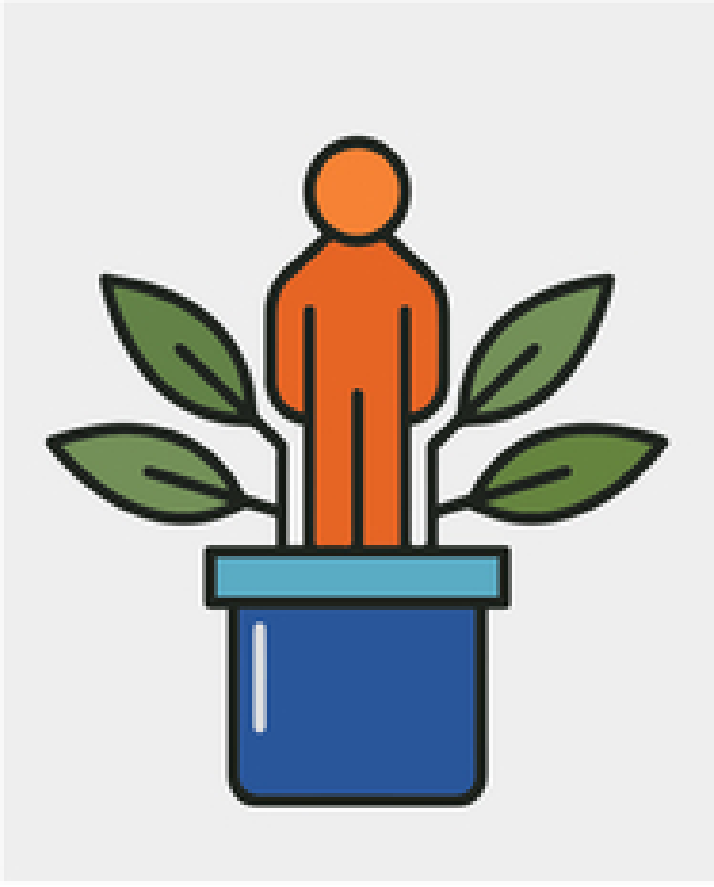
Svend Brinkmann

Kişisel Gelişim Çılgınlığında Kendiniz Kalabilmek



iletişim

SVEND BRINKMANN

Kişisel Gelişim Çılgınlığında Kendiniz Kalabilmek

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).

Stå Fast. Et opgør med tidens udviklingstvang
© 2014 Svend Brinkmann & Gylendal, Copenhagen
Bu kitabın yayın hakları Kalem Telif Hakları Ajansı aracılığıyla
Gylendal Group Agency'dan alınmıştır.

İletişim Yayınları 2870 • Psykhe 36
ISBN-13: 978-975-05-2848-4
© 2020 İletişim Yayıncılık A.Ş. / 1. BASIM
1-2. Baskı 2020, İstanbul
3. Baskı 2022, İstanbul

EDİTÖR 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

Kişisel Gelişim Çılgınlığında Kendiniz Kalabilmek

Stå Fast
Et opgør med tidens udviklingstvang

İNGİLİZCEDEN ÇEVİREN
Mercan Yurdakuler

iletişim

Bu kitabın Türkçeleştirilmesinde, Danca orijinal metnin *Stand Firm. Resisting the Self-Improvement Craze* başlıklı İngilizce çevirisi kullanılmıştır.

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR 7

GİRİŞ
SOL ŞERİTTE YAŞAMAK 9

BİRİNCİ ADIM
İÇİNE DÖNMEYİ BIRAK 23

İKİNCİ ADIM
HAYATINDAKİ OLUMSUZLUKLARA ODAKLAN 39

ÜÇÜNCÜ ADIM
HAYIR ŞAPKANI TAK 55

DÖRDÜNCÜ ADIM
DUYGULARINI BASTIR 69

BEŞİNCİ ADIM
KOÇUNU SEPETLE 83

ALTINCI ADIM
KİŞİSEL GELİŞİM KİTABI YA DA BİYOGRAFİ YERİNE ROMAN OKU 95

YEDİNCİ ADIM
GEÇMİŞE TUTUN 109

EK
STOACILIK 125

TEŞEKKÜR

Kişisel gelişim ve kendini gerçekleştirme üzerine pek çok kitap yazılıp çiziliyor; her yıl bunlardan milyonlarca satılıyor. Eğitim ve iş[1] dünyasında kişisel gelişim felsefesine rastlanmadık yer yok. İnişli çıkışlı yaşamlarımız durmaksızın değişirken, sürüsüyle danışman, terapist ve yaşam koçu bize bu dalgalı denizlerde yol gösteriyor. Bu kitap, kişisel gelişim kültürüne muhalif bir ses çıkarmaya –bir başka seçenek sunmaya– yönelik bir girişim. Kısacası gelişmekle değil, olduğunuz gibi kalmakla ilgili. Kendinizi bulmakla değil, kendinizle yaşamakla ilgili. Kitap ilk adım olarak olumlu değil, olumsuz düşünmeyi salık veriyor. Esinini "Etkili İnsanların Yedi Alışkanlığı" gibi popüler felsefelerden, tinsellikten ya da U Teorisi'nden değil, Eski Roma'da bir köle (Epiktetos) ile bir imparator (Marcus Aurelius) tarafından şekillendirilen aklı başında (ama asla sıkıcı olmayan) Stoacı felsefeden alıyor. Bu başta kulağınıza biraz tuhaf gelebilir... Ama sabırlı olun.

1 Bu alana ilgim, on yıl önce, Cecilie Eriksen ile beraber "Kendini Gerçekleştirme? Sınırsız Gelişim Kültürüne Dair Eleştirel Tartışmalar" (Selvrealisering - kritikse diskussioner af en grænseløs udviklingskultur, Klim, 2005) isimli erken eleştirel çalışmayı yayına hazırlarken uyandı.

Bu vesileyle, yayınevinin kataloğundaki pek çok kitaptan hayli farklı olduğu halde bu kitabın özgün Danca halini basan Gyldendal Business'tan Lise Nestelsø ve Anne Weinkouff'a teşekkür ederim. Bu iş için doğru yayıncılar olduğunuzu buradan anlamıştım ve bana inanıp güvendiğiniz için müteşekkirim. Baştan sona bütün süreç keyifli oldu. Anne olağanüstü derecede yardımcı bir dinleyici, okur ve editördü. Kitabın taslağıyla ilgili pek çok faydalı yorum yapan Anders Petersen, Ester Holte Kofod ve Rasmus Birk'e de teşekkür ederim. Ayrıca Todd May'e de olumlu geri bildirimler verdiği ve kitabı, çatısı altında yer almaktan inanılmaz gurur duyduğum Polity Press'e önerdiği için çok teşekkür ederim. Son olarak, kitabın Birleşik Krallık baskısı hazırlanırken mükemmel bir editörlük işi çıkaran Louise Knight'a ve harikulade çevirisi için Tam McTurk'e teşekkür ederim.

SOL ŞERİTTE YAŞAMAK

Bugün birçoğumuz her şeyin giderek daha hızlı aktığını hissediyor. Hayatın temposu sürekli artıyor gibi. Kendimizi aralıksız olarak yeni teknolojiler, kurumsal yeniden yapılanmalar ve gıda, moda ve mucizevi tedavilerde gelip geçici trendler bombardımanı altında buluyoruz. Akıllı telefonunuzu satın aldığınız an, son uygulamaları çalıştırabilmek için bir üst modele geçmeniz gerekiyor. İşyerinizdeki bilişim sistemine daha alışamadan yeni bir sürüm kuruluyor. Tam sinir bozucu meslektaşınıza katlanmayı öğrenirken kurum yeniden yapılanıveriyor ve karşınızda yepyeni bir ekip buluyorsunuz. Değişmeyen tek şeyin bitimsiz değişim olduğu, dün öğrendiğimiz şeyin yarın geçersiz olacağından başka bir şeyden emin olamadığımız "öğrenen organizasyonlar"da çalışıyoruz. Hayat boyu öğrenme ve beceri geliştirme; eğitim sisteminde, iş dünyasında ve diğer sektörlerde anahtar kavramlar haline geldi.

Sosyologlar, her şeyin devamlı bir değişim halinde olduğu bu devri tanımlamak için "akışkan modernite" gibi ben-

zetmeler kullanıyor.[1] Özellikle *zaman* akışkan görülüyor; sanki tüm sınırlar silinmiş gibi. Bu neden böyle, kimse bilmiyor. Kimse nereye doğru gittiğimizi de bilmiyor. Kimileri küreselleşmenin –ya da daha doğrusu, "küreselleşme tehdidi"nin– kaçınılmaz, aralıksız değişim anlamına geldiğini iddia ediyor. Şirketler değişen taleplere ve şartnamelere uyumlanma ihtiyacında olduğundan, personelin de esnek ve değişime hevesli olması gerekiyor. En az birkaç onyıldır, iş ilanlarında "Esnek, kolay uyum sağlayan ve hem profesyonel hem kişisel gelişime açık eleman aranıyor" cümlesi kullanıla kullanıla eskitildi. Sabit durmak en büyük günah. Herkes ilerlerken siz yerinizde sayıyorsanız geride kalıyorsunuz. Günümüzde bu, geri gitmekten farksız.

Akışkan modernitede –nam-ı diğer, esnek kapitalizm, post-Fordizm, tüketim toplumu– başlıca kural, *ayak uydurmak*.[2] Fakat her şeyin temposunun sürekli hızlandığı bir kültürde bu giderek daha da güçleşiyor. İş değiştirmekten deneme yazmaya ya da yemek yapmaya kadar her şeyi yapma hızımız giderek artıyor. Örneğin 1970 yılına kıyasla geceleri ortalama yarım saat, 19. yüzyıla kıyasla iki saat daha az uyuyoruz.[3] Hayatın neredeyse her alanında tempo hızlandı. Artık *fast food*dan, *speed-dating*den (hızlı flört), *power nap*lerden (güç uykusu veya şekerlemesi) ve kısa süreli terapiden söz ediyoruz. Geçenlerde Spritz diye bir uygulamayı denedim. Her seferinde tek bir sözcük göstererek okuma hızınızı dakikada 250 sözcükten 500-600 sözcüğe çıkarıyor.

1 Bu benzetme, sosyolog Zygmunt Bauman'a aittir. Bkz. *Akışkan Modernite*, çev. Sinan Okan Çavuş, Can Yayınları, 2017 ve yazarın "akışkanlık" kavramı ışığında sevgi, korku, kültür ve yaşamın kendisini analiz ettiği sonraki çalışmaları.

2 Bunu şu makalede analiz ettim: "Identity as Self-interpretation", *Theory & Psychology*, sayı 18, 2008, s. 405-423.

3 Bu, sosyolog Hartmut Rosa tarafından şu kitaplarda açıklanmıştır: *Alienation and Acceleration: Towards a Critical Theory of Late Modern Temporality*, NSU Press, 2010 ve *Social Acceleration: A New Theory of Modernity*, Columbia University Press, 2015.

Birdenbire, birkaç saatte roman bitirir hale geliyorsunuz! Fakat bu, edebiyatı daha iyi anlamanızı sağlıyor mu? Hız neden kendi başına bir hedef haline geldi?

Değişimin hızını eleştirenler, bunun katıldığımız etkinliklere karşı genel bir yabancılaşmaya ve kalıcı bir vakitsizlik hissine neden olduğuna dikkat çekiyor. Teknolojik ilerlemeler, teoride bize zaman kazandırmak için var; çocuklarla top oynamak, seramik yapmak ya da siyaset tartışmak için. Fakat kazandığımız (örneğin otomatikleştirilen ya da Üçüncü Dünya'ya yaptırılan rutin veya montaj hattı işlerinden artan) vakit, yeni projelere ve zaten kalabalık olan bir ajandayı daha da doldurmaya ayrıldığında tam tersi oluyor. Seküler dünyamızda ebedi cenneti sopanın ucundaki havuç olarak görmüyor, onun yerine gezegendeki görece kısa zamanımıza olabildiğince fazla şey sığdırmaya çalışıyoruz. Bu, elbette başarısız olmaya mahkûm, beyhude bir çaba. Depresyon ve tükenmişlik gibi modern salgınları, bireyin sürekli ilerlemenin dayanılmaz doğasına verdiği tepki olarak yorumlamak cazip. Hız kesen –hızlanmak yerine yavaşlayan, hatta belki tamamen duran– birey, gelişme çılgınlığına tutulmuş bir kültürde münasebetsiz kaçıyor ve kendisinde bir patoloji aranabiliyor (yani klinik depresyon teşhisi alabiliyor).[4]

Hız kültüründe olan bitene nasıl ayak uydurursunuz? Ayak uydurmak, sürekli bir uyum sağlama hevesine işaret eder. Hem kişisel hem profesyonel düzeyde süregiden gelişime işaret eder. Septikler (şüpheciler), hayat boyu öğrenme kavramından "ölene kadar öğrenme" olarak söz eder (pek çokları için iyi niyetli uzmanlar tarafından verilen bitmez tükenmez kurslar bir nevi eziyet, hatta iki dünya arasında bir çeşit araftır). Yassı örgüt yapısına sahip, sorumlu-

4 Anders Petersen bunu pek çok kereler, örneğin bu makalede tanımlamıştır: "Authentic Self-realization and Depression", *International Sociology*, sayı 26, 2011, s. 5-24.

lukların bölüştürüldüğü, bağımsız takımların ve işle özel yaşam arasında –varsa– belirsiz sınırların olduğu modern öğrenen organizasyonlarda, en çok önem atfedilen şeyler, kişisel, toplumsal, duygusal ve öğrenmeye ilişkin becerilerimizdir. Otoriter bir patrondan gelen emirler olmadığında, başkalarıyla müzakereler yapmanız, birlikte çalışmanız ve neyin doğru olduğuna karar vermeniz gerekir. Günümüzde ideal çalışanlar, kendilerini birer beceri deposu olarak gören ve bu becerileri izlemeyi, geliştirmeyi ve en iyi şekilde kullanmayı kendi sorumlulukları addedenlerdir.

Bir zamanlar kişisel konular kabul edilen her tür insanlar arası ilişki ve usul, artık birer araç olarak görülüp, personelin gelişimini tahrik etmek için şirketler ve örgütler tarafından kullanılıyor. Duygular ve kişisel vasıflar araçlaştırılmış vaziyette. Bu tempoya dayanamıyorsanız –çok yavaşsanız, enerjiniz yoksa ya da hepten çöküyorsanız– reçete edilen çareler koçluk, stres yönetimi, *mindfulness* (bilinçli farkındalık) ve pozitif düşünme. Hepimize "anda kalmak" tavsiye ediliyor, fakat etrafınızdaki her şey hızla akarken pusulanızı ve zaman mefhumunuzu şaşırmak işten değil. Geçmişe tutunmak geriletici kabul edilirken, gelecek, açık ve anlamlı bir yaşam yolu olmaktan ziyade, zamanın içinde, hayal edilmiş ve birbiriyle birleşmeyen bir dizi andan ibaret. Peki dünya bu kadar kısa vadeye odaklıyken, uzun vadeyi planlamak mümkün mü? Denemeye değer mi? Her şey kaçınılmaz olarak yeniden değişecekse bu zahmet neden? Hoş, uzun vadeli ideallere ve sabit hedeflerle değerlere tutunuyorsanız, bu sefer de zor ve katı –ya da uzmanların dediği gibi, "değişim düşmanı"– kabul ediliyorsunuz. "Pozitif düşün ve çözüm ara" tekerlemesini tekrarlayıp duruyoruz; artık kimsenin sızlandığını duymak ya da yüzünü ekşittiğini görmek istemiyoruz. Eleştiri, derhal bastırılması gereken bir şey; bir olumsuzluk kaynağı. "Sen en iyi olduğun şeyi

yap", o zaman her şey yolunda gider; bunu hepimiz biliyoruz, öyle değil mi?

DEVİNGENLİĞE KARŞI İSTİKRAR

Hız kültüründe devingenlik, istikrara baskın gelir. Süratli, "akışkan," değişebilir, her telden çalabilir ve her yola yatabilir durumda olmanız gerekir. İstikrar ve kök salmak ise, bunun tam tersi demektir; bir yere çakılıp kalmışsınızdır. Bir çiçeğin sapı gibi esnek olabilirsiniz fakat kökünden sökülüp toprak değiştirmek o kadar kolay değildir. Yine de, hız kültüründe bile, "kök salmak" hâlâ olumlu –belki biraz eski kafa– çağrışımlara sahip. Köklenmiş olmak, başkalarına (aile, arkadaşlar, topluluk), fikirlere, yerlere ve belki belli bir sadakat beslediğiniz bir işyerine bağlanmış olmak demektir. Şimdilerde, bu kavramın biraz daha olumsuz bir tanımı, bu olumlu çağrışımları sıklıkla gölgede bırakıyor. Demografik anlamda giderek daha azımız kökleniyoruz. İşimizi, eşimizi, oturduğumuz yeri önceki kuşaklardan daha sık değiştiriyoruz. İnsanların "kök saldığından" değil, "sıkışıp kaldığından" söz ediyoruz ve bununla da iyi bir şey kastetmiyoruz. "İşe alıştın" da artık yüzde yüz olumlu bir ifade değil.

Pazarlama, bu güncel olguların belirgin olduğu alanlardan biri. İlanlar, kapitalizmin şiiri; toplumun bilinçaltının, sembolik yapılarının ortaya çıktığı yerler. Birkaç yıl önce InterContinental otelleri için yapılmış şöyle bir reklam görmüştüm: "Her yeri görmeden en sevdiğiniz yere karar veremezsiniz." Slogana tropik bir ada fotoğrafı ve şu soru eşlik ediyordu: "InterContinental bir yaşam sürüyor musunuz?" Bir başka deyişle, her yeri görmeden belli bir yere *bağlanamazsınız*. Bu, devingenlik mi köklenme mi felsefesinin en uç noktası. Kendimizi bir yere bağlamak, dünyadaki diğer ha-

rika yerlerden mahrum etmek demek. Hayatın diğer alanlarına uygulandığında, bu mesaj, epey yaygın olmakla birlikte bariz bir biçimde saçma: Hepsini denemeden, en sevdiğin *işi* bilemezsin. Bütün olası partnerleri "denemeden" en sevdiğin *eşe* karar veremezsin. Başka bir işin beni kişisel olarak daha fazla geliştirmeyeceği ne malum? Başka bir partnerin hayatımı şimdi beraber olduğum kişiden daha fazla zenginleştirmeyeceğini kim bilebilir? 21. yüzyılda, devingenliğin köklenmeye tercih edildiği bir çağda, insanlar partnerleriyle, eşleriyle ve arkadaşlarıyla istikrarlı ilişkiler kurmakta hayli zorlanıyor. Çoğu zaman başkalarıyla ilişkileri *saf ilişki* denen türden; yani salt duygulara dayanıyor.[5] Saf ilişkilerde dışsal kıstaslar yok ve pratik kaygılardan (örneğin maddi güvence) söz edilmiyor. Bu ilişkiler, ötekiyle hasbıhal etmenin duygusal etkisinden ibaret. Partnerimle beraberken "en iyi yüzüm" ortaya çıkıyorsa, ilişki meşrulaşıyor. Aksi halde meşrulaşmıyor. İnsan ilişkilerini geçici ve ikame edilebilir şeyler olarak ele alıyoruz. Başkaları tek başlarına birey olmaktan ziyade, bizim kişisel gelişimimiz için birer araçtan ibaret.

Bu kitap, köklenmenin ve istikrarı sağlamanın güçleştiği önermesine dayanıyor. Artık hepimiz devingenliğe, ilerlemeye odaklanmış vaziyetteyiz. Yakın gelecekte bu konuda yapabileceğimiz pek bir şey yok gibi – elbette hayatlarımızın soy, sınıf ve cinsiyet gibi katı parametrelerce düzenlendiği bir duruma dönmek de pek cazip değil. Akışkan modernitenin insanları bu gibi sınırlamalardan azat edebilmesinin eşsiz ve insanlaştırıcı bir tarafı var – tabii bir yere kadar; çünkü cinsiyet ve sınıf gibi etkenler, modern ve eşitlikçi refah devletlerinde bile, bireyin potansiyelini şekillendirmede önemli

5 Anthony Giddens saf ilişki kavramını ortaya koymuştur. Bkz. *Modernite ve Bireysel Kimlik. Geç Modern Toplumda Benlik ve Toplum*, çev. Ümit Tatlıcan, Say Yayınları, 2014.

bir rol oynamaya açıkça devam ediyor. Ne yazık ki pek çok kişi, "ne isterse" yapabileceği fikrine kendini kaptırıyor (bu özellikle gençlere yutturulan bir fikir); bu durumda çabaları yetersiz kaldığında neden kendilerini cezalandırarak tepki verdiklerini anlamak da kolaylaşıyor. Madem her şeyi yapabiliyorsun, işte ya da aşkta (Freud'a göre *lieben und arbeiten*[6] en önemli iki varoluşsal alandır) başarısız olman senden başkasının suçu olamaz. Şu halde günümüzde pek çoklarının kişisel yetersizlik kabul ettikleri şeyleri açıklamak için bir psikiyatrik teşhis arzulamasına da şaşırmamak lazım.[7] Bir başka yarı-şiirsel slogan –"mutluluk hapı" Paxil gibi ürünleri yapan ilaç devi GlaxoSmithKline'ınki– şöyle diyor: "Daha çok şey yap, daha iyi hisset, daha uzun yaşa." Hız kültüründe bunlar ana hedefler ve psikoaktif ilaçlar bunlara ulaşmamıza yardımcı oluyor: *Daha çok şey yapmak* (bunun ne olduğuna bakılmaksızın?); *kendini daha iyi hissetmek* (duygularınızı neyin tetiklediğinden bağımsız olarak?) ve *daha uzun yaşamak* (kazanacağınız ilave yılların niteliğine bakılmaksızın?). Hız kültüründe, yaptığımız şeyin içeriğine ya da anlamına pek kafa yormaksızın, daha çok şey yapmak, daha iyi yapmak ve daha uzun süre yapmak zorundayız. Kişisel gelişim kendi başına bir hedef haline geldi. Ve her şey özbenliğin etrafında dönüyor. Zygmunt Bauman'ın "küresel kasırga" diye tanımladığı bir dünyada kendimizi savunmasız hissettikçe, daha çok kendimize yöneliyor ve dolayısıyla ne yazık ki, iyiden iyiye savunmasız hale geliyoruz.[8] Buradan bir kısırdöngü doğuyor. Belirsizliklerle dolu bir dünyayla başa çıkmak için içimize dönüyoruz; dışarıdan yalıtıldık-

6 (Alm.) Sevmek ve çalışmak.

7 Bu tema, yayına hazırladığım bu eserde derinlemesine ele alınmaktadır: *Det diagnosticerede liv - sygdom uden grænser* (Teşhis Edilen Hayat: Sınır Tanımayan Hastalık), Klim, 2010.

8 Bkz. Zygmunt Bauman, *Liquid Times: Living in an Age of Uncertainty*, Polity Press, 2007, s. 84 (*Akışkan Modernite*).

ça dünya giderek daha da belirsizleşiyor ve içe dönüklüğümüzden başka yarenlik edecek bir şey bulamıyoruz.

AYAK UYDURMAK

Devingenlik modern kültürün en önemli öğesiyse ve kök salmak bu kadar zorsa, peki o zaman ne *yapabiliriz*? Son yıllarda bireyin sırtına bindirilen beklentilerin ağırlığını biraz daha artırmak pahasına, bu kitabın mesajı şu: *Kendimiz olarak kalmayı* ve belki de zamanla bu duruma ayak uydurmayı öğrenmemiz gerekiyor. Söylemesi kolay elbette. Her yer gelişim, değişim, dönüşüm, yenilik, öğrenme ve hız kültürünün içine işlemiş diğer dinamik kavramlarla çınlıyor. En baştan söyleyeyim ki, bazı kişilerin kendileri olarak kalma isteği taşımadığının da tamamen farkındayım. Hız kültürünün içinde gayet iyi idare edenler de var. Zamanla bütünlüklerini kaybetme ya da hayatın önemli yanlarını kaçırma riskleri olduğunu düşünsem de, elbette sürekli hareket halinde olma yönündeki tercihlerini kabul ediyorum. Bu kitap onlara göre değil. Bu kitap, oldukları gibi kalmak isteyen ama bu dileklerini ifade edemeyenler için. Hatta bunu yapmayı denemiş ve çevreleri tarafından katı, dik kafalı veya tutucu olarak yaftalanmış olanlar için.

Yaşadığımız dünyevi çağ, temel bir varoluşçu belirsizlik ve sıkıntıyla dolu ve bu, kendimiz olarak kalmayı zorlaştırıyor. Bunun sonucu, çoğumuzun her tür rehberlik, terapi, koçluk, bilinçli farkındalık, pozitif psikoloji ve genel anlamda kişisel gelişim için kolay lokma haline gelmesi. Diyet, sağlık ve egzersiz gibi alanlarda, durmadan uyulacak yeni emirler ve rejimler üreten gerçek bir din peyda oldu. Bir gün, ne yemeniz gerektiğine kan grubunuz karar veriyor, ertesi gün Taş Devri'nden atalarınız. Amacımızı ve yönümüzü

kaybetmiş gibiyiz –burada kendimi de buna dahil etmekten çekinmiyorum– ve adeta son mutluluk, ilerleme ve başarı reçetesinin peşinde sağa sola koşup duruyoruz. Psikoloji yönünden bakarsak, bu kolektif bir bağımlılık haline benziyor. Carl Cederström ve André Spicer buna "sağlıklı yaşam sendromu" adını veriyor.[9] Kimileri (sayıları giderek azalarak) sigara ya da alkole bağımlı ama çoğunluk (sayıları giderek artarak) yaşam koçlarının, kişisel gelişim uzmanlarının ve sağlık gurularının tavsiyelerine bağımlı. Hız kültürüne uyum sağlayıp dönüşebilmemiz için bize yardım etmek üzere bir sürü koç, terapist, kişisel gelişim uzmanı ve pozitiflik danışmanı ortaya çıktı. Kişisel gelişimi teşvik etmek ve desteklemek için sonsuz sayıda kişisel gelişim kitabı ve yedi adımlı rehber yazıldı. Çok satanlar listesine bir göz atın: İçinde her zaman beslenme ve sağlıkla ilgili kitaplar, kişisel gelişim kitapları ve ünlülerin biyografileri var.

Bu nedenle, hız kültüründe yayılan pozitiflik ve gelişime dair öğrenilmiş fikirlerin bazılarını değiştirir umuduyla, bu kitabı yedi adımlı bir rehber gibi yazdım. Umarım *Zeitgeist*'ın kendi hayatınızdaki sorunlu yanlarıyla yüzleşir ve belki de bitmez tükenmez gelişim ve değişim terminolojisini karşılayacak yeni bir kelime hazinesi inşa edersiniz. Kitabın amacı, kişisel gelişim karşıtı bir yayın olarak iş görmesi ve insanlara kendi hayatlarını düşünme ve yaşama biçimlerine dair ilham vermesi. Hız kültüründe hayatta kalmayı –*kendimizden ödün vermemeyi*– öğrenmek için klasik Stoacı felsefeden (özellikle de irade, iç huzuru, haysiyet, görev duygusu ve yaşamın sonluluğu hakkında tefekkür vurgularından) esinlenmek gerektiğini savunuyorum. Bu erdemler, yüzeysel bir sürekli gelişim ve dönüşüm odağından daha derin bir tatmin duygusu yaratıyor. Stoacılık başlı başına büyüleyici bir gelenek ve elbette Batı felsefesinin temel taşlarından biri, ancak burada

9 Bkz. *The Wellness Syndrome*, Polity Press, 2015.

yalnızca faydacı bir nedenle ele alınıyor. Stoa tekerleğini yeniden keşfetmenin âlemi yok. Benim ilgim, Stoacılığı kendi zamanı bağlamında doğru yorumlayıp yorumlamadığımdan ziyade (muhtemelen yapamıyorumdur), *çağımızdaki* anlamına ve zorluklarına yönelik. Seçici bir biçimde kullandığım Stoacılık felsefesinin hiç katılmadığım yanları da var (daha ayrıntılı bir tartışma için, bkz. EK).

Stoacılık, Antik Yunan'da doğup Romalı düşünürler tarafından sürdürülmüş. Bu kitap, Seneca, Epiktetos, Marcus Aurelius ve kısmen Cicero gibi Romalıların temsil ettiği Stoacı düşünceye giriş olması niyetiyle yazılmadı.[10] Yaptığım, daha ziyade, Stoacılığın bazı yanlarını, modern hayatın kimi zorluklarına yanıt olarak kullanmak:

- Bugün pozitif görselleştirme (başarmak istediklerini düşün!) revaçta; Stoacılar ise negatif görselleştirmeyi öğütler (sahip olduklarını kaybetsen ne olurdu?),
- Bugün sürekli fırsat kollamaya teşvik ediliyoruz; Stoacılar ise kişinin sınırlarının farkında olmasını ve bunların keyfini çıkarmasını tavsiye eder,
- Bugün dizginleri tamamen duygularımıza bırakmamız bekleniyor; Stoacılar ise kişinin özdisiplini öğrenmesini ve zaman zaman duygularını bastırmasını tavsiye eder,
- Bugün ölüm bir tabu; Stoacılar ise yaşadığımız hayata şükredebilmemiz için kişinin her gün kendi ölümlülüğüne kafa yormasını tavsiye eder.

Kısacası bu kitap, içinde yaşadığımız hız kültüründeki gelişim mecburiyetine karşı koyacak bir dil arayan okurlara yönelik. Karşılaştığımız çeşitli krizler –ekolojik, ekonomik ve-

10 Stoacılığın pratik yanını vurgulayan kolay anlaşılır bir giriş için, bkz. William B. Irvine, *A Guide to the Good Life: The Ancient Art of Stoic Joy*, Oxford University Press, 2009.

ya psikolojik– at gözlüğü takmış bir sonsuz büyüme ve kültürel ilerleme felsefesinin doğrudan sonucu. Stoacılık her derde deva olmasa da, insanların kendilerinden ödün vermeyerek (durmadan gelişmek ve uyum sağlamak yerine oluşlarını ve sahip olduklarını kabullenerek) yaşamlarında yeni yollar bulmalarına ilham verebilir. Bu bir muhafazakârlık tarifi gibi durabilir fakat iddia ediyorum ki, her şeyin hızla ilerlediği bir kültürde belli bir tür muhafazakârlık, esasında ilerici bir yaklaşım olabilir. Çelişkili bir biçimde, kendileri olmaktan ödün vermeyenler, zamanın getirecekleriyle baş etmek için daha iyi donanımlı olanlardır. Bu kitabın, ortak çözümler ve siyasi eylemler gerektiren temel toplumsal ve yapısal sorunları çözmeyeceğinin gayet iyi farkındayım. Ancak belki eğitimden iş dünyasına ve özel hayata her yerde göze çarpan ve aklıselimle bakıldığında saçma ve gülünç duran mevcut yönelimlerden rahatsızlık duyan –benim gibi– *bireysel* okurlara yardımcı olabilir. Bu kitabın, çelişkili bir biçimde, meydan okumaya soyunduğu bireyselleşmenin bir emaresi olduğunun da tamamen farkındayım. Yine de bu çelişkinin altını çizerek (yedi adımlı rehber formatını taklit ederek) hız kültürünün sakıncalarına dikkat çekebileceğimi umuyorum. Savlarımı desteklemek için sunduğum örnekleri, yaygın eğilimlerin ne kadar çarpık ve sorunlu olduğunu gösterecek şekilde seçtim.

Kitaptaki yedi bölümde, yeni duruma ayak uydurma ve kendinden ödün vermeme yolculuğunun adımları inceleniyor. Amaç okurun gelişim, uyum, terapi ve yaşam koçları bağımlılığından sıyrılmasına yardımcı olmak. Pozitif düşünceyle ilgili herhangi bir ders almış olan herkes, bu kitabın çağımıza abartılı derecede kasvetli bir zaviyeden baktığını düşünebilir. Ben suçsuzum! Bu, tam da kitabın savunduğu noktalardan biri: Şikâyet, eleştiri, melankoli ve hatta düpedüz kasavet, faydalı olabilir. Hız kültürünün dışına çıkıp, yarısının dolu olduğuna inandırıldığınız bardağın aslın-

da yarısının boş olduğunu fark etmenin de yadsınamaz bir keyfi var. Sen, sevgili okur, bu yedi adımı uygularken bunu kendin keşfedeceksin. Başkalarının, sıradaki işareti, trendi ya da zaferi –ister piyasa payı artışı olsun, ister daha çekici bir partner– kollayarak hemstır çarkının içinde nasıl çılgınca koşturduğunu, belki azıcık da kendini beğenerek gözlemleyeceksin. Muhtemelen bunu bizzat ne kadar çok yaptığını ve hayatını böyle geçirmenin epey toyca olduğunu fark edeceksin. Çocukların ve gençlerin gelişmesi ve esnek olması elbette önemli, bunu teslim edelim, fakat yetişkinler olarak kendimiz olmaktan ödün vermememiz gerekiyor.

Bu kitapta önerilen olumsuzluğun kendine has, taze bir psikolojisi var. Fakat pek tabii ki bozulup vazgeçmişliğe, bıkkınlığa ve gerçek bir depresyona yol açan nihilist bir karamsarlığa dönüşmemeli. Tam tersine sorumluluklarınızı, görevlerinizi, yaşamdan payınıza düşeni kabul etmenizi sağlamalı. Stoacıların bildiği gibi, yaşamın kısalığına ve beraberinde gelen pek çok kaçınılmaz soruna kafa yormak, sizinle aynı gemide olan insanlarla, yani sizin dışınızdaki herkesle dayanışma duygusuna yol açar. Olumsuzluk size, yaşamın sorunlu yanlarını gözden geçirme ve eleştirme zamanı ve imkânı verir. Hayatta önemli olan şeye odaklanmaya alışmanızı sağlar, ki bu da doğru olanı yapmak, yani görevinizi yerine getirmektir.

Başta, bu yedi adımlı rehberin adımlarından bir tanesi de "Asla yedi adımlı bir rehbere güvenme" olacaktı. Bunun yerinde bir öğüt olduğunu hâlâ düşünüyorum fakat bunun, koca bir bölümün temelini oluşturacak kadar kuvvetli olmadığını fark ettim. Son haliyle yedi adım şöyle:

1. İçine dönmeyi bırak
2. Hayatındaki olumsuzluklara odaklan
3. Hayır şapkanı tak

4. Duygularını bastır
5. Koçunu sepetle
6. Kişisel gelişim kitabı ya da biyografi yerine roman oku
7. Geçmişe tutun

Her bölüm bir tavsiyeyle başlıyor ve arkasından neden böyle davranmak gerektiğini açıklayıp örneklendiriyor. Uygun düştükçe Stoacı felsefecilerden aldığım ilhama değiniyor ve onların düşünme biçiminin size hız kültürünün illetlerine karşı nasıl bağışıklık kazandırabileceğini gösteriyorum. Ayrıca kendimiz olarak kalmaya yardımcı olacak pratik egzersizler sunuyorum. EK'te Stoacılığa biraz daha derinlemesine giriyorum. Bu bölüm, bu gelenek ve onun modern çağdaki anlamı hakkında daha fazla bilgi edinmek isteyen okurlar için.

Genel anlamda bu kitap, bir kişisel gelişim kitabı –tam da bu türü okumayı bırakmanızı sağlamak üzere tasarlanmış olsa da– ve yedi adımlı bir rehber kılığında bir kültür eleştirisi gibi okunmalı. Niyetiyse, iç benliğinize aşırı bağımlılığınızı kırmak ve daha bütün bir dünya görüşünü yüreklendirmek.

İÇİNE DÖNMEYİ BIRAK

Kendi içinize ne kadar sevgiyle bakarsanız, kendinizi o kadar kötü hissedersiniz. Doktorlar bu duruma sağlık paradoksu der: Hastalar bakım aldıkça kendi kendilerine daha çok teşhis koyar ve kendilerini daha kötü hissederler. Kişisel gelişim gurularının çoğu kararlarınızı içinizdeki sesi dinleyerek vermenizde ısrarcıdır. Yapmayın. Bu iyi bir fikir değil. Kendinizi çözümlemeye gelince, senede bir defa yeterli. Bunun için de yaz tatili iyi bir zaman. Böyle bir iç değerlendirme çoğu zaman "kendini bulmak" için bir araç gibi görüldüğünden işler iyice karışır. Bu girişim neredeyse her zaman hayal kırıklığıyla sonuçlanır ve kendinizi kanepeye gömülmüş, abur cubur atıştırırken bulursunuz.

Kendini çözümlemek ve kendini bulmak, mevcut kültürdeki en yaygın kavramlardan ikisi. Aynı olmamakla birlikte, birbiriyle bağlantılı iki kavram. *Gerçekte* kim olduğunuzu anlamak için –ebeveyninizin, öğretmenlerinizin ve arkadaşlarınızın size söylediğinden gayrı– yalancı aklı kat-

man katman soyarak iç benliğinizin ne dediğine kulak vermeniz gerekir. Hayatınızda herhangi bir konuda şüphe duyduysanız (kim duymamıştır ki?) muhtemelen gidip birinden akıl almışsınızdır: "*Sence* ne yapmalıyım?" Ve muhtemelen karşınızdaki, içinizdeki sesi dinlemenizi tavsiye etmiştir. Bunu birbirimize on yıllardır, en azından 1960'larda gençlik kültürü filizlenmeye başladığından ve bireysel irdelemeler toplumsal normların ve dışsal otorite figürlerinin üzerinde tutulur olduğundan beri söyleyip duruyoruz. Bu rehberin Birinci Adım'ı, yanıtları kendi içinize bakarak bulamayacağınızı kabul etmektir. İçinizdeki sese ve içe bakışa bu kadar önem atfetmeye gerçekten hiç gerek yok.

Bu başta aklınıza yatmayabilir ancak son derece mantıklı. Birinin başı beladaysa ve yardıma ihtiyacı varsa, tepkinizi ona yardım etmenin *sizi* nasıl hissettireceğine göre vermenin bir anlamı yoktur. Orada düşünmeniz gereken, ötekidir. Tepkinizi, mümkünse başkalarına yardım etmenin *kendi başına* önemli olduğu fikrine göre vermeniz gerekir – *size kendinizi* nasıl hissettireceğine bakmaksızın. Bilim, sanat ya da felsefe meraklıları Einstein, Mozart ya da Wittgenstein'ın insanlık deneyimini zenginleştirdiğini öne sürdüğünde, bunların sizi ilgilendirip ilgilendirmediğine bakmaksızın kendinize "Peki ama bu bana kendimi nasıl hissettirir?" diye sormazsınız. Yapmanız gereken, bu insanların sözlerinin size kendinizi nasıl hissettirdiğinden ziyade *söyledikleri şeyler*le ilgilenmektir. İçe değil, dışa bakmayı öğrenmeniz gerekir; başkalarına, başka kültürlere ve doğaya açık olmanız gerekir. Özbenliğinizin nasıl yaşadığınızı belirlemediğini kabul etmeniz gerekir. Özbenlik bir fikirden, bir yapıdan ibarettir; kültürel tarihin bir yan ürünüdür. Hal böyle olunca, doğası itibarıyla içselden ziyade dışsaldır.

1960'ların otorite karşıtı ruhundan doğan içe dönüş, pek çok ülkede giderek okullarda ve iş yerlerinde kurumsallaş-

tırıldı. Öğrencilerden, yalnız ders kitaplarından ve doğadan değil, kendi içlerinden de yanıtlar çıkarmaları bekleniyor. Kendilerini görsel, işitsel, dokunsal ya da aktif öğrenen kişiler olarak sınıflandırmaları ve kişisel gelişimlerini buna göre tasarlamaları talep ediliyor. Psikolojik kendini keşif yolculukları ve içe bakış, daha etkin öğrenme yolları olarak göklere çıkarılıyor. İşverenler bizi kişisel gelişim kurslarına gönderirken, yöneticiler özbenliğimizi ve temel yeteneklerimizi tespit edip incelemeye teşvik ediyor. Otto Scharmer'ın mistik U Teorisi (ki buna daha sonra döneceğim), "Kılavuz içinizde," diyor. Belki de artık kırk yıllık içe bakışın bize bir faydası olup olmadığını sorgulamanın zamanı gelmiştir. Kendimizi bulduk mu? Bu mümkün mü ki? Uğraşmaya değer mi? Benim bütün bu sorulara cevabım hayır.

İÇİNİZDEKİ SES

Kararlarımızı içimizdeki sese göre verdiğimizi söylemek beylik bir lakırdı haline geldi. Uluslararası büyük şirketlerin üst düzey yöneticileri bile bu cümleyi rahatlıkla kullanıyor. 2014'te, *The Telegraph*'ta yayımlanan bir makale, iç sesin iş kararlarında hâlâ tahtı bırakmadığını ilan etti. Bir araştırmaya göre, yöneticilerin yalnızca % 10'u iç sesleriyle çelişen verileri dikkate alacağını söylemiş. Geri kalanlar, veriyi yeniden analiz edeceğini, görmezden geleceğini ya da başka bilgilerle karşılaştıracağını belirtmiş.[1] Hatta kimileri, içindeki sesi nasıl anlayacağını öğrenmek için dergilere ya da kişisel gelişim kitaplarına başvuracağını söylemiş.[2] Aşağıdaki

1 http://www.telegraph.co.uk/finance/businessclub/management-advice/10874799/Gut-feeling-still-king-in-business-decisions.html

2 http://www.femina.dk/sundhed/selvudvikling/5-trin-til-finde-din-mavefornemmelse

uydurma kılavuz, yaşam tarzı dergilerinde sunulan önerilere bir örnek:

1. Rahat bir duruş bulun. Gözlerinizi kapayın ve dikkatinizi içinize çevirin. Derin bir nefes alın, bir an için tutun ve bırakın. Bunu üç kez tekrarladıktan sonra, bu nefes egzersizinin vücudunuzdaki etkisini gözlemleyin.
2. Şimdi vücudunuzun farkına varın ve onu yavaş yavaş gevşetin. Ayak parmaklarınızın ucundan başlayın. Gevşedikçe kendinizle, ihtiyaçlarınızla ve içinizdeki sesle daha gerçek bir bağlantı kurduğunuzu hissedeceksiniz.
3. İçinizde olup bitenleri gözlemleyin. Bir şey hissetmeye başladığınızda onu herhangi bir şekilde değiştirmek için hiçbir şey yapmayın. Bu başta rahatsızlık verse bile, hiçbir histen kaçmayın. Burası, sizin ruhunuzla –veya çekirdeğinizle– bağlantı kurduğunuz yer.
4. Sorular sorun. Bütün yanıtlar zaten içinizde. Tam olarak anlamadığınız şeyler hissederseniz, kendinize bunun nedenini sorun. Bundan ne öğrenebileceğinizi sorun ve bir yanıt geleceğine güvenin. Yanıt, bir düşünce, bir imge, fiziksel bir his ya da sezgisel bir kavrayış biçiminde belirebilir.
5. Onu kullanın. Hissettiklerinize dayanarak harekete geçin. Yaşamın içinde yol alırken içinizdeki sesten yararlanın. Açık ve kırılgan olmaya cüret ettiğiniz an gelişmeye başlayacaksınız. Artık dünyanın geri kalanına uymanıza gerek kalmayacak. Önünüze yeni fırsatlar serilmeye başlayacak.

Bu kılavuz, piyasanın ciddiyetsiz tarafını alaya alıyor olabilir fakat içeriği, *bilinçli farkındalık* ve kişisel gelişim endüstrilerindeki her nevi gurunun ve danışmanın tavsiyelerinden

hiç de uzak değil. Yapmanız gereken önce gevşemek ki bu, pek çoğumuzun arada bir yapmaktan hoşlanacağı bir şey. Sonra "içinizdeki ses"e kulak vererek "ihtiyaçlarınızı hissetme" zamanı. İşte burada işler biraz hava cıvaya dönüyor. Bu tür cümlelere karşı hep tetikte olun. İçinizdeki ses gerçekten dinlemeye değer mi? Ya size ofis partisinde yanınıza gelen ve sevgilisi olduğunu bildiğiniz hoş meslektaşınızın öpülesi olduğunu söylerse? Bu tür kılavuz yazarları, şüphesiz, bir ofis partisinde *çekirdeğinizle* tam olarak bağlantıda olmadığınızı söyleyecektir. Bu doğru da olabilir. Ama nereden bileceksiniz? İçinizin derinliklerine dalıp sizi sonunda tamamen hissiz bırakacak anlamsız bir döngüye hapsolarak mı? Philip Cushman bir keresinde Batı dünyasındaki depresyon salgınını şöyle açıklamıştı: İçinize yeterince uzun müddet bakarsanız, yani ne hissettiğiniz üzerine uzun uzadıya düşünür ve kendinizi bulmak için terapiden yararlanırsanız, orada esasında hiçbir şey olmadığını fark ettiğiniz an depresyon çıkagelir.[3] Eğer sürekli iddia edildiği gibi hayatın anlamı içinizdeyse, orada hiçbir şey bulamamak elbette hayatı bütünüyle anlamsız kılar. İçinize bakmaya haddinden fazla zaman ayırdığınız takdirde, hayal kırıklığına uğrayabilirsiniz.

Ayrıca düpedüz yanlış yanıtlar bulma ihtimaliniz de artar. Yukarıdaki kılavuza göre "Bütün yanıtlar zaten içinizde." Bunun ne kadar saçma olduğunu bir düşünün. İklim değişikliği konusunda ne yapmalıyız? Çörek nasıl yapılır? "At"ın Çincesi nedir? İyi bir mühendis olmak için uygun özelliklere sahip miyim? Benim bildiğim kadarıyla bu soruların yanıtları içimde veya içinizde bir yerlerde değil – en son sorununki bile. Toplum, iyi bir mühendisin özelliklerine dair (teknik beceriler, matematiksel kavrayış, vs.) nesnel standartlar belirlemiştir ve bunların sizin ne hissettiği-

3 Bkz. Philip Cushman, "Why the Self is Empty", *American Psychologist*, sayı 45, 1990, s. 599-611.

nizle hiçbir ilgisi yoktur. Bunlar, başkaları tarafından ölçülebilir becerilerdir. Kılavuzun son adımı, yolunuzu içinizdeki sesi dinleyerek bulmanızı söylüyor: "Artık dünyanın geri kalanına uymanıza gerek kalmayacak." Sanki mümkünmüş gibi! Yalnızca diktatörlerin başkalarına uymama "ayrıcalığı" vardır. Bu da bir ayrıcalıktan çok bir lanet olabilir. Kierkegaard'ın dediği gibi "önünde tüm dünyanın baş eğdiği ve daima sayısız, uysal emir kuluyla çevrili olan"[4] İmparator Neron, sırf bir dirençle karşılaşmak ve önünde el pençe divan durmayan bir gerçekliği deneyimleyebilmek için Roma'yı yakmak zorunda kalmıştı. Neron, etrafına uyma mecburiyeti duymuyordu. Bütün dünyası kendi ihtiyaçlarının ve isteklerinin ifadesinden ibaretti. Fakat bizler insanız, Tanrı değil. İnsanlar, etraflarına uyum sağlamak zorundadır.

Bu bölümün başında dile getirdiğim gibi, kendi kendine aşırı analiz, esasında anlamsız olan, ancak hissetme süreci içerisinde *anlam kazanan* bir şey hissetme riskini beraberinde getirir. 1980'lerden beri doktorlar bu durumu "sağlık paradoksu" olarak adlandırıyor.[5] Tanı ve tedavi yöntemlerinin artması ve gelişmesi, insanları bitmez tükenmez bir kendi kendine teşhis çarkına hapsetti; bu da yaygın bir huzursuzluğa ve hatta hastalık hastalığına yol açtı. Kısacası, tıp bilimi ilerledikçe insanlar kendilerini daha hasta hissetmeye başladılar. Salt bu bile kendi kendine analize son vermek için yeter sebep sayılabilir mi? Hissettiğiniz şey size doğru geliyor olabilir ama ona dayanarak derhal harekete geçmek, bir-iki saniye sonra farklı hissetme ihtimalinizin pekâlâ mümkün olduğunu unutmak anlamına gelir. İşin özü, içinizdeki ses, doğası itibarıyla akla yakın değildir. Canınız çok bisküvi yemek istiyorsa ama ciddi bir kabuklu yemiş alerjiniz varsa, o

4 Søren Kierkegaard, *Either/Or*, II. Kısım, Gyldendals Book Club, 1995, s. 173.

5 Dr. Arthur Barsky tarafından şu makalede analiz edilmiştir: "The Paradox of Health", *New England Journal of Medicine*, sayı 318, 1988, s. 414-418.

bademli bisküviyi mideye indirdikten sonra içinizdeki sese küfrettiğinizle kalırsınız.

KENDİNİ BULMAK MI, KENDİNİ KABUL ETMEK Mİ?

Hissettikleriniz hakkında düşünmeye yönelik onca teşvik, genellikle "kendinizi bulmaya" hizmet eder. Popüler psikoloji ve güncel kültür, gerçek özbenliğin –ego, öz, her neyse– içimizde yattığı ve sosyalleşme süreçleri ile başkalarının bizden taleplerinin, alt etmemiz gereken üretilmiş bir benlik yarattığı düşüncesini telkin eder. 1960'larda ve 70'lerde, bu *sahte* benlikten sıyrılma, içinizdeki sese kulak verme, hissettikleriniz üzerine düşünme ve dolayısıyla da sahici olma süreci için kendini gerçekleştirme terimi kullanılmaya başlamıştır.

Yukarıda, içinizdeki sese makul bir şüphecilikle yaklaşılması gerektiğini okudunuz. Neden içimizdeki kendimizin, gerçek "kendimiz" kabul edildiğini de sorabilirsiniz. Özbenliğimiz neden eylemlerimize, yaşamlarımıza ve başkalarıyla ilişkilerimize, yani dışımızdaki her şeye yansımasın? Felsefeci Slavoj Žižek bu konuda şöyle diyor:

> Benim esas ilgimi çeken [...] edindiğiniz maskede, gerçek özbenliğinizden daha çok gerçeklik payı olabileceği. Ben her zaman maskelere inandım, asla hadi maskeyi çıkaralım hamlesinin özgürleştirici potansiyeline değil. [...] Esas maske benim sahici, gerçek benliğim. Ve gerçek, tam da kurgu kılığında ortaya çıkıyor. [...] Ben yabancılaşmaya inanıyorum, ama harici bir kimliklenme noktası anlamında [...] yabancılaşma. Gerçek orada.[6]

6 Bkz. http://www.information.dk/498463.

Kendini bulmak amacıyla içine bakma konusunu açıklamakta psikoloji ve felsefe fazla bir şey sunamazken, sosyoloji bir parça ipucu verebilir. İnsanlık kendine neden böyle bakmaya başladı? Neden gerçeğin içimizde değil de dışarıda olduğunu unuttuk? Alman Sosyolog ve Felsefeci Axel Honneth bu soruya olası bir yanıt sunuyor. "Yanıtlar içimde" fikrinin –ve dolayısıyla yaşamın amacının kendini gerçekleştirme olmasının– 1960'larda belli bir özgürleştirici cazibesinin olabileceğini düşünüyor.[7] O zamanlar kişinin ve insanlığın gelişimini gereksizce kısıtlayan katı bir toplumun prangalarını söküp atmak için bolca neden vardı. Honneth'e göre, bu içe dönüş bir zamanlar "sistem"e (ataerkillik, kapitalizm, vs.) meşru bir direniş biçimi teşkil etmekle beraber, sonraları aynı sistemin kendini üzerinde meşrulaştırdığı bir temel haline geldi. Honneth, postmodern tüketim toplumunun – ki ben buna bu kitapta hız kültürü diyorum– esnek, değişebilir ve her daim kişisel gelişimle ve kendini yeniden yaratmayla meşgul bireyler yarattığını düşünüyor. Büyümeye ve tüketime dayanan bir toplumda hareketsiz durmak, muhalif olmakla bir. Kendini gerçekleştirme tsunamisi, piyasanın köle ruhlu ve esnek iş gücü talebini hem karşıladı hem de onunla suç ortaklığı yaptı. Bu nedenle de son elli yıldır görünürde ilerici her tür yönetim ve örgütlenme kuramı, "bütüncül insan"a, "insan kaynakları"na ve iş aracılığıyla kendini gerçekleştirmeye odaklandı.[8]

Kendini gerçekleştirme, artık özgürleştirici bir kavram olmaktan çıktı. Daha ziyade, çalıştığınız yere fayda sağlayacak şekilde geliştirmeniz, hatta belki istifade etmeniz gereken bir iç benliğiniz olduğunu kabul etmeyi gerektiriyor.

7 Honneth bunu çeşitli çalışmalarında savunur. Örneğin "Organized Self-realization," *European Journal of Social Theory*, sayı 7, 2004, s. 463-478.

8 Bu eğilimin bir analizi için bkz. Luc Boltanski ve Eve Chiapello, *The New Spirit of Capitalism*, Verso, 2005.

Bugünlerde sisteme gerçekten direnmek, özbenlik arayışıyla içinize dönmek değil, bu kavramı hepten reddederek kendinizi olduğunuz gibi kabul etmek anlamına geliyor. Performans ve gelişim görüşmelerinde "Kendimi geliştirme ihtiyacı duymuyorum" cümlesi nadiren duyuluyor; hakikaten de egemen inanışa bakılırsa, bunun sapkınlıktan farkı yok.

PARADOKS MAKİNESİ

Sisteme direnişin hareketsiz durma biçimini alması paradoksu, belki de en iyi, kültürü bir paradoks makinesi olarak tanımlamakla açıklanabilir. Hız kültürü, doğası gereği paradokslar üretip durur – özellikle de bu kendini bulma meselesi bağlamında. Belli bir şeye heves etmek tam da onu elde etmenizi engelliyorsa, bu bir paradokstur. Birilerine yardım etmek onları daha fazla yardıma muhtaç ve bağımlı kılıyorsa, burada bir paradoks vardır. Bazı psikopatolojilerde, bu paradoksal mantık yapısaldır: Sağlıklı bir yaşam sürme çabası, sağlıksız bir takıntıya dönüşebilir. Dünyayı makul sistemlere ayırma hırsı, akıldışı bir saplantı haline gelebilir, vb.

Toplum olarak paradoks makinesinin daha büyük ölçekte ve her tür bağlamda iş başında olduğunu görüyoruz: Örneğin, eleştirel ve otorite karşıtı "yaparak öğrenme" yöntemlerini uygulayarak işçi sınıfını ve çocuklarını özgürleştirme girişimleri, eşitsizliği yeniden üretmekten (hatta son yıllarda iyice kötüleştirmekten) başka sonuç vermemiştir; çünkü bağımsızlığa ve kendini geliştirmeye yönelik sayısız talebi olan bu çocuklar, yaygın eğitim yapılarında yollarını bulamamıştır. Halbuki orta ve üst sınıfların çocukları bu gibi sorunlarla karşılaşmamıştır. Benzer şekilde, iş ortamının insanileştirilmesi –ve gruplar tarafından öz yönetimin, sorumluluk devrinin ve iş aracılığıyla kişisel gelişimin ortaya çıkması– sos-

yolog Richard Sennett'in "karakter aşınması" (bireyin üzerinde duracağı sağlam bir temelin kalmaması) olarak adlandırdığı şeye, bir stres salgınına ve kişiler arası sadakat ve dayanışmada insanlıktan çıkaran bir çöküşe yol açmıştır.[9] Hız kültüründe, yenilikçi, yaratıcı ve hep bir adım önde olmaya yönelik sürekli talep, yalnız mevcut düzeni (düzensizliği) pekiştirmeye yarar. "Kendini geliştirmesi" gereken "bütüncül insanlar"la çalışmak için "değerler"i kullanmak konulu güncel yönetim el kitaplarını okumak, 70'lerden kalma bir kapitalizm eleştirisi okumak gibidir. Kısacası baskıcı gelenekleri yıkarak ve kendinizi özgürleştirerek toplumu dönüştürme fikri, artık toplumun kendini baskıyla yeniden üretiminin içine işlemiştir. Bir kişisel gelişim, hatta kendini gerçekleştirme yöntemi olarak içe dönüş, hız kültürünün ve onun yarattığı bütün sorunların temel psikolojik itici gücü haline gelmiştir. Yani bu saçmalığı bıraktığınız takdirde yalnız hayatınız güzelleşmez, bunun topluma da faydası olur.

Zamanımızın paradoksal doğasını kabul etmenin bireyin üzerinde felç edici bir etkisi olabilir; fakat bu, bireyi yeniden yönünü bulmaya da sevk edebilir. Bunun sonuçları özü itibarıyla çelişiktir: Muhafazakârlık ve beraberindeki geleneğe düşkünlük, ilerlemenin ta kendisi olarak yüzeye çıkar. Önceleri baskıcı kabul edilen şeyler acaba özgürleştirici olabilir mi? Alışkanlık ve rutin, sonsuz yenilik yakarışlarından daha büyük bir potansiyele sahip olabilir mi? Belki de gerçek bireyci, başkaları gibi olmaya cesaret edebilendir? Monty Python'un *Brian'ın Hayatı* filminde de, mesih ilan edilen başkarakter, müritlerine şöyle seslenir: "Bakın. Her şeyi yanlış anlamışsınız. Benim peşimden gelmenize gerek yok. Kimsenin peşinden gitmenize gerek yok! Kafanızı kullanın. He-

9 Richard Sennett bunu çeşitli kitaplarında göstermiştir. Bunlardan en çok bilineni için bkz. *Karakter Aşınması: Yeni Kapitalizmde İşin Kişilik Üzerindeki Etkileri*, çev. Barış Yıldırım, 13. baskı, Ayrıntı Yayınları, 2018.

piniz bireysiniz!" Mesih, güruhlara kendileri olmalarını ve onu körü körüne takip etmemelerini vaaz eder. Neyin doğru olduğunu *düşünüyorlarsa* onu yapmaları gereklidir. Bunun üzerine güruh bir ağızdan cevap verir: "Evet, hepimiz bireyiz." "Ben değilim," diyen Dennis dışında. Çelişkili bir biçimde, Dennis, birey olduğunu reddederek bireyliğini teyit eder. Belki kendinizi bulma meselesinde de aynısı geçerlidir: Kendini bulma girişimini anlamsız bulanlar, en çok kendisi olanlar – veya en azından kendileri hakkında bir fikri olanlardır. Kendini-bul-ve-geliştir ideolojisini bütünüyle reddedenler, bir miktar bütünlüklü –bütünleşik ve kalıcı kimliklerle– bir yaşam sürme ve hayatlarında önemli olana sadık kalma olasılığı daha yüksek olanlardır.

18. yüzyılda Rousseau'dan beri önemli olanın kendimiz olmak ve "içimizdeki ses"e kulak vermek olduğuna inandık. Rousseau içimizdeki sesten ilk bahsedenlerden biriydi. Ünlü otobiyografisi *İtiraflar*, şu sözlerle başlar:

> Öyle bir iş tasarlıyorum ki şimdiye kadar ne eşi görülmüştür, ne de kimse onu bu şekilde gerçekleştirmeyi aklından geçirecektir. Benzerlerime, tabiatın bütün gerçeği içinde bir insan göstermek istiyorum, bu insan da, ben kendim olacağım.
>
> Yalnız ben. Duygularımı biliyorum, insanların da ne olduklarını tasavvur ediyorum. Gördüklerimden hiçbiri gibi yaratılmış değilim. Yaşıyanlardan hiçbirine benzemediğimi cesaretle söyliyebilirim. Onlardan daha iyi olmasam bile hiç değilse başkayım.[10]

Rousseau burada, kendiniz olmanın müstakil bir değeri olduğunu dile getiriyor. Kim olursanız olun, sırf kendiniz olmanız bile kıymetli. Artık biliyorsunuz ki, işin aslı öyle de-

10 Jean-Jacques Rousseau, *İtiraflar*, çev. Reşat Nuri Güntekin, Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları, 1991.

ğil. Sahte bir Rahibe Theresa olmak, gerçek bir Anders Breivik olmaktan daha iyi; bu su götürmez. Gerçekten de kendiniz olmanın kendi içinde hiçbir değeri yok. Diğer taraftan, bağlantılı olduğunuz başka insanlara karşı zorunluluklarınızı yerine getirmenin (yani görevinizi yapmanın) kendi içinde bir değeri var ve bunu yaparken "kendiniz" olup olmadığınız tamamen ehemmiyetsiz. Kendini bulma arayışı, genellikle süreçte başkalarının feda edilmesine yol açar ve başkalarına karşı görev ve sorumluluklarınızı düzgün şekilde yerine getirmenizi imkânsız hale getirir. İçinizdeki sesin ne anlama geldiği –ve kendinizi bulup bulmadığınız– konusunda bir parça şüphede olmanın, körü körüne içinizdeki sesi takip ederek sürekli elden kaçan bir özün peşine düşmeye yeğ olduğunu iddia ediyorum. Özbenliğin ele geçirilmesi imkânsız bir şey ve içimizdeki sesin güvenilmez olduğunu kabul ettiğimiz an, bu şüphe kendiliğinden bir erdem haline gelir. Bu rehberin Birinci ve İkinci Adım'ından sonra, Üçüncü Adım'da şüpheye –kendiniz hakkındaki şüpheler dahil– bir erdem olarak bakma yaklaşımını daha derinlemesine ele alacağım. Pek yakında. Fakat önce içinizdeki sesi duymazdan gelme alıştırması yapmanız gerekiyor.

PEKİ BEN NE YAPABİLİRİM?

Yukarıda tarif edilen, modern kültürü istila eden içe bakış ve kendini gerçekleştirme taleplerine bakarak şu bariz soruyu sormaya hakkınız var: Peki ben ne yapabilirim? Ben, kendim? İçinize ümitle bak*ma*mayı nasıl öğrenebilirsiniz? Stoacı filozoflar bu soruyu yanıtlamakla kalmıyor, size yol gösterecek belirli egzersizler de öneriyor. Bu işe girişmek her zaman kolay değil ama bir denemekte fayda var. En belirgin öneri, yapmak istemediğiniz bir şeyi yapmak. Sizi çok ra-

hat hissettirmeyen, ama nasıl hissettiğinizden tamamen bağımsız nedenlerle doğru *olan* bir şey yapmak. Modern Stoacı William B. Irvine buna "gönüllü rahatsızlık programı" diyor.[11] Bunun, son dönem çileci mistiklerin yaptığı gibi haftalarca aç kalmak türünden iddialı bir şey olması gerekmiyor. Esasında canınız istediği ve perhizde olmadığınız halde tatlı yememek kadar basit bir şey bile olabilir. Ya da birazcık üşüyecek kadar ince giyinmek. Ya da gideceğiniz yere arabayla gitmek işinize geliyorken otobüsü tercih etmek. Ya da yağmurda otobüse binmek yerine gideceğiniz yere bisikletle gitmek.

Haklı olarak, bu saçmalıkta bir keramet var mı diye sorabilirsiniz. Stoacılara göre sizi "rahatsız eden" şeyleri yapma egzersizlerinin birbiriyle bağlantılı pek çok avantajı var. Her şeyden önce, bize gelecekte karşımıza çıkabilecek her tür sınavla başa çıkma gücü kazandırıyor. Rahattan başka bir şey bilmiyorsak, hayatta herkesin er ya da geç karşılaştığı rahatsızlıklara (örneğin hastalık ve yaşlılık ya da sevdiğimiz birini ya da değerli bir şeyi kaybetmek) dayanmak son derece güç olur. İkincisi, küçük ölçekte rahatsızlık yaşamak, gelecekteki talihsizliklerden duyulan korkuyu da azaltır. Irvine'a göre ufak rahatsızlıklara dayanmak, bize nahoş deneyimlerin illa korkulacak şeyler olmadığını öğretir. Yanıtları bulma peşinde içinize daldığınızda kendinizi her zaman iyi hissetmeyeceğiniz gerçeğiyle baş etmeyi öğrendikten sonra, bilinmez yarınlar daha az korkutucu hale gelir. Üçüncüsü, bir şeylerden feragat etmeyi denediğimiz zaman, elimizdekilerin değerini daha iyi anlarız. Yağmurda bisiklet sürdükten sonra otobüs kartınızı, uzun bir otobüs yolculuğundan sonra arabanızı çok daha fazla seversiniz. Ayrıca şu bir gerçek ki, eski filozofların çoğunun bildiği gibi, yemeğin kıymeti açken çok daha iyi anlaşılır. Eğer burnumuzun dibinde leziz yiye-

11 William B. Irvine, *a.g.e.*, özellikle bkz. 7. Bölüm.

cekler dururken bile bazen yememeyi ve acıkana kadar beklemeyi öğrenirsek, yediğimizin tadı çok daha güzel olur. Bir deneyin. Bu kolay bir egzersiz.

Roma İmparatoru Filozof Marcus Aurelius, *Düşünceler* adlı yapıtının 7. kitabında "bedenin tutkularına" yüz vermemeyi salık verir. "Bedenin tutkuları"na yenilmek "içinize bakma"nın ve içinizdeki sese kulak vermenin Romacası olsa gerek. Aurelius bundan kaçınmamızı diliyor, çünkü aksi takdirde bedensel arzuların kölesi olmamız tehlikesi var. İçinizdeki sesi dinlemek, mantığı denklemden çıkararak bir durum karşısında görevimizin ne olduğunu anlamamızı (ve yerine getirmemizi) zorlaştırıyor. Amaç, içinizde ne olup bittiğine fazla zaman harcamamak ve bedenin tutkuları kendini iyice duyuracak kadar arttığında, mümkünse, onlara direnecek iradeye sahip olmak. Stoacılar, iradenin kas gücü gibi olduğuna inanır: Çalıştırdıkça iyileşir ve güçlenir. Bu gibi masum örnekler ne kadar saçma gelirse gelsin, bir tatlıyı, bir kadeh şarabı ya da arabayla bir yere bırakılmayı geri çevirme alıştırması yapmak o kadar da saçma değildir. Stoacılar için özdenetim, "anda kalma" eğiliminin ve reklamlardaki "*Just Do It!*"[12] tembihlerinin yaygın olduğu hız kültürümüzde pek hoş karşılanmayan mutlak ana erdemlerden biridir. Kısacası, her tür –az çok rastlantısal– dürtüye (ister mideden ister başka bir kaynaktan duyularımıza saldırsın) karşı koymayı öğrenirsek, esas önemli olan şeyler için diretme konusunda gelişiriz.

Cevapları içinizde ara*ma*ma ve içinizden gelmeyen şeyleri yapma alıştırmaları konusunda size verebileceğim en önemli tavsiye, her tür saçmalığa balıklama atlamak yerine ahlâki değeri olan bir şey yapmayı denemeniz – sizde iyi *his*ler yaratmasa bile (çünkü ahlâklı davranmak her zaman iyi hisler yaratmaz). Biraz utansanız bile, özür hak eden birinden özür

12 (İng.) Sadece Yap!

dilemek. Veya hayır kurumlarına arzuladığınızdan biraz daha fazla bağış yapmak. Eğer sonuçta, uzun vadede kendinizi iyi de hissediyorsanız ne âlâ. Bunda elbette hiçbir kötülük yok, çünkü artık biliyorsunuz ki, doğru şeyi yapıp yapmadığınızı belirleyen, içinizdeki his değil. Bir Stoacının elbette kendini –kendi eylemleri hakkında da– iyi hissetmeye hakkı var. Doğru şeyi yapıp yapmadığınızın ölçeği, söz konusu şey "hakkında ne hissettiğiniz" değil.

Burayı açıklığa kavuşturduğumuza göre, bir sonraki adıma geçebiliriz.

HAYATINDAKİ OLUMSUZLUKLARA ODAKLAN

Suratsızın teki olmak, mutlu mesut biri olmaktan çok daha eğlencelidir. Somurtkanlığın da çoğu zaman haklı nedenleri vardır. Herkes yaşlanır, hastalanır ve nihayetinde ölür. Her gün kendi ölümlülüğü üzerine kafa yoran, hayatın değerini daha çok anlar. Bu, Stoacı *memento mori* özdeyişi: Fani olduğunu hatırla.

Biteviye psiko-gevezeliği susturmayı ve kararlarınızı içinizdeki sese göre vermemeyi öğrendikten sonra, bir sonraki adıma hazır olacaksınız. İçinize bakmaya daha az zaman ayırınca, muhtemelen başka, daha önemli şeylere daha fazla zamanınız ve enerjiniz kalacak. Peki onca vakti ne yapacaksınız? Bu vakti "kendinizi bulma"ya çalışmakla geçirmenin iyi olmadığını artık biliyorsunuz. Bulduğunuz şeylerden hoşlanmama ya da hiçbir şey bulamama ihtimaliniz var. Belki vaktinizi gelecek için bir "vizyon" geliştirmeye harcayabilirsiniz. Belki de "kalıpların dışında düşünme"yi denemeli ve hiçbir sınır filan olmasaydı ha-

yatın nasıl olacağını tasavvur etmelisiniz. Ne de olsa durmadan "pozitif düşünce"nin gücünden bahsedilmiyor mu? Hatta pozitif psikologlar "pozitif illüzyonlar"ı beslemek gerektiğini, yani hayatta ilerleyebilmek için kendinizi hak ettiğinizden daha iyi yerlerde düşünmeniz gerektiğini söylüyorlar.

Ancak İkinci Adım'da, sahip olduğunuz ve ulaşmak istediğiniz bütün pozitif şeylere odaklanmak yerine, hayatınızın negatif yanlarına odaklanmayı öğreneceksiniz. Bunun birden çok faydası var. Birincisi, özgürce düşünmenizi ve konuşmanızı sağlıyor. İnsanların pek çoğu, esasında bir güzel sızlanmaktan hoşlanır. Petrol çok pahalıdır, hava kötüdür ve aman Tanrım, saçınızda beyazlar belirmiştir. Olur olmaz her şeyden şikâyet etmek pek tabii ki hayatın anlamını bulmanızı kolaylaştırmaz, fakat her şeyi içinizde tutmak zorunda kalmak da *gerçekten* sinir bozucudur. İkincisi, olumsuza odaklanmak, sorunlarla baş etmenin ilk adımıdır. Cumartesi gününün hava durumu hakkında elinizden pek bir şey gelmez, fakat işyerinizdeki kötü koşulları ifade etmeniz engelleniyorsa –ve yalnızca başarı öykülerine odaklanmanıza izin varsa– hüsrana uğramanız ve içerlemeniz kaçınılmazdır. Üçüncüsü, başınıza gelebilecek –ve önünde sonunda *gelecek* (pozitif psikologlar bile günün birinde ölür)– bütün olumsuz şeylere kafa yormak, şu an sürdüğünüz hayatın değerini daha iyi idrak etmenizi sağlar. Stoacı yaşam felsefesinin temel fikirlerinden biri ve Stoacıların nihai negatifle, yani ölümle ilgilenmelerinin esas nedeni budur. Ölümü romantize ettiklerini ya da kutlanacak bir şey olarak gördüklerini söylemiyorum. Stoacılar için ölüm, düşünülmesi gereken bir şeydir, fakat yalnızca yaşama hizmet etmek üzere.

POZİTİFİN TAHAKKÜMÜ

Ödüllü Amerikan Psikoloji Profesörü Barbara Held, uzun süredir "pozitifin tahakkümü" dediği şeyi eleştiriyor.[1] Pozitifliğin özellikle ABD'de yaygın olmakla beraber Batı ülkelerinin çoğunda genel kabul gören bir çeşit uluslararası cep psikolojisi haline geldiğini savunuyor: Hepimizin "pozitif düşünmesi", "kaynak odaklı olması" ve sorunları ilginç "meydan okumalar" olarak görmesi gerekiyor. Bu olgu öyle bir noktaya geldi ki, artık ciddi hastalıklara yakalanmış insanların "hastalıklarından öğrenmesi"ni ve bu deneyimden daha güçlü bireyler olarak çıkmasını bekliyoruz.[2] Sayısız kişisel gelişim kitabı ve fiziksel ve ruhsal hastalıklardan mustarip insanların ıstırap anıları, bu krizleri yaşamaktan ne kadar memnun olduklarını, çünkü sonunda çok şey öğrendiklerini anlatıyor. Ciddi bir hastalık geçiren ya da kendini başka türlü bir varoluşsal krizin içinde bulan pek çok kişinin, olayların iyi tarafına bakma beklentisine içerlediğini düşünüyorum. Bu anıların yazarlarından pek azı, hastalıklarının baştan sona korkunç olduğunu ve bunu yaşamamış olmayı tercih ettiğini yüksek sesle söylüyor. *Stresi Nasıl Yendim - Ve Ondan Neler Öğrendim* başlıklı bir kitapla karşılaşabilirsiniz, fakat *Hâlâ Stresliyim - Bitmeyen Kâbus* başlıklı bir kitap bulmanız pek olası değil. Stresle veya hastalıkla baş etmemiz ve sonunda da ölmemiz yetmiyormuş gibi, bir de bütün bunların aydınlatıcı ve ödüllendirici olduğuna inanmamız bekleniyor.

Eğer –benim gibi– işlerin kontrolden çıktığını düşünüyorsanız, pozitifin tahakkümünden kurtulup negatifi vur-

1 Örneğin, şu makalede: "The Tyranny of the Positive Attitude in America: Observation and Speculation", *Journal of Clinical Psychology*, sayı 58, 2002, s. 965-992.

2 Bu, fark edilmiş ve örneğin Barbara Ehrenreich tarafından bu kitapta eleştirilmiştir: *Bright-sided: How the Relentless Promotion of Positive Thinking has Undermined America*, Metropolitan Books, 2009.

gulamanın yollarını öğrenmek için okumaya devam edin. Bunlar, kendiniz olarak kalmaktan ödün vermemenize yardımcı olacak. Hiçbir kısıtlama olmaksızın işlerin kötü gittiğini düşünme hakkımızı geri almalıyız. Neyse ki aralarında eleştirel Psikolog Bruce Levine'in de bulunduğu bazı psikologlar buna uyanmaya başladılar. Levine'e göre, kurbanlara tutumlarını değiştirmeleri gerektiğini söyleyen pozitif psikoloji mantrası, sağlık çalışanlarının insanlığın sefaletine katkıda bulunma yollarının başında geliyor.[3] "Pozitif düşünmen lazım!" yardıma muhtaç bir insana söyleyebileceğiniz en rencide edici sözlerden biri. Bu arada, Levine'in listesinde on numarada "insan ıstırabının depolitizasyonu" yer alıyor; bununla kastedilen, insanların başlarına gelen tüm dertleri dış koşullardan ziyade kendi kişisel yetersizliklerine (motivasyon eksikliği, karamsar bakış açısı, vb.) atfetme davranışı.

POZİTİF PSİKOLOJİ

Daha önce de belirttiğim gibi, Barbara Held, 1990'ların sonundan itibaren bir araştırma alanı olarak patlayan pozitif psikolojinin en azılı eleştirmenlerinden biri. Pozitif psikoloji, hız kültürünün pozitifliğe beslediği hayranlığın bilimsel yansıması olarak görülebilir. 1988'de Martin Seligman'ın Amerikan Psikoloji Derneği'nin başına gelmesiyle pozitif psikoloji iyice kanatlandı. Seligman ününü, öğrenilmiş çaresizliğin depresyon etkenlerinden biri olduğu kuramı üzerine inşa etti. Öğrenilmiş çaresizlik, bir kayıtsızlık veya en azından, acıdan kaçınma seçeneğiniz olduğu durumlarda bile acılı deneyimleri değiştirme iradesinden yoksun olma ha-

3 http://madinamerica.com/2013/12/10-ways-mental-health-professionals-increase-misery-suffering-people adresindeki ilginç yazısına bakınız.

lidir. Seligman, kuramı köpeklere elektrik şoku verdiği deneyler vasıtasıyla geliştirmiştir. İnsanın en sadık dostuna işkence etmekten (haklı olarak) bıktığında, daha hayatla barışık bir şeye odaklanmaya karar vererek pozitif psikolojiye atılmıştır.

Pozitif psikoloji, daha önceleri psikolojinin hemen hemen esasını teşkil eden insani sorun ve ıstıraplara odaklanmayı reddeder (Seligman zaman zaman standart psikolojiden "negatif psikoloji" diye söz eder). Pozitif psikoloji, yaşamda ve insan doğasında iyi olanın bilimsel olarak incelenmesidir denebilir. Özellikle mutluluğun ne olduğu ve nasıl elde edildiği sorusunu sorar ve pozitif kişilik özelliklerini tespit etmeyi hedefler.[4] Seligman, Amerikan Psikoloji Derneği başkanlığı sırasında mevkiini pozitif psikolojiyi tanıtmak için kullanmıştır. Öyle başarılı olmuştur ki, bugün bu konuya adanmış araştırma programları, merkezler ve bilimsel dergiler vardır. Psikolojide pek az kavram, kamuoyunun bu kadar ilgisini çekmiştir. Pozitif psikolojinin, hayatı ve her tür gelişimi optimize edecek bir araç olarak hız kültürünün içine bu kadar kolay yerleşmesi düşündürücüdür.

Şüphesiz, esenliği artıran, "optimal deneyimler" sağlayan ve performans seviyelerini yükselten etkenleri araştırmak son derece meşrudur. Ancak pozitif psikoloji, danışmanların ve koçların –ya da "pozitif liderlik" üzerine kısa kurslara katılan hevesli yöneticilerin– elinde, çabucak, eleştiriyi bastırmaya yönelik kaba bir araç haline gelmiştir. Bazı sos-

4 Pozitif psikoloji hakkında *Positiv psykologi - en introduction til videnskaben om velvære og optimal processer* (Pozitif Psikoloji: Kendini İyi Hissetme ve Optimal Süreçler Bilimine Giriş) adlı kitabın şu bölümünde ayrıntılı olarak yazdım: "Den positive psykologis filosofi: Historik og kritik" (Pozitif Psikoloji Felsefesi: Tarihçe ve Eleştiri), Simon Nørby ve Anders Myszak (der.), Hans Reitzels, 2008. Martin E.P. Seligman'ın en meşhur kitabı *Gerçek Mutluluk*'tur (çev. Semra Kunt, HYB Yayınları, 2007).

yologlar, hem pozitif düşünmede hem de takdir edici sorgulamada dikkatlerini çeken pozitiflik faşizminden söz edecek kadar ileri gitmiştir.[5] Bu kavram, ancak bardağın bir tek dolu tarafına baktığınızda gerçekleşebilecek bir zihin kontrolünü tarif eder.

Şahsi tecrübeme dayanarak hiç tereddütsüz ekleyebilirim ki, akademik dünyada en olumsuz deneyimlerim pozitif psikologlarla ilgilidir. Birkaç yıl önce bir kadın dergisinde ve bir gazetede pozitif psikolojiyi eleştirmiştim. Aldığım tepkiler inanılmazdı.[6] İsimlerini burada anmayacağım üç pozitif psikolog beni "bilimsel sahtekârlık"la suçlayarak çalıştığım üniversitenin üst yönetimine şikâyette bulundu. Akademik dünyada bundan daha ciddi bir suçlama olamaz. Suçlamanın özü şuydu: Pozitif psikolojiyi açıkça olumsuz bir biçimde sunmuş ve pozitif psikoloji araştırmaları ile pratik uygulamalarını kasten birleştirmiştim. Neyse ki üniversite şikâyeti doğrudan reddetti, fakat ben bu psikologların tepkisini son derece kaygı verici buldum. Pozitif psikologlar editöre bir mektup yazarak konuyu açık bir forumda tartışmak yerine, üniversitemin yönetimi nezdinde akademik itibarımı kötülemeyi seçtiler. Bu hikâyeyi anlatıyorum, çünkü söz konusu pozitif psikologların açık bilimsel tartışmaya girmekten kaçınmaları ironik. Belli ki açıklığın ve takdir yaklaşımının da sınırları var. (Hemen eklemeliyim ki, çok şükür, pozitif psikolojinin tüm temsilcileri böyle değil.) Bu olay, ilginç bir biçimde pozitifin tahakkümüyle ilgili eleştirimi doğruladı: Zira olumsuzluğun ve eleştirelliğin (özellikle de pozitif psikolojiye yönelik olanın!) her ne şekilde olursa olsun ortadan kaldırılması gerektiğini ortaya çıkardı.

5 Bkz. Rasmus Willig, *Kritikkens U-vending* (Eleştirinin U Dönüşü), Hans Reitzels, 2013.

6 *Berlingske Tidende*'deki makale çevrimiçi olarak (Danca) mevcut: http://www.b.dk/personlig-udvikling/positiv-psykologi-er-ikke-altid-lykken

POZİTİF, KABUL EDEN, TAKDİR EDEN LİDER

Pozitif psikolojiyle herhangi bir temasınız olduysa –örneğin eğitimde ya da işte karşılaştıysanız ve mesela bir performans ve gelişim değerlendirmesi sırasında, can sıkıcı bir sorun hakkında konuşmayı yeğlediğiniz halde başarılardan söz etmeniz istendiyse– söze dökmesi güç bir rahatsızlık hissetmişsinizdir. Vasıflı, becerikli bir birey olarak takdir görmeyi ve gelişmeye devam etmeyi kim istemez ki? Modern yöneticiler, elemanlarını kabul ve takdir etmekten hoşlanırlar. Aşağıdakiler, yöneticilerin, elemanlarını performans ve gelişim değerlendirmelerine davet ederken iyi uygulamaları tanımlamak için kullandıkları cümlelere örnek teşkil ediyor. Burada amaç, personelin, değerlendirmenin arkasındaki ilkeleri anlamasını sağlamak.

> Performans ve gelişim değerlendirmesi, fırsatlardan söz ettiğimiz bir oturum. Ne yaptığımız, ne zaman iyi yaptığımız, işyerinde işbirliğinin hangi şartlarda işlediği ve iş tatmininin neden arttığı üzerine kafa yorarak gelişimi teşvik eden etkenleri ve hedeflerimize ulaşmamızı sağlayan şartları keşfediyoruz.
>
> Performans ve gelişim değerlendirmesinin, işler çok iyi giderken neyi doğru yaptığımızı anlamamızı sağlamasını diliyorum. Sizi iş hayatınızdaki başarıların üzerine yenilerini koymaya davet ediyorum.[7]

Modern yönetici, emirler veren, her şeye karar veren, katı ve sıkı bir otorite olarak görülmek istemez; "iş tatminini artırmak" amacıyla elemanlarını "başarı" hakkında sohbete "davet eden", tamamen başka türlü bir yumuşak gücün uygulayıcısıdır. Yönetimle personel arasındaki hâlâ belirgin

7 Buradan çevrilmiştir: http://www.lederweb.dk/Personale/Medarbejdersamtaler-MUS/Artikel/79932/Vardsattende-medarbejderudviklingssamtaler

güç asimetrisini ve bazı hedeflerin diğerlerinden açıkça daha meşru olduğu gerçeğini bir kenara koyalım. Örneğin yakın zamanda, aslında olağanüstü bir yer olan işyerimde gelişim için "vizyon"lar oluşturmamız istendiğinde, benim vasat bir kurum olmayı hedeflemek yönündeki önerim pek heyecanla karşılanmadı. Ben küçük bir üniversite için bunun peşine düşmeye değer, gerçekçi bir hedef olduğunu düşünüyordum. Fakat bugünlerde her şey "dünya standartlarında" ve "ilk 5'te" olmak zorunda ve bu başarı, şaşmaz bir biçimde fırsatlar ve başarılarla döşeli bir yolun sonunda yer alıyor. Ben buna "zorlama pozitiflik" adını veriyorum. En iyisinden başkası kabul edilemez ve bu da ancak büyük ve pozitif düşünerek elde edilebilir.

KURBANI SUÇLAMAK

İçlerinde yukarıda adını andığım Barbara Held'in de bulunduğu zorlama pozitiflik eleştirmenlerine göre, pozitifliğe böyle tartışmasızca odaklanmanın sonucu, "kurbanı suçlamak", yani insana has herhangi bir ıstırabı ya da kifayetsizliği, bireyin hayata yaklaşımının yeterince iyimser ve olumlu olmamasına ya da pozitif psikologların (Seligman dahil) savunduğu "pozitif yanılsamalar"ın kıtlığına bağlamak olabilir. Pozitif yanılsamalar, gerçeğinden daha iyi, hayalî bir özbenlikten oluşur. Kendinizi olduğunuzdan biraz daha zeki, biraz daha becerikli ve biraz daha etkin tahayyül edersiniz. Araştırmalar (sonuçları kesinlikten yoksun olmakla birlikte), depresyondan mustarip kişilerin kendilerini depresyonda olmayan kişilerden daha gerçekçi bir gözle gördüklerini göstermektedir. Ancak pozitif yaklaşımın, pozitiflik ve mutluluk açısından kültürel bir mecburiyet yarattığından korkulmaktadır. İnsanlar kendilerini sürekli mutlu ve başarılı hissetmedikleri için suçluluk duy-

duklarından, hız kültüründe bu, çelişkili bir biçimde ıstıraba yol açmaktadır (bkz. Paradoks Makinesi).

Bir başka –"fakat"lı– eleştiri, pozitif yaklaşımın kimi parçalarını karakterize eden bağlamın hafife alındığına ilişkindir. Bireyin mutluluğunun her şeyden önce "dışsal" (örneğin, sosyoekonomik konuma vs. ilişkin çeşitli toplumsal etkenlere) değil "içsel" etkenlere bağlı olduğunu varsayıyorsak, o zaman mutsuzluğunuz sizin suçunuzdur. Seligman'ın çoksatar kitabı *Gerçek Mutluluk*'ta yazar, mutluluğun yalnızca % 8-15'lik bir varyansının dışsal etkenlere –örneğin demokrasiyle mi diktatörlükle mi yönetildiğiniz, zengin mi fakir mi, sağlıklı mı sağlıksız mı, vasıflı mı vasıfsız mı olduğunuz– bağlı olduğu sonucuna varmıştır. Seligman'a göre açık ara en önemli mutluluk kaynağı, "içsel koşullar"dır ve bunlar da "özdenetim"e tâbidir (örneğin olumlu duygular üretmek, şükretmek, affetmek, iyimser olmak ve özellikle bireye has güçlü yönlerden faydalanmak). Mutluluğun yolu, içimizdeki güçlü yanları fark etmekten ve olumlu duyguları beslemekten geçer. İrademize tâbi olan "içsel"in önemine yapılan bu vurgu, bireyi sürekli yetişmeye ve gelişmeye –buna hız kültüründe hayatta kalabilmek için pozitif düşünme kapasitesini geliştirmek de dahil– mecbur bırakan sorunlu ideolojiye katkıda bulunur.

SÖYLENMEK

Barbara Held, zorlama pozitifliğin yerine bir başka seçenek öneriyor: Söylenme. Nasıl söylenileceği üzerine bir çoksatar bile yazmış. Bu, huysuzlar için bir kişisel gelişim kitabı: *Stop Smiling, Start Kvetching* (Gülümsemeyi Bırak, Kvetching'e Başla).[8] "Kvetching" Yiddiş dilinde kabaca "söylen-

8 Barbara Held, *Stop Smiling, Start Kvetching*, St Martin's Griffin, 2001.

me" anlamına gelen bir sözcük. Yahudi kültürü konusunda uzman olmayabilirim (bu konuda ana bilgi kaynağım Woody Allen filmleri) ama irili ufaklı her şey hakkında söylenip sızlanmanın genel kabul görmesinin, kolektif mutluluğu ve tatmini artıran bir kültürel davranış olduğu izlenimine sahibim. Hep birlikte güzelce söylenmek iyi bir şey: İnsanlara hakkında konuşacakları bir şey ve bir topluluk hissi veriyor.

Held'in söylenme tüzüğünün ana maddesi, hayatın hiçbir zaman tamamen yolunda olmadığı. Sadece bazı zamanlar biraz daha çok yolunda oluyor. Bu da her zaman söylenecek bir şeyler olduğu anlamına geliyor. Emlak fiyatları düştüğünde, borcumuz evin değerini aştığı için söyleniyoruz. Emlak fiyatları yükseldiğinde, herkes sürekli mülkünün değerinden bahsettiği için söyleniyoruz. Hayat zor. Fakat Held'e göre, esas sorunumuz bu değil. Esas sorun, hayat zor değilmiş gibi davranmaya zorlanmamız. Size nasıl olduğunuz sorulduğunda "İyiyim!" demeniz gerekiyor. Eşiniz sizi aldattığında bile. Olumsuz olana odaklanma becerinizi geliştirmek –ve bundan şikâyet etmek–, size hayatı azıcık daha çekilir kılan bir savunma mekanizması kazandırır. Fakat şikâyet ve muhalefet ederken, konu yalnız kimi durumlarla baş etmek değil. Söylenme özgürlüğü, gerçeklikle yüzleşme ve onu olduğu gibi kabul etme becerisinden geliyor. Israrla kötü hava diye bir şeyin olmadığını (yalnızca yanlış giysiler olduğunu) iddia eden her daim pozitif bireyin tam aksine, size bir tür insani haysiyet bahşediyor. İşin aslı, Bay Mutlu, kötü hava diye bir şey var ve hava kötüyken sıcacık bir barda oturup havadan yakınabilmek de güzel bir şey.

Olumlu değişikliklere yol açmayacak olsa bile, söylenme hakkımızı saklı tutmamız gerekiyor. Fakat bir de olumlu değişikliklere yol açabiliyorsa, o zaman bu elbette önemli. Söylenme eylemi genellikle dışa yöneliktir. Havadan, siyasetçilerden ya da futbol takımlarından yakınırız. Sorun her za-

man başka bir şeydir, kendimiz değil! Buna karşılık, pozitif tutum içe yöneliktir; bir şey yolunda gitmiyorsa, kendimiz ve bizi güdüleyen şeyler üzerinde çalışmamız gerekir. Her şey bizim suçumuzdur. İşsizlerin sosyal yardım sisteminden şikâyet etmeye hakkı yoktur. Tek yapmaları gereken kendilerine gelip, pozitif düşünerek bir iş bulmaktır. Bütün mesele "kendinize inanmak"tır. Ne var ki, bu çok dar görüşlü bir kavramdır; önemli toplumsal, siyasal ve ekonomik sorunları, bireysel birer motivasyon ve pozitiflik meselesine indirger.

HAYAT DEVAM EDİYOR

Yaşlı ninem insanlara "Hayat devam ediyor," deyip durur. Bir zorlukla karşılaştığımızda, onunla "baş etmek" gerektiğini düşünmez. Bu fazla şey istemektir. Bir şeyle baş etmek, doğal olarak, ona hâkim olmak ya da sorunu tamamen ortadan kaldırmak veya sorun olmaktan çıkarmak anlamına gelir. Fakat pek çok şey bu şekilde halledilemez. İnsanlar hassas ve kırılgandır, hasta olurlar ve nihayetinde ölürler. Ölümle kelimenin tam anlamıyla "baş etmek" mümkün değildir. Ama hayatımıza devam edebiliriz. Diğer bir deyişle, sorunları kabul edip onlarla yaşamayı öğrenebiliriz. Bu, kendinden ödün vermemek için de bir fırsattır. Bir şeyi değiştiremiyorsak, orada basitçe durabiliriz. Gerçeklerle yüzleşmek, ninemin dediği gibi, "hayal âleminde" yaşamaktan iyidir. 19. yüzyılda Britanyalı faydacı John Stuart Mill'in dediği gibi, "Mutlu bir aptal olmaktansa, mutsuz bir Sokrates olmak yeğdir." Her şey mümkün değildir. Her şey pozitif mutluluğa dönmez. Yine de hayatın, haysiyet ve gerçeklik hissi gibi, peşine düşmeye değer kimi yanları da vardır. Burada önemli olan, negatifliği göze alma cesaretidir. Bazı olum-

lu değişiklikler yapabilirsiniz fakat hayatın olumsuz yönleri hep olacaktır. Bunu kabul edin. Ancak şikâyet etme ve eleştirme hakkımızın olması gerekir. Gözlerimizde at gözlükleri, sürekli pozitif ve iyimser olursak, işler yolunda gitmediğinde yaşadığımız şok çok daha büyük olabilir. Negatife odaklanmak, sizi gelecekteki güçlüklere hazırlar. Şikâyet etmekse hayatın güzel yanlarına ilişkin farkındalığınızı artırabilir. "Ayak parmağım acıyor ama bacağımın geri kalanı sağlam!"

PEKİ BEN NE YAPABİLİRİM?

Bütün bunlar, bizi Stoacı felsefenin en önemli noktalarından birine getiriyor. Hayatın olumsuz yanlarını kucaklamak konusunda kendinizi geliştirmek istiyorsanız, negatif görselleştirme adı verilen Stoacı tekniği öneririm. Bildiğim kadarıyla pozitif düşünce, daima pozitif görselleştirmeyi tavsiye eder. İyi bir şeyin olmasını sağlamak istiyorsanız, onun olduğunu hayal edersiniz. Atletler de antrenmanlarında bu tekniği kullanır. Koçları, ulaşmak istedikleri hedefleri görselleştirmelerine yardımcı olur. Özsaygıyı geliştirmeye yönelik herhangi bir kitap, okuru pozitif hayaller kurmaya teşvik eder. Örneğin "Bir durumla hayranlık uyandırıcı ve fevkalade tatminkâr bir biçimde başa çıktığınızı hayal ederek özsaygınızı güçlendirin," der.[9] Bu tür pozitif fantezileri dengelemek için biteviye söylenmeye girişebilirsiniz – fakat bu, özellikle de şevksizce yaparsanız, çok geçmeden yakınlarınızı bıktırır. Stoacılığın negatif görselleştirmesi, negatiflik alıştırması yapmak için daha uygun bir yöntemdir.

9 Alıntı, Irene Oestrich'in kişisel gelişim kitabından çevrilmiştir: *Bedre selvværd: 10 trin til at styrke din indre GPS* (Özgüveninizi Artırın: İçsel GPS'inizi Güçlendirmek için 10 Adım), Politiken, 2013, s. 193.

Pek çok farklı Stoacı, negatif görselleştirme üzerine çalışmıştır. Seneca, oğlunun ölümünün üzerinden üç yıl geçmesine rağmen hâlâ yasta olan Marcia'ya yazdığı mektupta, hayattaki her şeyin "ödünç" olduğunu anlaması gerektiğini söyler. Kader, bir anda dilediği her şeyi alıp götürebilir. Sahip olduklarımızı, sahip olduğumuz o kısacık zamanda sevmemiz için alın size bir sebep daha.[10] Bir başka mektupta, Seneca ölümü uzak gelecekteki bir olay olarak düşünmememiz gerektiğini söyler. İlke olarak, ölüm her an başımıza gelebilir:

> O halde hiç aklımızdan çıkarmayalım ki, hem kendimiz hem de sevdiğimiz herkes ölümlü. [...] Ben böyle düşünmediğim için hayatın sillesini aniden yediğimde hazırlıksızdım. Artık hem her şeyin ölümlü olduğunu hem de bunun bir yasası olmadığını düşünüyorum. Bir gün olabilecek her şey bugün de olabilir.[11]

Epiktetos, doğrudan ve özellikle, her akşam çocuklarımıza iyi geceler öpücüğü verirken onların ölümlülüğünü düşünmemizi salık verir. Bu biraz aşırı gelebilir, ancak bizi çocuğumuzun ertesi sabah uyanmayabileceği olasılığını aklımıza getirmeye mecbur tutar.[12] İnsan olarak ölümlülüğümüzü hatırlatır ve böylece aile bağlarımızı güçlendirerek çocuklarımızın hatalarını daha kolay kabul etmemizi sağlar. Ebeveynlerin çoğu uyumak bilmeyen, ağlayan bir bebeğin insana yaşattığı çaresizliği bilir. Ama kendinize çocuğun ölümlülüğünü hatırlatırsanız, bu çaresizlik yerini hızla onun varlığından duyulan sevince bırakır. Epiktetos, kuca-

10 Bkz. William B. Irvine, *a.g.e.*, s. 69.

11 Seneca, *Livsfilosofi* (Seneca'nın ahlâk dersi mektuplarından Mogens Hindsberger seçkisi), Gyldendal, 1980, s. 64 (*Ahlâki Mektuplar*, çev. Türkan Uzel, Türk Tarih Kurumu, 1998).

12 Bu, Oliver Burkeman tarafından tartışılmıştır: *The Antidote: Happiness for People Who Can't Stand Positive Thinking*, Canongate, 2012.

ğınızda çığlık atan bir bebek olmasının, cansız bir bebek olmasından daha iyi olduğunu söylerdi. Negatif görselleştirme, çığlıklara dayanmamızı sağlar.

Son olarak, kendi ölümlülüğümüzü düşünmemiz gerekir. *Memento mori* – fani olduğunu hatırla. Bunu her gün düşünün. Sizi felç edecek ya da sizi umutsuzluğa sürükleyecek şekilde değil, ama bu fikre yavaş yavaş alışacak ve hayatın tadını daha fazla çıkaracak şekilde. Sokrates, felsefeyi iyi ölmeyi öğrenme sanatı olarak tanımlamıştır. Daha önce de sözünü ettiğim gibi, günümüz kültürü bizi pozitif olana odaklanmaya teşvik eder. Herkes "iyi yaşamak"tan dem vurur, ancak iyi ölmenin sözünü eden yoktur. Belki de yapmamız gereken budur. Felsefeci Montaigne'in yazdığı gibi, "Ölmeyi öğrenen, kölelikten kurtulur."[13] Ölümü düşünmenin amacı, ölümün kendisinden büyülenmek değildir. Daha ziyade, nihai negatifin düşüncesine alışarak ölüm korkusuyla kendini yiyip bitirmekten kaçınmak ve dolayısıyla daha iyi yaşamaktır.

Negatif görselleştirmenin iki yönü vardır. İşte denenebilecek iki alıştırma:

- Sevdiğiniz bir şeyi (veya birini) kaybettiğinizi düşünün ve bunun, o şeyden/kişiden aldığınız hazzı nasıl artırdığını fark edin. Psikologlar "hedonik adaptasyon" diye bir kavramdan –yani iyi yaşamaya çok hızlı alıştığımızdan– söz ediyor. Negatif görselleştirme, hazza uyumu etkisiz hale getirerek sizi daha kadirşinas kılabilir. Bu arada, hedonik adaptasyon, pozitif psikologlar tarafından da araştırılmaktadır.
- Bir gün ruhunuzu teslim edeceğiniz gerçeğini düşünün: Herkes yaşlanır, hastalanır ve sonunda ölür. Bunu her

13 Simon Critchley'den alıntı: How *to Stop Living and Start Worrying*, Polity Press, 2010, s. 52.

gün aklınıza getirdiğiniz takdirde, hayatın daha çok tadını çıkarabilirsiniz – kriz anlarında bile. Ölüm yalnız "baş edilecek" bir şey değildir, azıcık alıştırmayla "hayatınıza devam edilecek" bir şey haline gelebilir.

Hayatın olumsuz yanlarına odaklanmayı öğrendikten sonra bir sonraki adıma, yani hayır demeyi öğrenmeye geçebiliriz. Şimdi hayır şapkanızı takma zamanı!

HAYIR ŞAPKANI TAK

"Bunu yapmak istemiyorum" demek, güç ve haysiyet göstergesidir. Yalnızca robotlar her zaman evet der. Mesela bir performans ve gelişim değerlendirmesindeyseniz ve yöneticiniz bir "kişisel gelişim" kursuna gitmenizi istiyorsa, nazikçe reddedin. Onun yerine işyerinde bir "kek günü" başlatmayı teklif edin. Her gün en az beş şeye hayır demeyi deneyin.

Bu kitabın ilk iki adımını tamamladıysanız, artık içinize daha az bakmayı öğrenmiş ve hayatınızdaki olumsuzluklara odaklanmanın değerini keşfetmiş olmalısınız. Bu, olumlu olana asla odaklanmamanız veya asla içinize bakmamanız gerektiği anlamına gelmiyor. Tabii ki hayır. Önemli olan, "yanıtın içinizde olduğu"na ve onu "içinize dönerek" bulacağınıza dair yaygın inanışı reddetmek. Kendinizden ödün vermemek ve modern toplumun içine işleyen ve sizi negatifliğin istenmeyen ve tehlikeli bir şey olduğuna ikna etmeye çalışan zorlama pozitifliğe karşı durmak için çok sebep var.

Üçüncü Adım, hayır demek konusunda kendimizi geliştirmek. Son on yılda hep "Evet şapkasını takmak"tan, takdir etmekten, değer vermekten ve pozitiflikten söz edildi. Evet, artık "hayır şapkası"nın tozunu alıp yeniden takmanın vakti geldi. Hayır diyebilmek, sizin bir nebze haysiyet sahibi ve olgun bir insan olduğunuzu gösterir. Hayır demeyi öğrenmek, her çocuğun gelişiminde son derece önemli bir adımdır. Ebeveynlerin çoğu (ben dahil) çocuklarının bir miktar uysal olmasını arzulasa da, ilk "hayır" olgunluğa ve bağımsızlığa doğru atılmış hayati bir adımı temsil eder. Bir çocuk psikoloğunun dediği gibi, "Çocuk artık bir birey olarak bilinçli bir biçimde karakterine bürünür ve karakteriyle ebeveyninin arasına mesafe koymak amacıyla dili kullanma becerisi gösterir. Bu karşı çıkma eylemi, özerkliğe doğru atılmış ilk adımdır."[1]

"Karaktere bürünme" fikri önemlidir. ("Faydalanabileceğiniz" ve "geliştirebileceğiniz") kişilik ve beceriler gibi popüler psikoloji kavramlarının tersine, karakter kavramı, müşterek ahlâki değerleri belirtir. Kendinden ödün vermemekte ve belli değerleri o değerler uğruna desteklemekte ısrarcı olan –ve dolayısıyla bu değerler tehdit altındayken hayır diyebilen– bir birey, karakter sahibidir. Bu kitapta haysiyet kelimesini karakterle neredeyse eşanlamlı olarak kullanıyorum. Haysiyet, son trendlere kapılıp gitmediğiniz anlamına gelir. Sizin için diğer her şeyden önemli olan belli bir fikre uygun bir biçimde yaşadığınız anlamına gelir. Haysiyet, zamana ve bağlama dayanıklı, tutarlı bir kimlik oluşturmaya girişmek –ve ona tutunmak– anlamına gelir. Haysiyetin aksi demek olan sürekli evet şapkasını takmak, evet demenin ve yeni bir şeyler denemenin her zaman iyi bir fikir

1 Shultz Jorgensen, *Styrk dit barns karakter - et forsvar for born, barndom og karakterdannelse* (Çocuğunuzun Karakterini Güçlendirin: Çocukların Savunması, Çocukluk ve Karakter Oluşumu), Kristeligt Dagblads Forlag, 2014, s. 75.

olduğundan bir an bile şüphe etmemektir. Böyle tiplere "havai" denirdi. Hayır demek bağımsızlığın olmazsa olmazıysa, evet şapkasını başından hiç çıkarmayan bizim zavallı havai, dünyanın en bağımlı yaratığıdır. Eğer yalnızca evet şapkanız varsa, her tür geçici hevese –kişisel ve dışsal– kurban olma tehlikesiyle karşı karşıyasınızdır. Size sunulan her şeye evet demenin daima iyi olduğu karinesine uygun yaşıyorsanız, eski bir sosyo-psikolojik terimi kullanmak gerekirse "dıştan denetimli" birisiniz demektir. Bunu gidermek için ihtiyacınız olan şey, daha fazla içten denetim. İçinizdeki ses felsefesini savunduğumdan değil. İçinizdeki ses de pekâlâ dıştan denetimli olabilir; çünkü iletişim odaklı, ağlarla birbirine bağlı bir toplumda içinizdeki ses çeşitli etkilere açıktır (örneğin reklamlar). Gerçek içten denetim –ki buna bu kitapta haysiyet diyorum– ahlâki değerlere bağlı kalmayı, görev ve mecburiyetlerin önemini kavramayı ve belli bir durumda neyin iyi ve doğru olduğunu ayırt edebilmek için aklı kullanmayı içerir. Haysiyet sahibiyseniz sık sık hayır demeniz gerekir, çünkü hız kültürünün pek çok yanı reddedilmeyi hak eder.

PEKİ EVET ŞAPKASI NEDİR VE İNSANLAR ONU NEDEN TAKAR?

"Evet şapkası" genellikle başkalarının takması *gerektiğini* fakat bulmakta zorlandıklarını düşündüğümüz bir şeydir. İşyerinizde eğer yeterince pozitif ve gelişmeye açık bulunmazsanız, evet şapkasını takmaya teşvik edilebilirsiniz. Bunun altında yatan önerme, evet demenin iyi, hayır demenin kötü olduğudur, ki bu da elbette saçmadır. Her gün hayır dememiz gereken ve neyse ki çoğu zaman doğru cevabı verdiğimiz çeşit çeşit baştan çıkarıcı şeyle ve tahrikle karşılaşırız.

O halde evet şapkası neden vardır ve neden meşru bulunur? Pozitif "evet kültürü"ne biraz daha derinlemesine bakarsak, belki yanıta biraz yaklaşabiliriz. Günümüzde bir dolu "motivasyon konuşmacısı" bireylerin ve şirketlerin evet diyerek gelişmesine yardımcı olabileceğini haykırıyor. Bunlardan biri olan Todd Henry, kendi internet sitesinde "Evet Demeyi Öğrenmek" başlığının altında şöyle yazıyor:

> Ne yazık ki "hayır" bir sözcükten fazlası, bir yaşam tarzı olabiliyor. Bilinmez herhangi bir şeye karşı esas duruşumuz geri çekilmek, etrafında dolaşmak ve genellikle vazgeçmekse, hayatın sunduğu en güzel şeyleri geri çeviriyoruz demektir. [...] Yaratıcılık her zaman evetle başlar. Yaratmak önce evet demek, sonra geri kalan her şeyi yoluna koymaktır. Önce riske "evet" demek, sonra ona kucak açmak, sonra da onu aşmaktır. Bütün yaratımlar başarılı olmaz ancak her yaratım edimi bir cesaret edimiyle başlar. Ben "evet" deme ediminin kendisini başarılı bir sonuç olarak görür oldum. Bunu yeterince sık yaparsam, sonunda buna değecek bir şey elde edeceğimi biliyorum.
>
> Yaşamınızdaki duruşunuz evet mi?[2]

Yukarıdaki alıntının içine, yazarın evet demekle bağdaştırdığı "yaratıcılık" ve "cesaret" gibi olumlu sözcükler serpiştirilmiş. Bu gibi kışkırtıcı çağrıların verdiği mesaj, ilham ve motivasyonu bulmayı hedeflememiz ve kendimize sadık kalmamız gerektiğidir. Bir başka deyişle, içimize odaklanmalı ve içimizle çalışmalı ve bu bağlamda bunu öncelikle evet demeye cesaret ederek yapmalıyız. Bunu hedefler belirleyerek ve yaratıcı ve yürekli davranarak yaparız. Başkalarının beklentilerini yerine getirmek yerine, kendi istediklerinizi yapmalısınız. Tabii buradaki çelişki, son yıllarda hedefler belirlemenin, başarılı olmak için savaşmanın ve "dile-

2 http://www.toddhenry.com/living/learning-to-say-yes

diğimiz gibi" yaşamanın hepimizden bekleniyor olması; üstelik de başımızda sürekli evet şapkası varken. Bu birbiriyle bağlantılı talepler ağının parçası olmayı istememek, yanlış kabul ediliyor. Hayır şapkanızı çok sık takıyor olabilirsiniz, ki bu kesinlikle yanlıştır (siz onu takmak "isteseniz" bile).

Niyetim *tam olarak,* Todd Henry'nin ve diğer evet şapkacılarının yanıldığını iddia etmek değil. Aslında önemli bir şeye parmak basıyorlar. Fakat evet şapkasının tek meşru şapka kabul edilmesi bir sorun. Evet şapkasını çöpe atacak değiliz, ancak başka şapkalarımız da olmalı. Bir hayır şapkamız, bir belki şapkamız, bir şüphe şapkamız ve bir tereddüt şapkamız olmalı. Her şeyden önce, İkinci Adım'da öğrendiğiniz gibi, negatifliği ve eleştiriyi yasaklamak insan doğasına aykırıdır. Bunu kimse sürdüremez. Sürdürmemelidir de. Bunu denemek strese ve depresyona girme riskini göze almaktır. Hepimizin bildiği gibi, insanlar farklıdır; kimileri iyimser, kimileri daha efkârlıdır. Efkârlı olanların pozitiflik ve sürekli eylem teşvikleri bakımından toplumsal beklentilere ayak uyduramadıkları iddia edilebilirse de, biraz karamsarlığın hiçbir sakıncası yoktur (hatta kendinden ödün vermemeyi kolaylaştırdığı için faydalı bile olabilir). İkincisi, daima evet demek zorunda kalmak, insanlığın oldukça köle ruhlu bir yüzünü yansıtır. İnsanlardan hep evet demelerini beklemek, bir dogma haline geldiğinde, onları her an herhangi bir yere gitmeleri ve kök salmamaları buyrulabilen hizmetkârlara indirgeyen aşağılayıcı bir tutumdur.

Peki evet şapkası neden hayır şapkasından çok daha *moda*? Bence bunun iki ana nedeni var. İlki, hız kültürünün temposundan ve bize sunduklarının değişken doğasından kaynaklanıyor. Her şeyin akışkan ve devingen olduğu duygusu içinde yaşarken (gerçekten böyle olsa da olmasa da), evet şapkası size kendinizi "yeterince iyi" hissettirmenin bir yolu oluyor. Olan bitene ayak uydurmak için yeterince gi-

rişken olduğunuz sinyalini veriyor. Felsefeci Anders Fogh Jensen, yaşadığımız çağı, her tür faaliyetin ve uygulamanın genellikle geçici, kısa süreli ve geri dönüştürülebilir projeler olarak ele alındığı bir "proje toplumu" olarak tanımlar.[3] Bu proje toplumunun bireyleri olarak, kapasitemizi sonuna kadar kullanmak uğruna kendimizi randevular ve projelerle nasıl "aşırı doldurduğumuzu" –tıpkı havayolları gibi– tarif eder. Görevlerimiz "projeler"den ibaret hale gelince, elbette geçici olurlar; biz de radarımıza daha ilginç bir şey takıldığında onları kaldırıp atarız. Bununla beraber, yaygın kanı, projelere evet dememiz yönünde. Hız kültüründe heyecanlı bir "Evet!" çıkarabilme becerisi, temel bir yetenek ve iş başvurularında altı iki kez çizilecek bir özellik. "Yeni zorluklara evet demek" tartışmasız iyi kabul edilirken, kibar bir "Hayır, teşekkür ederim" cesaretsizlik ve değişime karşı isteksizlik olarak yorumlanıyor.

Evet şapkasının olumsuz eşinden çok daha popüler olmasının ilk nedeni, yeterince girişken ve "tetikte" olmamakla ilgili toplumsal bir korku. İkinci neden daha varoluşsal: Bir şeyleri ıskalama korkusundan (FOMO: *Fear of missing out*) kaynaklanıyor. Yalnız başkalarının gözüne çekici ve "istihdam edilebilir" görünmek için değil, hayatın bitimli bir şey olmasından ve onu "en iyi şekilde kullanma"nın önemli olduğunu düşünmek gerektiğinden evet şapkasını takıyorsunuz. En kısa zamanda mümkün olduğu kadar fazla şey görmemiz ve yapmamız gerekiyor – Giriş bölümünde atıfta bulunduğum InterContinental reklamının dediği gibi: "Her yeri görmeden, en sevdiğiniz yere karar veremezsiniz." Eğer evet şapkamızı takıp hayatın sunduğu tüm büyüleyici fırsatlara kucak açmazsak kendimizi heyecandan, maceradan ve hayatı dolu dolu yaşama fırsatından mahrum et-

3 Anders Fogh Jensen, *Projektsamfundet* (Toplum Projesi), Aarhus University Press, 2009.

miş oluruz. Acaba öyle mi? Tahmin edebileceğiniz gibi, bu kavram, bu kitapta sunulan Stoacı ideallerin tam tersi. Stoacılar olumlu deneyimlerin *kendisinde* bir sorun görmez, ancak bunların olabildiğince fazlasının peşine düşmeyi de amaç edinmez. Esasında evet şapkasının ve en yeni alet edevatın altına gizlenen bu uğraşı, sizi Stoacıların en çok el üstünde tuttuğu erdemden, yani iç huzuruna ulaşmaktan alıkoyabilir. Hayır diyememek –mesela bir şeyleri ıskalamaktan korktuğunuz için– sizi yoldan çıkarır. Bir adım geri çekilip mevcut koşullarınızı kabul etmenizi zorlaştırır. Fakat hız kültüründe iç huzuru, arzu edilen bir durum olmaktan çıkmıştır. Bu bir sorundur. İç huzuruna sahip insanlar her tür (akıldışı) zorunluluğu ve talebi geri çevirecek kadar ayakları yere basan kişilerdir. Akışkan, esnek, değiştirilebilir bireyin tercih edildiği bir çağda, bu kıymet verilen bir özellik değildir.

RİSK TOPLUMUNDA ŞÜPHE ETİĞİ

Evet şapkasının savunucuları, hayır şapkasını takanları sık sık cesaretsizlikle, katı ve temkinli olmakla itham eder. Fakat rahatlıkla iddia edilebilir ki, kesinlik ihtiyacına esas tutunan, evet şapkası felsefesidir. Evet şapkasının moda olmasının sebebinin, ayak uyduramama ve bir şeyleri ıskalama korkusuyla güdülmemiz olduğunu zaten ileri sürdüm. Bu korkudan kurtulmak için (ki bu elbette imkânsız) evet demek zorundayız. Genel anlamda, evet şapkası taraftarları neyin doğru olduğunu bildiklerinden emindir. Evet demek gerekli, iyi ve doğrudur çünkü pozitifliğe ve gelişime vb. öncülük eder. Evet demenin doğru yol olduğunu *biliriz*. Stoacı felsefe tam aksini savunur: Evet demenin doğru olup olmadığını *bilmeyiz* ve bu da şüpheyi tercih edilen seçenek hali-

ne getirir. Şüphedeyseniz yanıt genellikle hayırdır, o nedenle de hayır şapkasını hep elinizin altında bulundurmanız gerekir. Bir başka deyişle, "Bozuk değilse tamir etmemek" gerekir. Şu anda neye sahip olduğumuzu biliriz ama gelecekte neye sahip olacağımızı bilmeyiz.

Çağdaş dünya, bir bakıma, kesinliği hiç olmadığı kadar yüceltir. Kesinlik iyidir, şüphe kötüdür. Buradaki çelişki, elbette, her şeyin durmaksızın gelişmesi ve değişmesi gerektiğini iddia ederken kesinliğe tapınmaktır. Durmak dinlenmek bilmeyen modern dünyamızda kesinliğe yer olmadığı için ona tapınıyor olabilir miyiz? Kendimizi şüpheden arındırmak için her tür yöntemi uyduruyor ve her bağlamda kesinliğe ulaşıyoruz. Bu, siyasi kararlardan (ki bunlar giderek siyasi fikirlerden çok ekonomik hesaplara göre yapılıyor) gündelik hayata (insanlar kendilerini giderek daha çok kazaya ve talihsizliğe karşı sigortalıyor) ve mesleklere (ki bunlar kanıtlara dayandırılmalı – bir öğretmenin uygulamalarının arzu edilen "kazanımlar"ı sağlayıp sağlamadığını *bilmek* istiyoruz) kadar her şeyde geçerli. Bu arada, şüpheyi azaltmak ve doğru davrandığınızdan emin olmak için çeşitli ahlâki kurallar çıkarılıyor. Şüphe, müstereddit, zayıf veya bilgisiz kabul edilir. Şüpheci olan, duraklamıştır ve tek yapması gereken bir evet şapkası edinmektir.

Muhtemelen sosyologların risk toplumu adını verdikleri şeyin içinde yaşadığımız için, şüphe ve belirsizlik gözden düşmüştür; bu toplumda gelişimin, özellikle de teknolojinin yan ürünlerinden biri, durmaksızın yeni risklerin oluşmasıdır. Çevresel, iklimsel ve finansal krizler, hep bunun yan ürünleridir. Bunun bir sonucu da, belli bilgilere sahip olmaya önem verilen "kesinlik etiği"nin yüceltilmesidir. Meselenin ne olduğu –ekonomi, sağlık, eğitim, psikoloji, vb.– önemli değildir; kesinliği sağlamak için bilim hizmete sokulur. Risk toplumunda sesinizi duyurmak için mutlaka emin

olmanız ve kendine güvenli beyanlarda bulunmanız gerekir: "Araştırmalar, beyindeki seretonin eksikliğinin depresyona yol açtığını gösteriyor", "Çocukların dört farklı şekilde öğrendiğini biliyoruz", "Nihayet akıl hastalıklarını teşhis etmek için bir yöntemimiz var."

Bunun panzehiri şüphedir. Esasında kesinlik, dogmatik olmak zorundadır; şüphenin ise, önemli bir ahlâki değeri vardır. Bunu nereden çıkarıyorum? Şöyle: Kesinliğe ait olan "Ben biliyorum" tutumu kolaycacık körlüğe yol açar; özellikle de en doğrusunun evet demek olduğunu biliyorsanız. Diğer taraftan, şüphe, açıklığa, farklı davranış biçimlerine ve dünyayı yeni anlamlandırma biçimlerine yol verir. Eğer *biliyorsam*, dinlememe gerek yoktur. Ama eğer şüphedeysem, başkalarının bakış açılarında daha çok anlam bulurum. Şüpheyle ilgili sorun, hız kültüründe yavaş kalması ve geçmişi anımsatmasıdır. İçinizdeki sese ve pozitifliğe dayanan hızlı kararlar almaya müsait değildir.

İlkokuldan üniversiteye dek "bilmeyi" öğreniriz. Ancak aynı zamanda şüphe etmeyi de öğrenmemiz gerekir. Tereddüt etmeyi öğrenmemiz gerekir. Yeniden gözden geçirmeyi öğrenmemiz gerekir. Felsefeci Simon Critchley ile yapılmış mülakatlardan oluşan *How to Stop Living and Start Worrying* (Yaşamayı Bırak, Endişe Etmeye Bak), kişisel gelişim felsefesini tepetaklak eder. Normalde size öğütlenen, endişelenmeyi bırakıp yaşamaya ve evet demeye başlamanızdır! Fakat Critchley'e göre şüphe, endişe ve tereddüt birer erdemdir. Evet demekten başka bir şey yapmıyorsak, evet felsefesinden (*Just Do It!*) doğan krizleri, yani yaşamın ve toplumun giderek hızlanmasını görmezden gelmiş oluruz. Critchley'e göre, bu krizleri tanımadığımız takdirde "İnsan evladı mutlu büyükbaş hayvanlar seviyesine iner; yani düzenli olarak mutlulukla karıştırılan uyuşuk bir memnuniyet haline (fakat bu ineklere biraz haksız-

lık olabilir)."[4] Critchley'in kışkırtıcı bir biçimde ifade ettiği gibi, "evet"in altında gülen inek yatar.

Şüphe etiği –daha çok şüphe etmemiz ve hayır şapkasını daha sık takmamız gerektiği düşüncesi– kim olduğunuzdan da sürekli bir biçimde şüphe etme kararlılığını gerektirir. Psikologlar, terapistler, koçlar ve astrologlar, bize kim olduğumuzu kesin olarak anlatmak için yarışır. Ancak belki de bu, biraz daha fazla şüpheden fayda göreceğimiz bir alandır. Norveçli yaşlı ve bilge Kriminolog ve Sosyolog Nils Christie bunu şöyle ifade eder:

> Belki de kim olduğumuzdan –ve başkalarının kim olduğundan– azami şüphe ettiğimiz toplumsal sistemler kurmak için çaba sarf etmeliyiz. Kendimizi ve diğerlerini birer muamma olarak yeniden yaratmalıyız. Psikiyatristlerin bir işlevi olacaksa, hastalarının karmaşıklığının aktarıcısı olmalılar. Tanıştıkları kişiler hakkında kısa öyküler yazmalılar. Böylece avukatlar ve diğerleri, insanları ve davranışlarını bir parça daha iyi anlayabilirler.[5]

Altıncı Adım'da edebiyatın rolüne, yani kısa öykülerin ve romanların var oluşun karmaşıklığını kişisel gelişim ve biyografi kitaplarından ne kadar farklı bir biçimde gün ışığına çıkarabildiğine geri döneceğiz.

Şimdiye kadar şunları öğrendiniz: Şüphedeyseniz, yanıt genellikle hayırdır. Şüphede değilseniz, acaba olmalı mısınız diye düşünmeye çalışın. Daha önce dediğimiz gibi, mesele her zaman hayır demek ya da daima şüphede olmak değil; ama eğer şüphedeyseniz bu da tamamen meşru bir durum. Dahası: Hayır şapkasını düzenli kullanmak kendi ayaklarınızın üzerinde durmanıza ve hayatta esas olan şeylere sadık

4 Simon Critchley, *How to Stop Living and Start Worrying*, s. 34.

5 Nils Christie, *Small Words for Big Questions* (Mindspace), 2012, s. 45. Dikkatimi bu güzel küçük kitaba çektiği için Allan Holmgren'e teşekkürler.

kalmanıza vesile olabilir. Her zaman evet dediğiniz takdirde, birileri size "Hey sen, gel buraya!" dedikçe, esasında yapacağınız şeylerden geri kalırsınız.

Bu noktada muhtemelen, hız kültürünün köksüz bireyi yüceltmesine alternatif üretme çabamız çelişkili bir çözümsüzlüğe doğru gidiyor diye düşünüyorsunuz. Şüphe duymanız gerekirken kendinizden ödün vermemeyi nasıl başarabiliriz ki? Şüphe bir erdem mertebesine yükselmişken *ne*den ödün vermeyebilirsiniz? Basit yanıt, elbette, şüphenin kendisinden ödün vermemek, yani tereddüt etme, yeniden gözden geçirme hakkını tasdik etmek. Bu basmakalıp bir yanıt gibi görünebilir, fakat bana göre bir hayli derin ve muazzam bir ahlâki değer taşıyor. Neredeyse tüm siyasal ayıplar, doğruyu bildiğine inanan iktidar sahibi erkekler tarafından yapılır. "Kitle imha silahları olduğunu *biliyoruz*!", "Musevilerin aşağı ırk olduğunu *biliyoruz*!", "Proletarya diktatörlüğünün bir gereklilik olduğunu *biliyoruz*!" Siyasetin, ahlâkın ve yaşama sanatının önemli meseleleri söz konusu olduğunda, tereddüt etmek ve şüphe duymak tamamen insanidir. Yanıtların –ve hatta kimi zaman sorunların– bilinmez olduğu bir risk toplumunda, *bu* gerçekten ödün vermemeye değecek bir şeydir. Bir diğer yanıt, bir yandan şüphe ettiğiniz bir şey için ödün vermemenin de mümkün *olduğu*dur. Felsefeci Richard Rorty, bir varoluşsal ideal olarak böyle yaşamayı önerir.[6] Bunu bir nevi varoluşsal ironi olarak tasvir eder: Hayata bakışınızın pek çok mevcut bakıştan yalnızca biri olduğunu bilir ve bir noktada onu gerekçelendiremez hale gelirsiniz. Fakat bu, gidip kendinize yeni bir bakış açısı beğeneceğiniz anlamına gelmez. Amaç, sahip olduklarınızdan ödün vermemek ve başkalarının farklı bakış açıları olabileceğini kabul etmektir. Buna hoşgörü denir.

6 Örneğin şurada: *Contingency, Irony and Solidarity*, Cambridge University Press, 1989.

Alman felsefeci Hannah Arendt, insanlık durumuna ilişkin meşhur kitabında şüphe etiğini şöyle ifade eder: "Bir doğru yoksa bile insan doğrucu olabilir; güvenilir bir kesinlik yoksa bile insan güvenilir olabilir."[7] Arendt tam bir Stoacı değildi, ancak burada Stoacı felsefenin 21. yüzyılın hız kültürü için iyice anlamlı olan öğretilerinden birini en güzel şekilde ifade ediyor: Mutlak doğru diye bir şey olmayabilir ve tam da bu sebeple, onu kendi hayatlarımızda inşa etmek bize düşer. Hızla değişen bir dünyada kesinlik yoktur ve tam da bu sebeple, zıvanadan çıkmış bir dünyada düzen ve tutarlılık adacıkları yaratmak için güvenilir olmamız gerekir. Böyle adacıklar yaratmak, hayır diyebilmenizi gerektirir. Bu anlamda "hayır" demek, kendinden ödün vememenin önkoşuludur.

PEKİ BEN NE YAPABİLİRİM?

İdeal koşullarda, iş yerlerindeki şapka askılarında eşit sayıda hayır ve evet şapkası bulunması gerekir. Demek istediğim, bir şeyin neden *olmayacağını* söylemenin de ona süklüm püklüm razı olmak kadar meşru olması gerektiğidir. İlerleme adına düzenli olarak dayatılan teşebbüsler genellikle ciddi bir zaman ve emek kaybına yol açar. Yeni sistemlere ve rutinlere ayak uyduracak becerileri nihayet edindiğinizdeyse, yeniden yapılanma (yeniden!) gelir çatar. Tozun dumanın yatışabilmesi için her ay belli bir sayıda teşebbüsün geri çevrilmesi standart örgütsel pratik haline gelmelidir. Yöneticiler sadece heyecana kapılıp personele olur verilecek "yeni vizyonlar" sunmakla kalmamalıdır. Şu soruyu da sor-

7 Hannah Arendt, *The Human Condition*, University of Chicago Press, 1998, s. 279 (*İnsanlık Durumu*, çev. Bahadır Sina Şener, İletişim Yayınları, ilk basım 2003).

malıdırlar: Gereksiz neleri terk edebiliriz? Burada hedef yalnızca verimlilik adına yalın yönetim uygulamak değil, araştırmacıların araştırma, cerrahların ameliyat yapabilmesi, öğretmenlerin öğretme fırsatı bulabilmesi ve sosyal hizmet ve sağlık çalışanlarının insanlara yardım edecek durumda olabilmesi için (zamanlarını veri girişi ve değerlendirmelerle ziyan edeceklerine) insanların yaptıkları işin özüne odaklanmaktır.

İşyerinizde hayır şapkasına yer yoksa (ya da bir işiniz yoksa) bu zorlu hayır deme sanatını kendi kendinize denemeye başlayın. Başta kendinizi kaptırıp her tür talebe "Hayır!" deyiverebilirsiniz. Elbette amaç bu değil. Yalnızca haklı sebeplerle hayır deyin. Gelen öneri incitici, küçük düşürücü veya aşağılayıcı olabilir – ya da sadece yaşamınızı "projeler"le tıka basa doldurmaktan vazgeçmeniz gerektiğini fark edebilirsiniz. Diğer insanların (çocuklar, arkadaşlar, meslektaşlar) birer "proje" değil, bağlılık duyduğunuz insani varlıklar olduğunu fark etmeye bile başlayabilirsiniz. Daha önce değindiğim gibi, neye hayır diyeceğinizi belirleyen şey, yalnızca içinizdeki ses olmamalıdır. Peki kararınızı neye göre vereceksiniz?

Stoacılar kendi aklınıza seslenmenizi salık verir. Hayır denmesi mantıklı olan şeyler vardır. Mevcut bütün sözlerinizi yerine getirmeden yeni projelere evet dememek –o yeni proje ne kadar heyecan verici olsa da– mantıklıdır. Bu zor gelebilir çünkü bir şey kaçırmak istemezsiniz. Bu bölümün girişinde her gün en az beş şeyi geri çevirmenizi öneriyorum. Bu, özellikle de evet şapkası çok ama çok uzun süredir başınızdan çıkmadıysa biraz sert olabilir. Öyleyse uzun zamandır çılgınca ya da gereksiz bulduğunuz ama yine de yapmaya devam ettiğiniz bir şeye hayır demeyi deneyin. Örneğin pek çok işyerinde, çoğumuzun –haklı sebeplerle– korktuğu sonu gelmez toplantılar yapmakta ısrar edilir. Bir top-

lantıya hayır deyip, onun yerine çalışmaya devam etmek istediğinizi açıklayın. Gülümseyerek hayır deyin. Stoacılığın amacı her şeye karşı çıkan bir huysuz olmak değil (nihayetinde araçlar amaçlar içindir), hız kültüründe biraz daha iç huzuru bulabilmektir. Eğer düzenli olarak hayır demek size fazla geliyorsa, gündelik yaşamınızda derinlemesine düşünmeye ve yeniden gözden geçirmeye yer açmak için şüphe ve tereddüde başvurun. Hiç düşünmeden evet demek yerine, "Bunu biraz düşünmem lazım," demeyi deneyin.

DUYGULARINI BASTIR

Her zaman neşeli ve olumluysanız, insanlar bu sürekli coşkunuzun biraz yapmacık olduğunu düşünebilirler. Ama öfkenizi kontrol edemiyorsanız, size söz dinlemez bir çocuk gibi davranırlar. Yetişkinler haysiyeti sahiciliğin üzerinde tutmak zorundadır. Onun için duygularınızı kontrol altına almayı deneyin. Örneğin günde bir kez, size hakaret eden ya da sizi inciten birini düşünün ve ona koca bir gülümseme gönderin.

Bu kitaptaki ilk üç adım size içinizdekileri incelemeye daha az vakit ayırmayı, hayatınızdaki olumsuzluklara daha çok odaklanmayı ve hayır şapkasını daha sık kullanmayı öğretti. Burada duracak olursanız, aksi ve fevri bir huysuza, hatta trafik canavarlığı yapan ya da sürekli iş arkadaşlarının arkasından konuşan o saldırgan tiplere dönebilirsiniz. Okumaya devam etmeniz önemli, çünkü duygularınızı –özellikle de olumsuz olanları– dizginlemeyi, hatta kimi zaman tamamen bastırmayı öğrenmeniz gerekiyor.

Bu bağlamda "olumsuz duygular"la ne kastettiğimi açıklığa kavuşturmak istiyorum. Suçluluk, utanç ve öfke gibi kimi duyguların olumsuz kabul edilmesi, kötü oldukları ya da onlardan tamamen kurtulunması gerektiği anlamına gelmez. Ne de olsa bunlar son derece insani özelliklerdir. Yaşamlarımızdaki olumsuz olaylara verdiğimiz yanıtlardan ibarettirler. Olumsuz bir durum olduğunda, duygularımızın bize olup biten hakkında bilgi verebilmesi iyi ve arzulanan bir şeydir. Zaman zaman duyduğunuzun aksine, insanların suçluluk ve utanç duyabilmesi hayatidir. Suçluluk duymaktan aciz olsak kendimizi eylemlerinin, özellikle de kabahatlerinin sorumluluğunu alan, doğru-yanlış ayrımı yapabilen varlıklar olarak göremeyiz. Suçluluk bize yanlış bir şey yaptığımızı söyler. Olumsuz bir duygu dahi olsa, hayatımızı dolu dolu yaşamak için kesinlikle zaruridir. Aynısı utanç için de geçerlidir. Utanç duymaktan aciz olsak, çevremizin bizim yapıp ettiklerimize dair ne hissettiğini sezme imkânımız kalmaz. Utanç, yaşadığınız topluluk tarafından kabul edilmeyen bir davranışta bulunduğunuzun göstergesidir. Utanç nedir bilmeseniz, olgun, düşünen –önceki bölümde çerçevesi çizilen karakter ve haysiyete sahip– bir birey haline gelmenizin zor olacağı bile söylenebilir. Gelişim psikolojisi açısından bu, Hıristiyanların Yaratılış hikâyesinde tasvir edilir: Âdem ve Havva temelde ahlâki öğretilerden nasibini almamış birer hayvan, çıplak birer maymundur. Bilgi ağacının meyvesini yedikten sonra iyiyi ve kötüyü öğrenir ve çıplaklıklarından utanmaya başlarlar. Tanrı onlara giysiler verip onları bu cennetvari –ama temelde hayvani– durumdan çıkmaya mecbur kılar. O andan itibaren insan olurlar. İnsanlık, utanç vasıtasıyla sunulan ahlâklılıkla iç içe geçmiştir. Bu mit eğer herhangi bir psikolojik gerçekliği yansıtıyorsa o da şudur ki, insan olmak utanç duyabilme kabiliyetiyle yakından ilişkilidir. Utanç sayesinde kendimizi başkaları-

nın bizi gördüğü gibi görür ve aslında kim olduğumuzu tayin ederiz. Utanç olmasa, bilinçli bir biçimde kendi başına düşünme kabiliyetine sahip insanlar olmazdık. Bir başka deyişle, akla dayalı bir yaşam sürmenin önkoşulu olan kendimizi anlama becerisinden yoksun olurduk.[1]

Olumsuz duygular önemli olduğuna göre, ebeveynlerin yavrularını sürekli suçluluk ve utanç duygusundan korumaya çalışması kaygı vericidir. Bunlar çocuğa, içinde ufak ufak gelişerek sorumlu bir paydaşa dönüşeceğini umduğumuz ahlâk evreninin yolunu gösteren duyguların ta kendisidir. Ben gençken çocuklara "Kendinden utanmalısın!" denirdi. Bu, bugünlerde –belki de ne yazık ki– pek duymadığımız bir cümle. Nihayetinde, olumsuz duyguların önemini kabul etmemiz gerekiyor. Aynısı elbette neşe, gurur, minnet gibi olumlu duygular için de geçerli. Ancak günümüzde kimi çevrelerde yaygın olanın aksine, duygulara çok da bel bağlamamak lazım. Sözde fütüristler "duygu toplumu"ndan söz ededursun, psikologlar da "duygusal zekâ"yı yere göğe sığdıramıyor. *Sahici* olabilmek için (ki bu pek çokları tarafından ideal kabul ediliyor) duygularınızı, olumlu mu olumsuz mu olduklarına bakmaksızın hissettiğiniz anda ifade etmeniz gerekiyor. Mutluysanız, şarkılar söyleyip dans ederek kendinizden geçin. Kızgınsanız, Tanrı aşkına bunu içinize atmayın. Bu hiç de sahici olmaz. Dördüncü Adım'da bu duygusal sahicilik kültünün sorunlu yanlarını anlayacak ve bunun üstesinden duygularınızı bastırarak geleceksiniz. Bu arada muhtemelen sahiciliğinizden taviz vereceksiniz fakat zaten bu kavramdan kuşku duymak için yeterince sebep var.

1 Bu, Søren Kierkegaard'ın yazılarındaki ana temalardan biri. Örneğin, *The Sickness Unto Death*'te, özbenlik, kendisiyle ilişkili bir ilişki olarak tanımlanır. Norveçli Psikolog Ole Jacob Madsen ile birlikte Yaratılış hikâyesinin psikolojik boyutunu şu makalede tasvir ettik: "Lost in Paradise: Paradise Hotel and the Showcase of Shamelessness," *Cultural Studies Critical Methodologies*, sayı 12, 2012, s. 459-467.

Aklı başında bir yetişkin, ne pahasına olursa olsun sahici olmak yerine belli bir düzeyde ağırbaşlılığı hedeflemelidir, ki bu da duygularınıza hâkim olma kabiliyetini gerektirir.

DUYGU KÜLTÜRÜ

Hız kültürü, aynı zamanda bir duygu kültürüdür. Daha önce adını andığımız, yaşadığımız dönemi betimlemek için "akışkan modernite" kavramını öneren Sosyolog Zygmunt Bauman, yasaklara dayanan bir kültürden komutlara dayanan bir kültüre evrilişimizin haritasını çıkarmıştır.[2] Bu eğilim, hem duygulara hem de ahlâka dair bakış açısında bir değişimi içerir. Yasaklamaya dayanan bir kültürde ahlâk, ne yapmamanız ya da ne düşünmemeniz gerektiğini belirleyen birtakım kurallardan oluşur. Örneğin Freud'un psikanalizi, yasaklamaya dayanan bir kültürün açık bir yansımasıdır: Toplum, yasaklı duyguları, yani cinsel dürtüleri bastırmanızı ve bunlardan yerleşik normlara uygun biçimde arınmanızı talep eder. Bunu yapamadığınız takdirde, size fazla gelen dürtülerinize ve duygularınıza tepki olarak nevroz geliştirirsiniz. Halbuki bugün ana psikopatolojik sorun nevroz değildir. En son tanı sistemlerinde, nevroz kavramının adı bile geçmez. Kabaca söylemek gerekirse, nevroz, kök salmayı, sabit ve uyumlu olmayı dayatan bir toplumda yaşayan insanların mustarip olduğu bir şeydir. Bu hedeflere ulaşamadığınız takdirde nevroz köşe başında, kullanıma hazır bir patoloji olarak sizi bekler. O günden bugüne istikrarın yerini devingenlik almış ve ahlâk kuralları yasak temelli (Yapmamalısın!) olmaktan çıkıp komut temelli (Yapmalısın!) hale gelmiştir. Önceleri bastırılması gereken duyguların artık ifade edilmesi gerekmektedir.

2 Bu konudaki en güzel kaynaklardan biri için bkz. Zymunt Bauman, *Akışkan Modernite*.

Hız kültürü, insanların duygusal, müteşebbis ve doyumsuz olmasını dert etmez. Sorun duyguların aşırılığı değil, noksanlığıdır. Bir keresinde bir seks terapisti, kliniğine gelen insanların eskiden aşırı libidodan, şimdiyse daha çok libido eksikliğinden söz ettiğini söylemişti. Bugün sorun (aşırı) esnek insanlar değil, (aşırı) sabit olanlar: Daimi esneklik, uyumluluk ve kişisel gelişim talepleriyle baş edecek yeterli motivasyon, azim ve hevesten yoksun olanlar. Enerji eksikliği ve duygusal boşluk hissinin delalet ettiği ruhsal bozukluk sınıfı artık nevroz değil, depresyon. Günümüzde sorunlar duygulardan ve dürtülerden, yani çok fazla istemekten çıkmıyor. "Çok fazla"nın ölçüsü değişti; gelişimi ve değişimi bütün erdemlerin üzerinde tutan bir toplumda değişmeye de devam ediyor. Hız kültüründe, çok fazlasını istemek diye bir şey yok. Aksine, daha çok isteyen kazanıyor. Şu anki sorun, belki de "enerji sorunu" olarak tanımlanabilir: Asla yeteri kadar çok şey yapamıyorum! Yeteri kadar motivasyonum, duygum ve tutkum yok! "Tutku" kavramının sızdığı alanların sayısına bir bakın. Örneğin sıradan bir yaşam koçu, müşterilerine yeterince tutkulu bir yaşam sürüp sürmediklerini sorar. Koçun sözlerinin şifresini çözdüğümüzde, mevcut komut kültürünün doğru bir resmine ulaşırız:

> Tutkulu olmalısın, yapmayı sevdiğin şeyi yapmalısın, işe gitmek keyifli olmalı, bir fark yaratmalısın. Bunlar, içinde bulunduğum endüstride tomurcuklanan kanaatlerden yalnızca birkaçı. Bundan dolayı çok şanslıyım.[3]

Hız kültüründe "tutku", "aşk" ve "eğlence" gibi kelimeler giderek iş hayatlarımızla ilişkili hale geliyor. Bu durum, Sosyolog Eva Illouz'un, modern çağı iktisatla duyguların iç

3 http://coach.dk/indlaeg-om-coaching-og-personlig-udvikling/lever-du-et-passioneret-liv/350

içe geçtiği bir "duygusal kapitalizm" olarak nitelemesine yol açmıştır.[4] Duygusal kapitalizm, bireylerin arasındaki kişisel ilişkilerde duyguların önemli rol oynadığı bir duygu kültürüdür. Bizi piyasada (hem işte hem de aşkta) çekici kılan, duygusal ehliyetimizdir. "Duygusal emek" kavramı, sosyoloji literatürüne iyice yerleşmiştir. Bu, uzun zamandır özellikle hizmet sektörünün bir parçasıdır. Örneğin stresli, hatta belki endişeli yolcuların moralini düzeltmek için yüzleri hep gülen ve hep neşeli görünen uçuş görevlilerini düşünün. Kötü muamele gördüklerinde dahi olumlu ve sıcak bir biçimde tepki verirler ve bu onlar için hayli yorucu olabilir. Bazı havayolları, uçuş görevlilerini, olumlu duyguları nasıl seferber edeceklerini öğrenmeleri için oyunculuk kurslarına gönderir.[5] Bu kurslar kimi oyuncuların "metot oyunculuğu" merakına denk düşer: Bazı duyguları *oynamak*la kalmazsınız, onları gerçekten *yaşarsınız*. Burada anahtar kelime, sahiciliktir. Bizler uçuş görevlilerimizin mutlu *olmasını* isteriz, mutluymuş gibi yapmasını değil.

Bu duygusal emek türü, hizmet sektöründen çıkıp neredeyse bütün diğer sektörlere yayılmış durumdadır. Yassı örgüt yapısına sahip ve bol bol ekip çalışması yapılan şirketlerde, insanlar arası ilişkilerde pozitif, işbirlikçi ve esnek olabilmeniz önemlidir. Dolayısıyla burada çekirdek yetkinlikler kişisel, toplumsal ve duygusaldır. Bu, eşit derecede tutkulu olması beklenen modern yönetici için de geçerlidir. Özünde, duygusal yaşam ticarileştirilmiş veya metalaştırılmıştır: Emek pazarında duyguları alıp satarız. Duygusal yetkinliklerden (ya da yaygın psikoloji terimini kullanmamız gerekirse, duygusal *zekâ*dan) yoksunsak, kendimizle daha iyi bağ-

4 Bu konudaki kitabının ismi *Soğuk Yakınlıklar. Duygusal Kapitalizmin Şekillenmesi*, çev. Özge Çağlar Aksoy, İletişim Yayınları, 2011.

5 Arlie Russell Hochschild bu duygusal çalışmayı kitabında açıklıyor: *The Managed Heart: Commercialization of Human Feeling*, University of California Press, 1983.

lantı kurabilmek için bir kişisel gelişim kursuna gönderilme tehlikesiyle karşı karşıya kalırız.

Artık öğrenmiş olduğunuz gibi, fazla içe dönük olmak kötü bir şeydir; (tamamen düzmece kişisel gelişim ağzına sadık kalırsak) bu, çözümün değil, sorunun bir parçasıdır. Kişisel gelişim kursu yerine duygu kültürünün temelleriyle ilgilenebilirsiniz. Tarihçi Richard Sennett, 1970'lerin sonunda yaptığı meşhur analizinde "kamusal insanın çöküşü" üzerine yazmıştır.[6] Kamusal insan, kamusal alandaki davranışlarının yerleşik ritüeller tarafından düzenlendiği eski yasak kültüründe yaşar. İçinden geldiği gibi davranmak ve duygularını başkalarının önünde sergilemek yerine maskeler takar. Sennett, sahicilik ideali geliştikçe –özellikle de 1960'ların karşı kültür hareketleri sırasında– bu efendi toplumsal geleneğin nasıl yavaş yavaş kaybolduğunu tasvir eder. Bu dönemde insanlar, kişilerarası doğal, yaratıcı ve samimi teması bastırdığını düşündükleri yerleşik ritüelleri (örneğin el sıkışmayı) sorgulamaya başlamıştır. Fakat Sennett'e göre son derece yanılmışlardır. Toplumların, insanların beraberce medeni bir biçimde vakit geçirebilmesinin önkoşulu olarak, ritüellere ihtiyacı olduğunu savunur. Kamusal alandaki hareketlerinizi ritüelleşmiş birtakım toplumsal kurallara dayandırmanızın sahici olmayan bir tarafı yoktur. Sennett'e göre, kişisel olmayanın ve ritüelleşmiş olanın ahlâki açıdan yanlış olduğu yönündeki hakikatsiz bir fikrin cefasını çekiyoruz. İşi modern çağın ritüellere karşı bir horgörü ürettiğini ve bunun bizi kültürel açıdan en basit avcı-toplayıcı kabileden bile daha ilkel kıldığını iddia etmeye kadar götürüyor.

Modern toplumun sahicinin ve duygusalın peşine düşmesi, bize insan ilişkileri ülküsünün duygusal temelli sahici karşılaşmalara (özel hayatta, eğitimde ve işte) dönüştüğü ve Sennett'in "yakınlık tahakkümü" adını verdiği şeyi getirmiş-

6 Richard Sennett, *Kamusal İnsanın Çöküşü*, Ayrıntı Yayınları.

tir. Ancak bu ülkü insanların birbirini sürekli incitmesine yol açmaktadır. Okullardaki ve iş yerlerindeki zorbalık salgınının nedeni, tam da bu ritüelleşmiş toplumsal kural noksanlığı olabilir mi? Sennett'in insanları birbirlerinden korurken birbirleriyle olmaktan keyif almalarını sağlayan toplumsal kurallar olarak tanımladığı "adap" ya da nezaket duygumuzu kaybettik. Maske takmak medeniyetin esasıdır, diye yazar Sennett *Kamusal İnsanın Çöküşü* adlı kitabında. Fakat tam tersi geçerli olduğu halde (daha önce Slavoj Žižek'ten yaptığımız alıntıdaki gibi), yapay ve aslında ahlâksız kabul edilir. Ya da en azından okullarda, iş yerlerinde, kamu dairelerinde vs. öyle görülür. Bu bağlamlarda, ritüelleşmiş, nazik bir maske, yan yana makul bir var oluşun ön şartı olabilir. Gelişen duygu kültürü ve bir dizi toplumsal alanın terapileştirilmesi, bu bakış açısıyla, davranışlarımızı giderek içimizdeki hislerle tutarlı hale getirmeye davet edildiğimiz için bir hayli sorunludur. Bütüne bakıldığında, Birinci Adım'da öğrendiğimiz gibi, seçimlerimizi içimizdeki sese dayandırmak sorunludur. Belki de "That Don't Make It Junk" (Bu onu değersiz kılmaz) şarkısında "Bağışlandığımı biliyorum ama nereden bildiğimi bilmiyorum. Duygularıma güvenmiyorum. Duygular gelir gider," diyen Leonard Cohen'den ders almalıyız.

DUYGU KÜLTÜRÜNÜN SONUÇLARI

Cohen'in dediği gibi, duyguların, bırakın ifade edilmeyi, güvenilecek bir tarafı yoktur. Durmaksızın değişen bir kültürel ortamda, duygularımız da muhtemelen her zamankinden hızlı değişmektedir. Bir gün tutkuyla hayır işlerine sarılırken ertesi gün duygularımızı en yeni Amerikan TV dizisine yatırırız. En azından ben, çok içime kapanmaktan ka-

çınmaya çalışsam da, böyleyim. Bir kaide olarak, hislerimiz, ödün vermeyeceğimiz bir temel teşkil etmez. Bilakis, gelişen koşullara ve eğilimlere göre değişirler. Sahiciliğe giden yolun duygularımızın derinliklerine dalmaktan geçtiği inancı bir yanılsamadır. Sahici duygunuz bu olsa da, gerçekten öfkeli *olsanız* da, sol şeritte ağır ağır giden bir sürücüye patlamanızın arzulanır bir tarafı yoktur.

Gerçek duyguların peşinde sahiciliğe tapınmak, özünde bizi çocuklaştırır. Duygularıyla kundaklanmış –mutluyken gülen, hüsrana uğrayınca ağlayan– küçük çocuk, üstü kapalı biçimde ideal olarak sunulmaktadır. Bu çocuklar tatlı ve sevimli olabilirler, fakat bu sahicilik ve çocuksuluk kültü, yetişkinlikte ciddi sorun yaratır. Bir yetişkin olarak, olumsuz duygularını kontrol edebilen –hatta bastırabilen– kişilere hayranlık duymanız gerekir. Ayrıca olumlu duyguları bol keseden savurmamaya da dikkat etmeniz gerekir. Üst üste çok tekrarlanınca, "Vay canına, süper ötesi!" ifadesi hızla anlamını kaybeder. Ben şahsen takdire dayalı iletişim kurma konusunda uzmanlaşmış olan ve sürekli övgü saçan insanları dinlemeyi hemen bırakıyorum. Duygularınızı, onlara gerçekten ihtiyaç duyacağınız âna kadar askıya alın. Kaz ciğerinden "nefret" ederseniz, zalim yöneticilere karşı hislerinizi anlatacak sözcük kalmaz. Kaz ciğerine "bayılıyor"sanız, çocuklarınıza karşı hislerinizi hangi sözcükle ifade edeceksiniz? Stoacı özdenetim ülküsü, her şeyi yerli yerine oturtmanıza yardımcı olabilir.

Pek çok kişi duyguları bastırmanın tamamen yanlış olduğunu öne sürecektir. Özellikle de olumsuz duyguları bastırmanın sonucu, içimize gömdüğümüz hislerin kokuşup bizi hasta etmesidir. Sağlığımız uğruna duygularımızı ifade etmemiz gerekir! Peki sahiden öyle midir? Bununla ilgili araştırmalar müphem. Duyguları bastırmak ve onlara ket vurmak uzun süredir özsaygı eksikliğinden kansere ka-

dar çeşit çeşit rahatsızlıkla ilişkilendirilmiştir. Fakat araştırma bulguları, pek çok farklı yönü işaret etmektedir. Örneğin bazı araştırmalar, öfke gibi duyguları bastırma eğilimi olan insanların hastalanma, hatta kansere yakalanma riskinin daha yüksek olduğunu göstermiştir – ancak sadece bu kişiler kadınsa. Erkeklerde tam tersi geçerli gibi durmaktadır. Erkekler, öfkelerini dizginlemedikleri takdirde kansere yakalanma riskleri artmaktadır.[7] Veya olumlu terimler seçecek olursak, öfkeyi bastırma becerisi, eğer erkekseniz, kanserden ölme olasılığınızı azaltmaktadır. Ne var ki ben bu tür bulgulara çok fazla güvenmemeniz gerektiğini düşünüyorum, çünkü kanıtlar çoğunlukla yoruma açık oluyor ve dolayısıyla da bir yaşam felsefesine temel teşkil etmek için yetersizler. Çağdaş yaşamın terapileştirilmesini eleştiren Psikiyatrist Sally Satel ile Felsefeci Christina Hoff Sommers, duyguların zapt edilmesinin –hatta doğrudan bastırılmasının– sağlıklı ve iyi bir yaşama vesile olduğunu öne süren araştırmaları özetlediler. Sonuç olarak, çoğu kişi için gem vurulmamış duygusal açıklığın akıl sağlığına faydası olmadığı gibi, trajedi ve kayıp durumlarında bile duygularına hâkim olmak yararlı olabilir.[8]

Bir diğer itiraz da, duyguları bastırmanın, kendi duygularınızın yanlış olabileceğini öğreterek özgüveni zedelediği yönündedir. Buna verilecek bariz cevap, duyguların *elbette* bazen yanlış olduğudur. Çocuğum sütü masaya devirince öfkeden deliye dönüyorsam duygularım yanlıştır! Golfte hile yapıyor ve turnuvayı kazandığım için gururdan koltuklarım kabarıyorsa, duygularım çarpıktır! Daha bir sürü örnek verebilirim. Duyguların her zaman meşru olmadığını ve ba-

7 E. Harburg ve diğerleri, "Expressive/Suppressive Anger Coping Responses, Gender and Types of Mortality: A 17-Year Follow-Up", *Psychosomatic Medicine*, sayı 65, 2003, s. 588-597.

8 C. H. Sommers ve S. Satel, *One Nation Under Therapy: How the Helping Culture is Eroding Self-Reliance*, St Martin's Press, 2005, s. 7.

zen zapt edilip bastırılmaları gerektiğini kabul etmek önemlidir. Bu pek çok duygu için, ama belki özellikle de haset, öfke ve hor görme gibi olumsuz duygular için geçerlidir. Dahası, özsaygı tartışmasının da çoğu zaman bütünüyle söylencelere dayalı olduğunu hatırlamakta fayda var. Duygu kültürümüzde bize sürekli yüksek özsaygıya sahip olmanın iyi, düşük özsaygınınsa bütün kötülüklerin anası olduğu söylenir. Esasında en büyük toplumsal sorunların düşük değil, istatistiksel olarak psikopatlık ve ahlâksızlıkla ilişkilendirilen yüksek özsaygı kaynaklı olduğunu iddia etmemize yetecek kadar kanıt vardır.[9] Son yıllarda yüksek özsaygının eğitim ve insan kaynakları alanında çalışanların umduğu kadar kutsal bir şey olmadığı, çeşitli araştırmalarla gösterilmiştir.

Kısacası, olumsuz duyguları bastırmanın özsaygınıza (ya da çocuklarınızınkine) zarar vereceğinden korkmak anlamsızdır. Hatta öfke gibi olumsuz duyguları bastırmayı öğrenirseniz, istenmeyen özelliklerin de önüne geçebilirsiniz. İnsanlar kontrolü bırakmayı ilk öğrendiklerinde, daha öfkeli olma eğilimindedirler. Bir yetişkin olarak olumsuz duyguları azaltmak ve sonra bastırmak için, duyguları başka tarafa yöneltme sanatında, yani kendi dikkatinizi kendi öfkenizden, hasedinizden vs. uzaklaştırmakta uzmanlaşmanız gerekir. Psikoloji araştırmaları, olumsuz duygularınızı bir kenara bıraktığınız takdirde, onlarla ilişkili nahoş anları hatırlama olasılığınızın azaldığını da düşündürmektedir.[10] Hayatınızdaki nahoş şeyleri –mesela birinin sizi ölümüne rencide etmesini– yalnız nahoş bir deneyim olduğu için değil, ona yoğun bir tepki gösterdiğiniz için anımsayabilirsiniz. Stoa-

9 Bkz. R. Baumeister ve diğerleri, "Does High Self-esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, or Healthier Lifestyles?", *Psychological Science in the Public Interest*, sayı 4, 2003, s. 1-44.

10 Bu araştırmadan Barbara Held'in kitabı *Stop Smiling, Start Kvetching*'de söz edilmektedir.

cı zihniyete göre, öfkeyi bastırmak daha fazla iç huzuruna ve bize dengemizi kaybettirme kudretine sahip daha az kötü anıya vesile olur.

Fakat bu bir çelişki değil midir? Olumsuz duyguları bastırmak, İkinci Adım'da öneminin altını çizdiğimiz negatife odaklanmakla tezat oluşturmaz mı? Hem evet hem hayır. Burada, farklı bağlamlar için iki farklı tavsiye söz konusu. Bazen olumsuz durumlardan şikâyet etmek, bazense onlara duyduğunuz öfkeyi bastırmak makbuldür. Bu iki tepkiden herhangi birinin her zaman doğru olduğunu söyleyemeyeceğimiz aşikâr. Belli bir çözüm yolu (örneğin pozitif düşünce) önerme eğiliminde olan sıradan kişisel gelişim kitaplarının aksine, bu kitabın iletisi, gerçekliğin karmaşık olduğu ve hiçbir şeyin basit bir yanıtının olmadığıdır. Şüphenin ne kadar önemli olduğunu asla unutmayın! Ve öfkeli olmanın negatife odaklanmakla aynı şey olmadığını aklınızdan çıkarmayın. Bir Stoacının hedeflediği, tam olarak, öfkelen*meden* olumsuza odaklanma ve onu hayatın bir parçası olarak kabul etme ya da elden bir şey geliyorsa, olumlu bir değişim yaratmaya gayret etme becerisidir.

PEKİ BEN NE YAPABİLİRİM?

Gelelim duygularınızı daha iyi nasıl bastırabileceğinize. Mesela öfkeyi ele alalım. Bu duygu, Stoacı düşünürler, özellikle de Seneca tarafından özenle incelenmiştir.[11] Ana fikir, öfkenin temel insan duygularından biri olduğudur. Yalnız yetişkinler öfkelenebilir; çocuklar ve küçük hayvanlar saldırganlaşabilir veya hüsrana uğrayabilirler, ancak "öfkeli bir bebek"ten ya da "öfkeli bir kedi"den pek söz edilemez. Bunun nedeni, öfkenin, erişkinlik çağına ve utanç duygusunu

11 Seneca, *Om vrede, om mildhed, om sindsro*, Gyldendal, 1975.

tanıyana dek gelişmeyen bir özfarkındalık gerektirmesidir. Seneca öfkeyi bir intikam dürtüsü olarak tanımlar. Bu dürtü çok insani olmakla birlikte, hayatın öfkeli olmakla harcanamayacak kadar kısa olduğunu vurgular. Öfkeyi, özbilincimizin bir yan ürünü olarak görebilirsiniz; katlanmamız gereken, fakat mümkün olduğu kadar çabuk kurtulmak istediğimiz bir şey.

Mizah, öfkeyi yönetmenin ve dağıtmanın temel tekniklerinden biridir. Seneca'ya göre, normalde öfkeleneceğimiz şeylere verilecek kullanışlı bir tepki, kahkahadır. Örneğin biri bize hakaret ettiğinde, mizah saldırganlıktan çok daha iyi bir tepkidir. Yakın zamanda şarkıcı James Blunt, sosyal medyada hakkında yapılan kışkırtıcı yorumlara verdiği, kendisinden nefret edenleri bir hayli kuş beyinli gösteren eğlenceli yanıtlar sebebiyle beğeni topladı. Twitter'dan, daha masumca olanlardan birini alıntılarsak: "James Blunt'ın can sıkıcı bir yüzü ve çok sinir bozucu bir sesi var," yorumuna yanıt olarak Blunt yalnızca "Ama ev kredisi yok," yazdı. Normalde sizi hiddetlendirip gücendirecek hakaretlere yanıt vermek konusunda ilham ararsanız, Blunt'ın diğer yanıtlarını Google'layın. Seneca, öfkelendiğiniz zaman (bu her zaman engellenemez) özür dilemeniz gerektiğini savunur. Bu, toplumsal ilişkileri onardığı gibi özbenliği de güçlendirebilir. Özür dileme eylemi, sizi sinirlendiren şeyi geride bırakmanıza yardımcı olur.

Epiktetos, öfkeyi bastırma tekniği olarak "yansıtmalı görselleştirme"yi önermiştir. Onun verdiği örnekte, köleniz bir kupa kırar ve bu sizi kızdırır. (Bu örnek elbette Antik Roma'ya aittir. Kölelik fikrine öfkelenme eğilimindeyseniz, bu örneği farklı bir bağlama uyarlayabilirsiniz.) Bunun yerine arkadaşınızın evinde, onun kölesinin bir bardak kırdığını gözünüzde canlandırın. Eğer öyle olsaydı, muhtemelen arkadaşınızın öfkesini tamamen mantıksız bulur ve ona sa-

kin olmasını söylerdiniz.[12] Bu, durumun önemsizliğini kavramanızı sağlayarak küplere binmenizi engeller. Marcus Aurelius da öfkenin çaresi olarak, olanların önemsizliği fikriyle meşgul oluyordu. Genel olarak, birtakım şeyler kaybolduğunda yaşayacağınız öfkeden ve hüsrandan kaçınmak için, o şeylerin geçiciliğini aklınıza getirmenizi tavsiye ediyordu. Bir kupanın kırılması üzülecek bir şey olabilir –bilhassa değerliyse– fakat her şeyin yok olmaya mahkûm olduğu ebediyet açısından baktığınızda, son derece küçük ve önemsiz bir olaydır.

Hayat öfkelenmek için çok kısadır. Huzurunuzu bozan ve kendiniz olarak kalmanızı engelleyen duyguları bastırmayı öğrenmeniz gerekir. Kendimizden ödün vermemenin önkoşulu, kolay kolay yoldan çıkmamaktır. Duygularımız, sürekli bir çağrı bombardımanı altındadır (televizyonda, sosyal medyada ve reklamlarda) ve bu yüzden ne istediğimiz de sürekli değişir. Durmaksızın geçici arzuların peşinde koştuğunuz sürece, kendinizden ödün vermemeyi başaramazsınız. Ödün vermemeyi başaramazsanız da, görevlerinizi yerine getirecek durumda olamazsınız. Bu nedenle duygularınızı bastırmayı öğrenmelisiniz. Bu, sahiciliğe mal olabilir, ki bu da iyi bir şeydir. Bireye, duygularına hâkim olmak yönünde belli bir haysiyet bahşeder. Maskelerinizi takmaya çalışın. Başkalarının adiliklerinden etkilenmemeye çalışın. Bunun pratiğini yaptıktan sonra bir sonraki adıma hazır olacaksınız: Koçunuzu kovmak.

12 Bu örnekten William B. Irvine'ın kitabı *a.g.e.*, s. 79'da söz edilmektedir.

KOÇUNU SEPETLE

İçinde yaşadığımız hız kültüründe, koçluk ve terapi yaygın gelişim araçları haline geldi. Bir koçun görevi, içinizdeki yanıtları bulmanıza ve potansiyelinizi gerçekleştirmenize yardım etmektir. Fakat bunun kadar yanlış bir şey yoktur. Koçunuzu sepetleyip onunla arkadaş olmayı düşünün. Hatta koçunuza bir müze bileti alıp, içinize değil de dışınıza baktığınızda, hayattan ne gibi dersler alınabileceğini sorun. Tercihen eski koçunuzla beraber, kültürün ve doğanın sunduklarının tadını çıkarmayı öğrenin. Ayda en az bir kez pikniğe ya da bir müzeye gidin.

Tabii bu arada koçunuz ya da terapistiniz, hevesle içinize bakmayı bırakıp olumsuzluklara odaklanmaya, hayır şapkasını takmaya ve duygularınızı bastırmaya başladığınız için istifa etmiş olabilir. Bu noktaya kadar koçunuz kendiliğinden sizi bırakmadıysa, sizin yollarınızı ayırmanızın zamanı gelmiştir. Koçluk "yanıtları içinizde bulacağınızı" vaat eder fakat artık bunun bir yanılsama olduğunu biliyorsu-

nuz. Koçluk, belki de kendinden ödün vermemenin zor olduğu hız kültüründe yanlış olan her şeyin en görünür tezahürüdür. Koçluk kavramı –yön ve içerikten bağımsız olarak– sürekli gelişim ve değişime dayalıdır. Bu onun varoluş nedenidir. Bu bir satış hizmeti de olsa, yöneticilerin personellerine ya da öğretmenlerin öğrencilerine sunduğu bir şey de olsa böyledir.

Bu aşamada size koçunuzu sepetlemenizi söylerken, illa gerçek bir koçtan söz etmiyorum – zaten çoğu kişinin bunu karşılayacak parası da yok (genellikle çok yüksek ücretler alıyorlar). "Hayatın koçlaştırılması" (ya da terapileştirilmesi) dediğim şeyin tüm temsilcilerinden söz ediyorum: Kendimizi en açık şekilde bir koç figüründe vücut bulan her tür kişisel gelişim teknolojisiyle çevrelemek – ve onlara bağımlı hale gelmek. Yani koç, hız kültüründeki daha kapsamlı bir eğilimin temsilcisi kabul edilmeli. Gelişimi, pozitifliği ve başarıyı vaaz eden koç, sabit kalıp ödün vermeyerek kavuşulan iç huzurunu öven Stoacıların zıt kutbudur. Burada "vaaz" sözcüğünü özellikle kullanıyorum çünkü biraz günümüzün yüksek rütbeli din adamları gibi olan koçlar, gelişimle ve kendini gerçekleştirmeyle ilgili yarı dinî bir saplantıya sahipler.

YAŞAMIN KOÇLAŞTIRILMASI

Koçluk, yıllardır bir gelişim sektörü. Spor dünyasından eğitime, iş dünyasına ve yaşamın geneline (yaşam koçluğu kisvesi altında) yayıldı. Hız kültüründe koçluk, bir özbenlik diniyle eşdeğer.[1] Bir başka deyişle koçluk, özbenlik ve onun gelişimi etrafında dönen daha kapsamlı bir dünya görüşü-

1 Bu analiz, şu makaleme dayanmaktadır: "Coachificeringen af tilværelsen" (Hayatın Koçlaştırılması), *Dansk Pædagogisk Tidsskrift*, sayı 3, 2009, s. 4-11.

nün parçası olarak görülmeli. Görünüşe göre kişisel gelişim talebi doymak bilmiyor. Liderlik koçluğu, çalışan koçluğu, ergen koçluğu, aile koçluğu, seks koçluğu, öğrenci koçluğu, spiritüel koçluk, bebek koçluğu, yaşam koçluğu, emzirme koçluğu, vs., vs. Bıkkınlık verecek kadar. Herkes koçluk trenini yakalamak istiyor. Koçluk, artık danışmanlık, psikoterapi ve pastoral psikoloji gibi ilgili pratiklere akıl öğretiyor. Birkaç yıl önce arkadaşlarımın ve tanıdıklarımın önemli bir kısmı koçluk eğitimi alıyordu. Artık sayıları o kadar fazla ki, bu eğitimi tamamlayanların pek azı hayatlarını koçluktan kazanabiliyor. Yine de bu heyecan dalgasının temelini teşkil eden düşünme biçimi toplumun birçok alanına yayıldı.

Koçluk, özellikle de birisinin bir (kişisel) gelişim ihtiyacı tespit ettiği durumlarda, kişilerarası ilişkileri sahne arkasından yönetmenin standart yolu haline geldi. Koç bizi –sözde kendi şartlarımızla ve kendi tercihlerimiz doğrultusunda– ileri götürür. Bunu yapabilir çünkü hayatlarımızda neyin iyi neyin kötü olduğunu dikte eden dışsal bir otorite değildir. Zamanımızı özetleyen tüketici zihniyetine göre, müşteri her zaman haklıdır – yani benim için neyin doğru neyin yanlış olduğunu bir tek ben bilirim. Koçun görevi, bana kendimi ve tercihlerimi keşfetmekte yardımcı olmak, fakat bana bunları dayatmamaktır. Benim dileklerimi yansıtmalı ve hedeflerimi gerçekleştirmeme katkıda bulunmalıdır. Koç sorular sorar, fakat yanıtlar benim içimden gelir.

Özbenliğin etrafında dönen bir kültürde, koçluk temel bir psikolojik araç haline geldi. Bu itibarla koçluk, –biraz kışkırtıcı olsa da– özbenlik dini diyebileceğimiz daha geniş kapsamlı bir dünya görüşünün parçası durumundadır.[2] Özben-

2 Dindar sosyologlar uzun zamandan beri terapi, koçluk ve Yeni Çağ düşünüşü gibi güncel pratiklerde özbenliğin kutsallaştırılmasını tanımlamak için "kutsallaştırılmış özbenlik" gibi terimler kullanmaktadır. Örneğin bkz. Jacob Ole Madsen, Det er innover vi må gå (İçimize Dönmeliyiz), Universitetsforlaget, 2014, s. 101.

lik dini, semavi dinlerin işlevlerinden birçoğunu üstlenmiştir: Din adamının rolünü artık psikoterapist veya koç oynamaktadır; mezhepler yerini terapiye, koçluğa ve diğer kişisel gelişim tekniklerine bırakmıştır; kendini gerçekleştirme, beceri geliştirme ve hayat boyu öğrenme, lütuf ve selametin yerine geçmiştir. Son olarak ve belki de en önemlisi, eskiden evrenin merkezinde Tanrı varken, artık orada özbenlik vardır. Özbenlikten ve özelliklerinden (özsaygı, özgüven, kişisel gelişim, vb.) tarihte hiç bu kadar bahsetmemişizdir. Aslında ne olduğu hakkında hiçbir fikrimiz olmasa da, özbenliği ölçüp, değerlendirip, geliştirecek yöntemimiz hiç bu kadar bol olmamıştır.

Semavi dinlerin aksine, özbenlik dininde yaşamın ve insan gelişiminin çerçevesini belirleyecek dışsal bir otorite (Tanrı) yoktur. Onun yerine, artık yaşamımıza yön vereceğine inandığımız içsel bir otoritemiz (özbenlik) vardır. Daha önce belirttiğimiz gibi, "kendinizi tanımak", "kendinizle çalışmak" ve istediğiniz yönlerde gelişmek bu nedenle bu kadar önemli kabul edilir. Çocuk yetiştirme, öğretmenlik, yöneticilik, sosyal hizmetler ve pek çok toplumsal pratik, son yıllarda böylece terapileştirilmiştir. Modern öğretmen, genel bir kitleye geniş bilgiler yayan tiksinç bir yetkeci değil, öğrencilerin "her yönden kişisel gelişimi"ni kişisel olarak kolaylaştıran bir nevi terapist ya da koçtur. Öğretmenler sopa kullanmayalı çok oldu fakat günümüzün öğretmenleri "psikolojik sopalar", yani kişisel gelişim aracılığıyla toplumsal kontrolü kolaylaştıran farklı sosyo-eğitsel ya da grup terapi oyunları kullanıyor. Bu oyunlar, çocuk gelişiminin, çocukların olumlu özelliklerinin olabildiğince bireyselleştirilmiş bir biçimde tespit edilmesiyle teşvik edileceği düşüncesine dayanır. Öğretmen pedagojik meselelere adanmış bir koçluk dersi almış bile olabilir. Benzer şekilde, modern yöneticiler artık işe alma, işten atma ve yönetimden sorumlu, mesafeli

yetkeciler değil, karşısındakini dinleyen, içebakışçı terapistlerdir; örneğin performans ve gelişim değerlendirmelerinde veya koçluk seanslarında, personellerinin kişisel becerilerini geliştirmeyi hedeflerler. İşe gittiğimizde özbenliğimiz de bizimle gelir – demek ki onu pazarlanabilir yönlerde geliştirmemiz gerekir. Her şeyden önce, kendimizi beceri geliştirme projelerine malzeme olarak görmemiz şarttır.[3] Bu bağlamda koçluk, becerilerimizi keşfedeceğimiz, değerlendireceğimiz ve optimize edeceğimiz temel bir araçtır.

KOÇLUĞUN TEHLİKELERİ

George Bush'a, Bill Clinton'a ve Mihail Gorbaçov'a koçluk yapmış olan (şaka yapmıyorum) uluslararası guru Anthony Robbins şöyle der:

> Mutlu olmak için bence her şeyden çok ihtiyacınız olan şey ilerlemedir. Koçluk çalışmalarımda "Sürekli Sonsuz Gelişme" dediğim temel bir kavram var. Ben buna uygun yaşıyorum. Mutlu bir ilişki için, gelişim gereklidir. Vücudunuzdan memnun olmak istiyorsanız, onu çalıştırmanız gerekir. İşinizin başarılı olmasını istiyorsanız, ilerleme gereklidir.[4]

"Sürekli Sonsuz Gelişme" başarılı atletler için kullanışlı bir slogan olabilir fakat sıradan insanların mutluluk formülü olarak bir parça müphemdir. Koçluğun tehlikeli tarafı, elbette, asla yerinizde durmanıza izin vermemesidir. Her zaman daha fazla gelişime yer vardır ve gelişmiyorsanız bu

3 Bu, Kirsten Marie Bovbjerg'ün iş hayatı üzerine kavrayışlı araştırmalarının ana temalarından biridir. Örneğin, 'Selvrealisering I arbejdslivet' (Self-realisation at Work), Svend Brinkmann ve Cecilie Eriksen (der.), *Self-realisation: Critical Discussions of a Limitless Development Culture*, Klim, 2005.

4 Bkz. *Berlingske Nyhedsmagasin*, sayı 31, Ekim 2007.

sizin hatanızdır. Belli ki yeterince çaba göstermemişsinizdir. Burada mesaj, yeterince *inandığınız* ve *istediğiniz* her şeyin gerçekleşeceğidir. İşler yolunda gitmediyse, bu yeterince iradeli ve motive davranmamış olmanızdandır. Bunun sonucu, sorunlu herhangi bir durumda otomatik olarak kendinizi eleştirmenizdir: Dışsal toplumsal eleştiriyi içselleştirip, içsel özeleştiriye çevirirsiniz.[5]

Koçlukla ilgili sorunlu eğilimlerden biri, tekdüze bir yaşam sürüyorsanız, bitkinseniz, moralsizseniz ve sıfırı tükettiyseniz, koçluğun derdinize deva olarak sunulmasıdır. Burada sorun tabii ki bitkinliğin ve boşluk hissinin sürekli kişisel gelişim ve değişim zorunluluğundan *doğmuş* olabilmesidir. Eğer durum buysa, daha fazla koçluk, çözmeye soyunduğu sorunları büyütme tehlikesini taşır. Açık söylemek gerekirse, koçluk, bizi hasta eden şeyin ta kendisidir! Hatta kendinizi incelemeye o kadar zaman ayırınca, içinizde hiçbir şey olmadığını fark edebilirsiniz. Bu noktada, koçun çalışacağı malzeme kalmaz ve bu ilişki anlamsız hale gelir. Koçluk, temelde birinin önünüze, içsel hedeflerinizi, değerlerinizi ve tercihlerinizi yansıtacak ve onları gerçekleştirmenize yardımcı olacak bir ayna tutmasına dayanır. Özbenlik dininin çekirdeğinde, yanıtları içinizde bulacağınız fikri yatar. Bu hem gelişimin yönünü (Nereye gitmek istiyorum?) belirler, hem de başarısının ölçütüdür (Ne zaman yeterince iyi olacağım?). Fakat bu ölçüt öznel olduğundan, yani dışsal standartlara tâbi olmadığından, sürgit genişleyen bir boşluğun içinde gelişmeye çalışma riski vardır. Ne zaman durmalıyım? Burada "Sürekli Sonsuz Gelişme" anahtar ifadedir. *Asla* yeterince iyi olmayacaksınızdır.

Anthony Robbins'in meşhur ilham verici sözlerinden biri şöyledir: "Başarı, istediğiniz şeyi, istediğiniz zaman, istediğiniz yerde, istediğiniz kişiyle, istediğiniz kadar yapmaktır."

5 Bkz. Rasmus Willig, *a.g.e.*

Buradaki belirgin mesaj, kendini gerçekleştirmenin –peşinde koştuğunuz kişisel tercihlerden bağımsız olarak– insan varoluş deneyiminin anlamını tayin ettiğidir. İyice aşırıya kaçtığında, bu düşünme biçimi psikopatlığa ve antisosyal kişilik bozukluğuna benzer; çünkü sizi istediklerinize erişmek için her yolu denemeye teşvik eder. Diğer insanlar en iyi ihtimalle sizin mutluluğunuzu ve başarınızı azami seviyeye çıkarmak için hizmetinizdeki araçlardır. Başarı "istediğiniz şeyi istediğiniz kişiyle!" yapmaktır. Çocuklarımızı bu başarı tanımına göre yetiştirecek olsak, onlara istedikleri her şeyin yeterince iyi olduğunu ve eğitimin amacının bu arzuları nasıl gerçekleştireceklerini öğretmek olması gerektiğini söylerdik. Bu, hız kültüründe geçerli olan ve koçlar tarafından özbenlik dini vasıtasıyla teşvik edilen öznelliğe güzel bir örnektir. Gerçekte çocuk yetiştirmek, toplumun koyduğu ve hepimizin içinde yaşamayı öğrenmesi gereken sınırları öğretmeyi içerir. Geleneksel çocuk yetiştirme anlayışı, özbenlik haricinde de bilmeye değer şeyler olduğu fikrine dayanır. Bu toplumsal sınırları tanımaları ve onlara uymaları için çocuklara bir önceki adımda tartışılan karakter ve haysiyeti aktarma görevinin, ebeveynlere (ve anaokulu ve ilkokul öğretmenlerine) ait olduğu genel kabul görür. Fakat her şeyin –hırsların, değerlerin, ülkülerin– özbenliğin içinden geldiğine inanıyorsanız, çocuğu yetiştiren kişi, bir ses yansıtıcı konumuna indirgenmiş olur. Bir başka deyişle, odağı, değerleri ve sınırları tanımlamak yerine içeridekileri aynalamak olan bir koça indirgenmiş olur.

Burada esas mesele, elbette koçluk ilkelerine dayanan bir çocuk yetiştirme felsefesinin, yani kasten değer aşılamayan ve sınırları öğretmeyen bir felsefenin, ayakta kalabilen, işlevsel yetişkinler yaratıp yaratmayacağıdır. Böyle yetiştirilen çocuklar muhtemelen, hayatta neyin önemli olduğunu anlayan ve insan olarak görevlerini yerine getiren bireylerden

ziyade, kendi anlık dürtülerine odaklanan yetişkinler haline gelecektir. Birer içe bakış uzmanı olarak kendi tercihlerini öncelikli hale getirmek ve onları en iyi şekilde gerçekleştirmek için çalışma kabiliyetini kazanırlar. Fakat önünde sonunda yalnızca akıllı çocuklar olurlar. İmkânları optimize etme konusunda uzmanlaşır fakat hayatta bireysel ve öznel bakış açılarının ve tercihlerinin dışına uzanan görevleri de olduğundan bihaber olurlar. Bir başka deyişle, yapmak istediğiniz (ya da istemediğiniz) için değil, önemli olduğu için yapmanız gereken şeyler olduğunu anlamazlar. Hayatın, bireylerin keyfinden bağımsız olarak önemli olan yanları vardır; ancak bu konu, koçluk ve özbenlik dini tarafından tu kaka edilmektedir.

KOÇLUK VE ARKADAŞLIK

Pek çok kişi için koçlarına ya da terapistlerine duydukları güven, geleneksel arkadaşlığın önüne geçmiştir. İnsanoğlu yalnızca eşe –kimi zaman hayatta kalmak için– değil, *dosta* da ihtiyacı olan bir hayvandır. Platon'la Aristoteles'ten beri felsefeciler arkadaşlığın insanlık durumu için vazgeçilmez olduğunu teslim etmiştir. Aristoteles'e göre, arkadaş, beraber vakit geçirmekten karşılıklı zevk aldığınız birisidir. Gelin görün ki, bunun yanı sıra arkadaşınızın iyiliğini de istersiniz ama onun kendini iyi hissetmesi size bir çıkar sağladığından değil. Dolayısıyla arkadaşlık, kendi içinde değeri olan bir ilişkidir: Arkadaş, arkadaşınızın iyiliği için yardım ettiğiniz biridir. Birilerine yalnızca kendi çıkarınız için yardım ediyorsanız bu tam anlamıyla bir arkadaşlık sayılmaz; zımni bir anlaşmaya dayanan bir ortaklıktır (sen benim sırtımı kaşı, ben de seninkini kaşıyayım). *Quid pro quo* (kaz gelecek yerden tavuk esirgenmez) insan ilişkilerinin pek ço-

ğu için geçerlidir. Örneğin işveren-çalışan ilişkisi için geçerlidir, ancak ebeveyn-çocuk ilişkisi için değildir (orada ebeveyn olarak bir çıkarınız olsa da olmasa da, çocukların yanında olmak görevinizdir). Aristoteles'e göre arkadaşların arasında da bu ilişki yoktur. Bu manada arkadaş sahibi olan tek varlığın insan olduğunu varsaymak yanlış olmaz çünkü ilişkileri alıp vermeye dayalıdır.

Burada mesele, yalnızca bireyin tercihlerine odaklanan ve koçun kişisel gelişim araçlarını sunduğu özbenlik dininin modern bir arkadaşlık biçimi olarak kabul edilip edilemeyeceğidir. Bu sorunun yanıtı açıkça hayırdır: Koçla danışanı arasındaki ilişki, araçsal ilişkinin en iyi örneğidir. Ancak taraflar bu ilişkiden yararlandığı sürece devam eder ve genellikle maddi çıkara dayanır (ne de olsa koçluk nihayetinde bir iştir). Yani geçmişte yalnızca en yakın arkadaşlarınızla paylaştığınız hayal ve sırların son yıllarda özbenliğin "tüm potansiyeli"ni gerçekleştirmeye yönelik koçluk seanslarının ayrılmaz parçası haline gelmesi dikkat çekicidir. Bu, hız kültüründeki daha yaygın bir eğilimin parçası gibi görünüyor: Düzgün arkadaşlıklar kurmak giderek güçleşiyor. "Arkadaş" teriminin daha şimdiden modası geçmeye başladı (en azından Facebook'taki alçaltılmış kullanımının haricinde) ve arkadaş grupları yerine "ağlar"dan söz etme eğilimi var. Fakat bir ağ, araçsal*dır*. İhtiyaç halinde devreye sokmak üzere sürdürdüğünüz, beslediğiniz ve geliştirdiğiniz bir şeydir. İş değiştirmek istiyorsanız aramaya önce kendi ağınızdan başlarsınız. Sosyologlar bir "sosyal sermaye" olarak ağın genişliğini ve gücünü hem niteliksel hem de niceliksel bakımdan ölçerler. Bu bağlamda sermaye kavramı pek de mecazi değildir. Kişisel ilişkilerin metalaştırılmasına ve gerçek arkadaşlıkların azalmasına delalet eder. Aristoteles ile Stoacıların anladığı klasik anlamda arkadaşlar, bir kişinin hayatındaki öz değerleriyle tanımlanırlar; kendi hayatınızı en iyi şekil-

de yaşayabilmek için istifade edeceğiniz kaynaklardan ibaret değildirler. Bir başka deyişle gerçek arkadaşları satın alamazsınız.

PEKİ BEN NE YAPABİLİRİM?

Eğer benim gibi koçlaştırmadan ve onun temsil ettiği insan ilişkilerinin giderek araçsallaştırılması halinden rahatsızlık duyuyorsanız, kendi seçtiğiniz sözcüklere dikkat edin. Bir ağ yerine bir arkadaş grubunuz olsun. Bu bağlamda arkadaş kavramı, bu terimin mesela Facebook'ta kullanılan anlamından bir hayli farklı. Bir Facebook "arkadaşı", tanıdıktan fazlası olmayabilir. Bir ağ, bir çeşit anlaşmaya dayanan ilişkilerden oluşur. Gerçek bir arkadaş, hakkında en iyisini istediğiniz, hiçbir çıkarınız olmasa dahi yardım etmeye hazır olduğunuz biridir. Birinin sizi gerçek arkadaş kabul etmesi özenilecek bir şeydir. Aşkta olduğu gibi arkadaşlıkta da bağlayıcı sözleşmeler yoktur. Öyleyse arkadaşlık ve arkadaş grubu kavramlarını hayatınıza yeniden sokun ve koçunuzu sepetleyin.

Kim bilir, belki de sonunda onunla arkadaş olursunuz. Koçlar genellikle, çalışma alanlarını tam da insanları sevdikleri ve başkalarına yardım etmek istedikleri için seçmiş, çok iyi insanlardır. Belki arkadaşınızla beraber bazı şeylerin içkin bir değeri olduğunu ve sırf kişisel tercihlere dayanan yararlığı en üst seviyeye çıkarmalarıyla (yani dileklerimizin ne kadarını gerçekleştirebildikleriyle) değerlendirilmediklerini keşfedersiniz. Bu noktada filizlenen bu yeni arkadaşlığa verimli bir zemin sağlayabilecek iki ortak etkinlik önerebilirim: Bir kültürel etkinlik, bir de doğa etkinliği; müze ve orman. Müzeler, (yakın veya uzak) geçmişten kalma nesnelerin toplandığı yerlerdir. Örneğin, belli bir dönem ya da in-

sanlık deneyiminin belli bir yanına dair bir şeyler söyleyen sanat eseri ya da yapıtlar. Elbette bir müze ziyaretinden çok şey öğrenirsiniz, fakat esas keyif, bu bilgiyi nasıl uygulayacağınıza kafa yormadan, bu deneyimin tadını çıkarmaktır. Bir başka deyişle, anahtar, bir işlev için "kullanılamayacak" şeyleri takdir etmeyi öğrenmektir. Bir müze, bir bakış açısıyla, eski (ya da yeni) pılı pırtının sergilendiği ve kutlandığı bir yer gibidir. Tamamen faydacı bir yaklaşımla, bu elbette mantıksızdır. Fakat bize kolektif deneyimimizi devşirdiğimiz sayısız iç içe geçmiş kültürel geleneğin mirası üzerinde durduğumuzu hatırlatır. Hem başkalarının mirası üzerinde dururken kendimizden ödün vermemek daha kolay olamaz mı?

Benzer şekilde, ormanda yürümek de doğanın parçası olduğunuz duygusunu verir ve bizi onu salt insanın arzu ve ihtiyaçlarını karşılayacak kaynaklardan ibaret görme yaklaşımından uzaklaştırır. Otlar, ağaçlar ve kuşlar, insanlardan çok önce de vardı ve muhtemelen hepimizden sonra da var olacaklar. Onlar bizim için burada değiller. Stoacı bakış açısıyla, doğa, insan deneyimi âleminin ötesine uzanan bir *kozmos*tur. Doğayı tanrısallaştırmasak da karşısında azıcık tevazu göstermek, (özbenliğin tanrısallaştırılmasından doğan) özbenlik dinine yönelik sağlıklı bir şüphecilik geliştirebilir. Doğanın hakiki değerini anlamanın en kolay yolu, içine girmektir. İspermeçet balinasının nesli tükense, dünya daha fakir bir yer olur muydu diye sorun kendinize. Tüm anlamı ve değeri insanlığın öznel bakış açısına indirgeyen insana yararlık açısından bakıldığında, yanıt muhtemelen hayır olacaktır. İspermeçet balinasının yok olması ya da olmaması hayli ehemmiyetsizdir, çünkü bizce bir işlevi yoktur. Fakat çoğumuz olasılıkla bu yanıttan biraz rahatsız olup, sezgisel olarak ispermeçet balinaları olmasa dünyanın daha fakir bir yer *olacağını* savunur. Hayatta bir balina görme ve onun-

la ilişki kurma olasılığımız olmadığını düşünsek de bu böyledir. Aynısı müzeler ve koleksiyonları için de geçerlidir. Eski döküntülerle dolu bir müze yanıp kül olsa kim takar? Yanıt: Pek çoğumuz! Özbenlik dininde –ki burada anlam ve değer öznellikten doğar– bu konuda kaygılanmak için bir neden telaffuz etmek imkânsız değilse de güçtür. Ancak pek çok kişinin ispermeçet balinalarını ve müzeleri bariz biçimde önemsemesi, özbenlik dininin temelini oluşturan düşünme biçiminin ve koçlar ordusunun kendinden menkul bilgeliğinin çarpık doğasının altını çizer.

Koçunuzu sepetledikten ve özbenliğin ötesindeki hayatla yeniden bağlantı kurmaya karar verdikten sonra yapabileceğiniz en iyi şey, başka birisi için iyi bir şey yapmaktır. Bu çok da zor olmayabilir; onun için belki de bir başkası için, sizin yaptığınızı söylemeden bir iyilik yapmaya çalışabilirsiniz. Bu o kadar da kolay değildir çünkü *sen benim sırtımı kaşı, ben de seninkini* zihniyetiyle tamamen çelişir. Anonim yardımseverlik, iyilik yapmanın özündeki değeri anlamanıza yardımcı olur. Bir şeyin değeri olup olmadığını belirleyenin, sizin içsel deneyiminiz olmadığını öğrenirsiniz.[6] Dünyanın kendi başına iyi, önemli ve anlamlı yanları vardır – karşılığında hiçbir şey elde etmeseniz bile.

6 Pozitif psikolojinin "rastgele iyilik" denen, plansız yardımseverlik hareketlerini tavsiye ettiğini biliyorum. Ancak burada esas güdü, veren kişinin kendini iyi hissetmesi. Ben, iyilikseverlik eyleminin, onu yerine getiren kişide yarattığı duygusal etkiden bağımsız olarak, kendiliğinden bir değeri olduğunu savunuyorum. İyilik için iyilik yapmalısınız. Size kendinizi iyi hissettirdiği için değil – tabii sonunda kendinizi iyi hissediyorsanız, bu da hiç kötü bir şey değil.

KİŞİSEL GELİŞİM KİTABI YA DA BİYOGRAFİ YERİNE ROMAN OKU

Biyografiler daima çok satan listelerinin başını çeker ancak çoğu zaman ünlülerin ehemmiyetsiz hayatlarını göklere çıkararak hayatın bizim denetimimizdeki bir şey olduğu fikrini güçlendirirler. Kişisel gelişim kitapları da aynısını yapar. En nihayetinde sizi, size sundukları sayısız mutluluk, bolluk ve sağlık vaadini gerçekleştirmekteki başarısızlığınızdan dolayı ümitsizliğe sürüklerler. Gel gelelim romanlar, insan hayatının karmaşıklığını ve yönetilemezliğini kavramanızı sağlar. Ayda en az bir roman okuyun.

Koçunuzu kovduktan sonra muhtemelen kişisel gelişim bağımlılığınızdan dolayı yoksunluk belirtileri göstereceksiniz. Onca zaman yalnız kendinizle, içinizde olup bitenle ve gelişiminizle meşgul olduktan sonra etrafınızdaki dünyaya odaklanmaya başlamak kolay değildir. Nikotin bandı kullanan eski bir sigara tiryakisi gibi, olasılıkla hayatı daha sağlıklı ve mutlu kılmayı vaat eden ve sizi kendinizi gerçekleştirmeye doğru götüren kişisel gelişim kitaplarına da-

lacaksınız. Ya da belki pek çok kişinin yaptığını yapacak ve bir biyografi okuyacaksınız. Güncel (oto)biyografi takıntısının bireyselleşme kültürünü yansıttığını söylemek biraz banal kalır; öyleyse bile, "kör edecek kadar bariz" manasında banaldir. Ayrıca olayların kronolojik sırayla gerçekleştiği biyografi türünün çizgisel gidişinin de zıvanadan çıkmış bir hız kültüründe rahatlatıcı bir etkisi olduğunu düşünüyorum. Hem kişisel gelişim kitapları hem de otobiyografiler, özbenliği hayatın en önemli unsuru olarak yüceltir; ancak bu özbenlik nadiren haysiyet ve ahlâki değerler bakımından herhangi bir denge durumundadır. Aksine, bu özbenlik genellikle sonsuz gelişim ve değişime mahkûm edilmiştir. Bu kitap haricinde, okurun kendisinden ödün vermemesine ve kişisel gelişime direnmesine yardımcı olmaya çalışan bir kişisel gelişim kitabıyla karşılaşmadım. *Kişisel Gelişim: Kendim Olarak Kalmamdaki Rolü* başlıklı bir otobiyografiyle de karşılaşamazsınız.

Altıncı Adım, hayatın –kendinizi keşfedip geliştirdiğiniz takdirde– kontrol edilebilir bir şey olduğu fikrini güçlendiren bu türden özbenlik edebiyatına bağımlılığınızı kırmayı hedefliyor. Daha 20. yüzyılda felsefeci Charles Taylor, sahicilik etiği dediği şeyin (yani hayatın kendinize sadık kalmak demek olduğu fikrinin), kimliğinden emin olmayan kişilerin her tür kişisel gelişim kılavuzuna ihtiyaç duyacağı yeni bağımlılık biçimlerine nasıl yol açabileceğini analiz etmişti.[1] Kimlikle ilgili belirsizliğe ve bağımlılık riskine yol açan nedir? Taylor, bunun bizi kendimiz dışındaki her şeyden –tarihten, doğadan, toplumdan ve dışsal kaynaklardan doğan her şeyden– yalıtan bir biçimde özbenliğe tapınmaya başlamamız olduğunu söylüyor. Bir önceki bölümde, buna özbenlik dini adını verdim. Dışsal kaynakların geçerliliğini ka-

1 Charles Taylor, *The Ethics of Authenticity*, Harvard University Press, 1991, s. 15.

bul etmezsek, kendimizden başka özbenliğin tanımını dayandıracak bir şeyimiz kalmaz. Bu, en iyi ihtimalle önemsiz olabilir; en kötü ihtimalle de görevlerimizi ve hayatta neyin önemli olduğunu anlamamızı olanaksız kılar.

Kişisel gelişim yayınları sorunun bir parçasıdır ve yok sayılmalıdır. Ancak okumak genel olarak iyi bir şey olduğundan, başka bir edebiyat türüne dalmanızı tavsiye ederim: Romanlar. Kişisel gelişim kitaplarının ve otobiyografilerin[2] çoğunun aksine, romanlar hayatı daha dürüstçe –karmaşık, gelişigüzel, kaotik ve çok yönlü olarak– yansıtır. Romanlar, hayatınız üzerinde ne kadar az kontrol sahibi olduğunuzu ve hayatın, toplumsal, kültürel ve tarihsel süreçlerle nasıl ayrılmaz bir biçimde iç içe geçmiş olduğunu hatırlatır. Bunu kabul etmek, devamlı kendinize ve kişisel gelişiminize odaklanmak yerine, size hayattaki görevlerinizi gerçekleştirmenize yardımcı olabilecek bir tevazu bahşeder.

ÇAĞIN ÖNEMLİ EDEBİYAT TÜRLERİ

Yakın zamanda Psikolog ve Sosyolog Ole Jacob Madsen, kişisel gelişim yayınlarını kültürel bir bakış açısıyla eleştirdi.[3] Kitabında, bilişsel yaklaşımları (NLP dahil), farkındalığı, özyönetimi, özsaygıyı ve özdenetimi analiz ederek bu farklı kişisel gelişim yöntemlerinin insanları kandırarak, mesela meditasyon yapmanın veya özsaygıyı artırmanın çevresel ve finansal krizler gibi ciddi sorunları çözebileceğine inandırdığını gösteriyor. Madsen, bireyin kendi kaderinden sorumlu

2 Belirtmem gerek ki, bütün biyografiler bu kategoriye girmiyor. Bütün biyografiler doğrusal ya da abes değil. Aslını isterseniz ben de fena bir (oto)biyografi okuru sayılmam. Ama biyografiler, bu türün kurallarını yok saydıkları ölçüde iyi oluyorlar.

3 Ole Jacob Madsen, *Optimizing the Self: Social Representations of Self-help*, Routledge, 2015.

kılındığı ve toplumsal sorunlara bireysel çözümler aramak zorunda olduğu kişisel gelişim yayınlarının çoğunun arkasında, güçlü bir ideolojik dengesizlik görüyor. Kişisel gelişim yayınlarının bir yandan bireyi, seçme özgürlüğünü ve kendini gerçekleştirmesini yüceltmesi, diğer yandan giderek kişisel gelişime ve terapi müdahale(ler)ine bağımlı insanlar yaratması temel bir çelişki. Kendini gerçekleştirmenin kendine yeten yetişkinler yaratacağı iddia edilse de, esasında gerçeğin kendi içinde yattığına inanan, çocuksu, bağımlı yetişkinler yaratıyor.

Madsen, dikkatli çözümlemesine Will Ferguson'ın kişisel gelişim endüstrisini yerdiği, basitçe *Happiness* olarak adlandırılmış olan romanından alıntılarla başlar. Romanın başkarakteri, isimsiz bir yazarın kişisel gelişim kitabının taslağına rastlayan bir yayınevi editörüdür. Kitap yayımlanır ve rakiplerinin aksine yüzde yüz etkili olduğu anlaşılır. Derhal insanları dertlerinden kurtaran, onları zengin, başarılı ve mutlu yapan bir çoksatar haline gelir. Her yeri kuşatan bu mutluluk salgınının elbette öngörülmez ve hesaplanamaz sonuçları olur. İnsanların sefaletinden beslenen tüm endüstriler (mafya dahil), yayıncıyı hedef alır. Editör, her ikisinin de hayatını kurtarmak için yazarın izini bulmak zorunda kalır. Yazarın, herhangi bir aldatmacaya pabuç bırakmayan, alaycı bir kanser hastası olduğu ve kitabı torununa maddi güvence sağlamak için yazdığı ortaya çıkar. Ne var ki yazar, bu yıkıcı mutluluk salgınının etkilerini dengelemek için –belki de elinizdeki kitaptan çok da farklı olmayan– kişisel gelişim karşıtı bir kitap yazmayı kabul eder.

Bu eğlenceli hiciv, dikkatimizi tartışmasız bir gerçeğe çekiyor: Kişisel gelişim kitapları hiçbir işe yaramıyor! Her biri bize kendimizi gerçekleştirmeyi, geliştirmeyi ve "en iyi halimize kavuşturmayı" vaat eden binlerce kişisel gelişim kitabı basılmasının sebebi, hiçbir etkilerinin olmaması. Veya

bağımlılık benzetmesine bağlı kalacak olursak, uyuşturucunun etkisi giderek daha hızlı azaldıkça, bağımlı kişinin daha da fazla uyuşturucuya ihtiyaç duyması. Aynı şey kişisel gelişim yayınları için de geçerli: Sağlıklı yaşamaya, kan grubunuza göre yemek yemeye ya da "bilinçli farkındalıkla yemeye" başladığınız an, yeni ve görünüşe göre daha heyecan verici bir şey kanınıza girecek. Her zaman alacak yeni bir kitap, keşfedilecek yeni bir kavram, katılacak yeni bir kurs olacak. Bu anlamda kişisel gelişim endüstrisi, hız kültürünün tüketici zihniyetini yansıtır; çünkü okurların kendilerini bulmasını vaat eden ürünler (kitaplar dahil) esasında özbenliği durmaksızın değiştirmek, yani Anthony Robbins'in salık verdiği "Sürekli Sonsuz Gelişme" üzerinedir. Burada daha önce paradoks makinesi olarak adlandırdığım şeyin bir başka biçimini görüyoruz. Genel olarak kişisel gelişim yayınları istikrardan ziyade devingenliği teşvik ediyor. Kendiniz olmak ve durmaksızın değişmek zorundasınız.

Aynı şey günümüzün ikinci büyük yazın türü için de geçerli: Biyografiler. Bunlar durmadan çoksatar listelerinin başına yükseliyor çünkü ünlü kişilerin kendilerini nasıl gerçekleştirdiğini okumak istiyoruz. Görünüşe göre ün, hayatın giderek daha erken bir döneminde kavuşulan bir şey, çünkü biyografilere konu olan kişiler giderek gençleşiyor. Kendine saygısı olan her spor yıldızının otuz yaşına gelmeden bir otobiyografi yazması bekleniyor. Pek çok iş insanı, TV sunucusu, müzisyen ve oyuncu da otobiyografi yayınlıyor ve türün temel mantığı hep aynı kalıyor. Hayat, başkarakterin bireysel seçimleri ve deneyimleri sayesinde gerçek benliğini bulduğu bir yolculuk olarak sunuluyor. Biyografi türünün özel bir alt türü, İkinci Adım'da sözü geçen ıstırap anıları türü. Bu, özellikle travmatik bir deneyimi (bir kriz, boşanma ya da ruhsal buhran) armağan gibi ele alan bir yazın türü. Sırf acılarınız hakkında olumlu düşünerek onları

size kendiniz hakkında daha derin bir kavrayış kazandıran ve nihayetinde hayatınızı iyileştiren bir kaynağa dönüştürebiliyorsunuz. Yalnızca olumsuz sonuçları olan krizler, nadiren otobiyografilere konu oluyor. Otobiyografilerde krizler ve terslikler daha ziyade kişisel gelişim ve dönüşüm fırsatları olarak sunuluyor. Bu kimi zaman doğru da olabilir. Ancak bu kitabı okuduktan sonra, kriz ve tersliklerin bazen de yalnızca göründükleri gibi olduklarını, yani hiçbir hayra yorulamayacak korkunç durumlardan ibaret olduklarını öğrenmiş olacaksınız. Çoğu zaman yapılacak en iyi şey, haysiyetinizle, olumsuzluğun gözlerinin içine bakarak ve onu kabul ederek yaşamaya çalışmaktır. Fakat bunu sıradan kişisel gelişim kitaplarından ya da otobiyografilerden öğrenemezsiniz (onun yerine, ilham almak için Seneca ve Marcus Aurelius okuyun).

BİR BENLİK TEKNOLOJİSİ OLARAK ROMAN

Diğer yandan, roman okuyarak aksilikleri kabul etmeyi öğrenebileceğinizi düşünüyorum. Roman elbette para için yazılan kitaplardan varoluşçu Rus klasiklerine uzanan son derece geniş bir kategori. Ve kabul etmek gerek ki, kişisel gelişim mantığına uygun çizgisel şablonları takip eden sayısız roman var. Fakat burada önemli olan, romanın, *aynı zamanda* hayatı ve benliği çok çeşitli şekillerde sergilemekte özgür olan bir tür olması. Hayatı otobiyografik bir proje olarak gören modern yaklaşımımız şüphesiz modern romanın bir edebiyat türü olarak ortaya çıkışıyla bağlantılı.[4] Roman –ki ilk örneklerinden biri, 1606'da basılan Cervantes'in *Don*

4 Bkz. Thomas H. Nielsen, "En uendelig række af spejle - litteraturen og det meningsfulde liv" (Sonsuz Sayıda Ayna: Edebiyat ve Anlamlı Hayat), C. Eriksen (der.), *Det meningsfulde liv* (Anlamlı Hayat), Aarhus Universitetsforlag, 2003.

Kişot'udur– belli bir bireyin dünyayı nasıl deneyimlediğini tasvir eder ve onun kitapta işlenen bakış açısının dünyaya ne verdiğini araştırır. Bu, daha önceki edebiyat örneklerine, mesela evrensel deneyimleri temsil eden genel durumlara odaklanarak "herkesi" anlatan, Orta Çağ geleneklerine uygun halk şarkı ve hikâyelerindeki anlatılara terstir. Roman, bireyselleşmenin erken aşamalarıyla paralel –hem bu gelişimin ürünü hem de eş yaratıcısı olarak– gelişmiş ve okuyan ahaliye dünyayı öznel, birinci şahıs bakış açısıyla anlamayı öğretmiştir.

Tür dönüştükçe, Rus edebiyat teorisyeni Bakhtin, romanın çoksesli doğasını tespit etmiştir; bir başka deyişle, romancı tek sesle sınırlı değildir ve birden fazla, hatta birbiriyle çatışan sesler kullanabilir. Ancak en nihayetinde uğraştığımız şey, farklı karakterler tarafından farklı farklı yorumlanan tek bir dünyadır. Son yıllarda kimi zaman *çoktanrılı* olarak adlandırılan yeni türler ortaya çıkmıştır.[5] Çok satan ve Nobel Ödülü'ne aday gösterilen Japon yazar Haruki Murakami, çoktanrılı romanı geliştirmeye katkıda bulunan yazarlara bir örnektir. Bu, içinde çeşitli tanrıların (ya da dünya görüşlerinin) buluştuğu, farklı bakış açılarının birleştiği tek bir dünyadan ziyade okurun kâh içine kâh dışına çekildiği birçok farklı dünyanın olduğu bir kurgu türüdür. Murakami'deki çoktanrılı öğe, eserlerinin çoğunda belirgindir fakat belki de en rahat son şaheserlerinden *1Q84*'te görülebilir. Burada farklı gerçekliklerden "küçük insanlar" konu edilir. Murakami romanlarında gerçeklik sık sık biçim değiştirir. Ona, eserleri Gabriel García Márquez ve Jorge Luis Borges gibi bu türün Latin Amerikalı öncülerinden farklı olsa da –ve onlardan daha melankolik olsa da– büyülü gerçekçi de denebilir.

5 Bkz. Jan Kjærstad'ın makalesi: "Når virkeligheden skifter form" (Gerçeklik Şekil Değiştirirse), *Information*, 30 Eylül 2011.

Bu anlamda roman, tek bir dünya görüşünü yansıtmaktan çoklu bakış açılarını –ve nihayetinde, birden fazla dünyaya dair birden fazla bakış açısını– yansıtmaya doğru ilerlemiştir. Murakami'nin çoklu dünyalarını okumak size kaygan bir zemindeymişsiniz duygusu verebilir. Bildiğinizi sandığınız şeylerden şüphe etmeye başlarsınız, ki Üçüncü Adım'dan aklınızda tek bir şey kaldıysa, o da muhtemelen dünyamızda daha çok şüpheciye ihtiyaç olduğudur. Bir şüphe etiğine ihtiyacımız var. Söylemesi kolay. Roman, muhtemelen bu etiği gerçekleştirmek için felsefecilerden ve kişisel gelişimcilerden daha iyi bir yerde duruyor. Ben Charles Dickens, Vladimir Nabokov ve Cormac McCarthy romanlarının (en sevdiklerimden birkaçı), bizi Anthony Robbins'in koçluk rehberlerinden ya da Martin Seligman'ın pozitif psikoloji kitaplarından daha iyi birer insan yapacağına inanıyorum. Kuşkusuz, kurguyu kişisel gelişimle karşılaştırmak elmalarla armutları toplamaya benzer, ancak bunların ortak özellikleri, her ikisinin de insan olmayı ve hayatın anlamını irdelemesi. Anthony Robbins'in tektanrılı özbenlik ve özgelişim tapınmasının yerine Murakami'nin karmaşık çoktanrılılığını koysak, kendimizi kültürel olarak nasıl algılardık, merak ediyorum.

Roman türü yüzyıllar içinde değişirken, bu türü okuyanların da geliştiğine şahit olduk. Felsefeci Michel Foucault'nun türettiği terimi kullanacak olursak, roman, bir benlik teknolojisi türüdür. Foucault'ya göre benlik her zaman öznelliği biçimlendiren ve etkileyen teknolojilerle iç içe geçmiştir. Benlik teknolojileri, Foucault'nun, bireylerin kendileriyle ilişkili olarak yararlandığı ve belli biçimlerde kendilerini birer özne olarak (yani eyleme geçen bireyler olarak) yarattığı, yeniden yarattığı ve beslediği araçların tümüne verdiği isimdir.[6] Foucault tarihte belli noktaları ele alarak o dev-

6 Bkz. Foucault'nun ölümünden sonra yayımlanan *Technologies of the Self*, Tavistock, 1988 (*Kendini Bilmek*, çev. James Cem Yapıcıoğlu, Profil Kitap, 2019).

ri simgeleyen benlik teknolojilerini inceler. Örneğin, Stoacı mektuplar, otobiyografik itiraflar, irdelemeler, çilecilik ve rüya yorumları. Foucault'nun benlik teknolojilerinin kişisel gelişim kavramına denk olduğu düşünülebilir. Bir anlamda bu doğrudur da. Ancak burada önemli bir fark vardır: Günümüzün kişisel gelişimcileri, keşfedilmeyi ve gerçekleştirilmeyi bekleyen bir iç benlik olduğunu farz ederken, Foucault benliği bir yanılsama, bir ressamın çizdiği portre misali yaratılan bir şey olarak ele alır. Yaratılmadığı sürece yoktur ve kendiliğinden peyda olmaz. Bir diğer fark, benlik teknolojisi kavramının bir etik anlayışıyla yakından ilintili olmasıdır. Etik kavramı, benliğin kendi kendisiyle süregiden ilişkisini temsil ettiği için Foucault'nun sonraki çalışmalarında önemli bir rol oynar. Dolayısıyla etik, soyut felsefi bir disipline işaret etmez; öznenin yetiştirilişiyle ve eğitimiyle ilintili bir şey olarak anlaşılmalıdır.[7] Birisi olmak, özne olmak, benliğin mevcut özelliklerini keşfedip geliştirmekten ibaret değildir; insan olmaya dair etik boyuta kafa yormayı da içerir. Dahası etik, amacın kendimizle ilgili gerçeği bulmak değil, dürüstçe yaşamak olduğu (Üçüncü Adım'da gördüğümüz Hannah Arendt'in benimsediği gibi) çoktanrılı bir dünyada, özellikle önemli bir rol oynar. Bu adımın ön kabulü, romanların bu tür şeyleri daha iyi anlamanıza yardımcı olacağıdır.

YANILSAMASIZ EDEBİYAT

Öyle olsun, diyebilirsiniz. Peki *ne* okumalıyım? İşte işler burada zorlaşıyor. Yanıt elbette kişiden kişiye değişir. Malumun ilamına –yani Homer'in, Dante'nin ve Shakespeare'in kanıtlanmış edebiyatının ve çeşitli modern romancıların

7 Ayrıca bkz. "On the Genealogy of Ethics: An Overview of Work in Progress", P. Rabinow (der.) *The Foucault Reader*, Penguin, 1984.

okumaya değer olduğuna– ek olarak, ancak bana bir faydası dokunmuş yazarları ve kitapları tavsiye edebilirim. Donald Duck'tan Cervantes'e kadar her şey bir aydınlanma barındırabilir; o nedenle benim seçtiklerimin kulağa çok elitist gelmeyeceğini umuyorum. Sadık bir okuru olduğum ve rüyalardan yemek yapmaya kadar her şeye dair canlı betimlemeleri okuru meditatif bir hale getiren ve bence her tür bilinçli farkındalık egzersizini geride bırakan Murakami'ye zaten değindim. Yine de benim için çok önemli olan iki çağdaş yazardan daha kısaca söz edeceğim.

Bunlardan biri, yine hız kültürünün keskin bir gözlemcisi olan, Fransız yazar Michel Houellebecq. Ünlü, adı çıkmış ve tartışmalı bir yazar. Kimileri onun, kökleri Zola'ya dayanan, Fransız pozitivist geleneğinden parlak bir yazar olduğunu düşünürken kimileri ona sansasyonel bir şarlatan diye bakıyor. Ben bu tartışmayı sonlandırmaya çalışmayacağım; belki de her ikisidir. Bununla beraber, kitapları, yaşamlarımızın –ve özbenlikle ilgili fikirlerimizin– tek bir bireyin etkileyemeyeceği kadar kapsamlı toplumsal ve tarihsel süreçlerin sonucu olduğunu göstermeye çalışıyor. Kitapları ayrıca bu toplumsal ve tarihsel süreçlerin yanlış taraflarını da (genellikle mizahi ve hicivsel bir biçimde) gösteriyor. Houellebecq okumanın bazılarının moralini bozduğunu duydum ama eserleri benim üzerimde tam tersi etki yapıyor. Çağımıza ve sorunlarına bakış açısının beni bir hayli yükselten –fakat yanılsamalardan arınmış– bir yanı var.

Houellebecq'in kitaplarının salt kurmaca olup olmadığını ya da önemli otobiyografik öğeler içerip içermediğini bilmek zor.[8] Kitaplar sürekli olarak (biyografik) gerçeklerle kurmacanın ve sanatla bilimin arasındaki zıtlıklarla oynuyor. Baş-

8 Bu Houellebecq okuması, şu makalede daha önce yapılmış olan bir analize dayanıyor: "Literature as Qualitative Inquiry: The Novelist as Researcher", *Qualitative Inquiry*, sayı 15, 2009, s. 1376-1394.

karakter genellikle yazarı anımsatıyor; öyle ki, kitaplarının çoğunda ana erkek karakterin ismi Michel oluyor. En ünlü eserlerinden biri olan *Temel Parçacıklar*'da, kişisel gelişime takıntılı ebeveyni tarafından terk edilen başkarakter, büyükannesi tarafından büyütülür ("Çift çok geçmeden fark etti ki, bir çocuğa bakma yükümlülüğü, kişisel özgürlük ülküleriyle çelişiyordu.") Bu ayrıntı, Houellebecq'in yaşamıyla paraleldir.

Houellebecq'in eserlerinde tekrarlanan bir tema, hızlı tüketim toplumunda insan ilişkilerinin mutlak olarak metalaştırılmasıdır. Romanlarında neredeyse bütün ilişkiler bir hizmet değiş tokuşuna dayanır; burada bireylerin deneyimi sahip oldukları en değerli sermayedir ve hayattaki her şeye buna kıyasla paha biçilir. Aşk genellikle sırf cinsel yönden ele alınır; din ise, yüzeysel ve kọ(z)mik bir Yeni Çağ felsefesinden, yani yeni deneyimler pazarında sıradan bir üründen başka bir şey değildir. Houellebecq'in romanları, özbenlik ve özgerçekleştirme arayışımızın, temelde, en yakın ilişkilerin bile metalaştırmaya ve araçsallaştırmaya tâbi olduğu geç kapitalist toplumun yansımaları olduğunu öğretir. Hayat, üzerinde sapasağlam duracağınız harici standartlar bulmaksızın, mümkün olduğunca fazla şey deneyimlemekten ibarettir; bu nedenle de "Altmışlarda, yetmişlerde, seksenlerde ve doksanlarda ahlâki değerlerin yıkılması, makul ve neredeyse kaçınılmaz bir süreçtir."[9] Houellebecq'in postmodern tüketim toplumunda insan yaşamının ana alanlarına ve kimliğe (ve kimliğin çözünmesine) ilişkin distopik betimlemeleri, hem çok yerinde hem de abartılıdır. Bu anlamda kitapları, hız kültüründeki eğilimleri ve bunların beşeri sonuçlarını analiz eden bir edebi sosyoloji biçimi olarak görülebilir.

Benzer şeyler, muazzam otokurgusal kitabı *Kavgam* ile

9 Michel Houellebecq, *Atomised*, Vintage, 2001, s. 252 (*Temel Parçacıklar*, çev. Osman Senemoğlu, Can Yayınları, 1988).

son yıllarda büyük uluslararası beğeni toplayan Norveçli yazar Karl Ove Knausgård için de geçerlidir. Knausgård, okuru hipnozdaymışçasına içine çeken binlerce sayfa boyunca, bize gündelik hayatın büyüleyici ayrıntılarını hatırlatır. Knausgård, Houellebecq kadar eleştirel veya hicivsel değildir, ancak onun kadar yanılsamalardan azadedir – ve kitapları gerçek hayatıyla daha da iç içedir. Fakat bu büyük eser bir otobiyografi midir? Hayır. O otobiyografiyse, bu da bir kişisel gelişim kitabıdır. Bir başka deyişle, devasa boyutundan ötürü, tür olarak otobiyografiyi yapısöküme uğratır. Otobiyografi, yazarın kendisini yaratmasını veya kendisini gerçekleştirmesini sağlamış olan önemli kararları ve ana olayları konu alır. Diğer taraftan Knausgård, önemsiz görünen durumlar hakkında yazar (örneğin siyaseten doğrucu bir İsveçli çocuğun doğum günü partisine katılmak ya da cinsel deneyim eksikliği gibi). Ancak bunları öylesine yazmaz; yazdıkları kitabın özünü oluşturur. Bir otoportreden çok insan hayatı –başkalarıyla, aileyle ve doğayla ilişkilerimiz– üzerine edebi bir tefekkürdür. Ne Houellebecq'in ne de Knausgård'ın kitaplarının nesnel anlamda *doğru* olduğu söylenebilir (ve gerçek yerler ve insanlar hakkında yazdıkları için her ikisine de davalar açılmıştır). Gelin görün ki, daha derin anlamda, bence kitapları, tam da yanılsamalardan arınmış olmaları ve olumsuzluklara odaklanmaları sebebiyle, hayatlarımıza dair *gerçek* betimlemeler sunar. Bize büyük Gerçek'i vermezler (ki bu zaten muhtemelen bir tek dindar olanlarımız için vardır), fakat hız kültüründe yaşama dair gerçek tasvirler sunarlar. Doğrudan, yanılsamalardan arınmış, olumsuz edebiyatın bunaltıcı ve cesaret kırıcı olmak zorunda olmadığını, tam tersine benlik haricindeki her şeyin önemini vurguladığı için iyileştirici olabileceğini gösterirler.

Her ay en az bir roman okuyun. Çoğumuz bunu becerebilir. Zaten daha önce birkaç öneride bulundum ve kişisel gelişim kitaplarında ve biyografilerde sergilenenden tamamen farklı bir benlik kavramı sunan Murakami, Houellebecq ve Knausgård gibi yazarların neden okunmaya değer olduğunu açıklamaya çalıştım. Okuduklarımızdan etkilenen varlıklarız. Biyografileri ve kişisel gelişim kitaplarını tercih ettiğiniz zaman, benliğin yaşamınızın en derin ve en doğru odak noktası olduğu fikrine maruz kalırsınız. Olumlu ve iyimser bir gelişim hikâyesinin şanından nasiplenmeye davet edilirsiniz. Romancılar daha karmaşık, hatta çoktanrılı bir dünya görüşü sunar. Kişisel gelişim ciltleri yerine bu yazarların eserlerini hayatlarımızı yorumlamakta kullansak ne olurdu, emin değilim. Fakat bu şekilde, içinde yaşadığımız dünyaya dair daha doğru bir resim elde edeceğimizi düşünüyorum. Muhtemelen toplumsal ve tarihsel süreçlere dair (Houellebecq) çoksesli bakış açıları (Murakami) sunarlar ve gündelik hayatın en küçük ayrıntısı bile gözden kaçmaz (Knausgård).

Romanlar bize kendimizden ödün vermemeyi nasıl öğretir? Hayata dair dışsal bir anlam ya da bakış açısı bulmamıza yardımcı olarak. En azından itibarlı Amerikan felsefecileri Hubert Dreyfus ve Sean Kelly'nin *All Things Shining* adlı kitabının savı bu. Alt başlığın ima ettiği gibi, seküler bir çağdan –tanrısız bir dünyadan– anlam devşirmek için Batı klasiklerini okumanızı istiyorlar.[10] Dreyfus ve Kelly, dünyaya ve sunduklarına açık olmayı (modern insanın kaybettiğini düşündükleri bir beceri) teşvik eden bir yaklaşımla, David Foster Wallace, Homer, Dante ve Herman Melville gibi

10 Hubert Dreyfus ve Sean Kelly, *All Things Shining: Reading the Western Classics to Find Meaning in a Secular Age*, Free Press, 2011.

yazarları ele alıyorlar. İçe bakışta ustalaştığımızı ve içsel deneyimlerimizle çok meşgul olduğumuzu, ancak bizi çevreleyen dünyadan nasıl anlam devşireceğimiz konusunda bir fikrimiz olmadığını iddia ediyorlar. Klasiklerin bu eksikliği gidermeye yardımcı olduğunu öne sürüyorlar. Murakami gibi, çoksesli, hatta çoktanrılı bir bakış açısına çağrıda bulunuyor ve bunu, çokyönlü sembolizmiyle beyaz balinayı da çoktanrılı bir tanrı olarak içine alan (bu kulağa karmaşık geliyor ama *Moby Dick*'i ya da Dreyfus ve Kelly'yi okuyunca her şey açıklığa kavuşacak) Melville'de buluyorlar. Özbenlik dininde, tektanrılı felsefenin dış görünüşle öz arasında yaptığı ayrımın (ve içimizdeki gerçek çekirdek özbenlikle dışarıdaki maske arasındaki ayrımın) aksine, çoktanrılılıkta, görünüşün ardında gizli bir gerçeklik zemini yoktur. Bu, kişisel gelişimi besleyen bizimki gibi bir kültürde çok etkili bir fikir olabilir. Akla *Dorian Gray'in Portresi*'nde yalnızca sığ insanların dış görünüşe bakarak yargıda bulunmadığını savunan Oscar Wilde'ı getiriyor: "Dünyanın gerçek gizemi görünür olandır, görünmez olan değil."[11] Kültürümüzün yüzeysel olduğunu ve yalnız dış görünüşe odaklandığını sık sık duyarsınız. Dreyfus, Kelly ve Wilde haklıysa, bunun tam tersi doğrudur: Yeterince yüzeysel değilizdir ve gerçekliğin bizden saklandığını düşünürüz. Ancak yüzeyin altında, içeride, hiçbir şey, hiç sahicilik yoktur. Bu noktada, kitabın yedi adımından altısını geride bırakmış olduğunuza göre bu yeterince açık olmalı.

11 Oscar Wilde, *The Complete Works*, Magpie, 1993, s. 32 (*Dorian Grey'in Portresi*, çev. Nihal Yeğinobalı, Can Yayınları, 2003).

GEÇMİŞE TUTUN

Halihazırda işlerin kötü gittiğini düşünüyorsanız, beterin beteri olabileceğini hatırlayın. Ve de muhtemelen olacağını. Diğer taraftan, geçmiş, geride kalıp silikleştikçe genellikle giderek hafifler ve aydınlanır. Birisi size yenilik ve "vizyon"dan bahsettiğinde, ona eskiden her şeyin daha iyi olduğunu söyleyin. "İlerleme" fikrinin hepi topu yüz yaşında olduğunu ve esasında yıkıcı olduğunu açıklayın. Kendinizi tekrarlama pratiği yapın. Kök salan insanları kendinize örnek alın. Yerinde durma hakkınızda ısrarcı olun.

Hız kültürü aynı anda hem *şimdiki an*la hem de *gelecek*le meşgul olur, ancak kesinlikle *geçmiş*le ilgilenmez. Yeni Çağ akımı ile meditasyon ve bilinçli farkındalık gibi psikoloji teknikleri daha çok anda kalmamızı sağlamaya çalışır. Yönetim ve kurumsal gelişim açısından (U Teorisi kepazeliğinden tanıdığınız) Otto Scharmer'ın "şimdileme" kavramı dikkatinizi *şu anda* olana vermenin öneminin altını çizer. Ancak aynı zamanda, artan bu şimdiki zaman farkındalığının

amacı, olası bir gelecekte etkinliğimizi artırmaktır. *Yarın* başarılı olmak için *şu anda* kalmamız gerekir. İş danışmanı Ankerhus, Scharmer ve U Teorisi hakkında şöyle yazar:

> Zamanımızın temel sorunlarını geçmişe ait çözümlerle gideremeyiz. Sadece eskinin örüntülerini tekrarlayarak kurumsal ve toplumsal sorunlara yeni ve yaratıcı çözümler getiremeyiz. Bireysel ve kolektif olarak gerçek benliğimizi deneyimlediğimiz ve bizi eskimiş düşünce ve davranış biçimlerine sıkıştıranın ne olduğunu belirlemeyi öğrendiğimiz bir alana geçebilmemiz için yeni bir şeye ihtiyacımız var. Scharmer'ın "şimdileme" dediği şey, işte bu yeni toplumsal teknoloji.
>
> Siz'den geçen bu yolculukta geleceği açık bir zihin, açık bir kalp ve açık bir iradeyle karşılamayı –ve gelecekteki en yüksek potansiyelinizi gerçekleştirmeyi– öğrenirsiniz.[1]

U teorisi, özünde bilinçli farkındalık kavramının kurumsal yenilikçiliğe uygulanmasıdır. Bu fikrin bir yanına göre, geçmişe bakmak salt bugün işe yaramayan köhne örüntüler görmek demektir ve "gerçek benliğimiz"i ancak anda kalarak deneyimler (ki siz bunun bir söylence olduğunu biliyorsunuz) ve potansiyelimizi gelecekte gerçekleştiririz. Geçmişin modası geçmiştir; yeni moda, içinde bulunduğumuz andır. An, geleceği optimize etmenin anahtarıdır.

Biraz fırlamalık yapmak isterseniz, anda kalma savunucularına kimin en çok anda yaşadığını sorun. Yanıt elbette insan dışındaki hayvanlar olacaktır. Onlar, geçmişteki olayları hatırlayacak ya da önceki kuşaklardan edinilmiş bilgiyi sonrakilere aktaracak bilişsel kapasitenin yükünden azadedir. İnsan dışındaki hayvanlar (ve bebekler) hep andadır. İnsanoğlunun ayırt edici özelliği, şüphesiz, bağlantıyı şimdiki âna taşıyabilme ve eşsiz bir biçimde geçmişten çıka-

1 http://www.ankerhus.dk/teori_u.html

rımlar yapabilme yetisidir. Geçmişe bakmak neden bu kadar demode oldu? Eğer bu kitaptaki analiz geçerliyse, bu durum, tanımı itibarıyla gelecek yönelimli ve durmadan yeni fikirler üretmeye odaklı hız kültürüyle bağlantılı. İleride bizi bekleyenlere hazırlanabilmek ve geleceği biçimlendirebilmek için eğilimleri yakalamanın hayati olduğu fikrinden yola çıkarak, "gelecek çalışmaları" alanında uzmanlaşan şirketler, kurumlar ve danışmanlar bile var. Esasında fütüristler geleceği araştırmaktan çok onu *yaratmak*la ilgileniyorlar. Müşterilerine (rüya toplumuna, eğlence toplumuna, duygu toplumuna ya da yıllar içinde her ne ad verildiyse ona dair) fikirler ve kavramlar satıyorlar; onlar da kendilerini köşe başında beklediği söylenen şeylere hemen uyumlanıyorlar. Sonra bu öngörü, buna hazırlandıkları (ve para verdikleri) için gerçekleşiyor. Bir kez daha, kendimizi bir çelişkinin içine batmış halde buluyoruz: Kendimizi geleceğe hazırlama biçimimiz, hazırlanma biçimimizin bir yansıması olarak geleceği biçimlendiriyor! Siyaset bilimciler ekonomimizi küresel pazarlarda Çinlilerle rekabet edecek şekilde yeniden düzenlememiz gerektiğini söylüyorsa ve hepimiz de bu görüşü kabul ediyorsak, olacak olan tam da budur. Siyasetçiler statükonun alternatifi olmadığını –Margaret Thatcher'ın meşhur TINA (*There Is No Alternative* / Başka Seçenek Yok) düsturunu yansıtır şekilde– söylüyorsa ve çoğunluk buna kanıyorsa, bu kendini gerçekleştiren bir kehanet haline gelir. Sosyolojinin temellerinden olan Thomas kuramı şöyle der: "İnsanlar durumları gerçek olarak tanımladıklarında sonuçları gerçek olur." Gelecek çalışmaları –hatta esasen gelecekle ilgili kolektif takıntımızın tamamı– böyle işler. Belli bir eğilimi gerçek olarak tanımlamak, onun gelecek için (ve gelecekte) gerçek sonuçları olacağı anlamına gelir.

Bu düşünme biçimi yüzünden, felsefeci Simon Critchley (onunla kitabın önceki bölümlerinde tanışmıştık), böyle

manik bir biçimde gelecek odaklı olmamızın ve bitmez tükenmez ilerleme fikrinin derin hasar verdiğine kanaat getirmiştir: "Elimizden geldiğince kararlılıkla kendimizi bu gelecek ideolojisinden ve ilerleme kültünden çekmeliyiz. İlerleme fikri yalnızca birkaç yüz yıllıktır ve bayağı kötü bir fikirdir. Ondan ne kadar erken kurtulursak kârdır."[2] İlerlemenin yerine tekrarı koymalı ve geçmişe tutunmayı öğrenmeliyiz. Bu, insanlığımızın daha doğru bir ifadesi olur ve hayata karşı daha olgun bir tutumu yansıtır. Ancak kolay değildir. Çocuklar, ergenler ve hayvanlar hep ileriye bakarlar (olması gerektiği gibi) ve insan belleği geriden çok daha fazla ileriye dönüktür. Bellek, yeni ve bilinmeyen durumlarda nasıl davranacağımızı belirleyen zemini teşkil eder; sırf hatırlamış olmak için geçmişi hatırlamaya yarayan bir araç değildir.[3] Ama hatırlamak aynı zamanda yetişkin insana özgü bir şeydir. Nasıl yaşayacağımızı öğrenmek için (ki buna aşağıda geri döneceğim) geçmişe ve deneyimlerimize bakar ve kültürümüzü geliştiririz. Tom McCarthy'nin Critchley'in yorumuna yanıt olarak dediği gibi: "İlerlemeyi tekrarla ikame etmemiz gerekiyor. Böylesi çok daha sağlıklı bir dünya olur. Rönesans'ı düşünün. Rönesans yeniden doğmak demektir. Onlar şöyle dediler: 'Şu Yunanlara bakın. Harika!' [...] Ya Shakespeare oyunları: Yeni bir şey iddiası yok, Ovidius'u yeniden yazıyor ya da Roma parlamentosundan konuşmaları olduğu gibi alıyor." Yeni ve gelecek yönelimli olanı doğrudan nitelikli kabul etmeye başlamamız, son birkaç yüzyılda olmuştur. Esasını isterseniz, çoğu şey eskiden daha iyiydi.

Hayaller kuran, planlar yapan ve geleceğe ilişkin atölyeler düzenleyen bir kültür yarattık ve tam da bu sebeple geçmişteki bilgeliğimizi ve başarılarımızı çok çabuk unutuyo-

2 Simon Critchley, *a.g.e.*, s. 118.

3 Örneğin bkz. bu temel fikri savunan Thomas Thaulov Raab ve Peter Lund Madsen'ın popüler bilim çalışması, *A Book About Memory*, FADL's Publishing, 2013.

ruz. Kurumlarla ve eğitimle ilgili her tür söylemde, yenilik ve yaratıcılık gibi kavramlar havada uçuşuyor ve bunların arasında tekrarın ve tecrübeyle sabit olanın değerine ilişkin her tür mefhum kaybolmuş vaziyette. Bize durmadan "Kalıpların dışında düşün," deniyor. Neyse ki daha ağırbaşlı yaratıcılık araştırmacıları, kalıpların dışında düşünmenin, yalnızca bir kalıbın olduğunu (ve o kalıbın malzemesini) bildiğiniz sürece anlamlı olduğuna dikkat çekiyor. Çoğu durumda muhtemelen kalıbın kenarına tüneyip oraları kurcalamak ve tecrübeyle sabit konular etrafında doğaçlama yapmak daha akıllıca olur.[4] Yeni olan, ancak bilinen bir şeyin ufkunda anlam kazanır. Geçmiş ve gelenekleri hakkında hiçbir şey bilmiyorsanız, yararlı yeni bir şey yaratmanız imkânsızdır.

GEÇMİŞİN KİŞİSEL ÖNEMİ

Bu konuların kendi hayatımızla ilişkisini düşündüğümüzde geleceğe daha az odaklanıp geçmişe tutunmayı öğrenmek için sebeplerimiz artar. Geçmişinizi bilmek ve ona tutunabilmek, görece sabit bir kimliği idame ettirmek ve dolayısıyla başkalarıyla ahlâki ilişkilerimiz için de bir önkoşuldur. Ahlâki anlamda iyi yaşamak istiyorsak, kişisel geçmişimiz üzerine kafa yormayı bilmemiz önemlidir. Mark Twain'e göre, rahat bir vicdan kötü bir belleğin kesin göstergesidir. Geçmişteki hatalarınızı kabul etmek ve elbette size sıkıntı ve azap vermelerine izin vermeksizin üzerlerine kafa yormak, doğru davranmanıza yardımcı olur. Tarihimizdeki ahlâki öğretilere ek olarak, kendimizi anlamamız için de hayatlarımızı geçmişe uzanan şeyler olarak ele almak önemlidir. Kimliğimizin kökleri orada yatar. Cormac McCarthy, *O*

4 Danimarka'da bu bakış açıları en iyi, meslektaşım Prof. Lene Tanggaard tarafından savunulmaktadır.

Güzel Atlar adlı romanında, vücudumuzdaki yaraların bize geçmişimizin gerçekliğini anımsatma gücü olduğunu yazar. Arkadaşlar ve sevgililer arasında birbirinin yaralarını incelemek ve karşılaştırmak eski bir âdettir; çünkü bu yaralar geçmiş olayların bariz fiziksel kanıtlarıdır ve o zamanla şimdiki zaman arasında bağ kurarlar. Belki de şirketlerde insanların buluşup yaralarını karşılaştıracakları ve gelecek düşleri kurmak yerine geçmişe tutunmayı öğrenecekleri oturumlar düzenlemeliyiz.

Bu kitabın kendinizden ödün vermemenize yardımcı olmak konusundaki iddiası bakımından, geçmişe tutunmak belki de en önemli adımdır. Ödün vermemenin önkoşulu geçmişinizi bilmektir; çünkü geçmiş olmaksızın *üzerinde* duracağınız bir zemin yoktur. Son yıllarda, daha önce adı geçen ve âna odaklanmanın ancak ilişki kurabildiğiniz bir geçmişin mevcudiyetiyle mümkün olduğunu düşünen Charles Taylor'ın da aralarında bulunduğu bazı felsefeciler bunu savunmuştur. "Sen kimsin?" ve "Ne istiyorsun?" gibi sorular sorulduğunda (ki bu, sağaltıcı gelişim kültürümüzde durmadan karşılaştığımız bir durumdur), durup bir şipşak resim çeker gibi o anda ne hissettiğimizi anlamaya çalışmaktansa, hayatlarımızı ve eylemlerimizi daha geniş bir biyografik bakış açısıyla söze dökmek daha iyidir. Kim olduğumuzu bilebilmek için nereden geldiğimizi anlamamız gerekir. Fransız felsefeci Paul Ricœur, *Oneself as Another* (Başkası Olarak Kendisi) adlı ufuk açıcı eserinde, insanların ancak yaşamlarını bir bütün olarak ya da zamanın içinde süregiden bir şey olarak ele alabildiklerinde tam anlamıyla ahlâklı olabildiklerini ve yaşamın en iyi bir hikâye olarak, tutarlı bir anlatı olarak anlaşılabileceğini göstermeye çalışmıştır. Cevap beklemeksizin şöyle sorar: "Sahiden, bir eylemin faili, kendi yaşamının bütününe, o yaşam bir biçimde bir araya getirilmedikçe nasıl ahlâki bir karak-

ter katabilir ve bu, tam da bir anlatı biçiminde değilse nasıl olabilir?"[5]

"Bir bütün olarak yaşam" neden ahlâklılığın ya da etiğin (ki bu bağlamda bu ikisi eşanlamlı) önkoşuludur? Ricœur'e göre, çünkü, eğer başkaları yarın, hem dün hem de bugün olduğum kişi olacağımdan emin olamazsa, bana ya da vaat ettiğim şeyleri yapacağıma ya da yükümlülüklerimi yerine getireceğime güvenmeleri için bir sebep kalmaz. Ve eğer ben kendi geçmişimi bilmezsem, dünle bugün ve yarın arasında bir bağ kurmak için elimden geleni yapmazsam, başkalarının bana güvenmesi için bir sebep yoktur. Şayet Ricœur'ün "benlik değişmezliği" adını verdiği şeye sahip değilsem, ne ben ne de başkaları bana bel bağlayabilir. Benlik değişmezliği –kişisel bütünlük ve kimlik– kişiler arası güvenin ve dolayısıyla ahlâki bir yaşamın temel önkoşuludur. Sırf zaman içinde aynı kişi olduğumuzu bildiğimiz için vaatlerde bulunabilir ve beraber yapacağımız eylemleri taahhüt edebiliriz; çünkü az çok tutarlı bir kimliğe sahibizdir. Ve bu kimliğe, yalnız yaşamlarımızı tek bir anlatı olarak, doğumdan ölüme uzanan bir hikâye olarak görebildiğimiz için sahibizdir. Dolayısıyla, geleceğe atıfta bulunan kişisel gelişim yerine geçmişe atıfta bulunan benlik değişmezliği için çabalamayı öğrenmemiz şarttır. Çoğumuz aniden "kendini bulup" aileleriyle ve arkadaşlarıyla bağlarını koparan, sonra da kendilerini başka bağlamlarda ya da dünyanın öbür ucunda gerçekleştiren insanlar tanırız. Yaşamınızın akışındaki ani değişiklikler elbette bazen meşru olabilir (örneğin istismar edildiğiniz bir ilişkiyi nihayet bitirdiyseniz). Ancak bu değişimi güdüleyen şey "kendini gerçekleştirmek"ten ibaretse, o zaman bu belki de ahlâki açıdan sorgulanabilir bir gidişattır. Eğer özbenlik başkalarıyla bağlayıcı ilişkilerimizde ve onları karakterize eden ahlâken önemli konularda bulunan bir şeyse,

5 Paul Ricœur, *Oneself as Another*, University of Chicago Press, 1992, s. 158.

yani gerçekleştirilecek olan içsel bir şey *değilse*, o zaman gerçek kendini gerçekleştirme, başkalarıyla ahlâki etkileşimlerimizin bir sonucudur.

Belki de bu sav bizi, yalnızca benlik değişmezliğine sahip bireylerin suçluluk duyabildiği ve ahlâklı davranabildiği iddiasına kadar götürülebilir (Mark Twain'in, rahat bir vicdanın kötü bir belleğin göstergesi olduğu saptamasını hatırlayalım). Suçluluk duygusuyla vaat kavramı arasında yapısal bir bağlantı vardır; her ikisi de temel insanlık durumlarıdır. Vaatte bulunma yetimiz olmasaydı, sadakate dayalı evlilik gibi uzun vadeli ilişkiler (hatta "ölüm bizi ayırıncaya dek" bile) imkânsız olurdu. Mal ve mülk için anlaşmalar ve sözleşmeler ("Söz veriyorum, yarın ödeme yapacağım") de yapılamazdı. Küçük, büyük, açık ya da örtük sürekli vaatlere dayalı gündelik hayat da işlemezdi ("Bulaşıkları ben yıkarım"). Hiçbir insan topluluğu ya da toplumu vaatte bulunma ve vaadini yerine getirme temel yetisi olmaksızın sürdürülemezdi. Bir vaatte bulunmak, yapacağınızı söylediğiniz şeyi gerçekten yapacağınıza dair kendinizi, kendi rızanızla sorumlu kıldığınızı ilan etmenizdir. Ve eğer vaadinizi yerine getirmezseniz, suçluluk duygusu size kabahatinizi hatırlatır. Suçluluk ve suçlama, tutulmayan sözlere verilen psikolojik yanıtlardır ve geçmişteki günahların hafızasını gerektirirler. Geçmişimizi bilmezsek suçluluk duyamaz ve ahlâklı davranamayız.

Burada çok temel ve belki de bu yüzden kavraması zor bir şeyin üstüne bastık. "Kim olduğumuz"un esasen içimizdeki benlik ya da sabit birtakım kişilik özellikleri tarafından belirlendiğini düşünmeye öyle alışkınız ki. Halbuki eğer benim düşünme biçimim doğruysa, "kim olduğumuz", bulunduğumuz vaatler ve başkalarına karşı yükümlülüklerimiz tarafından belirlenir. Yükümlülüklerimizi yerine getirmek basit bir angarya değil, hayatta neyin önemli olduğunun –ve

özünde, bizim kim olduğunuzun– bir göstergesidir. Bu bağlamda, geçmişe tutunmak esastır. Ancak bu, aynı zamanda da mutlaka bulanık bir süreçtir. Geçmişimiz (hem kişisel hem kültürel) bir seferde kavranacak hazır bir hikâye değildir. Olaylarla ve ilişkilerle ayrılmaz bir biçimde iç içe geçmişizdir; öyle ki onları her zaman anlayamayız. Ancak yine de (özellikle de ahlâki açıdan) geçmişimiz, şimdimiz ve geleceğimiz arasında bağlantı kurmak ve "tamamen anda olmak"la yetinmemek çok önemlidir. Bu aynı zamanda (oto)biyografi türünün, bir kişinin hayatını özetlemekte yetersiz kalmasının da sebebidir. Bir önceki adımda gördüğümüz gibi, bu tür, hayatı bütün göz alıcı karmaşıklığıyla betimlemek için fazla çizgisel ve bireycidir. Geçmişe tutunmak, hayatınızın karmaşıklığı ve onun her tür toplumsal ve tarihsel süreçle nasıl iç içe geçmiş olduğu hakkında fikir verir.

PEKİ BEN NE YAPABİLİRİM?

Artık geçmişe tutunmanın kıymeti konusunda ikna olduysanız, yapabileceğiniz iki şey var. Birincisi, geçmiş etrafında birleşmiş mevcut toplulukları arayıp bulmak. Bir birey için, zamanın ruhuna aykırı bir şey yapmak zor; o nedenle benzer kafadaki bireyleri aramak iyi olabilir. Bulamıyorsanız, bunun için paçaları sıvamanız gerekecek, ama buna daha sonra geleceğiz.

Bireyler kendilerini ancak geçmişlerinin –ve bu geçmişin bir dizi ilişki ve yükümlülükle iç içe geçmiş olduğunun– bilgisiyle anladığı gibi, geçmişi hakkında bildikleriyle (ya da en azından üyelerinin bildikleriyle) şekillenen bir topluluk da kendini ancak öyle anlayabilir. Bu bir ailenin ya da bir derneğin, onu bir topluluk olarak neyin karakterize ettiği ya da tarihi konusunda tamamen fikir birliği içinde olması gerek-

tiği anlamına gelmez (bu nadiren olur). Ancak üyeler arasında bir nevi asgari mutabakat olmalıdır. Felsefeci Alasdair MacIntyre, "yaşayan gelenekler" kavramını geliştirmiştir. Buna göre gelenekler fikir birliğinden tamamen bağımsızdır ve geçmişin basit bir tekrarıdır. Yaşayan geleneği "tarihsel olarak devam ettirilmiş, toplumsal olarak şekillendirilmiş bir sav ve kesinlikle kısmen geleneği teşkil eden yararlara ilişkin bir sav"[6] olarak tanımlar. Bir geleneği zamana yayılmış bir "sav" olarak tanımlamak tuhaf gelebilir, ancak herhangi bir geleneğin –örneğin, siyasi işbirliği, eğitim uygulamaları veya sanatsal faaliyetler– ne olduğuna ve nasıl meşrulaştırılması ya da değiştirilmesi gerektiğine dair sürekli bir tartışma içermesi gerektiğini ileri sürer. Gelenekler yekpare ve değişmez değildir (elbette artık ölmüş olanlar hariç). Canlı, dinamik ve sürekli hareket halindedirler.

Bu geleneklere katıldığımızda –aile hayatında, eğitimde, işte, sanatta, sporda, vb.– insan oluruz. Kendimizi yalnız içlerine doğduğumuz ve içlerinde hayatımızı yaşadığımız gelenekleri anladığımız zaman anlarız. Bu pek ilginç bir şey değil, fakat heyecanla geleceği beklerken bunu sık sık görmezden geliyoruz: Gelenekler ve tarihçeleri olmadan hiçbir şeyin anlamı yoktur. Bir eylemin ya da kültürel ürünün anlamı ve önemi, tarihsel olarak geliştirilmiş uygulamalara dayanır. Bu nedenle, kendinizi kültürel ve tarihsel bir varlık veya yapı olarak anlamak için geçmişe tutunmanız şarttır. Ancak o zaman vazgeçmeyeceğiniz bir zemine kavuşursunuz.

Stoacı Seneca'ya göre, aşırı meşgul kişiler geçmişe kafa yormazlar: "Bu sebepten, düşüncelere dalmış olanlar yalnızca şimdiki zamanla alakadar olurlar ve bu an o kadar kısadır ki, kavranamaz. Kaldı ki bu kısa an bile, pek çok şeyin ara-

6 Alıntı için bkz. *Whose Justice? Which Rationality?*, University of Notre Dame Press, 1988, s. 12.

sında dikkatleri dağılan bu kişilerin elinden alınır." Her an her yerde olmak isterseniz, ayağınızı hiçbir yerde yere sağlam basamazsınız. Seneca şöyle der: "Dertsiz ve sakin bir zihin, hayatının her yanına girip çıkabilir; fakat düşünceleriyle meşgul olanların zihinleri, sanki boyunduruğa vurulmuş gibi, dönüp de geriye bakamaz. Böylece hayatları bir boşluğun içinde yitip gider." Ona göre geçmişin iyi yanı, "geçmiş zamana ait tüm günlerin çağırdığınızda belirmesi, onlara tutunmanıza ve dilediğiniz gibi saklamanıza izin vermesidir – ki düşüncelere dalmış olanların bunu yapmaya vakti yoktur."[7]

Dolayısıyla, geçmişe tutunmak önemlidir fakat bir parçası olduğunuz kültürün geçmişine tutunmak da önemlidir. Yaşayan gelenekleri de uygularsanız ne âlâ. Örneğin bir zanaat icra etmeyi ya da bir çalgı çalmayı öğrendiğinizde, söz konusu pratiğin yalnız uzun bir tarihçe sayesinde mümkün olduğunu ve sizin bu pratiğin belli yanlarını canlandırdıkça onu sürdürmüş ve geliştirmiş olduğunuzu anlarsınız. Yaşayan gelenekleri uygulamak, yaşamlarımızın tarihsel derinliğini hatırlamaktır. Böylece her şeyin illa ki ileri doğru hareket etmediğini öğrenirsiniz. Örneğin bugün, 300 yılı aşkın zaman önce Stradivarius'un atölyesinde üretilen kemanlar kadar iyisini yapmak mümkün değildir. Bugün böyle sıradışı çalgılar yapamadığımız gibi, o kadar uzun süre dayanacak –hatta zaman geçtikçe daha da iyileşecek– *herhangi* bir şey üretmekte güçlük çekiyoruz. Geleceğe odağımız, çoğu zaman kendi ömrümüzle sınırlı, kıt görüşlü bir durumdur. Eğer bir Stradivarius'u elinize alma şansı bulursanız, onu yapan usta çalgı zanaatkârını ve yüzyıllar boyunca çalan pek çok yetenekli müzisyeni düşünün. Kabul ediyorum, öylesi

7 Buradaki bütün alıntılar için bkz. Seneca, *On the Shortness of Life*, Vindrose, 1996, s. 30 (*Hayatın Kısalığı Üzerine*, çev. Cemal Bilge Özşar, Biblos Yayınları, 2018).

bir zanaatkârlıkla bugünün seri üretim ıvır zıvırını karşılaştırarak basmakalıp muhafazakârlığın en kötüsüne başvuruyorum, ama bunu yapmamak elde değil.

Bu tür yaşayan geleneklere ve sanata ve müziğe tutkun topluluklara erişim imkânı bulacak kadar şanslı değilseniz bile yapabileceğiniz bir şey var. Bu bölümün girişinde yazdığım gibi, kendinizi tekrarlama pratiği yapın. Kök salmış olan insanları kendinize örnek alın. Hareketsiz durma hakkınızda ısrarcı olun. Geleceğe odaklı hevesli tanıdıklarınızla sohbet ederken eskiden her şeyin daha iyi olduğu konusunda diretmek epey eğlenceli olabilir. Elbette bu bütünüyle doğru değildir, ancak tam zıddı olan dogmaya, yani bir şeyin sırf yeni olduğu için iyi olduğu inancına karşı faydalı bir ikaz yerine geçebilir. Ya da o an her neye ihtiyacımız varsa, geçmişi tamamen hiçe sayarak "indirebileceğimiz" inancına. Tekrar ve gelenek çok kıymetlidir; yenilikse ciddi sorunlar doğurur. Buna rağmen, suları bulandırma pahasına, daha derin bir anlamda, her tekrarın da bir tür yenilik olduğunu eklemem gerek. Ben sık sık kendimi tekrarlıyorum (örneğin ders anlatırken ya da konuşma yaparken). Ancak yaptığım her konuşma, kendine has bir havası olan ayrı bir etkinlik. Mesela iki çocuklu bir ebeveynseniz, üçüncü çocuğunuzun dünyaya gelişine "Eh, peki madem, bir tane daha," diye tepki vermezsiniz. Çocuğumuz olduğunda, bir anlamda kendimizi tekrarlıyoruz. Ancak her tekrar (ya da çocuk) biricik; öncekiler kadar özen ve ilgiye ihtiyaç duyuyor ve özel, bireysel ihtiyaçlarının aynı derecede karşılanmasını istiyor. Ebeveynlik, yaşayan geleneklerden biri. İyi ebeveynler (kim bilir, belki sizinkiler?) iyice "kök salmış" varoluşsal rol modelleri yerine geçebilir. Sorumluluğunuzdaki bireylerle (çocuklarla) bağlayıcı bir ilişki kurmaktan daha önemli bir şey düşünmek zor. Başkalarına karşı sorumluluklara gelince, istikrarlı olmak devingenlikten daha önemli.

SON BİRKAÇ DÜŞÜNCE

Bu kitaptaki yedi adımı tamamladığınızda, günümüz kültüründe bunca yaygın olan gelişim baskısına daha rahat karşı koyacak konumda olacaksınız. Pek çoğumuzda belli belirsiz bir tedirginlik ve rahatsızlık hissi yaratan kültürümüzün farklı yönlerini açıklayan geniş bir kavram yelpazesine maruz kaldınız. Umarım bundan böyle, gaza giderek daha da kuvvetli basan ve içinde ideal insanın görevlerden ve yükümlülüklerden bağımsız ve görece yoksun olduğu "hız kültürü"yle aranıza ciddi bir mesafe koyabileceksiniz. Bir başka deyişle, devingenliği istikrarın önünde tutanlardan olmayacaksınız. Bu bireyler, kendi kaderlerinden ve hayattaki başarılarından her zamankinden daha fazla sorumlu. İdeal insan, güçlü olan. Kendini (ve özbenlik kavramını) bilen, en önemli yere yerleştiren, içinde neler olup bittiğinin farkında olan ve hedeflerine ulaşmak için kişisel ve duygusal becerilerini hem işyerinde hem de özel hayatında –aşk hayatı dahil– devreye sokan insanlar. Hayatta yönlerini bulmak ve bu yoldaki başarılarını ölçmek kendilerine düşüyor, çünkü bütün yanıtlar kendi içlerinde. İçe bakış, pozitiflik ve kendini gerçekleştirme alanlarında iyileşmeniz için tasarlanmış büyüyen bir terapi, koçluk ve danışmanlık pazarının olması tam da bu yüzden. Farklı toplumsal sahalarda, performans ve gelişim değerlendirmeleri ve kişisel gelişim kursları dahil, bir dizi kişisel gelişim teknolojisi uygulanıyor. Kişisel gelişim endüstrisinin kendisi de cabası.

Umuyorum ki bu kitabı okumak, size bu eğilimleri anlamanızı ve rahatsızlığınızı ifade etmenizi sağlayacak bir dil sunmakla kalmaz, sonsuz kişisel gelişim meşgalesine düşmek yerine kendinizden ödün vermemenize yardımcı olacak teknikler de sağlar. İçe bakışa daha az zaman harcamanın, olumsuzluğa daha çok odaklanmanın, hayır şapkanı-

zı takmanın, duygularınızı bastırmanın, koçunuzu (ve diğer kişisel gelişim gurularını) sepetlemenin, kişisel gelişim kitaplarının yerine roman koymanın ve gelecekten çok geçmişin üzerinde durmanın kıymetini artık biliyorsunuz. Zorla gelişim eğilimini etkisiz hale getirmeye çabalarken, hayli olumsuz bir tablo çizdiğimin kesinlikle farkındayım. Esasında, benim farklı görüşüm de, özbenliğin, iç dünyanın, sahiciliğin, evet şapkasının ve kişisel gelişimin yüceltilmesi kadar kolayca çarpıtılma riski taşıyor. Ümit ediyorum ki, bir karşıt görüş önermek, hız kültürünün ve onun revaçtaki bilgeliğinin saçmalığını gün ışığına çıkaracak. Durmaksızın hareketli, pozitif ve geleceğe odaklı olmak ve özbenliği hayattaki her şeyin merkezine koymak *saçma* çünkü. Sırf saçma olsa yine iyi; diğer insanlar, kendilerine karşı ahlâki yükümlülüklerimiz olan, kendi başına değerli varlıklar olmak yerine, hızlıca bireyin başarıya giden yolda kullanabileceği araçlara indirgendiği için kişilerarası ilişkiler bakımından olumsuz sonuçları da var. Fakat rahatça itiraf edebilirim ki, *sürekli* olumsuz olmamız, sürekli hayır şapkasını takıp duygularımızı bastırmamız da saçma olur.

Benim bakış açım özünde bir hayli faydacı: Hiçbir şey yüzde yüz iyi değil. Genel, bariz ve oldukça soyut fikirler (örneğin görevinizi yerine getirmekle ilgili[8]) bir yana, hayattaki ahlâki fikirler ve felsefeler söz konusu olduğunda, muhtemelen mutlak gerçek diye bir şey yok. Faydacılığın özü de bu: Fikirler, hayattaki sorunları çözmek için geliştirilmiş

8 Bu kitapta düzenli olarak "görevinizi yerine getirmek" ifadesini kullandım, ancak bu kavramı tam olarak tanımlamadım. Çünkü görevin daima somut bir şey olduğuna inanıyorum. İnsanların başkalarıyla özel ilişkilerinden doğan görevleri vardır. Annenize, babanıza, yöneticinize, çalışanınıza, öğretmeninize, öğrencinize vb. karşı görevleriniz var. K. E. Løgstrup, *Den etiske fordring* (Ahlâki Talep) isimli kitabında, başkaları üzerindeki gücünüzü kendi çıkarınıza değil, onların iyiliğine kullanmanız gerektiğini söyler. "Ahlâki talep" ifadesi, bu kitaptaki görev kavramına yakındır ve onun kadar açık ve somuttur. Bkz. *Den etiske fordring*, Gyldendal, 1991, ilk basım 1956.

araçlardır. Sorunlar değişirse, onları çözmek için kullanılan zihinsel araçlar da değişmelidir.[9] Bu kitabın çıkış noktalarından biri, hayata dair sorunların son yarım yüzyılda *değişmiş* olması. Eskiden temel sorun hayatın fazla katı olması, istikrarın devingenliğin önünde tutulmasıydı. Şimdiyse fazlasıyla esnek. Dördüncü Adım'da geçmişin *yasak kültürü*yle (ki burada kültürün ahlâk anlayışı, çiğnen*me*mesi gereken birtakım kuralların etrafına örülüdür) güncel *komut kültürü* (ki burada günün etosu gelişim, uyum ve esneklik gerektirir) arasındaki farkı tartıştım. Önceden derdimiz çok şey *istemek*ti. Şimdiyse durmadan daha fazlasını yapmamızı bekleyen bir toplumda asla yeterince fazla şey *yap*amayacak olmak.

Ekonomistler ve çevreciler düzenli olarak "büyümenin sonu"nun olup olmadığını tartışır. Aynı şey insani ve psikolojik meseleler için de geçerlidir. İnsanlar için iyi kabul edilebilecek bir büyüme ve gelişme seviyesi var mıdır? Benim yanıtım, elbette evet. Bu kitabın olumsuzculuğu –gelişim ve olumluluğa dair her şeye aykırı duruşu– gelişim felsefesinin her yerde ve dizginlenemez bir hale geldiği bir çağda bence haklı bir duruş. Bu kitapla yapmak istediğim, her şeyden önce, modern toplumumuzda şüphenin meşru ve gerekli bir meziyet olduğunu vurgulamak. Özbenliğin hayatın odak noktası olabileceğine ya da olması gerekip gerekmediğine dair şüphe. (Kişisel) gelişimin *müstakil olarak* iyi bir şey olup olmadığına dair şüphe. Hâkim ideolojinin insanlar için iyi olup olmadığına dair şüphe.

Tabii, şayet şüphenin bir meziyet olduğunu kabul edersek, bunu bu kitapta yapılan tavsiyelere de uygulamamız gerekir. Benim bu kitapla ilgili esas tereddüdüm, bu olumsuz-

9 Bana göre en ilginç pragmatist felsefeci John Dewey'dir. Onun hakkında çeşitli makaleler ve kitaplar yazdım. Bunlardan biri de şu: *John Dewey: Science for a Changing World*, Transaction Publishers, 2013.

cu seçeneğin karşı durur gibi göründüğü bireyci önermeyi gerçekte zımnen kabul edip etmediği. Bireylere bu yedi adımı uygulamayı öğütlemek de omuzlarına bir yük daha bindirme riski taşımıyor mu? Bu meşru bir endişe, ancak ümidim o ki, bu kitap, kişisel gelişim cinnetinin mantığını tersine çevirerek onun saçmalığının altını çizecek. Olumlu ya da olumsuz düşünmenin tek başına gezegenin karşı karşıya olduğu büyük sorunları çözmeyeceği açıkça ortada. Bununla beraber, kontrolden çıkmış bir tüketimcilik ve zorla gelişimcilik karşısında Stoacı düşünme biçiminin tazeleyici bir etkisi olduğunu düşünüyorum. Yine de, tıbbi bir benzetme yapmak gerekirse, bu, semptomları tedavi etmekten başka bir şey değil. Günümüzün başlıca dertlerini (örneğin küresel çevresel ve ekonomik krizler) ve onlarla ilintili büyüme paradigmasını tedavi etmek istiyorsak, başka tartışma ve eylem türlerine (siyasi, ekonomik, vs.) ihtiyacımız var. Bu kitabın, bu koskoca tartışmanın ufak bir parçası olarak size faydalı olduğunu umuyorum.

EK

STOACILIK

Bu kitapta sık sık Roma Stoacılığı'na atıfta bulundum. Çeşitli defalar berrak Stoacı düşüncenin belli başlı örnekleri olduğunu düşündüğüm Marcus Aurelius, Epiktetos ve Seneca'nın yazdıklarına vurgu yaptım. Bu noktada Stoacılıkla ilişkimin (her ne kadar özellikle bu felsefecilerin hayranı olsam da) nihayetinde faydacı olduğunun anlaşıldığını umuyorum. Bir başka deyişle, Stoacılığın mutlak olarak –her yerde ve her zaman– *doğru* olup olmadığını sormanın verimli olmadığını, ancak günümüzde ve çağımızda karşılaştığımız sorunlar açısından *yararlı* olup olmadığını değerlendirmemiz gerektiğini düşünüyorum. "Anti kişisel gelişimci" bir felsefe olarak, kısmen özdenetimi, görev duygusunu, dürüstlüğü, haysiyeti, iç huzurunu ve kendinizi (bulmayı değil) kabullenmeyi vurguladığı için, ben kesinlikle kullanışlı olduğunu düşünüyorum. Ayrıca Stoacıların bazıları, kendi felsefelerini insanların gündelik yaşamlarının bir parçası haline getirmeyi dert edindiği için de –negatif görselleştirme (elinizdekileri kaybetme fikri) ve yansıtmalı görselleştirme (kendi deneyimlerinizin başkalarının başına geldiğini

kafanızda canlandırarak yeni bir bakış açısı kazanma) gibi tekniklerle– bu felsefe bence yararlı. Stoacılar akla çok düşkündü ve hayattaki en büyük keyfin, kaçınılmaz olanla kafa kafaya ve göz kırpmadan karşılaşmak olduğuna inanıyorlardı. Özellikle de yaşamın sonlu olduğu ve *hepimizin* öleceği gerçeğiyle.

İnsanlar, yapısal olarak kırılgan, güçsüz, başkalarına muhtaç bireylerdir. Yardıma muhtaç çocuklar olarak dünyaya gelir, sık sık hastalanır, yaşlanır ve olasılıkla acze düşer, sonunda da ölürüz. Bunlar hayatın temel hakikatleridir. Ancak Batı felsefesinin ve etiğinin önemli bir kısmı, güçlü, özerk bireye dayanır; zafiyetimiz ve kırılganlığımız tamamen unutulup gitmiştir.[1] Stoacılığın başlangıç noktası, *memento mori* (fani olduğunu hatırla) kavramı ve ona eşlik eden toplumsal temayül ve görev duygusudur. Çünkü kırılgan ve ölümlü olduğumuz doğrudur fakat bu *hepimiz* için geçerlidir. Bunun farkına varmak, dayanışma duygumuzu uyandırarak bizi diğer insanlara özen göstermeye iter. Bu kitabın temel ümidi, yedi adımın size görevinizi yerine getirmekte yardımcı olmasıdır. Temelde hayat abesle iştigalden ve ergen kimlik krizlerinden ibaret olmamalıdır (her ne kadar bunlar da hayatın bazı dönemlerinde uygun olabilse de); hayat, görevinizi yerine getirmekle alakalıdır. Stoacılık, tam kalbinde bildiğim diğer bütün felsefelerden daha çok *pratik* uygulamalar içerdiği için yararlıdır. Bu kitap iştahınızı kabartmış ve sizi Stoacılığın arkasında yatan düşünce konusunda meraklandırmış olabilir; onun için kitabı belli başlı Stoacılara ve düşüncelerine kısa bir giriş yaparak sonlandıracağım.

1 Bu, Alasdair MacIntyre'ın kitabındaki ana temalardan biri. *Dependent Rational Animals: Why Human Beings Need the Virtues*, Carus Publishing Company, 1999. Yazar, burada kırılgan hayvanlar olarak varlığımızı erdeme dayalı bir ahlâk sisteminin merkezine yerleştiriyor.

Bu kitapta atıfta bulunulan biçimiyle Roma Stoacılığı daha çok bilinse de, Stoacılık, birbiriyle rekabet halindeki birçok felsefe ekolünden biri olarak Eski Yunan'da doğmuştur. Bu ekoller, farklı yönlerden, Platon ve Aristoteles'in kurduğu temel sistemlerle ilintilidir ve felsefenin iki fikir babasının savunduğu fikirlerden pek çoğunu geliştirerek pratik yaşam felsefeleri haline getirmiştir. İlk Stoacının Kıbrıslı Zenon (M.Ö. 333-261) olduğu sanılmaktadır. Bir gemi kazasından sonra Kıbrıs'tan Atina'ya geçmiş ve orada Kinizm ekolünden Tebaili Krates ile tanışmıştır. O sırada Kinizmin bugünkünden tamamen farklı bir anlamı vardı. Yunan'da, Kinikler kendilerini bütün lüksüyle ve statü simgeleriyle maddi dünyaya bağımlılıktan azat etmekle meşguldü. Gönüllü fakirlik ve çilecilik içinde ülkeyi geziyorlardı. Kiniklerin en bilineni, normal düzene ve hırslara tamamen kayıtsız, bir fıçıda yaşamasıyla meşhur Sinoplu Diyojen'di.[2]

Zenon, Krates'in öğrencisiydi, fakat giderek Kiniklerin uç çilecilik uygulamalarından ziyade teorik fikirlerle ilgilenmeye başlamıştı. Pratik *ve* teorik bir felsefe olarak Stoacılığın ilk halini şekillendirdi. *Stoacılık* sözcüğü Yunanca revak anlamına gelen *stoikos*tan gelir, çünkü Stoacılar Atina'da, "resimli revak" anlamına gelen *Stoa poikile* denen bir yerde toplanıp ders vermiştir. Dolayısıyla Stoacılık, adını Atina kentindeki bir yerden alır. Kiniklerin çileciliğinden doğmuş, ancak onu uyarlamıştır. Zenon –ve onu takiben Stoacılar– hayattaki iyi şeylerden feragat etmemiş, sadece bir gün onları kaybetmeye hazırlıklı olmanın kıymetine dikkat çekmiştir. Onlara göre, güzel yemeklerin ve rahat bir evin, onlara bağımlı hale gelmediğiniz sürece hiçbir sakıncası yoktur. Zenon ayrıca, etik de dahil, pratik felsefeyle, mantık ve fizik gi-

2 Felsefe tarihi özetim, özellikle William B. Irvine'ın *a.g.e.*'ine dayanıyor.

bi (ki bunlar o zamanlar kozmolojiye daha yakındı) daha teorik ve bilimsel disiplinler arasında bağlantı kurmuştur. Bu, Stoacılığın insanlara mantıklı varlıklar olarak, bir başka deyişle, güdüleri ve dürtüleri olan, ancak yine de akılcı davranabilen, yani gerekli durumlarda arzularını denetleyebilen, dürtülerini terbiye edebilen varlıklar olarak yaklaşımının altını çizer. Ve bunları yapmak, çoğu zaman güzel bir hayat edinme uğraşısı açısından anlamlıdır. Güzel bir hayat, Zenon Stoacılığının (ve de sonraki Stoacıların) nihai hedefidir. Gelin görün ki, o zamanlar "güzel bir hayat"ın anlamı bugünkünden epey farklıydı. Bugün bu kavram genellikle bir hedonizm biçimini, bir arzu felsefesini, olumlu, heyecan verici ve farklı deneyimlerle dolu bir hayatı çağrıştırır. Yunan Stoacılarına göre güzel bir hayat –Yunanca'da *eudaimonia*– daha ziyade ahlâk kurallarına uygun, *iffetli* bir hayat anlamına gelir. Böyle yaşayan insanlar gerçek anlamda gelişir ve insanlıklarını gerçekleştirirler.

Stoacılar için "iffet" cinsel törelerle ilişkili değildir (insanların "iffetli bir kadın" gibi modası geçmiş terimlerle ağız dalaşı yaptığı bugünün aksine). O zaman kastedilen, daha ziyade insanların kendi doğalarıyla sulh halinde yaşamalarını sağlayan meziyetlerdir. Bu anlamıyla bu kavram, yaşayan tüm varlıklara –ve hatta bir işlevi olan her şeye– uygulanabilir. Bıçağın meziyeti, kesmesidir. İyi kesen bir bıçak, iyi bir bıçaktır. Kalbin meziyeti, vücudumuza kan pompalamasıdır. Kanı iyi pompalayan bir kalp, iyi bir kalptir. Aynı şekilde, doğanıza uygun davrandığınız sürece, siz iyi bir insansınızdır. Peki ama doğanız nedir? Burada Stoacılar, Platon'la Aristoteles'in yolundan giderek, Âdem evladının işlevinin, aklını kullanmak olduğuna kanaat getirmiştir. Düşünme biçimleri, insandan başka hiçbir canlının insan aklı gibi bir şeye sahip olmadığı inancına dayanır. Biz düşünme ve konuşma, mantık yürütme ve toplumsal etkileşim için ilkeler (ka-

nunlar) koyma becerisine sahibiz. Bu, biyolojik ihtiyaçlarımızla aramıza mesafe koyar ve onları bir nebze bastırır. Bildiğimiz kadarıyla başka hiçbir hayvan bu beceriye sahip değildir – esasında insanların da hepsi bu beceriye aynı derecede sahip değildir. Gel gelelim, meziyetlerimizi hayata geçirerek dürtülerimize hâkim olmayı öğrenir, hatta Stoacı bir pir haline gelerek başkalarına örnek olabiliriz. Stoacılar, muhakeme yeteneğini, görevinizi yerine getirmenizi sağlayan etken kabul ederler. Çünkü bu yetenek, herhangi bir durumda doğru eylemi açık şekilde seçmenize yarar. Bencil duygular ve dürtüler gözünüzü kör etmez. Dolayısıyla akıl hem teorik (örneğin mantık ve astronomi gibi disiplinlerde kullanıldığı haliyle) hem de pratiktir (yani hem bireysel hem de kolektif anlamda iyi bir hayata yöneliktir). İnsanlar akıllı hayvanlardır (Aristotéles'in deyimiyle, *zoon politikon*); yani özellikle kanunlar yoluyla mantıklı bir toplumsal düzen kurabilen sosyal yaratıklardır.

Zenon öldüğünde, Assoslu Kleantes (M.Ö. 331-232) Stoa okulunun önderi olmuştur. Sonra arkasından, daha iyi bilinen ve Stoacılığı popüler bir yaşam felsefesi haline getirmek için çok şey yapan Solili Hrisippos (M.Ö. 282-206) gelmiştir. Onun ölümünden sonra, Stoacı düşünce, Rodoslu Panaetius'un (M.Ö. 185-110) Roma Stoacılığını kurması ve Küçük Afrikalı Scipio (başkalarının yanı sıra Hannibal'i de yenilgiye uğratan, tarihteki en ünlü ordu komutanlarından biri) gibi meşhur Romalı figürlerle arkadaş olmasıyla beraber Roma'ya da ulaşmıştır (yaklaşık M.Ö. 140 civarı). Stoacılığın bir felsefe olarak toplumun üst kademelerinde bu denli revaçta olması benzersiz bir durumdur. Bu elbette özellikle meşhur Romalı filozof-hükümdar Marcus Aurelius için geçerlidir. Stoacılık Roma'ya ulaştığında, Yunan Stoacılığının vurgusu meziyetlerin üzerindeydi ve iç huzuru ikinci plandaydı. Romalı Stoacılar da meziyetlerle ve insanları görevle-

rini yerine getirmeye çağırmakla meşguldü, ancak iç huzurunu bunun önkoşulu kabul ediyorlardı. Kafanız rahat değilse, görevlerinizi yerine getiremezdiniz; bu nedenle huzur, erdeme giden yolda önemli bir basamaktı.

Yunan Stoacılığından Roma'ya geçişin nedeni, kısmen mantık ve fiziğe duyulan ilginin azalmasıydı. Yunan Stoacılar dünyayı tek bir birim –bir kozmos– kabul ediyordu. Felsefi anlamda monisttiler; yani her şeyin aynı maddeden müteşekkil olduğuna inanıyorlardı. Bu onların psikolojisi için de (yani ruhun doğası dikkate alındığında) geçerliydi. Burada Stoacılık, dünyada öz itibarıyla farklı maddeler (örneğin ruh ve beden) olduğu fikrini terk eden modern bilimle aynı eksendedir; ancak Stoacı düşünce bu konuda zaman zaman muğlaktır. Diğer yandan, modern bilim –bundan kastım, 17. yüzyılın başlarında Galileo gibilerle ortaya çıkan ve Newton'la devam eden bilimsel bakış açısı– Stoacılık açısından başka zorluklar getirir. Özellikle de Stoacıların, insanoğlunun, bizzat insan doğasından doğan bir amacı olduğuna ilişkin ısrarı konusunda. Modern, mekanik doğa bilimleri, Yunanların doğada amaç, anlam ve değer fikrini reddeder. Bunun yerine doğa, doğa kanunları tarafından belirlenmiş olan belli sebep ve sonuç ilkelerine göre işleyen mekanik bir sistem olarak görülür. Galileo'nun meşhur sözüne göre, "Doğanın kitabı, matematik dilinde yazılmıştır." Amaç, anlam ve değer varsa, bunlar esasında bu özelliklerden yoksun olan doğaya bizim yaptığımız psikolojik yansıtmalardan ibarettir. Mevcut bağlamda bu konunun daha derinine inemediğimizden, işte burada –sosyolog Max Weber'in meşhur deyişiyle– insan aklını "başından alırken" "dünyanın aklını başına getiren" doğa-bilim dönüm noktasıyla karşı karşıya geliyoruz. İçinde bulunduğumuz modern çağda hayatta esas olanları, yani etiği ve değerleri, burada aramalıyız. Gelin görün ki, bunun da bir bedeli var. Bu esaslar öznel ve psikolojik tarafa eğilimli; ki

bu yol da içinizdekilerin önemli olduğu fikrine ve bu kitapta verdiğim isimle özbenlik dinine çıkıyor. Saf mekanik bir sistem olarak "dış dünya" hayatın büyük sorularını yanıtlamaktan aciz olduğunda, "iç dünya"yı kutsamamız gerekiyor.[3]

Stoacılık bize dünyanın (yalnızca esrarengiz "iç dünya"nın değil) "aklını başından alma" fırsatı tanıyor ve böylece yanıtları çılgınca içimizde arama ihtiyacını bertaraf ediyor. Elbette bundan 2.500 yıl önce Antik Yunan'da geliştirilmiş bir kozmolojiyi olduğu gibi kopyalamakla yetinemeyiz. "Dışarı"nın insanlar için nelere işaret ettiğine dair kendi anlayışımız üzerinde durmamız gerekiyor. Bu kitabın temel mesajı –ki bu, bu anlamda Stoacı düşünceye paralel– şu ki, geleneklere, toplumsal uygulamalara, parçası olduğumuz ilişkilere ve buradan doğan görevlere bakarak hayatın anlamı ve değeri hakkındaki soruları ele alma becerimizi yeniden kazanabiliriz. Ancak bu, içimizle ve kişisel gelişimle ciddi meşguliyetimizden vazgeçmemizi ve bunun yerine, hayatımızdaki mevcut ilişkilerle daha uygun ve anlamlı yöntemlerle bağlantı kurmamızı gerektiriyor. Böyle düşünerek görevlerimizi yerine getirebilir, daha huzurlu ve daha erdemli hayatlar sürebilir (Stoacı anlamda), hatta bütün bunların anlamlı olduğuna dair bir güven duygusu edinebiliriz.

Ama şimdi yeniden Stoacılığın hikâyesine ve Roma'ya geldiğinde neler olduğuna dönelim.

ROMA STOACILIĞI

Felsefecilerin ve düşünce tarihçilerinin çoğu, Seneca, Epiktetos ve Marcus Aurelius'u belli başlı Roma Stoacıları kabul eder. Seneca belki de içlerindeki en iyi yazardır. M.Ö. 4 yılın-

3 Bu hikâyeyi en iyi Charles Taylor aktarıyor: *Sources of the Self: The Making of the Modern Identity*, Cambridge University Press, 1989.

da, İspanya'da, Cordoba'da doğmuş ve aynı zamanda senatör olarak da görev yaptığı Roma'da çok başarılı bir iş adamı olmuştur. İmparator Neron'a danışman olarak görevlendirilmesi servetiyle açıklanabilir. M.S. 41 yılında, o dönemde sık rastlanan bir siyasi entrika sonucu Korsika'ya sürülmüş ve o zamanki imparatorun (Claudius) yeğenlerinden birisiyle cinsel ilişkisi olduğu iddiasıyla (muhtemelen haksız yere) servetini kaybetmiştir. Korsika'da felsefeye gömülüp Stoacı düşüncesini geliştirmeye vakit bulmuştur. Sekiz yıl sonra affa uğrayarak Roma'ya dönüp önce Neron'un hocası, ardından da danışmanı olmuştur. Seneca, M.S. 65 yılında Neron'un emriyle (Seneca'nın kendisine komplo kurduğunu sandığı için) intihar etmiştir. Seneca'nın ölümü, muhtemelen Sokrates'inkinden sonra felsefe tarihinin en esrarengiz ölümüdür. Önce bileklerini kestiği, ardından zehir içtiği, fakat yine de ölmediği söylenir. En sonunda arkadaşları tarafından götürüldüğü buhar odasında boğulmuş ve nihayet ebediyete intikal etmiştir.

Seneca'nın –bu kitapta birkaç kez alıntıladığım– yazıları olağanüstü derecede pratik ve yerindedir. Çoğunlukla arkadaşlarına ve tanıdıklarına yazdığı, hayatlarını nasıl yaşayacaklarına dair öneri ve talimatlar sunduğu mektuplardan oluşur ve bu mektuplar her zaman hayatın kısalığını nazara alır. Modern bir okur Seneca'ya kısa ömrünü nasıl en iyi şekilde geçirebileceğini sorsaydı, yanıtı olabildiğince çok şey deneyimleyerek değil, iç huzuruyla ve olumsuz duyguları kontrol altında tutarak dingin bir yaşam sürerek, olurdu. Seneca'nın yazılarındaki insanlığa yaklaşım, aşağı yukarı çağdaşı Nazaretli İsa'nın vaaz ettiği yaklaşımı andırır. Bu nedenle onun düşüncelerinin sık sık Hıristiyanlık inancıyla karşılaştırılması (metafizik öğeler hariç olsa da) şaşırtıcı değildir. Örneğin Seneca, "Bireylere karşı öfke duymaktan kaçınmak için bütün topluluğu, tüm insan ırkını affetmeniz gerekir," diye yazmıştır.[4]

4 Seneca, *Om vrede, om mildhed, om sindsro*, s. 27.

Epiktetos, M.S. 55 civarında bir köle olarak doğmuştur. İmparatorun kâtibinin malı olduğundan, muhtemelen saraydaki entelektüel yaşamın içinde yer almıştır. Neron'un ölümünün ardından, bazı eğitimli ve zeki köleler gibi, özgürlüğüne kavuşmuştur. Roma'dan ayrılarak batı Yunan'da, Niğbolu'da kendi felsefe okulunu kurmuştur. Irvine, Epiktetos'un, öğrencilerinin okuldan ayrıldıklarında kendilerini –doktora gidip de kötü haber almışlar gibi– kötü hissetmelerini istediğini söyler.[5] Stoacı düşünceyle tanışmak ve hayatın kısalığı üzerine kafa yormayı öğrenmek, her yiğidin harcı değildir! Seneca gibi Epiktetos da yazılarında yaşam felsefesi konusunda aşırı derecede pratikti. Her tür durumu –hakaretten beceriksiz kölelere kadar– tasvir edip bunlarla nasıl başa çıkılacağına dair tavsiyelerde bulunuyordu. Diğer Stoacılar gibi, o da, işlerin ters gittiği zamanlarda dahi huzurla ve haysiyetli bir biçimde yaşamayı savunuyordu. Bu, insan doğasının ana öğesi olan akıl temeli üzerine kurulu bir yaşam sürmeyi hedeflemekle gerçekleştirilebilirdi. Örneğin Epiktetos, kontrol edilebilir olanla olmayanı ayırt etmek için aklı kullanıyordu. Esas itibarıyla kontrol edilemez olana (mesela hava durumu, ekonomik dalgalanmalar, kendi ölümlülüğünüz) hazırlıklı olmak gerekiyordu, ancak bundan endişe ya da korku duymak zaman kaybıydı. Kişi kendisini, bir şeyler yapabileceği konularda (mesela daha cömert bir insan olmak) etkin bir yaklaşım sergilemek üzere eğitmeliydi. Bunları birbirinden ayırabilmek için de tek ihtiyacı, bir gıdım muhakeme becerisiydi.

Marcus Aurelius (M.S. 121-180), filozof-imparator olarak bilinir. Çocukluğundan itibaren felsefeye ve entelektüel meselelere ilgi duymuştur. Bu merakı yetişkinliğinde de devam etmiş ve Roma İmparatorluğu'nun uzak köşelerindeki seferlerde dahi düşünmeye ve yazmaya vakit ayırmıştır. Marcus,

5 William B. Irvine, *a.g.e.*, s. 52.

Roma tarihindeki en insancıl imparatorlardan biridir – hatta belki de içlerinde en iyisidir. Diğer imparatorların çoğunun aksine kişisel çıkarlarla ilgilenmemiş, siyasete karnı tok bir tavırla yaklaşmıştır. Mesela ekonomik savaşlar sırasında vergileri yükseltmek yerine imparatorluğa ait mülkleri satmayı tercih etmiştir. Romalı Tarihçi Cassius Dio, Marcus'un siyasetteki ilk (Antoninus Pius'un ölümüne dek onun danışmanlığını yaptığı) günlerinde neyse en sonunda da o olduğunu yazmıştır. Diğer bir deyişle bütünlüğünü kaybetmemiş ve hayatta yolunu iyi ve kötüye dair fikirlerine dayanarak bulmuştur. M.S. 180 yılında hastalanarak öldüğünde, hem Romalı vatandaşlar hem de askerler tarafından yası tutulmuştur. Ne var ki, felsefesini büyük oranda kendine sakladığından, hayatı da ölümü de Stoacılığa duyulan ilgiyi fazla artırmamıştır. En tanınmış eseri *Düşünceler*, "Kendime Düşünceler" adıyla da bilinir ve ancak ölümünden sonra basılmıştır.

Tam anlamıyla bir Stoacı olmasa da, burada adını anmamız gereken bir Romalı daha var. Latin edebiyatı ve düşüncesi söz konusu olduğunda Cicero'dan (M.Ö. 106-143) söz etmemek olmaz. Bir siyasetçi olan Cicero, Jül Sezar'ın ölümüne varan şiddet dolu olayların içindeydi. Ardından Marcus Antonius (Mark Antony olarak da bilinir) ile zıtlaşması hayatına mal oldu. Mektuplarında ve diğer yazılarında Stoacılardan "müttefik" olarak söz eder ve Sokrates'in felsefenin iyi ölme alıştırması olduğu sözünü alıntılar. Cicero'nun ana temaları, iyi yaşam ve iyi ölümdür; ancak kamu yararı da kaygıları arasındadır. *De Officiis* (Yükümlülükler Üzerine) adlı eseri başyapıtı kabul edilebilir. Bu eserde Aristoteles'in insanın düşünen, siyasi bir hayvan olduğu görüşüne dayanarak özellikle insan olmakla ilişkilendirilen yükümlülükleri sorar. Tarihteki en iyi siyasi metinlerden biri hakkında fikir sahibi olmak isterseniz, Cicero'nun ölüm korkusu, ar-

kadaşlık ve yükümlülükler gibi konuları ele aldığı mektuplarından ve konuşmalarından derlenen *On Living and Dying Well* (İyi Yaşamak ve İyi Ölmek Üzerine) adlı kitabı tavsiye ederim.[6]

Modern zamanlarda pratik bir felsefe olarak Stoacılık üzerine en kavrayışlı analizlerden biri, felsefe tarihçisi Pierre Hadot tarafından yazılmıştır. Stoacılığın ana düşüncelerini farklı biçimleriyle özetlemeye çalışmış ve buradan dört temel noktaya ulaşmıştır: (1) Hiçbir varlığın yalnız olmadığına dair Stoacı bilinç – hepimiz daha büyük bir bütünün (kozmosun) parçasıyız; (2) bütün kötülükler ahlâki kötülüklerdir, dolayısıyla yalnız ahlâki bilinç önemlidir; (3) insanın mutlak değerine inanç (ki insan hakları fikri de buradan doğar); ve (4) şimdiki zamana odaklanma (dünyayı ilk ve son kez görüyormuşçasına yaşamak).[7] Hadot'nun dört maddesi, Stoacılığın bu kitaptaki seçici uygulamasını da açıklamaya yardımcı oluyor. İlk üç madde, bu kitabın insanlık anlayışını –kendinden değeri olan ilişkisel ve ahlâki varlıklar olarak– pek çok bakımdan özetliyor. Diğer taraftan, ben Stoacılığın ânın önemine yaptığı vurguyu kullanmadığım gibi, dolaylı olarak da eleştirdim. Ben insanlığın anda değil, engin ve sürekli bir yapı olarak zamanda yaşadığına inanıyorum. Şimdiki zamana ve bireyin *şu anda* olanlardan nasıl etkileneceğini belirleme gücüne yapılan vurgu, mevcut kişisel gelişim dalgasını ("*Şu anda* mutlu olmayı seçebilirsin!") çok andırıyor. Bana göre bu, bireyin dünyayı nasıl karşılayacağı konusunda ona çok büyük bir sorumluluk yüklüyor. Ben şimdiki zamandan nasıl etkileneceğimizi seçmek konusunda serbest olduğumuzu düşünmüyorum. Bu bir Stoacı ideal olmakla beraber, bana göre Stoacılık bu temel noktada sor-

6 Cicero, *On Living and Dying Well*, Penguin Classics, 2012.

7 Pierre Hadot, *Philosophy as a Way of Life*, Blackwell, 1995, s. 34 (*Yaşam İçin Felsefe*, Pinhan Yayınları, 2015).

gulanmalı. Biz, Stoacıların kabul etmek isteyeceğinden çok daha etkisiziz; hatta bunun farkına varmak, insanlar arasında bir dayanışma unsuru bile olabilir.

Bu kitapta Stoacı felsefeye yönelik eleştirel olmayan bir savunma kurulmasa da, bence –zorla gelişim dalgasını ve gelişim için gelişim çılgınlığını rahatsız edici bulanlar için– bundan 2.000 yılı aşkın zaman önce düşünürlerin insanlara kendilerinden ödün vermemeyi öğreten verimli ve düşünceli bir felsefe geliştirmiş olduklarını keşfetmek moral verici. Sırf bunun ve benzer geleneklerin farkına varmak bile, sizi hız kültüründe yaşamaya daha iyi hazırlar. Sonsuz pozitiflik, kişisel gelişim ve sahicilik arayışına bir alternatif –insana dair en iyi şeylerin görev duygusu, iç huzuru ve haysiyet olduğunu vurgulayan bir alternatif– olduğunu bilmek bile içinizi rahatlatır. Ben, her zamankinden fazla –hep birlikte– kendimizden ödün vermemeyi öğrenmeye ihtiyacımız olan 21. yüzyılda, Stoacı hümanist görüşün büyük ölçüde yeniden canlandırılması gerektiğine inanıyorum.

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?

İçinde yaşadığımız hız kültürü, bir yandan zamanı akışkan hale getirirken diğer yandan sosyal sınırları siliyor ve sabit tanımların yerine esnek ve değişebilir değerler koyuyor. Bireyi yolundan şaşırtan, şüpheye sürükleyen, yalnızlaştıran bir süreç bu aynı zamanda. Kendimizi bu yıpratıcı süreçten korumak için ne yapmalıyız? Aradığımız bütün yanıtlar içimizde midir? Kendini gerçekleştirmek ne demektir? Birey kendi kaderinden sorumlu mudur? Anlamlı bir varoluş kurmak nasıl mümkün olabilir? Başkalarıyla etkileşimimiz kişisel mutluluğumuzun neresinde durur? Benliğin ve kişisel bütünlüğün kişinin iç huzurundaki rolü nedir? Neden bu kadar çok kişisel gelişim kitabı yazılıyor ve yayımlanıyor? Edebiyat kendimizi ve hayatı anlama çabamızda bize nasıl yardımcı olabilir?

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.

