Svend Brinkmann

Olan Biteni Kaçırma Keyfi

Aşırılık Çağında Kendine Hâkim Olmak



iletişim

Sosyal bilimcilerin "aşırılık çağı" diye nitelediği bir zamanda yaşıyoruz. Seçenekler sonsuz, onlara ulaşmak hiç olmadığı kadar kolay görünüyor. Fakat bu sınır tanımaz kültür ortamında, her şeye yetişmek mümkün olmadığı gibi muhtemelen anlamlı da değil. O halde birey olarak hayatlarımıza nasıl biçim kazandıracağız?

Seçeneklerle ve ayartmalarla dolu hayatımızda, en kötü senaryo olan biteni kaçırmak. Son gelişmeleri, maç sonuçlarını, bize özel alışveriş fırsatlarını yakalamaya çalışırken, en çok odağımızı korumakta zorlanıyoruz. Özdenetim, itidal, ölçülülük gibi kavramlar yerini hedonik bir döngüye mi bıraktı? Bir şeyden feragat etmeden bir diğerine tutunmak mümkün müdür? Her şeyi birden yapma telaşının bedeli nedir? İnsan potansiyeli efsanesi nedir, eylemlerimiz üzerinde nasıl bir etkisi vardır? Sonsuz mutluluk ve doyum arayışı saplantısından kurtulabilir miyiz? Her şeyi deneme arzusunun kaynağı nedir? Sınırlar her durumda aşılmak için midir, onlarla yaşamak bize ne kazandırır? Kendine hâkim olma sanatı öğrenilebilir mi? Kışkırtıcı, davetkâr ve sınırsız bir dünyada kurumlar, örgütler, teknolojiler ve sosyal yapılar bizi nasıl belirler?

Sevilen psikolog ve felsefeci Svend Brinkmann *Olan Biteni Kaçırma Keyfi*'nde kendine hâkim olma sanatını bir erdem olarak ele alıp savunuyor. Yazar kendi isteğiyle bir şeylerden vazgeçmenin kişiyi stres, depresyon ve kaygı gibi dertlerden koruyacağını vurgularken itidal ve özdenetimi mutlu bir hayatın anahtarı olarak işaret ediyor. Hız ve sınırsızlık kültürüne karşı koymak isteyen herkes için etkili ve ilham verici bir kaynak.

Svend Brinkmann **Olan Biteni Kaçırma Keyfi**

iletişim

ISBN-13: 978-975-05-3478-2

9 789750 534782

KDV'DEN MUAFTIR

SVEND BRINKMANN 1975'te Danimarka'nın Herning kentinde doğdu. 1999'da Aarhus Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nden mezun oldu. 2006 yılında aynı bölümden doktora derecesini aldı ve 2010'da profesör oldu. Akademik kariyerinin yanı sıra gazetelerde kitap eleştiri yazıları yazdı, radyo ve televizyon programları hazırladı. Brinkmann çok sayıda kitabın ve bilimsel makalenin yayına hazırlık sürecinde yazar ve editör olarak yer aldı ve almaya devam ediyor. Kitapları: *Kişisel Gelişim Çılgınlığında Kendiniz Kalabilmek* (2020, İletişim Yayınları), *Hayata Nereden Bakmalıyız? Yeni Bir Dünya İçin On Eski Fikir* (2022, İletişim Yayınları).

The Joy of Missing Out. The Art of Self-Restraint in an Age of Excess
© 2017 Svend Brinkmann & Gylendal, Copenhagen
Bu kitabın yayın hakları Kalem Ajans aracılığıyla alınmıştır.

İletişim Yayınları 3278 • Psykhe 50
ISBN-13: 978-975-05-3478-2
© 2023 İletişim Yayıncılık A.Ş. / 1. BASIM
1. Baskı 2023, İstanbul

DİZİ EDİTÖRÜ Bahar Siber
KAPAK Suat Aysu
UYGULAMA Hüsnü Abbas
DÜZELTİ Bahri Özcan

BASKI Ayhan Matbaası · SERTİFİKA NO. 44871
Mahmutbey Mahallesi, 2622. Sokak, No: 6/31 Bağcılar 34218 İstanbul
Tel: 212.445 32 38 • Faks: 212.445 05 63

CİLT Güven Mücellit · SERTİFİKA NO. 45003
Mahmutbey Mahallesi, Devekaldırımı Caddesi, Gelincik Sokak,
Güven İş Merkezi, No: 6, Bağcılar, İstanbul, Tel: 212.445 00 04

İletişim Yayınları · SERTİFİKA NO. 40387
Cumhuriyet Caddesi, No. 36, Daire 3, Seyhan Apartmanı,
Harbiye Mahallesi, Elmadağ, Şişli 34367 İstanbul
Tel: 212.516 22 60-61-62 • Faks: 212.516 12 58
e-mail: iletisim@iletisim.com.tr • web: www.iletisim.com.tr

SVEND BRINKMANN

Olan Biteni Kaçırma Keyfi

Aşırılık Çağında Kendine Hâkim Olmak

The Joy of Missing Out
The Art of Self-Restraint in an Age of Excess

ÇEVİREN
Mercan Yurdakuler

iletişim

Gerçek mutluluğun kaynağı itidaldir.

– JOHANN WOLFGANG VON GOETHE
Doğal Kız, 1803

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ 9

GİRİŞ
HER ŞEYE BİRDEN SAHİP OLMAK 11

BİRİNCİ BÖLÜM
SÜRDÜRÜLEBİLİR TOPLUM 17

İKİNCİ BÖLÜM
İYİNİN PEŞİNDE KOŞMAK 37

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM
İTİDALİN KIYMETİ 53

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM
***MARSHMALLOW*LAR VE KOŞU BANTLARI** 71

BEŞİNCİ BÖLÜM
OLAN BİTENİ KAÇIRMA KEYFİ 91

ÖNSÖZ

Bu kitap tamamen kendine hâkim olma sanatı ve olan biteni kaçırma keyfi üzerine. Bugünün ve yarının krizleriyle kolektif düzeyde daha iyi başa çıkabilmek için, başta zengin uluslar olmak üzere tüm ulusların bu sanatta ustalaşmak zorunda olduğunu öne sürüyorum. Kişisel düzeyde ise, bireylerin her şeyi hemen şimdi istemek yerine "idare etme" sanatını öğrenmelerinin tek başına değerli bir şey olduğunu iddia ediyorum. Bu kitap, zarureti bir erdem olarak ele alarak, kimilerinin hayat tarzımız üzerine modası geçmiş düşünceler addedeceği tutkulu bir savunma kuruyor. Ayrıca, kendisinden önce gelen *Kişisel Gelişim Çılgınlığında Kendiniz Kalabilmek* ve *Hayata Nereden Bakmalıyız?* isimli kitaplarımda olduğu gibi, insanların günümüzde giderek daha çok meşgul olduğu temel etik ve varoluşsal temalara odaklandığı halde, onlardan daha politik bir boyut taşıyor. *Kişisel Gelişim Çılgınlığında Kendiniz Kalabilmek,* kişisel gelişim çılgınlığını eleştirirken, *Hayata Nereden Bakmalıyız?* tutunmaya değer temel etik değerler tespit etmeyi hedefliyordu. *Olan Biteni Kaçırma Keyfi*'nde ise, hayatlarımızı toplumun geneli-

nin bu değerlere odaklanmasını sağlayacak şekilde yaşamanın yollarını ele alıyorum. Bu bakımdan daha önceki kitaplarımla birbirlerini tamamlıyorlar. Bir şeye *tutunabilmek* için bir diğerinden *feragat etmek* şarttır. Bu bize pek kolay gelmeyebilir, ancak varoluşsal, etik ve psikolojik bir gerekliliktir.

Anne Weinkouff'a muazzam teşekkürlerimin yanı sıra, vakitlerini esirgemeden kitabı okuyup kıymetli yorumlarıyla nihai halini şekillendiren Anders Petersen, Lene Tanggaard, Ester Holte Kofod, Thomas Aastrup Rømer ve Thomas Szulevicz'e teşekkür etmek istiyorum. Ayrıca her zamanki gibi İngilizceye olağanüstü bir çeviri yapan Tam McTurk'e ve son olarak çalışmalarımı uluslararası okura ulaştırmaya yardımcı olan tüm Polity ekibine teşekkür ediyorum.

HER ŞEYE BİRDEN SAHİP OLMAK

"Çünkü ben buna değerim," diyor meşhur kozmetik reklamı. "*Just do it*!"[1] diye yakarıyor dünyaca ünlü spor ürünleri firması. Ne tarafa dönsek mümkün olduğunca *fazla* şeyi, mümkün olduğunca *uzun* süre, mümkün olduğunca *fazla* bağlamda deneyimlemeye iteleniyoruz. Şükür ki bunlara boyun eğme mecburiyetinde değiliz, fakat bu sloganların, uzun zamandır "mümkün olduğunca çabuk, mümkün olduğunca fazla" fikrini besleyen bir kültürün yansımaları olduğu da aşikâr. Hem neden olmasın? Seçme şansımız varsa, kendimizi neden tutalım ki? Zaman ve para gibi sebeplerle mi? 1990'lara yaklaşırken rock grubu Queen, "*I want it all, and I want it now*,"[2] diyor ve o zamandan bu yana modern kültürün ana teması haline gelen *daha fazlasını isteme* haline övgüler düzüyordu.

Hayat kısa –Freddie Mercury özelinde trajik biçimde kısa– olduğu için, çok geç olmadan, *hemen şimdi* mümkün olduğunca fazla şey görmeli, yapmalı ve deneyimlemeliyiz.

1 (İng.) Durma yap.

2 (İng.) Hepsini istiyorum ve hemen şimdi istiyorum.

Hiç ödün vermeden! En azından pek çok kişi böyle düşünüyor. "Her şeye birden sahip olmak" bir ideal haline gelmiş durumda; hepimiz hemen fırlayıp günü yakalamalıyız. *Carpe diem* en sık yaptırılan dövmelerden biri; *YOLO* (*You Only Live Once*)[3] kısaltması ise sosyal medyada yaygın şekilde (kötüye) kullanılıyor. Birbirimize bir şeyi yapıp da pişman olmanın yapmayıp da pişman olmaya yeğ olduğunu söyleyip duruyoruz. En kötü senaryo da olan biteni kaçırmak. Bir diğer popüler kısaltma olan *FOMO* (*Fear of Missing Out*)[4] ile yatıp kalkıyor ve durum güncellemelerini, maç sonuçlarını, özel alışveriş fırsatlarını ve bize hitap eden envai şeyi yakalamak için sürekli telefonlarımızı kontrol ediyoruz. Fakat her şeyi birden yapmak kolay değil, bu yüzden de yardıma ihtiyaç duyuyoruz. Amazon'da "daha fazla şey yapmak"la ilgili İngilizce arama yaptığınızda karşınıza binlerce kitap çıkıyor (örneğin *Get More Done in Less Time - And Get On With the Good Stuff* [Daha Az Zamanda Daha Çok İş Yap - Ve Hayatın Tadını Çıkar] veya *Do More Better: A Practical Guide to Productivity* [Daha Fazla Şeyi Daha İyi Yap: Pratik Üretkenlik Rehberi] veya *Do More in Less Time: How You Can Achieve Your Goals and Live a Balanced Life* [Daha Az Zamanda Daha Fazlasını Yapın: Hedeflerinize Nasıl Ulaşır ve Daha Dengeli Bir Hayat Yaşarsınız?]). Daha az şey yapmakla –hele daha az şeyi daha uzun sürede yapmakla– ilgili arama yaptığınızdaysa, fazla kitap bulamıyorsunuz. Halbuki stres dolu bu çağda asıl öğrenmemiz gereken tam da bu değil mi?

Burada mesele, seçeneklerle ve ayartmalarla dolu bir dünyada odağımızı nasıl koruyacağımız. Sokaktaki reklamlardan sosyal medyaya kadar her yerde, kelimenin en geniş anlamıyla davetiyelerin bombardımanı altındayız. Sürekli bir

3 (İng.) Hayata Bir Kere Geliyoruz.

4 (İng.) Olan Biteni Kaçırma Korkusu.

şeyler yapmaya, bir şeyler düşünmeye, bir şeyler deneyimlemeye, bir şeyler satın almaya, bir şeyler tüketmeye davet ediliyoruz. Dikkatimizi çekmek için girişilen rekabet çok yırtıcı olduğundan, kaldıramayacağımız bir bilgi seline maruz kaldığımızda önemli olanla olmayanı birbirinden ayırt etmek güçleşebiliyor. Bu devasa bilgi dalgasının içinde, 1990'larda dendiği gibi "internette sörf yapmaya" çalışırken, çoğu zaman düşüp suyun üstünde kalmaya çabalıyoruz. Hayatımızın önemli bir kısmı kendimizi bir biçimde mümkün olduğunca fazla şey deneyimlemeye eğitmekle geçiyor. Acil krediler, özel teklifler ve dijital platformlarda en sevdiğimiz diziden bir bölümcük daha izlemek aklımızı çeliyor. Tür olarak, davetiyelere, ayartmalara, seçimlere ve özel fırsatlara dayanan bir kültürel zemini, bir ekolojik nişi olan bir toplum yarattık ve kendini tutma, hayır deme ve bir şeylerin dışında kalma sanatını nadiren icra ediyoruz. Bunlar hem birey hem de toplum olarak mahrum olduğumuz beceriler. Bu kitap, zarureti bir erdem kabul etmeyi ve olan biteni kaçırma sanatını icra etmeyi salık veriyor.

Bu becerileri öğrenmek bir gereklilik haline geldi çünkü hayatlarımız uzundur aşırı tüketime, sınırsız gelişime ve doğal kaynaklarımızı sömürmeye dayanıyor. Bir sonraki bölümün konusu bu. İnsanlığın yol açtığı ve varoluşumuzun çerçevesini oluşturan krizlerin ayrıntılarını ince ince tartışabiliriz ve tartışmalıyız da; ancak kendi başımıza açtığımız bu krizlerin *varlığı* bilimsel bir *gerçek* ve bu kitabın dayandığı temellerden biri de bu. Zaruretin bizi ulaştırması gereken ve ulaştıracağı erdem, bir tür hippi eko-ütopyası değil, itidalin temel karakter özelliklerinden biri kabul edildiği, antik Yunan'a uzanan bir felsefe geleneğinin ana dayanaklarından biri. O zamanlarda itidal (Yunancada *sophrosyne*) ana erdemlerden biri, bir başka deyişle, tüm etik faaliyetlerin gerekli bir bileşeni kabul ediliyordu. Antik Yunanlara göre cesaret

ve cömertlik gibi başka erdemlere sahip olmanın tek yolu, yaptığımız her şeyde itidalli olmaktan –olan biteni kaçırma sanatında ustalaşmaktan– geçiyordu. "Her şeyi birden istersek" etik dahil herhangi bir şeyde iyi olma olasılığını ıskalamış oluruz. Bu düşünme biçimine göre dört başı mamur bir hayat sürmek, bir dereceye kadar kendine hâkim olmayı ve özdenetimi gerektirir. Mazoşist bir kendini cezalandırma biçimi ya da hayır demenin kendinden değerinin olduğu çileci veya anoreksik bir proje olarak değil, olduğumuz halimizle, sahip olduğumuz sorumluluklarla, kendimizi içinde bulduğumuz bağlamlarda elimizden gelenin en iyisini yapma becerimizin bir önkoşulu olarak...

Modern psikoloji, itidal ve ölçülülüğü genellikle özdenetim bağlamında ele alır. Bu yaklaşımlar önemli olmakla birlikte, bu kitapta olan biteni kaçırmanın psikolojik yönü, önemli boyutlardan yalnızca bir tanesi olarak ele alınıyor. Ben beş boyut belirledim ve önümüzdeki beş bölümde bunları enine boyuna sunup savunacağım.

Politik argüman üzerine bir bölümle işe başlayacağım. Kolektif hayatımızla ilgili olan bu bölüm, idare etmeyi öğrenmenin ana gerekçelerini sunuyor. Gezegenimizin kaynakları sınırlı olduğu halde nüfusu artmaya devam ediyor ve pek çok ülkede eşitsizlik, onyıllardır tavan yapmış vaziyette. Hayatın mümkün olduğunca fazla sayıda kişi için –ideal olarak hepimiz için– sürdürülebilir olmasını istiyorsak, özellikle de dünyanın en zengin kısımlarında, kendine hâkim olma sanatının öğrenilmesi gerekiyor.

Daha sonra *varoluşsal argüman*ı sunacağım. Søren Kierkegaard'ın gösterişli üslubuyla, bir şeylerden feragat etmek ve odağı korumak tamamen kalbi temiz olmakla ilgilidir: "Temiz kalplilik, tek şey istemektir." Varoluşsal düşünce, her şeyi birden istememe gerekliliğinin (şair Piet Hein'ın önerdiği gibi) kabulünü içermelidir. Hayatlarımızı iyi yaşayabil-

mek ve şekilsiz bir bulanıklıktan ibaret bir yaşam sürmemek için, belli bir şeye dikkat sarf etmemiz elzemdir.

Sonra başkalarıyla ilişkimizle ilgili olan *etik argümana* geçeceğim. Bu argümanın ana fikri, insan olarak yükümlülüklerimizi, ancak belli kişilerin yanında olabilmek için başka şeyleri kaçırmaya razı olduğumuz takdirde yerine getirebileceğimiz. Klasik erdem fikri, etik bir hayatın ana bileşenlerinden biri olarak itidal (*sophrosyne*) kavramını da içerdiği için, burada özellikle anlamlı hale geliyor.

Bir sonraki argüman, *psikolojik* olan. Somutta özdenetim kavramını ve deneyim saplantılı tüketim toplumunun sayısız baştan çıkarıcı teklifinin arasında özdenetimin neden bu kadar zor olduğunu ele alıyor. İnsan ruhunun, kimi zaman "hedonik koşu bandı" olarak adlandırılan trajik bir yanı var. İstediğimiz şeyi elde ettiğimizde hemen ona alışıp ilgimizi kaybediyor, sonra kendimize isteyecek yeni bir şey buluyoruz. Bu mutluluk arayışı ölene dek aralıksız devam ediyor. Ne kadar çok sahip olursak o kadar çok istiyoruz. Düşündüğünüzde, dünyanın geçmişten bugüne inanılmaz derecede zengin olan bu kısmında bile insanların kendilerini öldüresiye çalışmaları, daha da beteri, daha çok kazanmak için çalışmaları tuhaf geliyor. Bu kısırdöngüyü kırabilir miyiz?

Olan biteni kaçırmak lehine sunacağım son argüman, *estetik* kaynaklı. Sadeliğin güzelliği, hem sanatta hem bilimde karşılığı olan klasik bir fikir. Acaba bu, yaşama sanatına da uyarlanabilir mi? Ben gündelik hayatlarımızı düzenleyen ve daha önemli faaliyetlere enerji ve kaynak ayırmamızı sağlayan basit ritüellerin estetik değeri olduğunu öne sürüyorum. Bu bölümde ayrıca kendine hâkim olma sanatını icra etmenin daha açık yollarını önermeye çalışıyorum. Zarureti erdeme çevirmek bir yaşam sanatı haline gelebilir.

Bu beş argüman bir arada, kendine hâkim olma sanatının politik bir zorunluluk olmakla kalmayıp, bir şeylerin dışın-

da kalmanın varoluşsal bir derinliği, etik bir potansiyeli, psikolojik bir faydası ve estetik bir niteliği de olduğunu gösteriyor. Tartışmayı bu farklı alanlara bölmek, bu konuyu ele almanın tek yolu değil ve örneğin varoluşsal alanla psikoloji, politik alanla etik arasında çok kesin sınırlar da yok. Bölümler kısmen birbirini kapsasa da, tek başlarına da okunabilirler. Okurun bu beş argümanın beşiyle de hemfikir olacağı yanılgısına düşmeden, kitabı okumaktan yine de fayda sağlayacağını umuyorum. Kimi okur psikolojik boyuta odaklanıp politik boyutu reddedebilir. Bunun tam tersi de olabilir. Benim hedefim, hayatın çok farklı alanlarına dair analizlerden yola çıkarak, olan biteni kaçırmanın çoğu kişinin düşündüğünden daha büyük bir temel değeri olduğunu göstermek. Hepimiz odaklanmayı, bir şeylerin dışında kalmayı, önemsiz şeylerin daha azma tamah etmeyi öğrenebilir ve belki de böylece önemli olan şeylere daha fazla zaman ayırabiliriz. Antropolog Harry Wolcott, doktora öğrencilerine "Daha az şeyi daha iyi yapmayı"[5] salık veriyordu. Belki de bu tavsiyeye kulak asanların sayısı artmalı – yalnızca öğrencilikte değil, hayatımızın her alanında. Bunu yapabilmek için de kendimizi bir şeye adayıp olan biteni kaçırma cesaretini bulmak zorundayız.

5 Bkz. Harry Wolcott, *Writing Up Qualitative Research*, 3. baskı, Sage, California, 2009.

SÜRDÜRÜLEBİLİR TOPLUM

Çiçeği burnunda bir araştırmacı olarak derlenmesine katkıda bulunduğum ilk kitap, kişisel gelişim talebini ve bu talebin hayatın giderek daha fazla alanına sirayet etme eğilimini eleştiriyordu. *Sınır* nedir bilmeyen, dizginlenemez bir *gelişim kültürü*nde yaşadığımız gerçeği, daha sonraki çalışmalarımın çoğunun ana teması olageldi. Kendini hem işyerinde hem de eğitim kurumlarında sürekli karşılaştığımız esneklik, uyumlanabilirlik ve değişime isteklilik taleplerinde aşikâr eden bir kültür bu.[1] Son zamanlarda bu boyuta çok daha fazla (eleştirel) dikkat sarf ediliyor olsa da, sınırsızlık veçhesi de (birinin veya bir şeyin *yeterince iyi* olduğunu söyleyebilmenin her zamankinden daha güç oluşu) dikkati hak ediyor. Hepimiz, yaşam boyu sürecek, yani ucu bucağı olmayan öğrenme süreçlerine katılmak zorundayız. Hiç bitmiyorlar. Kimse bir performans değerlendirmesinde patronuna profesyonel gelişiminin doruk noktasına ulaştığını söyleyemiyor. Siyasi reformların da ardı arkası kesilmedi-

1 *Kişisel Gelişim Çılgınlığında Kendiniz Kalabilmek* (çev. Mercan Yurdakuler, İletişim Yayınları, İstanbul, 2020) adlı kitabımda analiz ettiğim gibi.

ği halde, asla nihai bir biçime ulaşmıyorlar. 1990'larda Philip Cerny, küreselleşmiş bir piyasada faaliyet gösteren modern ulusların kendilerine esasen birer işletme gözüyle bakma hallerini tanımlamak için "rekabet devleti" tabirini kullanmıştı. Ove Kaj Pedersen, rekabet devletiyle ilgili kitabında kamu sektörünün 1970'lerden bu yana gelişimini anlatırken, "bitmez tükenmez reformlar"dan; devletin, işlevlerinin ve personel ihtiyaçlarının tekrar tekrar yeniden organizasyonundan söz eder.[2] Daha yakın zamanda, pek çok Batı ülkesinde, okullarda, üniversitelerde, sosyal güvenlikte vs. gerçekleştirilen reformları bir düşünün. Beceri geliştirme ve optimizasyon talebi sürekli ve sonsuz. Haliyle bu da kimsenin hiçbir şeyi yeterince iyi yapmadığı, çünkü çok geçmeden daha fazlasını daha iyi yapma talimatını alacağı bir durum doğuruyor. Eğitimde ve işyerinde "görünür öğrenme"yi kolaylaştırmak için her şey izleniyor, ölçülüyor ve değerlendiriliyor. "Öğrenen kurumlar"ımızda herkesi "daha da iyi" performans göstermeye teşvik etmek için her tür ilerleme görünür olmak zorunda.

Bu, bir taraftan, ceza sahasına her yaklaştığımızda kale direklerinin yeri değiştiği için talepleri asla karşılanamayan, sınır nedir bilmeyen bir kültür. Diğer taraftan, hayatımızın kesinlikle her alanında gelişmemizi ve optimize olmamızı talep etmesi bakımından da sınır tanımaz bir kültür. İşyerleri yalnız profesyonel gelişim değil, aynı zamanda kişisel gelişim talep ediyor. Çocukların sınıfta iyi performans göstermeleri yetmiyor; aynı zamanda sağlıklı, yaratıcı, müzikte ve sporda başarılı olmaları bekleniyor. Bu sınırsızlık hayatın salt zamansal yanında (tarihçiler buna *diyakronik* boyut diyor) görünür olmuyor, herhangi bir zamanda hayatın birden çok alanına taşıyor (*senkronik* boyut). Gemi azıya al-

2 Ove Kaj Pedersen, *Konkurrencestaten* (Rekabet Devleti), Hans Reitzel, Kopenhag, 2011.

mış bir gelişim kültüründe yaşıyoruz; ne freni var ne de dizginlerini tutan bir şey. Bu, bireysel esenliğimizi tehlikeye atmakla kalmıyor (*Kişisel Gelişim Çılgınlığında Kendiniz Kalabilmek*'in temalarından biri de buydu), aynı zamanda genel anlamda sürdürülebilir de değil.

İnsanlığın vakit kaybetmeden sürdürülebilirliği tartışmaya başlaması ve tüketim toplumunun pek çok alanında değişiklikler yapması gerektiği aşikâr; fakat pek çok kişi sürdürülebilirlik kavramından bıktı bile. Onları anlıyorum. Bir keresinde ben de kendimi "Sürdürülebilirlik, her şeye yapıştırdığımız ama hiçbir şey ifade etmeyen yeni moda bir kelime," diye düşünürken yakaladım. Bazen gerçekten de öyle. Halbuki en basit haliyle sürdürülebilirlik, doğal kaynakları israf etmeden ve tüketmeden yaşamak anlamına geliyor. Bizden sonraki nesle bırakacağımız dünyanın hiç olmazsa bizim devraldığımız dünya kadar iyi durumda olmasını sağlamak anlamına geliyor. Bu acayip bir hippi ideali değil, bir aklıselim meselesi. Peki insanlar sürdürülebilir bir toplum kurma kabiliyetine sahip mi? Yoksa iş işten geçti mi? Pek çok biliminsanı, *Antroposen* (Yunanca insan anlamına gelen *antropos*tan geliyor) adı verilen bir jeolojik çağın içinde olduğumuzu düşünüyor. Bu da insanın gezegen üzerindeki etkisinin tektonik levha hareketlerine veya volkanik patlamalara denk olduğunu belirtiyor. İnsanlık, küresel ve yıkıcı sonuçlarıyla bir doğa kuvveti haline gelmiş vaziyette.

Danimarka halkını Antroposen Çağ kavramıyla tanıştıran 2011 tarihli bir makalede, sanayi toplumunun kendisinden önce gelen tarım topluluklarından dört-beş kat fazla enerji kullandığı; tarım topluluklarınınsa kendilerinden önce gelen avcı-toplayıcı kültürlerden üç-dört kat fazla enerji kullandığı yazıyordu.[3] Dünya nüfusu 1800'de 1 milyarken

3 Jørgen Steen Nielsen, "Velkommen til antropocæn" (Antroposen Çağ'a Hoş Geldiniz), *Information*, 27 Haziran 2011, https://www.information.dk/ud-

şu anda 7,5 milyar civarında. Aynı dönemde enerji tüketimi kırk kat, üretim ise elli kat arttı. Bunun sonuçları ortada: Atmosferde daha fazla karbondioksit (CO_2) yoğunluğu, daha yüksek hava sıcaklıkları ve daha şiddetli hava olayları. İklim değişikliği yüzünden göç etmek zorunda kalan kişi (iklim mültecileri) sayısı şimdiden savaştan kaçanların iki katını buldu – hiç savaş kıtlığı çekmediğimiz halde. İnsan faaliyetleri biyoçeşitlilik üzerinde de yıkıcı etkiye sahip. Geçtiğimiz kırk beş yıl içinde hayvan türlerinin üçte ikisi tükendi.[4] Sürdürülebilirlik, haklı nedenlerle moda bir kelime haline gelmiş olabilir. Artık çok geç olduğunu, gezegenin kritik eşiği geçtiğini, onu iklim değişikliğinden kurtaramayacağımızı ve yakın gelecekte dehşet verici felaketlerle karşılaşacağımızı söyleyen kötümser biliminsanı sayısı az değil.[5] Dizginlenemez gelişim kültürümüzün nihai sonucu bu mu olacak?

Bunu öğrenmek için henüz çok erken; ne var ki, bu telaşlandırıcı, korkutucu söylemin yeterli sayıda kişiyi sürdürülebilirliği kucaklamaya ikna edemediği de bir gerçek. Endişeli biliminsanları, bazen araştırmalarına fon bulmak için dikkat çekmeye çalışan felaket tellalları gibi baştan savılıyor. Verilen bazı tepkiler kayıtsızlık sınırında: Madem iş işten geçti, o zaman mümkün olduğunca hayatın tadını çıkaralım. Bu, akla *Titanic*'i getiren bir tutum: Gemi suyla dolarken orkestra çalmaya, insanlar boğulana kadar dans edip içki içmeye devam ediyor. Ne var ki benim bu kitaptaki mis-

land/2011/06/velkommen-antropocaen.

4 Elizabeth Kolbert, *Altıncı Yok Oluş: İnsan Kendi Yarattığı Yok Oluşun Kurbanı mı Olacak?*, çev. Nalan Tümay, Okuyan Us Yayınları, İstanbul, 2016. Arne Johan Vetlesen ve Rasmus Willig, en kaygı verici sorunları *Hvad skal vi svare?* (Yanıt Ne?) adlı kitaplarında özetliyor. Kitabı henüz yayımlanmadan okumama izin verdikleri için yazarlara teşekkür ederim.

5 Örneğin, bkz. https://www.theguardian.com/environement/2018/apr/were-doomed-mayer-hillman-on-the-climate-reality-no-one-else-will-dare-mention.

yonum korku faktörünü köpürtmek değil. Ben sadece hem bireyler hem de toplum için cazip bir seçenek olarak, sınırları belli olan, mütevazı, sürdürülebilir bir hayat kavramını önermek istiyorum. Bir yaşam biçimi olarak bunun belli bir temel haysiyeti var. Daha önce de bahsettiğim gibi, yüzyıllardır egemen olan, fakat eleştirel seslerin sürekli meydan okuduğu "daha fazla, daha fazla, daha fazla" zihniyetiyle ilişiğimizi kesmek kaçınılmaz gibi duruyor. Etik veya psikolojik dili kullanan bu sesler, sık sık kendine hâkim olma sanatında ustalaşmamanın kendine zarar vermekle aynı kapıya çıktığını öne sürdüler. Artık onlara daha sürdürülebilir bir toplum için çevresel ve jeopolitik argümanlar sunan başka sesler de katıldı.

Son dönemdeki küresel krizlerin tek sebebi iklim değişikliği değil. Kontrolden çıkmış, düzenlenmemiş bir kapitalizm biçiminin dünya çapında sorunlu bir eşitsizlik düzeyine ve yaygın korkuya, memnuniyetsizliğe ve çatışmaya yol açtığı da çok konuşuluyor. İyi haber şu ki, son yıllarda mutlak yoksulluk içinde yaşayan kişi sayısı giderek azalıyor. Artık pek çok kişinin ekonomik durumu ve eğitim seviyesi eskisinden daha iyi ve bebek ölümleri çok azaldı. Ne yazık ki madalyonun diğer yüzünde, eşitsizlik uçurumu giderek artan birçok ülke var; artık gayet iyi biliyoruz ki, dünya nüfusunun en zengin %1'lik kesimi hepimizin toplam varlığından fazlasına, dünyanın en zengin sekiz kişisi ise, dünya nüfusunun en yoksul yarısının toplam servetine sahip.[6] Yalnız ülkelerarası değil, pek çok ülkenin kendi içindeki ekonomik refah farklılıkları da arttı. Farklı siyasi görüşlere sahip sosyalbilimciler eşitsizlikteki bu artışın sonuçlarını enine boyuna tartışadursun, görünen o ki (en azından Wilkinson ve Pickett'in tartışma yaratan *Su Terazisi* adlı kitabın-

6 Jason Hickel, *The Divide: A Brief Guide to Global Inequality and its Solutions*, Heinesen, Norveç, 2017.

da[7] ele alınan Ekonomik Kalkınma ve İşbirliği Örgütü ülkelerinde), eşitsizlik büyüdükçe istatistiksel olarak hastalık ve suç oranı artarken toplumsal hareketlilik ve yenilikçilik azalıyor. Kitapta vurgulanan temel fikirlerden biri, ekonomik eşitliğin herkes için iyi olduğu. Toplum görece eşit olduğunda hayat en varlıklılar için de iyileşiyor; daha uzun ve daha sağlıklı yaşıyor, daha az strese maruz kalıyorlar, vs. Ekonomik eşitlik bakımından da sürdürülebilir bir toplum, içindeki tüm toplumsal grupların kendi durumlarının iyi olduğunu düşündüğü bir toplum. Elbette bu herkesin aynı şeylere sahip olup aynı miktarda tüketmesinin arzulanır bir şey olduğu anlamına gelmiyor. İnsanların kendi refah seviyelerini etkileme özgürlüğünden mahrum olduğu korkunç bir senaryo dayatmak ancak totaliter bir ideolojiye yaraşır. Fakat eşitsizlik artışı, farklı toplumsal sorunların arkasında yatan nedensel bir etken olarak ciddiye alınmalı. Analistler genellikle bu fikre katılıyor. Örneğin Ekonomik İşbirliği ve Kalkınma Örgütü'nün Genel Sekreteri José Ángel Gurría, dörtnala eşitsizlikte "kritik eşik"e ulaştığımızı ve bu durumun iklim değişikliğiyle benzeşik olduğunu söylüyor.[8] Tıpkı ısı artışı gibi, eşitsizlik de belli bir seviyeye ulaştıktan sonra geri döndürülmesi imkânsız olmasa da zorlaşıyor, çünkü kendi kendini idame ettiren çeşitli etkiler devreye giriyor. Ekonomik İşbirliği ve Kalkınma Örgütü bile eşitliğin artmasının herkese –zenginlere bile– fayda sağlayacağını kabul ediyor.

İklim krizine ve eşitsizliğin giderek büyümesine ne sebep oldu? Yanıt, birkaç etkenin bileşiminde yatıyor. Bunları tetikleyen tek bir tarihsel değişim tespit etmek mümkün değil. Parmakla kapitalizmi göstermek kolay, fakat bu da as-

7 Richard Wilkinson ve Kate Pickett, *Su Terazisi: Eşitliğin Artması Toplumları Nasıl Güçlendiriyor?*, çev. Elif Özsayar, Optimist Yayınları, İstanbul, 2010.

8 Bkz. http://www.oecd.org/social/inequality.htm.

lında birden çok toplumsal modeli içine alan, oldukça genel bir kavram. Kapitalizmi devirip yeni bir sistemle ikame etme girişimlerinin çoğu zaman iyileştirmeye çalıştıkları toplumsal hastalığın kendisinden daha beter sonuçlar verdiği de söylenebilir (devrimden sonra dar bir parti elitinin hükmettiği totaliter bir rejime mahkûm olan Sovyetler Birliği'ni düşünün). Kapitalizm, o kadar uzun süredir düşünüş ve davranış biçimimizi belirliyor ki, çerçevenin dışına çıkıp onu nesnel bir biçimde değerlendirmek güç bir iş. Peki onu öylece kabul edip hayatımıza devam mı etmeliyiz? Belki, ama son yıllarda değişimin ayak seslerini duymuş da olabiliriz. Karl Marx'a göre teknolojinin gelişimi, toplumun gelişiminde önemli bir tarihî rol oynamıştır. Gazeteci Paul Mason, *Kapitalizm Sonrası*[9] isimli çok satan kitabında, geçmişte ekonomiye yön veren teknolojik ilerlemelerin nasıl bildiğimiz kapitalist sistemin altını oyar hale geldiğini anlatır. Yeni (dijital) teknolojinin, henüz emekleme dönemini yaşayan robotlaşma ve otomasyon alanlarındaki büyümenin gösterdiği gibi, her şeyden önce emek talebini azalttığını savunur. İkincisi, piyasada fiyatları düzenlemeyi güçleştiren bir gayri maddi ürün bolluğuna yol açar. Piyasa mekanizmaları, geleneksel olarak, kaynakların kıtlığı ilkesine dayanır; ancak dijital dünyada bilgiden, müzikten, edebiyattan vs. geçilmez. Üçüncüsü, (kimi zaman "paylaşım ekonomisi" gibi moda tabirlerle ifade edilen) katılımcı üretim biçimlerinin yükselişine ve bazen yerleşik sektörlerden daha iyi performans gösterişine şahit oluyoruz (örneğin geleneksel ansiklopedileri geçersiz hale getiren Wikipedia).[10]

Ne var ki soru, toplumsal ilerlemenin gerçekten hem kapitalizme hem de kapitalizm sonrasına –böyle bir şeyin var

9 Paul Mason, *Kapitalizm Sonrası: Geleceğimiz İçin Bir Kılavuz*, çev. Şükrü Alpagut, Yordam Kitap, İstanbul, 2016.

10 *A.g.e.*

olduğunu veya olacağını varsayarsak– yön veren önemli bir tarihsel kuvvet olup olmadığı. Öyle olduğunu savunan sosyolog Hartmut Rosa, toplumsal ilerleme analizine dayanan yepyeni bir modernite kuramı geliştirdi.[11] Kuram kısaca şunu söylüyor: Hemen hemen her şey –toplumsal süreçler ve her tür insan faaliyeti– eşlik eden bir boş zaman artışı olmaksızın hızlanma eğiliminde. Bu nedenle daha çok iş yapabilmemizi sağlayan yeni teknolojiler ve uygulamalar geliştirmeye devam etmemiz gerekiyor; bu da sarmalı hızlandırıyor. En azından Endüstri Devrimi'nden beri böyle oldu. Sorun, daha önce tartıştığımız gibi, modern toplumun çizgisel ve denetimden yoksun bir *daha fazla, daha fazla, daha fazla* mefhumuna dayanması. Ya da Daft Punk'ın aynı isimli hit şarkısında robotik sesiyle seslendirdiği gibi, *"Harder, better, faster, stronger."*[12] Endüstriyel dönemde sınırlandırıcı etkisi olan ve itidali ve ertelenmiş tatmini yücelten kültürel birikim tamamen kaybolmuş vaziyette.

Endüstriyel dönemden bilginin yükselişine veya tüketim toplumuna kadar toplumlar, yalnız altta yatan iktisat anlamında değil, bir o kadar da zihniyet anlamında muazzam değişimler geçirdiler. Sosyolog Zygmunt Bauman, kitaplarının pek çoğunda, tutumluluğu ve ertelenmiş tatmini vurgulayan, tasarruf sandığı cüzdanlarıyla özdeşleşmiş katı bir kültürden, insanları "hayallerinin peşinde koşmaya" ve gücünün yetmediği kadar tüketmeye teşvik eden kredi kartı kültürüne geçişi anlatır. Bauman, tüketim toplumunun modernliğini "akışkan" olarak niteler; birey, çağa ayak uydurabilmek için akışkan olmak zorundadır.[13] İşin özü ve insanlı-

11 Hartmut Rosa, *Social Acceleration: A New Theory of Modernity*, Columbia University Press, New York, 2015.

12 (İng.) Daha sıkı, daha iyi, daha hızlı, daha güçlü.

13 Zygmunt Bauman, *Akışkan Modernite*, çev. Sinan Okan Çavuş, Can Yayınları, İstanbul, 2019.

ğın bugün karşı karşıya olduğu zorluk budur: Daha fazla sahip olma, yapma, deneyimleme ve tüketme ideallerine nasıl karşı durulabilir?[14] Ne de olsa bunlar, büyümeyi teşvik eden ve siyasetçilerin diline pelesenk olan çarkları döndüren şeylerdir. İyi vatandaş, elindekilerle asla yetinmeyen iyi tüketici haline gelmiştir. Halbuki bir zamanlar iyi vatandaş, eli sıkı, vicdanlı ve nefsine hâkim olmanın kıymetini bilen kişiydi. Günümüzde iyi vatandaş, her şeyi tüketen, sınır tanımayan ve ilerleme hevesini hiç kaybetmeyen kişi. Tatmin olursanız, daha fazlasını elde etmek için sebebiniz kalmaz; dolayısıyla, tüketim toplumunda ve sürekli daha fazlasını istememize dayanan bir ekonomide, tatmin, erdemden çok kusurdur. Performans üzerine kurulu bir toplumda, statüyle ilgili kaygılar tanıdık ve yaygındır: Yeterince iyi miyim? Başkaları benim hakkımda ne düşünüyor?[15] Bu kitap tam tersine, halinden memnun olmanın yararlarının altını çiziyor. Mesajı, korkacak hiçbir şeyinizin olmadığı; çünkü bir şeylerden feragat etmek ve olan biteni kaçırmak, elinizdekilerin değerini bilmenizi sağlıyor.

İklim değişikliği ve büyük küresel eşitsizlikler gibi gerçek dünya sorunlarıyla baş etmenin, elimizdekilerle yetinmekten daha büyük bir inisiyatif gerektirdiğinin farkındayım. "İdare etmeyi" ve zaman zaman bir şeylerin dışında kalmayı öğrenmemiz şart. Aksi takdirde, doğayla uyumlu, insanların ahenk içinde birlikte çalıştığı ve eşitsizliğin çok büyük olmadığı sürdürülebilir bir toplumun var olabileceğini hayal etmek bile güç.

Fakat bu mesajı dünyanın en zengin ve en güvenli yerlerinden birinde yaşayan görece varlıklı bir insanın vermesi biraz küçümseyici ve ikiyüzlü olmuyor mu? "İdare et-

---

14 Bu konuyu *Kişisel Gelişim Çılgınlığında Kendiniz Kalabilmek*'te ele aldım.

15 Bkz. Anders Peterson, *Præstationssamfundet* (Performans Toplumu), Hans Reitzel, Kopenhag, 2016.

meyi" öğrenmemiz gerektiğini söylemek seçkinci ve ayrıcalıklı bir tutum değil mi? Hayat hiçbir eksiği olmayanlara güzel! Daha fazla ilerlemeden, bu haklı itirazı ele almamız önemli.

SEÇKİNCİLİK TUZAĞI

Seçkincilik tuzağı, varlıklı ve ayrıcalıklı insanların, başkalarını kontrol altında tutmak için (sözüm ona) tasarruf veya kesinti ihtiyacından bahsettiği durumları ifade ediyor. Mesela başkalarını organik gıda tüketmedikleri ya da çocuklarını yapay katkı maddeleriyle besledikleri için eleştirenlerin düştüğü tuzak bu. Burada konu, elbette, bu meselelerle tanışmak ve "doğru" şekilde beslenmek için hem maddi hem de manevi kaynaklara sahip olmanın gerekliliği. Varlıklılar organik gıda alabilir; ancak parası kıt aileler ya da Taş Devri Diyeti ve kişiye uygun beslenme hakkında okuma yapmaya vakti olmayanlar için bu çok daha zordur. Organik serbest gezen tavuklar, endüstriyel olarak yetiştirilmiş tavuklardan çok daha pahalıdır; bu kadar basit. Benzer bir sorun, ülkeler için de geçerlidir. Danimarka gibi müreffeh bir ülke, üretim faaliyetlerini başka ülkelere kaydırarak ve karbon ticareti yaparak CO_2 azaltma hedeflerini gerçekleştirebilir (veya en azından bunu yapabilmesi gerekir). Muazzam bir servete sahipken basit, tutumlu bir hayattan bahsetmek kolaydır. Bizim onyıllardır keyfini sürdüğümüz hayat standardına erişmeye çalışan gelişmekte olan ekonomilerse, kesintiler yapma, maddi servetle ilgili hırslarından vazgeçme ve de daha az CO_2 salınımı yapma tavsiyesinden hoşlanmayacaktır.

Bu kitabın yapısı bakımından, siyasetle ilgili bu bölüm, varoluşsal, etik, psikolojik ve estetik bölümlerden önce ge-

liyor, çünkü seçkincilik tuzağına düşmekten kaçınmak istiyorsak, parti politikalarından gayrı bir siyasi bağlamda düşünmek önemli. Politika kavramı, Yunanca kent anlamına gelen *polis* sözcüğünden geliyor ve burada "kolektif yaşama ait şeyler" şeklindeki orijinal anlamında kullanılıyor. Bir başka deyişle, temel olarak bir grubun tüm üyelerini bağlayan kararlar, kaçınılmaz olarak politik oluyor. Bundan sonraki bölümler bireylerin olan biteni kaçırmaktan nasıl anlam devşirebileceğini ele alırken, bu bölümün ana fikri, tartışmanın aynı zamanda, hayati kararların alındığı yer olduğu için, kolektif seviyede yürütülmesi gerektiği. Örneğin ülkedeki herkesin ara sıra organik tavuk yiyebilmesini istiyorsak, organik gıdada fiyat sınırları dayatan bir politik tercih yapabiliriz. CO_2 salınımını azaltmak istiyorsak, tüketimi sınırlamak için akaryakıtı vergilendirebiliriz. Demokratik yollarla seçtiğimiz temsilcilerimiz, yüksek eşitlik seviyesinin kıymetli bir hedef olduğuna inanırsa, kademeli vergilendirme gündeme gelebilir. Çoğu kişi bu çözümleri, mesela zenginlerin canları isterse daha çok vergi ödemelerine ya da bireysel "politik tüketici"nin, yaptığı ucuz uçuşları azaltmaya çalışmasına yeğleyecektir.

Benzer şekilde, sürdürülebilirlik tartışması da, toplumun gitmesini istediğimiz yöne ve doğanın ve çevrenin daha ne kadar istismarı kaldırabileceğine dair politik tartışmalara dayanmalıdır. Bireylerin gönüllü olarak çöplerini ayrıştırması elbette iyi bir şeydir; ancak kolektif seviyede –ve de oy verenlerin geri dönüşüm sistemi üzerinde bir etkisi olabilmesi için, demokratik irade altında– önlemlerin alınması şüphesiz daha etkili olur. Toplumsal sorunların politik yollarla çözülmesi ve bireysel seviyeye indirilip özelleştirilmemesi gerekir. Aynı şekilde kişilerin özel sorunları da devlet müdahalesine tâbî olmamalıdır (kolektif politik meselelerle bireysel meseleleri birbirinden nasıl ayıracağımız sahiden önem-

li bir politik tartışmadır). Sürdürülebilirlik ve eşitsizlikle ilgili tartışmalar da burada iç içe geçer, çünkü büyük oranda eşitsiz toplumlarda, kolektif sorunların çözümleri giderek bireylere bırakılmaktadır. Örneğin birey, ülkedeki yüksek işsizlik oranına rağmen iş bulma motivasyonuna sahip olmamakla suçlanıyorsa, burada toplumsal sorunların bireyselleştirilmesinden söz ederiz. Motivasyon eksikliği pekâlâ bir neden olabilir, fakat esas sorun büyük olasılıkla yapısal iş kıtlığıdır, ki bu durumda, sosyolog Ulrich Beck'in bireyselleştirmeye yönelik eleştirisinde[16] dediği gibi, bireye "sistemik çelişkiler" için "biyografik çözümler" buldurmak haksızlık olur. Risk toplumu kuramını ortaya koyan Beck, bunu bizzat modern toplumun ürettiği belirsizliklerle başa çıkma çabamız olarak tanımlıyor. Elbette hayat ezelden beri belirsiz ve riskliydi ve insanlık kolektif olarak depremlere, sellere, kuraklıklara vs. karşılık vermek zorundaydı. Ancak modernlik ve beraberinde getirdikleriyle –endüstrileşme, teknoloji, kentleşme ve ussallaştırma–, birincil riskler (çevre kirliliği, nüfus artışı, iklim değişikliği, vs.) toplumun kendi davranışlarından doğar oldu. İnsanlığın karşı karşıya kaldığı temel tehditler eskiden doğadan kaynaklanırken, artık bunlar kendi kendimize yaptığımız şeyler. Sorunlarımızın sebebi biziz ve bunları ancak onları yaratan toplum seviyesinde çözebiliriz. Antroposen Çağ'da yeni teknolojilerin yarattığı yeni sorun ve riskleri, bugün –çelişkili biçimde– daha fazla teknoloji geliştirerek çözmeye çalışıyoruz. Müsrif eski teknolojilerin yarattığı sorunları çözebilecek "yeşil teknoloji"yi geliştirmeyi başarıp başaramayacağımız henüz bir muamma; ancak bu arada edilgen bir biçimde oturup gelecekteki teknolojilerin bizi kurtarmasını ummaktan fazlasını yapmak da önemli. Bu noktada toplumsal ilerlemenin zararlı et-

16 Örneğin, bir klasik haline gelen *Risk Toplumu*, çev. Bülent Doğan, İthaki Yayınları, 2014.

kilerini dengelemek için, kolektif olarak tutumluluk, itidal ve olan biteni kaçırma sanatı gibi eski erdemleri keşfetmek faydalı olabilir.

PAYINA DÜŞENDEN AZINA RAZI OLMAK

İlerleyen bölümlerde payımıza düşenden azma razı olmanın değerini irdeliyor ve bunu salık veriyorum. Optimizasyon ve maliyet-fayda analizleriyle düşünen modern birey için bu, günah gibi bir şey. Hayat "sonuna kadar tadı çıkartılacak" ve mümkün olduğunca farklı bağlamda mümkün olduğunca fazla şey elde edilecek bir şey değil mi? Pek değil. Yalnız gündelik hayatlarımızda değil, politik bağlamda da hak ettiğimizi düşündüğümüzden azına razı olmak yerinde olabilir. Siyaset felsefecisi Robert Goodin, *On Settling* (Yetinme Üzerine) adlı düşündürücü kitabında, tarihçiler ve siyasetbilimciler tarafından yapılmış araştırmalara değiniyor. Araştırmalara göre, ülkeler veya gruplar arası çatışmalardan sonra (savaşlar da dahil) kalıcı barış, ancak kazanan taraf payına düşenden azını kabul ettiği takdirde sağlanabiliyor. Tarihten bize kalan en bariz uyarı, Birinci Dünya Savaşı'nın galiplerinin davranışları ve yenilgiye uğrayan Almanlardan talep edilen muazzam tazminatlar.[17] Almanya'dan alınan bu intikamın tarihî önemi tartışmalı olsa da (karşı olgusal tarih yazımının çok zor olduğu malum), ülkede tetiklediği sorunların Hitler'e, Nazilere –ve dolaylı olarak İkinci Dünya Savaşı'na ve sebep olduğu insan işi felaketlere– yol açtığı söylenebilir. Büyük Savaş'tan kısa süre sonra, ekonomist John Maynard Keynes, İkinci Pön Savaşı'ndan sonra Romalıların Kartaca'ya merhametsiz muamelesine atıfta bulunarak, tazminatların bir "Kartaca Barışı"na sebep olacağı konusunda uyar-

17 Robert Goodin, *On Settling*, Princeton University Press, Princeton, 2012.

mıştır. Tarihten ders çıkartmak istiyorsak, 1918 zaferinden sonra galip taraf o kadar açgözlü davranmasa neler olabileceğini düşünmek yerinde olur.

Elde edebileceğinizden azına razına olmak, antik filozofların *meionexia* adını verdiği bir âlicenaplık biçimidir. Siyaset düşünürlerinin çoğuna göre, bir savaştan sonraki normatif amaç, körü körüne intikam almak değil, *jus post bellum*, yani savaşa adil bir son vermektir. Burada anahtar, *meionexia*dır.[18] Bu erdemin bir özelliği, mümkün olandan daha azıyla yetinmenin, olgun ve iyi terbiye edilmiş bir zihin gerektirmesidir. Erişme imkânınız olduğu halde arzulanır bir şeyden mahrum kalmak güçtür. *Consumed* (Tüketilmiş) adlı kitabında tüketim toplumunu acımasızca eleştiren siyasetbilimci Benjamin Barber'a göre, günümüzde elzem entelektüel olgunluk hayli az bulunan bir şeydir.[19] Barber, tüketim toplumunun bizi çocuklaştırdığını düşünür. Bu kitabın başında andığımız, bizi her şeyi birden istemeye ve hemen istemeye yüreklendiren reklam sloganlarını hatırlayın. Barber, eski kapitalizm verimliliğe ve dayanıklılığa odaklı mal ve ürün üretirken, modern tüketim kapitalizminin ihtiyaç ve arzular ürettiğini gösterir. Elbette insanların ezelden beri ihtiyaçları vardır, ancak ekonomi bir zamanlar bunları karşılama çabasındayken bugün esas amaç, yeni ihtiyaçlar yaratmaktır. Birçok şirketin reklam bütçesi, ürünlerinin imalat maliyetinin üzerindedir. Toplumun bütün mekanizması, en yenisi ve en akıllısı olmadığı sürece elinizdekinden memnun olmamak ve daha iyi ve daha başka bir şeyi dizginlenemez biçimde arzulamak üzerine kuruludur. Bu duyguyu çoğumuz biliriz. Uzun süre saplantı derecesinde istediğimiz yepyeni arabamızın "yeni normal" haline gelmesi ve bir başka ara-

18 Bunu savunanlar arasında 17. yüzyıl hukuk felsefecisi Hugo Grotius da vardır.

19 Benjamin Barber, *Consumed: How Markets Corrupt Children, Infantilize Adults, and Swallow Citizens Whole*, Norton, New York, 2007.

bayı arzulamaya başlamamız çok uzun sürmez. Utanç verici ve açıkça çocuksu bu davranış, birdenbire arzulanan bir şey haline gelmiştir. Bir zamanlar kötü bir huy olan bu davranış, artık bir erdemdir. Çocuklar gibi "her şeyi birden" istememiz beklenir. Bu arada bence burada çocuksu sıfatını kullanmakla çocuklara haksızlık ediyoruz. Araştırmalar, çocukların esasında cömert ve güçlü bir adalet duygusuna sahip olduklarını gösteriyor.

PEK DE BASİT VE SADE OLMAYAN YAŞAM

Hem maddi ürünleri hem de aslında insan ilişkilerini etkileyen sınırsız tüketim zihniyeti, elbette yıllar içinde eleştirilmiş ve çeşitli alternatifler ortaya konmuştur. On-on beş yıl önce bir hayat tarzı kavramı olarak "basit ve sade yaşam" (*simple living*) bir hayli revaçtaydı ve pek çok dilde bu konuyla ilgili çoksatarlar yayımlandı. Basit ve sade yaşam bir hareket haline geldi. Fakat bugün bu kavramları Google'da aradığımda, çıkan sonuçların büyük kısmı seçkin İskandinav mobilyası ve iç tasarım sitelerinin bağlantıları. Resimlere bakılırsa basit yaşamak gerçekten pahalı bir şey! Basit ve sade yaşam neden bu kadar kısa ömürlü oldu? Belki de daha çok, varlıklı ve olanakları olan insanları, basit ve güzel bir yaşam sürme imkânı olanları, meditasyon yapıp iç huzurunu bulabilenleri hedeflediği için. Çoğu kişi için bu gerçek bir seçenek değil, çünkü bu insanların ödeyecek faturaları, hazırlayacak beslenme çantaları var.[20]

Felsefeci Jerome Segal, "basit ve sade yaşam" hareketini analiz ederek fazla bireyci olduğuna ve hızla yozlaşarak

20 Hartmut Rosa ve diğerlerinin tespit ettiği toplumsal hıza karşı direnç olarak yorumlanabilecek "yavaş yaşam" gibi daha yeni kavramlar, "basit ve sade yaşam" kavramını bir nebze gölgede bırakmıştır.

bir kişisel gelişim biçimine dönüştüğünü savunur.[21] Bu durumdan dolayı fikrin olumlu özünün eksilmediğini, ancak bunun bir "nasıl" hareketi olduğunu, yani ayrıcalıklı olanlar için bir mutluluk aracı sunduğunu, fakat toplumsal bir boyut veya altta yatan değerlere ait derinlemesine bir düşünüş içermediğini öne sürer. Böylece bir bakıma felsefi içerikten yoksun bir yaşam felsefesine dönüşmüştür. Segal (ne ilginçtir ki Birleşik Devletler Temsilciler Meclisi Bütçe Komitesi'nde çalışmıştır), *Graceful Simplicity* (Latif Sadelik) adlı kitabında, daha basit ve sürdürülebilir bir yaşam için ekonomik ve politik bir temel oluşturmaya çalışır. Ona göre bunun için, birkaç bin yıl önce en temel soruyu soran Aristoteles'e dönerek güncel ekonomik düşünme biçimiyle yüzleşmek gerekir: Ekonominin amacı nedir? Segal da Aristoteles gibi, ekonominin amacının bize hep daha fazlasını sağlamak değil, iyi bir yaşam sürebilmemiz için bizi finansal anlamda özgürleştirmek olduğunu düşünür. Dolayısıyla, iyi yaşamı neyin teşkil ettiğini kavramadan ekonomiyi tartışmanın anlamı yoktur. Pek çok ekonomist, iyi yaşamın, bireylerin dileklerini ve tercihlerini ne olursa olsun gerçekleştirmekten ibaret olduğunu ileri sürecektir. Segal, Aristovari bir biçimde, tercihlerimizin meşruiyetini, bilhassa ahlâki değerlerin ışığında akılcı bir şekilde tartışmamızın mümkün olduğunu düşünür. Çoğumuzun ahlâka aykırı olduğu veya sürdürülebilir olmadığı için pek de arzulanır olmayan bazı tercihleri vardır. Pek çok kişi olabildiğince zengin olmak ister, fakat Aristoteles, paranın fazlasının hızla iyi bir şey olmaktan çıkarak, dikkatimizi hayatta esas önemli olan şeylerden uzaklaştırdığını savunur. 19. yüzyıl felsefecisi Henry David Thoreau gibi daha sonraki sadelik savunucuları da, iyi yaşamak için çok az şeye ihtiyaç ol-

21 Jerome Segal, *Graceful Simplicity: The Philosophy and Politics of the Alternative American Dream*, University of California Press, California, 2006.

duğu halde, insanların kendilerini sonsuz bir koşturmacaya teslim ettiğini söylemiştir.

Daha basit bir yaşam için belli bazı önerilerde bulunan Segal'a göre, tüketim toplumunu geride bırakmanın yolu, emeğin asli değerini ekonominin odak noktası haline getirmekten geçer. Anlamlı bir şeyle uğraştığımız zaman çalışmanın adeta ödül olduğu söylenir. Buna göre tatmin sağlamak için bakmamız gereken şey, yaptığımız işin niteliğidir. Ne var ki pek çok kişi anlamlı bir işi olduğunu düşünmez. 2015'te Britanya'da yapılan bir araştırmada, katılımcıların %37'si, yaptığı işin dünyaya anlamlı bir katkıda bulun*ma*dığını söylemiştir.[22] Buna karşılık, katılımcıların %50'si, işini anlamlı bulduğunu ifade etmiştir. Anlamsız bulduğunuz ya da daha kötüsü, hiç olmasa dünyanın daha iyi bir yer olacağına inandığınız bir işe nasıl yabancılaşabileceğinizi tahmin etmek hiç de zor değil.

Anarşist antropolog David Graeber, dünyanın hiçbir toplumsal işlevi olmayan "beş para etmez işler"le dolu olduğunu savunur.[23] Beş para etmez bir işte niteliksel değer aranmaz. Burada tek bakılan, işin niceliksel yanıdır: Maaşı ne kadar? Ancak hayatta neyin müstakil değeri olduğunu belirleyebilirsek, buna odaklanarak anlamsız şeyleri yoksaymamız kolaylaşır.[24] Sorun şu ki, düşünmek ve tartışmak için zamana ihtiyaç olduğundan, genellikle bu meseleye kafa yormaya fırsat bulamayız. Birkaç onyıldır *yeni kamu yönetimi* ve *yalın üretim* kavramlarının yön verdiği yönetim zihniyeti, dikkati işle ilgili faaliyetlerin niteliksel içeriğinden uzaklaştırarak "ne kadar", "ne hızla", "ne süreyle" gibi kaygılara ve "paranın karşılığını alma"ya odaklandığı için eleştirilebilir.

---

22 Bkz. https://yougov.co.uk/news/2015/08/12/british-jobs-meaningless.

23 Bkz. http://evonomics.com/why-capitalism-creates-pointless-jobs-david-graeber

24 *Hayata Nereden Bakmalıyız? Yeni Bir Dünya İçin On Eski Fikir* kitabımın konusu buydu. (Çev. Mercan Yurdakuler, İletişim Yayınları, İstanbul, 2022.)

Segal'a göre, anlamsızlık üzerine düşünebilmek için de boş zaman elzemdir. Boş zamanı, özel disiplin gerektiren, öğrenebileceğimiz bir sanat biçimi olarak görür. Boş zaman ille de amaçsız değildir; başkalarıyla birlikte ritüelleşmiş alışkanlık ve pratikler sürdürmeyi içerir. Örneğin Yahudi olan Segal, müşterek olarak pratik edilen, örgütlenmiş ve disiplinli bir boş zaman biçimi olarak Şabat'ın öneminden söz eder. Ritüelleştirilmiş etkileşim, kolektif bir odak yaratarak, insanlara dinlenmeyi ve iş hayatlarında meşgul oldukları sorunlardan başka şeylere kafa yormayı meşrulaştıran bir sığınak sunar. Bu, dinî toplulukların, toplum merkezlerinin, yetişkin eğitimlerinin himayesinde yapılabileceği gibi, aile bireylerinin birbirlerine günlerinin nasıl geçtiğini anlattığı gündelik etkileşimlerle de yapılabilir. Bu kitabın son bölümünde, ritüelleşmiş pratiklerin, hayatlarımıza –çoğu zaman da estetik biçimde– bir çerçeve, dikkatimize bir odak sağlayarak önemsiz şeyleri kaçırmamızı kolaylaştırdıkları için önemli olduklarını savunuyorum.

NEYİ KAÇIRALIM?

Bu karmaşık meselelerle ilgili kabataslak değerlendirmemin, tüketim toplumunun sürdürülemezliği, sınır tanımazlığı ve eşitsizlik üreten mekanizmaları üzerine derinlemesine bir analiz olduğunu hiçbir şekilde iddia etmiyorum. Tek amacım, ileride söz edeceğim kendine hâkim olma sanatıyla ilgili varoluşsal, etik, psikolojik ve estetik tartışmaları destekleyen tarihî ve siyasi gelişmeleri özetlemek ve olan biteni kaçırma gerekliliğini bir eziyet olarak değil, olumlu bir kavram olarak ortaya koymak.

Daha önce değindiğim gibi, basit ve sade yaşam hareketinin amacı da bir bakıma buydu, fakat çok seçkinci ve birey-

ci hale geldiği için kurtulunması gereken şeyi tam olarak tanımlayamadı. Basit yaşamanın hiç de basit olmadığı, çünkü bunu gerçekleştirmek için bireyin oldukça fazla kaynağa sahip olması gerektiği anlaşıldı. Toplum olarak neleri kaçırmamız gerektiğine dair kolektif bir tartışma yapmak istiyorsak, demokratik kurumlarımızı kullanmamız gerekiyor. Bireysel hayatlarımızı yaşamak için kolektife bağımlı olduğumuzu anlamamız gerekiyor. İkisi birbirine bağlı olduğu için, birey ile toplum arasındaki fark, bir ikilik olarak düşünülmemeli. Danimarka gibi müreffeh bir ülke, muhtemelen vatandaşlarının temel ihtiyaçlarını ilelebet *daha fazlasını* istemelerine gerek kalmayacak şekilde sağlamak bakımından pek çok ülkeden daha iyi konumda. Segal'ın kitabında dediği gibi, sağlıklı ve güzel kentler inşa eden bir toplumda, vatandaşlar kentlerin sunduğu faydalardan yararlanabilmek için daha fazla kazanmak zorunda kalmaz. Güzel park ve bahçeleri olan bölgelerde yaşayanlar, kendi bahçelerine daha az ihtiyaç duyarlar; kamu iyi kütüphaneler, müzeler ve düzgün toplu ulaşım hizmeti sunuyorsa, Aristoteles'e layık temel yaşam şartlarına yaklaşmış oluruz. Gerçekten de bütün bunlar, Aristoteles'in zamanında olduğu gibi özgür erkek vatandaşların hayatlarını kolektif felsefi tartışmalarla geçirebilmeleri için kadınlarla kölelere boyun eğdirilmeden de yapılabilir. Segal, basit bir yaşamın simgesi olarak, güzel kitaplar okumaktan söz ediyor. Ona göre, çocuklarınıza verebileceğiniz en güzel hediye, edebiyat aşkı. Ona katılmakla beraber, ben buna, kitapları destekleyecek veya aynı işlevi görecek başka kıymetli olgular ve faaliyetler de eklerdim. Kitapların güzelliği, okumanın bedava olması ve onları anlayabilmek için mütevazı bir eğitimin gerekmesi. Aynı şekilde, çocuklarımızın olan biteni kaçırma sanatını öğrenmesi için de iyi bir eğitim esas; çünkü bu otomatik olarak kazanılan bir şey değil.

Bu da bizi yetinmeyi öğrenmeye ilişkin politik argümanın arkasındaki can alıcı ikileme getiriyor: Başkalarının nelerden vazgeçebileceğine karar vermeye kalkmamız, özgürlükçü demokrasi ruhuna aykırı değil mi? Herkes buna kendi adına karar verse daha iyi olmaz mı? Böyle bir özgürlüğün asal değerlerden biri olduğunu, ancak günümüzde, bu bölümde bahsettiğimiz krizleri çözmeye yönelik meşru arzuyla çatıştığını öne sürüyorum. Bir yandan bir dadı devlet uğruna bireysel özgürlüğü feda etmemek, diğer yandan özgürlüğün yalnız negatif –başkalarının müdahalesinden *azade* olmak– olarak tanımlanamayacağını kabul etmek gerekiyor. Özgürlük pozitif olarak, okuma, yazma, hesaplama, akıl yürütme, demokrasiye katılma ve hem kendi hayatlarımızın hem de kolektif hayatın sorumluluğunu alma özgürlüğü olarak da anlaşılmalı. Bu özgürlük, birey istesin veya istemesin, olgun bir zihni ve belli bazı bilgi ve becerilerin gelişmiş olmasını gerektiriyor. Özgürlük ayrıca bir dayanışma duygusunu da içeriyor; bu da esasında tam da bu kitabın konusu: Daha çok ihtiyacı olan birinin istifade edeceği bir şeyden mahrum kalmaya razı olmak. Kimse hiçbir şeyden vazgeçmezse, hayat bireylerin kendileri için mümkün olduğunca fazlasını koparmaya çalıştığı bir mücadeleye dönüşür. Bu da özgürlüğü yalnızca en güçlülere bahşeder. Özgürlük ve baskı ikilemi, bir anlamda her tür pedagojinin merkezindedir: *Özgür* olabilmek için eğitilmeye *zorlanmamız* gerekir. Bence tüm siyasi tartışmalarımızda bu gerçeği göz önünde bulundurmalıyız.

İYİNİN PEŞİNDE KOŞMAK

1989 yılının Nisan ayında büyükannem bana konfirmasyon hediyesi olarak Piet Hein'ın bir şiirini verdi. Aynı zamanda matematikçi, tasarımcı ve mucit olan Hein, en çok çoğu İngilizce yazılmış yirmi ciltlik kısa şiirleriyle (bunlara *gruk* adı verilir) tanınır. Büyükannem şiiri yeşil bir kâğıda yazıp şaire göndermiş, imzalatıp geri almıştı. Şiirin başta anlamını tam kavrayamadığım halde aklımdan çıkmayan sözleri, yıllar içinde giderek anlam kazandı. O zamandan bu yana her tür modern şiirden zevk almayı öğrendim ve Hein'm pek çokları tarafından sığ ve önemsiz bulunduğunun da farkındayım, fakat "benim şiirim"in tüm doğrudanlığına rağmen –ya da bu sayede– çok büyük değeri var. Şiirin adı "Her şeyi birden istememelisin":

Her şeyi birden istememelisin.
Sen sadece bir parçasın.
Dünyada bir dünyaya sahipsin.
Onu bütün haline getirmelisin.
Tek bir yol seç,

Ve onunla bir ol.
Diğer yollar beklesin.
Hep geri dönersin.

Sorunlardan saklanma.
Hemen şimdi yüzleş onlarla.
Her şeyi yaşamaya değer kılan
sonu olmasıdır bir bakıma.
Olman, oldurman ve teslim olman gereken
Şimdi'dir, unutma.
Sonluluk budur.
Hiç geri dönmezsin.

Felsefeye ilgi duyan bir psikolog olarak, bu kısa şiirdeki birkaç temadan, özellikle de "sonluluğun her şeyi yaşamaya değer kılması" temasından etkilendim.[1] Ayrıca "bir parça olma," tüm dünyanın ufak bir parçasını teşkil etme ve bunun ancak "her şeyi birden istememekle" mümkün olması fikri de bana ilham verdi. Her şeyi birden istediğimiz takdirde hayat, bütünlükten uzak, dağınık, şekilsiz bir kütleye dönüşüyor. Teolog ve felsefeci K. E. Løgstrup da *The Ethical Demand* adlı kitabında hayatın temel fenomenlerinden biri kabul ettiği "biçimlendirme isteği" hakkında benzer şeyler yazmıştır. Bu yalnız sanatçılar için söz konusu değildir; "sanat dediğimiz şeyle hiç alakası olmayan kişilerin bile içinde doğuştan var olan, insan olmaya dair bir şeydir."[2]

Hayatınıza biçim kazandırmak, tam olarak varoluşsal yaşama *sanatını* pratik etmektir ve bu ancak olan biteni kaçırmayı göze aldığınız takdirde mümkün olur. Hayatınız belli bir biçim aldığında, doğal olarak aynı anda başka şekillere

1 İnsani değerler için varoluşsal bir koşul olarak sonluluk fikri, *Hayata Nereden Bakmalıyız?*'da ele alınıyor.

2 Knud Ejler Løgstrup, *Den etikse fordring* (Etik Talep), Gyldendal, Oslo, 1956, s. 19.

giremeyeceğinden, onları kaçırmış olursunuz. Løgstrup için bu yalnızca varoluşsal anlamda –bireyin kendi hayatında– böyle değildir; insanların hayatlarını birbirleriyle birlikte yaşama biçimleri için de geçerlidir. *The Ethical Demand*'den sonra, toplumsal kural ve âdetlerden kurtulmaya çalıştığımızda genellikle hüküm süren "biçimsizlik tahakkümü" üzerine yazmıştır. Âdetler ve nezaket bazen biraz baskıcı bulunabilir. Neden içimizden geldiği gibi ve "sahici" davranmayalım ki? Çünkü âdetleri ortadan kaldırmak her zaman özgürlükle sonuçlanmaz (ancak bazen, mesela geçmişte kadınları baskı altında tutmakta kullanılan âdetler söz konusu olduğunda, sonuçlanabilir). Tam tersine, sosyolog Richard Sennett'in dikkat çektiği gibi, genellikle özgürlüğü baltaladığıyla ve güçlüleri daha da güçlendirdiğiyle kalır.[3] Bizim dışımızdaki biçimler, kendimizi başkalarıyla beraber özgürce ifade etmemiz için bir çerçeve oluşturur. Bir şeyin birey için tamamen kişisel düzeyde kalıcı öneminin olabilmesi, varoluşsal bir yaşam biçimine bağlıdır.

Søren Kierkegaard'ın *Upbuilding Discourses in Various Spirits* (Çeşitli Ruhlarda Kurucu Söylemler) (1847) isimli kitabındaki meşhur cümlesinin arkasında yatan düşünce de muhtemelen budur: "Temiz kalplilik, tek şey istemektir."[4] Hemen arkasından şöyle ekler: "Eğer insanın tek bir şey isteyebilmesi mümkünse, o halde iyiyi istemelidir." İlk bakışta bunu kabul etmek zordur, çünkü "tek şey isteyen" kötü niyetli diktatörlerin ve dar görüşlü idealistlerin istedikleri şeyin ille de iyi olmayacağını ve başkalarına zarar verebileceğini tahayyül etmek hiç de güç değil. Ne var ki Kierkegaard, "iyinin tek şey olduğunu" söyler. Dolayısıyla da "İyi'den başka bir

3 Sennett, *Kamusal İnsanın Çöküşü* kitabında bunu anlatır. Çev. Abdullah Yılmaz, Serpil Durak, Ayrıntı Yayınları, İstanbul, 1996.

4 Bkz. http://www.naturalthinker.net/trl/texts/KierkegaardSoren/PurityofHeart/showchapter4.html.

şey isteyen kişi, aslında tek şey istemiş olmaz. Tek şey istemesi bir sanrı, bir yanılsama, bir aldatmaca, bir kendini kandırmacadır. Çünkü içten içe ikiyüzlü olması kaçınılmazdır."[5] Elbette "tek şey"in Kierkegaard için anlamı, bugün çıkarılabilecek anlamlarından farklıdır. Eğer saplantılı bir biçimde belli bir şey elde etmeye –örneğin, intikam almaya ya da bir çoksatar yazmaya– çalışıyorsanız ve hayatınızı buna adadıysanız, yalnızca görünüşte tek şey istiyorsunuzdur, çünkü istediğiniz şey müstakil olarak iyi değildir. İntikam almak istediğiniz kişinin masum olduğu anlaşılırsa, muhtemelen intikam arzunuzun meşruiyetini sorgulamaya başlarsınız, ki bu da bölünmüş bir isteği ortaya çıkarır. Kierkegaard'ın kastettiği böyle bir şey olmalı (bir din düşünürü olarak Tanrı'yı iyinin, dolayısıyla da temiz kalbin hamisi olarak görür). Doğrusu, ancak istediğimiz şey "İyi" ise tek şey isteyebiliriz, çünkü yalnız iyi olan, tam ve bölünmezdir.

Madem tek şey isteyeceğiz, o halde iyiyle doğru ilişki içinde olmamız gerekir. "Ödül için" iyiyi istiyorsak, diye yazar Kierkegaard, o halde tek şey istemiyoruzdur. Bunu bir benzetmeyle gösterir: "Bir kızı parası için seven bir adama kim sevgili diyebilir? Altı üstü parayı seviyordur, kızı değil."[6] O halde tek şey istemek, ödül hevesi veya ceza korkusu olmaksızın, tam da iyi olduğu için iyiyi istemektir: "İyiliğin ödülü kendisidir, evet, bu bir ebedi kesinliktir. Bunun kadar kati bir şey yoktur, Tanrı'nın varlığı bundan daha kesin değildir, çünkü ikisi aynı şeydir."[7] Burada Kierkegaard Tanrı'yı iyiliğin kendi başına ödül olması, iyiliğin kendi içinde bir amaç olması fikriyle bağdaştırır. Bu Tanrı anlayışını kabul etsek de etmesek de, Kierkegaard burada, günümüzde

5 *A.g.e.*

6 Søren Kierkegaard, *Upbuilding Discourses in Various Spirits*, der. ve çev. Howard V. Hong ve Edna H. Hong, Princeton University Press, Princeton, 2009, s. 38.

7 *A.g.e.*, s. 39.

çok yaygın olan ve giderek daha fazla olgunun yalnız kendilerinden fayda sağladığımız sürece değerli bulunduğu araçsallaştırmanın acımasız bir eleştirmeni olarak ortaya çıkar.[8] Kierkegaard'ın analizine göre, "bir şey elde etme" amacıyla bir şey yaptığımızda açıkça tek şey istemiyoruzdur ve kaçınılmaz olarak ikiyüzlü oluruz. Çünkü kişisel güdüler ve tercihler doğal olarak karmaşık ve değişkendir. Tek olan, iyidir. Sonuç olarak, "kalbin temizliği" iyiliği kendisi için istemeyi öğrenmemizi gerektirir. Kierkegaard'a göre bu, bizi ödev boyunduruğu altında sindirmek yerine özgürleştirir: "Ne kadar farklı. Gerçekte iyiyi isteyen kişi, özgür olan tek kişidir. İyilik sayesinde özgürdür. Diğer taraftan, ceza korkusuyla iyiyi isteyen birisi, gerçekte iyiyi istemiyordur, dolayısıyla da iyilik onu ancak köleleştirir."[9]

Benim anladığım kadarıyla "Temiz kalplilik, tek şey istemektir," cümlesi, deneyimsel psikolojik bir gözlem değil. Üç aşağı beş yukarı meşru arzularımız ve psikolojik dürtülerimiz, gerçekte genellikle tam olarak anlayamadığımız bir dizi güdü ve mazeretten oluşuyor. Yaşam için ideal temel koşullar hakkında söz söyleyen varoluşsal bir ifade olduğu için Kierkegaard iyinin varlığında ısrarcı. İyi tarafından ne kadar motive edilebileceğimiz başka bir konu ve bu da bizi psikolojiye getiriyor. Fakat hayatta iyinin asli önemine şahitlik edecek pek çok örnek var. Örneğin Gollwitzer ve arkadaşlarının derlediği *Dying We Live* (Ölerek Yaşamak) adlı kitapta, İkinci Dünya Savaşı sırasında Naziler tarafından gözaltına alınıp ölüme mahkûm edilen kişilerin sevdiklerine yazdıkları dokunaklı mektuplar toplanmış.[10] Mektupların birinde, önünde koca bir hayat olması gereken genç bir Alman, ebe-

8 *Hayata Nereden Bakmalıyız?*'ın başlıca konularından biri buydu.

9 Kierkegaard, *Upbuilding Discourses in Various Spirits*, s. 51-52.

10 H. Gollwitzer, K. Kuhn ve R. Schneider (der.), *Dying We Live*, Fontana, Londra, 1976.

veynlerine, SS'e katılmaktansa ölmeyi yeğlediğini açıklıyor. O zamanlar totaliter toplumun Nazi sistemine katılma baskısına karşı koymanın cezası ölümdü. Pek çok kişi hayatını kurtarmak için ses çıkarmamayı tercih ederken, burada iyilik algısından ödün veremeyen ve haysiyetini ve ahlâki ideallerini korumak için hayatının geri kalanını kaçırmayı göze alan biriyle karşı karşıyayız. Bu gerçek bir kahramanlık. Neyse ki nadiren böyle seçimler yapmak zorunda kalıyoruz; ancak bazılarımızın böyle zorlu koşullarda bile temiz kalpli kalabilmesi psikolojik açıdan ilginç ve ahlâken yüceltici. Bu, kilise tarafından papalığı ve endüljansları eleştirmekle suçlanan Luther'in 16 Nisan 1521'de ettiği meşhur sözleri hatırlatıyor: "İşte burada duruyorum, başka türlüsünü yapamam." Nazi karşıtı Alman genç de, Luther de, hayatları ne şekle girerse girsin aynı insan olmaya devam edebilmek için duruşlarını korumaktan başka çare olmadığını düşünmüş olmalılar. Sımsıkı tutunulacak bu iyiliğin doğası meselesi elbette çok önemli. Daha önce de söylediğim gibi, insanlar tek şey istediklerini sanırken, istedikleri şey, esasında istemeye değer bir şey olmayabilir – ve Kierkegaard'a göre bu insanlar aslında ikiyüzlüdürler. *Kişisel Gelişim Çılgınlığında Kendiniz Kalabilmek*'te ortaya koymaya çalıştığım gibi, iyi, müstakil değeri olan şeydir ve başka bir şey elde etmek için değil, sırf kendisi için istenmelidir. Bu bölüm ve bu kitap bağlamında, varoluşsal anlamda herhangi bir şeyi istemek bile, olan biteni kaçırma sanatını öğrenmeyi gerektirir.

BİR ŞEYE DEĞER VERMEK

Zamanımızın en popüler mesajı, Piet Hein'ın her şeyi birden istememekle ilgili öğüdünün tam zıddıdır. Bunun uç bir örneği, motivasyon slogancılığını büyüleyici bulduğum dün-

yaca ünlü Amerikalı koç Tony Robbins'tir. Onun başarı tanımı, "istediğiniz şeyi, istediğiniz zaman, istediğiniz yerde, istediğiniz kişiyle, istediğiniz kadar" yapmaktır.[11] *Bir şey* istemenin önemine işaret ettiği için bu "kalbi temiz olmak"la aynı şey gibi görünse de aslında tam tersidir, çünkü biçimsiz, sınırsız ve sonsuzdur ("istediğiniz kadar"). Ya istediğiniz şey iyi bir şey değilse? Ya istemeye değer bir şey değilse? Olsun, her istediğinizi yaptığınız sürece yine de başarılısınız demektir. Peki ya istediğiniz şey sürekli değişiyorsa? O zaman daha iyi bir şeyi kaçırmamak için oradan oraya koşturmanız gerekir. Kierkegaard'ın tek şey istemenin iyilikle bağlantılı olma *zorunluluğu*yla (çünkü ancak iyi olan tektir) ilgili gözlemi burada çok anlamlı. Ahlâki bir çerçeve olmaksızın istek keyfidir; yalnız bireyin anlık arzu ve tercihleri tarafından idare edilir.

En çok "Boktanlık Üzerine" adlı esprili denemesiyle tanınan felsefeci Harry Frankfurt'un, "The Importance of What We Care About" (Değer Verdiklerimizin Önemi) başlıklı, modern felsefe için ufuk açıcı bir makalesi[12] vardır. Makalede bu varoluşsal temayı ayrıntılarıyla ele alarak, saf epistemolojik ("Ne düşünmeliyim?") veya saf ahlâki ("Nasıl davranmalıyım?") olana odaklanmak yerine, yaşamlarımızda neye değer vermemiz gerektiğiyle ilgilenir. Neyin derin, varoluşsal anlamı vardır?

Frankfurt, bu son sorunun etikle ilişkili olduğunu söyler ancak burada dar bir anlam söz konusu değildir, çünkü insanlar pek çok şeye, etik değerini pek de tartmaksızın değer verirler. Bunun bir örneğini, Lise Gormsen adında bir doktor veriyor. Palyatif bakım ünitesinde kronik ağrısı olan yaşlı bir kadınla karşılaşan Gormsen, hastaya sorunlarıyla ve

11 Bunu *Hayata Nereden Bakmalıyız?*'da da analiz ettim.

12 Makale, aynı adlı derlemede yayımlanmıştır: Harry G. Frankfurt, *The Importance of What We Care About*, Cambridge University Press, Cambridge, 1998.

kaygılarıyla ilgili sorular sorar. Yaşlı kadın, esas derdinin vücudundaki ağrılardan çok, bahçesindeki gülleri budayamamış olmak olduğunu söyleyerek onu şaşırtır.[13] Bahçesinde gül olmayanlar bile bunu anlayacaktır. Bahçedeki güllere bakmak, bildiğimiz anlamda etik veya moral bir mesele değildir[14] ancak bu işe zaman ve enerji ayıran birisi için yine de anlamlı olabilir. Frankfurt, felsefenin bu gibi şeyleri –hayatta değer verdiğimiz şeyler olduğu gerçeğini– daha çok dikkate alması gerektiğine inanır. Dahası, genellikle değer verdiğimiz şeylerle özdeşleştiğimizden, onların başına bir şey geldiğinde (mesela güller öldüğünde) kendimizi incinebilir hissetmemiz de anlaşılır.

Frankfurt için bir şeye değer vermek, onu arzulamaktan veya şehvetle istemekten farklı bir şeydir. Bir şeyi bir an canınız çekip sonra hemen unutabilirsiniz. Fakat bir şeye bir an için değer veremezsiniz. Değer vermek, zamanla olan, hayatınızı yaşama biçiminizin ve kimliğinizin parçası haline gelen –bir başka deyişle, bir nevi temiz kalpliliğe ulaştığınızda olan– bir şeydir. Frankfurt ayrıca değer verdiğimiz şeylerin genellikle irademizin hükmünün dışında olduğuna da dikkat çeker. Elimizden geleni yapsak da –gülleri sulayabilir, budayabilir, gübreleyebiliriz– başarılı olacağımızın garantisi yoktur. Dolayısıyla bir şeye değer vermek, daima hayal kırıklığına uğrama veya büyük üzüntü yaşama riskini beraberinden getirir. (Haklı olarak) derler ya, sevginin bir bedeli vardır. Bu riski göze almanın, dünyanın bazı alanlarının kontrolümüz dışında olduğunu kabul etmenin özgür-

13 Lise Gormsen, "Doktor, hvordan skal jeg leve mit liv?", C. Eriksen (der.), *Det meningsfulde liv*, Aarhus Universitetsforlag, Aarhus, 2003.

14 Bu kitapta *etik* ve *moral* kelimelerini eşanlamlı kullanıyorum. Birincisi Yunanca, ikincisi Latince. Etiğin orijinal anlamında bahçedeki güllere bakmanın etik anlamı var, çünkü kavram, hayatın aldığı genel biçimi anlatıyor. Herhalde Aristoteles bu kavramı böyle kullanırdı, ama bugün etik ve moral kavramları daha dar bir anlama sahip ve aralarındaki fark konusunda fikir birliği yok.

leştirici bir tarafı da vardır. Frankfurt'un dikkat çektiği gibi, bu, ahlâki ve dinî geleneklerimizde yinelenen bir konudur. Frankfurt der ki, insan olarak en iyi halimiz, akıl ve sevgi vasıtasıyla "kendimizden kurtulduğumuzda"ki halimizdir.[15] Akıl (ki hepimizde olması sebebiyle kişisel değildir) sayesinde kendimizi öznellik ve bencilik hapishanesinden kurtarırız. Aynı şey, kendimizi kişisel ve ilişkisel bir sevgiye açtığımızda da geçerlidir. Değer verme kabiliyeti, başka bir şeye (örneğin daha iyi bir görüşe ya da sevdiğimiz kişiye) teslim olmamızı mümkün kılar. Böylece de hayatımıza biçim, eylemlerimize bütünlük kazandırır. Fakat aynı zamanda da düş kırıklığı ve bozgun riskini barındırır. Benim fikrim, tartıştığım kişininkinden zayıf olabilir veya sevdiğim kişi beni terk edebilir. Bu durumlarda bir kez daha tek şey –iyilik– isteme pratiği yapmalıyız; yani tartışmayı kazanmaktan çok gerçeğin veya sevgimizin karşılıksız kalma olasılığının üzerinde durmalıyız. Temiz kalplilik, tek şey istemektir. Karşılığında bir şey elde etmek için değil –ki bu durumda temiz kalplilik değil, maddi bir alışveriş söz konusudur– değer verdiğimiz şey kendi içinde istenmeye değer, dolayısıyla da kendi başına tek şey olduğu için istemeliyiz.

İNSAN POTANSİYELİ EFSANESİ

Kierkegaard tek şey istemenin varoluşsal önemini tespit eder etmez, bunun büyük riskleri beraberinde getirdiği de ortaya çıkmıştır. Hatta başarısızlığa uğramaya yazgılı olduğu bile söylenebilir. İyilik tek şey olmadığından değil –Kierkegaard'a göre tanımı itibarıyla öyledir– insanlar hataya düşebileceğinden ve nadiren tamamen temiz bir kalple davrandığından (yukarıda bahsettiğimiz genç Alman gibi istisnalar

15 Harry G. Frankfurt, *a.g.e.*, s. 89.

hariç). Burada risk şudur ki, tek şey isteyerek hayal kırıklığına uğrarız, çünkü arada bir yerde hata yaparız. Fakat bu almaya değer bir risktir. Bu riski, evliliklerin neredeyse yarısının boşanmayla sonuçlandığını bile bile evlenip, ömür boyu birine bağlı kalmaya evet dediğimizde alırız. Bu riski, birisiyle kurduğumuz sevgi ilişkisinde tek şey isteyip, belki yıllarca onunla beraber yaşadıktan sonra, eşimiz bizi aldattığında ya da terk ettiğinde alırız. Onca yıl boşa mı gitmiştir? Kandırılmış mıyızdır? Kierkegaard olsa hayır diyerek bizi teskin ederdi. Bir ilişkide iyiyi istediysek, bir gün diğer tarafın bizi yarı yolda bıraktığını hissetsek dahi, bu iyiliğin onunla birlikte kaybolmayan bir geçerliliği vardır. Zamanla karşımıza çıkabilecek diğer bütün kışkırtıcı sevgi fırsatlarını kaçırmaya cesaret ederek, kendimizi incinebilir kılarız. Fakat alternatifler bundan daha beterdir. Bunlardan biri, kendimizi kısıtlamak istemediğimiz ve mümkün olduğunca fazla şey deneyimlemeyi tercih ettiğimiz için herhangi bir şeye değer vermekten kaçınmaktır. Kierkegaardcı anlamda bu bir tür estetik umutsuzluğa neden olur ve hayat bir sonraki deneyimsel avuntunun peşinde geçen uzun bir koşuya dönüşür. Belli bir biçimi olmayan bir hayat yaşarız, çünkü tek şeyi değil her şeyi isteriz, ki bu başarısız olmaya mahkûm bir uğraştır. Diğer seçenek, isteği tamamen ortadan kaldırmaya çalışmak, yani belli bir şeyi isteyip hayal kırıklığına uğrama riski çok büyük olduğundan, mümkün olduğunca az şey istemektir. Hiçbir şey istemeye cüret etmemek muhtemelen bir insanın düşebileceği en dip noktadır – yerinde duramayan deneyim avcısının hiç olmazsa kendi zevkleri ve oyalandığı şeyler vardır. Depresyonun temel özelliklerinden biri, belirtilerinin arasında arzu yoksunluğu da olan, doktorlar ve psikologlar tarafından *anhedoni* olarak adlandırılan durumdur. Sayılı çileci, fazla zarar görmeden arzuyu bertaraf etmeyi başarabilir, fakat bizler için arzu yoksunluğu (ki arzu, psi-

kolojik açıdan güdüleyicidir) son derece sakatlayıcıdır. Çoğu kişi için bu durum, istediğiniz bir şeyi elde edememenin hayal kırıklığından daha kötüdür. Bu da doğru şeyi istemeyi daha da önemli hale getirir.

Modern insanlık anlayışımızın ana kavramlarından biri *içimiz*dir: İsteklerimiz içimizden gelmelidir; bu bir kendimizi ve potansiyelimizi gerçekleştirme meselesidir. Olan biteni kaçırmanın önemi üzerine yazılmış sayılı kitaptan birinin yazarı psikanalist Adam Phillips'e göre, günümüz insanı "kendi potansiyelim" efsanesinden mustariptir.[16] Platon'un *Sokrates'in Savunması*'nda aktardığına göre, ölüme mahkûm edilen Sokrates şöyle demiştir: "Günlerini düzgün bir insan olmanın ne demek olduğunu ve kendimin ve başkalarının hayatı üzerine çalışmalarımda savunageldiğim diğer meseleleri tartışarak geçirmenin bir insan için en büyük iyilik olduğunu söylesem bana inancınız iyice azalır: Hayatımız, ancak eleştirel irdelemeye tâbî tutabildiğimiz sürece yaşamaya değer." Bir başka deyişle, Sokrates, hayatın dikkatle irdelenmediği takdirde yaşamaya değer olmadığına inanır. "İrdelenmiş hayat"tan kastı, kendi içine bakarak yalnız kendi hayatını ve fırsatlarını anlamaya çalışan modern çağ insanının kendine dönüklüğü değildir. Sokrates esas, "düzgün insan"ın nasıl biri olduğunu ve nasıl öyle olunacağını tartışmak istemiştir. Antik Yunan'da felsefe bir "kişisel gelişim" aracı, en gerçek benliğimize ulaşmanın bir yolu değildir. Daha ziyade adalet, güzellik ve iyilikle –olası en iyi insan olmakla– ilgilenir. Adam Phillips kitabında, Sokrates'in bu fikrinden yola çıkarak, yaşanmamış hayatın da irdelenmeye değer olduğunu savunur. Bununla ne kasteder?

Phillips'in ön kabulü, yaşanmamış –hayal âlemimizde, sanatta ve rüyalarımızda yaşadığımız– hayatın gerçekte yaşa-

16 Adam Phillips, *Kaçırdıklarımız: Yaşanmamış Hayata Övgü*, çev. Selin Siral, Metis Yayınları, İstanbul, 2015.

dığımızdan çoğu kez daha önemli olduğudur. Savunduğu, sorumsuzca gerçeklerden kaçmak değildir; tam tersine, bizi biz yapan şeyin, büyük ölçüde kaçırdıklarımız ve atladıklarımız olduğunu kabul eder. Varoluşçular, bireyleri belirleyenin eylemleri olduğunu söyler. Bu yanlış olmamakla beraber, aynı derecede *yapmadıklarımız* tarafından da belirlendiğimizi gözden kaçırmamak gerekir. Yalnız yaptıklarımız değil, kaçırdıklarımız da bizi biçimlendirir. Hayat, Løgstrup'un varoluşsal açıdan önemli kabul ettiği biçimi ancak böyle kazanabilir. Ancak, Phillips'in de hastalarından öğrendiği gibi, olan biteni kaçırmak giderek güçleşmiştir: "Ölümsüzlük ve seçilmişlik vaadinin yerini daha fazla hayat –yaygın deyişle, hayatı doya doya yaşama– vaadi alınca, sırf onu yaşama arzusuyla meşruiyet kazanan bir hayatta, yaşanmamış hayat, rahatsız edici bir varlığa dönüştü."[17] Yaşamayı umduğumuz tek hayat *bu* olunca, *mümkün olduğunca fazla* şey yaşayıp deneyimleme takıntısı ediniyoruz. Dolayısıyla da hiçbir şeyi kaçırmama takıntısı ediniyoruz, ki bu, birey için stres yaratan bir durum olmanın dışında, nihayetinde toplum ve kültür için de yıkıcıdır – çünkü hep daha fazlası için duyduğumuz iştahı doyurmamız mümkün değil. Nasıl olur da frene basar ve yeter deriz? Phillips, ahlâklılığa ve toplumun en derin sırrına giden yolun neden kaçınılacağı bilgisinden geçtiğini yazan, sosyolog ve kültür eleştirmeni Philip Rieff'ten alıntı yapıyor. Ne var ki günümüzde hiçbir şeyden kaçınmamak evla kabul ediliyor! Geçenlerde, siber âlem delisi gençlerin cinsel hayatın internet aracılığıyla dijitalleşmesini tartıştığı ilginç bir radyo programı dinledim. Cinsel haz fırsatlarına (örneğin robotlar ve daha önce akla hayale gelmeyen pornografi biçimleri) her gün bir yenisi ekleniyor. Programa katılanların hepsi bunlardan olabildiğince fazlasını denemenin önemli olduğunu düşünüyordu. Hem neden olmasın?

17 *A.g.e.*

Sıkıcı ve tutucu görünmeden yeni ve heyecanlı bir şeyi reddetmek neredeyse imkânsız. Ben de daha öğrenciyken tekno grubu The Overlords'un bir röportajını okuduğumdan beri "yeni"nin cazibesine ilgi duyuyorum. Röportajda, eski ve iyi bir şeyle yeni ama daha kötü bir şey arasında seçim yapmaları gerekse, sırf yeni olduğu için ikincisini seçeceklerini söylüyorlardı. Doğrusu bir hayli saçma olan bu duruşun evrensel kabul gördüğünü söyleyemem, fakat olan biteni kaçırma korkumuz *(Fear of Missing Out - FOMO)* nedeniyle pek çoğumuzun buna düşündüğümüzden daha yakın durduğunu öne sürebilirim.

YOU CAN'T ALWAYS GET WHAT YOU WANT[18]

Peki neden olabildiğince fazla şey deneyimlemek istiyoruz? Tüm bu yeni deneyimlerden ne kazanmayı umuyoruz? Birinci gelen ya da en fazla şeyi yapan kişiye ödül filan verilmiyor. Ne de olsa hepimiz aynı bitiş çizgisine ulaşıyoruz, çünkü ölüm hepimizin yolunu gözlüyor. Bu kitapta şimdiye kadar yapılan analizler, her şeyi deneme arzusunun, modern kapitalist kültürün ayrılmaz parçası olan, sonsuz ve doyumsuz bir *daha fazlası* fikrinden doğduğunu gösteriyor. Bu fikir "*Just do it!*" felsefesiyle ve ölmeden önce mümkün olduğunca fazla şey yapma buyruğuyla birleşince, neredeyse dinî bir etki haline geliyor. Ne var ki, bu fikrin ortaya çıkışına ilişkin tarihsel okumam doğruysa, bu insan doğasına ait bir şey değil. Tam tersine, pek çok kültür –belki de çoğu– tarihsel olarak daha fazla şey yapmaya değil, doğal döngülerde verimli bir rol oynamaya dayanıyor. İlk önemli tarihsel dönüşüm, tarımın ortaya çıkışıyla, insanlar doğayla ilişkilerini geliştirip optimize etmeye başladığında yaşanıyor. İkincisi, Sana-

18 (Ing.) Her istediğini elde edemezsin. (Bir Rolling Stones şarkısı – ç.n.)

yi Devrimi'yle ve sosyolog Max Weber'in Protestan ahlâkıyla ilgili kitabında[19] analiz ettiği gibi, biriktirme fikriyle yaşanıyor. Weber'e göre, Protestan iş ahlâkında en büyük iyilik, hep daha fazla para kazanmaktır – ki bu, bireysel mutluluk pahasına kendi içinde bir amaç haline gelen tamamen araçsal bir olgudur. 20. yüzyılda ortaya çıkan *yeni* kapitalizm ile, ödev ve ihtiyaçlara dayanan sanayi toplumunun ahlâkı yavaş yavaş tüketim toplumunun haz tabanlı ahlâkıyla hemhal olmuştur. Artık kendi içinde bir amaç olan yalnız sermayenin *biriktirilmesi* değil, aynı zamanda tüketim ve kendini gerçekleştirme yoluyla *kullanılması*dır. Artık herkesin (kanuna aykırı olmadığı sürece) her şeyi her an istemeye hakkı vardır.

1969'da, dönemin karşıt kültür başkaldırısı (ki aslında nüfusun yalnızca küçük bir bölümünü kapsar) sırasında Rolling Stones'un solisti Mick Jagger, şarkısında şöyle diyordu: "Her istediğini elde edemezsin / Ama çabalarsan bazen görürsün ki / ihtiyacın olanı elde etmişsin." Bu bölümde size her istediğinizi elde edemeyeceğiniz söylendiğinde "İyi ki!" demenizi sağlayacak varoluşsal bir gerekçe sunmaya çalıştım. Özellikle sürekli aklımızı çelen ve eyleme çağıran tekliflerle kuşatıldığımız ve sırf bir arzuya sahip olmanın o arzuyu meşru kıldığı medya ve tüketim toplumunda, insan arzuları çok çeşitli ve değişkendir. Tüm bunlar, önemli arzularla önemsizleri birbirinden ayırt etmeyi zorlaştırır. Daha azıyla yetinmeyi mazur göstermek ve bağlayıcı, kalıcı bir biçimde bir şeye gerçekten değer vermek güçleşir. Kierkegaard'ın temiz kalplilik bahsi modern kulağa cafcaflı ve yabancı gelebilir, çünkü hayatta yönümüzü ve şeylerin anlamını bulmak için içimize bakmaya alışkınızdır. Halbuki belki de onun sözleri, modern okurun, kendisinin öte-

19 Max Weber, *Protestan Ahlâkı ve Kapitalizmin Ruhu*, çev. Gökhan Rızaoğlu, Oda Yayınları, İstanbul, 2013.

sinde bir dünya olduğunu ve bu dünyada bir şeyin kendi dilek ve tercihlerinden bağımsız olarak iyi veya kötü olabileceğini fark etmesine yardımcı olabilir. Olası kişisel kazanca bakmaksızın iyinin peşine düşmek de özgürleştirici olabilir. Bu fikrin herhangi bir geçerliliği varsa, arzularımızdan olabildiğince fazlasını gerçekleştirme hırsı, özgürleştirici olmaktan çok uzaktır. Tersine, bunu yaparak arzularımıza köle olma riskiyle karşı karşıya kalırız. Özgürleşmek için olan biteni kaçırmaya hazırlıklı olmak zorundayız. Bir başka deyişle, her şeyi isteyip biçimsizliğe gark olmaktansa, tek şey istemeliyiz.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

İTİDALİN KIYMETİ

Felsefeciler ve teologlar, binlerce yıldır insanın etik ve ahlâki bir tür olarak kapasitesine kafa yormuştur.[1] Daha sonra onlara bizi tür olarak diğerlerinden –her şeyden çok– ayıran şey, yani ahlâklı (ve dolayısıyla ahlâk dışı) davranma kapasitemiz üzerine araştırmalar yürüten antropologlar, sosyologlar, psikologlar, iktisatçılar ve başka disiplinlerden araştırmacılar da katılmıştır. İktisatçıların bakış açısı özellikle dikkate şayandır çünkü insanlık anlayışımızı tanımlamak bakımından büyük toplumsal etkileri olmuştur. İktisatçıların standart modeli –ki zaman zaman *homo economicus* olarak anılır– belli durumlarda kişisel kazancı maksimize etmek üzere kendi çıkarına uygun şekilde hareket eden akılcı bireyler olduğumuz varsayımına dayanır. Kısacası, bu bakış açısı, her birimizi istediğimiz şeyin mümkün olduğunca fazlasını mümkün olduğunca az çabayla elde etmeye çalışan maliyet-fayda analizcileri olarak görür. Ahlâkı fedakârlık ve koşulsuz cömertlik içeren bir kavram olarak anladığımız sürece, yani ahlâki davranmak kimi zaman karşılığında bir şey

1 "Etik" ve "moral" kavramlarıyla ilgili tartışma için bkz. İkinci Bölüm, dipnot 14.

beklemeksizin vermek anlamına geliyorsa, burada ahlâklı bir varlık olarak insan fikrine pek yer yoktur.

Son birkaç onyılda bu ekonomik bakış açısı, yalnız diğer iktisatçılar tarafından değil, gerçekte sadece *homo economicus* olsak davranacağımızdan bir hayli farklı davrandığımızı gösteren deneyler düzenleyen psikologlar tarafından da sorgulandı. Psikolog Daniel Kahneman bu alandaki çalışmalarıyla 2002'de ekonomi Nobel'ini bile kazandu (psikoloji alanında Nobel ödülü verilmiyor).[2] Bu insan doğası anlayışına meydan okuyan en meşhur deneylerden biri, ültimatom oyunudur. Pek çok farklı versiyonu olan oyunun temel fikri, iki denekten birine bir miktar para (diyelim ki 100 *pound*) verip o kişinin parayı nasıl bölüştüreceğine bakmaktır. Denek, paranın tamamını kendine saklamakta, diğer denekle eşit olarak bölüşmekte veya farklı bir oranda paylaşmakta serbesttir. Diğer denek, önerilen meblağı kabul mü ret mi edeceğine kendisi karar verir. Kabul ettiği takdirde, para ilk deneğin önerdiği şekilde bölüşülür. Reddettiği takdirde, her ikisi de para alamaz. Standart ekonomik insan davranışı modeli, bu deneyde ikinci deneğin, önerilen her meblağı kabul etmesinin akılcı olduğunu söyler. Teklifi yapan ona sadece bir *penny* verse ve 99,99 *pound*u kendine ayırsa bile, oradan cebinde bir *penny* ile ayrılmak, eli boş ayrılmaktan iyidir. Kendisine hiçbir şey teklif edilmese dahi (yani teklifi yapan tüm parayı kendine saklasa dahi) bu kararı reddetmenin akılcı bir nedeni yoktur, çünkü teklifi yapanın parayı alamaması, ikinci deneğin eline geçecek olanı değiştirmez. Fakat gerçekte işler öyle değildir. Deneyler, sonuçta kişisel kayba uğrayacak olsak dahi, haksızlık olarak algıladığımız her şeyi reddetmek yönünde güçlü bir eğilimimiz olduğunu göstermiştir. Dün-

2 Klasik bir makale: Daniel Kahneman, Jack L. Knetsch ve Richard H. Thaler, "Fairness and the Assumptions of Economics", *Journal of Business*, sayı 59, 1986, s. 285-300.

yanın farklı yerlerinde farklı sonuçlar alınsa da, en azından belli kültürel bağlamlarda durum budur. Kuzey Avrupa'daki çoğu kişi, sonunda hiçbir şey elde edemeyecek olsa bile adil bulmadığı (diğerinin orantısızca fazla kazanç sağladığı) meblağı kabul etmez. Bazı durumlarda adalet –ve belki pinti bir rakibi cezalandırma– arzusu, "olabildiğince fazlasını elde etme" arzusundan daha kuvvetli bir motivasyon kaynağıdır.

Ültimatom oyununun en ilginç tarafı, para teklif edilen veya edilmeyen kişinin bunu kabul edip etmeyeceğidir. Oyunun yalnızca teklifi yapan tarafla ilgilenen daha basit bir versiyonuna diktatör oyunu adı verilir. Bu versiyonda, teklifi yapan mutlak söz sahibiyken ve paranın nasıl paylaşılacağı konusunda diktatörce bir gücü varken, hiçbir etki gücü olmayan diğer taraf teklifi kabul etmek zorundadır. Kendisine hiçbir şey teklif edilmezse yapacak bir şey yoktur; yarısı teklif edilirse, çoğu kişiye göre bu da iyidir. Bir kez daha, standart ekonomik model, teklifi yapanın (diktatörün) paranın mümkün olduğunca fazlasını kendine saklamak isteyeceğini öngörür. Paylaşılacak meblağ 100 *pound* ise, hepsini kendine ayırıp diğer oyuncuya hiçbir şey bırakmamalıdır. Halbuki gerçekte sonuçlar bundan bir hayli farklıdır ve insanlığa dair çocuksu inancımızı bir parça tazeleyebilir. Oyuncuların pek çoğu, diğer oyuncuya bir pay –bazense oldukça büyük bir pay– vermeyi tercih eder. Bonn'da kurulu Max Planck Kamusal Mallar Araştırma Enstitüsü Müdürü Christoph Engel, diktatör oyunuyla ilgili yayımlanmış 100 araştırmanın sonuçlarını özetlemiştir. Hesaplamalarına göre "diktatör", ortalamada elindeki meblağın yaklaşık %28'ini diğer oyuncuya vermiştir.[3] Karşısındaki oyuncunun muhtemelen bir daha asla karşılaşmayacağı ve hiçbir şey borçlu olmadığı, tamamen yabancı biri olduğunu unutmamak lazım. "Diktatör"lerin

3 Engel'in çalışmasının sonuçlarına buradan ulaşılabilir: https://www.coll.mpg.de/pdf_dat/2010_07online.pdf.

1/3'ünden biraz fazlası tüm parayı kendisine saklarken, yaklaşık %16'sı meblağı eşit bölüşmüştür. %5'inin ise paranın tamamını karşı tarafa vermesi dikkate değerdir.

Bu gibi sonuçlar elbette yoğun tartışmalara neden olmuştur. Bunların nasıl yorumlanması gerektiği konusunda tam fikir birliği olmamakla birlikte, insanlar genellikle –yabancılara karşı bile– standart ekonomik modelin bizi inandırdığından daha cömert davranırlar. Bu kitaptaki terminolojiyi kullanmak gerekirse, görünen o ki, pek çoğumuz, ileriki bir noktada ödüllendirilme beklentimiz olmasa dahi, elde etme fırsatımız olan bir şeyi kaçırmaya razı olabiliyoruz. Bu, temelde her zaman ve her durumda kendi çıkarını düşünmeyen ve yabancılar da dahil diğerlerini de hesaba katmaya ve paylaşmaya hevesli, etik varlıklar olduğumuz şeklinde yorumlanabilir. Bir başka deyişle, bir durumu değerlendirip sağlayacağımız olası faydadan görece bağımsız olarak, adil olanın ne olduğuna karar verebiliriz. Bu bir bakıma verili kabul edilmesi gereken bir şey olsa da, bu sonuçların ünlenip Nobel Ödülü bile kazanmasının bir sebebi vardır. Daha önce bahsettiğim gibi, modern toplumun bilimsel belkemiğini oluşturan ekonomik anlayış, insanlığa dair bambaşka bir bakış açısına dayanır: Hepimizin *hep daha fazla*sını isteyen ve yalnız kendine faydası olan şeyleri yapan yaratıklar olduğumuz görüşü. Bu görüş, itidali ve diğerkâmlığı ahlâki erdem kabul edenlerimiz için bu sonuçları ümit verici hale getiriyor. İşte bu bölümün konusu da, itidalin ve olan biteni kaçırmanın doğasında bulunan etik değer.

ZAMBAK VE KUŞ

Bu ekonomi deneylerinden çıkan derslerden biri, bireyleri yalnızca kendi çıkarlarıyla güdülenen bir toplumun ben-

merkezci atomları kabul eden görüşün hem basit hem de yanıltıcı olduğudur. Elbette çeşitli durumlarda bencilce davranırız, fakat genetik mirasımız bu değildir. Bu bizim "tabiatımız" değildir. İnsanlar, eğer bunu kolaylaştıran bir ortamda yaşıyorlarsa, başkalarına karşı eliaçık, işbirliğine ve yardıma istekli davranırlar. Pek çok psikolog artık, yalnız başkalarına ihtiyaç duyan ilişkisel yaratıklar olduğumuzu değil, muhtemelen en baştan itibaren böyle olduğumuzu öne sürüyor. Ünlü Gelişim Psikoloğu Donald Winnicott, keskin bir biçimde, gerçekte bebek diye bir şey olmadığını,[4] çünkü bakımverenleri olmadan bebeğin olamayacağını söylemiştir. En küçük gelişim psikolojisi birimi "çocuk" değil –ki Winnicott buna neredeyse bir soyutlama muamelesi yapar–, "çocuk ve bakımvereni"dir (onun zamanında bakımverenle kastedilen yalnızca annedir, fakat bugün erkeklerin de bu rolü oynayabileceğini biliyoruz). Çocuk temel olarak ilişkiseldir; dünyayla etkileşim kurar ve öznelerarası ilişkilere girer. Ancak büyüdükçe, yavaş yavaş kendisinin ayrı bir özne olduğunu anlamaya ve hislerini saklamaya başlar – bazı hislere sahip olmadığı halde sahipmiş gibi davranması, daha da ileriki yaşlara denk düşer. Winnicott'un izinden giden gelişim psikologları, küçük çocukların ilk anlarından itibaren girdikleri büyüleyici etkileşimleri ayrıntılarıyla sergileyerek, insanların dünyayla ve diğer insanlarla ilişkilerinde yüzlerinin "dışarıya dönük" olduğunu göstermiştir. Batı felsefesinin her birimizi içine dönük, kapalı psikolojik alanlar olarak gören bakış açısı, pek çok kültürün insan doğasına bakışından bir hayli farklıdır. Bununla birlikte, insanlığa ekonomik bakışın temelinde de bu düşünce yatar, çünkü her birimiz ufak, kapalı birer dünyaysak, mantıksal olarak kendimize yeterli olur ve dilek ve tercihlerimizi ne pahasına olur-

4 Donald Winnicott, "The Theory of the Parent-Infant Relationship", *International Journal of Psychoanalysis*, sayı 41, 1960, s. 585-595.

sa olsun optimize ederiz. *Hayata Nereden Bakmalıyız?* adlı kitabımda bunun bir tür "pasif nihilizm" olduğunu söylüyorum: Dünyanın anlam ve değerden yoksun olduğu fikri, bu kavramları "iç dünyanızda" öznel olarak yaratmanız gereken şeyler haline getirir.[5] Ancak kendimizi ilişkisel varlıklar olarak görürsek, başkaları olmaksızın bir hiç olduğumuzu biliriz (üstelik bu başkaları soyut kişiler değil, ilişkimiz olan, ortak bir tarihi paylaştığımız belli kişilerdir).

Løgstrup, hayatımızın temel maddesini oluşturan bu insan ilişkileri ağına karşılıklı bağımlılık –birbirimize varlığımızı borçlu olduğumuz temel bağımlılık durumu– diyordu. Bu ilişkiler ağının işlemesi için, kendine hâkim olma sanatını daha en baştan öğrenmek zorundayız. Sırf kendi fikirlerimizi çok parlak bulduğumuz için her zaman bizim istediğimizin olmasını talep edemeyiz. İhtiyatlı olmayı, başkalarını dinlemeyi, hatta bazen kendimizi geri planda tutmayı öğrenmek zorundayız. Böyle siyah-beyaz bakıldığında, bu kavram biraz modası geçmiş gibi duruyor, çünkü bugün yapmaya yüreklendirildiğimiz şeyin hemen hemen zıddını öneriyor. Bugün proaktif ve kendine güvenli olmamız ve kişisel gelişim kitapları okuyup kişisel gelişim kurslarına katılarak sürekli gelişmemiz bekleniyor. Bir önceki bölümde değindiğimiz gibi, başarının formüllerinden biri, en azından Amerikalı bir "yaşam koçu"na göre, "istediğiniz şeyi, istediğiniz zaman, istediğiniz yerde, istediğiniz kişiyle ve istediğiniz kadar" yapmak. Bir önceki bölümdeki gibi Kierkegaard'a ve onun farklı metinlerinde ve konuşmalarında zambak ve kuşla[6] ifade ettiği (o asla "başarı formülü" ifadesini kullanmayacak olsa da) "başarı formülü"ne dönersek, bu kulağa iyice modası geçmiş

5 Pasif nihilizm kavramı felsefeci Simon Critchley'ye ait. *Sonsuz Talep: Bağlanma Etiği, Direniş Siyaseti*, çev. Tuncay Birkan, Metis Yayınları, İstanbul, 2010.

6 Bu kısım şu esere dayanıyor: Søren Kierkegaard, *Kırdaki Zambak ve Gökteki Kuş: Üç Dini Sohbet*, çev. Nur Beier, Pinhan Yayıncılık, İstanbul, 2020.

geliyor. Bu metinlerde Kierkegaard, insanların zambaklardan ve kuşlardan neler öğrenebileceğini irdeliyor. Verdiği yanıt, okkalı ve eski moda gelebilir; ancak kendine has bir şiiri de var: "Suskunluk, itaat ve sevinç!" Zambak ve kuşu öğretmen kabul eden Kierkegaard, insanlığın her şeyden önce suskunluğu, konuşmaktan sakınmayı öğrenmesini diliyor. Bunu öğrenmek zorundayız, çünkü ifade gücüne zaten sahibiz – aksi takdirde, sessizlik sanatını öğrenmeye gerek olmazdı. Zambak ve kuş ifade gücüne sahip olmadığından, sessizlikleri sanat değil; ama insanlık bunu öğrenmek zorunda. Neden diye soracak olursanız, dinlemeyi öğrenebilmek için!

Kierkegaard insanların tam olarak zambak, kuş ya da ifade gücünden yoksun herhangi bir organizma gibi olması gerektiğini kastetmiyordu; fakat etik bir bakış açısından bunların iyi örnekler teşkil ettiğini düşünüyordu. Elbette insanlar zambaktan ve kuştan çok daha karmaşık yaratıklardır. Onlardan daha fazla acı çekme kabiliyetine sahip olmamız da bundandır. Acı çekmek, konuşma becerimizden değil –"zira bu ne de olsa bir üstünlüktür," diye yazar Kierkegaard–, "insanın susmaktan aciz olmasından dolayıdır."[7]

Hıristiyan bir düşünür olan Kierkegaard, suskunluğun Tanrı'ya hürmet ifade ettiğine inanırdı. İnançlı bir adamın yorumu olmakla beraber, Kierkegaard'ın analizinin daha genel bir bilgi barındırdığını düşünüyorum: Bir gerçeklik var ve bu gerçeklik, başka insanlardan müteşekkil olduğu kadar, sürekli konuşarak zamanı ve mekânı öznel arzu ve gözlemlerimizle doldurmak yerine kulak vermemiz gereken daha büyük bir doğal düzenden müteşekkil. Norveçli yazar Karl Ove Knausgård, *İlkbahar* adlı uzun denemesinde bunu ele alıyor. Bir bölümde, sınıf arkadaşlarıyla gittiği bir partide sosis yiyen kızından söz ediyor ve bu, onu aşağıdaki şiirsel düşüncelere gark ediyor:

7 *A.g.e.*, s. 48.

(...) Ben bir elim cebimde, öbürü pusetin kolunda orada duruyordum. Yıldızların altında, şölen ateşinin oynaşan ışıklarında, ketçap ve hardal şişelerinin, kararmış sosislerin, piknik masasının ve dizi dizi meşrubatın uyumsuzluğu anlaşılır gibi değildi. Sıradan bir dünyada durup büyülü bir dünyaya bakmak gibiydi, sanki iki koşut gerçeklik arasındaki sınırda yaşıyorduk.

Çok uzaklardan, ürkütücü bir güzellikten gelmiştik, zira gözlerini ilk kez açan bebekler bir yıldız, bir güneş gibidir, fakat bayağılık ve aptallık içinde, yanmış sosis ve sallantılı piknik masaları dünyasında yaşarız. Büyük ve ürkütücü güzellik bizi terk etmez, hep orada, her zaman aynı kalan şeylerde, güneşte ve yıldızlarda, şölen ateşinde ve karanlıkta, ağacın altındaki mavi çiçekli örtüdedir. Hiçbir işimize yaramaz, bizim için fazlasıyla büyüktür, fakat ona bakabilir, önünde eğilebiliriz.

Evet, duygusal cümleler. Fakat bizim yaratmadığımız, bize "bir faydası olmayan" ve ancak sessizce bakıp önünde eğilebileceğimiz bir dünya, bir doğa, bir bütün olduğu gerçeğini başka nasıl ifade edebiliriz? Ben Knausgård'ı, Kierkegaard'ın kendi çağında zambak ve kuşla anlatmak istediği şeyi anlatmaya çalışan güncel bir ses olarak görüyorum. Her ikisi de tartışacak söz dağarcığını neredeyse kaybetmiş olduğumuz bir şeyden bahsediyor – dünyanın varoluşuna duyulan, etik bir boyutu da olan bir tür huşudan.

Bu, Kierkegaard'ın tespit ettiği itaat türü için de geçerli. O elbette Tanrı'ya itaati kastediyor, ancak biz bunu daha genel olarak, olgusal olanı vurgulayan –daha çok işimize gelen "alternatif gerçekler"i tercih etsek de "itaat" etmek zorunda olduğumuz değiştirilemez bir şey olduğunu kabul eden– bir yaşam biçimi şeklinde de yorumlayabiliriz.

Nihayetinde bir de Kierkegaard'ın, hakkında güncel pozitif psikolojideki "şükran alıştırmaları"m hatırlatır şekilde yazdığı yaşama sevinci var: "Senin yokken var hale gelmiş olman,

halen var olman, insan haline gelebilmiş olman; görebiliyor olman, düşün bir, görebiliyor, duyabiliyor, koku, tat alabiliyor, hissedebiliyor olman; güneşin senin için parlıyor olması – senin rızan için; o yorulunca, ayın parlamaya başlaması ve ardı sıra yıldızların yanması." Sözlerine varlığına sevinmemiz gereken pek çok olguyu sayarak devam ettikten sonra şöyle diyor: "Bütün bunlar sevinç duyulacak şey değilse, o vakit sevinç duyulacak hiçbir şey yok demektir"."[8]

Kierkegaard'a (ve kendince Knausgård'a) göre, sessizlik, itaat ve sevinç, insanlığa dayatılan ve bize ahlâki karakter ve haysiyet bahşeden, fakat aynı zamanda da sınırları aşmak yerine kendine hâkim olmayı temel alan taleplerdir. Bunları bir tek Hıristiyan düşünür Kierkegaard yazmamıştır. Danimarkalı kültür yorumcusu ve köktenci sosyalist Otto Gelsted, 1922 tarihli *Enetaler* (Monologlar) isimli antolojideki "Salmer" (Mezmurlar) adlı şiirinde bunu çok güzel anlatır. Bu defa etik ve varoluşsal ilham kaynağı zambak ya da kuş değil, ağaçlardır:

Kendi sorunlarına dalmak
zavallı bir hayattır,
yaralarımızı koparmak
kötü bir meşgale.
Çitin oradaki ağaçlara bak,
görülmeye değerler.
Hepsi ne kadar da
uzun, gururlu ve sessizler.

Birbirine sokulan hayvanlar gibi
gecenin ıslaklığında,
ağaçlar salınıyor
güneşin akşam parıltısında,

8 Kierkegaard, *Kırdaki Zambak ve Gökteki Kuş*.

nasıl güvenilir ve güvendeler
yapraktan kostümlerinin içinde
hayvanların tüylü sırtları gibi.
Toz, evet, tozdan mamuller!

Bazıları gerçeğin şiirsel olduğunu söyler (bazılarıysa gerçeğin çok kötü olduğunu, o nedenle de insanların şiire tahammül edemediğini!). Her halükârda bazı gerçekler, çizgisel veya bilimsel düzyazıdan ziyade estetik yollarla (örneğin şiirle) aktarılmaya daha uygundur. Bu belki de Kierkegaard'ın sessizlik, itaat ve sevinç dediği, mütevazı bir hayatın değerinin etik/varoluşsal açıdan tespiti için daha da geçerlidir.

SİYASET VE ETİĞİN İTİDALLİ KARAKTERİ

Çok eskiden Aristoteles de itidalin etik değeriyle yakından ilgilenmişti. *Hayata Nereden Bakmalıyız?*'da onun erdem etiğinden önemli ölçüde yararlanmıştım; o nedenle burada onun düşüncesine kısa bir giriş yapmakla yetineceğim.[9] Erdem etiğinin temel fikri, insanların evrendeki her şey gibi, amaçlarıyla anlaşılması gereken yaratıklar olduğudur. İnsan, hem kuramsal hem de pratik muhakeme bahşedilmiş tek tür olduğundan, hem dünya hakkında bilimsel ve felsefi olarak düşünme hem de ahlâki açıdan sorumlu davranma kabiliyetine sahiptir. Aristoteles'e göre, bu kabiliyetlere sahip olmanın ve bunları kullanmanın kendinden bir değeri vardır. İnsan doğasından en iyi şekilde yararlanmak ve hayatta gelişmek (ki Yunanlar buna *eudaimonia* adını veriyordu) için gerekli karakter özelliklerine erdem denir. Dolayı-

9 Ayrıca Anne-Marie Christensen'ın harika kitabına da atıfta bulunmak isterim: *Moderne dydsetik - arven fra Aristoteles* (Modern Erdem Etiği - Aristoteles'in Mirası), Aarhus University Press, Aarhus, 2008.

sıyla erdem, ister bir bıçak söz konusu olsun (ki burada erdem, iyi bir bıçağın belirleyici özelliği olan, iyi kesmektir) ister bir insan (ki burada erdemler çok daha çeşitli ve tanımlanması zor olabilir), içsel bir amacın gerçekleştirilebilmesini mümkün kılan şeydir. Bir insanı anlamak için, onu iyi yapan erdemleri anlamamız gerekir (tıpkı bir bıçağı ancak bıçağın amacının ne olduğunu, yani iyi kesmeye yaradığını bilirsek anlayabileceğimiz gibi).

Aristoteles'te erdemler ideal olarak iki zıt kutbun ortasında yer alır ve bu sıklıkla "erdem, iki kusurun ortalamasıdır" diye ifade edilir. Örneğin Aristoteles'e göre, dolu dolu, dört başı mamur bir hayat yaşayabilmek için gerekli bir şey olan cesaret, ödleklikle küstahlığın arasında bir yerde yer alan etik bir erdemdir. Cesur olmak, pervasız veya endişeden tamamen azade olmak değil, korksanız bile doğru olanı yapmaya cüret etme meselesidir. Ödlekler herhangi bir şeyi yapma cesaretinden yoksunken, küstahlar her tür ihtiyatsız davranışa balıklama atlarlar. Erdem etiğine göre bunların ikisi de kusurludur. Benzer bir analiz, itidalin –ki iki uç arasında makul bir denge kurma becerisi olarak tanımlanır– kendi başına temel erdemlerden biri olduğunu anıştıran başka erdemlere de yapılabilir. Örneğin iyi bir insan, cömertliğin iyi, hatta cimrilikten kesinlikle iyi bir şey olduğunu bilir. Ancak varınızı yoğunuzu kendinizi ve çocuklarınızı doyuramayacak raddede dağıtmak pek de akıl kârı değildir. İtidalli kimse, cimrilikle sınırsız cömertlik, ödleklikle gözükaralık arasında denge kurar. İtidalin Yunancası olan *sophrosyne*, pek çok başka şekilde de (özdenetim, temkinli bir yaklaşım vb.) çevrilebilir ve antik düşünürler için çok önemli bir kavramdır. Aristoteles'ten çok daha önce yaşayan Heraklitos, bir metinde *sophrosyne*'nin en önemli erdem olduğunu bile ifade etmiştir ki, "ortada yer alan erdem" fikrinin ışığında bu oldukça anlamlıdır.

Ne var ki daha sonraki zamanlarda, itidalin etik değeri üzerine daha az felsefi ve bilimsel çalışma yapılmıştır. Bunun bir istisnası, felsefeci Harry Clor'un, bu modası geçmiş, eski erdemi modern dünyada açıkça savunmaya giriştiği *On Moderation* adlı kitabıdır.[10] Clor, hem riskli ütopik girişimler veya devrimler olmaksızın toplumu yavaş yavaş geliştirmeyi amaçlayan ılımlı bir siyasi pratik olarak hem de bir ahlâki erdem veya bir etik karakter biçimi olarak itidal kavramıyla ilgilenir. Siyasi bakımdan Clor, itidalli olmanın yalnız basit aritmetik anlamda iki uç arasında denge kurmak olmadığını vurgular. İtidalli bir siyasetçi (ki ona göre ideal siyasetçi budur) "konsensüs oluşturup birleştirir; taraflar arasında anlaşmayı hedefler ve zıtlaşmadan, kışkırtmadan, birlik oluşturma niyetiyle konuşur."[11]

Clor, siyasi itidali dikkatli bilimsel araştırma –karmaşık sorunlar karşısında tarafsız bir yaklaşım benimsemenin ve çeşitli zıt görüşleri anlamaya zaman ayırmanın makbul olduğu bir insan faaliyeti alanı– ile karşılaştırır. İyi muhakeme edebilmek ve makul bir sonuca ulaşabilmek için –ister siyasette, ister ahlâkta, hukukta veya bilimde– belli bir tutum dayatmaktan kaçınıp diğer tarafları dinlemeyi (Kierkegaard'ın sessizliğini) öğrenmemiz gerekir. Ancak modern siyasi bağlamlarda, bu bir ideal olmaktan uzaktır. Siyasi söyleme –bir kısmı Twitter'da olmak üzere– dinamizm ve güç göstergesi olarak tasarlanmış, hızlı, zeki yorumlar hâkimdir. Çoğu kişi politik tartışmalarda kendi görüşlerinin sorgulanmasına mahal vermez. Ancak Clor'a göre, eğer siyaset pek çok farklı etmeni ve çıkarı dengelemeyi içeriyorsa, hakikaten teşvik

10 Harry Clor, *On Moderation: Defending and Ancient Virtue in a Modern World*, Baylor University Press, Texas, 2008.

11 *A.g.e.*, s. 10. Clor bunları yazdıktan sonra ülkesi Donald Trump'ı başkan seçti ve bu konu hakkında nasıl düşünürseniz düşünün, Trump'ın bunun tam zıddının (yani zıtlaşmacı ve kışkırtıcı bir retoriğin) temsilcisi olduğu çok açık ("Onu içeri atın!").

edilmesi gereken bir beceridir. Siyasi itidal, çoğulculuğa saygı ve geniş bir sorunlar yelpazesini göz önünde bulunduran dengeli kararlar alabilme becerisidir. Clor, klasik sosyal bilimler eğitiminin dünyayı pek çok farklı açıdan görmemize bilhassa yardımcı olabileceğini düşünür. Bu görüşü, son yıllarda edebiyatın ve bu bağlamdaki diğer sanat biçimlerinin önemini vurgulayan başka felsefeciler de (özellikle Martha Nussbaum) paylaşır.

Siyasi itidali bir kenara bırakıp bir karakter özelliği olarak itidale bakacak olursak, etik bakımından da hayati olduğunu görürüz. Hatta Clor, itidal ve karakterin eşanlamlı kabul edilebileceğini, çünkü iyi bir karakterin kendi dürtülerinize ve ayartıcı etkenlere hayır demek anlamına geldiğini söyleyecek kadar ileri gider. Nihayetinde bizi *biz* yapanın karakterimiz olduğuna inanır. Bu, önceki bölümde ele aldığımız, Phillips'in psikolojik analiziyle uyumludur: Yaptıklarımız kadar *yapmadıklarımız*la da tanımlanırız. Karakter, başka şeylerin yanı sıra, direnme, mahrum kalma, hayır deme becerisidir. Karakter kavramı karmaşık olsa da, ahlâki açıdan önemli en az iki unsur içerir. Bunlardan biri Clor ve (Aristoteles'e kadar uzanan) diğerlerinin ele aldığı, dürtüleri kontrol etme becerisiyle ilgilidir. Bu beceri olmadan haysiyetten yoksun kalır ve güvenilir ahlâki failler olamayız. Her anlık dürtümüze yanıt verecek olsak, bir anlamda hiç eylemde bulunmaz, edilgen bir biçimde güdülenir ve belirleniriz. Dürtülerimizle aramıza mesafe koyabildiğimiz, onları değerlerimizin ve diğer etmenlerin ışığında değerlendirip karar alabildiğimiz ölçüde özgür iradeye sahip oluruz. Karakterin ikinci unsuru, hayır deyip kendimizi tutmamız gereken belli bireysel durumlarda karar almakla ilgili olmayıp, hayatın alabileceği genel biçimle ilgilidir. Fransız felsefeci Paul Ricoeur bunu (meşhur *Başkası Olarak Kendisi* kitabın-

da) bir öztutarlılık/değişmezlik türü olarak tarif eder.[12] Öztutarlılık kavramının, bizi kişisel gelişime, esnekliğe ve değişim için değişime yönelten, dolayısıyla da öztutarlılığımızı –bir başka deyişle değişmez kalan ve zamanı ve bağlamı aşan parçamızı– tehdit eden çeşitli kültürel pratikleri eleştirdiğim *Kişisel Gelişim Çılgınlığında Kendiniz Kalabilmek* kitabımda da yeri vardı. Öztutarlılık derdinde değilseniz, başkaları size bel bağlayamaz. Mesela artık belli bir sözü verirken olduğunuz kişi değilseniz, verdiğiniz sözü tutma saikiniz nedir?

Ricoeur'e göre, öztutarlılığa kavuşmak için bir bütün olarak hayatımız üzerine kafa yormamız gerekir. Bunu yapmanın en iyi yolu da, ona bir anlatı olarak bakmaktır. Bir anlamda hayatlarımız, varlığımıza biçim katabilmek için yorumlamamız ve anlatmamız gereken *hikâyeler*den oluşur. Pek çoğumuz günlük tutarak veya fotoğraf albümleri yaparak, hayatımızın yapbozunu oluşturmaya çalışırız. Güncel psikolojide buna *anlatısal kimlik* desek de, bu genellikle karakter kavramının modern bir ifadesinden ibarettir.[13] O halde Ricoeur'ün demek istediği, insanların ancak hayatlarını bir bütün olarak veya zamanda geriye doğru uzanan ve en iyi tutarlı bir anlatı şeklinde anlaşılabilen bir birim olarak gördükleri zaman dar anlamıyla ahlâklı oldukları. Bu, daha önce sözünü ettiğimiz (*senkronik*) karakter unsurundan farklı (*diyakronik*) bir unsur olmakla birlikte, her ikisi de olan biteni kaçırmaya razı olmamıza dayanıyor. Çünkü hayatımız boyunca olası tüm kimlikleri ve anlatıları denemeye kalkarsak öztutarlılık imkânsız hale geliyor. Sürekli kişisel gelişim uğruna sonsuz kaynak saçıp savuran gençlik takıntılı bir kültürde, ebedi gençliğin ve bitmez tüken-

12 Paul Ricoeur, *Başkası Olarak Kendisi*, çev. Hakkı Hünler, Doğu Batı Yayınları, İstanbul, 2010.

13 Bunu şu kitabımda inceledim: *Identitet: Udfordringer i forbrugersamfundet* (Kimlik ve Tüketim Toplumunda Zorlukları), Klim, Aarhus, 2008.

mez kimlik deneylerinin peşinde koşmak cazip gelebilir. Gelişim Psikoloğu Erik Erikson, gençliğin bir moratoryumla son bulduğunu ve ondan sonra kimliğin bazı mecburiyetler tarafından belirlendiğini düşünür. Halbuki bugün bu moratoryum neredeyse hayatımız boyu sürebiliyor – gerçekten de bazı psikologlar bizi sonsuz bir kimlik laboratuvarmda yaşamaya yüreklendiriyor. Bunlardan biri de postmodern Psikolog Kenneth Gergen. Gergen, gerçeklik ve ilişkilerle ilgili meşhur kitabında, kim olduğumuz konusunda tek bir gerçeğe bel bağlamaktansa, hayatlarımıza dair birçok farklı anlatıyı keşfetmemiz gerektiğini öne sürüyor.[14] Bu, hem öztutarlılığın hem de karakterin tam zıddı. Bu, bukalemun gibi yaşamaktan farksız. Moda öyle buyurduğu için, bir başka renk tonu daha avantajlı olduğu için ya da sırf canınız sıkıldığı için renk değiştirebilirsiniz. Bu ahlâklı bir hayatın temelini oluşturabilir mi? Eğer bu bölümde tanıştığımız itidal yandaşları haklıysa, hayır.

Robert Goodin, önceki bölümde sözünü ettiğimiz *On Settling* adlı kitabında *Sıkı Dostlar* filminden bir sahneye atıfta bulunuyor. Sahnede anne oğluna "Neden kendine hoş bir kız bulmuyorsun?" diye soruyor. Oğluysa "Buluyorum. Neredeyse her gece," diye yanıt veriyor. Bunun üzerine anne ısrarla "Yuva kuracağın bir kızdan bahsediyorum," diyor. Oğluysa tekrar "Buluyorum. Neredeyse her gece," diyor.[15] Bu nükteli bir konuşma, fakat sürekli daha fazlasını, daha farklısını, daha yenisini istemekteki ahlâki mecburiyet yoksunluğunu –burada aşk ve cinsellik bağlamında– örnekliyor. Bu, hayata karşı devamlı bir tutum haline geldiğinde, hızla Kierkegaardcı bir estetik umutsuzluğa kapılıyor, her köşe başında bizi daha iyisinin beklediğini düşündüğümüz için

14 Kenneth Gergen, *Realities and Relationships*, Harvard University Press, Cambridge, 1994, s. 249.

15 Goodin, *a.g.e.*, s. 64.

de sonsuza dek memnuniyetsiz kalmaya mahkûm oluyoruz. Bu yalnız umutsuzluk haline (bkz. önceki bölümdeki varoluşsal tartışma) yol açmakla kalmıyor, mecburiyetlere dayanan ve dolayısıyla az çok sadakat, güven, fedakârlık ve benzer erdemler gerektiren ahlâklı bir hayatı yaşamamızı da zorlaştırıyor. Tüm bu değerler, itidalle ve yüzeyde çok heyecan verici duran şeyleri kaçırmaya razı olmamızla bağlantılı.

HER ŞEY KARARINDA

Oscar Wilde "İhtiras müstesna, her şeye karşı koyabilirim!" sözüyle ünlüdür. Bu doğrultuda, itidal dahil her şeyi kararında bırakmak gerektiğini ekleyebiliriz. Bunu, ahlâki anlamda itidalin amacının çilecilik veya kendine işkence etmek olmadığını vurgulamak için söylüyorum. Amaç, elbette insan olarak iyi ve düzgün bir biçimde yaşamak; itidal de etik bir hayatın pek çok bileşeninden sadece bir tanesi. Merkezî bir bileşen –hatta olasılıkla dört ana erdemden biri– olmakla birlikte, her şey gibi o da sağlıksız sayılabilecek derecede abartılabilir. Yalnız itidalli kimseler için değil, etraflarındakiler için de kutsal, bağnaz ve dayanılmaz bir hal alabilir. Dolayısıyla, mutedilliğimizde de itidalli olmayı unutmamalıyız!

Belli bir durumda doğru tür itidalin ne olduğunu nasıl belirleyeceğiz? Etik ve bireyle ilgili konuları tartışırken genellikle çıkış noktam olan Aristoteles'e başvuracak olursak, ancak iyi terbiye edilmiş, yani duyguların akla muhalefet etmek yerine etrafımızdaki dünya hakkında güvenilir bilgiler verdiği bir duygusal hayatın bize yardımcı olabileceğini söyler. Elbette korku bize tehlikeli ve korkunç bir şeyin varlığını haber verebilir (fakat kimi zaman patolojik de olabilir; yani masum ve zararsız bir şeyden de korkabiliriz). Birinin suçluluk duygusu yaşaması, bize o kişinin gerçekten bir ah-

lâk kuralını çiğnediği için suçlu olduğunu anlatabilir (fakat bu duygu mesnetsiz ve haksız da olabilir). Daha olumlu bir duygu seçecek olursak, birisinin gururu bize önemli ve hayranlık duyulacak bir şey yapmış olduğunu ve gururlanmak için sebebi olduğunu anlatabilir (fakat aynı şekilde bu duygu yersiz de olabilir, çünkü insanın gurur duyulmayacak bir şey için gururlanması da mümkündür). Burada anlatmak istediğim, duygularımızın bilişsel olduğu – ya da en azından öyle olma potansiyelini taşıdığı. Fakat tüm diğer bilgi kaynakları gibi, duygusal hayatımız da bizi yanlış yola sevk edebilir. Hal böyleyken, hayatımız boyu süren, ancak çocuklukta daha ağırlıklı olan duygusal sosyalleşme son derece önemlidir. Kendine hâkim olma sanatını öğrenirken, paylaşmamız, başkalarına söz hakkı tanımamız, kendimizi belli bir yaşam biçimine adayıp diğer seçenekleri kaçırmamız vs. gerektiğini zihnimizle bilmek yeterli değildir. Bunu *hissedebilmemiz* de gerekir – duyguların illa kendi başına salahiyeti olduğundan değil, bedende iz bırakmayan, hissedilmeyen ahlâkın eyleme dönüşme potansiyeli pek yüksek olmadığından. Nihayetinde ahlâk, soyut bir zihin oyunu değil, pratik bir iştir. Eylemde bulunmak ve eylemde bulunmaktan imtina etmektir. Etik eylemleri mümkün kılan itidalli bir ahlâki karakter, iyiye sevindiğimiz, kötüden korktuğumuz ve yanlış bir şey yaptığımızda suçluluk duyduğumuz, iyi terbiye edilmiş bir duygusal hayat gerektirir. Böylece ahlâki hisler kendimizi içinde bulduğumuz durumları çerçevelemeye ve tanımlamaya yardımcı olur, ki onları daha iyi anlayıp uygun biçimde davranabilelim. Diğer taraftan ölçüsüz bir aşırı hassasiyet, ahlâki gerçekliğe ilişkin farkındalığımıza gölge düşürür. Bunu aklımızda tutarak, şimdi biraz da olan biteni kaçırmanın psikolojik boyutlarıyla uğraşalım.

*MARSHMALLOW*LAR VE KOŞU BANTLARI

En iyi bilinen psikoloji deneylerinden birinin sonuçları tesadüfen elde edilmişti. Baş araştırmacı Walter Mischel, okul öncesi çocukların anlık ödülle (bisküvi, tuzlu çubuk veya *marshmallow*) ertelenmiş daha büyük bir ödül (örneğin iki bisküvi) arasında tercih yapmaları gereken bir durumda nasıl davranacağını öğrenmek istiyordu. İkinci durumda, ilk ödülü yemeden yirmi dakika beklemeleri gerekiyordu. Çocuklar hangi ödülü alacaklarına karar verdikten sonra, Stanford Üniversitesi'ndeki Bing Çocuk Yuvası'nda bir odada yalnız bırakılıyordu. Deney, 1960'larda yapılmıştı. Mischel yıllar sonra yazdığı kitapta, çocukların ilk ödülü yememek için nasıl kıvrandığını canlı bir biçimde tasvir ediyordu.[1] Dikkatlerini önlerindeki cazip ödülden başka yere yöneltme çabalarında bir hayli marifetliydiler. Kendi arzularıyla cebelleşen baştan çıkmış bireyin kökeni, Cennet Bahçesi'ndeki Adem'le Havva'ya kadar uzanır ve bir anlamda kendimizi anlamamızın esasıdır. Deney, insan psikoloji-

1 Walter Mischel, *Marshmallow Testi: Otokontrolde Ustalaşmak*, çev. Barış Satılmış, Pegasus Yayınları, İstanbul, 2016.

sinin biricik karmaşıklığının göstergesidir. Lezzetli bir şeyi hemen yemek isteyebilir, fakat aynı zamanda bununla çatışan bir yememe arzusu da duyabiliriz (belki diyet yaptığımız için, belki daha sonra daha fazlasını yemek istediğimiz için). Deneyde iradeleri sınanan çocuklara sunulan seçenek, bunlardan ikincisiydi.

Çocukların yaratıcı kaçınma stratejileri kendi başına yeterince hayranlık uyandırıcıydı; ancak deneyin dünyaca ünlü hale gelmesinin sebebi, araştırmacıların birkaç yıl sonra aynı çocukların ebeveynlerine, çocuklarının sonraki davranışlarıyla ve kişilik özellikleriyle ilgili sorular sormuş olmasıydı. Çarpıcı bulguları olan deney, o günden beri *marshmallow testi* olarak anılıyor (farklı varyasyonlarda başka ödüller de sunulmasına rağmen). Test, 1968-1974 döneminde 550'den fazla çocuğa uygulanmış; sonraları da defalarca tekrarlanmış. En ilginç bulgusu, çocukların deney sırasında bekleyebilme süresiyle daha sonra SAT testlerinden (Amerikan yüksek öğrenim kurumlarına giriş sınavı) aldıkları sonuçlar arasında ciddi bir pozitif korelasyon olması. Ayrıca hazzı erteleyebilme becerisinin, denekler yetişkinliğe ulaştığında (27-32 yaş) bazı başka özelliklerle de (örneğin özsaygı, stres yönetimi ve genel olarak önemli hedefleri gerçekleştirme becerisi) yakından ilişkili olduğu bulunmuş. "Erteleyebilen" çocukların yetişkinlikte ortalamanın altında beden kütle endeksine sahip olduğu ve obeziteye daha az yatkın olduğu bile anlaşılmış.

Küçük çocukların basit bir laboratuvar deneyinde hazzı erteleme becerilerinin uzun vadeli gelişimleri hakkında bu kadar çok ipucu vermesi inanılmaz geliyor. Elbette *marshmallow* testini dünyaca ünlü yapan da bu şaşırtıcı keşif. Test zaman içinde popüler kültüre mal olup çeşitli televizyon programlarında defalarca yinelendi. Kaçınılmaz olarak, *Do Not Eat the Marshmallow... Yet! The Secret to Sweet Success in*

Work and Life[2] gibi kişisel gelişim kitaplarının da belkemiğini oluşturdu. Bu kitaba başlarken, kültürümüzü, sürekli bir şeyler yapmaya ve tüketmeye davet edildiğimiz ekolojik bir niş olarak tasvir ettim. Ayartıcı unsurlarla dolu bir kültürel zeminde durduğumuzdan, pek çoğumuzun özdenetim ve önemi hakkında bir şeyler öğrenmek istemesi şaşırtıcı değil. Ancak okurlar kendilerini ve çocuklarını *marshmallow* testlerine tâbî tutmadan, Mischel'ın araştırmasının istatistiksel korelasyonlardan ibaret olduğunu hatırlatmakta fayda var. İlkesel olarak, bu sonuçlar bireyler hakkında hiçbir şey söylemiyor. Ödülü hemen mideye indirerek testte başarısız olan bir çocuk bile, ileride rekabet toplumunun kurallarına mükemmelen uyan, sağlıklı, formda ve zeki bir yetişkine dönüşebilir – tabii bu kuralların uyulmaya değer olduğunu varsayarsak (deneyde ödülü beklemeyen çocuklara karşı bir parça zaafım olduğunu itiraf etmeliyim). İstatistiksel ortalamalar bireyler hakkında hiçbir şey söylemez, ayrıca yayımlanan istatistiksel veriler, sunulan rakamlara bağlı olarak bazen insanları gereksiz yere korkutmak gibi bir yan etkiye sahiptir. Örneğin sigara içenlerin akciğer kanserine yakalanma riski içmeyenlere göre yirmi dört kat fazladır. Bu, ciddi hastalık riskinde muazzam bir artışı temsil eder, ancak sigara içen erkeklerin "yalnızca" %16'sının, kadınların ise %9'unun akciğer kanserine yakalandığı da bir gerçektir.[3] Akciğer kanseri vakalarının yaklaşık %90'ının sebebi sigaradır, ancak sigara içenlerin büyük çoğunluğu –neyse ki– hastalığa yakalanmaz. Sigara içmenin risklerini önemsiz gibi göstermeye çalışmıyorum; ancak istatistiklerin, kanıtlamaya çalıştığınız

2 Deney ve aldığı tepkiler, Ole Jacob Madsen'in şu kitabında ele alınmıştır: *"Det er innover vi må gå". En kulturpsykologisk studie av selvhjelp* ("İçimize Dönmeliyiz": Kişisel Gelişimin Kültürel Psikolojik İncelemesi), Universitetsforlaget, Oslo, 2014.

3 Alan Buckingham, "Doing Better, Feeling Scared: Health Statistics and the Culture of Fear". D. Wainwright (der.), *A Sociology of Health*, Sage, New York, 2008.

şeyin ne olduğuna bağlı olarak farklı şekillerde yansıtılabileceğini anlatmaya çalışıyorum. Sigara içen bir bireyin akciğer kanserine yakalanıp yakalanmayacağını öngörmek, söz konusu evrendeki görece risk artışına dayanarak yapabileceğimiz bir şey değildir. Aynı şey, *marshmallow* testine tâbî tutulan çocuklar için de geçerlidir. Ne var ki, modern optimizasyon kültürümüzde, evrensel istatistiksel bulgular, göz açıp kapayıncaya kadar bireyin özdenetimini güçlendirmeye yönelik eğitim kavramlarına ve kişisel gelişim kitaplarına dönüştürülür – içinde bulunulan koşullara hiç bakılmaksızın.

Marshmallow testinin yakın tarihli bir tekrarında, test farklı gerekçelerle sorgulanmıştır. Psikolog Celeste Kidd ve meslektaşları, Mischel'ın deneyinden otuz yılı aşkın zaman sonra, bir grup çocuğu testi yapmaya davet etmiştir. Ancak bu sefer çocukların yarısı sözünde durmayan, öngörülemez bir araştırmacıya, diğer yarısı güvenilir bir araştırmacıya teslim edilmiştir.[4] Sonuçlar açıkça göstermiştir ki, güvenilir bir yetişkinle muhatap olan çocukların yaklaşık 2/3'ü, çifte ödülü almak için on beş dakikanın sonuna kadar bekleyebilmiş, diğer gruptakilerinse yalnızca biri (on dört kişiden) bunu başarabilmiştir. Araştırmacılar, insan hayatı için esas olanın yalnız –soyut anlamda– özdenetim olmadığı, dünyaya ve diğer insanlara ne kadar güvendiğimizin de davranışımızı etkilediği sonucuna varmıştır. Bir başka deyişle, anlaşılan o ki, bu bireyde diğerlerinden ayırabileceğimiz tek bir özellikten (özdenetim) ziyade, ağırlıklı olarak bağlam meselesidir (dünya güvenilir bir yer mi?). Bu yeni araştırma hiçbir şekilde Mischel'ın esas çalışmasını değersizleştirmemekle beraber, yorumuna, bizi insanların başarılarına bireyin dı-

4 Celeste Kidd vd., "Rational Snacking: Young Children's Decision-making on the Marshmallow Task is Moderated by Beliefs About Environmental Reliability", *Cognition*, cilt 126, sayı 1, 2013, s. 109-114. Daha ayrıntılı bir tartışma şurada bulunabilir: Madsen, "Det er innover vi må gå". *En kulturpsykologisk studie av selvhjelp.*

şından bakmaya davet eden yeni bir katman katmıştır. Ayrıca yalnız "içsel" psikolojik özellikleri değil,[5] insanları kuşatan koşulları ve çevreleri de dikkate almak gerektiğini göstermiştir. Öngörülemez bir kaos ve tutulmayan sözler dünyasında yaşayan herkes, hiçbir şeye güvenmemesi gerektiğini çabucak öğrenir ve bir tehditle karşılaştığında hiç tereddüt etmez – eldeki serçe damdaki güvercinden yeğdir atasözünü bir düşünün. İlk bakışta özdenetim zayıflığı gibi görünen şey, deneyimin ve akılcılığın yansıması olabilir.

FIRSATÇI

Psikolojik boyutla ilgili bu bölüme *marshmallow* testini anarak başladım, çünkü ileride daha fazlasını elde etmek uğruna eldekini kaçırmanın önemine dair bir şeyler söylüyor. Olan biteni kaçırmak özdenetim gerektirir ve Mischel'a göre özdenetim, kas gibi geliştirilebilir. Görünüşe göre, özdenetim uygulama becerisi, bireyin ileriki başarısı bakımından, örneğin yüksek IQ'dan (tabii yine istatistiksel anlamda) daha önemlidir. Bence burada kesinlikle kıymetli bir şey var; ancak güven veren bir çevrenin önemini hafifseyen *marshmallow* testinin bireyci yorumunu sorgulamanın ötesinde, deneyin temel öncülüne eleştirel gözle bakmanın da faydalı olacağını düşünüyorum. Özdenetim geliştirmek ve arada bazı küçük ödüllerden mahrum kalmak zorunda olmamızın nedeni ne? Testteki saik, daha sonra *daha büyük* bir ödül almak. Deneyin mantığına göre, insanlar ödülle (ve cezayla) güdülenen yaratıklar. Peki ya daha sonra daha büyük bir ödül alma beklentisi *olmaksızın* kendimizi tutup hazzı erte-

5 İnsanların karşılaştığı her tür sorunu bireyselleştirip psikolojik bakış açısına maruz bırakma eğilimini eleştirdiğim *Kişisel Gelişim Çılgınlığında Kendiniz Kalabilmek*'in temel fikirlerinden biri de buydu.

lememiz gereken durumlara ne demeli? Örneğin arkadaşıyla pikniğe giden bir çocuk (veya yetişkin) düşünelim. Arkadaşı, piknik sepetini kaybetsin. Çocuğun elinde dört *marshmallow* kalmış olsun ve hepsini mideye indirmek istesin, fakat acaba yarısını (ya da hiç olmazsa birini) arkadaşıma versem daha mı iyi olur diye düşünsün. Ebeveynlerin çoğu, böyle bir durumda çocuklarının elindekini arkadaşıyla paylaşacağını umar. Çocuklarım kendiliklerinden böyle davrandığında gurur duyuyor, davranmadıklarında da hemen nasihat ediyorum: Eşitçe paylaş! Paylaşmanın pekâlâ bir ödülü olabilir –arkadaşınız günün birinde bu iyiliğe karşılık verebilir– ama olmayabilir de. Ne olursa olsun, standart ahlâki sosyalleşme, bize "Bunun bir karşılığı olacak mı?" sorusunun bir eylemin ahlâki niteliğinden bağımsız olduğunu öğretir.[6] Bir tek bencil fırsatçılar kendilerine sürekli bu soruyu sorarlar. Fırsatçı birey, rekabet devletinin ideali olabilir, ancak fırsatçılık, ahlâki sağlamlığın tam zıddıdır. Modern rekabet devletinin amacı, hem eğitim sisteminde hem de iş dünyasında bizi kendi becerilerimizden ve kişisel gelişimimizden (ortaklaşa) sorumlu olmaya teşvik etmek haline gelmiştir. Buradan, fırsatları yakalayan, kişisel öğrenimi için sorumluluk üstlenen ve diğer herkesle rekabet ederek kendi gündemini dayatan fırsatçı ideali doğar.[7]

Marshmallow testinin altında yatan düşüncenin de aynı fırsatçı ve araçsal mantığın eseri olduğu söylenebilir. Bütün mesele, daha sonra daha büyük bir ödül almak için beklemeyi öğrenmektir. Safi niceliksel bu bakış açısını benimsediğimizde, bazı eylemlerin daha doğru olduğu niteliksel boyutu ihmal etme riskiyle karşı karşıya kalırız. Bu da bizi Kierkegaard'ın varoluşsal karinesine geri getiriyor: "Temiz kalplilik, tek şey istemektir." Ve istediğiniz şey, gerçek-

6 *Hayata Nereden Bakmalıyız?*'da bunu da ele aldım.

7 Pedersen, *Konkurrencestaten*, s. 190.

ten tek şeyse, ancak iyilik olabilir (ödül olamaz). Diğer bir deyişle, kalbi temiz olmak, kültürümüzde hüküm süren fırsatçılığın ve *quid pro quo*nun, yani karşılık beklentisinin tersidir. Bu, özdenetim taliminin bir psikolojik kapasite olarak önemsiz olduğu anlamına gelmez. Benim görüşüm daha ziyade şu: Özdenetim –ve ayartıcı unsurlara direnme gücü– olan biteni kaçırma sanatını geliştirmekte çok önemli olabilir; ancak tek amaç daha büyük bir ödül almak olduğu sürece, oldukça boş ve benmerkezci kalır. Ancak varoluşsal ve etik önemi olan bağlamlarda kullanıldığında anlam kazanır. Değerlerle bağlantılı bu boyutlar olmadan, psikolojik düşünce ve pratik, çabucak bireyin ihtiyaçlarını körü körüne giderebileceği araçlara –yani, bir başka halis fırsatçılığa veya araçsal kişisel gelişim biçimine– dönüşür.

KOŞU BANDINA HOŞ GELDİNİZ

Olan biteni kaçırma sanatı açısından önemli bir diğer psikoloji alanı da, insan mutluluğu ve bunu elde etmeye yönelik tavsiyelerdir. Son yıllarda düşünme, hissetme veya davranış biçimimizi değiştirdiğimiz takdirde nirvanaya ulaşıvermeyi vaat eden bir alay terapistiyle, koçuyla, danışmanıyla ve kişisel gelişim yazarıyla tam bir mutluluk sektörü oluştu.[8] Tüm bunların kusuru, elbette yukarıda sözünü ettiğim bireycileştirme süreci. Bu sektör mutlaka bireyin çevresinin ve durumunun önemini hafife alarak "Mutluluk bir seçim!" iddiasında bulunuyor. Böylece bizi, mutlu olmak istiyorsak doğru kararları almaktan kişisel olarak sorumlu tutuyor. Pek azımız (eğer böyle bir şey mümkünse) mutlu olmayı "seçecek" konumda olduğumuzdan, bu bir yetersizlik hissi yara-

8 William Davies, *Mutluluk Endüstrisi*, çev. Müge Çavdar, Sel Yayıncılık, İstanbul, 2018.

tarak, mutluluk sektörünün sunduğu hizmetlere daha fazla ihtiyaç duymamız gibi bir sonuç doğuruyor. Bu da kendi kendini sürdüren, sürekli büyüyen bir sistem yaratıyor. Bu eleştirel bakış açısından, sorun sürekli mutlu olmamamız değil (bu herhalde hayatın kaçınılmaz bir gerçeği), sürekli mutlu olmamız gerektiğini *sanarak* devamlı bizi daha mutlu edecek yeni fikir ve kavramların peşinden koşmamız. Anlık mutluluğu yakalasak bile, ona alışıp daha fazlasını istemeye başlama hızımız inanılmaz.

Psikoloji bilimi bu olguya "hedonik adaptasyon" ya da daha renkli bir tabirle, "hedonik koşu bandı" diyor. Hedonik adaptasyon, usulen ve kabaca, duygusal açıdan önemli uyaranlara uyumlanma[9] olarak tanımlanabilir. Yani hem iyiye hem de kötüye alışırız ve her ikisi de yavaş yavaş bize özellikle iyi ya da kötü gelmemeye başlar. Dünyayı görme biçimimiz hep başladığımız noktaya geri döner. Belli uyaranlara alışma kapasitemiz, fizyolojik ve psikolojik yapımızın genel bir özelliği olsa gerek. Örneğin güneşli bir yerden karanlık bir odaya girdiğimizde, gözlerimizin bu yeni ışık seviyesine alışması zaman alır. Bir süre sonra gözlerimiz, tam da aydınlıkta gördüğümüz kadar net görecek hale gelir. Yani sistemlerimizin geçirdikleri uyumlanma süreçlerinden sonra geri dönme eğilimi gösterdikleri bir temel düzey vardır. "Hedonik" sözcüğü Yunanca haz veya zevkten gelir. Dolayısıyla hedonik adaptasyon, arzu veya mutluluk seviyemizin, yaşanan bir değişimden sonra bir temel düzeye geri dönme eğilimidir. Bu değişimler olumlu olabileceği gibi (örneğin piyango kazanmak) olumsuz da olabilir (örneğin yas). Bir kez daha hatırlatayım, burada her tür istisnası olan istatistiksel korelasyonlardan söz ediyoruz. Ne var ki, insanların genel-

9 Shane Frederick ve George Loewenstein, "Hedonic Adaptation", D. Kahneman, E. Diener ve N. Schwarz (der.), *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology*, Russell Sage Foundation, New York, 1999, s. 302.

likle olumlu veya olumsuz değişimlerle ancak geçici olarak değişen bir temel mutluluk düzeyi oluyor. İyi bilinen bazı araştırmalar, piyangodan büyük ikramiye kazananların, psikologların mutluluk ölçeklerinde yalnızca minimal kazanç sağladığını gösteriyor. Benzer bir sonuç Japonya'da gözlemlenmiş. 1958-1987 yılları arasındaki dönemde nüfusun refah düzeyi beş kat artarken, bunun öznel mutluluk ve tatmin algısı üzerindeki etkisi kalıcı olmamış.[10] Hedonik adaptasyon kuramıyla anlatılmak istenen de bu.

Elbette hedonik adaptasyon kuramındaki içkin mutluluk kavramını sorgulamak son derece makul. Bu kavram muazzam derecede ilkel ve çoğu zaman yalnızca bireye öznel esenlik seviyesi sorularak niceliklendiriliyor: "1'den 10'a kadar bir ölçekte, şu anda hayatınızdan ne kadar memnunsunuz?" Ne var ki böyle araştırmalar muhtemelen bize bir şeyler anlatıyor ve aslını isterseniz, hedonik adaptasyon kuramı da sevinilecek bir şey. Demek oluyor ki, kötü bir şey olduğunda da, çok geçmeden eski öznel esenlik seviyenize kavuşmanız oldukça muhtemel. Ne yazık ki, bunun daha meşum bir tarafı da var. Kavramın koşu bandı boyutu, olumlu deneyimlerin yalnızca geçici mutluluk sağladığını ve bu yüksek noktalara ulaşmanın tek yolunun koşu bandında yürümeye devam etmek olduğunu düşündürüyor. Hepimiz bu hisse aşinayız. Çok istediğimiz yeni bir şey için para biriktiriyor, onu elde etmek için uzun uzun bekliyor, internetten yorumları okuyor ve o çok arzuladığımız nesne geldiğinde sevinçten havalara uçuyoruz. Fakat çok geçmeden yeni, farklı ve daha iyi bir şeyi arzulamaya başlıyoruz. Bazıları için bir evden bir diğerine taşınmak ömür boyu süren bir projedir, çünkü bulundukları yerde hiçbir zaman tam olarak mutlu olmazlar. Bazılarıysa daha genel olarak fetih sevincini (ister doğru işin fethi olsun ister doğru

10 *A.g.e.*, s. 313.

eşin) kısa ömürlü bulup hemen daha yeni ve daha iyi bir şeyin arayışına girerler. Mutluluk koşu bandı sonsuzdur ve bir uyuşturucu bağımlısının kafa yapsın diye giderek doz artırmak zorunda olması gibi, giderek daha hızlı koştuğumuzu fark ederiz.

İnsan arzularının ve ihtiyaçlarının doyumsuzluğu, felsefenin ve bilim tarihinin en eski konularından biridir. Sokrates, bu sorunu ta Platon'un *Gorgias* diyaloğunda ele alır:

> Ruhumuzda tutkuların bulunduğu yer, yaradılışı gereği, duygudan duyguya geçiverir, bir uçtan öbür uca atlayıverir. Sicilyalı ya da İtalyalı zeki bir efsane yazarı, sözcükler üstünde oynayarak ruhun bu yerine, uysallığı ve saflığı yüzünden fıçı der; akılsızlara da işlenmemişler adını verir. Tutkuların bulunduğu ruhun o ölçüsüz ve hiçbir şey tutamayan yerini de açgözlü oluşu nedeniyle, delik fıçıya benzetir.[11]

Sokrates, insan arzularını delik bir fıçıya benzetir: Ne kadar doldurursanız doldurun içindeki su akıp gider ve geride bir delik ve tatminsiz arzular kalır. En azından, Sokrates'in dediği gibi, "işlenmemişler" için durum budur. Felsefeciler koşu bandının ya da delik fıçının farkına vardığından beri, akılcı düşünce yoluyla arzularımızla ilişkimizi dönüştürmeye uğraşmışlardır. Bu, antik felsefe ekollerinin neredeyse tamamı için geçerli olmakla birlikte, bunlardan en iyi bilineni muhtemelen Stoacılıktır. Stoacılık, Antik Yunan ve Roma'daki bir felsefe ekolüdür. Burada bu düşünceyi ayrıntılı olarak ele almayacağım (Stoacılıkla ilgili daha fazla bilgi için, bkz. *Kişisel Gelişim Çılgınlığında Kendiniz Kalabilmek*). Şu kadarını söylemekle yetinelim: Genellikle olumlu görselleştirmeye (başarabileceğin harika şeyleri düşün!) ve insa-

11 Platon, *Gorgias Ya Da Retorik Üstüne*, çev. Mehmet Rifat & Sema Rifat, 8. basım, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, İstanbul, 2022, s. 76.

ni olanakların istikrarlı olarak genişlemesine odaklanan modern mutluluk tekniklerinin aksine, Stoacılık, olumsuz görselleştirmeyle (elindekileri kaybettiğini düşün) ve ufukta ölüm olduğunu akılda tutarak (*memento mori* –fani olduğunu hatırla– temel Stoacı öğütlerden biridir) hayatın kaçınılmaz sınırlarını tanımakla ilgilenir. Stoacılığın temel ilkeleri, bilindik Hıristiyan huzur duasında açıkça özetlenir: "Tanrım bana değiştiremeyeceğim şeyleri kabul etmek için sükûnet, değiştirebileceğim şeyleri değiştirmek için cesaret ve bu ikisi arasındaki farkı anlayabilmek için sağduyu ver." Stoacılığın ana fikri, hayatta gerçekten de değiştiremeyeceğimiz şeyler *olduğu*, bu nedenle de benliği optimize etmek için bitmez tükenmez bir uğraşa soyunmaktansa, değiştiremeyeceklerimizi kabul etmeyi öğrenmenin gerekliliğidir.

Stoacılar, Platon ve Aristoteles'le başlayan ve sınırlara sınırsızlıktan daha çok değer veren bir felsefe geleneğine mensuptur. Bu bakış açısı, bizi elimizdekilere alışır alışmaz sonsuz yeni fetihler için kamçılamak yerine, sahip olduklarımızla ilgili temel bir minnet duygusu aşılayarak, hedonik koşu bandından inmemize yardımcı olabilir. Hayatlarımızı sürekli bir sefahat mutluluğuyla doldurmaz (ki bu zaten bir yanılsama olsa gerek), fakat *daha büyüğü, daha iyisi, daha pahalısı, daha çoğu* için hevesimizi törpülemeye yarayabilir. Bu noktada, elbette dünyada "daha çok" arzusu bütünüyle meşru olan bir sürü kişi olduğunu belirtmekte fayda var. Kitabın başlarında değindiğim seçkincilik tuzağına düşmemeye dikkat etmemiz önemli. Yıllardır işe gitmek için günde on beş kilometre yol yürüyen bir Kenyalının yaşam kalitesini artırmak için bisiklet istemesi doğaldır. Fakat benim gibi maddi açıdan rahat bir Danimarkalının, yazlık ve kışlık yarış bisikletlerine alıştıktan sonra üçüncü yarış bisikletinin hayalini kurması muhtemelen biraz ifrata kaçmaktır (Ama bir de "zamana karşı" bisikleti lazım, öyle değil mi?). Stoacı bakış açı-

sından, arzulara ve hayallere sahip olmak kendi başına tiksinç bir şey değildir, ancak bu hayallerin ahlâki değerini dikkate almak gibi bir görevimiz vardır. Amaç, bilhassa güçlü bir özdenetim becerimiz olduğunu kanıtlamak için bir şeylerden mahrum kalmayı öğrenmek değildir. Mesele, hedonik koşu bandında yürürken, sürekli bizi geçici olarak mutlu eden yeni deneyimlerin, ilişkilerin ve nesnelerin peşinde koşmak gibi, ahlâki dayanıklılığımızı ve psikolojik bütünlüğümüzü tehdit eden şeyleri kaçırmaktır.

SAVUNMACI KÖTÜMSERLİK VE POZİTİF DÜŞÜNCE

Danimarkalılar ne hikmetse, uluslararası mutluluk sıralamalarında hep en üst sıralarda yer alıyor (dediğim gibi bu, öznel memnuniyet seviyesine ilişkin basit bir soruya dayanarak niceliklendiriliyor). Bunun nedenlerinden biri de, hayattan beklentilerimizin görece düşük olması olabilir. Herhalde Danimarka'da eşitlik, refah ve kişilerarası güven seviyesinin yüksek olması da önemli etkendir, fakat düşük beklentiler de etken olabilir. Bu biraz spekülatif kaçabilir, ancak *Jantelov* kültürü ("Sen kim olduğunu sanıyorsun?" yaklaşımına dayanan Jante Yasası, kendini fazla beğenmemeye ve başarıyı bir parça kabalık olarak görmeye dayanır) ve düşük beklentiler, belki de Danimarkalıları olumsuz sonuçlara psikolojik olarak hazırlayarak, hayal kırıklığı ve başarısızlığa alıştırıyordur. Belki de her şeyin kötü gidebileceğini düşünerek, olumsuz durumlarla daha kolay baş etmemizi sağlayan bir tür kültürel stoacılık geliştirmişizdir. Psikoloji terimleriyle konuşmak gerekirse, bu stratejiye savunmacı kötümserlik denir: Olumsuzluklara ve düş kırıklığına hazırlıklı olmak için en kötüsünü düşünmek. Bu stratejinin kaygıyı

azaltabileceğini düşünen çoktur. Kuramın arkasındaki araştırmacılardan biri, *The Positive Power of Negative Thinking*[12] başlıklı bir kişisel gelişim kitabı bile yazmıştır.

Kitabın başlığı, din adamı Norman Vincent Peale'in, şimdilerde yeniden anlam kazanmış olan, belki de tarihin en ünlü kişisel gelişim kitabı olan *Olumlu Düşünmenin Gücü* (1952)[13] adlı kitabına bir selamdır. Gezegenin en güçlü adamlarından Donald Trump'm dünyaya bakışı, Peale'e dayanır. Donald küçükken, ailesi Peale'in bağlı olduğu Manhattan'daki Marble Üniversite Kilisesi'ne devam etmiştir.[14] Peale sonradan Trump'm ilk nikâhını kıymış ve eski ABD başkanı sık sık onun hakkında olumlu sözler sarf etmiştir ("Harika bir adamdı", "Onu sabahtan akşama kadar dinleyebilirdiniz.") Peale 1993'te doksan beş yaşında öldüğü halde, öğretisi yaşamaya devam ediyor. Bir kişisel gelişim öğretisi niteliği taşıyan, milyonlarca satan kitabı, onu okumayanların bile kendine bakışı üzerinde kalıcı etki bırakmış vaziyette. Kitabın bölümleri "Kendinize İnanın", "Kendi Mutluluğunuzu Nasıl Oluşturursunuz", "Enerjinizi Nasıl Daimi Kılarsınız" ve "Yeni Düşüncelerin İçinize Akışı Sizi Yeniden İnşa Edebilir" gibi başlıklar taşıyor. O vakitten beri sayısız kişisel gelişim kitabında ve kursunda tekrarlanan temel fikir, olumlu ve iyimser düşünerek her şeyi başarabileceğimiz. Gerçeklere karşı tutumumuz, gerçeklerin kendisinden daha önemsiz; tutumumuzsa pozitif olmak zorunda. Bölümlerden birinin başlığı, "Yenilgiye İnanmam." Bu cümleyi benimseyen Trump, belli ki kaybetmeyi aklından bile geçirmiyordu. Örneğin 2016

12 Julie Norem, *The Positive Power of Negative Thinking*, Basic Books, NewYork, 2001.

13 Çev. Cem Küçük, Profil Kitap, İstanbul, 2014.

14 Bu metnin bir başka hali, *Politiken* gazetesinde köşe yazısı olarak yayımlanmıştır: http://politiken.dk/debat/debatindlaeg/art5856925/Det-er-den-positive-t%C3%A6nkning-der-har-1%C3%A6rt-Trump-at-han-bare-kan-skabe-sin-egen-virkelighed.

başkanlık seçimlerinde, Hillary Clinton'a yenildiği takdirde bu sonucu kabul etmeyi reddetmişti. Bu da demokratik süreç ve kurumlara karşı feci inançsızlığını –ve kimilerine göre korkunç özgüven seviyesini– yansıtıyordu.

Tüm abartıları ve kendine karşı sarsılmaz inancıyla Trump, pozitif düşüncenin ve daha fazla iktidar, daha fazla para ve daha fazla şöhrete yönelik doyumsuz arzunun vücut bulmuş halidir. Ne var ki, onun pozitif düşünme biçimi, iş sistematik olarak aşağıladığı ve hakaret ettiği rakiplerine gelince tabii ki pek de pozitif değildir. Her şey onun keyfine göredir. Örneğin yemin töreninde muazzam bir kalabalık (kendisine bakılırsa 1,5 milyon kişi) olduğunu iddia etmiştir, ki bu doğru değildir. Ayrıca kampanya mitinglerinde düzenli olarak "binlerce kişiyi" ağırladığını söylese de, gerçekte bu etkinliklere katılan kişi sayısı çok daha azdır; bunların da bir kısmına orada bulunmaları için para verilmiştir. Pozitif düşünce, Trump'a, zihnin pozitiflik yoluyla kendi gerçekliğini yaratabileceğini öğretmiştir. Yeterince sık tekrarlanan "alternatif gerçekler", gerçekliğe ve tabii sizin lehinize döner – hiç olmazsa insanları buna inandırabilirsiniz. Bu, düşük beklentilerin, olumsuz görselleştirmenin ve savunmacı kötümserliğin kıymetiyle taban tabana zıttır. Bu kitapta yaptığım analize dayanarak Trump'ın, hiç sınır tanımayan, olan biteni kaçırma sanatına dair hiçbir fikri olmayan vatandaşlar üreten bir kültürün ürünü olduğunu öne sürebilirim. Kendisi, her şeyi birden isteyen –ve hemen şimdi isteyen– zihniyetin simgesidir.

AYARTICI BİR DÜNYADA SEÇENEKLERİN TAHAKKÜMÜ

Psikolog Barry Schwartz, seçeneklerin insanlar için ne anlama geldiğini araştıran uzmanların başında gelir. Yaptı-

ğı araştırmalar, *Bolluk Paradoksu* isimli kitabında[15] özetlenmiştir. Paradoks şudur ki, hayatta daha fazla seçeneğe sahip olmak iyi bir şeymiş gibi dursa da, fazla seçeneğin olumsuz sonuçları çok geçmeden ortaya çıkar. Schwartz'ın kitabında, halen içinde yaşadığımız, tüketilecek davetiyelerle dolu kültürel zemin canlı bir biçimde tasvir ediliyor. Schwartz, bir dizi kişisel hikâyecik sayarak, kahvaltılık gevrek veya pantolon satın almak gibi sıradan bir isteğin hızla olası seçenekler arasında nefes nefese bir slaloma dönüşmesini anlatıyor. Bir kafede bir fincan kahve sipariş etmek isteyen pek çoğumuzun, hepsi de acayip İtalyanca isimleri olan seçenekler bolluğuyla yüz yüze gelmişliği vardır. Schwartz elbette insanların seçeneklere sahip olmasının iyi bir şey de olabileceğini inkâr etmez, ancak hep daha da fazlasına sahip olmanın her zaman daha iyi olmadığını gösteren çok sayıda araştırma sunar. Esasen, daha fazla seçeneğin, Batı dünyasında depresyon ve benzeri bozukluklar salgınına katkıda bulunan etkenlerden biri olduğunu düşünür. Schwartz'a göre sorun, modern dünyada bireycilik, kontrol ve seçenek üzerindeki vurgunun bizi depresyona karşı en önemli aşıdan, yani grup ve bağlamlara ait ve bağlı olma duygumuzdan mahrum etmesidir. Statü kaygısından mustarip olup, "doğru" tüketim maddelerini (yani güncel kültürün arzulanabilir kabul ettiği ürünleri) satın almaya yetecek parayı kazanmak için canımız çıkana kadar çalışmak işten bile değildir. Elbette depresyon olgusu, arkasında pek çok başka etken olan karmaşık bir sorundur, fakat Schwartz'ın tasvir ettiği gibi "seçeneklerin tahakkümü" de önemli bir etken olabilir – özellikle de yanlış seçim yaptığımızda bir tek kendimizi suçlayabileceğimizi söyleyen kişisel sorumluluk kavramıyla yan yana olduğunda. Hayatın, zincirlerimizi kırıp bireysel tercihleri-

15 Barry Schwartz, *Bolluk Paradoksu*, çev. Şeyda Odabaş, Mediacat Yayıncılık, İstanbul, 2018.

mizi gerçekleştirmekten ibaret olduğu fikrine giderek alıştık. Ne var ki Schwartz'a göre mutluluk getiren temel etkenler, yakın sosyal ilişkiler ve *esasında* bizi bir arada tutan topluluklardır. Mutluluk kimseye bağlı olmamak değil, *Hayata Nereden Bakmalıyız?*'da öne sürdüğüm gibi, doğru bağları kurmaktır. Schwartz da bu görüşü bilimsel olarak destekler.

Bu arada Schwartz'ın kitabıyla ilgili bir itirazım var. Schwartz, sınırsız olasılıklarla dolu bir dünyada yaşadığımızı verili kabul edip, orada nasıl hayatta kalacağımızı tartışır. Halbuki olasılıklarımızın sınırsız olduğu belli ki yanlış bir önkabul. Kimse sınırsız olanağa sahip değil; bunun sonucunda da bazıları diğerlerinden daha fazla seçeneğe sahip. Danimarka gibi görece eşitlikçi bir toplumda bile, toplumsal normlar ve eğitim sistemi aracılığıyla toplumsal ve ekonomik eşitsizlik çoğaltılıyor. Herkesin sınırsız olanağa sahip olduğunu iddia etmek, deneyimsel destekten yoksun, ideolojik bir inşayı devam ettirmek anlamına gelir, ki bu da ancak eşitsizlik üreten politikalardan kurbanları sorumlu tutmaya yarar. Gelin görün ki, herkesin sınırsız olanağa erişime sahip olmasının da epey trajik bir durum olacağı konusunda Schwartz haklıdır. Fırsat bolluğu fikrinin kendisi bile yıkıcı bir etki yaratabilir. Bu kitabın belgelediği bilimsel literatür de bunu destekler niteliktedir.

Schwartz aynı zamanda okurun kimi şeylerden mahrum kalmayı seçmesine de yardımcı olmak ister. İşte bu noktada, kitabı, olan biteni kaçırma fikri açısından iyice anlamlıdır. Beş tavsiyede bulunur:

1- *Seçme özgürlüğümüzü sınırlayan bazı şeylere isyan etmek yerine bunları gönüllü olarak kucaklarsak daha iyi oluruz.* Bu, hayatlarımızı bilinçli bir biçimde kabullenmeyi gerektirir. Bir sonraki bölümde benim önerim, bu konuya estetik bir proje, bir hayat sanatı olarak yaklaşmamız.

2- *En iyisi yerine "yeterince iyi" olanı hedeflersek daha iyi oluruz.* Her zaman en iyisini istersek asla tatmin olamayız. Schwartz, ancak en iyisi ile tatmin olanlardan (*maximisers*) olmaktansa, yeterince iyisiyle yetinenlerden (*satisficers*) olmaya çalışmayı tavsiye eder. Hep en iyisini arayanların depresyona daha yatkın olduğunu öne sürer.
3- *Kararlarımızın sonuçlarına ilişkin beklentilerimizi düşük tutarsak daha iyi oluruz.* Kaderimizi değiştirmekte uzmanlaştıkça, isteklerimizi gerçekleştirmekle ilgili beklentimiz artar. Bu bir kısırdöngüdür. Çoğu zaman hayatımız üzerindeki kontrolümüz, düşündüğümüzden çok daha azdır.
4- *Aldığımız kararlar geri dönülmez kararlarsa daha iyi oluruz.* Böylece sürekli doğru şeyi yapıp yapmadığımızı düşünüp durmayız.
5- *Etrafımızdakilerin ne yaptığına daha az dikkat edersek daha iyi oluruz.* Bu, insanlar için son derece güç bir şeydir. Herkesin bildiği gibi, sosyal yaratıklar olduğumuz için kendimizi sürekli başkalarıyla kıyaslarız.

Schwartz'ın esas üstünde durduğu konu, maksimizasyonun hayatları mahvedebileceğidir. İdare etmeyi, teoride elde edebileceğimizden daha azma kanaat etmeyi öğrenmemizi tavsiye eder, fakat sınırsız seçim özgürlüğü ideali bununla sistematik olarak çelişir.

Kışkırtıcı bir tüketim toplumunun sunduğu seçme özgürlüğü başka konu, yeni dijital teknolojinin sunduğu avuntular başka konu. New York Üniversitesi'nde çalışan Psikolog Adam Alter, bununla ilgili düşündürücü bir kitap yazdı.[16]

16 Adam Alter, *Karşı Konulmaz: Bağımlılık Yapıcı Teknolojinin Yükselişi ve Bizim Ona Esir Edilişimiz*, çev. Deniz İrengün, Paloma Yayınevi, İstanbul, 2018. Burada *Politiken*'e yazdığım bir yazıdan bölümler kullanıyorum: http://politiken.dk/kultur/art5935742/Mindst-hvert-femte-minut-m%C3%A6rker-jeg-en-

Kitapta, modern insanın sürekli içinde ve birlikte yaşadığı baştan çıkartıcı şeyleri gözler önüne seriyor. Çoğumuz her zaman her yerde sonsuz bilgiye ulaşmamızı sağlayan akıllı telefonlar ve tabletler kullanıyoruz. Dijital platformlar sayesinde istediğimiz şeyi, istediğimiz yerde, istediğimiz zaman izleyebiliyoruz. Bizi her zaman, her yerde satın almaya ve tüketmeye teşvik eden maaş günü kredilerimiz, kredi kartlarımız ve reklamcılık sektörü var. Kendimizi Facebook akışlarında kaybetmemiz çok kolay, çünkü tasarım itibarıyla sonsuzlar. Siz daha önünüzdeki gönderilere göz atarken akışın başına hemen yeni güncellemeler ekleniyor. Aynı şey, artık arka arkaya izlediğimiz diziler için de geçerli: Makineyi kapatmak için aktif bir çaba göstermezsek, sıradaki bölüm otomatik olarak oynamaya başlıyor. Bu diziler de öyle maharetle yapılıyor ki, bir bölüm daha izlemeniz için, en hararetli yerinde bitiyor. Şahsen ben, sloganı "*Just one more turn*"[17] olan *Civilization* isimli bilgisayar oyunundan hem çok keyif alıyor hem de çok bunalıyorum. Çünkü bir kez oynamaya başlayınca durmak neredeyse imkânsız oluyor.

Zevk ve bunalma hislerinin birleşimi, yaratmış olduğumuz dijital ekolojinin temel özelliği. Ailemiz, arkadaşlarımız ve tanıdıklarımız tarafından paylaşılan içeriği takip etmek heyecan verici ve zevkli. Hiper-sosyal yaratıklar olarak, bu tür şeylere ilgi duymaya programlıyız. En sevdiğimiz televizyon dizisi, sürükleyici konusu ve güzel kareleriyle estetik doyum sağlıyor. Çoğumuz ayakta olduğumuz saatleri artık ormanların, tarlaların arasında değil, davetkâr vitrinlerin ve uygulamaların arasında geçiriyoruz. Bazı araştırmalara göre, uykuya ayırdığımız zamandan fazlasını ekranlara bakmaya ayırıyoruz. Alter, dijital eko-nişimizin büyük bir bağımlılık sorununa –teknolojiye, uygulamalara, oyunlara ve dizilere

---

trang-til-at-tjekke-min-smartphone.

17 (Ing.) Bir tur daha.

bağımlılık– neden olduğunu söylüyor. *Karşı Konulmaz* adlı kitabında, bireyi mütemadiyen tıklamak, kaydırmak, kontrol etmek ve izlemek suretiyle deneyimlemeye ve tüketmeye davet eden bir kültürün diğer yönünü vurguluyor. Sorun yalnızca bağımlılıktan ibaret değil. Aynı zamanda, başkalarına fiziksel olarak yakın durarak ve onlara ilgi göstererek kazandığımız önemli becerileri, özellikle de sosyalleşme ve empati kurma becerimizi kaybetme riskiyle karşı karşıyayız. Bu eğilimin sonuçlarından biri, gönüllü dijital kültür detoksunun arzulanır bir lüks haline gelmiş olması. Hali vakti yerinde olanlar, çuvalla para ödeyerek teknolojinin yasak olduğu inzivalara (örneğin manastırlara veya doğa yürüyüşlerine) gidiyor ya da çocuklarını, kâfir iPad'ler yerine karatahta ve tebeşirle ders anlatılan seçkin okullara gönderiyor. Rivayete göre Apple'ın kurucusu Steve Jobs da hepimize güzelce sattığı iPad'i çocuklarına kullandırmamış.

Peki çözüm ne? Evlerimizde, okullarımızda ve işyerlerimizde bu daimi davetlerin daha seyrek olduğu kültürel ortamlar kurmak mı? Elbette bu konuda kendimiz de bir şeyler yapabiliriz (akıllı telefonlarımızı başucumuzda şarj etmeyebilir, bu cihazları gece geç saatlerde kullanmayabilir, bildirimleri kapatabiliriz, vs. Çünkü bunların hepsinin uykuyu bozduğu artık kanıtlandı). Aileler tüm bu ekranların ayartıcılığı üzerine kafa yormalı ve gerekiyorsa cihazların kullanımıyla ilgili kurallar koymalı. Ne var ki, aynı zamanda, hem işyerinde (örneğin günlük mesaj sayısını ve gönderim yapılabilecek zamanı sınırlayan bir eposta politikası) hem de eğitim kurumlarmda örgütsel seviyede de bir şeyler yapmalıyız. Bizi ele geçiren ve öğrenmenin tamamının tabletlerden ve dizüstü bilgisayarlardan yapılması gerektiğini düşündüren dijitalleşme hayranlığından acilen kurtulmalıyız. Bugün yapılan kapsamlı araştırmalar, fiziksel kitaplardan kazanılan bilginin, okumayı ve konsantrasyonu zorlaştıran ekran kul-

lanımı karşısında belirgin bir üstünlüğü olduğunu gösteriyor.[18] Elbette oturduğumuz yerde oturup, kendimize hâkim olup, *marshmallow*u yememek de mümkün; ancak bu baştan çıkartıcı dünyada yaşadığımız sürece, bu, hezimete mahkûm bir çaba. Farklı bir zemin yaratmalıyız. İşte bu kitabın sıradaki ve son bölümünün konusu da bu.

18 Bkz. Naomi S. Baron, *Words Onscreen: The Fate of Reading in a Digital World*, Oxford University Press, Oxford, 2015.

OLAN BİTENİ KAÇIRMA KEYFİ

Önceki bölümlerde, olan biteni kaçırma sanatını örneklendiren ve gerekçelendiren dört argümanı ele aldım: Politik, varoluşsal, etik ve psikolojik bakış açıları. Umarım bunlardan bazıları ikna edici olmuştur. Bunların geçerliliği aklınıza yattıysa, "olan biteni kaçırmayı" öğrenmek artık siyasi açıdan makul, varoluşsal açıdan önemli, ahlâken iyi ve psikolojik açıdan bilgece olmalı. Gelin görün ki, bu argümanların hepsi illa ki pratik veya cazip olmayabilir. Onun için, (olumsuz kavramlar kullanmak gerekirse) tutumluluk, mahrumiyet ve itidalin ve (olumlu kavramlar kullanmak gerekirse) odaklanmanın, karakterin ve sebatın üzerinde durdum. Bu kimilerine kasvetli ve gri bir yaşam tarzı gibi gelebilir. Zevk ve keyfe ne oldu? Hayatın estetik boyutu nereye gitti? Olan biteni kaçırmanın büyük bir zevk kaynağı olabileceğini öne süreceğim bu son bölümün konusu işte bunlar. Bölümün başlığı olan "Olan Biteni Kaçırma Keyfi", kasıtlı olarak, günümüzün umutsuz "Olan Biteni Kaçırma Korkusu" zihniyetinin karşıtı. Olan biteni kaçırmaktan korkmak yerine, iyi bir insan yaşamının basitliğin-

den ve odaklılığından keyif devşirmeliyiz. Ne yaparsak yapalım bir şeyleri kaçırmamız kaçınılmaz, dolayısıyla her şeyi birden yapma telaşımız biraz kaçıkça. Bunu kabul etmek, FOMO yerine JOMO'yu[1] alışkanlık haline getirmek anlamına geliyor.

BASİTLİĞİN GÜZELLİĞİ

Genel olarak çoğu kişi, girift ve karmaşık olan yerine basit olana odaklanmanın güzelliğini anlar. Ne de olsa, bir olgunun karmaşıklaştıkça güzelleştiği pek vaki değildir. Belli bir şablona uyan on yedi hecelik bir haiku, sözdizimi iddialı uzun bir şiir kadar etkileyici olabilir. Fonda basit bir müzik eşliğinde güzel bir sesin söylediği basit bir melodi, karmaşık bir kompozisyon kadar etkileyici olabilir. Bilimde, en basit ve en ahenkli kuramların ve kanıtların estetik cazibesinin de önemli olduğu bilinir. DNA sarmalını bulanlardan Francis Crick'in DNA için "tarz sahibi bir molekül" demesi bunun güzel bir örneğidir. Görece basit DNA yapısının grafik temsilinin güzelliğinin, kuramın yaygınlaşmasına ve cazibesine katkıda bulunduğunu gösteren pek çok kanıt vardır.

Gereksizce karmaşık olan sanat ve bilim gelişmez, ancak eldeki konuyla alakalı bir şeyi yeterince iyi ifade edebilmek için bir nebze karmaşıklık gerekebilir. Burada esas olan, karmaşıklık seviyesini ve kesinlik derecesini maddenin ya da nesnenin kendisinin belirlemesidir. Çok daha yapılandırılmamış ve karmaşık olgularla uğraşan etiğin ve psikolojinin aksine, matematikte bir miktar mükemmeliyet ve kesinlik mümkündür. Aristoteles, olgun bir aklın göstergesinin, belli bir mevzunun sağlayabileceğinden fazla kesinlik talep etmemek olduğunu öne sürmüştür. İdeal olan, bir

1 (Ing.) *The Joy Of Missing Out* - Olan Biteni Kaçırma Keyfi kavramının kısaltması.

kavramı mümkün olduğunca basitçe ve tam olarak ifade etmektir, ancak doğru perdeden konuşmak kolay değildir ve bir hayli tecrübe gerektirir. Benim çalıştığım bilim alanlarında, basitçe ve eksiksizce iletme becerisinin, deneyim ve bilgi artışıyla birlikte geliştiği aşikâr. İlk ödevlerini hazırlayan üniversite öğrencileri, genellikle zor ve "akademik" bir üslupla yazarken, yaşça büyük, deneyimli profesörler çoğu zaman (her zaman olmasa da!) çok daha hafif ve zarif bir üslup bulmuş oluyor. Zor malzemeyi basit ve anlaşılır şekilde aktarmak bir sanat.

Hem sanatta hem de bilimde basitlik estetiği, mesajların doğru iletimini kolaylaştırıyor. Bunların her ikisi de oldukça sistematik. Pek çok kişi sanatın özü itibarıyla vahşi ve sezgisel, biliminse yöntemsel olarak müsamahasız olduğunu düşünse de, sanatın çoğu zaman metodik ve sistematik olarak üretildiğini ve yaratıcılığın akmasını çerçevelerin ve biçimlerin sağladığını gösteren pek çok gösterge var (kendi çalışma tarzlarını anlatan sanatçıların ifadeleri de dahil).[2] Sınırsız özgürlük, özgürleştirici olmak yerine paralize edebilir, çünkü çerçeve olmadan, kendimizi eylemlerimizin hiçbir tepki yaratmadığı bir boşluğun içinde buluruz. Danimarkalı şair ve sinemacı Jørgen Leth'in 2016'da kendisiyle yaptığım sohbet[3] de dahil pek çok yerde ifade ettiği gibi, sanatsal özgürlük için "oyunun kuralları" önkoşuldur. Sanatçının (Leth'in deyimiyle) "şansın armağanları"ndan yararlanabilmesini sağlayan sağlam biçimi ve yapıyı sunan bu kurallar sayesinde, dünyanın belli bir parçası kaotik olmayan bir biçimde sergilenebilir. Sanatçının güzellik üretebilmek için kendisini sınırlandırması gerekir. Leth, felsefesini "Hayat il-

2 Bu, meslektaşım Lene Tanggaard'ın bana en çok ilham vermiş olan yaratıcılıkla ilgili çalışmalarında öne çıkan konulardan biri.

3 Bkz. ilk olarak 27 Eylül 2016'da yayımlanan *Det meningsfulde liv* (Anlamlı Hayat) adlı Rosenkjær dizisi.

ginç. Onu incelemek istiyoruz," ve "Hiçbir şey bilmiyorum. Ama öğrenmek istiyorum!"[4] gibi ilkelerle ifade eder. Leth'in bakış açısına göre sanatçı, dünyayı inceler. Sanat yalnızca öznel bir duygu dışavurumu değil, hayat olgusunu keşfetmeye ve anlamaya yönelik bir girişimdir. Bir anlamda, farklı yollar kullansalar da, sanatçıyla biliminsanı hemen hemen aynı şeyi yapmaya çalışır. Leth, anlamaya çalıştığı insanların arasında yaşamayı seçen ilk antropologlardan Bronislaw Malinowski'nin öncülük ettiği araştırma yöntemini benimsemiştir. Bu yaklaşıma dayanarak, sanat pratiği için dört aşama belirlemiştir: Bir alan bul, onu betimle, incele ve yaz!

Bu yaklaşım doğruysa, seçme ve sınırlandırma süreçleri, odaklı bir sanat pratiğinin önkoşullarıdır. *Bir şey* görebilmek için, pek çok şeyden mahrum kalmayı, pek çok şeyi kaçırmayı tercih etmemiz gerekir. Sanatta geçerli olan şey, genel olarak hayatta da geçerlidir. Hayat, dünyayı incelediğimiz ve öğrendiğimiz bir bilimsel araştırma projesi olarak kabul edilebileceği gibi, bir sanat projesi olarak da kabul edilebilir. Fransız felsefeci ve tarihçi Michel Foucault, buna "varoluş estetiği"[5] adını vermiştir. Bununla kastettiği, eski felsefi bir kavram olarak, gerçek, güzel ve iyi üçlemesini temsil eden "yaşam sanatı"nı geri getirmektir. Foucault bizi hayata bir sanat eseri olarak bakmaya davet eder. Bu, başkalarına karşı sorumluluklarımıza aldırmaksızın yapıldığı takdirde bir taraftan riskli, sorumsuz bir estetikleştirme gibi görünebilir. Fakat diğer taraftan, Løgstrup'un ahlâklı bir yaşam sürme olasılığıyla yakından bağlantılı "biçimlendirme isteği"nin bir yansıması olarak da görülebilir. Bu bakış açısından, estetik doğru (yani hayatın bir sanat eserine dönüş-

4 Örneğin, bkz. Jørgen Leth, "Tilfældets gifts: Enfilmisk poetik" (Şansın Armağanları: Sinemasal Bir Şiir), *Kritik* 2006, s. 2-10 ve Jonathan Wichmann, *Leth og kedsomheden* (Leth ve Can Sıkıntısı), Information Publishing, 2007.

5 Michel Foucault, "On the Genealogy of Ethics: An Overview of Work in Progress", Paul Rabinow (der.), *The Foucault Reader*, Penguin, Londra, 1984.

tüğü bir yaşam *sanatı* olarak) anlaşıldığı takdirde, ahlâklı olanın önünde bir engel değil, ahlâklılığın önkoşuludur. (Estetik) bir yaşam biçimi olmaksızın (ahlâki) mecburiyetlerimizi yerine getirmek imkânsızdır. Sınırlar olmazsa sorumluluk da olmaz. Kurallar olmazsa oyun da olmaz; çünkü sınırların olmadığı bir dünyada her zaman güçlü olanın sözü geçer.

İRADENİN TERBİYESİ

Peki hayata nasıl biçim kazandırıyoruz? Bir anlamda bu kitaptaki tüm politik, varoluşsal, etik ve psikolojik düşüncelerin arkasında bu soru yatıyor. Buraya kadar bu soruya verilen pek çok yanıtla karşılaştık; bunları kabaca iki kategori altında toplamak yerinde olur. Bunların ilki, iradenin terbiyesiyle ilgili; ikincisi ise, insanların içinde yaşadığı ilişkileri ve bağlamları ilgilendiriyor. İlkinin hayatı "doğrudan" irade yoluyla, ikincisininse "dolaylı olarak" çevre yoluyla biçimlendirmeye çalıştığını söyleyebiliriz. Gelin, önce doğrudan etkilere göz atalım. Önceki bölümde, modern toplumda "seçeneklerin tahakkümü"nü tanımlayan ve sorunsallaştıran Psikolog Barry Schwartz'la tanışmıştık. Schwartz, neredeyse sınırsız seçme özgürlüğümüzü, *nelerin arasında* seçim yaptığımıza bakmaksızın *tek başına* iyi bir şeymiş gibi yücelttiğimizi söylüyordu. Bu elbette saçma, çünkü aklı başında herkes, iki iyi şey arasında seçim yapmayı, bin tane kötü şey arasında seçim yapmaya tercih eder. Fakat bu koşullar altında neyi seçmeyeceğimize nasıl karar veriyoruz? İrademizi, kendine hâkim olma sanatında ustalaşmamızı sağlayacak şekilde nasıl terbiye edebiliriz? Kişisel gelişim açısından Schwartz'ın, bu sorulara nasıl cevap vereceğimiz konusunda pek çok tavsiyesi var. Aşağıda bu tavsiye-

lerin arasından genişleterek yeniden ifade ettiğim bir seçme sunuyorum:[6]

- *Ne zaman seçim yapacağınıza karar verin:* Hayattaki her şeyi seçim yapmanızı gerektiren durumlar haline getirmeyin. Bu zihinsel olarak epey yorucu olur. Çoğu durumda alışkanlıklara ve rutinlere yaslanmak iyidir. Rutin bir şekilde hareket etmekte bir sakınca yoktur. Alışkanlıklardan ve rutinden yoksun bir hayat katlanılmaz olur.
- *"Ancak en iyisiyle mutlu olma"nın saçmalık olduğunu kabul edin:* Bir şey yeterince iyiyse, yeterince iyidir. Her zaman en iyisinin peşinde koşarsanız, mutluluk sizden kaçar. Esasında "en iyisi" fikri sonunda genellikle umutsuzluğa çıkar, çünkü bir yıl en iyi kabul edilen, ertesi yıl fena halde modası geçmiş kabul edilebilir. Yalnız en iyisi yeterince iyiyse, hiçbir şey tam olarak iyi değildir.
- *Kararlarınızı geri dönülmez hale getirin:* Schwartz, aşkınızın "gerçek" olup olmadığına veya cinsel ilişkinizin ortalamanın altında mı üstünde mi olduğuna kafa yormanın ve daha iyisi olabilir miydi diye düşünmenin bedbahtlığın reçetesi olduğunu söylüyor.[7] Pek çok kararın, özellikle de başkalarıyla ilişkilerimizi ilgilendiren mecburiyetlerin –elimize fırsat geçse dahi– geri dönülmez olması gerekir.
- *Şükran duyun:* Söylemesi kolay ama yine de önemli. Kierkegaard'ın zambak ve kuşla ilgili düşünceleri size ilham kaynağı olabilir mi? Veya Gelsted'in ağaçlarla ilgili şiiri? Kendine hâkim olma sanatına düzülmüş pek çok estetik övgü var.

6 Schwartz, *Bolluk Paradoksu*.

7 *A.g.e.*

- *Bağlanmaya hazır olun:* Önceki bölümde ele aldığımız hedonik koşu bandıyla ucundan tanışmak bile size istediğinizi elde etmenin yararları hakkında daha gerçekçi bir bakış açısı kazandırmış olmalı. Koşu bandı kavramı, çok istediğimiz bir şey olduktan az sonra belli bir "mutluluk seviyesi"ne geri döndüğümüzü anlatıyor. Bunu kabul etmek, belli bir arabayı ya da yazlığı satın almanın veya yeni birine âşık olmanın beklediğimiz derin ve kalıcı mutluluğu sağlamayacağını hissettirerek, bizi hayal kırıklığından koruyor.
- *Karşılaştırma yapma isteğine karşı koyun:* İnsanlar kendilerini başkalarıyla kıyaslamaktan alıkoymakta zorlanırlar, fakat bu eğilimin farkında olmak bile onu kontrol altına almaya yarayabilir. Evet, komşunun tavuğu komşuya kaz görünebilir; ancak belki de çitin üzerinden komşunuzun bahçesine bakmak yerine kendi bahçenizle ilgilenip orada çocuklarınızla oynamak daha iyidir. Yalnız belli şeylerin veya fikirlerin peşine düşmeye değer olduğunu söylemek züppeliktir; ona meydan okuyun. Mesela ben süpermarketteki en ucuz fıstıklı dondurmayı çok sevdiğimi, hayatımda yediğim en iyi "yemek"lerden birinin, bir akşam bir partiden dönerken otobüs durağında tattığım bir 7-Eleven *focaccia*sı olduğunu rahatlıkla itiraf edebilirim. Herhalde o an vücudumun ihtiyaç duyduğu doğru yağ, tuz ve lezzet karışımı oydu. Az, bazen gerçekten de çoktur!
- *Sınırlarla yaşamayı öğrenin:* Bu elbette bu kitabın odak noktası. Schwartz'ın kitabının da son konusu olan bu madde, Schwartz'ın, insanların kendilerini terbiye etme kabiliyetlerine olan büyük inancını yansıtıyor. Ne var ki, nefsimizi daha az şey isteyecek şekilde eğitme fikri bir çelişki içeriyor. Daha azla yetinmek güçlü bir irade gerektiriyor ve bu da "doğrudan" yöntemin Aşil topu-

ğu: Kışkırtıcı, davetkâr ve sınırsız bir dünyada, kendinizi ve iradenizi olan biteni kaçırmayı göze alacak özdenetimi kuracak kadar eğitmek gerçekten mümkün mü? Bazıları bunu yapabilir. Kim bilir, bu konudaki kişisel gelişim kitaplarından da fayda görülebilir. Ancak çoğumuz için "dolaylı" yöntem, yani içsel bir psikolojik olgu olarak iradeye odaklanmak yerine bizi çevreleyen kurumlar, sistemler, örgütler, teknolojiler, evler ve aileler zeminine odaklanan bir yaklaşım daha faydalı olacaktır. Bunu akılda tutarak, biraz da bu çerçevelerin hayatlarımızda aldığı biçimleri tartışmamız gerekiyor.

RİTÜELLER ARACILIĞIYLA BİR ESTETİK KÜLTÜREL ZEMİNİN OLUŞTURULMASI

İnsan hayatı için önemli olana odaklanıp önemsiz olanı kaçırmayı kolaylaştıran bir zemin nasıl oluşturulur? Bir kez daha, bu konuda estetik yararlı olabilir ve sosyal hayattaki estetik genellikle ritüellerde gizlidir. Antropolog Mary Douglas, ritüelleri, insanların kendi topluluklarını tanımalarını sağlayan sosyal ilişki kuralları olarak tanımlar.[8] Bu kuralların önemli bir estetik boyutu vardır, çünkü ritüeller (örneğin kilisede, düğünlerde ya da meclis açılışında) genellikle dokunaklıdır ve bize içinde yaşadığımız toplumun nasıl bir yer olduğunu hatırlatır. Douglas'a göre, toplumu ritüeller idame ettirir. Ritüelsiz toplum, toplum sayılmaz – ya da daha doğrusu, insanlarının anlamakta zorluk çektiği bir toplum olur. Toplumsal hayata ritüeller biçim verir. Bu bakış açısına göre, pek çok sosyoloğun işaret ettiği gibi, son yıllar-

8 Mary Douglas, *Saflık ve Tehlike: Kirlilik ve Tabu Kavramlarının Bir Çözümlemesi*, çev. Emine Ayhan, Metis Yayınları, İstanbul, 2021.

da modern toplumun ritüellerinden arındırılması hayıflanılacak bir durumdur. Kimileri ritüellerden arındırmanın bireyi yaratıcı ifade için özgürleştirdiğini iddia etmiştir, ancak içinde özgür olma yolları barındırmayan bir özgürlük tahayyül etmek zordur. Ritüeller olmazsa, hayatta Løgstrup'un bizi uyardığı biçimsizliğin hüküm sürme tehlikesi vardır.

Sosyolog Anthony Giddens, modern toplumu, ritüelleşmiş geçişlerden çok "açık deneyim eşikleri"ne göre düzenlenmiş olarak tasvir eder.[9] Bu senaryoda, ritüellerin harici referans noktaları olarak etkisi hafiflemiştir – ve iddiaya göre çoğu kararı kendimiz veririz. Bu, hayattaki büyük geçişlerden pek çoğu için geçerlidir: Doğum, ergenlik, evlilik ve ölüm. Elbette bu geçişlerde hâlâ birtakım ritüeller var, fakat pek çoğu doğallıklarını kaybetmiş gibi. Bunlar giderek daha çok "tasarım" öğesi taşıyor ve birey bir ritüel olup olmayacağını –yapılacaksa da ne biçimde olacağını– kararlaştırıyor. Bu muhtemelen en açıkça çocukluktan ergenliğe ve yetişkinliğe geçiş törenlerinde (konfirmasyon, bar mitzvah vb.) görülse de, evlilik ve doğum törenleri için de geçerli (örneğin *designer birth* kavramını bir araştırın). Birey, halihazırdaki menülerden kendine bir hayat oluşturması beklenen bir tüketiciye dönüşmüş vaziyette. Bunun sonucu olarak, artık hiçbir şeye kesin gözüyle bakılamıyor (ya da törenleştirilemiyor). Hayatın çoğu alanı yeniden gözden geçirilebiliyor, seçilebiliyor ya da seçilmeyebiliyor. Bunun bir uzantısı olarak, Giddens, güncel toplumsal bağlamlarda ritüellerin görece eksikliğinin, bireyi bu geçişlerle baş etme becerisi açısından önemli bir psikolojik temelden mahrum bırakıp bırakmadığını sorguluyor. Geleneksel geçiş törenlerinin, bireysel hayatla daha kapsayıcı varoluşsal meseleler arasında

9 Anthony Giddens, *Modernite ve Bireysel Kimlik: Geç Modern Çağda Benlik ve Toplum*, çev. Ümit Tatlıcan, Say Yayınları, İstanbul, 2010. Bu çalışmayla ilgili analizimi, buradaki bazı kısımları da aldığım 2008 tarihli şu kitapta bulabilirsiniz: *Identitet: Udfordringer i forbrugersamfundet.*

ilişki kurarak, söz konusu kişileri daha büyük kozmik güçlerle temasa zorladığını yazıyor.[10]

Toplumsal olanın ritüellerden arınması, bireylerle hayatın daha geniş ahlâki çerçevesi arasındaki bağın –genellikle bireyselleşme ve sahicilik uğruna– zayıflamasını temsil ediyor. Ne var ki bu riskli bir strateji, çünkü tüm toplumların, bireylerinin birlikte uygarca vakit geçirebilmesi için ritüellere ihtiyacı var. Ritüeller birbirimizle verimli bir biçimde etkileşim kurmamızı sağlıyor. Kamusal alanda belli ritüelleşmiş şablonlara göre hareket etmek sahte veya samimiyetsiz değildir. Felsefeci Anthony Holiday, Douglas'ın çalışmalarına dayanarak ritüellere saygının evrensel bir ahlâki değer olduğunu söyler.[11] Elbette bu, her ritüelin ahlâki değeri olduğu anlamına gelmez. Daha ziyade, bir derece ritüelleşme olmayan bir toplumda, ahlâklılığın mümkün olmayacağı anlamına gelir. Holiday'e göre, ahlâki bütünlüğümüzü ancak belli ritüelleri kabul ettiğimiz ve onlara saygı duyduğumuz takdirde koruyabiliriz – ifade ve toplantı özgürlüğü (yurttaşlık hakları) dahil. 2006'da ölen Holiday, kulak verilmesi gereken bir karakter. Bir Güney Afrikalı olarak, hayatının önemli kısmını *apartheid* rejiminin keyfi yetki kullanımıyla savaşmaya adamış ve İngiltere'ye sürgüne gitmeden önce altı yıl hapis yatmıştı. Avusturyalı felsefeci Ludwig Wittgenstein'ın, dilin "bir yaşam biçimi" olarak anlaşılması gerektiğini söyleyen dil felsefesinden esinlenmişti. Holiday, terbiye edilmiş bir dilsel yaşam biçiminin ancak hakikat, adalet ve ritüellere saygı gibi belli bazı ahlâki değerlerin olduğunu varsaydığımız takdirde mümkün olduğunu düşünüyordu. Holiday'in analizine dayanarak, ritüeller olmadan edepli olmak mümkün değildir, çünkü dilsel topluluğun önkoşulu ritüellerdir.

---

10 Giddens, *a.g.e.*

11 Anthony Holiday, *Moral Powers: Normative Necessity in Language and History*, Routledge, New York, 1988.

Bir kez daha, estetik yaşam biçiminin –kolektif olarak da– ahlâki yaşam biçimleri kurma olasılığıyla yakından bağlantılı olduğunu görüyoruz.

Dolayısıyla, ahlâka dayalı bir yaşam biçimine olanak sağlayan, estetik açıdan cazip ritüelleri olan bir kültürel ekoloji yaratmaya uğraşmalıyız. Bunlar farklı derecelerde tüm kültürlerde bulunuyor (Japon çay seremonisi veya iyi ki doğdun şarkısı söyleyerek doğum günü pastasının üstündeki mumları üflemek) ve belli durumlarda kolektif dikkati önemli meselelere çekmekte kullanılıyor. Her birey hayatına biçim kazandırmak için kendi küçük gündelik ritüellerini oluşturabilir, fakat bunun insanların birlikte bir şeyler yaptığı kolektif alanda (özellikle işyerlerinde ve eğitim kurumlarında) da yapılması gerekir. Yalnız içimizdeki irade gücü bağlamında değil, estetik zeminler ve çevreler bağlamında düşünmek, önceki bölümde ele aldığımız, muhtelif teknolojilere bağımlılık riskini de dengeleyebilir. Alışkanlıklar ve irade gücü gibi şeyler söz konusu olduğunda psikoloji o kadar da zor bir şey olmayabilir. Adam Alter'ın *Karşı Konulmaz* kitabında işaret ettiği gibi, etrafımızı ayartıcı öğelerle kuşattığımız sürece onlara yenik düşmek işten değildir; buna karşılık, çevremizden bu öğeleri kaldırdığımızda irade gücünü bulmak kolaylaşır. Amaç, bir zemin oluşturmaktır – *Kişisel Gelişim Çılgınlığında Kendiniz Kalabilmek*'teki temel metafora dönmek gerekirse, bu kök salmanın da önkoşuludur. Kök salacağımız bir zemin yoksa, köksüzlükten kaçınmak güçtür. İkinci Dünya Savaşı sırasında tüberküloz ve açlıktan erkenden ölen ve eserlerinin arasında *Kökler* de bulunan Fransız felsefeci, anarşist ve sufi Simone Weil, kök salmanın, en önemli fakat en az tanınan insan ihtiyacı olduğunu düşünür.[12] Yaşadığımız sorunların pek çoğu yalnız kök-

12 Simone Weil, *Kökler: İnsanın ve Ruhun İhtiyacı*, çev. Yusuf Yenen, Ketebe Yayınevi, İstanbul, 2021.

süzlükten değil, köklerin önemini anlayamamaktan da kaynaklanır. Köklenmenin değerini kısmen ritüeller sayesinde keşfederiz. Peki bunu nasıl yaparız? Şimdiye kadar sunduğum daha bireysel ve irade tabanlı tavsiyelere iyi kötü pratik öneriler ekleyerek bitireyim:

- Toplum olarak, geçmiş bilgisinin ve kültürel geleneklerin, bireyin kendini ifade özgürlüğüne engel olmadığını anlamalıyız. Okullarımız ve eğitim sistemimiz, geçmişin deneyimlerini yeniden inşa etmekten ve çoğaltmaktan korkmamalı. Toplumun köklerini anlamak gericilik değil, hayatın topluluklar içinde yaşandığını kabul etmenin önkoşullarından biridir. Günümüzde pek çok kişi umudu inovasyonda ve radikal değişimde arıyor, ancak bunlar tek başlarına bir değere dönüşürse hayatın bir biçimi veya sınırı kalmaz. Pratik bir biçimde inovatif düşünebilmek için, önce yaşadığımız yerin ve zamanın tarihsel bakış açısında nereye oturduğunu bilmeliyiz. Bunu, günümüzdeki her an değişime hazır, esnek, yenilikçi, proaktif ve kendi kendini yöneten insan idealinin "olan biteni kaçırma" konusunda doğal bir isteksizlik yarattığını[13] söyleyerek ifade edebiliriz. Geçenlerde Dare Disrupt danışmanlık şirketinden bir fütüroloğun yazdığı bir makale okudum. Yazar, uğruna "hayatımız boyunca kendimizi eğitmemiz gereken" geleceğin toplumunda aranılacak insan tiplerini özetliyordu.[14] Kodlamacı, yaratıcı, yönetici, bakıcı, girişimci ve sanatçı olmamız gerektiğini öngörüyordu. Belki bakıcılık dışında bunların hepsi sınırları aşmaya, önayak

13 Bu kısım, daha önce *Politiken* için yazdığım bir köşe yazısına dayanıyor: http://politiken.dk/kultur/art5973426/Nej-tak-Hella-Joof-hvorfor-i-alverden-skal-vi-disrupte-vores-liv.

14 Bkz. http://politiken.dk/indland/uddannelse/studieliv/art5961892/Fremtidens-seks-typer-%E2%90%93-som-vi-skal-uddanne-os-til-hele-livet.

olmaya, yenilemeye ve kişisel gelişime dayanan, yaratıcı, yenilikçi ve ezber bozan roller. Toplumsal devamlılık ve tekrara pek dikkat sarf edilmemiş. İdeal olan, sürekli kendini yeniden icat eden, kendi hayatının girişimcisi, daima en gözde varoluşsal girişim şirketini kuran kimlik sanatçısı olabilmek. Bir proje uçmaya hazır hale geldiğinde, derhal geride bırakılarak yerine yeni ve farklı bir tanesi geçmeli.

Bu ideale yaklaşanlar olabilir, fakat çoğumuz için bu biraz sorunludur. Buna rağmen, değerlendirme görüşmelerinde, kişisel gelişim kurslarında veya başka gelişim pratikleri tarafından bu ideale yaklaşmaya çalışmaya zorlanıyoruz. Çoğu zaman başarısız oluyor ve hem strese giriyor hem de zihnen yoruluyoruz – ya da aczimizden dolayı hüsrana uğrayarak boş laf tombalası oynamaya başlıyor, yenilikçilik ve radikal değişim talebini göklere çıkaran yöneticilerin, koçların ve danışmanların kullandığı zırvalıkları yineliyoruz.[15]

Sanat dünyasından ödünç aldığımız metafora dönecek olursak, sanatçının bir istisna olduğunu ve öyle kalması gerektiğini söyleyebiliriz. Eğer hepimiz her daim radikal yenilikçi sanatçılar olsaydık, toplumda tutarlılık diye bir şey kalmaz; kimse kendi kısa vadeli heveslerinin peşinde koşmaktan başka bir şey yapma mecburiyeti hissetmezdi. Neyse ki birleştirici temalar üzerine kalıcı sergiler düzenleyerek ele avuca sığmaz sanatçıları dizginlemeye yardımcı olan küratörlerin de sayısı az değil. Yaygın akademik eleştiriler bir kenara, küratörlerin meşru işlevi, toplumu vatandaşlarına şef-

15 Boş laf tombalası, rakamlar yerine günümüzün boş klişelerini ve moda kelimelerini ("radikal değişim", "inovasyon" vs.) işaretlediğiniz bir oyun. Orta kademe yöneticilerden ya da danışmanlardan biri bu sözcüklerden birini kullandığında üstlerini çiziyor ve kartınızı tamamladığınızda "Tombala!" diye bağırıyorsunuz. Oyunun amacı, klişelerle dolu sunumları eleştirmek.

faflaştıran bir istikrar seviyesine sahip, adil ve eşitlikçi sistemler üretmek olabilir. Dahası, bunlardan bazıları zaten mevcut olanı sürdürmeyi ve korumayı iş edinerek hamilik yaparlar. Hamiler, önemli olanı, kısa vadeli yıkıcılık tehdidinden korumaya yardımcı olurlar. Bunun için onlara teşekkür etmeliyiz. Hayatın küratörleri ve hamileri –kimilerinin dediği gibi, koruyucuları– iş ilanlarında talep görmeli ve çabalarının hakkı verilmelidir. Sanatçı ya da girişimci olmadıkları için utandırılmamalıdırlar. Tam aksine, sanatsal yenilikçilik, esasında ancak sürekli sınırları zorlayıp bir şeyleri kırıp dökmek yerine, çerçeveler oluşturup bunları koruyan küratörler ve hamiler var olduğu sürece mümkündür. Hami olmak kendi başına bir yaşam sanatıdır ve gelecekte onlara çok fazla ihtiyaç olacaktır.

- Hamiyi meşru bir varoluşsal figür olarak hayata döndürme fikrinden devam edersek, genel toplum da ahlâk terbiyesine odaklanmalıdır. Olan biteni kaçırmaya alışmak, hem aile içinde hem de okullarda beslenip büyütülmesi gereken bir ahlâki olgunluk gerektirir. Eğitim çevrelerinde uzun yıllardır beceri geliştirmenin ve kendi potansiyelini en iyi şekilde kullanmanın üzerinde duruyoruz. Bunu yaparken de PISA araştırmalarının ve ulusal sınavların niceliklendirdiği şeylere odaklanıyoruz. Gelin görün ki, okul sisteminin en önemli işlevi, demokrasiyi koruyabilen ve yenileyebilen sorumlu vatandaşlar yetiştirmek olmalı. Çok uzun zamandır okullar, rekabet devletinin çeşitli testlerde yüksek puan alan "fırsatçı birey" talebini karşılamak üzere iş görüyor. Vurguyu yeniden ahlâkın ve demokrasinin üzerine çekmeliyiz. Geleceğin vatandaşlarına, kendi menfaatlerine hizmet edebileceği için değil, doğru olduğu

için doğru olanı yapmayı öğretmeliyiz. *Marshmallow*larını biriktirmek yerine paylaştıkları için onları ödüllendirmeliyiz. Böyle bir yetiştirilişin fırsatçılığın tam tersi olduğunu; kitabın başında saydığımız krizlerle baş etme becerimiz açısından esas olan itidal ve kendine hâkim olma erdemlerine saygıya dayandığını anlamalıyız.

Böylesi bir ahlâki öğrenmenin akademik öğrenmeyi kesinlikle tehdit etmediğini de eklemek lazım. Tersine, dünyanın bireyden çok daha büyük olduğu bilgisine dayanıyor – ki bu bilgi, tarihten matematiğe pek çok farklı disiplin aracılığıyla aktarılabiliyor.

- Genel anlamda, insan yaşamında şansın rolünü de kabul etmeliyiz. Herkesin kendi kaderinin efendisi olduğu ve yeterince motive olursak "ne istersek o olabileceğimiz" görüşü, bitmez tükenmez bir gelişim ve optimizasyon felsefesine dayandığından ve işler yolunda gitmediğinde bir tek kendimizi suçlayabileceğimiz gibi bir bireyci teşhise yol açtığından, sorunludur. Son yıllarda pek çok toplumsal sistem, siyasi sistemlerdeki veya ekonomik eğilimlerdeki değişikliklerden kaynaklanıp kaynaklanmadığına bakılmaksızın, bireyi, üzerinde kontrolü olmayan pek çok sorundan (örneğin işsizlik, yoksulluk, hastalık ve toplumsal sorunlar) sorumlu tutmuştur. Ne var ki, büyük ölçüde hiçbir bireyin kendi kaderinin efendisi olmadığı fikrine dayanan sistemler tasarlayarak daha fazla dayanışmayı teşvik edebiliriz. Bu, en varlıklıların bile daha azına razı olmasını sağlayabilir, çünkü bir gün tesadüfen ya da hastalık nedeniyle kendilerini kırılgan ve yardıma muhtaç halde bulabilirler. Boş bir çilecilik alıştırması olarak değil, herkes için yeteri kadar kaynak olmasını sağlamak için "olan biteni kaçırmayı" öğrenmek zorundayız. Ben,

hem bir hayli eşitlikçi (uluslararası sıralamalara göre) hem de epey mutlu bir toplum olan Danimarka'da yaşıyorum. Kabul etmek lazım ki, zirveyle dip, zenginle fakir arasındaki farkın görece küçük olması, ülkemizin dünyanın en ahenkli ve başarılı ülkelerinden biri sayılmasında[16] önemli bir etken. Eşitlik başlı başına bir amaç değil, fakat küresel eşitsizliğin alıp başını gittiği bir dünyada kıymetli bir şey olduğu aşikâr.

- Konuya hafif soyut bir yerden bakmak gerekirse, zamana daha döngüsel bir bakışla yaklaşmak da iyi bir fikir olsa gerek. Hiçbir şey kaçırmamamızı öğütleyen sınır tanımaz *daha fazla, daha fazla, daha fazla* düşüncesi çizgisel bir bakışa aittir. Ömür boyu süren bir öğrenme sürecinin parçası olarak, yaşamımız boyunca büyümeye devam etmeye teşvik ediliriz. Bunun sonucu, ebedi optimizasyon gerekliliği, yani önümüzdeki yıl, bu yılkinden daha çok şey yapma ihtiyacıdır. Pek çoğumuz hem hemstır çarkına hem de hedonik koşu bandına mahkûm vaziyetteyiz ve bunun sonuçlarını stres, depresyon ve kaygı istatistiklerinde görüyoruz. Bir zamanlar hayatın inişler ve çıkışlar içeren daha geniş bağlamlarla örülü olduğu anlayışına daha bir vakıftık. İncil'in Vaiz bölümündeki gibi, her şeyin "kendi zamanı" olduğunu biliyorduk. Muhtemelen hayatın yalnız bireyin motivasyonu değil, dışsal öğeler (örneğin mevsimsel ve döngüsel değişiklikler) tarafından da belirlendiğini yeniden kabul etmemiz gerekiyor. Deneyimli hami, bir yıl moda olanın ertesi yıl gözden düşeceğini, eski bir şeyin de yeniden moda olacağını bilir. Tekerrürden korkmamalıyız. Kierkegaard'ın dediği gibi, tekerrür hem bireysel hem kolektif yaşamlarımıza biçim ka-

16 Bkz. Wilkinson ve Pickett, *a.g.e.*

zandırır. *Tekerrür* adlı kitabında yazdığı gibi, döngüsel tekrar olmadığında hayat, içerikten yoksun boş seslere dönüşür.[17] Tekerrür olmadığında zorunluluk olmaz. Tekerrür, her sabah kalkıp çocuklara beslenme çantası hazırlamaktır. Tekerrür, kendilerini depresif ve keyifsiz hisseden eski arkadaşları ziyaret etmektir. Gerçekte bu bir tür cesaret gerektirir; yapılacak doğru şey olduğu için hep aynı şeyleri yapma cesaretini. Aynı zamanda, bu kitapta öne sürüldüğü gibi, heyecan verici olma potansiyeli taşıyan yeni ilişkiler dahil, bir şeylerden mahrum kalmayı da gerektirir. Herkesle arkadaş olmak istersek kimseyle gerçek anlamda arkadaş olamayız. Bir şeyi kusursuz yapmak istersek, hiç yapamayız.

Bu kitabın başından beri kendine hâkim olma sanatının bir erdem olduğunu savunarak, sınır tanımaz bir kültürün bu erdem için verimli bir toprak olmadığını göstermeye çalıştım. Sonuç olarak, bireyin kendi isteğiyle kendini dizginleme ve bir şeylerden mahrum kalma yolları ile (doğrudan yöntem) insanların hayatlarına biçim kazandıran zeminleri dolaylı olarak hazırlayan yolları birbirinden ayırt etmeye uğraştım. Felsefeci Matthew Crawford, sürekli dikkat dağıtan unsurlardan ve sınırsız kişisel gelişim kültürünün yarattığı doyumsuz ihtiyaçlardan kurtulmak istiyorsak, "dikkat ekolojileri" yaratmak için birlikte çalışmanın gerekliliğinden söz ediyor.[18] Bu bireysel düzeyde (hayatlarımızı düzenleme biçimimizle), örgütsel düzeyde (işyerlerimizde) ve toplumsal düzeyde (okullarımız, toplumsal sistemlerimiz, hastanelerimiz ve emeklilik bağlamında) yapılabilir. Genel an-

17 Bkz. Søren Kierkegaard, *Korku ve Titreme*, Ketebe Yayınları, İstanbul, 2022 ve *Tekerrür*, Alfa Yayınları, İstanbul, 2021.

18 Matthew B. Crawford, *The World Beyond Your Head: On Becoming an Individual in an Age of Distraction*, Farrar, Straus and Giroux, New York, 2015.

lamda zemin metaforu oldukça yerinde. Koşu bandından inmek sırf bir irade meselesi değil, aynı zamanda koşu bandının hiç var olmadığı bir kültür yaratmakla alakalı. Bunun en iyi ritüeller ve estetik aracılığıyla yapılabileceğine dair teorim henüz oluşum aşamasında ve onu ete kemiğe büründürmek için epey tartışma yapmak gerekiyor. Yine de hayatlarımızı kolektif olarak biçimlendirmenin, son elli yıldır hızına hız katan ve stres ve kontrolsüz kendini gerçekleştirme belirtilerinin süratle yaygınlaşmasına yol açan sınırsızlık kültürünü dizginleyebileceğimi düşünüyorum.

Umarım bu kitapta bir araya getirdiğim fikirler, başkalarına olan biteni kaçırmakla ilgili yapıcı münazaralara girmek ve genel olarak itidal kavramına riayet etmek konusunda ilham olur. Kitabı her tür aşırıcılığın dengeleyici karşılığı görmenizi dilerim. Paradoksları sevenler, kitabı *aşırı ılımlı* olarak bile nitelendirebilir.

SVEND BRINKMANN

Kişisel Gelişim Çılgınlığında Kendiniz Kalabilmek

Çeviren MERCAN YURDAKULER • 136 sayfa



Modern hayatın temposu her geçen gün hızlanıyor. Bu değişime ayak uydurabilmek için bizim de sürekli olarak hareket halinde olmamız ve peşi sıra gelen yeniliklere uyum göstermemiz bekleniyor. Fakat bu bitimsiz devingenliğin stres, yorgunluk, depresyon gibi ağır bedelleri var. Gerçekten çağın hızına ayak uydurmaktan başka seçeneğimiz yok mu?

Danimarkalı psikolog ve felsefeci Svend Brinkmann yayımlandığı ilk günden itibaren büyük ilgi gören ve pek çok ülkede çoksatanlar listesinin üst sıralarına yerleşen bu kitabında, kişisel gelişim çılgınlığına direnmenin gerekliliğini hatırlatıyor. Yazar her şeyi mümkün gibi gösteren içe dönme, pozitif düşünme, kendini yeniden yaratma gibi moda trendlere odaklanmak yerine, kendimiz olarak kalarak belli bir yön ve amaç doğrultusunda ömür sürmenin önemine vurgu yapıyor.

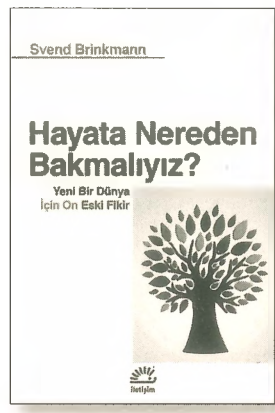
İletişim'den

SVEND BRINKMANN

Hayata Nereden Bakmalıyız?

Yeni Bir Dünya İçin On Eski Fikir

Çeviren MERCAN YURDAKULER • 151 sayfa



Yaşam koçları, iletişim uzmanları ve pozitif psikoloji sözcüleri, topluma mutluluğun kendini gerçekleştirme, maksimum potansiyele ulaşma gibi kavramlara bağlı olduğunu söylüyor ve bireylere kişisel gelişimlerine odaklanma öğüdünde bulunuyorlar. Bu formüllerin işe yaradığını söylemek zor, zira hayat çoğu kişi için hâlâ boş ve anlamsız...

Svend Brinkmann, *Hayata Nereden Bakmalıyız? Yeni Bir Dünya İçin On Eski Fikir*'de benliğimize ve kişisel mutluluğumuza odaklanan hayat görüşüne tutunmak yerine, eski felsefecilere kulak vererek anlamlı bir hayat sürmenin yollarını araştırıyor. Mutluluğun, benliğin ötesindeki insani esaslara bakabilme becerisi olmaksızın var olamayacağını hatırlatan, kafa açıcı bir başucu kitabı.