zamanla benlik duygumuz ve hayattaki amaçlarımız, tutkuyla bağlandığımız bu nesneler tarafından yavaş yavaş yutulabilir; öyle ki bunlar, kim olduğumuzun giderek daha büyük bir parçası haline gelir. Felsefeden bağımlılık kuramına, tüketici araştırmalarından cinsel terapiye kadar uzanan benlik bilinci çalışmaları; kimliğimizi inşa ederken arzularımıza ne denli ağırlık verdiğimizi vurgular.[2] Ancak Coşkulular bu yolu herkesten daha ileri götürerek, arzularıyla özdeşleşme meselesini bambaşka bir seviyeye taşır. Artık yaptığımız her işi, edindiğimiz her yeni bilgiyi ve kazandığımız her beceriyi; kendimizi ve tüm çabalarımızı tutkularımızın emrine amade kılmak için yürüttüğümüz, ömür boyu sürecek bir hazırlığın parçası olarak görmeye başlarız.

Hoşlandığımız kişi o sınıfta diye psikoloji derslerine kaydolur, sırf o gidiyor diye belli bir barı mesken tutarız. Bizi fark etsin diye saçımızı boyatır, en şık kıyafetlerimizle dolaşırız. Hayatımızı böyle zararsız şekillerde değiştirmek bizim için sıradan bir iştir. Ancak arzularımız, kolaylıkla kendimizden ödün vermemize yol açabilir. Takıntılarımız ve tutkuyla bağlandığımız projeler uğruna ofiste sabahlayıp uykusuz kalabilir; öğünleri masabaşı atıştırmalıklarla geçiştirebilir; ailemizi, dostlarımızı, hatta ikili ilişkilerimizi bile ihmal edebiliriz.

Sahip olduğumuz tüm direnci ve azmi, tek bir amaca körü körüne adayabiliriz. Bu uğraşlar hayatımızda giderek daha fazla yer kaplayıp kimliğimizin en belirgin parçası haline gelse bile, bu kadarı bizim için hiçbir zaman yeterli olmaz; hep daha fazlasının peşinden koşarız.

Bizi cezbeden her çağrıya kulak verip o çekimin peşinden gittiğimizde, içimizdeki o huzursuz gerilimin dağıldığını hissederiz. Zamanla, tutkularımızın peşinden gitmeyi bir "evde olma" hissiyle; yani bize ömür boyu yeni şeyler keşfetme fırsatı sunan ve bu keşifler için sınırsız özgürlük tanıyan o konforlu alanlarla özdeşleştiririz. Her türlü kurum, onlara duyduğumuz bağlılık karşılığında bize tatmin vadederek bu duyguyu beslemeye çalışır. Aslında bildikleri temel gerçek şudur: Dışarıdan dayatılan her "zorunluluk", ancak içeriden gelen güçlü bir "istekle" desteklenirse ayakta kalabilir. Bizden beklenenleri sadece kurallar öyle gerektirdiği için değil, aynı zamanda bunu yapmayı bilinçli olarak seçtiğimiz için yaparız. Bu otoriteler yolumuza engeller çıkarmak yerine, bizden beklenen rollere uygun yaşamanın ne kadar cazip olduğunu vurgularlar. Ekstra puanlar, işyerindeki yan haklar, primler ve ödüller; o sistemin içinde bize sunulan geniş imkânları göstermek için tasarlanmıştır. Amaçları; özellikle işler zorlaştığında ve o ilk baştaki büyüleyici hava dağıldığında, içimizdeki "isteği" bizi motive etmeye devam eden bir "ihtiyaca" dönüştürmektir.

Her yandan kuşatıldığımız bu sürekli çekim gücü, yani arzularımızı kamçılayan tüm bu etkiler, içimizde her birini tatmak istediğimiz devasa bir istekler şöleni arasında halat çekme yarışına girer. Sonuç olarak, o an hangi cazibeye kapılıp neyin peşinden gideceğimiz konusunda oldukça değişkenlik gösterebiliriz. Arzuyu çok farklı katmanlarda deneyimleriz; doyurulmayı bekleyen geniş bir iştah yelpazemiz vardır: Anlık kurabiye veya kokteyl krizleri, uzak diyarlara ve romantik yürüyüşlere duyulan derin hasret, çoğu zaman

dizginlenemez olan cinsel dürtülerimiz... Herkes bunlara bir ölçüde sahiptir; ancak biz Coşkulular, bu iştah ve arzuları hiçbir gizleme gereği duymadan sahiplenmemizle fark yaratırız. Diğerleri arzularını sorgulayabilir, bastırabilir ya da dünyanın onlara kayıtsız kalmasını kabullenebilir. Biz ise hem kendimiz hem de arzularımız için alan açar, onların mutlaka karşılanmasını bekleriz. Tıpkı *Pulp Fiction*'daki şımartılmış Mia Wallace gibi, türn isteklerimizin o an tatmin edilmesini çocukça bir hırsla talep edebilir ve etrafımızdakileri buna ikna etmek için her yolu deneyebiliriz. Fakat asıl baskın olan yanımız, kendiliğinden davranma hakkımızı her zaman saklı tutmamızdır; şu an bunu, bir sonraki an şunu, daha sonraki an ise bambaşka bir şeyi isteme özgürlüğümüzden asla ödün vermeyiz.

Çekim Gücünün Zorbalığı

Coşkulular için dünya, bitmek bilmeyen bir uyarı kaynağıdır; baş döndürücü bir ihtişam, ilkel bir tutku, ruhani bir zarafet ve baştan çıkarıcı bir cazibe... Dünya bizi oyunlarıyla büyülerken, biz de aynı çekim gücünü ona geri yansıtmanın peşine düşeriz. Herkesin bakışlarını üzerimizde toplamak ve onları dünyamıza hapsetmek isteriz. Yakınlık kurma açlığımız son derece kişisel ve büyüleyici derecede duyusaldır; köklerini çoğu zaman bedensel bir uyarılmanın (cinsel ya da değil) derin itkisinden alır. Arzularız ve arzulanmak isteriz, etrafımıza adeta bir çağrı feneri gibi kendinden emin bir duruş ve karizma yayarız.

Gerek platonik gerekse romantik anlamda sevmeyi ve sevilmeyi öğrendikçe, çevremizdekilerle aramızdaki mesafeyi eritmeyi de öğreniriz. Karşılıklılık ilkesini içselleştiririz: Başkalarına ilk adımı atarak onları kendimize çeker, kırılganlığımızı ortaya koyup inisiyatif alarak dikkatlerini üzerimize toplarız. Başkalarına doğru çekilme hissi, bizi ikili ilişkilerde

oldukça atak bir tavra büründürebilir. Kendimizi ortaya koymaktan pek çekinmeyiz; bizi cezbedenin peşine düşer ve –en azından geçici bir süre için– onsuz yapamayacağımıza karar veririz. Sırt dekolteli kadife elbise, göz kamaştıran altın küpeler, kolumuzun altına sıkıştıracağımız Louis Vuitton çanta ve diğer kolumuza takacağımız muhteşem bir eş... Onları bir kez gördük mü ayrı kalmaya dayanamayız; henüz bizim olmamaları, onlardan çok uzun süredir mahrum kaldığımız hissini uyandırır.

Eğer bir şeye mutlaka sahip olmamız gerekiyorsa, onu elde etmenin bir yolunu bulacak kadar girişkenizdir. Belki de çözüm sadece paranın gücünü kullanmaktır; ne de olsa her şeyin ve herkesin bir bedeli vardır. *Charlie'nin Çikolata Fabrikası*'ndaki sakız çiğneyen Violet Beauregarde ile şımarık Veruca Salt'ın, Willy Wonka'nın imparatorluğunu "ele geçirme" çabaları tam da bu mantığa dayanır. Biri küstah rekabetçiliğiyle diğer "altın biletli" çocukları gölgede bırakmaya çalışırken, diğeri babasının parasının ikna edici gücüne yaslanır. Elbette her ikisi de günün sonunda Charlie Bucket'ın o gösterişsiz samimiyeti kadar başarılı olamayacaktır.

Bizler, ne istediğini bilen ve arzusuna ulaşmak için hiçbir engel tanımayan, özür dilemeyi de pek sevmeyen atak insanlarız. Örgütsel psikoloji, arzunun girişimcilik ruhumuzu besleyen pek çok yönünü ortaya koymuştur.[3] Bunun temelinde bağımsızlık ve öz-yeterlilik tutkumuz yatar; yani maddi "kaderimizin" dizginlerini ele almak, büyümek, yayılmak, daha iyi performans sergilemek ve toplumsal bir değişim yaratmak isteriz. Aynı zamanda psikanalitik araştırmalar, bu ödülleri maddi bir yoksunluk noktasından mücadele ederek kazanmak istediğimizi öne sürer. Zira nihai ödüle ulaşmak bizi bir yere kadar tatmin eder; bizim için asıl zevkli olan, o amaca ulaşmak için sergilediğimiz proaktif çalışma sürecidir.

Asıl mesele, bize ait olduğunu hissettiğimiz şeyi eninde sonunda almaktır. Kararlı bir sebat yetmediğinde, daha az

ilkeli yollara sapabiliriz. Bir şeyi deli gibi istemek, hem kendimiz hem de çevremizdekiler için bir dayanıklılık sınavına dönüşebilir. Jay Gatsby'nin, eski sevgilisi Daisy'nin dikkatini çekebilmek için kaçakçılık imparatorluğundan kazandığı serveti West Egg'deki görkemli partilere harcamasındaki o mutlak irade; Nick Carraway'i büyüleyen şeyin ta kendisidir. En iyi halimizde arzularımız bize yılmamayı öğretir. Ancak en kötü halimizde bu eğilim, ne zaman durmamız gerektiğini bilememize neden olur. Bir şeye ulaşma çabamızın, başkalarını taciz etmeye veya onların rızasını ezip geçmeye dönüşmesine izin veremeyiz. Eğer giderek abartılı ve gerçekdışı bir ısrarla kapıları zorlamaya devam edersek, insanları sadece kendimizden soğuturuz. Kimse bize ilgisini veya onayını borçlu değildir.

Doktora sonrası ekibimden bir arkadaşım beni yeni üniversitesindeki bir partiye davet etmişti. Gider gitmez eski bir hocamla karşılaştım; kendisi parlak fikirler üretmekte ve projeler yaratmakta uzman bir uluslararası ilişkiler akademisyeniydi. "Karşılaşmamıza sevindim, sana bir şey sormam gerek. Bizi biraz yalnız bırakır mısınız?" diyerek beni hızla bir masaya çekti ve hemen iş konuşmaya başladı. Yeni bir araştırma merkezi kuruyormuş, keşfedilecek çok şey varmış ve beni de bu işe dahil etmek istiyormuş. Beni düşündüğü için teşekkür edip iletişim kuracağıma söz verdim. Arkadaşım, yanına döndüğümde, beni soru yağmuruna tuttu: "Ne istiyordu?" Daveti anlattığımda, "Ah, ben de böyle bir şey yapmayı çok isterim, benden de bahseder misin?" dedi. Tabii ki onları tanıştırabilirdim.

Aylar geçti. Merkezle ilgili ufak tefek haberler gelse de pek bir ilerleme kaydedilemedi. Ancak meslektaşım yılmıyordu; her hafta, hatta birkaç günde bir konuyu tekrar tekrar açıyordu: "Ona e-posta attın mı? Benden bahsettin mi?" Eskiden flörtten seyahate, hafta sonu planlarımıza kadar her şeyi konuşurduk; şimdiyse tek konu o merkezdi. Nihayet onları

bir araya getirdim. O andan itibaren meslektaşımın mesajları bıçak gibi kesildi. Bir yıl sonra merkezin açılışında onu, eski hocamın yanından bir an olsun ayrılmayan sadık bir gölge gibi gördüm. Merhaba demek için yanlarına gittim. Büyük bir özgüvenle dönüp beni hocaya tanıtmaya kalktı. Şaşkınlık içinde yüzüne baktım. Bu da neyin nesiydi? Onu zaten tanıyordum, zaten onu tanıştıran bendim! "Aa, öyle mi olmuştu? Hiç hatırlamıyorum," deyip geçti.

Arzularımızın peşinden ne kadar inatla ve tavizsiz gider, hırslarımızı ne kadar ön plana çıkarırsak, diğer düşünme tiplerini o denli rahatsız ederiz. Hedeflerimize ulaşmak adına başkalarını görmezden gelip ezip geçtiğimizde Çilekeşler ve Didikleyiciler kolayca incinebilir veya gücenebilirler. Hatta bizim kadar hırslı olan Ateşliler veya Şakacılar bile, kendi emellerinin çiğnendiğini hissettiklerinde buna sert tepki gösterirler. Ne kadar ustaca gizlemeye çalışırsak çalışalım, herkesi avucumuzun içine alma tutkumuz hızla narsisistik bir egoizme dönüşebilir.

Sevgi Yelpazemiz

Elbette bu anlattığım, Coşkulu zihniyetinin uç bir örneğidir. Arzunun o mıknatıs gibi çeken gücünü ne kadar kaçınılmaz biçimde hissetsek de, genellikle bir an bile düşünmeden kendimizi körlemesine ileri atmayız. Sonuçta arzular çeşit çeşit gelir ve biz genellikle onları yönetmeyi, makul bir sınırda tutmayı biliriz. Etrafımızda sevmediğimiz, hayalini kurmadığımız ya da özel bir ilgi duymadığımız; yani ille de "bizim" olsun diye uğraşmadığımız pek çok insan vardır. Onlarla aramız gayet iyidir; onları sever, hatta takdir edebiliriz ama o gerçekten yoğun tutkumuzu yalnızca bizim için özel olan insanlara saklarız.

Aslında dünyaya karşı temel duruşumuz rahat, kabullenici ve sağduyulu bir hoşgörü üzerine kuruludur. Sosyal

araştırmalar, arzunun toplulukları ve grupları bir arada tutan bir "toplumsal tutkal" olduğuna dikkat çeker.[4] Arkadaş çevremizde, mahallemizde, işyerinde veya toplumun genelinde insanlarla köprüler kurmak ve dayanışma tesis etmek; birbirimizin isteklerine ve tatmin kaynaklarına uyum sağlamaktan geçer. Bu da empati kurarak kendi bireysel beklentilerimizin dışına çıkmak, ortak paydalarda buluşmanın yollarını aramak demektir. Özellikle ilişkilerin henüz filizlendiği dönemlerde; yani yeni bir işe girdiğimizde, öğrenciliğimizin ilk günlerinde veya yeni bir partner adayıyla tanıştığımızda bu uyum süreci kritiktir; çünkü o aşamada hem ortamı tartar hem de birbirimizi çözmeye çalışırız. Oldukça dinamik bir duygu olan arzu, sosyal etkileşimin çarklarını yağlamakta, pasif bir yakınlık hissinden ya da sadece birbirini tanıyor olmaktan çok daha güçlüdür; özellikle de dünyayı bambaşka pencerelerden gören insanlar arasındaki bağı güçlendirir. Biz Coşkulular, bazen sezgilerimizle bazen de deneme-yanılma yoluyla, bizi cana yakın ve uyumlu gösteren o "tatlı dengeyi" nasıl kuracağımızı çok iyi biliriz.

Çekimin belki de en kıymetli biçimi, dostça sevgi ve karşılıklı saygıdır. Bazı insanlarla aramızda ruhsal bir uyumdan doğan o çekimi hemen hissederiz; varlıkları her şeyi daha parlak, daha hafif ve daha renkli kılan bir huzur verir. Biriyle tanışıp ortak bir payda keşfettiğimizde içimizi bir heyecan dalgası kaplar. Onu şimdiden birazcık da olsa tanıyor ve anlıyor olmanın verdiği o kendine has sevinci yaşarız. Zamanla bu bağın yeni kapılar açtığını görürüz: Samimi sohbetler, anlamlı bakışlar, bize özel şakalar... Bu süreç, o kişinin iç dünyasına açılan gizli bir geçit; herkese karşı ördüğü duvarları sadece bizim aşmamıza tanınan bir imtiyaz, yalnızca ikimize özel bir yakınlıktır. Bu güçlü bağ, daha az ortak paydada buluştuğumuz kişilere yöneldiğinde ise yerini daha genel, insani bir iyi niyete bırakarak yumuşar. Onlara karşı da düşünceli bir nezaket besleyebiliriz. Haklarıdır elbette! Diledikleri yere

gitsinler, istedikleriyle evlensinler, özgürce konuşsunlar... Ancak; "bizim" diye sahiplendiğimiz insanlara, nesnelere veya anlara adadığımız o derin şefkati, bu genel halkadaki insanlara aynı cömertlikle sunmayız.

Öte yandan, duygusal ayarı tamamen kısmak da elimizdedir. Bizim arzumuz; Karamsarların hüznü, Ateşlilerin hiddeti ya da Evhamlıların korkusu gibi değildir. Onların duyguları aniden kabarıp kişiyi esir alır ve aynı hızla geri çekilir. Bizim arzumuz da benzer şekilde yoğun ve sarsıcı olabilir; ancak üzerimize ansızın çöken bir fırtınadan ziyade, yavaş ve istikrarlı bir akıntı gibi gelir. Kontrolü kaybetmeden en az onlar kadar derin hissedebiliriz ki bu, düşünme tipleri içinde nadir rastlanan bir yetenektir.

Burada asıl mesele "ilgi"dir. Her türlü geçici heves, dikkat dağınıklığı ya da ani bir merak bizi kolayca büyüleyebilir; çünkü biz zaten bir şeylere tutulmaya dünden hazırız. Yine de sorumluluklarımıza odaklanmak, rollerimizi kavramak ve toplumsal beklentileri karşılamak için bu ilgiyi yeterince uzun süre sabit tutmayı öğrenmeliyiz. Rastgele oradan oraya savrulmamak adına dikkatimizi dizginlememiz gerekir; bu konuda Serinkanlılar ve Didikleyiciler bize yol gösterebilir.

Öte yandan, şefkatli bir sevginin tam zıddı olan o uç noktada, arzunun bizi durmadan içine çektiği topyekûn bir duygusal teslimiyet yatar. Bazı insanların ya da şeylerin bizi neden cezbettiğini, neden içimizi titretip yüzümüzün kızarmasına neden olduğunu ya da neden nefesimizi kestiğini tam olarak bilemeyiz. Belki kendimizce bir açıklama uydurabiliriz ama günün sonunda, her vuslatın ardında tarif edilemez bir gizem olduğunu kabul etmek zorundayız. Şayet bu çekime kayıtsız şartsız bir itaatle karşılık verirsek; karizmatik vaizlerin, eksantrik yönetmenlerin veya küresel pop ikonlarının fanatik takipçilerinde, popüler diyetlerin ya da marjinal karşı-kültürlerin katı disiplinlerinde görülen o kölece adanmışlığın tuzağına düşeriz. İnandığımız ritüel ve değerlere duydu-

ğumuz sevgi, köktenci bir bağlılığa dönüşebilir; düşünce ve davranışlarımız dogma haline gelerek katılaşır.

Birini ya da bir şeyi bu denli yoğun sevdiğimizde, ona zihnimizde –bazen kendimizin bile ötesinde– öncelik tanırız. Bu, bağ kurduğumuz her varlığı geri dönülmez bir biçimde kendimizin bir parçası ve "bizden biri" gören dayanışma duygusundan beslenen, özgeciliğin en saf halidir. Artık sadece yan yana değil, iç içe var oluruz; sınırlarımız kusursuzca birbirine karışır. Buradaki tehlike, karşımızdakine öylesine kapılmaktır ki, ona uyum sağlamak uğruna kendimizi değiştirmeye başlarız. Bu durum sadece onların çıkarını kendimizinkinden üstün tutmak değil; artık kendi varlığımızı onlardan bağımsız bir bütün olarak görememek demektir. Ötekinde böylesine eriyip gitme hissine –tıpkı Madame Butterfly'daki geyşa Cio-Cio-San'ın trajik sadakati gibi– epik bir ihtişam yüklemek kolaydır. Oysa böylesi bir özveri yerine, "bizden olanlar"ın yanında durmanın; onlara bütünüyle karışıp yok olmadan yardım, destek, hayranlık ve sadakat sunmanın bir yolunu bulmalıyız. Zira bu tür bir arzu dizginleri bir kez ele geçirdiğinde, tüm zihniyetimiz onun öngörülemez kaprislerinin esiri olabilir.

İstikrarsız Çekimin İkilemleri

Coşkulular olarak en belirgin özelliğimiz, çevremizde olup bitenlere karşı duyularımızın son derece hassas oluşudur. Bizim için dikkat kesilme eylemi derin bir anlam taşır; çünkü içimizdeki özlemi ilk kez bu yolla dışa vururuz. O derinden gelen çekim, karıncalanma ve üzerimizdeki etkisi, duyularımızı başka her şeyden uzaklaştırıp özellikle o yöne çevirmemiz için bizi yönlendirir. Bu çekimi hissedip hissetmemek, bizi harekete geçiren o kaynağı –bu her ne ya da kim olursa olsun– sahiplenip sahiplenmeyeceğimize karar vermeden önceki ilk adımdır.

Hangi arzumuza ne zaman öncelik vereceğimiz konusu ise son derece akışkandır ve ani bir biçimde değişebilir. Lisansüstü eğitimden bir arkadaşım, bir keresinde hiç beklenmedik bir anda bana mesaj atıp tavsiye istemişti: "Sanırım kariyerimde bir dönüm noktasındayım. Bazı teklifler aldım ama hayatımda yönelebileceğim farklı yollar arasında paramparça olmuş durumdayım. Buluşalım mı?" Bir yer ve zaman önerdi. Onu; koyu deri döşemeler, pembe altın detaylı objeler ve loş ışıklarla dekore edilmiş bir kokteyl barının köşesine yayılmış halde buldum. Masada Tamilce bir kitap ve çeşitli kaligrafik notlarla dolu bir Moleskine defter duruyordu. Bana bunun, Güney Asya'ya zihinsel olarak geri dönme yolu olduğunu söyledi: "O canlı renkler!" Gitmek istediği yer orası mıydı? Sorumu elinin tersiyle hafifçe savuşturdu: "Ah, hayır, hayır!"

Meğer önündeki seçenekler çok daha sıradanmış: ABD'de hukuk fakültesi, Belçika'da öğretim görevliliği ya da Yeni Zelanda'da siyasi danışmanlık. Şaşırmıştım; çünkü bunların hiçbiri onun karakterine pek uymuyordu. Peki ya her zaman dilinden düşürmediği, adeta onunla nefes aldığı o aşkın felsefeye ne olmuştu? "Ona hâlâ tutkuyla bağlıyım! Onu da bu işlerin yanında yürütmeye devam edeceğim!" Buna nasıl vakit bulacaktı? Neden bu yeni kariyerlerden birine kendini tamamen adamıyordu? "Birini seçmeye bir türlü gönlüm elvermiyor!" Bu kadar seçeneği olduğu için ne kadar şanslı olduğunu söyledim. Bana dalgın dalgın baktı: "Sence... hepsine birden 'evet' mi demeliyim?" Kesinlikle hayır, dedim. Yüzündeki o ışık söndü, bakışlarını boşluğa dikti: "Anladım. Neyse... yine de teşekkürler."

Öyle ya da böyle, üzerimizde bilinçli bir kararsızlık havası taşırız. Arkadaş grupları arasında adeta mekik dokuruz. Hayatımıza giren sevgililer ve partnerlerin yerini bir başkası alır; kısa süreli heyecanlardan küçük kaçamaklara, oradan tek gecelik maceralara savrulup dururuz. Bu "başıboş hazcılığımı-

zı" hamlık ya da ahlaki bir lakayıtlık olarak gören başkaları, bu tavrımız karşısında çileden çıkabilir.

Bir noktaya kadar haklılar da: Evet, bağlılıklarımıza esnek yaklaşırız; bizim için bağlar, bizi asla bir köşeye hapsetmeyecek kadar gevşek ve her an güncellenmeye açık olmalıdır. Ancak bu bakış açısı, değişkenliğin dünyayı algılama biçimimizdeki o hayati rolünü hafife alır. Zihnimizi, her an bizi ne cezbediyorsa ona göre yönlendiririz; bir yel değirmeninden diğerine koşan, amansız birer Don Kişot gibiyizdir. Elbette uzun vadeli hedeflerimizi gözden kaçırmayız; kendi "Dulcinea del Toboso"muz zihnimizdeki yerini daima korur. Ancak bu ana odağın, karşımıza çıkan diğer heyecanlara yeri geldiğinde cevap vermemize engel olmasına gerek duymayız. Aksi halde, bizi ilk cezbeden birkaç şeye saplanıp kalır, dünyanın geri kalanıyla bağımızı tamamen koparırdık.

Oysa kim olduğumuza ve ne istediğimize dair asıl benlik duygumuz, bir ilgiden diğerine uzanan bu yolculuklarda birikerek şekillenir. Duygusal bağlarımızın zamanla büyüyüp küçüleceğini ya da evrileceğini kabullenmek bir sorumsuzluk değil; aksine dikkatli bir gözlemin ve öngörünün sonucudur. Birine ya da bir şeye kendimizi adadığımızda, bunu tam bir teslimiyetle yaparız. Şefkatimizi ve sevgimizi bir kez bir başkasına –arkadaşlara, partnerlere veya yoldaşlara– yönelttiğimizde, onlara olan bağlılığımızı dışarıdan sarsmak artık imkânsızdır. Onlardan ancak arzularımızı ve ihtiyaçlarımızı artık karşılamadıklarına karar verdiğimizde, yani "bizden olanın" sınırlarını onları da kapsayacak şekilde genişletmekten vazgeçtiğimizde uzaklaşırız. Kısacası, bir yola girdik mi sonuna kadar oradayızdır; ta ki ayrılma vaktinin geldiğine *bizzat* karar verene dek.

Dünyanın çağrılarına bu denli açık olduğumuz için, hayatın sunduğu her şeyin –bu cazibe uçucu da olsa– ne kadar arzulanmaya değer olduğunu fark ederiz. Gelip geçici okul

aşklarının, yasak tutkuların ve internetten kurulan o hızlı randevuların birbiri ardına sönüp gittiğine yeterince tanıklık ettiğimizden; saf bir çekimden kalıcı bir bağlılığa geçmeden önce biraz durup beklemeyi tercih ederiz. Birini ya da bir şeyi "bizim" kılmak, kendimizi ona karşı tamamen savunmasız bırakmak; anlık bir hevesi dindirmekten çok daha hayati bir karardır. Bu noktada asıl ikilemimiz şudur: Sırılsıklam âşık olup içinde kaybolmadan, o yakınlık duygusunu dengeli bir biçimde nasıl yaşayabiliriz?

Bu yanlış anlaşılma nedeniyle, ilişkilerimiz düğümlendiğinde, kaosa sürüklendiğinde ya da çevremizdekileri ihmal eder göründüğümüzde suçlanan hep biz oluyoruz. Oysa biz "ihmal"e bambaşka bir cepheden bakıyoruz. Her şeydeki o gizli cazibeyi bu kadar net görebildiğimiz için, onlara hak ettikleri zamanı ayırmazsak esas kendimizi kusurlu hissederiz. Fırsatların belirdikleri hızla yok olup gittiğini defalarca tecrübe ettik. Bu yüzden anı yakalamalı, demiri tavındayken dövmeliyiz; aksi takdirde olağanüstü bir şeyi kaçırma riskiyle burun buruna geliriz. "Tek seferlik teklif, ya şimdi ya hiç! Sadece stoklarla sınırlı!" İşte o anlarda harekete geçmemizi sağlayan içgüdü coşmaya başlar.

Sosyal Kelebeklerimizi Yakalamak

Coşkulular olarak bizler, yalnızca zihinsel bağların değil, doğrudan sosyal temasın peşinden koşarız. Bizim için birini ya da bir şeyi arzulamak, tepeden tırnağa duyusal bir deneyimdir. Sevgiliyle paylaşılan flörtöz dokunuşlar ve kaçamak bakışlar; şefkatli sarılmalar, tutkulu kucaklaşmalar ve zamanı durduran o ilk öpücük... Bunların her biri bizim için adeta hayat enerjisidir. Aynı durum, aile ve dostlardan gelen küçük ama ince düşünülmüş jestler –bir kart, bir çiçek ya da bir yolculuk dönüşü karşılanmak– için de geçerlidir. Bu anları bu kadar güçlü kılan, karşılıklı olmalarıdır. Birinin bize tüm dikkatini

vermesi, bizim onlara pasif bir ilgi göstermemizden çok daha besleyicidir.

Başkalarıyla bağ kurma arzumuzun temelinde, onlarda takdir edilecek ve değer verilecek cevherler olduğunu hissetmemiz yatar. Kendimizden hoşnut olmanın ve bizzat hayranlık uyandıracak bir yaşam sürmenin yolu, bu insanlarla ilişki kurarak kendi varlığımızı zenginleştirmekten geçer. Karşılaştığımız her insanda ya da her nesnede muhtemelen sevilecek bir yan vardır. Eğer bir yargıya varacaksak, bunu ölçülü ve iyi niyetle yapmalı, haklarını teslim etmeliyiz. Hayatımıza katacakları renkleri bize göstermelerine izin vermeliyiz; bunu da en iyi, onlarla karşılıklı bir kucaklaşma içinde bütünleşerek başarabiliriz. İşte zihniyetimizdeki o tutku tam bu noktada çiçek açar.

Birine ya da bir şeye tutku duyduğumuzda, tüm duyularımız bir makine gibi tıkır tıkır işlemeye başlar. Biz de diğer dinamik karakterler gibi son derece enerjik ve hareketliyizdir; çekimin o anlık sıçrayışını derinden canlandırıcı bulur, bu hissi tadabileceğimiz her fırsata gözü kapalı atlarız. Tanışma toplantılarına, davet gecelerine katılırız. Herkesle tanışır, kartvizitlerimizi dağıtır, numaraları toplarız. Tüm bunlar aslında büyük bir efor gerektirir. Dışarı çıkmak, kendini kalabalıkların içine atmak ve bilinmeyenin gizemli hazlarını keşfetmek aktif bir tercihtir; bu tempoyu sürdürebilmek için ciddi bir sosyal enerji rezervine ihtiyaç duyarız.

Sosyal araştırmalar; bu yoğun enerjiyi erotik tutkudan tüketim mallarına, hatta ilahi olanla kurduğumuz o "kişisel bağa" kadar arzu duyduğumuz pek çok farklı alana yönelteBildiğimizi gösteriyor.[5] Hayallerimiz canlı, yapıcı ve yaratıcıdır. Arzuladığımız şeye ulaşmak için yeni yollar keşfettikçe, içimizdeki o heyecan döngüsü daha da beslenir. Üstelik bu arzumuz bulaşıcıdır: Kendi tutkularımızın tatmin edildiğini hissettikçe, biz de başkalarının arzularına cevap vermeye başlarız. Sevildiğimizi, nezaket gördüğümüzü ve ilgiyle

donatıldığımızı hissettiğimizde, bu güzel duyguları çevremizdekilere de aşılayarak bir tür iyilik döngüsü yaratırız. Canlı arkadaş gruplarından yüksek performanslı kurumsal yapılara kadar tüm sosyal ilişkilerimiz, bu karşılıklı duygu akışından beslenir.

Yine de arzu, her zaman riskli bir girişimdir. Coşkulular olarak ağırbaşlıyız ve ne istediğimizi biliriz; arzunun geçici parıltılarına kapılmak ile zihinsel kontrolümüzü elden bırakmamak arasındaki o hassas dengeyi korumak gerektiğinin farkındayız. Kont Aleksey Vronski'nin Anna Karenina'ya başlangıçta duyduğu o ani ve dizginlenemez tutku ile sonradan sergilediği mesafeli, sığ tavır arasındaki köprüyü kuran da bu dengedir; nitekim bu soğukluk, Anna'yı gitgide daha derin bir hüsrana ve güvensizliğe sürükler. Bu dengeyi muhafaza etmek güç olsa da duygusal istikrarımızı koruma noktasında, kendilerini hislerine hesapsızca bırakanlara göre çok daha dirençliyizdir. Sahip olduğumuz duygusal hâkimiyet, bizi bu tür yoğun hislerin kuşatmasından çekip çıkaracak manevra kabiliyeti kazandırır ve duygularımızı tam olması gereken sınırda tutmamıza yardım eder.

Buna rağmen, güven unsuru her zaman tablonun vazgeçilmez bir parçasıdır. Yaşamın anlamını ve amacını yalnızca duyusal veya estetik bir çekim üzerine inşa etmek, bizi kaderin insafına bırakabilir. Bu eğilim aşırıya kaçtığında, yeterince "ilgi çekici" ya da "parıltılı" bulmadığımız konulara sırt çevirdiğimiz için dünyaya dair bilgimizde boşluklar oluşabilir. Düşünme biçimimiz; neyin doğru neyin yanlış, neyin "bize ait" neyin "bize yabancı" olduğunu ayırt etmek için adeta bir büyülenme hissine, o anlık etkilenmeye bel bağlar. Ancak birine ya da bir şeye duyduğumuz bu güçlü yakınlığın gerçekten samimi bir bağ mı yoksa sadece tatlı bir yanılsama mı olduğunu asla tam olarak bilemeyiz.

Düşünme biçimimizi koruyabilmek için, bağ kurma çabalarımızın boşa çıktığı ya da beklentilerimizin safça birer yanıl-

gıdan ibaret olduğu anları bilinçli bir şekilde görmezden gelmeliyiz. İçimizdeki Emma Bovary'yi* uyandırmalı; hayatın sert gerçekleri bizi yıkıma sürüklese bile ihtişam ve romantizm hayallerimizi diri tutmalıyız. Belki de her ihtiyacımızın karşılandığı, hiçbir talebimizin geri çevrilmediği, her şeyin bolluk içinde önümüze serildiği o dertsiz tasasız dünyada yaşıyoruzdur. Ancak en ayrıcalıklı insanlar bile zaman zaman o keskin "hayır" cevabını duymak zorundadır. Aslında her yeni tanışma bir belirsizliğe adım atmaktır; çünkü insanlar hakkında ne kadar iyi niyetli olursak olalım, nasıl tepki vereceklerini ancak o an geldiğinde öğrenebiliriz. Nihayetinde tek ölçütümüz şudur: Arzularımız tatmin edildi mi, edilmedi mi?

Hazdan ve kişisel tatminden son kırıntısına kadar faydalanmak; diğer düşünme tiplerinin kendi zihinlerinde kördüğüme çevirdiği meseleleri tek hamlede çözen, ferahlatıcı derecede yalın bir mantıktır. Günün sonunda asıl mesele şudur: İstediğimizi alıp istemediğimizden kaçınabildik mi? Keyif alıp acıdan uzak durabildik mi? İşte bu basit muhasebe, bizi tüm çekimleri geçici birer heves olarak görmeye iter. Hislerimizi ancak bir noktaya kadar dizginleyebiliriz; ondan sonra neyi çekici bulacağımıza ya da kimden hoşlanacağımıza söz geçiremeyiz. Fakat kontrol edebileceğimiz şey, bu hislerin ardından gidip gitmeyeceğimizdir. Birine sırılsıklam âşık olabilir ya da onu sadece "arkadaş" sınırında tutabiliriz; birini "seçilmiş ailemize" dahil edebilir ya da sadece sıradan bir tanıdık olarak bırakabiliriz. Hayallerimizi körü körüne tek bir odağa hapsetmemek, kendimize olan borcumuzdur; aksi halde o kişiye ya da duruma, aslında hiç de gerçekçi olmayan bir kalıcılık ve kesinlik yüklemiş oluruz.

---

* Emma Bovary: Gustave Flaubert'in *Madam Bovary* romanının başkarakteri. Gerçek hayatın sıradanlığından kaçmak için romantik hayallere, lükse ve tutkulu aşklara sığınan; hayallerini gerçeklere tercih ederek trajik bir yıkıma sürüklenen edebiyat figürü –çn.

Büyülenmenin Tam Vakti

Coşkulu bir karaktere sahip olmak, bize devasa ve parıldayan bir girdaba adım atıyormuşuz; puslu ve çekici bir ışıkla yıkanırken, onun uçucu kollarına kendi rızamızla kapılıyormuşuz hissi verir. Düşünme biçimimizin beraberinde getirdiği pek çok önemli avantaj vardır. Bizi, takıntılarımızdan kurtulmaya ve içgüdülerimize güvenmeye teşvik eder. Dünyanın olasılıklara gebe olduğunun farkındayız: Hayata dahil olursak ne kadar çok şey kazanacağımızı, dahil olmazsak neler kaybedeceğimizi biliyoruz. Bu durum bize, arzuladığımız şeye sadece uzanıp almamız gerektiğine dair sarsılmaz bir inanç aşılar. En büyük gurur kaynağımız, duygusal durumumuzu yönetip yönlendirerek kontrol altında tutabildiğimize olan inancımızdır. Bu doğrultuda, diğer insanlarla bağ kurmak için tam olarak doğru frekansı yakalama konusunda nadir bir yeteneğe sahibiz.

Düşünce yapımızın pek çok yönü, diğer karakter tipleri için altın değerindedir. Çevremizle temas halinde olmanın ve dış dünyayla uyum yakalamanın verdiği hazzı yüceltiriz. Kişisel sınırlarımızı ne zaman açıp ne zaman kapatacağımıza kendimizin karar verebileceğini biliriz; bu yaklaşım, sınırları çiğnendiğinde öfkeye kapılan Ateşliler veya kaygıya boğulan Evhamlılar için iyileştirici bir panzehirdir. Ayrıca, başkalarının bizim onayımızı kazanmasını beklemek yerine –ki Şakacılar ve Didikleyiciler tam olarak bunu yapar– onlara peşinen iyi niyetle yaklaşmanın ve yargılamayı ertelemenin değerini biliriz. İnsanlarla kurduğumuz bağların nihayetinde bir oyun olduğunu, bu oyunda kayıplar olsa da her zaman yeni bir turun başlayacağını kavrarız. Bu bakış açımız, Serinkanlıların katı ciddiyeti ve Karamsarların her şeyi kabullenen teslimiyetçi tavrıyla tam bir tezat oluşturur.

Göz ardı etmememiz gereken bazı uyarı sinyalleri var. Aslında sandığımız kadar büyük bir kontrole sahip değiliz;

arzularımızı çok net teşhis etsek de onlara neden kapıldığımızı her zaman çözemiyoruz. Benlik algımızın oluşumunda dışsal çekimlerin yarattığı bir savrulma hâkimdir: Bizi cezbeden nesneler, insanlar ve durumlar arasında gidip gelirken, kendi iç motivasyonumuzdan ziyade dış dünyadan gelen bu çağrıların yönlendirmesiyle hareket ederiz. Bu durum bizi ölçüyü kaçırma, fazla ısrar etme veya karşı taraftan aynı karşılığı bekleyerek gereğinden fazla ileri gitme riskine sokar; ki bunlar, gözden kaçırmamamız gereken temel handikaplarımızdır. Benzer şekilde, duygularımızı sürekli "rafine etme" ya da yeniden şekillendirme eğilimimiz başkalarının kafasını karıştırabilir; insanlar bizimle olan ilişkilerinde tam olarak nerede durduklarından asla emin olamazlar. Her iki durumda da, büyük ölçüde kendi belirlediğimiz şartlar dışında kalan duygusal sonuçları kabullenmekte zorlanırız; özellikle de bir başkası bize, bizim ona sunduğumuzdan daha azını ya da fazlasını verdiğinde bu dengeyi kuramayız.

Bu handikapları, düşünme tipleri ailesinin diğer üyelerinin ortak bilgeliğinden beslenerek aşabiliriz. Didikleyicilerin titizliğine veya Evhamlıların kendilerine bir "güvenli bölge" yaratma çabalarına bakarak; kendi isteklerimize, "her şeyi kendimize hak görme" yanılgısına düşmeden nasıl alan açacağımızı keşfedebiliriz. Serinkanlıların ve Mutlu Mesutların o hoşgörülü, "yaşa ve yaşat" anlayışındaki dingin memnuniyetlerinden ders çıkararak kendi benliğimizden ödün vermeden başkalarının hassasiyetlerini gözetmeyi öğrenebiliriz. Eğer yakınlaşma girişimlerimiz sonuçsuz kalırsa, Karamsarların gerçekçi kabullenişini Şakacıların özgüveniyle harmanlayıp kendimize mal ederek, bu kayıtsız dünyayla çok daha kolay uzlaşabiliriz.

En iyi halimizle, lüks ve adeta cennetvari bir varoluşun tadını çıkarabiliriz. Tıpkı o gösterişli ve şen şakrak oyunlarıyla büyüleyen; bir yandan kur yapıp neşeyle oynaşırken, diğer

yandan hem kalıcı bağlar kurabilen hem de anlık karşılaşmaların tadını çıkarabilen, ancak haz arayışlarını doyurmak söz konusu olduğunda hiçbir engel tanımayan yunuslar gibi. Dünyanın bize sunduğu her şeyi iştahla kabul eder, henüz keşfetmediğimiz ne varsa zihnimizi ona sonuna kadar açarız. Fakat varlığımızı dünyevi hazlara ne kadar çok adarsak, genel yön duygumuzdan o kadar ödün veririz. Belirsiz bir dünyada neyi sevdiğimizi bilmek ve onun peşinden gitmek, övünülmesi gereken muazzam bir yetenektir. Ancak bu mahareti, kendimizi karşımıza çıkan her anlık cazibeye kaptırmaktan çok daha bilinçli bir şekilde sergileyebiliriz. Kendimizi akışa bırakmak elbette güzeldir; ancak bu süreçte ipin ucunu kaçırmamalı, kendimizi koyvermemeliyiz; aksi halde kendi potansiyelimize ihanet etmiş oluruz. Asıl yeteneğimiz, dünyanın sunduklarını kabullenmek ve onlardan sonuna kadar yararlanmaktır; ancak bunu yaparken gözümüzü ufuktan ayırmamalı ve ötesinde ne yattığını görmeye çalışmaktan asla vazgeçmemeliyiz.

Sonuç

Böylece düşünme tipi ailesinin on üyesiyle tanışmış olduk. Şimdi gelin, onları bir gezintide birlikte takip ettiğimizi hayal edelim. Hevesli önden zıplayarak ilerliyor; her pencereye, her geçide merakla kafasını uzatıyor, yerdeki her nesneyi incelemek için eline alıyor. Evhamlı, hemen arkasından tedirgin adımlarla geliyor; telaşlı bir yüz ifadesiyle onu gruba geri döndürmeye çalışıyor. Mutlu Mesut, yüzünde belli belirsiz bir gülümsemeyle ağır ağır yürüyor, alçak sesle ıslık çalıyor; Hevesli'nin düşürdüğü bir şeye neredeyse takılacakken kıkırdamasını güçlükle bastırıyor. Şakacı ise bir adım geriden, başını yana çevirmiş bir şeylere sırıtarak ilerliyor; Mutlu Mesut'u dirseğiyle dürterken alaycı bir şey fısıldamak için kulağına eğiliyor.

Karamsar, elleri ceplerinde, dalgın bakışlarını yere dikmiş bir halde arkadan sürükleniyor. Çilekeş, teselli verircesine elini koluna koymuş ona rehberlik ediyor; gözlerini arkadaşının yüzünden ayırmadan diğerlerinin dikkatini çekmeye çalışıyor. Onların ardından Coşkulu, kolları iki yana açık, gözleri rüyadaymışçasına kapalı, her şeyi tüm varlığıyla hissederek derin derin soluyor ve yavaşça kendi etrafında dönüyor. Didikleyici, sert bir iç çekişle yanlarından sıyrılıp gözlerini deviriyor; dişlerinin arasından bir şeyler mırıldanarak söyleniyor. En arkada ise Serinkanlı, ifadesiz ve ölçülü adımlarla ilerliyor;

yüzünde mutlak bir sükûnet... Bir yandan da elini bırakmaya çalışan, etrafındaki her şeye hırçın bakışlarla homurdanan bir Ateşli tarafından bir o yana bir bu yana çekiştiriliyor.

Oldukça etkileyici bir aile portresi! Hepsini kendi yollarına gitmek yerine tek bir karede hayal etmek neredeyse imkânsız. Bu geziden herkesin bambaşka izlenimlerle döneceği kesin. Sorsak, muhtemelen on farklı hikâye dinlerdik. Kimileri için eve dönüş vakti bir an önce gelmeliydi; kimileri içinse gün sonsuza dek sürebilirdi. Bir düşünün; düğünlerde, aile film gecelerinde ya da yaz tatillerinde nasıl birer karaktere bürünürler? Bir ev kiralamaya, çocukları için okul seçmeye ya da bir restoranda sipariş vermeye çalıştıklarını hayal edin. Doğrusu, hayatla nasıl başa çıktıklarını insan merak etmeden duramıyor.

Ama yine de bir şekilde başarıyorlar. Tüm aileler gibi onların da uzlaşmaları ve çatışmaları, küslükleri ve barışmaları, kopuşları ve kavuşmaları var. İşin özü şu: Her düşünme tipi, diğerleriyle geçinmenin –ya da dürüst olalım, bazen geçinmemenin– kendine has bir yolunu buluyor. Bazılarıyla olağanüstü samimi bağlar kurabiliriz; bazılarını ise her buluşmada görmeyi dört gözle bekleriz. Bazılarıyla aynı odada bulunmaya bile katlanamayız; aile toplantılarını ya da ekip görüşmelerini atlatabilmek için kendimizi çelik gibi hazırlamamız gerekir. Bazen hiçbir ortak noktamız olmamasına rağmen –belki de tam bu yüzden– bir şekilde orta yolu buluruz. Bazılarıyla da neredeyse birbirimizin kopyası olmamıza rağmen; söyledikleri tuhaf, aşırı duygusal ya da utandırıcı şeyler karşısında istemsizce irkiliriz.

Her ailede olduğu gibi, bütünü tamamlamak için her üyeye ihtiyaç vardır. Topluma baktığımızda da bu on tipin her birini temsil eden sayısız insan görebiliriz. Eğer bu düşünme tiplerinden biri bile eksik olsaydı, düşünce dünyamızın aile dinamiği sancılı şekilde dengesiz kalırdı. İki "mutlu" düşün-

me tipi olmasa aile fazla kederli; "üzgün" olmasa fazla taşkın olurdu. "Ateşli" olmasa hayat fazla renksiz kalır; onun sakin yansıması eksik olsa her yan duygu seline kapılırdı. Bu denge, çarkın her noktasında böylece sürüp gider.

Nihayetinde, o can alıcı soruya geliyoruz. On düşünme tipinin her biriyle ayrıntılarıyla tanıştık, kendilerine has dünyalarını keşfettik. Zihinsel yaklaşımlarını kavradık, iç dünyalarına dokunduk ve düşünme biçimlerine nüfuz etmeye başladık. İçimizdeki bu farklı tipleri besleyen sosyal rolleri ve deneyimleri artık biliyoruz. Peki, biz hangisine daha yakınız?

Şimdilik bu soruyu size bırakıyorum; çünkü bu kitap özünde, düşünce dünyanızın farklı yönlerini keşfetmenize imkân tanımakla ilgili. Umarım birlikte keşfettiğimiz şey, farklı düşünme tiplerinin zihninde yaşamanın nasıl bir his olduğudur. Dünyaya verdiğimiz en temel, en içgüdüsel tepkilerden başlayıp; sezgi ve dürtü katmanlarından geçerek düşünce süreçlerimizin en karmaşık noktalarına uzanan bir yolculuk hissi...

Bir düşünme tipini okurken kendinizi "Bu çok tanıdık" ya da "Bundan pek emin değilim" derken buldunuz mu? Ya da "Bir dakika, belki de...", "Evet, tam olarak bu!" hatta "Vay canına, dışarıdan böyle mi görünüyorum?" dediniz mi? Hangi tipe "işte bu benim" dersiniz? Yoksa hâlâ kararsız mısınız; birkaç tip arasında mı gidip geliyorsunuz?

Muhtemelen bu tiplerin tanıdığınız insanlara benzeyip benzemediğini, hatta onlarla tanışmak isteyip istemediğinizi de düşündünüz. Hangileriyle en iyi anlaşırdınız, hangileriyle asla anlaşamazdınız? Hangilerini sevgiliniz, ev arkadaşınız, patronunuz ya da iş arkadaşınız olarak isterdiniz? Ülkeyi kimin yönetmesini isterdiniz? Bir ameliyata girerken ya da yaşlı bir yakınınızı emanet ederken kime güvenirdiniz? Hayat tavsiyesi alırken kime gider, çocuklarınızı kime emanet ederdiniz? Düşünme tiplerinin her biri için zihninizde bir isim canlanıyor mu?

Artık sıra sizde: Bu kitaptan ne damıtmak istiyorsanız onu yapın. Umarım faydasını görürsünüz. Sizi bazen mutlu etsin bazen üzsün; bazen kızdırsın, bazen sakinleştirsin; hem heveslendirsin hem korkutsun. Umarım, sahip olduğumuz o muazzam düşünme katmanlarının her bir tonunu fark etmenizi sağlar. Aşina olduğunuz düşünme biçimlerini –ve özellikle hiç bilmediklerinizi– görünür hale getirir. Her birinin sizi ele geçirmesine izin verin. Onu bedeninizde hissetmenin; midenizdeki, göğsünüzdeki, kalbinizdeki ve zihninizdeki yankısını fark edin. İsterseniz notlar alın; düşüncenizi nasıl şekillendirdiğini gözlemleyin. Dünyanın hangi renklere büründüğünü, nelerin ön plana çıktığını görün. Zihninizin hangi düz ya da dolambaçlı yollarda dolaştığını fark edin.

İşte şu an "nasıl düşündüğünüz" tam olarak budur. Onu sahiplenin, kabul edin, dönüştürün ya da olduğu gibi bırakın. Onu kendinize ait kılın.

Sonsöz

Bu kitap, esasen bir hipotezdir. Daha önce sistematik bir biçimde pek denenmemiş bir şeyi gerçekleştirmektedir. Sosyal araştırmaların büyük bir kısmının amacı, günlük hayatımızda muhatap olduğumuz meselelerin perde arkasına bakmak; gerçekte neler olup bittiğine ve işlerin aslında nasıl yürüdüğüne ışık tutmaktır. Bu misyonun meyveleri bizi büyüleyici yeni yönlere sevk etmiş; pek çok örnekte, kendimizi daha iyi anlamamıza yardımcı olan heyecan verici ve çığır açıcı zeminler hazırlamıştır. Yüzyıllar boyunca yüz binlerce akademisyen, yazar, öğretmen ve öğrenci, teknisyen ve mucit, destekçi ve yayıncı, toplum anlayışımızı geliştirmek için çalışmıştır. Gerek bireysel olarak gerekse gruplar halinde, kendileri ve sonra gelenlerin keşfetmesi için yeni yollar bulmuşlardır. Bu süreçte, bir bütün olarak sosyal araştırma girişimi, devasa boyutta bir uzmanlaşmaya yenik düşmüştür. Birçok disiplin ve sosyal inceleme alanı ortaya çıkmış, bunlar da kendi içlerinde daha dar araştırma alanlarına bölünmüştür. Her biri, toplumun o spesifik parçasına bakmanın önüne geçen tüm dışsal ayrıntıları ayıklayarak, titizlikle kendi sınırlı alanına yoğunlaşmıştır.

Bunda yanlış bir şey yoktur elbette. Odaklandığımız nesne ne kadar küçük veya dar tanımlanmışsa ve ona ne kadar uzun süre odaklanırsak, ona maruz kalışımızın değerli bir deneyime ve oradan da eşsiz bir uzmanlığa dönüşme olasılığı o ka-

dar artar. Sorun şudur ki; sosyal araştırmacılar, yönelecekleri köşeyi seçip kendilerini oraya hapsettikten sonra, genellikle adımlarını geri takip edip odanın bütününe bakmaya vakit ayırmazlar. Sosyal araştırma, bize insanlık durumuna dair her biri kendi parçalı hikâyesini anlatan sayısız küçük, parlak mozaik parçası sunmakta çok başarılı olmuştur. Ancak bu mozaik parçalarını tam bir resim haline getirmek yerine, zeminde ayrıştırılmış bir yığın halinde bırakma eğilimindedir. Sosyal araştırma sadece nesneleri parçalarına ayırmakla ilgili olmamalıdır. Asıl değer katabileceği ve gerçek kimliğini bulduğu yer, tüm bu parçaları birleştirici bir dikişle –parçalara ayırdığı şeyi yeniden inşa edilmiş bir mantığa kavuşturan altın bir anlatısal yorum iziyle– tekrar bir araya getirdiği andır.

Farklı Zihinler, tam da bu minvalde bir projedir. Nasıl ve neden düşündüğümüzün bazı unsurlarının diğer unsurlarla nasıl ilişkilendiğini inceleyen geniş ve kopuk sosyal araştırma literatürünü bir araya getirir. Hatırı sayılır miktarda araştırma makalesi; örneğin kişilik ve duygular, kişilik ve yatkınlıklar, duygular ve yatkınlıklar, kişilik ve muhakeme, duygular ve muhakeme arasındaki korelasyonları, uyumları ve diğer bağlantıları test etmiştir. Ayrıca belirli kişilik özelliklerinin, duyguların, yatkınlıkların ve muhakeme stillerinin belirli meslekler tarafından nasıl ele alındığını ve vurgulandığını da incelemiştir. Yine de, genellikle disipline özgü kalan nadir literatür taramaları bir yana, tüm bu ayrı bağlantıları ve içgörüleri tek bir tutarlı analizde yeniden birleştirme çabası oldukça sınırlı kalmıştır.

Ancak *Farklı Zihinler*, düşünmeyle ilgili sosyal araştırmaların sadece güncel bir özeti olmaktan çok daha fazlasını hedefler. Aynı zamanda, toplumsal deneyimlerimizin düşünce yapımızı nasıl şekillendirdiğini daha iyi anlamak isteyen herkesin, nihayetinde muazzam ve bazen bunaltıcı olan bu bilgi

tergesi ve Keirsey Mizaç Belirleyicisi, "psikopati testi" ve Enneagram modelini düşünebiliriz.[1] Tip tabanlı analiz, iç dünyamızı "düşünme tipleri" üzerinden açıklamaya çalışan bir kitap için daha kolay ulaşılabilir bir yöntem gibi görünebilir. Ancak bu tipolojiler daha iyi tanınıp popülerlikleri artsa da, bilimsel titizlik ve sağlamlıktan yoksun oldukları, ayrıca gerçekten doğru bir modelin izin vermesi gerekenden çok daha fazla bireysel sonuç değişkenliği gösterdikleri gerekçesiyle akademik araştırmalarda ağır eleştirilere maruz kalmışlardır. Bizim ve başkalarının nasıl biri olduğuna dair sezgilerimize ne kadar hitap ederlerse etsinler, deneysel incelemenin kızgın ateşine pek dayanıklı değillerdir.

Bunun yerine kişilik araştırmacıları, düşünme biçimimizin temel yapı taşları veya çıpaları olan "temel kişilik özellikleri"nin varlığını destekleyen çok daha güçlü kanıtlar bulmuşlardır. Burada da yapılması gereken analitik bir seçim vardır. Sosyal araştırmalar, bu özelliklerin tam olarak ne olduğu veya birbirlerinden nasıl ayırt edileceği konusunda tek ve kesin bir liste üzerinde henüz tam olarak uzlaşamamıştır. Küçük ama önemli akademisyen grupları, mükemmeliyet veya dürüstlük[2] üzerine odaklanan modellerin yanı sıra, Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri'nin (MMPI)[3] uzun süredir devam eden ve gelişen psikometrik değerlendirme kriterlerine de alan açmışlardır. Ancak bugüne kadar en köklü model, "Beş Büyük" (Big Five) özelliğini kullanan modeldir: *Deneyime açıklık* (bazen biraz yargılayıcı bir ifadeyle entelekt veya kültür denir), *özenlilik* (veya güvenilirlik), *dışadönüklük* (veya baskınlık), *uyumluluk* (veya menun edicilik) ve *duygusal dengelilik* (yine oldukça yargılayıcı bir ifadeyle, nevrotiklik).[4] Bu "beş faktörlü" model veya "OCEAN" modeli, akademik psikolojideki kişilik çalışmalarının ezici çoğunluğunda kullanılmıştır. Bununla birlikte, son yirmi yılda, "Beş Büyük" tanımını ince ayarlarla değiştiren ve "Altı Büyük"ü[5] oluşturmak için ayrı bir *dürüstlük-alçakgönüllülük* özelliği ekleyen gözden

anlaşmazlıklar olabilir: Nitel ve nicel; teorik ve ampirik; derinlemesine ve yüzeysel. Ya da kanıtların nasıl toplanacağı ve sunulacağı; hangi değerlendirme kriterlerinin kullanılacağı; temsil gücü yüksek bir popülasyon örneğinin nasıl seçileceği; bağlamlar ve kültürler arasında geçerliliğin nasıl sağlanacağı veya söylemek istediklerimizi en iyi hangi terminolojinin karşılayacağı gibi mikro düzeydeki tartışmalar olabilir. Her iki durumda da bu farklılıklar, araştırmacıların vardığı sonuçlar üzerinde derin bir etkiye sahip olabilir. Bu süreçte yol almak, kısmen bilinçli analitik seçimler yapmayı gerektirir. Her mozaik parçası bir diğeriyle düzgün ve kusursuz bir şekilde yan yana gelmeyecektir.

Düşünme Biçimimizin Felsefesi ve Bilimi

Nasıl düşündüğümüz teması üzerine birbiriyle yarışan pek çok sosyal araştırma akımı arasından bazıları, kendimize ve zihnimize dair anlayışımızın zaman içindeki değişimine karşı nispeten dirençli olduklarını kanıtlamıştır. Bunlardan, zihinsel yapılarımızın ve süreçlerimizin farklı yönlerini temsil eden modeller doğmuştur. Bu kitap boyunca gördüğümüz üzere, düşünme biçimimizin içinde beş ana unsur bulunmaktadır. Bunların her biri, on yıllar öncesine, hatta daha eskiye dayanan akademik tartışmaların konusudur.

İlk olarak, uzun vadeli zihinsel yapılarımızı tanımlayan kişilik gelir. Bu, daha en başından bizi yapabileceğimiz en önemli analitik seçimlerden biriyle karşı karşıya getirir. Kişiliği, belirli kişilik profillerine dayanan farklı nitel kategorilere, yani "tiplere" ayrılmış olarak mı görmeyi tercih ederiz? Yoksa bu kategorileri ölçülebilir örüntülere veya yatkınlıklara bölen "özellikler" açısından mı bakmalıyız? Kişilik tipleri halkın zihninde kesinlikle daha fazla yer edinmiştir. Flört profillerinden işe alım kriterlerine kadar her yerde karşımıza çıkan "A tipi-B tipi" sınıflandırması, Myers-Briggs Tip Gös-

tergesi ve Keirsey Mizaç Belirleyicisi, "psikopati testi" ve Enneagram modelini düşünebiliriz.[1] Tip tabanlı analiz, iç dünyamızı "düşünme tipleri" üzerinden açıklamaya çalışan bir kitap için daha kolay ulaşılabilir bir yöntem gibi görünebilir. Ancak bu tipolojiler daha iyi tanınıp popülerlikleri artsa da, bilimsel titizlik ve sağlamlıktan yoksun oldukları, ayrıca gerçekten doğru bir modelin izin vermesi gerekenden çok daha fazla bireysel sonuç değişkenliği gösterdikleri gerekçesiyle akademik araştırmalarda ağır eleştirilere maruz kalmışlardır. Bizim ve başkalarının nasıl biri olduğuna dair sezgilerimize ne kadar hitap ederlerse etsinler, deneysel incelemenin kızgın ateşine pek dayanıklı değillerdir.

Bunun yerine kişilik araştırmacıları, düşünme biçimimizin temel yapı taşları veya çıpaları olan "temel kişilik özellikleri"nin varlığını destekleyen çok daha güçlü kanıtlar bulmuşlardır. Burada da yapılması gereken analitik bir seçim vardır. Sosyal araştırmalar, bu özelliklerin tam olarak ne olduğu veya birbirlerinden nasıl ayırt edileceği konusunda tek ve kesin bir liste üzerinde henüz tam olarak uzlaşamamıştır. Küçük ama önemli akademisyen grupları, mükemmeliyet veya dürüstlük[2] üzerine odaklanan modellerin yanı sıra, Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri'nin (MMPI)[3] uzun süredir devam eden ve gelişen psikometrik değerlendirme kriterlerine de alan açmışlardır. Ancak bugüne kadar en köklü model, "Beş Büyük" (Big Five) özelliğini kullanan modeldir: *Deneyime açıklık* (bazen biraz yargılayıcı bir ifadeyle entelekt veya kültür denir), *özenlilik* (veya güvenilirlik), *dışadönüklük* (veya baskınlık), *uyumluluk* (veya menun edicilik) ve *duygusal dengelilik* (yine oldukça yargılayıcı bir ifadeyle, nevrotiklik).[4] Bu "beş faktörlü" model veya "OCEAN" modeli, akademik psikolojideki kişilik çalışmalarının ezici çoğunluğunda kullanılmıştır. Bununla birlikte, son yirmi yılda, "Beş Büyük" tanımını ince ayarlarla değiştiren ve "Altı Büyük"ü[5] oluşturmak için ayrı bir *dürüstlük-alçakgönüllülük* özelliği ekleyen gözden

geçirilmiş "altı faktörlü" veya "HEXACO" versiyonu giderek artan bir destek kazanmıştır. "Alternatif beşli"[6] gibi başka çok faktörlü modeller de ileri sürülmüştür. Ayrıca tüm "OCEAN/HEXACO" faktörlerinin deneysel örneklemler veya kültürel bağlamlar arasında ne kadar iyi kopyalandığına dair süregelen bir tartışma ve bu özelliklerin her biri için "düşük puanları" tanımlayan "karşıt terimlerin" ne olması gerektiği konusunda sınırlı bir uzlaşı vardır.[7] Ancak ister beş ister altı özellikli formatta olsun, bu model kişilik araştırmaları için zengin ve güvenilir bir bilgi kaynağı olduğunu kanıtlamıştır; bu nedenle burada "düşünme tiplerini" temellendirmek için bu modeli kullanmayı seçtim ve altı faktörün her birinin zıtlı için kendi terminolojimi ekledim.

Sırada, deneyimlerimize verdiğimiz kısa veya uzun vadeli tepkiler; yani his ve izlenimlerden ruh hali ve mizaçlara kadar uzanan duygular var. Bu kitapta ana hatlarını çizdiğim düşünme tipleri, muhtemelen modern sosyal araştırmalarda duygusal veya duygu odaklı bir düşünme tipolojisine sahip olduğumuz en yakın şeydir. Duygu araştırmalarını meşgul eden ana sorular, duygusal yelpazemizi destekleyen yapı taşlarının neler olduğu ve bunların birbirleriyle nasıl ilişkilendiğidir. Buradaki birincil sorun, farklı araştırmacıların nasıl hissettiğimizi açıklamak için birbirinden çok farklı duygu setleri ileri sürmesi değildir. Hemen hemen her duygu modelinde şu ya da bu şekilde yer alan bir avuç temel duygu üzerinde nispeten güçlü bir fikir birliği vardır: Neşe, üzüntü, öfke, korku ve tiksinme.[8] Bu "çekirdek" grubun ötesine bakmaya çalıştığımızda büyük farklılıklar ve anlaşmazlıklar ortaya çıkmaya başlar.[9] Bazı modeller kaygıyı ayrı bir duygu olarak ele alırken, diğerleri onu korku başlığı altında toplar.[10] Bazıları gururu bir mutluluk biçimi, suçluluk veya utancı ise üzüntü biçimleri olarak değerlendirirken, diğerleri hepsini ayrı tutar.[11] Bazıları ise listeyi önemli ölçüde genişleterek;

hayranlık, eğlenme, beklenti, huşu, dinginlik, şefkat, kafa karışıklığı, büyülenme, ilgi, şehvet, nostalji, rahatlama, memnuniyet, şaşkınlık ve güven gibi kültürel açıdan geniş kapsamlı bir dizi duyguyu ekler.[12] Birçoğu, bu duyguları küçük bir birincil çekirdek duygular listesi ile ikincil ve üçüncül versiyonları içeren "ağaç yapılı" kümeler halinde birleştirme yolları sunar.[13] Hatta birkaçı, bu yapı taşlarını daha karmaşık duygular halinde birleştirmeye başlar; ancak bunlar üzerindeki uzlaşı daha da zayıftır. Bunlar arasında aşağılama (iğrenme artı öfke), aşk (mutluluk artı güven), iyimserlik (beklenti artı mutluluk), pişmanlık (üzüntü artı iğrenme) veya boyun eğme (güven artı korku) gibi duygular yer alır.[14]

Duygu araştırmacıları arasındaki anlaşmazlıkların büyük bir nedeni, duyguların zıt çiftler halinde çalıştığı ve dünya olaylarına karşı sırasıyla "pozitif" ve "negatif" duyuşsal tepkiler verme eğiliminde olduğu yönündeki sezgisel olarak çekici fikirdir.[15] Bu tür eşleşmelerin en bariz olanı mutluluk-üzüntüdür. Ancak bunun ötesinde, diğer temel duyguların tam olarak nasıl eşleşmesi gerektiğine veya hangisinin "pozitif" hangisinin "negatif" olduğuna dair net bir yol yoktur. Net bir negatif olan iğrenme genellikle pozitif olan güvenle eşleştirilir, ancak güven konusundaki fikir birliği eksikliği bu eşleşmedeki ağırlığı oldukça çarpık ve muhtemelen eksik bırakır. Benzer şekilde net bir negatif olan korku, genellikle pozitif olarak ya öfke ya da beklenti ile eşleştirilir.[16] Oysa öfkenin güçlü bir negatif duygudan başka bir şey olarak düşünülmesi (birçok kaşın kalkmasına neden olmasının yanı sıra) metodolojik soruları da beraberinde getirmiş; bu da rakip modellerin pozitif dinginlik ile alternatif bir eşleşme önermesine yol açmıştır.[17] Bu arada, beklenti de sıklıkla negatif şaşkınlık ile bir araya getirilir, ancak her ikisi de temel duygu olarak tam kabul görmediğinden, eşleşme bütün olarak analitik açıdan zayıf kalır.[18]

Nihayetinde, "mevcut durum" en iyi şekilde "duyguların kum saati" adı verilen bir modelle ifade edilir. Bu model, yapay zekâ ve bilgisayar bilimleri dünyasındaki duygu analizi içgörülerini kullanarak, her biri düşük, orta ve yüksek yoğunluk seviyelerine sahip dört "olumlu-olumsuz" eşleşmesi üzerinde karar kılar: Neşeli-karamsar ("iç gözlem"), sakin-öfkeli ("mizaç"), hevesli-korkulu ("duyarlılık") ve arzulu-tiksinmiş ("tutum").[19] Hoşnutluk yerine arzuyu koyun, hevese aramayı ekleyin ve mutluluğu "neşe"nin eş anlamlısı olarak tutun; işte bu analiz için kullandığım duygulara ulaşmış oluruz.

Bunlar –"Beş / Altı Büyük" ve "duyguların kum saati"– elimizdeyken, düşüncemiz için bakış açıları veya gözlem noktaları olan zihinsel perspektif oluşturacak malzemelere sahibiz demektir. Burası, ilk ilişkilendirme ve korelasyon grubunun devreye girdiği yerdir: Kişilik özelliklerini, insanlarda ne sıklıkla bir arada bulunduklarına göre kümeleyenler ve bireylerdeki belirli özelliklerin görülme sıklığını, düşünme biçimlerindeki belirli duyguların yaygınlığına bağlayanlar.[20] Bunların her ikisi de psikolojik araştırmaların sınırları belirli ancak oldukça aktif alanlarıdır. Bunlar düzenli olarak eklenmekte ve revize edilmektedir; ancak her iki tür bağlantı için de oldukça net bir uzlaşı şimdiden ortaya çıkmaya başlamıştır. Bu bağlantıların tam olarak ne olduğu, on düşünme tipinin her biri için zihinsel perspektifleri nasıl oluşturduğumdan nispeten açıkça anlaşılacaktır, bu yüzden burada uzun uzadıya tekrar etmeyeceğim.

Bunun yerine kendimi sadece not edilmesi gereken iki önemli nokta ile sınırlayacağım. Birincisi, sosyal araştırmalar mutluluk ve üzüntüyü, özellik spektrumunun her iki ucundaki hemen hemen tüm kişilik özelliklerine bağlamanın yollarını bulmuştur. Bazı açılardan bu, her iki duygunun da günden güne tüm düşüncelerimiz için ne kadar önemli olduğuna ve her birine dair deneyimimizin ne kadar çok yönlü olabileceğine dair sezgilerimizle örtüşmektedir. Bunu, kişilik

özelliklerinin içsel kümelerini yansıtacak şekilde her birine ikişer düşünme tipi atayarak ele aldım: Neşe için *Mutlu Mesut* ve *Şakacı*; üzüntü için *Karamsar* ve *Çilekeş*. İkincisi, her bir zihinsel perspektifin baskın özelliği olarak bilinçli olarak duyguları seçtim. Kısmen, kişilik odaklı karşılığı bizi yukarıdaki kişilik tipolojisi fazlalığına çok yaklaştıracağı için; ama aynı zamanda "o anda" düşünmeyi nasıl deneyimlediğimizin kişilikten çok duygu tarafından yönlendirilmesi nedeniyle. Diğer şeylerin yanı sıra bu, her bir düşünme tipi gibi düşünmenin nasıl bir şey olduğunu daha canlı ve farklılaştırılmış bir şekilde tanımlamayı kolaylaştırır.

On düşünme tipine verdiğim zihinsel perspektifler bu kadar. Peki ya onların zihinsel imgeleri ve muhakemeleri? Dünyada hareket ederken edindiğimiz bilgiler ve kendi başımıza edindiğimiz deneyimlerle başlayabiliriz. Burada, kişilik ve duygular için olanlar kadar ağır metodolojik anlaşmazlıklar yoktur. Sosyal araştırmalardaki genel görüş; bilgiyi, temel olarak çevremizdeki uyarıcılardan elde ettiğimiz duyusal veriler olarak görme etrafında birleşmiştir. Bunlar ya çevremizdeki insanlar ve nesnelerle doğrudan fiziksel temas ve etkileşimlerimizin sonucudur ya da doğrudan deneyim alanımızın dışında olup bitenleri temsil eden "işaretler" tarafından dolaylı olarak tetiklenir.[21] Bazı mütevazı görüş ayrılıklarının ortaya çıktığı nokta, bu uyarıcılardan bilgi edinirken ne kadar aktif veya pasif olduğumuzdur. Bazı açıklamalar; insanlar ve nesneler tarafından yakalanabilen (pasif) ancak aynı zamanda yönlendirebildiğimiz (aktif) dikkat ve farkındalığımızın belirleyici rolünü vurgular. Diğerleri, istediğimiz bilgiyi seçici bir şekilde toplamak için takip ettiğimiz "senaryoları" vurgular: Dünya hakkında görüş oluştururken onu nasıl aldığımız (pasif), kabul ettiğimiz (aktif) ve örneklediğimiz (aktif). Diğerleri ise bilgiye gömülebilen "valanslara" (değerliklere) bakar: Bilgiyi alırken onunla birlikte gelen pozitif veya ne-

gatif "yönlendirme" (pasif), ki her şeyi içselleştirirken bunu bilgiden her zaman ayrıştıramayız (aktif).[22]

Bu sonuncusu bizi, bilgiyi yorumlamak için bir tür mercek olarak kullandığımız yatkınlıklara veya bunu nasıl yapmamız gerektiğine dair normlara götürür. Burada yapmamız gereken seçim, yarışan birkaç modelden hangisini kullanacağımızla ilgili değildir. Daha ziyade, nihayetinde birbirine çok benzer ve yakından ilişkili olan şeylerden tamamen farklı şekillerde ve birbiriyle ilgisiz terimlerle bahseden sosyal araştırma alanları arasında nasıl köprü kuracağımızla ilgilidir. Bilgiyi yorumlamak, nihayetinde onun hakkında yargılara varmak demektir: Ne doğrudur ne yanlıştır, ne gerçektir ne değildir vb. Bunlar ya "durumun ne olduğuna" dair epistemolojik iddialar ya da bir tahmin kriterine göre bir şeyin hangi statüye sahip olduğuna dair değerlendirmeci iddialar biçimini alır.[23] Yelpazenin daha felsefi ucunda yer alan sosyal araştırmalar, bu yargıları değerler –dünyayı anlamak için kullandığımız soyut kavram ve fikirlerle bağlantılı uzun vadeli temel inançlar– açısından anlama eğilimindedir. Bu sırada, anket araştırmaları ve kamuoyu yoklamaları genellikle bunlara tutumlar –belirli nesnelere (olaylar, insanlar, şeyler vb.) yönelik sezgisel, kalıcı yönelimleri besleyen ve onlar hakkındaki fikirlerimizin temelini oluşturan organize inanç grupları– açısından bakar.[24] Değerler ve tutumlar açıkça ilişkilidir, ancak aralarındaki kesin ilişki hâlâ güncel bir tartışma konusudur. Soyut ve somut, genel ve özel, içedönük ve dışadönük, örtük ve açık, kalıcı veya anlık; tüm bunlar aralarındaki sınırı çizmenin olası yolları olarak öne sürülmüştür.

Bilgiye ve yatkınlıklara bakış açımızdaki bu ayrımların birçoğunun asıl önem kazandığı yer, kişilik ve duyguların bilgiyi nasıl edindiğimiz ve üzerine nasıl yatkınlıklar dayattığımız üzerindeki etkilerini dengelemeye çalıştığımız andır. Burası, bu kitabın dayandığı bir sonraki bağlantı grubunun göründüğü yerdir. Sosyal araştırmalar; fikir oluştururken mevcut yat-

kınlıklarımıza ne kadar sıkı uyduğumuz ve ilerici ya da muhafazakar değerlere olan yatkınlıklarımız da dahil olmak üzere, kişilik özellikleri ve yatkınlıklar arasındaki korelasyonları haritalamıştır. Aynı şeyi, dikkat ve farkındalık seviyelerimiz de dahil olmak üzere, kişilik özellikleri ve bilgi arasındaki ilişkiler için de yapmıştır.[25] Benzer çalışmalar, belirli duygular ve yatkınlıklar arasındaki bağlantıyı –mevcut kanaatlerimize bağlı kalmaya mı yoksa onları yeniden değerlendirmeye mi ne kadar meyilli olduğumuz gibi– test etmiştir. Ve duygular ile bilgi arasındaki bağlantıları; yine dikkatimizi, eski mi yoksa yeni bilgiye mi güvendiğimizi ve sosyal uyarıcıları ve işaretleri kabul etmeye mi yoksa onlara direnmeye mi yatkın olduğumuzu araştırmıştır.[26] Yine, tüm bu çeşitli etkilerin tam olarak hangi yöne gittiğini düşünme tipleri gösterecek. Temel gözlemim şudur: Kişilik özelliklerinin ve duyguların düşüncemizde bilgiyi ve yatkınlıkları nasıl kullandığımızı etkileme biçimleri, ya birbirini şiddetlendirip pekiştirebilir ya da daha hafifletici bir etkiye sahip olabilir. Çeşitli düşünme tiplerinin nasıl düşündüğünü karakterize etmedeki inceliğin büyük bir kısmı aslında buradan kaynaklanmaktadır.

Burada bu bağlantı setini kurmak için seçtiğim yol, zihinsel perspektiflerimizin etrafımızda olup bitenlere dair oluşturduğumuz zihinsel imgeleri nasıl şekillendirdiğini açıklamaya çalışmaktır. Buradaki fikir, bilgi ve yatkınlıklarımızı genellikle ayrı zihinsel silolarda tutmadığımız, bunun yerine onları dünyanın az çok tutarlı zihinsel tasvirleri haline getirdiğimizdir. Bu bizi, sosyal araştırmaların kamuoyu teorileriyle ilgili kısımlarına götürür.[27] Bu teorilerin bize bıraktığı belki de en güçlü miras; dünyayı olduğu gibi düşündüğümüzü sansak da, aslında yaptığımız şeyin dünyayı kendimizde temsil ettiği haliyle düşünmek olduğudur. Çok spesifik bir ortamda yaşar, hareket eder ve hatta düşünürüz. Ancak bu ortam hakkında nasıl bilgi edindiğimiz ve içimizde yargıya

varmaya hazır beklettiğimiz yatkınlıklar, çevremiz hakkında nasıl düşündüğümüz üzerinde müdahale edici, arabulucu bir etkiye sahiptir. Zihinsel imgelerimiz aslında bir tür "sözde-ortam"dır; dünya hakkında temel bir hükmü zaten vermiş olduğumuz bir versiyondur. İçinde olup bitenlerin farkında olduğumuz şeyleri halihazırda onayladığımız veya reddettiğimiz, övdüğümüz veya kınadığımız bir versiyon.[28] Zihinsel perspektiflerimiz ile zihinsel imgelerimiz arasındaki pek çok bağlantı göz önüne alındığında çıkarabileceğimiz sonuç şudur: Derinlerde nasıl biri olduğumuz ile o an nasıl hissettiğimizin karışımı, dünyanın neye benzediğini düşündüğümüz üzerinde büyük bir etkiye sahiptir.

Son olarak, bu zihinsel imgeler hakkında düşünmek için kullandığımız muhakeme stillerine, yani dünya hakkındaki gelişmiş yansımalarımızı bize sunan düşünme pratiklerine sahibiz. Yine buradaki ana seçim, düşüncemizin diğer tüm öncül bileşenlerinin bize söylediklerinden nasıl anlam çıkardığımıza dair sosyal araştırmadaki iki paralel düşünce okulu arasında köprü kurmaktır. Nasıl tarttığımız, nasıl argümanlar oluşturduğumuz, dünya hakkındaki hükümlerimizi nasıl tam anlamıyla "üzerinde düşünülmüş" fikirlere dönüştürdüğümüz. İlki, genellikle felsefi gelenekten gelen, rasyonalitenin (akılcılığın) rolünü araştırır.[29] Bilgi toplama ve yatkınlıklarımızı uygulama biçimimizi nasıl sadeleştirip sistemleştirdiğimiz; zihinsel imgelerimizi karmaşık entelektüel pozisyonlara dönüştürme etkinliğimizi geliştirmek için adım adım mantığı nasıl kullandığımız. Burada temel çekişme noktaları, rasyonalite fikrinin ne kadar dar veya geniş tanımlanması gerektiğidir. Bu sadece düşüncemiz için daha iyi girdiler bulma ve yansımalarımızda verimli olma meselesi midir?[30] Yoksa bir fikrin rasyonel sayılması için tutarlılık, çıkarım kuralları, bilginin yüksek veya düşük kullanımı veya argümantatif sonuçların kalitesi etrafında daha katı koşullar mı getirmeliyiz?[31] Buna karşılık, bu tartışmaların bazıları; fikirlerimizi formü-

le ederken başkalarının görüşlerini ne kadar dikkate almaya istekli olduğumuzu ele alan makuliyet sorusuna taşar.[32] Bu, sosyal araştırmalarda daha küçük bir konudur ve rasyonalite etrafındaki ana tartışmalara biraz diktir. Ancak ikisi, akılcı ve makul düşünme biçimlerinin birbirleriyle ne kadar uyumlu olduğu ve ne kadarının onarılamaz bir çatışma içinde olduğu hakkındaki bazı geniş kapsamlı tartışmalarla birleşir.

Kökenini her şeyden önce davranışsal iktisada borçlu olan ikinci düşünce okulu, sezgisellerin rolüne, yani tam rasyonalitenin gerektirdiği titiz muhakemeye kıyasla bazı köşeleri dönmemize izin veren "pratik kurallar"a ve zihinsel kestirmelere bakar.[33] Eğer zihinsel imgelerimizdeki her şeyi yakalamak ve onları fikirlerimize dönüştürmek için sistematik mantık kullanmak "yavaş düşünmek" –yüksek çaba gerektiren, istikrarlı, zaman alıcı– ise, sezgiseller "hızlı düşünmek" –daha az talepkâr, kabul edilebilir derecede doğru ve üstesinden gelinmesi kolay– olarak görülebilir. Kavram ortaya atıldığından beri sezgiseller üzerine yapılan sosyal araştırmalarda bir patlama yaşanmış; günlük hayatımızda kullandığımız pratik kurallara dair sürekli yeni ve gelişmiş anlayışlar ortaya çıkmıştır.[34] "Çapalama Etkisi" görüş değişikliklerini şekillendirmek için tanımlanmış başlangıç noktalarını kullanma biçimimiz. "Erişilebilirlik" bilginin zihne gelme kolaylığı. "Bulaşma" bilgiyi çağrışım yoluyla iyi veya kötü olarak ele alma. "Aşinalık" halihazırda bilinen yatkınlıkları ve bilgileri yenilerine tercih etme. "Zirve-son" zihinsel imgelerimizi şekillendirmekte en yoğun veya en yeni bilgiyi kayırma. "Benzerlik" bilginin zihinsel "prototiplerimize" ne kadar yakın olduğu. Sezgisellerin bu durmaksızın genişleyen çeşitliliğine rağmen, paylaştıkları temel özellik, hepimizin erişebileceği rasyonel düşünmeye açık bir alternatif sunmalarıdır. Bu durum, sezgisellerin ne kadarının rasyonel düşünmenin engellenmiş bir versiyonu olan "bilişsel önyargılar" olarak görülmesi gerektiği konusunda daha fazla tartışmaya yol açmıştır. Paralel

olarak, ikisinin sadece birbirinin yanında rahatça oturmakla kalmayıp, aslında birbirini kritik yollarla destekleyip desteklemediği üzerine tartışmaları da teşvik etmiştir.[35]

Daha önce olduğu gibi; *akılcı* mı yoksa *akıldışı* mı, makul mü yoksa mantıksız mı, sezgisel mi yoksa sezgisel olmayan mı düşündüğümüzün hem kişilik özelliklerimizle hem de duygularımızla bağlantılı olduğuna dair pek çok kanıt vardır. On düşünme tipinin bu son köşe taşını ele almak, psikolojik araştırmaların araştırdığı son korelasyon serilerini entegre etmemizi sağlar: Kişilik özelliklerinin düşüncemizde akla ne kadar ağırlık verdiğimiz üzerindeki etkisi, "olumlu" ve "olumsuz" duyguların daha sezgisel mi yoksa sistematik bir işlemeyi mi tercih ettiğimiz üzerindeki etkisi ve daha pek çoğu.[36] Zihinsel imgelerimizde olduğu gibi, her bir zihinsel perspektife giren özelliklerin ve duyguların tam bileşimi, dünyayla ilgili sahip olduğumuz fikirlere doğru muhakeme yürütme biçimimiz üzerindeki bireysel etkilerini benzer şekilde şiddetlendirir veya hafifletir. Her bir düşünme tipine o taklit edilemez ve ayırt edici düşünme tarzını veren işte bu ince kombinasyonlardır. Ya da başka bir deyişle, zihinsel perspektiflerimizin muhakememiz üzerindeki etkisi, düşünme biçimimizi etrafımızdaki dünyaya yansıtmamızın belki de en doğrudan görünür yoludur.

Toplumun Zihnimizi Nasıl Şekillendirdiğinin Teorisi

Nasıl düşündüğümüzün farklı bileşenlerine yönelik sosyal araştırmalar, tüm bu sayısız çapraz bağlantıları, korelasyonları ve halkaları tanınabilir bir betimleyici profiller setine dönüştürmek için ihtiyacımız olan araçları bize sağlamıştır. Ancak bu profilleri tam anlamıyla toplumsal karakterlere dönüştürmek için, neden bu karakterlerden birini –veya belki birkaçını– diğerlerinden daha fazla benimseme veya oynama noktasına geldiğimize dair açıklamalara bakmamız gerekir.

Görünüşe bakılırsa, herhangi birimiz bunlardan herhangi biri gibi düşünmeye başlayabiliriz. Doğamızda veya biyolojimizde; bu kişilik özelliklerinden, duygulardan, bilgi edinme yollarından, yatkınlıklardan veya muhakeme stillerinden herhangi birini sergilememizi veya deneyimlememizi ve onlarla birlikte gelen düşünme yollarını keşfetmemizi engelleyen kalıtsal hiçbir şey yoktur. Yine de bu, neden bazılarının bize daha çok benzediğini, daha tanıdık, daha bağ kurulabilir geldiğini açıklamaz. Ne kadar kaba olsa da, bunu "araçlar" açısından düşünebiliriz. Zihnimiz bize temel "düşünme araçlarını" ve bunları kullanma yeteneğini sağlar.[37] Peki, bunlardan hangisine uzanacağımıza, hangisini devreye sokacağımıza, hangisinin talep göreceğine ne karar verir?

Bunu açıklayacak içsel bir şey yoksa, dış faktörlere bakmamız gerekir. Çevremizin neye benzediğimizi, dolayısıyla nasıl düşündüğümüzü nasıl etkilediğine bakmak sosyal araştırmaların asıl işidir. Düşünme biçimimizin en temel unsurlarının bile yaşamımız boyunca toplumsal deneyimlerimiz sayesinde değişime açık olduğunu gösteren kanıtlar artmaktadır.[38] Sosyal araştırmaların farklı dalları bunu farklı terimlerle ifade eder: Toplumsal normlar, bağlam, ideoloji, maddi koşullar, fikir iklimleri, hâkim kültür, referans grupları ve diğer az çok somut nedenler. Tüm bunlar ince anlam farklılıklarına ve vurgulara sahip olsa da, ortak noktaları; neye benzediğimizi temelde nasıl yaşadığımıza bir yanıt olarak görmeleridir. Sosyal incelemenin bunu anlama biçimi eyleme ve eylemin koşullarına bağlıdır: Neyi, nasıl, ne zaman, nerede ve kime göre yapıyoruz. Eğer eylemi belirli rutinler aracılığıyla, belirli programlarda, belirli yerlerde ve oldukça sabit bir akran grubuyla birlikte yürüttüğümüz bir dizi görev ve ödev olarak düşünürsek, o zaman nasıl yaşadığımız, sahip olduğumuz uğraşlara indirgenir.[39] Sosyal araştırmaların bazı ekonomist kanatları "uğraş" etiketini sadece resmi mesleki istihdamla, özellikle de sözleşmeli, maaşlı ücretli emekle sınırlandırır.[40]

Ancak "uğraş"ı daha geniş bir anlamda, "bizi neyin meşgul ettiği" veya "vaktimizi ve çabamızı ne yaparak harcadığımız" minvalinde de yorumlayabiliriz. İş dünyasına çok fazla, iş dışındaki yaptıklarımıza ise çok az ağırlık vermemek adına ben daha geniş olan yaklaşımı tercih ettim.

Bu terimlerle bakıldığında, hayatımız boyunca ya aynı anda ya da hızlı bir ardışıklıkla sahip olduğumuz pek çok toplumsal uğraş vardır. Sadece birkaçını saymak gerekirse; sanatçı, sporcu, memur, müteahhit, sanık, torun, jüri üyesi, yönetici, hemşire, subay, ebeveyn, hasta, öğrenci, alışverişçi, öğretmen, seçmen, işçi ve çok daha fazlası olabiliriz. Sosyal araştırmanın o zaman karşılaştığı soru; bu uğraşların (bazılarının) günlük hayatımızda giderek daha fazla yer kapladığı bir durumdan, nasıl olup da kim olduğumuzun giderek daha içsel bir parçası haline geldikleri bir duruma geçtiğimizdir. Bizim için önemli, hayatımızın ayrılmaz bir parçası, kimliğimizin ana kaynağı. Cevap; bu uğraşların her birinin neyi, nasıl, ne zaman, nerede ve kime göre yapmamız gerektiğine dair taşıdığı özel beklentilerde ve bizi bunlara uygun yaşamaya nasıl sevk ettiğinde yatar. Belirli bir uğraşa sahipsek, bu bize dünyaya bakacağımız belirli bir perspektif veya bakış açısı sağlar.[41] Bize dünyayı değerlendirme ve belirli yollarla davranma eğilimi veren belirli yatkınlıklar veya zihin çerçeveleri kazandırır.[42] Durum gerektirdiğinde davranışlarımızı "iyi" veya "doğru" olacak şekilde bağlayan ve düzenleyen normlar sağlar.[43] Bu "iyi" ve "doğru" davranışlarımızı tekrarlanan ve kolayca ezberlenen kalıplara, arayışlara veya rutinlere dönüştüren pratikler sunar.[44] Çevremizdeki dünyanın seçilmiş parçalarından inşa edilmiş tutarlı düzenlemeler ve çerçeveler olan yapılar oluşturur.[45] Ve kalıplaşmış pratiklerimizin çerçeveleyici yapılarla nasıl etkileşime gireceğini yönlendiren organik kurumlar veya ağlar olan sistemler kurar.[46]

Özellikle sosyolojik araştırmalar, bu çeşitli beklentileri *habitus* terimi altında gruplandırmıştır.[47] Bu habitusların ne ka-

dar genel veya özel olduğu canlı bir anlaşmazlık konusudur. Bazı araştırma kolları bunları ülkeler, sanayi sektörleri veya sosyo-ekonomik sınıflar gibi geniş insan grupları düzeyinde uygulanabilir görür. Diğerleri ise biraz daha granüler (taneli) hale gelmeye ve bunları bireysel işler düzeyine kadar rafine etmeye meyillidir.[48] Ben ölçeğin ikinci ucuna daha yakınım. Toplumun ulaştığı karmaşıklık ve uzmanlaşma düzeyi; aynı ülkede yaşayan, aynı sektörde çalışan veya aynı sınıf katmanında bulunan insanların günlük bazda çok farklı yaşam deneyimlerine sahip olabileceği anlamına gelir. Bize o an rehberlik eden şey nadiren büyük anlatılar veya kapsamlı jestlerdir. Bunun yerine, önümüzde duran şeyle nasıl başa çıkacağımıza dair çok daha tesadüfi, yerelleşmiş, hatta dar görüşlü beklentiler bizi etkiler. Bu, özellikle düşünme tarzımız için geçerlidir. Toplumsal uğraşlarımıza bağlı beklentiler sadece genel eylemlerimizi etkilemekle kalmaz, aynı zamanda bu rolleri günden güne yerine getirmenin bir parçası olarak yürüttüğümüz –yürütmemiz gereken, yürütmek zorunda olduğumuz– düşünme biçimini de dikkatle sınırlar. Bize dünyayı seyretmek için entelektüel bakış açıları, görüşümüzü renklendiren ve netleştiren mercekler, nasıl "doğru" veya "iyi" düşüneceğimizi söyleyen kılavuzlar, düşünürken izleyeceğimiz talimat senaryoları, düşüncemizi "barındıracak" model tasarım planları ve şematik parametreler ile düşünürken kullanmamız gereken yaklaşım ve yöntemleri gösteren simülasyonlar sunarlar.[49] Tüm bunlar bir araya gelerek, düşüncemizi oluşturan beş unsuru nasıl devreye sokacağımızı belirler. Bunu; bizden beklenen görev ve ödevlere, rutinlere, programlara, mekânlara ve akranlara dayalı olarak yaparlar.

Bu mesleki/uğraşsal beklentilerin kim olduğumuzu nasıl şekillendirdiğine dair kritik soru, onları nasıl üstlendiğimiz ve kendimize mal ettiğimizdir. Sosyal araştırmalar, bu süreci yakalamak için hepsi ortak bir temanın farklı kısımlarına odaklanan birçok farklı terim sunmuştur: Bireyler olarak çev-

remizin üzerimize yükledikleriyle nasıl mücadele ettiğimiz ve onlarla nasıl uzlaştığımız. Bazı gelenekler bunu, bu beklentileri nasıl içselleştirdiğimiz ve onlara uymaktan kendimizi sorumlu kıldığımız çerçevesinde ele alır. Diğerleri, üzerimize zorla yıkılan rolü sahiplenmekle ilgili olarak, uğraşlarımızla ve onların bizden istedikleriyle nasıl özdeşleştiğimize ve onları nasıl "özneleştirdiğimize" bakmayı tercih eder. Daha başkaları ise toplumun kurumlarının bizi bu beklentilerle nasıl "çağırdığından" bahseder; uğraşlarımızı bizi belirli yollarla hareket etmeye davet eden birer "çağrı", kendimizi de bu çağrılara yanıt verenler olarak görür.[50] Nihayetinde tüm bunlar, uğraşlarımızın bizi nasıl sosyalleştirdiğinin ayrılmaz parçalarıdır. Kelimenin tam anlamıyla; toplumun bizim bulunduğumuz "parçasının" bizden beklediği, ihtiyaç duyduğu ve gerektirdiği türden insanlara bizi nasıl dönüştürdükleridir. Çevremizdeki diğer insanların "mimetik" (taklitçi) bir kopyalaması yoluyla, nasıl hareket etmemiz ve düşünmemiz gerektiğini kavrarız. Gün be gün tekrarlayarak, bu şekilde hareket etmeye ve düşünmeye alışırız. Ve birbirini tamamlayan, iç içe geçmiş bir dizi süreçle –para, yönetim, ödüller ve yaptırımlar, yayınlar, ritüeller, bakım ve tedavi, nitelikler ve eğitim ve daha pek çoğu aracılığıyla– bu şekilde hareket etmeye ve düşünmeye devam ederiz.[51]

Pek çok uğraşı olan insanlar olarak bu durum bizi, nasıl olmamız gerektiğine dair bir dizi rakip versiyonla baş başa bırakır. Bunların hepsi her zaman düzgün bir şekilde hizalanmayabilir, hatta birbirine pek uymayabilir. Bazen çok şiddetli çatışabilirler; öyle ki, hayatımızın çeşitli yönlerini tam anlamıyla tatmin etmeye çalışırken (ve muhtemelen başarısız olurken) kendimizi bunların arasında parçalanmış bulabiliriz. Bu, içinde bulunması ürkütücü bir durum gibi görünebilir. Ancak sosyal araştırmaların bu durumu daha ziyade bir fırsat olarak gören birkaç dalı vardır. Farklı uğraşların beklentileri arasında seçim yapabilmemiz veya yapmak zorun-

da olmamız, bazılarına daha yatkın, bazılarına ise dirençli olmamıza yardımcı olabilir. Bizden beklenen kişi ile gerçekte olduğumuz kişi arasındaki gerilimleri atlatmamıza; bu beklentilerin bizi boşlukta bıraktığı, dünyanın bize sunduklarıyla başa çıkamaz hale geldiğimiz anlarda çıkış yolları bulmamıza; toplumun başka yerlerinden nasıl hareket edeceğimize ve düşüneceğimize dair alternatif fikirler almamıza ve bu beklentiler üzerimize atıldığında onlara körü körüne ve derhal itaat etmek yerine, bir adım geri atıp üzerinde düşünmemize olanak tanır.[52]

Tüm bunlar, hareket ve düşünme biçimimizin merkezinde yer alan hibrit (melez) olmanın önemine işaret eder.[53] Kimliğimizi oluşturmak için hayatımızın farklı alanlarından gelen etkilerle kendi özel karışımımızı yarattığımız ve bizi benzersiz kılan o çok yönlü yol budur. Arkadaşlarımızın, ailemizin, iş arkadaşlarımızın, sınıf arkadaşlarımızın, takım arkadaşlarımızın veya komşularımızın düşünme biçimleriyle karşılaştırıldığında; bazı yönlerden benzer, bazı yönlerden farklı olan belirli düşünme tiplerine duyduğumuz yakınlığı açıklayan işte bu hibritliktir. Ve on düşünme tipinin yapı taşlarının, "nasıl düşünürüz" şeklindeki temel soruya potansiyel olarak sonsuz çeşitlilikte farklı yanıta dönüştürülebileceğini açıklayan da yine bu hibritliktir.

Şimdilik On Düşünme Tipi

Böylece bu kitabın dayandığı içgörülere yaptığımız hızlı turu tamamlamış oluyoruz. Eğer bu terimlerle ifade etmek istersek; bu, burada okuduğumuz her şeyi geliştirmek ve tasarlamak için kullandığım teorik modelin kaba bir taslağıdır. Elbette "düşünme biçimimiz" ve "toplumun zihnimizi nasıl şekillendirdiği"nin her bir parçası hakkında söylenebilecek çok daha fazla şey var. Bunlar, dünyanın dört bir yanındaki araştırmacıların yüzyıllardır üzerinde uğraştığı devasa konu-

lardır. Hippokrates ve Galenus'un, El-Razi ve İbn-i Sina'nın, Charaka ve Suśruta'nın klasik argümanlarından; bugün bu konuları ele alan sinirbilimciler, kamuoyu araştırmacıları, filozoflar, psikologlar ve sosyologlardan oluşan o geniş yelpazeli modern çalışmalara kadar. Burada bunların hepsinden sadece özenle seçilmiş birer tadımlık sunmak mümkündür. Her biri kendi sosyal inceleme köşesine açılan, içine dalmayı seçebileceğimiz bir dizi kapı veya takip edebileceğimiz ipuçları ortaya koymaktadır. Aynı zamanda, bu temalar hakkında bildiklerimiz, onları nasıl anladığımız, yorumladığımız ve ölçtüğümüz hâlâ büyük ölçüde devam eden çalışmalardır. Ve kesinlikle daha uzun bir süre çalışılmaya devam edecektir.

Bu kötü bir şey değil. Bir şeyin tam olarak dibine inmemiş olmamız, şimdiye kadar öğrendiklerimizin bahsetmeye değer olmadığı anlamına gelmez. Eğer dahil olan herkes bir konuyu tamamen ve kesin olarak "bitirene" kadar onun hakkında herhangi bir yorumda bulunmaya cesaret edemeden bekleseydi; bilim, sanat, beşeri bilimler ve aradaki her şey dikkat çekici derecede sessiz meslekler olurdu. Araştırmacılar makaleler ve kitaplar, yazılar ve raporlar yazdıklarında, ders verdiklerinde, tebliğ sunduklarında, sunum yaptıklarında veya röportaj için oturduklarında, çok nadiren "buradaki işlerinin bittiğini" söylerler. Öyle deseler bile, kendi alanlarında onlara –genellikle şiddetle– katılmamaya hazır başkalarını bulmak hiç de zor olmazdı. Aksine, tüm bu durumlarda araştırmacılar, doğrudan izleyicilerine ve ötesine sadece bir "durum raporu" sunmaktadırlar.

Bu kitabı da böyle görmeliyiz. Nasıl düşündüğümüzü ve neden düşündüğümüzü anlama yolunda nereye vardığımıza dair bir kilometre taşı işareti olarak.

O halde vardığımız nokta şudur: Toplumda kim olduğumuzun –ve özellikle toplumda ne yaptığımızın– bizi düzenli ve rutin olarak belirli deneyimlere maruz bıraktığı bir dün-

yada yaşıyoruz. Zamanla bu deneyimleri belirli duygularla daha fazla ilişkilendirmeye başlarız. Bu duygular içimizde ne zaman uyansa, kişiliğimizin belirli yönlerinin kilidini açarak onları daha belirgin hale getirir. Bunlar hep birlikte bizi; dünyayı öğrenmeye, yargılamaya ve üzerinde düşünmeye, elimizdeki diğer seçeneklerden ziyade belirli yollarla yapmaya, giderek daha fazla iter. Tüm bunlar kendimiz ve çevremizdeki insanlar için az çok şeffaf olabilir. Ancak başkalarının dünyayı nasıl gördüğü, hissettiği ve düşündüğü ile ne ölçüde hemfikir olduğumuzda veya ayrıştığımızda bunun etkilerini şüphesiz tespit ederiz.

Hayatın çok farklı alanlarına yayılmış insanlarda benzer düşünme kalıpları bulabiliriz: Sınıflarımızda ve ofislerimizde, öğrenci yurtlarımızda ve hastane koğuşlarında, barlarda ve oturma odalarımızda, mabetlerimizde ve parlamentolarda. Aynı zamanda, kendi kalbimizde ve zihnimizde birincilik için yarışan farklı düşünme kalıplarına doğru zıt çekimleri hissedebiliriz. Bizi yönlendirmeye çalıştıkları yerde bu çekimleri takip edebilir, onları dengelemeye çalışabilir, onlara zıt yönde direnebiliriz; ama onlar yine de orada olmaya devam edeceklerdir. Toplumda yaşamak, onun tarafından şekillendirilmektir. Bu, neredeyse her şekle sokulabilen ve kalıplanabilen canlı oyun hamuru olan vücutlarımız için geçerlidir. Aynı şekilde zihinlerimiz için de...

Teşekkür

Farklı Zihinler uzun yılların, birkaç ayın ve bir avuç haftanın emeğidir. Oxford Üniversitesi'nde doktora araştırmam olarak başlayan bu süreç; Magdalen College'ın geniş avluları ve geyik parklarından, All Souls College'ın başka bir dünyaya ait zaman kapsülüne kadar uzanan bir dönemi kapsadı. Projenin bir tezden önce bir teklife, ardından da bir taslağın ilk aşamalarına dönüştüğü aylar; Covid-19 pandemisinin ilk iki yılındaki kesintili çalışma dönemlerine yayıldı. Bu iki "hac yolculuğu yılı" (*années de pèlerinage*), beni Oxford merkezinden alıp; Norfolk kıyısı yakınlarındaki neo-Hanseatik konforda geçen bir yıl ve Londra'nın Enfield semtindeki bir ay üzerinden, Floransa'da Fiesole tepesine çıkan yolun eteğinde yer alan Campo di Marte mahallesindeki manzaralı bir odaya sürükledi. Son depar ise adeta manastır inzivasını andıran üç dönemi kapsadı. Bunlardan birini, Toskana'nın kadim Barberino di Mugello beldesi dışındaki huzurlu bir çiftlik evinde geçirdim. İkincisi, adaya dönüşümden sonra, metropolün banliyö kollarına takılmış Wokingham'ın sakin dış mahallelerinde, ahırdan bozma bir evde gerçekleşti. Sonuncusu ise belki de en uygun şekilde, Oxford'a dönüşümle –bu kez kentin "halk" ve "akademi" arasındaki o derin uçurumunun her iki yakasına da ayak basarak– geldi.

Şans eseri gelişen sohbetlerden uzun tartışmalara, tesadüfi karşılaşmalardan köklü yakınlıklara kadar; ne kadar ince veya dolaylı olursa olsun, *Farklı Zihinler*'e sızan tüm o sayısız bağlantı ve etkileşimin dökümünü tam olarak çıkarmak mümkün değildir. En büyük entelektüel ve mesleki borcum, doktora danışmanım Michael Freeden'adır; onun sabrı ve cömert desteği, seçtiğim konuya bakışta en sonunda tezime dönüşecek olan yolda karar kılmadan önce birkaç farklı yöntem denememe izin verdi. Bir fikir ve ideoloji teorisyeni olarak, *Journal of Political Ideologies* dergisindeki ve Nottingham Üniversitesi'ndeki meslektaşlarıma, özellikle Hugo Drochon ve Mathew Humphrey'e derin bir teşekkür borçluyum. Eğitim politikası ve ulusal strateji konularındaki düşünce kuruluşu uzmanlığım ve "fikir önderliği" kimliğimle; Zainab Agha, Philip Bray, Benjamin Clayton, Alex Downing, Andy Forbes, Ann Limb, Steven Lynch, Mike Mavrommatis, Lucy Smith ve Sandy Steele dahil olmak üzere çeşitli mesleki hayatlarımdaki eski meslektaşlarıma, araştırma ajandama duydukları ilgi ve günlük işlerimin yanında bu araştırmayı yürütmeme imkân tanıdıkları için minnettarım.

Bu kitap, Floransa'daki Avrupa Üniversitesi Enstitüsü'nde (EUI) Max Weber bursiyeri olarak yürüttüğüm çalışmaların önemli bir kısmını teşkil etti; orada geçirdiğim iki yıl boyunca mentorlarım Philipp Genschel, Juho Harkonen, Erik Jones ve Karin Tilmans'a destekleri için müteşekkirim. Sayısız aperitifi, Ichnusa, negroni ve schiacciata eşliğinde geçen kişisel, siyasi, manevi ve felsefi paylaşımlar için Max Weber Programı ve Robert Schuman İleri Çalışmalar Merkezi'ndeki meslektaşlarıma borcum büyüktür. Bunların başında Villa Schifanoia'daki ofis arkadaşlarım (*commilitoni*) gelir: Vicky Donnaloja, Vicki Finn (ve Pablo Paniagua), Marta Migliorati, Farah Ramzy ve Troy Vettese. Bunlara Télio Cravo, Jessica di Cocco, Martina Ferracane, Makoto Fukumoto, Natalia Garbi-

ras-Díaz, Emma Kluge, Eroll Kuhn, Cristiana Lauri, Morshed Mannan, Takuya Onoda, Or Rosenboim ve Francesca Zanasi de eklenmelidir.

Zaman ve mekâna yayılmış, ortak bağlam ve deneyimlerin mirası olan derin ve eşsiz dostluklarla zenginleşmiş bir hayat sürdüğüm için gerçekten şanslıyım. Hepsine hak ettikleri şekilde teşekkür etmek imkânsız olduğundan, kendimi *Farklı Zihinler*'in belkemiğini oluşturan düşünce dünyasını en derinden şekillendiren en yakın dostlarımın adlarını anmakla sınırlayacağım. Fikir alışverişi yaptığım ve ilham aldığım kişiler, dinleyiciler ve sorgulayıcılar, yoldaşlar ve rol modeller ve onlara faiziyle geri verdiğim koşulsuz sevginin kaynağı olarak: Claire ve Philip Ahlquist, Udit Bhatia, Imogen Clark, Benedict Coleridge, Megan Dent, Puneet Dhaliwal, Maísa Edwards, Sophie Frew, Ian Jordan, Anik Laferrière, Bruno Leipold, Elisabeth Löffler, Sabrina Martin, Robin McGhee, Ruth Minton, David Nicholson Thomas, Elizabeth O'Brien Ingleson, Joanne Paul, Rosie Scott-Griffin, Dhaneesha Senaratne, Will Sheldon, Pascale Siegrist, Ruth Spencer Jolly, Jennifer Warburton, Hugh Wilkinson ve daha niceleri.

Son olarak, bu proje birkaç parlak kadının ilham verici desteği, derinlikli vizyonu ve sezgisel bilgeliği olmadan asla mümkün olamazdı. Bunların başında, ilk nefesimden itibaren özverisi ve sevgisiyle beni ayakta tutan olağanüstü annem Doris Hermann-Ostrowski gelir. Bu dünyadaki vaktimiz boyunca ne kadar farklı hayatlar sürebileceğimizi, kaç rol oynadığımızı ve tesadüflerin bizi bir bağlamdan diğerine nasıl sürüklediğini en iyi o bilirdi. *Farklı Zihinler*'i okumayı ve Almancaya çevirmeyi dört gözle bekliyordu; şimdi bunu asla yapamayacak olması benim için telafisi imkânsız bir keder kaynağıdır.

Oxford ve EUI'deki yıllarım boyunca Cécile Fabre, Kalypso Nicolaïdis ve Ann Thomson'ın rehberliğinden yararlanma

şansına sahip oldum; girişeceğim her yeni işte onların tavsiyelerine daima değer vereceğim. Bir fikir, bir proje ve bir yazı dizisi olarak *Farklı Zihinler*, varlığını beni "kamusal bir ses" keşfetmeye ilk teşvik eden Georgina Capel ve ekibinin dehasına borçludur. Hodder & Stoughton'da, bu projenin potansiyelini kavrayan Kirty Topiwala'nın yanı sıra, editörlükteki ustalıklarıyla bana yazım tarzımı kökten değiştiren paha biçilmez dersler veren Anna Baty, Izzy Everington ve Celia Hayley ile çalışmak eşsiz bir keyifti. Nihayet, bu proje o kritik kapanış aşamalarına yaklaşırken, hayatın sunabileceği en güzel yolculuğun başlangıcıyla, *meri jaan* [canım] Amiya Bhatia ile kesişti. Bana tanıklık etti, sonsuz zarafetiyle beni ayakta tuttu ve düşüncelerimde bana rehberlik etti. Ona, "seçilmiş kız kardeşimiz" Meghna Jayanth'a ve her ikisinin de beni kalplerine kabul eden geniş ailelerine derinden minnettarım.

Beni yüksek sesle veya sessizce, pek çok yönden şekillendiren daha pek çok kişi var. Bu kitap hepsinden ölçülemez derecede yararlandı ve hepsine sonsuz minnettarım.

Notlar

Bölüm 1: Mutlu Mesut

1 Örneğin bkz. Tomas Chamorro-Premuzic, Emily Bennett ve Adrian Furnham, "The happy personality: Mediational role of trait emotional intelligence", *Personality and Individual Differences* 42(8) (2007), s. 1633-39; Kristina M. DeNeve ve Harris Cooper, "The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being", *Psychological Bulletin* 124(2) (1998), s. 197-229; K.V. Petrides, Ria Pita ve Flora Kokkinaki, "The location of trait emotional intelligence in personality factor space", *British Journal of Psychology* 98(2) (2007), s. 273-89; Christopher J. Soto, "Is Happiness Good for Your Personality? Concurrent and Prospective Relations of the Big Five With Subjective Well-Being", *Journal of Personality* 83(1) (2015), s. 45-55; Serena Villata, Elena Cabrio, Imène Jraidi, Sahbi Benlamine, Maher Chaouachi, Claude Frasson ve Fabien Gandon, "Emotions and personality traits in argumentation: An empirical evaluation", *Argument & Computation* 8(1) (2017), s. 61-87.

2 Örneğin bkz. Anna-Maria Isola, Lotta Virrankari ve Heikki Hiilamo, "On Social and Psychological Consequences of Prolonged Poverty-A Longitudinal Narrative Study From Finland", *Journal of Social and Political Psychology* 9(2) (2021), s. 654-70; Paul K. Piff ve Jake P. Moskowitz, "Wealth, poverty, and happiness: Social class is differentially associated with positive emotions", *Emotion* 18(6) (2018), s. 902-5; Mariano Rojas, "Poverty and people's wellbeing", içinde Wolfgang Glatzer,

Laura Camfield, Valerie Møller ve Mariano Rojas (der.), *Global Handbook of Quality of Life* (Dordrecht: Springer, 2015), s. 317-50.

3 Örneğin bkz. Mohammed Aboramadan ve Yasir Mansoor Kundi, "Emotional culture of joy and happiness at work as a facet of wellbeing: a mediation of psychological safety and relational attachment", *Personnel Review* 52(9) (2023), s. 2133-52; Timothy A. Judge, Shuxia (Carrie) Zhang ve David R. Glerum, "Job satisfaction", içinde Valerie I. Sessa ve Nathan A. Bowling (der.), *Essentials of Job Attitudes and Other Workplace Psychological Constructs* (Abingdon: Routledge, 2020), s. 207-41; Remy Magnier-Watanabe, Caroline F. Benton, Toru Uchida ve Philippe Orsini, "Designing jobs to make employees happy? Focus on job satisfaction first", *Social Science Japan Journal* 22(1) (2019), s. 85-107; Wido G.M. Oerlemans ve Arnold B. Bakker, "Motivating job characteristics and happiness at work: A multilevel perspective", *Journal of Applied Psychology* 103(11) (2018), s. 1230-41; Cibele Satuf, Samuel Monteiro, Henrique Pereira, Graça Esgalhado, Rosa Marina Afonso ve Manuel Loureiro, "The protective effect of job satisfaction in health, happiness, well-being and self-esteem", *International Journal of Occupational Safety and Ergonomics* 24(2) (2018), s. 181-9.

4 Mutluluk ve harcama arasındaki bağlantıya dair çalışmalar için bkz. Stephanie Gillison ve Kristy Reynolds, "Shopping for yourself versus shopping for someone else", *Journal of Consumer Marketing* 33(4) (2016), s. 225-34; Thomas Gilovich, Amit Kumar ve Lily Jampol, "A wonderful life: experiential consumption and the pursuit of happiness", *Journal of Consumer Psychology* 25(1) (2015), s. 152-65; Ronald Goldsmith, "The Big Five, happiness, and shopping", *Journal of Retailing and Consumer Services* 31(1) (2016), s. 52-61.

5 Mutluluk ve sosyal topluluklar üzerine bkz. Max Haller ve Markus Hadler, "How Social Relations and Structures can Produce Happiness and Unhappiness: An International Comparative Analysis", *Social Indicators Research* 75 (2006), s. 169-216; Ambrose Leung, Cheryl Kier, Tak Fung, Linda Fung ve Robert Sproule, "Searching for Happiness: The Importance of Social Capital", içinde Antonella Delle Fave (der.), *The*

Exploration of Happiness: Present and Future Perspectives (Cham: Springer, 2013), s. 247-67; Allison Ross, Craig A. Talmage ve Mark Searle, "Toward a Flourishing Neighborhood: the Association of Happiness and Sense of Community", *Applied Research in Quality of Life* 14 (2019), s. 1333-52; Nancy Ross, "Health, happiness, and higher levels of social organisation", *Journal of Epidemiology and Community Health* 59 (2005), s. 614; Maria Spiliotopoulou ve Mark Roseland, "Achieving Community Happiness and Well-Being Through Community Productivity", içinde Scott Cloutier, Sara El-Sayed, Allison Ross ve Melanie Weaver (der.), *Linking Sustainability and Happiness: Theoretical and Applied Perspectives* (Cham: Springer, 2021), s. 7-19.

6 Erken yaşlardaki sosyalleşmenin yaşamın ilerleyen dönemlerinde cömertlik üzerindeki etkisi üzerine bkz. Kirsten H. Blakey, Erin Mason, Mioara Cristea, Nicola McGuigan ve Emily J. E. Messer, "Does kindness always pay? The influence of recipient affection and generosity on young children's allocation decisions in a resource distribution task", *Current Psychology* 38 (2019), s. 939-49; Kristen Dunfield, Valerie A. Kuhlmeier, Laura O'Connell ve Elizabeth Kelley, "Examining the Diversity of Prosocial Behavior: Helping, Sharing, and Comforting in Infancy", *Infancy* 16(3) (2011), s. 227-47; Tina Malti, Michaela Gummerum, Sophia Ongley, Maria Chaparro, Marta Nola ve Na Young Bae, "Who is worthy of my generosity? Recipient characteristics and the development of children's sharing", *International Journal of Behavioral Development* 40(1) (2016), s. 31-40; Markus Paulus ve Chris Moore, "Producing and understanding prosocial actions in early childhood", *Advances in Child Development and Behavior* 42 (2012), s. 271-305; Antonio Tintori, Giulia Ciancimino, Rossella Palomba, Cristiana Clementi ve Loredana Cerbara, "The Impact of Socialisation on Children's Prosocial Behaviour. A Study on Primary School Students", *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18(22) (2021), 12017; Michalinos Zembylas, "Pedagogies of generosity: Towards a multidimensional understanding that nurtures 'critical generosity'", *Education, Citizenship and Social Justice* 20 (2025).

Bölüm 2: Şakacı

1 Kişilik özelliklerini örneğin keyifli duygular ve esenlik ölçütleriyle ilişkilendiren seçili çalışmalar için bkz. Jeromy Anglim, Sharon Horwood, Luke D. Smillie, Rosario J. Marrero ve Joshua K. Wood, "Predicting Psychological and Subjective Well-Being From Personality: A Meta-Analysis", *Psychological Bulletin* 146(4) (2020), s. 279-323; Howard Berenbaum, Philip I. Chow, Michelle Schoenleber ve Luis E. Flores, "Personality and pleasurable emotions", *Personality and Individual Diff erences* 101 (2016), s. 400-6; Peter Hills ve Michael Argyle, "Happiness, introversion-extraversion and happy introverts", *Personality and Individual Diff erences* 30(4) (2001), s. 595-608; Deepa Tanksale, "Big Five personality traits: Are they really important for the subjective well-being of Indians?", *International Journal of Psychology* 50(1) (2015), s. 64-9; Emad Shdaifat, Tamadur Shudayfat ve Amira Alshowkan, "The relationship between personality traits and happiness: the mediating role of emotional regulation", *BMC Nursing* 23(1) (2024), s. 327; Arash Ziapour, Alireza Khatony, Faranak Jafari ve Neda Kianipour, "Correlation of personality traits with happiness among university students", *Journal of Clinical and Diagnostic Research* 12(4) (2018), s. 26-9.

2 Bir başa çıkma mekanizması olarak mizah üzerine bkz. Sarah Christopher, "An introduction to black humour as a coping mechanism for student paramedics", *Journal of Paramedic Practice* 7(12) (2015), s. 610-17; Zöhre Kaya ve Ferdi Yağan, "The Mediating Role of Psychological Resilience in the Relationship between Coping Humour and Psychological Well-being", *Journal of Theoretical Educational Science* 15(1) (2022), s. 146-68; Agnieszka Kruczek ve Małgorzata Anna Basińska, "Humour, stress and coping in adults", *Advances in Psychiatry and Neurology* 27(3) (2018), s. 181-95; Sari Lenggogeni, Ann Suwaree Ashton ve Noel Scott, "Humour: coping with travel bans during the COVID-19 pandemic", *International Journal of Culture, Tourism and Hospitality Research* 16(1) (2022), s. 222-37; Adrián Pérez-Aranda, Jennifer Hofmann, Albert Feliu-Soler, Carmen Ramírez-Maestre, Laura Andrés-Rodríguez, Willibald Ruch ve Juan V. Luciano, "Laughing away the pain: A narrative review of humour, sense of humour and pain", *European Journal of Pain* 23(2) (2019), s. 220-33.

3 Kıtlık psikolojisi üzerine örneğin bkz. Maria John, Alicia P. Melis, Daniel Read, Federico Rossano ve Michael Tomasello, "The preference for scarcity: A developmental and comparative perspective", *Psychology and Marketing* 35(8) (2018), s. 603-15; Kristin Layous, Jaime Kurtz, Joseph Chancellor ve Sonja Lyubomirsky, "Reframing the ordinary: Imagining time as scarce increases well-being", *Journal of Positive Psychology* 13(3) (2018), s. 301-8; Michael Lynn, "The Psychology of Unavailability: Explaining Scarcity and Cost Eff ects on Value", *Basic and Applied Social Psychology* 13(1) (1992), s. 3-7; Anuj K. Shah, Eldar Shafir ve Sendhil Mullainathan, "Scarcity Frames Value", *Psychological Science* 26(4) (2015), s. 402-12; C.R. Snyder, "Product Scarcity by Need for Uniqueness Interaction: A Consumer Catch-22 Carousel?", *Basic and Applied Social Psychology* 13(1) (1992), s. 9-24.

4 Ciddiyet ve oyun üzerine örneğin bkz. Steven Connor, *Styles of Seriousness* (Stanford, CA: Stanford University Press, 2023); Wendelin Küpers, "Interplay(ing) - embodied and relational possibilities of "serious play" at work", *Journal of Organizational Change Management* 30(7) (2017), s. 993-1014; Catherine Li, Chloe Lau, Lital Yosopov ve Donald H. Saklofske, "The seriousness of humour: Examining the relationship and pathways between sexist humour and the Dark Tetrad traits", *Current Psychology* 42 (2023), s. 32030-53; René T. Proyer, "Playfulness and humor in psychology: An overview and update", *HUMOR* 31(2) (2018), s. 259-71; René T. Proyer, Nancy Tandler ve Kay Brauer, "Playfulness and creativity: A selective review", içinde Sarah R. Luria, John Baer ve James C. Kaufman (der.), *Creativity and Humor* (New York, NY: Academic Press, 2018), s. 43-60.

Bölüm 3: Karamsar

1 Örneğin bkz. Kate A. Barford ve Luke D. Smillie, "Openness and other Big Five traits in relation to dispositional mixed emotions", *Personality and Individual Differences* 102 (2016), s. 118-22; Ryan Donovan, Aoife Johnson, Aine deRoiste ve Ruairi O"Reilly, "Quantifying the links between personality sub-traits and the basic emotions", *International Conference on Computational Science*

and its Applications (ICCSA 2020), s. 521-37; Mi-Sook Park, Kyung Hwa Lee, Sunju Sohn, Jin-Sup Eom ve Jin-Hun Sohn, "Degree of extraversion and physiological responses to physical pain and sadness", *Scandinavian Journal of Psychology* 55(5) (2014), s. 483-88; Sebastian Schindler ve Jan Querengässer, "Coping with sadness – How personality and emotion regulation strategies differentially predict the experience of induced emotions", *Personality and Individual Differences* 136 (2019), s. 90-95; Laura J. Speed ve Marc Brysbaert, "Ratings of valence, arousal, happiness, anger, fear, sadness, disgust, and surprise for 24,000 Dutch words", *Behavior Research Methods* 56 (2024), s. 5023-39.

2 Üzüntü ve geri çekilme üzerine bkz. Nico H. Frijda, *The Emotions* (Cambridge: Cambridge University Press, 1986); Richard S. Lazarus, *Emotion and adaptation* (Oxford: Oxford University Press, 1991); Randolph M. Nesse, "Evolutionary explanations of emotions", *Human Nature* 1 (1990), s. 261-89; içinde Vanessa LoBue, Koraly Pérez-Edgar ve Kristin A. Buss (der.), *Handbook of Emotional Development* (Cham: Springer, 2019), s. 227-56; Janice Zeman ve Judy Garber, "Display rules for anger, sadness, and pain: It depends on who is watching", *Child Development* 67(3) (1996), s. 957-73.

3 Üzüntü ve öz bakım üzerine bkz. Renuka Joshi ve Sapna Tomar, "Effect of optimism/pessimism attitude on depression and coping strategies", *Indian Journal of Positive Psychology* 3(4) (2012), s. 445-47; Maria-Antonia Martorell-Poveda, Angel Martinez-Hernáez, Natalia Carceller-Maicas ve Martin Correa-Urquiza, "Self-care strategies for emotional distress among young adults in Catalonia: a qualitative study", *International Journal of Mental Health Systems* 9(9) (2015); Lucille Sanzero Eller, Inge Corless, Eli Haugen Bunch, Jeanne Kemppainen, William Holzemer, Kathleen Nokes, Carmen Portillo ve Patrice Nicholas, "Self-care strategies for depressive symptoms in people with HIV disease", *Journal of Advanced Nursing* 51(2) (2005), s. 119-30; Holly Sawyer, "Mindfulness: Strategies to implement targeted self-care", *Journal of Interprofessional Education & Practice* 31 (2023), 100614; Victoria Vaughan Dickson, Margaret M. McCarthy ve Stuart M. Katz, "How do depressive symptoms influence self-care among

an ethnic minority population with heart failure?", *Ethnicity & Disease* 23(1) (2013), s. 22-28; Helen C. Vidler, "Women making decisions about self-care and recovering from depression", *Women's Studies International Forum* 28(4) (2005), s. 289-303.

4 Üzüntü ve depresyon üzerine bkz. George A. Bonanno, Laura Goorin ve Karin G. Coifman, "Sadness and grief", içinde Michael Lewis, Jeannette M. Haviland-Jones ve Lisa Feldman Barrett (der.), *Handbook of Emotions* (Londra: Guilford Press, 2008), 797-810; John Bowlby, *Attachment and Loss, vol. III - Loss: Sadness and Depression* (Londra: Pimlico, 1998); Allan V. Horwitz ve Jerome C. Wakefield, *The Loss of Sadness: How psychiatry transformed normal sorrow into depressive disorder* (Oxford: Oxford University Press, 2007); Sabine Mouchet-Mages ve Franck J. Baylé, "Sadness as an integral part of depression", *Dialogues in Clinical Neuroscience* 10(3) (2008), s. 321-7; Jerome C. Wakefield ve Steeves Demazeux (der.), *Sadness or Depression? International perspectives on the depression epidemic and its meaning* (Dordrecht: Springer, 2016).

5 Bkz. Yoy Bergs, Ondrej Mitas, Bert Smit ve Jeroen Nawijn, "Anticipatory nostalgia in experience design", *Current Issues in Tourism* 23(22) (2020), s. 2798-2810; Cristiano Castelfranchi ve Maria Micelli, "Anticipation and emotion", içinde Roddy Cowie, Catherine Pelachaud ve Paolo Petta (der.), *Emotion-Oriented Systems* (2011), s. 483-500; Paul J. Silvia ve Jack W. Brehm, "Exploring alternative deterrents to emotional intensity: Anticipated happiness, distraction, and sadness", *Cognition and Emotion* 15(5) (2010), s. 575-92.

6 Kaitlyn Creasy, "On the problem of affective nihilism", *Journal of Nietzsche Studies* 49(1) (2018), s. 31-51; Nicolette Gable, "'Willful Sadness': American Decadence, gender, and the pleasures and dangers of pessimism", *Journal of Gender Studies* 26(1) (2017), s. 102-11; Dacher Keltner, Phoebe C. Ellsworth ve Kari Edwards, "Beyond simple pessimism: Effects of sadness and anger on social perception", *Journal of Personality and Social Psychology* 64(5) (1993), s. 740-52; Buse Keskindag ve Meryem Karaaziz, "Influence of Depressive Symptoms on Pain Catastrophizing in Healthy Young Adults: The Role of Sadness, Self-criticalness and Pessimism", *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behaviour*

Therapy 37(1) (2019), s. 1-16; Geert Lovink, *Sad by design: On platform nihilism* (Londra: Pluto Press, 2019).

Bölüm 4: Çilekeş

1 Burada incelenen üzüntü, öfke ve korkunun kendine has biçimlerini kapsayan bir dizi çalışma için örneğin bkz. Kristopher J. Brazil, Anthony A. Volk ve Andrew V. Dane, "Is empathy linked to prosocial and antisocial traits and behavior? It depends on the form of empathy", *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement* 55(1) (2023), s. 75-80; Liliana Bujor ve Maria Nicoleta Turliuc, "The personality structure in the emotion regulation of sadness and anger", *Personality and Individual Differences* 162 (2020), 109999; Yuan Fang, Yan Dong ve Lanran Fang, "Honesty-humility and prosocial behavior: The mediating roles of perspective taking and guilt-proneness", *Scandinavian Journal of Psychology* 60(4) (2019), s. 386-93; Hongyu Fu ve Zhonglu Zhang, "The relationship between Honesty-Humility and malevolent creativity: Sequential mediation models with prosocial moral emotional traits and prosocial tendencies", *Current Psychology* 43 (2024), s. 7424-36; Davide Marengo, Kenneth L. David, Gökçe Özkarar Gradwohl ve Christian Montag, "A meta-analysis on individual differences in primary emotional systems and Big Five personality traits", *Scientific Reports* 11 (2021), s. 7453; Angelo Panno, Valeria De Cristofaro, Camilla Oliveti, Giuseppe Carrus ve Maria Anna Donati, "Personality and environmental outcomes: The role of moral anger in channeling climate change action and pro-environmental behavior", *Analyses of Social Issues and Public Policy* 21(1) (2021), s. 853-73; Vanessa M. Sinclair, Gabriela Topa ve Donald Saklofske, "Personality correlates of compassion: a cross-cultural analysis", *Mindfulness* 11 (2020), s. 2423-32; Mary E. Stewart, Klaus P. Ebmeier ve Ian J. Deary, "Personality correlates of happiness and sadness: EPQ-R and TPQ compared", *Personality and Individual Differences* 38(5) (2005), s. 1085-96.

2 Joseph P. Forgas, "Can sadness be good for you?", *Australian Psychologist* 52(1) (2017), s. 3-13; Melissa M. Karnaze ve Linda

J. Levine, "Sadness, the architect of cognitive change", içinde Heather C. Lench (der.), *The Function of Emotions: When and why emotions help us* (Cham: Springer, 2018), s. 45-58; Tim Lomas, "The quiet virtues of sadness: A selective theoretical and interpretative appreciation of its potential contribution to wellbeing", *New Ideas in Psychology* 49(1) (2018), s. 18-26; Laura J. Noval, Günter K. Stahl ve Chen-Bo Zhong, "The Sadder but Nicer Effect: How Incidental Sadness Reduces Morally Questionable Behavior", *Journal of Business Ethics* 194 (2024), s. 351-68.

3 Eliza Ahmed, Nathan Harris, John Braithwaite ve Valerie Braithwaite, *Shame Management through Reintegration* (Cambridge: Cambridge University Press, 2001); John Braithwaite, *Crime, Shame and Reintegration* (Cambridge: Cambridge University Press, 1989); Miranda Forsyth ve Valerie Braithwaite, "From reintegrative shaming to restorative institutional hybridity", *International Journal of Restorative Justice* 3(1) (2020), s. 10-22; Kristina Murphy ve Nathan Harris, "Shaming, shame, and recidivism: A test of reintegrative shaming theory in the white-collar crime context", *British Journal of Criminology* 47(6) (2007), s. 900-17; Lode Walgrave ve Ivo Aertsen, "Reintegrative shaming and restorative justice: Interchangeable, complementary or different?", *European Journal on Criminal Policy and Research* 4(1) (1996), s. 67-85.

4 Üzüntü, empati ve kötü haber verme üzerine bkz. Walter F. Baile, "Giving bad news", *The Oncologist* 20(8) (2015), s. 852-3; Lesley Fallowfield ve Valerie Jenkins, "Communicating sad, bad, and difficult news in medicine", *Lancet* 363(9405), s. 312-9; Gregory J. Jurkovich, Becky Pierce, Laura Pananen ve Frederick P. Rivara, "Giving bad news: the family perspective", *Journal of Trauma and Acute Care Surgery* 48(5) (2000), s. 865-73; Marianne Schmid. Mast, Annette Kindlimann ve Wolf Langewitz, "Recipients perspective on breaking bad news: How you put it really makes a difference", *Patient Education and Counseling* 58(3) (2005), s. 244-51; Charles J. Schubert ve Patricia Chambers, "Building the skill of delivering bad news", *Clinical Pediatric Emergency Medicine* 6(3) (2005), s. 165-72; Asta Kristiina Toivonen, Sari Lindblom-Ylänne, Pekka Louhiala ve Eeva Pyörälä, "'Medical students' reflections

on emotions concerning breaking bad news", *Patient Education and Counseling* 100(10) (2017), s. 1903-9.

5 Heather M. Gray, Keiko Ishii ve Nalini Ambady, "Misery Loves Company: When Sadness Increases the Desire for Social Connectedness", *Personality and Social Psychology Bulletin* 37(11) (2011), s. 1438-48; Xin Feng, Kate Keenan, Alison E. Hipwell, Angela K. Henneberger, Michal S. Rischall, Jen Butch, Claire Coyne, Debra L. Boeldt, Amanda K. Hintze ve Dara E. Babinski, "Longitudinal associations between emotion regulation and depression in preadolescent girls: Moderation by the caregiving environment", *Development Psychology* 45(3) (2009), s. 798-808; Sara F. Waters ve Ross A. Thompson, "Children's perceptions of the effectiveness of strategies for regulating anger and sadness", *International Journal of Behavioral Development* 38(2) (2014), s. 174-81; Zeman, Cameron ve Price, "Sadness in youth".

Bölüm 5: Ateşli

1 Öfkeyi çevreleyen, zaman zaman birbiriyle çelişen kanıtlar üzerine örneğin bkz. Eddie Harmon-Jones, Mikey Xu, Kinga Szymaniak, Thomas F. Denson, Brandon J. Schmeichel ve Cindy Harmon-Jones, "Humility and anger", *Personality and Individual Differences* 236 (2025), 112980; Lauri A. Jensen-Campbell, Jennifer M. Knack, Amy M. Wadrip ve Shaun D. Campbell, "Do Big Five personality traits associated with self-control influence the regulation of anger and aggression?", *Journal of Research in Personality* 41(2) (2007), s. 403-24; Aire Mill, Liisi Kööts-Ausmees, Jüri Allik ve Anu Realo, "The role of co-occurring emotions and personality traits in anger expression", *Frontiers in Psychology* 9(123) (2018); Christopher R. Pease ve Gary J. Lewis, "Personality links to anger: Evidence for trait interaction and differentiation across expression style", *Personality and Individual Differences* 74 (2015), s. 159-64; Jesús Sanz, María Paz García-Vera ve Inés Magán, "Anger and hostility from the perspective of the Big Five personality model", *Scandinavian Journal of Psychology* 51(3) (2010), s. 262-70.

2 Öfke, kibir ve hak sahipliği [entitlement] üzerine bkz. Nelson Cowan, Eryn J. Adams, Sabrina Bhangal, Mike Corcoran,

Reed Decker, Ciera E. Dockter, Abby T. Eubank, Courtney L. Gann, Nathaniel R. Greene, Ashley C. Helle, Namyeon Lee, Anh T. Nguyen, Kyle R. Ripley, John E. Scofield, Melissa A. Tapia, Katie L. Threlkeld ve Ashley L. Watts, "Foundations of arrogance: A broad survey and framework for research", *Review of General Psychology* 23(4) (2019), s. 425-43; Pina Filippello, Neil Harrington, Caterina Buzzai, Luana Sorrenti ve Sebastiano Costa, "The Relationship Between Frustration Intolerance, Unhealthy Emotions, and Assertive Behaviour in Italian Students", *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy* 32 (2014), s. 257-78; Joseph P. Forgas, William D. Crano ve Klaus Fiedler (der.), *The psychology of populism: Tribal challenges to liberal democracy* (Abingdon: Routledge, 2021); Katie Fracalanza, Naomi Koerner, Sonya S. Deschênes ve Michel J. Dugas, "Intolerance of Uncertainty Mediates the Relation between Generalized Anxiety Disorder Symptoms and Anger", *Cognitive Behaviour Therapy* 43(2) (2014), s. 122-32; Neil Harrington, "Frustration Intolerance Beliefs: Their Relationship with Depression, Anxiety, and Anger, in a Clinical Population", *Cognitive Therapy and Research* 30 (2006), s. 699-709.

3 Öfke ve dar görüşlülük üzerine bkz. Jennifer S. Lerner, Julie H. Goldberg ve Philip E. Tetlock, "Sober Second Thought: The Effects of Accountability, Anger, and Authoritarianism on Attributions of Responsibility", *Personality and Social Psychology Bulletin* 24(6) (1998), s. 563-74; Keltner, Ellsworth ve Edwards, "Beyond simple pessimism"; Wesley G. Moons ve Diane M. Mackie, "Thinking straight while seeing red: The influence of anger on information processing", *Personality and Social Psychology Bulletin* 33(5) (2007), s. 706-20; Elizabeth Suhay ve Cengiz Erisen, "The role of anger in the biased assimilation of political information", *Political Psychology* 39(4) (2018), s. 793-810; Douglas Yacek, "Should anger be encouraged in the classroom? Political education, closed-mindedness, and civic epiphany", *Educational Theory* 69(4) (2019), s. 421-37.

4 Öfke ve köktencilik üzerine bkz. John Thomas Alderdice, "Sacred Values: Psychological and Anthropological Perspectives on Fairness, Fundamentalism, and Terrorism", *Annals of the*

New York Academy of Sciences 1167(1) (2009), s. 158-73; Michael B. Salzman, "Globalization, religious fundamentalism and the need for meaning", *International Journal of Intercultural Relations* 32(4) (2008), s. 318-27; William A. Stahl, "One-dimensional rage: the social epistemology of the new atheism and fundamentalism", içinde Lori G. Beaman (der.), *Religion and Canadian Society: Contexts, Identities, and Strategies* (Toronto, ON: Canadian Scholars" Press Inc., 2012), s. 249-59; Charles B. Strozier, David M. Terman, James W. Jones ve Katharine A. Boyd (der.), *The Fundamentalist Mindset: Psychological Perspectives on Religion, Violence, and History* (Oxford: Oxford University Press, 2010); Wilson Vincent, Dominic J. Parrott ve John L. Peterson, "Effects of traditional gender role norms and religious fundamentalism on self-identified heterosexual men's attitudes, anger, and aggression toward gay men and lesbians", *Psychology of Men and Masculinity* 12(4) (2011), s. 383-400; Michalinos Zembylas, "Engaging Emotional Fundamentalism in the University Classroom: Pedagogical and Ethical Dilemmas", *British Journal of Educational Studies* 72(4) (2024), s. 483-500.

5 Bu terimler üzerine seçili okumalar için bkz. Seyla Benhabib, *The Rights of Others: Aliens, Residents, and Citizens* (Cambridge: Cambridge University Press, 2004); Aryeh Botwinick, "Same/other versus friend/enemy: Levinas contra Schmitt", içinde Jens Meierhenrich ve Oliver Simons (der.), *The Oxford Handbook of Carl Schmitt* (Oxford: Oxford University Press, 2016), s. 338-66; William Connolly, *Identity\Difference: Democratic Negotiations of Political Paradox* (Ithaca, NY: Cornell University Press, 1991); Chantal Mouffe, *On the Political* (Londra: Routledge, 2005).

Bölüm 6: Serinkanlı

1 Serinkanlılığın rolünü incelemeye başlayan çok çeşitli çalışmalar için örneğin bkz. Aileen Fischer, Martin Voracek ve Ulrich S. Tran, "Semantic and sentiment similarities contribute to construct overlaps between mindfulness, Big Five, emotion regulation, and mental health", *Personality and Individual Differences* 210 (2023), 112241; Jeremy M. Hamm, Carsten Wrosch, Meaghan A. Barlow ve Ute Kunzmann, "A tale of two emotions: The

diverging salience and health consequences of calmness and excitement in old age", *Psychology and Aging* 36(5) (2021), s. 626-41; Marja Kokkonen ve Lea Pulkkinen, "Examination of the paths between personality, current mood, its evaluation, and emotion regulation", *European Journal of Personality* 15(2) (2001), s. 83-104; Malgorzata Sobol-Kwapinska, "Calm down – It's only neuroticism. Time perspectives as moderators and mediators of the relationship between neuroticism and well-being", *Personality and Individual Differences* 94 (2016), s. 64-71; Jessie Sun, Scott Barry Kaufman ve Luke D. Smillie, "Unique associations between Big Five personality aspects and multiple dimensions of well-being", *Journal of Personality* 86(2) (2018), s. 158-72; Jodi K. Whitaker ve Brad J. Bushman, "'Remain Calm. Be Kind.' Effects of Relaxing Video Games on Aggressive and Prosocial Behavior", *Social Psychology and Personality Science* 3(1) (2011), s. 88-92.

2 Serinkanlılık ve açıklık üzerine bkz. Patrik Grahn, Johan Ottosson ve Kerstin Uvnäs-Moberg, "The Oxytocinergic System as a Mediator of Anti-stress and Instorative Effects Induced by Nature: The Calm and Connection Theory", *Frontiers in Psychology* 12 (2021); Christian G. Jensen, Jon Lansner, Anders Petersen, Signe A. Vangkilde, Signe P. Ringkøbing, Vibe G. Frokjaer, Dea Adamsen, Gitte M. Knudsen, John W. Denninger ve Steen G. Hasselbalch, "Open and Calm – A randomized controlled trial evaluating a public stress reduction program in Denmark", *BMC Public Health* 15(1245) (2015); Da Jiang, Helen H. Fung, Tamara Sims, Jeanne L. Tsai ve Fan Zhang, "Limited time perspective increases the value of calm", *Emotion* 16(1) (2016), s. 52-62; Michele Kane, "Creating a culture of calm: Mindfulness unfolding in the classroom", *Gifted Education International* 34(2) (2018), s. 162-72.

3 Serinkanlılık ve huzur üzerine bkz. Tim Lomas, Pablo Diego-Rosell, Koichiro Shiba, Priscilla Standridge, Matthew T. Lee ve Alden Yuanhong Lai, "The world prefers a calm life, but not everyone gets to have one: global trends in valuing and experiencing calmness in the Gallup World Poll", *Journal of Positive Psychology* 19(6) (2023), s. 1023-36; Richard D. Parry, "Pleasure, Pain, Calm, and the Philosophical Life", içinde Daniel

Bloom, Laurence Bloom ve Miriam Byrd (der.), *Knowing and Being in Ancient Philosophy* (Basingstoke: Palgrave Macmillan, 2022), s. 205-19; Frédéric Ramel, *Benevolence in International Relations: A Political Essay* (Bristol: Bristol University Press, 2025); Yiheng Xi, Li Zhou ve Dong Guo, "The power of calmness in times of the COVID-19 pandemic: The different roles of peace of mind and career calling in enhancing work engagement-A mediation analysis based on social support", *Frontiers of Psychology* 14 (2023).

4 Serinkanlılık, iş performansı ve üretkenlik üzerine bkz. Neetu Choudhary, M. Muzamil Naqshbandi, P.J. Philip ve Rajender Kumar, "Employee job performance: The interplay of leaders emotion management ability and employee perception of job characteristics", *Journal of Management Development* 36(8) (2017), s. 1087-98; Crystal I.C. Chien Farh, Myeong-Gu Seo ve Paul E. Tesluk, "Emotional intelligence, teamwork effectiveness, and job performance: The moderating role of job context", *Journal of Applied Psychology* 97(4) (2012), s. 890-900; Joyce Hogan ve Brent Holland, "Using theory to evaluate personality and job-performance relations: A socioanalytic perspective", *Journal of Applied Psychology* 88(1) (2003), s. 100-12; Ernest H. O'Boyle Jr., Ronald H. Humphrey, Jeffrey M. Pollack, Thomas H. Hawver ve Paul A. Story, "The relation between emotional intelligence and job performance: A meta-analysis", *Journal of Organizational Behavior* 32(5) (2011), s. 788-818; Kelsey A. Richels, Eric Anthony Day, Ashley G. Jorgensen ve Jonathan T. Huck, "Keeping Calm and Carrying On: Relating Affect Spin and Pulse to Complex Skill Acquisition and Adaptive Performance", *Frontiers in Psychology* 11(2020); S. Rothmann ve E.P. Coetzer, "The big five personality dimensions and job performance", *SA Journal of Industrial Psychology* 29(1) (2003), s. 68-74.

5 Amanda M. Acevedo, Kate A. Leger, Brooke N. Jenkins ve Sarah D. Pressman, "Keep calm or get excited? Examining the effects of different types of positive affect on responses to acute pain", *Journal of Positive Psychology* 17(3) (2020), 409-18; Lena Azbel-Jackson, Laurie T. Butler, Judi A. Ellis ve Carien M. van Reekum, "Stay calm! Regulating emotional responses by implementation

intentions: Assessing the impact on physiological and subjective arousal", *Cognition and Emotion* 30(6) (2015), s. 1107-21; Norman Farb, Jennifer Daubenmier, Cynthia J. Price, Tim Gard, Catherine Kerr, Barnaby D. Dunn, Anne Carolyn Klein, Martin P. Paulus ve Wolf E. Mehling, "Interoception, contemplative practice, and health", *Frontiers in Psychology* 6 (2015); Aleksandra M. Herman, Hugo D. Critchley ve Theodora Duka, "The role of emotions and physiological arousal in modulating impulsive behaviour", *Biological Psychology* 133 (2018), s. 30-43; Elsa Mastico, "Keep Calm and Carry On: Mood Effects on Emotion Regulation Strategies", *Symposium of University Research and Creative Expression* (SOURCE) (2020), 112; Dan Rea, "Maximizing the Motivated Mind for Emergent Giftedness", *Roeper Review* 23(3) (2001), s. 157-64.

Bölüm 7: Hevesli

1 Kişilik ile heveslilığin çeşitli alt boyutları arasındaki bağlantı üzerine örneğin bkz. Anton Aluja, Óscar García ve Luís F. García, "Relationships among extraversion, openness to experience, and sensation seeking", *Personality and Individual Differences* 35(3) (2003), s. 671-80; Liisi Ausmees, Maie Talts, Jüri Allik, Uku Vainik, Timo T. Sikka, Tiit Nikopensius, Tõnu Esko ve Anu Realo, "Taking risks to feel excitement: Detailed personality profile and genetic associations", *European Journal of Personality* 36(6) (2021), s. 965-90; Jessica Berner, Ana Luiza Dallora, Bruna Palm, Johan Sanmartin Berglund ve Peter Anderberg, "Five-factor model, technology enthusiasm and technology anxiety", *Digital Health* (2023), s. 9; Reinout E. de Vries, Kilian W. Wawoe ve Djurre Holtrop, "What is engagement? Proactivity as the missing link in the HEXACO model of personality", *Journal of Personality* 84(2) (2016), s. 178-93; Meera Komarraju ve Steven J. Karau, "The relationship between the big five personality traits and academic motivation", *Personality and Individual Differences* 39(3) (2005), s. 557-67; Marengo vd., "A meta-analysis on individual differences"; Wanshuang Zhang, Lujia He, Yuzhou Chen ve Xumei Gao, "The relationship between Big Five personality traits and fear of missing out: A meta-analysis", *Personality and*

Individual Differences 230 (2024), 112788.

2 Heveslilik ve edinim üzerine bkz. Eduardo B. Andrade, Terrance Odean ve Shengle Lin, "Bubbling with excitement: An experiment", *Review of Finance* 20(2) (2016), s. 447-66; Xiaoyan Luo, Xing (Stella) Liu ve Lisa C. Wan, "Excited or calm? Effects of endorsers 'emotions on tourists' impulsive buying", *Journal of Travel Research* 64(1) (2025), s. 35-50; Anna S. Mattila ve Jochen Wirtz, "The role of store environmental stimulation and social factors on impulse purchasing", *Journal of Services Marketing* 22(7) (2008), s. 562-7; Sabine Moeller ve Kristina Wittkowski, "The burdens of ownership: reasons for preferring renting", *Managing Service Quality: An International Journal* 20(2) (2010), s. 176-91; Michel Tuan Pham ve Jennifer J. Sun, "On the Experience and Engineering of Consumer Pride, Consumer Excitement, and Consumer Relaxation in the Marketplace", *Journal of Retailing* 96(1) (2020), s. 101- 27; Suzanne B. Shu ve Joann Peck, "Psychological ownership and affective reaction: Emotional attachment process variables and the endowment effect", *Journal of Consumer Psychology* 21(4) (2011), s. 439-52; Bas Verplanken ve Astrid Herabadi, "Individual differences in impulse buying tendency: feeling and no thinking", *European Journal of Personality* 15(S1) (2001), s. 71-83.

3 Toksik pozitiflik üzerine bkz. Barbara Ehrenreich, *Bright-Sided: How the Relentless Promotion of Positive Thinking Has Undermined America* (New York, NY: Metropolitan Books, 2009); Anishka Jain, Rameshbabu Tamarana, Uvashree Santosh ve Ritik Singh, "Relationship between Dominating Personalities and Toxic Positivity: Mediating Roles of Intrapersonal and Interpersonal Control", *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology* 50(1) (2024), s. 186-95; Louis Laberge-Côté, "Resilience Training in Dance: On Toxic Positivity, Attentional Focus, and Playful Discomfort", *International Journal of Arts Education* 18(1) (2022), s. 17-34; Hannah G. Shipp ve Katherine C. Hall, "Analyzing the concept of toxic positivity for nursing: A dimensional analysis approach", *Journal of Advanced Nursing* 80(8) (2024), s. 3146-57.

4 Oyun ve oyunbazlık üzerine bkz. David J. Abramis, "Play in work: Childish hedonism or adult enthusiasm?", *American*

Behavioral Scientist 33(3) (1990), s. 353-73; Yulia Golland, Boaz M. Ben-David, Mara Mather ve Shoshi Keisari, "Playful brains: a possible neurobiological pathway to cognitive health in aging", *Frontiers in Neuroscience* (2025); Gwen Gordon, "Well played: The origins and future of playfulness", *American Journal of Play* 6(2) (2014), s. 234-66; Marjaana Kangas ve Signe Siklander, "Editorial: Playfulness, games, and playful learning to promote good", *Frontiers in Education* 8 (2023); Leland Masek, "Identifying Playfulness: An Empirical Study on How Adults Recognize and Define Playfulness Across Culture", *Games and Culture* (2024); Rob Tieben, Janienke Sturm, Tilde Bekker ve Ben Schouten, "Playful persuasion: Designing for ambient playful interactions in public spaces", *Journal of Ambient Intelligence and Smart Environments* 6(4) (2014), s. 341-57.

5 Heveslilik, aidiyet ve kendini ifade etme üzerine bkz. Julie Fitzmaurice, "Incorporating consumers motivations into the theory of reasoned action", *Psychology and Marketing* 22(11) (2005), s. 911-29; Axel Honneth, *The Struggle for Recognition: The moral grammar of social conflicts* (Cambridge: Polity, 1995 [1992]); Jingyi Lu, Hebing Duan, Xiaofei Xie, "Eagerness and Optimistically Biased Metaperception: The More Eager to Learn Others 'Evaluations, the Higher the Estimation of Others' Evaluations", *Frontiers in Psychology* 9 (2018); John P. McClure ve James M. Brown, "Belonging at work", *Human Resource Development International* 11(1) (2008), s. 3-17; Simon Moss, Damian Ritossa ve Simon Ngu, "The Effect of Follower Regulatory Focus and Extraversion on Leadership Behavior", *Journal of Individual Differences* 27(2) (2006), s. 93-107; Bojan Obrenovic, Jianguo Du, Danijela Godinić ve Diana Tsoy, "Personality trait of conscientiousness impact on tacit knowledge sharing: the mediating effect of eagerness and subjective norm", *Journal of Knowledge Management* 26(5) (2022), s. 1124-63.

Bölüm 8: Evhamlı

1 Kişiliğin çeşitli korku ve kaygı biçimleriyle nasıl ilişkilendiği üzerine örneğin bkz. Michael C. Ashton, Kibeom Lee, Beth A. Visser ve Julie A. Pozzebon, "Phobic tendency within the five-

factor and HEXACO models of personality structure", *Journal of Research in Personality* 42(3) (2008), s. 734–46; David A. Ellis ve Kayleigh J. Renouf, "Predicting fear of crime: personality outperforms prior victimisation", *Journal of Forensic Psychiatry and Psychology* 29(3) (2018), s. 403-18; Hayley K. Jach ve Luke D. Smillie, "To fear or fly to the unknown: Tolerance for ambiguity and Big Five personality traits", *Journal of Research in Personality* 79 (2019), s. 67-78; Crenguța Mihaela Macovei, Ștefania Bumbuc ve Fabiana Martinescu-Bădălan, "The role of personality traits in mediating the relation between fear of negative evaluation and social interaction anxiety", *Frontiers in Psychology* 14 (2023), 1268052; Marengo vd., "A meta-analysis on individual differences"; Speed ve Brysbaert, "Ratings of valence".

2 Hayaletler ve tayflar [spectres] üzerine kültürel kuramlar için bkz. Merlin Coverley, *Hauntology: Ghosts of Futures Past* (Londra: Oldcastle Books, 2021); Jacques Derrida, *Specters of Marx: The State of the Debt, the Work of Mourning and the New International* (Abingdon: Routledge, 1994 [1993]); Mark Fisher, *The Weird and the Eerie* (Londra: Watkins Media, 2016); Jacques Lacan, *Écrits* (New York, NY: W. W. Norton & Co., 2006 [1966]); Slavoj Žižek, *The Sublime Object of Ideology* (Londra: Verso, 1989).

3 Korku ve gözetleme üzerine bkz. Maša Galič, Tjerk Timan ve Bert-Jaap Koops, "Bentham, Deleuze and Beyond: An Overview of Surveillance Theories from the Panopticon to Participation", *Philosophy & Technology* 30(1) (2017), s. 9-37; Rebecca A. Goldstein, "Who Needs the Government to Police Us When We Can Do It Ourselves? The New Panopticon in Teaching", *Cultural Studies ↔ Critical Methodologies* 4(3) (2004), s. 320-28; Ella Hafermalz, "Out of the Panopticon and into Exile: Visibility and control in distributed new culture organizations", *Organization Studies* 42(5) (2021), s. 697-717; Aurélie Leclercq-Vandelannoitte, "The panopticon, an emblematic concept in management and organization studies: Heaven or hell?", *International Journal of Management Reviews* 25(1) (2023), s. 52-74; Thomas Mathiesen, "The viewer society: Michel Foucault's 'Panopticon' revisited", *Theoretical Criminology* 1(2) (1997), s. 215-34; Elizabeth Stoycheff, Juan Liu, Kai Xu ve Kunto Wibowo, "Privacy and the Panopticon:

Online mass surveillance's deterrence and chilling effects", *New Media & Society* 21(3) (2019), s. 602-19.

4 Korkunun bilişsel etkileri üzerine bkz. Quy Nguyen Huy, "How contrasting emotions can enhance strategic agility", içinde Neal M. Ashkanasy ve Cary L. Cooper (der.), *Research Companion to Emotion in Organizations* (Cheltenham: Edward Elgar, 2008), s. 546-60; Jonathan K. Lee ve Susan M. Orsillo, "Investigating cognitive flexibility as a potential mechanism of mindfulness in Generalized Anxiety Disorder", *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry* 45(1) (2014), s. 208-16; Junchol Park ve Bita Moghaddam, "Impact of anxiety on prefrontal cortex encoding of cognitive flexibility", *Neuroscience* 345 (2017), s. 193-202; Paul Slovic, "What's fear got to do with it? It's affect we need to worry about", *Missouri Law Review* 69 (2004), s. 971-90; Lorraine Stomski ve Kelly Jensen, "Building learning agility through psychological safety", içinde Veronica Schmidt Harvey ve Kenneth P. De Meuse (der.), *The Age of Agility: Building learning agile leaders and organizations* (Oxford: Oxford University Press, 2021), s. 365-81; Bjørn Yngve Tollefsen, "The rule of fear: political thinking in the age of terror", içinde Lee Baxter ve Paula Brăescu (der.), *Fear within melting boundaries* (Amsterdam: Brill, 2020) s. 139-47.

5 Korku, kaygı ve planlama üzerine bkz. Sarah J. Ahmed ve C. Dominik Güss, "An Analysis of Writer's Block: Causes and Solutions", *Creativity Research Journal* 34(3) (2022), s. 339-54; Laren R. Conklin, Todd J. Farchione ve Steven Dufour, "The Unified Protocol for Anxiety Disorders", içinde David H. Barlow ve Todd J. Farchione (der.), *Applications of the Unified Protocol for Transdiagnostic Treatment of Emotional Disorders* (Oxford: Oxford University Press, 2018), s. 38-52; Patrick Gosselin, Camille Castonguay, Marika Goyette, Rosemarie Lambert, Mallorie Brisson, Philippe Landreville ve Sébastien Grenier, "Anxiety among older adults during the COVID-19 pandemic", *Journal of Anxiety Disorders* 92 (2022), 102633; Gabrielle Marcotte-Beaumier, Bailee L. Malivoire, Naomi Koerner ve Melina M. Ovanessian, "The Role of Overt and Covert Avoidance Strategies in Generalized Anxiety Disorder Symptoms and Fear of Emotion", *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment* 44 (2022), s. 344-52; Erin

M. Sahlstein, "Making Plans: Praxis Strategies for Negotiating Uncertainty-Certainty in Long-Distance Relationships", *Western Journal of Communication* 70(2) (2006), s. 147-65.

Bölüm 9: Didikleyici

1 Tiksinti ile farklı kişilik modelleri arasındaki bağlantılar üzerine örneğin bkz. Donovan vd., "Quantifying the links"; Barry A. Druschel ve Martin F. Sherman, "Disgust sensitivity as a function of the Big Five and gender", *Personality and Individual Differences* 26(4) (1999), s. 739-48; Annika K. Karinen, Joshua M. Tybur ve Reinout E. de Vries, "The disgust traits: Self-other agreement in pathogen, sexual, and moral disgust sensitivity and their independence from HEXACO personality", *Emotion* 23(1) (2023), 75-86; Speed ve Brysbaert, "Ratings of valence"; Anne J. Standish, Jacob A. Benfield, Michael J. Bernstein ve Sarah Tragesser, "Characteristics of Borderline Personality Disorder and Disgust Sensitivity", *Psychological Record* 64(4) (2014), s. 869-77; Joshua M. Tybur ve Reinout E. de Vries, "Disgust sensitivity and the HEXACO model of personality", *Personality and Individual Differences* 55(6) (2013), s. 660-65.

2 Yabancılaşma ve inanç yitimi [disenchantment] üzerine bkz. Seray Akça ve Faruk Gençöz, "The Experience of Disgust in Women Exposed to Domestic Violence in Turkey", *Journal of Interpersonal Violence* 37(15-16) (2022), NP14538-NP14563; Daniel Dwyer, "The logic of disenchantment: A phenomenological approach", içinde Pol Vandevelde ve Sebastian Luft (der.), *Epistemology, Archaeology, Ethics: Current Investigations of Husserl's Corpus* (Londra: Continuum, 2010), s. 53-65; Susan Miller, *Disgust: The Gatekeeper Emotion* (Abingdon: Routledge, 2013); Steven Seidman, "Defilement and disgust: Theorizing the other", *American Journal of Cultural Sociology* 1(1) (2013), s. 3-25; Luke Treglown ve Adrian Furnham, "Employee Disenchantment: The Development of a New Construct and Measure", *Psychology* 13(10) (2022), s. 1517-38; Leila Michelle Vaziri, "Alienation, Abjection, and Disgust: Encountering the Capitalocene in Contemporary Eco-Drama", *Journal of Contemporary Drama in English* 10(1) (2022), s. 231-46.

3 Bağnazlık ve nefret üzerine bkz. Kathryn Abrams, "'Fighting fire with fire': Rethinking the role of disgust in hate crimes", *California Law Review* 90 (2002), s. 1423-64; Stephen Eric Bronner, *The Bigot: Why prejudice persists* (New Haven, CT: Yale University Press, 2014); Maayan Katzir, Matan Hoffmann ve Nira Liberman, "Disgust as an essentialist emotion that signals nonviolent outgrouping with potentially low social costs", *Emotion* 19(5) (2019), s. 841-62; Eliot R. Smith ve Diane M. Mackie, "Aggression, hatred, and other emotions", içinde John F. Dovidio, Peter Glick ve Laurie A. Rudman (der.), *On the Nature of Prejudice: Fifty Years after Allport* (Oxford: Blackwell, 2005), s. 361-76; Kathleen Taylor, "Disgust is a factor in extreme prejudice", *British Journal of Social Psychology* 46(3) (2007), s. 597-617; Niza Yanay, *The Ideology of Hatred: The psychic power of discourse* (New York, NY: Fordham University Press, 2013).

4 Tiksinti, sinizm ve şüphecilik üzerine bkz. Rebecca Abraham, "Organizational cynicism: Bases and consequences", *Genetic, Social, and General Psychology Monographs* 126(3) (2000), s. 269-92; Lynne M. Andersson, "Employee Cynicism: An Examination Using a Contract Violation Framework", *Human Relations* 49(11) (1996), s. 1395-1418; Michael S. Cole, Heike Bruch ve Bernd Vogel, "Emotion as mediators of the relations between perceived supervisor support and psychological hardiness on employee cynicism", *Journal of Organizational Behavior* 27(4) (2006), s. 463-84; Natalie Ferres ve Julia Connell, "Emotional intelligence in leaders: an antidote for cynicism towards change?", *Strategic Change* 13(2) (2004), s. 61-71; Peggy Schyns, "The Young and Cynical: Measurement, Characteristics and Consequences of Political Cynicism among Dutch Youth", *Politics, Culture, and Socialization* 5(2) (2015), s. 7-8; Dale C. Spencer, Rosemary Ricciardelli, Dale Ballucci ve Kevin Walby, "Cynicism, dirty work, and policing sex crimes", *Policing: An International Journal* 43(1) (2020), s. 151-65.

5 Tiksinti ve ahlaki yargı üzerine bkz. Hanah A. Chapman ve Adam K. Anderson, "Trait physical disgust is related to moral judgments outside of the purity domain", *Emotion* 14(2) (2014), s. 341-8; Brian Collisson, Eliana Saunders ve Chloe Yin, "The ick:

Disgust sensitivity, narcissism, and perfectionism in mate choice thresholds", *Personality and Individual Differences* 238 (2025), 113086; Denise Dellarosa Cummins ve Robert C. Cummins, "Emotion and deliberative reasoning in moral judgment", *Frontiers in Psychology* 3 (2012), 328; Laura Moretti ve Giuseppe di Pellegrino, "Disgust selectively modulates reciprocal fairness in economic interactions", *Emotion* 10(2) (2010), s. 169-80; Bunmi O. Olatunji, Bieke David ve Bethany G. Ciesielski, "Who am I to judge? Self-disgust predicts less punishment of severe transgressions", *Emotion* 12(1) (2012), s. 169-73; Simone Schnall, Jonathan Haidt, Gerald L. Clore ve Alexander H. Jordan, "Disgust as embodied moral judgment", *Personality and Social Psychology Bulletin* 34(8) (2008), 1096-1109; Thalia Wheatley ve Jonathan Haidt, "Hypnotic disgust makes moral judgments more severe", *Psychological Science* 16(10) (2005), s. 780-84.

Bölüm 10: Coşkulu

1 Arzu ve kişilik kesişimleri üzerine örneğin bkz. Gorkan Ahmetoglu, Viren Swami ve Tomas Chamorro-Premuzic, "The relationship between dimensions of love, personality, and relationship length", *Archives of Sexual Behavior* 39 (2010), s. 1181-90; Eva Asselmann ve Julie Specht, "Taking the ups and downs at the rollercoaster of love: Associations between major life events in the domain of romantic relationships and the Big Five personality traits", *Developmental Psychology* 56(9) (2020), s. 1803-16; Reinout E. de Vries, Jeroen Pronk, Tjeert Olthof ve Frits A. Goossens, "Getting along And/Or Getting Ahead: Differential Hexaco Personality Correlates of Likeability and Popularity among Adolescents", *European Journal of Personality* 34(2) (2020), s. 245-61; Uwe Hartmann, Kristina Heiser, Claudia Rüffer-Hesse ve Gabriele Kloth, "Female sexual desire disorders: subtypes, classification, personality factors and new directions for treatment", *World Journal of Urology* 20 (2002), s. 79-88; Mirnader Miri, Mohammad Ali Besharat, Masoud Asadi ve Shima Shahyad, "The relationship between dimensions of personality and sexual desire in females and males", *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 15 (2011), s. 823-7; David P. Schmitt

ve Todd K. Shackelford, "Big Five traits related to short-term mating: From personality to promiscuity across 46 nations", *Evolutionary Psychology* 6(2) (2008); Alan B. Shafer, "The Big Five and sexuality trait terms as predictors of relationships and sex", *Journal of Research in Personality* 35(3) (2001), s. 313-38; T. Joel Wade ve Jamie Vanartsdalen, "The Big-5 and the perceived effectiveness of love acts", *Human Ethology Bulletin* 28(2) (2013), s. 3-12.

2 Arzu, kimlik ve benlik üzerine bkz. Lucy Bailey, "Control and desire: The issue of identity in popular discourses of addiction", *Addiction Research & Theory* 13(6) (2005), s. 535-43; Russell W. Belk, Güliz Ger ve Søren Askegaard, "The missing streetcar named desire", içinde Cynthia Huffman, David Glen Mick ve S. Ratneshwar (der.), *The Why of Consumption: Contemporary Perspectives on Consumer Motives, Goals, and Desires* (Abingdon: Routledge, 2000), s. 98-119; Anthony F. Bogaert ve Lori A. Brotto, "Object of desire self-consciousness theory", *Journal of Sex & Marital Therapy* 40(4) (2014), s. 323-38; Scott Jenkins, "Hegel's concept of desire", *Journal of the History of Philosophy* 47(1) (2009), s. 103-30; Teodros Kiros, *Self-Construction and the Formation of Human Values: Truth, Language, and Desire* (Westport, CT: Praeger Publishers, 2001).

3 Arzu ve girişimcilik üzerine bkz. Susan J. Ashford ve Stewart J. Black, "Proactivity during organizational entry: The role of desire for control", *Journal of Applied Psychology* 81(2) (1996), s. 199-214; Willie T. Chinyamurindi ve Herring Shava, "The influence of economic motivation, desire for independence and self-efficacy on willingness to become an entrepreneur", *The Southern African Journal of Entrepreneurship and Small Business Management* 11(1) (2019); Michaela Driver, "Never social and entrepreneurial enough? Exploring the identity work of social entrepreneurs from a psychoanalytic perspective", *Organization* 24(6) (2017), s. 715-36; Doris Fay ve Sabine Sonnentag, "A Look Back to Move Ahead: New Directions for Research on Proactive Performance and Other Discretionary Work Behaviours", *Applied Psychology* 59(1) (2010), s. 1-20; Daniel Hjorth, "Public entrepreneurship: desiring social change, creating sociality", *Entrepreneurship & Regional Development* 25(1-2) (2013), s. 34-51; Chandra S. Mishra

ve Ramona K. Zachary, "The Theory of Entrepreneurship", *Entrepreneurship Research Journal* 5(4) (2015), s. 251-68; Kan Ouyang, Bonnie Hayden Cheng, Wing Lam ve Sharon K. Parker, "Enjoy your evening, be proactive tomorrow: How off-job experiences shape daily proactivity", *Journal of Applied Psychology* 104(8) (2019), s. 1003-19; Sharon K. Parker, Ying Wang ve Jenny Liao, "When Is Proactivity Wise? A Review of Factors That Influence the Individual Outcomes of Proactive Behavior", *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior* 6 (2019), s. 221-48.

4 Arzu ve grup oluşumu üzerine bkz. James Arvanitakis, "Staging Maralinga and looking for community (or why we must desire community before we can find it)", *Research in Drama Education: The Journal of Applied Theatre and Performance* 13(3) (2008), s. 295-306; Jeremy Brent, "The desire for community: Illusion, confusion, and paradox", *Community Development Journal* 39(3) (2004), s. 213-23; Michelle Drouin ve Lesa Rae Vartanian, "Students' feelings of and desire for sense of community in face-to-face and online courses", *Quarterly Review of Distance Education* 11(3) (2010), s. 147-59; Jonathan Haidt, "The positive emotion of elevation", *Prevention & Treatment* 3(1) (2000); Paul W. Ludwig, *Eros & Polis: Desire and community in Greek political theory* (Cambridge: Cambridge University Press, 2002); Özerk Yavuz, Adem Karahoca ve Dilek Karahoca, "A data mining approach for desire and intention to participate in virtual communities", *International Journal of Electrical and Computer Engineering* 9(5) (2019), s. 3714-9; içinde Linda J. Nicholson (der.), *Feminism/ Postmodernism* (Abingdon: Routledge, 1989), s. 300-23.

5 Enerji ve tutku üzerine bkz. Russell W. Belk, Güliz Ger ve Søren Askegaard, "The fire of desire: A multisited inquiry into consumer passion", *Journal of Consumer Research* 30(3) (2003), s. 326-51; Russell W. Belk, Henri Weijo ve Robert V. Kozinets, "Enchantment and perpetual desire: Theorizing disenchanted enchantment and technology adoption", *Marketing Theory* 21(1) (2020), s. 25-52; Julie J. Exline ve Joshua A. Wilt, "Not just love and safety, but excitement, energy, fun, and passion: relational predictors of gratitude to God and desires to 'pay it

forward'", *Journal of Positive Psychology* 19(1) (2024), s. 107-20; Petra Kipfelsberger ve Heike Bruch, "Increasing energy and performance through customer passion: An organizational level study", *Emotions and the Organizational Fabric* (Research on Emotion in Organizations, vol. 10) (Leeds: Emerald Publishing, 2014), s. 49-78; Robert V. Kozinets, Anthony Patterson ve Rachel Ashman, "Networks of desire: How technology increases our passion to consume", *Journal of Consumer Research* 43(5) (2017), s. 659-82; Bonnie A. Nardi, "Objects of desire: Power and passion in collaborative activity", *Mind, Culture, and Activity* 12(1) (2005), s. 37-51.

Sonsöz

1 Meyer Friedman, *Type A Behavior: Its Diagnosis and Treatment* (Plenum Press, 1996); Meyer Friedman ve Ray Rosenman, "Association of specific overt behaviour pattern with blood and cardiovascular findings", *Journal of the American Medical Association*, 169(12) (1959), s. 1286-96; David Keirsey ve Marilyn Bates, *Please Understand Me: Character and Temperament Types* (Prometheus Nemesis Book Co, 1984); Isabel Briggs Myers, *Gifts Differing: Understanding Personality Type* (Davies-Black Publishing, 1995 [1980]); Don Richard Riso ve Russ Hudson, *Understanding the Enneagram: the practical guide to personality types* (Houghton Mifflin, 2000).

2 Gregory John Boyle, "Critique of Five-Factor Model (FFM)", içinde Gregory John Boyle, Gerald Matthews ve Donald H. Saklofske (der.), *The SAGE Handbook of Personality Theory and Assessment: Vol.1 - Personality Theories and Models* (Sage, 2008); Stephen R. Briggs, "The optimal level of measurement for personality constructs", içinde David M. Buss ve Nancy Cantor (der.), *Personality Psychology: Recent trends and emerging directions* (Springer, 1989); Oliver P. John, "Towards a taxonomy of personality descriptors", içinde David M. Buss ve Nancy Cantor (der.), *Personality Psychology: Recent trends and emerging directions* (Springer, 1989); Hanoch Livneh ve Cheryl Livneh, "The five-factor model of personality: Is evidence for its cross-

media premature?", *Personality and Individual Differences* 10(1) (1989), s. 75-80; John W. Santrock, *A Topical Approach to Life-Span Development* (McGraw-Hill, 2005); Niels G. Waller ve Yossef S. Ben-Porath, "Is it time for clinical psychology to embrace the five-factor model of personality?", *American Psychologist* 42(9) (1987), s. 887-9.

3 Yossef S. Ben-Porath ve Auke Tellegen, *Minnesota Multiphasic Personality Inventory-3* (University of Minnesota Press, 2020); B.C. Schiele, Abe B. Baker ve Starke R. Hathaway, "The Minnesota multiphasic personality inventory", *Journal-Lancet* 63 (1943), s. 292-7; Auke Tellegen, Yossef S. Ben-Porath, John L. McNulty, Paul A. Arbisi, John R. Graham ve B. Kaemmer, *The MMPI-2 Restructured Clinical Scales: Development, validation, and interpretation* (University of Minnesota Press, 2003).

4 H.E.P. Cattell, "The original big five: A historical perspective", *European Review of Applied Psychology* 46(1) (1996), 5-14; James J. Conley, "Longitudinal stability of personality traits: A multitrait-multimethod-multioccasion analysis", *Journal of Personality and Social Psychology* 49(5) (1985), s. 1266-82; Paul T. Costa ve Robert R. McCrae, *The NEO Personality Manual* (Psychological Assessment Resources, 1985); Lewis R. Goldberg, "The structure of phenotypic personality traits", *American Psychologist* 48(1) (1993), s. 26-34; Robert R. McCrae ve Oliver P. John, "An introduction to the five-factor model and its applications", *Journal of Personality* 60(2) (1992), s. 175-215; Robert R. McCrae, Paul T. Costa ve Thomas A. Martin, "The NEO-PI-3: A More Readable Revised NEO Personality Inventory", *Journal of Personality Assessment* 84(3) (2005), s. 261-70.

5 Michael C. Ashton, *Individual Differences and Personality* (Academic Press, 2017); Michael C. Ashton ve Kibeom Lee, "Empirical, Theoretical, and Practical Advantages of the HEXACO Model of Personality Structure", *Personality and Social Psychology Review* 11(2) (2007), s. 150-66; Michael C. Ashton ve Kibeom Lee, "The HEXACO Model of Personality Structure and the Importance of the H Factor", *Social and Personality Psychology Compass* 2(5) (2008), s. 1952-62; Kibeom Lee ve Michael C. Ashton, "Psychometric Properties of the HEXACO Personality Inventory", *Multivariate Behavioral Research* 39(2) (2004), s. 329-58.

6 Marvin Zuckerman, "Zuckerman-Kuhlman Personality Questionnaire (ZKPQ): an alternative five-factorial model", içinde Boele De Raad ve Marco Perugini (der.), *Big Five Assessment* (Hogrefe & Huber, 2002), s. 377-96; Marvin Zuckerman ve C. Robert Cloninger, "Relationships between Cloninger's, Zuckerman's, and Eysenck's dimensions of personality", *Personality and Individual Differences* 21(2) (1996), s. 283-5.

7 Anton Aluja, Óscar García ve Luís F. García, "Replicability of the three, four and five Zuckerman's personality super-factors: exploratory and confirmatory factor analysis of the EPQ-RS, ZKPQ and NEO-PI-R", *Personality and Individual Differences* 36(5) (2004), s. 1093-1108; Peter Becker, "Beyond the Big Five", *Personality and Individual Differences* 26(3) (1999), s. 511-30; Boele De Raad, Dick P.H. Barelds, Boris Mlačić, A. Timothy Church, Marcia S. Katigbak, Fritz Ostendorf, Martina Hřebíčková, Lisa Di Blas ve Zsófia Szirmák, "Only three personality factors are fully replicable across languages: Reply to Ashton and Lee", *Journal of Research in Personality* 44(4) (2010), s. 442-5; Laetta M. Hough, Frederick L. Oswald ve Jisoo Ock, "Beyond the Big Five", *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior* 21(1) (2015), s. 183-209; Amber Gayle Thalmayer, Gerard Saucier ve Annemarie Eigenhuis, "Comparative Validity of Brief to Medium-Length Big Five and Big Six Personality Questionnaires", *Psychological Assessment* 23(4) (2011), s. 995-1009.

8 Paul Ekman, "Are There Basic Emotions?", *Psychological Review* 99(3) (1992), s. 550-53; Paul Ekman, Wallace V. Friesen ve Phoebe K. Ellsworth, *Emotion in the human face: Guidelines for research and an integration of findings* (Pergamon Press, 1972); Paul Ekman ve Wallace V. Friesen, "A new pan-cultural expression of emotion", *Motivation and Emotion* 10 (1986), s. 159-68.

9 Andrew Ortony ve Terence J. Turner, "What's basic about basic emotions?", *Psychological Review* 97 (1990), s. 315-31.

10 Barry Kort, Rob Reilly ve Rosalind W. Picard, "An affective model of interplay between emotions and learning: reengineering educational pedagogy-building a learning companion", *Proceedings IEEE International Conference on Advanced Learning*

Technologies (Madison, WI, ABD, 2001), s. 43-6; Richard S. Lazarus ve Bernice N. Lazarus, *Passion and Reason: Making Sense of Our Emotions* (Oxford University Press, 1994).

11 Paul Ekman, "Basic Emotions", içinde Tim Dalgleish ve Mick Power (der.), *Handbook of Cognition and Emotion* (John Wiley & Sons, 1999), s. 45-60.

12 Alan S. Cowen ve Dacher Keltner, "Self-report captures 27 distinct categories of emotion bridged by continuous gradients", *Proceedings of the National Academy of Sciences* 114(38) (2017); Andrew Ortony, Gerald L. Clore ve Allan Collins, *The Cognitive Structure of Emotions* (Cambridge University Press, 1988); Jaak Panksepp ve Lucy Biven, *The Archaeology of Mind: Neuroevolutionary Origins of Human Emotion* (New York: W. W. Norton & Co., 2012); James A. Russell, "Culture and the Categorization of Emotions", *Psychological Bulletin* 110(3) (1991), s. 426-50; Tiffany Watt Smith, *The Book of Human Emotions: An Encyclopedia of Feeling from Anger to Wanderlust* (Wellcome Collection, 2016).

13 Phillip Shaver, Judith Schwartz, Donald Kirson ve Cary O'Connor, "Emotion knowledge: Further exploration of a prototype approach", *Journal of Personality and Social Psychology* 52(6) (1987), s. 1061-86; W. Gerrod Parrott, *Emotions in Social Psychology* (Psychology Press, 2001).

14 Carroll Ellis Izard, *The Face of Emotion* (Appleton-Century-Crofts, 1971); Robert Plutchik, *The Emotions* (University Press of America, 1991).

15 Robert Plutchik, "A general psychoevolutionary theory of emotion", içinde Robert Plutchik ve Henry Kellerman (der.), *Emotion: Theory, research, and experience: Vol. 1. Theories of emotion* (Academic Press, 1980), s. 3-33; Robert Plutchik, "The Nature of Emotions", *American Scientist* 89(4) (2001), s. 344-50; James A. Russell, "Affective space is bipolar", *Journal of Personality and Social Psychology* 37(3) (1979), s. 345-56.

16 Warren D. TenHouten, *A General Theory of Emotions and Social Life* (Taylor & Francis, 2006).

17 Erik Cambria, Andrew G. Livingstone ve Amir Hussain, "The hourglass of emotions", içinde Anna Esposito, Antonietta M.

Esposito, Alessandro Vinciarelli, Rüdiger Hoffmann ve Vincent C. Müller (der.), *Cognitive Behavioral Systems (Lecture Notes in Computer Science)*, cilt 7403 (Springer, 2012), s. 144-57.

18 Andrew Ortony, "Are All 'Basic Emotions' Emotions? A Problem for the (Basic) Emotions Construct", *Perspectives in Psychological Science* 17(1) (2022), s. 41-61.

19 Yosephine Susanto, Andrew G. Livingstone, Bee Chin Ng ve Erik Cambria, "The Hourglass Model Revisited", *IEEE Intelligent Systems* 35(5) (2020), s. 96-102.

20 Geniş bir seçki için bkz. Jeromy Anglim, Gavin Morse, Patrick D. Dunlop, Amirali Minbashian ve Andrew Marty, "Predicting trait emotional intelligence from HEXACO personality: Domains, facets, and the general factor of personality", *Journal of Personality* 88(2) (2020), s. 324-38; Mujeeba Ashraf ve Aisha Sitwat, "Personality dimensions, positive emotions and coping strategies in the caregivers of people living with HIV in Lahore, Pakistan", *International Journal of Nursing Practice* 22(4) (2016), s. 364-74; Urszula Barańczuk, "The five factor model of personality and emotion regulation", *Personality and Individual Differences* 139 (2019), s. 217-27; Michael Barthelmäs ve Johannes Keller, "Adult emotional crying: Relations to personality traits and subjective well-being", *Personality and Individual Differences* 177 (2021), 110790; Robert M. Buckingham, Margaret A. Charles ve Helen C. Beh, "Extraversion and neuroticism, partially independent dimensions?", *Personality and Individual Differences* 31(5) (2001), s. 769-77; Violeta Cardenal, Victoria Cerezo, Joaquina Martínez, Margarita Ortiz-Tallo ve José Blanca, "Personality, emotions and coping styles: Predictive value for the evolution of cancer patients", *Spanish Journal of Psychology* 15(2) (2012), s. 756-67; Marijn A. Distel, Timothy J. Trull, Gonneke Willemsen, Jacqueline M. Vink, Catherine A. Derom, Michael Lynskey, Nicholas G. Martin ve Dorret I. Boomsma, "The five-factor model of personality and borderline personality disorder", *Biol Psychiatry* 66(12) (2009), s. 1131-8; Randy J. Larsen ve Timothy Ketelaar, "Personality and susceptibility to positive and negative emotional states", *Journal of Personality and Social Psychology* 61(1) (1991), s. 132-40; Julia A. Penley ve Joe Tomaka, "Associations

among the Big Five, emotional responses, and coping with acute stress", *Personality and Individual Differences* 32(7) (2002), s. 1215-28; Michelle N. Shiota, Dacher Keltner ve Oliver P. John, "Positive emotion dispositions differentially associated with Big Five personality and attachment style", *Journal of Positive Psychology* 1(2) (2006), s. 61-71; Hae-Kyung Sohn ve Timothy Jeonglyeol Lee, "Relationship between HEXACO personality factors and emotional labour of service providers in the tourism industry", *Tourism Management* 33(1) (2012), s. 116-25; Jatin G. Vaidya, Elizabeth K. Gray, Jeffrey R. Haig, Daniel K. Mroczek ve David Watson, "Differential stability and individual growth trajectories of Big Five and affective traits during young adulthood", *Journal of Personality* 76(2) (2008), s. 267-304; David Watson ve Kristin Naragon-Gainey, "Personality, Emotions, and the Emotional Disorders", *Clinical Psychological Science* 2(4) (2014), s. 422-42; Kay Wilson ve Eleonora Gullone, "The relationship between personality and affect over the lifespan", *Personality and Individual Differences* 27(6) (1999), s. 1141-56.

21 Angus Campbell, Philip E. Converse, Warren E. Miller ve Donald E. Stokes, *The American Voter* (John Wiley, 1960); Philip E. Converse, "The Nature of Belief Systems in Mass Publics", içinde David E. Apter (der.), *Ideology and Discontent* (Free Press, 1964); James S. Fishkin, 1995, *The Voice of the People: Public Opinion and Democracy* (Yale University Press, 1995); James S. Fishkin, *When the People Speak: Deliberative Democracy and Public Consultation* (Oxford University Press, 2009); Valdemar O. Key, *Public Opinion and American Democracy* (Knopf, 1967 [1961]); Marshall McLuhan, *Understanding Media* (Routledge, 2001 [1964]); Claus Mueller, *The Politics of Communication* (Oxford University Press, 1973); Slavko Splichal (der.), *Public Opinion & Democracy: Vox Populi - Vox Dei?* (Hampton Press, Inc., 2001).

22 Leonard Berkowitz (der.), *Advances in Social Psychology* (Academic Press, 1978); Hans-Georg Gadamer, *Truth and Method*, Joel Weinsheimer ve Donald G. Marshall (çev.) (Bloomsbury, 2013 [1975]); William J. McGuire, "The nature of attitudes and attitude change", içinde Gardner Lindzey ve Elliot Aronson (der.), *The handbook of social psychology*, cilt 2 (Addison-Wesley, 1969); Vincent Price, "Social identification and public opinion:

Effects of communicating group conflict", *Public Opinion Quarterly* 53(2) (1989), s. 197-224; Athanassios Raftopoulos, *Cognition and Perception* (Oxford University Press, 2007); Richard D. Wright ve Lawrence M. Ward, *Orienting of Attention* (Oxford University Press, 2008); John R. Zaller, *The Nature and Origins of Mass Opinion* (Cambridge University Press, 1992).

23 Jürgen Habermas, *The Theory of Communicative Action, vol. 2: Lifeworld and System: A Critique of Functionalist Reason,* Thomas McCarthy (çev.) (Beacon Press, 1989 [1985]); Elisabeth Noelle-Neumann, "Public opinion and the classical tradition", *Public Opinion Quarterly* 43(1) (1979), s. 143-56; Elisabeth Noelle-Neumann, *The spiral of silence: Public opinion - our social skin* (University of Chicago Press, 1984).

24 Bernard Berelson ve Gary A. Steiner, *Human behavior: An inventory of scientific findings* (Harcourt, Brace & World, 1964); Harwood L. Childs, *Public Opinion: Nature, Formation, and Role* (D. van Nostrand, 1965); Leonard W. Doob, *Public opinion and propaganda* (Holt, Rinehart & Winston, 1948); Vincent Price, *Public Opinion* (Sage, 1992); G.D. Wiebe, "Some implications of separating opinions from attitudes", *Public Opinion Quarterly* 17(3) (1953), s. 328-52.

25 Geniş bir seçki için bkz. Adam J. Berinsky (der.), *New Directions in Public Opinion* (Routledge, 2012); Gianvittorio Caprara, Michele Vecchione ve Shalom H. Schwartz, "Mediational Role of Values in Linking Personality Traits to Political Orientation", *Asian Journal of Social Psychology* 12(1) (2009), s. 82-94; Dana R. Carney, John T. Jost, Samuel D. Gosling ve Jeff Potter, "The Secret Lives of Liberals and Conservatives: Personality Profiles, Interaction Styles, and the Things They Leave Behind", *Political Psychology* 29(6) (2008), s. 807-40; Bryce J. Dietrich, Scott Lasley, Jeffery J. Mondak, Megan L. Remmel ve Joel Turner, "Personality and Legislative Politics: The Big Five Trait Dimensions among U.S. State Legislators", *Political Psychology* 33(2) (2012), s. 195-210; Moshe Eizenman, Lawrence H. Yu, Larry Grupp, Erez Eizenman, Mark Ellenbogen, Michael Gemar ve Robert D. Levitan, "A naturalistic visual scanning approach to assess selective attention in major depressive disorder", *Psychiatry*

Research 118 (2003), s. 117-28; Alan S. Gerber, Gregory A. Huber, David Doherty ve Conor M. Dowling, "Personality Traits and the Consumption of Political Information", *American Politics Research* 39(1) (2010), s. 32-84; Kai Kaspar ve Peter König, "Emotions and personality-traits as high-level factors in visual attention: a review", *Frontiers in Human Neuroscience* (2012); Paulo N. Lopes, Peter Salovey ve Rebecca Straus, "Emotional intelligence, personality, and the perceived quality of social relationships", *Personality and Individual Differences* 35(3) (2003), s. 641-58; Jeffery J. Mondak, *Personality and the Foundations of Political Behavior* (Cambridge University Press, 2010); Jeffery J. Mondak ve Karen D. Halperin, "A Framework for the Study of Personality and Political Behavior", *British Journal of Political Science* 38(2) (2008), s. 335-62; Rosemary Pacini ve Seymour Epstein, "The relation of rational and experiential information processing styles to personality, basic beliefs, and the ratio-bias phenomenon", *Journal of Personality and Social Psychology* 76(6) (1999), s. 972-87; Rainer Riemann, Claudia Grubich, Susanne Hempel, Susanne Mergl ve Manfred Richter, "Personality and Attitudes towards Current Political Topics", *Personality and Individual Differences* 15(3) (1993), s. 313-21; Lawrence J. Walker, "The perceived personality of moral exemplars", *Journal of Moral Education* 28(2) (1999), s. 145-62; Lawrence J. Walker ve Karl H. Hennig, "Differing conceptions of moral exemplarity", *Journal of Personality and Social Psychology* 86(4) (2004), s. 629-47; Kun Zhao, Eamonn Ferguson ve Luke D. Smillie, "Prosocial personality traits differentially predict egalitarianism, generosity, and reciprocity in economic games", *Frontiers in Psychology* 7 (2016).

26 Robert Abelson, Donald Kinder, Mark Peters ve Susan Fiske, "Affective and Semantic Components in Political Personal Perception", *Journal of Personality and Social Psychology* 42(4) (1982), s. 619-30; Dan G. Blazer, *The Age of Melancholy: "Major Depression" and its Social Origin* (Routledge, 2005); Ted Brader, *Campaigning for Hearts and Minds: How emotional appeals in political ads work* (University of Chicago Press, 2006); Pamela J. Conover ve Stanley Feldman, "Emotional Reactions to the Economy: I'm mad as hell and I'm not going to take it anymore", *American*

Journal of Political Science 30(1) (1986), s. 30-78; Linda Isbell ve Victor C. Ottati, "The Emotional Voter", içinde Victor C. Ottati, R. Scott Tindale, John Edwards, Fred B. Bryant, Linda Heath, Daniel C. O'Donnell, Yolanda Suarez-Balcazar ve Emil J. Posavac (der.), *The Social Psychology of Politics* (Kluwer, 2002), s. 55-74; Donald Kinder, "Reason and Emotion in American Political Life", içinde Roger Schank ve Ellen Langer (der.), *Beliefs, Reasoning, and Decision Making* (Lawrence Erlbaum, 1994); Rinaldo Kühne, Christian Schemer, Jörg Matthes ve Werner Wirth, "Affective Priming in Political Campaigns: How Campaign-Induced Emotions Prime Political Opinions", *International Journal of Public Opinion Research* 23(4) (2011), s. 485-507; George E. Marcus, Michael MacKuen ve W. Russell Neuman, "Parsimony and Complexity: Developing and Testing Theories of Affective Intelligence", *Political Psychology* 32(2) (2011), s. 323-36; George E. Marcus, W. Russell Neuman ve Michael MacKuen, *Affective Intelligence and Political Judgment* (University of Chicago Press, 2000); George E. Marcus, John Sullivan, Elizabeth Theiss-Morse ve Daniel Stevens, "The Emotional Foundation of Political Cognition", *Political Psychology* 26(6) (2005), s. 949-63; Wendy M. Rahn, "Affect as Information: The Role of Public Mood in Political Reasoning", içinde Arthur Lupia, Mathew McCubbins ve Samuel Popkin (der.), *Elements of Reason* (Cambridge University Press, 2000), s. 135-50; Wendy M. Rahn, Brian Kroeger ve Cynthia M. Kite, 1996, "A Framework for the Study of Public Mood", *Political Psychology* 17(1) (1996), s. 29-58; Deborah A. Small ve Jennifer S. Lerner, "Emotional Policy: Personal Sadness and Anger Shape Judgments About a Welfare Case", *Political Psychology* 29(1) (2008), s. 149-68; Baldwin M. Way ve Roger D. Masters, "Political Attitudes: Interactions of Cognition and Affect", *Motivation and Emotion* 20(3) (1996), s. 205-36.

27 Friedrich Engels, *Anti-Dühring*, içinde Marx ve Engels, *Collected Works*, cilt 25: *Engels s. 1873-83* (Lawrence & Wishart, 1987); Walter Lippmann, *Public Opinion* (Wilder Publications, Inc, 2010 [1922]); Slavko Splichal, *Public Opinion: Developments and Controversies in the Twentieth Century* (Rowman & Littlefield, 1999).

28 Maxwell R. Bennett ve Peter M.S. Hacker, *Philosophical Foundations of Neuroscience* (Blackwell, 2003); William A. Brant, *Mental Imagery and Creativity: Cognition, Observation and*

Realization (Akademikerverlag, 2013); Richard Hodder-Williams, *Public Opinion Polls and British Politics* (Routledge, 1970); Robert E. Lane ve David O. Sears, *Public Opinion* (Prentice Hall, 1964); Gladys Engel Lang ve Kurt Lang, *The Battle for Public Opinion: The President, the Press, and the Polls during Watergate* (Columbia University Press, 1983).

29 Jesús Mosterín, *Lo mejor posible: Racionalidad y acción humana* (Alianza Editorial, 2008); Samuel Popkin, *The Reasoning Voter* (University of Chicago Press, 1991).

30 John Dewey, *The Public and its Problems* (The Pennsylvania State Press, 2012 [1927]); John R. Parkinson, *Democracy and Public Space: The Physical Sites of Democratic Performance* (Oxford University Press, 2012); Karl R. Popper, *The Myth of the Framework: In Defence of Science and Rationality* (Routledge, 1994).

31 Bu konudaki geniş kapsamlı tartışmalardan bir seçki için bkz. James Bohman (der.), *Deliberative Democracy: Essays on Reason and Politics* (MIT Press, 1998); Joel Cooper, *Cognitive dissonance: Fifty years of a classic theory* (Sage, 2007); Anthony Downs, *An Economic Theory of Democracy* (Prentice-Hall, 1997 [1957]); Leon Festinger, *A Theory of Cognitive Dissonance* (Stanford University Press, 1957); James S. Fishkin, *The Voice of the People: Public Opinion and Democracy* (Yale University Press, 1995); Gerd Gigerenzer ve Reinhard Selten, *Bounded Rationality* (MIT Press, 2002); Amy Gutmann ve Dennis Thompson, *Why Deliberative Democracy?* (Princeton University Press, 2004); Eddie Harmon-Jones ve Judson Mills (der.), *Cognitive Dissonance: Progress on a Pivotal Theory in Social Psychology* (American Psychological Association, 1999); Daniel Kahneman, "Maps of bounded rationality: Psychology for behavioral economics", *The American Economic Review* 93(5) (2003), s. 1449-75; Ken Manktelow, *Reasoning and Thinking* (Psychology Press, 2000); Michael A. Neblo, *Deliberative Democracy between Theory and Practice* (Cambridge University Press, 2015); Karine Nyborg, "I Don't Want to Hear About It: Rational Ignorance among Duty-Oriented Consumers", *Journal of Economic Behavior and Organization* 79(3) (2011), s. 263-74; Shawn W. Rosenberg, "Citizen competence and the psychology of deliberation", içinde Stephen Elstub ve Peter McLaverty (der.),

Deliberative Democracy: Issues and Cases (Edinburgh University Press, 2014), 98-117; Ariel Rubinstein, *Modeling bounded rationality* (MIT Press, 1997); Herbert A. Simon, *Administrative Behavior: A Study of Decision-Making Processes in Administrative Organization* (Macmillan, 1947); Herbert A. Simon, "A behavioural model of rational choice", *Quarterly Journal of Economics* 59(1) (1955), s. 99-118; Herbert A. Simon, "Rational Choice and the Structure of the Environment", *Psychological Review* 63(2) (1956), s. 129-38; Herbert A. Simon, *Models of Man: Social and Rational: Mathematical Essays on Rational Human Behavior in a Social Setting* (Wiley, 1957); Jürg Steiner, *The Foundations of Deliberative Democracy* (Cambridge University Press, 2012); Carol Tavris ve Elliot Aronson, *Mistakes were made (but not by me): Why we justify foolish beliefs, bad decisions, and hurtful acts* (Harcourt, 2007); Clem Tisdell, *Bounded Rationality and Economic Evolution: A Contribution to Decision Making, Economics, and Management* (Brookfield, 1996).

32 Jürgen Habermas, "Reconciliation Through the Public Use of Reason: Remarks on John Rawls's Political Liberalism", *The Journal of Philosophy* 92(3) (1995), s. 109-31; John Rawls, *Political Liberalism* (Columbia University Press, 1996); W.M. Sibley, "The Rational Versus the Reasonable", *The Philosophical Review* 62(4) (1953), s. 554-60.

33 Gerd Gigerenzer, "On narrow norms and vague heuristics: A reply to Kahneman and Tversky", *Psychological Review* 103(3) (1996), s. 592-6; Gerd Gigerenzer, Peter M. Todd ve ABC Araştırma Grubu, *Simple Heuristics That Make Us Smart* (Oxford University Press, 1999); Thomas Gilovich, Dale Griffin ve Daniel Kahneman (der.), *Heuristics and Biases: The Psychology of Intuitive Judgment* (Cambridge University Press, 2002), s. 49-81; Daniel Kahneman, *Thinking, fast and slow* (Farrar, Straus and Giroux, 2011); Daniel Kahneman, Paul Slovic ve Amos Tversky (der.), *Judgment under uncertainty: Heuristics and biases* (Cambridge University Press, 1982); Herbert A. Simon, *Models of Thought*, 2 cilt, (Yale University Press, 1979); John Sweller, "Cognitive load during problem solving: Effects on learning", *Cognitive Science* 12(2) (1988), s. 257-85; Amos Tversky ve Daniel Kahneman, "Judgments Under Uncertainty: Heuristics and Biases", *Science* 185(4157) (1974), s. 1124-31.

34 Sezgisel yöntemler [heuristics] üzerine yürütülen çalışmaların ölçeğini anlamak için bkz. Dan Ariely ve Ziv Carmon, "The Sum Reflects only Some of its Parts: A Critical Overview of Research about Summary Assessment of Experiences", içinde George Loewenstein, Daniel Read ve Roy Baumeister, *Time & Decision: Economic & Psychological Perspectives on Inter-temporal Choice* (Russell Sage Foundation, 2003), s. 323-50; Jonathan Baron, *Thinking and deciding* (Cambridge University Press, 2008); Andrea Ceschi, Arianna Costantini, Riccardo Sartori, Joshua Weller ve Annamaria Di Fabio, "Dimensions of decision-making", *Personality and Individual Differences* 146 (2019), s. 188-200; Victor DeMiguel, Lorenzo Garlappi ve Raman Uppal, "1/N", *EFA 2006 Zurich Meetings* (2006); Jennifer M. Fletcher, Anthony D.G. Marks ve Donald W. Hine, "Working memory capacity and cognitive styles in decision-making", *Personality and Individual Differences* 50(7) (2011), s. 1136-41; Ralph Hertwig, Stefan M. Herzog, Lael J. Schooler ve Torsten Reimer, "Fluency heuristic: A model of how the mind exploits a by-product of information retrieval", *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition* 34(5) (2008), s. 1191-1206; E. Tory Higgins ve G. King, "Accessibility of social constructs: Information-processing consequences of individual and contextual variation", içinde N. Cantor ve J.F. Kihlstrom (der.), *Personality, Cognition, and Social Interaction* (Erlbaum, 1981), s. 69-121; Derek J. Koehler ve Nigel Harvey, *Blackwell Handbook of Judgment and Decisionmaking* (Blackwell, 2004); Justin Kruger, Derrick Wirtz, Leaf van Boven ve T. William Altermatt, "The effort heuristic", *Journal of Experimental Social Psychology* 40(1) (2004), s. 91-8; Ziva Kunda, *Social Cognition: Making Sense of People* (MIT Press, 1999); Michael Lynn, "Scarcity effects on desirability: Mediated by assumed expensiveness?", *Journal of Economic Psychology* 10(2) (1989), s. 257-74; Michael Lynn, "The Psychology of Unavailability: Explaining Scarcity and Cost Effects on Value", *Basic and Applied Social Psychology* 13(1) (1992), s. 3-7; Talya Miron-Shatz, "Evaluating multiepisode events: Boundary conditions for the peak-end rule", *Emotion* 9(2) (2009), s. 206-13; Benoît Monin, "The Warm Glow Heuristic: When Liking Leads to Familiarity", *Journal of Personality and*

Social Psychology 85(6) (2003), s. 1035-48; Thorsten Pachur, Ralph Hertwig ve Jörg R. Rieskamp, "Intuitive judgments of social statistics: How exhaustive does sampling need to be?", *Journal of Experimental Social Psychology* 49(6) (2013), s. 1059-77; Daniel Read ve George Loewenstein, "Diversification Bias: Explaining the Discrepancy in Variety Seeking between Combined and Separated Choices", *Journal of Experimental Psychology: Applied* 1(1) (1995), s. 34-49; Itamar Simonson, "The Effect of Purchase Quantity and Timing on Variety-Seeking Behaviour", *Journal of Marketing Research* 27(2) (1990), s. 150-62; Amos Tversky ve Daniel Kahneman, "Availability: A Heuristic for Judging Frequency and Probability", *Cognitive Psychology* 5(2) (1973), s. 207-32; Robert Wyer ve Thomas Srull, *Memory and Cognition in their Social Context* (Erlbaum, 1989); Henry Zukier, "The dilution effect: The role of the correlation and the dispersion of predictor variables in the use of nondiagnostic information", *Journal of Personality and Social Psychology* 43(6) (1982), s. 1163-74.

35 Maurice Allais, "Le comportement de l'homme rationnel devant le risque: critique des postulats et axioms de l'école Américaine", *Econometrica* 21(4) (1953), s. 503-46; Daniel Ellsberg, "Risk, Ambiguity, and the Savage Axioms", *Quarterly Journal of Economics* 75(4) (1961), s. 643-69; Daniel G. Goldstein ve Gert Gigerenzer, "Models of ecological rationality: the recognition heuristic", *Psychological Review* 109(1) (2002), s. 75-90; David Hardman, *Judgment and decision making: psychological perspectives* (Wiley-Blackwell, 2009); Scott Plous, *The Psychology of Judgment and Decision Making* (McGraw-Hill, 1993); Rüdiger F. Pohl (der.), *Cognitive Illusions: A Handbook on Fallacies and Biases in Thinking, Judgement, and Memory* (Psychology Press, 2004); Shoshana Shiloh, Efrat Salton ve Dana Sharabi, "Individual differences in rational and intuitive thinking styles as predictors of heuristic responses and framing effects", *Personality and Individual Differences* 32(3) (2002), s. 415-29; Anuj K. Shah ve Daniel M. Oppenheimer, "Heuristics made easy: An effort-reduction framework", *Psychological Bulletin* 134(2) (2008), s. 207-22; Stuart Sutherland, *Irrationality: The enemy within* (Pinter & Martin Ltd, 2013 [1992]).

36 Bu literatürün nispeten kapsamlı bir kesiti için bkz. Nuran Bayram ve Mine Aydemir, "Decision-making styles and personality traits", *Proceedings of the International Conference on Multiple Academic Disciplines*, Vietnam - VM714 (2017); Vivek M. Belhekar, "Cognitive and non-cognitive determinants of heuristics of judgment and decision-making", *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology* 43(1) (2017), s. 75-84; Shawn Blau, J. Ryan Fuller ve Thomas P. Vaccaro, "Rational-emotive disputing and the five-factor model: Personality dimensions of the Ellis Emotional Efficiency Inventory", *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy* 24(2) (2006), s. 87-100; Andrea Caputo, "Relevant information, personality traits and anchoring effect", *International Journal of Management and Decision Making* 13(1) (2013); Daniel Freeman, Nicole Evans ve Rachel Lister, "Gut feelings, deliberative thought, and paranoid ideation: A study of experiential and rational reasoning", *Psychiatry Research* 197(1-2) (2012), s. 119-22; Adrian Furnham ve Hua Chu Boo, "A literature review of the anchoring effect", *Journal of Socio-Economics* 40(1) (2011), s. 35-42; Adrian Furnham, John Crump ve Viren Swarmi, "Abstract Reasoning and Big Five Personality Correlates of Creativity in a British Occupational Sample", *Imagination, Cognition and Personality* 28(4) (2009), s. 361-70; Vinod Goel ve Oshin Vartanian, "Negative emotions can attenuate the influence of beliefs on logical reasoning", *Cognition and Emotion* 25(1) (2011), s. 121-31; Katherine Hamilton, Shin-I Shih ve Susan Mohammed, "The Development and Validation of the Rational and Intuitive Decisions Styles Scale", *Journal of Personality Assessment* 98(5) (2016), s. 523-35; Benjamin E. Hilbig, "Individual differences in fast-and-frugal decision making", *Journal of Research in Personality* 42 (2008), s. 1641-5; Dirk Ifenthaler, "Effects of experimentally induced emotions on model-based reasoning", *Learning and Individual Differences* 43 (2015), s. 191-8; Amanda Jarrell, Jason M. Harley, Susanne Lajoie ve Laura Naismith, "Success, failure, and emotions: examining the relationship between performance feedback and emotions in diagnostic reasoning", *Educational Technology Research and Development* 65 (2017), s. 1263-84; Biljana Jokić ve

Danka Purić, "Relating rational and experiential thinking styles with trait emotional intelligence in broader personality space", *Europe"s Journal of Psychology* 15(1) (2019), s. 140-58; Nadine Jung, Christina Wranke, Kai Hamburger ve Markus Knauff, "How emotions affect logical reasoning", *Frontiers in Psychology* (2014); Randy J. Larsen ve Timothy Ketelaar, "Extraversion, neuroticism and susceptibility to positive and negative mood induction procedures", *Personality and Individual Differences* 10(12) (1989), s. 1221-8; Anthony D.G. Marks, Donald W. Hine, Rebecca L. Blore ve Wendy J. Phillips, "Assessing individual differences in adolescents" preference for rational and experiential cognition", *Personality and Individual Differences* 44(1) (2008), s. 42-52; K.V. Petrides, Ria Pita ve Flora Kokkinaki, "The location of trait emotional intelligence in personality factor space", *British Journal of Psychology* 98(2) (2007), s. 273-89; Muhammad Naveed Riaz, Muhammad Akram Riaz ve Naila Batool, "Personality types as predictors of decision making styles", *Journal of Behavioural Sciences* 22(2) (2012), s. 99-114; Donald H. Saklofske, Elizabeth J. Austin ve Paul S. Minski, "Factor structure and validity of a trait emotional intelligence measure", *Personality and Individual Differences* 34(4) (2003), s. 707-21; Stephanie M. Samar, Kate E. Walton ve Wilson McDermut, "Personality traits predict irrational beliefs", *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy* 31 (2013), s. 231-42; Parvin Rafienia, Parviz Azadfallah, Ali Fathi-Ashtiani ve Kazem Rasoulzadeh-Tabatabeiei, "The role of extraversion, neuroticism and positive and negative mood in emotional information processing", *Personality and Individual Differences* 44(2) (2008), s. 392-402; Heidi R. Riggio ve Ronald E. Riggio, "Emotional Expressiveness, Extraversion, and Neuroticism: A Meta-Analysis", *Journal of Nonverbal Behavior* 26(4) (2002), s. 195-218; Norbert Schwarz ve Gerald L. Clore, "Mood, misattribution, and judgments of well-being: Informative and directive functions of affective states", *Journal of Personality and Social Psychology* 45(3) (1983), s. 513-23; Kathleen W. Smith, Oshin Vartanian ve Vinod Goel, "Dissociable neural systems underwrite logical reasoning in the context of induced emotions with positive and negative valence", *Frontiers*

in Human Neuroscience (2014); Lazar Stankov, "Low correlations between intelligence and Big Five personality traits", *Journal of Intelligence* 6(2) (2018), s. 26; Predrag Teovanović, Goran Knežević ve Lazar Stankov, "Individual differences in cognitive biases: Evidence against one-factor theory of rationality", *Intelligence* 50 (2015), s. 75-86; Jari Tuuva, Petri Näätänen, Arto Ryynänen, Pertti Keskivaara ve Liisa Keltikangas-Järvinen, "Extraversion, neuroticism and emotional reactivity", *International Journal of Psychophysiology* 25(1) (1997); Cilia Witteman, John van den Bercken, Laurence Claes ve Antonio Godoy, "Assessing rational and intuitive thinking styles", *European Journal of Psychological Assessment* 25(1) (2009).

37 Marius S. Ostrowski, "Ideology and social action", *Journal of Political Ideologies* 31(1) (2026).

38 Mathias Allemand ve Christoph Flückiger, "Changing personality traits: Some considerations from psychotherapy process-outcome research for intervention efforts on intentional personality change", *Journal of Psychotherapy Integration* 27(4) (2017), s. 476-94; Thomas J. Bouchard ve Matthew McGue, "Genetic and Environmental Influences on Human Psychological Differences", *Journal of Neurobiology* 54(1) (2003), s. 4-45; Matt McGue, Steven Bacon ve David T. Lykken, "Personality stability and change in early adulthood: A behavioral genetic analysis", *Developmental Psychology* 29(1) (1993), s. 96-109; Jule Specht, Boris Egloff ve Stefan C. Schmukle, "Stability and Change of Personality Across the Life Course: The Impact of Age and Major Life Events on Mean-Level and Rank-Order Stability of the Big Five", *Journal of Personality and Social Psychology* 101(4) (2011), s. 862-82.

39 Bu konudaki klasik teorik ve uygulamalı ifadeler için bkz. Émile Durkheim, *The Division of Labour in Society*, Steven Lukes (der.) (Free Press, 2014 [1893]); International Labor Office, *International Standard Classification of Occupations: ISCO-88* (ILO, 1990 [1968]); Talcott Parsons, *The Structure of Social Action*, 2 cilt (Free Press, 1967 [1937]); Max Weber, *Economy and Society: An Outline of Interpretive Sociology*, Guenther Roth ve Claus Wittich (der.) (University of California Press, 1978 [1922]).

40 Indra Abeysekera, "Intellectual capital practices of firms and the commodification of labour", *Accounting, Auditing and Accountability Journal* 21(1) (2008), s. 36-48; Birgitta Bergvall-Kåreborn ve Debra Howcroft, "Amazon Mechanical Turk and the commodification of labour", *New Technology, Work and Employment* 29(3) (2014), s. 213-23; Koray Çalışkan ve Michel Callon, "Economization, part 1: Shifting attention from the economy towards processes of economization", *Economy and Society* 38(3) (2009), s. 369-398; Koray Çalışkan ve Michel Callon, "Economization, part 2: A research programme for the study of markets", *Economy and Society* 39(1) (2010), s. 1-32; Louis Putterman, "Commodification of labor follows commodification of the firm: On a theorem of the new institutional economics", *Annals of Public and Cooperative Economics* 60(2) (2007), s. 161-79; Barry Smart, "An economic turn", *Journal of Classical Sociology* 3(1) (2003), s. 47-66.

41 Göran Therborn, *The Ideology of Power and the Power of Ideology* (Verso, 1980); Slavoj Žižek, *The Parallax View* (MIT Press, 2006).

42 Roland Barthes, *Mythologies* (Seuil, 1957); Raymond Boudon, *The Analysis of Ideology* (Polity, 1989 [1986]); bell hooks, *Ain't I a Woman? Black Women and Feminism* (South End Press, 1981); Teun A. van Dijk, *Ideology: A Multidisciplinary Approach* (London: Sage, 1998).

43 Michel Foucault, "The subject and power", H.L. Dreyfus ve P. Rabinow (der.), *Michel Foucault: Beyond Hermeneutics and Structuralism* içinde (Harvester, 1982), 208-26; Julia Kristeva, *Desire in Language: A Semiotic Approach to Literature and Art* (Columbia University Press, 1980).

44 Judith Butler, "Performative Acts and Gender Constitution: An Essay in Phenomenology and Feminist Theory", *Theatre Journal* 40(4) (1988), s. 519-31; Judith Butler, *Gender Trouble: Feminism and the Subversion of Identity* [*Cinsiyet Belası*] (Routledge, 1990); Silvan S. Tomkins, "Script Theory", Joel Arnoff, A.I. Rabin ve Robert A. Zucker (der.), *The Emergence of Personality* içinde (Springer, 1987), s. 147-216.

45 Anthony Giddens, *The Constitution of Society: Outline of the Theory of Structuration* (Polity, 1984); Nicos Poulantzas, *Political*

Power and Social Classes (NLB ve Sheed and Ward, 1975 [1968]); William H. Sewell, "A Theory of Structure: Duality, Agency, and Transformation", *American Journal of Sociology* 98(1) (1992), 1-29; John B. Thompson, *Studies in the Theory of Ideology* (Polity, 1984).

46 Gregory Bateson, *A Sacred Unity: Further Steps to an Ecology of Mind* (HarperCollins, 1991); Jean Baudrillard, *Simulacra and Simulation* (Semiotext(e), 1983); Niklas Luhmann, *Social Systems*, John Bednarz ve Dirk Baecker (çev.) (Stanford University Press, 1995 [1984]); Niklas Luhmann, *Theory of Society*, 2 cilt (Stanford University Press, s. 2012-13 [1997]); Talcott Parsons, *The Social System* (Routledge, 1951).

47 Pierre Bourdieu, *The Logic of Practice*, R. Nice (çev.) (Cambridge University Press, 1990); Norbert Elias, *The Civilizing Process: Sociogenetic and Psychogenetic Investigations* (Blackwell, 2000 [1939]); Marcel Mauss, *Sociologie et anthropologie* (Presses universitaires de France, 1936).

48 Louis Althusser, *On the Reproduction of Capitalism: Ideology and Ideological State Apparatuses* (Verso, 2014 [1970]); Pierre Bourdieu, *Outline of a Theory of Practice*, Richard Nice (çev.) (Cambridge University Press, 1977 [1972]); Michel Pêcheux, *Analyse automatique du discours* (Dunod, 1969); Michel Pêcheux, "The Mechanism of Ideological (Mis)recognition", Slavoj Žižek (der.), *Mapping Ideology* içinde (Verso, 1994), s. 141-51.

49 Sara Ahmed, *The Cultural Politics of Emotion* (Edinburgh University Press, 2004); Jack Barbalet, *Emotion, Social Theory, and Social Structure: A Macrosociological Approach* (Cambridge University Press, 1998); Michael Freeden, *The Political Theory of Political Thinking: The Anatomy of a Practice* (Oxford University Press, 2015); Carol Gilligan, *In a Different Voice: Psychological Theory and Women's Development* (Harvard University Press, 1982); Arlie Russell Hochschild, *The Managed Heart: Commercialization of Human Feeling* (University of California Press, 1983); Martha Nussbaum, *Hiding from Humanity: Disgust, Shame, and the Law* (Princeton University Press, 2004); Marius S. Ostrowski, *Ideology* (Polity, 2022); William Reddy, *The Navigation of Feeling: A Framework for the History of Emotions* (Cambridge University Press, 2001).

50 Louis Althusser, *Philosophy of the Encounter: Later Writings, 1978-87* (Verso, 2006 [1993-4]); Judith Butler, *The Psychic Life of Power: Theories in Subjection* (Stanford University Press, 1997); Joannah Caborn, "On the Methodology of Dispositive Analysis", *Critical Approaches to Discourse Analysis Across Disciplines* 1(1) (2007), s. 115-23; Michel Foucault, *Discipline and Punish: The Birth of the Prison* (Pantheon, 1977 [1975]); Michel Foucault, *Power/ Knowledge: Selected Interviews and Other Writings, s. 1972-77* Colin Gordon (der.) (Penguin, 1980); Martin Heidegger, *Being and Time*, John Macquarrie ve Edward Robinson (çev.) (Blackwell, 1962 [1927]); Siegfried Jäger, "Discourse and knowledge: Theoretical and methodological aspects of a critical discourse and dispositive analysis", Ruth Wodak ve Michael Meyer (der.), *Methods of Critical Discourse Analysis* içinde (Sage, 2009), s. 32-62.

51 Jeffrey Jensen Arnett, "Broad and narrow socialization: The family in the context of a cultural theory", *Journal of Marriage and Family* 57(3) (1995), s. 617-28; Robert B. Denhart ve Philip W. Jeffress, "Social learning and economic behavior: The process of economic socialization", *American Journal of Economics and Sociology* 30(2) (1971), s. 113-25; Eleanor E. Maccoby ve John A. Martin, "Socialization in the context of the family: Parent-child interaction", Paul H. Mussen ve E. Mavis Hetherington (der.), *Handbook of Child Psychology, Vol. 4: Socialization, Personality, and Social Development* içinde (John Wiley & Sons, 1983), s. 1-101; Dietrich Rueschemeyer, Evelyne Huber Stephens ve John D. Stephens, *Capitalist Development and Democracy* (University of Chicago Press, 1992); Erik Olin Wright (der.), *Approaches to Class Analysis* (Cambridge University Press, 2005).

52 Alain Badiou, *Being and Event* (Continuum, 2005 [1988]); Michael Billig, *Ideology and Opinions: Studies in Rhetorical Psychology* (Sage, 1991); Mark Fisher, *The Weird and the Eerie* (Repeater Books, 2017); Stuart Hall, *Encoding and Decoding in the Television Discourse* (Centre for Contemporary Cultural Studies, 1973); Stuart Hall, "Encoding/Decoding" Stuart Hall, Dorothy Hobson, Andrew Lowe ve Paul Willis (der.), *Culture, Media, Language: Working Papers in Cultural Studies, s. 1972-79* içinde (Hutchinson, 1980), s. 128-38; Anne Phillips, "What's wrong with Essentialism?", *Distinktion: Journal of Social Theory* 11(1) (2010), s. 47-60.

53 Homi K. Bhabha, *The Location of Culture* (Routledge, 1994); Marius S. Ostrowski, "Ideology and the individual", *Journal of Political Ideologies* 29(1) (2024), s. 1-25.

Dizin

A

Agamemnon 127
Akhilleus 127
akılcı 9, 277, 278
akıldışı 18, 278
alçakgönüllü 16, 22, 34, 35, 57, 80, 101, 123, 147, 148, 170, 193, 214, 215, 239
A Man for All Seasons 155
Amy Dunne 134
Anna Karenina 255
Anne Shirley 179
Ares 129
Art Nouveau 26
Ateşli 5, 13, 26, 29, 41, 95, 121-125, 129, 139, 141, 158, 170, 184, 201, 262, 263, 300
Atticus Finch 117
Aziz Pavlus 26

B

Babel 202
Basil Fawlty 66
bilgi 17, 18, 20, 24, 44, 148, 150, 165, 196, 216, 267, 270, 273, 275, 279
bilinçdışı 10, 15, 26
Billy Flynn 71
Burr, Aaron 176
Bülbülü Öldürmek 117

C-Ç

Candide 41, 42
Catherine Earnshaw 134
Charaka 284
Charlie'nin Çikolata Fabrikası 245
Christie, Agatha 62
Clarissa 87
Coşkulu 5, 13, 27, 29, 119, 159, 237-241, 247, 257, 261, 312

çapalama etkisi 277
Çavdar Tarlasında Çocuklar 111
Çilekeş 5, 13, 26, 28, 29, 78, 98-101, 103, 118, 170, 192, 201, 202, 261, 273, 298

D

Daenerys Targaryen 133
deneyim 17, 45, 73, 152, 217, 225, 240, 273
dengeli 16, 19, 22, 34, 35, 52, 57, 67, 80, 88, 101, 123, 146, 147, 170, 171, 193, 202, 215, 238, 239, 253, 267
dışadönük 34, 93, 146, 163, 170, 184, 228, 231, 238, 274
dışadönüklük 19, 100, 269
Didikleyici 5, 13, 23, 28, 29, 41, 53, 176, 213-216, 218, 230, 233, 238, 261, 310
Don Kişot 252
duygu 25, 98, 102, 103, 118, 122, 125, 136, 142, 146, 148, 153, 164, 165, 194, 195, 216, 219, 238, 241, 248, 255, 263, 270-273
duygusal 16, 25, 34, 43, 44, 46, 48, 52, 56, 100, 104, 115, 119, 122, 129, 130, 133, 138, 140, 142, 143, 146, 148, 152-156, 158-161, 163, 164, 170, 175, 180, 181, 189, 192, 203, 214, 223, 225, 226, 240, 241, 249, 255, 257, 258, 262, 269, 270
dürüst 34, 38, 102, 132, 146, 148, 170, 172, 214, 216, 262
düşünme tipi 16, 21, 23, 24, 26-29, 41, 51, 56, 100, 122, 188, 192, 210, 211, 218, 261, 262, 273

E

Elphaba Thropp 112
El-Razi 284
Emma Bovary 256
empati 155, 248, 299
Er Ryan'ı Kurtarmak 180
Esther Greenwood 86, 336
Evhamlı 5, 13, 28, 29, 43, 48, 53, 191, 192, 194, 196, 203, 205, 211, 261, 307

F

Fawlty Towers 66
felsefe 25, 60, 156, 160, 242, 251, 268
Fitzwilliam Darcy 62

G

Galenus 284

Game of Thrones 133
Gazap Üzümleri 104
Gladyatör 179
Golightly, Holly 184
Gone Girl 134

H

habitus 280
Hearts of Iron 4 46
Heathcliff 134
Hercule Poirot 62
Hevesli 5, 13, 22, 26, 28, 29, 35, 40, 57, 74, 80, 101, 119, 123, 169-171, 173, 188, 193, 200, 202, 215, 239, 261, 305
hınç 217, 225
Hippokrates 284
His Dark Materials 186
Holden Caulfield 111
Huckleberry Finn 39

İ

İbn-i Sina 284
içedönük 16, 56, 62, 92, 122, 155, 192, 214, 274
ideoloji 116, 279, 288, 337
iğrenme 19, 214, 238, 271
ilerici 18, 159, 275
İlyada 127
imposter sendromu 157
inanç 181, 223, 257, 274

J

Jack Sparrow 64
Jane Eyre 115
Jay Gatsby 246
Jefferson, Thomas 176
Jo March 176
Jonathan Harker 197
Jon Snow 133

K

Kali 128
kapalılık 78, 192, 194
karakter 83, 134, 159, 232, 238, 257
Karamsar 5, 12, 22, 27, 29, 35, 43, 53, 57, 77, 78, 79, 80, 81, 83, 88, 91, 96, 101, 123, 133, 147, 158, 171, 184, 193, 200, 215, 239, 261, 273, 295
karizma 152, 244
Kassandra 118
Keirsey Mizaç Belirleyicisi 269
kırılgan 13, 93, 224
kibir 41, 62, 127, 178, 300
Kinik Diyojen 220
kişilik 16, 19, 20, 25, 34, 56, 78, 100, 102, 122, 146, 170, 192, 214, 238, 240, 266, 268-270, 272-275, 278, 279, 310, 312
Komşum Totoro 40
Kont Aleksey Vronski 255
konuşma terapisi 109, 337
korku 100, 192, 196, 198, 202, 270, 271, 307

Küçük Kadınlar 176
Küçük Prens 150

L

Lady Chatterley'nin Sevgilisi 159
Leroy, Thomas 203
Lesley Knope 48
Lisbeth Salander (Ejderha Dövmeli Kız) 231
Liszt 183
Loman, Willy 109
Love Island 64
Lyra Belacqua 186

M

Madame Butterfly 250
Makyavelcilik 68
Mango Sokağı'ndaki Ev 117
Markiz de Merteuil 232
Mary Poppins 39
Matilda Wormwood 66
Matthew Rose Sorensen 180
meditasyon 86, 108
mimetik 282
Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri (MMPI) 269
Miss Havisham 83
mizah 61, 62, 66, 69, 220, 294
More, Thomas 155
motivasyon 38, 102, 129
Mrs Dalloway 87
muhafazakar 275
Mutlu Mesut 5, 12, 27, 29, 33-36, 43, 51, 56, 74, 78, 81, 112, 200, 261, 273, 291
Myers-Briggs Tip Göstergesi 268
Myrmidonlar 127

N

neşe 36, 58, 272
neşeli 19, 34, 37, 39, 40, 47, 51, 56, 65, 69, 97, 146
Nick Carraway 246
nihilizz 93, 222
Nina Sayers 203

O-Ö

On The Waterfront (Rıhtımlar Üzerinde) 89
öfke 100, 122, 127, 128, 130, 133, 136, 146, 170, 224, 229, 270, 271, 298
öfkeli 13, 127, 132, 137, 170, 272
önyargılı 16, 34, 56, 122, 192, 194, 238
öz-bakım 85
özenli 56, 67, 122, 192, 194, 214
öz-farkındalık 241

P

Paddington Ayısı 40
Pangloss 41

Pan'ın Labirenti 204
Parks and Recreation 48
Philomena Guinea 86
Pi'nin Yaşamı 206
Pi Patel 206
Piranesi 180
pişmanlık 94, 271, 337
Pride and Prejudice (Gurur ve Önyargı) 62
psikopati 68, 269
Pulp Fiction 244
Purple Hibiscus 154

R

radikal 11, 18, 19, 22, 35, 57, 80, 101, 107, 123, 147, 171, 193, 215, 239
Robin Swift 202
Rosencrantz ve Guildenstern 92
Robinson, Tom 117

S-Ş

Satıcının Ölümü 108
Serinkanlı 5, 13, 23, 28, 29, 34, 62, 74, 98, 113, 133, 145, 146, 147, 148, 149, 152, 153, 159, 165, 170, 176, 230, 234, 261, 302
sevgi 87, 248, 250
sezgi 263
sezgisel 19, 98, 173, 267, 271, 274, 278, 289
Shostakovich 46
Sırça Fanus 86
Sir John Falstaff 65
Siyah Kuğu (Black Swan) 203
solipsist 85
sosyal psikoloji 25
sosyoloji 25, 138
Stalin'in Ölümü 179
Star Trek 64
Star Wars 158, 207
stres 95, 106, 114, 196, 205
Suśruta 284
Şakacı 5, 12, 23, 28, 29, 34, 48, 55-60, 65, 71, 73, 81, 112, 115, 133, 159, 166, 176, 235, 261, 273, 294
şefkat 36, 88, 89, 148, 166, 180, 271

T

Tehlikeli İlişkiler 232
tepkisel 18, 22, 35, 57, 67, 80, 101, 123, 141, 147, 171, 193, 215, 239
Terry Malloy 89
Ters Yüz (Inside Out) 42
Thanos 137
The Avengers 137
The Colour of Magic (Büyünün Rengi) 44
The Devil Wears Prada 227
The Guardian 131
The Scarlet Letter (Kızıl Damga) 83
Tiffany'de Kahvaltı 184

tiksinme 214, 270
tutku 46, 154, 238, 244, 254, 255, 314
Tyrion Lannister 133

U-Ü

umursamaz 16, 33, 34, 62, 66, 69, 170, 238
uyumlu 18, 22, 29, 34, 35, 37, 38, 57, 80, 101, 123, 126, 146, 147, 163, 167, 170, 171, 175, 182, 193, 209, 215, 228, 238, 239, 240, 248, 267, 277
uyumsuz 16, 56, 122, 192
üzüntü 85, 93, 105, 117, 181, 270, 271, 273, 298

V

Valentine Ketterley 180
Varys 133
Veruca Salt 245
V for Vendetta 71
VIII. Henry 155
Violet Beauregarde 245
Voltaire 41

W

Washington, George 176
Watchmen 219
West Egg 246
Wicked 112
Winnie-the-Pooh 200

Y

Yüzüklerin Efendisi 94
Yüzyıllık Yalnızlık 104

Z

Zamanımızın Bir Kahramanı 222
zihinsel 10, 15, 19, 20, 21, 26, 29, 30, 36, 49, 56, 89, 91, 95, 102, 115, 118, 134, 140, 151, 156, 164, 166, 167, 184, 192, 198, 200, 206, 208, 210, 214, 218, 227, 231, 234, 251, 253, 255, 268, 272, 273, 275, 276, 277, 278
zihinsel imge 29
zihinsel perspektif 15, 29, 214, 272

Neden bazılarımız olaylara daima iyimser yaklaşırken, bazılarımız henüz ortada sorun yokken en kötü senaryoyu yazar? Etrafımız bizim gibi düşünmeyen insanlarla dolu ve bu farklılıklar hem yaşamın zenginliği hem de anlaşmazlıkların temel kaynağıdır.

Sosyal bilimci Dr. Marius Ostrowski, *Farklı Zihinler*'de zihnimizin çalışma sistemini mercek altına alıyor. İnsan düşüncesini on temel tipe ayırarak, düşünme tarzımızın değişmez bir kader olmadığını; çocukluğumuz, sosyal rollerimiz ve deneyimlerimizle nasıl katman katman inşa edildiğini anlatıyor.

Bu çalışma, karşınızdaki insanın dünyayı nasıl algıladığını çözmenizi sağlamakla kalmıyor, kendi zihinsel kalıplarınızı fark etmenize de imkân tanıyor.

Sadece "nasıl" düşündüğümüzü değil, "neden" öyle düşündüğümüzü de aydınlatan net bir inceleme. Kitabın kapağını kapattığınızda; ailenize, dostlarınıza ve kendinize farklı bir gözle bakacaksınız.



internet satış
saykitap.com
ISBN 978-605-02-1249-5



SAY YAYINLARI

sayyayincilik.com
facebook.com/sayyayinlari
x.com/sayyayinlari
instagram.com/sayyayinlari

