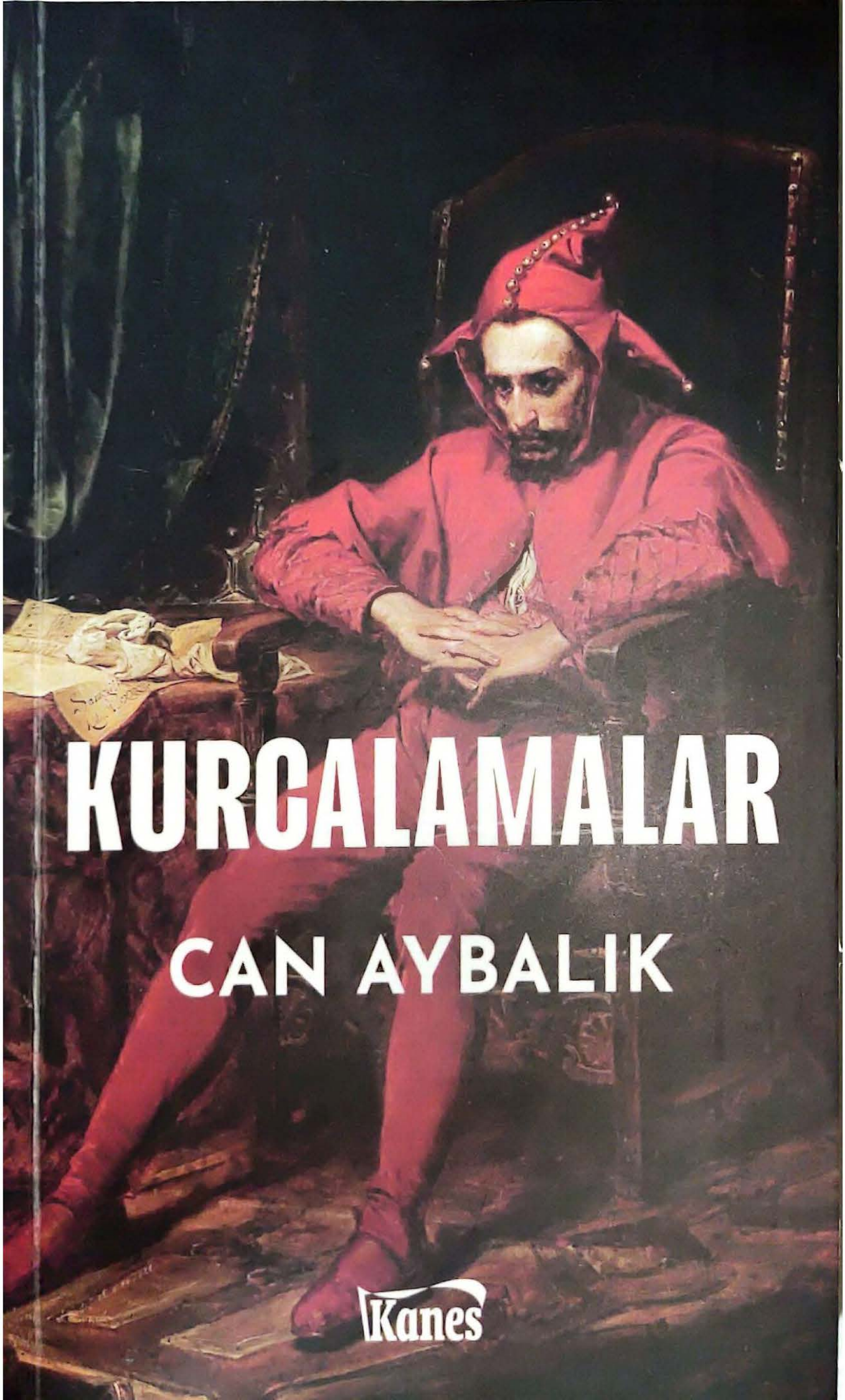


KURGALAMALAR

CAN AYBALIK

Kanes

Hiçbir iddiam yok. Bu kitapta sana hayatın sırrını ya da nasıl yaşaman gerektiğini anlatmayacağım. Çünkü ben de bilmiyorum. Sadece ilgimi çeken konular üzerine yazdığım denemeleri bulacaksın, o kadar. Konular arasında büyük bir bağ yok belki, ama hepsinin ortak bir tarafı var: merak eden birinin samimi kurcalamaları.

Bu sayfalarda kimi zaman sosyal anksiyetemi nasıl yendiğimden, kimi zaman ızdırabın sanatçıyı gerçekten besleyip beslemediğinden, kimi zaman da can sıkıntısının neden sandığımız kadar kötü bir şey olmadığından bahsediyorum. Sana verebileceğim tek söz şu: Eğer sen de merak etmeyi ve düşünmeyi seviyorsan, bu sayfaların arasında kendine ait bir şeyler bulacaksın. Ben yazarken büyük bir keyif aldım. Umarım sen de okurken aynı keyfi hissedersin.

Bu kitabı içten bir sohbet gibi düşün. Bir yaşam gurusunun ya da her şeyi çözmüş birinin kitabını okumuyorsun. Sıradan bir insanın ilk kitabını okuyorsun. O yüzden çok da yargılayıcı olma. Sadece rahatla ve bir arkadaşının seninle dertleştiğini hayal et. Belki bu sohbet, düşündüğünden daha fazla şey bırakır sende.



₺250

ISBN: 978-625-8346-17-6

facebook.com/kanesyayincilik
instagram.com/kanesyayinlari
x.com/kanesyayinlari

9 786258 346176

Kanes

KURCALAMALAR

CAN AYBALIK

Kanes

Birinci Basım: Ocak 2026
ISBN: 978-625-8346-17-6

Editör: Nesligül Alptekin
Kapak Tasarımı ve Dizgi: Ebru Doğan
Redaktör: Benan Turan

Kanes Yayınları
Osmanağa Mah. Serasker Cd.
No:55/2
34714 Kadıköy-İstanbul
Tel: +90-216-4147351 pbx
Faks: +90-216-4147352
Web: http://www.kanesyayinlari.com
E-posta: info@kanesyayinlari.com
Yayıncı Sertifika No: 50097

© Kitabın tüm hakları Kanes Yayınlarına aittir.
Tanıtım amacıyla, kaynak göstermek şartıyla yapılacak kısa alıntılar dışında, yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayınlanamaz.

Miranka Müzik Film-Kitap Basım
Yayım Dağıtım San. Tic. Ltd. Şti.
Ahmediye Mah. Necmeddin Okyay Sk. No:2/2A
34672 Üsküdar-İstanbul
E-posta: info@miranka.com

Matbaa Sertifika No: 45251

İÇİNDEKİLER

Giriş	5
Yazının Büyüsü	6
Arkadaşlık	22
Sosyal Anksiyete	38
Korkuyu Seviyoruz	52
Ölümün Sinir Bozuculuğu	62
Tükeniş	76
Merakın Tehlikeli Cazibesi	104
Acı Çeken Sanatçı	119
Din Sporcuların İşine Geliyor	132
Can Sıkıntısı Sana Yardım Etmek İstiyor	146

GİRİŞ

"Yeterince derinlemesine incelediğinizde neredeyse her şey gerçekten ilgi çekicidir," demişti Richard Feynman. Gerçekten her konu, olabilecek her türlü konu, derine inme sabrını gösterdiğimiz vakit ilginçleşmeye başlıyor. Pisuvarların tarihi, aşil tendonunun işlevi veya toplanan çöplere neler oluyor gibi uçuk kaçık konular bile yeterince derinleştiğimizde merakımızı cezbediyor.

Ben de bu kitapta hepimizin zaman zaman aklından geçirdiği ama üstüne pek de derinlemesine düşünmediğimiz konuların kendi çapımda derinine inmeye çalıştım. Dürüst olayım, çok da derine indiğim söylenemez. Akademik bir kitap yazmıyorum sonuçta ve bu benim daha ilk kitabım. Fakat en azından o konunun benim ilgimi çekmesini sağlayacak asgari düzeye kadar derinleştim.

Bu kitap birbirinden bağımsız konular hakkında hem araştırma hem de kişisel görüşlerimden bahsettiğim denemelerden oluşuyor. Konuları büyük bir titizlikle seçmedim, sadece "o konunun ilgimi çekmesi lazım" kriterini koydum. Umarım sizin de ilginizi çeker.

Can Aybalık

Ağustos, 2025

YAZININ BÜYÜSÜ

Konuşmaya kıyasla yazarken daha rahat biriyim. Konuşmak bana hep yazmaktan daha zor bir meziyet gibi gelmiştir. Bir kere, ne konuştuğundan ziyade nasıl konuştuğuna çok dikkat eder insanlar. Güzel bir ses tonu, beden dili, hatta etkileyici bir fizik bile konuşmacının hanesine yazılır. Bundan olacak ki iyi konuşanlar, iyi yazanlardan genelde daha karizmatik kişilerdir.

Konuşmada bir *adaletsizlik* var gibi gelir bana. Bir kişi istediği kadar iyi bir içerikle konuşma yapsın, o konuşma etkileyici olacak diye bir şart yoktur. Belki konuşmacının ses tonu sinir bozucudur, yüzünde insanı rahatsız eden bir şey vardır veya ne kadar güzel konulardan bahsetse de o doğal karizması yoktur. Sonuç olarak konuşmasıyla insanların ruhuna dokunamaz bu kişi. Oysa yazarken böyle sıkıntılar yaşamazsın, çünkü elinde sadece içerik vardır. Yazmak sana der ki: "Ben senin ne dış görünüşüne ne de ses tonuna bakarım. Alet çantanda sadece kelimeler var. Al bunları ve ne derdin varsa anlat." Konuşmada sunuş, içeriğin önüne geçebilir -ki çoğu zaman geçer de- oysa yazı sadece içeriktir.

Bir konuşmaya kendimizi kaptırmamız, bir yazıya

kendimizi kaptırmamızdan daha kolaydır. Yazıya odaklanmak ciddi bir çaba ister. Hele ki yazılan konu ilgimizi çekmiyorsa bu süreç hiç de kolay değildir. Oysa konuşmacılar ses tonu, diksiyon veya beden dilini ustalıkla kullanarak hiç ilgimizi çekmeyen konuyu bile bize dinlettirebilirler. Konuşmadaki o *tiyatral* taraf insanları hipnotize eder. İyi konuşma becerisi bu sebeple dünyamızda bir altın bilezik işlevi görür. İş mülakâtlarından tutun, kadınlarla arası iyi olan o kişinin verdiği klişe tavsiyeye kadar: "Ağzın iyi laf yapacak abi." Sadece kadınlar değil, herkes etkileyici konuşan insanları sever. Konuşmanın bu büyüsünü, yazarlıktan farklı olarak performatif ve doğaçlama tarafının baskın olmasına bağlıyorum. En meşhur konuşmalara bakın, ne metin vardır ne plan. *Spontanedir.* Konuşmacı o coşkunun etkisiyle öyle bir diksiyona ve hitabete kavuşur ki bunu ne eğitimle ne de pratikle öğrenirsin. Konuşmacının dedikleriyle tamamen zıt bir dünya görüşüne sahip olsan bile etkilenirsin. Doğaçlama, konuşmaya güç katar. Bir siyasi lider kağıttan okuduğu an, o konuşma etkisini kaybeder. Hatta o konuşmayı yazıya döksek muhtemelen aynı etkiyi göstermeyecektir bile. İşte konuşmanın gücü buradadır, çünkü konuşan kişilerin sadece *ne* dediklerine dikkat etmeyiz; *nasıl* dediklerine de dikkat ederiz. Konuşmak, bu açıdan müziğe benzer. Bir müziğin sözleri önemlidir tabii ama asıl önemli olan melodidir. Melodisi bizi içine çekmeyen bir müziğin sözlerini nasıl ki merak etmezsek, kötü konuşan birinin ne söylediği de ilgimizi çekmez. İyi konuşmacılar bu melodiyi tutturanlardır.

YouTube'da bir video var. İzlenme sayısı ben bu kitabı yazarken yaklaşık elli milyon civarındaydı ve bu video bir müzik videosu değil. Müzik videosu olmadığını özellikle belirtiyorum çünkü elli milyon gibi yüksek izlenmeler genelde müzik videolarında olur. Müzik videolarındaki izlenmenin yüksek olmasının sebebi ise zaten bellidir. İnsanlar o müziği tekrar tekrar dinler ve videoya her geri dönüş artı bir izlenme katar. Oysa müzik dışı bir video elli milyon izleniyorsa o içerikte bir şey vardır. Videoya bakıyoruz, British Pathé isminde, 1900'lü yılların siyasi kamera kayıtlarını yükleyen bir kanal. Videoda konuşma yapan bir kişi görüyoruz. Kelimeleri bir taramalı tüfek misali sıralıyor, yumruk yaptığı ellerini ritmik bir şekilde yukarı-aşağı savuruyor. O kadar yoğun bir yüz ifadesi var ki askerlerine savaş çağrısı yapan bir komutana benziyor. Binlerce insanı toplayıp hepsini coşturan konuşmacı, inek yalamış saçı ve diş fırçasını andıran bıyığı ile dikkat çekiyor. Evet, bu kişi Adolf Hitler. Hitler'in sadece bu konuşması değil; birçok konuşması internette milyonlar tarafından izleniyor. Nedendir bilinmez, British Pathé kanalı bu videonun yorum kısmını kapatmış. Ama Hitler'in konuşmasını içeren başka bir kanal, British Movietone kanalında yorum kısmı açık. Gelen bir yorum ise epey ilginç:

> "Ne dediğini hiç anlamasam da o kadar ikna edici konuşuyor ki."

Hitler'in konuşması, sözlerinden hiçbir şey anlaşılmayan bir müziğin bizi etkilemesi gibi. Hitler öyle bir enerjiyle konuşuyor ki ne dediğini önemsemiyor insanlar, ki buna pek de gerek yokmuş gibi gözüküyor. Konuşmakta bir adaletsizlik var derken tam da bu durumu kastediyordum işte. İnsanlar Hitler gibi birinin ne dediğine bakmadan, konuşmadaki tiyatralliği sayesinde büyülenmekten kendilerini alıkoyamamışlar.

Karanlık karizmaya sahip insanların en güçlü silahıdır konuşmak. Filmlerdeki kötü karakterlere bakın mesela, hepsinin müthiş bir hatip olması tesadüf değildir, çünkü bir insanı sempatik yapmanın en kolay yolu, o kişiyi karizmatik yapmaktan geçer. Ve etkileyici konuşma, kişiye felaket bir karizma yükler. Sıkıntı ise tam da burada başlar. Etkileyici konuşan bir kişinin fikirleri -anlasak da anlamasak da- sadece o kişinin konuşmasından etkilendiğimiz için bize hoş gelebilir. Fikirlere dair en ufak bir derinliğe sahip olmasak bile, sadece o konuşmadan etkilendiğimiz için fikirlerini benimsemekte de bir sakınca görmeyebiliriz. Bu duruma *karizmanın karanlık tarafı* demek istiyorum. Yazıyı, konuşmaya kıyasla daha güvenilir bulmamın nedeni de bu, çünkü konuşmaya kıyasla hipnotize edici özellikleri daha az. Bazen bir konuşmanın melodisine o kadar kaptırıyoruz ki kendimizi, "Ya bu adam iyi hoş konuşuyor da tam olarak ne diyor?" sorusunu ıskalıyoruz. GORA'daki o meşhur sahneyi hatırlayın. Arif bir ihtiyar ile arabadadır ve tam bir müzik açacakken ihtiyar adam soruyu yapıştırır: "Ne tür müzik koyacan?" Arif'in yabancı müzik seçmesi üzerine ihtiyar şunu

söyler: "Ben gavur müziğini sevmiyorum, belki anama küfrediyor. Nereden bileceğim?" Bu ihtiyarın müzik ne anlatıyor diye gösterdiği temkinlilik, konuşma yapan insanlara karşı bize de lazım galiba.

***

Sokrates yazıya düşman bir filozoftu. Öğrencisi Platon'un aksine kendisi yazmayı hiç sevmezdi ve sıkı bir konuşma taraftarıydı. Yazının zihni tembelleştirdiğini düşünür, en etkili iletişimin ancak karşılıklı konuşarak gerçekleşeceğine inanırdı. Sokratik metodun özü zaten konuşmaktı, diyaloğa geçmekti. Sokrates'i anarken bu kitabı yazıyor olmam tuhaf bir durum. Ama daha tuhaf olanı, Sokrates hakkında ne biliyorsak çoğunlukla Platon'un yazıları sayesinde biliyor olmamız. Acaba Sokrates, tüm dünyaya ulaşan etkisinin, o sevmediği yazı sayesinde gerçekleştiğini bilse yine aynı tutumu sergiler miydi? Muhtemelen sergilerdi, çünkü Sokrates öyle kolay kolay tükürdüğünü yalayacak birine benzemiyor. Ama Sokrates gibi bir fikir insanı yazmayı bu kadar hakir görürken, yazının kişiye fikrî açıdan verdiği gücü gözünden kaçırmış sanki.

İyi bir konuşmacı olmak, kişiye bu dünyada birçok kapı açıyor, kabul ediyorum. İnsanları kendimize hayran bırakmamızı sağlıyor. Hatta Hitler gibi biri bile ona karşıt düşüncedeki insanları konuşarak anlık da olsa etkileyebiliyor. Tamam iyi, güzel. Peki bu durum konuşmanın yazmaktan daha değerli bir eylem olduğu anlamına mı gelir? Sokrates yazıya bu kadar düşman olmakta haklı mıydı? Sanmıyorum. Konuşmanın aksine, yazmanın ki-

şiye verdiği çok özel bir fırsat vardır: *düzenleme hakkı.* Söz ağızdan bir kere çıkar derler. Konuşurken bir hata yapınca telafi şansı yoktur, geri alamazsın. Oysa yazarken bunu yapabilirsin. Dilin kemiği yoktur, ama kalemin vardır. Yazara sunulan düzenleme hakkı sayesinde, kelimeleri dilediğin gibi kullanıp tam da anlatmak istediğin derdi aktarabilirsin. Zaten düzenleme hakkı, bir metni ortalamadan kaliteliye getirmek için de bir fırsattır -ki güzel yazıların kilit noktası da budur zaten. Önce taslak misali kabaca yazarsın, maksat sayfa boş durmasın. Daha sonra yazdığını okur ve kendine, "Bak şu kelimeyi fazla kullanmışım, onun yerine şu alternatifi kullanayım. Şu cümleyi daha açık ve anlaşılır hale getirsem iyi olacak," tarzı güncellemeleri hatırlatırsın. Peki bu durum sana ne sağlar? *Fikirlerini ustalıkla ifade etme şansını.* Metni öyle bir dizayn edersin, argümanları öyle incelikle araya serpiştirirsin ki entelektüel bir şölen koyabilirsin ortaya. Fikirlerini formüle edebilmen açısından yazmak sana muazzam bir organizasyon şansı verir. Fikirlerinin gittikçe daha da netleştiğini, seviye atladığını fark edersin. Bir yapboz misali kelimeler, cümleler ve paragraflar ile oynayıp harika bir fikir kompozisyonu ortaya çıkarabilirsin. Konuşmanın büyüsü performatif tarafındadır, yazının büyüsü ise *organizasyondadır.* Ve bu organizasyon hakkı, mevzu içini dökmeye geldiğinde bana epey yardımcı oluyor.

Yakın arkadaşlarımıza derdimizi anlatmayı severiz. İlginçtir ki mevzu derdini anlatmak olunca, herkes muazzam bir anlatıcıya dönüşür. Öyle güzel anlatırız ki derdimizi, uzun zamandır içimizde demlenmiştir o dert çünkü.

Anlatılmayı, açığa çıkmayı bekliyordur. Kimse dertlerini sevmez ama herkes derdini anlatmayı sever. Dertleri konuşarak aktarmanın bir cazibesi vardır. Derdini dinleyen birilerinin olması iyi hissetiriyor gerçekten. Bir psikoloğa gittiğinde bile derdini yazarak değil, konuşarak aktarman beklenir senden. Pratik olan da budur. Derdini yazmaya kalkışsan, *"derdimi çok iyi ifade etmem lazım"* kaygılarına düşersin ve hem epey uzun hem de epey üstünden geçilmiş bir yazı olur. Hepsini geçtim, sana istediğin kadar yakın birisi olsun, birilerine derdini anlatırken illaki o derdi törpülersin. En kritik kısımları anlatmaktan çekinirsin. Derdin bir mahremiyeti vardır sonuçta, o mahremiyet yalnızca sana özeldir. Peki derdimizi yazıya döksek ve sadece kendimiz okusak? Hem yazının verdiği düzenleme hakkından faydalanmış oluruz ve öyle bir ifade ederiz ki derdimizi, tam da istediğimiz şekilde. Hem de insanlar tarafından yargılanma kaygısını bir kenara bıraktığımızdan, filtrelemeyi de kapatmış oluruz. Öyleyse, içinde tuttuğun derdi tüm detaylarıyla, her şeyiyle, çırılçıplak haliyle yaz. Sadece sen okuyacaksın nihayetinde, o yüzden olabildiğin kadar dürüst ol. Ve daha sonra oku o yazdığını. Hayatımda aşamadığım bazı olaylar için denedim bu yöntemi. Dertlerimi tüm detaylarıyla yazmaya karar verdim. Çok iyi geldiğini söyleyemem. Bazen unuttuğum tatsızlıkları hatırladım, daha da yoğun hissediyordum yazarken. Acaba kötü bir tercih miydi bu derdimi her detayıyla deşmeye çalışmak, bir şeyleri unutmanın da iyi tarafları yok muydu hiç? Tüm o altta kalmış tatsızlıkların yavaş yavaş gün yüzüne çıkması beni de giderek uçuruma sürüklüyordu. Birçok sefer yazmayı bıraktım ve dertleri-

mi detaylıca analiz etmenin pek de iyi bir fikir olmadığını düşündüm. Ama olan olmuştu sonuçta, tatsızlıklar tekrardan aklıma gelmişti ve bu saatten sonra o yazıyı yarım bırakmanın da pek bir anlamı yoktu. İnat ettim ve dedim ki bu yazıyı bir şekilde bitireceğim, madem deşmeye başladık, o zaman inceldiği yerden kopsun. Daha sonra bir şeyler oldu. Yazıyı bitirmeye yakınlaştıkça bazı detaylar gözüme çarptı. Belli olayları kafamda büyüttüğümü gördüm mesela. Bazılarını yanlış yorumlamıştım; bazılarında ise hata karşı tarafta değildi, bendeydi. Sancılı başlayan bu derdini yazma süreci, yazının sonlarına doğru sancının yerini fark edişlerin almasıyla yalnızca faydalı değil, aynı zamanda keyifli bir süreç haline geldi. İçimdeki derdi tüm detaylarıyla yazmak, epey zorlu bir deneyimdi, ama nihayetinde iyi geldi. O kadar ince detaylarla yazmıştım ki bana bir şeyler öğretti. Halen arada aşamadığım olayları detaylarıyla yazmayı denerim ve genelde kendimi iyi hissederim. Bir deneyin. Kim bilir, belki size de iyi gelir.

Birkaç senedir YouTube'da düzenli içerik üreten biriyim ve videolarımın özünü metinler oluşturmakta. Önce metin yazıyorum, ardından seslendirip video haline getiriyorum. Bu işin açık ara en zorlayıcı ve en keyifli kısmı da metin yazmak. Bazı günler ilham gelmeyince masanın başına oturup yazmak o kadar külfet geliyor ki... Arada kendime sorarım, "Böyle durumlarda ne yapmalı?" diye. Kendimi zorlayıp ıkına sıkına o masanın başına mı oturmalıyım? Yoksa ilham perisi illaki gelecek deyip akışına mı bırakmalıyım?

Steven Pressfield'ın *The War of Art (Yaratma Savaşı)* ki-

tabı tam da bu konuya değiniyor. Kitap, yaratıcı faaliyetlere dair iki yaklaşımdan bahsediyor ve özellikle de yazarlara odaklanıyor. Bu iki yaklaşım kabaca şu şekilde: Ya ilhamın gelmesini beklemek ve öyle yazmak ya da ilhamı umursamadan masanın başına oturup kendini yazmaya zorlamak. Kitabın isminden Pressfield'ın neyi savunduğunu anlamak çok kolay. Yazar diyor ki bize, yaratıcı işlerde ilhamın gelmesini beklemeyeceksin, o masaya oturacaksın ve bir *yaratma savaşı* ortaya koyacaksın. Evet, ilham geldiğinde tabii ki daha keyiflidir yazmak, ama ilham öyle pek sık gelen bir şey değil. Ayrıca ilham perisinin insafına kalmışsak, üretkenlik dibe vurur. Yazar burada *resistance (direnç)* diye bir ifade kullanıyor. Hepimizi yapmamız gereken işten alıkoyan bir karşı güçtür bu direnç. Masabaşına oturmamız ve çalışmamız gerekiyordur, yapılacak yığınla iş vardır ama bir şekilde oturamayız o masaya, içimizdeki bir güç sanki tembellik yapmamız için mücadele veriyordur. İşte bu dirençtir, hepimiz aşinayız bu karşı kuvvete.

Pressfield için bu dirençle savaşmanın tek yolu vardır: Direnç ne kadar güçlü olursa olsun, nihayetinde o masaya oturmak ve yazmak.

> "Her gün oturup işimizi yaptığımızda etrafımızda bir güç toplanır. Demir talaşları çeken mıknatıslanmış bir çubuk gibi oluruz. Fikirler gelir. İçgörüler somutlaşır."[1]
>
> -Steven Pressfield,
> *The War of Art (Yaratma Savaşı)*

1 Steven Pressfield, *The War of Art* (Rugged Land, 2002).

Pressfield, yazarları iki sınıfa ayırıyor: *amatör* ve *profesyonel* yazarlar. Amatörler ilhamın gelmesini beklerler, profesyonel yazarlar ise sadece *oturup yazarlar* ve son olarak, ilhamın kendilerine geleceğini bilirler. Robotik şekilde masaya oturup kendini çalışmaya zorlamak, bayağılığına rağmen son derece gizemli bir süreçtir, çünkü direnç bir yerden sonra kırılmaya başlar ve mistik bir şekilde ilham perisi kendini gösterir. Akış haline girilir ve kelimelerin ardı arkası kesilmez. Sanatçı, dirence karşı bir zafer kazanmıştır. Bu sürecin pek de düşünmeyle ilgisi olmadığını, hatta düşünmeyle daha da zorlaşacağını düşünüyorum. Şöyle ki, bazen ne kadar düşünürsek düşünelim, o masaya oturacak enerjiyi kendimizde bulamıyoruz. İstediğimiz kadar bu işin neden önemli olduğunu ve bunu yapmak zorunda olduğumuzu kendimize hatırlatalım, insanın düşünce gücüyle motive olması epey kısıtlı bir yakıttır. Kilit nokta, tıpkı inanç sıçramasında olduğu gibi, düşünceyi devreden çıkararak derhal mekanik bir eyleme geçmektir. Bir yerden sonra bu mekanik kendini sanatsallığa bırakır, konsantrasyonu arttırır ve eylemin içinde süzülmeye başlarsın.

Direnç mantığını hayatın birçok yerinde görebilirsiniz. Bir fiziksel antrenmana başlarsın ve ilk dakikalar her zaman çok zordur. Vücudun ısınmamıştır, konsantrasyon zayıftır ve zihin, antrenmanı yarıda kesmen için elinden geleni yapar. Ancak o ilk kritik dakikalarda vazgeçmezsen devamını rahatça getirirsin. Yeni tanıştığımız insanlarla ilk sohbetler hep biraz tutuktur, iki taraf da karşısındakinin mizacını çözmeye çalışır ve arada bir duvar var-

dır. Ama ilk başta yaşanan tutukluk, belli bir zaman sonra geçmeye başlar. Pressfield'ın direnç argümanını şöyle özetleyeyim:

İlhamın sana gelmesini beklemek yerine sen kendini ilhama götürebilirsin.

Bunun yolu direnç ile mücadeleden geçer.

O zaman kendini zorla, o masaya otur ve direnci kır.

Pressfield'ın direnç argümanı birçok konuda o kadar çok işime yaradı ki... Sadece yazarken değil, kendime koyduğum birçok kurala direnç ile mücadele perspektifiyle yaklaştım. Ama yine de içime sinmeyen bir şeyler vardı bu fikirde, özellikle yazarlık açısından. Sonuçta yazarlık, yaratıcı tarafı olan bir eylemdi. Ve aniden gelen ilham perisi dediğimiz olay gerçekten de vardı. İlham perisi bazen zorla o masaya oturunca gelirdi, kabul. Ama bazen hiç umulmadık zamanlarda gelirdi ve o gelişler çok daha güçlüydü. Bu konuyu daha iyi irdelemek adına Pressfield'ın yerine başka bir yazara odaklanmayı seçtim: Cal Newport. Newport benim hayran olduğum bir kişilik. Bilgisayar bilimi dalında akademisyen olmasının yanında üretkenlik hakkına yazdığı kitaplarla çok satanlar listesinin kemik isimlerinden biri. Hem akademisyenlikte hem de yazarlıkta son derece üretken biri olmasıyla nevi şahsına münhasır biri. O kadar zor bir mesleğin var, bunun üstüne bir de yedi tane kitap yazmışsın ve kitapların çok satanlar listesine girmiş, kırk tane dile çevrilmiş. Böyle sağlam bir özgeçmiş üzerine sadece Pressfield'dan değil, Newport'tan da yazarlığa dair bir şeyler öğrene-

bilmek umuduyla bu yazarı araştırmaya koyuldum ve Newport'un yazarlığa yaklaşımının Pressfield'a hiç benzemediğini gördüm.

Bir kere şunu belirtmekte fayda var: Pressfield tam zamanlı bir yazar, Newport ise yarı-zamanlı. Newport'ın asıl mesleği akademisyenlik çünkü. Ve hayatının ciddi bir kısmını üniversite kampüsünde dersler verip akademik makaleler yazarak geçiyor. Stephen King'in *On Writing (Yazma Sanatı)* kitabındaki bir kuraldan bahsediyor: Her gün yaz. Pressfield muhtemelen bu kurala bayılıyordur, çünkü her gün kendini yazmaya zorlamak, bir nevi direnç ile mücadele etmek demek. İnsanın bazı günler yazası gelirken bazı günler o yazma enerjisini elde etmek çok zordur. Ve Newport'a göre kendisi gibi yarı-zamanlı bir yazar için "her gün yaz" tavsiyesi hiç de işlevsel değildir. Peki neden? Bu kişinin tam-zamanlı başka bir işi de vardır da ondan. Diyelim ki bu kişi kendine bir kural koysun, o gün asıl işi ne kadar ağır olursa olsun, illaki bir şeyler yazacağım desin. Fakat bu kuralı devam ettirmek hiç de kolay değildir, çünkü tam zamanlı işinde hep beklenmedik olaylar çıkar. Eve hiç mecalin kalmamış şekilde gelebilirsin veya eve iş getirebilirsin. Nihayetinde kendine söz verdiğin "her gün yaz" tavsiyesini sekteye uğratabilirsin. Böyle olunca beynin sana ne diyecektir? "Kendine verdiğin sözü tutmadın, her gün yazacağım dedin, ama yazmadın. Oysa bir suçun da yok, asıl işinden öngöremediğin kısımlar baş gösterdi."

İnsanın kendisine verdiği sözü tutmaması, plana sadık kalmaması motivasyonu mahveder. Bu süreç, onun

nihayetinde yazarlıktan soğumasına, yazarlığın ona külfet gibi gelmesine bile sebep olabilir. Ve yazmayı külfet olarak gören birinin de başarılı olması mümkün değildir. Biraz daha akışına bıraksa, spontaneliğe izin verse daha iyi performans sergilediğini fark edecektir. Örneğin, o an bir işin iptal oldu, gidip yazabilirsin. Planında yok ama o gece uyku tutmadı, e yine gidip yazabilirsin. Ama zaten yoğun olan hayatında bir de yazarlık için zaman yaratmaya çalışmak ve o plana sadık kalmak aşırı zordur. Newport'un yaklaşımı Pressfield'a epey uzak. Çünkü direnç argümanı da tıpkı King'in yaklaşımı gibi bize her gün, istesek de istemesek de yazmamızı söyler. Ben Pressfield ve Newport arasında tatlı dengeyi bulmaya çalışıyorum yazarken. Evet, bazen masanın başına zorla oturup yazmaya ve günlük yazı hedefimi tutturmaya çalışıyorum. O yakıtımı bitiriyorum. Hani bir portakalı sıkarsın sıkarsın da sadece posası kalır ya. Yazarken bu durumu sıkça yaşıyorum. O an müzik dinlemek, arkadaşlarımla buluşmak veya bir yürüyüşe çıkmak -ki bu harika gelir insana- bana ısrarla yazmaktan daha iyi gelir. Devamlı Pressfield'ın o savaş mantalitesini sürdürmek de yanlış geliyor bana. Duşta aklımıza gelen fikirler hiç savaşmaya benzemiyor, hatta barışa daha yakın. Bir sakinlik, dinginlik var bu süreçte. Özellikle yaratıcı işlerde, arada o savaş mantalitesinden çıkmanın iyi tarafları da vardır. İster istemez, zıtlıkların birbirini beslemesi ve nihayetinde birbiriyle uyuşmasına varıyorum. Ve bu duruma örnek olarak gösterebileceğim iki efsane yazar var: Stephen King ve George R.R. Martin. Biri korku üstadı diğeri ise fantezi.

Bu ikili, 2016 yılında Kiva Auditorium'da yan yana geldiler. İlginçtir ki bu konuşma ikili bir sohbetten ziyade Martin'in King'e yaptığı bir röportaj gibi ilerlemiştir. Yorumlarda ise sağlam bir komedi dönmekteydi: *Dünyanın en hızlı yazarı ve de en yavaşı.* Yaptıkları işe yaklaşım tarzları, bu iki kişinin mizaçlarından bile anlaşılabilir. Bu ikilinin röportajı, birbirine zıt iki kişinin yan yana gelmesindeki komediyi hissettirir. King emekli albaylara benzer. Disiplinli, ciddi ve espri yaparken bile mimik oynatmayanlardan. Martin ise rakısever tonton dede imajı verir. Hani şu yaptıkları espriye en çok kendisi gülenlerden. Tabiri caizse *kafasına göre* yazar. King tam zamanlı bir iş gibi yaklaşır yazmaya, Martin ise hobi gibi. Özellikle yaratıcı işlerde kafamda hep bir sorudur bu. Yaratıcı işlere King gibi mi yaklaşmak gerekir yoksa Martin gibi mi? Memur veya sporcu değilsin sonuçta. İşin ucunda yaratıcılık var ve yaratıcılık da hassas bir dengeye sahip. İnat edince, yaratıcı olacağım işte diye kendini zorlayınca o kadar da yaratıcı olamıyorsun. King'in yazdığı her kitabın muazzam başarıya ulaştığını söyleyemeyiz. Ama Martin'in yazdığı kitaplar hep iyi ses getirmiştir. Martin yazarlığa 9-5 bir iş gibi yaklaşsaydı bu kadar yaratıcı işler çıkartabileceğini zannetmiyorum. O kaygısız ve rahat yaklaşımı bu yazara yaratıcılık da katıyor çünkü. Tabii şöyle bir ayrıcalığı da var: Kitapları iyi satan bir yazar olduğu için maddi kaygıları yok. Hiçbir kitap yazmasa bile kitaplardan gelen paralarla gayet rahat bir hayat geçirir. Bu konfor da ona acele etmeme fırsatı veriyor. Tabii bu iki yazarın odaklandığı türler arasında ciddi fark var. King korku türün-

de yazar, Martin ise fantezi. King'in hikayeleri Martin'e kıyasla çok daha küçük bir bölgede gerçekleşir, karakter sayısı daha azdır, kurgusu daha kolaydır. Oysa Martin'in işi epey zor. Fantezi edebiyatı yapıyorsun, koca bir evren, fantastik olaylar ve binbir türlü karakterlerle başa çıkmak zorundasın. Martin hikayesine küçük de olsa bir detay eklediğinde kafasından geçen senaryoları düşünsenize. Öylesine kompleks bir ağ kuruludur ki fantezi edebiyatında, küçük bir ekleme veya çıkarma bu ağın örgüsüne zarar verebilir. Hikayenin dinamiğini bozabilir. Martin'in hikayelerini yazarken acele etmemesi ve kendisine üretkenlik açısından esneklik tanıması sadece tembel biri olduğu için değil. Aynı zamanda odaklandığı türün de aşırı zorlamaya gelmeyen, nahifliğin son derece elzem olduğu bir tür olmasından kaynaklanıyor. Evet, bazen çok uzun sürüyor kitap çıkarmak, ama o kitap çıktığında da beklentiyi karşılıyor. Martin'in King'e kıyasla tabii ki daha az kitabı vardır, ama neredeyse hepsi sansasyoneldir. Ancak King'in bazı eserleri büyük başarı yakalarken bazıları da pek bir başarı gösterememiştir.

Hayattaki birçok şeyde olduğu gibi ben de yazma yöntemimi tek bir kalıba sıkıştırmamaya çalışıyorum. Direnç yaklaşımının işe yaradığı bir gerçek. Ama robot gibi kendimi her seferinde oturup yazmaya zorladığımda o yaratıcılığın azaldığını hissediyorum. Esneklik tanıyorum kendime, arada zorluyorum kendimi, dirençle mücadele hesabı, bazen baktım olmuyor, ben de yazmıyorum.

Eğer siz de yazmaya meraklı biriyseniz, tek bir formüle sıkışıp kalmanızı tavsiye etmem. Ama tam-zamanlı bir

işinizin yanında yazarlık da yapıyorsanız, illaki her gün şu kadar sayfa yazacağım diye kendinizi şartlandırmak bir yerden sonra sizi yazma eyleminden soğutabilir. Bazı günler mesleğiniz zihin yakıtınızı o kadar tüketir ki böyle bir durumda kendinizi yazmaya zorlamanın da pek iyi sonuç vereceğini düşünmüyorum. Bu ayarı sizin bulmanız gerekiyor.

Bu yazının amacı yazmak konuşmaktan üstündür, yazmak daha yüce bir eylemdir tartışmalarına girmek değil. İki eylemin de kendine has cazibeleri var. Ama yazmanın benim gözümde öyle değerli, öyle samimi bir tarafı var ki... Konuşurken ister istemez karşı tarafı etkiledim mi, beni dinliyor mu gibi soruları kendime sorduğum için ne anlatacağımdan ziyade karşımdakine odaklanıyorum. Oysa yazarken etkilemeye çalıştığım tek kişi benim.

İnsanları etkilemek, coşturmak mı istiyorsun? O halde konuşmak, yazmaktan daha üstün. Ama mevzu bir fikri ifade etmek olunca yazı muazzam bir alettir. Konuşma ve yazma eylemlerini bir kişiye benzetsem şöyle olurdu: Konuşmak, ortamların sevilen dışa dönük adamı. Yazmak ise gizemli, içe dönük birisi.

ARKADAŞLIK

Arkadaşlarımı seviyorum, bana iyi geliyorlar. Ama bir ara, arkadaş edinmekte zorlandığım bir dönem vardı. Bazen soruyordum kendime, ya bu insanlar nasıl arkadaş ediniyor? Arkadaşlıklarımız bile genellikle şans eseri. Birine gidip, *"Benimle arkadaş olur musun?"* demiyoruz genelde. Denk geliyoruz ve öyle arkadaş oluyoruz. Ya okulda ya iş yerinde, ama illaki bir yerde. Sınıfta seninle aynı sırada oturan veya ofiste ortak proje yaptığın kişinin ileride arkadaşın olması gayet muhtemel. Arkadaş seçiminde; içinde bulunduğumuz koşulların ciddi payı var. Biz ortamımızı seçeriz, ortam da bize arkadaşlarımızı seçer. Arkadaşlık, tüm o duygusal taraflarının yanında insanın işine de gelir. Kaç sefer bir arkadaşınızın gününüzü kurtardığını düşünün. Arkadaşların varlığı hayatı kolaylaştırır. Hiç arkadaşı olmayan kişinin yardım isteyeceği biri de yoktur ve yardım almadan bu hayatı yaşamak pek hoş değildir.

Türkiye'de farklı şehirlere gittiğimde hep bir yabancılık hissederim. Bunun sebebi şehrin yabancı olması değil. Her şehir birbirine benziyor sonuçta. Asıl sebep insanların bana yabancı olması, o şehirde *bir arkadaşımın olmaması.* Başım bir derde girse, kaybolsam veya kalacak yere ihtiyacım olsa kimi arayacağım? Arkadaşlık radarı diye

bir şey hepimizin içinde var. İnsanın girdiği her ortamda bu radar açılıyor. Çevresini tarayıp arkadaşlarının sana ne kadar uzakta olduğunu söylüyor. Eğer girdiğin bir ortamda bu radar çalışmıyorsa, bu sefer kendini yabancı hissediyorsun. Dünyanın en uzak yerine git, yanında arkadaşların varsa yine de kendini yabancı hissetmezsin.

İnsan, kafa yapısına uygun arkadaş bulmakta zorlanmaktan yakınır. Ama sosyal medya sayesinde, bu aşamada epey bir yol katettik. Sosyal medya yalnızca romantik ilişkileri değil, arkadaşlık ilişkilerini de etkiledi. Artık Discord veya Twitter gibi platformlar aracılığıyla tam da kafa yapına uygun kişilerle tanışabiliyorsun. Aynı şehirdeysen buluşuyorsun ve şak diye arkadaş oluyorsun. O kadar ilginç bir olay ki. Eskiden böyle değildi tabii, seninle ortak ilgi alanlarına sahip kişileri bulmak istiyorsan fiziksel olarak o kişinin bulunduğu ortamlara, topluluklara dahil olman gerekiyordu. Ama internette, dijital topluluklara rahatça ulaşabiliyorsun. Gerçi insan, kendisine yakın hissedeceği bir arkadaş bulmayı ne kadar istese de tamamen bize benzeyen biriyle arkadaş olmak zor. Çok yakın karakterlerin arkadaşlığı aynaya karşı konuşmaya benziyor. Biliyorsun zaten karşındakinin ne diyeceğini, o da senin gibi bakıyor dünyaya. Oysa arkadaşlığın en cazip tarafı gizem içermesi. Biraz farklılık, biraz renk katıyor arkadaşlığa, hatta *egonu bile besliyor.* Bizden farklı karakterlere sahip arkadaşımızın olması neden egomuzu beslesin ki diye soracak olursanız, size bu durumu SüngerBob çizgifilminden bir örnekle anlatmak isterim. Evet, SüngerBob.

Squidward Dokunaç'ı bilenler vardır, klarnet çalmak veya resim yapmak gibi aktivitelere bayılan bu karakterimiz sanatsal tarafıyla yaşadığı kasabadaki herkesten farklıydı. Bu farklılık bir taraftan çevresine karşı üstten bakan bir tavra öncülük etse de özel biri gibi hissetmek onun hoşuna gidiyordu. Kasabada doğru dürüst sanatla uğraşan biri yoktu ki. Bay Yengeç'in amacı sadece daha fazla para kazanmaktı, Patrick Yıldız, yemek yiyip uyumayı seviyordu; SüngerBob ise abartılmış bir mutlulukla hayatını yaşıyordu. Üstelik SüngerBob ve Patrick ikilisi zaman zaman Squidward ile uğraşır, onun huzur içinde sanat icra etmesine engel olurlardı. Squidward'ün artık bu ikiliye tahammülü kalmamıştı ve tam o sırada sürpriz şekilde Squidville ismindeki bir kasabanın varlığını öğrendi.

Squidville kasabası isminden anlaşıldığı gibi tam da Squidward'e benzer insanlardan oluşmaktaydı. Tam bir sanatçı cennetiydi. Bu kasabadaki herkes resim yapar, dans eder ve klarnet çalardı. Squidward için bundan daha iyi ne olabilirdi ki? Bu kasabada sanatsal aktivitelerle istediği kadar uğraşabilirdi, ama asıl önemlisi Patrick ve SüngerBob gibi ondan çok uzak kişilerin değil, tıpkı onun gibi sanatçı ruhların yeriydi burası. Squidward apar topar bu kasabaya yerleşti. İlk zamanlar mükemmeldi, ama günler geçtikçe bu kasaba cazibesini yavaş yavaş kaybetmeye başladı. Squidward durmadan sanatsal aktivitelerle uğraşmaktan sıkılmıştı. Sadece bu aktivitelerden değil, yanındakilerden de sıkılmıştı. Ne cazibesi vardı tıpkı sana benzeyen insanlarla arkadaş olmanın? Bu durum sonunu bildiğin bir filmi izlemek gibiydi. En fenası, Squi-

dward'ün tamamen kendisine benzeyen kişilerle bir arada olması, kendisindeki o karakteristik özelliği öldürmüştü. Bu insanların arasında egosunu tatmin edemezdi, çünkü herkes onun gibiydi. Kimseye üstten bakıp, "Ben bir sanatçıyım," diyemezdi. Herkes sanatçıydı. Oysa eski kasabasında öyle miydi? Squidward eski kasabasında, çevresindeki insanlardan ne kadar farklı olduğunu biliyor ve bu farklılık ona keyif veriyordu. SüngerBob ve Patrick'i, onun kadar entelektüel olmadıkları için hakir görüyordu, ama onlardan farklı olmak bir taraftan da egosunu tatmin ediyordu. Seride dans eden bir SüngerBob veya klarnet çalan bir Patrick görseydik Squidward kendini özel hissedemezdi. Zira Squidville'de tam da bu olay başına gelmişti.

Squidward'ün en son canına tak etti ve eski kasabasına geri dönme kararı aldı. Squidville kasabasının sıradan bir sanatçısı olmaktansa, Yengeç kasabasının enteli olmak son tercihi olmuştu. Sanatçılar cennetinde değil, binbir türlü karakteri barındıran Yengeç kasabasında özel biri gibi hissetmek çok daha kolaydı. Squdiward'ün hikayesi bize şu gerçeği gösteriyor: Herkesin sana benzediği bir arkadaş ortamında karakteristik tarafının ortaya çıkması zor. Belki Squidward kadar tatmin edilmesini bekleyen bir egomuz yok, ama yine de özel biri olduğumuzu hissetmek için yanıp tutuşan bir egomuz var. Ve farklı tarz insanlardan oluşan bir grupta, insan bu özel taraflarının kolayca farkına varıyor. Arkadaş gruplarınıza dikkat edin; her kişinin o grupta bir rolü, bir karakteristiği vardır. Grubun komiği, grubun enteli veya grubun sporcusu

gibi. Bir yerden sonra herkes kendisine biçilen rolü benimsemeye başlar ve bundan keyif de alır. İşte bu rollerin öncülü, farklı karakterdeki kişilerin bir araya gelmesidir. Nihayetinde arkadaşlarımız bize benzemiyor diye yakınmak pek iyi bir bakış açısı değil.

Farklı karakterlerden oluşan arkadaş grupları sadece özel hissetmemizi sağlamıyor; ayrıca arkadaşlıktaki en keyifli olaylardan birine de kapı açıyor: *tartışmak.* Bir kere arkadaşlarla ciddi konuları tartışmak pek de hoş bir deneyim değil. Tartışma dediğimiz mevzu özünde bir ego savaşı çünkü. Ciddi bir konu tartışılınca taraflardan birisi alınganlaşabilir, çirkinleşebilir. Bu kısımda günü kurtaran bir olay var, ciddi konuları değil de *gereksiz konuları* tartışmak. Hatta bu konuları sanki çok mühim meselelermiş gibi tartışmak. *Bir Zamanlar Anadolu'da* filminde bir manda yoğurdu tartışması var mesela. Adamlar manda yoğurdu kokar mı kokmaz mı, pastörize olanı var mı yok mu diye müthiş bir ciddiyetle tartışıyorlar. Bu tartışmalar çok keyiflidir, çünkü özünde bir oyun gibidir. Ciddi tartışmalarda kaybeden birisi olmak tatsızdır. Ama *gereksiz tartışmalarda* kaybetmek o kadar da rahatsız etmez. Mevzunun kendisi saçmadır çünkü. Arkadaşlığın bize verdiği şanslardan biri, dünyanın en gereksiz konularını sanki çok mühim meselelermiş gibi tartışmanın keyfidir.

Arkadaş gruplarına dair epey tatsız bir olay var: *halihazırda kurulmuş bir arkadaş grubuna dahil olmaya çalışmak.* Bir arkadaş grubuyla tanıştın diyelim, farz et ki üç kişiler. Baktın muhabbetleri hoş, kaliteli insanlar ve sen de bu ekibe dahil olmak, grubun dördüncü üyesi ol-

mak istiyorsun. Ama bu üçlünün bazı konuşmalarında bir şeyleri kaçırdığını fark ediyorsun. Geçmişte yaşadıkları güzel anılardan bahsederler ama sen o zamanlar ekipte olmadığın için konuşmaya da katılamazsın. Gruba has mizah anlayışı geliştirmişlerdir ki bu spesifik mizah anlayışı neredeyse her arkadaş grubunda vardır. Arkadaşlar uzun süre beraber zaman geçirdiğinde, yaşadıkları komik olaylardan hareketle belli mizah kalıpları geliştirirler. Dışarıdan biri duysa hiç de komik olmayan bu espriler arkadaş grubuna o kadar komik gelir ki. Nihayetinde bu arkadaş grubunda mizahi açıdan niş bir tarz oluşmuştur artık. Arada yapılan göndermeli esprileri kaçırırsın, çünkü geçmişteki o özel anda sen yoksundur.

Grup arkadaşlığında *temel atma* dediğimiz bir dönem var. O grup arkadaşlığında samimiyetin filizlendiği ve aradaki bağların sağlamlaştığı özel dönem. Eğer o dönemi kaçırmışsan, sonradan bu gruba dahil olman da zorlaşıyor. Arkadaşlık için mekan önemli demiştik, mekanın yanında zaman da önemli.

> "Gerçekten insan en iyi dostunun sefil olduğunu görmekten hoşlanır; dostluğun çoğu da bu sefillik üzerine bina edilir; bu da tüm akıllı insanların bildiği çok eski bir gerçektir."[2]
>
> -Fyodor Mihayloviç Dostoyevski,
> *Kumarbaz*

2 Fyodor Mihayloviç Dostoyevski, *Kumarbaz*, çev. Koray Karasulu (Türkiye İş Bankası Yayınları, 2013).

Dostoyevski'nin bu sözü beni hep düşündürmüştür. Bir insan neden arkadaşının, ona bu kadar iyi gelen değerli bir kişinin aşağılanmasından keyif alsın ki? Fakat bu söz üzerine ciddi bir düşünün, aslında o kadar doğru ki. Arkadaşlar her zaman gül gibi davrandığımız insanlar değildir. Arkadaşlarla sıkça yaptığımız bir şey varsa o da birbirimizle *dalga geçmektir.* Samimiyet arttıkça geçilen dalganın şiddeti de artar. Hatta arkadaş ortamındaki mizahın ciddi kısmını bu dalga geçmeler oluşturur. Çok keyifli bir aktivite olduğu kadar tehlikelidir de. Kötü gününde olan bir arkadaşınla dalga geçersen veya o kişinin kırmızı çizgilerini işin için katarsan karşı tarafın küsmesi gayet olasıdır. Bu bahsettiğim küsme örneğinde hatalı olan dalga geçen taraf tabii ki. Ama her küsmede illaki bir taraf hatalı olacak değil, bazı küsmelerde iki taraf da hatalıdır. İki taraf da misilleme misali birbirlerinin kalbini kırarlar. Bu tarz küslüklerde kimin ilk adımı atacağını kestirmek zordur. İki taraf da içten içe barışmak ister, hatta taraflardan biri özür dilese diğeri de özür dileyecek ve mevzu çözülecektir. Ama bir türlü o ilk adım gelmez. Bu tarz küsmelerde bazen şöyle bir taktik uygulanır: *bu küslük hiç yaşanmamış gibi davranmak.* İki taraf da karşıdan özür gelmeyeceğini fark ettiğinde en son bu küslük sineye çekilir. Bu ikili, küslük sanki hiç yaşanmamış gibi davranarak arkadaşlıklarına devam ederler. Tam bir iletişimsizlik örneğidir, hatta ileride daha büyük problemlere de yol açabilir bu tavır. Ama iki taraf da arada kalmıştır, ne yapsınlar? İlişki tıkanmıştır. Bir taraftan gereksiz bir gurur, bir taraftan da bu arkadaşlığı kaybetmeye duyulan

çekimserlik arasında süregelen kavgada kazanan yoktur. En son bu tıkanıklığı çözemeyen ikili, hiçbir şey olmamış gibi davranır.

Bir insan arkadaşını kıskanır mı? Arkadaşın sonuçta, senin için çok değerli birisi. Onun başına gelen güzellikler seni mutlu etmesi gerekirken neden rahatsız etsin ki? Üstelik o kişi sendeki bu kıskançlığı fark ederse ilişkinize zarar gelmez mi? Doğrusu, insan *asıl* arkadaşını kıskanır. İnsan ilişkilerine odaklanan yazar Shasta Nelson, Harvard Business Review sitesinde yazdığı bir makalesinde tam da arkadaş kıskançlığından muzdarip bir danışanla karşılaştığını belirtir. Üniversitedeki son senesinde olan bu danışan, yüksek lisans için bölümden arkadaşıyla beraber bir üniversiteye başvurur. Arkadaşı kabul alırken, bu danışan bekleme listesine alınır. Başka bir olayda ise staj için başvurduğu şirketlere kabul alamazken, arkadaşlarının kabul aldığını fark eder. Bu danışan, akademik seviye açısından arkadaşlarına denk olduğunu düşünmesine rağmen, "nasıl onlar kabul alırken ben kabul alamam?" sorusunu kendisine sorar ve günün sonunda, kabul alan arkadaşlarını kıskandığını itiraf eder. Bu danışandaki durum, arkadaşlar arasındaki kıskançlık mekanizmasının nasıl tetiklendiğine çok iyi bir örnektir.

Öncelikle, arkadaşlarımız bizden o kadar da uzak insanlar değiller. Ve insan, kendisine uzak olan insanları değil de yakın olanları kıskanmaya daha meyilli. Kendimizden çok üstün, çok farklı gördüğümüz bir kişiyi kıskanmamız zor, çünkü bu kişiyle aramızdaki seviye farkını göz önünde bulundurmak, kıyaslama yaparken daha

temkinli olmamızı sağlıyor. Ama arkadaşlarla aramızdaki seviye farkının az olması, arkadaşımız başarılı olduğunda kafamızda soru işaretleri yaratıyor. Arkadaşımızı kendimize birçok açıdan denk görüp yine de bazı başarı farklarına şahit olduğumuzda, "onda olup da bende olmayan ne var?" sorusunu sormaya cüret edebiliyoruz. Ayrıca arkadaşlarımızla hedeflerimizin de kesişmesi onları kıskanmamızda büyük paya sahip. Lise arkadaşımızla aynı üniversiteyi hedefliyoruz, birimiz kazanıyor. Üniversite arkadaşlarımızla dersten A+ almayı hedefliyoruz, birisi C alıyor. İş arkadaşımızla terfi almayı istiyoruz ve patron sadece birimize terfi veriyor. Aynı rekabet ortamında bulunan arkadaşlarımızı kıskanmak kadar doğal bir durum yok. Nelson'a yazan kişinin başına da aynı durum gelmişti: arkadaşlarını kıskanma sebebi bir taraftan kendisini onlara denk görmesi ve bir taraftan da kesişen hedeflerde kendisinin değil de arkadaşının bu hedefe ulaşması.

"Kilo almışsın biraz, son günlerde moralin bozuk gibi sanki, az kendine özen göstersen, biraz salmış gibisin..." Arkadaşlarınızdan bu tarz dönütler alır mısınız? Eğer hiç almamışsanız bu arkadaşlığı bir gözden geçirin derim. Bir arkadaşınızın size kendiniz hakkında dönütler vermesi, sizi umursadığının göstergesidir. Her ne kadar bazıları karşı tarafı incitme amacıyla bu dönütleri paylaşsa da samimi arkadaşların bu dönütü *"kendine bir çeki düzen ver"* mesajını taşır. Bir arkadaşımızın bize yönelik yaptığı tespitler, her ne kadar halihazırda kendimiz hakkında bildiklerimiz çıkabilse de bazen bu arkadaş öyle tespitlerde bulunur ki kendimiz hakkında bir şeyler öğreniriz.

Arkadaşlarımız bizi denetim altında tutar. Saçma sapan işlere bulaşmamızı engeller. Bizde bir sapma fark ettikleri an müdahale ederler. Hiç arkadaşı olmayan biri, hele ki karanlık bir zihne sahipse, kendini sonsuz bir cehennemin yolcusu olarak bulabilir. Seri katil Jeffrey Dahmer'ın babası Lionel Dahmer, oğlunun hayatını anlattığı *A Father's Story (Bir Babanın Hikayesi)* kitabında tam da bu durumdan bahsediyordu. Bu babanın, ileride seri katil olacak oğlunda ilk fark ettiği detay, felaket bir utangaçlığa sahip olmasıydı. Jeffrey okul hayatı boyunca neredeyse hiç arkadaşı olmamış bir çocuktu. Babası, ondaki bu yalnızlığa dair şöyle yazdı:

> "Okuldaki ilk günün sabahında yüzüne yayılan dehşeti hatırlıyorum. Neredeyse suskun görünüyordu, yüz hatları donmuştu. Bir zamanlar çok mutlu ve kendinden emin görünen küçük çocuk ortadan kaybolmuştu. Onun yerini başka biri almıştı; artık son derece utangaç, mesafeli ve neredeyse iletişim kurmayan farklı bir kişiydi."[3]
>
> -Lionel Dahmer,
> *A Fother's Story*

Şimdi diyeceksiniz, peki Jeffrey'nin ailesi neredeydi? O kısım da ayrı bir sıkıntılıydı. Lionel işkolik bir kimyagerdi ve eve pek uğramazdı. Bu süreçte oğluyla hiç ilgi-

3 Lionel Dahmer, *A Father's Story* (William Morrow and Company, 1994).

lenmediğini herkesten önce kendi itiraf eder. Jeffrey'nin annesiyse devamlı psikiyatrik ilaçlar kullanan, akıl hastalığından muzdarip bir kadındı ve o da oğluna yeterli ilgiyi göstermedi. Jeffrey hem evde hem de okulda tek başınaydı. Daha fenası, Jeffrey epey sıkıntılı zihne sahip biriydi. Küçük yaştan beri hayvan cesetleri ve kemiklerle deneyler yapmaya başlamıştı. Ona gidip de, "Ne yaptığının farkında mısın?" diyecek birisi yoktu. Jeffrey bu süreçte karanlığa battıkça battı. Küçük yaştan itibaren hayvan cesetlerine duyduğu bu hayranlık, ileride kendisine hedef olarak hayvan cesedi değil de insan cesedi seçmesine sebep olacaktı. Dahmer'ın hikayesi uç bir örnek, kabul ediyorum. Ama vermek istediğim mesaj açısından hiç de fena bir örnek değil. Her insanda kendini sabote etmeye bir meyillilik var. Çevremizle olan bağı kopardığımızda, dibe batmaya daha yatkın bir insan oluveriyoruz. Yaptığımız eylemlerdeki iyi-kötü ayrımı giderek muğlaklaşmaya başlıyor ve kendimize karşı objektifliği yitirdiğimiz zamanlar oluyor. Böyle anlarda samimi arkadaşlardan gelen uyarılar insanı şöyle bir silkeliyor.

Başlarda bahsettiğim konuya dönmek istiyorum, yani arkadaş bulmakta zorlanma meselesine. YouTube'a, *I Have No Friends (Hiç Arkadaşım Yok)* yazıp aratırsanız karşınıza bazı kalıp videolar çıkacaktır. Milyonlarca kez izlenen ve yorumlarda insanların uzun uzun içini döktüğü bu videolarda şöyle bir yapı vardır: Videoyu çeken kişi tek başına kamera karşısına geçer ve neden hiç arkadaşı olmadığından yakınır. Hatta çoğu videoda bu konuşmacı duygulanıp ağlar da. Konuşmacının gayet sempatik

bir mizacı ve iyi de bir konuşması olmasına rağmen arkadaşsızlıktan yakınması başlarda tuhaf gelir. Böyle biri neden arkadaş bulamasın ki? Bu videoları incelediğimde ilk dikkatimi çeken, videodaki konuşmacıların samimiyeti oldu. Bu kişiler suçu çevrelerinde aramak veya "hiç doğru düzgün insan kalmadı" diyerek yalnızlığın güzellemesini yapmaya çalışmıyorlardı. Arkadaşsız olmanın ne kadar da kötü bir durum olduğundan yakınıyorlardı sadece. Ama asıl dikkatimi çeken videodaki konuşmacı değildi. Zira benzer duyguları ben de geçmişte hissetmiştim. Bana yeni gelen bir şey yoktu bu videolarda, sadece zamanında benimle benzer duyguları yaşayan insanları görmek içimi rahatlatmıştı.

Asıl dikkatimi çeken, bu videolara gelen bazı yorumlardı. Özellikle yalnızlığı güzelleyen yorumlar. Bazı kişiler bu hayatta hiç arkadaşları olmamasından gayet memnun olduklarını, hatta çevresinde hiç de arkadaş olmaya değer insan olmadığını yazmışlardı. İşte bu ifadeleri bir türlü anlayamıyorum. Videoyu çeken kişi bile bu arkadaşsızlık, yalnızlık hissinin insanı ne kadar kahreden ve bir şeyleri kaçırıyormuş hissini tetikleyen bir durum olduğunu belirtse de bazı insanların, kimsesizliği bu kadar övmeleri hep garibime gitmiştir. Böyle düşünen bir kişi mükemmel bir insan mı ki diğer herkesi hakir görür? Bu dünyada arkadaş olmayı hak edecek insanlar emin olun vardır.

İçe dönükleri denklem dışı bıraktığımı sanmayın. Evet, içe dönükler gerçekten de güçlerini yalnız kalmaktan alırlar. Bu kişiler için bir konser veya buluşma o kadar da cazip değildir. Evde tek başlarına kitap okumak, insanlarla

haşır neşir olmaktan muhtemelen daha çok keyif verecektir. Ama şöyle bir durum var ki içe dönük olmak bile belli bir dereceye sahiptir.

> "Saf içe dönük veya dışa dönük diye bir şey yoktur. Böyle bir kişi tımarhanede olurdu."[4]
>
> -Carl Jung,
> *Carl Jung'la Konuşmalar ve Ernest Jones'tan Tepkiler*

İstediğiniz kadar içe dönük olun, az da olsa dışa dönüklüğü arzulayan bir tarafınız vardır. İnsan, insan ister nihayetinde. Az ya da çok orası size bağlıdır, ama illaki yanında duracağı en az bir tane dost ister. Kendimden örnek vermem gerekirse hayatımda beni en çok mutlu eden anlar, sevdiklerimle yaşadığım güzel anlar ki kendimi hiç de dışa dönük biri olarak tanımlamam. Hadi kendimi örnek göstermek pek ikna edici sayılmaz, ama Harvard Tıp Fakültesi, Yetişkin Gelişimi Çalışması Departmanı'nda yapılan *Grant Study,* buna benzer bir sonuç ortaya koyuyor. Araştırmanın temel sorusu şu: İyi bir hayatın öncülü nedir? Araştırma ekibi 724 insanı, 75 yıl boyunca, neredeyse ömür boyu takibe aldı. Bu süreçte katılımcıların hayatındaki gelişmeler ve mutluluk seviyeleri incelikle gözlemlendi. Bu tarz bir araştırmanın yürütülmesi çok zordu çünkü bir insanı yaşamı boyunca takip etmek belli problemleri yanında getiriyordu. Katılımcılar arasından erken yaşta hayatını kaybedenler çıkıyordu, üstelik araştırmacılar açısından da sancılı bir süreçti. Araştırma için devamlı finansman bulmak bir yana, bu kadar

---

4 Ernest Jones, *Conversations with Carl Jung and Reactions from Ernest Jones* (The University of Akon Press, 2020).

uzun ölçekli bir çalışma felaket bir sabır gerektiriyordu. Ama nihayetinde bu araştırma, bazı azimli araştırmacıların inadı sayesinde devam etti ve insan mutluluğuna dair bir sonuca ulaşıldı. Bu katılımcıları hayatları boyunca en çok mutlu eden şey ne para ne de kariyerdi. Mutluluğun en önemli unsuru, *sağlıklı insan ilişkileriydi.* Dünyanın en sosyal insanı ol demiyordu sana bu araştırma, ama kalbini açabileceğin birkaç kişinin bu hayatı muazzam kıldığı üzerinde duruyordu. Kimsesiz insanlar sadece zihinsel değil, fiziksel açıdan da bir çöküşe giriyordu. Yalnızlık bir hastalık gibiydi, zayıf insan ilişkileri olan katılımcıların ömrü daha kısaydı, zararlı alışkanlıklara daha yatkındılar, çünkü bu kişilerin *"kendine bir çekidüzen ver artık"* diyecek yakınları bile yoktu, tıpkı Jeffrey Dahmer gibi yalnızlık girdabında kaybolmuşlardı. Bu araştırma, katılımcıların çocuklarının da yer almasıyla halen devam ediyor ve hatta 85. yılına ulaştı. Ancak elde edilen sonuç yine aynıydı: İyi bir yaşamın anahtarı, iyi insan ilişkileri.

Arkadaş bulmakta zorlanmak mevzusuna geri dönelim. Evet, bazen bir arkadaş bulmak zor geliyor insana kabul ediyorum. Hayatınızın bir döneminde arkadaşsız kalmak normaldir. Asla bitmeyeceğini düşündüğün arkadaşlıklar da bitebilir ve bu da gayet normaldir (evet, yaşandı). Ama normal olmayan bir şey varsa o da bir insanın bu hayatta insansız yapabileceğini düşünmesidir.

"Nasıl arkadaş bulurum?" sorusunun net bir cevabı yok. Ancak bu soruya dair kendimde gözlemlediğim bir durum var. Benim arkadaşlıklarım hiç de öyle bilinçli bir şekilde "ben şu kişiyle arkadaş olacağım" diye başlamadi. Hatta tam tersi, *küçük ve spontane iletişimler* sonucu baş-

ladı. Biri bana gelip, "Arkadaşım olur musun?" diye sormadı veya ben de böyle bir soruyla gitmedim. O an minik bir iletişime geçtik. Benden bir konuda yardım istedi mesela. Kıvılcım gibi düşünün. Birine gidip, "Arkadaşım olur musun?" diye soran pek yoktur zaten. Böyle sormak absürt geliyor kulağa. Küçük bir şey rica edersin, maksat o iletişimi başlatmak; o kıvılcımı ortaya çıkarmak. Gerisi zaten gelecekse geliyor.

Arkadaşlık bağının ne kadar kurtarıcı bir durum olduğunu hayatımın birçok anında yaşadım. Ve arkadaşlığın önemine dair vermek istediğim çok güzel bir örnek var: *Aaron Stark'ın hikayesi.*

Stark, yaptığı TED konuşmasına çarpıcı bir cümleyle başlıyor: "Az kalsın okul katliamcısı oluyordum." Stark, erken yaşlardan beri hem ailesi tarafından istismar edilen hem de okuldaki çocuklar tarafından zorbalığa uğrayan biriydi. Aşırı depresif bir karaktere büründü ve jiletlerle vücudunu yaralamaya, intihar teşebbüslerine başladı. Bunu fark eden annesinin verdiği cevaba bakın: *"Bir dahaki sefer başarılı olacaksan jiletlerin benden."* Stark tüm bu süreci şöyle özetliyor:

> "Çevremdeki herkes değersiz olduğumu söylüyordu. Ve birileri sana değersiz olduğunu durmadan *söylediğinde*, bir yerden sonra buna inanmaya başlıyorsun ve tüm çevreni de inandırmak istiyorsun."[5]

---

5 "I Was Almost A School Shooter | Aaron Stark | TEDxBoulder." Tedx Talks. 26 Haziran 2018. Video, https://www.youtube.com/watch?v=azRl1dI-Cts.

Aaron Stark değersiz biri olduğuna çoktan inanmıştı. Kendisine jiletlerle zarar vermeye başladı. En son bu zarar verme arzusunu çevresine de yöneltmek istedi. Bir silah alıp okulundaki herkesi katledecekti. Kaybedecek hiçbir şeyi olmayan biri gibiydi. Ama her şeye rağmen yanında olan bir tane arkadaşı vardı. Ve Aaron, o arkadaşından gördüğü yakınlık sonucu katliam fikrinden vazgeçtiğini söyler. İlk defa birisi ona insan gibi davranıyordu. Sadece tek bir kişiden gördüğü nezaket, Stark'ın içindeki nefret ateşinin sönmesine yetmişti.

> "Kendinizi insan gibi bile hissetmediğiniz zamanlarda birisi çıkıp size insan gibi davrandığında, *işte bu tüm dünyanızı değiştiriyor. Benimkini de değiştirdi.*"
>
> -Aaron Stark

Aaron'ı kurtaran şey, hepimizdeki o temel ihtiyaç: *kendini değerli hissetmek.* Ve değerli olduğunu hissetmenin en temel yolu da çevrende sana o değeri veren arkadaşlarının olması.

SOSYAL ANKSİYETE

Bir aralar sosyal anksiyeteyle başım dertteydi. Şu an bayağı bir aşama katetsem bile halen az da olsa var. Sosyal bir canlı olan insanın anksiyetesi olması ne ironik bir durumdur. Bir şeyleri kaçırıyormuş hissini iliklerine kadar hissedersin. Aklına bir espri gelir, "Aman, yapmayayım," dersin. Birine açılmak istersin, ama bu fikir sadece düşüncede kalır. Ardından başka birisi ona açılır ve sen de öyle bakakalırsın. İnsanlarla yakınlaşmak, onlarla beraber gülüp eğlenmek istersin, ama bir izleyici olmaktan öteye gidemezsin. Fırsatları devamlı kaçırdığın bir döngüde hapsolmak gibidir sosyal anksiyete. İnsan ara sıra dönüp bir hayatına bakmayı sever. Neler yaşamışım diye bir hayat özeti çıkarır. Sosyal anksiyeteli biri geri dönüp hayatına baktığında göreceği manzara, içinde kalmışlıklar yığınıdır. Yabancıların öcüden farkı yoktur. İnsanların seni devamlı yargıladığını zannedersin, bu yargıların olumsuz olduğunu düşünürsün ve en fenası onların bu yargılarında *haklı* olduğuna inanırsın. Sosyal anksiyetemi ilk keşfettiğim zamanlar, yani daha on-on beş yaşlarımdayken, eve misafir geldiğindeydi. Annem, misafirlere hoş geldiniz demem için beni çağırırdı. Odamdan

çıkıp o misafirlere kısacık bir selam vermek bile o kadar sancılı bir süreçti ki benim için. Sesim inceliyor, ellerim terliyor ve sordukları sorulara saçma sapan cevaplar veriyordum. Odama döndüğümde ve kıpkırmızı olduğumu fark ettiğimde kendimde bir şeylerin ters gittiğini anladım. Okuldan eve gelip kapıda misafirlerin ayakkabısını görmek benim için bir kâbustu. Misafirlerden kaçınmak için elimden geleni yapardım. Onlar gittikten sonra eve geldiğim bile olurdu. Ya da ses çıkarmadan odama gider, kapımı sessizce kapatır, sanki eve hiç gelmemiş gibi davranırdım. Öz saygımı mahvedecek türlü yöntemleri, midem bulana bulana kullanırdım. Yeter ki misafirlerle iletişime geçmek zorunda kalmayayım. Nefret ediyordum bu durumdan, ne kadar da saçmaydı? Misafirlere gelip bir hoş geldiniz demekte, birkaç saniyeyi geçmeyen yüzeysel diyaloglar kurmakta neden bu kadar zorlanıyordum ki? Neyimden utanıyordum bu kadar?

Sosyal anksiyetenin bir paradoksu da yuvarlanan kar topu misali işlerin daha da sarpa sarmasıdır. Komik duruma düşmekten korkarsın, ama bu korkun seni daha komik duruma düşürür ve bu durum bir kısır döngü haline girer. Bu sürecin özgüveni nasıl da mahvettiğini söylememe gerek bile yok. Kendimi diğer insanlarla kıyaslamadan edemiyordum. Özellikle özgüveni yüksek kişilere karşı feci bir kıskançlığa sahiptim. Nasıl da rahattılar konuşurken öyle, ne muazzam bir özgüvenleri vardı. Konuşmalarındaki o sunum, o kendinden eminlik beni büyülüyordu. Konuşmalarının içeriğinde öyle özel bir şey yoktu, ama kendilerini ifade ederken takındıkları o rahat-

lık ve özgüven beni benden alıyordu, çünkü konuşurken bende hiç esamesi okunmuyordu bunların. Doğru dürüst konuşmayı beceremediğimden insanların beni dinlemekte zorlandıklarını da biliyordum. Elleri, sesi titreyen birisi isterse dünyanın en mantıklı cümlesini kursun, yine de o kişiyi ciddiye almak güçtür. Oysa kendinden emin konuşan biri kendini dinletmeyi her türlü başarır.

Esasen, sosyal anksiyetesi olan birinin kötü bir konuşmacı olması kadar doğal bir şey de yoktur, çünkü ne konuştuğuna değil, konuşmasının dışarıdan nasıl algılandığına odaklanır. Kafasında hep dönen, *insanlar konuşmamı beğeniyorlar mı* kaygısı, bir kişiyi konuşmanın içeriğinden koparır. Odağını yanlış yere çevirdiğinden asıl odaklanması gereken noktaya, yani konuşmasına odaklanmamıştır. İyi konuşmacılar, konuşma esnasında dışarıdan nasıl göründüklerine değil de direkt konuşmalarına odaklandığından bu kadar iyi konuşurlar. Perspektifleri *dışarıya* yöneliktir, aktarım sürecine odaklanırlar. Sosyal anksiyetede ise perspektif *içeriye* yöneliktir, nasıl aktardığından ziyade nasıl yargılandığına odaklanırsın. Kafasının içinde hep "acaba benim hakkımda ne düşünüyorlar?" sorusunu döndüren birinin odaklanabilmesi hiç mümkün mü?

Bu süreçte yazı yazmanın bana ne kadar iyi geldiğini anlatamam. Yazı yazmak, sosyal anksiyetesi olan birinin dert arkadaşı gibidir. İlk bölümde bahsettiğim, yazının insana verdiği mahremiyetin, o tek başınalık hissinin konforu bambaşkadır. O dönemler kendimdeki bu durumu anlayabilmek adına yazılar yazıyordum. Her ne kadar bu yazılarda kendimi ifade edebilmemin verdiği bir

tatmin söz konusu olsa da sosyal anksiyeteme hiç de yardımı olmuyordu. Bir taraftan senaryo yazımına da meraklıydım ve ara sıra kısa hikayeler karalıyordum. O an aklımda bir fikir belirdi. Yetmiş yaşımdaki halimi hikayeleştirerek kaleme alsam ve bu senaryoda sosyal anksiyetemi yenemediğimi hesaba katsam nasıl bir sonuç çıkardı? Bir nevi benim hayat filmimin kıyamet senaryosu olacaktı. Bu fikir karşısında hem ürpermiş hem de büyülenmiştim ve hemen işe koyuldum. Sosyal anksiyetemi asla yenemezsem yetmiş yaşında nasıl bir hayatım olacağını yazmaya başladım. Öncelikle görünüşümle başlamam gerekiyordu. Bembeyaz saçlar ve sinir bozucu bir kamburla kendimi hayal ettim. Ama asıl nokta tabii ki görüntümden ziyade zihnimin içiydi. Bir kere çevreme karşı yoğun bir haset içerisindeydim. Kendilerini gerçekleştirmeyi başarmış insanları gördükçe öfke krizlerine kapılıyor, benim ise o treni çoktan kaçırdığımı hatırlıyordum. Hayata geçirilmeyi bekleyen iyi fikirlerim vardı, ama yargılanma korkusundan hepsi zihnimde hapsolmaya devam etti. Herkes bu hayatta bir iz bırakmak isterdi ve benim tek izim yüreğime açtığım yaralardı. Bir şeyleri değiştirmek için artık zamanım ve enerjimin kalmadığını biliyor, elimdeki tek fırsat olan bu hayatı heba etmenin giderek artan ızdırabına katlanıyordum. Hayatın film şeridi gibi önünden geçer ya, işte benim film şeridim önümden geçerken mide bulantısı ve dehşet hissediyordum. Evet, kabul ediyorum, absürt derecede dramatikleştirerek ele almıştım bu yazıyı. Bu kıyamet senaryomda kendime karşı gittikçe acımasız oluyor ve bundan mistik de bir zevk duyuyordum.

Ek olarak bu senaryonun bir de tam tersini, yani sosyal anksiyetemi yendiğim bir iyi senaryoyu da kaleme aldım. İyi senaryoyu kaleme almak her ne kadar daha keyifli olsa da şundan eminim ki iyi senaryo, kötü senaryo kadar etkili olmamıştı. Kendime biçtiğim kıyamet senaryosu beni tam anlamıyla dehşete düşürmüştü. Duygusal tabiatımın da etkisiyle bu kötü senaryomda kendimi Dostoyevski'nin Yeraltı Adamı'na dönüştürmüştüm. Acımasızdım, ama işe de yaramıştı, çünkü kaleme aldığım o halimden *korkmaya başlamıştım.* Nihayetinde korkum artık ikiye katlanmıştı. Bir taraftan sosyal anksiyetenin verdiği yargılanma korkusu, bir taraftan da sosyal anksiyetemi ömür boyu yenemezsem yaşayacağım rezil bir hayatın korkusu. O an iki korkum arasında bir seçim yapmam gerektiğini anladım. Ya hayatım boyunca kabuğumu kıramamanın verdiği ezikliği yaşayacaktım ya da bu korkumun üstüne gidecek ve istediğim kişiliği inşa edecektim. Sosyal anksiyetenin temelinde olan yargılanma korkusundan daha güçlü bir korku bulmuştum, *kendini gerçekleştirememe korkusu.* Çivi çiviyi söker hesabı bir yaklaşım sergiledim ve kendimi gerçekleştirememe korkusunu, yargılanma korkusundan daha fazla benimsemeye başladım. Günün sonunda beni harekete geçiren duygu, aynı zamanda beni engellemiş olan korku duygusu oldu. Beni yaralayan bu duygu aynı zamanda yara bandım oldu. Artık eve misafir geldiğinde köşe bucak kaçmak yoktu. Sınıfta söz alıp saçma da olsa bir şeyler sorarak kendimi insanların bakışına alıştırmaya çalıştım.

Eyleme geçmeye başlasam da sosyal anksiyeteyle müca-

delenin hiç de hızlı ilerlemeyen bir süreç olduğunu belirtmem gerekiyor. Başlarda gelişimim o kadar yavaştı ki halen yabancı insanlarla konuşurken elim ayağım birbirine dolaşıyor, saçmalıyordum. Ara sıra kafamda şöyle iğrenç düşünceler beliriyordu: Acaba kendimi değiştirmeye çalışarak yanlış mı yapıyordum? Kendimi olduğum gibi mi kabullenmeliydim? Kendimi bu kadar değiştirmeye çalışmak doğal mıydı veya doğru muydu? Tüm bu düşüncelerimin kaynağı, başlarda sosyal anksiyeteme dair pek de kayda değre ilerlemeler göremememden geliyordu. Bu aşırı yavaş ilerleme, zaman zaman boşa kürek çektiğim hissini veriyordu. Ama şu an geri dönüp baktığımda ne kadar da kıymetli ve elzem adımlar attığımı görüyorum. Çünkü "bir yerden sonra" derler ya, işte bir yerden sonra kendimdeki gelişmeyi fark etmeye başladım ve bu bana muazzam bir motivasyon verdi. Daha akıcı ve özgüvenli konuşmaya başlıyordum ve hepsinden öte, insanlar da *bendeki bu değişimi fark etmişti.* "O eski, utangaç halinden eser kalmamış," gibi dönütlerle bendeki değişimi çevrem de teyit etmişti. Yargılanma korkumun zirve yaptığı anlarda aklıma o kıyamet senaryosunu getiriyor ve sosyal ortamlara kendimi ittire ittire sokmaya çalışıyordum.

Kendinize dair bir kıyamet senaryosunu kaleme almak ve bunu okumanın verdiği ürperti ve aciliyet sonucu eyleme geçmek herkeste işe yarar mı bilmiyorum. Ama bende işe yaradı. İnsanın kendi hayatında nelerin eksik olduğunu ve ne yapmak istediğini detaylıca, öyküleştirerek yazması ilk başta bize hayatın *gelip geçiciliğini* fark ettirir. Hepimiz hayatın, özünde biricik bir deneyim olduğunu

biliriz. Yaşadığımız bu hayatın tekrarı olmayan bir süreç olduğunun farkındalığıysa bizi karmaşık bir ruh haline sokar. Ölümü ve hayatın kırılganlığını düşünmek bize aciliyet hissi verir. Bu aciliyet hissi ise insana eyleme geçmek için bir cesaret kazandırır. Bendeki duruma bakınca o korkunun iteleyici, eyleme geçirici gücünden istifade ettiğimi görüyorum.

YouTube kanalıma ilk başta anonim olarak başlamıştım. Anonimliğin hoş bir yönü olduğunu kabul ediyorum. Sadece sesimle insanların karşısına çıkmak, özellikle kanal büyüdükten sonra insanlardaki merak duygusunu tetikliyordu. İzleyicilerin, bu sesin ardındaki kim diye merak etmeleri hoşuma gidiyordu. Gerçi bazı yorumlar, "Asla anonim kalmayı bırakma," şeklindeyken bazılarıysa artık kendimi tanıtma zamanının geldiğini söylüyordu. 2022'nin Eylül ayında yüklediğim bir videoyla beraber anonimliği kırma kararı aldım. Benim için çok değerli bir kitabı, Dostoyevski'nin *Karamazov Kardeşler* eserini incelemiştim ve bunu kamera karşısına geçerek aktarmıştım. Videoya gelen yorumların çoğu olumluydu. Sonuçta en sevdiğim romanı içime sinen bir şekilde anlatmıştım ve samimiyetim insanların hoşuna gitmişti. İlerleyen süreçlerde videolarımı sadece ses ve görsellerle değil, ara sıra kamera karşısına geçerek de hazırlamaya başladım. Ekrandan da olsa biriyle dijital göz teması kurarak bir konuyu anlatmanın verdiği etki bazı insanlarda olumlu bir karşılık bulmuştu. Ancak gelen bazı yorumlar anonimliğimi kırmamla kanaldaki gizemi öldürdüğümü söylüyordu. Anonimliğin bir cazibesi olduğunu kim kabul etmez?

Ama insanların bir kişiye duyduğu merakın ironik yapısını da atlamamak gerekiyor, çünkü insanlar bir taraftan o kişiyle ilgili detayları öğrenmek isterken bir taraftan da belirsizlik ve gizemin verdiği cazibeyi kaybetmeyi göze almak istemezler. Hakkında pek bir şey bilmedikleri bir insanı kendi kafalarında istedikleri gibi tasarlarlar ve bu tasarı onlara, o kişinin gerçekte nasıl biri olduğunu bilmekten daha iyi gelir. En son o kişinin gerçekte nasıl biri olduğu ortaya çıktığı zaman ise şöyle bir cümle kurarlar: "Seni hiç de böyle hayal etmemiştim." Oysa bu hayali de ilk başta kendileri kurmuşlardır. Ben de kendimi tanıtınca arada böyle tepkiler aldım. Yine de anonimliğimi kırmaktan ufacık bir pişmanlığım bile yok. Devamlı ekran arkasından içerikler üretmek emin olun bir raddeden sonra epey can sıkıcı bir hale geliyor.

Peki, tüm bu anlattıklarımın sosyal anksiyeteyle ne ilgisi var? Şöyle ki kanalda kimliğimi açıklamamın benim insan ilişkilerime ve dolaylı olarak sosyal anksiyeteme de olumlu etkileri oldu. Çok değerli insanlarla tanıştım bir kere. Yeni insanlarla tanışmak hoşuma gittiği gibi, sosyal anksiyetemi bir antrenmana sokmuş oldu. Sonuçta sosyal anksiyete bende yakınlarımla değil de bir yabancıyla konuştuğum sırada ortaya çıkıyordu. Farklı yaşlardan ve meslek gruplarından birçok insan tanıdım, insanlarla tanışmak belli etkinliklerde görev almama da kapı açtı. 2023 yılında Bilkent Üniversitesi Felsefe Şenliği'ndeki bir oturumun moderatörlüğünü üstlendim. Bazı üniversitelerin öğrenci toplulukları beni çağırdı ve gidip orada öğrencilerle sohbet ettim. Bunların o kadar da büyük

olaylar olmadığının farkındayım. Ama eğer benim gibi geçmişte belli sosyal fırsatları kaçırmış biriyseniz böyle anlar çok kıymetlidir. Üç-beş sene önceki ben, bunları hayal bile edemezdi çünkü. 2023 senesinin Eylül ayında İstanbul Teknik Üniversitesinde düzenlenen TEDxITU etkinliği için konuşmacı daveti geldi. Bünyeme önce tatlı bir heyecan bastığını hatırlıyorum. Fakat bu tatlı heyecan kısa süre içinde tadını kaybetmeye başladı. Bir etkinlikte moderatörlük yapmak veya belli bir grubun içindeki insanlarla muhabbet etmek gözümde o kadar da büyümemişti. Sonuçta moderatörlüğün kilit noktası karşındaki konuşmacıya sorular sorup oturumun akışını sağlamaktı, çok zor bir iş değildi. Öğrenci topluluklarında yaptığım konuşmalar da sohbet havasında geçtiğinden insanı germeyen bir atmosfere sahipti. Ama tanımadığım insanların olacağı bir sahneye çıkıp yaklaşık on beş dakika süren bir sunum yapma fikri beni tedirgin etmişti. Ya sunum sırasında dilim tutulsaydı, söyleyeceklerimi unutsaydım? YouTube videosu değildi bu sonuçta. Videolarımı hazırlarken birçok yerde hata yapar, ama nihayetinde en baştan kayıt alırdım. TEDx konuşması sırasında yapacağım bir hatanın geri dönüşü olmayacaktı. Üstelik bu kayıt internete koyulacağından insanlar da bu hatalarımı görecekti. Zihnimde yavaştan, acaba kabul etmesem mi, fikirleri oluşmaya başladı. Bir mazeret bulurdum orası kolaydı, mazeretler bulmak uzmanlık alanımdı sonuçta. O an tekrar korkunun itici gücü aklıma geldi. Evet, TEDx'de gidip kötü bir sunup yapmaktan korkmak gayet normaldi. Fakat daha korkuncu, rezil olma korkusu-

nu aşamayıp, kırk yılın başı gelen bu teklifi âciz bir şekilde reddetmek olacaktı. İkincisi çok ama çok daha feci bir senaryoydu ve ben önceleri yaptığım gibi bu sefer de *korkunun beni itmesine izin verdim.* Konuşmacı teklifini kabul ettim ve sunum için hazırlıklara başladım.

Bu kitabın ilk bölümünde ele aldığım yazı yazmak üzerine bir sunum yapacaktım. Son derece ilgimi çeken bir konuydu ve güzel bir konuşma yapacağıma kendimi çoktan inandırmaya başlamıştım bile. Aileme, arkadaşlarıma provalar yapıyor ve onların dönütlerine göre sunumumu güncelliyordum. Her provamda sunum kalitesinin yükseldiğini görmek bana özgüven vermişti. Yaklaşık otuz-kırk kez prova yaptığımı tahmin ediyorum. Sonunda TEDx etkinlik günü olan 11 Ekim geldi. Artık tek yapmam gereken, o kadar antrenman yaptığım bir sunumu salondaki insanlara aktarmaktı. Etkinlik yetkilileri beni kulise aldılar. Sahneye çıkmama çok az bir süre kalmıştı. Durmadan kendimi rahatlatmaya çalışıyordum. Ama işin tuhaf tarafı, gayet de rahattım. Okulda bir sunum yapacağım zaman öncesinde heyecanlanırdım ama bu sefer sunum öncesi heyecanımın olmayışı moralimi arttırmıştı. Nihayetinde zaman geldi, sahneye çıktım ve o an *fena halde heyecanlanmaya başladım.* Ağzımdan çıkan ilk seste fark ettim ki bu ses benim sesim değildi. Heyecandan sesim hem titriyor hem de çok tiz çıkıyordu. İnsanlar büyük bir ciddiyetle bana bakıyor ve sahne ışıkları gözümü alıyordu. Üstelik sunumumda bir PowerPoint slaytı kullanacaktım ve bana slayt kontrolü için verdikleri kumandayı başlarda kullanmayı beceremediğimden yaklaşık on

saniye bir afallama süreci yaşadım. Kötü bir başlangıçtı, çok gerilmiştim ama yine de devam etmek gerekiyordu. Sunumun özellikle ilk kısımlarında çok hızlı konuştum ve ortalarına geldikçe başta belirtmem gereken bazı önemli kısımları atladığımı fark ettim. Sunuma odaklanamıyordum bile. Bir robot misali, ezberlediğim kelimeler ağzımdan çıkıyordu sadece. Sunumum yaptığım provalarda on yedi dakika sürmüştü, ama sahnede heyecanın etkisiyle sunumu on dakikada bitirdim.

Sahneden indiğimde beklentimin çok altında bir performans gösterdiğimi bilmenin verdiği o tatsız his halen aklımdadır. İnsanlara belli etmemeye çalışsam da moralim yerle bir olmuştu. Sunum salonundan çıktığımda İstanbul Teknik Üniversitesinin koridorlarında, orada beni izlemeye gelen ve aynı zamanda kanalın takipçisi olan insanlar bekliyordu. Onlarla küçük çaplı bir muhabbet ettik. Kanalın takipçileriyle muhabbet etmek hep hoşuma gider. İnsanlar kibar yaklaşır ve gözlerindeki o merakı görmek içimi minnet duygusuyla doldurur. Benim için gelen insanlarla yaptığım sohbet sonrası kendimi iyi hissetmeye başladım. Tabii gelen izleyiciler de benim sunumda heyecanlandığımı fark etmişlerdi. İnat etmiştim, bir daha böyle bir davet denk gelirse çok daha iyi bir konuşma yapacaktım. Sunumum üzerine düşündükçe azalan cesaretimin yavaş yavaş arttığını hissettim.

Bazen işlerin beklendiği gibi gitmemesinin tuhaf bir cazibesi vardır. Sanki ilerideki başarıların öncülü olacak bir bedeli ödemiş gibi hissedersin. İçini yakan, ama bir nebze de olsa seni geliştiren bir histir. Bu sunumuma da böyle

yaklaşıyorum. Üstünde bu sunum kendime bir meydan okumaydı. Her ne kadar istediğim gibi sunamasam da ilk başta gelen konuşmacı davetini kabul ederek bu meydan okumayı geçmiştim. Eskiden böyle bir teklif gelse bir bahane bulur ve reddederdim. Fırsatlardan kaçmakta üzerime yoktu. Ancak bu sefer kaçmamıştım, kendimi sunum korkuma maruz bırakmıştım. Üstelik tüm bu sunuma hazırlık sürecime geri dönüp baktığımda şunu fark ettim: *Kendimi biraz fazla abartmıştım.* İyi bir sunum yapacağımdan nasıl bu kadar emindim ki? Daha önceleri hiç de öyle kayda değer bir tecrübem yoktu. Üniversite hayatım boyunca yaptığım tek tük sunumlarda bile iyi değildim. YouTube kanalım her ne kadar beni etkili konuşma konusunda geliştirse de mikrofondan kayıt almak ile insanlara karşı direkt konuşmak arasında dağlar kadar fark vardı. Oysa ben ne yaptım, provalarıma güvenip iyi bir sunum yapacağım diye kendimi şartlandırdım. İşin aslı biraz daha esnek olmam gerekiyordu, ben ise gaza gelmiştim. Provalarla bu işi çözerim diye düşünmüştüm. Oysa insanlar karşısında bir sunum yapmak hiç de öyle kolay bir iş değil. Sunum korkusu hepimizde bir nebze mevcut. Eğitim hayatımda en rahat, en özgüvenli dediğim insanların bile bir sunum yapacağı vakit heyecandan eli ayağı dolaştığına şahit oldum. Benim düştüğüm hata ise sadece provayla iyi bir sunum çıkarabileceğime inanmaktı. Otuz kırk kere prova yapmamla mevzuyu çözdüğümü zannettim. *Oysa bir sahne konuşmacısını asıl geliştiren onlarca prova yapması değil, onlarca kez sahneye çıkmasıdır.* Yaptığım sunuma YouTube'daki "Yazmak Çok Güzel Bir Şey

| Can Aybalık | TEDxITU" isimli videodan ulaşabilirsiniz. Sunumum kötü sayılmazdı, en azından akıcıydı ama içime hiç de sinmemişti. Böyle anların insana bir nebze tevazu kattığını söylemem gerek. İster sosyal anksiyete olsun ister sahne korkusu olsun, bu hayatta insanın kendini geliştirmesi zor ve yavaş ilerleyen bir süreç. Maymun iştahlılıkla bir şeylerin hemen gerçekleşmesini beklemekten ziyade, sabır göstermenin o sinir bozucu ama işe de yarayan tabiatını benimsemek gerekiyor. İnsanın gelişim süreci yavaş ve emin adımlarla ilerliyor, ama ilerliyor nihayetinde. "Kendini kusurlarınla sev" veya "kendini kabullen" gibi tavsiyelerin böyle durumlarda ne kadar tehlikeli olduğunu söylememe gerek yok herhalde.

İnsanın değişimi ilk önce *değişebileceğine inanmakla* başlıyor. Şu an sahip olduğunuz karakteristiklerin kaderiniz olduğuna inandığınız an, değişim imkansız hale geliyor. Ben insandaki kişilik özelliklerini bir kabuk olarak görmeyi seviyorum. Hayat herkese farklı bir kabuk verir. Bazı insanlar sanki doğuştan özgüvenli gibidirler. Küçüklüklerinden beri sosyal anksiyetenin esamesi okunmaz, girdiği ortamlarda adeta parıldarlar. Bazıları ise daha içine kapanık ve utangaçtır. Ben kabuk olarak kendimi ikinci gruba ait görüyorum. Küçük yaştan itibaren insanlarla iletişime geçmekte sıkıntı yaşadım. Ancak bu duruma karşı "beni tabiatım böyle, yapacak bir şey yok" gibi kaderci bir yaklaşım sergilemedim.

Hepimiz bu hayata kabuğumuzla beraber geliyoruz. Herkesin de kabuğuyla, kişiliğinin değiştirmek istediği taraflarıyla bir mücadelesi var. İşte o kabuk, her ne ka-

dar sert olsa da *kırılabilen bir şey.* Fakat ne kadar güçlü vurursanız vurun tek bir darbeyle kırılmıyor, küçük ama düzenli darbelerle önce çatlıyor ve daha sonra kırılıyor. Birkaç sene önceki halime baktığımda sosyal anksiyete kabuğumu kırdığımı büyük bir özgüvenle söylerim. Ve bende kabuğumu kırmamı sağlayan yöntem, korku ve ölüm gibi kavramların verdiği aciliyet hissinden yararlanıp tıpkı ilk bölümde bahsettiğim gibi bir inanç sıçraması yapmaktı. Her ne olursa olsun eyleme geçmek ve kendimi insanlara maruz bırakmaktı. Sancılı bir süreçti, ama geçmişe dönüp baktığımda ne kadar ilerleme katettiğimi görmek hepsine değiyor.

KORKUYU SEVİYORUZ

Hiç çocukluk korkunuz var mı? Benim var, hemen anlatayım. Yedi yaşındaydım ve benden en az beş yaş büyük kuzenlerimle birlikte vakit geçiriyordum. Kuzenlerim korku filmi izleyeceklerini, benim yaşımın bu tarz filmler için küçük olduğunu ve odada onları yalnız bırakmamı söylediler. İlk başta dediklerini kabul ettim, ama odadan çıktıktan sonra içimde kocaman bir merak oluşmaya başladı. Korku filmi tam olarak nasıl bir şeydi veya kuzenlerim neden izleyecekleri bir film için bu kadar heyecanlanmışlardı? En son dayanamadım ve kuzenlerime gidip, "Filmi ben de izlemek istiyorum," dedim. Israrıma dayanamadılar ve "Tamam ulan gel," dediler. Keşke bu kadar inatçı olmasaydım. Kuzenlerim *Child's Play (Çocuk Oyunu)* isimli bir film izliyorlardı. Filmde hayatını kaybeden bir seri katilin ruhu, oyuncak bebek Chucky'nin içine girmişti. Chucky de hiç öyle bir oyuncak bebek gibi davranmıyor, eline bıçağı alıp çevresindekileri katlediyordu. Tabii ben o zamanlar film hakkında bu bilgilerin hiçbirini bilmiyordum. Chucky'yi görünce her ne kadar o kızıl saçlarından ve masmavi gözlerinden ürpersem de korkumun seviyesi o kadar yüksek değildi, çünkü o ya-

şımda bir oyuncak bebeğin eline bıçak alıp insanları deşeceğini tahmin etmiyordum. O gece hiç uyumamıştım. Birkaç gün sonra Chucky'nin kabuslarıma girmeye başlamasıyla anlamıştım ki bu oyuncak bebeği kolay kolay unutamayacaktım. Kuzenlerimin uyarısına rağmen ısrarla izlemek istediğim Chucky, kabuslarımın başrol karakteri olmayı başarmıştı. Dokuz on yaşlarıma geldiğimde Chucky'ye duyduğum korkunun giderek azaldığını fark ettim. Hatta o sıralar Google'a "Chucky" yazıp görsellere bakmak gibi tuhaf bir alışkanlık edinmiştim. O an Chucky'nin suratına bakmak beni sadece korkutmuyor, tuhaf bir zevk de veriyordu. Kendimi sanki korkumla savaşıyormuşum gibi hissettiriyordu ve o canlılık hissi hoşuma gitmişti. Kuzenlerimin o gün neden büyük bir heyecanla korku filmi izlediklerini yavaştan anlamıştım.

Bir korku filmi izlemek, korku oyunu oynamak veya korku kitabı okumak; kısacası bir korku içeriği tüketmek biz insanların çok keyif aldığı bir aktivite. Korkuyla olan bu bağımıza günlük hayattan birçok örnek bulabilirsiniz. Sinemaya gittiğinizde vizyonda en az bir tane korku filmi görürsünüz. Çıkan oyunlara veya kitaplara bakın, illaki korku türüne ait bir eser vardır. Korku türünün bu kadar rağbet görmesinin bir sebebini, yapımının o kadar da zor olmamasına bağlıyorum. İnsanlarda korku duygusunu uyandırmak o kadar da zahmetli değildir. Arkaya bir gerilim müziği koyup, ışıkları kapatıp karakterin eline fener verdin mi bu sahne bile insanları korkutmaya yetecektir. Küçük bir ekibin elinden çıkan bağımsız oyunlara veya kısa filmlere dikkat edin. Genelde korku türü tercih

edilir, çünkü az bir maliyetle insanları korkutabilmek gayet mümkündür. Ve insanlar her ne kadar ucuz yöntemlerle de olsa korkutulmayı severler.

Oyun yapımına ilgili olduğum zamanlar ben de bu durumu fark etmiştim. Bir oyun yapmak istiyordum, ama bir türlü hangi türde oyun geliştireceğime karar verememiştim. Strateji veya bulmaca oyunu geliştirmek mekanik açıdan epey meşakkatli bir süreçti. Oysa basit bir korku oyunu hazırlayabilirdim. Bir haftalık uğraş sonucu hazırladığım oyuna dipnottaki link[6] ile ulaşabilirsiniz. Oyunumun reklamını yaptığımı düşünmeyin, oyunu oynarsanız ne kadar baştan savma olduğunu görürsünüz, reklamı yapılacak bir oyun değil. Oyundan korkmak için ise kendinizi biraz zorlamanız gerekiyor. Ben kendi oyunumu oynarken korktum, çünkü kolay korkan biriyim. Bir arkadaşıma oynattığımda uykusu gelmişti, diğeri de dalga geçmişti. Bence korkunçtu, ama bunun sebebi benim korkmaya dünden hazır olmam olabilir. Ama bu oyunu hazırlarken, neden kısa filmlerin ve küçük oyunların özellikle korku türüne odaklandığını daha iyi anladım. Korku atmosferini sağlamak sandığımızdan daha kolay.

Yazının odağındaki probleme geri dönelim: Korkuyu neden seviyoruz? Sanat felsefesinde "korku paradoksu" isminde bir problem mevcut. Korku duygusunun hayatımızdaki yerini düşünelim. Negatif bir duygu, değil mi? Korku duygusundan kaçınırız. Oysa kurmaca eserlerde,

6 https://canaybalik.itch.io/the-forest-of-mannequin

korkudan hiç de kaçınmayız. Tam tersi, kendimizi bile isteye korku eserlerine maruz bırakırız. Korku paradoksunu şöyle özetleyebiliriz:

1. Korku eserleri negatif bir duyguya sebep olur.
2. İnsanlar negatif duygulardan kaçınmaya meyillidir.
3. Korku eserlerinden kaçınmayız.

Bu paradoksu çözebilir miyiz? Önce ilk maddeden başlayalım. Korku eserleri negatif bir duyguya sebep olur demek çok doğru değil, çünkü gerçek hayatta hissettiğimiz korku duygusuyla korku eserleri tükettirken hissettiğimiz korku duygusunu bir tutmak yanlış olacakır. İkisi de isim olarak korku duygusunu bize yaşatsa da aralarında yapısal farklar bulunmakta.

Slasher türündeki korku filmlerini biliyorsunuzdur. Bu korku türünde genellikle bir sapık, yüzüne geçirdiği maske ve elindeki bıçak veya testere gibi kesici alet ile hedefindeki insanları katletmeye çalışır. Bu senaryonun gerçekte yaşandığını düşünelim. Böyle bir sapığın peşinizden sizi öldüresiye kovaladığını hayal edin. Ne kadar da korkunç değil mi? Dehşeti iliklerimize kadar yaşardık böyle bir şey gerçekleşseydi. Ama oturup da *Halloween (Yabancı)* filmini izlerken bu sekans ile karşılaştığımızda hiç de öyle gerçekteki gibi tepki vermiyoruz. Gerçekte sapığın bizi kovalamasıyla, filmde kovalama sahnesini izlememiz ayrı olduğu gibi gerçekteki korku ile kurgudaki korku da farklıdır. Korku eserleri tüketirken "benim başıma gelmiyor" rahatlığı, mevzuya bambaşka bir boyut katar. Ayrıca korku eserlerini tüketirken kontrol nihayetin-

de bizim elimizdedir. Bir korku oyunu oynuyoruz ve çok mu korktuk, oyunu durdurabiliriz. Korku filmi haddinden fazla rahatsız ettiyse kumandayla televizyonu kapatmamız tek bir tuşa bakar. Korku kitabını canımız istediği zaman kapatıp bir daha hiç açmayabiliriz. Korku eserlerini tüketirken, içten içe bu kontrolün bizde olduğunun farkındalığı, korkunun bize olan yansımasının da belli bir eşiğin üstüne geçmesini engeller. Oysa gerçek hayattaki korku öyle mi? Kovalayan sapık örneğinden devam edelim. Sapığa dönüp, "Yeter artık, çok korktum," deyince, o sapık kovalamaktan vazgeçmeyecektir. Korku, gerçek hayatta bizi gafil avlar. Savunmasız bırakır.

Gerçekteki ve kurgudaki korku duygusu arasındaki farkı, insanların suratlarındaki ifadelerden bile görebilirsiniz. Arkadaşlarınızla korku filmi izlediğiniz anları hatırlayın, korkunca verdiğiniz tepkinin içinde küçük de olsa bir sırıtış gizlidir. Tam o dehşet halini görmeyiz ve ifademiz alttan alta keyif aldığımızın ipuçlarını taşır. İnsanlar, korku filmi izlerken oldukça komik ve de keyif alıyormuş gözükürler. Oysa gerçek hayatta korku dolu bir an yaşayan insanın ifadesinde o dehşetin izi çok bellidir. Nihayetinde biz yetişkin insanlar, kurmaca ve gerçek korku arasındaki ayrımı en baştan yaptığımız için böyle durumlarda nabza göre şerbet vermeye, yani kurmaca korku içeriklerini tüketirken kendimizi gerçekteki kadar kaptırmamaya programlıyız.

Yukarıdaki cümlede yetişkin ifadesini özellikle kullandım, çünkü bir çocuğa korku filmi izlettiğiniz zaman işler biraz karışabilir. Bir çocuk, yetişkin bireyin aksine o

korku içeriğinden samimi bir şekilde korkacak ve hatta suratını o dehşet duygusu kaplayacaktır. Çocukta gerçek ile kurmaca arasındaki ayrım tam oturmadığından, izlediği içeriği gerçek sanması gayet mümkündür. Korku duygusunu bir spektrum gibi düşünelim. Bize keyif veren kısmı olduğu gibi dehşete düşüren kısmı da var. Sonuç olarak korku eserlerinin bize yaşattığı duygunun, gerçek hayatta başımıza gelen korku duygusundan sıyrılıp kendine has tarafları olduğunu ve her daim kaçındığımız o negatif duygular sınıfına koyulmaması gerektiğini düşünüyorum.

İşin bir de hormonal boyutuna odaklanmamız gerekiyor. Korku içerikleri tüketirken beynimizin içinde havai fişekler patlar dersek o kadar da abartmış olmayız. Bir kere, salgıladığımız adrenalin hormonu sonucu kalp atışımız hızlanır, kaslarımıza daha fazla oksijen, beynimize daha fazla kan gider ve kendimizi daha canlı hissederiz. Sanki bir ringte hayatının maçına çıkacak boksörün heyecanını, biz oturduğumuz koltukta yaşarız. Tehlikeyi severiz, ancak hayatımızda bu tehlike hissiyatını suni bir şekilde yaratmanın maliyeti bazen ciddi boyutlara ulaşır. Adrenalin bağımlıları gibi paraşütle atlama yapmak, biz normal insanlara o kadar da iyi gelmeyecektir. Ama korku içerikleri bize adrenalini en güvenilir yoldan verir. İlk başta beynine, tükettiğin bu içeriğin gerçek olmadığını hatırlatır ama bir taraftan da vücudunun bu içeriğe sanki gerçekmiş gibi tepki vermesini sağlar. Ucuz bir maliyetle bize bu kadar adrenalin sağlayan başka bir aktivite var mı bilmiyorum. Adrenalin hissi bir yana, o içeriğin so-

nuna geldiğimizde salgılanan dopamine özellikle dikkat çekmek gerekir. O kadar korku dolu andan, vahşeti iliklerimize kadar hissettiğimiz sekanslardan sonra bir korku içeriğini başarıyla bitirebilmenin verdiği zevk apayrıdır. Hele ki bazı korku içerikleri yer yer bizleri "acaba devam etmesem mi?" sorusuyla baş başa bırakır. Beklediğimizden daha fazla korkmuşuzdur, ama buna rağmen korku içeriğini inatla bitirmeyi başarırsak, salgılanan dopamin hormonu bizlere bir mücadelenin üstesinden gelme tatminini yaşatır. Adrenalinden dopamine uzanan bu hormonal yolculuk ne kadar cazip gözüküyor, değil mi? Bir yandan da bilinçaltımızdaki kaba duygular kendini ifade etme fırsatını buluyor, bir nevi katarsis yaşıyoruz. Korku içeriği tüketirken öfkeleniyoruz, kaygılanıyoruz ve tüm o vahşet sekanslarından sonra duygusal bir boşalım yaşıyor ve rahatlıyoruz. Bu yolculuğu bir de arkadaşlarla yaptığınızı düşünün, işin keyfi katlanarak artar. Zaten korku içeriklerini yalnız değil de insanlarla beraber tüketmenin daha keyifli olduğunu düşünüyorum. Korkunun verdiği birliktelik ve kenetlenme hissini, tanımadığınız insanlardan oluşan bir sinema salonunda bile yaşamak mümkün.

Korku, insanları birbirine yakınlaştırır. Filmdeki o korkunç canavarla sanki beraber mücadele ediyormuş hissinin ne kadar keyifli olduğunu bildiğimizden, arkadaşlarla yapılan ev buluşmalarının vazgeçilmezi, ekiple beraber korku filmi izlemektir. Özellikle sosyal medyada, korkunun birleştirici gücüne yönelik sağlam bir örnek görmek istiyorsanız video oyunları üzerine Let's Play tarzında içerik üreten, yani oyunu oynarken bir taraftan da kendi-

ni kaydeden veya canlı yayın yapan içerik üreticilerine bakın. Bu içerik üreticilerinin büyük bir kısmının oyun olarak korku türünü seçmesi tesadüf değildir. Hatta yüz milyondan fazla abonesi bulunan YouTube efsanesi PewDiePie'ın en unutulmaz içerikleri, kendisinin korku oyunu oynadığı içeriklerdi. PewDiePie'ın korkarken oldukça komik gözükmesinin yanı sıra, onu izleyen insanların da kendisiyle beraber korkmaları, YouTube kanalında bir komün hissiyatı oluşturuyordu.

Şu ana kadar odaklandığım noktalar, korku içeriklerinden aldığımız zevke yönelikti. Ama şimdi, rotayı biraz farklı bir yöne çevirip şöyle bir soru soralım: Korku eserleri bize fayda sağlayabilir mi? Bu içerikler, gerçek hayatta deneyimlediğimiz korkulara yönelik bize bir güç verebilir mi? Ne alakası var diye sorabilirsiniz. Başlarda gerçek hayattaki korku ile içerikler arasındaki korkunun farkına değinmiştim. Korku içeriği bize nasıl yardım etsin ki? Ama bu konuyla ilgili iki ilginç araştırma bulunmakta.

İlk araştırmada[7] korku içeriklerini devamlı tüketen kişilerin, yani başka bir tabirle korku fanlarının, COVID-19 pandemisi sırasında diğer insanlara kıyasla psikolojik açıdan daha dayanıklı olduğunu ortaya koydu. Korku fanları, tükettikleri içeriklerin vazgeçilmezi olan kıyamet sonrası senaryolar ve hayatta kalma mücadelelerine kurgusal da olsa maruz kaldıkça, bir nevi pandemi

7 Coltan Scrivner et al., "Pandemic Practice: Horror Fans and Morbidly Curious Individuals Are More Psychologically Resilient during the COVID-19 Pandemic," *ScienceDirect 168*, (2021). Erişim 18 Mayıs 2024. https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110397.

antrenmanı yapmış oldular. Diğer araştırma[8] ise anksiyete semptomlarını tedavi etmek amacıyla kurmaca korkunun kullanılabileceğine dikkat çekti. Korku içerikleri tüketmenin yapısal olarak, maruz kalma terapisinden o kadar da farklı olmadığını belirtmemiz gerekiyor. Maruz kalma terapisinde, adı üstünde, korktuğuna kendini maruz bıraka bıraka bu korkuyu yenmen sağlanır. Korku içeriğinde de benzer şekilde, o korkunç sekanslara maruz kalmana rağmen devam etme motivasyonu vardır. Korkuyu iliklerine kadar hisseder ve buna dayanmayı öğrenirsin. Korku içerikleri tüketirken sanki gerçek hayattaki korkularımızla olan mücadelemizin bir nevi simülasyonunu yaşarız.

Nihayetinde korkuyu neden sevdiğimizin tek ve basit bir cevabı yok. Korku duygusu, yaşadığımız hayata dair ciddi bir hakikat barındırıyor ve bu yüzden korku kavramına dair içimize işlemiş bir merakımız bulunuyor. Korku ilgimizi çekiyor, çünkü ilk olarak, hayatın kendisi korkunç. Aristo, *Metafizik*'e şu cümleyle başlamıştı: "İnsan doğası gereği bilmek ister." Biz de hakikate dair merakımızın peşinden giderken yolumuz ister istemez korkuyla kesişiyor. Hayatın her kılcal damarına yayılmış bir duygu nihayetinde. Vahşi doğa belgesellerine bakın, canlıların hayatta kalmak için birbirlerini kan ve vahşet içinde yediklerini görürüz. Bundan daha âlâ korku filmi var mı? Zombi filmleri, vahşi doğa belgeselleri yanında çizgi film gibi kalır.

---

8 Coltan Scrivner, "Scaring away anxiety: Therapeutic avenues for horror fiction to enhance treatment for anxiety symptoms," *PsyArXiv*, (2025). Erişim 27 Eylül 2025. https://doi.org/10.31234/osf.io/7uh6f_v3

Sadece vahşi doğadaki canlılar değil, insanlığın da barbar taraflarından kaçamıyoruz. Üçüncü sayfa haberleri, pisi pisine işlenen cinayetler, tarihteki katliamlar... İnsanlara bakıp da içimizdeki vahşi tarafa dair ürperti hissetmeyen var mı? İnsan doğarken bile ürpermiş bir halde dünyaya geliyor ve geriye kalan hayatında ölüm korkusu peşini bırakmıyor.

Yaşama tamamen korkunç bir yönden baktığımı düşünmeyin. Elbette bu hayatın zarif ve yaşamaya değer tarafları da var. Ama korku, hayatın vazgeçilmez bir parçası ve belki de bu yüzden korkuyu bu kadar seviyoruz. Çünkü korkunun içine gizlenmiş hakikatlerin peşindeyiz.

ÖLÜMÜN SİNİR BOZUCULUĞU

Halen peşimi bırakmayan bir rüyam var, üniversitedeki derslerden kaldığımın rüyası. Altı senede zar zor mezun olmuş biri olarak üniversite hayatımın özeti sınavlardan ucu ucuna geçmemdir diyebilirim. Tüm bu tembelliğimin cezasını, sınav sonuçları açıklanırken yaşadığım kriz anlarıyla ödedim. Bazı derslerden bir puanla geçerken bazılarından tek bir puanla kaldım. Muhtemelen derslerden kalma ve okulu uzatma kaygısı benim için o kadar şiddetliydi ki defalarca rüyalarımda derslerden kaldığımı gördüm ve halen de görüyorum. Hele ki bir rüyamda, üniversitedeki yetkililer beni arayıp, "Ya biz seni yanlışlıkla mezun etmişiz, ortalaman yeterli değil," deyip beni tekrar sınava girmem için kampüse çağırmış, diplomamı yırtmışlardı. Özellikle yeni mezun olduktan sonra bu rüyaları haftada en az bir kez görmeye başlamıştım ve en sonunda diplomamı odamda uyanınca rahat görebileceğim bir yere koymuştum ki uyanır uyanmaz bunun bir rüya olduğunu hemen hatırlayayım diye. Ama böyle rüyaların sevdiğim bir tarafı vardı. Bu rüyalardan uyanınca kendimi iyi hissediyordum. Uyanır uyanmaz, gerçek miydi şaşkınlığından sonra sadece bir rüyaymış farkındalığı beni

inanılmaz rahatlatıyordu. Rüyaların absürt tarafı işte burada yatıyor. Kötü bir rüya görüp uyandığında kendine o rüyanın gerçek olmadığını hatırlatıyor ve mutlu oluyorsun. İyi rüyalarda ise tam tersi, uyanınca, "Keşke rüya değil de gerçek olsaydı," diyorsun kendine. O yüzden kötü rüyalar görmekten keyif aldığımı söyleyebilirim, çünkü uyanınca gelen o ferahlama hissini seviyorum.

Ama belli rüyalar vardır ve o kadar kötüdürler ki uyandığında kendini iyi de hissedemezsin. Bir gün, öyle kolay unutamayacağım bir rüya görmüştüm. Rüyamda kanser olmuştum ve doktor bana az bir ömrüm kaldığını söylemişti. Uyandığımda, "Bir rüyaymış sadece, kanser değilim ve az bir ömrüm de kalmadı," diye sevinememiştim bile. Rüyada yaşadığım duygular o kadar gerçek bir tona sahipti ki rüyanın etkisini bünyemden bir türlü atamıyordum. O gün gördüğüm rüya bana fazla ağır gelmişti, beni haddinden fazla korkutmuştu. Hepsinden öte bu rüyam, ara sıra düşündüğüm o dehşet verici soruyu tekrar gündemime taşımıştı: İnsan, az bir ömrünün kaldığını fark ettiği vakit ne yapar?

Böyle anlarda din, hayatın anlamı, ölümden sonra yaşam gibi meseleler ayrı bir önem kazanır öncelikle. Ömrünün azaldığını bilen kişide dindarlığın artmasını bekleyebiliriz. Ama aynı kişi, istediği kadar ölümün bir son olmadığını, hatta ölümün daha özel bir başlangıcı beraberinde getireceğini düşünsün, yine de ölümün yaklaşmasından duyduğu korku ve kederi engelleyemez. Cennete gideceğine tüm içtenliğiyle inansa bile, ölümün ayak sesleri yaklaştığında ondan kaçmak ister. Az bir ömrü

kaldığını öğrenen birini hayal ettiğimde, o insanı depresiflikten bağımsız düşünemiyorum. Daha fenası, ölümü yaklaştığında ahlaki kaygılarını rafa kaldırıp zalimleşmekten çekinmeyen, az bir ömrüm kaldı sonuçta deyip haddini aşan bir cüretle çirkinleşmekten korkmayan insanlar da illaki olacaktır. Platon'un *Gyges'in Yüzüğü* adlı hikayesini hatırlayın. Etliye sütlüye karışmayan, zararsız bir çoban olan Gyges bir gün şans eseri, kendisine görünmezlik gücü veren yüzüğü keşfeder. Gyges'de şöyle bir farkındalık gelişir: Kimse beni görmeyecek, istediğimi yapabilirim. Kendisi bu farkındalıktan hareketle kralı öldürür, kraliçeyi baştan çıkarır ve kendini kral ilan eder. Normalde cinayet işleyecek son kişi olan Gyges, yüzüğü bulur bulmaz zalimleşmeye başlamıştır. Şimdi bu Gyges hikayesinin farklı bir versiyonunu düşünelim. Gyges bir görünmezlik yüzüğü bulmasın da onun yerine kanser olduğunu ve az bir ömrü kaldığını öğrensin. Gyges bu kez, sonuçta bu hayatta azıcık bir ömrüm kaldı, istediğimi yapayım, diye düşünüp yine kralı öldürebilir miydi? Bence öldürürdü. *Breaking Bad* dizisindeki Walter White karakteri, Gyges'in yüzüğü hikayesindeki görünmez pelerin yerine az kalan bir ömrün işlenmiş halidir. Az bir ömrü kalan ve geçmişine dair bazı aşağılık komplekslerini aşamayan bir adamın, ani gelen bir ölüm farkındalığıyla karanlık arzularını gerçekleştirebilecek bir cürete aşama aşama kavuştuğunu görürüz. Peki bu mu yani, ölümü yaklaşan insan ya depresifleşir ya da zalimleşir mi? Randy Pausch'un hayat hikayesi, beni ilk duyduğum andan itibaren büyüleyen ve ölüme bakış açımı değiştiren bir hikayedir.

Randy Pausch, dünya üzerinde neredeyse tüm insanların imreneceği bir hayat yaşamaktaydı. Bilgisayar bilimi profesörüydü ve mesleğini hem seviyor hem de iyi yapıyordu. Meslektaşlarından ve öğrencilerinden gördüğü sevgi ve saygının yanında Pausch aile açısından da şanslıydı. Güzel bir evliliğe ve birbirinden tatlı çocuklara sahipti. Tüm bunların üstüne karizmatik karakteri ve fiziki açıdan da sağlıklı bir görünümü eklediğimizde Pausch, hayat oyununda bir kazanan gibiydi. Ta ki bir gün, pankreas kanseri olduğunu öğrenene dek. Bu ölümcül kanser Pausch'a fazla zaman tanımayacaktı. Doktor ona üç ile altı ay arasında bir ömür biçmişti. Şimdi kendinizi Randy Pausch'un yerine koyun. Her şeyiyle ideal bir hayata sahipsiniz, alın teriyle inşa ettiğiniz bir kariyeriniz ve aileniz varken bir gün bakmışsınız ki birkaç ay ömrünüz kalmış. Bir, iki ve beş yaşında olan üç çocuğunuzun yaşları o kadar küçük ki büyüdüklerinde sizi hatırlayamayacaklar bile. Babalarına dair hiçbir anıları olmayacak. İnsan kafayı yer! Ancak Randy Pausch herkese benzemiyordu. Kanser haberiyle tabii ki sarsılmıştı. Ama içindeki güçlü bir arzu, ona bu dünyadan ayrılmadan evvel bir iz bırakması gerektiğini fısıldıyordu. Pausch'un ders verdiği Carnegie Mellon Üniversitesinde bir gelenek vardı. Akademisyenler tarafından öğrencilere "Son Konuşma" adı altında bir ders işlenirdi. Bu derste akademisyenler, sanki azıcık ömürleri kalmış misali tüm bilgeliklerini öğrencilerine aktarır, bir nevi son hayat derslerini verirlerdi. Üniversite yönetimi Pausch'dan da bir son ders vermesini istemişti. Gelin görün ki Pausch, kanser olmasından ötürü ger-

çekten de son dersini verecekti. Pausch bu konuşmasında ölüm veya kanser gibi tat kaçıran konulardan bahsetmek yerine enteresan bir başlık seçmişti: çocukluk hayallerini gerçekleştirmek. Pausch sunumunda, kalan kısa vaktinde ailesine zaman ayırmanın yanında çocukluğundaki zihnine gittiğinden ve çocukken içinde ukde kalan hayallerini gerçekleştirmeye çalıştığından bahsetmişti. Ölmeden evvel içindeki çocukla bir tekrar kavuşma, barışma, o çocuğu mutlu etme ihtiyacı hissetmişti. Ayrıca sadece kendi hayallerini değil, başkalarının da hayallerini gerçekleştirmesine yardımcı olmanın insana verdiği o mistik hazdan bahsediyordu. İnsanlara yardım etmenin, onların hayatına dokunmanın getirdiği değer ve tatmin hissi bambaşkaydı. Sadece kendi başarılarına odaklanan insan, bir yerlerde kendini eksik hissedecekti. İnsanlığımızın en yüce taraflarından olan başkalarına yardım etme kudreti, her türlü kişisel başarı hazzından çok daha özel, çok daha anlamlıydı. Bu sunum internete yüklendiğinde izlenme rekorları kırdı. İnsanlar ölüme bu kadar yakın olan birinin nasıl bu kadar hayat dolu ve mücadeleci olabildiğini görünce şaşırmışlardı. Pausch belki ölümü ve kanseri yenemeyecekti, ama kesinlikle mağlup da olmadı.

Bana halen büyüleyici gelir Pausch'un hikayesi. Sanki gerçek değilmiş gibi. Böyle trajik bir senaryoda insanın öfke veya kederden sıyrılıp kahramanca ortalığa çıkması, insanlığa olan güvenimi tazeler. O vakit Pausch'un ölümle mücadelesinden ne öğrenebiliriz? Ölümün ensesinde oluşu, Pausch'a bir acelecilik hissi katmıştı. Evet, çok talihsiz ve yıkıcı bir durumdu onunki. Ama mühen-

dislik mesleğinden öğrendiği bir şey varsa o da şuydu: Mühendisler kusursuz çözümler bulmaktan ziyade elindeki kısıtlı imkanlarla en iyisini yaparlar. Kanser, Pausch'un bünyesindeki bir mühendislik hatasıydı. Ve o da bu hataya rağmen elinden gelenin en iyisini yaptı. Hepimiz bu dünyada, elimizdeki kısıtlı kaynaklar ölçüsünde bir iz bırakmak istiyoruz. Bir çocuk yapmamızın, kendimize cüretkar hedefler koymamızın sebebi, biz öldükten sonra devam edecek bir şeyin varlığından emin olmak. Ölümün bir son olduğu ve bizden geriye hiçbir şey kalmayacağı fikrini sindirmek insan için fazlasıyla zor. Elimizdeki kaynaklar az, zamanımız da tükeniyor. Ve böylesine karmaşık bir ömürde yüreğimizi dolduracak tek yol, bize dağıtılan kartları kabullenip bu oyunu bize yakışır şekilde oynamak. Tüm kusurlarımıza rağmen mücadelemizden vazgeçmemek. *Son Konuşma* kitabında Pausch'un kendisi için kullandığı bir ifade, bu durumu çok iyi özetliyor: Aslan yaralı da olsa kükremek ister.

En az Pausch kadar beni büyüleyen başka bir ölüm farkındalığı hikayesi ise en sevdiğim yazar olan Fyodor Dostoyevski'ye aitti. Dostoyevski'deki durum Pausch'dan farklıydı. Kanser olup az bir ömrü kaldığını öğrenmemişti ama yakın ölüm deneyimi diyebileceğimiz bir olay başına gelmiş ve bu deneyim kendisinin yaşam felsefesini baştan aşağı değiştirmişti. 1849 yılında yirmi sekiz yaşında olan genç Dostoyevski, Rus Çarı'na yönelik bir komplo suçlamasından hapse atılmıştı. Dostoyevski bu mahkumiyet sürecinde idam edileceğini aklının ucundan bile geçirmiyordu. Ta ki bir gün yetkililer kendisi-

ni idamın yapılacağı meydana götürene dek. Dostoyevski olanlara inanamamıştı, idam vaktini beklerken azıcık bir ömrü kaldığı fikrini sindirebilmenin işkencesini yaşıyordu. Ama tam o sıralarda filmleri aratmayacak bir olay yaşandı. İdamın başlamasına dakikalar kalmışken son anda çarın bir temsilcisi çıkageldi ve idam cezasının iptal edildiğini bildirdi. Çar ne kadar da merhametliydi değil mi? Dostoyevski'nin hayatını bağışlamıştı. İşin aslı bu idam en başından beri bir kurguydu, numaraydı. Yetkililer, mahkumları tam da idam edecekmiş gibi bir role bürünerek onların gözünü korkutmak istemişti. Dostoyevski belki bunun bir kurgu olduğunu fark edememişti ama bu olayı asla unutmadı. Bu korkunç deneyim, kendisinde bir şeyleri değiştirmişti. Kardeşi Mihail'e yazdığı mektupta bu değişimi şöyle açıklıyordu:

> Geçmişe bakıp yaşamak için gerekli bilgiye sahip olmadan, hata yaparak ve tembellik ederek harcadığım bunca zamanı, yüreğime ve ruhuma karşı ne kadar sık günah işlediğimi düşününce, kalbim kanıyor. Yaşam bir armağandır, yaşam mutluluktur, her dakikası sonsuz mutluluk olmalıdır! Keşke gençler bunu bilseydi! Artık yaşamım değişecek; şimdi yeniden doğacağım. Sevgili kardeşim, umudumu yitirmeyeceğime yemin ederim. Ruhumu saf ve yüreğimi açık tutacağım. Daha iyi olmak üzere yeniden doğacağım.[9]
>
> -Fyodor Mihayloviç Dostoyevski

9 Robert Greene, *İnsan Doğasının Yasaları*, çev. Füsun Doruker (Altın Kitaplar, 2023).

Dostoyevski'nin iliklerine kadar hissettiği ölüm farkındalığı kendisindeki tembelliği öldürmüştü. En güzel eserlerini başına gelen bu travmatik olaydan sonra yazdı. Ölümün ona yaklaştığını hissettiğinde kendisinden geriye neler bıraktığı sorusu önem kazanmıştı. Ölümünü düşünmek insanda, kendisi öldükten sonra bile devam edecek bir miras bırakma arzusu uyandırıyor. Tembel hissettiğimiz, sorumluluklardan kaçtığımız zamanlarda bir gün öleceğimiz gerçeğini iliklerimize kadar hissetmek, bizlere tembelliğimizi kırmak için gereken o diriliği verecektir.

Steve Jobs, Stanford Üniversitesinde yaptığı efsane mezuniyet konuşmasının ciddi bir kısmını ölüm fikri üzerine ayırmıştı. Bir şölen havasında geçmesi beklenen mezuniyet töreninde Jobs ölüm hakkında konuşur konuşmaz seyircilerdeki enerjinin düşüşünü görmek mümkündü. Gençliğin zirvesinde olan ve muhtemelen daha yaşayacak onlarca yılı bulunan bu gençlere Steve Jobs niye ölüm gibi tatsız bir meseleden bahsediyordu ki? Kendisinin de dediği gibi cennete gitmek isteyenler bile oraya gitmek uğruna ölümü göze almaktan kaçınırdı. Ancak Jobs, ölüm konseptinden öylesine bir yaşam felsefesi çıkarmıştı ki bu konuşma sadece ayakta alkışlanmakla kalmadı, konuşma internete yüklendiğinde milyonlarca kişinin ruhuna dokundu:

"Yakında öleceğimi hatırlamak, hayatta büyük seçimler yapmama yardımcı olan, şimdiye kadar karşılaştığım en önemli araçtır. Çünkü hemen hemen her şey, tüm dış beklentiler, tüm gururlar, tüm utanç veya başarısızlık kor-

kusu, ölüm karşısında tüm bunlar bir kenara atılır ve geriye yalnızca gerçekten önemli olan şeyler kalır. Öleceğinizi hatırlamak, kaybedecek bir şeyin olduğunu düşünme tuzağından kaçınmanın bildiğim en iyi yoludur. Sen zaten çıplaksın. Kalbinin sesini dinlememek için hiçbir nedenin yok."[10]

Jobs'ın ifadelerinin beni bu kadar etkilemesinin sebebi, işe yaraması. Bir şeyler yapmaktan çekindiğim anlarda ölümümü tüm detaylarıyla aklıma getiriyorum. İğrenç detayları da dahil. Günün sonunda bu etimin çürüyeceğini, organizmaların bedenimi parçalayacağını ve benden geriye sadece kemik parçaları kalacağını biliyorum. Ölüm gibi bir gerçek karşısında insanların benim hakkımda ne düşündüğünün, rezil olmamın ve utanmamın da hiçbir anlamı kalmıyor. Hani "hayatla kumar oynamak" denilen bir tabir vardır ya, bu tabir genellikle kendilerini ısrarla ölümle burun buruna getiren insanlar için kullanılır. Hızlı araba süren ve kaza yapıp yapmama tedirginliği yaşamayan bir sürücü için hayatıyla kumar oynuyor deriz mesela. Oysa sadece dikkatsiz bir sürücü değil, hepimiz istesek de istemesek de hayatımızla kumar oynuyoruz. Ölüm illaki kazanacak ve nihayetinde biz de bu kumar masasından kaybederek ayrılacağız. Pokerde *all in* denilen bir bahis hareketi vardır. *Rest* dersin ve tüm fişlerini bahse koyarsın. Bu hamleyi, kaybetmekten korkmayan poker oyuncularında görürüz. İnsanın kendi ölümünü

10 "Steve Jobs' 2005 Stanford Commencement Address." Stanford. 8 Mart 2008. Video, https://www.youtube.com/watch?v=UF8uR6Z6KLc.

iliklerine kadar hissetmesi, kaybetmekten korktuğu anlarda en sonunda zaten kaybedeceğini kendisine hatırlatıp rest çekmesi gerekiyor.

Ne zaman ölüm fikrinin karanlığında kaybolsam, kendime bu üç kişinin –Randy Pausch, Fyodor Dostoyevski ve Steve Jobs– ölüme olan yaklaşımlarını hatırlatıyorum. Pausch'un hikayesi ölümün verdiği aciliyet hissini, Dostoyevski'nin hikayesi üretken bir hayatın kıymetini ve Steve Jobs'ın hikayesi ise kendi yolundan gitmekten korkmamamız gerektiğini anlatıyor. Tüm kaba taraflarıyla ölüm, bize bir şeyler öğretmek isteyen, sert fakat yetenekli bir öğretmen gibi.

***

İnsanın kendi ölümünden daha korkunç bir şey varsa o da sevdiklerinin ölümü. Bir yakınının hayatını kaybetmesi gerçek dışı hissettiren bir deneyim. O kişinin ölümüne inanabilmek bile o kadar güç ki. Sanki bir rüyaymış da uyanınca o kişiyle tekrar kavuşacakmışsın gibi hissediyorsun. Sevdiğimiz kişi hayatını kaybettiğinde, o kişiyle olan son görüşmemiz aklımıza geliyor. Bir nevi yakınımızın bizimle olan hesabını kapatmak adına kendimize sorular soruyoruz. O kişiyle iyi mi kötü mü ayrıldık, aramızda küslük var mıydı, söylenmesi gerekip söylenmeyen laflarımız oldu mu? Hele ki o kişiyle kırgın ayrılmışsak ölümü daha da katlanılmaz bir hal alıyor. Küskün olduğumuz birinin hayatını kaybetmesinden korkmayan var mı? Mesele sadece küskün olmak da değil, eğer hayatını kaybeden o yakınımıza hayatta olduğu sürede ge-

reken sıcaklığı gösterememişsek, ona olan manevi borcumuzu ödememişsek, o ifade edilmeyen duygular içimizde bir ağırlık yapıyor. Henry James, annesinin ölümünün ardından yazdığı mektubunda tam da bu durumun ızdırabını çekiyordu.

Henry annesinden bahsederken, "O bizim evimizdi" ifadesini kullanmıştı.[11] Çocukluğunun en güzel zamanları annesiyle geçmişti. Annesini kaybetmesiyle beraber Henry, ölümün bir son olmadığı fikrine daha sıkı sarıldı. Cenazeden sonra annesinin ruhunu halen kalbinde hissediyordu. Fakat onun ölümüne dair canını özellikle sıkan bir derdi vardı. Annesinin son zamanlarında Henry ona gereken sıcaklığı göstermediğini fark etmişti. Günlüğünde, keşke anneme o son görüşmemizde biraz daha içten davransaydım, diye yakınmıştı. Sonuçta karşısında, sevgisini asla Henry'den esirgememiş bir anne vardı. Henry eğer annesinin o son görüşmelerinden sonra öleceğini bilseydi, tabii ki sevgisini ifade etmekten çekinmezdi. Ama annesiyle o görüşmesinin son görüşmeleri olduğunu o anda fark etmesi mümkün değildi. Ölümün tekinsizliği işte burada yatıyor. Hayat, yakınımıza sevgimizi ifade etmek için bize bazı şanslar veriyor. Ama bu şanslardan birinin son şansımız olduğunu söylemesi gereken zamanda söylemiyor, iş işten geçince söylemeyi tercih ediyor. Bu yüzden sadece kendi ölümümüzü değil, sevdiklerimizin de öleceği gerçeğini kendimize hatırlatmamız gerek.

---

11 "She Was Our Life, She Was the House." Diaries of Note. t.y. https://diariesofnote.com/2023/02/09/she-was-our-life-she-was-the-house/.

Çünkü bir yakınımızın ölümüne şahit olmak kadar zor bir şey varsa, o da yakınımıza sevgimizi ifade etmekte artık geç kaldığımızı fark etmek.

Ölüm fazlasıyla sinir bozucu. Ama ölümün sinir bozan tarafı var olması değil, insana bu kadar yakın olması. Bir gün öleceği gerçeğine insan bir yerden sonra alışabiliyor. Hatta ölümsüzlük fikrinin ürpertici olduğunu da söylemek gerek. Ölümsüzlüğü geçtim, beş yüz sene yaşayacağımızı düşünmek bile gözümüzde büyüyor. Artık ömrünün son çeyreğine gelmiş olan yazar Charles Bukowski, kendisine, "Ölmekten korkuyor musun?" diye soran bir gazeteciye yakında öleceği gerçeğini mutlulukla karşıladığını söylemişti. Şaşıran gazeteci, "Neden?" diye sorduktan sonra Bukowski tam da kendisinden beklenen o cevabı verdi: "O kadar sene yaşadıktan sonra bir şeyler tekrara düşüyor."

Ortalama bir insan ömrünün, bu hayat için yeterli olduğunu düşünüyorum. Haddinden fazla yaşadığımızda Bukowski'nin dediği gibi hayatın tekrara düşen belli örüntüleri bize bıkkınlık hissi verecektir. Ama problem şurada, ölüm insana her zaman yetmiş yaşında da gelmiyor. Erken ölümler, cinayetler, doğal afetler, kazalar olsun ölüm insanın ensesinde nefesini hissettiriyor ve en beklenmeyen zamanlarda sinsice saldırıyor. O yüzden ölümün var olmasından şikayetçi değilim, ama keşke bir kere geldiğimiz şu hayatta ölüm bize bu kadar da yakın olmasaydı. Her daim ölümün ensemizde olması bizler için yorucu, hele ki aklın bile alamayacağı şekilde, pisi pisine ölen insanları düşündükçe. 2014 yılında Diyarbakır'da

gerçekleşen bir olay, ölümün ne kadar absürt şekillerde bizi bulabileceğinin sadece bir örneği.[12] Olayda Kurban Bayramı dolayısıyla bir keçi, beş katlı evin çatısına çıkarılmıştı. Keçi çatıdaki korkuluklardan atladığında on üç yaşındaki Heval Yıldırım'ın üstüne düştü. Heval kaldırıldığı hastanede hayatını kaybetti. O an keçinin düşeceği zamanla, Heval'in oradan geçeceği zaman nasıl oldu da denk geldi? Keçi belki birkaç saniye daha erken düşseydi böyle bir ölüm gerçekleşmeyecekti. Bir ölüm için saniyelerin bile önemi bulunuyor. Bu verdiğim örnek, ölümün bu çirkef tarafını çok güzel gösteriyor. O kadar akla zarar ve küçücük parametrelerin bir araya gelmesiyle gerçekleşen bir ölüm ki. Dünyanın dört bir yanındaki haberlere bakın, böyle akıl almaz ve sinir bozucu sebeplerden pisi pisine ölen birçok insan bulabilirsiniz. İnsan böyle ölümlerin saçmalığı üstüne düşündükçe aklını sıyırır. Ölümün insan mantığını silip atan o zalim tarafına bakınca, ölümden sonra yaşama inanan veya böyle saçma bir ölümden bile hikmet çıkarmaya çabalayan insanlara karşı yargılayıcı olmamamız gerektiği kanısındayım. Ölüm, sindirilmesi çok zor bir kavram ve böylesine çirkefçe hareket eden ölümle başa çıkmak adına her yol mübah.

Ölümü her daim düşünmek, yapabileceğiniz en büyük hata olur. Bir kere ölüm fikri üzerine çok fazla kafa yorduğunda yaşama hevesinin zarar göreceği aşikar. Ölümü sıkça düşünmek insanı bir şeyler yapmak için motive ede-

12 "Üzerine Çatıdan 'Keçi' Düşen Çocuk Öldü." Anadolu Ajansı. 4 Ekim 2014. https://www.aa.com.tr/tr/turkiye/uzerine-catidan-keci-dusen-cocuk-oldu/113855.

bildiği gibi, tam tersi şekilde insanı nihilist bir kaosa da sürükleyebiliyor. Kısacası ölüme fazla kafa yoran, kafayı yer. Ölümü düşünürken stratejik olmak şart. O yüzden biz de ölümü, bizi gerçekten hayata bağlayacağına inandığımız zamanlarda düşünelim. Yoğun ve anlamlı bir şekilde, meditasyon misali. Damarlarımızdaki kanı hissedercesine yaşadığımızı hissedelim ve bu hayatın her şeye rağmen ne kadar değerli olduğunu hatırlatalım kendimize. Sonuçta ölümden bu kadar ürperiyorsak, ölümü sindirmekte bu kadar zorlanıyorsak, demek ki yaşıyor olmanın bir değeri vardır.

TÜKENİŞ

Bu hayattaki en büyük şanslardan biri sevdiğin işi yapmak. Ömrümüzün ciddi bir kısmını mesleğimiz kaplayacak ve hiçbir duygusal bağımızın bulunmadığı bir mesleği ömrümüz boyunca yapmak her insanı ürperten bir durumdur. Bu yüzden sanatçıların, sporcuların hayatlarına baktığımızda onlara imrenmeden edemiyoruz. Sevdikleri ve yetenekli oldukları işi yapmaları ve üstüne bir de bu işten para kazanmaları muazzam bir olay. Tüm bu sorgulamalarımız da aklımıza, hayattın sırını çözdüğünü iddia eden yaşam koçlarının verdiği o malum tavsiyeyi getiriyor: "Tutkunu takip et." Oysa bunun ne kadar kötü bir tavsiye olduğunu fark etmek zor değil. Tabii ki bazı özel insanların haricinde. Gerçekten yetenekli olan, yetenekli olduğu alanı tutku derecesinde seven ve bu alandan da para kazanabilecek insanlar için "tutkunu takip et" tavsiyesi hayat kurtarıcıdır. Fakat insanların ezici bir çoğunluğu için bu tavsiye sadece pratiklikten uzak değil, aynı zamanda tavsiyenin iddia ettiği o mutlu hayattan da uzak olacaktır.

En basitinden şu soruyu sorun kendinize: Bir tutkum

var mı? Çoğu insanın bu hayatta *tutku* sınıfına sokabileceği derecede içini tutuşturan bir ilgi alanı olduğunu düşünmüyorum. Benim de bir tutkum olduğunu söyleyemem. Evet, sevdiğim alanlar var tabii ki ama bu alanları da tutku derecesinde sevmediğimden eminim. Seviyorum sadece, onlara çok fazla maruz kaldığımda bunalıyorum hatta. Bir şeyleri tutku derecesinde sevmek herkese nasip olmuyor ve o yüzden "tutkunu takip et" tavsiyesi de kişiyi en başından kaybediyor. Çünkü tutkusu olmayan birine tutkunu takip et demenin hiçbir anlamı yok. Bu tavsiyeye ikinci bir itiraz ise maddi yönden olacaktır. "Tutkunu takip et" tavsiyesi sana tutkuyla yaptığın işe ciddi miktarda enerjini ayırmanı, saatlerini vermeyi söyler ama o tutkumuzdan para kazanıp kazanamayacağımızın üstünde pek durmaz. Etrafımız müzisyen, ressam veya sporcu olmak isteyen insanlarla dolu ama bu sektörler o kadar rekabetçi ki, sadece o kaymak tabakaya girebildiğin vakit seni geçindirecek bir maddi rahatlığa kavuşabiliyorsun.

Tutkunu takip etmenin en tehlikeli tarafı ise sevdiğin bir işi mesleğe dönüştürdüğün zaman o işin *cazibesini kaybetme ihtimali.* Mizahi haber sitesi Zaytung'un kurucusu Hakan Bilginer, "Göz Ucuyla Bakılması Gereken Bir Şey Olarak Hayat" başlığıyla yaptığı TEDx konuşmasında[13] tam da bu konuya değiniyordu. Bilginer, Zaytung'a içerikler üretmeye başladığında bu işi, asıl mesleği olan mühendisliğin yanında bir hobi olarak götürüyor-

13 "Göz Ucuyla Bakılması Gereken Bir Şey Olarak Hayat: Hakan Bilginer at TEDxReset 2013." TEDx Talks. 24 Nisan 2013. Video, https://www.youtube.com/watch?v=d74JsUwWoKs.

du. Zaytung, göz ucuyla baktığı bir alternatifti sadece. Zaytung'un popülerliği arttıktan sonra maddi açıdan bir dönüt gelmesiyse kaçınılmazdı. Zaytung reklam gelirlerinin fırlamasıyla beraber Bilginer, mesleğinden istifa edip Zaytung işini tam zamanlı yapmaya başladı ve kısa süre içinde o gerçekle yüzleşti. Bir alternatif olarak gördüğü Zaytung, artık sıkıcı bir işe dönüşmeye başlamıştı. Sevdiği bir aktiviteyi tam zamanlı bir mesleğe dönüştürdüğünde o işle arasındaki bağın zedelendiğini görmüştü. Hatta Bilginer, reklamcı bir arkadaşının da benzer bir deneyim yaşadığını, artık bıktığı mesleğinden istifa edip pilates eğitmenliğine başladığını, fakat bu sefer de pilatesten bıkmaya başladığını söylemişti.

Bilginer'in bu sunumda kullandığı tabir olan "göz ucuyla bakmak" ifadesini seviyorum, çünkü tam da anlatmak istediğim meseleyi, sevdiğimiz aktiviteleri niye sevdiğimizi çok güzel özetliyor. Keyif aldığımız hobilerimiz hayatımızın merkezinde, gözümüzün önünde değil. Bir beyaz yakalı çalışan yorgun argın evine geldiğinde bir müzik aletini çalmaktan veya resim yapmaktan muazzam zevk alabilir. Hatta bu aktivitenin bir tutku olduğunu zannedip içten içe bu hobisini mesleğe dönüştürmek de isteyebilir. Ama tutkularımızı hayatımızın merkezine aldığımızda onların halen birer tutku olarak kalacaklarının garantisi yok. Çünkü bu aktivitelerimizi sevmemizi sağlayam temel etmen onları canımız istediğinde ve istediğimiz şekilde yapabilmemiz. O aktiviteye karşı bir maddi kaygımız yok, yapma zorunluluğumuz yok ve aktiviteyle olan bağımızın tamamen kendi inisiyatifimizde olduğu-

nun farkındalığı bizim hoşumuza gidiyor. Gündelik hayatın hengamesini bu aktiviteye yüklemediğimiz için bize bu kadar güzel geliyor.

Peki tutkumuzu takip etmek kötü bir tavsiye ise bu hayatta neyi takip edelim? Sevmediğimiz bir işte ömrümüzü heba mı edelim? Dönüp dolaşıp, Cal Newport'un *Görmezden Gelemeyecekleri Kadar İyi Ol* kitabındaki tavsiyeyi hatırlatıyorum kendime. Newport bize tutkumuzdan ziyade iyi yapabileceğimize inandığımız bir işi takip etmemizi söyler. Eğer bir işte kendini geliştirerek o işi iyi yapmaya odaklanırsan, günün sonunda değer de görürsün ve nihayetinde o işe karşı bir sevgi de oluşmaya başlar. Tutkunu takip etmeyerek çıktığın bu yolda nitelikli yaptığın o iş, gitgide bir tutkuya dönüşür. Hepimiz günün sonunda yaptığımız işten keyif almak, o işi sevmek istiyoruz. Ama bunun tek çaresi halihazırdaki bir tutkumuzu işe dönüştürmek değil.

Kendimi bildim bileli hep bu hayatta hangi mesleği yapmam gerektiği üzerine düşündüm. Lisede herkes gibi benim de meslek kaygım tavan yapmıştı. Üniversite sınavı yaklaşıyordu. Hangi bölüm, hangi üniversite ve kaç puan gibi sorular kafamda durmadan dönüyordu ve ben de en azından bana hayatı zehir etmeyecek bir mesleği seçmek istiyordum. İnsan böyle arayış anlarında ilhamını tetikleyecek bir olayın sünger misali kendisini çekmesini ister. Karşısına bir işaret, bir yol çıksın da onu takip edeyim diye düşünür. Benim ilhamımı tetikleyen olay ise, 2014 yılında PlayStation'da oynadığım *The Last of Us* oyunuydu. Bu oyun beni öylesine büyülemişti ki oyunla-

rın sadece bir oyun olmadığını, oyuncuya hayatı boyunca unutamayacağı büyüleyici bir deneyim sunabildiğini görmüştüm ve kendime, "Ben de böyle oyunlar yapmak istiyorum," demiştim. İnsan bir eseri tüketirken kendinden geçiyorsa, ilham ile dolup taşıyorsa, ister istemez o eserin üretim sürecinde de yer almak istiyor. Filmlerden büyülenen bir kişinin yönetmen olmak istemesi gibi ben de oynadığım bu oyundan sonra oyun yapımcısı olmaya karar vermiştim.

Oyun yapımcılığını kabaca iki temel kısma ayırabiliriz: görsel ve mekanik kısım. Görsel kısım bir oyunun karakter ve mekan tasarımlarından tutun, oyundaki en ufak bir ikonun çizimine dek ulaşan ve sanatsal yetenekleri baskın insanlara yönelik bir alandı. Mekanik kısımdaysa bilgisayar programcıları yazdıkları kodlarla oyunun matematiğini inşa ediyordu. Görsel yeteneğim hiçbir zaman olmamıştı ve bana uygun olan kısmın oyun programcılığı olduğunu fark ettim. İyi bir üniversitede bilgisayar mühendisliği okursam aldığım diplomamla bir oyun şirketine başvurabilir ve hayalimdeki oyunları yapabilirdim. Ama bu aşamaya daha çok zaman vardı. Bu süreçte yapmam gereken tek şey, zamanında bir sınav birincisinin kullandığı ifadeyle köpek gibi çalışmaktı. Ben de öyle yaptım, köpek gibi çalıştım. Gittiğim gitar kursunu bırakmıştım, eskisi kadar ne oyun oynuyor ne de kitap okuyordum, ama bunların hiçbirinin önemi kalmamıştı. Ben hayat amacıma, o büyük hedefime doğru koşmaktaydım. Çözdüğüm her soru o kadar anlamlı geliyordu ve ben bu sürecin yıpratıcılığına rağmen o kadar

keyif alıyordum ki. İnsanın net bir hedefi olduğunda gayret göstermenin ne kadar da kolaylaştığını iliklerime kadar hissetmiştim. Nihayetinde ağır bir çalışma temposu sonucu istediğim üniversitenin istediğim bölümünü kazanmıştım. Ama bu sefer de yeni bir problemle karşılaşmıştım: "Acaba oyun geliştirmek gerçekten bana uygun muydu?" Oyun sektörüne hep romantik yaklaşmıştım sonuçta, oysa her sektörde olduğu gibi oyun sektörünün de karanlık tarafı vardı.

Crunch tabirini hiç duydunuz mu? Hayır, çikolata olan değil. Crunch, oyun sektöründeki çalışanların zorunlu olarak ek mesai yapması durumu için kullanılan bir ifade. Bir oyunun çıkış tarihi yaklaştıkça oyunun daha ne kadar eksik olduğunu fark eden yöneticiler, çalışanlar üstünde ciddi bir baskı kurup onlardan beklentilerini arttırırlar. Sonuçta o oyunun öyle ya da böyle yetişmesi gerekiyordur. Tüm bu pratikler, çalışanlara tükeniş sendromu olarak döner. Crunch pratiğini hiç uygulamayan bir oyun şirketi hayal etmek iyimserlik olacaktır. Sonuçta her şirket, oyunun çıkış tarihi yaklaştığında vitesi arttırmak zorundadır. Ayrıca bir video oyunu, yapısı gereği hep bir eksiklik içerir. Hele ki üst düzey grafiklere ve mekaniklere sahip bir oyun yapıyorsanız bu oyun asla tam olarak bitmez. İllaki oyunun bir yerlerinde bir bug keşfedilmeyi bekliyordur. O yüzden yapımcılar, oyun yayınlandıktan sonra bile oyunu geliştirmeye devam ederler.

Oyun sektöründe çalışmanın zor bir iş olduğunu kabul etmek gerekir. Ama bu crunch pratiği ender uygulanan bir acil durum yönteminden ziyade bir şirket kültürüne

evrilirse, yani bir oyun şirketi çalışanlarının sağlığını hiç düşünmeden onları sürekli ek mesaiye zorlarsa, işte bunun ciddi sonuçları olacaktır. Tembelliğin insanı çürütmesi gibi karşılığını göremeden maruz kaldığın bir aşırı çalışma temposu da insanı çürütecektir. İşte oyun sektörünün karanlık tarafı, birbirinden beter crunch hikayelerini içermekte. GTA serisinin mimarı olan oyun şirketi Rockstar Games'in kurucularından biri olan Dan Houser, *Red Dead Redemption 2* isimli oyunu geliştirme sürecinde çalışanların haftada 100 saate varan mesai saatleri çıktığını söylemişti.[14] Tekrar ediyorum, haftada 100 saat! Bu haftanın her günü, günde neredeyse 15 saat çalışmaya denk geliyor. Geriye bir tek uyku için ayırdığın zaman kalıyor ve kelimenin tam anlamıyla hayatsız oluyorsun. Bayılarak oynadığımı belirttiğim oyun *The Last of Us'ı* geliştiren şirket Naughty Dog da crunch açısından pek masum değil. Şirketin eski çalışanlarından olan Jonathan Cooper, kişisel X hesabında yayınladığı bir dizi gönderide, çalışma arkadaşlarından birisinin acımasızca bir ek mesaiye maruz bırakıldığını ve bunun sonucunda hastaneye kaldırıldığını belirtmişti.[15] Verdiğim örnekler tabii ki uç örnekler. Her oyun şirketi sizi haftada 100 saa-

14 Harold Goldberg, "How the West Was Digitized The Making of Rockstar Games' Red Dead Redemption 2.," *Vulture*, 14 Ekim 2018, https://www.vulture.com/2018/10/the-making-of-rockstar-games-red-dead-redemption-2.html.

15 Jonathan Cooper (@GameAnim), "For the demo shown last September, the gameplay animators crunched more than I've ever seen and required weeks of recovery afterwards. One good friend of mine was hospitalised at that time due to overwork." X, 12 Mart 2020, https://x.com/GameAnim/status/1238199242256052224

te kadar çalıştırıp hastanelik etmeyecektir. Ama bir oyun şirketinde yıpratıcı bir çalışma temposu görürsek şaşırmamak gerekir.

Tüm bunların üzerine, oyun geliştiricisi olma hayalime dair kendime şu soruyu sormuştum: "Gerçekten değer mi?" Ayrıyeten benim ilgimi bir oyunun kodlanışından ziyade o oyunun hikayesi, sanatsal tarafları çekiyordu. Oyun şirketine mühendis olarak girdiğimde, "Ben kodlamayla değil de senaryoyla uğraşmak istiyorum," deyip canımın istediği gibi davranamazdım. Günün sonunda onlar benden ne istiyorsa onu yapacaktım. Bu aşamada başka bir seçenek tek başıma bir oyun geliştirmek olabilirdi. Fakat kendime karşı dürüsttüm. İnsan neyi yapabileceğini içten içe bileceğini gibi, neyi yapamayacağını da bilir. Tek başına bir oyun geliştirmek benim için fazla zorlayıcı olacaktı. O zaman şimdi ne yapmak gerekiyordu? O kadar hayalini kurduğum meslekten gitgide uzaklaşıyor, okuduğum bölüme dair motivasyonumu kaybediyordum. Neden en başta, kendime böyle bir hedef seçerken bu tatsız kısımları hiç hesaba katmamıştım ki? Çünkü o hedefin heyecanına kendimi kaptırmıştım. Hedeflerimiz hakkında pek bir şey bilmediğimiz zaman o hedefi süslemek daha kolay oluyor. İnsan hedefini abarttığında, gözünde büyüttüğünde, o hedefe daha kolay bağlanıyor. Ben de o yaşlarda, hedefin verdiği heyecanın bana yetmesinin etkisiyle bunu çok da kurcalamak istememiştim. Hedefin belirsizliği hoşuma gitmişti. Çünkü boşlukları bu sefer kendim doldurabiliyordum. Ama bu belirsizlikler belli olduktan sonra, hedef de büyüsünü

kaybetti. Nihayetinde hedeflerle motive olan bir insandım ve artık hedefsiz kalan kendime yeni bir hedef seçmem gerekiyordu.

YouTube, daha doğrusu internet, düşününce o kadar tuhaf ki. İnsanlarla bir şeyler paylaşabilmenin en kolay olduğu zaman diliminde yaşıyoruz. Eskiden kendini kitlelere ifade edebilmek için televizyon veya radyo gibi başkalarının tekelinde olan platformlara çıkman gerekiyordu. Bir tanıdığın yoksa bu olasılık korkunç derecede meşakkatliydi. Oysa şu an, sadece bir internet bağlantısıyla istediğin içeriği insanlara sunabiliyorsun. Eğer ürettiğin içerik kaliteliyse, hadi kaliteli olmasını bile geçtim eğer ki çarpıcıysa, illaki algoritma bunu ödüllendiriyor, tahmin bile edemeyeceğin kitlelere ulaşıyorsun. Özellikle son zamanlarda popülerlik kazanan ve bir dakikayı geçmeyen o "kısa videolar", sadece saatler içerisinde yüz binlerce izlenme alabiliyor. Sosyal medyaya gösterilen bu yoğun rağbet eğlence sektörünü değiştirmekle kalmadı; eğitim, habercilik gibi birçok farklı sektör de bundan nasibini aldı. Artık öğrenciler kaçırdıkları dersleri bir YouTube videosu ile kolayca telafi edebiliyordu. Çünkü illaki o lineer cebir konusunu sınıfındaki hocandan hem daha iyi hem de daha hızlı anlatan bir Hindistanlı vardır. Oturup akşam 7 haberlerini beklemek yerine, haber ihtiyacımızı sosyal medyadaki yüksek takipçili ve muhtemelen bir avuç insanın yönettiği haber hesaplarını takip ederek karşılıyoruz. Bağımsız içerik üreticileri, samimiyetleri ve pratik taraflarıyla insanların gözdesi haline geldi ve televizyondaki o koca stüdyoların önüne geçti. Video içerik-

lerinin yükselişiyse, makalelerde bile yeni bir format ortaya çıkardı. Bloglarda veya sözlük sitelerinde o keyifle okuduğumuz yazılar bizlere video-essay (video-makale) olarak geri döndü. İçerik üreticileri belli bir konuyu, tıpkı bir makale yazarmış gibi giriş-gelişme-sonuç kısımlarıyla işleyerek ve farklı kaynaklardan yararlanarak belgeselvari videolar üretmeye başladı. Sinema, psikoloji, edebiyat, sanat, felsefe gibi alanlara merakın mı var? YouTube'daki binlerce video-essay seni bekliyordu. Üstelik bu videolarda o ağır akademik dil veya bir yazıyı okumanın külfeti de yoktu. İçerik üreticisinin arka fona koyduğu müzik ve seçtiği görsellerle konuya odaklanmak bir kitabı okumaktan çok daha kolaydı. Ben de boş zamanımı çiftlik oyunlarına heba etmektense bir nebze daha üretken bir iş sayılabilecek içerik üreticiliğine adım attım. YouTube algoritmasının beni sevmesi adına ileri gitmekten çekinmiyordum. Dikkat çeken video kapak resimleri ve utanarak yazdığım video başlıkları olsun, evet o video başlıklarını yazarken utanıyorum ama algoritma seviyor ne yapayım, cüretkâr olmaktan çekinmedim. Sonunda kanal büyüdükçe büyüdü ve ben de içerik ürettikçe ürettim. Araştırma yapmaktan, metin yazmaktan, seslendirmekten ve nihayetinde videoyu düzenlemekten çocukcasına bir keyif alıyordum. Tüm bunların üstüne kanalın hızla büyümesi de cabasıydı. Ama aylar geçtikçe kendimde bir şeylerin değiştiğini fark ettim. Videoları hazırlamak artık eskisi gibi keyif vermiyordu. Kendimi ne kadar zorlarsam zorlayayım, o ilk zamanlardaki aldığım üretim zevkini artık alamıyordum. Daha fenası, sadece zevkin yoksunluğu de-

ğil, bir taraftan tüm bu sürecin bana eziyet gibi geldiğini hissediyordum. Kendime bu itirafı yapmam gerekiyordu, tükeniş sendromuna yakalanmıştım.

YouTuber tükenişi diye bir kavram var. İlk duyduğumuzda kulağa komik geliyor değil mi? Sonuçta içerik üreticiliği günümüz çocuklarının hayallerindeki, ayrıca kurumsal şirkette çalışanların da imrenerek baktıkları bir meslek. Böyle bir meslekte nasıl olur da tükeniş sendromuna girersin ki? İstediğin içeriği üretiyorsun, insanlardan ilgi ve övgü alıyorsun ve bundan para kazanıyorsun. Günde on iki saat ayakta duran bir hizmet sektörü çalışanı veya otobüs-metro yapmaktan cılkı çıkan bir beyaz yakalıyı düşünün. Mesleklerdeki o eziyetlerin neredeyse hiçbiri içerik üreticiliğinde yok. Genelde evden çalışıyorsun ve ne zaman, nasıl çalışacağın tamamen kendi inisiyatifinde. Gün içinde çalışamadın mı, e gece çalışırsın ki ne olacak? Birkaç gün kafa dinlemek mi istiyorsun, işine biraz ara verip daha sonra telafi edebilirsin. Tam anlamıyla bir *dream job.* Dışarıdan baktığımızda içerik üreticisinin tükeniş sendromuna girmek için en ufak bir bahanesi yok gibi gözüküyor. Oysa gerçekte durum tam tersi. Bana öyle geliyor ki içerik üreticiliği, tükeniş sendromuna en yatkın mesleklerden biri. YouTube, baştan aşağı tükeniş sendromu yaşamış ve hatta içerik üretmeyi artık bırakmış kişilerle dolu.

"Başlangıçta hayal edilebilecek en eğlenceli iş olarak başlayan şey, hızla derin bir şekilde kasvetli ve yalnız his-

settiren bir şeye dönüştü" diyordu YouTuber Matt Lees.[16] Alisha Marie, tükenişini itiraf ettiği videosunda, ürettiği içeriklerden artık hiç tatmin olmadığını ve bir süre ortalıklardan kaybolacağını belirtmişti.[17] Aylardır yeni video atmaması üzerine tepkilerle karşılaşan James Jani, kanalının topluluk sekmesinde paylaştığı gönderide feci bir tükeniş sendromu geçirdiğini ve bu süreçte terapi aldığını söylemişti. YouTuber'ların tükeniş sendromunu dinlemek istiyorsanız arama çubuğuna "creator burnout" yazmanız yeterli. Yüzlerce kanalın tükeniş hikayesi karşınıza çıkacaktır. Peki bu süreçte tüm suç içerik üreticilerinde mi, YouTube'un hiç de tükeniş sendromunu tetikleyen mekanizmaları yok mu?

YouTube'un üreticilere sunduğu *YouTube Studio* isminde bir özellik var. Bu özellik sayesinde kanalınıza dair tüm istatistikleri, izlenme sayılarınızı, izleyici kitlenizi, videonuzun izleyiciyi ne kadar süre tuttuğunu, kısacası içeriklerinize dair aklınıza gelebilecek her türlü analizi gözlemleyebiliyorsunuz. Tüm bu faydasına rağmen Studio'nun işleyiş mekanizması sinsi bir tarafa sahip. Diyelim ki bir videonuz gerçekten de iyi bir izlenmeye ulaştı. Studio'ya girdiğiniz an konfetilerin patladığı bir animasyonla karşılaşıyorsunuz. Hemen karşınıza şu yazı çıkıyor: "Tebrikler!

16 Simon Parkin, "The YouTube Stars Heading for Burnout: 'The Most Fun Job Imaginable Became Deeply Bleak'." *The Guardian*, 8 Eylül 2018. https://www.theguardian.com/technology/2018/sep/08/youtube-stars-burnout-fun-bleak-stressed.

17 "I'm Burnt Out...Dealing with Youtuber Burn Out." AlishaMarie. 13 Mayıs 2018. Video, https://www.youtube.com/watch?v=bg8bZgxsXFc.

Bu video, önceki videolarınıza kıyasla daha iyi performans gösterdi." Videonuzdaki yukarıya doğru bakan ok ve yeşil tonlamalar sanki borsada parayı kırmışsınız hissiyatı yaratıyor. Dopaminle dolup taşmamanız için hiçbir neden yok. Ama diyelim ki videonuz kötü performans gösterdi. O oklar artık aşağıya bakmaya başlıyor, renk tonları ise yeşilden griye dönüyor. "Bu videonuz, diğerlerine kıyasla daha az izlendi." Hatta bu dönütlere maruz kalmak için sadece yeni video yüklemenize de gerek yok, video yüklemediğinizde bile dönüt alıyorsunuz. Studio'nun analizleri, videonuzu önceki videolarla kıyaslamakla kalmıyor, kanalınızı bir de önceki aylarla kıyaslıyor. İçerik üretkenliğiniz azaldığında, bu sefer de, "Kanalınız bu ay, önceki aya kıyasla daha az izlendi" yazısıyla karşılaşıyorsunuz. YouTube'un Studio özelliğini bir felaket tellalı gibi gösterdiğime bakmayın. Gerçekten de nokta atış çıkarımları yakalayabileceğiniz bir sistem kurmuşlar. Fakat bu özelliğin, bir içerik üreticisinin üstünde nasıl bir baskı yarattığını fark ettiniz değil mi? Günün sonunda Studio sana alttan alta şu mesajı veriyor: Bir içerik canavarına dönüşmelisin. Oklar her zaman yukarı bakmalı ve yeşil renkte olmalı. Bu amansız döngü, içeriğine olan yaklaşımını da etkiliyor. Bazen o kadar emek harcadığın ve kendinden de bir şeyler kattığın özel bir içerik yayınlıyorsun ve bir bakıyorsun ki bu içerik öncekilere kıyasla çok daha az izlenmiş. Başta etkileşimin tadı sana öyle hoş geldi ki, yoksunluğunda artık kabahati ürettiğin içerikte bulmaya başlıyorsun. İster istemez "içerik az izlenmiş, demek ki kötü" yargısına varıyorsun. Oysa içerik, kötü *olmaktan* ziyade

sadece o kadar çarpıcı değil. Bir içerik üreticisinde tüm bu etkileşim kaygısı üstüne bir de maddi kaygının eklendiğini düşünün. Sonuçta YouTube'un sunduğu gelir modeli çok basit. Ne kadar izlenirsen o kadar kazanırsın. İşte etkileşim kaygısının üstüne bir de maddi kaygı eklendi mi, içeriklerinle olan o duygusal bağın da giderek kayboluyor. Matt Lees'in dediği gibi başlardaki eğlencenin yerini bir kasvet kaplıyor. Bir şeyler üretiyorsun fakat karşılığını almış hissetmiyorsun. Tükeniş sendromu da tam olarak bu demek, *karşılığını alamamak.*

Ben de bir içerik üreticisi olarak tükenişe giden tüm bu yollardan geçtim. Düzenli içerikler üretmeye 2021'de, bir taraftan üniversitede öğrenciyken başlamıştım. O zamanlar YouTube benim için derslerden kaçış rampasıydı. Göz ucuyla baktığım bir şeydi ve hayatımın merkezinde değildi. O ağır, analitik bölüm derslerinden sonra edebiyat, sanat ve felsefeye dair içerikler üretmek bana taze bir nefes alanı gibi gelmişti. Kanalın hızla büyümesiyle ben de vitesi arttırdım, YouTube'u hayatın merkezine daha çok dahil ettim ve giderek o büyünün de azaldığına şahit oldum. Şimdi yazının en başına dönüyoruz. Bilginer'in hikayesinde olduğu gibi göz ucuyla baktığım bir aktivitenin, hayatımın merkezine yerleşince nasıl da cazibesini kaybettiğine şahit olmuştum. Tüm bunların üstüne bir de tükeniş sendromu eklenince bir şeyleri değiştirmem gerektiğini fark ettim. Sonuç olarak değiştirdiğim bazı alışkanlıklarım sayesinde tükeniş sendromundan kurtulmayı başardım. Yazının kalan kısmında, tükeniş sendromunu aşmamda bana yardımcı olan bazı tavsiyeleri siz-

lerle paylaşacağım. Özellikle benim yaptığım işe benzer bir iş yapıyorsanız, bilgisayardan ve evden çalışıyorsanız bu tavsiyeler daha etkili olacaktır. Ama bu tavsiyelere geçmeden önce tükenişle mücadelenin ilk aşamasının itiraf etmek olduğunu hatırlatayım. *Kendinizi tükenmiş hissediyorsanız, tükenmişsinizdir.* Kendinizi kandırmaya gerek yok. Hatta inkar etmek durumu daha vahim bir seviyeye getirecektir. "İllaki zamanla düzelir," de demeyin. Kendiliğinden hiçbir şey düzelmez. Ciddiye alın.

Tavsiye 1: Ortam Değişikliği

Harry Potter serisinin yazarı J. K. Rowling, serinin yedinci ve son kitabı Ölüm Yadigarları'nı yazarken bir krizle karşı karşıya kalmıştı: dikkat dağınıklığı. Evden çalışan yazarın çevresi odağını bozan etmenlerle doluydu. Evdeki çocukların sesinin üstüne bir de köpeklerinin havlaması eklenince Rowling'in dikkati dağılmıştı ve kitabını da bir an önce bitirmesi gerekiyordu. Tam o sırada yazarın aklına bir fikir geldi, "niye evde çalışmak zorunda kalayım ki?" diye düşündü. Üstelik maddi açıdan bir kaygısı artık kalmamıştı ve lüks bir otelde bile rahatlıkla konaklayabilirdi. Rowling de İskoçya'nın başkenti Edinburgh'da, insanın kendisini bir soylu gibi hissedeceği o tarihi Balmoral Oteli'ne geçiş yaptı. Ortamını değiştirmenin ne kadar doğru bir hamle olduğu kısa sürede ortaya çıktı. Yazarın, evindeki dikkat dağıtıcılarından kurtulmasıyla adeta zihni açılmış ve odaklanma gücü geri gelmişti. Rowling otel-

de kaldığı bu süre zarfında kitabını başarıyla bitirdi.[18]

Rowling gibi bir yazarsanız sabah kalkınca gitmek zorunda kaldığınız bir ofisiniz bulunmadığı için evden çalışmamak adına hiçbir sebebiniz yok gibi gözükür. Fakat günümüzde evden çalışan insanlar sadece yazarlık gibi mesleklere mensup değiller. *Remote(uzaktan)* iş dediğimiz bir model ortaya çıktı ve şirketler de her geçen gün uzaktan çalışma pratiğine ya tam zamanlı ya da yarı zamanlı olacak şekilde geçiş yapıyor. Tabii ki uzaktan çalışmak demek, illaki evden çalışmak demek değildir. Sonuçta uzaktan çalışan birisi sabah kalkıp bir kafeye geçip oradan da uzaktan çalışabilir. Ama ister istemez evden çalıştığı zamanlar olacaktır. Evden çalışmak üstünde biraz daha durmak istiyorum, çünkü evden çalışmanın hem artıları hem de eskileri bulunuyor.

Önce artılarından başlayalım. En büyük fırsatı bir kere trafik derdinden kurtulmak, değil mi? Yolda o kadar zaman kaybetmenize ve sinirlenmenize gerek yok. Trafikte kaybedeceğiniz vakit tamamen size kalmış oluyor. Çalışırken acıktıysanız veya canınız kahve çektiyse, pratik bir şekilde bunları edinebilirsiniz. Apartmanınızda saygısız komşularınız veya Rowling gibi çocuklarınız yoksa ev ortamı genelde sessiz ve sakindir. İş ortamının kasıntılığı yanında evde çalışmanın konforu insana tatlı gelir. Ama ev ortamı tüm bu konforunun yanında insan zih-

18 "The Balmoral Hotel, where J.K. Rowling Finished Harry Potter and the Deathly Hallows." The Rowling Library. 1 Haziran, 2016. https://www.therowlinglibrary.com/2016/06/01/the-balmoral-hotel-where-j-k-rowling-finished-harry-potter-and-the-deathly-hallows/.

ninin haddinden fazla yumuşamasına sebep olur. Oysa konsantrasyon, konfordan ziyade gerginliği sever. Yalın ayak bir halde ve pijamalarımızla her gün gördüğümüz masanın karşısına oturmak insana konforu hatırlatır. Evden çalışmanın sıkıntısı tam da burada yatıyor, *fazla konforlu.* Yatağıma beş dakika uzanayım, kısa bir duş alıp geleyim diyebiliyorsun. Ev insana rahatlamayı çağrıştırıyor. Sonuçta en başından beri ev zihnimize bir gevşeme mekanı olarak kazınmış. Hayatımız boyunca dışarıdan eve geldiğimizde o anahtarı kapıya soktuğumuz andan itibaren hissedilen gevşemeye zihnimiz o kadar aşina ki, o zihin halinden çıkıp ev ortamını bir çalışma mekanı haline getirmek bu saatten sonra zor geliyor.

Benim tükeniş sendromundan sıyrılıp yaptığım işe karşı daha odaklı ve hevesli çalışabilmenin bir etmeni, kendimi ev dışı mekanlarda çalışmaya zorlamak oldu. Şu an yazdığım bu yazıyı bitirmemi de evde tıkandıktan sonra kütüphaneye geçip zihnimin açılmasına borçluyum. Rowling gibi yüz seneden fazla bir tarihe sahip ve Viktorya dönemini hatırlatan bir otel tutmanın bedeli yıllık gelirimize mal olabilir. Ama etrafımız kafeler ve kütüphanelerle dolu. Evden çalışan biriyseniz ve tükendiğinizi hissediyorsanız size tavsiyem ev harici bir mekanda, kafe veya kütüphane gibi yerlerde çalışmayı deneyin. Rowling'in evden çıkmasına benzer, kendinizde bariz bir odak artışı fark edeceksiniz. Bir kere evden dışarı çıkıyorsunuz, vücudunuz artık aktif ve zihniniz silkelenmeye başlıyor. Gittiğiniz mekana öylesine değil, çalışmak niyetiyle gidiyorsunuz. O yüzden bu mekanda tembel-

lik etmek veya telefonda gezinmek size niyetinizi bozduğunuzu hatırlatacağından tembelliğe daha az meyilli olacaksınız. Evde sosyal medyada gezinmek ile kütüphanede sosyal medyada gezinmek arasındaki farkı hepimiz biliyoruz. Kütüphane bu açıdan özellikle etkili, insan çevresinde harıl harıl çalışanları görünce tembelliğinden dolayı kendisini suçlu hissetmeye başlıyor. Nasıl ki anahtarla kapıyı açıp evimize girdiğimiz an rahatlamış hissediyorsak, çalışacağımız mekana girerken de zihnimiz buraya çalışmaya geldiğimizi kodladığından, odaklanmak daha da kolaylaşacaktır. Benim kendimi tükenmiş hissetme sebeplerimden biri, sığıntı gibi hep evden çalışmamdı. Ne zaman ki kafe veya kütüphanelere gidip orada çalışmaya başladım, işlerimi daha kısa sürede hallettim ve verimli çalışmalarım bendeki tükenişi azalttı. Hepsinden de öte dışarıda yorulup, işlerimi halledip eve gelmenin o tatlı hissini tekrardan yaşadım.

Tavsiye 2: Robotlaşarak Odaklanma Becerisi Kazanmak

Sabahları yataktan rahatça kalkabilen var mı? Hele ki insanın yetişmek zorunda olmadığı bir işi yoksa sabahları erken saatte kalkabilmek külfete dönüşüyor. Ama uyuyarak da bir ömür geçmez. Sabahları erken kalkmak istiyoruz, çünkü hedeflerimiz uğruna yapmamız gerekenler var. İstediğim saatte kalkabilmek adına, telefonumda alarm çalarken aynı zamanda not gösterme özelliğini açmış ve o not kısmına da hedefimi yazmıştım. Amacım şuydu, telefon ekranıma bakar bakmaz notu okuyup he-

defimi hatırlayacak ve o motivasyonla artık yatağa dönmeyecektim. Bu yöntemim *hiçbir işe yaramadı.* İnsanın uyandığında o yarı uykulu halinin üstüne bir de hedeflerini düşünüp zihnini toparlaması, amiyane tabirle kalkabilmek adına kendini hedefiyle gaza getirmesi çok zordu. En pratiği, hiç düşünmeden, tıpkı bir robot gibi yataktan kalkmaktı. Ben de alarmdaki not kısmına hedefimi yazmak yerine sadece *"robotlaş"* yazdım. Robotlaş, yani hiçbir şey düşünmeden, sanki programlanmış bir robot gibi kalk. Sadece kalk. Bu yöntemin, kendime hedefimi hatırlatıp motive etme çabamdan çok daha faydalı olduğunu gördüm.

Bu robotlaşma hikayesini niye anlattım? Çünkü odak ve robotlaşma arasında ciddi bir ilişki bulunmakta. Kendimizi motive etmeyi seviyoruz. Bir işe başlarken, "neden bu işi yapıyorum?" sorusunun cevabını kendimize hatırlatmak, o işe bir anlam katmak tabii ki de hakkımız. Fakat tüm o anlamlı düşüncelerimiz, işimize dair tüm o motive edici nedenlerimiz bile bizi bir yere kadar idare ediyor. Kendimize yaptığımız o telkinlerin etkisi zannettiğimizden daha az etkili. Bir işe başlamadan önce düşüncelere dalmak yerine direkt robot gibi masa başına geçmeye kendinizi alıştırın derim. Sürece dair düşünmeyi bırakın, düşünce düşünceyi çağırıyor ve süreç haddinden fazla uzuyor. Yeter ki o masanın başına geçin. Başlarda zorlanacaksınız, düşünmekten daha zor bir şey varsa o da hiç düşünmemektir sonuçta. Kendinize küçük pratikler yaratarak bu robotlaşma özelliğini geliştirebilirsiniz. Diyelim ki bankamatikten para çekmeniz gerekiyor

ve siz de evde oturmuş telefonunuzda zaman geçiriyorsunuz. İçinizden, "Beş dakika sonra kalkarım, acelem yok," diyorsunuz. O an düşünmeyi bırakın ve sadece bankamatiğe gidin. Günlük hayatta yapmanız gereken yüzeysel sorumluluklara robotlaşma pratiğini eklemeye çalışın. Giderek robotlaşma özelliğinizin geliştiğini göreceksiniz ve bu beceriniz geliştikçe sadece sabahları yataktan rahatça kalkabilmekte değil, aynı zamanda odaklanma becerinizde de robotlaşmanın etkisini göreceksiniz.

Steve Jobs bir röportajında[19] odaklanmanın ne anlama geldiğini muazzam bir şekilde açıklamıştı:

> "Odaklanmaya ve çok az şeyi iyi yapmaya çalışıyoruz. Odaklanmak zordur çünkü evet demek değil, hayır demek anlamına gelir. Çok fazla şey yapmamaya, bir avuç şeye odaklanmaya ve onları iyi yapmaya karar veririz."

Gözümüzün çalışma prensibi, odaklanma mekanizmasına iyi bir örnek teşkil ediyor. Eğer ki gözümüzü sadece tek bir noktaya odaklamayı seçersek o baktığımız noktanın eftarındaki yerler kararmış gibi gözükür. Sanki gözümüz odaklanan nokta haricindeki diğer yerler için körleşiyor gibidir. Odaklanmak, göz açısından da "hayır" demeye benzer. Alın size bir göz oyunu. Çevreniz-

19 "Steve Jobs: Focus." Michael Simmons. 26 Ekim 2020. Video, https://www.youtube.com/watch?v=8nWE5I75zHg.

den bir noktayı seçin ve on beş dakika boyunca gözünüzü o noktadan ayırmamaya çalışın. Sadece o noktaya bakacaksınız, gözünüzü başka yere kaydırmak yok. Gözünüzü kırpmak serbest. Bu tuhaf oyunun o kadar da kolay olmadığını söylemem gerek. İlk birkaç dakika sonra gözünüz sanki istemsiz olarak farklı noktalara yöneliyor gibidir. Odağımızı devam ettirmek istiyorsak, gözümüzü o noktadan kaçırma arzumuza hayır demek zorundayız. Bir işe odaklandığımızda da gözümüzü kaçırma arzusuna benzer problemlere maruz kalırız. Çalıştığınız an kendinizi dikkatle gözlemleyin, kafanızdan bambaşka düşünceler geçer. Gözümüzü farklı noktalara kaçırdığımız gibi, yaptığımız işle alakasız konular hakkında düşünmeye başlarız. Robotlaşma pratiği burada tekrar devreye giriyor. Kafanda iş harici bir düşünce mi belirdi, silmeye çalış. O mesaja bakma, o kişiyi düşünme, zihnini hızla asıl işine geri döndürmeye çalış. Bu dikkat dağıtıcı düşünceleri bir balona benzetelim. Odaklanma niyetiyle oturduğunuz masada nihayetinde siz de bir balon patlatma oyunu oynuyorsunuz. Elinizde bir iğneyle o balonları daha fazla büyümeden ve yükselmeden patlatmaya çalışan bir robot gibisiniz. Üstelik balonları her daim patlatmanıza gerek yok. Bu balonlar, yani dikkat dağıtıcıları, en son pes eder ve sonrasında kolay kolay ortaya çıkmaz. Çünkü siz çoktan akış haline girmişsinizdir. Yeter ki başlarda balonları çok büyümeden patlatın ve sizi akış haline sokacak eşiğe dek sabır gösterin. Tüm bu robotlaşma pratiği ilk bakışta zor gelecektir ama hayattaki her şey gibi bunun da antrenmanla geliştirebileceğiniz bir mekanizmaya sahip

olduğunu bilin. Şu an sıradan bir insanın kolayca mindfulness meditasyonu yapabilmesi imkansızdır. Zihni dingin bir hale getirip istenmeyen düşünceleri defetmek hiç de kolay değil. Ama bu meditasyonda uzmanlaşan kişilerle aynı beyne sahibiz. Sadece onlar bu seviyeye gelmek adına ciddi bir çaba gösterdi. Bir kas antrenmanı gibi her gün meditasyon yaptılar ve zihinleri zamanla buna uyum sağladı. Robotlaşarak odaklanmak, uzman meditasyoncuların gelişimine benzer. Her gün antrenman yaptıkça süreç kolaylaşacaktır.

***

Tükeniş sendromu verimsiz çalışan insanlara bayılır. Verimsiz çalışan bir kişi, o işe haddinden fazla mesai harcar ve kapasitesini tüketir. Oysa iyi bir odaklanma becerisi geliştirdikçe artan verim, zamanınızı heba etmenizi engeller. Bize kalan o zamanla kendimizi tekrar şarj edebiliriz. Ama tüm bunlardan da öte, *odaklanmak muazzam keyiflidir.* Bir işin derinliğinde kaybolmak, sürecin içinde akıp gitmek adeta beynimizin içinde havai fişekler patlatır. İyi bir odaklanma periyodunun sonunda kendimizle gurur duyarız. Bir bıçağı bileyerek daha keskin hale getirmek misali zihnimizin seviye atladığını hissederiz. Zihnimiz tükenmekten ziyade yenilenir.

Tavsiye 3: İyi Dinlenen İyi Çalışır

Vücut geliştirme enteresan bir spordur. Bir vücut geliştirmeci antrenman yaparken teknik olarak kaslarına zarar verir, ağırlık kaldırmak kas liflerinde mikro yırtıklar

oluşturur. Fakat vücudumuz kendisini toparlamayı çok sever. Hasar gören bu kas lifleri yerine yenilerini, daha güçlülerini inşa eder ve bu süreçte o kas bölgesi büyümüş ve güçlenmiş bir hale gelir. Bir vücut geliştirmeci de düzenli antrenmanlarıyla kas liflerinde kasıtlı olarak bir hasar bırakıp bu iyileşme sürecini tetikler. Bir de o gelişimi hızlandıracak bir beslenme programını benimserse iyi bir sonuç alacaktır diye düşünürüz, ama tüm bunlar bile halen yeterli değildir. Vücut geliştirme nihayetinde üç temel parçadan oluşur: antrenman, beslenme ve uyku/dinlenme. Bir sporcu istediği kadar ağır antrenman yapıp protein takviyeli beslensin, eğer ki yeteri kadar uykusunu almıyorsa gelişimi yetersiz olacaktır. Çünkü hasar gören kas lifleri antrenman sırasında değil, asıl uykurken gelişir. Antrenmanda verilen hasarın telafisini uyku üstlenir. Vücut geliştirme bir açıdan zıtlıkların uyumu gibidir. Kalp atışının yükseldiği o zor antrenmanı yaparsın, ama bir antrenmanın tam tersi gibi gözüken, vücudunu hareketsiz bırakan ve kalp atışını düşüren o uyku haline maruz kalmazsan kaslar tam anlamıyla gelişme fırsatı bulmayacaktır. Gelişimin anahtarı kaliteli antrenmanın yanında kaliteli de dinlenmedir.

Tükeniş sendromu zihinsel olduğu kadar fiziksel tarafa da sahiptir. Overtraining (aşırı antrenman) vücut geliştiricilerinin tükeniş sendromudur. Aşırı antrenman sonucu kasın iyileşme kapasitesinin üstüne çıkılır ve artık kaslar iyileşmek için vücuttan daha fazla zaman ister. Her zaman alınan uyku bu sefer yetersiz kalır, kaslar tam anlamıyla iyileşemez. Sporcu o kas tam iyileşemeden üstüne

bir de antrenman yaparsa bu sefer gelişimi ters tepip gerileyecektir. Haddinden fazla antrenman yapmak ve bu süreçte elzem olan dinlenmeyi hesaba katmamak sadece işlevsiz değil, aynı zamanda zararlıdır da. Beynimiz, pazularımız gibi kaslı bir yapıya sahip olmasa bile kendisini toparlama mekanizması açısından kas gelişimine benzer. Odaklanma antrenmanlarıyla zihnimiz keskinleşir, ama antrenmanı abarttığımız ve gereken rahatlama fırsatını zihnimize vermediğimiz müddetçe ondan tam verim alamayız.

Cal Newport, *Pürdikkat* kitabında şalteri indirmek kavramından bahseder. Bu kavramı kısaca şöyle özetleyebiliriz: Gün içinde çalıştınız ettiniz, iyi güzel. Ama günün belli bir saatinden sonra şalteri indirin ve o saatten sonra işinize dair en ufak bir şeye bile bakmayın. Çalışmayla alakalı tüm bağlantılarınızı kesin ve zihninizi *ense yapma moduna* sokun. 9-5 çalışan biriyseniz ister istemez şalteri indirme konseptini hayatınızda uyguluyorsunuz demektir. İşten eve geldiğinizde yapacak bir şeyiniz kalmamış oluyor ve ertesi günkü mesai saatine dek kendinizi dilediğiniz gibi deşarj edebiliyorsunuz. Ama evden çalışan, kendi işini yapan biriyseniz veya bir öğrenciyseniz, 9-5 çalışma gibi keskin bir rutine sahip olmadığınızdan şalteri kaldırıp indirmenizi ayarlayacak rutinlerin inisiyatifi kendi elinizdedir. İşin aslı bu inisiyatif o kadar da hoş değildir. İnsanın kendi rutinini oluşturması, halihazırda uyması gereken bir rutine kıyasla daha zordur. Hâl böyle olunca bu insan, belli bir rutinle çalışmak yerine gerilla usülü pata küte diyebileceğimiz dağınık bir çalış-

ma stratejisi izleyebilir. Örneğin bu kişi sabahın 11'inde kalkar, üç dört saat çalışır ve sonra bir süre dinlenir. Ardından akşam 8 gibi tekrar işe koyulur ve uykusu gelene kadar çalışır. Bu verdiğim örnekte bir şey eksik, farkındasınız değil mi? Bu kişi şalteri asla tam olarak indirmemiştir. Gün içinde yaptığı işe sadece ara verip kendisine tam bir zihinsel gevşeme sağlamamıştır. Şalteri indirme konseptinin özellikle yatmadan önce işlevsel olduğunu düşünüyorum. Geceleri çalışmayı ben de çok seviyorum, ancak geceleri uyumadan en az iki saat evvel işe dair tüm bağlantılarımı koparıp kasıtlı bir tembellik yapmaya özen gösteriyorum. Çünkü kendimde fark ettiğim bir durum var. Uykum gelene kadar çalışıp ertesi gün uyandığımda sanki işime uyku molası vermişim ve kısa bir aradan sonra devam ediyormuşum gibi hissediyorum. Oysa yatmadan önce kendime o ense yapma hakkını tanıdığımda, sabahları yapacağım iş için daha *iştahlı* bir şekilde uyanmış oluyorum.

Kendimize tanıdığımız tembellik hakkını hangi aktivitelerle geçirdiğimiz de önemlidir. Bazı aktiviteler bizi işimizden uzaklaştırmaktan ziyade bize işimizi hatırlatır. Örneğin bir film eleştirmeniyseniz ve dinlenme vaktinizde film izliyorsanız, bu izlediğiniz film size işinizi hatırlatacağından ve aklınıza "acaba bu filmi de mi eleştirsem" düşünceleri geleceğinden bu aktivite tam anlamıyla bir deşarj etkisi göstermeyecektir. Dinlenme aktivitelerimizde anahtar kısmın *alakasızlık* olduğu kanaatindeyim. Dinlenme zamanlarında yaptığımız aktivite, asıl işimizle ne kadar alakasız olursa o kadar iyi. Bir sporcunun ens-

trüman çalması veya bir mühendisim resmi yapması gibi. Amacımız, rahatlama evremize girdiğimiz andan itibaren yaptığımız işten uzaklaşabildiğimiz kadar uzaklaşmak. Bu kısımda yürümenin ne kadar etkili bir rahatlama yöntemi olduğuna değinmek istiyorum. Yürümek enteresan bir aktivitedir, çünkü yürürken rahatlamanın yanında ister istemez düşüncelerde de boğuluruz. Frederic Gros'un *Yürümenin Felsefesi* kitabı, yürüyüş ritüelini hayatına katan büyük düşünürlerin bu eylemden ne kadar istifade ettiğine dair muazzam bir derlemedir. Kitabın en etkileyici kısımlarından biri Friedrich Nietzsche'nin, yaptığı doğa yürüyüşleri sayesinde yaratıcılığını nasıl da arttırdığına yönelik olan bölümdür.

> "Elden geldiğince az oturmalı; açık havada, yürürken doğmayan, kasların da birlikte şenlik yapmadığı hiçbir düşünceye güvenmemeli. Önyargıların hepsi bağırsaklardan gelir. Bir kez daha söylemiştim, Kutsal Tin'e karşı işlenen asıl günah kaba etlerdir."[20]
>
> -Friedrich Nietzsche,
> *Ecce Homo*

Nietzsche'nin yazmasını sağlayan elleri kadar ayaklarıdır da. Yürüyüş yaparken aynı zamanda düşünür, üstelik yürürken aklına gelen fikirler o masa başında tıkanıp kaldığı zamankilerden daha yaratıcıdır. Nietzsche de

20 Friedrich Nietzsche, *Ecce Homo*, çev. Can Alkor (Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 2011).

yürüyüşe bir zihinsel keşif olarak yaklaşır. Yürürken zihni açılır, aklına bambaşka fikirler gelir ve onun için geriye kalan da evine dönüp bu fikirleri yazıya geçirmektir. Yürümek, hele ki sakin ve doğayla iç içe bir yerde yapıldığında insanı mistik bir ruh haline sokar. Yürürken bir ritim yakalamaya başlarsın. Dalgalı düşüncelerin durulmaya, daha berraklaşmaya başlar. Adımların, düşüncelerin, yürüdüğün yol sanki senin kontrolünden çıkmış gibi ilerler. Sanki her şey kendiliğinden gerçekleşiyormuş gibi bir akış haline girersin. Yürüyüş yapmak muazzam bir zihin gevşetme aktivitesidir. Yürüyüş yapmamın baş ağrıma bile iyi geldiğini gözlemlediğim zamanlar oldu. Bazen kafama takılıp canımı sıkan dertlerimi yürürken çözme fırsatı yakaladım. Günün belli bir saatini yürümeye ayırın ve hele ki fırsatınız varsa sakin bir park seçin. Zihninize sanki masaj yapıldığını hissedeceksiniz.

Çalışmaktan, odaklanmaktan bahsettik ama tükeniş sendromundan bizi kurtaracak etmenlerden biri de hakkını vererek dinlenmektir. Yemek ve açlık arasındaki ilişkiyi düşünelim. Kendimizi yemek yemekten mahrum bıraktığımızda iştahımız açılır, o yemeği bir an önce mideye indirmek isteriz. Yaptığımız bir işe ara vermek de buna benzer. Zihnimiz giderek o işe karşı iştahlanmaya, o işi özlemeye başlar. Ve bu özlem tam zirvede olduğu an tekrar işimizin başına dönersek aldığımız lezzet katbekat artacaktır.

Tükeniş sendromunu ben toksik bir ilişkiye benzetiyorum. Bir ilişkide insana en çok acı veren durum, senin ilişkiye o kadar emek vermene rağmen karşı taraftan ben-

zer bir çaba görmeyişindir. Günün sonunda çabalayanın bir tek sen olduğunu bilmek sana değersiz bir avanak olduğunu hissettirir ve en son o kişiden uzaklaşmaya başlarsın. Uzaklaşmanın sebebi illaki o kişiyi artık sevmemen değildir, bazen halen seversin ama onun yanında kendini değersiz hissetmeye daha fazla katlanamazsın. Bizler sadece çevremizdeki insanlarla değil, yaptığımız işle de bir ilişki içerisindeyiz. Bu ilişki muhtemelen yıllarca, hatta romantik ilişkilerimizden bile daha uzun sürecek. Karşılığını alamadığımız bir işe haddinden fazla emek vermenin sonucu barizdir. O yüzden mesleğimizle olan ilişki, hem değer verip hem de değer gördüğümüz bir insanla olan ilişkimize benzemeli.

MERAKIN TEHLİKELİ CAZİBESİ

"Şuursuz merakın seni nelere sürüklüyor böyle? Sen de mi kendine ve dünyaya şeytani bir düşman kazandırmak niyetindesin?"[21]

-Mary Shelley,
Frankenstein

Eğer UFC veya NBA gibi Amerika temelli spor organizasyonlarını takip ediyorsanız, bu maçları canlı izlemek adına gece beş civarında uyanmanız gereken anlar olacaktır. Ben NBA'den ziyade bir UFC hastasıyım. UFC, dünyanın her yerinden elit sporcuların yer aldığı bir karma dövüş sanatları organizasyonu. Ayda bir kere gerçekleşen *main event'te* sporcular sıkletlerinin kemer maçına çıkar ve ben de bu organizasyonun ne zaman bir main event'i olsa, gecenin beşi demeden ve hiç zorlanmadan zımba gibi yatağımdan kalkabilirim. Peki beni gecenin köründe ve bu kadar etkili kaldırabilen o gücün altındaki motivasyon nedir diye bir soru sorsam? Sonuçta uykumun belki

21 Mary Shelley, *Frankenstein ya da Modern Prometheus*, çev. Duygu Akın (Can Yayınları, 2012).

de en derin olduğu anda, sadece iki sporcunun birbirini pataklamasını izlemek için uyku konforumu rahatça feda edebilmem daha fazla irdelenmeyi hak ediyor. İşin aslı, dövüşün kendisi ilgimi o kadar da çekmiyor. Ama o dövüşün nasıl sonlanacağına dair delicesine bir *merak* duyuyorum. UFC'deki dövüşçüler, maçlardan birkaç gün evvel karşılıklı olarak bir basın toplantısına katılır ve bu toplantıda birbirleriyle atışırlar. "Seni böyle benzeteceğim, şöyle yok edeceğim" şeklinde duyduğumuz ifadeler biz seyircilerin o maça olan ilgisini harlar. Sonuçta iki rakibin arasında bir husumet olduğu zaman rekabet her zaman daha keyiflidir. Dövüşçülerin kafese girdikleri andan itibaren ak yüz kara yüz belli olacak, birisi lafını yutacak ve diğeriyse lafını ispat edecektir. 2018 yılında Conor McGregor ve Khabib Nurmagomedov maçının ülkemizde ve bütün dünyada bu kadar ilgi görmesinin asıl sebebi, maçtan ziyade ikilinin maç öncesindeki atışmalarından kaynaklanıyordu. Bu atışmalar, insanlardaki "acaba maç nasıl sonuçlanacak" merakını tetiklemişti.

Conor McGregor her ne kadar bu maçı kaybetse ve sonraki süreçlerde kariyerinde ciddi bir düşüş yaşasa da bu maçtan üç sene önce, 2015 yılında dövüş sporunun bir süperstarı konumundaydı. Çıktığı maçları genellikle nakavt ile kazanıyor, kafes içindeki esnek ve yaratıcı hamleleriyle izleyicileri kendine hayran bırakıyordu. Aynı sene yaptığı bir röportajda[22] spordaki bu başarısını dövüşe karşı içkin bir meraka sahip olmasına bağlıyordu.

---

22 "Conor McGregor Interview." Darren Frehill. 27 Ocak 2015. Video, https://www.youtube.com/watch?v=-jtnF3L2cnk.

"Ben sadece silahsız dövüşe meraklı bir hayranlık duyan, normal bir adamım."

-Conor McGregor

Bu sözün, Einstein'ın, "Hiçbir özel yeteneğim yok. Sadece tutkulu bir meraklıyım," sözüne ne kadar benzediğini fark etmek zor değil. Conor maçlara çıkmadan önce hayal gücünde yüzlerce kez maça çıkıyordu bile. Zihninde dövüş sekansları yaratıyor, rakibin muhtemel hamlelerini savuşturacak senaryolar üzerine kafa yoruyor ve bu sekansların motorunu da kendisindeki *merak duygusu* ateşliyordu. Başarılı insanların yaptıkları işe karşı sadece maddi veya egoist motivasyonlarının bulunduğunu iddia etmek eksik olacaktır. Ayrıyeten bu insanların muhafaza ettikleri çocuksu meraklarını ustalıkla işlerine kanalize edebildiklerini görürüz. Bu kişiler işleri üzerine saatlerce düşünmekten gocunmaz, her gün aynı işi tekrar tekrar yapmaktan sıkılmazlar. Kendini yenileyen merak duyguları sayesinde o iş cazibesini öyle kolay kolay kaybetmez. Ama merak, her zaman bizi kariyerimizde yükselten, potansiyelimizi açığa çıkaran bir duygu değildir. İnsan bazen ölüme, vahşete, karanlık konulara dair de yoğun bir merak duyar.

Yolda yürürken bir araba kazasına şahit oldunuz diyelim. Polis ve ambulans geldiğinden sizin sıradan bir vatandaş olarak artık o kaza için yapabileceğiniz hiçbir yardım kalmamış. Ama yine de içinizden bir kuvvet ısrarla sizi o kaza bölgesine bakmanız için baştan çıkarıyor. Ne zaman bir araba kazası olsa, kazayı geçiren insanların

kanlar içindeki ve belki de parçalanmış bedenlerine merakla bakmak isteyen insanlar görürüz. Seri katil belgeselleri bizleri ekran başına kilitler, askerlerin feci katledilme videolarını paylaşan siteler yüz binlerce tıklanma alır. Biz insanlar her zaman iyi, güzel konuları merak etmeyiz. Ölümü ve vahşeti içeren *karanlık meraklarımız* da vardır. Ama böyle meraklarımıza, karanlık konulara odaklanıyor diye zararlıdır diyebilir miyiz? Böyle meraklarımız yüzünden kendimizi suçlu hissetmeli miyiz? Araba kazası örneğine geri dönelim. Araba kazasında olay yerine toplanan insanlar sadece merak duygularını tatmin etmezler, ayrıyeten bu kazanın gerçekleşme sebebini de öğrenirler. Sürücü belki alkollüdür, fazla hız yaptığından virajını alamamıştır veya önceki gece uykusuz kaldığından yolculuk esnasında dalıp gitmiştir. Sadece merakından dolayı kaza bölgesine giden vatandaş, o kazadan bir ders alarak hayatına geri döner. Kazanın sebebini öğrendikten sonra arabayı artık daha dikkatli sürmeye başlar. Ölüme ve vahşete duyduğu merak, bu kişiyi hayatın sunabileceği felaket senaryolarına karşı daha temkinli biri yapmıştır.

Coltan Scrivner, *Neden Seri Katillerden Büyüleniyoruz?* makalesinde zebraların aslanlara yönelik tavırlarından örnek verir.[23] Zebralar, avlanma tehlikesinde olmadıkları zamanlarda aslanları büyük bir dikkatle gözlemler. Bir zebra, kilitlenmiş bir şekilde, kendisi için en tehlikeli yır-

23 Coltan Scrivner Ph.D., "Why We Are Fascinated by Serial Killers." *Psychology Today*. 1 Mayıs 2022. https://www.psychologytoday.com/us/blog/morbid-minds/202205/why-we-are-fascinated-by-serial-killers.

tıcı olan aslanı izler. Başlarda zebralardaki bu aktivite absürt gözükür. Sonuçta, neden senin canına kastedebilecek bir yırtıcıya bu kadar yakınlaşasın ve ondan kaçmak yerine onu gözlemleyesin ki? Ondan ne kadar uzak olsan, ona ne kadar az maruz kalsan o kadar iyi değil mi? Ancak zebralar aslanları gözlemleyerek bir taraftan da aslanların davranış örüntülerini çözerler. Bir aslan ne zaman avlanır, nasıl hareket eder gibi örüntüleri öğrenen bir zebra, ilerleyen zamanlarda bir aslanla karşı karşıya geldiğinde ondan nasıl kurtulacağını artık daha iyi bilecektir. Zebraların aslanları gözlemlemesi, biz insanların oturup seri katil veya True Crime (Gerçek Suç) belgeselleri izlemesi gibidir. Bizler de yırtıcı insanların psikolojilerine, onların hayat hikayelerine karşı yoğun bir merak besleriz. Scrivner'a göre zebralardaki *yırtıcıyı gözlem* mekanizmasının bir benzeri biz insanlarda da bulunur. Karanlık meraklarımızın bir eklentisi olan kriminal kişilere duyduğumuz ilgi sayesinde canımıza kastedebilecek bu tehlikeli insanlar hakkında bilgiler öğreniriz ve onların zihinlerini analiz ederek insanlara uyguladıkları manipülasyon tekniklerininin farkına varırız. Kaza bölgesini gözlemleyerek bir taraftan da bu kazalardan nasıl kaçınabileceğimizi öğreniriz. En nihayetinde, karanlık meraklarımız sayesinde gerçek hayatın karanlık taraflarından korunabilmek için gereken alet çantasına sahip oluruz. *The Godfather* filminde Michael Corleone karakteri ne diyordu? "Dostlarını yakın tut, düşmanlarını daha da yakın."

Ölüme ve vahşete dair meraklarımızda bile hayra yorulabilecek kısımlar olduğunu kabul edersek, neden "merak

kediyi öldürür" gibi bir ifade halk ağzında yer edinmiş ki diye bir soru sorabiliriz. Conor McGregor örneğinde olduğu gibi işine karşı duyulan merak bir kişiyi motive edebiliyorsa, ölüme ve vahşete duyduğumuz meraklar bile bize hayata dair bir şeyler öğretiyorsa, o vakit merak gibi faydalı bir duygu neden kediyi öldürsün ki? Anil Kumar, *From Curiosity to Regret (Meraktan Pişmanlığa)* ismini verdiği yazısında, sadece merak duygusundan hareketle çıktığı bir yolun sonunda nasıl da pişman olduğundan bahsediyordu. *Dark Web* tabirini duymuşsunuzdur. Dark Web, internetten normal yollarla ulaşamayacağınız ama özel bilgisayar ağları sayesinde girebileceğiniz ve yasa dışı içeriklerin paylaşıldığı bir ağ. Bu ağ bünyesinde insanlığa dair aklınıza gelebilecek her türlü pislik içerik, uyuşturucu ticareti, kumar veya başkalarının kişisel bilgilerini barındırıyor. Anil, makalesinde Dark Web terimiyle bir arkadaşı sayesinde tanıştığından bahsetmişti. Arkadaşı bu yasak ağı o kadar heyecanla ve büyülenmiş bir şekilde anlatmıştı ki Anil'da Dark Web'e karşı tutkulu bir *merak* uyanmaya başladı. Forumlarda yaptığı araştırmalar sonucunda sadece bu ağın neler içerdiğini ve en önemlisi bu ağa nasıl giriş yapabileceğini öğrendi. Yasak elmaya çıkan o kapının kilidini bulmuştu, eğer isterse o kapıyı ardına kadar açabilirdi.

Yasak olan merak uyandırır, yasak olana maruz kalmak isteriz. Merak duygusu bir kere tetiklendiği vakit, sanki kan kokusu almış bir köpek balığı gibi bizden o merakın tatmin olmasını ister. Anil de merakın bu isteğine yenik düştü, kendini tutamadı ve o kapıyı açtı. Sonrasında

ise onu yoğun bir endişe dönemi bekliyordu. Acaba bu ağa girdikten sonra onun bilgileri de çalınmış mıydı veya başkaları onun bu ağa girdiğini öğrenebilir miydi? Fakat Anil'e vurulan en ağır darbe, o kadar merak ettiği içeriklerle karşılaştığı zaman bozulan psikolojisiydi.

> "Dark Web merakımdan öğrendiğim en önemli ders, dikkatli internet kullanımının önemidir. İnternet geniş ve güçlü bir araçtır, ancak sorumlu bir şekilde kullanılmazsa tehlikeli de olabilir. Merakımın beni ciddi sonuçları olabilecek bir duruma sürüklediğini fark ettim."
>
> -Anil Kumar

Anil'in kurduğu ifadedeki "internet" kelimesi yerine "merak" kelimesini koyalım. *Merak geniş ve güçlü bir araçtır, ancak sorumlu bir şekilde kullanılmazsa tehlikeli de olabilir.* Merak ve pişmanlık arasındaki ilişkiye günlük hayattan birçok örnek verebiliriz. Çocukların her türlü maddeyi merak edip ağızlarına atmaya yeltendiğinden ilaçların üstünde "çocukların ulaşamayacağı yere koyunuz" yazar. Bir müptezelin uyuşturucuya ilk bulaşma anı da, "acaba kafası nasıldır?" merakından kaynaklanır. Merakın tehlikeli kısmı tam da burada yatar. Bölümün başında verdiğim örnek olan araba kazasına duyulan merak değil de, geleceğimizi düşünmeyip de anlık kibirle hareket ettiğimiz meraklar asıl tehlikeyi içerir.

Edebiyat dünyasında merakın tehlikeli tarafını mu-

azzam şekilde işleyen bir hikaye bulunuyor. Mary Shelley'den *Frankenstein*. Bu esere dair doğru bilinen yanlışlardan biri, o kafası vidalı ve iri yarı olan malum yaratığın isminin Frankenstein zannedilmesidir. Oysa Frankenstein, o yaratığı tasarlayan bilim insanı Victor'un soyadıdır. Hikayenin üstünden kısaca geçelim. Victor Frankenstein her bilim insanı gibi gücünü merak duygusundan alıyordu. Kendisinden bahsederken, *"Anımsayabildiğim ilk duyguların arasında merak, doğanın gizil kanunlarını öğrenmek için yapılan azimli araştırmalar ve öğrendikçe duyulan, kendinden geçercesine bir mutluluk vardır,"* ifadelerini kullanıyordu. Victor'un asıl amacıysa hayatın sırrına vakıf olmak, nasıl sıfırdan bir can yaratabileceğini çözmekti. Victor binbir uğraşla mezarlıklardan ceset parçaları toplamış, onları birleştirmiş ve halihazırdaki bilgilerini de harmanlayarak nihayetinde sıfırdan canlı bir varlık yaratmayı başarmıştı. Ama bir sorun vardı. Bu yaratık fena derecede çirkin ve korkutucu bir görünüme sahipti. Victor da yaratığın iğrenç suretine şahit olur olmaz kendini laboratuvarından dışarı attı ve yaratığı da oracıkta terk etti.

Yaratıcısı tarafından kabul görmeyen bu yaratık umudunu öyle hemen kaybetmemişti. Toplumun içine karışıp, Victor'dan görmediği sıcaklık hissini diğer insanlardan alabileceğini düşündü. Ama her kim ki bu yaratığı görürse tıpkı Victor gibi ondan istemsiz olarak iğrenmeye başlıyordu. Çevresinden en ufak sevgi kırıntısı göremeyen bu yaratık da en son Victor'a karşı bir isyan bayrağı çekti. Mademki onu dünyaya Victor getirmişti, yaratıcı-

sının sorumluluk alması veya en azından kendi elleriyle yarattığı yaratığa karşı ufak bir sahiplenme göstermesi gerekiyordu. Oysa Victor bu rehlikeyi göze alamayıp yaratığı tamamlar tamamlamaz tek başına bırakmıştı. Eğer kendi yarattığı bir varlığı böyle terk edecekse, neden en başta onu dünyaya getirmişti ki? Yaratık, hayata ve kimsesizliğine olan öfkesinin odağını yavaş yavaş Victor üzerine kaydırmıştı. Hikayenin geri kalan kısmı, yaratığın Victor'dan intikam alma sürecini işliyor.

Mary Shelley'nin bu eseri, edebi akım olarak *romantizm* sınıfına girer. Doğaya ve duygulara önem veren bu akım bizlere günün sonunda güzelliğe ve estetiğe ne kadar düşkün olduğumuzu hatırlatır. Romantizm için beyinden ziyade kalp kıymetlidir, analitik düşüncenin katılığı yerine hissiyatın yumuşaklığı tercih edilir. Victor'un veya diğer insanların yaratığı görür görmez onu reddetmesi, hatta bu yaratığı bir tehdit unsuru olarak görmelerinin temelinde romantik bir ruha sahip olmaları yatar. Çünkü yaratık çirkindir, iğrençtir ve ürperticidir. En önemlisiyse *doğa dışıdır,* bir insan tarafından yapay olarak geliştirilmiştir. Victor'un ne kadar tutkulu bir romantik olduğunu sadece yaratığa gösterdiği tepkiyle değil, ayrıca yaptığı doğa yürüyüşleri sayesinde de anlarız. Victor başının dertte olduğunun ve yaratığın eninde sonunda ona ciddi zararlar vereceğinin farkındadır. Ama her şeye rağmen yaptığı doğa yürüyüşlerinde tüm bu dertlerini unutabilmiş ve doğanın kudretini içinde hissedebilmiştir. Kibrini kaybetmiş ve tevazu kazanmıştır. Kibir ve tevazu kavramlarını unutmayın, yazının ilerleyen kısımlarında tekrar değineceğiz.

Romantizmin yanında bu hikaye merak duygusunun tehlikeli ve yıkıcı tarafını da işler. Kitabın ismine geri dönelim. "Frankenstein" tabiri yaratığa değil de yaratıcıya ait olduğu gibi, kitabın ismi de sadece Frankenstein değildir. Bu kitap, *Frankenstein ya da Modern Prometheus* olarak geçer. Peki Prometheus'un bu hikayeyle ilgisi nedir? Prometheus, bir tanrılara bir de insanlara baktığında aralarında önemli bir fark görür. Tanrılar ateşe sahipken insanlar ateşin varlığından bihaberdir. Prometheus ateşi tanrılardan çalarak insanlara verir. Burada ateşin, bilimi ve aydınlanmayı temsil ettiğini söyleyebiliriz. Fakat Prometheus'un insanlara duyduğu bu yüce gönüllülüğü, tanrılar katında pek hoş karşılanmaz. Prometheus haddini aşmanın bedelini, kendisinin kayaya bağlanıp karganın karaciğerini yemesiyle sürecek bir sonsuz işkenceyle öder.

Victor Frankenstein bir açıdan modern Prometheus'tur. Ateşe, bilmeye karşı tutku derecesinde merak duyar. Kendisinden aşkın olan bir ateşi, can yaratabilme kudretini çalmak ister ve sonucunda ateşle oynamanın cezasını çeker. Prometheus'u cezalandıran tanrılardır, Victor'u ise kendi elinden çıkan yaratığı cezalandırmıştır. Belki Prometheus'u harekete geçiren de merak duygusu olmuştur. "Bu ateş hep tanrıların elindeydi, bakalım insanlar bu ateşle neler yapabilecek?" diye düşünüp insanların potansiyeline duyduğu meraktan dolayı ateşi onlara vermek istemiş olabilir. Ama Victor açısından konuşursak, onu harekete geçiren duygu net bir şekilde merak olmuştur. Victor yaratıktan bahsederken, *"Merakımın ve kanunsuz amaçlarımın ürünü olan şey"* ifadesini kullanır.

Elimizde Victor Frankenstein, Prometheus ve ateş kavramları bulunmakta. Şimdi bir bağlantı kurmaya çalışalım ve merakı bir *ateş* olarak düşünelim. Ateş ilk baktığımızda ürpertici bir forma sahip olsa da tarih boyunca insanlara hep yardım etti. Ateş ışıktır, aydınlanmadır, pişirmedir, estetiktir ve medeniyettir. Ama ateş aydınlatıcı özelliğinin yanında yakıcıdır da. Ateşe elimizi sokmaya çalıştığımızda, hayatımızda daha önce rastlamadığımız türden özel bir acı hissederiz. Bu acı o kadar keskin ki cehennem tasvirlerinde baş unsur olarak ateşin seçilmesi tesadüf değil. Bu yazı açısından *merak=ateş* demek uygun olacak. Meraklarımız bir nevi ateşle oynamak gibidir. Bu meraklar sağlıklı oldukları müddetçe, ateş gibi çevremizi aydınlatır, bizi medenileştirir. Ama ne zamanki bu meraklarımız haddini aşmaya başlar, işte o zaman ateşin ışıltısından faydalanmak yerine elimizi o ateşin içine sokmuş oluruz.

Frankenstein'daki *tehlikeli merak* konseptinin bir benzeri Odysseia destanında işlenir. Destanda *Siren* ismiyle geçen, büyüleyici güzelliğe ve sese sahip canlılar, gemicileri yoldan çıkarmalarıyla meşhurdur. Gemiciler bu sirenlerin cezbedici seslerini duydukları an hem mecazi hem de gerçek anlamda yoldan çıkarlar. Siren seslerini duyan gemiciler, rotalarını istemsiz bir şekilde Sirenlerin yer aldığı kayalıklara çevirir ve gemilerini batırırlar. Tanrıça Kirke, destanın kahramanı Odysseus'a bu Sirenlerin ne kadar tehlikeli olduğunu söyleyip, gemisiyle bu bölgeden geçerken önlem alması gerektiğini tembihler. Odysseus, Kirke'nin sözünü dinler. Önce tayfasının kulakları-

nı mumla kapatır, fakat sıra kendisine gelince kulaklarını kapatmak istemez. Onun yerine kendisini yelken direğine bağlamayı seçmiştir. Peki Odysseus, neden Sirenlerin tehlikesini bilmesine rağmen onların sesine maruz kalmak istemiştir? Mesele sadece Sirenlerin güzelliği ve seslerinin büyüleyiciliği midir? Destandaki Sirenlerin ağzından çıkan şu ifadeye dikkat edelim:

> "Gel buraya, dillere destan Odysseus, Akhaların şanı şerefi,
> durdur gemini de duy bizim sesimizi.
> Hiçbir vakit bir kara gemi buradan geçemedi
> durup dinlemeden ağzımızdan çıkan tatlı ezgileri,
> dinlerler doya doya, daha çok şey öğrenir öyle giderler.
> Biliriz biz engin Troya'da olup biten her şeyi"[24]

Destanın yazarı Homeros, bu pasajla bizlere Sirenlere dair ince ve zekice bir detay sunar. Sirenler sadece güzellikleri ve sesleriyle değil, vadettikleri bilgiyle de insanları baştan çıkarır. Sirenler ifade ettikleri gibi olup biten her şeyi bilen ve insanlara gerçeği öğrenme fırsatı sunan varlıklardır. Sirenlerin, insanların gözleri veya kulaklarına hitap ettikleri için onları baştan çıkardıklarını zannederiz. Oysa bu varlıklar insanların *merakına* oynarlar. Odysseus

24 Homeros, *Odysseia*, çev. Azra Erhat-A. Kadir (Can Yayınları, 2008).

da merakına yenik düşmüştür. Frankenstein hikayesi bizlere merakın tehlikeli tarafını anlatırken, Odysses'un Sirenleri ise merakın baştan çıkarıcı tarafını gösterir.

Merakın hem aydınlık hem de karanlık tarafının olduğunu fark ediyoruz. Ama yine de merak kavramını iyi merak ve kötü merak diye ayırmak epey bayağı gözüküyor. Merak için daha teknik ve tatmin edici bir ayrım yapamaz mıyız? Ben bu kısımda şöyle bir ayrım yapmak istiyorum: *tevazudan* gelen merak ve *kibirden* gelen merak. Tevazudan gelme merakı olan bir kişi, bilgi yoksunluğuna sahip olduğunun farkındadır ve alçakgönüllüdür. "Öğrenmek için öğrenmek" bu sınıftaki insanlara ait bir tabirdir. Merak ettiğiniz bir konu var diyelim, örneğin din felsefesi. Ve siz de internetten bu konulara dair kitap siparişleri verdiniz. Kargocunun size o kitabı teslim etmesi ne büyük bir keyiftir değil mi? Bir an önce o kitapları sindirip bilgiler öğrenmek istersiniz. İşte buradaki merakımız tevazudan gelir. Bilgi yoksunluğumuzu kabul etmiş ve bunu tatmin etmek için sağlıklı bir şekilde harekete geçmişizdir. Kibirden gelme meraka sahip bir kişiyse bilgi yoksunluğu karşısında bir uyuşturucu bağımlısı gibi hareket eder. O yoksunluk hali kişiyi bir krize sokar, kibrini tetikler. "Nasıl olur da bu bilgiyi bilemem?" diye düşünür, egosuyla hareket eder. Victor Frankenstein hikayenin başlarında bize sanki tevazudan gelen meraka sahip bir araştırmacı gibi görünmüştü. Oysa sonradan anladık ki Frankenstein'ın asıl merakı kibrine dayalıydı. Kendisi sıfırdan, tek başına bir can yaratmak ve Tanrı'yı oynamak istemişti. Hikayedeki başka bir karakter olan Robert Wal-

ton ise Victor'dan farklı olarak "coşkun merakını yeryüzünün bakir manzaralarıyla" tatmin ettiğini belirtmişti. Robert Walton'daki merak tevazuya dayanıyordu. Doğanın kudreti ve güzelliği karşısında bir alçakgönüllülük kazanmıştı. Victor'un merakı ise kibre dayanıyordu. Sahip olduğu bilgilerin kendisini bir Tanrı yapmasını istemişti.

Merakın en yüce halinin, insanın kendi hayatına karşı duyduğu merak olduğunu düşünüyorum. Kendinize bir sorun, hayatınıza dair merak ettiğiniz bir şey var mı? Böyle sorulunca insanın aklına ilk olarak gelecek kaygısı gelmeye başlıyor. Meraktan ziyade endişeye yakınlaşıyoruz. Ama hayata bir hikaye olarak bakmaya çalışın. Hatta hayatı bir hikaye olarak görmek bile eksik olacaktır. O kadar fazla hikaye tükettik ki artık sonunu tahmin edebiliyoruz. Anlıyoruz bir şeylerin nasıl sonuçlanacağını. Ama hayat öyle değil. Kendi hayatımıza yönelik de tahmin yaparız, fakat kaçı tuttu söyleyebilir misiniz? Hayat beklenmediklerle doludur. Krizler, yakın ölümleri, başarılar, fırsatlar... Hepsi hayatın o kendine has dinamiğinde gizlidir ve hiçbir hikaye de bunu taklit edemez. O yüzden yapacağımız en iyi işlerden biri de kendi hayatımızın beklenmediklerine karşı bir merak duymaktır. Kimlerle karşılaşacağız, nasıl çuvallayacağız, neler öğreneceğiz ve altından nasıl kalkacağız? Merakın en asil halidir insanın kendi hayatına merak duyması. Hem de en kolayıdır. O yüzden bu yüce ve tehlikeli merak duygusunu, Frankenstein'dan hareketle bir ateşe benzettim. Bizler de bu ateşin bizi aydınlatmasını sağlayalım ve bırakalım içimizi ısıtsın, yönümüzü aydınlatsın. Kibirden gelen meraka düş-

meyelim, o ateşe fazla yakınlaşıp kendimizi yakmayalım. Victor Frankenstein kendi yarattığı ateşle kavrulmuştu. Ki hikayenin sonunda yaratık da kendini ateşe vererek öldürüyor.

ACI ÇEKEN SANATÇI

"Eğer bu lanet hastalığım olmadan çalışabilseydim neler yapardım."[25]

-Vincent van Gogh

Eminem'im ilk albümünde sevdiğim bir şarkı var. Bu şarkı *Brain Damage (Beyin Hasarı)* olarak geçer ve şarkının bir kısmında Eminem, çocukluğunda yaşadığı birçok travmaya ve özellikle de ortaokulda uğradığı zorbalıklara değinir. Bir çocuğun kendisini tuvalette kıstırıp kafasını pisuvara vura vura burnunu kırmasından bahsettiği yer şarkının en vurucu kısmıdır. İşin aslı Eminem'im birçok şarkısında geçmişte yaşadığı travma ve acıların izini görürüz. *Mockingbird* şarkısı iki kızıyla geçirdiği sıkıntılı süreçleri anlatır, *Not Afraid*'de uyuşturucu bağımlılığını nasıl geride bıraktığını görürüz ve *Rock Bottom*'da işsizlikten ve fakirlikten dolayı öfkesini dışa vurur. Çekilen ıstıraplar Eminem'im şarkılarında her zaman kendilerine bir yer bulmuştur ve biz dinleyicilerin kafasında tuhaf bir

25 "Letter from Vincent Van Gogh to Theo Van Gogh Saint-Rémy, 2 May 1890." WebExhibits. t.y. https://www.webexhibits.org/vangogh/letter/20/630.htm.

düşünce belirir. Eminem bu acıları çekmeseydi ve hatta güllük gülistanlık bir hayat yaşasaydı bu kadar üretken ve etkili bir sanatçı olabilir miydi? O çocuk tuvalette burnunu kırmasaydı, Eminem kızlarıyla o zorlukları *yaşamasaydı,* uyuşturucu batağına düşmeseydi, fakirlikten kafayı sıyıracak noktaya gelmeseydi; kısacası acı çekmeseydi halen Eminem olur muydu? Bu tarz düşünceler sonucu varacağımız nihai argüman, acıların sanatı beslediği fikridir.

Eminem'im acılarla dolu bir hayat yaşamasının sanatında ona malzeme verdiği bir gerçek. Başka sanatçılarda yine benzer acı örüntüsü karşımıza çıkar. Dostoyevski kumar bağımlılığı yüzünden ailesini ve kendisini ciddi derecede hırpalamıştır fakat bu sefalet dolu bağımlılık süreci ona bir kumar bağımlısı olmanın psikolojisini öğretmiştir. *Kumarbaz* kitabındaki o bağımlılık psikolojisini bu kadar iyi yansıtabilme sebebi, Dostoyevski'nin kendi kumarbazlığı ve bu süreçte çektiği acılardır. Frida Kahlo'nun bu hayattaki iki büyük travması, on sekiz yaşında geçirdiği otobüs kazası ve kazadan yıllar sonra yaptığı düşüktür. Ressamın eserleri, yaşadığı bu acılara yönelik sembolik göndermelerle doludur. Tolstoy'un yaşadığı ruhsal bunalımları ve karısıyla olan toksik ilişkisini ele alıp eserlerine bakarsak, böylesine karanlık ve gölgeli karakterleri yaratmasında kendi karanlığından beslendiğini düşünürüz.

"Sanatçı" ifadesini duyunca şöyle bir tasvir aklımıza gelir: İçinde büyük acılar yaşayan, fırtınalar kopan ama bu acılarını sanata kanalize edip yaratıcılık gösteren kişi. Sanat camiasında 27'ler Kulübü dediğimiz bir kavram bile

var. Kurt Cobain, Amy Winehouse, Jimi Hendrix ve birçok sanatçının yirmi yedi yaşındayken depresyondan dolayı intihar etmeleri veya aşırı doz uyuşturucudan ölmeleri halk arasında 27'ler Kulübü denilen kavramı ortaya çıkarmıştır. İşin aslı, "sanatçı dediğin acı çeker, hafif kafadan kontaktır" algısı çok daha eskilere dayanıyor. Platon, *Phaidros* adlı eserinde büyük şairlerin, Musalar veya Müzler ismindeki kardeş tanrıçalardan gelen *hayırlı bir delilik* sonucu sanatsal becerilere kavuştuğunu söyler.

> "Bir başka delilik ya da esinlenme durumu Musalar'dan gelir, bunlar henüz taze durumda bulunan yumuşak ruhları tutarlar, şarkıları ve şiirleri görmelerini sağlarlar ve bu şekilde eskiden yaşamış olanların çok sayıda şey ortaya çıkarmasına ve gençlerin eğitilmelerine neden olurlar. Bundan dolayı şair olmanın sanatlara yeterli geleceğine inanıp Musalar'ın yaratıcılıklarına gelen bir insanın delirmemesi düşünülemez ya da delirenlerin şairliği aklı başında olanların şairliğini bastırır."[26]

Suffering Artist (Acı Çeken Sanatçı) isminde bir arketip inşa ettik. Sanatçıların bu kadar büyük eserleri üretebilmelerinin bedelini çektikleri acılara veya Platon'un tabiriyle Musalar tarafından delirtilmelerine bağladık. Peki durum gerçekten böyle midir, sanatın şartı delirmek veya acı çekmek midir? Vincent van Gogh belki de acı çeken

26 Platon, *Phaidros*, çev. Furkan Akderin (Say Yayınları, 2017).

sanatçı dediğimizde aklımıza gelen ilk kişidir. Van Gogh gerçekten de iki zıt ruhu içinde barındırıyor gibidir. Kardeşine yazdığı bir mektupta hayatın güzelliğinden ve sanatın kıymetinden bahsederken diğer mektubunda intihar ve yaşamın acılarına dair yazar. Kardeşi Theo bile bir mektubunda Vincent'tan bahsederken şöyle bir ifade kullanmıştır: "İçinde sanki iki farklı varlık varmış gibi görünüyor, biri olağanüstü yetenekli, ince ve narin, diğeri bencil ve kalpsiz."[27]

Van Gogh'a bir ruhsal bozukluk teşhisi koyacak olsaydınız ne koyardınız? Van Gogh'un tüm o ikili karakter yapısını düşündüğünüzde bipolar bozukluk aklınızdan geçmiş olabilir ki genel görüş, van Gogh'un bipolar bozukluktan muzdarip olduğuduna yöneliktir.[28] Üretkenliğinin zirvede olduğu o spesifik dönemler bipoların *manik* dönemine benzer. Resim yapabilmesini bırakın yataktan bile kalkamadığı o paralize olmuş halini de bipoların *depresif* dönemine benzetebiliriz. İşin aslı, acı çeken sanatçı dediğimizde zihnimizde tam da böyle bir senaryo canlanıyor. Depresif döneminden geçerken acılar çeken, günlük hayata adapte olamayan ama bu acıları sayesinde sanatı için malzeme biriktiren; manik dönemine geçince de acıları sanatına aktarıp yaratıcılık patlaması yaşayan o deli dolu kişilik. Bipolar bozukluk tam da sanatçılara özel gibi duruyor. Peki gerçekten öyle mi?

---

27 "Letter from Theo Van Gogh to His Family Paris, 1885-1887." WebExhibits. t.y., https://www.webexhibits.org/vangogh/letter/17/etc-fam-1886.htm.

28 Dietrich Blumer M.D., "The Illness of Vincent Van Gogh." *American Journal of Psychiatry 159,* no. 4 (2002), https://doi.org/10.1176/appi.ajp.159.4.51.

Kay Redfield Jamison, *Manic-Depressive Illness and Creativity (Manik-Depresif Bozukluk ve Yaratıcılık)* adlı makalesinde, sanatçılardaki manik-depresif bozukluğun ve daha yaygın ismiyle bipolar bozukluğun onlardaki yaratıcılığa ne tür bir etkisi olduğunu analiz etmeye çalışır.[29] Jamison, sanatçıların normal insanlara kıyasla ruhsal bozukluklara daha yüksek oranda sahip olduklarını savunur ve sunduğu bir dizi araştırmalarla bu iddiasını destekler. Jamison'a göre, içinde yüksek bir yaratıcılık barındıran kişilerin ruhsal bozukluklara sahip olma oranı, ortalama insana göre bir nebze daha fazladır. Yazar özellikle bipolar bozukluktaki manik dönemin yaratıcılık üzerindeki etkisine odaklanır. Manik dönemi, her açıdan depresif dönemin tam zıttı olarak düşünebiliriz. Kişinin manik dönemde içi içine sığmaz. Enerji topu gibidir, özgüveni yüksektir ve coşkuludur. Az bir uykuyla yüksek bir üretkenlik bile sergileyebilir. Zihninin keskinliği ve konsantrasyonu artabilir. Bipolar bir sanatçı düşünelim. Bu sanatçı her ne kadar depresif döneminde pek bir eser ortaya koyamasa bile, manik döneminde bu kişinin muazzam bir yaratıcılık ve üretkenlik hali ortaya çıkabilir. Jamison bu durumu şöyle ifade eder: "Depresyon dünyaya karanlık bir camdan bakmaktır, mani ise bir kaleydoskoptan bakmaktır." Kaleydoskop yani çiçek dürbünü; eski Yunanca *kalos* (güzel), *eidos* (biçim), *scopos* (izlemek) kelimelerinin birleşmesinden oluşur. Bir kaleydoskopun

29 Kay Redfield Jamison, "Manic-Depressive Illness and Creativity." *Scientific American Magazine 272*, no. 2 (1995), https://doi.org/10.1038/scientificamerican0295-62

içinden bakan kişi, çiçeksi fraktalları veya Yunanca kökenleriyle *güzel biçimleri* izler. Hayata çiçek dürbünüyle bakan bir kişi kimsenin görmediği güzellikleri, zariflikleri görebilir ki bir sanatçının da ulaşmak istediği budur.

Nihayetinde Jamison, makalesinde bipolar hastalığının manik dönemdeki bazı belirtilerin sanatçıların işine gelebildiğini ve onları daha yaratıcı yapabildiğini; ayrıca sanatçılarda ruhsal bozukluk görülme sıklığının, normal insanlara kıyasla daha fazla olduğunu belirtir. Peki tüm bu ifadelerden ne anlamalıyız? Korelasyondan nedensellik çıkarma hatasına düşmeyelim. Ruhsal bozuklukların bir insanı daha yaratıcı veya *daha sanatçı* yapabildiğini söyleyemeyiz ki çevremiz bipolar olup da sanatçı izleri barındırmıyan insanlarla doludur. Bir sanatçı eğer ki bipolar bozukluğa sahipse manik dönemde üretkenliğin zirvesine çıkabilir. Ama aynı sanatçı kendindeki bu ruhsal bozukluğu Platon'un tabiriyle tanrılardan gelen bir delilik olarak yorumlayıp, hiçbir tedavi yöntemine başvurmadan bipolar bozukluğuna bir müdahalede bulunmaza bu sanatçının sadece kariyeri değil, hayatı da mahvolma tehlikesi içine girer. Jamison, "ruhsal bozukluklar sanatı besler" gibi katı bir nedensellik kurmanın ileride ne kadar tehlikeli olabileceğinin altını özellikle çizer. Manik dönemin yaratıcılık ve konsantrasyon açısından bazı artıları gerçekten bulunmaktadır. Fakat manik dönem ciddi dezavantajları da yanında getirir. Alkol ve madde kullanımı, şiddete yatkınlık, rastgele cinsel ilişki veya öfke patlamaları gibi durumlar manik dönemde sıklıkla görülebilir. Üstelik bipolar bozukluk sadece manik dönemden ibaret

değildir. Mani bipoların yarısıdır, diğer yarısı olan depresyon bir yerlerde kendi sırasının gelmesini beklemektedir ki depresyon dönemi bir sanatçı için felaket anlamına gelir.

Yaratıcılığını dünya çapında kanıtlamış bir sanatçı olan David Lynch, "acı çeken sanatçı" arketipine son derece karşı bir figürdür. "Eğer depresyondaysan, bir şeyler üretmeyi bırak, yataktan bile kalkamazsın,"[30] diyen Lynch, yaratıcılığın anahtarını acı çekmek değil de keyif almak olarak gösterir, çekilen acıları veya akıl hastalığını romantize etmenin tehlikesi üzerinde durur. Jamison da makalesinin sonlarına doğru benzer bir duruma değinir. Eğer ki bipolar bozukluğa sahip bir sanatçı bipoların sanatına faydalı olduğu konusunda kendini ikna ederse tedavi almaktan kaçınacaktır. "Kullanacağım ilaçlar benim yaratıcılığımı öldürecek" diye korkar ve bipoları kendi haline bırakır. Oysa bipolar tedavi edilmediği takdirde korkunç derecede ölümcül bir hastalıktır. Bipolar kişilerin %15 ile %20 arası intihar sebebiyle hayatını yitirmiştir, %30 ile %60 arası ise hayatlarında en az bir kere intihara teşebbüssetmişlerdir.[31] Van Gogh sanat hayatına yirmi yedi gibi oldukça geç bir yaşta başladı ama devamındaki on senede muazzam bir üretkenlikle yaklaşık 900 eser or-

30 "David Lynch on Depression and Art-mental Illness as the Death of Creativity." Kaipitain Kai. 25 Kasım 2021. Video, https://www.youtube.com/watch?v=4ur3l2GKWzk.

31 Tania Gergel, Frances Adiukwu ve Melvin McInnis. "Suicide and Bipolar Disorder: Opportunities to Change the Agenda." T*he Lancet Psychiatry 11*, no. 10 (2024), https://doi.org/10.1016/S2215-0366(24)00172-X.

taya koydu. Bu neredeyse her otuz altı saatte bir yeni eser ortaya koymak demek. Birisi çıkıp da van Gogh'un bu üretkenliği için manik dönem belirtileri etkili olmuştur diyebilir. Ama en nihayetinde van Gogh'un sanat kariyeri sadece on yıl sürebildi, çünkü ressam otuz yedi yaşında intihar etti. Sahip olduğu ruhsal bozukluk ona kaşıkla belli özellikler verse de günün sonunda tüm bunları kepçeyle geri aldı. Jamison benzer durumu besteci Robert Schumann üzerinden örnekler. Schumann 1840'ta hipomanik bir döneme girer ve yirmi dört tane beste tamamlar. 1844 yılında, ağır depresyona girdiği dönemde ise tek bir beste bile tamamlayamaz. 1849 yılında tekrar bir hipomanik döneme girer ve bu sefer rekor sayıyla yirmi yedi beste tamamlar. 1854'deki depresif dönemine intihar teşebbüsü eşlik eder. Ardından akıl hastanesine kaldırılan Schumann devamındaki iki senede hiçbir bestesini tamamlayamaz ve 1856 yılında yaşamını yitirir.

Van Gogh gibi Robert Schumann'ın da bipolar bozukluğa sahip olduğu düşünülmektedir[32] ve bu iki sanatçının yaşamları boyu üretkenlik sıklığına bakarsak, bipolar özelliklerin onların sanatında üretkenlik artışı sağladığından ziyade bir *üretkenlik dengesizliğine* sebep olduğunu görürüz. Bir seneki manik dönemlerinde muazzam bir üretkenlik gösteren bu sanatçılar başka bir sene depresif bir döneme girip neredeyse hiç eser ortaya koyamaya-

32 Elif Gökçe Tuğrul, "Delilik-Deha İlişkisinin Robert Schumann Üzerinden İncelenmesi ve Bestecinin Kreisleriana Eserine Dair İki Farklı Okuma Denemesi." *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi 33*, no. 4 (2016), https://doi.org/10.16992/ASOS.6517.

cak duruma gelmişler. Sonuç olarak Vincent van Gogh ve Robert Schumann, sahip oldukları ruhsal bozukluklar yüzünden sanatlarına devam edemeyip erken bir yaşta aramızdan ayrıldılar. Bipoların manik dönemdeki bazı belirtileri gerçekten yaratıcılığı bir miktar arttırabilir ama uzun vadede bipolar bozukluk bir sanatçının sadece kariyerini değil, hayatını da mahveder. Jamison bu konuya, "Ağır depresyonda, psikotik veya ölüyken hiç kimse yaratıcı olamaz," ifadesiyle son noktayı koyuyor.

***

Acı çeken sanatçı arketipine bir de *kıskançlık* faktörü üzerinden yaklaşmaya çalışalım. Kitlelere mâl olmuş bir sanatçı olmak gerçekten de biz normal insanlar için kıskanılacak bir durum. Onlarla eşit bir şartta doğmadık bir kere. Allah vergisi dediğimiz bir yeteneğe sahipler ve bizler istediğimiz kadar sıkı çalışalım, onların yetenek seviyesine erişemeyeceğiz. Başarılı sanatçılar hem sevdikleri işi yapıyor hem de bundan para kazanıyor ve üstüne üstlük acayip bir sevgi akınına maruz kalıyorlar. İnsanların kalplerine dokunmalarıyla diğer meslek gruplarından ayrılıyorlar. İyi bir marangozun elinden çıkan masayı kullanırken o marangoza karşı bir minnet duygusu besleyebiliriz, fakat bu minnet duygusu o kadar da şiddetli olmayacaktır. Ama iyi bir müzisyenin şarkısını dinlediğimizde minnet duygusunu geçtim, o sanatçıya karşı bir hayranlık besleriz. Büyük müzisyenlerin konserlerinde izleyiciler öylesine kendilerinden geçerler ki, bu müzisyenin sahnedeki gücü sanki bir ruhani liderin müritleri-

ne seslenmesi gibidir. En hassas ve kırılgan noktalarımıza temas eden, bizi günlük hayatta pek karşılaşmadığımız duygusal devinimlere sokan bir sanatçının yeri ayrıdır.

Şimdi kendinizi başarılı bir sanatçı olarak hayal edin. İçkin yeteneğiniz sayesinde insanları büyülüyor, kendinize hayran bırakıyorsunuz. Yaptığınız üretime karşılık hem maddi hem de manevi bir dönüt alıyorsunuz. Başarılı bir sanatçı olmayı kim istemez ki? Onları kıskanmakta makul sebeplerimiz yok mudur? Belki de bir sanatçıyı acı çeker halde düşünmek işimize geliyor, çünkü bu sayede onlara olan kıskançlığımızı törpülüyoruz. Haberlerde zararlı alışkanlıklarıyla veya çektiği acılarla kendini sabote eden sanatçılar gördüğümüzde "keşke onlar gibi olsam" fikrinden, "iyi ki onlar gibi değilim" düşüncesine geçiş yapıyoruz. *O kişilerin yeteneğini paylaşmıyoruz, ama en azından acılarını da paylaşmıyoruz.* Bir sanatçıyı sıradan bir insana kıyasla daha yoğun bir ıstırap halinde düşündüğümüzde, içimizdeki kıskançlığı törpüleyebilmek için bir bahane bulmuş oluyoruz.

İşin aslı, sanatçı olmak dışarıdan gözüktüğü kadar romantik bir meslek değil. Büyüleyici avantajlarının yanında bir nebze negatif taraflarıyla beraber geliyor. Bir sanatçının o duygusal tarafından sıyrılabilmesi diğer meslek gruplarına nazaran daha zor ve duygusallığa olan bu bağlılık yorucu gözüküyor. Belli meslekler, özellikle analitik zekamızı talep eden meslekler duygusal bir hengame yaşadığımız anlarda bize bir kaçış şansı sunar. Örneğin zor dönemden geçen bir bilgisayar mühendisi kod yazarken o problemin içinde boğulur ve bir akış haline girer.

Yaptığı iş ona duygusal tarafından uzaklaşma fırsatı sunmuştur. Bir sanatçının benzer bir çıkış kapısını deneyimlemesi mühendise kıyasla daha zor olacaktır. Sanatçı acı içinde olduğu zaman, o acıyı daha da deşmek ister. Ya yapısı gereği hassastır ya da yaptığı sanat onu hassas birine dönüştürmüştür. Bu açıdan bir *duygu mühendisi* gibidir. Spesifik bir duyguyu alır, kendi yaşamından da hareketle o duyguyu analiz eder, parçalar ve o duygudaki inceliği ortaya koyar. Günlük hayatımızda duygularımızdan kaçmak istediğimiz anlar olur ve yaptığımız meslek, her ne kadar bir sanatçının yaptığı iş kadar heyecanlı olmasa da bize duygularımızın o karmaşık ve yorucu evresinden çıkış fırsatı sunar. Oysa sanatçı olmak, hissedilenleri ifade etmek üzerine kuruludur ve sürekli duygulara, hislere odaklanmanın bunaltıcı bir tarafı olduğunu kabul etmek gerekir. İşte sanatçı, yaptığı işin tüm bu yıpratıcılığına rağmen elinde bir güç tutar. O güç, *acıyı dönüştürebilme* fırsatıdır.

En baştaki sorumuza geri dönelim. Çekilen acılar bir sanatçıyı besler mi? Kesin cevap vermesi zor. *"Eğer bu lanet hastalığım olmadan çalışabilseydim neler yapardım"* diyen van Gogh, başka bir mektubunda, *"Ne kadar bitkin, hasta, kırık bir sürahi olursam; o kadar çok sanatçı oluyorum,"*[33] diyerek sanki iki paradoksal düşünceyi aynı anda taşıdığını gösteriyor. İlk ifadesinde sağlıklı bir zihne sahip olmanın sanat için iyi olduğu fikrini savunduğunu zan-

33 "Letter from Vincent Van Gogh to Theo Van Gogh Arles, C. 25 July 1888." WebExhibits. t.y. https://www.webexhibits.org/vangogh/letter/18/514.htm.

nederken ikinci ifadesinde, tam da acı çeken sanatçı arketipini destekleyen bir yorum yapar. Van Gogh muhtemelen ruhsal bozukluğunun da etkisiyle iki farklı düşünce yapısı arasında gidip geldiğinden böyle bir yorum ortaya çıkmıştır. Gerçi onun mektupları önceden değindiğimiz gibi iki farklı karakterin elinden çıkmış gibidir. Sonuç olarak van Gogh da "acı çekmek sanatı besler mi?" ikilemine takılmıştır ve bu soruya kısa, net bir cevap vermek gerçekten zordur. "Acı" bile başlı başına karmaşık bir kavramı. "Çekilen acılar" derken tam olarak ne tür bir acıdan bahsediyoruz? Bir yazarın kendi hayatında ayrılık acısını deneyimledikten sonra aşka dair bir roman yazarken, bu ayrılık acısının sanatına dair bir etkisi tabii ki olabilir. Ama fazlasıyla travmatik, kişiyi hayattan ve yaşamaktan soğutan bir acı –ki böyle acıları tahmin edebiliyorsunuzdur– yaşayan bir kişinin o acıyı sanatına kanalize edebilmesi hiç mümkün müdür?

Yazının başında örnek verdiğim Eminem, Frida Kahlo ve van Gogh gibi yaşamlarında ciddi acılar çekmiş sanatçılara geri dönelim. Bu sanatçılar, "acı çekeyim ki sanatım ortaya çıksın" diye düşünmediler. İlk başta o acılara maruz kalmak bile istemediler. Hayatlarını sabote edip kendilerine acı çektirmekten ziyade, hayat bu acıları onlara sormadan karşılarına getirdi. Onların sanatını ortaya çıkaran, suni bir acıdan ziyade samimi bir acıydı ve yeterince acı dolu olan hayatlarına daha fazlasının gelmemesi adına sanata başvurdular. Acı çeken sanatçı arketipi, "acı" dediğimiz çok yıkıcı olabilen bu kavramı romantize etme cüretini sinsi bir şekilde içinde saklıyor. Oysa sanat-

sal üretim, acı halinde olduğu zaman değil; o acıyı sindirdiğinde gerçekleşiyor. Ortaya bir sanatçı arketipi atacaksak, bu arketip *acı çeken sanatçı* yerine *acıyı dönüştüren sanatçı* olmalıdır.

DİN SPORCULARIN İŞİNE GELİYOR

X ilginç bir platform. Etkileşim alan bir gönderi yayınlamak istiyorsan kıraathanedeki o dayının öz güveniyle ve kaba ağzıyla yazman yeterli oluyor. İnsanlar, kendinden emin konuşanları ve belirsizliğe fırsat vermeyenleri seviyor. İnternet âleminde ağzı iyi laf yapıp enteresan bilgiler veren, bu verdiği bilgiler tam olarak doğru olmasa bile öz güveninden asla taviz vermeyen kişilere ne derler? "Adam her şeyi biliyor; ama her şeyi..."

Zamanında bu platformda şöyle bir gönderi paylaşmıştım:

> "Üst düzey sporculardaki dindarlık hep ilgimi çekmiştir. Khabib, Messi, Muhammed Ali say say bitmez. Elit performans gösterenlerin neredeyse hepsinde dindar bir taraf bulunmakta. Dinin sporcuya verdiği odağı hiçbir kişisel gelişim kitabı veya hayat felsefesi veremiyor. Üst düzey bir sporcu ilk başta, kendisindeki yeteneğe genetik bir piyango olarak bakmak yerine bu yeteneğe yaratıcının ona verdiği bir lütuf olarak bakıyor. O sporcu, bu saatten sonra yaratıcıya karşı borçlu hisse-

> diyor kendini. Yaptığı spor da sadece spor değil, bir nevi yaratıcıya şükran. Artık olay mistik bir boyut kazandı. Bir sporcu, dinin verdiği disiplinli yaşam tarzını da benimsediği vakit birçok yeteneği mahveden bataklıktan (seks, alkol, uyuşturucu...) kurtulmayı başarıyor. Özel sporcuların yolu dönüp dolaşıp din ile kesişiyor."

Kabul etmeliyim ki bu gönderi tam bir kahvedeki dayı ağzıyla, en azından altı tam doldurulmadan yazılmış bir yazıydı. Tweet iyi bir etkileşim almıştı çünkü kendinden emin bir dille yazılmıştı. Tabii ki yazıya gelen eleştiriler de vardı. Sporcuların eğitim seviyesi genelde düşük olduğu için dini pek sorgulamadıklarını söyleyen, "bak şöyle ateist sporcular da var" diye belirtenler vardı. Gönderi bir din güzellemesi gibi gözükmüştü. Oysa ben bir din güzellemesinden ziyade sporcularda sıklıkla gözlemlediğim bir örüntüyü anlamaya çalışıyordum. Üst düzey sporculardan hangisine baksam inandıkları dine bir atıf görüyordum çünkü. Khabib kazandıktan sonra secdeye yatıyordu. Muhammed Ali, "Allah en büyüktür" diyordu. Stephen Curry yeteneğini Tanrı'nın bir dokunuşu olarak görüyordu ve Messi gol atmasının ardından iki elini yukarı kaldırıp gökyüzünü işaret ediyor ve Tanrı'sına şükrediyordu. Elit performans gösteren sporcular dönüp dolaşıp dine atıf yapıyordu, peki neden?

Genetik Şans mı Yoksa Tanrı'dan Gelen Lütuf mu?

"... çünkü Tanrı beni seçti"

-Lionel Messi

Diyelim ki spora karşı bir yeteneğiniz var. Bu durumda sahip olduğumuz yetenek hakkında ne düşünürüz? Yeteneği genetikle, bilimle açıklamaya çalışmayız ve muhtemelen de açıklayamayız. Yeteneğin ilahi bir boyutu olduğunu düşünmeyi severiz. Genetik kombinasyonların şans eseri birleşmesi gibi düşünmek yerine, bizler yeteneğe "Allah vergisi" deriz. İngilizcede yetenekli insanlar için *gifted* ifadesi kullanılır. Yani hediye edilmiş, *kutsanmış*. Bir kişi yeteneğine mistik bir taraf atfetmeyi sever. Tanrı bir lütufla seni ödüllendirmiş, diğer insanlardan farklı kılmıştır. NBA'in yıldız basketbolcusu Stephen Curry, kendisindeki yetenek hakkında şunları söylüyordu:

> "Tanrı beni bu yeteneklerle özel bir şey yapmam için kutsadı. Fakat bu benimle ilgili değil. Benim kariyerim ve hayatım O'nun lütfu ve merhameti sayesindedir."[34]

Curry yeteri kadar antrenman yapmadığı zamanlar sa-

34 "Stronger Through Christ with Stephan Curry." Extreme Mindset. 6 Nisan 2022. Video, https://www.youtube.com/watch?v=zqgfvXq60ec.

dece kendisine, ailesine veya takımına değil, Tanrı'ya karşı da bir mahcubiyet hissederdi. Sonuçta Tanrı kendisine bir yetenek bahşetmişti. Bu aşamada üst düzey bir sporcu olmanın ne kadar ciddi bir iş olduğuna dikkat edelim. Bu elit sporcu rakiplerinden daha sıkı çalışır, her maça lazer konsantrasyonla çıkar ve yenilgilerde, sakatlıklarda duruşunu bozmaz. Dini bağları olan bir sporcu, iyi bir performans ortaya koyduğu vakit kendisini iman şövalyesi gibi hisseder. Sadece egoist bir tatmin değil, kendisini aşan yüce bir tatmin deneyimler. En önemlisi, sağlam bir sorumluluk bilinci geliştirir. Tembellik yapıp Tanrı vergisi yeteneğine ihanet etmemesi gerekiyordur. Disiplin ve konsantrasyon böylece üst seviyede kalır çünkü Tanrı'nın bahşettiği yeteneğe ihanet etmek demek, bir bakıma Tanrı'ya ihanet etmek demektir.

Tanrı'ya Güvenmekten Kendine Güvenmeye Geçiş

"Tanrı bana bir hediye verdi, sadece bir tane. Ben dünyanın en komple dövüşçüsüyüm. Bütün yaşamım boyunca dövüştüm, ama ne için? Bir şeye layık olduğumu kanıtlamam gerekiyor."

-Yuri Boyka

Undisputed (Yenilmez) film serisindeki dövüşçü Yuri Boyka, serinin ikinci ve üçüncü filmleri arasında keskin bir dönüşüm yaşar. İkinci filmde hapishanedeki bir çetenin lideri olan psikopat Yuri Boyka, hapishaneye

yeni gelen Amerikalı boksör George Chambers'a bilenmeye başlar. Filmin sonunu bizler hemen tahmin ederiz, bu ikilinin husumetini bir dövüş sonlandıracaktır. Chambers bu dövüşü Boyka'nın bacağını kırarak kazanır. Üçüncü filmde Boyka'yı çok daha mülayim bir halde görürüz. O eski karizması yok olmuştur, hapishanedekiler artık bu bacağı kırık dövüşçüye saygı duymuyordur. Boyka'nın dövüş işlerinden elini eteğini çektiğini zannederiz ki bu karakter, ikinci filme kıyasla, hiç göstermediği bir yönüyle karşımıza çıkar. Boş zamanlarında İncil okuyup sürekli dua ediyordur. Film sürecinde Boyka inancı sayesinde kırılan öz güvenini yeniden inşa eder, antrenmanlara başlar ve eskisi gibi elit bir dövüşçü olur. *Psikopat* Boyka'dan *dindar* Boyka'ya olan bu dönüşüm başlarda biz izleyicilere absürt gelir. Oysa dini inanç, Boyka durumundaki birisi için muazzam etki yapar. Şöyle düşünelim, Boyka ciddi bir öz güven krizi içerisindeydi. Maçı bacağı kırılarak kaybetmiş, rakibi tarafından küçük düşürülmüştü. Böylesine kriz yaşayan birisi nasıl tekrar toparlanabilirdi ki? Geçmişteki başarılarını mı düşünseydi? Bu pek iyi bir fikir olmazdı çünkü Boyka geçmişi düşünmeye başladığı an, onu bu hale getiren krizin aklına gelmesi kaçınılmazdı. İşin aslı, böylesine kriz anlarında insanın kendisini düşünerek güç bulması oldukça zordu. Boyka kendisi hakkında düşünme tuzağına düşmeyerek, anlamı *kendisinden bağımsız* ve *kendisinden üstün* bir güçte bularak ayağa kalkmaya başarmıştı. Kendinden üstün bir güce güvenerek yola başladığın zaman, o gücün bir ürünü olan kendine de güvenmeye başlarsın nihayetinde.

Boyka eğer olaylara fazla akılcı, analitik bir yaklaşım sergileseydi muhtemelen böylesine keskin bir dönüşümü gerçekleştiremezdi. "Bacağım kırıldı ve bir daha asla eskisi gibi tekme atamam. Bir kere yenildim, o 'yenilmezlik' ünvanım gitti. Bir daha yenilmeyeceğim ne malum?" Tüm bu düşünceler gayet akıl ve mantığa uygundu. Ama kriz anlarından kurtuluş akıl ve mantıkla değil, coşkulu inanışlar ve adanmışlıklarla gerçekleşirdi. Böyle bir haldeki Boyka'nın da durup, inandığı din üzerine sorgulamalara girmesini pek beklemeyiz. "İsa gerçekten kurtuluşa erdi mi?" veya "İncil tahrif edildi mi?" gibi soruları Boyka neden kendine sorsun ki? Hristiyanlık o an Boyka'ya hiçbir öğretinin veremeyeceği mistik bir destek sunuyordu. İşine yarayan bir şeyi neden sorgulamak istesin? İnancın verdiği coşku ona yetiyordu. Ayrıyeten, Boyka Tanrı adına konuşuyor, Tanrı'yı istediği gibi konuşturuyordu. Muhtemelen aralarında şöyle bir diyaloğun geçtiğine inanmıştı:

> Boyka: "Tanrım, bana yapmam gerekeni söyle."
>
> Tanrı: "Ben sana ayağının kırılmasını bir ceza olarak verdim. Bu cezadan bir ders alıp, inanıp antrenmanlarına devam edersen toparlanabilirsin. Unutma, sen dünyanın en iyi dövüşçüsüsün."

Filmde tabii ki böyle bir sahne yok. Ama Boyka'nın dua ettiği sahnelerde zihninde, bu yazdığıma yakın bir

iletişim şeklinin gerçekleştiğini söyleyebiliriz. Boyka, Tanrı'yı böyle konuşturmuş, hem kendisi hem de Tanrı adına konuşmuştu. Bir Tanrı'nın, rakibinin kemiklerini kırdığın, kanlar içinde bıraktığın bir aktivite karşısında Boyka'yı böylesine desteklediği fikri bazılarına absürt gelebilir. Ama absürt olup olmamasının bir önemi yoktu. Önemli olan işe yaramasıydı. Boyka, Tanrı'yı canı istediği gibi konuşturdu ve işe yaradı.

Yenilgilerin Yükünü Sırtlayan Tanrı

"Allah'ın beni denediğini anladığım için kendimi şanslı ve minnettar hissediyorum. Bu Allah'ın bir sınavı. O bana bu hastalığı, bir numara olmadığımı hatırlatmak için verdi. Bir numara olan O."

-Muhammed Ali'nin Parkinson hastalığına dair sözleri

Herkes bir gün kaybeder, en iyiler bile. Mevcut UFC şampiyonu olan İslam Makhachev dövüş kariyerinde sadece tek bir yenilgiye sahipti. Yaklaşık on sene önce, 2015 yılında Adriano Martins ismindeki bir dövüşçüye yenilmişti. Makhachev maça hızlı ve açık vererek başlamış, Martins de bu ihmalkarlığın bedelini daha ilk round'un üçüncü dakikasında savurduğu sağ yumruğuyla rakibini yere yığarak ödetmişti. Bu maç Makhachev için iyi bir ders olmuştu. Artık daha temkinli bir oyun planı yürütecekti ve bu yenilginin devamındaki on senede yaptığı on beş dövüş müsabakasının hepsinden zaferle ayrıldı. Mak-

hachev'in 2015'teki maçta yenilmesi kadar enteresan olan başka bir konuysa, maçın hakemi iki dövüşçünün de elinden tutup Martins'in teknik nakavtla kazandığını duyurduğu sırada Makhachev'in secdeye yatmasıydı. Benzer bir durumu 2014 Dünya Kupası'ndaki en unutulmaz maçında, Almanya'nın Brezilya'yı tam 7-1 yendiği maçta da görüyorduk. Birçok insana futbolu sevdiren Brezilya takımı insanların kafasından kolay kolay silinmeyecek bir hezimet yaşamıştı. Sadece oyuncular değil, seyirciler de bu korkunç skor karşısında ağlıyordu. Brezilya'nın stoper oyuncusu David Luiz ise maç biter bitmez dizlerinin üstüne çöktü, işaret parmaklarıyla yukarıyı gösterdi ve dua etmeye başladı. İslam Makhachev ve David Luiz elit seviyede sporculardı ve genellikle kazanmaya, galip geldikleri ilan edilirken de şükretmeye alışkınlardı. Bu iki sporcunun büyük bir yenilgi sonrası isyan etmek yerine şükretmeyi tercih etmelerine hayran kalmıştım.

***

Sporcular için yenilgiden daha kötü bir şey varsa o da sakatlıktır. Yenilginin intikamını alabilirsin ama sakatlıkta intikam alabileceğin kimse yoktur. Efsane orta saha oyuncusu Kaká on sekiz yaşında kariyerini daha başlamadan bitirebilecek bir sakatlık yaşamıştı. Sıradaki oynayacağı maçta cezalı konumuna düştüğünden kendisi bu boşluğu küçük bir tatil kaçamağıyla doldurmuştu. Havuz keyfi yapacaktı. Kaydıraklı havuzdan başı önde, bacakları arkada bir şekilde kayıyordu ve vücudu kaydıraktan havuza o kadar hızlı girdi ki kafasını havuzun zeminine çarptı. Kardeşi hemen abisinin kafasına baktı ve Kaká'nın kafasından kan geldiğini gördü. Apar topar hastaneye ye-

tiştirilen futbolcunun X-ray görüntülerinde doktorlar bir şey bulamadı. Kaká o haliyle eve döndü fakat boynundaki ağrı bir türlü geçmiyordu. Ailesi onu tekrar hastaneye götürünce doktorların gözünden kaçan detay yeni bir X-ray görüntüsünde belli oldu. Kaká'nın boyun kısmındaki bir kemik kırılmıştı. Doktorlar Kaká'nın ailesine, evlatlarının felçlikten ve bir daha yürüyememe ihtimalinden ucuz kurtulduğunu söylemişti.[35]

Peki havuz kazasından sonra ne mi oldu? Kaká felç kalmanın ucundan dönen bu kazadan bir yıl sonra profesyonel futbol kariyerine resmi olarak başladı. Kazadan iki sene sonra Brezilya ile Dünya Kupası'nı kazandı, kazadan yedi sene sonraysa yılın futbolcusu seçildi. Havuz kazası Kaká'nın hayatında dönüştürücü bir deneyim olmuştu. Kazadan sonra Tanrı'yla derinden bir bağ kurmaya başladı ve bu bağ, kariyeri boyunca devam etti. Kaká ne zaman bu havuz kazasından bahsetse Tanrı'nın onu bir amaç için koruduğunu dile getiriyordu. "Bunun bir tesadüf olduğunu düşünmüyorum. Tanrı'nın o kazada bir amacı olduğuna inanıyorum," demişti. Google görsellerinde Kaká'nın gol sevinçlerine baktığımızda sadece aynı tip görseller karşımıza çıkar. Kaká her gol sevincinde elleriyle yukarıyı işaret edip dua eder ve bir taraftan da formasının içine giydiği tişörtte yazan "I Belong to Jesus (Ben İsa'ya aidim)" yazısını gösterir.[36]

---

35 Jeremy V. Jones, *Toward the Goal: The Kaká Story* (Zonderkidz, 2010).

36 "International Soccer Star Kaká Shares about God's Leading in His Life." Liberty University. 26 Ekim 2016. https://www.liberty.edu/news/2016/10/26/international-soccer-star-kaka-shares-about-gods-leading-in-his-life/.

Dindar Disiplininden Sporcu Disiplinine

Spor tarihi yetenekli olup gereken disiplini göstermediği için silinip giden figürlerle doludur. Günübirlik cinsel ilişkiler, gece âlemi, alkol gibi odak bozuculara kendini kaptırıp kariyerini heba eden sporcuların sayısı zannettiğimizden çok daha fazladır. Gerçi bir sporcunun bu tarz dikkat dağıtıcılara kendini kaptırmaması da sağlam bir irade ister. Sporcuların çoğu varoş semtlerden gelir. Çoğu muhtemelen şöhrete kavuşmadan önceki hayatlarında insanlar tarafından pek ciddiye alınmayan ve para nedir bilmeyen insanlar. Şöhrete kavuştukları zamansa ilgi ve para onlara o kadar yoğun bir şekilde akın eder ki sporcuların profesyonelliği tam bu aşamada belli olur. O yüzden bir sporcu için en az yetenek kadar önemli olan, hatta yetenekten bile daha değerli olabilecek bir şey varsa o da disiplindir, ona sunulan bedensel zevklere karşı mesafeli durabilmesidir.

Şöhrete kavuştuktan sonra gelen ilgiye kendini kaptıranlardan birisi de efsane boksör Manny Pacquiao'ydu. Filipinli boksörün feci bir yetenek barındırdığı tartışılmazdı. Hızlıydı, yumrukları güçlüydü ve tam bir boksör sezgisine sahipti. Doğru antrenman ve adanmışlıkla şampiyon olması kaçınılmazdı. Ama o da birçok sonradan görme gibi şöhret tuzaklarına kapıldı. Karısını defalarca başka kadınlarla aldattı. Alkol bağımlısı oldu. Ta ki bir gün Tanrı'dan mesaj aldığını iddia edene dek:

> "İki melek gördüm, beyaz, uzun, büyük kanatlı. Cenneti gördüm. Tanrı bana zamanın sonunu gösterdi. Hatta Tanrı'nın sesini bile

> duydum. Tanrı'nın sesini duyduğumda titriyor ve eriyordum. Öldüğümü hissediyordum. İnanılmaz, inanılmaz bir deneyimdi."[37]

Manny röportajlarında Tanrı'nın kendisiyle konuştuğunu iddia ediyordu. Onun bu iddialarına gülüp geçenler veya kendisinin bir delüzyona kapıldığını düşünenler vardı. Ama nihayetinde Manny bu dinsel temasa inanmış, eski zampara hayatını geride bırakıp dinine sıkı sıkıya bağlanmıştı. Artık başka kadınlarla ilişkiye girmek yoktu. Karısına sadık bir eş olacaktı. Alkolü, partilemeyi, gece hayatını bıraktı. Sonuçta inandığı din, evlilik dışı cinsel ilişkiyi ve sarhoş olmayı yasaklıyordu. İnancı ondan, daha sade ve düzenli bir hayat yaşamasını bekliyordu. Manny inandığı dinin kendisinden beklediği disiplini uyguladı ve doğal olarak kariyeri de yükselişe geçti.

Manny'nin bu dönüşümüne ve yükselişine tanık olan kişilerden birisi boks antrenörü Freddie Roach idi. Freddie, öğrencisi Manny'nin aksine bir dinsizdi fakat sporcuların dine neden yöneldiklerini kendisinden iyi bilen yoktu. Manny'nin dini dönüşümü için, *"Dövüşçüler genellikle tutunabilecekleri bir şey ararlar,"* demişti. Freddie bir dinsiz olmasına rağmen Manny'nin dindarlaşmasından memnundu, sonuçta öğrencisi işine karşı daha disiplinli biri olmuştu. Freddie çalıştırdığı birçok boksördeki bu *dine dönüş* taslağına sıkça rastladığını belirtiyordu.

---

37 "Manny Pacquiao: 'I Changed when I Heard the Voice of God'." *The Guardian,* 4 Ekim 2014. https://www.theguardian.com/sport/2014/oct/04/manny-pacquiao-chris-algieri-floyd-mayweather.

Dini inanç bir sporcunun kariyerini ciddi anlamda olumlu etkiliyor. Peki, o sporcu emekli olduğu zaman inancında bir değişim oluyor mu? Bu konuda elimizde ilginç bir örnek var. 1995 yılından beri üç adım atlama rekorunu elinde tutan sporcu Jonathan Edwards kariyeri boyunca sıkı bir dindarken, emekli olduğunda inancından uzaklaştığını ve nihayetinde bir dinsiz olduğunu söylüyordu:

> "Yarıştığım sürece inancım atletizmimi, atletizmim de inancımı ayakta tuttu. Bunlar birbirine bağlıydı. Bir sporcu olarak epey içe dönük bir hayatım oldu. Geniş dünyaya çıkıp görüşlerimin sorgulanmasına gerek kalmadı çünkü sadece evde, kilisemde, küçük bir arkadaş çevremde, antrenman partnerlerimde ve koçlarımda yaşıyordum. Emekli olduğumda inancım ve atletizmim birbirinden ayrıldı, yaptığım iş sayesinde ufuklarım genişledi. Bu, evimden ayrılış anı gibiydi, inançlarımı sorgulamaya başladım. Tanrı adında doğaüstü bir varlığın var olduğuna inanıp inanmadığımı sorguladım. Benim için olmadığına karar verdim. O zamanki hayatımda mantıklı olduğu kadar mantıklı gelmiyordu."[38]

Edwards sporculuk kariyerinde dini inancı ona bu kadar fayda sağladığı için o inancı üstüne düşünmeye pek gerek duymamıştı. Ama ne zaman ki emekli olunca ve

38 "Jonathan Edwards Talks about His Faith." Dantheist. 15 Ağustos 2012. Video, https://www.youtube.com/watch?v=KQsECPirqi0.

elit performans kaygısından kurtulunca *"yıllardır inandığım din nasılmış"* diye düşünmeye başladı ve dinden uzaklaştı.

Din ve sporcuların ilişkisine dair daha birçok örnek verebilirim ama buna gerek yok. Asıl sormamız gereken soru şu olmalı: Tüm bu örneklerle nereye varmaya çalışıyorum? Dinlerdeki bazı konseptlerin sportif performansa olumlu bir etki gösterdiği bariz. Din, sporcuların *işine geliyor.* UFC dövüş organizasyonunun patronu Dana White, bazı dövüşçülerin galip geldikleri maç sonraları yaptıkları açıklamalarında din ve Tanrı'dan minnet duyarak bahsetmelerini anlamsız buluyordu.[39] Sonuçta bu sporcu Tanrı'ya şükranlarını ifade etmesinden dakikalar belki de saniyeler önce rakibini öldüresiye pataklamıştı. Kanların fışkırdığı ve kemik seslerinin geldiği bir spordan tüm mevzuyu Tanrı'ya bağlamayı Dana White saçma buluyordu ki bu bakış açısının mâkul tarafları vardı. Bir sporcunun böyle bir kavga sonrası İsa'yı anması, *"öbür yanağını çevir"* öğretisiyle pek uyuşmuyor. Ancak Dana White'ın kaçırdığı nokta şuydu: White dinleri küçümsercesine, dövüşçülerdeki dindar tarafın gereksiz olduğunu düşünüyordu.[40] Oysa UFC etkinliğinde yer alan dövüşçülerin ezici bir kısmı, inançları sayesinde bu kadar elit bir seviyeye ulaşmışlardı.

---

39 "UFC Boss Tells Christian Fighters Not to Talk About Jesus." Libertynewsmedia. 1 Temmuz 2015. Video, https://www.youtube.com/watch?v=xmTOGKqpBA8.

40 "Dana White Hates Religion." ItsBowee. 27 Ocak 2023. Video, https://www.youtube.com/shorts/NlSvQBhmA_g.

İnandıklarımızın bize fayda sağladığını görmek isteriz. Belki de en önemli kriterimiz budur. İnsanların çoğunun bir dine inanmasının sebebi bana göre felsefiden ziyade psikolojiktir. İnanırız çünkü günün sonunda bu inanç işimize yarar, halihazırda zor olan hayatı bir nebze kolaylaştırır ve hedeflerimize ulaşmak için gereken taslağı bize sunar. Sadece spor değil, insanlığın yaptığı birçok faaliyette Tanrı inancının kişiye sağladığı motivasyon ve disiplini es geçmemek gerekir. Belki de bu yüzden dinler, asırlar geçse bile insanlara hitap etmekten vazgeçmeyecek.

CAN SIKINTISI SANA YARDIM ETMEK İSTİYOR

"İnsan o kadar mutsuzdur ki, can sıkıntısı için hiçbir sebep olmadığı halde, sırf mizacı gereği sıkılacaktır. Ve o kadar boştur ki, canını sıkacak bin çeşit sebep varken bilardo topuna ıskatayla vurmak gibi eften püften bir şey kendisini eğlendirmeye yeter." [41]

-Blaise Pascal, *Düşünceler*

En son ne zaman canınız sıkıldı? İki saat önce, on beş dakika önce veya şu an bu kitabı okurken... Eminim ki bu kitabı okurken canınızın sıkıldığı anlar olmuştur. Benim yazarken bile sıkıldığım zamanlar oldu. Can sıkıntısı kadar insani başka bir his yok. Herkes zaman zaman sıkılır. İşin garip tarafı, can sıkıntısı dediğimiz şeyi tam olarak açıklamak bile zordur. İnternetten araştırırsanız huzursuzluk, çatışma, zamanın yavaş geçmesi gibi genel kavramlarla can sıkıntısının tanımlandığını görürsünüz. Canımızın nasıl sıkıldığını birisine aktarmak pek mümkün değildir ama o hissin ne kadar tatsız bir his olduğunu

41 Blaise Pascal, *Düşünceler*, çev. Devrim Çetinkasap (Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 2017).

gayet iyi biliriz. Nasıl ki acıkmak, susamak, uykumuzun gelmesi gibi belirtiler bizi huzursuz hissettiriyorsa can sıkıntısı da bize *bir şeylerin yanlış olduğu* huzursuzluğunu hissettirir. Bazen bu huzursuz hissin yanına ürperti de eşlik eder, can sıkıntısı bizi korkutur. Dışarıda telefonumuzun şarjı bitince geriliriz. Bu gerginliğin bir sebebi yakınlarımızın bize, bizim de onlara ulaşamayacak olmamızdır. Ama emin olun başka bir sebebi de can sıkıntımızın kurtarıcısı olan telefonun artık kullanılamaz olmasıdır. Akıllı telefonlar yaygınlaştığından beri biz insanların can sıkıntımızla en yaygın başa çıkma yöntemi telefonumuza bakmak. Üstelik artık tek bir uygulama bile tatmin etmiyor. Instagram'a giriyoruz, kısa süre sonra sıkılıyoruz sonra oradan hop YouTube'a, YouTube'dan da sıkılınca oradan hemen X'e... İnternetin içerik dolu derya denizi bile modern insanın can sıkıntısıyla başa çıkamıyor.

Can sıkıntısına dair yapılan meşhur bir çalışma vardır.[42] Denekler bir koltuğa oturtulur ve onlardan sıkılmaları beklenir. Deneklere ne bir soru sorulur ne de onlara bir şey yaptırılır. Sadece önlerindeki masada bulunan bir buton sayesinde isterlerse kendilerine elektroşok verme seçimine sahip oldukları onlara söylenir. Ve canı sıkılan bu deneklerden bir kısmı önlerindeki düğmeye basarak kendilerine elektroşok verirler. İnsan can sıkıntısından kaçınmak adına kendisine acı vermeyi bile göze alabilir gerçekten. Belki de can sıkıntısından bu kadar korkma-

42 Timothy D. Wilson et al., "Just Think: The Challenges of the Disengaged Mind." *Science 345*, no. 6192 (2014): 75-77. Erişim 27 Eylül, 2025. https://doi.org/10.1126/science.1250830.

mızın sebebi insanı kendini düşünmek zorunda bırakmasıdır. Yapacak daha eğlenceli bir şeyimiz olmadığında kendi hayatımız üzerine düşünürüz. İlişkilerimizi, kaygılarımızı, geçmişimizi, pişmanlıklarımızı... Ve bunlarla yüzleşmek de haliyle tatsızdır.

Can sıkıntısıyla baş edemeyen biri kendine zarar verebiliyorsa diğer insanlara da neden zarar vermesin ki? Başka bir çalışmada deneklerin önüne canlı solucanlar konur ve deneklerin canları sıkıldığı anlarda bu solucanları öldürmeye daha yatkın bir hale geldikleri gözlenir.[43] Bu çalışma bana sosyal medyadaki linç kültürünü hatırlatıyor. Özellikle X gibi platformlar canı sıkılanların buluşma yeri ve buradaki insanların yapmayı en çok sevdiği aktivitelerden birisi linç etmek. X'te her hafta bir hesap hunharca bir linç akımına maruz kalıyor ve bu linç eden kişilerin en büyük motivasyonlarından birisi, seçtiği bir hesaba sataşarak can sıkıntısını gidermek. Birisiyle uğraşmak eğlencelidir sonuçta. Can sıkıntımızla başa çıkamayınca kendimizi sabote ettiğimiz kadar başka insanları da sabote ederiz. *Drama queen* tabiriyle ifade edilen kişilere bakalım. Durduk yere olay çıkaran ve hiç yoktan drama yaratan bu kişilerin motivasyonlarından birisi illaki narsisizmdir. Çıkardığı drama sonucu dikkatleri üstüne çekmek ister. Ama bu kişilerin başka bir motivasyonu da can sıkıntısını gidermektir. Canı o kadar sıkılıyordur ki yapacak daha iyi bir işi olmadığı için elaleme sataşır.

---

43 Stefan Pfattheicher et al., "On the Relation of Boredom and Sadistic Aggression." *Journal of Personality and Social Psychology 121*, no. 3 (2020). Erişim 27 Eylül 2025. https://doi.org/10.1037/pspi0000335.

Belki de önce şu soruyu cevaplamalıyız: Canımız neden sıkılıyor? Hele ki modern dünyada elimizin altında yüzlerce kitap, film, oyun olmasına rağmen? Arthur Schopenhauer'a göre can sıkıntımızın sebebi, yaşamın özünde anlamsız olmasından ibarettir:

> "Zira eğer yaşam; özümüzü ve varoluşumuzu oluşturan arzuda, kendi içinde olumlu bir değere ve gerçek bir içeriğe sahip olsaydı can sıkıntısı diye bir şey olmazdı. Salt varoluş bizi tatmin eder ve doyururdu."[44]
>
> -Arthur Schopenhauer,
> *Essays and Aphorisms*

Can sıkıntısını bir açıdan anlam krizi olarak düşünebiliriz. Yaptığımız iş bize yeterince anlamlı gelmez, canımız sıkılır. İzlediğimiz filmin hikayesi anlamsız gelir, canımız sıkılır. Yaşam bizi o kadar *sarmaz,* canımız sıkılır. Schopenhauer bu açıdan iyi bir noktaya değinmiştir. Yaşamın hikmeti dediğimiz şey açık seçik olsaydı, o hikmet bizi yaşama bağlardı ve anlam krizinden doğan can sıkıntısını bu denli hissetmezdik. Peki, hakikatin açık seçik ve kendisine ait olduğunu iddia eden bir din, can sıkıntısıyla nasıl başa çıkar? Ölümden sonra yaşam konseptiyle. Özellikle Hristiyanlık ve İslam dinlerinde cennet, ızdırabın ve tabii ki de can sıkıntısının olmayacağı huzur dolu bir yer olarak tasvir edilir. Bu zevkler diyarı olan cennet tasvirine gelen bir itiraz da, cennette canımızın sıkılıp sıkılmayacağına yöneliktir. Hedonizm dolu bir yerde insan

44 Arthur Schopenhauer, *Essays and Aphorisms* (Penguin Classics, 1973).

azıcık da dert istemez mi veya tüm bu zevklerden canı sıkılmaz mı? Dostoyevski *Yeraltından Notlar* kitabında, insanın haz kadar ızdıraba duyduğu tutkuyu şöyle betimler:

> "Önüne dünya nimetlerinin hepsini serseniz, başı kaybolana, hatta su yüzüne ufak ufak kabarcıklar çıkana kadar saadet deryasına gömseniz, çalışmaya ihtiyacı olmayacak derecede refahını sağlasanız da, sırf ballı çörekler yiyip yan gelip yatması, bir de insan neslinin kurumaması için uğraşmasını sağlamak için iktisadi refaha kavuştursanız da, sırf nankörlüğü, küstahlığı yüzünden bir rezalet koparacaktır. Sırf müspet akla kimi düşsel öğeler katabilmek için ballı çörekler-den, iktisadi refahından vazgeçip, kendisine en zararlı saçmalıkların peşinden koşar. Akla sığmaz hayallerinden, en adice ahmaklığından sıyrılmaya asla yanaşmaz, çünkü tabiat kanunlarının insanı arzu duymaktan caydıracak kadar tıpkı bir piyano gibi çalmasına, bir cetvele göre davranmaya zorlamasına rağmen, bir piyano tuşu değil de insan olduğunu (sanki pek gerekliymiş gibi) kendi kendine ispat etmek ister."[45]

"Cennet sıkıcıdır" argümanı insanın dünyadaki bilinç halini düşündüğümüzde mantıklı gelebilir. Dostoyevski'nin de dediği gibi bizler haz kadar acıyı da severiz. Fakat cenetteki bilinç halimizle dünyamızdaki bilincin aynı

45 Fyodor Mihayloviç Dostoyevski, *Yeraltından Notlar*, çev. Nihal Yalaza Taluy (Türkiye İş Bankası Yayınları, 2016).

olacağından emin değiliz. Bilincimizi bir yazılım gibi düşünelim. Bu yazılımımızdan *sıkılmak kodu* çıkarıldığında, böyle bir hissin varlığından bile haberdar olmayız. Her şeye gücü yeten bir Tanrı'nın cenette bizim bilinç kodlarımızdan "sıkılmayı" kaldırabileceğini hesaba kattığımızda, "cennet sıkıcı olacak" itirazı pek de mâkul görünmüyor.

Konudan saptım, tekrar asıl meselemiz olan can sıkıntısına dönelim. Dinlerin can sıkıntısıyla başa çıkma şekline hakkını vermek gerekir. Ölümden sonraki hayatımızda canımızın sıkılmayacağından eminsek, şu an yaşadığımız can sıkıntısına tahammül edebilmek daha kolay bir hale gelir.

YouTube'da din felsefesi alanında içerikler üreten felsefeci Alex O'Connor bir konuşmasında Blaise Pascal'ın kumarbaz metaforundan hareketle dinlerin yaşamın sıkıcılığına karşı kullandığı bir yöntemden bahseder.[46] Bir kumarbaz düşünelim. Bu kumarbaz her gün yaşadığı can sıkıntısını gidermek için kumar oynasın. Eğer birisi çıkıp bu kumarbaza kumarda kazanabileceği tüm parayı direkt verse, fakat bir daha asla kumar oynayamayacağını söylese bu kumarbazın canı sıkılacaktır. Kumarbaz sadece parayı kazanmak istemez, aynı zamanda oyunu da oynamak ister. Eğer bu kumarbazın kumar oynamasına izin verirsek ama ona asla para kazanamayacağını söylesek bu sefer kumarbazın canı yine sıkılacaktır. Kumarbaz oyunun kendisinden keyif alsa da *kazanma umudu* oyunu bu ka-

46 "Why We Can't Find Meaning and What to Do." CosmicSkeptic. 9 Eylül 2024. Video, https://www.youtube.com/shorts/dFM0EJf-_so.

dar cazibeli yapar. Nihayetinde bir kumarbazın can sıkıntısını çözen durum, *"hedefime yakınım ama aynı zamanda bir o kadar uzağım"* dedirten arada kalmışlık halidir. Benzer şekilde, bir din, cennet vaadiyle bu duruma benzer bir kumarı oynatır. Ödül son derece caziptir fakat önce o ödülü hak etmen gerekiyordur. Oynayacağın oyun da bu yaşamda cehennemi hak edeceğin hatalara düşmemektir. İnançlı kişinin hedefi, maddi dünyada hiçbir şeyle kıyaslanamayacak denli zevk dolu ve anlamlıdır. Bu durumu sadece hedonist bir arzu olarak da görmeyelim. Cennetteki sonsuz mutluluktan bahsediyoruz, ama inançlı birinin Tanrı'nın takdirini kazanma gibi manevi bir tatmin arzusuyla hareket ettiğini de hesaba katmak gerek. Sonuçta her gün, o ilahi ve yüksek hedefini hak ettiğini ispat etmesi gerekiyor.

İyi bir noktaya değindik, o vakit bizim can sıkıntımızı çözecek şey bir hedefimizin olmasıdır diyebilir miyiz? Kısmen evet. Bir hedefimiz olduğunda *can sıkıntısına tahammül eşiğimiz* yükselir. Ben bu durumu lisedeyken üniversite sınavına hazırlandığım dönemde iyice anlamıştım. Lisenin ilk zamanlarında ileride ne yapacağıma veya hangi bölümü okuyacağıma dair tek bir hedefim bile yoktu. Rüzgarda savrulur bir şekilde bana aktarılan bilgileri anlamsızca sindirmeye çalışıyordum. Özellikle tarih dersinden nefret ediyordum, bana o kadar sıkıcı geliyordu ki. Sınıf sonuncusu olduğum zamanlar vardı, sonuçta benim için ders çalışmak dünyadaki en sıkıcı aktiviteydi. Ne uğruna çalışıyordum ki? Fakat lise hayatımın ortalarında, belki de can sıkıntısına daha fazla katlana-

madığım için, kendime bir hedef koymaya karar verdim. Bilgisayar mühendisliğini kazanacaktım. Kitabın daha önceki bölümlerinde bahsettiğim gibi bu hedefimi süsledikçe süsledim, abarttıkça abarttım. Ve hedefim belli ve cazip olduğu andan itibaren bende mucizevi hissettiren bir değişim başladı. *Ders çalışmak artık sıkıcı gelmiyordu.* Hedefim çok keskin bir şekilde belli olduğu için en sıkıcı konu bile ilgimi çekmeye başlamıştı. Çözdüğüm her soru, öğrendiğim her bir bilgi beni o hedefime daha da yakınlaştırıyordu ve bunun farkındalığı beni gittikçe motive ediyordu. Sınıf sonunculuğundan sınıf birinciliğine oynar hale gelmiştim. Tarih dersinden bile keyif almaya başlamıştım. Hiçbir anlam bulamadığım bir aktivite olan ders çalışmak artık anlam yüklü bir oyuna dönüşmüştü. Kendime bir hedef seçtiğim an, sıkılmaktan keyif almaya geçtiğim an oldu.

Arnold Schwarzenegger belki de yüz insan toplamının hayatlarında yapabilecekleri tüm kazanımları tek bir hayatında başarmış birisi. Vücut geliştirme, oyunculuk ve siyaset gibi birbirinden çok bağımsız gözüken bu üç alanda insanüstü başarılara ulaştı. Bir konuşmasında bu başarının sırrını açıklarken hedef koymanın öneminden bahseder.[47] Gençliğinde günde beş altı saat spor salonunda ağırlık kaldırdığı yarışma dönemleri olmuştu ve bu süreçte hem üniversite okuyup hem de inşaat işinde çalışıyordu. Çevresindeki diğer vücut geliştirmecilerse günün her

47 "Arnold Schwarzenegger 2018 - İnterneti Kasıp Kavuran En İlham Verici Konuşma." MulliganBrothers. 2 Mayıs 2019. Video, https://www.youtube.com/watch?v=u_ktRTWMX3M.

saati bu kadar sıkı çalışan bir adamda şunu fark etmişlerdi: Arnold spor salonunda geçirdiği her an gülümsüyordu. Saatler boyu aynı hareketi yapıp mekanik bir şekilde ağırlık kaldırmaktan canı hiç sıkılıyormuş gibi gözükmüyordu. Arnold yıllar sonra yaptığı konuşmasında, yaptığı işin ona sıkıcı gelmemesinin ve bu işten bu denli keyif almasının sebebi olarak hedef koymanın öneminden bahsetmişti. Zihninde vücut geliştirme yarışmasını kazandığı o anı canlandırıyor ve yaptığı her hareketle o hedefine daha da yakınlaştığını hissediyordu. Bir hedefi olduğu müddetçe yaptığı işin sıkıcılığı ortadan kayboluyor, en azından tahammül edebileceği seviyelere iniyordu.

Oxford English Dictionary sitesinde *boredom (can sıkıntısı)* kelimesinin tarih boyunca kullanım sürecine baktığımızda en erken olarak 1820-1830 yılları arasında bu kelimenin kullanımının yaygınlaştığını görürüz.[48] Yine aynı sitede *happiness (mutluluk)* kelimesinin ilk kullanıldığı yıllara baktığımızda tarihler 1400'leri gösterir. *Purpose (amaç)* kelimesine baktığımızdaysa 1300'lere kadar gider. "Can sıkıntısı" tabiri diğer tabirlere kıyasla neden bu kadar geç bir zamanda ortaya çıktı? Eski zaman insanları bizim kadar sıkılmadıklarından mı bu kelimeyi kullanmaya ihtiyaç duymuyorlardı? Ayrıca *boredom* kelimesinin 18. yüzyıldaki Aydınlanma Çağı sonrasında yaygınlaşmaya başlaması da dikkate değerdir. Aydınlanma Çağı'yla birlikte her türlü değerlerimiz, özellikle de dini değerleri-

48 Oxford English Dictionary Online, "boredom" maddesi, Erişim 27 Eylül 2025, https://www.oed.com/dictionary/boredom_n?tab=meaning_and_use&tl=true

miz türlü eleştiriye maruz kaldı. Aydınlanma Çağı'ndan günümüze kadar ulaşan bu süreçte insanlığın dine bakış açısında bir değişim oldu. Bizden öncekiler nesiller kadar dindar değiliz artık. Fakat amaç krizini ve anlam arayışını önceki nesillere göre çok daha şiddetli yaşıyoruz ve bunun sıkıntısını da hedefsizlikten doğan can sıkıntısıyla ödüyoruz. İster ilahi, ister maddi veya ister tamamen kişisel olsun, bir hedefimiz oldukça ve o hedefin peşinden koştukça can sıkıntısı hatrı sayılır ölçüde azalıyor, azalmadığı zamanlardaysa bu sefer bizim o can sıkıntısına tahammül edebilme gücümüz artıyor.

Can sıkıntısına karşı daha donanımlı olmak istiyorsak önce bir hedefimiz olmalı dedik. Ancak o hedefin kendisinden ziyade hedefe ulaşmak için kazandığımız bir beceri bizi can sıkıntısından asıl kurtaracak şeydir: *odaklanma becerisi.* Bu büyüleyici deneyimi illaki yaşamışsınızdır. Bir işin başına oturursunuz ve bir bakmışsınız ki iki saat su gibi akıp gitmiş. Üstelik bu akıp giden sürede iyi bir üretkenlik sergilemiş ve en önemlisi keyif almışsınız. Sadece üretkenlik açısından düşünmeyelim, birisiyle sohbet ediyorsunuz ve o kadar muhabbetin içindesiniz, sohbetten o kadar keyif alıyorsunuz ki siz fark etmeden saatler geçmiş. Bir kitap okursunuz ve bir bakmışsınız ki yüz ellinci sayfaya gelmişsiniz. *Akış hali* olarak tanımladığımız bu deneyimde can sıkıntısının zerresini hissetmeyiz.

Zihnimiz tek yönlü olmayı seviyor, bir iş seçip ona odaklanmak ve tüm enerjisini o işe akıtmak istiyor. Oysa telefonlar ve sosyal medya, akış hali dediğimiz büyüleyici tecrübeyi bizden uzaklaştırdı, zihnimizi tek yönlü olmak-

tan çıkardı. Çoğumuz artık telefonu sadece *doomscrooling* yapmak için kullanıyoruz. Yani dikey ve kısa formatta içeriklerin yaygınlaşmasıyla, *ölümüne içerik kaydırmak* için uzun ve doyurucu belgeselvari videoları tüketmekten uzaklaştık. Videoların süresinin bir dakikaya varan derecelerde kısalmasından nasibini odaklanma süremiz de aldı. İnsanlar artık uzun bir videoyu tüketmeye tahammül edemiyor, içerik üretim dünyasını *shorts* veya *reels* dediğimiz kısa içerikler doldurmaya başladı. Zihnimiz on dakika içerik kaydırma seansında belki de elliden fazla farklı konuda yarım yamalak bilgi sahibi oluyor ve o bilgileri de kısa süre sonra unutuyor. Uzun içeriklerin son kalesi olan podcast'leri bile tam odaklanarak dinlemiyoruz. Genelde bir işle uğraşırken, uyumaya çalışırken arka planda dinliyoruz. İnternetten içerik tüketme alışkanlığımız halihazırda odaklanmakta sıkıntı çeken ve canı sıkılan zihnimizi daha da mahvetti.

Ben bir telefon ve sosyal medya bağımlısıyım. Hepimiz öyleyiz. Yatmadan önce bir podcast dinleyip öyle uykuya dalmaya çalışıyorum. O da işe yaramayınca *doomscrooling* yaparak uykum gelene kadar içerik kaydırıyorum. Sabah kalktığımda yaptığım ilk iş telefona bakmak. Tuvalete giderken bile telefonumu yanıma alıyorum ve bu bağımlılığımda yalnız olmadığımı biliyorum. Geçenlerde pisuvarda reels kaydıran birisini görmüştüm. Telefona olan bu bağımlılığımızın bedelini beyin sisiyle ödüyoruz. Tek yönlü olma özelliğini kaybeden zihnimiz akış haline girme becerisini de kaybetti. Canımız sıkılınca içerik tüketmek özellikle de kısa içerikleri tüketmek, kuruyan du-

daklarımızı tükürükle ıslatmak gibidir. Tükettiğimiz içerikler kısa vadede can sıkıntısını giderse de uzun vadede bizi daha büyük bir sıkıntıyla baş başa bırakır. Son birkaç aydır yaptığım bir pratik sayesinde telefon bağımlılığımın ve odaklanma problemimin üstesinden ciddi anlamda gelmeyi başardım. Ve beni değiştiren *meditasyon* oldu, spesifik olmak gerekirse *mindfulness* meditasyonuna başlamak oldu.

Meditasyon çeşitli ön yargılara maruz kalmış bir aktivitedir. Ama sanılanın aksine, meditasyon yapabilmek için hiçbir mistik veya spiritüel ön şartları kabul etmenize gerek yoktur. Meditasyon bir ibadet değildir. Bir dini ibadet yapabilmek için o dinin şartlarını öncesinden kabul etmemiz gerekir. Hristiyan birisinin namaz kılması, Müslüman birisinin vaftiz edilmesi saçmadır. Oysa meditasyon senden hiçbir şartı kabul etmeni, hiçbir şeye inanmanı istemez. Temelde bir farkındalık antrenmanıdır sadece. Sürekli birinci gözden baktığın bedenine ve zihnine bu sefer üçüncü gözden, dışarıdan bir gözlemci olarak bakarsın. Nefesine, zihninden geçenlere, vücuduna ve hislerine odaklanırsın, onları fark edersin. Peki, tüm bu farkındalıklar ne işe yarar? Şöyle ki bu hayatta bizi engelleyen psikolojik tümseklerin çoğu, biz daha o tümseği fark etmeden, sanki birden denk gelmişiz hissine sahiptir. Öfke problemi yaşayan birisi öfkelendiği anlarda neler olduğunu hatırlamaz bile. Sanki kötücül bir ruhun aniden musallat olması gibi kontrol edilemez bir öfkeyle dolduğunu zanneder. Fakat bu öfke problemli kişinin meditasyon sayesinde geliştirdiği *farkındalık kası* bir ya-

şam biçimi haline geldiğinde öfkesi ortaya çıkar çıkmaz, onu fark eder etmez kendisine şunu diyebilir: "Tamam ben şu an gittikçe öfkeleniyorum ve öfkeme izin verdiğim anlarda kendime, çevreme zarar veriyorum. Etrafımı yıkmadan evvel bu baş gösteren öfkemi bir an önce dizginlemem gerek." Veya geçmişine dair bir sıkıntısını saplantı haline getiren ve gün içinde sık sık bu saplantısı üzerine düşünen bir kişi, o saplantılı düşünce aklına gelir gelmez kendisine şöyle diyebilir: "Eğer bu fikir hakkında daha fazla düşünmeye devam edersem kendimi daha kötü hissedeceğim. Düşüncelerimi başka yöne çekmeliyim." İşte meditasyon konusunda uzmanlaşmış bir zihne kavuştuğumuzda, zihnimize durduk yere bir damla gibi düşen saplantılarımız büyüyüp bizi ele geçirmeden onları tespit edip ıslah etme fırsatına kavuşuruz. Yılanın başını küçükken ezmiş oluruz.

Meditasyonun en büyük faydasıysa odaklanma seanslarımızda ortaya çıkar. Bir işin başına oturunca odağımızın nasıl dağıldığı üzerine düşünelim. Genelde işe başladığımız ilk dakikalar sıkıntısız geçer fakat bir yerden sonra zihnimizi belli ayartıcılar dürtmeye başlar. Mesajlarına bak, müzik aç, kısa bir video izle gibi ayartıcıların tuzağına bir kere düştüğümüz andan itibaren odağımızı tekrar kazanmak sinir bozucu bir şekilde zorlaşır. Odağımızı kesmek isteyen bu ayartıcılar o kadar sessiz ve sinsice ilerler ki sanki o öfke patlaması yaşayan kişi gibi kendimizi işi gücü bırakıp birden sosyal medyada dolaşır halde buluruz. İşte meditasyon alışkanlığı, odaklanırken kar-

şılaştığımız bu ayartıcılar bizi ayartmadan onları defetmemize yardımcı olur çünkü o ayartıcı bize uğramadan hemen önce bizim onu fark edip savuşturmamızı sağlar. Meditasyon mademki bu kadar faydalıdır, o zaman neden toplumumuzda hiç rağbet görmez? Meditasyona karşı ön yargıların ve küçümsenmenin yanı sıra meditasyon insanlara aşırı sıkıcı gelir. Yazının başında, hiçbir şey yapmadan oturmaya katlanamayan insanların bu halden çıkabilmek uğruna kendilerine elektroşok bile verebildiğine değinmiştik. Sadece oturup dikkatimizi nefesimize ve bedenimize çekmekten daha sıkıcı bir aktivite bulamazsınız. Belki de can sıkıntısı o kadar da kaçınmamız gereken bir his değildir.

"Bir işi iyi yapmak istiyorsan o işten keyif alacaksın" denir. Bir işten keyif almıyorsak o işte nasıl yaratıcı olabiliriz ki? Muhammed Ali'yi boks ringinde izleyin. Yeri gelir dans edermişçesine dövüşür, yumruk atarken rakibiyle sohbet eder. Bu sporu icra etmekten aldığı keyif barizdir. Fakat aynı Muhammed Ali, bu sporun vazgeçilmezi olan antrenman yapmaya dair şunları söylemişti: "Antrenmanların her dakikasından nefret ettim ama kendime 'Vazgeçme. Şimdi acı çek ve hayatının geri kalanını bir şampiyon olarak yaşa' dedim."[49] Muhammed Ali gibi boks sporuna âşık birisi bile yaptığı işin sıkıcı taraflarını benimsemiştir. Ringde bir rakibe karşı dövüşmek heyecanlı olabilir ama o ringe çıkmak için boksörler gün boyu süren sıkıcı ve monoton antrenmanlara maruz kalmak

49 "In His Own Words." Muhammad Ali Center. Erişim 27 Eylül 2025. https://alicenter.org/meet-ali/in-his-own-words/.

zorundadır. Muhammed Ali sıkıla sıkıla, keyif almadığı zamanlarda keyif alıp almamasına odaklanmayarak ve dişini sıkarak bu seviyeye ulaştı.

Mike Tyson'ın, *"Disiplin, yapmaktan nefret ettiğin şeyi sanki onu seviyormuşcasına yapmaktır"*[50] sözü de aynı anlama çıkar. Bu iki sporcu yaptıkları işten keyif alsalar da bu süreçte elzem olan can sıkıntısından kaçmadıkları için bu kadar başarıya ulaştılar. Varmak istediğim nokta şu: Can sıkıntısı olmadan başarı da olmuyor. Hiç keyif almadığımız bir işte başarılı olamayacağımız bir gerçek. Fakat yaptığımız işten her zaman keyif almak da mümkün değil.

Can sıkıntısına tahammül edebilen, oyunu kazanır.

50 "Everybody that You Fight Is Not Your Enemy." Firmness3018. 12 Mayıs 2024. Video, https://www.youtube.com/shorts/NHzMXg1yrRQ.