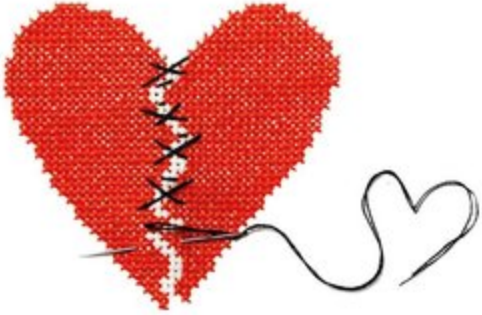
♥ BİR KALBİ KIRILMAKTAN... ♥ ÂH, TESLİMİYET! ♥ SAKLANMA SANATI ♥ UTANÇ BİZE NE ANLATIYOR? ♥ UMUDUN KANDİLİ ♥ SEVGİNİN CÖMERTLİĞİ ♥ İÇİMİZ HEP BİR HOŞÇA KAL ÜLKESİ ♥ KENDİ OLMA YORGUNLUĞU ♥ SALGIN VE KARŞILIKLI SORUMLULUK ♥ MASKELİ HAYAT ♥ KAZANMIŞKEN NEYİ KAYBETTİN? ♥ DOSTLUK: KURU BİR YAPRAĞI KALDIRIR GİBİ ♥ DEM BU DEMDİR ♥ COVID TRAVMASI ♥ "GEZGİÇ"İN TATİLİ ♥ ERE AŞK GEREK EVVEL

KEMAL SAYAR

—

BİR KALBİ KIRILMAKTAN KORUYABİLSEM



kapı

KEMAL SAYAR

1966 yılında Ordu'da dünyaya gelen Kemal Sayar, orta öğrenimini Eskişehir Anadolu Lisesi'nde tamamladıktan sonra, 1989 yılında Hacettepe Üniversitesi (İngilizce) Tıp Fakültesi'nden mezun oldu. 1995 yılında psikiyatri uzmanı, 2000 yılında doçent, 2008 yılında profesör oldu. Çeşitli ulusal ve uluslararası dergilerde danışmanlık ve hakemlik yaptı. Psikiyatri konulu çok sayıda kongre ve sempozyumda düzenleyici ve konuşmacı olarak yer aldı. 2002 yılında, Kanada McGill Üniversitesi Transkültürel Psikiyatri Bölümü'nde konuk öğretim üyesi olarak çalıştı. Bakırköy ve Erenköy Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Hastanelerinde klinik şefliği görevlerini yürüttü. Halen Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı başkanıdır. Mesleki çalışmalarının yanı sıra, Açık Radyo ve Star TV'de Ruhun Labirentleri, NTV'de Yaşama Sanatı ve TRT'de İnsanlık Hali adlı programları hazırladı ve sundu.

Kapı Yayınları 764
Psikoloji: 32

BİR KALBİ KIRILMAKTAN KORUYABİLSEM
KEMAL SAYAR

1-7. Basım: Mayıs 2021-Ekim 2021
8-9. Basım: Ağustos 2022

ISBN: 978-625-7706-41-4
Sertifika No: 43949

Editör: Didem Ünal
Kapak Tasarımı: Füsun Turcan Elmasoğlu
İllüstrasyonlar: Oğuz Demir
Sayfa Tasarımı: Eyüp İşkuran

© 2021; bu kitabın yayın hakları Kapı Yayınları'na aittir.

Kapı Yayınları
Ticarethane Sokak No: 15 Cağaloğlu/İstanbul
Tel: (212) 513 34 20-21 Faks: (212) 512 33 76
e-posta: bilgi@kapiyayinlari.com
www.kapiyayinlari.com

Baskı ve Cilt
Melisa Matbaacılık
Matbaa Sertifika No: 45099
Çiftehavuzlar Yolu Acar Sanayi Sitesi No: 8 Bayrampaşa/İstanbul
Tel: (212) 674 97 23 Faks: (212) 674 97 29

Genel Dağıtım
Alfa Basım Yayım Dağıtım San. ve Tic. Ltd. Şti.
Ticarethane Sokak No: 15 Cağaloğlu/İstanbul
Tel: (212) 511 53 03 Faks: (212) 519 33 00

Kapı Yayınları, Alfa Yayın Grubu'nun tescilli markasıdır.

BİR KALBİ KIRILMAKTAN KORUYABİLSEM

KEMAL SAYAR

kapı

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ 9
BİR KALBİ KIRILMAKTAN... 15
ÂH, TESLİMİYET! 19
SAKLANMA SANATI 27
UTANÇ BİZE NE ANLATIYOR? 33
UMUDUN KANDİLİ 57
SEVGİNİN CÖMERTLİĞİ 69
İÇİMİZ HEP BİR HOŞÇA KAL ÜLKESİ 91
KENDİ OLMA YORGUNLUĞU 117
SALGIN VE KARŞILIKLI SORUMLULUK 161
MASKELİ HAYAT 175
KAZANIRKEN NEYİ KAYBETTİN? 185
DOSTLUK: KURU BİR YAPRAĞI KALDIRIR GİBİ 203
DEM BU DEMDİR 221
COVID TRAVMASI 243
"GEZGİÇ"İN TATİLİ 253
ERE AŞK GEREK EVVEL 277
AD DİZİNİ 323

Ben bir usanmaz ozanım
Derdim vardır inilerim

Yunus Emre

Bir kalbi kırılmaktan koruyabilsem
Yaşamış olmayacağım boşuna
Bir hayatı acıdan kurtarabilsem
Bir ağrıyı dindirebilsem ya da

Ya da bayılan bir ardıç kuşunu
Koyabilsem yeniden yuvasına
Yaşamış olmayacağım boşuna

Emily Dickinson

Bekle dost kapısın sadık dost isen
Gönüller tamir et ehli dil isen
Sevda sahrasında Mecnun değilsen
Ne Leyla'yı çağır ne çölü incit

Âşık Hüdai

ÖNSÖZ

Şimdi size hem elinizde tuttuğunuz kitabın öyküsünü anlatayım hem de ucundan kıyısından serbest vezin söyleşelim. Bir de hal tercümemi vermiş olayım. 2021 Ramazan ayının ortasında bu önsözü yazmaya başladım, az önce berrak bir sessizliğin ortasından bir lütuf gibi çıkıp gelen bir sabah ezanı dinledim. Salgın yakamızı bırakmış değil; tedirginlik ve endişe, ruhları mesken tuttu. Adeta zamanda asılı kalmış gibiyiz. Pandemi yorgunluğu: Bitmek bilmeyen bir araf hali, sonsuz bir geçiş süreci. Bir bitişsizlik duygusu. Daimi kriz. Askıda hayat. Ağızlarımızda kekre bir tat bırakıyor yaşadığımız günler; anda sıkışmışlık hissi hayat neşemizi törpülüyor. Ruhlarımızı endişenin uyuşturan sersemliğinden almalı, hayatta neşe ve canlılık belirtisi gösteren her ne varsa ona sımsıkı tutunmalıyız.

Bir senedir salgın bıkkınlığı içinde yazıdan uzak duruyordum; sonra bir patlama halinde iki kitaplık bu yazılar ortaya çıktı. Kitapların ilkini elinizde tutuyorsunuz. *Bir Kalbi Kırılmaktan Koruyabilsem*'in mihverini televizyon konuşmalarım oluşturuyor. Üzerine yeni düşünce ve duyuşlar eklendi, bir de o düşünce ve duyuşlara payanda olacak alıntılar. Her kitap eksiktir, her oturuşta yeni bazı gözlem ve tahassüsler eklenebilir ve yazmak böylece bitmek bilmez bir serüvene dönüşebilir. Baştan bu kusuru kabullenerek başlayalım. Bir duyguyu okuruna canlı bir biçimde

geçirebiliyorsa bir kitap, varsın kusurlu ve eksik olsun! Kusur bize ait, iyilik ise ışığını alıp satırlarımıza yansıttığımız büyük ruhlara. Kitapta zaman zaman bir sohbet edası ile sizinle konuşuyorum, zaman zaman da bilmişlik taslıyor, derin mevzulara giriyorum. Bazen aradan çekiliyor ve o konuda düşünmüş ve hissetmiş yazarlara, şairlere kulak veriyorum. Bazen de kendimi tutamayıp meşk ediyor, içimdeki şairi serbest bırakıyorum. Bazen psikiyatrist konuşuyor satırlarda, bazen şair, bazen varlığın heybeti karşısında büyülenmiş bir şaşkın. Üçünü de birleştiren bir şey varsa, samimi bir umut üzere var olmaları. Elimin erdiği, sözümün yettiğince daha iyi bir dünyanın inşasına katkıda bulunmak istiyorum. Yazarken okurlarımın gözlerinin içine bakıp konuşurmuş gibi yazıyorum, bir yarayı sağaltmak ister gibi yazıyorum, kendime biraz daha yaklaşmak için yazıyorum. Bana çok güzel mektuplar yazıyorsunuz, hemdert insanlara ulaşabiliyor olmanın mutluluğunu yaşatan mektuplar. Ömür geçip gidiyor, havada güzel sözlerin zerrecikleri asılı kalıyor; ardımızda varsa güzel eylemlerimiz kalıyor. Kitaplarımın sadece güzel sözler demetinden ibaret kalmamasını, bir meselesi olmasını ve okuru (düşün)dürtebilmesini istiyorum. Bu kitabı oluşturan yazılardan kimilerini daha zor okunur bulacak okurlar olacaktır; önceki kitaplardaki görece kısa metinlerin yerine burada daha uzun ve bir konuyu etraflıca tartışmaya niyetli metinler var. Çokça alıntı var kitap boyunca, "Güzel sözler atlası gibisin," demişti bir gün bir dostum, bir sözü daha önce çok güzel ve tam da benim söylemek isteyeceğim gibi söylemiş birisi varsa onu sahneye davet ettim. Güzel kitapların, güzel sözlerin, güzel eylemlerin, güzel insanların bendeleri olalım. Onların yazdıklarını merak edelim, kitapları ve fikirleri uç uca ekleyelim.

Canı yanan çocuk annesine bakar, teselli ister. Bir göz teması, bir teselli cümlesi. Sonra büyürüz. Etrafta fazla kimse kalmaz. Olgunluk artık, canımız yandığında kendi kendimize teselli verebilmek, *"içimizdeki çocuk"*un başını okşayabilmektir. Çocuklukta mahrum kaldığımız şeyler, hayat çizgimizi etkiler belki ama tayin etmez. Yetişkinlikte seçimlerimiz bize aittir. Hayatımız, çocuklukta bulduğumuz veya bulamadığımız şeyi neye dönüştürdüğümüzle belirlenir. Yeterince çabalamadan, uğraşıp didinmeden, sakın *kader* demeyelim. Bu yazıların bir faydası olacaksa eğer, bizi insanlık yararına bir davranışa sevk edebilmesi olmalı. Ruha bir istikamet tayini. Nerede duruyor ve nereye gidiyoruz? Göz temasının niteliği, ses tonumuz, jestlerimiz ve gizli beden dilimiz, iki insan arasındaki iletişimde sağ beyinler arasındaki duygu müziğini besteler. Bu müziği duyanlar birbirine şifa olur. Bu kitap ruh yaralarına bir şifa olsun, budur dileğim. Kaybolan, bir kılavuz arar. O kılavuz bazen de çocukluğumuzda işittiğimiz hikâyelerdir: Aile öyküleri, söylenceler, masallar. Bazen okuduğumuz kitaplardır. Bir cümle elimizden tutar ve bizi bambaşka bir vadiye götürür. Biz yetişkinler de çocuklarımızın mayasına umut öyküleri katmalıyız ki büyüdüklerinde, en karanlık gecelerde onların fısıltısıyla yol alabilsinler. Çocuklarımıza, bir kalbi kırılmaktan koruyabilirlerse boşuna yaşamış olmayacaklarını öğretmeliyiz.

Anlam niçin yaşadığımız ve neye inandığımızdır. En derin değerlerimizi temsil eder. Onu, denizden gelen şişenin içinde bir mektup alarak değil, kendi içimizden hayata kendi cevabımızı verebildiğimizde bulacağız. Gözyaşı ve alın teriyle. Aşk ile. Anlam, içine gömüldüğümüz sevgiden zuhur eder. Hayatın âşığı olmak, sevdiğimize tâbi olmakla müm-

kün. Teslim olmayı bilmek. Dalgayla birlikte akmak. Görmeyi öğrenmeliyiz, varlığa dikkat kesilmeyi öğrenmeliyiz. Yoğun ve nüfuz edici bir bakışla günübirlik alışkanlıkların peçesi düşer ve dikkatimizi esirgediğimiz için sıradan gibi görünen olayların, aslında ne kadar mucizevi olduğunu fark ederiz.

Bir samimiyetsizlik, bir kayıtsızlık çağında yaşıyoruz. Göz/kulak ile kalp arasındaki mesafe o kadar uzun ki pek çok uyaran kalbe ulaşamadan sönüp gidiyor. Eğitilmesi ve geliştirilmesi gereken asıl şey, bütün zekâ türlerinin anası olan hayal gücüdür. Bize, bir başkası olmak neye benzer, bunu hayal edebilen *rakik* kalpler lazım. Başkasının acısını, kalp kırıklığını, hüznünü hayal edebilen çocuklara ihtiyacımız var. Dünyayı gördüklerinden daha farklı bir şeye dönüştürmek isteyen sanatkâr ruhlara!

Şimdi teşekkür faslı. Değerli arkadaşım Zübeyde Çakır program bant kayıtlarının çözümünü yaptı, metnin zenginleştirilmesi için her zamanki gibi en yerinde dokunuş ve önerileri sundu. Onun katkıları olmasaydı, onun eli değmeseydi inanın bu kitap çok eksik kalacaktı, müteşekkirim. Kapı Yayınları yayın sürecini hızlandırdı; Didem Ünal yine editörlük klasını konuşturdu ve Oğuz Demir çizimleriyle kitabı zenginleştirdi. Hepsine müteşekkirim. Ve elbette aileme teşekkür ederim; yazıya yoğunlaştığım dönemde ortalıkta *ruh gibi* dolaşmama hiç ses etmediler. Anlayış ve sevgileri, daima övgüye layıktır. Sevgili okur, sana da çok teşekkür ederim. Aramızda bir titreşim var, ikimiz de bunun farkındayız. Söz kalpten kalbe gitsin daima. Başka yere hiç uğramasın. *"Irmak kenarında otur, ömrün geçişini seyret/ Gelip geçen dünyadan bu işaret yeter bize"* diyor Şirazlı Hâfız. Bir ırmağın akıp gitmesi gibi ebediyete akıyor ömürlerimiz.

Bugün var, yarın yokuz. Dilerim ki bugün söylediğimiz güzel söz, yarın bize tanıklık etsin.

"Dünyada görmeyi istediğimiz değişimin ta kendisi" olmak isteyen halis ve sahici insanlar, toplaşın. Size diyeceklerim var.

Kemal Sayar
Mayıs, 2021



BİR KALBİ KIRILMAKTAN...

"İçinde olduğumuzu bilmediğimiz hapishanelerden daha kısıtlayıcısı yoktur."

Shakespeare

İnsanı hayvandan ayıran özellikler arasında kendi üzerine düşünebilme ve hayal kurabilme kabiliyetleri var. Ve arama arzusu: Bir menzile varmasa da yola çıkma, bir cevap bulamasa da sorma, bilgi ve önermelerini sınama, öğrenerek büyüme. Yolun hatırı için yolculukta yitebilme. Zor zamanlardan geçiyor insanlık. İnsanlığımız büyük bir musi-

bet karşısında sınanıyor. Hayatlarımız altüst olduğunda ve kırılganlığımızla, bağımlılığımızla, sınırlarımızla yüz yüze geldiğimizde yaptıklarımız bizim gerçek kişiliğimizi ele veriyor. Kendimize ve dünyaya tahammül edebiliyor muyuz? İçimizde ümidin ışıklarını yanık tutabiliyor muyuz? İnsanın yenilgisine yaklaşma biçimi onun ne olabileceğini de ele verir. Buradan bir aşkın hakikate sıçrama yapabilecek miyiz? Kendi hakikatimizle buluşabilecek miyiz? Karanlık çökmeden, yıldızlar görünmez.

Bir şeyin hakikati, yıkılırken ortaya çıkar. Düşerken, yıkılırken, kaybederken ne isek; aslında oyuz. İnsan düş kırıklığından da öğrenir. Kayıp ve ayrılıklar bize o kadar da dünyanın merkezinde olmadığımızı, kendimizde vehmettiğimiz yeteneklerin sınırlı olduğunu gösterir. Böylece, yetinmeyi öğreniriz. *"Bir durumu artık değiştiremediğimizde ... kendimizi değiştirmeye zorlanırız,"* demişti Viktor E. Frankl. Zorluk eşikte belirdiğinde, neyi yapabilecek ve neyi değiştirebilecek isek ona odaklanmalıyız. Her zorluk insanın ruhsal tekâmülü için de bir imkândır. "Karanlık basacak diye gündüzü, şafak sökecek diye geceyi kaybediyorlar," diyor Seneca.

> Korku ve kaygılar yüzünden *şimdi* elimizden kaçıp gidiyor. Oysa hayat *şimdi*de çiçek açar.

İçinde yaşadığımız her an bize bir şey söyler. Durup da kulak vermeli, her şeyin kıymetini bilmeli insan.

Kaybederken Kazananlar

İnsan, kendisini diğer varlıklardan ayırarak daha üstün ve yukarıda konumladığı günden itibaren sömürüyor, suistimal ediyor. Halbuki tahrip ettiğimiz şey bizim parçamız, kül-

li varlığın beraber sürüklendiğimiz diğer ucu. İncittiğimiz her varlık, bizi de azar azar yok ediyor. İnsanın insana duyduğu ihtiyaç onun zayıflığı değil tam aksine kuvvetidir. Bu ihtiyaç sayesinde dışımızdaki zenginliklere yönelir, başkalarının hikâyelerini dinler ve böylece dünyaya açılırız. İnsan insana sığınaktır. İnsanın ödevi, bir kalbi kırılmaktan koruyabilmektir. *"Kendimizi bulmanın en iyi yolu, onu başkalarının hizmetinde kaybetmektir,"* demiş Gandhi. Buna kendini aşarak kendisini gerçekleştirmek de diyebiliriz. En iyilerimiz, merhameti yüreğinde bir mücevher gibi gezdirenlerimiz. En iyilerimiz gönül yapmayı, yara sarmayı bilenlerimiz.

İnsan ıstırabının sebeplerinden biri, kendisinden mahrum kalmayı bilememesi. Kendimizi dünyanın merkezine koymayalım.

Kendi dışımıza çıkıp bizden daha büyük başka bir şeyin parçası olabildiğimizde dünya ağrımız biraz olsun hafifliyor.

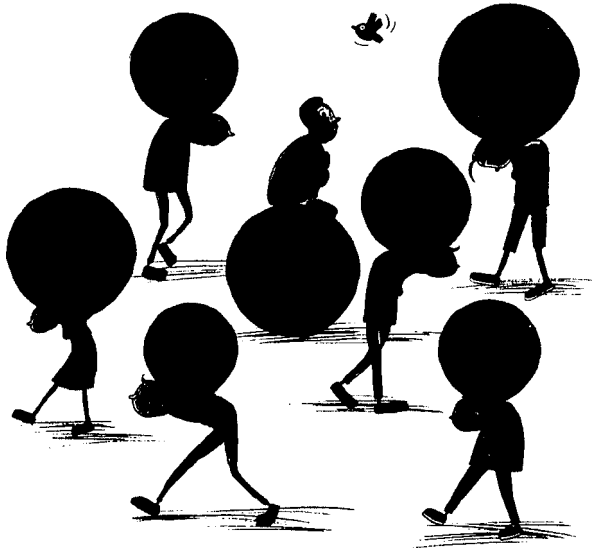
Bildiklerimizi unutup her şeyi sil baştan yeniden öğrenmeye niyet edelim. Bir konuyu ne kadar iyi biliyorsanız, aklınızı onunla ilgili öğrenmeye o kadar çok kapatırsınız. Başlangıç zihninde çok sayıda olasılık vardır, ama uzman akılda sadece birkaç tane. Tarihte, uzman aklın sonunda nasıl dogmatik düşünceye yol açabileceğini gösteren örnekler çok. Öğrenmek, zihnimize hep yeni şeyler almak değil, bazen bildiklerimizi unutmak demektir. Gerçek bir öğrenme; ezberleri bozmakla, yanlış ve lüzumsuz bilgiyi zihinden boşaltmakla başlar. Ruhumuzu mâsivâdan boşaltalım.

Duygu sonrası çağda vicdan da tozlu, derin uykusuna dalmış görünüyor. Bir kalbi kırılmaktan koruyabilsek dünya daha güzel bir yer olacak. *"Karanlığı aydınlığa, kayıtsızlığı*

harekete dönüştürebilmek için duygu lazım," demiş Jung. İrade felci kadar, duygu felci de bizi kötürüm bırakıyor. Duygularını bilmeyen, görmezden gelen "uyuşmuş" insanlar, hayatlarına sahip çıkma iradesini de gösteremiyor. Bir kalbi kırılmaktan korumakla işe başlayalım. Her an bir mucizeye gebe. İç ve dış, değişim ve süreklilik, canlılık ve ölüm arasında bir geçit var: Nefes. Huzur arıyorsan sus ve nefesini dinle, nefesin sana söylediğini dinle.

İnsanın evi, anlaşıldığı yerdir. Bir başka insana ev olacaksın, bir kalbi kırılmaktan koruyabilirsen eğer. Varlığın yarası güzel eylem, güzel söz, güzel insanla iyileşir.

Ey Mutlak Güzel, bizi güzellikle terbiye ve teselli et! Bizi onaranlardan, bir kalbi kırılmaktan koruyabilenlerden eyle, incitenlerden değil.



ÂH, TESLİMİYET!

“Ama bir taraf için dünyanın en kayıtsız şartsız teslimiyeti değilse eğer, aşkta ne zevk olabilir ki?”

Søren Kierkegaard, *Baştan Çıkarıcının Günlüğü*

“Kaçıp giden oğluna karşı beslediği sevgiyi derinden derine hissetti yüreğinde, bir yara gibi hissetti, aynı zamanda içinde debelensin diye bu yaranın kendisine bağışlanmadığını, onun çiçek açıp ışıldaması gerektiğini sezdi.”

Hermann Hesse, *Siddhartha*

Zor zamanlardan geçiyoruz, insanlık büyük belalarla sınanırken zaman zaman gücümüzün biteyazdığını hissediyoruz. Öyle zamanlar ki yapacağımızı yaptık ve yüzümüzü kudret sahibine dönüp kendimizi teslimiyet nehrine bırakmaktan gayrı yapacak bir şey kalmadı. Teslimiyet deyince bir yenilgi, bir boyun eğiş anlaşılıyor. Halbuki teslimiyette acı ve zayıflık yoktur. Teslim olmak, bana esenlik veren bir büyük kudretin ellerine kendimi bırakmamdır; öyle ki o kudret tarafından gözetileceğimize ve bu sebeple de her şeyin yolunda olduğuna iman ederiz. Bir hastalık veya kayıp sürecinde her şeyin iyi olacağına inanmak çok zordur. Hayatın hafif sınamalarında dahi teslimiyet bize güç gelir. Ne de olsa etkinliği güç ile, edilgenliği zayıflıkla ilişkilendiriyoruz. Teslimiyet sinyali, bir durumu kontrol etmek veya bir savaşı kazanmak isterken yorulduğumuzda gelir. "Bu da geçer ya Hu!" dediğimizde tasalanmayı bırakırız. Sürekli savaşmak bizi "an"dan alıkoyar, neşe dolu ilişkilerden, hayatın çağıldayan coşkusundan, üretkenlik ve rıza halinden uzaklaştırır. Sürekli mücadele korkuya geçit verir: Sanki her zaman, hayatımızın tüm cephelerini kontrol etmek zorundayızdır. Nasıl bir yanılgıdır bu! Oysa teslimiyet; kendimizi akışa bırakmak, dalgayla birlikte yüzmek, rüzgârı kanatlarının altına almaktır. Çoğumuz kontrolün çok önemli olduğunu düşünür ve işleri kendi haline bırakmanın bir şeyleri tersyüz edebileceğinden korkarız. Oysa yaşamak tevazu ister, hayatın getirdiği derslere açık olmayı gerektirir. Teslimiyet, Allah'a güvenmektir. Bazen hayır gibi görünende şer, şer gibi görünende hayır gizlidir. Allah'a dayanan ve hikmete râm olan kişi bir emniyet halkasına dahil olmuştur ve artık *hoştur bana senden gelen* demek makamındadır. Önüne serilmiş yollar da ol sultanın ikramlarıdır.

Teslimiyetin Gücü

Teslimiyet hayatla ilgili sürprizlere açık olmak, planlarımızın başta hesap ettiğimiz gibi işlemeyebileceğini ve bir şeylerin kontrolümüzün dışına çıkabileceğini kabullenmektir. Hayat bizi bazen başka vadilere götürür ve orada bulduklarımız bizi şaşırtır. Korkarak girdiğimiz bir yol bizi bağışlarıyla şaşırtır, sonunda kendimizi hayal bile etmediğimiz bir manevi zenginlikle donanmış buluruz. Yolların nereye açıldığını o yolu yürümeden bilmiyoruz. Kendi seçimlerimizin en doğrusu olduğu hususunda ve kontrol edilemeyeni kontrol etmekte diretmemeliyiz. Kimileyin neyin bizim hayrımıza olduğunu bilemeyebiliriz. Bu bilinçle, ruhumu ve biricik hayatımı yeni yolculuklara açıyorum. Teslimiyet; vazgeçmek, bırakmak değil, bir seçim yapmaktır. Hayatı olduğu gibi bütün sevinç ve kederleriyle, acı ve tatlı sürprizleriyle kabullenmek. *"Yalnızca nedeni görmek istediğinde göz kör olur"* diyor Mevlâna. Teslimiyetten kaçış, işler benim istediğim gibi olmadığı sürece mutlu olmayacağım demektir. Kötü geçmiş olan çocukluğunu değiştiremezsin evet, ama yarın için güzel bir hayat inşa edebilirsin. Hayatın çetin dönemeçlerinde ruhumuz, örste çekiçle dövülen çelik gibi direnç kazanır. Hayır ve şer O'ndandır; başımıza gelen musibetler dahi birer nimet gibi, birer lütuf gibi bizi besler ve büyütür. Sen yeter ki *"Belâ gökten yağmur gibi yağarsa/ Başını âna tutmaktır, adı aşk"* diyebil. Gittiğin yolu sen seçiyorsun, duruş ve tavrını sen belirliyorsun. Özgür irade Tanrı'nın en büyük lütfudur

"Yarın işler değişince mutlu olacağım" sanıyoruz. Mutluluk yarın mümkünse pekâlâ bugün de mümkün.

insana, insan seçim yapan bir varlıktır ve gittiğimiz yol, yaptığımız tercih bir ihtimali harekete geçirir. Hayatlarımız boyunca binlerce ihtimal arasında seçimler yaparak ilerleriz. Kader böylece ağlarını örer. Ölçüp biçemeyiz onu, önceden hesaba da gelmez, bilinmeyen tehlikelere gebedir. Yaşamaya cesaret etmeden, o dalgalı denizde boğuşmayı göze almadan nereye varacağımızı, hangi sahile sürükleneceğimizi bilemiyoruz. Bu anlamıyla cesaret, bağrımızı hayatın rüzgârına ve yağmurlarına açmak, hayattan öğrenmeye razı ve hevesli olmaktır.

Tekkelerin duvarında "Âh, teslimiyet!" yazarmış geçmişte. O mazi ki orada teslimiyet hayatın dokusunu oluşturuyordu. *"Farklı bir şey dene,"* diyor pirimiz Mevlâna, *"teslim ol."* Denemekten vazgeçme, bu sefer teslim ol ki zorlukları teslim alasın. Akıntıya karşı kürek çekme, rüzgârla es, akıntıyla ak. Öyle zamanlar var, bunu hisset; öyle zamanlar ki sadece akmalısın. İnsan iradesinin yetersiz kaldığı yer ve durumlar var. Orada kapıları zorladığında daha fazla endişe dolacak içine. Teslimiyet, hangi kapıların zorlanmayacağını bilmektir. İradeyle büyür, teslimiyetle olgunlaşırız. Teslimiyet, hayatı biz orada yokken onaran o gizli ele itimat etmektir.

Güzelliği tecrübe ederek uyanır ve teslim oluruz. Mümkün olabileceklere uyanırız: Bu an bizim için neler saklıyor, ruha tünemiş rüyalar bize neler söylüyor? İçimizde ve dışımızda soylu olanın daveti. Sırtınızı çimenlere verip yıldızlarla dolu karanlık gökyüzünü seyre durduğunuzda, bütün düşünceleri susturarak kendinizi sonsuz göklerde tamamen kaybettiğinizde, bir vecd hali yaşamaz mısınız? Kendi önemimize dair yanılsamalardan kurtulduğumuzda, hayatlarımız zenginleşecek. Bir bütünün parçasıyız, öyle ki tüm parçalar da birbiriyle irtibatlı. Kendimizi o büyük kudretin kollarına bırakalım. Kendimizi ancak bu âna teslim edersek hayatı bütün kutsallığıyla idrak edebileceğiz. Aradığımız şey, anlam açlı-

ğımızı giderecek bir hakikat. İçimize ağacak bir aydınlık. Yarışmaya, itişmeye lüzum yok. Her insanda sınırsız ihtimaller gizli ve onlara bir şans verdiğimizde neler yapabileceğimizi göreceğiz. Muktedir olduğumuz iyiliklerin farkında değiliz; bir güzel söz, bir yardım eli dert içindeki başkasını karanlık kuyulardan çıkarabilir. Bu dünyaya madde istiflemek veya şöhret büyütmek için gönderilmedik. Yüreğimizdeki ışığı bulmak, kendi şafağımıza uyanmak, yeni bir günü karşılamak için buradayız. İki dünyada yaşıyoruz, içimizde ve dışımızda iki ayrı dünya var. Düşünce ve duygularımızı söze veya yazıya dökerek başkalarını kendi dünyamıza misafir ediyoruz. Bana sorarsanız, kendisini alelade bakıştan sakınan o mübarek güzelliği görmek için de buradayız. O güzellik ki Mutlak'ın aynası. Güzellik sadece onu hak eden, onu çaba ile kazanmış bir bakışa nasip olur.

Doğmuş olmak seçilmiş olmaktır; bu dünyadayız çünkü bir başkasının deruhte edemeyeceği bir vazifeyle mükellefiz.

"Bu da geçer ya Hu!"

Yine de her şey akar, Allah'ın vechi dışında her şey zeval bulur. Yaşadığımız her an, geçmişin karanlık vadisinde, bir hayal gibi sırra kadem basar. Dün, nereye gitti? Geçmiş sevinç ve kederlerimiz hangi ıssızlıkta kayboldu? Her yaşantı kaybolmaya yazgılıdır ama iyi ki de öyledir, bu sayededir ki zor zamanlar geçer. Faniliği kendimize bir sığınak kılar ve onunla avunuruz: "Bu da geçer ya Hu!" Beri yandan da bir hüzün var bu geçicilikte: Sevdiklerimizi, onlarla geçirdiğimiz asude vakitleri, ruhun sevinçle kanatlandığı anları da

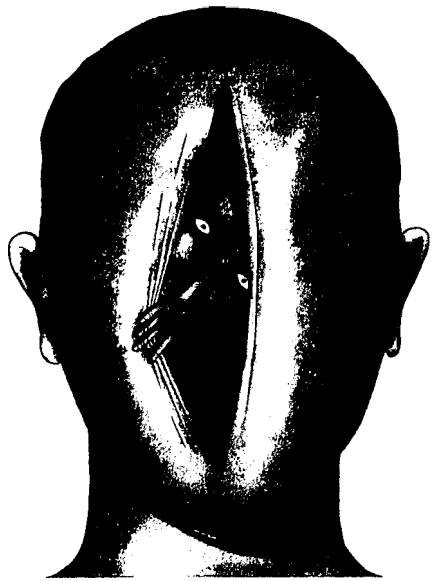
kaybederiz. Ruh dolar boşalır. Kalp takallüp eder. Halden hale evrilir, çevriliriz. Ruhumuzun boşluğu yalnız ilahi olanla dolabilir. Ona kendimizi açmak için mâsivâdan arınmalı, ruhu özge misafire hazır hale getirmeliyiz. Manevi açlığımızı sözde doyuran o sahte gıdalardan, yanılsamalar âleminden özgürleşmeli ve ancak o arınışla hazırlanmış olan ruhun evine, gönlün tahtına o Çalab'ı buyur etmeliyiz. *"Gönül Çalab'ın tahtı gönüle Çalap bahdı/ İki cihân bed-bahtı kim gönül yıkar ise."*

Benliklerimiz hayatın içinde küçülmeli ki hayat büyüsün ve bize armağanlarını sunsun. Huşu duygusunu kendimizi daha küçük ve dünyayı daha büyük algıladığımızda tecrübe ediyoruz. *"Öyle bir zerreyim ki arşa gebeyim."* Huşu hissettiğimizde kendimizi o büyük, yekpare varlığın bir parçası olarak hissediyoruz. Kendi nefsimizin çitlerini aşıyor, benliğimizin bentlerini yıkıp geçiyor, sınırlarımızdan özgürleşiyoruz. Artık koca bir ummanın parçasıyız, gerçi bir damlayız ama umman da bizde gizli. Kâinatın ve ona şeklini veren ilahi nefesin bir parçası olarak genişlediğimizi, büyüdüğümüzü hissediyoruz. Derin bir huzur. Huzurda bulunmanın huzuru. O büyük, ezel ve ebed arasına dürülü eşsiz varlığın parçası olmanın huzuru. Bu tecrübeyle insan evladı, kendisiyle varlık âlemi arasına duvarlar değil köprüler örer. Alçak gönüllü ve tok gözlü olur. Cömert ve minnettar davranır, kendisini kuşatan büyük lütfun farkına varmakla şükrana gark olur. Zira sevgidir ki görünmez olanı görünür kılar. *"Ey dide nedir uyku, gel uyan gecelerde/ Kevkeblerin et seyrini, seyran gecelerde!"*

Koca dünyada bir zerreyiz. Dünya da koca kâinatta bir zerre.

Varlık birbirine yâr. Bu dünyaya yâr olmaya gelmişiz. Bir ormandaki ağaçlar birbiriyle haberleşiyor. Vücudumuzdaki hücreler birbiriyle haberleşiyor. Kendi özgürlüğümüze, kendi mutluluğumuza giden yol ortak insanlığımızı hatırlamaktan geçiyor. Ne kadar özgür kılıyorsak o kadar özgür, ne kadar mutlu edebiliyorsak o kadar mutluyuz! Hayatlarımızı sadece kendimiz için yaşamıyoruz. Varlığın sessiz mucizelerine gönlümüzü açalım. Varlık bir mucizeden diğerine sekiyor. Bir mucizeden diğerine açılıyor. Mucizelere bakmak için bilim bize yetmez; sadece sebep-sonuç ilişkileri kurmak mucizeyi görünmez kılar. Gönül gözüyle bakmak gerek hadiselere, zira *"asıl olan göze görünmez."* Lütfu daima hissedenler, Tanrı'ya uzaklığın verdiği o yakıcı susuzluğu da bilir. Lütfu hisseden kişi onun hep orada, bize şahdamarımızdan yakın bir yerde durduğunu daima bilir. Sadece biz, yazık ki her zaman orada değilizdir.

Âh, teslimiyet! Aşk ile bir daha, âh!



SAKLANMA SANATI

"Güzellik nerededir? Diğerleri gibi ölmeye mahkûm büyük şeylerin içinde mi, yoksa hiçbir iddiası bulunmadan, ânın içine bir sonsuzluk tomurcuğu yerleştirmeyi bilen küçük şeylerde mi?"

Muriel Barbery, *Kirpinin Zarafeti*

Avatar filminde sevginin bir ifadesi olarak şu tabir kullanılır: "Seni görüyorum!" Aşk, görebilmek ve nihayet görülebilmektir. Bizi olduğumuz ve olabileceğimiz gibi gören gözlere bağlanırız. Dostluk ilişkisinde veya toplumda istedi-

ğimiz nihai şey görülmek, değer verilmek ve kabullenilmektir. *"Beni olduğum gibi sev!"* Bütün kusur ve zaaflarımla sev, daha iyi olabilme ihtimalimi unutmadan sev.

Her an, bir bağ kurmaya gebedir. İki insan tanıştığında, her biri karşısındaki aracılığıyla değişir; böylece iki yeni insan oluşur. Her karşılaşma, ruhların buluşması ve ufukların kaynaşması için bir fırsattır. Bir nesneyi çok yakından göremeyiz. Onu görebilmemiz için biraz mesafe lazım bize. Görebilmek için de insanın ruhsal inzivadan çıkması ve kendisini ötekinin bakışına açabilmesi gerek. Ama bu açılma beraberinde beğeniyi getirebildiği gibi, utanç ve aşağılamayı da getirebilir. Utanç: "Keşke yer yarılsa da içine girsem!"

Dünyanın kendisinden daha güçlü olduğunu gören çocuk saklanır. Başkalarının kendisini incitebileceğini fark eden kişi, yaralarını saklar. Acı verici ve mütehakkim bir dünyada geri çekilerek, saklanarak, inkâr ederek var olmaya çalışır. Hayatlarında onlara destek olacak *"önemli öteki"*nin yokluğunu "İlgi görmüyorum çünkü bunu hak etmiyorum," şeklinde bir yetersizlik duygusuna dönüştürenler, hayattan saklanır. İmkânlar azdır: Çünkü ona kalırsa kendisi hem değersiz hem de yetersizdir, dünyadan bir ödülü hak etmemektedir.

İç bütünlüğü, mükemmel olmak değildir, insanın acziyet ve faniliğini hayatın kaçınılmaz bir parçası olarak kabullenebilmesidir. Her şeyde saklı bir tamlık var, mesele onu keşfedebilmekte. İnsan kendinden saklanıyor, ölümden ve hayattan saklanıyor. Kendi değerlerimizden ve ruhumuzdan uzağa düştüğümüz oluyor. İnsanların arasında yaşamayı seviyoruz ama onlardan uzaklaşabildiğimiz anlara da ihtiyacımız var. Tek başınalık başka insanlardan ayrı kalmak değil, kendimizden ayrı düşmemek demek. Başkalarının yokluğu değil, kendi başımıza ve kendimize var olabilmek. İnsan birbirine bağlı ve bağımlı bir varlık, bunun idrakinde olduktan sonra yüz yüze olmamız gerekmiyor. Kendimizi bir ilişkinin

gerçekliğine bütünüyle açmak, mesele bu. Ruha izin verecek bir mesafede durabilmek.

Bazen Saklanmak Canlı Kalmanın Yoludur

Bazen saklanmak canlı kalmanın, gün ışığına çıkmadan önce derlenip toparlanmanın yoludur. Gül tomurcukta, bitki tohumda, insan çocukta saklanır ve zamanını bekler. Çocuk ana rahminde saklanır ve aydınlık dünyaya hazırlanır. Saklanmak tamlığa doğru bir vaattir. Günümüzde her şeyin kolaylıkla aşikâr edildiği bir gösteri çağında yaşıyoruz. Arzular, hevesler, sırlar, kolayca faş ediliyor. Yara izlerimizi kolayca ortaya seriyoruz. Halbuki en derin şeyler kolayca söze dökülmez, görülmez, işitilmez. Onlar ancak kalp tarafından hissedilir.

"Çocukluğum boyunca birisi beni merak etsin de arayıp bulsun diye tavan arasına saklandım ama kimse beni aramaya gelmedi, her seferinde ağlayarak indim." Genç bir kızın bana söylemiş olduğu bu söz, bana Winnicott ustanın çok zaman önce söylediği bir sözü hatırlattı: *"Saklanmak bir hazdır, bulunmamaksa bir facia."* Saklanan bulunmak ister, kaybolmak değil. Birisi gelip onu bulsun ister. Dünyadan saklanırız ama sevdiğimiz biri gelip bizi bulsun, farkımıza varsın, bize değer versin isteriz. Bulunan kişiye bir el uzanmış demektir.

Saklanmak Bir Sanattır

Saklanmak bir sanattır. Başkalarının yanlış anlamalarından, sizi hapsettiği kutucuklardan, sevilme arzusundan özgürleşebilmektir. Kendini ötekinin arzusundan dinlenmeye bırakmak ve onayını hayatın kendisinden almak. Sadece cesurlar kendilerini saklayabilir. Çocuklar saklanır çünkü dı-

şarı çıkıp keşfedebileceklerini, kendi başlarına da iyi olabileceklerini bilmek isterler. Ancak çocuk saklanmanın zevkini hissettikten kısa bir süre sonra yalnız kalır ve bu nedenle arkadaşının onu bulmaya çalıştığından emin olmak ister. Bu varlığının teyit edilmesi anlamına gelir. Takip edilmek sevilmektir.

Bulunmanın sevinci, yaşamanın ve kendisine özen gösterildiğini hissetmenin sevincidir.

Bir kişinin diğerini aradığı gerilim anları, sonunda kavuşma heyecanına yol açar. Saklambaç, çocuklara ilişkideki insanların ayrılabileceği ve tekrar bir araya gelebilecekleri güvencesini verir. Ayrılık ve yeniden birleşme arasındaki bu ritim güven vericidir zira çocuğa ayrılıkların geçici ve dolayısıyla sürdürülebilir olabileceğini hatırlatır. Dahası, bir araya gelememe korkusu yeniden buluşmadaki muazzam sevinci pekiştirir.

Duyguları tanımak önemli, zira pek çok insan kendi duygularından saklanıyor. Saklanmanın bu hali tehlikeli: Duygularımızı bilmezsek kendi kendimizi nasıl bulacağız? Kendimizden saklanırsak, bir başkası nasıl gelip bizi bulabilecek?

Erkek çocukları duygularını tanıyamadığından korku, sıklıkla saldırganlığa dönüşüyor. Çocuklarımıza zengin bir içsel hayat hediye etmek, anne ve babanın ilk görevi. Onların bulunacaklarından emin olarak saklanmalarını temin etmek, biz anne babaların üzerine bir borç.

Duygusal Okuryazarlık

Pek çoğumuzun duygusal okuryazarlığı yok. Kendi duygularımızı okuyamadığımızda da kendimizde bilmeye izin

verdiğimiz tek duygu öfke oluyor. Kendini okuyamayan kişi, haliyle başkalarının duygularını da okuyamıyor. Çocuklarımıza duygularını tanımayı öğretmekle işe başlayabiliriz. *"Karanlığı aydınlığa, kayıtsızlığı harekete dönüştürebilmek için duygu lazım,"* demiş Jung. İrade felci kadar, duygu felci de bizi kötürüm bırakıyor. Duygularını bilmeyen, görmezden gelen "uyuşmuş" insanlar, hayatlarına sahip çıkma iradesini de gösteremiyor.

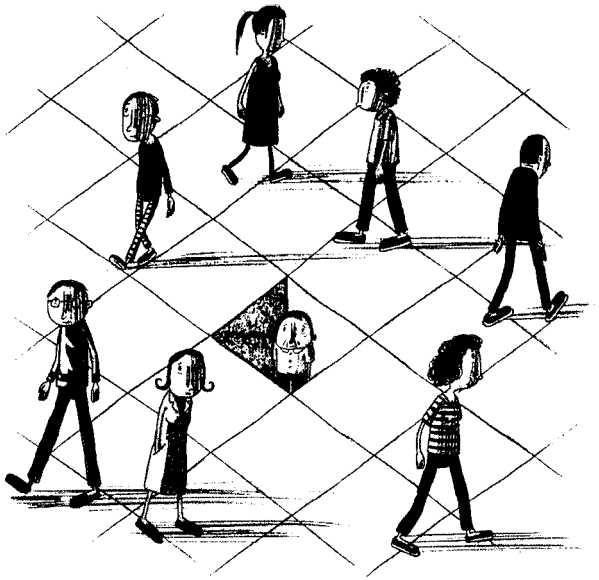
Bizi biz kılan, biricik varlığımızı tayin eden o özü dış dünyadan sakınmayı bilmeliyiz. İçimizde değerli olan şey zihin tarafından bilinmeyi arzulamaz, orada durmakla o zaten bizi biz yapıyordur. Bağırmaz ve kendi varlığını teyide ihtiyaç duymaz. Saklanmak ancak görünürlükle alkış ve aferin aldığımız dünyada isimlendirilmekten, izlenmekten, kontrol edilmekten geri durmaktır. Saklanarak, bize şu âlemde saklanacak bir yer bırakmamış olan mega şirketlerden, reklamcılardan, devletin izleme aygıtlarından gücümüz yettiğince korunuruz. Saklanmak bu yönüyle bir bağımsızlık talebidir. Başkalarının olmamızı istedikleri kişi olmaya direnmektir, bir *homo consumens*, basit bir tüketici olmaya karşı durmaktır. Bizi hapsettikleri kategorilere sığmamaktır. Saklanarak güdülmeye itiraz ederiz, aynılaşmaya, devasa bir aygıtın basit bir aksamı olmaya hayır deriz. "Ben hayır diyorum!" der saklanan kişi, hayatı kendi haline bırakır, hayatı bir dizi izlenimin mahpusu olarak değil, bir şehrâyin ve canlılık, bir kendiliğindenlik hali olarak kutsar.

Bir geleceğe doğmak için saklanır insan, doğru bir geleceğe doğmak için bugünün sınır ve kısıtlamalarını aşar, görülmenin ve fark edilmenin nimetlerinden feragat eder.

Bazen hepimizin saklanmaya ihtiyacı vardır. Kimi zamanlar zihnimizin mahrem alanına çekilmemiz ve düşüncelerimizi orada tartmamız gerekir. Dünyayı ve kendimizi ölçüp biçmek ve kendimizle konuşabilmek, iç seslerimizi dinleyebilmek için çevremizden soyutlanırız. Bunu yaptıktan sonra bizi arayan, bizi gerçekten bulmak isteyen biri tarafından keşfedilmeyi özleriz. Duygularımız bizim için önemli olan insanlar tarafından asla bilinmez ve kabul görmezse, saklanmak bir oyun olmaktan çıkar ve bir yaşam tarzına dönüşür.

Ben saklanabilenlere imrenen birisiyim. *Halvet der encümen.* Kalabalıklar içinde tek başına ama ruhuyla baş başa. Kendi ruhuna değebilen, kendiyle ve mabuduyla konuşabilen, Tanrı'nın sözlerini işitebilen insan. *"Benden içeru ben"*le hemhal olmuş. Balinanın karnındaki Yunus Peygamber gibi vakti olgunlaştıran, ruhu büyüten, sırasını bekleyen insan.

Dünyanın albenisinden saklanabilen insanlar, dünyanın mücevherleridir. Bir istiridyenin içinde zamanla inciye dönüşen kum taneleri gibi.



UTANÇ BİZE NE ANLATIYOR?

"Utanç... Bu duygu dünyayı kurtaracak."

Tarkovski, *Solaris*

"Bazen her şey bir rüya gibi geliyor. Benim gördüğüm değil de oynamak zorunda olduğum bir başkasının rüyası. Bizi rüyasında gören kişi uyandığında ve utanç duyduğunda ne olacak peki?"

Ingmar Bergman, *Utanç*

Bütün canlılar içinde sadece insan utanıyor. Çünkü insan kendi kendinin farkında olan, kendi üzerine düşünebilen, kendini evren içinde konumlandırabilen bir varlık. İnsanı diğer canlılardan ayıran çok önemli hususiyetleri var, bunlardan bir tanesi de utanmak. *"Âdem olmaz adı asla edebsiz olanın/ Edebdir çünkü farkı insan ile hayvanın!"* diyor Sadi-i Şirazi.

Utanç incitir, yürek dağlar. Bir volkan gibi ne zaman püsküreceği belirsiz bir halde bekler içimizde. Acısına katlanmak kimileyin pek zordur. Çocukluğunuzda uluorta yaptığınız bir gafın, devirdiğiniz bir çamın, başınıza gelen yüz kızartıcı bir durumun, başınıza gelmesini engelleyemediğiniz ama sonraları kimseye de söyleyemediğiniz nahoş bir olayın acı hatırası sizi bırakmaz. Utanç bize kusurlu olduğumuzu söyler, o kadar kusurluyuzdur ki asla sevilmeye layık değilizdir. Utancın kudreti dile dökülmemiş olmasından gelir; halbuki hikâyemizi can kulağıyla dinleyen birisi olsaydı utanç orada barınamayacak ve pılısını pırtısını toplayıp gidecekti.

Küçük çocukların, bebeklerin utanması temelde, görüldüğünün, ilginin muhatabı olduğunun tatlı farkındalığıdır. Bir dostumuzun çok sevimli küçük kızına "Tanışalım mı?" dediğimde hemen annesinin eteğinin ardına saklanmış ve

"Yılların, yüzyılların
Bitmeyen vahşetini ateşlemek için
Sanki bu yüzden kimseler görünmüyor ortalıkta, utançlarından
Utancı bilerek yaşamak korkunç
Daha korkuncu da var: utancı bilerekten yaşatmak
Gördük hepsini işte, daha da görüyoruz."

Edip Cansever

"Utandım," demişti. Bana o yaşta bu kelimeyi yerli yerince kullanabilmesi şaşırtıcı gelmişti. Freud'un kavramsallaştırdığı, nesnelerin saklanıp sonra ortaya çıkarıldığı *"fort-da"* ("gitti-burada") oyununun çocuğun anneden ayrılabilmesindeki fonksiyonunu bizim kültürümüzde annelerin "ce-ee" oyununun icra ettiğini söyleyebiliriz. Ancak bu iki oyun arasında, bebeğin tepkisindeki belirgin bir farkı da gözden kaçırmamak gerektiğini düşünüyorum: Bazı bebekler ce-ee oyununda güler; bazıları da utanır veya bazen güler bazen utanır. Bunun, *fort-da* oyunundakinin aksine, ce-ee oyunun *bakışımsal* niteliğinden kaynaklanması kuvvetle muhtemeldir; sadece bebek görmez annesini (oyuncağın-nesnenin görülmesi gibi), anne de oyun kurgusu içerisinde dalgın olmayan bir dikkatle bebeğini görür. Oyunun, otizmde en erken teşhis yöntemlerinden biri olmasının nedeni, görülme farkındalığının ateşlediği süreçlerin zihinsel yetiler ve kişilik gelişimi için hayati öneme sahip olmasıyla ilişkilidir.

Utancın Farklı Sebepleri

Çocuğun her utancı böylesine tatlı ve inşa edici değildir. Görülüp de onaylanmamanın yaşattığı –genellikle biraz daha ileri dönemdeki– utanç, utandırılmanın acısı çocuk için yıkıcı yankısını hemen hiç yitirmez. Ruhsal açıdan zor bir deneyim yaşayan çocuğun bunu bir hastalığa dönüştürmesi o travmatik deneyimin anısı yüzünden olmaz; o anda orada onu duyup yardım edecek hiç kimsenin olmayışıdır asıl inciten. O çaresizlik ve kimsesizliğin sürekli hatırlanan deneyimidir hastalıklara geçit veren şey. Doğuştan bir engelle dünyaya gelen çocuklar hem çevreleri hem de bizzat yakınları tarafından utandırılabilirler. Çocuğunda bir gelişim geriliği olan danışanım sokağa çıkmak istemediğini, insanların meraklı bakış ve sorularından bunaldığını, insanların işi gücü

bırakıp fütursuzca çocuğunun hastalığını sorguladıklarını anlatmıştı. Bu tecessüs maalesef toplumumuzda yaygın ve incitici boyutlara varabiliyor. Çocukların acılarının küçük olduğu düşünülür, şaka konusu yapılır kimileyin. Nedir ki bir yetişkinin yaşam gailesi dertleri, gururu, varoluşsal kaygıları karşısında bir çocuğun minicik duygusunun cirmi, cüssesi? Doğrudur, biz büyüdükçe dertlerimiz de büyür, artar, çoğalır. Ama fark etmediğimiz şey şu ki çocuğun dünyası da küçücüktür. Belki sadece o acıyı veren kişiyle dopdoludur dünyası. Meslek hayatım boyunca en zor iyileşen yaraların aile fertlerinden ve yakınlardan gelen cinsel tacizler olduğunu müşahede ettim. Dünyayı seveceği bir yaşta buranın hiç de tekin bir yer olmadığını, kötülüğün bazen en yakınlarımızdan gelebileceğini idrak etmek çocuğun iç dünyasını altüst ediyor. Aynı prensip, güzel sevilip doğru onaylanmış çocukların dünyalarının manzarasını oluştururken de geçerlidir. Sevilerek büyütülmüş çocuklar, dünyaya daha güvenli bir başlangıç yapar. Yine de insan hayatının matematik kuralları yok; çok iyi ailelerden de hasarlı bireyler çıkabileceği gibi, çocukluğunda hasar almış bireyler ileriki hayatlarında bunu telafi ve tamir edebilirler.

Çocukların yaraları, tüm dünyalarını sarar. Utançları da öyle. Ve dünyaları genişledikçe yaraları da yayılır.

Hayatın ilerleyen yıllarında, daha geç yaşlarda, dünyamız ve sosyal çevremiz genişleyip çeşitlendikçe, tecrübelerimiz farklılaştıkça utanç duygusu hayatlarımıza çok daha az tesir eder. Bu daralmanın tek sebebi, hayatın artık farklı adacıklardan oluşması, bir bölümdeki etkinin diğerine sirayet edememesi değil. Benim düşünceme göre, bunun bir sebebi

zamandaki hareketimizin, çocukluktan uzaklaşmanın o ateşi artık solgunlaştırmasıdır. Zaman, bir şeyler biriktirmek için faydalı kovuklar yaratır. Buraları güzel yaşantılar, onarıcı ilişkilerle döşeyen insanlar, yaşamın ilk dönemlerindeki *travmatik etkileri* de *onaylanmamış olmanın utancını* da onarabilirler. Hayatımızın sonuna dek iyileşme imkânlarına sahibiz, kimilerimiz için bu çok zor olsa da. Çocukluk belki anayurdumuzdur, başımız sıkıştığında serinliğine iltica etiğimiz bir güvenlik bölgesidir. Ama ya o yurt yaralıysa? O kadar talihli olmayanlar için her yara daha önceki yaraları da kanatır, utanç olgusal olmaktan çıkarak varoluşsal bir karanlığa dönüşebilir. Suistimale uğramış çocuklar bir ruhsal kapana kıstırılarak utandırılmıştır; çaresizliğin acısı duyulmamanın, farkına varılmamanın ve bazen de bilinçli görmezden gelinmenin acısıyla katmerlenmiştir. Bir danışanım bütün ruhunu istila etmiş olan utanç duygusunu benimle aylar sonra konuşabilmişti. O kadar mayınlı bir tarla idi ki orası, biz aylar boyunca hep kenarından dolaşmış ama bir türlü orada yürüyememiştik. Ne zaman ki kendisini hakkıyla anlayabileceğimi hissetti, başından geçen ve kendisini utanca boğan o çocukluk yaşantısını anlatabildi. Birisi acı veren bir hikâyesini paylaştığında sizden çabuk bir çözüm beklemiyordur, zaten bu imkânsız. Bu hikâyeyi işitmenize rağmen onunla kaldığınızı, o acıyla onu yalnız bırakmadığınızı, yaşadığı/konuşmakta zorlandığı şeye sizin tahammül edebildiğinizi görmek istiyordur.

Her birimizin nasıl görünmek istediğimize dair bilinçli bir imgemiz vardır, buna "benlik ideali" denir.

Kendimize duyduğumuz saygı içeriden ve dışarıdan saldırı altında olduğunda utanç ortaya çıkar.

Benlik idealinin çıtasını ne kadar yükseğe koyarsak utanç duygusuna o kadar kolay mağlup oluruz. Olması gereken yerde olmadığını düşündüğü için kendisini sürekli bir öz kınamaya muhatap eden kişi, yetersiz ve aşağı olduğuna adeta kendi kendisini ikna eder. Utanç dışarıdan geldiğinde, doğrudan veya dolaylı olabilir. Doğrudan: "Aptalın tekisin!" Veya dolaylı, dile dökülmese de karşı tarafa geçirilen şu his: "Seni görmüyorum, çünkü görülmeye değmezsin!" Bu durumda derin bir biçimde arzu edilen sevgi ve dikkat esirgenmiştir ve utanç, olan bir şeyden değil olmayan bir şeyden, ihmalden kaynaklanmaktadır.

Utanç: Sosyal Bir Duygu

Utanç hakkında söyleyebileceğimiz en genel yargı onun sosyal bir duygu olduğudur. İnsan, yargılayan bir mesafenin varlığına ihtiyaç duyar utanmak için. Bu, bazen en basitinden sizi gören gerçek bir insanın bakışı iken bazen de (özellikle gelişmiş benliklerde) onun yerini dolduran sembolik düzenin yargısıdır. Buna ister süperego ister vicdan deyin, her zaman için tâbi olduğu üst otoritenin bakışını yansıtır insan kendisine. Zamanın başardığı bir başka şey, kişinin sembolik düzlemi içselleştirmesiyle hatta daha ileri giderek o rolü yorumlamasıyla ortaya çıkan doğaçlama özgürlüğü. Didem Madak, bir röportajında *"Yaşlanmak da benim için bir özgürlük vaadi aslında. Bu yüzden eteklerinin ucundan sarkan paçalı donlarına aldırmadan, örtmeden, gizlemeden dolmuşa binmeye çalışan, önüne gelen erkeğe yardım etmesi için elini uzatan yaşlı teyzelerin durumu bana çok büyüleyici gelmiştir hep. Yaşlı bir kadın hayatının bir dönemini kadın olarak geçirmiştir, ama artık tam bir kadın değildir,"* demişti. Toplum, genç kadınlar için kıyıcı bir otorite sembolü iken yaşlı kadınlar kadın-erkek sosyal rollerini

fesheden bir otoriteyle donanırlar, sembolik düzenin ruhban sınıfı bile denilebilir onların büründüğü bu yeni rol için. Hemen her toplumda en sivri dil ve en keskin bakış böyle yaşlı hanımların tekeline geçer. Yıllar boyu susmuş, suskunluğun ağır yükü altında ezilmiştir ama şimdi kimseden utanıp çekinmeden konuşmaya başlamıştır. Geçmişin denklerini kolayca çözer ve görülmemiş hangi hesap kaldıysa hiç utanmadan ve dili dolanmadan anlatır.

Ancak bazen de kişi, otorite figürü olmaya bir alaka duymadan, çok genç yaşlarında dahi bu yargılayan bakışı daima kendi üzerinde dolaştırır. Hayâ dediğimiz duygu bizi toplumsal olarak iyi bir şeye, başkalarına olan sınırlarımızı bilmeye, onları aşmamaya, hülasa edebe yönlendirir. Hayâ gibi bir utanma duygusunun hilafına utanç, insanın kendi özünü değersiz ve yetersiz bulması, kendisine bir sürü kötülükleri izafe etmesi kabilinden daha psikolojik bir kavrama işaret eder. Utançla sıkça kıyaslanan bir başka duygu da suçluluktur.

"Suçluluk Duymak" mı yoksa "Utanmak" mı?

Suçluluk ve utanç duyguları "öz değerlendirme duyguları" denilen bir küme oluşturuyor. Kendimize baktığımız mercekler.

> Yine de aralarında bazı ayırımlar gözetmek gerekir bu iki duygunun; suçluluk bir eylemle ilgili kötü hissetmemizdir, "Ben şunu yaptım, yaptığım bu şey kötüydü," demektir. Utanç ise "BEN kötüyüm, BEN kusurluyum," demektir.

İnsan kendinde bir kusur görüyorsa işte bunun adı utançtır. Utanç yaşayan insan, olumsuzluğu kendi benliği ile ilişkilendirdiğinden bunu kalıcı ve değişmez olarak yorum-

lar. Bu olumsuzluğu değiştirmeye çalışmak yerine görünmez olmaya çabalar. Oysa suçlu hisseden kişi sorumluluk ve pişmanlık hisseder ve sebep olduğu durumu değiştirmek, sonuçlarını telafi etmek için gayret gösterir. Utancın bedende yarattığı tepkiler çok anlamlıdır: Yüzü yere eğmek, omuzların ve başın çöküşü, gözleri kaçırma, bedenin büzülmesi, kapanması. "Yerin dibine geçseydim!" temennisi, yüzü ve avuçları al basması. Sanki benliğini ateşte yakıp kavruklaşan, buruşan bir kâğıt gibi ortadan kaldırma arzusunu gösterir kişi. Gerek Hint-Avrupa dil grubunda, gerekse Arap dilinde utanma fiilinin etimolojisinin, insanın cennetten çıkarılış hikâyesine göndermede bulunurcasına "örtünmek" fiili ile kökensel yakınlığı dikkat çekicidir. Utançla ilgili en temel duygu yanlış kişilerin, uygunsuz bir biçimde, seni yanlış bir durumda görmeleriyle ilgilidir. Çıplaklıkla doğrudan ilgilidir, öyle ki utanan kişi ya örtünmek/kendisini gizlemek ya da saklanmak ister.

Utanç görüntü ve görülmeyle ilgilidir ve ortadan kaybolma arzusuyla kendisini gösterir. Suçluluk ise işitmeyle ilgilidir, kaybolsanız da kafanızın içinde sizi suçlayan o sesin, sizinle geleceğini bilirsiniz.

Utanç bakışla, suçluluk sesle ilgili. Başkasının bakışı, kendi içimin sesi. Utançta diğer insanlar meselem, oysa suçlulukta mesele benim. Utanç ruhsal rahatsızlık yaratan bir duygudur. Oysa suçluluk duygusu, eylemlerin telafisiyle beraber, belirtilerin ortadan kalkmasına hizmet edebilir.

Freud, utanç ve suçluluk duygularını üstbenlik-benlik ideali farkı üzerinden açıklar. Suçluluk duygusu süperegonun koyduğu sınırlar ihlal edildiğinde ortaya çıkarken,

utanç, benlik idealinin koyduğu hedefe ulaşılamadığında belirir. İlkinde bilinçdışında yer alan korku "cezalandırılmak" iken ikincisinde "terk edilme" korkusu yaşanır. Suçluluk, üstbenlik ve benlik arasındaki gerilimden; utanç duygusu, benlik ideali ve benlik arasındaki gerilimden kaynaklanır. Bu farktan dolayı, utanç ahlaki kodlarla alakasız eylemler yahut düşünceler sonucunda oluşabildiği halde suçluluk duygusu sadece ahlaki davranışlarla ilişkilidir.

Utanç duygusu toplumdan ayrılma korkusuyla kendini gösteren bir şey. Suçlulukta insanın kendini sîgaya çekip kendine hesap verememesi, "Benim bu yaptığım şey bana yakışmadı," demesi söz konusudur. Fakat utançta "Ben bu topluma yakışmıyorum, hatalı ve kötü bir bireyim," düşüncesi mevcuttur. Dolayısıyla suçluluğu gidermek daha kolay iken utancın tedavisi çok daha zordur. Utancın tedavisi için, onarıcı bir adalet ve müşfik bir el lazım, empatik bir tepki lazım.

Peygamber Efendimiz "Her bir dinin özellikle önem verdiği bir ahlakı vardır, İslam'ın ahlakı da hayâdır," diye buyuruyor. Utancı, normal olan utanma duygusundan yani hayâdan ayırmak gerekir. Çünkü utanma duygusundan daha edepli olmaya, daha topluma uygun normlarda hareket etmeye giden bir yol vardır. Yine de utanç sıklıkla kötü bir duygu olarak yaşanır. Hayâ manasında utançtan Mehmet Akif şöyle bahsediyor *"Şarka bakmaz, garbı bilmez, edepten yok pâyesi/ Bir kızarmaz yüz, bir yaşarmaz göz bütün sermayesi."* Kızaran yüz ve yaşaran göz, bunlar büyük sermayeler. Hayâ, utanma aslında kötülükle insan arasında bir perdedir ve o anlamda utançtan çok farklıdır. Hakikatte utancın içinde de sağlıklı bir unsur bulmak mümkündür; utanç biraz da kayıp korkusuyla ilintilidir. "Bağlarımı kaybedeceğim, insanlar artık bana eskisi kadar değer vermeyecek," diye düşünmektir.

Kötü bir şey yaptığımızda utanmamız, yüzümüzün kızarması, kendimizi saklamak istememiz, gün yüzüne çıkmak istememiz, adeta "yer yarılsa da içine girsem" dememiz bağlarımızı yani insanların gözündeki yerimizi kaybetme korkumuzdan kaynaklanıyor.

Dolayısıyla orada, tıpkı ateşin iltihaplı bir hastalığı haber vermesi gibi utanç da "Yaptığın şey yanlıştı, bağlarını kaybedebilirsin, kendine çeki düzen ver!" diyen bir sinyal işlevi görüyor.

Utanç duygusu biraz da "Ben ihtiyaç duyduğum zamanda, utandırılırken, hiçbir el belirmedi, el uzatıp beni o çukurdan çıkarmadı; demek ki ben bunu hak ediyorum, demek ki ben sevilecek bir varlık değilim, bütün bu yaşadıklarımı hak etmişim," düşüncesiyle ilerleyip pekişiyor. Bu düşünceyi, hayatta karşımıza çıkacak birtakım yaşam deneyimleri iyileştirebilir. Örneğin, değer verdiği iyi bir eş tarafından sevilmek, iyi bir işe sahip olmak, etrafında sevilen bir kişi olmak, iyi bir dünya görüşüne, inanca sahip olmak insanın ilk yoksunluklarını iyileştirebilir. Ama bazı insanlar bunlarla karşılaşmazlar; karşılaşmayınca da kendilerini sonsuza dek kurban olarak kurgulayabilirler. "Ben ne yaparsam yapayım kötüyüm zaten, yaşadığım her şeyi hak ediyorum!" düşüncesine mağlup olabilirler. Bu tür bir utanç narsisizmden depresyona, sosyal fobiye kadar pek çok patolojinin, pek çok ruhsal sıkıntının temelinde yer alır. Aslında narsistin nüve olarak, çekirdek olarak kişilik gelişiminde ağır bir utancı vardır. Ancak o utancı görmezden gelir, onun yerine bir başka şeyi koyarak bir zafer elde etmek ister ki bu da çoğu zaman öfke, başka insanların güdülmesi/manipülasyonu, insanların

nesneleştirilmesi olarak ortaya çıkar. Suçluluk duygusu, ise kişinin biraz kendi bilinciyle, kendi içinde yarıştığı bir şeydir.

Derinlerdeki Utanç Duygusu

Bazı insanlar çocukluklarından itibaren utanç duygusu oluşturur. Aslında bir anne, bir baba evladının gözüne baktığı zaman orada sevilen bir varlık görür. Bazı çocuklar maalesef bu bakışı hayat boyu yakalayamaz. Anne ve babanın gözüne baktığı zaman kayıtsız, oralı olmayan, kendisinin sevilmeye layık, yeryüzündeki biricik bir varlık olduğunu ona hissettirmeyen donuk veya kınayıcı bakışlarla karşılaşır. İnsan beyninin sağ lobu duygularla ilgili kısımdır; sağ beyin duygular, sanat, maneviyatla ilgili işlevleri organize eder, sol beyin ise analitiktir ve dili yönetir. İki insanın, bebek ile ebeveynin sağ beyinleri arasında bir etkileşim, gel-git bulunur; ikisi arasında çalışan bir teleferik hattı düşünün, duygular hızlı bir şekilde gidip geliyor ve çocuğun kimlik duygusu, benlik duygusu o bakışları yakalamakla oluşuyor. Eğer çocuk kendisinin değerli olduğuna dair duyguyu o bakışlardan okuyamazsa, benlik duygusunda utanç adı verilen boşluklar meydana geliyor. "Niye varım?" diye soruyor çocuk bu bakışı yakalayıp tutunamadığında. Sağ beyin insanlar arasında dile getirilen kelimeleri değil müziği duyar.

Utanç duygusunun, anne ve babanın bakışından kendisi ile ilgili değer duygusunu yakalayamayan çocuklarda daha fazla olduğunu biliyoruz.

Duygusal iletişim adeta sağ beyne nakşolunur. Sağ beyin dili doğrusal ve rasyonel bir dil değildir; kelimelerle konuşmaz, bakışla, mimikle, ses tonuyla, göz temasıyla, ritim tepkileriyle konuşur ve travmayı da zaten bu duygusal dil sağaltır.

Jerome Kagan'ın yaptığı "Davranışsal Ketlenme" çalışmaları, sosyal davranış bozukluklarının temelinde bu davranışsal ketlenmenin yattığı savı üzerine şekilleniyor. Bazı çocuklar doğuştan itibaren (genetik olarak) ketlenmeye, kendini ifade etme zorluğuna çok daha yatkın olarak doğuyorlar. Kagan, biyolojik olarak sosyal endişeye daha yatkın çocuklar olduğunu bu çalışmalarıyla bize gösteriyor. Utanç yatkınlığının madde ve alkol kullanımını artırıcı, suçluluk yatkınlığının ise azaltıcı etkiye sahip olduğu iddiaları da dikkate alınması gereken bir başka teori. Bazen de ebeveynler veya çevresi çocuklara taşıyamayacağı büyük beklentiler yükleyebiliyor; ailenin çocuğun üstün özelliğini henüz küçükken görüp bu beklentilerini, umutlarını sıkça dillendirmesi neticesinde de çocuk kaygıya kapılıp utangaçlaşabiliyor. Bir danışanım, çok başarılı cerrah bir anne babanın evladı bir tıp öğrencisiydi. Tıp tahsilini yarıda bırakmak istiyordu, çünkü anne babasıyla yarışa girmeye gücü yoktu.

Anne babalar sıklıkla "Senden adam olmaz, sen yapamazsın, senin kafan çalışmaz, kardeşin senden zeki," gibi mukayeselerle toptan etiketleme hatasına da düşebiliyor. Böylece kişi anne ve babanın ve toplumun standartlarına uygun bir insan olmadığı vehmiyle büyüyor ve utanç duygusunu içselleştiriyor, sonra da gerçekten yapamıyor. Ebeveyn, kendisi bu utanç korkusuyla baş edemediği için yansıtma yaparak çocuğu utandırıyor. Zamanla bu utandırma, handiyse kendini gerçekleştiren bir kehanete dönüşüyor.

Utanma Duygusunu Yitiriyor muyuz?

Ancak tüm bu davranışsal yahut yapısal etkenlerin dışında, zamanın ruhu da utanç duygusunun niteliği ve yoğunluğunu yönlendiriyor. Umberto Eco'nun, *Budalalıktan Deliliğe* isimli makale seçkisi kitabında yer alan, "Utanmazlık toplumumuzda giderek artıyor mu?" sorusuna cevap niteliğinde sevdiğim bir pasajı var: "Ertesi gün *Republica*'da Roberto Esposito'nun... bir makalesi 'Yitirilen Utanç' yayımlandı. Nihayetinde, utanma duygusunun yitirilmesi temasına çağdaş davranış biçimleri üzerine yapılan çeşitli çalışmalarda rastlanır. *Şimdi, bu görülme çılgınlığı (ve her halükârda, hatta bir zamanlar utanma simgesi sayılan durumlarda dahi tanınma arzusu) utancın ortadan kalkması sonucu oluşan bir olgudur ya da utanmak pahasına tanınmak baskın değer haline geldiği için utanç hissi yitirilmiştir. İkinci kurama daha sıcak bakıyorum. Görünür olmak, bahis konusu edilmek öylesine baskın bir değer ki, bir zamanlar mahcubiyet (ya da özel alanımıza karşı duyduğumuz kıskanç his) adı verilen erdemden vazgeçmeye hazırız.* Esposito, trende giderken telefonda yüksek sesle konuşmak ve bir zamanlar ancak kulaklara fısıldanan özel meselelerimizi herkese ifşa etmenin de utanmazlık olduğuna dikkat çekiyor. Kişi, konuşmasının başkaları tarafından duyulduğunu fark etmediğinden değil (aksi takdirde sadece terbiyesizin teki demektir), özel meseleleri kimseleri ilgilendirmese de bilinçsizcesine işitilmek ister." Modern sonrası dönemden farklı olarak eskiden hemen herkes iyi bir itibara sahip olmayı gaye edinmişti. Şimdilerde ise itibar, yerini "adının çıkması" kavramına bırakmış görünüyor. İyi bir itibar elbette halen çok kıymetli ama bunu elde etmek zor iştir, ömürlük bir çaba, sabır ve yığınla feragat gerektirir. Oysa yüz kızartıcı fiil ve söylemlerle çok daha kısa yoldan görünür ve ilgi odağı olmak mümkündür. Hele ki elinizin altında sosyal medya gibi demokra-

tikleştirilmiş bir mecra bulunduğunda. Geçtiğimiz yıllarda sosyal medya başkalarının utandırılması için topyekûn bir linç silahına dönüştürüldü; bazı insanlar bu sebeple canına kıydı.

Özellikle Instagram postlarını düşünelim, herkes kendini olmak istediği formlarda gösterebiliyor bu ortamda. Aile mutlulukları, seyahat, yeme-içme, giyim-kuşam, tüketme özgürlüğünün türlü tezahürleri. Bunlar, insanların gözüne bu kadar sokulmamalı. Her ailenin, her şahsın daha mahrem yaşantıları olmalı. Tohum, karanlıkta ve tenhada filizlenir. Başka insanların gözünün önüne getirilmiş yaşamlar, tabii seyrinden başka rotalara savrulur.

Başkasının Yerine Utanmak

Saint-Exupéry, *İnsanların Dünyası*'nda şöyle yazıyor: *"İnsan olmak, sorumlu olmanın ta kendisidir. İnsan olmak, kendisinin suçu olmayan bir sefalet karşısında bile utanç duymaktır. Kendi taşını koyarken, dünyanın kuruluşuna yardım ettiğini hissetmektir."* Dünyayı, usta yönetmenler Tarkovski ve Bergman'ın söylediği gibi, utanç mı kurtaracak acaba?

Büyük romancı J. M. Coetzee *"İnsanların haksız yere çektikleri acılara şahit olanlar, şahit oldukları acının utancıyla yaşarlar,"* diyor. Bazen öyle acılara tanıklık ederiz ki onların kekre tadı ağzımızda kalır ve biz o acılara tanıklık etmenin acısıyla hayat boyu yaşarız. Başkalarının yerine utanmak böyle bir şey, başkaları yanlış bir şey yapar ve o yanlışlık bizi utandırır, ama iyi ki de bizi utandırır. Katliamlar, cinayetler, kendini asla savunamayacak varlıklara karşı işlenmiş büyük suçlar, bütün bunlar bizi insan olarak utandırıyor. Bir yandan da daha büyük bir ailenin parçası olduğumuz hissini bize veriyor. Sahile vurmuş Aylan bebeğin yüzünü

bizden esirgeyen o hazin fotoğrafı, belleklerimize bir utanç resmi olarak asılı kaldı. Bana dokunmayan yılan bin yaşasın deyip geçemiyoruz. Bu eylemle utanarak, ortak insanlığımızı da hatırlamış oluyoruz. Dünyanın işleyişindeki çarpıklığı ne kadar derinden fark edersek, elimizin kolumuzun bağlı olması karşısında o kadar öfke ve utanç duymamız gerekir. Ancak ne yazık ki sonsuz bir dikkat dağınıklığında yaşıyoruz. *"Sosyal medyanın bu kadar bağımlılık yaratmasının nedenlerinden biri de kuşkusuz budur: Kitlelerin yeni afyonu. Ağrıyı giderir."*

Hassas, ince ruhlu insanlar, başkalarının yerine de utanabilen insanlardır; kötü bir şeyi iyi bir şeyle değiştirememenin, onu "hiç olmamış" kılamamanın utancını, sorumlu ama aciz olmanın, insanlığa verdikleri taahhüdün gereğini yerine getirememiş olmanın utancını iliklerinde hissederler.

Son zamanlarda utançla ilgili karşılaştığımız ilginç şeylerden bir tanesi de sosyal medya eliyle utandırmanın çok yaygınlaşmış olması. Linç kültürünün bir parçası olarak utandırma. Sizin de dikkatinizi çekiyor mu bilmiyorum. Binlerce kişi birden hücum edip "Özür dile!" mesajlarıyla birini küçük düşürüp utandırabiliyorlar. Yanlış bir iş yapan, mesela atık sularını arıtmayıp gizli saklı denize döken bir firma üzerinden düşündüğümüzde bunun faydasını görebiliyoruz. Yahut sosyal medyada, hizmet kusuru olan kargo firmaları gibi kuruluşlarla inceden dalga geçilerek olumlu sonuçlar da alınıyor. *Kamusal utandırma* deniliyor buna. Fakat bireylere yargısız infazla yönelen, örgütlü, provokatif, adalet-

ten başka bir ideolojik amaç güden saldırıların hırpalayıcı ve insanlar arasındaki adalet duygusunu incitici olabileceğini düşünüyorum.

Linç: Kamusal Utandırma

Utanç konusunda pandemi ekseninde de tartışılan bir bahis kamusal utandırma, örgütlü linç meselesi. Bazı insanlar "Covid hastası" damgası yememek için, Covid'li yahut temaslı olduklarını gizleyebiliyorlar. Bunun toplum sağlığı açısından ne kadar büyük bir tehdit oluşturduğuna her gün çeşitli hikâyelerle şahitlik ediyoruz. Bu türden olaylarda sanal medya üzerinden yürütülen aşağılama, tahkir, linç ve utandırma mesajları çığırından çıkarak insanların hayatını zindana çevirebiliyor. Polonyalı tanınmış kadın doğum uzmanı profesör Wojciech Rokita'nın hikayesi bu duruma trajik bir örnek. İsviçre Alplerine salgının başlamasından bir iki hafta önce kayak tatiline gidiyor Profesör Rokita, bu esnada ilk vaka haberleri gelmeye başlıyor, çok titiz ve sorumluluk sahibi bir kişiliği olduğu için ne olur ne olmaz diyerek ailesiyle birlikte hemen Polonya'ya dönüyor. O döndükten üç gün sonra da Polonya sınırlarını kapatıyor. Ailesini eve bıraktıktan sonra tamamen tedbir amaçlı test yaptırıp birkaç işini halledip hastanede kendini izole ediyor. 30 saat sonra profesörün test sonucu pozitif çıkıyor. Yerel gazetelerden biri bu test sonucunun haberini alıyor ve online haber sitesinde yayınlıyor. Bunun üzerine forumlarda büyük tartışma kopuyor. Hastaneye varmadan önce uğradığı yerler yüzünden adama etmedik hakaret bırakmıyor insanlar. Ailesinin, kendisinin telefonları susmak bilmiyor. İnsanlar arayıp "Ülkeye virüsü sen getirdin, utanmıyor musun?" kabilinden çok ağır hakaretler ediyorlar. Aile artık dayanamaz oluyor. Üçüncü gün doktor dayanamıyor ve kendini hastanede asıyor. Kamusal utandır-

manın veya kamusal lincin, tacizin ulaşabileceği çok üst bir nokta, insanları hayatından bezdirmek, yıldırmak. Psikologların da savunduğu üzere, utanç sosyal olarak yapıcı bir şekilde davranma eğilimimizi azaltıyor. Utanç, kırılgan ve savunmasızları, düşük özgüven sahibi ve muhakeme gücü zayıf olan insanları haddi aşacak kadar orantısız bir şekilde cezalandırabilir. Üstelik ithamda bulunanlar hiç de sahih sayılmayacak niyetlerle yahut farkında olmadıkları motivasyonlarla hareket ediyor olabilirler.

İnsanlar kendilerinde teşhis ettikleri ve yüzleşmekten kaçındıkları duyguyu bir başkasına yansıtır; utanmayı bilmeyenler başkasını utandırarak var olur.

Olumlu Utanç/Olumsuz Utanç

Sağlıklı utanç kişiyi olumlu şeylere de yöneltebilir. Çoğu zaman utanç, pek çok psikiyatrik rahatsızlıkların koynuna götürür ama sağlıklı bir utanma duygusuna sahip olan insan yanlış yapmaktan korkar, bu mekanizma sayesinde çevresine uyum sağlar. Utanç aslında bizim sosyal bağımızı kaybetmekten duyduğumuz endişeden, "Ya insanlar artık beni sevmezler, benimle bağ kurmazlar, beni insan yerine koymazlarsa" kaygısından kaynaklanır. Doğal olarak gelişen utanma hissi, çocuğun gelişimsel sürecinde olduğu gibi hayatımızın sonraki dönemlerinde de yararlıdır. Utancın fazlası ve insanı felç edeni, bizi kendimizle ilgili bir bütüncül kanaate taşıyanı bir duygusal bozukluğa işaret eder. "Ben kötüyüm," demek irademi felç eder ama beri yanda "Bu davranışım kötüydü," demek, beni o davranışı düzeltmeye ve daha iyisini yap-

maya yönlendirir. Suçluluk hissetmem, kendime toptan bir olumsuzluk izafe etmem değil, bir davranışı yanlış etiketiyle tanımlamamdır. Ancak "Ben baştan aşağı yanlışım, benden adam olmaz!" demek, kişide önceden yer tutmuş değersizlik duygularıyla ilgili bir durum.

Olumsuz utanç duygusu, insanın içine yerleşmiş, onu hep başkalarının karşısında boyun eğdiren, pısırıklaştıran daha kronik negatif bir duyguyu ifade ediyor. Kronik utanç duygusu olan bir adamın utancının köklerine giden analize dair bir vaka örneğinde danışanın şöyle bir hatırası var: Çocukken sınıfla beraber ilk kez bir geziye gidiyorlar, annesi ona sabah kahvaltısı olarak süt içiriyor ve yanına da kiraz veriyor. Fakat süt ve kiraz birleşimi beklenen etkiyi yaratıyor. Çocuk trenin lavabosuna yetişemeden altına kaçırıyor. Yolculuk bittiğinde onun yokluğunu fark ediyorlar ama çocuk tüm zorlamalara rağmen çıkmıyor lavabodan. Kondüktörler, görevliler de ikna edemiyor. Nihayet kapıyı kırarak çıkarıyorlar onu. O kadar utanmış ki kendisini trenin tuvaletine kilitlemiş. Hepimizin böyle utanç verici anıları olabilir. Bu utanç bizi bugün bile çağıltılı bir hayatı yaşamaktan alıkoyabilir. Pek çok insanın hem bilincinde hem de bilinçdışında geçmişten devraldığı sınıfının/ulusunun gizli utancı vardır. Okuduğum bir makalede Çinli Amerikalı bir psikoloji profesörünün çok ilginç bir saptaması vardı. "Bugün Çin'in saldırgan dış politikasının en önemli sebebi Afyon Savaşlarında yaşadığı aşağılanmadır," diyordu. Şimdi daha muktedir bir imparatorluk yaratarak bir ulus, geçmişteki aşağılanmanın öcünü alıyor. Bir başka yazar, intifadayı, Filistinli gençlerin sapan taşlarıyla İsrail ordusuna meydan okuması hadisesini, kendi ebeveynlerinin yaşadığı aşağılanmaya bir tepki olarak okuyordu. Sosyosentrik (toplumsal ahengi önemseyen) toplumlarda bu aşağılanma olgusunun çok önemli olduğunu görüyoruz. Mesela Japonya bu aşağılanma duygusuyla çok uğraşan bir ülke.

Orada, çoğu zaman aşağılanmanın, kendini kötü hissetmenin neticesinde ortaya çıkan harakiri (seppuku) diye bilinen kültürel bir intihar yöntemi var. Ruth Benedict'in ifadesiyle "yüksek toplumsal sinerjisi" olan toplumların kurumları, yapılanlar sonunda karşılıklı yararı güvence altına alırlar. Düşük sinerjili toplumlarda ise tek bir kişinin yararı, diğeri üzerinde kazanılan bir zafere dönüşür. Sonuçta zafere ulaşamayan çoğunluklar, becerebildikleri ölçüde konumlarını değiştirmeye çalışırlar. Bazı toplumlar aşağılanmayı tarihin yakıtı haline getirebilir yahut utancı daha kolektif bir duygu olarak yaşayabilirler.

Doğu ve Batı Arasındaki Fark

Ruth Benedict'in meşhur *Krizantem ve Kılıç* adlı kitabında serdettiği görüşten beri Doğu toplumlarının utanç toplumları, Batı toplumlarının daha ziyade suçluluk toplumları olduğu söylenir. Doğu toplumlarında insanlar, içinde yaşadıkları toplumla uyum sağlamaya eğilimlidirler. "İnsanları rencide edecek, toplumdan beni ayrı düşürecek, insanlarla arama hilaf sokacak hiçbir şey yapmamalıyım," duygusu baskındır. Suçluluk toplumlarında ise bireyin yaptığı hareket ile ilgili kuvvetli bir suçluluk hissiyatı olabilir. Bu suçluluk duygusunun kökeni mitsel olarak Hıristiyanlıktaki orijinal, özgün günah duygusuna kadar götürülür. Dolayısıyla Doğu toplumları daha toplum merkezli, Batı toplumları daha birey merkezlidir. Bu durumda Batı toplumunda ahlakın özerkliği nedeniyle bireyin vicdanı çok daha hayati bir önem kazanıyor. Birkaç yıl evvel Avrupa Psikiyatri Kongresi'nde utançla ilgili bir panele katılmıştım: Konuşmacı "Suçluluk sesle –içimizin sesiyle– ilgilidir; kötü bir şey yaptığımızda içimizdeki ses 'Sen bunu yapmamalıydın, bu davranış sana yakışmadı,' der, içimizde bir ses yankılanır," demişti.

Nurettin Topçu da aynı minvalde "Vicdan içimizde Allah'ın sesidir," diyordu. Şöyle devam etmişti konuşmacı, "Utanç ise görünmeyle alakalıdır." İnsan içine çıkmama isteğiyle, yüzünü gömmeyle ilgilidir utanç. Utanan insan yüzünü örter, insanlara görünmek istemez. Öteki her yerde var olduğundan, bir başkasının bakış alanına girerek utanma potansiyeline de sahip olurum.

Kolektif utançla ilgili bir başka mesele de uzak bir geçmişte gerçekleşmiş olaylardan ötürü devletlerin mağdurlardan özür dilemesi. George Floyd olayında güncel bir örneğini de gördük bu tavrın. ABD'de tüm şehrin emniyet teşkilatı üyeleri Afro-Amerikalıların önünde diz çökerek olanlar için özür diledi. Bu bir gönül alma ritüeli, bir başkasının yaptığı yanlış bir şeyden dolayı, onunla bağı uzak ama suçsuz başka birinin utanması. Bu elbette geçmişte yaşanan uzlaşmaz ve utanmaz yaklaşımdan açık ara çok daha iyi bir davranış tarzı. Ancak bunda da aşırıya, nümayişe kaçmamak lazım. Hannah Arendt'in bir sözünü hatırlıyorum, *"Herkesin suçlu olduğu yerde hiç kimse suçlu değildir,"* diyordu. "Apolojetizm" denilen bu özür dilemecilik salgını şahsi sorumluluğu topluma yayarak, suçlu olanları aklamaya, suçsuz olanları ise duyarsızlaştırmaya (çünkü kolektif suç olmadığı gibi kolektif bir suçsuzluk da yoktur) hatta daha ileri giderek haksız yere utandırmaya yol açabilir. Tarihte olan her şeyden dolayı özür dilenecekse herkesin birbirinden özür dilemesi, korkunç genişlikte bir özür dileme ağı kurulması gerekir. Apolojetizm sayesinde "kim özür diliyor, kim dilemiyor" ayrımına göre suçun ağırlığından bağımsız olarak bir hiyerarşi kurulması kaçınılmaz olacaktır. ABD Kızılderili katliamından dolayı dünya önünde özür diledi mi veya bunun gerektirdiği sorumlulukları yerine getirdi mi? Kızılderililerin yeniden saygın vatandaş olarak yaşamalarının önünü açtı mı? Onları temerküz kamplarından çıkarıp Kızılderililere saygın bir ha-

yat verdi mi, topraklarını iade etti mi? Hangi mağdurlardan özür dileneceği de çıkacak faturanın yekûnuna göre belirlenecektir pekâlâ. Özür dilemecilik bir gösteriye dönüşüyor ve gösteriye dönüştükçe de gerçek bir utancın pişmanlığından, duygusal yoğunluğundan bizleri uzaklaştırıyor. Toplumsal boyutta da sahici, hissedilmiş, paylaşılmış utançlar olabilir, onlara saygı duyuyorum ama son dönemde devletler eliyle Batı kafasıyla yaygınlaştırılan özür dilemecilik hareketini samimi bulmuyorum. Çünkü aynı adamlar, geçmişte Yahudileri katlettikleri için özür dileseler de bu durum, bünyelerindeki güncel unsurlara karşı ırkçılık, ayrımcılık yapmaktan onları alıkoymuyor bugün. Bu durum, özrü –geçmişin bağışlanması– talebini de geçersizleştiriyor.

Öfke: En derinlerdeki Utancın Maskesi

Şiddetin köküne indiğinizde de utancı bulabilirsiniz. Kimi genç erkekler utancı zafere dönüştürmek için şiddete başvuruyorlar. Utanç duygusunun içeriğindeki değersizlik ve mutsuzluğun yarattığı iç sıkıntısını bastırmaya çalışırken bununla başa çıkamayıp saldırganlık ve öfkelerini çevrelerine yöneltebiliyorlar. Bazen öfke, en derinlerdeki utancın maskesidir. Öfke ve onu izleyen şiddet, utancı gurura çevirmenin yanlış vasıtalarıdır.

İnsan başkasını inciterek kendi utancını iyileştiremez.

Bu yüzden yolunu şaşıran utanca dikkat etmeliyiz. İnsan her durumda duygularıyla yüzleşmeyi bilmelidir. Onlar oradadır ve onları tanımak, değişimin de başlangıcıdır. Utancın hayatımızı bir perde ardından kontrol etmesini ancak onunla

doğrudan yüzleşerek, varlığını fark edip onu gün ışığına çıkararak önleyebiliriz.

Öfkeli mizaçtaki kişilerin kendilerini suçlamak veya utanmak yerine haklı çıkardıklarını gözlemliyoruz, yaygın olarak. Genç kızlar ise daha ziyade içe kapanarak yaşıyorlar utangaçlığı. Eski utangaçlık, mahcubiyet özelliğinden farklı, bambaşka bir çekingenlik durumunu da gözlemliyoruz günümüzde. Gençler, gerçek sosyal ilişkilerin nasıl kurulacağını bilmiyor artık. Utangaçlık her zaman bir parça da tecrübesizliktir ve bu anlamda gençler, hayatın ebedi acemisi olarak ve kendileri gibi davranmaktan utanarak büyüyorlar. Georg Simmel, *Modern Kültürde Çatışma* eserinde *"Utanç duygusunun kaynağı olan bu bireysel dikkat çekicilik, utanmaya yol açan özgül içerikten bağımsız olduğu için, insan birçok durumda, iyi ve asil olmaktan da utanır. Toplumda, kelimenin dar anlamıyla sıradanlık kabul görüyorsa bunun tek nedeni, herkes tarafından taklit edilemeyecek bireysel, benzersiz bir dışavurumla toplum içinde öne çıkmanın uygunsuz sayılması değildir: Diğer bir neden de herkes için benzer ve eşit derecede erişilebilir form ile faaliyetin dışına çıkanların, adeta kendi kendilerine verdikleri bir ceza olan utanç duygusundan duyulan korkudur,"* demişti. Bir nevi, Oğuz Atay'ın yaşamaya fırsat bulamamış, "hayat bilgisi"nden yoksun, çocuk kalmış, kötü bir resim asarım korkusuyla duvara hiç resim asmamış karakterleri gibi.

Pandemi öncesinde dahi dijital dünyanın yerlileri olan çocuklarımızın aşırı budanmış sosyal becerileri, bu dönem sebebiyle neredeyse geri dönüşsüz şekilde kuruyor. Mahcup değil fakat çekingen, şaşkın, sarsak gençler olarak hayata adım atacak pek çoğu.

Utanma duygusu, sosyal ilişkilerimizin ayarını doğru belirlemek için elzem. Utanma duygumuz oldukça toplumsal bütünlüğü muhafaza edebiliyoruz. Ancak mahcubiyetin ve edebin içeriğinden boşaltıldığı, davranışların sebep ve sonuçlarından soyutlayarak toplumsal kabullere, göreneklere, tabulara indirgendiği bir ahlakçılık da toplumsal bir çimento olmaktan ziyade, toplumun ayağındaki çimento olacak ve bireyleri dibe çekip boğacaktır. *"Haris şereften başka bir şey istemez ve utançtan başka bir şeyden korkmaz,"* demişti Spinoza. Ahlak jandarmalığı yapan, çok gürleyen, insanlara ahlak dersi veren, parmak sallayan insanlarla karşılaştığımız zaman merak edelim: bu kişinin geçmişte sakladığı, gizli utancı nedir?



UMUDUN KANDİLİ

“Umut eden kişi, sadece ‘ben umuyorum’ dememektedir, aynı zamanda ‘sende umudum var’, ‘bizim için umut duyuyorum’ demektedir, çünkü umut etmek, daima kişisel bir gerçekliğe, ‘sen’ olabilecek bir varlığa güvenmektir”

Gabriel Marcel

“Başka bir dünya sadece mümkün değil; o, yolda. Sessiz bir günde nefeslerini işitebiliyorum.”

Arundhati Roy

"Size düşüş sırasında yazıyorum," demişti Rene Char, *"Dünyada olmak durumunu böyle duyumsuyorum."* İnsan kendisi üzerine düşünebilen ve geleceği hayal edebilen bir varlık. Öngöremediğimiz bu gelecek, bir düşüş duygusu veriyor bizlere. *"Başkaları zamandan düşer, bense zamana düştüm,"* diyor Cioran. Bir *olma şaşkınlığı*. Yine de her birimiz bu düşüş duygusunu farklı şekillerde deneyimliyoruz. Olabileceğini öngördüğümüz ancak emin olamadığımız mutlu bir olay karşısındaki bekleyişimizi umut diye adlandırıyoruz; tehlikeli, istenmeyen bir olay karşısındakini ise kaygı ve endişe. İnsan olmamız nedeniyle umudun ve kaygının kolları her birimize yetişiyor. Her ikisi de yaşamlarımızdaki belirsizliğin farklı ışıklar altındaki görünümleri. Salgının bitecek gibi görünmediği günlerde sıkı sıkıya yapışmamız gerek umuda, zira kalbimiz bize daha güzel bir dünyanın olabileceğini söylüyor. Sessiz bir günde onun nefeslerini duymayı deneyelim.

"Umut Etmek" Dilek Tutmak veya Temennide Bulunmaktan Farklıdır

Umut kimilerine göre gerçekliği ayık bir biçimde değerlendirmekten bizi uzaklaştırır ve bizi arzu ettiğimiz şeyleri düşünmenin zindanına hapseder. İflah olmaz bedbin Nietzsche, *"Umut kötülüklerin en fenasıdır, zira insanın işkencesini uzatır,"* diyor. Kierkegaard ise umutsuzluğu sürgit bir işkenceye benzetir, ona göre umutsuzluk ölümcül hastalıktır: *"Umutsuzluğun çektirdiği işkence tam ölememektir. Bu nedenle bu, ölemeden can çekişen ölümcül hastanın durumuna daha çok benzemektedir."* O halde, ümitsizliğin kıyı boylarında bir çiçek gibi sonsuzca boy veren umut bize ne söylemektedir? En koyu ümitsizliğin içinde dahi bir ümit kıvılcımı oynaşır ve bizi iyi haberlere kulak vermeye zorlar.

Belki bunun için kalbin ve aklın birbiriyle çatışmaktan vazgeçmesi gerek. Disiplin ve arzu, madde ve mana, hayat ve sanat, evcil ve yabanıl bir araya gelmeli ve yaşlı gezegenimizi iyileştirmeli. Ayrılık gayrılık dünyasından azat olmalı ve bütün varlığın birbirine yâr ve yardımcı olduğunu fark etmeliyiz.

Seçimlerimizin dünyanın gidişatına tesir edebileceğini, küçük gibi görünen hayatlarımızda yaptığımız ve bize pek önemsiz gibi görünen seçimlerin daha güzel bir dünya için çok büyük etkiler doğurabileceğini unutmayalım.

"Umut etmek" dilek tutmak veya temennide bulunmaktan farklı. İlkinde büyük bir çaba gerekir, ikincisi zahmetsizdir. Umut gerçekçi ve olumlu bir geleceği tahayyül edebilmektir. Güven yoksa paranoyaklaşır, umut yoksa depresyonun uçurumlarına sürükleniriz. Güven olmadığında "İnsanlar beni incitebilir," diye düşünürüz, umut olmadığında ise şöyle: "Lanetli biriyim ben, başıma iyi bir şey gelmeyecek." İnancı olmayanların geçmişi, umudu olmayanların da geleceği yoktur. Yeisten, geleceğin sakladığı ihtimallere umutla sıçrarız. Bu bakımdan umut, insan olgunluğunun bir ölçüsüdür. Sadece belirsiz olan ve gelecekte saklı olarak bekleyen bir şeyi umut edebiliriz. İnsan gelişiminin temel harcıdır umut. Güven ve inanç onun üzerine inşa edilir. Ümitvar olmak bilişsel bir savunma düzeneği değil olumlu bir duygu halidir; gerçeklerden kaçış değil, ayağını sağlam bir zemine basarak, geleceği bugüne çağırma şeklidir. Kaybın gerçekliğini tanıma yetiniz olmalı ki umut var olsun. Kaybı göze almayan umut edemez. Yas tutmaya hazır olan, umudu kuşanmaya da

hazırdır. Umut tek başına kanseri iyileştirmez. Sadece umutla pandemi bir nihayet bulmaz. Umut kayıp ve müteakip yas ihtimalini yok etmez ama bize bir şey fısıldar. Bir kış bahçesinde saklanan tohumlar, zamanı gelince yeşerir. Tıpkı onun gibi, sevginin tohumları da zamanını bekler.

Umut ve Çaba

Umut yoksa çaba da yoktur. Umut bizi geleceğin yollarına düşürür, bugünün şartlarından özgürleştirir. Tutku ve rüyalarımızı onun ışığını izleyerek gerçekleştiririz. Sadece insan, geleceği hayal eder ve bekler. Her şeyin daha iyi olabileceğine, bir hedefi başarabileceğimize, bugünün mutsuzluklarından silkinebileceğimize umutla inanırız. Çağlar boyunca insanlığın büyük başarılarının ardındaki muharrik güç umut olmuştur. Görünebilen, elle tutulabilen şey umudun konusu olamaz, umut bize belirsizliğin içinden gelir.

Bir millet ortaklaşa umutlarıyla ayakta durur. Bir ülkede vatandaşlarını bir arada tutacak ortak bir gaye, onları birbirine kenetleyen ortak bir gelecek vizyonu veya bölüşülen bir umut yoksa, o ülkede sorun var demektir. Umut yoksa çaba yoktur ama çaba yoksa da umut boş bir bekleyişten ibarettir.

Etkin Bir Umuda Tutunmak

Klinik depresyon ümidin kaybı ile kendisini gösterir. Ümitsizliğin şiddeti depresyonun ciddiyetinin en önemli ölçüsü ve intihar davranışının yordayıcısıdır. İntihar zaten ümitsizliğin şahikasıdır: Kişi kendisi için tahammül edilebilir bir gelecek hayal edemez. Adeta hayatın içinde yolunu kaybetmiş gibidir, gelecek onun için güneşli günler saklamaz. Bir otoyolda sise saplanan sürücü gibi: Nereye gidiyorum? İntihar girişiminden kurtulan veya büyük bir afeti sa-

vuşturan insanlarda umudun nasıl kımıldadığını gözlerimle görmüşlüğüm var. Hayat size yeni imkânlar sunduğunda, gelecek genişlediğinde o kapıyı açmak istersiniz. Kaygı, ruhlarımızda bir tür felç hali yaratarak bizi hayata kök salmaktan alıkoyar, öte yanda umut bizi tüm kaynaklarımızı seferber etmeye iter. Umut, bazı zamanlarda öğrenilmiş bir çaresizliğin ağlarına yakalanır. Depresyonda umudun hiçleşmesi, bugünün, geçmiş ve gelecekten koparak sonsuza dek tekrar edeceği hissi vardır. Çoğu kez öylesine saçından tırnağına kadar kırılıp saçılmıştır ki umut, insan hiçbir zaman onun dağılmış parçalarını tekrar bir araya getiremez. Defalarca yenilmiş olmanın tecrübesi, ruhumuzu bir mağlubiyet damgasıyla dağlar. Bu umut çölünden kurtuluş nasıl olacaktır? Etkin bir umuda tutunarak. Beckett'in söylediği gibi, bir sonraki sefer daha güzel yenilmeyi hedef alarak. Ancak sorumluluklarımızı üstlenmek ve onların gerektirdiklerini yapmak suretiyle umuda ve ancak umut sayesinde daha geniş ve vaat dolu bir geleceğe açılırız. Umut bir sevgi edimidir ve bizden Ernest Bloch'un ifadesiyle *"oluşmakta olan ve ait olduğu yeniye doğru etkin bir biçimde atılan insanlar talep eder."*

Umutsuzluğun Pençesinde

Kimileyin memleketin düştüğü uçurumlar, kimileyin çağın getirdiği yangınlar kolektif umutsuzluk olarak önümüze bir duvar çeker. Veya bir hastalık organizmamızdan ruhumuza girdiğinde yalnızca bedenimizi ele geçirmekle kalmaz, yüreğin dalları arasında da karanlık bir ağ örer. Umut o ağlara takılır, ruh süreğen bir karanlığa gömülür. Umutsuzluk, ruh ve bedene kendi karakteristik izini bırakır. İnsanlarla ilişkilerimiz, genel kişilik yapımız, yüz ve beden ifadelerimiz hatta sağlığımız bu izi yaşamın her alanında taşır. Ancak bunun pratikte yol açtığı başka vahim sonuçlar da var. Umudun, in-

sanda ve yalnızca insana özgü olmasının yöneldiği bir gaye var çünkü. İnsanda bir organizma olarak yaşam sürdürme işlevini aşan özlemlerin adıdır umut. Üretken eylemin, insanın bir şeyler başarmaya çabalamasının sebebidir. Varlığın kendini sürdürme devinimidir, geleceğe giden yoldur, gerçekliği bütün çıplaklığı içinde idrak etseniz de "Bir yol daha var!" deyip gayreti elden bırakmamaktır.

Yıkıcılık, umutsuzluktan doğar. Artık umut kalmadığında, bizler de bir sıfır noktasında asılı kalamayız. Yıkıcılık ister istemez yüreğin çöreklendiği yerinden başını kaldırır. Yıkıcılık bazı insanlarda, başkalarına ve genel olarak varlığa karşı yönelir. Hınç ahlakı kişinin yargılarını ve eylemlerini rehin alır. Kötümserlik, art niyetlilik, önyargı, şefkatsizlik ve saldırganlık gibi tüm habis duygular, insanlarla arasındaki ilişkilerde görüşünün bulanmasına neden olur. İyi ve ahlaklı olma kaygısı taşıyan diğer bazı insanlarda ise, bu hınç ve yıkım güdüsü kişinin kendine yönelir. Özyıkım, depresyon, kaygı, tükenmişlik olarak ruhta işlemeye başlar. Kişi kendini sabote eder, yaşam yollarına kendi eliyle tuzaklar yerleştirir. Tüm bunlara psikolojik kaynaklı pek çok bedensel rahatsızlık da eşlik eder. Yaşamın dostu olmayı başaramayan insanlar, ölüm ve yıkım tarafından dostluğa kabul edilirler.

Ve başka bir çürümeyi de başlatır umutsuzluk. Umut etmek, en temelinde, umudu inşa etmektir. Arzulamak nasıl ki arzuyu sürdürmek ve büyütmek içinse, umut etmek de umudu yaşatmak içindir.

Yaşayan bir umuda, sadece onun sahibi olan kişi bağlanmaz. Umudumuz, olguların dünyasındayken dahi başka

insanlardandır. Bize dostane bir elin uzanacağına, imkânsızlığın bertaraf edilebileceğine, insanların bize değer vereceğine güvenmektir. "*Bizim* için *sen*de umudum var," diyebilmek. Dikey bir boyutta ise, tüm varoluşun ve onu yaratanın iyi niyetine bağlanırız. Hem insanların hem de yüce yaratıcının bizim hakkımızda bir hüsnüniyet sahibi olduğunu var sayarız. Bizim inancımızda Allah'ın rahmetinden ümit kesilmez. Umudu kesmek, bu hüsnüniyetin doğrulanması için bir imkânı reddetmektir.

Etkin Umut Çabalamaktır

Tüm yaradılış umudun eseridir. Meyve ağaçları çiçeklendiğinde umut ederler, gün doğduğunda, yağmur yağdığında, çocuklar dünyaya geldiğinde umudu da taşırlar. Umudun bu kadar yüz çevrilemez olmasının sebebi, her günlük hayatımızın ritmini oluşturmasıdır. Hatırlarken geçmişi bugüne bitiştiririz, umut ederken ve özlerken ise geleceği. İnsan, içeriden yapılan ve içten başlanarak değiştirilebilen bir canlı.

Hayatın azgın sularını aşıp da karşı tarafa geçmek için kuracağımız köprüleri ancak umut bize ilham edebilir.

Umut ve iyimserlik, dünyamızdaki eksikliğiyle bize kendi gelişini müjdeleyen bir şeylerin habercisidir. En azından onu aramak, gelmesi için çağırmak, onun yerini hazırlamak boynumuzun borcudur. Sevindirici olan şu ki, genelde gelmeleri için kendilerine bir yer açılmış ve çağrılmış şeyler gelir. Yahut kendileri gelmemiş olsa da yerleri boş kalmaz. Umut, her halükârda bir şey yaratır. Yaşamdaki tüm atılımlar, bu şekilde hükmünü icra eder.

Bununla beraber, en müjdeli ve iyi şeylerin bile yanlış bir tarzının olması mümkün. Umudun da yanlış ve zararlı iki üslubu, faydadan çok zarara neden olabiliyor. İlki, "beklenti" olarak da tanımlanabilecek edilgen ve pasif umut şekli. Bu şekilde bir genel beklenti hali, zamanın sonsuzluğu veya iradenin yokluğu kabulüne dayanır. Ya insan kendi kaderinin eli olduğunu yadsır, bir şeylerin kendiliğinden yola gireceği, birilerinin onun için harekete geçeceği, onu kurtaracağı düşüncesiyle avunur; ya da daha zamanın çok olduğu, öncelikle daha acil başka şeyleri halletmesi gerektiği veya umudu için henüz zamanın gelmediği tedirginliğiyle sürekli bir erteleme içine girer. Oysa, herkese yalnızca kendi emeğinin, çabasının karşılığı verilecektir.

Erteleyen kişi için sorumluluk alma zamanı "şimdi" değil başka zamandır. Şimdi veya daha sonra değilse bile, bir başka dünyada – mesela cennette– elbette güzel bir şeyler olacaktır. İnsan, sadece niyetinin, bunu hak etmeye yeteceğine inanacak kadar saf dil veya tembel olabilir.

"Hırs"ın Gölgesindeki Umut

Bir diğer hatalı umut tarzı ise, ısrarla talep etmektir. Bir alacaklı gibi, insanların ve kaderin kapısına dayanmak, gırtlağına çökmektir. Beyaz balinanın peşindeki Kaptan Ahab gibi hem kendini hem de ona güvenen insanları hüsrana sürüklemek işten değil bu durumda. Bir şeyi ele geçirmeyi yaşamın temel planı haline getirdiğinizde ve peşinden onu kovalayıp da elde edemediğinizde hırs yapmak, aslında içinde

umuda hiç de yer olmayan bir tavırdır. Bu, insanın aklına ve iradesine atfettiği iktidarın kibridir. Yaşamlarımızın içinde her zaman çok geniş ölçüde bir belirsizlik olduğunu, başkalarının iradeleri ve yaratılışın ölçüsüyle mukayyet olduğumuzu kabul etmek, bizleri daha makul ve etkili davranmaya sevk edecektir. Yine de ona erişemezsek "umduğumuzun yerine bulduğumuzun" da yararlı olabileceğini, onun da bizden bir beklentisi olduğunu hatırlayalım.

Kaybediş ve öğrenme çoğu zaman birlikte doğar.

Umuttur ki "Şakır Durur Sözsüz Bir Ezgiyi" Emily Dickinson'ın dizelerine kulak verelim:

"'Umut' o tüylü şeydir -
Ki ruha tüner -
Ve şakır durur sözsüz bir ezgiyi -
Ve hiç durmaz - hep öter -

Ve - Borada - en tatlı - duyulur sesi -
Fırtına nice şiddetli olmalı -
Ki yıldırsın bunca insanı ısıtan
Bu küçük Kuşu -

En soğuk ülkede işittim onu -
Ve en yabancı Denizde -
Ama - ne Cefalar çekti de - yine
İstemedi - tek kırıntımı bile."

Umut insanların içindeki göğü genişletir. *Umut bizlere sadece umudu olmayan kişiler için verilmiştir...* Bir diğer deyişle, sadece içimizdeki umut, biçare olup da artık umu-

du kalmamışlara bir yardım eli olabilecektir. Bu düşünceye, Eugenio Borgna'nın *Ruhun Yalnızlığı* adlı kitabında karşıma çıkan, Benjamin'in umudun gizemli yolunu vurguladığı bir başka ifadesini de eklemek isterim: *"Son umut, o umudu taşıyan için asla son değildir, sadece umudun beslendiği kişiler için sondur."*

Umut, daha büyük bir canlılık, daha büyük bir duyarlılık ve akılcılık sağlamak yönünde gerçekleştirilmek istenen her toplumsal değişimin, belirleyici öğesidir. Erich Fromm *Umut Devrimi*'nde şöyle yazar: *"Umut, kendi içinde çelişkilidir. Ne edilgin bekleyiştir, ne de gerçekleşmesi olanaksız koşulların gerçekçi olmayan bir şekilde zorlanmasıdır. Atlama ânı geldiğinde sıçrayacak olan çömelik bir kaplana benzer umut... Umutları zayıf olanlar ya vurdumduymazdırlar ya da şiddete eğilim duyarlar; umutları güçlü olanlar, yeni yaşamın tüm belirtilerini görür, bundan sevinç duyarlar ve doğmaya hazır olan şeyin varlık kazanmasına yardımcı olmaya her an hazır bulunurlar."*

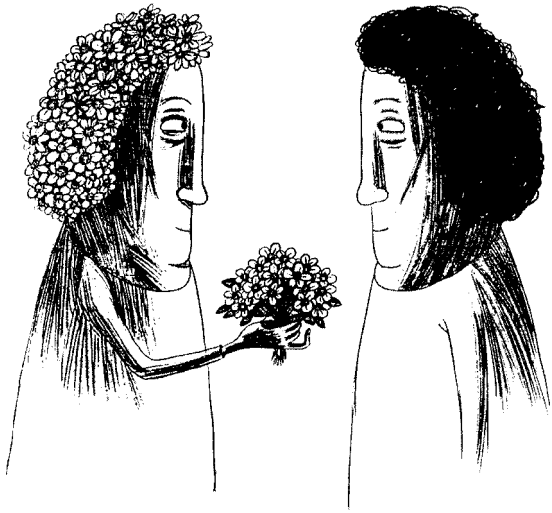
Umut eli kulağında olmayan bir geleceğe, yani çok uzaklara bakmamızı sağlar. Umut bittiğinde hayat biter. Umut inanmaktır: Geleceğin bizim için daha güzel şeyler sakladığına. Umut ancak kuvvetli bir inançla kaimdir. Umutsuz insanın yüreği katılaşmıştır, hayattan nefret eder ve öç peşinde koşar. Hayatı üretemeyen, hayatı yok etmeye yeltenir. *"Bir varoluş umuttan yoksun olursa,"* diye yazar Eugene Minkowski, *"var olmayı derhal keser, hiçe ya da en iyi ihtimalle, birbirinden ayrık, anlamdan yoksun olaylarla dolu gri bir toza dönüşür."*

Umut, biz kalplerimizi birbirimize yasladığımızda belirir. Gelecek bugünden iyi olabilir: Yeter ki sen çabala! Yeter ki sen o güzel günleri çağırmayı bil. En koyu karanlığın ortasında çakan bir ışık yalımı. Sevmeyi bilirsek içimizde bir sevinç filizlenir. Umut edebildiğimizde hayat bize yeni yollar

açar. Yaşıyoruz, çünkü umut edebiliyoruz. Umut onca derdin arasında: "Bu da geçer ya Hu!" diyebilmektir. Sabredersen yarın daha güzel bir gün olabilir. Koca bir karanlığı aydınlatmaya bir mum yeter!

Umudun kandilini içimizde diri tutalım. Koca bir karanlık, bir kandilin ışığını boğamaz ama bir kandil koskoca karanlığı dağıtır.

Bin kapı kapansa da bir kapı açılır. Kazanılan bir şeydir umut, hayatın olanca zorluğu içinde tırnaklarınızla kazdığınız bir tünel, kurduğunuz doğru köprü, bulduğunuz doğru insandır.



SEVGİNİN CÖMERTLİĞİ

"Zenginin zekâtı malına fukârayı iştirak ettirmek olduğu gibi fukaranın zekâtı da zenginden ümidini ve gözünü kesmektir. İlmin zekâtı onu ehline ve tâlibine vermektir. Evin zekâtı gelen misâfiri ağırlamak ve itibar etmektir. Sohbetin zekâtı dedikodudan uzak olmaktır. Evlâdın zekâtı yetimlere ihsandır. Kuvvetlinin zekâtı zayıflara yardımıdır. Nefsin zekâtı kötü ahlakları terk etmektir. Aşkın zekâtı vermek, hep vermektir."

Kenan Rıfai

Hepimiz hayatta anlam bulmak istiyoruz, kendi biricik anlamımızı, Tanrı'nın bizi yaratmakla murat ettiği anlamı: Kitaplar okuyoruz, filmler izliyoruz, Rahman'ın güzel kullarının hayatlarına göz atıyoruz, hak âşıklarının, şairlerin mısralarında dolaşıyoruz. *"Yar bana bir eğlence!"..."Bu dünyadan göçer olduk, perde yıkılıp viran olmadan, bir şule sun ey perdenin sahibi!"* Kendimizi gerçekleştirmek ve mutluluğu yakalamak istiyoruz bu göçüş ve düşüş esnasında. Arayışımızın araçları, usullerimiz de yanlış değil, kültürün yani insan aklının nadide mücevherleri bu eserler. Eserler, önden gidenlerin bizim için yolda bıraktığı ayak izleri. Ama yetmiyor, içtikçe bu pınarlardan susuzluk büyüyor; yayılıyor susuzluk aramızda. Biz yani şehir ahalisi, modern metropollüler, şarkımızı kendimiz mırıldanmaya başladığımızdan bu yana tüm ezgileri hastalık sardı. Adorno, *Minima Moralia*'sında *"... İnsanlarda vermemenin yarattığı bir boşluk olacaktır. Vermeyen insanın en vazgeçilmez yetileri dumura uğrar; çünkü katışıksız içselliğin tecrit hücresinde değil, ancak dışarda, nesnelerle canlı bir temas içinde gelişebilir bu yetiler. Vermeyen insanların yaptıkları her şeyden bir soğukluk yayılır: Gereken şefkat sözcüğü söylenmemiş, beklenen düşünceli davranış gösterilmemiştir. Bu soğukluk, kaynaklandığı kişileri de ürpertmeye başlar sonunda. Bütün şefkatli, iyi ilişkiler, hatta belki de organik doğanın bir parçası olan o barışma bile, bir hediyedir. Fazla mantıklı*

> *"Cimri, servetini batırmak korkusuyla elindekileri vermeyen değil, senin sunduğun karşısında yüzünün ışığını esirgeyendir. Sen tohumlarını attığın zaman güzelleşmeyen toprak, cimridir."*
>
> **Saint-Exupéry,** *Kale*

düşündüğü için bu yeteneğini yitiren kişi, kendini de şeyleştirir ve donar," demişti. İnsanı tanımlayan yetiler, başkalarıyla, dünyayla canlı temasın, bizden onlara-onlardan bize akıp yayılan bir bilincin canlılığında yeşerebiliyor. Uzun zamandır göz ardı ediyoruz bunu. Bencillik değil bunun umumi nedeni, yüzüstü bırakılma ve karşılık görememe kaygısı. Bir yandan da özgürlüğünü yitirme, boyunduruk altına sokulma korkusu. Metropollerin birbirini gözetmeyen özgür ve bağsız insanı, kendine yetmeyi öğrenmek mecburiyetinde kaldı. *"Kimseden bir işaret gelmeyecek/ Bir melek kimsenin alnını sıvazlamazsa"* diyor İsmet Özel. Ne bir meleğin ne de bir benî âdemin alnımızı sıvazlamasını, başımızı okşamasını bekliyoruz; gözlerimiz ve dudaklarımız kuru. İnsan kardeşimizden almayı bilmiyoruz, ona vermeyi hatırlamıyoruz. Adorno'nun bahsettiği insanın vazgeçilmez yetileri; sevgi, şefkat, nezaket, merhamet ve cömertlik usul usul geri çekiliyor aramızdan. Kuraklaşıyoruz. Vermemenin yarattığı boşluk, insanlığın ardında kalan çölde büyüyor. *"Çöl büyür: vay haline içinde çöl saklayanın!"* demişti Nietzsche.

Çöle Direnmenin Yolu

Sevmek, sevilmek cesaret ister. *"Döküp varlığı gitmektir adı aşk!"* Sadece verebilenler zengindir. Çünkü sevgi, varlığın merkezinden derin bir ilişki kurmaktır. Sürekli bir meydan okumadır, huzurlu durmaz, bazen ahenk bazen çatışmadır.

Sevgi kendinden kaçış hiç değil; bilakis kendinde ve en merkezde kalıştır. İnsanı diğer insanlardan ayıran duvarları yıkıp atmak, ayrı gayrılığı ve yalnızlığı gidermek, fakat yine de kendi kalabilmektir.

Kendi iç bütünlüğünü sürdürebilmek. Sevdiğim kişinin serpilmesini, gelişmesini isterim; onun için isterim bunu, kendim için değil. Sevdiğim şeyi büyütmek isterim. Sevmek, bir şeye emek vermek ve onu büyütmek istemektir. Kendini bulan sevgiyi, sevgiyi bulan kendini bulur. Yunus dilinde söyleyince: *"Sen senlüğün elden bırak tenden içerü cândadır."*

Çöle direnmenin yolu, benmerkezcilikten kurtularak fark yaratmak ve başkalarına mutluluk vermektir. Alırken verdiğimiz şeylerse en büyük mutluluğu yaratan şeyler. Nasreddin Hoca fıkrasını bilirsiniz, derede boğulmak üzere olan cimri bir adama "Ver elini," diye defalarca seslenip kurtarmak isterler, adam tereddüt edip bir türlü elini uzatmayınca Nasreddin Hoca "Elimi al!" diye uzatır ve adamı kurtarır.

Kendinizi mutsuz hissediyorsanız, başkasını mutlu etmeyi deneyin. Kendinizi boş ve işe yaramaz hissediyorsanız bir başkasının hayatında ufak da olsa bir değişim yaratın. Bunu coşku ve tutkuyla yapın, coşku ve tutkuyla verin. Zengin bir hayatın yolu başkalarına hizmet etmekten, bulduğumuzdan daha iyi bir dünya bırakmaktan geçer. İhtiyaç sahipleri için her zaman yeterince vardır ancak tamahkârlar için hiçbir zaman yeterince yoktur. Verenden eksilmez, veren aslında Sultan'ın sonsuz mülkünden almaktadır. Başkalarının hayatında olumlu bir değişim yaratan kendi hayatını güzelleştirmiş olur. İnsan, ektiğini biçer. Vermek hayatımızı anlam ve mutlulukla donatır. Cömertlik yapabileceğinden fazlasını vermek, kibir ise ihtiyaç duyduğundan azını almaktır. Zamanından ver, bilginden ver. Dikkatinden, sevginden, neşenden ver. Vermenin güzellik ve gücünü yaşa.

Vermeyi de Bilmek Gerek, Almayı da...

Sevmek verebilmek kadar almayı bilmekle de mümkün. *"Cimri, servetini batırmak korkusuyla elindekileri vermeyen*

değil, senin sunduğun karşısında yüzünün ışığını esirgeyendir. Sen tohumlarını attığın zaman güzelleşmeyen toprak, cimridir," demişti Saint-Exupéry, *Kale* isimli kitabında. Seni, kendinde olan iyilikten vermeye layık bulmayana cimri denir. Herkes olduğu gibi kabullenilmek ve sevilmek ister. Ama öte yandan da, herkes olduğundan daha iyi bir hale geçmek ister; insanlar bunu önemsenerek ve sevilerek başarır.

Vermek, daha önceden alınmış bir şeye mukabil başka bir şey vermek değildir, zira buna borç ödemek diyoruz. Bilakis vermek, kendi özünden bir başkasına üleştirebilmek, ona kendinden katmak, onu aktardığı şeyle daha iyiye doğru değiştirmek ve ona bağlanmaktır.

Hakiki manada vermek, ancak bir sevgi edimi olabilir. Veren kişi kendini aşar, o yüzden merhamet, anlayış ve sevgi verebilmek önemli. Sevgi fedakârlık yapmanızı mümkün kılar. Çok büyük bir iddia gibi gelmesin bu; hiç açmamış ve açamayan çiçeksiz bir çiçeğe su verdiğinizi düşünün. Sağlıklı bir ilişkide de tıpkı bunun gibi, sevdiğimizi bir şarta bağlı olmaksızın severiz. Ondan, veremeyeceği şeyleri beklemeyiz. Gerçek sevgi benliksizdir. *"Yürü... kendini kendinden kurtar,"* diyor Şebüsterî; sevgi özgürdür, özgürleştirir. Değişim ve büyümeyi besler. Sevgi zamansızdır, biz öldükten sonra yaşamaya ve sevdiğimizi yaşatmaya devam eder.

Ölüm döşeğinde daha fazla ayakkabım, evim, arabam olsaydı diye pişman olmayız. Sevdiklerimize dair olanlardır pişmanlıklarımızın ortasında yer tutan; onları aklımıza getiririz, bekleriz veya beklenmeyenleri sayıklarız. Yaşanmamış günlerin, gidilmemiş yolların pişmanlığını yaşarız. *"Hayatın*

alaycı yasalarından biri de şudur: Sevilen kimse, veren değil, alan insandır. Sevilen kimse sevmez, çünkü seven, verir. Bu da anlaşılmayacak bir şey değildir; çünkü vermek almak kadar kolay unutulmayan bir zevktir; kendisine bir şey verdiğimiz insan bizim için gerekli, yani sevdiğimiz bir insan olur. Vermek bir tutku, neredeyse bir kusurdur. Kendisine bir şeyler verebileceğimiz bir kimsemizin olması gerekir," demişti Cesare Pavese *Yaşama Uğraşı* adlı eserinde. İnsanın verme zevkinden mahrum kalması, sevdiği kimselerin olmaması belki de en büyük pişmanlıktır.

Sevgi bir başkasının varlığından duyulan neşedir. Yürek onunla attığını hisseder. Yaşadığımızı bu şekilde hissederiz. Sevgi bazen yüreğimizi korumasız bırakır ama bu korunmasızlıktır ki bizi insan kılar. Sevgi, incinmeyi göze alır. İyi bir eş ve aşk ilişkisi sevgi ve ihtimamla olur. Gerçek özen de keşfe, değişmeye ve büyümeye izin verir. Rilke, *"Sevgi, bir başkası uğrunda dünya olmaktır."* demişti. Kişinin kendi içinde olgunlaşıp kendi içinde bir varlık sahibi olması, bir dünya olması. Gerçek sevgi cömert bir nezaket ve dikkatle "almayı ummadan vermek" üzerine kuruludur, öylesine hesapsız, kendiliğinden.

Olgun Sevgi

En güzel şeyler ancak yürekten hissedilebilir. Bir başkasını sevmek, ancak geri çekilip ona yer açmakla mümkün. Onun kendi tamlık ve özgürlüğü içinde serpilmesi için kendimi sınırlayabilmemle. Onu yutmaya, kendime benzetmeye yeltenmeden. *Sevmek, aramızdaki o mesafeyi de sevmektir.* Olgun sevgi tıpkı bir annenin sevgisindeki gibi cömerttir, insanın kendi narsisizmini alt etmesi, benmerkezciliğini yok etmesi gerekir. Olgun sevgide kişi tamamen yakaza, sevdiği kişinin yanında, onun ulaşabileceği yerde, algı ve dikkati

tamamen ona yönelmiş bir haldedir. Tek gayesi sevdiğinin mutlu, güven içerisinde ve kendini gerçekleştirmek için özgür hissetmesidir.

Sevginin ideal formu anne sevgisidir, çünkü anne çocuğun ayrılığına katlanmalı daha ötesinde bunu istemeli ve desteklemelidir. Bebekler anneleri aracılığıyla dünyanın cömertliğini hissederler. Emzirilirken sadece anne sütü değil dünyanın sevecenliği de içlerine dolar.

Cömertlik annenin bebeği için olduğu kadar onun değişen benliği için de hazır bulunmasıdır. Bu noktada anne sevgisi diğerkâmlık gerektiren –her şeyi feda edip sevilenin mutluluğu dışında hiçbir şey istememeyi gerektiren– zor bir göreve dönüşür. Anne, çocuğunun kendiyle olan bağını aşarak yaşaması için ona sevgisinden, şefkatinden, ilgisinden verdikçe veren, "hesapsızca veren"dir. Fuzûlî kavlince, *"Kamu bîmârına cânân, deva-yı derd eder ihsan/ Niçün kılmaz bana derman, beni bîmar sanmaz mı?"* Sevgilinin ihsanı ona derman olarak sunulmayacaksa da kendi gönlüne "bu sevdadan usanmaz mı?" diye şefkat göstermektir.

Cömertlik insanın ruhunu inşa eder. Cömertlik yani zamanınızı, ilginizi, dikkatinizi, anlayışınızı içtenlikle vermek, sevgiyi ifade eder ve karşılığında da sevgi doğurur. Kaçırılan her cömertlikte bulunma fırsatı, sevgiyi, bağlılık anlayışınızı ve ruhunuzu aşındırır. Neleri canıgönülden veriyorsak, yaşamımızın etrafında inşa edildiği şeyler de onlardır, bizim için ehemmiyeti olanın başkası için de yaşamsal olduğunu biliriz. Bu yüzden tek bir şeyi –özellikle de parayı ve malı– vermemek gerek, onu verirken yanına başka şeyler de

eklenmeli, güler yüz ve şefkat gibi. Sevgi Soysal, *Yenişehir'de Bir Öğle Vakti* adlı romanında *"Sokak köşesinden, gelen geçeni seyrede seyrede, insan suratları hakkında düşünceler edinmişti. Adamın suratından pabuç boyatıp boyatmayacağını, nekes olup olmadığını şıp diye anlardı. Gülen adam, bir kez eli açık olur. Bu asık suratlılar, aslında cimriler soyudur. Ve çoğunluktadırlar. İşte bir gülmeyi bile esirgeyen adam, parayı haydi haydi esirger. Bu sokaktan geçen şehirli kısmının çoğu hiçbir şeyi karşılıksız yapmaz. Gülmeyi de. Ya kendisini alsın diye yavuklusuna güler, ya iyi et versin diye kasaba güler, ya terfi ettirsin diye müdürüne güler, ya oy versin diye halka güler. Böyle, karşılıksız gülmeyi bilmez. Durup dururken gülenden de kuşkulanır. Suratını asıverir, benden bir şey isteyecek diye,"* şeklinde söyletiyordu kahramanlarından birine. Güler yüz, vermenin en alt seviyesi olarak kabul edilir ama aslında temel seviyesi olsa gerektir, çünkü onu esirgeyerek verilen her ne var ise aslında verilmemiştir.

Biz her ne kadar geri dönmesini beklemeden veriyorsak da, verilen geri dönecektir. Başka bir yerde başka zamanlarda olsa da.

"Vermek" Eksiltmez, Aksine Çoğaltır

Toplumda psikolojik açıdan en sağlıklı kişiler, kendilerinden bir şey eksildiğini düşünmeden veren kişilerdir. Maddi tasarrufların insanın güvenliğini sağlayabileceği yanılsamasına kapılmazlar. Kafka, hiç göndermemiş olsa da sonradan *Babaya Mektup* adıyla kitaplaştırılan metninde *"Özellikle cimriliğinden tiksinirdim, çünkü aynı özellik bende muhtemelen daha şiddetli olarak vardı. Cimrilik derin*

mutsuzluğun en sağlam belirtilerindendir; her konuda öyle güvensizdim ki, yalnızca elimde ya da ağzımda tuttuğum ya da hiç değilse oraya doğru yola çıkmış olan şeylere gerçekten sahiptim," diyordu babasına. Hayatın temel meselesi sevginin doyasıya yaşanabileceği, beslenebileceği ve ifade edilebileceği zamanın verilmesi ve alınmasıdır. Hayatın ödülü hayattır! Cimri, hayata inanmaz, öte dünyaya da inanmaz aslında, ne çirkin bir şeydir nekes dindar, çirkinliği imkânsızlığından doğar. *"Cimriler ilerideki bir başka yaşama hiç inanmazlar, her şeyleri şimdiki zamandır,"* demişti Balzac.

Cimrilik, yaşamın özünün "olmak" yerine, "sahip olmak" üzerine kurulduğu şu çürük temelin firelerinden birisidir.

Vermek güçlülerin işidir. Alicenaplık, eli açıklık, yüce gönüllülük, ihsan sahibi olmak hep üstün olan ve tazim gösterilenlerin bir vasfı olmuştur. Cömertlik, dünyanın hemen her bölgesinde, her kültür ve gelenekte yüceltilen bir değer olarak kabul edilegeldi. Cömertliğin yerleşik toplumlardaki uygulama tarzı -mesela Cahiliye dönemi Araplarında- daha ziyade mal ve maddi destek şeklindeyken (Cahiliye dönemi Araplarında bazı zengin kişiler için şan ve şöhret yönelimli cömertlik ve misafirperverliklerini ifade amacıyla "Kuşları doyuran", "Esen yeli besleyen" lakaplarının verildiği biliniyor) göçebe toplumlarında ise cömertliğin dayanışma ve ilişki niteliğine dönük yüzü daha büyük bir işleve sahipti.

Cömertlik: Sayarak Değil Saçarak Verebilmek

Cömert insanlar öncelikle elbette maddi zenginliği; insanların yiyecek, giyecek, barınak vs. temel ihtiyaçlarını

gidermek için kendilerinde olanları verirler. Bunun daha ilerisinde, temel ihtiyaç sayılmasa bile insanlarda yaşam gücü artışına ve sevince yol açacak nesneleri çevrelerindeki insanlara hediye ederler. Vermekle kendilerindeki boşluğu kapatmak için verdiklerinin bilinciyle, hep bir hüsnütevecc-cühle ile, güler yüzle yaparlar.

Cömert insanlar, ayrıca bilgilerini, emeklerini, zamanlarını, mekânlarını, güç ve iktidarlarını, ünsiyet ve merhametlerini, dostluklarını da öncelikle sevdikleri insanlar için, daha da ilerisinde bunlara ihtiyaç duyan zorda kalmış başka insanlar için *sayarak değil saçarak veren* insanlardır.

Her insanın cömertliği kendi maddi, sosyal, psikolojik imkanları dahilinde ölçülür elbette ancak insanlar arasında cömertlik sıfatına en çok muhtaç olanlar da idareciler ve servet sahipleridir.

Her insan için, vermek ekseriyetle almaktan daha büyük bir ihtiyaçtır ancak güç ve zenginlik sahibi insanlardan bu fazlalığın atılması, taşarak boşalması, onların kendi selametleri için de zaruridir. Bu türden bir taşarak kendinden verme durumu, olgusal olarak değil ancak değer olarak soylu ahlakına sahip kişilerde, "erdemde yarışanlar" arasında bulunur. Bazıları sahip olduklarının azını ayırıp verir, bazıları çoğunu zorda olanlara dağıtarak pek azını kendine saklar ve bazıları da ta ki kendileri için hiçbir şey bırakmayıncaya dek her gördüğü yaraya bir merhem olmaya cehdeder. Her erdemde olduğu gibi, aşırılığın zıddına inkılap edeceği fikrinden hareketle düşünürler arasında cömertliğin bu son aşaması hoş karşılanmaz.

Cömertlik, şekilsel bakımdan her kültürde hüsnükabul görmüşse de kaynağı ilahi bir varlığa dayanan bir erdem olarak bu ilkel biçimlerden bazı noktalarda ayrılıyor. Kitabi dinlerin –bu arada başka coğrafyalardaki hikmetin de– makbul bulduğu cömertlik erdeminin içeriğinde barındırması gereken birtakım unsurlar vardır:

"Yakışmaz bir sıfattır dil-şikenlik tab'-ı merdâne/ Geçinmekse merâmın istirâhatle hakîmâne/ Bu gülşende gül ol hâr olma çeşm-i andelîbâne/ Elinden geldiği müddetçe sa'y et bezl-i ihsâne" (Mert kişiye kalp kırmak yakışmaz/ Huzur ve hikmetle yaşamaksa muradın/ Bülbülün gözüne batan diken değil, gül ol bu gülşende/ Elden geldiğince saymadan ihsanda bulunmaya gayret et) diyordu Fennî de. Pek çok ilkel kültürde ve şimdilerde sosyal medyada olduğu şekilde, verme eyleminin gösteriş yapmak, rakiplerine karşı altta kalmamak, övünmek gibi amaçlarla yapılması, onun değerini tamamen boşa çıkarır. Verilen şeyden dolayı bir hoşnutluk meydana gelmediği gibi, kişinin bunu bir övünç, gurur vesilesi kılması da hakir görülür. İnsanlara yardım olarak verilen şey maddi nitelikteyse bunun, gözden çok önce çıkarılmış bir nesne olmaması, başından savmak amacıyla verilmemesi gerekir. Hem veren için kıymetli hem de alanın eksikliğini layığınca giderecek, gönül hoşluğu ve sevinç yaratacak bir mal olması gereklidir.

Cömertliğe konu "verme" eyleminin içtenlikle ve gönül hoşluğuyla, adeta gölgesini esirgemeyen bir çınar ya da kokusunu bağışlayan bir çiçek gibi doğal bir saikle yapılması gerekir.

Veren kişi, bu hareketi karşılığında maddi yahut manevi hiçbir beklenti içinde olmamalıdır. Minnet duyulması da dahil, bir karşılık beklenerek verilen her şey, tefeciliğin bir şekli olarak kabul edilir.

"Cimri"

İmam Gazali, *İhya*'nın "Cömertliğin Fazileti ve Cimrilik" bahsinde, *"Cimriliğin tanımı şu olabilir: Malı, hizmet amacından men etmek,"* diyordu. Zenginliklerine ihtiyaç duymayan insan, onlardan en iyi şekilde yararlanmasını da biliyor demektir.

Cimriler ise mallarını kazanmak ve korumak için varlıklarıyla "tüm zamanlar boyunca kendilerinin kalacakmış gibi" ilgilenen, ama "sanki başkalarının malıymış gibi" bir yararını da görmeyenlerdir.

Gerçi, modernizmle birlikte Molière'in cimrisinden daha farklı bir eli sıkılık da neşet etti. Adorno bu yeni tip cimriliği şu şekilde tarif ediyor: *"Zamanımızın cimrisiyse kendisine hiçbir şeyi, başkalarına her şeyi pahalı gören kişidir. Eşdeğerlik hesaplarıyla düşünür ve bütün özel yaşamını o yasaya, kişinin aldığından azını vermesini ama yine de bir şeyler almasını sağlayacak kadarını vermesini öngören yasaya bağımlı kılmıştır. Bütün iyi davranışlarına apaçık bir 'Gerekli mi, zorunda mıyım?' sorusu eşlik eder. Bu tip, gördüğü bir iyiliğin 'öcünü almak' için gösterdiği telaşla ele verir kendini: Her masrafın karşılığının alındığı mübadele zincirinde hiçbir kayıp halkaya tahammülü yoktur... Eski*

cimrinin o sefil açgözlülüğünün kurtarıcı bir yanı vardı: Kasadaki altınlar zorunlu olarak hırsızları da çekiyordu. Hatta şu da söylenebilir: Tıpkı erotik bir sahip olma arzusunun ancak kişinin kendini teslim etmesiyle tatmin edilebilmesi gibi, eski pintiliğin tutkusu da ancak fedakârlık ve kayıpla dindirilebiliyordu. Yeni cimriler zahitliklerini artık bir günah gibi değil, bir erdem gibi yaşıyorlar oysa."

İnsanın gerçek değeri, ona hiçbir faydası dokunamayacak, hiçbir menfaat sağlamayacağı insanlara gösterdiği davranışlarından belli oluyor en çok. Kaz gelecek yerden tavuğu esirgememek, eli açıklık değil, yaltaklanmadır olsa olsa.

Vermek, Verebilmek, Adabınca Verebilmek

Kişinin, cömert olarak görülebilmesi için verdiği şeyin lafını sonradan mevzubahis etmemesi gerekir. Başa kakılarak yahut afişe edilerek yapılan yardımlar zor durumdaki insanları mahcup edip onların gönlünü inciteceğinden, yarattıkları iyilikten daha aşkın bir ziyana sebep olur.

Tüm bunların yanı sıra, cömertlik acıma saikiyle, tek seferlik yahut istendikçe vermek suretiyle yapılan bir eylem de değildir. Cömertliğin bir erdem, bir ahlaki meziyet haline gelmesi için kişinin bunu bir yaşam tarzı olarak icra etmesi gerekir. Bu da uzun yıllara yayılan bir alışkanlığın neticesidir. Hatta denilebilir ki cömertlik, çocuklukta edinilen bir haslettir. Eli açık ebeveynlerin çocukları büyüdüklerinde kendileri de cömert ve gönlü geniş insanlar olurlar ekseriyetle. Henüz ilk çocukluk döneminde, onun eşyasını başkalarıyla paylaşma dürtüsü teşvik ve takdir edilmeli; arkadaşlarına,

çevresindeki insanlara olduğu kadar hayvanlara da vermeyi öğrenmesi için çocuk yönlendirilmelidir. Zor durumdaki, muhtaç durumdaki insanlara yapılan yardımlar uygun olan durumlarda çocuğun eliyle yapılmalıdır. Çocuklara cömert olmayı öğretmenin birçok yolu vardır: Arkadaşlarınıza ve tanımadığınız başka insanlara cömertçe muamele edin, çocuğunuz sizdeki bu mizacı davranışsal olarak da özümsesin, sosyal destek programlarına katılın, çocuklarınızla sosyal sorumluluğun neden önemli olduğunu konuşun, bu konuda onların görüşlerini öğrenin.

Çocuklarınızı dünyada yaşanan yoksulluktan, bunun sebebi olan küresel ölçekteki eşitsizlikten ve adaletsizlikten haberdar edin, muhtemel ki dünyanın büyük bir yüzdesinden çok daha iyi şartlarda bir yaşama sahipsiniz veya en azından sizden çok daha kötü şartlarda yaşayan milyarlarca insan var; çocuklarınızın bunu görmesini, buna karşı bir dikkat geliştirmesini sağlayın. Vermede yaşanan lezzeti, henüz ruh cevheri parlak ve akışkan iken çocuğunuzun ruhuna vermelisiniz.

Bu aşamada iken çocuğa kazandırılan bu bilinç, bir soylu ahlakı olarak *"bolluk bilinci"*dir. Stephen R. Covey de, *8. Alışkanlık* isimli eserinde verici kimliğe sahip bu tür insanları bolluk bilincine sahip kişiler olarak tanımlıyor: *"Bolluk Bilinci, hayatı, tek galibi olan bir rekabet arenası olarak görmek yerine, sürekli genişleyen bir fırsat alanı, kaynak ve varlık pınarı olarak görmeniz demektir. Kendinizi başka-*

larıyla kıyaslamaz, onların başarıları için gerçekten mutlu olursunuz. Kıtlık bilincine sahip insan ise, kıyaslama temelli bir benlikten yola çıkarak başkalarının başarısını tehdit olarak algılar," diyerek, bolluk bilincinin karşısına kıtlık bilincini yahut cimrilik bilincini yerleştiriyor. Tıpkı cömertlik ve bolluk bilinci gibi, pintilik, cimrilik, hasislik de ebeveynden çocuğa aktarılan bir negatif değerdir.

Bir gün lazım olacağı korkusuyla sürekli biriktirilen, istiflenen, başkasına reva görülmeyen meta, karşılığında bir mukabele göremeyeceği için esirgenen yardım, bilgi, alaka, merhamet, güler yüz, zarif davranış bir davranış kodu olarak çocuğun ruhuna da sızıyor.

Cömertlik Üzerine Bilimin Söyledikleri

Cömertlik üzerine yapılan pek çok çalışma ve deney var. Yakın yıllarda *Nature Communications*'da yayınlanan Zürih Üniversitesi'nde yapılmış nörolojik bir deneyde, beyin görüntüleme teknikleriyle elde edilen bulgulara göre, *harcamaları* yahut yardım olarak *vermeleri* için kendilerine teslim edilen parayı kullanan insanlardan, parayı kendileri için kullanmayarak bağışlayan kişilerin beyinlerinin ödüllendirme bölgelerinin çok daha yüksek oranda aktif olduğu tespit edilmiş. Zürih Üniversitesi'nden Thorsten Kahnt, "Beyinde birisi için güzel bir şeyler yapmak ve kendinizi daha iyi hissetmek arasında mekanik bir bağ oluştuğu" sonucuna vardıklarını ifade ediyordu.

Daniel Goleman'ın neredeyse yirmi yıl önce yazılmış *Sosyal Zekâ* adlı kitabında bahsi geçen Princeton Üniver-

sitesi'nde yapılmış bir deney geliyor aklıma. 40 öğrenciden oluşan grubun yarısına İncil'den "yolun kenarında muhtaç durumda bekleyen birine yardım etmek" konulu bir kıssa, diğer yarısına ise yine İncil'den rastgele bir konu veriliyor ve onlardan okudukları bu bölümlerle ilgili hemen yan binada kısa süre içinde bir konuşma yapmaları isteniyor. Öğrenciler diğer binaya hızla geçerken yollarının üzerinde –deneyde rol alanlardan biri– tıpkı kıssadaki gibi acı içinde inleyerek muhtaç durumda olduğunu belli ediyor. Hangi katılımcıların muhtaç kişiyi fark edip yardım için durduğu gözlemleniyor. Yardım konusunda vaaz verecek kadar kıssa üzerine çalışmış olan öğrencilerden çoğu da tıpkı diğerleri gibi muhtaç kişiye yardım etmek için durmuyor. Araştırmanın sonucuna göre; seminer verecek kişilerin acele içinde olmaları onların yardım teklif etmesine engel bir durum oluşturuyor.

Etrafımızdaki insanlara karşı cömert olabilmemiz için onlara tüm dikkatimizi verebilmemiz de gerekiyor. Vermeye dikkatimizle başlamak cömertliğimizi derinden etkiliyor çünkü verici olmamız için gereken empatiyi kuracak zaman ve dikkati bulmak davranışlarımızı çok etkiliyor.

Yine çok yakın zamanda yayımlanan, prososyal davranışların modellemesine dair geniş kapsamlı deneysel bir araştırma, kişinin toplum yanlısı davranışlara tanık olduktan sonra fedakârlık duygusunun ne kadar arttığını ölçüyor. Araştırmacılar, tanık olmanın insanlara neden ilham verdiğini ve bu konudaki faktörlerin neler olduğunu tespit etmek

istiyorlar. Araştırmada katılımcılara, birinin nazik ve yardımsever davranışına şahit olduktan sonra nazik ve cömert olma fırsatları yaratılıyor. Sonuçta, fedakârlığa tanık olan insanların benzer davranışlarda bulunma eğiliminde oldukları bulgusuna ulaşılıyor. Bu da bizlere, fedakârlığı görmenin bir yankı uyandırdığını ve toplum yanlısı davranışların bulaşıcı olduğunu gösteriyor. Araştırmanın ilgi çekici bir başka sonucu ise, herhangi bir biçimde bu etkiye maruz kalmanın iyilik amaçlı davranışlarda artışa sebep olduğunu gösteriyor. Yani ister okuduğu, ister televizyonda izlediği, ister kendi gözleriyle tanıklık ettiği bir durum olsun *toplum yanlısı davranışa tanıklık etmek* ilham verici bir etki yaratıyor. Yardımın maddi olup olmamasının ya da yardımı yapan kişinin yaşının bir önemi olmadığına işaret ediyor araştırma. Yalnızca yakın çevremizdeki insanların değil, tanımadığımız insanların eylemlerinden de etkileniyoruz. Ancak yardımsever davranışa tanıklığının üzerinden ne kadar süre geçerse insanların hissettikleri yardımseverlik isteği de giderek o kadar azalıyor. Araştırma, daha önceki kaynakları da dikkate alarak kadınların daha verici davrandığını ve başkalarıyla ilişki kurup onlara özen göstermeye daha yatkın olduğunu gösteriyor.

Yardımsever ve cömert davranışları nedeniyle insanların ödüllendirilip övüldüğünü görmek başkalarının da iyilik yapma eğilimini artırıyor.

"Eğer sırrı gören gözün yoksa herkese hazine gözüyle bak. İster yaya, ister atlı olsun, yol arkadaşlarının hatırını sormak lazımdır. Düşman da olsa ona ihsanda bulun. Zira ihsan, düşmanı sana dost eder. Dost olmasa bile düşmanlık azalır. Yani ihsan, düşmanlığa merhem olur." diyor pirimiz Mevlâna Celaleddin, *Mesnevi*'sinde. Ancak cömertliğin faydaları sadece toplumsal düzeyde görülmekle kalmaz. Nöro-

bilimci Dr. Jordan Grafman, fMRI görüntüleme tekniğiyle 19 katılımcı üzerinde ekibiyle beraber yürüttüğü deneyler sonucunda, insanların "verdikleri" veya "ödül aldıkları" zaman aynı beyin aktivitelerine sahip olduklarını bulguladıklarını söylüyor. En yüksek verme davranışını gösteren kişilerin prefrontal (ön beyin) kortekslerindeki aktivasyon, aynı derecede yüksek olarak gözlemlenmiş. İnsanlar başkalarının iyiliğini kendilerininkinin önüne koyduklarında, bir cömertlik ya da bağışlama kararı verdiklerinde, beynin yemek ya da cinsellik gibi haz veren eylemler karşısında etkinleşen bölümlerinin harekete geçtiği görülmüş. Cömertlik sayesinde beynimizin haz ve sosyal bağlantı ile ilişkili bölümleri de harekete geçiyor. Sevdiğimiz birini ya da evladımızı gördüğümüzde beynimizde neler oluyorsa cömert davrandığımız zamanlarda da beynimizde aynı ödül mekanizmaları harekete geçiyor. Ayrıca bu esnada salgılanan endorfin ruh ve beden sağlığımıza katkı sağlıyor. Bu durum vererek ne çok şey aldığımızı; doğamızın bunu ödüllendirme sistemini kendi içinde kurduğunu gösteriyor. Esasında kendimizi cömertlikten mahrum bırakarak mutluluktan da mahrum bırakıyoruz. Bununla kalmayıp çocuklarımızın yaşam sevincini de bu erdemsizlikle yozlaştırıyor ve solduruyoruz.

İyilik ve güzellik muhakkak sirayet eder, ancak bu örnekliğin daha fazla taklit edilebilmesi için olumlu bir şekilde pekiştirildiği bir sosyal ortama da ihtiyacımız var.

Vermek Varlığın İşareti

"Büyük insanların elinde mal durmaz; âşığın gönlünde sabır, kalburda su nasıl durmazsa," demişti Sadi-i Şirazi. Vermekle gücümü ve zenginliğimi görürüm ve bu benim içimi coşkuyla doldurur. Kendilerine hediye edilenleri verene bağışlayan eski cömert sultanlar gibi, cömertliği kabul etmek ve daha güzel şekilde iade etmek de coşkumuzu yüceltir. Hepsini birden kabul eder, sonra yine verene iade ederdi onlar: *"Benimdir, fakat sende kalsın. İkimizin arasında bir bağ olarak kalsın."* Kendimden taşar, neşe ve coşkuyla dolarım. Vermek, benim canlılığıma tanıklık eder. Varlık sorusuna böyle cevap veririz. Yunus dilinde, *"Şenlik benlik olursa İş ikilikte kalır/ Çıktık ikilik evinden Sen beni yağmaya verdik."* Öyleyse nefsin inciniceye kadar ver!

Bencillikten uzak olarak verdiğimiz her şey dünyamızı dışarı doğru büyütür. Hayatlarımız bize ait olduğu kadar başkalarına da aittir, bu yaşama ait olduğu kadar bir başka yaşama da aittir. *"Vermektir almak, affedilmektir affetmek ve ebedi hayata doğmaktır ölmek,"* demişti Assisili Aziz Francis de. Koşulsuz sevgi, başarısızlık ve düş kırıklıklarına rağmen sevgi adına sevmeye, hayat adına hayatın hediyesine şükran duymaya, insanların içinde iyiliğin olduğuna inanmaya devam etmeyi taahhüt etmek demektir. Sevmek sevinç duymaktır.

Sevgi bir karar, bir vaattir, disiplin, sabır, inanç, yoğunlaşma ister, narsisizmimizi yani kendimize duyduğumuz o abartılı sevgiyi yenmeyi gereksinen bir uygulamadır. Kendimize duyduğumuz aşkı yenmek, ötekini kendi varlığı içinde kabullenmekle, onu kendi gerçekliğiyle bağrımıza basabilmekle mümkündür. Korku ve arzularımızdan bağımsız olarak onu kendi nesnel gerçekliği içinde görebilmekle mümkündür. İnsan bir kişiyi sevip dünyanın kalanını umursamıyorsa, onun sevgisi bir ihtiyaç giderme, geniş bir ben-

cilliktir. Sevgiyi var kılan, bir sevgi nesnesinin varlığı değil, sevebilme kabiliyetidir. Erich Fromm'un *Sevme Sanatı*'ndan ilhamla söylersek, *"Çocuksu sevgi şöyle der, sevildiğim için seviyorum. Olgun sevgi ise şöyle, sevdiğim için seviliyorum. Ham sevgi şöyle der, seni seviyorum zira sana ihtiyacım var. Olgun olan sevgi ise şöyle, sana ihtiyacım var çünkü seni seviyorum."*

Sevgi ve Tevazu

Sevgi tevazuyu gereksinir. Benim çıkarlarımdan, arzu ve korkularımdan yalıtılmış olarak onu olduğu haliyle görmek gerekir. Onu kusurlarıyla da sevmek. İnsan sevgide muhatabına kendisinde canlı olan, neşeli olan ne ise onu verir. İlgisini, anlayışını, mizahını, kederini verir. Vermekle mutlu olur; bir şey beklediği için vermez, vermenin kendisi bir coşkuya dönüştüğü için verir. Sevgi iyileştirir zira iç ahengimizi onarır. Vücudumuzdaki her zerre doğal iyileşme halini ister. *"Cansızı canlı yapan yalnız sevgidir,"* diyor Hölderlin. Sevgi iyileştirir, olumsuz düşünceler hastalandırır. Kulağın değil de yüreğin duyduğu ve gözün değil de yüreğin gördüğü şeyler, bize hâlâ bir insan olduğumuzu söyler. Sevgide can ve sıhhat bulanlardan, sevgiyle can ve sıhhat sunanlardan olalım.

Ruhumuzu sevginin cömertliğine teslim edelim ve verdikçe artalım, paylaştıkça çoğalalım. Dünyayı genişletmek dururken, daraltıp birbirimize zindan kılmak niye?

Gerçek sevgi, verdiğimde hem onu hem de beni büyüten, verdiğimde benden eksilme-

yip hem onu hem de beni artıran şeydir. O yüzden gerçek seven, "Sana ne kadar çok şey verirsem o kadar çoğa sahip oluyorum," der. Kendimizi, olduğumuz gibi, herhangi biri gibi, onca zaaf ve sıradanlığımız içinde sevebilirsek; bir başkasını da olduğu gibi daha kolay sevebiliriz. Kendi zavallılığına bakıp gülümseyen, kendisiyle dalga geçebilen insan, düşünsenize bir başkasını ne kadar kolay sevebilir. "Onun biraz daha fazla var olabilmesi için ben biraz daha az var olmaya razı oldum." İşte bu bana sorarsanız insan ilişkilerinde iyileşmenin formülüdür. *Ben*'i geri çekerek *Sen*'e yer açmak.

İnsan, yeni ve farklı olana açık hale geldiğinde kırılma ve incinmeye de kendisini açmış oluyor. Ama bütün ümit verici başlangıçlar da o muhtemel kırılma halinde filizleniyor. Fikirde de böyle, insanda da. Sadece sevmek değil, bilmek de incinmeyi göze almaktır. Her şeyin uçup gittiği bir dünyada ebediyet aşkta ve güzellikte, iyilik ve adalette kendini gösterir. Onları gördüğünde fanilik uykusundan uyan. "Fazla yaklaşırsam yaralanırım," deme hiç. Bir yara ki seni sevgiye uyandırıyor, kıymetlidir.

Ona sımsıkı sarıl.



İÇİMİZ HEP BİR HOŞÇA KAL ÜLKESİ

"Yas tutmak, sadece bir kaybın kabul edilmesi olduğu için değil, kaybettiğimiz şeyin zaten hiçbir zaman sahibi olmadığımız bilgisiyle bizi yüz yüze bıraktığı için de acı verici."

Adam Phillips

"Trenin tünelden çıkması gibi çıkılmıyor yastan... Martının denizdeki petrol sızıntısından çıkışı gibi çıkıyorsunuz, üzeri katranla sıvanmış, can yakan kuş tüyleriyle."

Julian Barnes

Kimi insanlar sevdiklerini bir türlü toprağa veremez. İçlerindeki o sevgiliyi uğurlayamaz, onların yasını sonsuza dek içlerinde saklar ve böylece onları yaşatmaya devam etmek ister. O da yas ülkesinde yaşayan çokları gibi, bana geldiğinde ölüme ve Tanrı'ya karşı çok öfkeliydi. Biricik anneciği *"uzak ülke"*ye gitmiş ve onu bu dünya çölünde yapayalnız bırakmıştı. Annesiyle ayrılmayacaklarından, hiçbir gücün onları birbirinden koparamayacağından o kadar emindi ki dünyaya şaşkınlıkla bakıyordu. Bu nasıl olmuştu? "Bana onun nerede olduğunu söyleyin," diyordu, "Şimdi ne yapıyor? Üşüyor mudur?"

Bir anacık, on beş yıl önce çok sevdiği oğlunu toprağa vermiş. Gurbette yaşıyor ama şimdi kendisinin de gurbetinde. Telefon üzerinden görüşüyoruz. Onca yıldır gözyaşları dinmek bilmemiş. "O benim dert ortağımdı, onunla her şeyimi paylaşırdım. Ona *Sarı gülüm* derdim," Evlat kaybının solmayan, dinmeyen yürek ağrısı. O günden bu yana ağlıyor. "Ağlamanız yetmedi mi artık?" diye soracak oluyorum, diyor ki, "Ben nefes aldığımdan bile utanıyorum. İçimdeki acı geçerse onu unutmuşum demektir. Evden dışarı bile çıkmıyorum, o evde hep benimle, onu bir kenara koyup gidemem." Hayata devam edemiyor, sanki gülse evladına ihanet edecek. Sanki o içinden gelerek tebessüm etse, ötelerde bir yerde oğlunun ruhu incinecek.

Hayatın En Büyük Meselesi: Kayıpla Yüzleşmek

Ölüm her yerde kol gezer. Bugün kimin ölüp kimin sağ kalacağını bilmediğimiz bir salgın dünyasında yaşıyoruz. Salgın bir sonbahar gibi hayatımıza karıştı ve yoğun bir yaprak dökümünü izler gibi sevdiklerimizin aramızdan ayrılmasına tanık olduk. Bu süreçte ben de bir ruh hekimi olarak sayısız ayrılış öyküsü dinledim. Hayatın en büyük meselesinin

kayıpla yüzleşmek olduğunu bir kez daha anladım. Kaybı yaşarken, bize ihtiyaç duyduğumuz anda ihtimam gösterecek sevgi dolu insanları da keşfediyoruz. Kimin yanımızda durduğunu, kimin bizimle kaldığını, sevginin bize nereden yöneldiğini görmüş oluyoruz. Kayıpla kalbimizde bir delik açılır ve oradan yüreğimize sevgi akar. Dünyaya gelmek ana rahminin sükûnetini kaybetmektir, her acıktığımızda beslenmediğimiz, bizi teselli edecek annenin ne zaman geleceğini tam manasıyla bilemediğimiz bir yere salıverildik. Sahip olduğumuz her şey bize verilmiş birer borçtur. Büyürüz ve hiçbirinin aslında bizim mülkümüz olmadığını fark ederiz. Ne bu dünyadaki gerçekliğimiz kalıcı ne de sahip olduklarımız. Her şey fani ve geçici, varlık soluyor, zeval buluyor. O halde bir şeyleri tutmak bize bir emniyet vermeyecek. Kaybı önlemeye çalışmak da bizi daha güvenli kılmayacak.

Hayat bir okulsa, müfredatın en önemli dersi kayıplarımız.

Hayat kayıplardan yapılmadır ve kayıplar da hayatı nasıl daha doğru ve güzel yaşayabileceğimizi bize öğretir. Kayıp olmadan hayat gelişip büyüyemez. "Çok düğünde eğlenen çok cenazede ağlar." Çok başlangıçlarda hazır bulunan kişi, çok bitişleri de görür. Ne var ki zaman, bütün kayıpları iyileştirir. Daha iki ay önce babasını Covid yüzünden toprağa veren genç danışanım şimdi gülümseyebiliyor. İyileşme inişli çıkışlı bir süreçtir, tamlığa giderken birden ümitsizlik uçurumuna düşersiniz, ilerlerken gerilersiniz, bitti derken başlarsınız. Kaybettiğin kişiye bir daha dünya gözüyle dokunamayacaksın ama usul usul iyileşeceksin. Kara bulutlar azar azar dağılacak, uzaktan güneş görünecek. Tamlığı arıyoruz. İnsanları ve şeyleri oldukları gibi elimizde tutabilmeyi arzuluyoruz ama bu mümkün değil. Kötü olmadan iyi, ka-

ranlık olmadan ışık nasıl mümkün değilse kayıp olmadan, yas tutmadan büyümek de mümkün değil.

Bir sevdiğimizi kaybetmek başka ruhların dehlizlerine daha kolay sokulmamızı, başka insanların acılarını daha derin bir biçimde kavramamızı sağlar. Hayatta başka bir dersin öğretemeyeceği kadar kıymetli bir şey öğretir ve böylece bizi birbirimize bağlar.

Öyle ki kayıp tecrübesinden çıkan insanlar, hayatı ve insanları yepyeni ve daha derin bir biçimde görmeyi öğrenir.

Hayatın yeni kazanımlar elde etmek, ilerlemek ve yayılmak üzerinden tarif edilmesi, üzerinde neredeyse mutabakata varılmış genel bir kanı. Canlılığın doğası üzerine tartışmalar çoğun bu eksen üzerinden yürütülegelmiş. En basit düzlemde bir taş ile bir bitkiyi birbirinden ayıran fark, bitkinin tek bir gün yaşasa bile büyüyüp çoğalması buna mukabil taşın binlerce yıl boyunca var kalsa da yağmurun, rüzgârın en nihayetinde zamanın hışmı altında aşınmaya maruz kalması olarak düşünülebilir. Gündelik dünyayı temaşa ediyoruz: Hayat bulaşmak, büyümek istiyor, kendi olmayan o boşluğa atılmak istiyor. Tek başına bu kriterin yeterli olmadığını yeni varlık biçimlerini keşfettikçe fark ediyoruz. Bir virüsün de en az insan kadar var kalmaya, yayılmaya, gelişmeye arzu duyduğunu izliyoruz aydınlık laboratuvarlarda, mercekler altında değişimini gözlemlerken. Bilim, bu ayrımı yapmış değil belki ancak canlı olmanın en azından imgesel düzlemde en güçlü çağrışımı, bir de yaşatmaya dönük bir yüzünün bulunması. Yaşayan yaşatmak da ister. Hem temas ettiği varlıkları hem de bizatihi kendi organizmasını takviye

edebilmek, onarıp tekmil etmek. En zehirli mantar bile tüm ormanı birbirine bağlayan kilometrelerce yaşam destek ağının bir istasyonu, kurdun kuşun, ağacın dostu. Sadece yok olarak, bir besin zinciri içinde yem olarak hayat vermiyor bir başka canlıya, kendisini sağ ve selamette tutarak da hayatı çiçeklendiriyor.

Bazen hayatımızdaki kayıpları yeniden yaratırız, böylece geçmişi ele geçirmek, ayrılığın yaralarını iyileştirmek ve kaybımızı telafi etmek isteriz. Kaybımızın getirdiği incinmeye karşı kendimizi koruyacak yeni yollar buluruz. Uzaklaşır, inkâr eder, başkalarını kurtarır, onların yaralarını sarar ve böylece kendi yaralarımızı hissetmemiş oluruz. Başkaları için saçlarını süpürge edenler, bazen kendilerinden en uzak nereye kadar kaçabileceklerse oraya kaçmak ister ve böylece kendileriyle uğraşmak zorunda kalmaz.

Canlı olmak hasar almaya da hazır olmak demektir. Eksik kalmayı, yitirmeyi, acı çekmeyi yaşayarak görmek demektir.

Yas Bir İyileşme Çabasıdır

Yas özgül bir kayba, ölüm olsun, boşanma veya terk edilme olsun, verdiğimiz geçici bir kendini iyileştirme tepkisi. Maddi veya manevi kayıplarla da tetiklenebilir, sözgelimi bir insan onu yıllar boyu ayakta tutan inancını yitirebilir. Hayat, kayıplarımıza alıştığımız bir serüven; her seferinde değişerek hayatın sunduğu yeni gerçekliğe uyum sağlamaya gayret ederiz. Sadece sevdiğim gitmez; benliğimin onun varlığıyla anlam bulan bir parçasını da yolcu ederim. Hayatın değişen

gerçeklerine uyum sağlamak için her insan kendi minvalince kayıplarıyla yüzleşir ve onlarla başa çıkmaya çalışır. Yas tepkisinin büyüklüğü kaybın hayatımızda işgal ettiği yerle ilgili: Kaybedilen nesne veya ilişki ne kadar değerli ve anlamlıysa yas da o kadar büyük olacaktır. Yas tepkisinin yoğunluğu kaybın aniliği ve beklenmedikliğiyle de alakalıdır. Bilinen bir hastalığı olan bir yakınımızı kaybetmek, ölümü beklediğimiz ve ona hazırlandığımız için beklenmedik bir kayba göre daha az can acıtır. Yas, aynı zamanda, artık hayata geçirilebilir olmayan bir geleceğin yerine yenisini koyma sürecidir. Tıpkı bedensel bir yara gibi, başta taze ve acılı, sonra doku kendini onarır ve bir yara (bir hatıra!) bırakarak iyileşir. Yas da psikolojik hasarın onarılması demektir: Gelecek beklentileri gözden geçirilerek yola devam edilir. Yakınlarını kaybetmiş insanlar yasın ilk dönemlerinde sevdiklerini bir sokak başında, bir kalabalıkta görür gibi olur ve anlık bir umut parlamasıyla ona yönelir. Kaç defa kasketli bir adama, yüzümde gülümsemeyle babam diye yönelmiştim, hatırlıyorum. Bir dostumuz, kendisiyle aynı ismi taşıyan ağabeyini kaybeden bir arkadaşımızı ziyaret ediyor. Sadece ismi söylenerek gelişi haber verildiğinde, yaslı arkadaşımız bir anlık dalgınlıkla, "Abim mi geldi?" diyor. Sonra beraber ağlaşıyorlar. Zaman geçer, beklentilerimiz azalır, azaldığı gibi acının. Zihnimizin umduğu bir geleceğe sahip olamayışının yasını tutarız. Sahip olamayacağımız imkânların, artık gerçekleşmeyecek ve belleğimizin diplerinde yer tutacak ihtimallerin yasını tutarız.

Kaybettiğimiz ötekiler için yas tutarız ama kendimiz için de yas tutarız. Onlarla birlikte kaybolup giden benliklerimizin yasını.

Akıp Giden Hayatın Ortasında Yas Tutmak

Yas bizi farklı hallere sokar. Baş aşağı düşeriz, dünyamız tepetaklak olur, ayaklarımızın altındaki zemin sarsılır belki ama en derin yasta dahi dışarıda hayatın akıp gitmekte olduğunun farkındayızdır. İnsan dışında hiçbir varlık ölümü üzerine düşünmez. Bu da ölüm üzerine düşünebilmek için otobiyografik belleğin varlığına ihtiyaç duyulduğunu gösterir. Ölüm, ancak geçmişi hatırlayabilen bir varlığın meselesidir. *"Köpeğin sahibi öldüğünde yas içinde olması gibi, bazı hayvanlar ölüm sonrası üzüntülerini gösterebilir. Fillerin, ölen aile üyelerinin bedenleri üzerinde hortumlarını gezdirerek, hatta cesetlerin üzerine toprak atarak yas benzeri davranışlar gösterdikleri bildirilmiştir. Ancak bir başkasının ölümüne yas tutmak, sizin de öleceğinizin farkına varmakla aynı şey değildir,"* der E. F. Torrey. Sadece insan kendi ölümünü idrak edebilir, sadece insan ölümlülüğün verdiği endişeyi içi sıra taşıyabilir. Ölülerimizi cenaze törenleriyle uğurlarız. Cenaze töreni, uğurladığımız kişiden bize kalanları hafızamıza nakşetmeye ve orada saklamaya yarar. Sevdiğimiz kişiyi toprağın altına indirmekle onu artık sonsuz bir rahmete emanet etmiş oluruz.

Hep bir şeyleri yitirerek, bedenimizi ve bilincimizi parça parça değiştirerek büyüyoruz. Heybemiz ufak, oradan bir şeyleri çıkarıp bırakmadan yenilerine yer açmak mümkün değil. Bunu istemli olarak yaptığımız durumlar olsa da ekseriyetle yaşamın görünmez eli bizi müdahil etmeden, içinde bizim de yer aldığımız bir büyük devranı çekip çeviriyor. Melankoli belki de bu büyük kaybın, her günlük genel ölümün, kâinattaki *entropi*nin, yaratılışın fesadının yası. Neyi yitirdiğimizi tam bilemesek de bir şeyleri yitirmiş olmanın, yitiriyor ve yitirecek olmanın yası. *"İçimiz hep bir hoşça kal ülkesi"* demişti Cahit Zarifoğlu.

Bir de her kırığımızdan, bizden söküp eksik bıraktığı yerin hacmini ve sınırlarını yoklayıp durduğumuzdan neyi yitirdiğimizi çok iyi bildiğimiz şeyler var. *"Varlığı büyük boşlukları dolduracak mahiyette bir şey değildi; fakat yokluğu müthişti!"* diyor Sabahattin Ali *Kuyucaklı Yusuf*'ta. Ama hepsi, ölüme değil yaşamaya ve yaşatmaya dönük bir çabanın eseri: Yas, sevdiklerimizi, hayatı bizim hayatımızın ipliklerine karışmış insanları hatırlayarak biraz daha hayatta tutma çabasıdır, onlarla bir parça daha yârenlik edelim, dile getiremediğimiz, halledemediğimiz meseleleri bir yoluna koyalım diye içimizde uzunca bir süre onları gezdirmektir. Kaybın doğurduğu keder, onlarla aramızda henüz kopmamış, bilakis daha da güçlenmiş bağdır. Aslında, çoğun onlarla yeniden tanışırız, hayatlarında olmadıkları kadar ölümlerinde anlaşılan insan pek çoktur. Bu şekilde onlarla vedalaşmaya hazır hale geliriz. Sağlıklı bir şekilde yaşanan yas, öncelikle kaybettiğimiz insanla ilişkimizin bizim için ne anlama geldiğini, bu ilişkiden bağımsız olarak onun kim olduğunu değerlendirmek ve sonrasında onu *"geleceği olmayan bir hatıra"*ya dönüştürmektir. Nihayetinde anladığımız şey, onların bize ait olmadığı ve bizle mukayyet olmadığı gerçeğidir. Sevdiklerimiz, yakınlarımız, yanımızdayken bizim için yüklendikleri role hapsolmuşlardır, ancak rollerinden azat olduktan sonra onları insan olarak yeniden tanırız. İnsanların birçoğu anne ve babalarını, ölümlerinden önce kişilik ve iç dünya sahibi

Yas, pek çok şeyi yerine kaldırdığı, insanın iç odalarını toparladığı bir hasar tespit çalışmasıdır ama ondan başkaca da başka pek çok şeydir.

bir insan olarak tanımaz. Oysa ne onlar bize ait oldukları kadar var ne de biz onların hayatında tuttuğumuz yerden ibaretiz. Bu sebeple varoluş tarzı "olmak"tan ziyade, "sahip olmak"la temayüz eden insanlar, yakınlarını kendileri için ifade ettikleri rol ile taşlaştıranlar, kayıplarının matemiyle daha zor yüzleşiyor. Oysa, emaneti veren alıyor. Bu hesaplaşma yalnızca kaybettiklerimizi bizden değil, bizi de onlardan bağımsızlaştırmanın bir enstrümanı: *"Yasın işlevi,"* diyor Freud, *"sağ kalanların anılarını ve umutlarını ölen kişiden ayırmaktır."* Sadece ölenin yasını değil, eskiden onlar için olduğumuz kişinin de yasını beraber tutarız. Kayıp duygusunun bu yönü, ölüm sebebiyle değil de ayrılıklar nedeniyle yaşananlarda bilhassa daha belirgindir. Ötekinin özlemi, ondaki eksiklik bizi sevilir kılan şeydir ve o kişiyi yitirmekle, bize dair bir anlamı da yitiririz; suretimiz parçalanır.

Pandemi Döneminde Yas

Pandemik bir salgının tanıdığımız dünyayı kuşattığı bugünlerde etrafımızda sevdiklerimiz, tanıdığımız insanlar vefat ediyorlar. Onlarla hayatlarının son anlarında vedalaşmaktan mahrum kaldığımız gibi, yokluklarını bize munis bir kesinlikle, dayanışma ruhu içerisinde şefkatle anbean telkin eden bildiğimiz ritüellerden de uzak bir şekilde yas tutmak zorundayız. Pandemi bizi el ele tutuşmak, sevdiklerimize sıkıca sarılmak, yakın durmak gibi pek çok insani duygudan mahrum bıraktığı kadar, en temel uğurlama ritüelimiz olan ölülerimizi toprağa verme biçimimizi de değiştiriyor. Dünyanın çeşitli ülkelerinde vefat edenler için açılan toplu mezar görüntülerine veya mezarlıkların dolması ve tabutların yetişememesi nedeniyle cenazelerin karton kolilerde sokak ortasına bırakılma anlarına medyada şahit olduk ilk zamanlarda. Kaybettiklerimizi uğurlama merasimlerimiz yerini maskeli

defin işlemine bıraktı. Cenaze namazlarına çok az sayıda ve belirli insanların iştirak edebilmesi, cenazemizi eskisi gibi yıkayamamamız, kaybettiğimiz insanımızla vedalaşıp onu uğurlayamamak, tam manasıyla helalleşememek bizi hayat ve sonrası için kesin bir ayrım çizgisi çekebilmekten mahrum bırakıyor. Ölümüzü hasta yatağında süresiz bir sekerat içerisinde bırakıyoruz. Gerçek bir vedalaşmanın, yerli yerince bir cenaze töreninin gerçekleşemediği durumlar, *müphem yas* dediğimiz zor yaşanan bir yas tablosuna yol açıyor.

Vamık Volkan, *Kayıptan Sonra Yaşam* kitabında *"Yas tutma yetisini bozan dört etken vardır. Birincisi, kişinin duygusal yapısıdır. Çocukluk gereksinimleri yeterince karşılanmamış ya da bir dizi kayba uğramış kişiler, keder duymakta zorluk çekebilirler. İkinci etken, kaybedilen kişinin özgül doğası ile ilgilidir. Aşırı bağımlı ya da bitmemiş meselelerle yüklü bir ilişkinin bırakılması daha zordur,"* dedikten sonra devam ediyor *"Üçüncü etken, kaybın koşulları ile ilgilidir. Birinin aniden ya da kötü bir biçimde ölümünü kabullenmek daha zordur. Dördüncü etken, günümüzde kederin dışavurulmasına karşı toplumsal kısıtlamalardır."* Kaybın koşulları, bugün geçmişten çok daha ağır ve uzamış bir yas sürecine sokuyor insanları; matem kaybın hem öncesinde hem de sonrasında genişleyip derinleşiyor.

Peygamber Efendimizin meşhur *"Hiç ölmeyecekmiş gibi dünya için, yarın ölecekmiş gibi ahiret için çalış,"* hadisi bugün başka bir anlam kazanıyor. Cahit Sıtkı'nın *"Ve ölüm, kapımda kişner, sabırsız/ Bir at oldu nihayet"* mısralarındaki gibi, genci yaşlısı hepimizin kulağı kapının dışındaki ve bazen odanın içindeki ölümde. Yarın ölebilecek olmanın büründüğü her zamankinden daha güçlü ve yüksek risk, en ziyade bu dünyanın ve öte dünyanın ortak varlıkları olan sevdiklerimizi esirgeme ihtiyacını doğuruyor yüreğimizde.

Öte âlemlere sırladığımız dostlar, ana babamız, çocuklarımız, en sevgililerimiz, onları henüz kaybetmeden bile yaslarını tutuyoruz gönlümüzde. Şimdiden başlamış bir matem duygusu bu. Bir anlamda geleceğin yasını tutuyoruz.

Sadece kaybettiğimiz kişinin/şeyin değil, kaybettiğimizin benlik duygumuzdan alıp götürdükleri için de yas tutarız. Bir kimlik kaybı, bir kimlik azalması gibi yaşadığımız her şey için yas tutarız. Adil bir dünyaya inancımızın sarsıldığı, kendi benliğimizin un ufak olduğu, kendimize artık eskisi kadar güvenemediğimiz durumlar için yas tutarız.

Yas her toplumda, matem, kasvet, ağlayıp kendini paralama şeklinde bir ritüele sahip değil. Bazı toplumlar doğal yollarla dünyalarını değiştiren fertlerini ağlayarak yolcu etmiyorlar. Akira Kurosava'nın bazı filmlerinde rastladığımız üzere Japonya'da, değer verdikleri insanları şenlikli bir şekilde öteki tarafa göndermeleri gerektiğini düşünüyorlar. Hz. Mevlâna harikulade betimliyor *"düğün gecesi"*ne duyduğu iştiyakı:

"Ölüm günümde tabutum götürülürken bende, bu dünyanın derdi, gamı var, dünyadan ayrıldığıma üzülüyorum sanma, bu çeşit şüpheye düşme!/ Sakın öldüğüm için bana ağlama: 'Yazık oldu, yazık oldu' deme! .../ Cenazemi görünce: 'Ayrılık, ayrılık' deme! O vakit benim ayrılık vaktim değil, 'buluşma, kavuşma' vaktimdir!/ ... / Bu hal, sana, batmak, kaybolmak gibi görünse de, aslında bu hal doğmaktır yeniden hayata kavuşmaktır!/... / Hangi tohum yere atıldı, ekildi de tekrar bitmedi, topraktan başkaldırmadı? ... / Hangi kova kuyuya sarkıtıldı da dolu çıkmadı? ..."

Ölümle Yüzleşmekten Kaçınmak

Modernlik ve ölüm bahsi çok önemli bir bahis, hiçlikten gözlerimizi kaçırdığımız bir şey ölüm, mümkün olduğunda o tarafa bakmamaya gayret ediyoruz. Ernest Becker'ın, *Ölümü İnkâr* adlı çok önemli bir eseri var. Bütün bir modern Batı uygarlığının ölümün inkârı üzerine kurulduğunu söyler. Hayat ölümü görmemek üzere tasarlanmıştır; ölüm müstekreh, tiksinti yayan bir şey gibi algılanmaktadır. *"Liderlerinden biri öldüğünde, bütün insanlarca sergilenen fantastik üzüntü gösterilerine hayret etmez miyiz? Bu tavır, insanın ölüm karşısındaki siperini kaybetmesine duyulan şiddetli bir şok duygusunu gösterir,"* diyerek güçlü, ünlü, saygın veya zengin insanların ölümünün yarattığı etkiye dikkat çeker, *"İnsanlar benliklerinin derinlerinde endişelenirler: 'Hayatı ve ölümü kontrol etme gücüne sahip odağımızın kendisi ölebilir; dolayısıyla kendi ölümsüzlüğümüz şüphelidir.' Her şeye rağmen, bütün gözyaşları ve bütün yırtınmalar insanın kendisi içindir, önemli bir ruhun ölümü için değil, insanın pek yakında gerçekleşecek kendi ölümü içindir,"* diye devam der. Modern zihin, ölümü kontrol etmeyi bir ilerleme meselesi saymaktadır, "henüz" ölüm yenilememiştir çünkü yeterince güçlü, gelişmiş, organize, dikkatli, bilgili değilizdir. Oysa meşhurların ve muktedirlerin ölümü bu vehmi bulandırır. Bu aldanışı yaratmak için modern kent düzenlemeleri bile değişmiştir.

Becker'e göre bütün canlı varlıklar içinde yalnızca insan kendisinin farkındadır, ancak bu farkındalık dilimize kekre bir tat çalar. Biliyoruz ki varlık ölüme yönelmiştir ve biz de ölümden kaçamayacağız. İşte bu tahammül edilmez farkındalık, bizi gerçekler hakkında yanlış inanış ve yalanlar uydurmaya zorlar. Bir yolunu bulabilsek de tahrif edilmiş inançlarımızın peçesini indirsek ve tabiatın hakikatini çıp-

lak gözle görsek tepkimiz ne olurdu dersiniz? Dehşete kapılır, korkudan tir tir titrerdik.

Bakın her gün sadece ülkemizde yüzlerce insanın vefat ettiği bir salgın ikliminde yaşıyoruz. Başımızı çevirip ne kadar bakabiliyoruz gerçeğe? Ölümle ne kadar yüzleşebiliyoruz?

Ölümleri bir sayıya indirgeyerek onların gerçekliğini bilincimizden saklıyoruz. Bir ruhsal uyuşma halindeyiz. Psişik (ruhsal) uyuşma şu demek: Ne kadar çok insan ölürse, mesele o kadar az umursanıyor. Sayı arttıkça duyarsızlaşıyor, daha az duygusal tepki veriyoruz. Şefkat yorulduğunda, *"bir kişinin ölümü trajedi, binlercesinin ölümü istatistik"* oluveriyor.

Becker'e göre ruhsal rahatsızlık olarak isimlendirdiğimiz durumlar gerçekliğin yanlış yorumlanması değil, gerçekliğin yanlış yorumlanmasındaki acziyettir. Kişi hakikati eğip bükmediği, onu yalın gerçekliği içinde tahrif etmeden görebildiği için hasta olur. İnsan gerçeğin fazlasını kaldıramaz. Her şeye uyum sağlayabilir, her türlü sosyal ve fiziksel duruma kendimizi uyumlu kılabiliriz ama inançsız yaşayamayız. İnsanlık durumunun gerçekliğini basitleştirecek, ona bu durumu anlaşılır bir biçimde anlatacak bir kudrete inanç, en temel ihtiyacımızdır. Bir araştırma şunu söylüyor: Hemen her kültürde geçerli olmak üzere, insanların sadece yüzde biri paranormal inançlara sahip değil. Başka bir deyişle, insanlığın kahir ekseriyeti, aklın yan yolundan dolaşan açıklamaları benimsiyor. İnsanların başka davranışlarında ise bu ölçüde bir baskınlık görülmüyor. İnanmaya yazgılıyız.

Barcelona'da havaalanından şehre giderken mezarlığı görürsünüz. Mezarlıklarda küçük küçük camlar gözünüzü alır,

orası vefat edince yakılan insan küllerinin konulduğu yerdir. İnsan küllerinin konduğu çok büyük bir mezarlıktır bu. Batı toplumunda ölüm sekülerleştikçe, ölüm dini ve manevi anlamından arındırıldıkça "toprağa verme" gereksiz ve pahalı bir işlem olarak görülmeye başlandı. Krematoryumlarda bedenler yakılıyor ve sonra birtakım kutularda muhafaza ediliyor. Halbuki toprağa vermek toprağa emanet edip üzerini de örttünüz ya, içinizdeki o acının bir kısmı, toprağa vermekle gidiyor. Günlük hayatın içinden ölümü kovuş aslında cami hazirelerinden aramgâhları kovuş, şehrin içinden geniş kabristanları sürgün ediş, bütün bunlarla hayatın ölümden arındırılması, sonsuz bir devinimde hayatın yeniden kurgulanmasıyla alakalıdır. Bauman, *Bireyselleşmiş Toplum* kitabında *"Kültür, pek çok tür köprü inşa etmeyi başarmıştır. Ölümden sonra hayat vizyonu en yaygın biçimde kullanılanlardan biri olmuştur. Bedenin ölümsüzlüğüne inanmak olacak şey değildir; ama ruhun hayattan daha uzun bir süre var olacağından kuşkulanmak da eşit derecede zordur,"* diyor. Modern tasavvur elindekileri "ölmeyen bir ruh"tansa, "bedenin ölümsüzlüğü"nden yana masaya sürmeyi tercih ediyor. Japonya'da bir kadın sofra kuruyor ve evin vefat etmiş bireyleri için de tabak koyuyor. Bu yası hızlandırma pratiğine çok ters görünüyor değil mi? Türkiye'de bazı ailelerin yas sürecinde evdeki bazı eşyaların yerini değiştirdiğini, böylelikle kaybedileni sürekli hatırda tuttuklarını işitmiştim.

Halbuki toprağa vermek çok simgesel bir şey. Geldiği yere iade etmek.

"Keşke"lerin Ağırlığı

Pandemi sürecinde yakınlarını kaybeden pek çok arkadaşım oldu. Taziye için aradığım bir dostum onca koşturmaca

ve telaştan sonra, ilk kez telefondaki dertleşmemiz esnasında ağlayabilmişti. Bana söylediği bir şey çok çarpıcıydı, *"Ne olursa olsun dedim, giyindim kuşandım ve ona bir sıcak çorba içirdim hasta yatağında, o yüzden gönlüm şimdi daha huzurlu. Eğer oraya girmeseydim, onu orada yalnız bırakmış olsaydım kendimi çok daha kötü hissedecektim."*

*Keşke*ler çoktur yas sürecinde. Elisabeth Kübler-Ross, ölüm araştırmalarında önemli bir yazar, meşhur teorisinde kayıp yaşayan ya da öleceğini öğrenen insanların verdiği beş aşamalı psikolojik tepkiyi, *reddetme, kızgınlık, pazarlık, depresyon* ve *kabullenme* şeklinde sayıyor. Bu aşamaların hepsi aynı sırayı takip ederek olmayabilir. Keder bataklık, kaygan ve karanlık bir zemin; orada hiçbir şey sıralı durmuyor. İnsan bir evreden çıktığını düşünse dahi aynı evre yeniden tekrarlanabilir, döner durur. Bazen bir iki aşama olmayabilir yahut bazen bunları hiç takip etmeyebilir. Ama *keşke*ye uğramamış insan çok az. "Keşke daha çok yanında olabilseydim, keşke daha çok görüşseydim," veya "Keşke hiç evine uğramasaydım veya şu akrabamızı hiç ağırlamasaydık."

Yasın Halleri

Bu süreçte günlük rutinlerimizi de kaybediyoruz, günlük hayatın da yasını tutuyoruz. Bunun etkisi, tüm yaşama biçimimizde, hislerimizin yoğunluğunda kendini gösteriyor. Olumsuz duyguları çok daha ağır bir tabloda yaşıyoruz. Yas, ruhsal bir yaradır. Onun da iyileşmek için zamana ihtiyacı vardır, yası acele ettirmemeliyiz. Modern psikiyatri "Danışan iki aydan sonra hâlâ yas tutuyorsa antidepresan verilir," diyebilir, ama hakikat böyle değil, her ruhun kendi ritmi var, süre insandan insana değişebiliyor. Kaybın beklenirliği, geride kalan insanın psikolojisi, vefat eden kişiyle ilişkisinin niteliği ve nihayet ölüme verilen anlam gibi bir dizi et-

ken, yasın derinlik ve süresini belirliyor. Kaybın üzerinden bir seneye yakın süre geçmiş olduğu halde danışan, kayıpla yüzleşmeyi sürekli erteliyor, inkâr ediyorsa, ruhsal donukluk yaşıyorsa, psikosomatik belirtiler gösteriyorsa ya da sosyal ilişkileri sürekli bozulmaya doğru gidiyorsa, hayatına herhangi bir yön verme yönelimine girmemişse patolojik bir yas sürecinden bahsedilebilir. Bu tablo ağır bir depresyon ile seyrediyorsa, danışanın kendisine zarar verme riski taşıması da ihtimal dahilindedir. Patolojik yas durumunda kaybedilen kişinin hatırası öylesine abartılmıştır ki, "ben"in bir parçasını yutmakla kalmaz adeta "ben"in içinde kist haline gelir.

Ancak patolojik bir yas süreci haricinde de kederin yaşamımızın ortasına gelip kurulduğu bir aşamaya geçebiliriz. Kübler-Ross'un dediği gibi, *"Gerçek şu ki sonsuza kadar yas tutacaksınız. Sevdiğinizin kaybını atlatamayacaksınız, ama onunla yaşamayı öğreneceksiniz. İyileşeceksiniz ve acısını çektiğiniz kaybın etrafında kendinizi yeniden inşa edeceksiniz. Tekrar tam olacaksınız ama asla aynı kişi olmayacaksınız,"* bunu baştan kabul etmeliyiz. Kaybımız nedeniyle artık hiç acı duymadığımızda değil, kendimizi kaybın etrafında yeniden inşa edebildiğimizde ancak yasın üstesinden gelmiş sayılırız. Kırk yıl boyunca yas tutulması gibi bir aşırılıktan bahsetmiyorum elbette;

nihai kertede insanın hayatını yaşayabilmek için güçlenerek çıkması için gereken bir süreç bu, onunla birlikte ölmesi için değil.

İnsanlar bazen kederi içlerinde çok uzun süre saklayabilirler. Sanılanın aksine iyi evlilikler, iyi anne baba, iyi evlat ilişkileri, bütün bunlar yasın biraz daha hızlı çözümlenmesini beraberinde getirir. Asıl çözümlenmemiş duygular kal-

mışsa, küslük ve güceniklik kalmış, üzerinde çalışılmamış, ifade edilmemiş duygular kalmışsa bir ilişkide, yas bir türlü atlatılamaz. Bu durumlarda başka problemlerle de girift hale gelmiş *karmaşık yas* dediğimiz durumlar ortaya çıkabilir. *Annem ve Hayatın Anlamı* adlı kitabında, *"Hayatlarını yanlış kişiyle evli olarak geçirenler için eşini kaybetmek daha karmaşıktır çünkü kendileri ve boş yere geçen yıllar için de yas tutmak zorunda kalırlar,"* diye açıklıyor bu düğümü Irvin D. Yalom. Çok beklenmedik bir vefat durumunda (ki Covid yaslarının çoğu böyle) *travmatik yas*tan bahsedebiliriz. Bu türden olgularda yas çok daha yoğun etki bırakabilir.

Yas bazen çok değişik biçimlerde karşımıza çıkar. Darian Leader'ın *Depresyon, Yas ve Melankoli* kitabında okuduğum çok hoş bir hikâyeyi anımsıyorum. Birisi Londra'da, diğeri New York'ta yaşayan ve birbirlerini çok seven bir çiftten bahsediyor. New York'ta yaşayan beyefendi, sevdiğine yakın olabilmek için Londra'ya taşınmaya karar veriyor. Ancak çoğa gitmeden ilişkileri sönmeye yüz tutuyor. O birbirini özleyişler, aralarındaki o tutkulu elektrik kayboluyor ve Londra'ya taşındıktan bir ay sonra ayrılıyorlar. Neden? İnsan sevdiğiyle beraber olmak istemez mi? Yazar ve psikanalist Leader şu şekilde yorumluyor: Hikâyedeki bu hanımefendi, babasını kanserden kaybetmiştir. Kanser koğuşunda, aynı Covid hastalarında olduğu gibi hasta yoğun bakımda olduğu için, yakınlarının girip vedalaşmasına zaten izin vermiyorlar. Ayrıca ailesi de babasının ölümünü uzakta yaşayan kızlarından saklıyor; babasının ölmekte olduğu bilgisine sahip olmadığı için babasıyla vedalaşamıyor. Halbuki sevdiği adamla havaalanlarında, babasıyla yaşayamadığı vedalaşmayı her seferinde yaşıyor. Onu uğurlayabiliyor, sonra bir daha buluşabiliyor. Babayla yapamadığı vedalaşmayı sevdiği kişiyle

tekrar tekrar yaşadığı için bu ilişki ona çok cazip geliyor. Yazar *"yüzlerce veda"* diyor bu olaya. Bilinçaltı, ilişkiyi doğal seyri içinde yaşamaktansa, yası onarma çabasına giriyor.

Bir danışanım vardı, zarif bir hanımefendi, genç yaşta çocuğunu kaybetmişti. Her yere çiçek ekiyordu. Gittiği yerlere hediye olarak saksı içinde çiçek götürüyordu. O da yasını bir şeyleri dirilterek, çiçeği diri tutarak, ona su vererek yaşıyordu. Çiçek onun kaybettiği kızını simgeliyordu adeta. En çok kızdığı insanlar da saksıda çiçek götürdüğü halde onu solduranlar veya ona bakmayanlardı.

Öğrencilerime örnek olgu olarak çokça anlattığım bir başka danışanım, genç bir hanım, senenin belli ayında birdenbire yürüyememeye başlıyordu. Kolu, bacakları tutmuyor, birden güçten kesilip düşüyor, tehlikeler atlatıyordu. Nörolojik tetkikleri normal, başkaca hiçbir anormalliği de yok; geriye doğru gidip hikâyesini aldığımız zaman, o ay içinde babasını kaybetmiş olduğunu görmüştük. Kayıp esnasında ailenin en metin kişisiymiş, hiç ağlamamış, hiç yas tutmamış, aileyi derlemiş toparlamış, bütün işlerini halletmiş, "Sağlam durmalıyız, hadi hep beraber bu işi atlatacağız," demiş; ailenin kurtarıcısı, kılavuz kaptanı olmuş. Fakat bir sene sonra kolu bacağı tutmuyor. Kendisi de babasının vefatıyla bu durumun ilişkisini hiç kurmuyor zihninde. Aslında sembolik olarak babasına şunu söylüyor: "Sensiz yürüyemiyorum, sensiz elim kolum tutmuyor." Tutulmamış yas bir sene sonra bu belirtilerle

Yas aslında nerede durduğunuzu size gösteren bir şey. Çünkü hiçbir zaman çok sevdiğiniz birisini kaybettikten sonra eski kişi olamazsınız.

geri dönüyor. Yas duygusu buna benzer çok değişik ve dokunaklı biçimlerde yaşanabiliyor.

Yası konuşmak da zor, yaşamak da zor. Hem anacığını hem babacığını toprağa vermiş biri olarak bunu tecrübeyle biliyorum. Eski tamlığınızı muhafaza edemezsiniz. Muhakkak eksilirsiniz. Hayattaki kolu kanadı kırılıyor insanın. Sonra hatırlıyor. Yas hatırlamak demek, anıları canlandırmak demek, "Ne gitti, ne bana kaldı?", ona bakmak demek. "Sadece onunla gidecek olan şey neydi, bana kalacak olan şey neydi?" Bana kalacak olan şeyi hatırlayıp yeniden hayata tutunmak, eksik ama başka bir kişi olarak hayata devam etmek demek. Çok sevdiklerimizi uğurlarken onlardan bazı parçaları da içimize alır saklarız, onları içselleştiririz. Annemizin bazı deyişlerini, babamızın bazı mimiklerini... bu onlara veda etme ve onları kendimize katma, içeriden onların yerini alma biçimimiz olur.

Her yara bir öncekini kanatır. Son yas, daha önceki kayıplarımızı da hatırlatır. Bu yüzden yitikleri toplayan o gemi yaşamımıza her uğradığında ve bizi almadan yoluna devam ettiğinde *tüm yitiklerimize* hep birden ağlarız.

Ölümün Hakikatine Uyanmak

Ölümün hakikatine uyanmak yasla beraber yaşanan muazzam bir deneyim, insanı gerçekten sarsarak değiştiriyor. Hele ana baba kaybı, "Sıra sende!" diyor. *Merhamet* adlı kitabımın ilk yedi sekiz yazısı babamın hemen vefatının ardından yazılmış yazılardır. Babanın kaybıyla sırtınızı yasladığınız dağ yıkılıyor. Yeryüzünde artık o kadar emniyetle, o kadar rahat, serazat dolaşamıyorsunuz. Çökebilirsiniz her

an siz de. Halbuki önceki hayatınızda sırtınızı yasladığınız birisi var, her türlü şımarıklığı ona yapabilirsiniz, hayatla sonsuz bir neşe halinde alışverişe girebilirsiniz. Onları ve bu duyguları aynı anda kaybediyorsunuz. Anacığımın vefatıyla da yumuşaklığı ve cömertliğiyle ruhumu doyuran o eşsiz şefkat pınarını kaybettim. Öyle güzeldi ki anneciğim; hem annemi hem de babamı o kadar özlüyorum ki!

Ebeveynin kaybından uzun zaman sonra, onun yitirildiği yaşta yaşanan bir yas yansıması da karşılaşılan bir başka durum. *"Bir yaş büyüğüm babamdan/ ve rüzgâr/ bir törendeki gibi/ çekiştirir durur/ yağmurluğumu"* diyordu Cemal Süreya şiirinde. Geç çocukluk yahut gençlik döneminde henüz ölüm çok uzak bir ülke gibi görünür insana, yas duygusunun bir kısmı –kişinin kendi ölümüne dair tuttuğu– eksikli olarak yaşanır bu sebeple. Ancak ebeveynin ölüm yaşı da bir mıh gibi taşınır ruhta. O yıl, her zamandakinden daha ağrılı geçer.

Yine de ebeveynin kaybından daha ağır, daha yaşanması zor olanı, Allah evlerden ırak etsin evladın kaybı. Orada sözlerin teselli edici hiçbir hükmü yok. *"Mesleki dilde, anne babanın kaybı 'obje' kaybı ('obje' insanın iç dünyasının oluşumunda etkili bir rol oynamış olan kişidir) iken çocuğun kaybı 'proje' kaybıdır (yaşamın yalnızca nedenini değil nasılını da ortaya koyan belli başlı, düzenleyici yaşam prensibinin kaybı). Bu durumda çocuk kaybının katlanılması en güç kayıp olmasına, birçok anne babanın beş yıl sonra hâlâ yas tutuyor olmasına, bazılarının hiçbir zaman kendilerine gelmemesine şaşmamak gerekir,"* diyor Irvin D. Yalom, *Aşkın Celladı ve Diğer Psikoterapi Öyküleri*'nde. Anne babalar, çocuğun rahme düşmesinden itibaren hem bilinç düzeyinde hem de bilinçdışında geleceklerini çocuklarını da içerecek biçimde tasavvur ederler. İnsanın çocuğu, onun ölümsüzlük projesidir aslında. Evladın kaybı yalnızca müstesna bir bağı

değil, üç insana ait bir geleceği de kaybetmiş olmak manasına gelir. Bu sebeple, evladın yası tutulmuyor. Geçtiğimiz günlerde babasının ani vefatıyla baş etmekte zorlanan genç bir arkadaşımız bana çok sahici bir soru sordu. "Hocam siz yas döneminizde ne yaptınız?" dedi. Çok güzel, sahici bir soru. Bir terapi ilişkisinde, karşılıklı bir buluşmada sorulacak en güzel sorulardan biri. "Bana maval okuma, sen ne yaptın, onu söyle?" "Damdan düştün madem, düştüğünde sen ne yaptın?" Bazı anlar vardır bizim görüşmelerimizde, anahtarı kilide sokarsın, tutar çevirirse çok büyük bir kapı güzelce açılır. Kendinde olanı ifşa ettiğin anlar vardır. Bazı kuramcılar ve uygulamacılar buna tamamen karşıdır: Klasik psikanalizdekiler *kendini ifşa*yı kabul etmez. Terapist veya danışılan kişi kendinden bir şey vermemelidir ortodoks Freud'cu bakış açısına göre. Fakat bu bana göre tarihte kalmış bir görüş, naçizane Yalom gibi düşünüyorum bu konuda, terapist kendinde olan biteni terapötik bir araç olarak danışanına sunabilir. O gence şunu söyledim: "O kadar yakıcı bir ıstırap duyuyordum ki, kayıpla ilgili hislerim içimi o kadar yakıyordu ki geceleri, ancak iki yaşındaki çocuğumu yanıma alarak uyuyordum. Bedenine dokunmak, onun sıcaklığını hissetmek bana bir teselli veriyordu." Aldı bunu. "Çok anlamlı bu benim için," dedi.

"Sen de seni hayata bağlayan neyse oraya dokun," dedim. "Ruhunla oraya dokun. Sana canlılık veren şey neyse onu al, hayatına taşı." Bunun çok önemli olduğunu düşünüyorum; bu, kitaplarda yazan bir şey değil ama deneyimle vardığımız bir şey.

Yası doğru düzgün yaşamamız için, hayatla irtibatımızın da devam etmesi lazım.

Yas Eşliğinde Ruhu Onarmak

Kaybettiğimiz kişiyle ilgili anılarımızı onu tanıyan insanlarla konuşmamız, başkalarına ondan bahsetmemiz lazım. Onu dondurmamalıyız, hatırlamak da bir kavuşma biçimidir. Kaybettiğimiz kişinin ölümünden hiç bahsetmemek yahut ondan ölmüş gibi değil de halen yaşıyormuş gibi ölümünü inkâr ile bahsetmek, onun ölümünden sonra eşyalarını ve yaşam ortamını sıkı sıkı muhafaza etmek, kendi yaşamını olduğu gibi sürdürmek vs. tüm bunlara *"mumyalaştırma"* denir. Kaybettiğimiz insanların eşyalarını dağıtabilmek, onun adına hayır yapmak gerekli. Bizim toplumumuzda yas tutmanın harikulade biçimleri var: Çeşmeler, hayratlar, imarethaneler, camiler, yoksullara yardımlar yapılır sevdiklerimiz adına. Sadaka-i cariye bir tür yas tutma biçimidir; yaptığımız eylemlerle bizden önce göçmüş, sırlanmış sevdiklerimizin amel defterini açık tutmak arzumuzun ifadesidir. Bu çok çok değerli bir şey. Bu davranış tarzı, hayatın akıp ölüme katışmaktan daha yüce bir amacının olmadığı bir zihniyette çok anlaşılabilir bir şey. Hayat ve ölümü çok keskin sınırlarla ayırmıyor. Ancak mumyalaştırmaktan kaçınmak adına, kayıp yaşayan kişinin kendi hayatında kaybın hemen akabinde kendine yas için hiç zaman tanımadan büyük bir değişiklik yapması, hemen evlenmesi, iş veya ev değiştirmesi de uygun bir yüzleşme şekli değildir, yasın asla tutulamamasına neden olabilir.

Yas kimileri için hiç bitmeyen bir kış gibi, çıksanız da yara bereyle çıkıyorsunuz o uzun ve karanlık mevsimden. *"Onunla ilgili yaşamayı öğrensek bile yas başkaları için hiç atlatamadığımız sonsuz dairesel bir süreç. Trenin tünelden çıkması gibi çıkılmıyor yastan,"* diye yazıyor Julian Barnes

"Martının denizdeki petrol sızıntısından çıkışı gibi çıkıyorsunuz, üzeri katranla sıvanmış, can yakan kuş tüyleriyle." Yastan parmak şıklatıp çıkmış olmuyorsunuz. Bir Fin atasözü duymuştum, zamanında bana çok anlamlı gelmişti. "Sevdiğini kaybeden insanın göğsünde kırk kandil yanar, her sene biri söner" diyordu.

Modern psikiyatrinin yası hızlandırma ve bir an önce insanları işlevsel hale getirme çabasını çok doğru bulmuyorum; herkesin kendine ait bir keder ritmi vardır. Üstümüze atılmış acıyı yavaşlatmak ya da hızlandırmak için dışarıdan yapılacak müdahale, acı çekenin selameti yerine toplum düzenini gözettiği oranda, yarayı zehirleyecektir.

Bu yaklaşım, modern toplumların niteliğinden neşet ediyor aslında. Çağdaş toplumlarda geleneksel toplumların aksine tutkulu yas tutmanın yeri yok gibidir. Yasın uzaması, işleyişin, mekanizmanın aksaması, kişinin toplum içinde ifa edeceği fonksiyonu ötelemesi haniyse ayıp karşılanır. Toplumun, yas tutana karşı müsamahasızlığı bizim gibi toplumlara henüz Batı'daki kadar sirayet etmediyse de, yasa gösterilen sessiz saygı bir hayli aşınmış durumda. Ölü çıkan evin bulunduğu mahallelerde bırakın sesli müzik dinlemek, düğün, şenlik, kutlama yapmayı, buruk bir tebessümü aşan bir gülüşün bile kınandığı bir geçmiş, henüz bir nesil ötede duruyor. *"Gayrılar vaslıyla şâd olsa ziyâd olur gamım/ Matem ehlinin sürur-ı ıyd, yasın artırır"* demiş Aşkî. Bayramın haklı sevincinin dahi matem içindeki insanı incitebileceğini öngören bir kültür ve terbiyeydi o.

İslam geleneğinde ilk yıllarda şiddetle kınanan Cahiliye dönemine ait gösterişçi yas tutma ritüeli, sanki İslam'ın kendi bünyesinde matemi yasaklayan bir emir varmış gibi algı yaratsa da, Peygamber'in sonraki yıllarda kabirleri ziyaret etmek de dahil ölüye sevgimizi sürdürmeye ilişkin ifade biçimlerine hoşgörülü bir şekilde yaklaştığı görülüyor. Peygamber Efendimiz evladını kaybettiği zaman cenaze namazını ağlayarak kıldırmış, "Ya Resulallah, siz ki resulsünüz, nasıl olur da siz kendinizi bu kadar kaptırırsınız," yollu serzenişlere *"Göz yaşarır, kalp hüzünlenir,"* diyerek cevap vermiştir. Fıtri bir sevgi tezahürünün, rahmet peygamberi tarafından menedilmesi zaten akıl alır bir düşünce olmazdı. Ölenin prestiji ve nüfuzunu onun ayrılışından sonra dahi göze sokmak isteyen gösterişçi bir performanstır yasaklanan. Bilinçdışı, acının koruyucusudur; acıyı unutmaz. Bu acıyı unutmamak, benliğin sürekliliği açısından hayati bir meseledir. *"Yas tutmak, kaybolanı başka şekilde, onun canlı varlığını uyarmadan sevmeyi öğrenmektir,"* diyordu Freud.

Yas sürecinde de hayatın diğer tüm dönüştürücü deneyimleri gibi tuğla üzerine tuğla koymakla adım adım yeni bir bakışa, o bakışın altında değişecek yeni bir dünyaya yaklaşılıyor.

Yas, gerçekten de uzun erimli bir yürüyüş. Bu konuda destek almak her zaman mümkün ise de yaşamdaki en esaslı şeylerin, aslında başkalarının bizim yerimize yapamayacağı şeyler olduğunu biliyoruz. Kayıplarımızdan sonra da etrafımızda sevdiklerimiz, bizi seven, bize ihtiyacı olan, hayatla

tekrar barışmamızı bekleyen insanlar kalıyor. Onların desteğinin kıymetini bilelim, yalnızca onlardan bize akan değil, bizim de onlara göstereceğimiz sevginin, bizi ağır ağır bile olsa iyileştireceğini bilelim. Kayıplarımızı onlarla yâd edelim, *"Ölüm alışsın artık bize/ Bir dans gibi bahçemize gelsin/ Gelsin otursun ılık minderimize"* demişti Ergin Günçe, Gencölmek şiirinde. Kalkıp göçenlerin ardında bıraktığı o ılık boşluğu yakıcı bir soğukluğa terk etmeyelim, orayı ılık tutalım hep beraber. İnsanlara, can taşıyan tüm varlığa hayat ekleyelim, yaşamın gücünü çevremizde artırdıkça bizim de yaralarımız layığınca kabuk bağlayacaktır. Çok sevdiğimiz insanları kaybettiğimizde yaşadığımız ıstırabımızın büyük kısmı onları bir daha göremeyecek olmamızdan değil, onlarla bizim aramızda kalan söylenmemiş sözlerden ve yaşanmamış bir hayattan kaynaklanıyor. Nasıl da can yakıcıdır söylenmemiş sevgiler! Yerine gelmemiş kucaklaşmalar, sonra ne de can acıtır. O yakıcı "keşke" sözcüğünü sevdiklerimizle olan ilişkilerin akıbetinden uzak tutacak şekilde davranmak gerek. Yaşamda cesur ve içten olalım, çünkü söylenmemiş sevgilerin yüküyle ayrılmak hiç kolay değil. Yüreğimizi sevdiklerimize cömert ve samimi bir şekilde açalım. Sohrab Sepehri'nin güzelim dizeleriyle mırıldandığı gibi *"İçten olalım./ İçten olalım, Bankada da bir ağacın altında da içten olalım./ Bizim işimiz değil kırmızı gülün sırrını anlamak./ Bizim işimiz belki de: kırmızı gülün büyüsünde yüzmektir."*



KENDİ OLMA YORGUNLUĞU

“Bu acıyı César Vallejo olarak çekmiyorum. Şu anda sanatçı, bir insan, hatta bir canlı varlık olarak acı çekmiyorum. Bu acıyı bir Katolik, bir Muhammedî yahut dinsiz olarak çekmiyorum. Yalnızca acı çekiyorum bugün. Adım César Vallejo olmasaydı da çekecektim bu acıyı. Sanatçı olmasaydım, aynı acıyı duyacaktım yine. İnsan da olmasaydım, hatta canlı varlık da, böylesine çekecektim bu acıyı. Katolik de olmasam, tanrıtanımaz da olmasam, Muhammedî de olmasam yine acı içinde olacaktım. Bugün en dipten başlayarak acı çekiyorum. Yalnızca acı çekiyorum bugün.”

César Vallejo

Ağır depresyondaki danışanım, "Sanki gökler üzerime kapanmış gibi," dedi. Bir dakikalığına sustum ve insanın en güçsüz durumda dahi kendini hikâye edebilme gücü üzerine düşündüm. Ona sorarsanız imanı zayıflamış, gönlü yorulmuştu. Bir ömür değil birkaç ömür birden yaşadığı için karşımda erken yaşlanmış gibi duran bu adama sorarsanız geçmiş adeta bir hayal ülkesiydi ve onun geçmişteki samimiyetinden eser kalmamıştı. Artık dünyanın emdiği, lahuti âlemlerin kustuğu bir dünya insanıydı o; kendi özüne yabancılaşmıştı. Yorgundu, koşmaktan, arzu ve ihtiyaçlara yetişmekten yorgun düşmüştü. En önemlisi de gönül yorgunluğu vardı, kalbi şevk ve iştiyaklara kapanmış, perdeleri çekmişti.

Gönül Yorulur mu?

Sahiden, insanın gönlü yorulur mu? *Gönül yorgunluğu* ifadesini Çubuk'ta kır hekimliği stajı yaparken duymuştum ilk. Son sınıfta çiçeği burnunda doktorlar olarak Çubuk köylerine gidiyorduk. Bu sözü işittim köylülerden ve dondum kaldım, nasıl muazzam bir ifade gücüydü bu. Onun yorulması, iç âlemin nurunun sönmesi depresyon hadisesini çok gü-

> *"Sevememek, biraz yorgunluktandır."*
>
> **Gülten Akın**

> *"Her şeyden önce depresyon bir yapabilme ve edebilme yorgunluğudur. Depresif bireyin 'Hiçbir şey mümkün değil!' çığlığı ancak her şeyin mümkün olduğuna inanılan bir toplumda mümkündür."*
>
> **Byung-Chul Han, *Yorgunluk Toplumu***

zel anlatıyor. Depresyon İngilizce bir sözcük, bir şeyin baskılanması, çökmesi anlamlarına geliyor. İnsanın iştahı gidiyor, uykusu bozuluyor, vücudu yavaşlıyor. Ama her kültür de bir çöküntü olarak yaşamıyor depresyonu. Bizim kültürümüzün manzarasından, gönlün yorulması pek çok zengin çağrışımlara açık ve çok daha doğru bir ifade. *"Kefen yetmez imiş garip ölene/ Meğer yârin yazmasına saralar."* Gelin de bu dizeleri Batı dillerine tercüme edin. Bizim hüznümüz de bize mahsus. Biz İslam toplumları halen daha İbn-i Sina üzerinden hayatın özüne, ana eksenine, merkezine kalbi koyan Galenik tıbbın mirasçısıyız. Bu sebeple, ister depresyonda olsun ister endişede olsun ruhsal sıkıntıyı kalbe atıfla ifadeye meylediyor halkımız. Gönül yorgunluğu ifadesi çok zengin tedailerle dolu, insanın sevebilme kabiliyetinin de bir şekilde dumura uğradığını, kaybolduğunu anlatıyor bize. Anadolu lisanında çok zengin hastalık ifade biçimleri var. Anadolu'dan hastalarım bana depresyonda oldukları şikâyetiyle gelmiyorlar, mesela "İçimin feri söndü oğlum," diyerek geliyorlar. Çanakkaleli bir yaşlıca hanım danışanım halini "Oğlum hani kızgın tavaya tereyağını koyarsın da hemen erir, öyle eridim bittim ben," diye tarif etmişti. Bir diğeri "Yıkılmış bina gibiyim," demişti. Japonya'da böyle şiirsel bir imgesi var depresyonun, "kokoro no kaze" yani kalp soğukluğu, "ruh üşümesi" diyorlar depresyona. Tüm bunlar, insanların içinde olan o depremi anlatmak için kullandığı metaforlar. Metafor deyip geçmeyin, her metafor iç dünya-

Bazı kelimelerin yabancı dillerde karşılığı yok hep söylediğimiz gibi, "gönül" bize mahsus kelimelerden bir tanesi.

mıza dair anlayışlarımızı ve derin kültürel varsayımlarımızı yansıtır. Ruhun o en uzun ve en karanlık gecesi, dilin imkânlarını zorlayarak her kültürde kendisine bir ifade bulur. Bizim hüznümüz de sadece bize mahsustur.

Gözyaşının İzleri

Sanayi Devrimi sonrasında, Freud'un *Yas ve Melankoli* çalışmaları ile depresyona yeni ve profan bir bakış açısı geliştirilebiliyor ancak. Melankolide –yasın aksine– yitirdiği şeyin ne olduğunu bilemez insan; bir şeyin yitip gittiğini sezinler ve bunun acısını çeker ama neyi ve nasıl yitirdiğini hatırlayamaz durumdadır. Bunun yanı sıra melankolide benlik duygusu güçsüz düşer. Melankolik insanlar kendilerine karşı amansızca kıyıcıdır. Çıktıkları çile yürüyüşündeki iniltileri, insanların sağır kesildiği bir dilsizlikle maluldür.

Bu yeraltı insanına sadece edebiyatta değil, kutsal metinlerde, Hz. Eyüp kıssasında, Hazreti Peygamber'in yaşamında da denk geliriz. Tüm varoluşçuların günlük ekmeği, neredeyse bu fırlatılıp bırakılmışlığın, kendine sıkışmışlığın kaygısıdır felsefede. Depresyon tarihin her döneminde, her coğrafyada insanlıkla beraber kaimdir. Ruh üşümesi, gönül yorgunluğu, kara güneş, bungunluk, karaduygunluk vs. birçok farklı isimle çağrılsa da hep ilişiğimizde buluyoruz onu.

Bunun yanı sıra, Fransız sosyolog Alain Ehrenberg'in de işaret ettiği gibi "Melankoli eskiden sıra dışı insanların bir tuhaflığıyken depresyon sıra dışılığın popülerleşmesinin ifadesi" olmuştur. Depresyon, "melankoli+toplumsal eşitlik" olarak çağdaş demokrasilerin bir görünümüdür. Depresif insan, kendi egemenliğinden bitap düşmüş, her türlü bağdan kopmuş ve yerçekimsiz kalmış kişidir.

Bugün depresyon o kadar yaygın bir rahatsızlıktır ki onun için "psikiyatrinin nezlesi" ifadesi bile kullanılmaktadır.

Çağdaş Batı toplumları ve müteakiben nihayet küreselleşmiş dünyada Doğu toplumları da birer antidepresan toplumuna dönüşüyor. "Hatıralar gözyaşının izleridir," deniyordu bir filmde, gözyaşını ve acıyı hayattan kovmak bizi hatırasız ve belleksiz bırakır.

Antidepresanlar, insanların hastalık semptomlarını bir süreliğine dengeleyebilse dahi, sorunun kökenine neşter vurmaktan bir hayli uzak kalıyor. Ateşi değil, dumanı söndürmeye çalışmak gibi.

Faydalı ama yeterli değil. Sosyal hayatta depresyonu üreten mekanizmaları değiştirmek, tabiri caizse bataklığı kurutmaya cesaret etmek gerek. Antidepresanların bu raddede yaygın kullanımı, hayatta kalmanın mutlaklaştırılması ve iyi yaşamanın odaktan çıkarılmasının, bir hayatta kalma histerisinin sonucu. Mutluluk tiranlığı herkese ağzı kulaklarında olmayı ve sınırsızca tüketmeyi buyuruyor. *Kozmetik psikofarmakoloji*, ruhun varoluşsal sancıları yerinde dururken hızlandırıcı ilaçlarla insanları yeniden üretkenliğin ve tüketiciliğin dünyasına döndürmektir. Ruha yapılan makyaj. Oysa asıl olan, insanca ve mümkün olduğunca iyi bir yaşam sürmektir. Bu yüzden, psikiyatrik tedaviler arasında farklı türlerde terapiler de yaygın olarak destek amaçlı uygulanıyor.

Depresyon Anlatıları

Modern dünyada ilgi çeken hikâyelerden biri de depresyon tecrübeleri. Nasıl bir "afet turizmi" varsa, kimi okurlar da başka insanların yaşadığı ıstırabı okumak istiyor. Bir mücadeleden ayakta çıkabilmenin, "Bakın ben üstesinden geldim!"

diyebilmenin zafer ilanı. ABD'de ve İngiltere'de depresyona nasıl girdiğini ve oradan nasıl çıktığını anlatan romanlar, hikayeler, filmler, çok ilgi uyandırıyor, çok satıyor ve insanlar yaşadıkları bu sıkıntıları ilk elden anlatıp insanlara ulaşmak istiyorlar. Giderek daha iyi tanıyoruz bu rahatsızlığı. Bunun bazı anlatılarda bir tür kurban gösterisi gibi, "Bakın ben de bunları yaşadım, ne kadar büyük acılar gördüm!" performansı olması, doğrusu insanı rahatsız ediyor. Eskilerin belki geçiştirdiği, çok da üzerinde durmadığı, içe dönüklük, içe kapanıklık, keder hali olarak tanımladığı bir durumu, bugün daha sıklıkla tıbbi bir rahatsızlık olarak etiketleyip tedavi etmeye yelteniyoruz. Ama doğru mu yapıyoruz acaba? Hüzün ve keder ile depresyonu birbirinden ayırmak lazım. Hüzün, bütün kadim kültürlerde baş tacı edilen, içimizde ağırladığımız, bize bir şey öğretmesine izin verdiğimiz bir şeydir. *"Sana çok şeyler öğretecek olan kedere hoş geldin de,"* diyor Schopenhauer.

Hüzün, keder geldiğinde bizi içimizin daha önce keşfetmediğimiz ayrıntılarıyla buluşturur, bizi daha insan kılar, faniliğimizi, bu dünyadaki sonluluğumuzu, ölümlülüğümüzü bize daha kuvvetli çizgilerle hissettirir.

Böylece daha ince, daha nazik, başkasını incitmeyen insanlar haline gelebiliriz. "Nezaketi öğrenmek istiyorsan, önce bir şeyleri kaybetmelisin," demişti şair Naomi Shihab Nye. Harriet Beecher Stowe'un, *Hüzün Hastalığı* adlı kitabımın başına da aldığım çok güzel bir cümlesi vardır, *"Hüzün duyabilen her ruh, iyiliğe muktedirdir,"* diyordu. Bir insan yüreğinde hüznü ağırlayabiliyorsa, elinden kolay kolay kötülük çıkmaz. Çünkü hüzün onu mütevazı kılar, mahzun kişi dünyaya karşı kibir iddiasında bulunmaz, firavunluk taslamaz. Depresyon hüzün ve kederin çoğaltılmış, patolojik hali.

Depresyon dediğimiz zaman; insanı günlük hayatta artık işlev gösteremeyen, günlük hayatını idame ettiremeyen, içinde çok büyük bir boşluk hisseden, hayattan hiçbir surette keyif alamayan bir hale dönüştüren -gelip giden bir keder ve hüzün hali değil de- aksine felç eden, kötürümleştiren, hayata karşı çaresiz bırakan bir halden bahsediyoruz.

Yoğun bir tükenmişlik duygusu. İnsan bu durumdayken tünelin ucunda hiçbir ışık göremiyor. Veya bir sisin içinde yönünü kaybetmiş, kim olduğunu dahi çok iyi ayırt edemeyen, bir an önce bu hayattan çıkıp gitmek isteyen korkunç bir yılgınlık, çaresizlik ve yenilmişlik hali. İnsanı yutan kocaman bir boşluk. O ülkede bir hareketsizlik, tam bir yokluk ve boşluk var, bir vakum evreni içinde hapsoluyor insan. Gelecek artık eli kulağında değildir, bugün sonsuz bir biçimde kendini yinelemektedir. Zaman akmaz.

Erken Çöken Karanlık

Depresyonda gelecek kısalır. Gelecek, artık deneyimin bir parçası olmaktan çıkar. Bazı denizler vardır sığ başlar, bir adım daha atarsınız birden derinleşir. Klinik depresyon da böyle bir şey, bazen çok hızlı derinleşir ve kişinin şuurunu ve dünyayı algılama biçimini etkiler, gerçekliği değerlendirme kabiliyetini bozabilir. Depresyon, insanın sırtını hayata karşı yere getirdiği, onu eylemsizleştirdiği için depresyon hastalarının %15-20 oranında bir bölümü ölümle ilgili çok

kuvvetli eğilimler taşıyor. Depresyona giren insanlar intiharı bir kurtuluş yolu, yaşadıkları ağır ruhsal acıdan kurtaracak bir seçenek olarak düşündüğü için bu düşüncelerin ivedilikle sağaltılması gerek. İntihar, *erken çöken bir karanlık* olarak çökkün bireylerin hayatlarını karartıyor. Uzun yıllar önce gördüğüm bir danışanım korozif (tuz ruhu benzeri) madde içerek intihar girişiminde bulunmuş, bu nedenle beş altı tane ameliyat geçirmiş, çok ağır acılar çekmiş, beş çocuklu bir hanımdı. Ameliyatların hemen arkasından gördüm ben onu; tedavisine başladık, iyileştikten sonra "Niçin yaptın? Ne hatırlıyorsun o zamanla ilgili?" dedim. Cevabını hiç unutmam, "Hocam ben kendime şaşıyorum. Beş çocuğum var, hepsini o kadar çok seviyorum ki... Hayata çok bağlıyım ben, zaten günah olarak da görüyorum intiharı. O sırada her şey o kadar karanlıktı ki, sanki başka hiçbir çözüm üretemiyordum, tek çıkış yolu ölmek gibi geliyordu. Oysa şimdi çok saçma buluyorum," dedi. O an, o kadar koyu bir karanlık çöker ki insanın üzerine tek çözüm intihar gibi görünür ve bu çok aldatıcı bir şeydir. O anda insanları o karanlıktan çekip almakla, çok hayırlı bir iş yapmış oluyoruz.

Depresif Gerçekçilik

Bize mutluluk arayışı değil, arayışın mutluluğu gerekiyor. Ne ki günümüzde bir mutluluk tiranlığında yaşıyoruz. Performans kültürü bize mutlu olmayı, ağzı kulaklarında, toplumun ta göbeğinde "tüketen bir özne" olarak yaşamayı icbar ediyor. *"Depresyon kendisini ana duygusu mağlubiyet olan bir sorumluluk hastalığı olarak takdim eder,"* diye yazar Alain Ehrenberg, *"Çökkün kişi beklentilere cevap veremez, kendisi olmaktan yorulmuştur."* Gerçekten de depresyonun zıddı mutluluk değil zindeliktir. "Mutlu ol, bu bir emirdir!"

baskısı depresyon, endişe, keder ya da hayal kırıklığı gibi duygusal acıları damgalıyor.

Duygusal ıstırabı, bir sapma ve bir sorun, ortadan kaldırılması gereken bir bozukluk, tedavi edilmesi gereken bir patolojik durum olarak etiketliyoruz. Üzüntüyü dile getirmek, adeta "hastalık" olarak sansürlenmiş durumda. Şimdi can alıcı soruya gelelim: Peki ya "gerçeklik" sahiden berbatsa?

Ve depresyon, bizim, tam da bunu görmezden gelmemizi sağlayan yanılsamaların ortadan kalktığı bir süreç ise? Yani depresyon bizi acı gerçeğe uyandırıyorsa? Ya ben depresyonda iken aslında daha az bir bedelle öğrenemeyeceğim kadar kıymetli bir şey öğrendiysem? Ya yanılsamaların çöküşü ve dolayısıyla gerçekçi olmayan düşünce tarzının yıkılışı, endişelerimin asıl sebebi olan gerçekliğe bir bakış anı idiyse? Ya biz depresyonda iken gerçeği aslında daha doğru ve tam algılıyorsak?

Bu soruları felsefeci ve analist Julie Reshe yaşadığı depresyon deneyiminin ardından kendisine sormuş. Onun gözlem ve tespitlerini özetleyerek aktarmak istiyorum:

"Pozitif yanılsamalar, kendimiz, diğer insanlar, durumumuz ve çevremizdeki dünya hakkında gerçekçi olmayan iyi düşüncelere dayalı, ortak bilişsel hükümlerdir. Bunlar arasında, diğer başka türlerin yanı sıra, gerçekçi olmayan iyimserlik, kontrol illüzyonu ve kendi beceri ve niteliklerimizi diğer kişilerinkinden daha fazla görmemize yol açan üstünlük yanılsaması sayılabilir. Sayısız çalışmalarda, bu tür yanılsa-

maların çok yaygın olduğu gösterilmiştir. İnsanların yüzde 75-80 kadarı, kendilerini, hemen hemen tüm parametrelerde –akademik beceri, iş performansı, önyargılardan muafiyet, ilişkilerde mutluluk ve IQ– ortalamanın üstünde olarak değerlendirirler. Ama, zalim matematik kanunları bize bunun bir yanılsama olduğunu, 'herkes'in ortalamanın üstünde olmasının tanım itibarıyla, mümkün olmadığını söyler.

"Modern pozitivite eğiliminin kökleri, bir zamanlar insanlığı yaşam ve Kurtarılış'la ilgili yol gösterici ilkelerle donatan; sağlam ve güvenilir, mutlu sona erişen bir dünya tasviri sunan Hıristiyan geçmişimizden doğar. Laik dünyada psikoloji, dinden boşalan bu alanı, sorulara açıklamalar yapmak ve daha iyi bir hayata dair umut vermek hizmetleriyle doldurmaktadır. Dinin yerini psikolojinin aldığı durumlarda, örneğin Hıristiyan geleneğin pek çok özelliği aynen korunur. Bir psikolog ya da terapistin rolü ve bizim onlara duyduğumuz ihtiyaç ile bir papazın görevleri ve günah çıkarma geleneği arasında pek çok benzerlik bulunur. Hem psikolog hem de papaz, size sorununuzun ne olduğunu ve bunu nasıl çözebileceğinizi söyleyecek yetkiye sahip kişilerdir. Fransız felsefeci Michel Foucault, papazlık görevinin öncelikli dini amacının, bireye 'kurtuluş'u (günah ve cezalarından kurtarılmayı) sağlamak olduğu görüşünden yola çıkarak, psikoterapinin köklerinin de papazlık kurumuna uzandığını söyler. Üzüntü ve kaygıdan kurtulmak ve en nihayetinde, mutluluğu bulmak özlemimizin, kısmen de olsa dünyevi acılardan kurtarılıp cennete ulaşmak şeklindeki dini düşünceye dayalı olduğuna işaret edilmiştir. Laik dünyada bu kurtuluş, dünyevi yaşamda gerçekleştirilmesi gereken bir görev haline gelmiştir. 'Cennet' artık bir ulvi âlemi değil, bütüncül bir mutluluk haline erişmeyi ve Dünya'nın kendisini, şimdiki zamanda, Cennet'e dönüştürmeyi ifade etmektedir."

Adam Phillips ise *Akıl Sağlığı Üzerine*'de şöyle der: *"Depresyona girebilme yeteneğimiz, doğru olan bir şeyi –gelişmeye kayıpların, ayrılıkların da dahil olduğunu, sevdiğimiz, ihtiyaç duyduğumuz insanları kırdığımızı– fark edebilmek, bunun acısını, suçluluğunu çekmeye hazırlıklı olduğumuz anlamına gelir. Bu açıdan bakıldığında depresyon bizi gerçek kılar. Bizi derinleştirir."*

Acı hayata içkindir, hayat kimileyin iliklerine kadar acı ve sonsuz bir matemdir. Heidegger kaygıyı "insanlığın temel varoluş biçimi" olarak dile getirir ve insan yaşamını özgün ve özgün-olmayan şeklinde ikiye ayırır.

Rutin görevlere, dert ve tasalara boğulduğumuz güncel hayatlarımızda, çoğunlukla özgün-olmayan şekilde yaşarız, bu sebeple, varlığımızın anlamsızlığını bu gündelik gürültü içinde fark edemeyiz. İşe gideriz, çocuk yetiştiririz, ilişkilerimiz üzerine kafa yorarız, evi temizleriz, uyuruz ve bunların hepsini de tekrar tekrar yaparız.

Etrafımızdaki dünya anlamlı görünür ve hatta bolca anlam yüklüdür. Ama özgün dünya, ancak kaygı durumlarında ortaya çıkar. O zaman, kendimizin farkına varır ve toplumun dayattığı bu paylaşılmış (müşterek) illüzyonu reddederek, özgürce düşünmeye başlarız.

Yapmamayı Tercih Ederim!

"Depresif gerçekçilik" kavramını öne atanlar depresyondaki bir kişinin objektifinde gerçeğin her zaman daha berrak görüldüğüne inanırlar.

Keder, eleştirel düşünceyi kuvvetlendiriyor: İnsanların ön-yargılara dayalı taraflılıklarını azaltmaya yardımcı oluyor, dikkati geliştiriyor, direnci artırıyor ve genel olarak, daha sorgulayıcı, detaycı ve dikkatli bir düşünüş tarzı sağlıyor.

Diğer yandan, pozitif duygu durumları, daha az gayret içeren ve sistematik bir düşünce şekline yol açıyor. Kendilerini daha çok "genel akışa" bırakırlar ve yanlılıkları nedeniyle daha fazla toplumsal yanlış-hüküm eğilimi gösterirler. Walter Benjamin derin sıkıntı halini *"tecrübe yumurtasına kuluçkaya yatmış rüya kuşu"* olarak tanımlamış. Sıkıntıya tahammül, yeni idrak ve ilhamların kapısını aralayabilir. Derin ve yoğun dikkat mesela ressam Cézanne'a *şeylerin kokusunu da görebildiğini* söyletir. Tahammülü olmayan bireyler huzursuzlanıyor, huzursuzlar psikiyatri kliniklerinin kapısını aşındırabiliyor. Belki de bazen ben olma yorgunluğundan uzaklaşabilmek ve özgürlüğün tadını çıkarabilmek için Melville'in ilginç roman kahramanı kâtip Bartleby gibi, *"Yapmamayı tercih ederim!"* diyebilmeliyiz.

Bir Sorun Çözme Düzeneği

Kim depresyona girer? Onlarca sebep sıralayabilirim. Mesela bütün umutları aynı sepete yerleştirenler, geçmiş kayıplarla çok incindikleri için geleceğin pencerelerini sıkı sıkıya kapayanlar, karamsarlar, hayatı coşkusuz ve neşesiz yaşayanlar, hayatlarındaki boşluğu sadece hazla doldurmaya çalışanlar depresyona daha yatkın olabilir. Klinik depres-

yon bir uçurum ama depresif hal, bazen de kendimize daha dikkatle bakmamıza, üzerinde düşünmekte olduğumuz sorunlara yoğunlaşmamıza ve onları çözmemize yardımcı olur. Hastalık sırasında yükseldiğinde korkutucu olabilen ama aslında zararlı olmayan ateş gibi, depresyon da yaşamın, iş, sosyal ilişkiler ve cinsel hayat gibi pek çok alanını olumsuz etkiler ve genel fonksiyonel iyilik halinin bozulmasına neden olur. Ancak, tatsız da olsa ateş, bir biyolojik hatadan dolayı meydana gelmez. Daha çok, bir hastalıkla-savaş mekanizmasıdır. Ateşin sebep olduğu sıkıntılar, vücut sistemlerinin, enfeksiyonla savaşmak için ödemesi gereken bedellere uyarlanmasının neticeleridir. Benzer şekilde, depresif düşünce de bazı problemlere dikkat çeken ve bunların analiz edilmesine destek olan bir sorun-çözme mekanizmasıdır.

Zihinsel ıstırap bazen varoluş gerçeğiyle hayal kırıklığı dolu bir yüzleşmedir. Bu anlamda depresyon, bir hastalık olduğu kadar bir uyandırma çağrısıdır da. İnsanı hayallerinden uyandıran, varoluşunun hiçliğini gösteren bir patlamadır.

Bu kapsamda, "özgün-olmayan yaşam" diyebileceğimiz diğer daha keyifli yaşam şekli de, gündelik işlerle ve sıradanlıkta (yaygınlıkta) kaybolarak varoluşsal farkındalığa karşı durur ve bu nedenle de bir patoloji olarak tanımlanamaz. Melankolinin derinliklerinde iken, diğer yapay mutluluk hallerinin çoğunun bir *"hayatta olmama"* yöntemi olduğunu anlıyoruz. Sözün özü, her yaşantıdan öğrenebildiğimiz gibi depresyon deneyiminden de öğrenmeye gayret etmeliyiz. Onun bizim için bir silkinme ve kendine gelme çağrısı olduğu durumlar

var ve eğer kulak verirsek bu çağrı, hayat tarzlarımızda kökten bir değişim yapmamıza imkân sağlayabilir.

Depresyon ve Modern Çağ

Depresyon biraz da insanın insanla mesafesinin arttığı çağımızın hastalığı. Biz ne yapıyoruz da bu çağda depresyona daha fazla yakalanıyoruz? Bu konuda son yıllarda yapılan çalışmalardan biri de Johann Hari'nin *Kaybolan Bağlar* kitabı. Bir gazeteci ve yazar olan Johann Hari, kendi depresyon deneyiminden hareketle, depresyonun sebepleri, antidepresanlara bağlı kalmadan nasıl daha iyi bir yaşam sürebileceğimiz ve ruh sağlığımızı güçlendirebileceğimiz hakkında düşünüyor, araştırmalar yapıp görüşmelerde bulunuyor. İlaç tedavisiyle ilgili kısımlarını indirgemeci bulmakla birlikte, depresyonun toplumsal kökleri üzerine bir araya getirdiği çalışmaların zihin açıcı olduğunu söylemem gerekir.

Ne oldu da çağımızda depresyon artıyor? Bu soruyu, depresyon dersini anlattığım dördüncü sınıflara her derste soruyorum ve gençler her seferinde eksiksiz cevap veriyorlar. Sosyal bağların kopması, daha fazla yalnızlaşmamız, hepimizin hayatının daha fazla anlamsızlaşması.

> Giderek birer ada gibi yalnızlaşıyoruz, etrafımızda gidiş gelişimizin olduğu, sırtımızı yasladığımız, emniyet aldığımız insanların azalması söz konusu. İnsan gezegeninin anlamlı ilişkiler açısından soğuması.

Bu en temel sebeplerden bir tanesi. Bugünlerde çokça tartışmamız gereken bir başkası da internetin gelişmesi ve sosyal medya teknolojileriyle, insanların ekran önünde çok fazla

vakit geçirmesi. İnsanlar geçmiş çağlara göre birbirlerinin gözlerinin içine bakarak, birbirleriyle konuşarak, birbirlerini anladıklarını hissederek ve hissettirerek daha az vakit geçiriyor. Giderek insanla makine arası varlıklara dönüşüyoruz. Makinesiz olamayan adeta ancak ekranlar vasıtasıyla var olabilen eksik varlıklar haline geliyoruz. Sıcak insan teması azalıyor ve bu da bizim en temel duygumuz olan anlaşılma ihtiyacımızı eksik bırakıyor; yoksunluk çekiyoruz. Anlaşılmadan kalıyoruz. Bu dünyada pek çok insan, yeterince anlaşılmadığını, yeterince hissedilmediğini düşünerek geçip gidiyor. Bu dünyaya tesir edemediklerini, dünyada bir değişim yaratamadıklarını düşünüyorlar. İnsanlar maalesef, propagandanın ve reklamcılık endüstrisinin önünde rüzgârın önünde savrulan çaresiz bir yaprak gibi. Bu da insanın kendisini gerçek hayatta yeterince etkin, âmil, bir şeyleri değiştirebilen, güçlü bir varlık olarak algılayamamasına yol açıyor. İnsan bir şeyleri değiştirebilecek, yaşamına anlam katabilecek, hayatını ve zamanını istediği gibi tasarruf edebilen bir varlık değil, bir sürü görünmez kuvvetin, en başta da neoliberal ekonominin şaklatıp durduğu o görünmez kırbacının tesiri altında oradan oraya seğirten zavallı bir varlık. İnsanın kendi hayatında anlam üretememesi ve hayatının dizginlerinin elinde olmadığını hissetmesi çok tehlikeli. Buradan yavaş yavaş bir anlamsızlık buhranına, oradan yalnızlaşmaya, oradan sosyal izolasyona ve oradan da depresyona yuvarlanıp gidiveriyoruz. İnsan, çocuklarına duyduğu sevginin sıcaklığını bile hissedemez oluyor. Felsefi iklim, *postmodern nihilizm* dönemi. Tam bir ahlaki görece-

Bugün bu kitle ve tüketim kültüründe öğütülen insan on binler, yüz binler, milyonlar içinde çaresiz bir varlık.

ciliğin hüküm sürdüğü, insanların sırtını sağlam bir dünya görüşüne yaslayamadığı, doğrunun parçalı olduğu bir iklimde insanlar bel bağlayacak sağlam bir anlatı bulmakta zorlanıyorlar. Geçmişin dünyasından ayrıldığımız en belirgin nokta bu. Ahmet Oktay, İlhami Çiçek için *"...Veronal ve lüminal./ Naylon/ ve plastik/ kent ve çöl/ Dün geceydi yandım/ 'yaşayan sağlam delile dayanarak yaşasın'/ diyen ayetle/ Ey Rab/ çürük benim delilim/ Nereye ait ki/ bu hicranlı suret?/ Bu gözler/ çoktan kesti dünyayla o karanlık sohbetini./ Satranç ve dil/ yeniktir ezelden/ Bakıyorum pencereden/ sırtımda patiska bir gömlek/ ve avcumda/ Allahın eli"* mısralarını yazmıştı.

> Geçmişin dünyasında atalarımız, hatta henüz bizim babalarımız, çok sağlam bir anlatıya dayanarak yaşıyorlardı. Onların hayatını anlamlı kılan değerleri vardı. Şimdi değerler herkese göre değişiyor, daha çok materyalist değerler hükümferma oluyor.

Ve böylesi bir iklimde de insanın kolayca savrulması, anlamsızlık buhranına yakalanması kolaylaşıyor. İş hayatı da istikrarsız, insana bir kararlılık veya anlam hissi sunamıyor.

George Brown ve Tirril Harris'in Güney Londra'da yürüttüğü 1978 tarihli bir araştırmada; depresyonda rol oynayabilecek çok sayıda etmeni belirlemek için deneklere depresyonun ortaya çıkışından önceki son yılda hayatlarında endişe verici olay yaşayıp yaşamadıkları, ayrıca tek seferlik olmasa bile sistematik ve uzun süreli bir "güçlük"le karşılaşıp karşılaşmadıkları, onları çaresizliğe karşı koruyacak "destekleyici" etkenlerin olup olmadığı soruluyor. Ortaya çı-

kan sonuçlar, depresyon hastalarının çok büyük bir kısmının stres yaratan bir durum veya sürecin ardından belirtiler göstermeye başladığı ve destekleyici etmenlerin yokluğu halinde bu riskin kat be kat arttığı yönünde veriler sunuyor. Depresyon, genel manada nedensel olarak beynin yapısıyla değil, hayatınızla ilgili bir sorunun sonucunda gelişiyordu. Klinik depresyon ise bir yanıttı. Travmatik olaylardan ziyade, genelleşen bir umutsuzluk duygusu bir yağ tabakası gibi hayatın tamamını kaplayarak depresyonu harekete geçiriyor ve arkadaş, aile vs. olumlu destek sunanların yokluğu da bu tabloyu giderek ağırlaştırıyor.

Hep Daha Çok, Hep Daha Yukarı

Performans kültürü, radikal bir sorumluluk ve kişisel "her şeye kadirlik" düşüncesine yaslanır. Bütün içsel kaynaklarını başarılı olmak için harekete geçirmelisin! Hep daha çok, hep daha hızlı, hep daha yukarı! Performans kültüründe birey kendi ruhunun statü ve değerini dünyevi başarılarından okur. Bir Kalvinist gibi başarısına bakar ve şu soruyu sorar: *Seçilmişlerden miyim yoksa lanetlilerden mi?* Üzerine alınan sorumluluk ne kadar kuvvetliyse yetersizlik hissiyatı o kadar köklere inecektir. Senden başarmanı istedikleri şeyler farkında olmadan seni dibe çekmeye başlar. Üstelik insanların artık işte bir şeyler başarıp huzura ermesi artık pek mümkün görünmüyor; tam aksine esnek olmanız, kendinizi her seferinde yeniden icat etmeniz bekleniyor. Eğer başaramazsanız bütün lanetliler gibi toplumun en alt katmanlarını boylamanız an meselesidir.

Bir zamanlar meselemiz suçluluktu: Bir hata yaptığımız, bir yasağı çiğnediğimiz hissi. Bir insanın karakterinde bir leke. *Yasak* ve *izin verilmiş* arasındaki ikiliğin bugün *müm-*

kün ve *mümkün olmayan* ekseniyle yer değiştirdiğini söylüyor Alain Ehrenberg. Artık seni bağlayan soru ne kadar iyi olduğun değil ne kadar hünerli olduğundur, bir şeyleri ne kadar olur hale getirebildiğindir. Depresyon performans kültüründe tehlikelidir zira bir eyleme başlamakla ilgili arıza vardır.

İnsan sayısız görevi hayata geçirmeye çalışırken bitap düşer. Buna depresyon deriz.

Bazı fakültelerde öğrenciler kadar hocaların da dikkat ilacı müptelası olduklarını duymuştum. Herkes istim üzerinde olmak, elinden gelenin azamisini ortaya koymak ve bu başarı yarışında, bu sonsuz rekabette geri düşmemek istiyor. Sadece yüksek performanslı birey ipi önde göğüsleyebilir. Bunun için de sınırlarımızı aşmamız, dünyanın etrafımıza çevirdiği çitleri yıkıp geçmemiz beklenir. Freud'un zamanında, büyümek demek çatışmalarının farkında olmak, onlar hakkında konuşabilmek ve onların seni geriden yönetmesine izin vermemekti. Büyümek dünyanın sınırlarını da kabullenmekti. Bugün rekabet dünyasında sürekli koşmak, çatlarcasına koşmak zorundayız. Eskiden *"Koşma düşersin!"* denirdi, yeni motto şu: *"Durma düşersin!"*

İşte Anlam Kaybı

"Esnek çalışma" adı altında mesai saati kavramının buharlaştırıldığı iş şartlarında, insanın, ruhunu sarmak için iltica edeceği özel yaşam artık yalnız uykunun kollarında mevcut. Günün tüm saatlerini işgal eden telefon trafiği, cevaplanmayı bekleyen elektronik postalar, çalışan herkesin içselleştirdiği bir yaşam şekline dönüştü. Bu o kadar rahatsız

edici bir hal aldı ki kimi Alman firmaları çalışanlarını korumak için tatil zamanı gelen e-postaları kendiliğinden siliyor.

Pandemi koşullarında evden çalışmanın yaygınlaşmasıyla beraber mesai saatlerinin de uzadığı dile getiriliyor. Bitmek bilmeyen iş saatleri. Ancak daha vahim olan, insanların çalıştıkları işlere yabancılaşması ve hatta düpedüz nefreti.

2011-2012 yıllarında dünya genelinde yapılan bir araştırmada çalışan insanların yalnızca %13'ünün işini severek ve heyecan duyarak yaptığı, %63'ünün sadece vaktini ayırdığı ve işine özel bir ilgi duymadığı tespit edilmiş. Daha şaşırtıcı olansa insanların %23'nün neredeyse işyerinin işleyişini baltalayacak kadar işinden aktif olarak nefret etmesi. Depresyonun yaygın belirtilerinden biri olan "gerçeklik kaybı" hissi neredeyse çalışanların %86'lık bir kısmında mevcut. O günden bugüne bu yabancılaşma çok daha derinleşmiş durumda. İngiliz bürokrasisinde çalışan memurlar arasında yapılan bir başka araştırmayla ortaya çıkan gerçek ise oldukça şaşırtıcı: Sanılanın aksine üst kademe yöneticilerin yaşadıkları kaygı ve stres alt kademedekilere oranla çok daha hafif. İnsanların kamu hizmetlerindeki konumu yükseldikçe depresyona girme riskinin düştüğü bu araştırma, *kendi işleri üzerinde daha fazla kontrol sahibi olmanın insanlarda kendini gerçekleştirme tatmini yaratması nedeniyle duygusal rahatsızlık riskinin düştüğü* sonucuna ulaştırıyor bilim insanlarını. Ofislerde geçirilen uzun saatler ömür törpüsü ve insanları yaşayan ölülere çeviriyor. İşteki ruhsal tükenmişliğin zincirleme sigara içiciliği kadar sağlığa zarar verdiği dile getiriliyor.

Yapılacaklar listesi sonsuzca uzayan çalışanların endişeleri dinmek bilmiyor. Her yıl aşırı çalışmanın yarattığı sağlık sorunlarından on binlerce insan can veriyor. Modern iş hayatı, kerameti kendinden menkul bir ayini andırıyor.

"İnsan İnsanın Acısını Alır" mı?

Kapanma sözcüğü, içinde bulunduğumuz pandemiyle birlikte dikkatimizi daha fazla çekmeye başladı. Dışa kapanmak içe açılmayı getirse iyi diyeceğim, ama öyle değil. Yirminci yüzyıldan itibaren çok daha hızlı bir şekilde insanlar topluluktan koparak içlerine çekildiler, bu durum metropol hayatının belirgin özelliklerinden birisi. Amerika'da yapılan bir araştırma sonucuna göre yirmi otuz yıl önce, insanların sırdaş ve çok yakın arkadaş sayısı ortalama olarak üç kişiymiş; 2004 yılında ise en yaygın yanıt "sıfır". Sadece arkadaşlık ve komşuluk ilişkileri değil aşınan, ailedeki yakın ilişkiler de zayıflamış durumda. 2020'li yıllarda zaten Covid korkusu bizi evlerimize hapsetti ve insan korkusunu yaygınlaştırdı. İnsandan insana giden yol uzadı. Artık büyülü sözcüğümüz, mesafe. Teselliyi ekranlarda arıyoruz. Her biri farklı ekranlarla bir eğlence merkezine dönmüş olan evler artık insanın aidiyet ihtiyacını karşılamıyor. İnsanoğlu her düzeyde kabilelerini dağıtmış bir canlı türü olarak, kökten yalnızlığıyla her zamankinden çok daha fazla yüz yüze. Topluluk içinde olmak yahut destek görmek de yalnızlık hissinin doğmasına engel teşkil etmiyor; her iki taraf için de anlam taşıyan bir şeyin paylaşılması hissi yoksa eğer insanlar kendilerini çok daha fazla yalnız hissediyorlar.

Ekrana baktığımız süre ne kadar uzunsa depresyona girme riskimiz o kadar fazla, çünkü ekranın başında geçirdiğimiz her dakika bizim gerçek hayatta birisiyle sahici bir diyalog kurmamızı engelliyor ve gerçek hayattan sahici yaşantıları tırtıklayarak götürüyor.

Bugün birçok çalışma, gerek internette sosyal medya alanlarında gerekse televizyon başında geçirilen uzun saatlerin insanı yalnızlaştırdığından dem vuruyor; ancak gözden kaçırılan nokta, internette sanal iletişim kullanımının, insani yalnızlığın ve kopukluğun yükselişte olması nedeniyle ortaya çıkmasıdır. Depresyon ve kaygı çok büyük ağırlıkla sanal bağımlılıktan önce gelen durumlardır. İnsanlar kaybettikleri şeyin bir parodisi olarak sosyal platformlara sığınırlar. Çevrimiçi olmak temel bir açlığı giderse de sürekli bir tatminsizlikle insanı yüz yüze bırakıyor.

Depresyon ve Maddecilik

Materyalist değerlerin, yani bir şeylere sahip olmak ve biriktirmek suretiyle mutluluk arayışının depresyon ve kaygı seviyesinin yükselmesindeki etkisini incelemiş Tim Kasser. Bu araştırmanın sonuçlarına göre insanlardaki içsel güdüler tatmin edildiğinde mutluluk duygusu artmasına rağmen, dışsal güdü ve hedeflere ulaşan insanların mutluluğunda herhangi bir artış gerçekleşmiyordu. İçsel güdü dediğimiz şeylere aslında "gerçek ihtiyaçlar" da diyebiliriz. "Peki, nedir gerçek ihtiyaçlar?" diye sorulabilir. Buna şöyle cevap verebiliriz: Bir insanın, kendisini bir insan gibi gerçekleştirmesine yarayan bütün ihtiyaçlar birer gerçek ihtiyaçtır. Çok sevdi-

ğimiz, bizi biz yapan, onlar olmaksızın yapamayacağımız şeyler. İnsan haysiyetine hizmet eden değerler. İnsan doğasına içkin olmayan yapay ihtiyaçlar, deniz suyu gibi, insanın susuzluğunu gidermek şöyle dursun insanı kavuran *"iştiyak göstergeleri"*dir. Bunun yanı sıra, materyalist insanlar, kazanmaya veya prestije öylesine takıntılıdırlar ki yaşadıkları âna dair bir akış halini çok az deneyimlerler.

Sanılanın aksine, insanların bir kısmı karakter olarak materyalist değildir, insanlar kültür ve toplum etkisiyle materyalist olurlar. Çocukluktan itibaren, reklamcılık sanatının "o ürüne sahip olmadıkları takdirde kendilerini ezik hissetmeleri" yönündeki telkinleri acı meyvelerini verir; çocuklar toplumun duygusal açıdan en savunmasız kesimidir. John Berger'in ifadesiyle *"Reklam imgesi alıcıdan, aslında onun kendisine karşı duyduğu sevgiyi çalar; sonra da bu sevgiyi ona, alacağı ürünün fiyatına yeniden satar."*

Açgözlülük kapitalist uygarlıkta meşrulaştırılır ve para sevgisi zindeliğin, etkileyiciliğin, gücün bir nişanesi olarak adeta kutsanır. Zenginlik arayışı sevgi, adalet, eşitlik ve hakikat arayışını önceler. Para iştahı insana duyulan iştahın yerini alır. Para, bize her şeyin ölçülebileceğini söyler.

Gerçekte ihtiyaç duyduğumuzdan daha fazlasına ihtiyaç duymaya başlarız. İnsanlar satın alarak, kıskandıkları o "ben"e ulaşacaklarını sansalar da zevk almadıkları bir yığın eşyanın ortasında boşlukta sıkışıp kalırlar. Yunus'un diliyle söylemek gerek: *"Kemdürür yoksulluktan nicelerin varlığı/ Bunca varlık var iken, gitmez gönül darlığı."* Bu da insani ihtiyaçların

kapsamını daraltır ve bir süre sonra sadece ölçülebilen, hesap edilebilen, sayıya vurulabilen şeylere ihtiyaç duymaya başlarız. Servet birikir ama o servetler yoksulların hayatına dağılmaz, zenginlik artar ama insan tabiatı yoksullaşır.

Umutsuzluk, Ölümcül Hastalık

Umut, "geleceğin belleği"dir ve umutsuzluk, kendini gelecekte bir yerde hayal edememektir. Yaşamın henüz meta anlatılardan kopmadığı dönemlerde insanlar tüm yaşamlarını bir anlam bütünlüğü içinde ilmek ilmek dokurlardı; anlam, bugün ne yapıyor olduğumuzu belirlediği gibi, geçmişte yaptıklarımızı temize çeken ve geleceğimizi şekillendiren bir deniz feneri gibiydi.

Ağır depresyon hastalarının geleceğe dair sorulara verecek bir cevabı yoktur, derin bir seviyede gelecek algısından kopmaları nedeniyle "gelecek" ortadan kaybolur. Bugün hasta olmaları değildir en büyük sorun, gelecekte de iniltilerinin dineceğine inanmamalarıdır.

Onun ışığında yol almak, kendimizi de görmek demekti; şimdi ve gelecekte olacağımız yerde. Oysa bu anlam çerçeveleri tuzla buz oldu artık. İnsan türü kolektif olarak bu depresyon semptomundan mustarip. İnsan anlatacağı hikâyeyi kaybettiği gün umudu da kaybetti. Semptom bu durumda bir *unutma biçimi*dir, unutup kaybettiğimiz şeyin yerine koyduğumuz bir varlık belirtisi. Depresif kişi hayatta olması için inandırıcı bir gerekçe bulamaz, hayatı yaşanmaya değer kılan şeyin ne olduğu konusunda bir fikri ve hissiyatı kalmamıştır.

Bir tanıdığım, geçmişte kendisine ne kadar kötü davranıldığını anlatıyordu. Uzun zamandır tanıyordum onu, hiçbir zaman geçmişten bahsederken bu kadar olumsuz şeyler anlattığını duymamıştım. Annesinin kendisine ne kadar kötü davrandığını, ne kadar zor bir çocukluk yaşadığını, hep ezildiğini, insanların onu suçladığını ve yalnız bıraktıklarını anlattı bir dönem boyunca. Aslında ciddi bir depresyon geçiriyordu ve o ağır depresyon hali geçtikten sonra, bir daha o *"kurban anlatısı"*na geri dönmedi.

Bugün nasıl hissediyorsak geçmişi de ona göre çağırıyoruz. Kendimizi kötü hissettiğimizde geçmişi en olumsuz şekilde hikâye ediyoruz. Bir olta atıyorsunuz geçmişe ve çıkan anılar hep olumsuz oluyor.

Kendinizi suçluyorsunuz, çevrenizi suçluyorsunuz, kendinizde sevilmeye değer hiçbir şey bulmuyorsunuz, hep karanlık ve kasvet var. Adeta gözlerinizin önüne simsiyah bir tül indiriliyor ve dünyayı o siyah tülün ardından, koyu bir karanlık olarak algılıyorsunuz.

Sorumluluk Hastalığı

Alain Ehrenberg'e göre, *"Günümüzde depresyon, başat duygusu mağlubiyet olan bir sorumluluk hastalığı olarak karşımıza çıkar. Depresif birey kendisinden beklenen ölçüleri karşılayamayan, kendisi olmaktan yorulmuş bir bireydir."* Depresyondaki insan dünyayı görmek istemediği gibi, dünyadan saklanmak da istiyor. Kendini dünyadan gizlemek is-

tiyor. Görme ve görülme iştahsızlığı. Görme ve görülme arzusunun şaha kalktığı bir çağda, "depresif" önceki çağlara göre çok daha kolay "anormal" bulunuyor. Depresyon, en uzun en karanlık gecedir. Orada en ufak bir ışık huzmesi bile insan ruhuna ağmaz. En ucunda kopkoyu bir ümitsizlik vardır. Bilinç zedelenir, cana kıyma tek çözüm gibi görünür. Dinmek bilmeyen bir ruh ağrısı. Bir el vaktinde uzanmalı, o çığlık hemen duyulmalıdır.

Değerli dostum Laurence Kirmayer'in ifadesiyle belirtmek gerekirse, "bunca insanın kendini korkunç hissetmesinin toplumumuzun şu andaki işleyiş tarzından kaynaklandığını söylemenin siyasi açıdan çok daha zorlayıcı olması" nedeniyle beyin kimyası hikâyesine böylesine sıkıca sarıldık. Değişmesi gereken şeyleri bir düşünsenize; tüm bu çalışma koşulları, hiyerarşi, ekonomik eşitsizlik, metropolleşme, pazarlama ve reklamcılık, üretim ve tüketim alışkanlıkları, aile değerleri ve tüm modern kültürel parametreler.

Yaşamak için ağrı hissederiz, ağrı bizi uyarır. Ruhsal ağrı olarak depresyonun da bir anlamı var. Belki bir çıkmaz sokaktayız, bir şeyle ilgili yargılarımız yanlış, hayatımızı değiştirmemiz gerek. Depresyonun bize ne söylediğini, hangi anlama geldiğini keşfederek başlamalıyız.

Belki de depresyon hayat biçimlerimizin yanlış olduğunu bize söylemektedir. Üstelik her bir insanın kendi biricik yaşam hikâyesinin sonsuzca dallanıp budaklanan ayrıntılarını inceleme külfeti de cabası. Dikkat edilmesi ve değiştirilmesi

gereken bunca şey varken, beyindeki kimyasal dengeyi sabitlemenin çok daha işe yarar bir çözüm olarak görünmesi gayet anlaşılabilir bir durum. Hasta bir topluma uyum sağlayanlar normalleştirilerek ödüllendirilirken, gittikçe kırılganlaşanları itibarsızlaştırmak amme maslahatına ve sağduyuya en uygun çözümdür. *"La fatigue d'être soi"* diyordu Ehrenberg. *Kendi olma yorgunluğu.* O kadar yarışmacı bir toplumda yaşıyoruz ki, geride kalanlar, başar(a)mayanlar, yarışı önde göğüsle(ye)meyenler kendilerini bu toplumda kaybetmiş hissediyor. Ve kaybetmişlik de çok kolay depresyon hanesine yazılabiliyor.

Hayat Problem Çözmektir

Kişinin kendisini, üreten, işe yarayan, faydalı bir insan olarak görmesi çok önemli. Zihnimizi meşgul etmek, bir uğraşı peşinde koşmak ve ruhumuzu sevdiğimiz bir şeylerle doldurabilmek bize kontrol duygusu ve bu dünyada bir yere sahip olmanın mutluluğunu verir. İnsanlar bize geldiklerinde "Her şey yolundaydı, birden depresyona girdim," diyebiliyor. "Hiçbir şey yoktu hayatımda, halbuki ben şundan yıllar evvel ne kadar büyük zorluklarla başa çıktım, bir sürü badireyi atlattım. Tek başıma mücadele ettim, yendim bütün bunları, herkese sahip çıktım," diyor. İnsan, mücadele içindeyken depresyona kolay kolay yakalanmıyor. Karl Popper'ın *Hayat Problem Çözmektir* isminde bir kitabı vardır, gerçekten de böyledir. Biz karşımıza çıkan belalardan, musibetlerden hem öğreniriz hem de onları bir basamak edinir, onların sayesinde bir üst ruhsal seviyeye çıkarız. Bir musibetin sırtına basar ve başka bir basamağa geçeriz. Savaş zamanlarında depresyon ve intihar istatistiklerinin düşmesi çok ilginç bir veridir. Çünkü insanlar kendilerine yaşamak için bir sebep ya da belki uğruna ölmek için bir değer bulurlar.

Bir seferberlik var, ülkelerini savunuyorlar, herkes birbiriyle dayanışma içinde ve herkes omuz omuza duruyor. Bir belayı ve güçlüğü defetmek için gayret gösteriyor. Viktor E. Frankl, toplama kamplarında hayatta kalanların, oradan çıktıktan sonra ölmeye başladıklarını söylüyor; ümit etmeyi bırakanlar da kamplarda ölüyorlar. Onun bize anlattığı en önemli şeylerden bir tanesi, hayatın özünü anlam duygusunun oluşturduğu. Anlamı ve gayeyi kaybetmek, niçin yaşadığınızı bilememek ve sağlam bir delile dayanmadan yaşamaya çalışmak, insanı çok kolayca depresyonun pençelerine atar. Çok sık karşılaştığımız bir itirazdır "Dindar insanlar depresyona girmez, giriyorsa imanında zayıflık vardır!" tarzı suçlamalar. Dindar yaşam sürme çabasındaki insanlar bu itthamı duydukları zaman, kendilerine şunu soruyorlar "Bende iman zayıflığı mı var?" Zaten kendini suçlamaya eğilimli olan bir insandır depresif kişi, daha fazla suçlamaya başlıyor ve bu da depresyonun şiddetini artırıyor. Oysa depresyon, birçok âmile bağlı bir hal. Üstelik yaşamın anlamı duygusu her zaman dindarlık pratikleriyle birlikte gelmiyor; hiçbir varlık sancısı, sorgulama, sınanma merhalesinden geçmemiş insanlar, atalarının onlara bellettiği dikte edilmiş akaid ilkeleriyle, ritüellerle yaşamayı da dindarâne bir yaşam olarak değerlendirebiliyorlar.

Her musibette daha fazla olgunlaşırız, gelişir ve daha iyi problem çözmeyi öğreniriz. Acı bir anlam, hayata dair bir bilgelik ürettiğinde vazifesini tamamlamış olur.

Aferin Bağımlılığı

Depresyona götüren kişilik yapılarından birisi de bağımlı kişilik. Onaylanma bağımlılığı da diyebiliriz. Bazı insanlar daha bağımlı kişilik yapısı gösteriyor ve her yaptıkları için bir başkasından onay isteyebiliyor. İnsanları koltuk değneği olarak kullanarak hayata devam etmeye gayret ediyor ve kendilerinin yapıp ettiklerinin meşruiyetini başkalarından aferin almakla ölçüyorlar. Bu, aslında insanın kendine yeterliliğinin de az olması demek. Kendine yeten insanlar, sosyal bağları güçlü tutmasalar da depresyonun kucağına düşmüyorlar. Buna karşın onay merkezleri dışarıda olduğu, kendilerini sevemedikleri için depresyondaki insanlar daha çok onaylanmaya ve beğenilmeye ihtiyaç duyuyor. Sosyal medyada beğeni almak herkesin hoşuna gider ama oradan beklediği geri bildirimi alamadığında mutsuz olmak, bir tür sosyal medya bağımlılığıdır.

Endişeli insanlar da geleceğin baskısı yüzünden hiçbir türlü ilerleyemiyor. İkisi de zamanda donup kalmışlar. Bugünden geleceğe doğru tutarlı bir anlatı oluşturamıyorlar. Noktaları birleştiremiyorlar. Geçmişte kalmanın bize sağladığı birtakım sahte avantajlar da var. *Yalancı meme* diyorum buna. Kurban psikolojisine sığınan insan, "Ben bu dünyada bir şey yapamayacağım, bir sorumluluk alamayacağım, herkes benim acılarıma alkış tutsun; bakın bende ne yaralar var, görün benim yaralarımı, hepinizden daha görkemli büyük yaralar, beni zorla-

Depresif, geçmişe sıkışmış kişidir. Geçmişin hapishanesinde mahkûm kalmış, ilerleyemiyor, sürekli hapishanenin içinde volta atıyor. Yarın asla gelmez.

mayın," der. Kendine çok fazla acıyan insan da depresyona giden yolun taşlarını döşer. Bu davranış tarzı, depresyona yatkın kişiliklere ait, yoksa depresyondaki insan bunları düşünecek bir durumda değil. O tür kişilerde kendine merhameti de (öz-şefkat) öne çıkarmak lazım. Sen hayatta güzel işler, doğru şeyler de yaptın. Niye onları hatırlamıyoruz?

Depresyon ve Sahiciliğin Kaybı

"Özçekimler, sosyal medyada markalaşma ve profilinizi yönetme" üzerine kurulan yeni dünyada önemli olan, gerçekte kim *olduğunuz* değil kim *göründüğünüzdür*. Günümüzde herkes özgün olmak istiyor. Bu konuda çok önemli bir makale yayınlayan ve bu alt başlıkta izlenimlerini aktaracağım John Davis şöyle yazıyor:

"İnsanları, kendileri olduklarında, kendi kişilikleriyle tutarlı ve numara yapmadıkları ya da yapar gibi görünmedikleri halleriyle 'sahici' olarak kabul ederiz. Anlık kaprislere veya toplumsal duygusal onay ihtiyacına genellikle direnç gösterdikleri, inanılır ve güvenilir oldukları zamanlarda da öyle. Başka bir deyişle de kendilerinin, geçen zaman içinde ve farklı koşullarda da istikrarlı ve tutarlı olduklarını gösterdiklerinde. Sahicilik kendinize karşı dürüst olma taahhüdünüz ve ruhunuzu, bireyselliğinizin, bağlı olduğunuz tasarılarınız ve en derin inançlarınızın doğru bir ifadesini sağlayacak şekilde kumanda etmeniz ve hayatınızı böyle yaşamanız olarak ifade edilmiştir. Gerçek benliğinizi bulmanın anlamı, benliğiniz hakkında derinlemesine düşünmek, samimi bir şekilde öz-değerlendirme yapmak ve 'sahici öz-bilgiyi' aramaktır. Bu, aynı zamanda sizin için hayati önem taşıyan gerçekleri, sadık kalmanızın doğru ve gerekli olduğu gerçekleri sahiplenmek anlamına gelir. Bu anlayışta içe dönüş, kendi içinde bir son değildir. Kişisel bütünlüğe ve benliğin ötesine geçen ve daha zengin, daha insani bir dünyaya katkıda bulunan ortak 'anlam' ufuklarına erişimin bir yoludur."

Davis'in makalesini izleyerek devam edelim: Özgünlüğün iç yaşamımızla ilgili anlamları artık yok oluyor. Dünyayı büyük bir "özgünlük devrimi" kasıp kavuruyor. Bir ara büyük şehirlerimizde otantik köy kahvaltısı en büyük hafta sonu eğlencesi değil miydi? El yapımı ekmek ve ev yapımı ürünleri, alışılmışın dışında seyahat noktalarını ve yerel çeşitliliği, çevrimiçi profilleri ve Netflix/ Spotify çalma listelerini, "bir hikâyesi olan" ürünleri ve "atmosferli" mekânları düşünün. Buna yerel ürünlere rağbeti, kimselerin gitmediği yerlere gitme arzusunu, gittiğimiz yerleri kameraya alma çılgınlığını da ekleyelim. Bu liste, özellikle eğitimli orta sınıflar arasında sınırsızdır. Şimdi, çok büyük bir enerji, bu tipik, sıradan ve kitlesel-üretilmiş şeylerden ayrı duran, özel ve farklı olan şeylerin "özgün" gösterilmesi için kullanılıyor. Her kişiye, özel ve sıra dışı bir şey başarmak için kalabalığın arasından sıyrılması tembihleniyor. "Özgünlük" bir zorunluluk haline geldi. Bu anlamda özgünlük, bir "var olma" yoludur, çünkü "biri" olmak, benzersiz benliğinizi, diğerlerinden farklılığınızı ve bir başkasınınkiyle değiş tokuş edilemeyen kendi yaşamınızı geliştirmek demektir. İnsanlar sürüden *olduklarıyla* değil *yaptıklarıyla* ayrılacaklarını sanıyor. Sadece ortalama veya iyi uyumlanmış bir birey olmak veya özel yetenekler ve çekici nitelikler içeren gelişmiş bir portföyden yoksun olmak, içsel yaşamınız ve kendinizle olan ilişkiniz ne olursa olsun, bir başarısızlık işareti, "özgün olmamanın" bir işareti sayılıyor. "Öne çıkın ve değerinizi kanıtlayın" talebi, günümüzde psikolojik bozuklukların ulaştığı yüksek seviyeyi açıklamaya çok katkısı olan bir *"sistematik bir hayal kırıklığı yaratıcısı"*dır.

"Herkesin kendi kendinin arsız yayıncısı haline geldiği" bir dünyada kılıktan kılığa giriyoruz, başka insanlara ne kadar otantik, ne kadar özgün olduğumuzu kanıtlamanın derdindeyiz. Kendi halinde, içine doğru derinleşerek bir özgünlük aramıyoruz ama başka insanların gözüne sokabileceğimiz, onların bizde görüp alkışlayacakları davranışsal bir özgünlüğün peşindeyiz.

Sadece kendimiz olmak, biricik ve özgün olmak iç keşif yolculuklarımızda bulduğumuz incilerle tartılmıyor artık, dış dünyaya sunduğumuz görüntülerle miyara vuruluyor. Özgünlük, arkasında kendimizi –dünyevi değerler ölçeğinde– önemli biri olarak şekillendirdiğimiz bir kılık haline geliyor.

Öz değil suret. Hakikat değil imge. Cevher değil kabuk. Derinlik değil satıh. İnsan kendisi olmayı beceremediğinde kendi kendinin gurbetine çıkmış demektir. Kendi hakikatine yabancılaşan bir kişi varoluşsal krizlere ve depresyonun sert rüzgârlarına açık hale gelir.

Mükemmeliyetçi Kişilikler

Mükemmeliyetçi insanların hem depresyona hem endişe bozukluklarına yakalanma riski çok daha fazla. Çıtayı çok yukarıya koyduğunuzda ne kadar çabalasanız da gerçek buradaki seviyede kalmaya devam ediyor. Bu arada bir *hayal kırıklığı boşluğu* oluşuyor, o boşluk büyüdükçe depresyon ve endişe bozukluklarının gerçekleşme riski belirginleşiyor. İç

ses "Yine yapamadın, yine başaramadın, yine en mükemmele ulaşamadın!" şeklinde onları kamçılar durur. Ama kendi iç sesimiz böyle olduğu gibi, anne babalarımızın da böyle bir sesi olabilir. Mesleki olarak çok üst noktalara gelmiş, herkesin alkışlayacağı başarılar göstermiş bir danışanım vardı. Fakat baba yetinmeyen bir kişilikti. Baba "Bu da olmadı hayır, daha fazlası!" diyordu sürekli. Adeta önüne atılan her türlü unvan, makam, mevkiyi yutup "Hayır doymadım!" diyen bir anafor gibi. İçinde babanın o *olmadı, yine olmadı* diyen sesini o kadar içselleştirmişti ki danışanım, hayatta nereye gelse tatmin olamıyordu. Çünkü baba hâlâ kaşlarını kaldırıyor. İşte bu mükemmeliyetçi anne babalar da çocuklarını maalesef depresyonun ayazında bırakıyorlar. Yine karşımızda *kendi olma yorgunluğu*. İnsanlar kendileri olmaktan yoruluyorlar modern çağda. Ve kaybetmişlik duygusu da çok kolay depresyon hanesine yazılabiliyor.

"En iyi, iyinin düşmanıdır" derler. Mükemmeliyetçi insanlar, en iyiye ulaşamayacakları için, iyiden vazgeçen insanlardır ve sürekli kendilerini kınarlar.

Başkalarının psişik durumuyla empati kurma kapasitesi hiç bitmeyen insanlar, empatiyi tabiri caizse "bolca" yayarlar. Harika görünürler, tek kusurları kendi kişilikleriyle dışarıdaki dünya arasına bir sınır çizgisi çekebilmektir. Çocuk olgunlaşmanın çok erken bir aşamasında annenin ihtiyaçlarına uyum sağlamaya ve onun sevgisini yakalayabilmek için hassas "antenler" geliştirmeye zorlanmıştır. Zaten az olan sevgiyi ancak bu hassas antenlerle yakalayabilmiştir.

> O kadar yarışmacı bir toplumda yaşıyoruz ki, geride kalanlar, başaramayanlar, inisiyatif alamayanlar, başkaları kadar servet biriktiremeyenler, başaranlar kulübüne adını yazdıramayanlar, başkaları kadar makam mansıp sahibi olmayanlar kendilerini bu toplumda kaybetmiş hissediyorlar.

Sonunda kendisinden ölçüsüzce vererek, hep başkalarının ihtiyaçlarına ayarlı ama kendi ihtiyaçlarını görmeyen, kendine döndüğünde suçluluk hisseden bir yetişkin olmuştur. *"Kimi insanlar çok acı çektiklerini gösterecekleri bir anneyi ararlar hep,"* der Nancy McWilliams, *"Bu ihtiyacı terapi odasına getirir ve her seansta acılarının ne kadar da teselli edilemez olduğunu ispat etmek isterler."* Oysa farkındalık, sert gerçeklerle yüzleşmek ister. Fantezilerden sıyrılabilmeyi, bir süper anne veya babanın bizim bütün sorunlarımızı çözmek için bir yerlerde beklemediğini kabullenebilmeyi gerektirir.

Mükemmeliyetçiliğin Kökleri

Özgün/sahici olmayan ve mükemmeliyetçi davranışların tohumları çocuklukta atılıyor. Çocuk nihayetinde kendi içsel ihtiyaç ve arzularını göz ardı eder ve bunun yerine enerjisini başkalarının ihtiyaç ve beklentilerini karşılamaya adar. Bir aidiyet duygusu kazanmak için ihtiyaç duyulan şeylere karşı aşırı duyarlıdır. Başarı ve performanslarının sevgi, övgü ve şefkat getirdiğini öğrenirler. Bu ders, yaşam boyu onlarla birlikte kalır. Acımasız beklentileri karşılamak için, benlik üzerinde tam saha baskı uygular. Mükemmeliyetçi bireyler

herhangi bir kusur belirtisi göstermek veya ifşa etmekten kaçınmaya gayret eder. Samimiyetsiz görünseler de davranışları gerçekten başkalarıyla daha fazla bağlantı kurmanın bir yoludur. Kendilerini o mükemmel kişiliğin ardına gizleyerek, derinlerdeki sevgi, hayranlık ve kabullenmeye duyulan özlemi saklamak ve suçluluk/utanç duygularından kaçmak ister.

„Mükemmeliyetçi danışanlarıma, şunu hep sorarım: Böyle davranmazsanız size ne gibi bir maliyeti olur? İstisnasız hepsi, şunu söyler: "İnsanlar beni sevmez. Onların beni sevebilmesi için mükemmel olmak zorundayım."“

Paradoksal bir şekilde, insanlar gerçek olanlarla ilişki aradıkları için, mükemmeliyetçilerin gerçek olmayan davranışları başkalarından daha fazla kopukluk, reddedilme ve yabancılaşmayı beraberinde getirir. Bunun ilacı, onları sadece kendileri oldukları için sevildiklerine ve kimsenin suyuna gitmek zorunda olmadıklarına inandırmaktır. Bu da bizi öz-şefkat meselesine getiriyor.

Öz-şefkat ve Depresyon

Öz-şefkat, temelinde kendinize de sevdiklerinize davrandığınız aynı nezaket ve anlayışla davranmayı içerir. Başkalarından esirgemediğin nezaket, anlayış ve şefkati kendinden de esirgeme! Başkalarına karşı merhametli davran ama kendine karşı da acımasız olma; kendini sevmeyi, kendine müşfik davranmayı bil. Merhametin bir başkasının acısını fark etmekle başladığı gibi, öz-şefkat de kendi çektiğiniz acıyı fark etmenizle başlar. Öz-şefkatin düşük olması, kişi-

Depresyon ve anksiyetesi olan bireyler kendilerini fazlasıyla eleştirmeye meyillidir; iç sesleri sürekli eksiklerini ve kusurlarını bir bozuk plak gibi tekrarlar durur.

yi başarısızlığa götüren davranışlara yatkın hale getirir. Araştırmalar gösteriyor ki, kendilerine karşı müşfik bireyler, başarısızlığa bir tehditten ziyade bir öğrenme fırsatı olarak bakıyor. Depresyon, kendisine karşı kıyıcılığı yüksek insanlarda daha kolay zemin bulabiliyor. Depresif insanlar acı çekmeye zaten yatkındır, bir de kendilerini ancak eleştiri kamçısıyla daha iyi kılabileceklerini zanneder. İçimizdeki eleştirel ses sürekli bizi aşağı çekerken kendimize karşı anlayışlı ve destekleyici olamıyoruz. Öz-şefkat araştırmalarının öncü isimleri Neff ve Germer'in ifadeleriyle: "Öz-şefkatli biri hayatın hiç kimse için kolay olmadığını bilir. Böylece başka insanlarla kendi arasında bağ kurar ve hepimizin hataları ve zorlukları olduğunu fark eder. Kendine şefkat göstermek daha az endişelenmenize yardım eder ve yaşadıklarınızı daha objektif bir şekilde değerlendirmenizi sağlar. Bir tek ben acı çekiyorum diye düşünmek yerine evet acı var ama işte orada diyebilirsiniz. Ayrıca öz-şefkat bencillik değildir. Araştırmalar, öz-şefkati yüksek olan bireylerin başkalarına da daha çok şefkat gösterebildiğini kanıtlıyor. Şefkat uzun vadeli düşünmeyi gerektirir; böylece kısa vadeli zevk yerine sağlıklı seçimler yapabiliriz. Aynı bir annenin şefkatiyle çocuklarına önce yemeklerini sonra tatlılarını yemelerini söylemesi gibi. Özgüven, içinizde sizi sürekli değerlendiren iyi ya da kötü biri olduğunuzun söyleyen biri gibidir.

Özgüven genelde en iyisini yapmak zorunda olduğunuzu hissettiren mükemmeliyetçilik fikri ile ilgilidir. Öz-şefkat ise kendinizi iyi ya da kötü biri olarak değerlendirmeden kendinizi desteklemenizdir. Siz de dahil kimsenin mükemmel olmadığını fark etmektir.

Carl Rogers'ın dediği gibi *'Kim olduğumuzu kabul ettiğimizde değişmeye hazır oluruz.'* Bu süreç kolay değildir zira kimse acı çekmek istemez. Bilinçli farkındalık acının gerçek olduğunu kabul etmeyi gerektirir. Hayata kızmak ya da intikam almak yerine hayatın mükemmel olmadığını kabul eder böylece acıyı kişiselleştirmezsiniz. Kafanızın içinde dönen o acıklı hikâyeye takılıp kalmak yerine her şeyi olduğu gibi kabul etmenin rahatlığını deneyimlersiniz. Öz-şefkatin ikinci bileşeni olan kendine yönelik şefkat sayesinde başkalarına gösterdiğimiz anlayışı kendimize de göstermeye başlarız. Kendimizi yetersiz hissettiğimizde kendimize saldırmaz ve kendimizi içtenlikle kabul edebiliriz. Üçüncü bileşen ise ortak insanlık deneyimini fark etmektir. Herkes hata yapar ve acı çeker; bu durum diğerleriyle bağ kurmamıza yardımcı olduğu için bizi kişisel izolasyondan korur. Böylece acı çekmek insan olmanın doğal bir sonucu ve başkalarıyla bağlantıda olma deneyimine dönüşür."

Depresyondan Öncesi

Yurtdışında bir kongrede, depresyon psikoterapisi alanında çalışan bir bilim adamını dinlemiştim, "İçinin ışıkları sönmüş, iç âleminde canlılık belirtisi kalmamış depresyondaki bir insan bana geldiği zaman, şöyle bir egzersizle baş-

lıyorum," demişti, "Bana depresyondan önceki zamanlarını anlatsana, bu hastalık seni felç etmeden önce hayat nasıldı?" diye soruyorum. "Birdenbire gözlerinde bir enerji yalımı, bir heyecan kıvılcımı beliriyor ve iştahla depresyon öncesi hayatını anlatmaya başlıyor," diye eklemişti. Şimdi bir meslek sırrı vereyim, danışanlarımla onların meslekleri veya ilgi alanlarına dair havadan sudan konuşmayı severim, bir yandan onlardan öğrenirim, beri yandan da anlattıkları şeyleri ne kadar coşkuyla anlattıklarına bakarım.

Geçmişin güzel hatıraları insan için çok güzel bir tutamak noktası oluyor, çünkü bunu bir zamanlar yaşamışsak bugün de yaşayabiliriz. Daha önce hayatında böyle neşeli, güzel, keyifli, haz aldığın, mutluluk duyduğun, hayatında bir anlam duygusu devşirdiğin bir dönem olduysa, bugün yeniden o duyguyu tadabilirsin.

Asla pes etme. O insanları o karanlık ülkeden alıp, neyi yapmaya muktedir olduklarına inandırmamız ve kendilerine karşı acımasız davranmak yerine daha merhametli olmalarını temin etmemiz lazım. Karanlığı karanlıkla kovamazsınız, bir ümit kandili yakmakladır ki o koca karanlık dağılır gider.

Çevresel Nedenler

Çevresel nedenlerle ortaya çıkan depresyonu, biyolojik nedenlerle ortaya çıkanlardan ayırt etmek gerekir. Şahsi kanaatime göre, insanlar kendi başlarına halledebilecekleri ve çevresel koşullarını düzenlemekle, kendi çaba ve azimle-

riyle yenebilecekleri durumlar için ilaç kullanmamalı. İlaç, klinik depresyon hali ortaya çıktığında kullanılmalıdır. Yani iradenin felç olduğu ve hayatta ilerleme isteğinin, hevesinin kalmadığı durumlarda kullanılabilir. Klinik depresyonun önemli bir kısmı, istisnai durumlar olsa da ilaç tedavisine cevap veriyor. İlaç tedavisiyle psikoterapi hemen hemen aynı ölçüde etkinlik sağlıyor. En etkin yol elbette ki insanların aynı süreçte sorunlarının üzerine giderek kaynağını keşfedip ona yönelik çözümler üretebilecekleri psikoterapiyi ilaç tedavisiyle birlikte almaları. İlaçlar her derde deva değildir ama son dönemde ilaçlar hakkında yaratılan bir felaket haberciliği de hiç hayırhah bir hal değil. En ufak bir olumsuz haber büyütülerek insanların gözünün içine sokuluyor. İlaç endüstrisi kimileyin araştırmalarda dolap çevirse de, bazı sonuçları bizden saklayıp bazı sonuçları ön plana çıkarabilse de bu ilaçlar zehir değil; çoğu bir hekim kontrolünde alındıkları sürece emniyetle kullanılabilecek ve yeri geldiğinde hayat kurtaran terkipler.

Günümüz dünyasında her şey depresyon üretiyor. Televizyonlarda gördüğümüz korkunç haberler, bizi tekinsiz ve güvenilmez bir dünyada yapayalnız ve ıpıssız kaldığımız hissiyle baş başa bırakıyor.

Fakat çevresel sebepleri ıskalarsak da sadece kurbanı suçlamış oluyoruz. Bununla baş etmek çok zor. Etrafımızda bize hemen yardım edecek insanlar da yoksa depresyon bizi çok kolaylıkla esir alabiliyor. Danışanlarımızın güçlerinin yettiğini değiştirmeye gayret etmeleri lazım. *Demoralizasyon* yani keyifsizlikle depresyonu birbirine karıştırmayalım. En ufak bir moral bozukluğunu, keyifsizliği yaşamamak için

ilaç alırsanız anlatacak bir hikâyeniz de kalmaz. "Ben bu zorlukla şöyle boğuştum, onu yenmek için bu kadar uğraştım, çok çaba harcadım ve sonunda başardım!" diyebilmek için bizim de bir gayretimizin olması gerekir. İnsan beyni zorluklarla savaşmaya programlıdır.

Batı dünyasının çoktan unuttuğu ve giderek Doğu toplumlarını da etkisi altına alan *mutluluğun özelleştirilmesi* anlayışı, en iyi ihtimalde dahi, işlemeyen bir perspektif. Batı'da da işlemiyor. Ortega y Gasset'in söylediği gibi *"Ben, kendim ile çevremden müteşekkilim ve eğer çevremi kurtarmazsam kendimi de kurtaramam."* Depresyonun panzehri olarak sosyal güvenin tesis edilmesi gerekir. Başka insanlara, ihtiyaçları için el uzattığımızda onlar da bizim elimizden tutarlar. Daha sonra değil, aynı anda. El vererek el alırız. Bir başkasını iyileştirerek kendimizi severiz. Depresyondaki insanlar en çok kendilerini sevmezler, ne kadar çok sevilseler de kendilerini o sevgiyle sarmalayıp ısıtamazlar. Bilince takılan her şey olumsuzdur, kendilerini bulaştırmak istemezler kimseye. İnsanlar nadiren bir başkasına karşı bu kadar zalimdir. Ama bir başkasına yardım ederken tüm bu çekinceler askıya alınır, kişi kendi özdeğer yargısından sıyrılır; önemli olan yardım etmektir. İşte bağlantı da o temas anında kurulur böylece.

Şifa İnsanda

Bizi koruyacak bir başka efsun ise, sıcak ve yüz yüze insani bağlar; özellikle aile ve arkadaşlarımızla sık ve yoğun dayanışma. Yakınlığın gücü. Birbirimize yönelik dikkatin en cömert armağanımız olacağını bilerek. Teknolojik seslerin uğultusunun gerçek insan sesini bastırdığı bir çağda yaşıyoruz. Televizyonu daima açık tutmak, sürekli YouTube vs.

uygulamalardan videolar izlemek, doğal insan sesini geri plana itiyor; hep bir vasat üzerinden *simüle edilmiş*, gerçeğe benzetilmiş insan seslerine muhatap oluyoruz.

Gerçek konuşma giderek azalıyor, çünkü ekranla konuşamıyorsunuz. Gerçek bir insanla konuşurken sesimizi alçaltıyoruz, değişik tonlamalar yapıyoruz, bir hayret tınısı ekliyoruz, gerçek bir konuşmadan uzaklaştıkça bizler de insanlıktan uzaklaşıyoruz.

Konuştuğumuzda ilk önce kendi sesimizi işitiyoruz, kendimizi de dinliyoruz. Terapilerde de insan kendi öyküsünü kendi sesinden dinlemekle iyileşmeye başlar. Yakınlık ve içtenlik; insanın insandan, insanın tabiattan uzaklara savrulduğu bu yabancılaşma çağında ilaçtır. Kendi doğamızı başkalarıyla bağ kurarak tazeleriz, yeni bir soluk alır ve yola devam etmek için derman kazanırız.

Hayatımızın idaresini elimizden yitirmediğimiz anlamlı bir işte çalışarak kendimizi gerçekleştirir ve özsaygımızı kazanırız. Halihazırdaki işimiz ve pozisyonumuz buna uygun olmayabilir ama biraz daha azına bile olsa daha insani bir işte çalışmak her zaman için tercih edilmesi gereken bir seçimdir. Ayrıca, mevcut işimizde de başka insanlara yardımcı olarak, onların hayatlarını iyi yönde değiştirerek inisiyatifi belirli ölçüde geri kazanabiliriz. Doğru şeyler için onların gerektirdiği kadar para kazanıp doğru yerlere harcayarak daha çok yaşayabiliriz. Yanlış şeylere değer vermemizi öğütleyen medyatik ve toplumsal telkinlere kulak tıkayabilmeliyiz. Bizi hasta eden sığ ve çöp değerlere bir "karşı ritim" oluşturabiliriz.

Uğraşı Tedavisi

Pek çok danışanım bana evin içinde evcil hayvan beslemenin çok fark yarattığını söylüyorlar. Bir uğraşı, bir tutkunun peşinden gidebilmek. Çok uzun yıllar önce çalıştığım bir danışanım vardı, hayatta hiçbir yerde kendini iyi ve etkin hissedememiş bu kadın, Kur'an kursuna yazılıp Kur'an okumayı öğrenerek depresyonunu iyileştirdi. Belli ki çok ağır bir depresyon değildi onunki ama kendini işe yarar hissetmekle de bazı depresyon türleri ortadan kalkabilir.

> Hayatta birkaç alanda behremiz olsun, birkaç alanda mutlu olmayı bilelim. Sadece iş ve aile değil... İşin ve evin dışında uğraştığımız bir hobimiz olsun, müzikle uğraşalım, resimle uğraşalım, bir yardım cemiyetinde faaliyet gösterelim ama iş, ev, aile üçgeninin dışında bir yerde, kendimizi var ettiğimiz, varlığımızı hissettiğimiz, insanların ruhuna dokunabildiğimiz, kendi ruhumuza dokunabildiğimiz bir yerimiz olsun.

Bazen aile ilişkileri yolunda gitmez –çünkü aileler de depresyonun sebebi olabilir, karıkoca birbirinin yüzüne bakmaz, birbirini dinlemez, takdir etmez, evin içinde sürekli sözel şiddet olabilir– bu durumlarda depresyon kaçınılmaz bir şey. Hayatın içindeki haz ve huzur kaynaklarımızı çoğaltırsak, depresyona girme ihtimalimiz de azalır.

Yeni Hikâyeler Yazmak

Geçmiş travmalar ve olumsuz tecrübelerimiz, o yaşımızın üstesinden gelemediği zorluklardır. Biz başka kişiler hali-

ne gelerek, büyüyerek onları yenecek güce de kavuşuruz. Bu travma ve olumsuzlukları başkalarıyla konuşarak, o deneyimleri yeniden hikâyeleştirmeye ihtiyacımız vardır. İnsanlar *"hikâye-anlatan"* yaratıklardır: Dünyamızı inşa etmek için hikâyeler üretiriz. Hikâyeler dünyamızın haritalarını oluşturur. Diğer her şey başarısız olduğunda, hikâyenin kendisini yeniden kurabiliriz. Çoğumuz kendimizi içinde bulduğumuz koşullar hakkında fazla bir şey yapamadığımızdan, işe kim olduğumuzla ilgili hikâyeleri onarmakla başlayabiliriz. Sadece "dileyerek" kendimizi o kutsanmış duruma yükseltemeyiz. Hem kendi yarattığımız hem de doğal dünya tarafından bize dayatılan korkunç engellere karşı vereceğimiz bir mücadeleye hazır olmalıyız. Hikâyeler işte bu mücadelelerle ortaya çıkar, akıttığımız gözyaşı ve alın teriyle.

Depresyonun tedavisi bağ kurmakla olur. Şimdi olduğumuz insanın, çocukluğumuzu avutması için bu imkânı kullanmaktan çekinmemeliyiz. Yeter ki daha iyi insanlar olabileceğimize ve hikâyemizi yeni baştan ve bu sefer daha güzel yazabileceğimize inanalım.

Danışanlarımın çoğu zaman, başardıkları onca şeye rağmen kendilerini bir kurban olarak resmetmeleri eğilimi beni şaşırtmıştır. Onlara kendi hayatlarındaki küçük zaferleri keşfetmeleri konusunda rehberlik etmeye çalışır ve gözlerindeki ışıltıyı yakaladığımda kendimi mutlu hissederim.

Depresyon sadece serotonin seviyelerimizin azalmasıyla ortaya çıkmıyor. Biyolojik depresyonları yine ayrı tutarak konuşuyorum, depresyon, modern çağda bağ kaybıyla ortaya çıkıyor. Aile bağlarının, dostluk bağlarının, tabiatla bağların

kaybı hatta manevi olanla bağımızın kaybı. Dolayısıyla bağı yeniden kurmak, bağı onarmak lazım. Bizi, tabiatın, toplumumuzun bir parçası kılacak, iş hayatında bize anlam verecek bir bağ. Yeryüzünde işine kahrederek giden o kadar çok insan var ki modern iş hayatını da yepyeni bir ilhamla yeniden düzenlemek ve burada *"ruhun arayışı"*na yer vermek lazım. İnsanlar bir işyerinde bu kadar büyük bir anlamsızlık buhranı yaşıyorlarsa zaten verimli olamazlar; yaptıkları işin bir işe yaradığını görmeleri gerek.

Güzeli Görmek

Güzel görelim, güzel düşünelim, hayatımızdan lezzet alalım. Seçtiğimiz, konuştuğumuz kelimeler sadece dünyamızı tasvir etmez, dünyamızın sınırlarını da çizer.

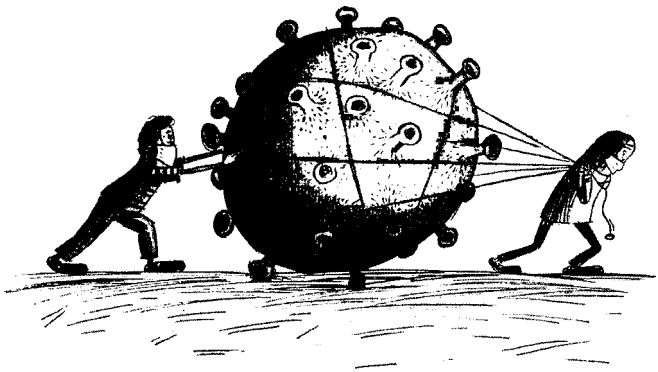
Hep kötüyü görür, hep kötüyü tanımlarsak, etrafımızda hep olumsuzlukları gündeme getirirsek bir süre sonra ruhumuz kararmaya başlar. Hayatın içinde saklı güzelliklerden de kâm almaya bakalım.

Hayatı yaşanmaya değer kılacak olan biziz. İnsanları ak ya da kara diye nitelemeyelim, insanların içindeki güzelliği, doğruluğu, iyiliği bulmaya çalışalım. İnsanların içindeki güzel tarafları biz bulalım, biz bir cevher keşfetmiş gibi o madeni işleyelim, açığa çıkaralım, gayret edelim. Buradan daha iyi bir şey çıkarmak için, mevcut hali daha iyiye taşımak için tutkuyla bu dünyaya sarılalım. Hadis-i Şerif'te denildiği gibi, *"İçinizden biri kıyamet sûrunun üflendiğini duysa,*

elindeki fidanı diksin." Hayatı yapan şey, bizim çabamız ve gayretimizdir.

Dinle kederli insan, bak ne diyeceğim... Kış nasıl ki hayatın bitişi değil, hayatın yokluğu hiç değil, sadece canlılık döngüsünde bir safhadır, üzgünlük de hayatın bir parçasıdır. Bir sonraki ilkbahara hazırlık, içinin kuytularını keşfetmek için bir fırsattır.

O da geçer.



SALGIN VE KARŞILIKLI SORUMLULUK

"Bunları dile getirmemin nedeni, insanın yaşama hakkına sahip olduğunu, bu hakkın devredilmez, kişinin elinden alınamaz bir hak olduğu ilkesini savunmaktır. Yaşama hakkı hiçbir koşula bağlı değildir ve yaşamak için gerekli temel metaların alınması hakkını, eğitim ve sağlık hizmetleri görme hakkını içerir; insan, en azından doyurulması için hiçbir şeyi 'kanıtlamak' zorunda olmayan bir köpek ya da kedi sahibinin hayvanına davrandığı kadar iyi bir davranışın nesnesi olma hakkına sahiptir."

Erich Fromm, *Umut Devrimi*

Düşüncelerimizin gürültüsüyle o kadar çok dolduruyoruz ki kendi dar ve ufuksuz dünyamızı, Tanrı konuşmak için bizim susmamızı bekliyor. Cahit Koytak, *Ben Yokum Beni Saymayın* şiirinde *"Yeter, ama yeter/ Ölüler için de, diriler için de!/ Susun artık, susun, siz kitaplardakiler/ Siz sahnedekiler, siz içimdekiler!/ Ayıp ama, bakın, Tanrı konuşmak için/ Sizin susmanızı bekliyor,"* diyor. Kendi benliklerimizle, elimizin altındaki gündelik şeylerle gereğinden fazla, tıka basa doluyuz. Kendimizi unutamıyoruz. Zihnimiz dünyayı kaplıyor. Egomuz çok ses çıkarıyor. İçini biraz boşalt da canım, kutsalın –o mutlak güzelliğin– ışığı düşsün oraya. Bir bilsek, ne kadar da büyüyecek hayatlarımız, benliklerimiz onun içinde küçüldüğünde. İnsan kendini geri çekebildiğinde, unutabildiğinde kendini, koca bir âlem serilecek önüne. Ne kadar bastırabilirsek içimizin gürültüsünü, o kadar işiteceğiz lahuti âlemlerden gelen sesi. Tanrı mütemadiyen konuşuyor, hayatın ufak mucizelerinde konuşuyor, büyük mucizelerinde konuşuyor ama biz nadiren duyuyoruz. Ne vakit ki kendi alıcılarımızı O'na ayarlarız, o dalga boyuna yöneliriz, o zaman duyarız. Bu bir terbiye işi, "rasyonel akıl" mesajı algı-

> *"Ne var ki özgürlük son söz değildir. Özgürlük, sadece öykünün bir bölümü ve gerçeğin yarısıdır. Özgürlük, olumlu yanı sorumluluk olan olgunun tamamının, negatif yanından başka bir şey değildir. Aslına bakılacak olursa sorumluluk terimi ile yaşanmadığı sürece özgürlük yozlaşma tehlikesiyle karşı karşıyadır. İşte bu nedenle doğu yakasındaki özgürlük anıtına batı yakasındaki sorumluluk anıtının eklenmesini öneriyorum."*
>
> **Viktor E. Frankl, *İnsanın Anlam Arayışı***

layabilmek için fazlasıyla sınırlı bir cihaz, bunun için ruhun muhatap aldığı yetimizi yani gönlü terbiye etmek gerekiyor. Gönlün terbiyesi için de bir insanlaşma seyr u sülukuna talip olmak lazım.

Karşılıklı Sorumluluk

Günümüzün en önemli mevzularından bir tanesi karşılıklı sorumluluk yahut *"insanın insana raptolduğu cevher"*dir. İnsan kardeşinin bekçisi, ötekinin verdiği borçla yaşayan, değerini öteki tarafından görülmek ve tanınmaktan alan sosyal bir varlık.

Korona sonrası çağın da yeni paradigması, "Sen beni gözeteceksin, ben seni gözeteceğim" düsturu. Karşılıklı birbirimizi gözetme, kardeş ve dost olduğumuzu, aynı gemide olduğumuzu hatırlama ahlakı yani bir ihtimam ahlakı.

İnsanlar arası bağı, birinin delik açtığı kayıktaki iki kişinin durumu olarak tanımlayan hikmetli bir eski İbrani kıssası vardır, kayıktaki adam arkadaşına sorar, "Neden delik açıyorsun?", diğeri yanıt verir "Sana ne, ben kendi altıma delik açıyorum senin altına değil." Öteki şöyle yanıtlar, "Aptal! İkimiz birlikte boğulacağız!" İki kişiden biri o kadar bigâne ki, o deliği açmakla sandalın tamamını batıracağını ve ikisini birden tehlikeye attığının farkında değil. Bazı insanlar böyle bir bakar körlük halinde; at gözlükleriyle yaşıyorlar, etrafta yarattıkları tahribatı görmüyorlar. Halbuki varlık birbirine bağlı ve bağımlıdır. Giderek birbirimize daha fazla bağlı ve bağımlı olduğumuz bir dünyada yaşıyoruz. Virüs

durduk yere birdenbire Çin'den Amerika'ya ya da Avrupa'ya zıplamadı, küresel hareketlilik, insanların oradan oraya çok yoğun şekilde seyahat etmesi, bu virüsü dünyanın her köşesine taşıdı.

> Dünyadaki en ufak bir gelişmenin, kalan kısmını etkilediği yepyeni bir düzende yaşıyoruz artık. İçimizdeki sorumluluk ve hakkaniyet duygusu, kendi ailemiz, mahallemiz, milletimizle ilgili öngörümüzü fersah fersah aşan çok daha uzun kollara, çok daha keskin gözlere ihtiyaç duyuyor artık.

Dünyayı kendimizden emin kılmanın yollarını bulmalıyız; bizden erişebilecek kötülüklerden, bir linç kalabalığına katılarak görünmez olduğumuz o an elimizden çıkacak bir beladan dünyayı emin kılmalıyız. Bir mutasavvıf, dinin incelikli gayesinin, kişinin başkalarından ve dünyadan zarar görmesine mâni olmaktan ziyade, *dünyayı ve başkalarını kendisinden sâdır olabilecek zarardan muhafaza etmek* olduğunu söylemişti. Gerçekten de din duygusunun pratiği, en temel düzeyde "yaratana ihtiram" ve "yaratılmışa ihtimam" payandaları üzerine yükselir. Bu yüzden, ak ve kara koyunun ortaya çıktığı böyle zamanlarda başkalarına karşı sorumluluk, en ziyade uhrevi bir endişeye göre yaşadığını iddia eden insanların boynunun borcudur.

İyiliği Gözetmek

Ahlakın özünde başkalarına zarar vermekten kaçınma duygusu yatar. Zaman zaman hayatı dolambaçlı ifadelere

başvurmadan basit terimlerle ifade edebilir miyiz diye düşünüyorum. *Ne iyidir, ne kötüdür?* diye mesela. Küçük oğlumun büyürken en temel sorularından bir tanesi "İyi mi? Kötü mü?" sorusuydu. Bir olay anlatırdım, tam kavrayamazdı niteliğini, "İyi mi, kötü mü bu?" derdi. Böyle böyle kendince bir iyi-kötü nosyonu edindi. İyi nedir? Basit bir açıklama mesela: Yaşatmaya yarayan, hayatta tutmaya, hayatı onarmaya çalışan şey iyidir. Öldürmeye, ortadan kaldırmaya, kazımaya, ezmeye yarayan şey, meşru müdafaa gibi istisnalar olmakla birlikte kötüdür. Dolayısıyla biz, hayatı, yaşam gücünü çoğaltmaya dönük olmak zorundayız. Hayatı çoğaltmak için başkasına zarar vermememiz icap ediyor, bu da sürekli bir öz muhasebe ile mümkün, kendi benliklerimizi sîgaya çekmekle, nefisimizden asla tam manasıyla emin olmamakla mümkün. İnsanlık ödevi bize kayıtsız şartsız bir sorumluluk yükler: Ötekinin iniltisini sadece ben duyuyormuşum, benden başkası işitmiyormuş gibi hareket etme sorumluluğu.

Dünya tarihinde çok uzun zamandır, belki Birinci Dünya Savaşı'ndan sonra ilk defa tüm insanlık olarak ortak bir kader etrafında kenetlendik. Amazon Ormanları'nda da, Hindistan banliyölerinde de, Kuzey Amerika'nın müreffeh ülkelerinde de aynı problemle mücadele ediyoruz. Evet, pandemi eşitsizliğin hükümferma olduğu toplumları daha fazla vurdu; Kuzey Amerika'da bilhassa, eşitsizlik politikalarıyla hastalığın yayılımı arasında bire bir alaka var. Salgın yoksul Afro-Amerikan ve Latino nüfusta daha hızlı yayılıyor ve sağlık hizmetlerine erişimleri daha kısıtlı olan bu kesimde daha çok ölüme sebep oluyor. Ama yine de bu bizi ortak bir tehdit etrafında buluşturdu. Böyle bir tehdit karşısında sadece bir milletin fertleri birbirini gözetmek durumunda değil. Bir millet de başka bir milleti gözetmek zorunda. Hans Jonas'ın *Sorumluluk İlkesi* adını verdiği kitabının alt başlığı "Teknoloji Çağında Bir Etik Arayışı" idi. Meşhur Kant etiği düsturlarının günümüzün problemleriyle başa çıkmada ye-

tersiz kaldığını fark eden Jonas yeni bir kategorik buyruğa ihtiyacımız olduğunu söylüyordu, *"Öyle hareket et ki, eyleminin sonuçları insan yaşamının sürekliliği ile bağdaşsın."* Tersinden ifadeyle, "Öyle hareket et ki, eyleminin sonuçları bir yaşamın gelecekteki imkânı açısından yıkıcı olmasın" ya da temelde, "İnsanlığın ve yaşamın yeryüzündeki ebedi sürekliliğinin şartlarını tehlikeye atma!"

Emmanuel Levinas, *"Tanrı Kabil'e Habil'in nerede olduğunu sorduğunda, Kabil öfkeli biçimde bir başka soruyla yanıt verir: 'Ben kardeşimin bekçisi miyim?' Öfkeli Kabil'in bu sorusuyla birlikte her türlü ahlaksızlık başladı. Elbette ben kardeşimin bekçisiyim ve ahlaklı bir kişi olmak için özel bir sebep aramadığım sürece ahlaklı bir kişi olurum ve öyle kalırım. Kabul etsem de etmesem de kardeşimin bekçisiyim; çünkü kardeşimin iyiliği benim ne yaptığıma ya da neyi yapmaktan geri durduğuma bağlıdır,"* demişti. "Ben kardeşimin bekçisi miyim?" Ahlak işte bu soruyla başlar. Her insan evladı öteki kardeşinin bekçisidir. Onun bekçisi olarak biz ahlakın alanına gireriz, ahlaklı bir varlık oluruz. Her insan, öteki insandan mesuldür. İnsan evladında bir başkasının ıstırap çekmesine dayanamayan bir vicdan vardır. Merhum Nurettin Topçu, vicdan hakkında *"insanın içinde onu Allah'a çağıran sestir"* demişti. Hepimiz kötülük karşısında, ıstırap karşısında bir şeyleri düzeltmek istiyoruz.

Pandemi dünyasında, mutlak surette herkes bir ötekinin iyiliğini gözetmek zorundadır. Burada bizi ahlak felsefesiyle ilgili bir soruna yönlendiren bir durum var.

Bize genel manada iyi gelmiyor kötülük. Demek ki insanın tabiatında kötülüğe direnen iyiliğe yazgılı bir taraf var. Kendimizi iyiliğin bir parçası olarak görmek istiyoruz, iyilerin safını tutmak istiyoruz.

İşte böyle zor zamanlarda insanın bu hasleti, üstün meziyeti devreye giriyor ve kendimizi daha fazla iyi, normalde olduğumuzdan daha diğerkâm, daha elcil, başkasına verebilen, başkası için hizmette bulunabilen, düşeni kaldırmak isteyen tarafta buluyoruz. Şeyh Sâdî, *Bostan* eserinde *"Birisine iyilik ettiğin zaman, 'Ben efendiyim, beyim; o bana muhtaçtır!' diye büyüklenme. Zaman, o muhtaç kimseyi vurmuş deme. Zîrâ vuran kılıç henüz kınına girmemiştir; mümkündür ki o kılıç bir gün seni de biçer,"* der. Bir başkasına yardım ettiğimiz, ona zarar verecek musibetin önüne geçtiğimiz zamanlarda yalnızca onu korumakla kalmıyoruz, ileride bize isabet etmesi ihtimali hiç azımsanmayacak bir tehlikeyi de bertaraf ediyoruz; o sebeple böbürlenmenin bir dayanağı yok.

1987'de Barış Ödülü töreninde Jonas şöyle demişti, *"İyiliğin özü şudur: Yaşamı koru, geliştir ve yaşamın en yüksek olanaklarının gerçekleşmesine yardım et. Kötülüğün özü ise: Yaşamı tahrip et, yaşama zarar ver ve yaşamın gelişmesine engel ol."* İlerlemeci modern ahlak, doğanın ve yabani yaşamın tahribatını, insanlığın bizatihi başarısı, aydınlanmanın zaferi olarak tasavvur eden bir dizgeler bütünü oldu. *Bay Perşembe*'nin yazarı Chesterton diyor ki *"İlerleme fikri bir şeyleri geride bırakmakla ilgilidir, gelişme fikri ise bir şeyleri içimizde toplamakla ilgilidir."* Batı uygarlığı gelişme yerine ilerlemeyi tercih etti. Bu, insanlığı ölümcül bir felakete götürdü. Hız medeniyetinde her şeyi bırakıp bırakıp geç-

mek, hiçbir şeyi içine toplamamak. Klasik İslam düşüncesinde bilhassa tasavvuf anlayışında insanın eşref-i mahlûkat oluşu durumu, insanın çok ağır bir sorumluluk taşımasıyla bağdaştırılır. İnsanlar hayvanlardan üstündür, yaratılış insana musahhar kılınmıştır ama bunun nedeni insanın daha yüksek bir ahlakiliğe veya asli fonksiyona sahip oluşu değildir. Tüm yaratılış Allah'ın emrinden asla sapmaması nedeniyle zaten "müslim"dir, ama insanın müslim olması için dünyanın yed-i emini, varlığın çobanı olması da gerekir. İnsanı, bitki ve hayvanları, gökyüzünü, dağları ve nehirleri, tekâmül ve maneviyat damıtmadan, bunları hep geride bırakarak basamak olarak kullanmak, insanı iyilikten uzaklaştıran bir şey. Şairin dediği gibi başka sesleri susturarak. "Kendini bil" öğüdü, aslında "kendini tanı" öğüdüdür.

Çünkü iyilik, güzellik, bütün bunlar yavaşlıkla kaim. Usul usul, demlene demlene, insana baka baka, insanı ve kendi ruhumuzu temaşa ede ede...

Salgının Öğrettikleri

Bizi çok enteresan bir gerçeğe uyandırdı bu salgın. Maddiyatın alabileceği şeyler sınırlandı. Maddiyat bize sağlık almıyor, en şatafatlı havayolundan pahalı bir bilet alsak ve cazibe merkezi bir şehre gitmek istesek bile yolculuk bir tedirginlik haline geldi, bu imkâna sahip insan da kolay kolay o riski alamıyor. Gitse nerede kalacak, konakladığı ve yemek yediği mekânlar yeterli güvenceyi sağlayabilecek mi? Kısıtlanmış hayatlar, paranın satın alabileceği mutlulukları azalttı bizim için. Beri yanda paranın satın alamadığı

mutluluklar ön plana çıktı: Dayanışma, özgecilik, dostluk, diğerkâmlık gibi. Pek çok insan şu geçen dönem içinde dayanışmayla insanlıklarını yüceltti. Bu salgına nasıl girdiğimiz kadar, bu salgından nasıl çıktığımız da önemli. Biz, insanlar, ilkel ve bencil taraflarımızı mı besleyeceğiz yoksa soylu taraflarımızı mı besleyeceğiz? Yardım mı edeceğiz yoksa "önce bana hep bana" mı diyeceğiz? Belki ilkelleşmiş bir insan soyu olarak çıkacağız, belki dayanışmayı, ötekine yardım eli uzatmayı öğrenmiş insanlar olarak çıkacağız bu sınavdan. Karşılıklı sorumluluk bunu gerektiriyor; tek başına kurtulmak mümkün değil. *"Ah Tanrım, beni yüzüstü bırakmayasın diye sana yardım edeceğim, ama daha en başından, bir hiçe kefil olabilirim. Sadece şu tek şey benim için gitgide netleşiyor: Senin bize –biz sana yardım etmeden– yardım edemeyeceğin, bizim sana yardım etmek zorunda olduğumuz, bunu yapmakla da sonuçta kendimize yardım ettiğimiz. Önemli olan tek şey budur: İçimizde, Ey Tanrım, senin bir parçanı muhafaza etmek,"* demişti Etty Hillesum. Yaratanın günlük mucizelerinin bir kısmı, Onun lütuf ve keremiyle ama insan elinden gerçekleşir, O'nu bu şekilde içimizde muhafaza etmek, "O'nun dediği olsun," demektir.

Her insan ahlaki azizlikten bir kısmet taşır içinde. Bir nasip, bir rüşeym taşır; ya onu çoğaltırız ve yeşertiriz dünyada ya da soldurur ve kuruturuz. Yaptığımız edimlerle, iyilikle onu çoğaltırız veya yaptığımız kötülükle onun üstünü örteriz.

Bu hal, İslam geleneğinde, her insanı Hızır bilmekle ve ona Hazreti İnsan rütbesini vermekle kendini gösterir. İnsan, her zaman yücelmeye hazır bir varlıktır. Gerçekliğin, kötülü-

ğün lehine olduğu durumlar zaman zaman vardır muhakkak fakat içinden geçtiğimiz şu dönemeçte bu gerçekliği iyilik yönünde bükebileceğimiz kanaatini taşıyorum ben. Bununla ilgili pek çok sorunun muhatabı olduğumuzu ve soruya seçimlerimizle, yaşamlarımızla cevap vermek zorunda olduğumuzu düşünüyorum.

Şükran

Ahlaki azizler sadece kendine benzeyenleri gözetmez. Sadece kendi kabilesinden olanları, şekli şemaili, dünya görüşü kendine benzeyenleri yücelten insan bir tür narsistik merhamet içindedir. Ama kendinden farklı olanı da gözeten insan, işte o azizdir. İyi diye, dünyanın soylusu diye ben ona derim. Bu konuda büyük sözler söylerken elimizi korkak alıştırmayalım. Güzel eylemin, güzel sözün, güzel insanın bendeleri olalım, onları gördüğümüz yerde kucaklayalım baş tacı edelim.

Sen benim için bir fedakârlık yaptığında sana şükran hissederim, minnet duyarım ve bu minnettarlığımı ifade ederim sana. Takdir görmek çok onarıcı ve pekiştirici bir dokunuştur. Evliliklerde dahi en temel problemlerden bir tanesi eşlerin birbirlerini takdir etmemeleri. Araştırmalar, birbirini takdir eden eşlerin takdir edenlere göre daha uzun ve mutlu evliliğe sahip olduğunu gösteriyor. İnsan ilişkilerinde de güzel davranışların

Toplumun farklı şubelerini ve insanları tutkal gibi bir arada tutan birtakım değerler vardır, toplumsal iyiliği genişletirler, onlardan bir tanesi de şükran duygusu.

onaylanması, iyi yapılan şeyler için ifade edilen takdir, kırık döküğü tamir ediyor. Rahmetli Zahit Kotku *"Arkadaşlık, pekey demekle kaimdir,"* dermiş. Çeşitli meslek mensupları bu pandemide adeta kelle koltukta bizlere hizmet ettiler, başta sağlıkçılarımız. Onlara şükranımızı, minnettarlığımızı ifade etmek onların kendilerini daha iyi hissetmelerini ve onca çabanın boşa gitmediğini görmelerini sağlar.

"Kamusal İyiliği" Gözetmek

İnsanlar arasında, sırf insan olmalarının gereği olarak öyle bir gönül bağı var ki, o bağ marifetiyle insanlar ister istemez kendini yaşanan olumsuzlukların müsebbibi sayar; *varoluşsal utanç* budur, sorumluluk duygumuzun öteki adıdır. Sistemlerin yetkinleştirilmesi, güvenlik ağına dahil olmamış insanlar, denetimine tâbi olmamış durumlar için bu sorumluluğu bizim üzerimizden kaldırmaya yetmiyor. Bazı durumlarda bizzat geliştirilen sistem, vicdanen kabul edemeyeceğimiz durumlara yol açıyor üstelik. Ötekinin hakkını korumak için geri çekilmeyi bilmek. Hak ettiğimden çoğunu istememek. Her eylemimde içinde bulunduğum toplumun menfaatleri gözetmek. Kamusal iyi için yeri geldiğinde bireysel iyiden vazgeçmeyi bilmek. Sözgelimi, kendimizi

Bizi salgın kurallarına riayet etmek için teşvik edecek olan şey sistemin icra ettiği genelgeler, para cezaları değil, bizzat bu koparılamaz ve feshedilemez gönül bağı olmalı. Gönüllü feragat.

korumak için değil, virüsü başkalarına geçirmekten kaçınmak için maske takmak.

Aynı şey, aşıya erişim ve aşı önceliği konusundaki tavrımız açısından da geçerli. Aşılamada kendimizden önce, ona en çok ihtiyacı olanları, en çok risk altında olanları gözetmeli ve aşıya en az erişim imkânı olanlar için de sistem istisnası uygulamalıyız. Yoksul ülkelere aşının ulaştırılabilmesi için kapitalist etiği çiğnemek pahasına, gerekirse serbest piyasa ilkelerini (elbette üreten şirketler zarar etsin manasına gelmiyor bu, ancak minimize edilmiş veya eklenmemiş kâr üzerinden bir bedel ile) ve patent mevzuatını askıya almak insanlığın yapacağı en köklü devrimlerden biri olacaktır. Aşı karşıtlığı kampanyalarına girmiyorum bile. Bunu, vücut bütünlüğüne müdahale kavramı kapsamında zorunlu hale getirmek muhakkak ki mümkün değil. Ancak "Madem sizi daha bağışık kılıyor siz olun da risk alın, ben de hastalık riskini göze alıyorum; nasılsa size ölümcül bir zararım dokunamıyor o zaman siz aşılanın bana karışmayın," diyenlerin dikkate almadıkları şey, aşılamanın bireysel değil, toplum sağlığı temelli bir tıbbi müdahale olduğu. Bu, daha uzun yıllar bu virüs yüzünden aşılanmamış –veya küçük bir yüzde olsa da aşılanıp antikor geliştirememiş– insanları kaybedeceğimiz anlamına geldiği kadar, virüsün yok olmadıkça genç ve çocuk nüfusu da semptomatik açıdan harap eden varyasyon ve mutasyon geliştirmesi –ki bu kesindir– durumunu buyur ettiğimiz manasına da geliyor. Çünkü semptomlar, virüsün

Aşılama belirli bir yüzdenin altında kaldığı müddetçe salgının azalarak bitmesi mümkün olmayacak, virüs sürekli bulaşarak gelişecektir.

yayılma stratejileridir ve her virüs daha çok yayılmak için strateji geliştirir. Geçmişte yaygın ölümlere yol açan çiçek, kızamık, verem vs. hastalıklarının bugün artık görülmemelerinin nedeni, sadece aşının keşfi değil, toplum sağlığına yönelik bu yaygın aşılama politikalarıdır. Yeni aşılama tekniklerine şüpheyle yaklaşılmasını, güvensizliği belirli oranda makul bulsam da, yüz yıldır uygulanmakta olan eski aşı üretim teknikleriyle üretilmiş aşılara karşı kampanya yürütmek, Covid-19 aşısı karşıtlığı değil, bizzat tıp karşıtlığıdır. Bunun da savunulacak yanı olmadığını geçen birkaç yüzyıldaki tıbbi uygulamaların yaygın sonuçları gösterdi.

Ömer Seyfettin'in "Ant" hikâyesinde kan kardeşliğini anlatan şöyle bir bölüm vardır:

"Ağladım. Ağladım. Çünkü yalan söylemiyordum. Evet musluğu koparırken gözümle görmüştüm. Akşam azadında dayağı yiyen çocuğu tuttum:

– Niçin beni yalancı çıkardın, dedim, musluğu sen koparmamıştın...

– Ben koparmıştım.

– Hayır, sen koparmamıştın. Öbür çocuğun kopardığını ben gözümle gördüm.

Israr edemedi. Yüzüme baktı. Bir an öyle durdu. Ve eğer hocaya söylemeyeceğime yemin edersem saklamayacaktı. Anlatacaktı. Ben hemen yemin ettim. Merak ediyordum:

– Musluğu Ali koparmıştı, dedi, ben de biliyordum. Ama o çok zayıf ve hastadır. Görüyorsun, falakaya dayanamaz. Belki ölür, daha yataktan yeni kalktı.

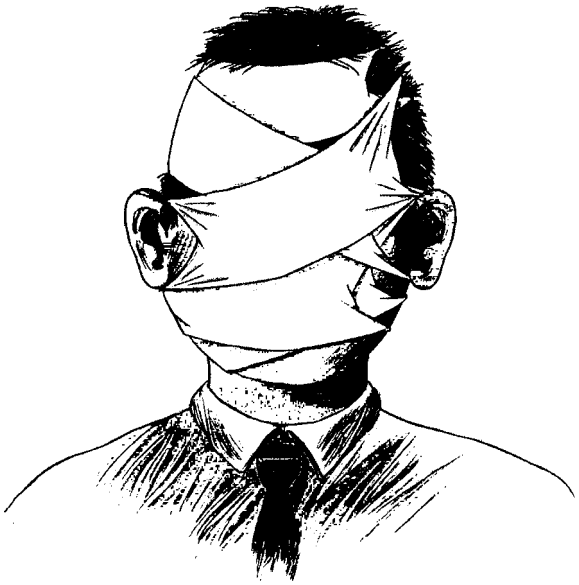
– Ama sen niçin onun yerine dayak yedin?

– Niçin olacak. Biz onunla ant içmişiz. O bugün hasta, ben iyi ve kuvvetliyim. Onu kurtardım işte."

Bu süreçte, başkalarının yaşaması için kendi keyfimizi ve rahatlığımızı feda etmek zorunda olduğumuzu, dünyanın sadece bizim yurdumuz olmadığını ve bizim de kendi kade-

rimizin mutlak efendisi olmadığımızı fark ediyoruz. Kırılgan varlıklarız. İnsan evladı, gezegenimizde kendi sonunu kendi elleriyle hazırlayan tek varlık. İçimizin o benliğimizi kabartan uğultulu seslerini susturmak, başka varlıkları da kendimize yar bilmek zorundayız. Sorumluluk almayan insan kendisine saygı duymayı öğrenemez. Saygı da tıpkı sevgi ve mutluluk gibi, başkasına sunmadan kendimize sunamayacağımız bir şeydir. İnsanı da kendimize yar ve dost bilmek zorundayız. Şu âlemde fani ve kırılgan varlıklarız, bir şey yapacaksak beraberce yapacağız. Belki kayığımızda sadece kendi yerimizi deldiğimizi düşünsek de kötü veya sorumsuzca bir şey yaparak herkesin batmasına sebep olacağız. Oysa, zayıf ve kırılgan olanı kurtarmalıyız. Bunu yaparken de kibirlenmenin ve hesap sormanın iğvasına kapılmadan, kendi yuvamıza taşımızı koyarken, dünyanın kuruluşuna da yardım edeceğimiz şekilde basiret ve tevazuyla davranmalıyız. Ahlak ve inanç bize bunu va'z eder: *Hepimiz birimiz için, birimiz hepimiz için.*

Tüm dünyada toplam ağırlığı bir gram olan bir virüs bizi biçti savurdu. Demek ki daha mütevazı olmak, nefsimizi geri çekmek zorundayız.



MASKELİ HAYAT

“İnsan kendi yüzüne bakabildiği sürece yüze yönelik saldırı ona tesirde bulunamaz. Yüz insanın en insanca yeridir. Belki de kutsallık duygusunun doğduğu yerdir.”

David Le Breton

“Bir şeyin anlamı, başka bir şeyle ilişkisindedir. Ama yüz, o kendi başına anlamdır.”

Emmanuel Levinas

Bakış, endam, yüzün aldığı haller, yüze vuran gölgeler, yüze uğrayan renkler... hepsi kendi dilince bir şeyler söyler. Yüzün her kıvrımı çok uzak yerlerden gelmiştir ve dikkatli bir gözü, cömert bir ruhu, sunduğu o derin varoluş çatlağından içeri girerek bir magma tabakası gibi kımıldayan ruhsal cevhere tanık olmaya çağırır. Ruhun ruha değmesi için önce bakışların ve yüzlerin karşılaşması gerekir. İnsani karşılaşma, "gözün rengini fark edemeyecek kadar" yüze meftun olabilmekle başlar. Yüzün anlattığı hikâyeye kendisini açan kişi o kapıdan içeri girmekle vaitkâr bir hazinenin onu beklediğinin farkındadır. Yüz bizi hikâyeye çağırır, yaşanmışlığın dehlizlerine, insan olmanın anlamına.

Bugün sokaklarda, ofislerimizde, yüzümüze örten maskelerle dolaşıyoruz ve insani iletişimin en önemli veçhesi olan *"yüz okuma sanatı"*ndan mahrum bulunuyoruz. Yüz yüze gelmek dudağın bir kıvrımından çıkaracağımız anlamı sunmuyor bize; insan olmanın özünü sakatlayan bir durum bu.

İnsan yüzün kapısından girebilmek için onu bütün insicamı içinde müşahede etmek mecburiyetindedir. Gerçi *"gözler yalan söylemez"* ama yine de gözün söylediği, yüzün içinde nasıl durduğu ve nasıl konumlandığı ile alakalı. Herkes kendi yüzünün ardında artık daha da yalnız. *"Ötekiyle karşılaşmanın en iyi yolu onun yüzüne bile bakmamaktır,"* diyor Levinas, şöyle anlıyorum: Yüzün çağrısına kulak vermek için onu kendi bütünlüğü içinde idrak etmek ve onun anlamı tarafından içerilmeye niyet etmek lazım. Yüzü oluşturan detaylara takılıp kalmamak, onun ifade ettiği manayı kovalamak. *"Yüz*

insanın en insanca yeridir. Belki de kutsallık duygusunun doğduğu yerdir," diye yazar David le Breton. Bir insanın yüzüne bakarken ona kolay kolay kötülük edemeyiz. Orada dokunaklı bir şey vardır, bizi ahlaka, öldürmemeye, incitmemeye çağıran bir şey.

Yüzün Vaat Ettikleri

Yüz konuşur, seslenir, kendisini anlamaya davet eder. Yaşanmışlığın izlerini saklar, bir ağacın gövdesi gibi hayatın darbelerini ve açtığı oyukları faş eder. Hiç konuşmadan, bir yüz ifadesiyle meramımızı anlatabiliriz. Sizin de başınıza gelmiş midir, evlerin önünde sokaklarda oynayan çocuklar görürsünüz, bir seslenmeyle başlarını yukarı kaldırırlar hani; yüzlerinde endişeli, rüyadaymış gibi karmaşık, müphem bir ifadeyle camları, balkonları tarar gözleri. Sonra, orada birinin yüzünü bulurlar; annelerinin, kardeşlerinin ya da belki komşu yüzlerini. Çocuğun yüzü de aydınlanır o zaman. Bebeğin yüzü annenin yüzünü gördüğünde aydınlanır. Sanki çocuğa, anlaşılır bir şeyler söyleyen sesler, kelimeler değil de yüzlerdir. Söz ancak yüzle üst üste hizalandığında bir anlama kavuşur, dünya böylece mana kazanır. *"Ben yalnızca bir sözcüğüm,"* diyordu Edmond Jabes, *"ve bir yüze ihtiyacım var."* Sözlerin işaret ettiği tüm manalar savrulup durur da, manayı yuvaya çağırmak için yüzün ilhamına ihtiyaç duyarız. Ne söylemekti muradın senin kuzum? Yüzüme bak da hemen işiteyim.

Yüz aşinalık ve dolayısıyla emniyet vaat eder.

Yüzün birçok metaforundan biri, hakikat yolcusunun pusulası, haritası, aynası yani göstereni olmaktır. Rimbaud aşkı hem ruhta hem de bedende bulunan bir hakikat arayışı olarak tanımlamıştı. İnsandaki muhabbet ve rikkatin gayesi,

hem ruh hem de bedenin birlikte remzi olan yüze yönelir, ona teveccüh eder.

Gizli bir yüzü ararız suretlerin arasında, bazen anıştıran benzerlere rast geliriz, kimin yüzünü ama? Kendi yüzümüzü mü, özlemlerimizi, yitiklerimizi hatırlatan bir yüzü mü, yahut baki olanın yüzünü mü?

Kendi yüzümüzü mü, özlemlerimizi, yitiklerimizi hatırlatan bir yüzü mü, yahut baki olanın yüzünü mü? Ahmed Amiş Efendi *"Dağı dağ, taşı taş gördüğün müddetçe mürşide muhtaçsın,"* dermiş. Buna benzer bir Zen meselini de Günter Wohlfart aktarır: *"Zen'i hiç bilmeyenler için, dağlar yalnızca dağ, ağaçlar yalnızca ağaç, insanlar yalnızca insandır. Kişi Zen'i anlamanın yarı yoluna gelince, bütün biçimlerin hiçliği belirir; dağlar artık dağ değil, ağaçlar artık ağaç değil, insanlar da artık insan değildir. Gene de, Zen'le ilgili tam bir anlayış kazanan kişi için, dağlar yeniden dağdan başka bir şey değil, ağaçlar yeniden ağaçtan başka bir şey değil, insanlar da yeniden insandan başka bir şey değildir."* Yüzler, yüzüne yeniden kavuşmadan, yani birisinin yüzü olarak bizim tarafımızdan benimsenmeden önce varlık (ya da hiçliğin) formu olarak bir kez daha tanınmalıdırlar. *"Âlem kamu, bir yüz dürür."* (Varlık, tümden bir yüzden ibarettir) diyor Niyazi Mısri. Yüz, gönlün aynasıdır. *"Her şey unutuluyor,"* der Tanpınar, *"insan çehresinin ıstırabı ve bir de güzellik unutulmuyor."* Çehre nice ıstırapları saklar ve o hikâyeler sadece rikkat sahibi bir kalbe görünürler.

Turgut Uyar, *"biz bir parça acemi bir su yorumcusuyuz,"* demişti, *"ah büyük tarla, ah büyük deniz, ah büyük çalgı, bil! /senin en son alacağın biçimin sabırlı yontucusuyuz"*. Yüz, bakışlarımızla da yaratılan bir şeydir bu yüzden. Beden ve ruhun

> Yüzlere duyduğumuz ihtiyaç çift yönlüdür; hemen her dilde "yüz yüze" terkibinin olduğunu görüyoruz. Bir şahsı, gıyabında tanımak mümkün olsa da dostu ve onun taşan yüreğini rûberû görürüz. Çünkü çehre, önce akıp sonra katılaşan bir yapı malzemesi değildir, bir heykel değildir; onu akarken seyretmek gerekir.

mutlak ayrılığına dayanan tüm felsefeler, algı konusuna gelmeden çok daha önce, sevindirdiğimiz bir ruhun, örseleDiğimiz bir ruhun yüze ne yaptığını gördüklerinde iflas etmeliydiler.

Hem Aşikâr Eden Hem Gizleyen

Yüz nesneler dünyasından herhangi bir nesne değildir, tüm yeryüzü mukaddestir muhakkak ancak, yeryüzündeki belki en kutsal şey bir insana ait yüzdür. Her ne kadar, Homo Faber'i, "üreten insanı" yaratan bir tasavvur, insanın mümeyyiz vasfının başparmak olduğu söyleminde ısrarcı olsa da, bilinç sözden bile parlak şekilde yüzde ışıldar. İnsan, insanla yüzde mülaki olur. Schopenhauer'un *"Aslında bir insanın çehresi kural olarak dilinden daha ilginç şeyler ele verir, çünkü bütün düşüncelerinin ve özlemlerinin kaydı yahut sicili olması nedeniyle onun yüzü, söyleyip söyleyebileceği her şeyin özetidir. Ayrıca dil bir insanın sadece düşüncelerini ele verir, oysa çehre tabiatın düşüncesini dışa vurur,"* sözünde billurlaşan bir düşünce var; insanı bedeninden, biyolojik ve toplumsal yaşantısından sıyırıp da bir benlik tanımlaması yapamayız; yüz birçok durumda kendimizin bildiğinden daha fazlasını söyler muhataba. Buna ilaveten,

yaşadığımız tüm diyarları ve tüm zamanları kaydetmekle kalmaz yüz, gelecek diyarlardan ve zamanlardan da kehanet taşır. Bunu umut ve arzu kipinde iletir.

Çehre dediğimiz ve hayvanlarda olmayıp sadece insanda olan şey, insandaki ahlaki bir öğeye işaret eder. Ancak Levinas'ın *"Çıplak yüz, karşısındakini de soyar"* sözü, yalnızca ahlakın kurucu unsurlarından birini (ihtiyaç duyduğumuzu belli ettiğimizde insan kardeşimizi yanımızda bulacağımız inancını) işaret etmekle kalmaz, yüzlerin çıplak olmayabileceğini, hatta ekseriyetle öyle olmadığını da ifade eder. Yüz, sadece kayıp ve müphemlik manasında değil, bilinçli şekilde perdelenmişlik manasında da "gizli" olabilir.

> Hakikatin ortaya çıkışı, yüzü örten peçenin, örtünün kaldırılması olarak tasvir edilmişti felsefede. İnsan yüzleri de varlığın perdelenmesi gibi saklıdır çoğun. Yüz aşikâr ettiği kadar örter de.

Kobo Abe, *Virane Harita* kitabında *"kimseye göstermediği, kimsesiz bir yüz ifadesi"* dèmişti bir duygunun ifadesini tanımlarken. Yüzümüzü gizleriz, onu kendi sathına gömeriz; çünkü ruhumuzun yaraları, zaafları, heyecanları bilinsin istemeyiz. "Yüz vermek" çift anlamlı çok güzel bir deyiş; hem içtenlikle ve güvenerek birine ruhumuzu açık etmemize ilişkin samimi bir tavrı hem de insana kendisi olması için, kendi yüzünü sergilemesi için o aşinalığı, emniyet ve muhabbeti sunmayı, muhatabın kendi yüzünü ona bağışlamayı ifade ediyor.

Ama sadece bir savunma aracı olarak kullanılmıyor yüzün ifadesizliği veya müşterek ifadeleri. Aldatırken, manipüle ederken de sözlerimiz kadar ifadelerimizi de kullanıyoruz;

"Beğenilmeyecek bir doğruyu söylerken takınılan ifadesizliği öne alan yüz ifadesi doğru ile araya konan mesafedir; kendini ondan ayrı tutma çabasıdır. Yalan söylerken ise sese, yüze bir sanat gelir," diyordu Şule Gürbüz. Yüzler, çıplak sanıldığı zamanlarda kat kat örtülere de bürünmüş olabiliyor.

Maskeler Ardında

"Maske"nin izlenimi zihinde daima nahoş bir tat bırakır. Sinsilik, art niyetlilik en hafifinden bize karşı beslenilen güvensizliğin getirdiği bir sır taşıyıcılığını çağrıştırır. Tarih boyunca maskelerin kullanımının biriktirdiği bir algı bu; Antik Yunan tiyatrosu, "persona" denilen maskeleri kullanan bir anlatım biçimine sahipti; oyuncunun personasına ilk bakışta, onun oyunda hangi stereotipi oynadığı, ondan ne beklenmesi gerektiği anlaşılabilirdi. Sadece Antik Yunan tiyatrosunda değil, Uzakdoğu tiyatro geleneğinde de maskeler, karakterin davranış kalıplarını, onun büyük anlatı içindeki rolünü ifade ederdi. Bu kalıp karakterler, tipler bireyin özgünlüğünü ve biricikliğini kutsamış "aydınlanma sonrası insanı" için küçümsenecek bir tenzil olsa da, tiyatro geleneğinin hiç bulunmadığı kültürleri hatırlayalım. Borges'in, *Averroes'in Arayışı* isimli hikâyesi, Aristoteles'in metinlerinde geçen tragedya, komedya ve tiyatro kelimelerini Arapçaya nasıl çevireceğini düşünen İbn Rüşd hakkındadır. Hakkında hiçbir şey bilmediği, tahmin de yürütemediği bu tuhaf pratiğin ne olduğuna dair daha sonra katıldığı bir davette Ebulkasım'ın anlattığı bir seyahat hikâyesinde, yüzlerinde maskeler olan, şarkılar söyleyip konuşan ama ortada anlattıklarına dair bir olayın olmadığı insanlardan bahsettiğinde bir fikir edinir. Konuklar hep beraber, bir hikâyenin bir sürü insan tarafından oynanıp söylenerek değil de tek kişi

tarafından anlatıldığı Arapçanın kudretine şükrederler. *"Aristu, kasidelere tragedya, taşlamalarla kargışlamalara da komedya adını veriyor. Gerek Kur'an'ın sayfaları, gerek tapınağın muallaka'ları yetkin tragedyalar ve komedyalarla doludur,"* diye not düşer İbn Rüşd.

Maskenin yokluğu, rolün yokluğu anlamına gelmiyor. Sinema sanatının yakın plan bize gösterdiği insan yüzleri bile bir maskeyle malul. John Berger, *"Fotoğraflar, videolar, filmler asla yüzü bulmaz; olsa olsa görüntülerin ve suretlerin anılarını bulabilirler. Halbuki yüz, daima yenidir: daha önce hiç görülmemiş ama tanıdık bir şey. (Tanıdıktır çünkü uyuduğumuzda, bütün dünyanın yüzünü görürüz belki rüyamızda, doğduğumuzda körlemesine içine fırlatıldığımız dünyanın.) Biz yüzü ancak bize bakıyorsa görürüz. (Vincent'in ayçiçeği gibi.) Profil asla yüz değildir ve kameralar her nasılsa çoğu yüzü profile dönüştürür."* diyordu *Sanatla Direniş* adlı eserinde.

Dijital iletişimin "görsel medya" üzerinden dile kavuştuğu çağımızda, her birimizin elindeki kameralar, yüzlerimizi profile dönüştürmenin yöntemi. Bunu arzu ediyoruz, pürüzsüz profilimizi seyre açan performans özneleriyiz. Yüzlerimiz, asla fotoğraflar kadar eski olmayacak belki bir daha.

Kemal Tahir, *Esir Şehrin Mahpusu* kitabında *"Görüşmeye gittikleri günlerden birinde İhsan, cezaevleri için, 'Burası çıplak adamlar ülkesi,' demişti. Buradaki çıplaklık, üst başla ilgili değil, insanların içyüzleriyle ilgili... Dışarıda insanı insandan saklayan çeşitli perdeler, peçeler, maskeler, burada*

birkaç güne varmadan sıyrılıp düşüyor. Bir araya kapatılmış olmak hiçbirimizde, olduğumuzdan başka türlü görünebilmek gücü bırakmıyor. Kendilerini olduklarından başka türlü göstermeye çabalayanlar ancak bir iki hafta dayanabiliyorlar," diye yazıyor. Ancak muvakkat bir süre ile taşıyabiliyoruz maskeleri. Uzun soluklu beraberlikler –dostluklar gibi– maskeleri aşındıran ve fesheden yakınlıkları gereksiniyor.

İçinden geçtiğimiz günlerde, bir kez daha yüz ve maske kavramlarının içimizde gömülü hafızanın hangi öğeleriyle ilişkili olduklarını hatırlamak gerekiyor. Albert Camus, büyük eseri *Veba*'dan yıllar önce kaleme aldığı *Vebayla Boğuşan Hekimlere Tavsiyeler* isimli metninde *"Maskelerinize ve yanınızda taşıdığınız keselere, sirkeye ve muşambaya, cesaretinizin dinginliğine ve sıkı durma çabanıza rağmen gün gelecek, artık bu can çekişenler kentine, buram buram terlemiş tozlu sokaklarda dön baba dön dolanan bu kalabalıklara, çığlıklara, geleceği olmayan bu teyakkuza tahammül edemez hale geleceksiniz. Gün gelecek, herkesin korkusunun ve acısının sizde uyandırdığı tiksintiyi haykırmak isteyeceksiniz. İşte o gün, benim size önerebileceğim çareler de tükenmiş olacak, geriye bir tek merhamet kalacak, o ki cehaletin kız kardeşidir,"* diyordu. Maske, halen daha güven telkin eden bir tedbir. Görünen o ki daha uzun yıllar maskeli hayata devam edeceğiz.

Maskeli Balo

Ben bir psikiyatristim, insanları yüzlerinden okumaya ve anlamaya çalışan, sözün söylediği kadar yüzün söylediğini de dikkate alan bir mesleğin mensubuyum. Bir süredir yüzümü kısmen örten bir maske ile yüzleri perdelenmiş insanları dinliyorum. Bunu çok tuhaf buluyorum ve bu yazıyı da bu tuhaflığı ifade etmek için yazıyorum. İnsan yüzü yokmuş gibi yaşar belki ama onsuz da olamaz. Onu kaybetmek insa-

nın kendi kimliğini, kendisini biricik kılan bir şeyi kaybetmesi gibi acı verici. Öte yanda maske bize kısmi bir güvenlik vaat ediyor. Duygularımızı ve yüzümüzü gizlerken muhatabımızı bizim saçabileceğimiz damlacıklardan koruyor. Bir yıl önce havaalanlarında Uzakdoğulu turistlerin yersiz tedirginliği olarak küçümsenen maskeli hayat, bugün giderek bir norm haline geliyor. Maskenin hem kendini esirgemek, sakınmak hem de başkalarının alanına, kişiler üstü bir söylem çerçevesinde dahil olmak yani "kendimizi başkasına yüklememek" manasındaki her iki işlevi, virüsün yayılımının önüne set çekmek amaçlı güncel fonksiyonunun çok da uzağına düşmüyor. Kalabalıklar içinde bulunduğumuz, yahut mesleki faaliyetimiz, toplumsal ritüellerimiz çerçevesinde –alışveriş, ibadet, eğlence vs– dahil olduğumuz her ortamda maske kullanımı, bir medeniyet göstergesi olduğu kadar kendimizi, sevdiklerimizi ve ailelerimizi korumanın da bir rüknü. Çünkü, onlara mesafesiz ve maskesiz bir yüzle dönmek zorundayız. *"Dönünce bütün gövdesiyle döndü/ Bir bu anlaşılsaydı son yüzyılda/ Bir bilinebilseydi/ Nedir veche"* demişti büyük şairimiz İsmet Özel. Ben-Sen ilişkisinin içerisinde yöneldiğimiz ve kendimizde tamamıyla yönelttiğimiz şeyin adıdır veche. *Her yüzde dost dîdârını görmek* gerek insanların hukukunu gözetirken. Ancak dost ve yâren, kendi hukukumuzdan ferağ etsek de selametini aziz bildiğimiz kişidir. Dosta döneceğiz yüzümüzü, maskenin eksik bıraktığı hatları onun ferasetiyle tamamlamasını isteyerek.

Hayat devasa bir maskeli balo artık, ne ki maskelerimiz birbirine çok benziyor ve bizi birörnek kılıyor.

Siz unutsanız da dost sizin yüzünüzü hatırlar. Yüzün haritası yüreğin belleğinde saklıdır.



KAZANIRKEN NEYİ KAYBETTİN?

"Ve o öldürücü çalışma isteği, o para hırsı; böylece geçen bir, iki, on, yirmi yıl... Yıllar ilerledikçe ağırlık omuzlarına daha çok biniyordu. Meğer başarılı bir yolda yürüdüğünü sandığı halde başarısızlığa doğru dörtnala koşuyormuş da haberi yokmuş. Gerçekten de öyleydi. 'Başkalarının gözünde iyi yaşıyor görünürken hayat ayaklarımın altından akıp gidiyormuş... Şimdi de ölmeye hazırlan bakalım."

Tolstoy, *İvan İlyiç'in Ölümü*

Sosyal medya paylaşımlarında denk geldiğim bir şaka var: *Antik felsefe "Ben kimim?" sorusuyla başlar, insanların yaygın kişilik sorunu yaşadığı toplumlarda ise sorulan soru, "Sen de kimsin?"dir.* Aslında, soranın maksadına ve sizinle olan ilişkisinin derinliğine göre bu da çok değerli bir soru olabilirdi, ancak her okuyanın anladığı üzere bu soru "Kaç paralık adamsın?" ya da "Makamın mansıbın nedir, önemli biri misin, önemli birinin mi yakınısın?" demeye getirir.

"Başarı" zamanımızın efsunlu kelimelerinden birisi, herkes onu istiyor, onsuz bir hayatın boşa yaşanmış bir hayat olduğunda nedense hemfikiriz. Başarılı insanları alkışlıyoruz, sahip oldukları güç ve şöhret onlar kadar bizim de başımızı döndürüyor. İyi ama, maddi dünyada çok kazanmış ve daha "başarılı" insanların hayatları, neden maddi dünyada "başarısız" ama manevi/ruhsal dünyada çok şeyler yapmış insanlardan daha değerli olsun ki? Niye bir şirketin "CEO"su, insanlık için canla başla çalışan bir kimseden daha değerli olsun? Bir *"başarı pornografisi"*dir gidiyor. Okullar, puanlar, rütbeler. Çalışmak iyidir ama ondan daha iyi olan şey insanlığın hayrına çalışmaktır. Sizin ulaştığınız şeyi başkasına ne kadar dağıtabildiğinizdir. Bir başka insanda öyküneceğimiz şey, önce onun ahlak ve fazileti olmalı. Her vasıtayı meşru görerek başaranlar güruhuna ve modern toplumun "başarı mahkûmu" insanlarına şu soruyu yöneltmek gerekiyor: "Kazanırken neyi kaybettin?"

> *"Yalnızca, ilerdeki bir hedef için yaşamak, sığ bir şeydir. Yaşamı dağın tepesi değil, eğimleri ayakta tutar. Her şeyin büyüdüğü yerdir burası."*
>
> **Robert M. Pirsig, *Zen ve Motosiklet Bakım Sanatı***

Kendi Zaferlerinin Mahkûmu Olanlar

"Fare yarışını kazanmanın sorunu şu: hâlâ bir faresin," demişti nüktedan birisi. Fare yarışlarında bitiş çizgisi yoktur. Bugünün pek çok başarılı faresi *"zehirli başarı sendromu"*nun bedelini hayatlarındaki bir nitelik düşüşüyle ödüyor. Pek çok insan başarıyı günümüzde mutlulukla özdeşleştiriyor. Bir insan için "başarılı" dediğimizde, sanki aynı anda "mutlu" da demiş oluyoruz. Oysa durum bu kadar basit değil, başarı hırsı çoğu zaman hayatları söndürüyor, onları cansız ve ruhsuz bırakıyor. "Her şeyi yapabilirsin" propagandasına mütemadiyen maruz bırakıldığımız bir kültürde, başarının bizi özgürleştireceğini sanıyoruz. Bu yolda kendini yitirmiş ruhlar, kendi özlerine yabancılaşmış bir halde, "kendi zaferlerinin mahkûmu" haline geliyor ve hayatta tek bir role sıkışıp kalıyor. Kazananlar kaybedenleri umursamadıkları gibi, "kazanma eşiği" de giderek yükseliyor ve daima yeni başarılar isteniyor.

Bir başka şehir efsanesi de başarıyla *"mutlu son"*a ulaşacağımız ve o noktadan sonra arzularımızın dineceği düşüncesi. Oysa ne hırslar bitiyor ne de başarı arzusunun bir sonu geliyor.

Nedir Başarı?

Aslında belki de başarının tanımlarını gözden geçirmeliyiz: Onu daha anlamlı bir biçimde tanımlamalı, birbirimizle olan bağımızı dikkate alan, ötekileri ve gezegenimizi gözeten yeni bir başarı anlayışı filizlendirmeliyiz. Aristoteles başarıyı, *"Güzel bir ruhun dışarı ışıması"* olarak görmüştü, tıpkı

yapraklarını açan bir gül gibi açılan bilinç. *"Düzen, simetri ve kısıtlılık; bunlar güzelin en görkemli biçimleridir!"* Dini hayat görüşünün yürürlükte olduğu zamanlarda başarı Tanrı'nın rızasına uygun bir hayattı. Günümüzün materyalist dünyasında başarının yolu ise Tanrı'yı unutmaktan, onun sözlerine kulak tıkamaktan geçiyor.

"*Büyük düşün!*" guruları bize sosyal sorumluluklarımızı bir kenara bırakarak; adanmışlık, öz-disiplin ve kararlılıkla rekabet yarışında öne geçmemizi telkin ediyor. Başkaları için değil yalnızca kendimiz için yaşadığımız bir hayat. Artık modern hayatın temel düsturu tamahkârlık olmuştur.

Dirsek atmanın, çelme takmanın caiz olduğu bu yarış, zincirinden boşalmış bir hırs ve gözü doymazlıkla sürdürülür. İş hayatının kişinin bütün hayat alanlarını ezip geçmesi, mutluluk imkânlarını alabildiğine daraltır. Hırsın bittiği yerde başlıyor oysa mutluluk, daha hızlı gitmekle başarı ve mutluluğa daha çabuk ulaşabileceğimizi sanıyoruz, hayır. Sadece köprüden önceki son huzur ve sükûnet çıkışlarını kaçırıyoruz. Başarı peşinde ömrünü heba eden işkoliklerin yıldızları izlemekten mahrum kaldığını kim onlara söyleyecek? *"Çıplak doğdum ve şimdi de çıplağım, ne kazanırım ne de kaybederim,"* demişti efsanevi Sançe Panza. "Üryan geldik, üryan gideriz," diye yolcu ediliyordu derviş cenazeleri. Zafer ve bozgunla uğraşmayı bıraktığımızda, bir ruh dinginliğine de ulaşmışız demektir. Kim bilir belki de başarı, kendimize ve âleme sükûnetle bakabileceğimiz bir zamana sahip olmaktır.

Geçtiğimiz yıllarda yeni bir sosyal medya akımı başladı, ülkemizde üniversite sınavında yüksek puan alan çocukların velileri, çocuklarının puanlarını sosyal medyada paylaşma yarışına giriştiler. Şahsen ayıp olduğunu düşünüyorum böyle şeylerin, sürekli ne yiyip içtiğini gösteren insanların tavrının altında yatan düşünceyle aynı bozukluktan neşet ediyor bu da. Çünkü yarışta geride kalan, o gün üzüntü, keder ve hayal kırıklığı yaşayan bir sürü genç var. Gözümüzün içine bazı mahrem sevinçleri sokmak sadece hasedi kışkırtır.

Bir performans toplumunda yaşıyoruz. Şiddetin gizli formlarından birisi de başarı yönünde duyduğumuz bu baskı. Byung-Chul Han, hemen her eserinde bahsettiği bu olguya dair şunları söylüyor *Şiddetin Topolojisi*'nde, *"Geç modernitenin başarıya ve performansa odaklı öznesi, kendi dışındaki bir iktidar kurumunun baskısına maruz kalmadığı ölçüde özgürdür. Ama gerçekte bir kul kadar da özgürlükten yoksundur. Dış baskı nihayet aşıldığında, içerideki basınç devreye girer. Başarıya ve performansa odaklı yaşayan özne, bir depresyon geliştirir. Şiddet azalmadan sürmektedir. Yalnız ağırlık noktası içeri kaymıştır."* Anneler babalar çocuklarını sürekli ders çalışmaları, yüksek puanlar almaları yönünde teşvik ediyor.

Materyale bağlı başarıyı, zenginliği ve statüyü hayatta mutluluğun tek anahtarı olarak gören insanlar yetiştiriyoruz. Halbuki başarı mutluluğun anahtarı değildir, mutluluk başarının anahtarıdır. Bir insan mesleğini yapmaktan keyif alıyorsa, işini zevkle yapıyorsa, o meslekte sadece kendisinin katkı olarak sunabileceği bir şeyleri de başarıyor.

Burada ebeveynlerin çocuklarına uyguladıkları güç ve zorlama, aynı zamanda kendilerini de ezen bir enstrüman. Hayatlarını çocuklarının sınav başarısına adamış sayısız anne baba biliyorum. Bir veliyle konuşuyorsunuz, çocuğu onu evden yollamış: "Aman çocuğun üniversite sınavı senesi bu sene, o yeter ki mutlu olsun ben bir sene uzakta da yaşarım," diyebilen biri. Başkalarının belirlemiş olduğu bir şablonu, tek boyutlu insanı yetiştiriyoruz.

Peki Ya Başarısızlık?

Başarılardan pek az şey öğreniliyor, başarısızlıklarsa tuğla üzerine tuğla koymak gibi, bir eser inşa ediyor insanın şahsında. Bir dizi başarısızlık, bir işin nasıl yapılamayacağına dair pek çok ihtimalin üzerini çiziyor ve insanlık adım adım bir hayalin gerçekleştirilebileceği kavrayışa ve zamana yaklaşıyor. Tek bir ömür yetmiyor belki ama nihai kertede, bir insanın başarısızlıkları pekâlâ insanlığın başarısı hanesine yazılabiliyor. Sözgelimi başarıya giden yolda, kötülük elinden geldiği halde kötülük yapmayan ve bu yüzden de geriye düşen insanın başarısızlığı. Yapabileceği kötülükleri vicdanın sesini işiterek yapmayan insanlar iyiliğin sesini de yükseltmiş oluyor. Yenilgiye bir öğretmen gözüyle bakan ve başarısızlığı sindirebilmiş insan, başarıyı da üzerinde vakarla taşıyabileceği bir olgunluğa erişiyor, onu bu erdemli hale hazırlayan, geçmiş başarısızlıkları oluyor.

Sanayi Devrimi olsun, buhar gücü olsun arkasında bir sürü insanın ölümünü ve ıstırabını saklıyor. Madenlerde, atölyelerde ölesiye çalıştırılan çocuk işçiler dramını saklıyor, büyük sefaletler, hastalıklar, yoksunlukları örtüyor Sanayi Devrimi adının büyüsü. Coğrafi Keşifler gibi büyük bir başarı olarak lanse edilen değişim de hakeza. Yerel halklara şiddetle boyun eğdirilmesini, onların kitlesel katliamlara maruz bırakılmalarını saklıyor. Hiçbir başarı yok ki aslında

birilerinin rağmına gerçekleşmiş olmasın. Gandhi'nin şöyle bir duası var:

"Rabbim! Güçlülerin yüzüne gerçeği söylemek, zayıfların sevgisini kazanmak ve yalan söylememek için bana yardım et... Eğer bana para verirsen mutluluğumu alma. Eğer bana güç verirsen beni muhakeme yeteneğimden, eğer başarı verirsen beni alçak gönüllülüğümden, eğer bana alçak gönüllülük verirsen beni saygınlığımdan yoksun bırakma... Benim düşüncelerime katılmıyorlar diye bana karşı olanları hainlikle suçlayarak, onların karşısında suçlu duruma düşmeme izin verme... Kendimi sever gibi diğerlerini sevmeyi ve diğerlerini yargılıyormuş gibi kendimi yargılamayı öğret bana... Başarılı olduğumda sarhoşluğuma izin verme; Başarısız olursam umutsuzluğa düşmeme izin verme; Başarısızlığın, başarının öncesindeki bir deneme olduğunu hatırlamamı sağla." Bilhassa bu son cümle bana çok önemli geliyor. Bize danışan insanlarda bu hikâyeye çok denk geliyorum. "Ben hayatım boyunca başarısızdım, benden bir şey olmaz," diyor pek çok insan. Kendi adını kaybedenler hanesine yazmış ve bunu değiştirilemez bir hakikat gibi kabullenmiş. Mevcut performans kültürü başarısız olanları lanetlediği için o da kendini lanetliyor. Günümüzün kapitalist toplumunda en temel kendini kınama ölçülerinden birisi bu. Hayatta muteber bir pozisyonda, statüde olamamak. Merdivenin en tepesinde olmadığı sürece bazı insanlar kendilerini başarılı saymıyorlar. İnsanlar refah piramidinde hep yukarıdaki insanlara bakıyorlar.

Başarısızlık da başarıya dahil. Oysa insanlar, çift kutuplu, dikotomik bir kavram dünyasına inanıyorlar: Ya başarı vardır ya da başarısızlık.

Kendilerinin neleri ele geçiremediklerine bakıyorlar, kazandıklarına bakmıyorlar. Şükretmeyi unuttuk, sahip olduklarımıza sevinmeyi unuttuk. Abbas Kiyarüstemi'nin *Rüzgâr Bizi Sürükleyecek* filminde meşhur bir sahne vardır, sapsarı başakların rüzgârda salınıp durduğu geniş bir düzlükte yol alan motosiklet üzerindeki iki adamı uzaktan gösterir. Doktor olan, Ömer Hayyam'dan bir rubai okur o sahnede: *"Diyorlar ki, hurili cennet güzeldir/ ben diyorum ki, üzüm suyu ondan daha güzeldir/ elinde olana sarıl, boş vaatleri bırak/ davulun bile sesi uzaktan hoş gelir."* Kendi yaşamımızla, alın terimizle, sevgimizle kazandığımız şeylerin değerini bilmek yerine, daha fazlası için hayallere kapılıyoruz. Bu da başarıyla ilgili görüşlerimizi bulanıklaştırıyor. Eskiden, kitaplarda çok rastlardık, *"Gayret bizden, tevfik Allah'tandır,"* derdi insanlar. Sen toprağa tohumu atarsın, yeşerir veya yeşermez. Sen tohumu toprağa atmakla mükellefsin. Başarıda gaybî tesirlerin etkisini görmezden gelen fevkalade materyalist bir başarı anlayışı var.

Başarı ve Başarısızlığın Parametreleri

William Chittick, *Varolmanın Boyutları* isimli o harikulade eserinde *"Çok daha genel düzeyde son iki yüz yıldır Müslümanlar arasında entelektüel açıdan önem ve öncelik verilen konulardaki kaymanın en açık belirtisi, bugün pratikte tüm Müslüman ebeveynlerin, çocuklarının doktor ve mühendis olmalarını istemeleridir. Mesele basitçe iyi gelir ve rahat bir yaşam kaygısı değildir. Burada çok daha derin bir şeyler olmaktadır. İslam dünyasında 'bilgi'ye her zaman gösterilmiş olan geleneksel saygı, çağdaş dünyada kendisini bilgi olarak takdim eden şeye, yani mesleğe kaymış bulunmaktadır,"* diyordu. Bugün pek çok ihtisas gerektiren meslek, bilginin en kısıtlı ve çitle sarılmış şubesinden başka

bir alana göz atamayacak kadar perdeliyor okumuş insanların zihinlerini. Sayılabilir her şey çok kıymetli değildir.

Toplumsal vasat önce, değer, bilgi, başarı gibi kelimelerin anlamlarını düzlüyor ve sığlaştırıyor ve sonra da bunları yücelten kültür, insanın seyredebileceği sayısız istikameti görüş alanından uzaklaştırıyor.

Kıymetli olan bazı şeyler, niceliğe sahip değildir, bir nicelikle ifade edilmez. Dolayısıyla bizim bu başarı nosyonuna bakarken daha geniş gönüllü olmamız ve başarıyı sadece materyal başarı olarak tanımlamamamız lazım. Dünyayı erdemli insanlar kurtaracak. Bir toplum için başarı, erdemli insan yetiştirebilmesi ve erdemi baş tacı edebilmesidir.

Sema Kaygusuz, *Karaduygun* adlı kitabındaki bir hikâyede, yazar Osman Şahin'in bir anekdotunu şöyle aktarıyor:

"Askerliğini yaparken öyküleriyle bir yarışmaya katılmış. Ödülü aldığını öğrenir öğrenmez annesine mektup yazmış. Annesi okuma yazma bilmeyen köylü bir kadınmış. Yazar, mektubu annesine başkasının okuyacağını bildiği için en açıklayıcı şekilde yazmaya çalışmış. Demiş ki 'Güzel anacığım, Türkiye'nin çok önemli bir kurumunun açtığı bir yarışmada yazdığım hikâyelerle 'en' birinci oldum.' Derken bir ay sonra yazara köyden bir mektup gelmiş. Okul defterinden yırtılmış bir kâğıda eğri büğrü harflerle yazılmış kısa bir mektup. Belli ki bir ilkokul çocuğuna yazdırılmış. Cevap şöyle: 'Evladım, birinciliğini tebrik ederim. İnşallah ikinci de olursun, üçüncü de.'... Osman Şahin pek anlayamamış bu temenniyi, tezkereyi alır almaz köyüne dönmüş. Bakmış ki annesi elma ağacının altında kurutmalık elmalarla sofra-

lıkları ayırıyor. 'Anne' demiş, 'birinciliğimi beğenmedin mi?' Annesi birkaç tane elmayı iki eliyle avuçlayarak oğluna uzatmış. Demiş, 'Birinciyi ne yapayım, bak bunlar böyle yan yana daha çok.' Diyeceğim, o kadın toplaya toplaya hissediyormuş dünyayı, saya saya değil. Etrafına bakınca taneleri değil bereketi görüyormuş çünkü."

Dünyaya kelimelerin alıştığımız anlamına göre değer biçiyoruz. Aynı nazarı Afrikalıların Ubuntu felsefesinde de buluyoruz, *birinci olmak* manasız ve değersiz bir şeydir, *çok olmaktır* mühim olan; herkesin kendini kazanmış hissetmesidir.

Başarının geç kapitalist, geç modern dönemde aldığı formlar mesleki anlamda ilgimi çekiyor. Depresyon hastalığının, bu yarışmacı kültürün bir yan ürünü olduğunu düşünüyorum. Yeterince üretemeyen ve yeterince tüketemeyenlerin depresif sayılarak yeniden yarışa katılmaya zorlandığı bir dünya. İnsanlar hep yarışmak ve yarışı önde göğüslemek gibi görünmez bir emir verildiğini telakki ediyorlar. Yapmalısın! Yapabilirsin! Freud'un zamanında, *-meli, -malı* cümleleri vardı; "Şunu yapmalısın, yasaklara uymalısın," gibi. Şimdi yasak yok, yasaklar bir yüzyıl önceye göre çok azaldı. Şimdi "Yapabilirsin!" var. Fakat imkânlar o kadar çok ve her şey öylesine doyurulmuş bir halde ki, neredeyse arzu kalmadı. Arzu söndü. Her şey bu kadar kolay ve zahmetsizce elde edilebiliyorsa, kim uğraşsın, değil mi? İnsana çabalamanın, gayretin zaferlerini vaat etmeyen bir şeye ulaşmak neden değerli olsun? Günümüzde "yapabilirsin" demokratikleşti. Sözgelimi, düşünce kadim zamanlardan bugüne seçkin ilim insanlarının işiydi. Bilinen bir örnektir, İbn-i Sina'nın hocası

onun ilim adamı olması için babasını çağırtıp onu medreseye vermesini ve ticari işlerinde zayi etmemesini söylemişti. Alın teri ve adanmışlık olmadan has düşünce boy vermez. "Yapabilirsin" zorlaması yaygınlaştığı zaman, herkes sanki içinde saklı bir potansiyel var ve onu gerçekleştirmek zorundaymış gibi hissediyor. Başaramayan, koşamayan, mutlu olamayan, ağız dolusu gülemeyen, çelme takmayan suçludur! Madem herkes her şeyi yapabileceğine inandırılmıştır, o halde herkes o kutsal kâseyi yani başarıyı arayacaktır. Eric Hoffer, *Kesin İnançlılar* isimli kitabında *"Özgürlük, hayal kırıklığını azalttığı gibi aynı oranda çoğaltır da. Seçme özgürlüğü, başarısızlığın suçunu bireyin omuzlarına yükler. Ve özgürlük, birçok işe teşebbüs etme cesareti sağlayacağından, başarısızlık ve hayal kırıklığı miktarı da böylece artmış olacaktır,"* diyordu. Ele geçirilememiş, gerçekleştirilememiş kim bilir ne çok şeyi içimizde kalmış ve kurumuş olarak gömüyoruz yaşamımızın sonunda? Şarkıcı Leonard Cohen'in bir romanının ismidir *Görkemli Kaybedenler.*

Bizim için büyük ve güzel olan tek bir şey için uğraşmak gerekir belki de. İnsan hayatı herkes için az ya da çok bir hüsran ve yenilgidir; yaratana bağlanıp salih amel işleyenler ile birbirine bağlanıp hakkı, sabrı tavsiye edenler müstesna.

Başarı dağın zirvesinde değildir, dağa tırmanan yoldadır, o yolun tümseklerinde durup nefeslenirken gözün eriştiği manzarada ve ufuktadır.

İrade Terbiyesi adlı çok meşhur eserinde "Hayatta mutlak başarı her zaman söz konusu değilse de verilen mücadelenin sonunda kalbin rahatlaması, başarı adı-

na kâfidir," demişti Jules Payot. Verdiğiniz savaşın sonunda içiniz rahat mı? *"Yenilgi yenilgi büyüyen bir zafer vardır"*: Başarı bazen her şeyi doğru yapmakla değil yanlış gidenleri nasıl ele aldığımızla gelir. Yenilgi bizi değişmeye, kendimizi fark etmeye zorlar. "Neyi daha iyi yapabilirim?" sorusunu sormaya başladığımızda öğrenmeye de başlamışız demektir. Oysa insanlar "Hangi alanda başarılı olacağım, kendimi nasıl göstereceğim?" diye çırpınıp duruyorlar. Saygınlık ve itibar statüyle ölçülmeye başlandı ve tehlikeli olan bu. Performans toplumu yorgunluk toplumuna dönüşüyor zorunlu olarak. Ne zaman aylaklık edeceğim, Tanrı'nın pencerelerini, gökyüzünü seyrederek güzel ilhamların kalbime dökülesine izin vereceğim, yıldızları seyre duracağım, kâinatı temaşa edeceğim? Daha ne kadar "çatlarcasına" koşacağım?

Erdem ve Mutluluk eserinde Erich Fromm, başarının şartı olarak becerinin kişiliğe nispetle daha ağır basması, ancak istisnai durumlarda namusluluk, dürüstlük, ahlaki sağlamlık gibi kişilik özelliklerinin başarıda âmil olması olgusunu irdeledikten sonra, *"Çağdaş insan kendini hem satıcı, hem de pazarda satılacak bir mal olarak gördüğü için, kendine vermiş olduğu değer kendi elinde olmayan şartlara bağlıdır. 'Başarılı' ise değerlidir; başarısızsa değersizdir. Böyle bir yönelişin yarattığı güvensizliğin derecesini kestirmek güçtür. Bir insan kendi değerinin, her şeyden önce, sahip olduğu insani niteliklere değil de, şartları hiç durmadan değişen yarışmalı bir pazardaki başarısına bağlı olduğunu hissediyorsa, kendine verdiği değer çarçabuk sarsılacak ve hiç durmadan başkalarının onayına ihtiyaç duyacaktır,"* diyordu. İnsanların bireysellikleri, onlara özgü ve biricik olan şey değersizdir ve aslında atılması gereken bir yükten başka bir şey değildir artık.

Başarının Kıstaslarını Değiştirmeliyiz

Kişisel hayat tecrübemde başarının peşinden koşma hikâyesi olmadı. Eskişehir Anadolu Lisesi'ni birincilikle bitirdim, iyi bir liseydi. Fakat birinci olayım diye özel bir çabam olmadı hiçbir zaman. Matematiği, fiziği çok seviyordum, problem çözmekten büyük zevk alıyordum. Aslında çalıştığım bütün dersleri keyifle çalışıyordum. Tıbbı ve psikiyatriyi seçtim. Bütün bunları seçerken de kendi adıma, "En iyi psikiyatrist olayım," diye amacım da olmadı. Yüreğimin götürdüğü yere gittim diyebilirim. Ben başarılı insanlar olarak gönül adamlarını görüyorum. Bilim insanları bir buluş yapmış olabilir; tesadüfler, sosyal çevre, çok çalışma, ısrar bir araya gelmiş ve o buluş gerçekleşmiş. Bu bir başarı ama onun daha fazlası kendinden geçercesine verebilmektir. Gönlünden taşarcasına verebilen insanları alkışlarım.

Cömertçe fedakârlıkta bulunabilen, bir gönüllü feragat ile dünyanın süregiden yazgısını değiştirmeye niyetlenen insanı yürekten alkışlarım. Ahlak azizleridir onlar, iyi ki böyle insanlar var.

Yurtdışından tanıdığım bir hoca var mesela, Paul Farmer, yılın altı ayını dışarıda yoksul ülkelerde çocuklara aşı ve tedavi yaparak geçiriyor. Kasımpaşalı bir bakkalla tanışmıştım, kaç kez kelle koltukta Somali'ye yardım götürmüş. Sıradan, günlük yaşamın içinden bir adam, ama mangal gibi bir yüreği var. Bu adam başarısız mı? Bana göre çok başarılı bir adam. Başarının kıstaslarını değiştirmeliyiz: Sadece maddi olarak, kendisi için biriktiren ve insanları sömürerek bir yere gelmiş varlıklı adamları herkes alkışlasa da ben alkışlamıyorum. O adam oraya tırmanırken ne yaptı, hangi kabahati işledi ona

bakıyorum ben. Kabahati olmadıysa, kimsenin önüne takoz koymadan hakkıyla oraya geldiyse, insanların hayrına çalışmaya devam ettiyse ve edindiği birikimi insanlığa hayır olarak döndürüyorsa alkışlayan bu koroya ben de canıgönülden katılırım. Ama insanların sırtına basarak, insanları istismar ederek –hükümetler deviren, insanlara bir sürü ıstırap veren büyük fon yöneticileri var mesela– bu adamlara niye çok başarılı diyelim ve onların hayatlarına imrenelim. Biz, en iyi ihtimalle 70-80 yıl süren şu kısıtlı, kısacık hayatlarımızda bir başkasının hayatına ne kadar ışık düşürüyoruz ona bakalım ve onları alkışlayalım.

Herkesin rüşvet aldığı bir yerde rüşvet almayan bir adam benim kahramanımdır; en başarılı adam odur. Herkesin yağdanlık olduğu, herkesin birbirine tabasbus gösterdiği yerde dik duran, doğruyu söyleyen adam benim kahramanımdır.

Ona büyük saygı duyarım. Ahlaki doğruları olan ve o doğrular nispetinde yaşayan insanlar bu çağın kahramanları olmalı. Tolstoy mesela, başarılı bir adamdır bence; Dostoyevski ve sesini çağların ötesine düşürmüş diğer adamlar. Bizim Yunus Emremiz ve Mevlâna, manevi anlamda çok başarılı insanlar, çünkü onların yaydığı ışık hâlâ göğümüzde ışımaya devam ediyor; çağları aşıyorlar, kendilerinden sonra gelen nesillere de mürebbi vazifesi görüyorlar. Başarının manevi bir tanımını yapacak olursak "insanlara faydalı ışığını düşürmeye devam etmektir" diyebiliriz. Bizim kültürümüzde buna salih amel veya başka bir açıdan da sadaka-i cariye denir.

Çocuklarımıza Başarı Yolunu Açabilmek

Çocukları hayatın içinde eğitmek gerekiyor, küçük yaşta çıraklığın önemi burada. Bizim neslimizde hepimiz yazları çıraklık yaptık, sokakta bir şeyler sattık, bu imkâna sahiptik. Doğrusu sokak satıcılığında pek başarısızdım, tüccar olamayacağım çok açıkmış o zamandan. Çocukları hayatın içinde etkin bir âmil olarak yetiştiremiyoruz günümüz toplumunda, dolayısıyla onlar da kendilerini bilgisayar oyunlarında etkin bir âmil olarak hissediyorlar. Çünkü birkaç tuşa basarak kupalar kazanıyor, karşı takımı yenebiliyor. Böylece çocuk kendinde bir güç vehmediyor. Ama gerçekte kazandığı bir şey yok. Onları ne kadar hayatın içine çıkarırsak gerçek manada başarı ve başarısızlıkla o kadar tanıştırmış oluruz.

Başarısızlıktan asla korkmamak lazım; hiç yenilmemiş olan, hiç savaşmamış olandır. İnsan biraz savaşmadan, meydana çıkıp bir el ense çekmeden, karşı tarafla güreşe tutuşmadan yenilmeyi öğrenemez, meydana çıkmayan yenilmez.

Bence çocuklarımız kendi yeteneklerinin, ilgilerinin ve potansiyellerinin farkında oluyorlar; bunu bir aşamada fark ediyorlar. Bize sinyal de gönderiyorlar ama anne babalar o sinyalleri görmek istemiyor veya görmüyor. Proje çocuk yetiştirmeye hevesli anne babaların, çocukları çok zorladıklarını görüyorum. Mesela annenin içinde bir heves olarak kalmış piyano, "Piyano öğreneceksin," diyor, çocuğa zorla piyano eğitimi veriliyor. Sonra çocuk 18 yaşına gelince piyanonun kapağını bir kapatıyor ve bir daha elini bile sürmüyor. Sayısız örnekle karşılaştım buna benzer. Bir spor dalı da olabilir, yüzme mesela. Yüzme konusunda çok baskı görmüş

çocuk, sonra reşit yaşa ulaşınca "Kusura bakmayın, ben istemiyorum artık," diyor. İnsanlara yol göstermek güzel ama cevherleri, kabiliyetleri, istidatları istikametinde. Resim yapan çocuk, müziği seven çocuk hemen kendini belli ediyor zaten. Bir ebeveyn olarak ben kendim, büyük çocuğumla küçük çocuğum arasında farkı görüyorum, ikisi de kendi istidatlarına sahip.

Çocuklarımızı yüksek empati düzeyine sahip bireyler olarak, *empat* olarak yetiştirmek mecburiyetindeyiz. Başkalarının acılarına duyarlı, empati duyguları kuvvetli, hizmet ehli, bir başkasına hizmet etmeye odaklanmış bireyler olarak. Çocuklarımızı hep almaya değil vermeye de gönüllü çocuklar olarak yetiştirmeliyiz. Dünyada en önemli problemlerinden bir tanesi, artık narsistik bir koronun her farklı sesi kendine katması. "Rabbena hep bana!" diyen bir insan türü çoğalıyor. "Ben almalıyım, doğuştan bir sürü şey benim hakkımdır, bana verin, hep bana verin," diyen insanlar geliyor.

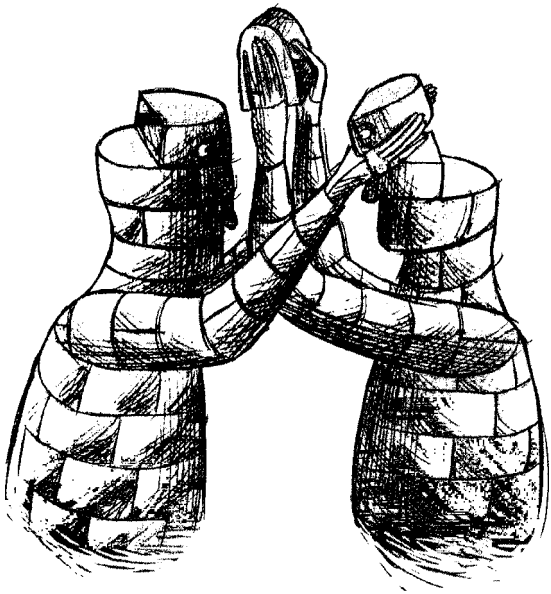
Peki herkes isterse, kim verecek? Tam aksine anne babanın bugün en önemli görevi –önce kendi nefislerimize bunu öğretmeliyiz tabii– vermeyi öğretmek, hizmet etmeyi öğretmek.

Kendileri bazı avantajlardan yararlanırken bu avantajlardan yararlanamayan milyonlarcası olduğunu çocuklarının görmesini sağlamak. Ve o çocuklar için daha iyi bir dünya tasavvur etmelerini istemek. İnsanların çalışmaktan çabalamaktan vazgeçmesini söylemiyorum, yan gelip yatarak hiç şey ayağımıza gelmez. Sadece başarı odaklı olmayalım, sadece statü odaklı olmayalım. Çünkü başarı dediğimiz şey biraz da tesadüfi bir şey. Bazen kucağımızda bulduğumuz bir

şey: Talih, şans, Allah'ın yardımı, tesadüfler. Yetenekli bir insan, bir kazada elini kırıyor büyük bir keman virtüözü ya da iyi bir cerrah olabilecekken olamıyor mesela. Veya yaşadığı ruhsal bir problem nedeniyle engelleniyor. Hayatın çatallandığı yerlerde bin tane yol belirir. Bir yol kapanır, sonra bir bakmışız, açılan yeni yoldan varabileceğimizi hiç hayal bile etmediğimiz yepyeni bir menzile ulaşmışız. Erdemli olalım, ahlaklı olalım; yapabildiğimiz kadar, takatimiz yettiği kadar gayret edelim. Önemli şeyleri, iyilik duygumuzu, merhamet duygumuzu kaybetmeden kazanmaya, hayatta ilerlemeye, şu kısa ömrü hayırlı ve iyi bir insan olarak tamamlamaya gayret edelim.

Hayatta geride kalan şey mücadeledir. Anlam arayışı anlamın ta kendisidir, tırnaklarımızı geçirerek bir şeyler yapmaya çalışırız, bir çaba gösteririz. Muhammed İkbal'in, *Peyam-ı Maşrık*'inde anlattığı, karanlık kütüphanede kitapların arasında dolaşmaktan şikâyet eden güveye, yarı yanmış kanatlarıyla pervanenin verdiği tavsiye ne güzeldir, *"Çırpınıştır hayatı daha canlı yapan, çırpınıştır hayatı kanatlandıran."* Mücadele etmekten geri durmayalım, çabalamaktan geri durmayalım fakat kendi çabamızı da mutlaklaştırmayalım; çünkü kaderin ötesinde bir kader var, ona da teslim olalım. Zorlanamayan kapının eşiğinde beklemeyi de bilelim.

Başarı belki de o eşikte beklemeyi bilmektir.



DOSTLUK: KURU BİR YAPRAĞI KALDIRIR GİBİ

"Gerçek bir dost hoş bir şey
O dost kalbimizin derinliklerindeki kaygılarımızı arar
Ve bizi bu kaygıları kendi kendimize bulma utancından kurtarır."

Henri-Frédéric Amiel

"Ve kalb uzun süren görmeyişleri
Kuru bir yaprağı kaldırır gibi kaldırırdı."

Behçet Necatigil

Bazı geceler bir başımızayken ve derin bir göğün ötesine bakıyorken, evrenin tüm kütlesini göğsümüzün üzerine çökmüş bulmamak mümkün mü? Bazı zamanlar bütün evren bir yerlere göçmüş de koca âlemde bir başına kalmışız gibi hissetmez miyiz? Yüreğimin ağrıdığı bir zaman vardı ve ben o zamanı bir dostumla kana kana konuşarak iyileştirebildim. Ona yaklaştığımda yüreğimin acısı dağılır ve onunla yürümek yüreğimdeki acılığı alır, bu dünyada bir başına olmadığımı, benim derdimle dertlenen bir başkası olduğu sevincini içime yayardı. Dost, teselli çeşmesidir. Bizler, zayıf, karışık, kırık dökük ve fenayız. Haziniz bir başımıza, göğsümüzde mırıldanan, kimselerin işitmediği bir kırık ezgiyi dinleriz. İçimizde yankılanarak çoğalttığımız bu sessiz dili, kimileyin de biri bilir. Yüreğimizin fısıldadıklarını duyar. Seçilmiş olan o insanlar, sevdiklerimiz; sevgililer, dostlar, yâr ve yârenler. Kalbimize misafir ettiklerimiz ve kalplerine misafir olduklarımız. Dostluk, şu karanlık dünyada sevginin mum ışığıdır.

Dostluk: Şifalı ve Rayihalı Bir Ecza

Modern zamanların öncesinde, şehirlerin ufak mahallelerinde veya köylerde, kasabalarda süren yaşamlar yavaş, yabancılar dışarlıklı ve aşinalar akraba ya da komşuydu. İnsan herkesle, selamlaşmadan tanışıklığa, oradan da arkadaşlık ve dostluğa uzanan bir yelpazede az çok aşinaydı. Bundan isteseniz de kaçınamazdınız. Halen bile küçük yerlerin insanı kendi dünyası içinde meşhurdur; yüzünden mizacına, ailesinden sosyal durumuna, gelirine, yaşına kadar hemen her konuda üç aşağı beş yukarı bilinir, tanınır. Mega kentlerin kalabalıklarında ise, kurulacak her yeni ilişki için bir gerekçeye ihtiyaç duyarsınız. Tanışlar ve arkadaşlarımız, okulda veya işyerinde ilişki kurduğumuz insanlar arasından çıkar.

Onca kalabalık hayatımızın içinde en çok birkaç insan iz bırakır, eşlikçilerimiz bunlardır... şayet şanslıysak.

Dostluk: şifalı ve rayihalı bir ecza. Issız vadilerde yetişen nadide otlar gibi aranır dostlar. Yahut meydana düşmüş sizi arayan odur.

Tok, doygun ve sağlam bir yaşam için, beraber güzel türküler söylemek için ihtiyaç duyduğumuz, birbirimizi seçtiğimiz yoldaşlardır dostlarımız. Bizim var oluşumuza şahitlik eden, iyiliğimizi gözeten, ruhen hep yanımızda olan, üstelik bunu toplum normları veya başkaları ondan talep ettiği için değil, can u gönülden, içten bir ilgiyle yapan birisinin mevcudiyeti, nasıl da büyük bir hediyedir. Dostluk, özgürlüğün ışığında yıkanan tek ilişki tarzıdır.

Aeneas Destanı'nda "Kimlerle dost olunup kimlerle olunmayacağını sormuşsun, değerli Proteos. Ruhu seninki kadar soylu olmayanlarla dost olamazsın. Senin her merhametini zayıflık, her yaklaşmanı itaat, her uzaklaşmanı ihanet olarak görürler," diyor Vergilius. Niçin bazı insanlara ilk birkaç görüşte bile kanımız ısınır da sürekli görüştüğümüz diğer bazılarıyla yıllar geçse içten bir yakınlık kuramayız? İnsanları bize yakın kılan çoğu zaman benzerliktir. Bize benzeyene gönlümüz daha kolay ısınır. Ancak benzeyenin ne olduğunu ayırt edebilmek için de daha uzun bir bakış gerekiyor. *Divan-ı Kebir*'inde Mevlâna, *"Cins cins herkes, her şey kendi cinsi ile kaynaşır, herkes, her şey kendi cinsinden birisini seçer, alır. Kendi cinsinden olmayanla düşüp kalkan münafık sayılır. Su ile yağ, katran ile kar bir arada bulunabilir mi? Cinsinden olmayandan ayrılıp kendi cinsinden olana kavuşuncaya kadar, bulunduğu yerde susadıkça susar, susuzluğu arttıkça artar... Kendi cinsin ile olunca süsen gibi dil kesi-*

lirsin, neşeli neşeli konuşursun. Kendi cinsinden gayrısının yanında ise dilsiz olursun, hiç konuşmazsın. Kendi cinsinle olunca gül gibi açılırsın, kendi cinsinden gayrısı ile diken olursun," diyor. Farsçada bir atasözü vardır: "Her cins kendi cinsi ile uçar, güvercin güvercinle, doğan doğanla." Dostlar da aynı ufka doğru, aynı kanat genişliğinde süzülenlerdir. Dostların eşitliği onların yaşında, sosyal sınıflarında, hatta dahil oldukları kimlik tanımında da değildir, onlar dost olarak hızda ve bakışta eşittirler, her biri diğerinin ruhunun ve zihninin atılışına hemen omuz hizasında eşlik eder. Arada bir katıldığım, ateşli ve çoğu zaman da neşeli tartışmaların döndüğü bir arkadaş grubumuz var. Orada her türlü memleket ve dünya meselesi itina ile tartışılır. Herkes çay parası öder ve çay parası ödeyen herkes eşittir. Orada öğretmen de fabrikatör de meczup da eşit söz hakkına sahiptir.

Dostluk hiyerarşi gözetmez, bir rütbe meselesi değildir. Bir dostluk ilişkisinde bütün zaaf ve kusurlarınızla var olmaya devam edersiniz ve dostunuza kırılgan taraflarınızı göstermekten çekinmezsiniz. Çünkü dostlarımız aynı zamanda bizim şifacılarımızdır, varlıklarıyla, zor zamanda yanı başımızda belirivermeleriyle bizi iyileştirirler.

"Aşk görmez, dostluk göz yumar," demiş Peyami Safa.

Dost dosta rüzgâr ve irtifa kazandırır. Böyle bir dostluk denince aklıma yakın zamanlarda vefat eden iki yazarın, Alaeddin Özdenören ile Ramazan Dikmen'in dostluğu geliyor, aralarında neredeyse otuz yaş fark bulunmasına rağmen, insanın gönlünü şefkatle ve hüzünle dolduran türden bir dostlukmuş onlarınki. Alaeddin Özdenören, *Unutulmuşluklar*

isimli anı kitabında çok genç yaşında vefat eden dostu Ramazan Dikmen'i de uzun uzun yâd ediyor: *"Gar kahvesinin ıssız karanlığında yığın yığın özlemler anılar yağdıran gök altında oturur, bekleyen ya da bekleşen trenleri seyrederdik. Uzun yıllar, dostsuz, sohbetsiz, neşesiz, sırdaşsız kalmanın acısını çıkarırdık. Bana öyle içten bir 'abi' deyişi vardı ki bu sesin ölünceye kadar kulaklarımdan çıkması mümkün değil,"* diyor... *"Dostun yeri, erken kalksa da sıcaktır."* Dost yanımızda yokken dahi içimizde konuşmaya devam eder.

Montaigne, kaybettiği en iyi dostu için *"Onu niçin sevdiğimi bana söyletmek isterlerse bunu ancak şöyle anlatabilirim sanıyorum: Çünkü o, o idi; ben de bendim. Ruhlarımız o kadar sıkı bir birliktelikle yürüdü, birbirini o kadar coşkun bir sevgiyle seyretti ve en gizli yanlarına kadar birbirine öyle açıldılar ki ben onun ruhunu benimki kadar tanımakla kalmıyor, kendimden çok ona güvenecek hale geliyordum,"* demişti *Denemeler*'de. Dostumuzu yitirdiğimizde, kendiliğimizi işlemeye devam eden bir zemberek de kopmuyor mu? *"Her arkadaşlığın temelinde, insanın kendi kendisiyle arkadaş olması yatar"*; böyle diyor Aristoteles. Nasıl oluyor peki, dost bizi kendimize nasıl aşina ve dost kılıyor?

Çünkü düşünceleri, kaygıları, umutları, daha kontrollü bir ortamda yaşayacakları başka bir barınağa yollamaktır dostluk. Dostumuz bizim adımıza metanetle üstesinden gelir bunların, henüz çok küçükken annemizin şefkatli sesinin dehşetin yükünü omuzlarımızdan kaldırması gibi. Dertlerimizin ve sevinçlerimizin pürüzlerini gösterir bize, bir yandan eli omzumuzda güven verirken. Dost, sırtımızı sıvazlayan ana elidir.

Onun orada var olacağını biliriz ve hayatın basamaklarından o güvenle tırmanırız. *"Dostluk/arkadaşlık Öteki'yle kurulan ve Ben'i stabilize ederek gerçekleştiren bir ilişkidir. Sosyal medyadaki 'arkadaşlar' Öteki'nin olumsuzluğundan yoksundur. Alkış tutan bir kitleden ibarettir onlar. Başkalıklarını Like ile yok etmektedirler... Performans öznesi kendisi yüzünden yorgun, kendisi yüzünden tükenmiş bir haldedir. Kendi kendisinden çıkmayı kesinlikle becerememekte, kendi kendisine diş geçirmekte, dolayısıyla paradoksal bir biçimde kendi içini oymakta ve boşaltmaktadır. Bu özne bir kapsülün içinde kendine tutsaktır ve Öteki'yle olan bağını yitirmektedir. Kendime dokunurum ama kendimi ancak başkasına dokunduğum zaman hissederim. Öteki, istikrarlı bir kendiliğin oluşumu için kurucudur. Öteki ortadan kalkarsa, Ben boşluğa düşer..."* Byung-Chul Han'ın *Kapitalizmin Ölüm Dürtüsü* adlı kitabındaki sözleri bunlar. Veya Martin Buber'in belagatli ifadesiyle söylersek *"Sende Ben olurum."*

"Allah her yaratığı güç istek ve ihtiyacına uygun olarak yarattığı halde, Âdem'i ve çocuklarını sevgi ihtiyacına uygun olarak yaratmıştır; sizi Dost olmanız bakımından yaratmıştır," demişti Ahmed Sem'âni. Gerçekten de insan, doğduğu andan, son nefesine kadar kendini, ötekinin bakışındaki yansımasında, onun sesindeki yankısında arayan bir canlı. Öteki olmadan ben yokum.

Bebek, annesiyle tek bir varlık olduğunu sandığı o ilk aylar esnasında annenin yüzünde, gözlerinde gördüğünü de annenin bir uzvu sayar. Sonra bakmaya devam ettikçe orada gördüğünün bir yansıma olduğunu ve yansımanın kendisine ait olduğunu fark eder. Bu, anneden ikinci ayrılıştır ama aynı zamanda ilk defa bir dost kazandığımız zamandır. Bu ilişki tarzı yaşamlarımızın notasında öylesine belirgin bir sıralı

bir düzen oluşturur ki, ileriki yaşamımızda diğer insanlarla yürüttüğümüz ilişkilerin derinliğini ve uzunluğunu haber vermekle kalmaz, tüm varlığa ve yaratılışa dair nazarımızı da yerleştirir gözbebeğimize. İnsanın sosyal bir canlı olduğu düşüncesi tarih boyunca çok destek bulmuş ve tekrar edilmiş bir şeydir. Uzletin ve içe dalmanın ruhu zenginleştiren dip deneyimini yaşayan insanlar, hak dostları, büyük mistikler dahi, insana sadece halveti değil *"halvet der encümen"*i yani kalabalığın içindeki tek başınalığı tavsiye eder. Bunun bir nedeni, kalabalığın şerrinden selamet bulma endişesiyse de bir başka neden insanın ancak insanla sürtüne sürtüne ışıltısını kazanan bir cevher taşıdığı düşüncesi olsa gerek. Şırıltılı derelerin ve taşkın nehirlerin üzerinden aka aka yassılaştırıp yuvarladığı parlak çakıl taşları gibi munisleşiriz, *enîs* yani dost oluruz. Martin Buber'in tanımladığı türdeki Ben-Sen ilişkisi dışında tüm ilişki formları, insana yüzeyin görünümünden başka bir izlenim vaat etmez, ömrümüz kıraç bir taşradır.

Biz bütün bir hayatımızı kuru yaprak yığını gibi yakadururken, onun parıltısını birlikte seyredeceğimiz birinin eksikliğiyle üşürüz. Ömrümüzün ateşi tek başına bizi ısıtmaya yetmez.

Dost Yüzü

Tüm dostluklar iki el tarafından tuğla üzerine tuğla, kiriş yanına kiriş örülen bir inşa halindedir sürgit; her iki dostun karşılıklı ilgi ve ihtimamı bu ilişkide bir arada bulunmak zorundadır. Çünkü dostluk *diyalojik* bir ilişkidir, yani birbirini besleyen ve devam ettiren farklı zihin ve ruh dünyasının alışverişidir. Dostluğun kamp ateşi her şeyden önce bir hay-

ranlık ve liyakat duygusuyla çıtırdar, sonra dostun soluğuyla yalımları genişler ve ısıtır yürekleri. Birbirini daha iyiye taşımayan, fenalıklardan arındırmayan ilişkiler dostluk değildir. Dostlarımızın daha güzele ve daha iyiye dönüştükleri bir dizi yeniden doğuma ebelik etmemiz gerekir. Daimi biçimde veriş tek taraflıysa bir istismar öyküsüne dönüşür, dayanışmanın yönü alçalışa götürüyorsa da hempalık ve yardakçılık biçimine bürünür arkadaşlıklar. Ve bütün insani ilişkilerde olduğu gibi, tüm verişlere kendi misliyle iltifat edilir. Size olan sevgisi ve ilgisine durduğunuz minnet yüzünden dostunuz için fedakârlık yapmazsınız ve yaptığı bir fedakârlık için de ona maddi bir karşılık veremezsiniz. Sevgiye sevgiyle, saygıya saygıyla, şefkate şefkatle, zamana zamanla, hediyeye hediyeyle, fedakârlığa fedakârlıkla mukabele etmemek, dostluğun sırlı çinisini çatlatır.

"Kendisine dost olmayanlar, gayrıya dost olamazlar, kendileri ile barışa varamayanlar, gayrı ile barışa varamazlar," demişti merhum Fethi Gemuhluoğlu. Kendi kendisiyle arkadaş olmanın hedefi, insanın kendi içindeki tahripkâr bir düşmanlıktan kaçınmaktır. Kendine dost olmayan, iç çatışmalarını çözümleyememiş kişi, kendisiyle o kadar meşguldür ki ötekilere yüzünü dönüp de onu göremez. Kişi ancak kendinin dehlizlerinden sağ kurtulduktan sonra sağ kalan bir başkasını aramaya başlar. Celaleddin Rumî, *"Zira mümin, müminin aynası olunca yüzü buğulanmadan kurtulur./ Mahzunluk zamanında dost, can aynasıdır. Aynanın yüzünü nefesle buğulandırma./.../ Acaba yüzümü nasıl göreyim? Ne renkteyim ki, gündüz gibi miyim, gece gibi mi?/ Diye can suretimi hayli zamandır arayıp duruyordum. Fakat suretim kimseden görünmüyordu./ Nihayet dedim ki, ayna neden icad edilmiş, ne güne yarar? Herkes nedir, kimdir, kendisini bilsin diye değil mi?/... /Nihayet ben, beni buldum, iki gözünde aydın bir yol gördüm, dedim/Vehmin;*

kendine gel, o senin hayalindir. Kendini hayalinden ayırt et dedi./ Suretim gözünden seslendi: Birlikte ben senim, sen de bensin./ Hayal bu zevali olmayan aydın gözdeki hakikatlerden nasıl yol bulur da girer?" der *Mesnevi*'de.

Dayanışma

Dostluğun mihenk taşı tanık olunmaktır. Kıymet verdiğiniz bir göz sizin dünyadaki varlığınıza değmiştir ve siz de ötekinin özünü görmek lütfuna mazhar olmuşsunuzdur. Göz varlığa değer, ruhlar birbirine. Bir dosta bağlanmak ve dostu için sağlam bir liman olmak insanlık tarihinin her döneminde yüceltilen ve değer gören bir haslet oldu. Ama dostluk üzerine yazılmış tüm metinler, dizilmiş tüm koşuklar bize, bu yakınlığa erişebilmiş insanların kitlenin alaşımından kendini söküp alabilmiş, topluluğun kolektifliğinden ayrışabilmiş insanlar olduğunu gösteriyor.

İnsanın yakın aile, kabile, aşiret ilişkileri içinde daima bir güvenceyle sarmalandığı geleneksel toplumlarda dahi dostlar, kendilerine ağır yağmur altında bir saçak kuran insanlardı.

Birbirlerinin yüreğindeki ezgiyi duyabilmelerini sağlayan, onları benzer kılan muhtemel ki bu diğerlerinin uğultusundan ayrık olma haliydi. Dostlar, kendi özgün varlıklarını *Ben-Şey* ilişkisi içinde ziyan etmeyen, onu *Ben-Sen* ilişkisi yörüngesinde daimi bir inşa sürecinde tutan insanlardır. Erich Fromm da *"Kötü arkadaşlık derken yalnız kötü niyetli, yıkıcı kişileri kastetmiyorum, kişi onlardan çevrelerini zehirledikleri ve can sıkıcı oldukları için kaçınmalı. Aynı za-*

manda kişi, bedenleri canlı olduğu halde ruhları ölü olan, düşünce ve konuşmaları sıkıcı olan, konuşacağı yerde gevezelik eden, düşüneceği yerde kalıplaşmış fikirlerden söz eden zombilerin arkadaşlığından da kaçınmalı," demişti *Sevme Sanatı*'nda.

Dostların dayanışması, diğer kolektif yapılardaki gibi koruyup kollama, sevinçte ve kederde ortaklığı içermekle kalmaz, karşılıklı bir dönüştürme, birbirini yontma, onaylama sürecini de içerir. Toplumsalın gözetimindeki ilişkilerde bu ikinci süreç tek yönlüdür. Aslında tüm otoriter ilişki biçimlerine rengini veren bu tek yönlülük yani bir tarafın nüfuz edilemezliğidir. Dostluk ise kendini tüm kırılganlığıyla muhatabının bakışına ve etkisine açabilmeyi gerektirir.

Dostlar birbirinin *endam aynası*dır. Birbirine poz kesmesi gerekmeyen, birbirine yaralarını göstermiş, en savunmasız durumlarına şahit olmuş yahut onları dinlemiş insanlardır dostlar.

Başkalarına anlatmayacağım şeyleri dostlarıma anlatırım, onların da benimle dertleşmesini, içini dökmesini beklerim. Birbirimiz karşısında kırılganlığımızı yaratan ve aramızda bir güven bağı oluşturan budur. Güven bağı, yakınlığı tesis eder. Tanışıklıktan dostluğa uzanan yol kendini açabilmenin derinlik ve genişliğiyle olur. Sultanların sır kâtipleri gibidir dostlar, yazı malzemelerini her an boynunda sırma işlemeli bir kesede taşıyan, kulağına tetik ve emre amade.

Metropollerde Dostluk

Günümüzdeki dostluk ilişkilerinin rengini büyük oranda belirleyen, onun doğal rakibi olan diğer zorunlu ilişki bi-

çimlerinin de çözülmesidir. Özellikle metropollerde, aileler, daha geniş halkadaki sülale-aşiret bağları, mahalle, şehir hatta milliyet mensubiyetleri artık insanlar üzerinde o eski çelik kafes etkisini yaratmıyor. Bir kısmının hiçbir pratik etkisi kalmamışken diğer bazıları ise sürdürülürken bile gözden çıkarılabilir nitelikte, evlilik ve komşuluk gibi. Ölü ama yaşıyorlar.

Metropollerin postmodern insanı şimdilerde toplumsal bir canlı değil. Kalabalığın artık haddi aştığı bir mekânda, zıddına dönüşüp bireyi yarattı toplum. Aşkın başına gelen, dostluk ilişkisinin başına da geldi.

Bir yandan bu dönüşüm, geleneksel emniyet enstrümanlarından mahrum kalmış insanların, dostluk ilişkilerine çok daha ağır yükler yüklemesine neden oldu. Boşta kalan bu ağırlıklar da aşk gibi, dostluk gibi *Ben-Sen* ilişkilerinin sırtına vuruldu. Özgürlüğün çocuğu olan sevgi ve dostluk aşırı yüklenmeden dolayı bir tükenme buhranına düşüyor.

Özellikle Batı ülkelerinde ve başka ülkelerin büyük kentlerinde pek çok insan yalnız yaşıyor. Yüzeysel iş ilişkileri haricinde vakitlerinin büyük bölümünü (eğer gerçekten yalnız değillerse) arkadaşlarıyla geçiriyorlar. Ailelerine yakın olanlar bile ayda birkaç günü onlara ayırırken, yılda birkaç kez buluşan "uzak mesafenin bağladığı" insanlar haline geldi aile üyeleri ekseriyetle. Dostlarımız bizim yeni ailelerimiz. Başımız sıkıştığında, hastalandığımızda, desteğe ihtiyaç duyduğumuzda ilk aradığımız, imdada çağırdığımız insanlar. Eskiden, dostlardan istenen fedakârlıklar gerçekten büyük olanlardı, şimdi ise bir sürü küçük küçük yükümlülükle

sınanıyor dostluklar. Haddinden fazla temas, sürtüşmeye dönüşüyor, aşındırıyor ilişkileri.

Güvende Kök Salan Dostluklar

Dostlukların eskidikçe kıymetlendiğine dair çok hoş ve meşhur bir menkıbe vardır; oğlunun arkadaşlık ilişkisinin harcıâlem oluşuna bakıp kendi dostlarıyla kıyaslayan yaşlı baba, onun arkadaşlarını da kendininkini de bir teste tâbi tutar. Bir tavuğu keserek bir çuvalın içine koyup oğlunun eline tutuşturur. Kendi arkadaşlarından hangisinin kapısına gitse, sorumluluk almaktan korkan gençler onun yüzüne bir bir kapatır kapıları. Babasının eski dostu ise kanlı çuvalı görür görmez çocuğu içeri alır, teskin eder ve çuvalı açmadan arka bahçede açtığı bir çukura gömüp üzerine sarımsak eker. Babasına hak verir genç, ama ikinci bir teste daha sokar babası eski dostunu. Babasından bir mesaj getirdiğini söyleyen gence kapıyı açar açmaz ondan bir tokat yer eski dost, sonra elini yanağına götürüp "Bir tokata satmayız biz koskoca sarımsak tarlasını," der. Elbette ki dostlar suça iştirak etsin demiyorum, dostun düşüşüne seyirci kalmak dostluğun şiarı değildir, bilakis sorumluluk alması için onu yüreklendirmektir yapılması gereken. Beydeba'nın, *Kelile ve Dimne*'de söylediği gibi *"Şahsiyetli kişi, kendi gibi şahsiyetli olanı sever. Adi ve seviyesiz kişi ise ancak bir yarar umudu veya*

Bu akışkan ilişkiler çağında, ekranlarda o arkadaştan bu arkadaşa sekerek dolaşmak yerine dostlukların yıllanmasına ve sınanmasına fırsat yaratmak gerekir.

tehlike kaygısıyla arkadaşlık kurar." Ancak, kıssanın hissesi şu ki, kadim dostluklar geniş ve sağlam köklere sahiptir. Antoine de Saint-Exupéry, *"Hiçbir zaman, hiçbir şey doldura-mayacaktır yitirilmiş bir arkadaşlığın yerini. İnsan kendine eski arkadaşlar yaratamaz ki. Bunca ortak anının, birlikte yaşanmış bunca zor saatin, bunca bozuşmanın, bunca barışmanın, bunca gönül deviniminin yerini hiçbir şey tutamaz. Yeniden kurulamaz bu dostluklar. Bir meşe ağacı dikip de, çabucak gölgesinde barınmayı ummak boşunadır,"* diye söylüyor *İnsanların Dünyası* adlı kitabında.

Dostluk Üzerine başlığıyla neşredilen söylevinde Fethi Gemuhluoğlu da *"Dost ol kişidir ki, öldürülmesi muhakkak ve mukarrer olan gecede peygamber-i ekber'in yatağında yatar, O'na Şâh-ı Velâyet denir. Dost ol kişidir ki, Yâr-ı Gâr'dır. Kucağında, mübârek bir emânet vardır. Bütün delikleri elbisesinden muhtelif parçalarla tıkar, son deliğe tabanını dayamıştır. Kucağındaki mübârek emânet, uyumayan uyanıklık içinde uyur görünmektedir. Oradan Ebû-Bekr'i yılan sokar. Dost son deliğe tabanını, taban gibi görünen gönlünü uzatandır, gönlü ile orayı tıkayandır,"* diyordu. Dost, kardeşten ötede velayete sahiptir bizim hakkımızda, onun da ifade ettiği gibi *"Her şey gönülde cereyan ediyor... İnsanları gönül döllüyor. Gönül çocukları onun için ayrı oluyor. Ve gönül çocuklarının çoğu onun için 'yol evlâdı' oluyor."*

Sanal Dostluklar

Evet, bir de sanal arkadaşlıklar var tabii. Elimizi omzuna koyduğumuz, zor zamanlarımızda yanı başımızda bitiveren, karşılıklı gülüp ağlaştığımız arkadaşlarımızın yerini yavaş yavaş klavye ve ekran başından kalkmadan, belirli amaçlar doğrultusunda bir araya geldiğimiz sanal dostlarımız alıyor. Bana sorarsanız dostluk, sevdiğimiz insanı, yargılamadan ve bir talepte bulunmadan kalpte tutmaktır. Dostluk tutunmak-

tır; hatırda tutmak ve hatır tutmaktır. Zor zamanda dosta vefa, insanlığımızın miyara vurulduğu bir ölçüdür. Ama arkadaşlık sanal olunca, bir tuş darbesiyle gidebilecek demektir ve işte o zaman, sadece kendi ihtiyaçlarımızı doyurmak için kullandığımız ve artık işimize yaramaz olduklarında buruşturup bir kenara attığımız, zayıf bir ilişki söz konusudur. Muhatabından hiçbir yükümlülük, fedakârlık beklemeyen, hiçbir şekilde sınanmayan iletişim birikmeleri. Ancak, son zamanların moda tabiriyle "anı biriktirmek, yaşantı biriktirmek, insan biriktirmek" kaygısı, bu nicelik endişesi, arkadaş listemizdeki sayı arttıkça içlerinden biriyle sahici bir ilişki kurabilmemizin önüne set çekiyor. Bir dosttan beklenecek hiçbir şeyi bu arkadaşlardan bekleyemeyiz. Omuzlarında ağlayamayız. Sadece beyan ettikleri isim, yüz ve niteliklerine aşina olduğumuz bu insanların hayatlarındaki kasisleri, uçurumları da uzaktan seyrediyoruz. Yakınları ölüyor bazılarının ve bazıları da isimlerini bırakıp göçüp gidiyor. Tek satırlık bir taziye cümlesi yazıyoruz. Birçoğuyla zaten o kadar bile hukukumuz olmuyor. Hayır, hayatın zorluklarıyla sınanmamış bir ilişkiye dostluk diyemeyiz.

Ekranın soğuk yüzünde bekleşerek, bir ateşin başında yüz yüze oturmanın sıcaklığını arıyor insanlar.

Sınavları Geçemeyen Dostluklar

Saygımızı kaybeden kişilerin dostluğunu da kaybederiz. Arkadaşlıktaki eşitlik bozulur da biri diğerini manevi olarak borçlandırır ve bu borç yükü içinde onun haysiyeti ve biricikliği zedelenirse eğer dostluk da yara alacaktır. Başka

yerlerden yaralanıyor elbette dostluklar: Özensizlikten, mesafesizlik ve aşırı yakınlıktan, zaman içinde kişiliklerin, değerlerin farklılaşmasından, ortak ülkülerin, ortak sevgilerin ve emellerin kaybından, korkaklıktan, geçe bırakılmış ya da hiç söylenmemiş sözler yüzünden... Bir nesneyi iyice görebilmek için ona mesafe koyabilmek gerek.

İnsan ilişkilerinde, siyasette, kendimize bakışımızda gücümüz; kurduğumuz yakınlık kadar, arada geri çekilip uzaktan bakabilmekte. Arada dostluklarımıza da uzaktan bakabilmeliyiz. Zira çok fazla yakınlık, görmeyi engelliyor.

Giderek daralan dost halkası, bir alarm zilidir. Makam mansıp sevdası, kariyer ve mertebe düşkünlüğü ve aşırı çalışmak, dostlar için ayıracak zamanımızın kalmaması kadar, onlara sunacak sevecen bir yüzümüzün de kalmamasına neden olur. İnsan giderek yalnızlaşır. Uzaktakiler özlenmek yerine uzakta iken unutulur, yakındakiler görülüyor olsa da yanımızdayken unutulur. Sadece iz bırakanlar, yani bizim kişiliğimize emeği ve ruhu karışmış insanlar unutulmaz. Bir dostluğu en az etkileyen şey belki de fiziksel ve zamansal mesafedir. Yıllardan sonra ve yollardan sonra yolumuz yine dostumuza çıkar, suların sulara karıştığı gibi buluşuruz. Hakiki dostluk gözün ve görmenin de ötesindedir, söylendiği gibi gözden ırak olan gönülden ırak olmaz. Dostumuzun sesi içimizde yankılanmaya, aramızdaki muhavere eski bir taş plağın çiziklere takıldıkça tarazlanan sesi gibi içimizde dönmeye devam eder. Dostumuz, tüm başkalığıyla bizimle konuşmaya devam eder. Böyle bir dostluk, zamanı ve mesafeleri taşımakta zorlanmayacaktır. Bir duraksamadan sonra

tekrar yan yana geldiğinizde, araya yıllar, yaşantılar girmemiş gibi bıraktığınız yerden sohbete devam edebilir. Bazen de olur, yıllar içinde insanlar başka ilişkilerin, dalgaların etkisiyle başka bir kalıba dökülür. Dostunuz artık sizin dostluk ilişkisi yürütmek istediğiniz biri olmaktan çıkar. Pek hazin olsa da bu, özellikle akışkan bir yaşamın baskın olduğu yeni zamanlarda çok da ihtimal dışı bir durum değil. O zaman sizdeki özü karartacak, kurutacak böyle bir ilişkiyi şefkat, adalet, nezaketle ve ama mesafeyle de yürütmenin her iki eski dost için daha huzurlu olacağını kabul etmek gerekir. Bunlar, muhabbetten sonraki en iyi ikame erdemlerdir ama nihayetinde birer avuntu ve yanılsamadır. Ayrılıklarda dahi erdemi korumak gerekir. Yine de öncelikle muhabbetin o aziz hatırını sürekli beslemek ve dost cemalinin ışığında ısınmak dost olmanın buyruğudur.

Birlikte Üzülüp Birlikte Sevinebilmek

Emerson, *"... yüce olanlar görecektir, gerçek sevgi karşılıksız kalmaz. Gerçek sevgi; değersiz nesneleri aşar, sonsuz olanda dinlenip demlenir, aradaki zayıf maske un ufak olduğunda ise kederlenmez, aksine sırtındaki yükten kurtulduğunu, bağımsızlığından daha da emin olduğunu hisseder. Elbette ilişkiye bir nevi ihanet etmeden bütün bu sözleri sarf etmek hiç de kolay bir şey değildir. Dostluğun özünde birlik, tam bir yüce gönüllülük ve güven vardır. Şüpheye ya da zaafa yer bırakmamalıdır. Dostluk, nesnesine bir Tanrı'ymış gibi davranır, Tanrı da her ikisini yüceltir,"* diye söylemiş *İnsanın Görkemi* adlı eserinde. Dostunuza beslediğiniz güven, onun kendi ayakları üzerinde de güçlenerek büyüdüğünü görmek, sizi kendi eserinize bakıyormuş gibi gönendirir. Dostumuzun kaprisine, kederine olduğu kadar neşesine de *"pekey"* demeyi bilmek lazım. Oscar Wilde, *"Herkes bir*

arkadaşının acısına ortak olabilir, fakat bir arkadaşın başarısındaki mutluluğu paylaşmak için soylu bir karaktere, gerçekten hakiki bir bireyci karaktere sahip olmak gerekir," demişti *Sosyalizmde İnsan Ruhu* adlı kitabında. Dostluk, dostumuzla bizim aramızda iki kişilik bir ülke, bir ihtimam ahlakı evreni çizer; dışarıdaki geniş dünyada tahakküm ve riyakârlık kural olsa bile, bu topraklarda özgürlük ve içtenlik hükümferma olacaktır.

Dostluğa ve dostluğun katıştığı tüm sevgi ilişkilerine dair Halil Cibran'ın solmaz eprimez dizeleriyle örtelim sözümüzü:

Ve bir genç, sesini yükseltip,
"Bize Dostluktan söz et!" dedi.
Ermiş buna,
"Dostunuz karşılanmış ihtiyacınızdır sizin,"
diye karşılık verdi.
"Dostunuz, sevgiyle sürdüğünüz, sevgiyle ekip biçtiğiniz toprağınızdır sizin.
Sofranız ve ocağınızdır.
Çünkü ona aç olarak geldiniz ve
onda huzur buldunuz.
Dostunuz kendi fikrini söylediğinde, ona ne 'hayır' demekten çekinirsiniz, ne de 'evet' demeyi esirgersiniz ondan.
Ve o sustuğunda da sizin yüreğiniz onun yüreğini dinlemeye devam eder.
Çünkü dostlukta, neredeyse bütün düşünceler, bütün arzular, bütün ümit ve özlemler sözsüz doğar ve kendinden doğan bir neşeyle paylaşılır.
Dostunuzdan ayrı düştüğünüz zaman üzülmezsiniz, çünkü onda en çok sevdiğiniz şey onun yokluğunda daha da açığa çıkar; tıpkı, dağın, ovadan daha heybetli görünmesi gibi.
Sevginin ve ruhani değerlerin derinleştirilmesinden başka bir amaca geçit vermeyin dostluklarınızda.

Çünkü kendi esrarını açığa vurmaktan başka bir şey aramayan sevgi, sevgi değil, muhatabının üzerine atılan bir ağdır; bir ağ, hiçbir şeyin takılmadığı...

Yapabildiğiniz, verebildiğiniz en iyi şey dostunuz için olsun.

Dalgalarınızın geri çekilişini bilmesi gerekiyorsa, dostunuzun, bırakın dalgalarınızın yükselişini de bilsin.

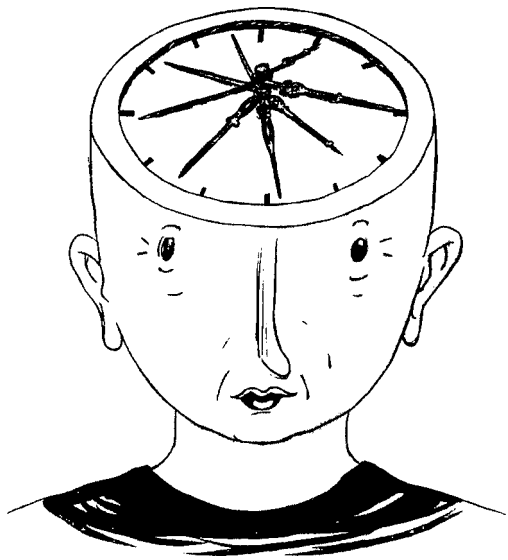
Dostunuzu niçin arıyorsunuz, onunla vakit öldürmek için mi?

Hayır, hayır vaktinizi değerlendirmek için, vaktinizi hayatla doldurmak için arayın onu.

Çünkü o sizin eksik yanınızı tamamlayan kişidir, boşluğunuzu dolduran kişi değil.

Ve dostluğun muhabbeti içinde, bolca kahkaha olsun ve zevk ortaklığı, zevk paylaşımı.

Çünkü kalp küçük şeylerin parıltısında kendi sabahını bulur ve yenilenir."



DEM BU DEMDİR

"Günler gelip geçmekteler
Kuşlar gibi uçmaktalar"

Aziz Mahmut Hüdai

"zaman beni sürükleyen bir nehir, ama nehir benim;
beni parçalayan bir kaplan, ama kaplan benim;
beni tüketen bir ateş, ama ateş benim;
evren, ne yazık ki gerçek;
ben, ne yazık ki, Borges'im"

Jorge Luis Borges

Gün geçmiyor ki akıp gitmekte olan zaman beni şaşırtmasın. Saçım sakalım ağarmasına rağmen iç dünyamın saati otuzlu yaşlarımda durmuş gibi. Zamanla ilgili en büyük meselem sağda solda yavaşlamayı salık vermeme rağmen yazdığım reçeteyi hayata pek az geçirebiliyor olmam. Hepimiz çelişkilerden yapılmayız değil mi? Zaman yoksulluğu günümüzün hız dünyasında yeni bir güçsüzlük biçimi olarak dikkat çekiyor. Hele de pandemi zamanlarında zaman adeta durmuş gibi, akmıyor ve ilerlemiyor. Ağır aksak ilerleyen, yavaş akan bir zaman. Günlerin birbirine karıştırıldığı, bugünle yarın arasında önemli bir fark olmadığı, yavaşladığımız, durağanlaştığımız bir zaman. Bu zaman, kendini oyalama kabiliyeti olmayan insanlar için çok sıkıcı bir süreç haline gelebilir. Fakat bütün mesele de zaten insanın kendini oyalayabilmesindedir. Pascal'in çok sevdiğim bir sözü var, diyor ki *"Mutsuzluğun tek nedeni, insanın tek başına odasında nasıl oturacağını bilememesidir."* Halbuki hepimizin bir masada, bir odada sessizce oturup tefekkür etmeyi, okumayı, hayal kurmayı, gönlümüzden bir şeyler geçirmeyi başarabilmesi gerekir.

Zamanın Göreceliği

Zamana neden ihtiyacımız vardır ve onu ne zaman hissederiz? Bu iki soru birbirine ilk bakışta sanıldığından daha sıkı bağlıdır. Bir şeyin eksikliği, onun ihtiyacımız ile uyumsuz olması halinde belirir. Süre duygusu da bir hata sinyali olarak

> *"Şimdiki zamanın ve geçmiş zamanın*
> *Her ikisi belki de içindedir gelecek zamanın,*
> *Ve gelecek zaman kapsanır geçmiş zamanda."*
>
> **T.S.Eliot**

meydana gelir. Zamanın bilinçli bir şekilde en sık dikkatimize takıldığı durum beklemektir. Ancak, hangi durumlarda ne kadar beklenmesi gerektiğinin ölçüsü, tüm dünyada aynı değil, bu kişisel öykümüzle olduğu kadar, kültürel iklimimizle de edindiğimiz bir ön kabul. Robert Levine, *Zamanın Coğrafyası*'nda genel olarak sanayileşmiş toplumların zamanı farklı bir şekilde piyasada dolaşıma sokulabilir bir kaynak olarak gördüklerini belirterek, zaman kültürlerini temel olarak ikiye ayırır. Şöyle yazar: "Bunların ilki olay-zamanına göre, ikincisiyse saatin soyut zamanına göre işler. İlk durumda insanlar bir olayın süresini dikkate alırlar. Bir görüşme ancak daha önceki bir aktivite (örneğin bir sohbet ya da yemek) tamamlandığında gerçekleşebilir. Tersine, saatin soyut zamanını dikkate alan insanlar bir randevuya gitmek için halihazırda yaptıkları şeyi yarıda keserler." 'Vakit nakittir' düsturu tüccarların zamanına dair bir ilke, nakde dönüştürülemeyen vaktin ziyan olduğunu imliyor. Afrika bilgeliğinin söylemiyle, bütün beyazların birer saati vardır, ama hiç zamanları yoktur. Levine'ın ayrımındaki olay-zamanının, Ahmet Hâşim'in *"Ziyada başlayıp ziyada biten, on iki saatlik, kısa, hafif, yaşanması kolay bir gün..."* diye tanımladığı Müslüman saati ile benzerliği dikkat çekici.

Zaman, sıkıldığımızda yahut bir şeyi beklerken akışkanlığını yitirip sünerken, zevk aldığımız bir aktivite esnasında kanat takıp uçabilir.

Bu yüzden insanlar, bekleme odalarında yahut yolculuklarda, içlerindeki zamanın hafif ve gamsız geçişine ritim uydurmak ve kıstırılmışlıklarını unutmak için zevk alacakları şeylerle meşgul olmak ister.

Zaman Neden Geçer?

Dün oradaydık, bugün burada. Zaman ve mekân yaşamın evreleridir. Bu ikisini bir araya getirmeyi denediğinde insan ya zamana ya mekâna ya da başka bir şeye odaklanmak zorunda kalabilir. Bu durumda hepsini kaybeder. Albert Einstein zamanın derinlik, genişlik ve yükseklik ile beraber dördüncü bir boyutta değerlendirilmesi gerektiğini ifade etmişti.

> Zaman ve uzam arasında derin bir fark vardır. Uzam içinde dilediğimiz gibi hareket edebilir ya da sabit kalabiliriz; buna mukabil zaman bizi içinde taşır. Biz ona göre hareket ederiz. Yarın istesek de istemesek de gün doğacak ve bunu asla geri alamayız. Gittikçe gençleşmeyeceğiz.

Zaman neden geçer? Çok eski zamanlardan bu yana insanlar bu soruyla meşgul. Milattan önce 5. yüzyılda Herakleitos bu meseleyi *"Aynı nehirde iki kere yıkanamazsın"* diyerek ifade etmişti. Evet, girdiğin nehir ilk seferindekiyle aynı değil, çok sular aktı. Ama sen de nehre ilk defa girdiğin halde değilsin; ilk denemendeki senle ikinci denemendeki sen farklısın, arada çok zaman geçti. Suyun akışı gibi zaman akmaktadır. Herakleitos'un görüşüne göre zaman, çevremizdeki her şey değişime uğradığı için geçer.

Gerçekte böyle mi? Yoksa geçicilik bizim sınırlı bakış açımızdan görebildiğimiz bir illüzyondan mı ibaret? Eğer zaman geçiyorsa hangi kurallara göre bunu yapıyor? Yüzyıllardır büyük zihinler bu sorulara yanıt arıyor. Tat, renk, ısı ve koku duygumuz gibi bir zaman duygumuz yoktur. Zamanı, değişim ve hareket ölçüsünde algılarız. Fiziksel süreç-

lerin algılanmasına ve birleştirilmesine bağlı olarak öznel bir zaman duygusu gelişir. Çevreden herhangi bir değişim ve hareket duyusu algılamadığımız takdirde öznel zaman duygumuzun ne şekilde etkileneceğine ilişkin olarak bazı deneyler yapılmıştır. Su tanklarındaki yalıtılmış ortamda bekletilen denekler, zamanın gerçekte olduğundan çok daha yavaş geçtiğini düşünmüşlerdir. Tecrit tanklarında, zamanın daha yavaş geçtiği şeklindeki algının nedeni, dikkat dağıtacak hiçbir uyaranın bulunmamasıdır. Çevresel uyaranlar dışında beden zamanı ve beden ritminin değişikliğine dair algılarımız da öznel zamanı oluşturmamızda bize yardım eder. Bedende parasempatik sistemin aktive olduğu rahatlama durumlarında ve sempatik sistemin aktive olduğu uyarılma durumlarda, zaman farklı hızlarda geçer. Araştırmalarda elde edilen bulgulara göre, depresyon ve kaygı bozukluğundan mustarip hastalar, süreleri genellikle olduğundan fazla tahmin etme eğilimdedirler.

Yoğun korku uyandıran, sosyal tecrit edilmişlik hissinin eşlik ettiği ve içsel bir sükûnetin söz konusu olduğu durumlarda da zamanın genleştiği ve sürenin gerçekte olduğundan fazla algılandığı araştırmalarda gözlemlenmiştir. İşte biz de şu anda pandemi zamanını böyle tecrübe ediyoruz. Akıp gitmeyen, sürekli kendisini tekrar eden bir zamanın içinde donup kalmış, adeta taşlaşmış gibiyiz.

Zihnimiz zaman konusunda sürekli oyun oynar. Sözgelimi oyuncu bir genç, saatlerce ekran başında kalır ama oynarken geçirdiği zamanı hesap edemez. Bir de gençlerimizde yaygın-

lıkla gözlemlediğim bir durum var, ertelemeyi çok seviyorlar. "Bugünün işini yarına bırak!" ifadesi neredeyse bir hayat düsturu oldu.

Zihin-Zaman İlişkisi

Belleklerimiz bir mahzen değil. Belleğin işlevi geçmişi depolamak değildir. Gerekli olan bilgiyi ona müracaat ederek çıkardığımız bir çekmeceler evreninden söz etmiyoruz.

Belleğimizin yegâne evrimsel işlevinin, "yaşanması muhtemel olaylara verilebilecek en uygun tepkiyi seçebilmek için" tecrübe çıktılarını saklı tutmak olduğu dile getiriliyor.

Hayvanların yaşam tarzları hiç değişmediği için, yeni çıkarımlarda bulunmaları gerekmediğinden zamanın departmanlara bölünmesi ihtiyacını hissetmiyorlar. Dean Buonomano'nun *Beyniniz Bir Zaman Makinesi* adlı kitabında ayrıntılı olarak ele alınan, zamanın doğası üzerine geliştirilmiş iki çeşit bütünlüklü felsefi teoriden birini ifade ediyor bu bakış açısı. *Bugüncülük,* sadece içerisinde bulunduğumuz ânın gerçek olduğunu, geçmişin evrene dair var olmuş bir kurgu ve geleceğin ise henüz netleşmemiş bir kurgu olduğunu iddia eder; zamanda, yolculuk yapılabilecek bir geçmiş ve bir gelecek artık ve henüz yoktur. *Sonsuzculuk* ise tersine geçmişin ve geleceğin içinde bulunduğumuz an kadar gerçek olduğunu savunur, muhtemel bir zaman yolcusu menzilsiz kalmayacaktır. Ama eğer, zaman şu anda blok halinde elimizin altındaysa, zamanın akışından yahut bilincin nesneler dünyasında ilerleyişinden bahsetmek ne anlama gelmektedir? Zaman ırmağı, zihin dışında bir çağıltıya nasıl

sahiptir? Pek çok insan, zamanı kendilerinden ayrı, dışarıda akıp giden bir güç olarak resmederler.

Bana sorarsanız zaman olarak deneyimlediğimiz fenomen sadece dış dünyayla irtibatlı değil, kendi bilincimizle de alakalı. Zaman algımız çevremizle beyinlerimiz arasındaki etkileşimden kaynaklanıyor. Zaman duygumuz beynimizin öylesine gelişmiş bir işlevi ki onun alacağı yönü etkilemek için büyük bir güce sahibiz. Zamanın geçişinin farkındalığını öğreniriz, tıpkı olayları yorumlamayı ve bu sayede mutluluğu öğrenebildiğimiz gibi. Her geçen gün zamanın aciliyetini daha çok hissediyoruz. Benim gibi yarım asırı çoktan geride bırakmış olanlar bunu yoğunlukla hisseder. *"Zamanda doğar veya zamanda boğuluruz,"* demişti Joyce Carol Oates, zamanın her bir ânını paraya tahvil etmek yaşadığımız dünyanın bir saplantısı ve bu da hayatı giderek daha çok hızlandırıyor. Sükûnet veya endişe, itminan veya hayal kırıklığı... hayatta neyle karşılaşacağımız biraz da zamanla kurduğumuz ilişkiyle şekilleniyor. İdrakimizi eğitebilir ve odaklanma becerilerimizi geliştirerek zaman duygumuzu dönüştürebiliriz. Böylece zaman nehrinde boğulmaktan kurtulur ve onda kulaç atmayı öğreniriz.

Hayatlarımızın filmi kafalarımızın içinde çekiliyor ve yönetmenleri de biziz. Zihinlerimiz saatlerin geçişini kaydediyor ama nasıl kayıt tutacağımız bize bağlı.

"İnsanların sözleri beni çok korkutuyor./ Her şeyden öyle güvenle söz ediyorlar ki:/ Bu köpek diyorlar, şu ev,/ Burası

başlangıç ve şurası da son," demişti Rilke. Zaman, saatin ve takvimin bize söylediği şey midir? Bu, insanın metreyle ölçülen ve kilogramla tartılan bir şey olduğunu söylemekten ne kadar farklı bir anlama gelir? Zamanın, değişimin ölçüsü olduğunu kabul etmekte bir sakınca görmüyorum, ama mevzu hangi değişimin temel alınması gerekliliğinde düğümleniyor. Göksel kürelerin bir tam devri yahut en minör ölçekte bir atomun titreşim sayısına mı endekslemek gerekiyor zamanı? Newton, zamanın mutlak niteliğine inanıyordu, böylesine istikrarlı bir zaman, geleceğin olduğu kadar geçmişin de belirlenebileceği varsayımına taşımıştı insanlığı. Öklid evreninin, Platon'un ideal geometrik şekillerinin zamansız düzleminin daha ilerisinde bir adım değildi bu tasavvur. Einstein ise, yerçekiminin zamanı yuttuğunu gösterdi. Baudelaire'in çığlığı neydi; *"Ey acı! Ey acı! Varlığı yer Zaman,/ Yitirdiğimiz kanla büyür, serpilir/ bağrımızı kemiren o sinsi düşman!"* İnsandaki zamanı miyara vurma, ölçeklendirme tutkusu belki de buradan serpildi, zamana ecel biçme hıncından. Bizler belleğiz, geçmişimizle ve bizler özlemiz geleceğimizle. Zaman, belki de özünde değişime karşı beslediğimiz kederin ve umudun biçimleridir.

Karmaşık Bir Zaman Makinesi Olarak Zihin

Saat zamanına karşın bir öznel zaman algısına sahibiz. Yerimizden hiç ayrılmadan hatırlayarak veya tasarımlayarak, evrenin en karmaşık zaman makinesi olan zihnimizle geçmişi ve geleceği aynı süremde dolaşabiliyoruz. Üstelik bu mekaniz-

Zaman duygumuz, anlam ihtiyacımızın karşılanmasında vazgeçilmez bir bileşen. Zamanı tanımlayamıyoruz ama tanımlama yetimiz onunla mukayyet.

ma, akan zamanı genişletmeyi yahut büzülmesini sağlamayı, onu var etmeyi de başarabiliyor. Çok mesafeli dağınık nesneler arasında anlam bütünlüğü kurup onları tanımlayamadığımız gibi, konuşma ve müzikteki çok yavaş yahut çok hızlı ses değişimlerinde de anlamı yakalayamıyoruz. Biliyoruz ki zamanın *ben* üzerindeki etkisi geçmişin istiflenmişliği olarak tezahür etmiyor sadece, geçmişin, geleceğin vahyi ile çarpıştığı noktalarda yeniden inşa edilen bir buluştur *ben bilinci*. Zaman kuyunun içindeki bir sarkaç gibi, içimizde salınıyor. Gilbert Hottois *"Geçmiş ve gelecek... Artık şimdiki zamanı aşarak birbirleriyle iletişim kuramadıkları için her ikisi de aynı biçimde dilsiz kalırlar,"* diyor. Toplumun "belleği" yitmişse, yaşam projelerinin, gelecek tasavvurunun azlığındandır.

Zaman Miyopları

Yaşadığımız deneyim miktarı, hayatımızdaki duygusal renklilik ve çeşitlilik ne kadar çok olursa hayat öznel olarak o kadar uzun ve geniş görünür. "Zaman miyobu" terimi, mevcut ânın ufuklarının darlığını da ifade ediyor.

Yapılan araştırmalar insanların kendilerine yakın olan zaman aralıklarını, uzak olan zaman aralıklarından daha net görüp "beklemeye" tahammül edebildiklerini ortaya koyuyor; zaman miyobu bugün ile yarın arasındaki farkı, yarın ile ertesi gün arasındaki farktan daha baskın şekilde algılayan kişiliktir.

Yekpare zamanın sonsuzluğuna değil, devinen ve yitirilen zamana tanık olur zaman miyopları. Bununla beraber doğal zaman sınırları insanlar tarafından çok daha kuvvetli şekil-

de algılanır, bugün ya da bu sene olacak şeyler daha yakınmış gibi tecrübe edilir. Fizyolojik açıdan da yarın, bütünüyle yeni bir gündür. Zaman miyopluğundan mütevellit, bir olayın bugün/bu sene olmasıyla, yarın/gelecek sene olması arasındaki fark, yarın/gelecek sene olmasıyla, ertesi gün/ertesi sene olması arasındaki farktan daha barizdir. Duygularımız, zaman algımızı genişletebileceği gibi zamanı yüksek bir basınca da maruz bırakır. Hannah Arendt şöyle söyler: *"... kişisel zaman bir cocooning (koza örme) içinde kendisinden başka hiçbir şey olmayana eksenlenmiş özel bir zamanın gamlı kalınlığı içine kapanır."* Kişisel zaman, ancak geçmiş ve geleceğin ortasında, süre içinde açılıp çiçeklenebilir.

Zamanın kullanımındaki farklılaşma, iş ve toplumsal katılım alanlarında uzun vadeli yatırımları ödüllendirmeyen toplumlarda doğal olarak zaman miyopluğunun lehine bükülür. Göçmenler ise gittikleri ülkede ekonomiyi sırtlanmışlardır, gözlerini geleceğin ufkuna dikmişlerdir. Doğu toplumları zamanı daha esnek olarak algılarken Batı toplumları dakikliğe önem verir. Almanya'da bir buluşmadan on dakika önce buluşma yerine vardıysanız zamanında gitmişsiniz demektir. Yıllar önce kongre için Hamburg'ta bulunmuştum, bindiğim belediye otobüsü istisnasız her gün sabah 8:29'da durakta oluyordu.

Kalp Zamanı

Nietzsche, Herakleitos'un *"panta rei"*sini *(her şey akar)* ünlü doğa bilimci Karl von Baer'in zamansal algının fizyolojisinin yardımıyla açıklıyordu. 1860'ta bir konferansta von Baer duyumların ve zihinsel yaşamın akış hızının kalbin ritmiyle ters orantılı olduğunu, kalbin iki atışı arasındaki ara ne kadar uzunsa dünyayı o kadar hızlı algıladığımızı ileri sürmüştü. Yakın zamanda ABD'li iki antropolog sufi zikrinde dervişlere

kalp monitörü bağlayarak kalp atımlarını gözlemişler ve bir süre sonra kalp atımlarının senkronize olduğunu, meclisteki zâkirlerin kalplerinin eş zamanlı attığını bulmuşlar.

Kalbi bizimkinden daha yavaş atan bir varlık, oluşun çok daha hızlı bir temsiline sahip olurken, kalbi bizimkinden daha hızlı atan varlıklara dünya daha yavaş deviniyor gibi gelir; bizim dağları devinimsiz olarak algıladığımız gibi, otlar ve çiçekler de onlar için büyümez, mevsimler çağ halini alır.

Genellikle dehşet anlarında, bazen de duygusal anlarda beynin aşırı hızlı çalışması neticesinde bir "yavaş çekim efekti"nin oluştuğu bilinen bir şeydir. Buna mukabil bazı insanlar, ardıl olayları eşzamanlı olarak algılamaları sebebiyle çok daha uzun "pozlama süresine" ihtiyaç duyabilirler. Beyin tümör ve iltihaplarının ardından olay akışını çok hızlı olarak algıladıklarını gösteren vakalar mevcut. Bu türden zaman tahrifi fenomeninin, deneyimin öznel olarak yavaşlaması şeklinde oluştuğu durumlardan birçoğu, özellikle büyük tehlike içeren şartlarda –sözgelimi büyük araç kazaları esnasında– gözlemlenmiştir. Organizma hayatta kalabilmek için çevresel etkenleri çok daha seri şekilde algılar, algının ritmi hızlanır.

"Fakat yalnızca zaman içindedir gül bahçesindeki o an/ Yağmurun vurduğu o çardaktaki o an..." diyor Eliot. Buradalık hissi, beynin algının öğelerini iki üç saniye süren zaman birimlerine bağlamasıyla oluşur. Şimdinin zamansallığı, önce olmuş olandan ve sonra olacak olandan da öğeler içermektedir. Ânı, bu öğeleri birleştirmek suretiyle algılıyoruz.

Gittikçe Hızlanan Zaman

Zaman duygusu, dikkatimizin, belleğin, düşünce ve duygularımızın aktifleşme ölçüsüne bağlı olarak keskinleşir. Dikkatimiz dağınık olduğunda, olaylara ilişkin aldığımız sinyal periyodu azalır ve zaman daha kısa görünür. Yüksek ateş sırasında fizyolojik saatin hızlanması nedeniyle geçen sürenin daha uzun algılandığına dair düşüncesi, Amerikalı fizyolog Hudson Hoagland'ın fiziksel durumlara bağlı olarak farklı hızlarda çalışan bir içsel saate sahip olduğumuz yönünde bir fikir geliştirmesine neden olmuştur. Bir uyaranın süresi üç saniyeyi aştığında, olay farklı parçalara bölünerek algılanmaktadır, bütünselliğin eksikliği nedeniyle olayların değerlendirilmesi için bu durumda kısa süreli belleğin yardımına gerek duyulur.

Zaman geçerken yeni şeyler deneyimlemekle birlikte daha önceki şeyleri de unuturuz. Zihinsel mevcudiyetimiz, bilincin bu "zaman penceresi" ile sıkı şekilde irtibatlıdır. Tatminkâr ve derinlik olarak yoğun bir hayatın aynı zamanda uzun bir hayat sayılacağı açıktır.

Deneyimlerin sıklığı değil, farklılığı yani ona verilen dikkat, zamanı bereketlendirir. Hayattaki rutin yoğunluğu arttıkça zihnimiz bunları kaydetmeye değer bulmayacaktır; bu da zamanın daha hızlı geçtiği algısı yaratır.

Yaşlandığında insanların başına gelen, tam olarak budur. Ayrıca, günler ve saatler gibi ölçülen zamanın ağır geçişine rağmen bilhassa yılların daha çabuk geçtiği algısı da yaşlılıkta daha barizdir. Bir yılın izafi değeri, yaşanmış yıllarla ters orantılıdır; on yaşındaki bir çocuğun ömrünün yüzde onu iken, elli yaşındaki birinin ömrünün yüzde ikisidir bir

yıl. Yaşlılıkta yılların daha hızlı geçtiğine dair algıyı şekillendiren bir üçüncü faktör de "zaman perspektifi" denilen şeydir. Heyecan uyandıran yeni olaylar zamanı uzatırken, bunların rutine dönüşmesiyle beraber zaman yeniden hızlanır. Mesleki rutinleri daha çok olan insanlar, zamanın daha hızlı geçtiğini düşünme eğilimindedir. Can sıkıntısı, zamanın ağır ağır geçtiği hissine dönüşür. Yapılan araştırmalar, yaşlı insanların sürekli geçmişte yaşadıkları kanısının gerçeği yansıtmaktan uzak olduğunu, azalan şeyin hayatı deneyimleme arzusu değil, gelecek referansı olduğunu, planlanan aktivitelerin niceliğinden ziyade bunların yaşanacağı zaman aralığının azalması sonucu bu etkinin oluştuğunu gösteriyor. Bir Filistin hikâyesi vardır; mezarlıkta dolaşırlarken bir adam dostuna "Şu kişi iki yıl yaşadı, şu üç yıl, şunun ömrü uzun sürdü beş yıl yaşadı," diyerek her mezarın başında durup ömür süresini verir. Beriki merak eder, bu insanların hepsi de çocuk yaşta ölmüş değildirler ya. "Hayır dostum," der, "gerçekte kaç yıl yaşadı ben onu söylüyorum." Belki dünya takvimine göre yüz yıl yaşadı ama sevginin, canlılığın takvimine göre sadece üç yıl.

Geçmiş, sürekli genişler, her an yeniden yazılır ve her halükârda gelecekten daha uzun sürer.

Zaman Bankası

Michael Ende'nin *Momo* adlı romanı çok çok eski zamanlara gönderme yaparak başlar. Kitabı okudukça yaşananların tam olarak ne zaman ya da nerede olduğunun cevabı önemsizleşir. Sürekli olarak zaman kelimesinin yer aldığı bu romanda olayın hangi zamanda geçtiğinin yanıtının olma-

ması kitabın belli bir dönem ya da koşullara sığmayacağı hissini verir. Romanın kahramanı Momo, bir kız çocuğudur. Anne babasını bilmez, gerçek yaşını da bilen de yoktur. Bu kız çocuğu bir gün şehrin terk edilmiş olan amfi tiyatrosuna gelir ve yerleşir. Hikâyemiz Momo'nun şehre gelişi ve halktan dostlar edinmesi ile başlar. Momo'nun en büyük tutkusu insanları dinlemektir. Sadece insanlar değil, böcekler, yağmur, rüzgâr... Her şey kendi dilinde Momo ile konuşmaktadır. Momo'nun karşısındakini tüm zaman ve dikkatini vererek dinlemesi sayesinde ona derdini anlatan herkes yanından hem rahatlamış hem de aklındaki sorulara yanıt bulmuş olarak ayrılır. Üstelik Momo tek bir kelime bile etmez dinlerken. Kelimelerden fazlasını verir; kendini.

Momo kısa zamanda şehirde sevilir, özellikle de çocuklar tarafından. Fakat her şey şehre duman adamların gelişi ile değişmeye başlar. Bu duman adamlar yaşamlarından sıkılan herkese yanaşır ve Zaman Tasarruf Şirketi'nden bahsederler.

Amaç bellidir: Zamandan tasarruf etmek. Zamanlarından tasarruf etmek için sevdikleri işleri keyif almadan yapar, sevdiklerine ayırdıkları zamandan kırpmaya başlarlar. Dur durak bilmeden çalışan yetişkinler artık çocuklarıyla geçirecek zaman da bulamazlar.

Bu şirkette açacakları tasarruf hesabı ile bolca artı zaman kazanacaklarının taahhüdünü alanlar, yaptıkları her şeyi daha hızlı yapmaya başlar. Başıboş kalan çocuklar Momo'nun kapısını çalar. Neler olduğunu çözmeye çalışan Momo, duman adamların en tehlikeli düşmanı olur.

Vakit Nakit mi?

Vakit nakittir cümlesini hepimiz işitmişizdir. Hakikaten vakit nakit midir? Öyle ise nakde dönüşmeyen vakte ne oluyor? Bu söz boşta kalmanın zaman kaybı olduğunu ve daha az para, başarı ya da güç anlamına geldiğini ima eder. Her an, paraya tahvil edilmelidir. Aynı zamanda zaman hırsızlığı yapan duman adamların da sloganlarından biridir bu cümle. Zaman tasarrufu yapmanın karşılığında aslında neyden vazgeçiyoruz? Yıllar önce Brené Brown'un insanın ölmeden önce en çok pişman olduğu şeyleri konu aldığı bir kitabını okumuştum. Sosyal hizmet uzmanı olan Brown palyatif bakımda olan hastalara hizmet vermekteydi. Tedavinin mümkün olmadığı, sadece acı kontrolünün yapılabildiği bu birimde ölüm döşeğindeki insanlar "Keşke daha çok çalışsaydım, keşke daha çok para kazansaydım," yerine *"Keşke sevdiklerimle daha çok zaman geçirebilseydim,"* sözleriyle pişmanlıklarını dile getiriyorlardı. Ölüm karşısında hep çalışmak, sürekli meşgul olmak, verimli zaman geçirmek gibi beklentiler anlamını yitirir. Ölüm gerçeğinin karşısında birçok şey fazlalıklarından arınır. Ölüm bir tür zaman algısının yokluğu ise eğer, geriye çok az şey kalıyor.

Öyleyse Zaman Nedir?

Saint Augustine *"Zaman şimdidir,"* der. Ne geçmiş vardır ne de gelecek. Geçmiş dediğiniz, anılarımızda yer alan şimdiki algınızdan ibaret. Gelecek dediğiniz ise sadece şu an sahip olduğunuz beklentilerden müteşekkil. Ahmet Hamdi Tanpınar'ın dizeleriyle ifade etmek istersek *"Ne içindeyim zamanın/ Ne de büsbütün dışında/ Yekpare, geniş bir ânın/ Parçalanmaz akışında."* Oysa bu parçalanmaz akışı parçalara böldük. Bunu da saat ile yaptık.

Saatler sayesinde zamanı da tıpkı diğer somut nesneler gibi düşünürüz. Saat kadranı, zamanı sayılabilir nesnelerden birine dönüştürürken bir yandan da onu tekdüzeleştirmiş oldu. Artık ne akşam serinliği kaldı ne de kuşluk vakti.

Ahmet Hamdi Tanpınar'ın eşsiz eseri *Saatleri Ayarlama Enstitüsü*'nün kurucusu Halit Ayarcı'nın sözleriyle, *"İnsanlar saatlerini ceplerinde gezdirdikleri, onu güneşten ayırdıkları zaman medeniyet en büyük adımını attı. Tabiattan koptu. Müstakil bir zamanı saymaya başladı"*. Tabiattan kopan insan kendi biyolojik saatini şaşırmaz mı? Stephan Klein, *Yaşamın Hammaddesi Zaman - Bir Kullanma Kılavuzu* adlı kitabında yaşamın hammaddesi olan zamana değer verebilmemiz için biyolojik saatimizin ayarlarının çok önemli olduğunun altını çizer. Doğamızla savaşmak faydasız, hatta zararlıdır. Sabah saatlerini mi yoksa geceleri mi daha verimli kullandığımızı belirleyen genlerimizdir. Klein'ın dediği gibi "doğamızın tersine hareket etmek yapabileceklerimizin çok daha azıyla yetinmek" manasına da gelir. Doğa ile hareket etmek içsel ahengimizi sağlamamıza yardım eder. *Saatleri Ayarlama Enstitüsü*'nde Doğu bilgeliğini dile getiren Muvakkit Nuri Efendi'nin dediği gibi, *"Saatin kendisi mekân, yürüyüşü zaman, ayarı da insandır."* Zamanın ayarı insandır. Bunu sabırsızlıkla bir şeyin olmasını beklerken zamanın nasıl yavaşladığını bilenler gayet iyi anlar. Ya da keyif aldığı saatlerin göz açıp kapayıncaya kadar geçip gittiğini gören hüzünlü insan bu duruma aşinadır. *"Şeb-i yeldayı müneccimle muvakkit ne bilür?/ Müptelayı gama sor kim geceler kaç saat?"* Zamanın tik takları size aksini söylese de hisset-

tiğiniz deneyim çok özneldir. Einstein'ın dediği gibi, mutlak zaman yoktur. Zaman siz onu nasıl deneyimliyorsanız ona göre değişir. Her bilinç kendi zamanını yaratır.

Zaman Sermayesi

Peki, elimizdeki en kıymetli sermayemiz zamanı nasıl kullanmalı? Zamanı bilgece kullanmak aşırı planlama yapmak, zamanımızı alan ama mutluluk veya anlam sağlayan şeylerden kaçınmak değildir. *Time Smart* kitabının yazarı Ashley Whillans, verdiğimiz tüm kararların anlardan, günlerden oluştuğunu ve hayatımızın tümünden aldığımız doyumu güçlü bir biçimde şekillendirdiğini söylüyor. Ayrıca yapılan araştırmalar zamanına değer veren insanların daha mutlu ve işlerinden yana daha memnun, daha iyi sosyal bağlara ve yakın ilişkilere sahip olduklarını gösteriyor. Belki de bu yüzden, zamana özen gösteren insanlar, başkalarının acılarını fark etmek ve onlara yardım etmek için olsun, dünyanın yararına eylemlere katılmak için olsun, daha fazla enerji ve motivasyona sahip. Whillans, *"Zamanınıza sahip çıkarak ailenizin, arkadaşlarınızın, iş arkadaşlarınızın, topluluğunuzun ve gezegenin mutluluğuna katkıda bulunabilirsiniz,"* diye ekliyor. Kitapta Whillans'ın "zaman tuzakları" dediği şeyler ise bizi zamanımıza sahip çıkmaktan alıkoyan düşünme ve davranış biçimleri. Mesela, paraya zamandan daha fazla öncelik vermek, paranın zaman ve mutluluk satın aldığına ya da tüm boş zamanımızı üretken olmaya harcamamız gerektiğine dair yanlış inançlarımız bu tuzaklardan bazıları. Diğer tuzaklar ise zamanın değerini küçümsemek ve onu korumaya istekli olmamak. Ya da statü göstergesi olarak sürekli meşguliyet içinde olmak. Tembellikten tiksinme ise zaman tuzaklarından bir diğeri: Can sıkıntısından rahatsız olmak veya ça-

bucak tatmin aramak. Ya da ileride daha fazla boş vaktinizin olacağını sanarak geleceğe yönelik taahhütlerde bulunmak. Tüm bu çarpıtılmış zaman algılarının ciddi maliyetleri var.

Mesela zihnimizi başıboş bıraktığımız zamanlar beynimiz çalışmayı sürdürüyor ve aylak zamanlarımız üretkenlikle taçlanıyor. En sıra dışı fikirler, bir şeyle uğraşmadığımız tembellik anlarında zuhur ediyor.

Zaman algımızın bilişsel ve duygusal tepkilerimiz üzerinde de etkisi mevcut. Dolayısıyla psikolojik sağlığımızda önemli bir rol oynuyor. Sağlıksız zaman algısı, depresyon gibi duygudurum bozuklukları yaşayan kişilerin aşina olduğu bir durum. Depresif bireyler için zaman yavaş akar, anda kalmakta güçlük çekerler, zira birçoğunun zihinleri geçmiş ile meşguldür. Depresyon, insanlarda zaman algısını değiştiriyor. Zaman akmıyor, adeta donup kalıyor. Depresyonda olan bireyler için ânın genişliğinde ve o bütünün akışında kendini bulmak, kendini bilmek kolay değil. Denilebilir ki, zamanımıza sahip çıkmak ruh sağlığımız üzerinde de ciddi tesirlere sahip. Aynı şekilde duygu durumumuz da zaman algımızı değiştirebiliyor.

Zamanı iyi kullanmak için *Momo* romanındaki çöpçü Beppo'nun bilgece sözlerini aklımıza kazımalıyız: *"Her zaman adım adım ilerlemeli. Sürekli bir adım sonrasını düşünmeli, bir adım, sonra derin bir nefes, sonra bir süpürge. İşte o zaman hayat zevkli olur. Önemli olan işini iyi yapmaktır. Öyle de olmalı. Bir de bakarsın ki adım adım bütün yolu bitirmişsin. Nasıl olduğunu anlamadan ve yorulmadan. Önemli olan da budur."*

Yeni Bir Zaman Felsefesi

Zamana sahip olmak çekici olsa da onun içinde hiçbir zaman kalamayız. Zaman bizi taşır, bizi sürükler. Örneğin yapacak işimiz bittiğinde ne yapacağımızı bilemeyiz. Sanki her şeyin anlamı bir anda kaybolur. Motivasyonumuzu kaybeder, şaşkın şaşkın bakınırız ve o arada da zaman hiçbir iz bırakmadan kaybolur gider. Yönetmen Kiyarüstemi'nin hasta yatağında ölümü beklerken dinlemek istediği şarkıyı siz de işitmişsinizdir; bir ara sosyal medyada çok dolaştı, şarkıda geçen Sadi-i Şirazi'nin dizeleri insanın yüreğini titretiyor:

Bugün benzersiz düzeyde fazla uyarana maruz kalıyoruz. O kadar çok uyaran var ki elimizdeki zamanın üç katına sahip olsak da yetmeyecek.

"Şimdi nasıldır bahçemin hâli ey bahar meltemi, söyle
Çünkü bülbüller figan ediyor, böyle gamlı telaşlı
Gül nedir ki senin can alıcı güzelliğin karşısında
Sen çiçekler arasında, dikenler içindeki gül gibisin
Ey şifa kaynağı mücevher, hastalarına bir bak,
Merhem elinde fakat bizi yaralı bırakıyorsun
Bir ömür daha lazım vefatımızdan sonra,
Çünkü bu ömrümüzü sadece umutlanarak geçirdik."

Hayatı layıkıyla yaşayabilmek için belki bir değil birkaç ömür daha lazım. Sorun zamanın kısalığında değil onu nasıl kullanacağımızın belirsizliğinde. Bu kadar hızlı değişen bir toplumda seçeneklerin çokluğu içinde sağduyulu seçimler yapmak hiç kolay değil, o yüzden yeni bir zaman felsefesine ihtiyacımız var.

Her dakika zamanın bir parçası ve her dakika oluşturdukları saatlerden de farklı. Zaman algınızı ve dikkatinizi nasıl değiştirebilir, zaman stresini nasıl yönetebilir ve biyolojik saatinizin ahengini nasıl yakalayabilirsiniz? Bu soruların hepsi zamanın ritmini yakalamak için önemli. Altı adımda bu sorulara bir cevap verebiliriz.

1. *Stresi rahatlatmak:* Zamanını kontrol etmek çok önemli. Günümüzde esnek çalışma saatleri zamanı daha ahenkli yönetmeyi mümkün kılıyor. Artık iş dünyası "vakit nakittir" denkleminden farklı davranıyor. Bu değişiklikler bireysel değerlerimizin yansımasına bir imkân sağlayabilir. Bazı insanlar çok para ve serbest zaman arasında seçim yaparken parayı tercih edebiliyor.

2. *Biyolojik saatimize uygun yaşamak:* Genlerimiz bizim sabahları mı yoksa geceleri mi daha verimli kullandığımızı etkiliyor. Eğer doğamızla savaşırsak kaybederiz. Mevcut toplum gündüz saatleri ile uyumlu. Bu durum bazıları için *sosyal jetlag* etkisi yapabilir. Bazı insanlar kendi biyolojilerinin dışında hareket ettiklerinde yapabileceklerinin daha azıyla yetinmek zorunda kalır. Daha fazla hata yapar, kronik hastalıklardan yakınır, bağımlılıklara yönelir. Toplumun bu kişisel farklılıkları dikkate alması lazım. Doğal ışığa uygun yaşamalıyız. Biyolojik saatimiz doğaya uyumludur. Cetlerimiz havanın kararmasıyla istirahate çekiliyor ve günün ağarmasıyla işe koyuluyordu.

3. *Denge ve rahatlama:* Günümüzde herkes elektronik cihazlar yüzünden her an ulaşılabilir durumda. Namevcudiyetin sonu. Bu yüzden de dinlenme saatlerimiz dahi işgal altında. Japon kültürü rahatlamaya önem verir; bir fincan sıcak çayın tadını çıkarmak veya sıcak banyonun keyfine varmak yaşamlarının bir parçasıdır. Bunu biz de deneyebiliriz. En azından iki saatimizi telefon ya da başka dikkat dağıtıcılar olmadan kullanabilir, aramızda bir oyun oynayabilir, seya-

hat edebilir, müzik dinleyebilir, bahçe ile ilgilenebilir ya da sosyalleşebiliriz. Kalabalık bir programınız varsa kendiliğinden dinlenme zamanı bulamazsınız. Bunun için zaman ayırmalı.

4. *Ânın algısı:* Hep daha fazla zamanımız olsun isteriz. Eğer dikkatinizi dağıtan düşünceler var ise onları bir kenara not alıp, yaptığınız işi tamamladıktan sonra bunlara geri dönebilirsiniz.

5. *Odaklanmayı öğrenmek:* Bilinç aynı anda iki işi birden yapamaz. "Multitasking" (aynı anda birden çok iş yapmak) bir yanılsamadır. Aynı anda yapılan çok sayıda işten bazılarını yeterince iyi yapamazsınız. Kendinize küçük ve orta dereceli hedefler oluşturun ve bunlara ulaştığınızda kendinizi ödüllendirin. Böylece odaklanma beceriniz gelişecek ve daha az erteleyeceksiniz. Dikkatiniz daha diri kalacak. Zamanı iyi kullanmanın en iyi yolu düşüncelerimiz ve hislerimiz üzerinde kontrol sağlamaktır.

6. *Önceliklerimizi belirlemek:* Bugün çok fazla seçim yapmamız gerekiyor, bunca seçim ve baskının altında, *"Bu şimdi mi yapılmalı?"* sorusunu sorun kendinize. Eğer şimdi yapılmak zorundaysa önceliğiniz o olmalı. Diğer seçenek ise bir süre ertelenmesi olabilir. Kritik soru şu: Yapmanız gerekeni öteler iseniz sonuçları ne olacak? Acaba kıyamet kopacak mı? Einstein'ın dediği gibi mutlak zaman yok, zaman sizin onu nasıl ölçtüğünüz ve deneyimlediğinize göre değişir. Bilinç kendi zamanını yaratır.

"Şimdi", nüve olarak prototip zamandır.

Gelecekte bugünden daha fazla zamanımız olacağını sanıyoruz. Sanki gelecekte daha az meşgul olacakmışız gibi. Bu yüzden hayatı erteliyoruz.

Carpe diem: Günü yakala. Günü yakalamak için geleceğe de inanç duymalıyız. Hayat dediğimiz şey bir zaman köprüsünde süren yolculuk. Geçmiş gitti, gelecek gelmedi, elde an var. Ânın hakkını vermeli insan. *Uyan ve yaşamaya başla.*

Halbuki kaybettiğimizde bir daha asla bulamadığımız, yerini dolduramadığımız bir şeye daha çok değer vermeliyiz. Çare zaman hırsızlığına izin vermemek, zamanı tüketmek yerine onu bereketlendirmektir. Mahmut Derviş'in o enfes dizesinde söylendiği gibi, *"Bu hayatta bir kereden fazla ölüyoruz."* O halde elimizden kayıp giden zamanı, dikkat ve mevcudiyetimizle yakalayalım. Hayatı yaşarken orada olalım.

Dem bu demdir.



COVID TRAVMASI

"Gerçek şu ki sonsuza kadar yas tutacaksınız. Sevdiğinizin kaybını atlatamayacaksınız, ama onunla yaşamayı öğreneceksiniz. İyileşeceksiniz ve acısını çektiğiniz kaybın etrafında kendinizi yeniden inşa edeceksiniz. Tekrar tam olacaksınız ama asla aynı kişi olmayacaksınız."

Elisabeth Kübler-Ross

Belirsizlik, korku, kayıp, yalnızlık ve zorluklar. Kolektif bir travma zamanında yaşıyoruz. Ruhsal açıdan örseleyici deneyim sadece bireyleri değil toplumları, halkları pençesi-

ne alıyor. Bir toplumun dokusunu baştan aşağı değiştiriyor, ilişkileri ve politik süreçleri hallaç pamuğu gibi atıyor ve hatta yeni toplumsal normlara geçit veriyor.

Ruhsal açıdan örseleyici bu deneyimler, insanın hayata yeniden uyum sağlamasını güçleştirebiliyor. Uzadıkça uzayan belirsizlik ve altüst olan hayatlarımız, salgından sonra da belki var olmaya devam edecek ruhsal sorunlar yaratmış görünüyor. Başımıza ne geldiğini ve buradan nereye bir gidiş olacağını kestiremediğimiz zamanlardan geçiyoruz.

Savaşmak, Sıvışmak ya da Donmak

İnsan da dahil olmak üzere hareket kabiliyetine sahip tüm canlıların bir tehlike karşısında verdikleri en ilkel seviyedeki tepkiler dizgesini "sürüngen beyni" koordine ediyor. Savaşıyor, sıvışıyor veya donup kalıyoruz. Bir tehlike karşısında onunla savaşmak, ondan dehşete düşüp kaçmak ve tehlike karşısında yaşamsal tüm fonksiyonların bir tür felç benzeri tepkisi olarak da donup kalmak, sürüngen beyninin sahip olduğu temel üç yaklaşım. Sadece ölümcül bir saldırgan karşısında değil, stres, kaygı gibi tehdit yaratan herhangi bir uyaranla karşılaştığımızda bilhassa farkındalık duygusu gelişmemiş, idrake ve erdeme dair melekeleri alışkanlık düzeyinde içselleştirmemiş insanlar bu üç tepkiden birini otomatik olarak veriyor.

Tepkinin türü, sadece kişinin mizacına, fiziksel yahut psikolojik özelliklerine göre değil, tehdidin şiddeti, uzaklığı, süresi, biçimi, yaygınlığı, daha önce karşılaşılmış olup olmaması gibi nedenlere göre de değişip dönüşebiliyor.

Salgının başında, ilk önce Çin'den ve sonrasında Avrupa'dan gelen bilgileri ve görüntüleri, bizim bir tür lakayt ilgiyle izlediğimiz süreç, ilk vaka haberinin ardından yerini gerçek bir tehdide karşı verilen bu tepkilere bıraktı. Büyük kentlerde, her gün toplu taşıma kullanmak zorunda kalan risk grubundaki insanlarla, Anadolu'nun taşrasında dünyayla fiziksel teması nispeten daha az olan insanların tepkisi aynı yoğunlukta olmadı. Pek çoğumuz aslında ilk etapta, ilk kez karşılaştığımız bu çeşit bir tehlike karşısında bir manada donup kaldık. Salgın öncesi "Genlerimiz sağlam, bize teğet geçer," kabilinden tesellilerin bilimsel ya da makul bir zemininin olmadığını görmenin de bu tepkiye epey katkısı oldu.

Çok yaygın olan bir diğer tepki, tehdidin yarattığı kaygıdan kurtulmak için tehdidin gerçekliğinden kaçmak. Sosyal medya üzerinden kampanyalarla, virüsün laboratuvarda üretildiği (bunun tehlikenin gerçekliği üzerinde bir etkisi varmış gibi), veri istasyonlarından yayılan radyasyon yüzünden insanların bu virüsten etkilendiği, üretilecek aşılar veya ilaçların etnik niteliklerimizi yahut genetiğimizi bozmak için virüsün icat edildiği, yeni dünya düzeni kurmak için planlandığı, maske ve karantinanın faşizmin ayak sesleri olduğu vs. gibi envai çeşit tevil kaldırmayacak teori ortalığa boca edildi.

Tünelin ucunda, onca zaman sonra hâlâ kuvvetli bir ışık belirmediğinden, umut etmekten ve bir kurtuluş beklemekten adeta yorulmuş durumdayız. Geleceğin yasını tutuyoruz.

Bu tepkinin çok anlaşılır tarafı, virüsün aslında insanlığın kontrolünde olduğu ve

şakanın dozu kaçırılırsa pekâlâ da oyuna son verilebileceği avuntusuydu. Ancak, insanların ezici çoğunluğu yine de gerçek anlamda kontrolü eline alabilmek için virüsle savaşmayı tercih etti. Maalesef ilk saldırganlık hareketi de marketleri yağmalamak oldu.

Tehdidin süresi uzadığında, kararlılık ve disiplinde gevşeme olması, kaçınılmaz bir insan yönelimi. Salgının başlangıcında birkaç ayla sınırlı olarak öngördüğümüz kısıtlı yaşam pratikleri yayıldıkça yayıldı ve zaman uzadıkça uzadı. Özellikle yaz aylarının getirdiği rehavetin de katkısıyla *de facto* olarak, başlangıçta kınadığımız "sürü bağışıklığı" stratejisini değerlendiren ülkelerden pek de bir farkımız kalmadı bu süreçte.

Salgın Bıkkınlığı ve "Artık Ne Olacaksa Olsun!" Tepkileri

Salgın bıkkınlığı, *"Artık ne olacaksa olsun!"* şeklindeki tepkilerini beraberinde getiriyor, bireysel tedbirler umursamazlığın artışıyla zaman içinde esniyor. Ülkemizde yürütülen bir kamuoyu araştırmasına göre, insanların yarısı salgının başladığı aylara göre tedbirleri gevşetmiş durumda. ABD'de yapılan bir çalışmanın sonuçlarına göre ise son dönemde hastaneye yatırılan yeni Koronavirüs vakalarının yüzde 66'sını sokağa çıkma kısıtlamalarına uyarak evde kalan kişiler oluşturuyor. İlk etapta şaşırtıcı bir sonuç, ancak insanların aylar boyunca karantinada kalmanın getirdiği yalnızlaşmadan bıktığını ve en yakınlarıyla evlerde tedbirsiz bir sosyalliği tercih ettiğini varsayabiliriz. Ülkemizde gerçekleştirilen araştırmada deneklerin beşte biri ise salgının abartıldığı kanısındaydı. Salgının başından beri hiç azalmayan bir salgın inkârcısı topluluğun olduğunu biliyoruz.

Kayıtsızlık ve umursamazlık sadece tutum sahibini değil bütün toplumu ilgilendiriyor oysa; maske takmamak, me-

safeye dikkat etmemek gibi ölümcül olabilecek davranışsal etkilere yol açabiliyor. Umursamaz kişi daha az kaygı yaşar ve hem kendisini hem de çevresini riske atar. Umursamazları ancak gerçek insan hikâyeleri ve görsel/duygusal tonu yüksek mesajlarla o ağır "Bana bir şey olmaz!" uykularından uyandırabiliriz.

Sağlık Çalışanlarında Travma Sonrası Stres

Bu savaşın en sıcak çatışma sahasında bulunan sağlık çalışanları hem fiziksel hem de psikolojik olarak çok yorgun ve toplumun kalan kısmından çok daha ağır bir tabloda tükenmişlik sendromu ve benzer duygudurum bozuklukları yaşıyorlar.

Sağlık çalışanları kendileriyle yapılan görüşmelerde, savaşa girmişçesine bir şok duygusu, travma sonrası stres bozuklukları ve tükenmişliğe bağlı sağlık problemleri yaşadıklarını belirtiyorlar. Sonunu göremedikleri bu salgında kendilerini uyanamadıkları bir kâbusun içindeymiş gibi hissediyorlar.

Özellikle ülkemizde normal şartlar altında dahi aşırı uzun mesailerle çalışan doktorlarımız, neredeyse ailelerinin yüzünü görmeden hastanede yaşıyorlar. Buna mukabil toplumun geneline yayılmış olan belirsizlik karşısındaki kaygı ve virüs tehdidinden kaynaklanan saldırganlık duyguları, en ziyade hastaların son anlarında başında olan, onları günler ve haftalarca hayata bağlamaya çalışan sağlık çalışanlarına yöneliyor. Süre uzayıp ölümlerimiz arttıkça, umudumuz ve direncimiz kırılıyor; anlayış ve nezaketimiz aşınıyor.

Şefkat Yorgunluğu

"Tek insanın ölümü trajedi, milyonların ölümü istatistiktir." Koronavirüs ölümleri roket hızıyla artarken bir ruhsal uyuşma bizi yerlerimize mıhlıyor ve artan sayılar karşındaki çaresizliğimiz koyu bir kayıtsızlığa dönüşüyor.

Kafasını kuma gömen devekuşu gibi, bizi kuşatan gerçekliği gözlerimizi yumarak, vaka sayılarını hiç konuşmayarak görmezden geliyoruz. Bu ıstırabın büyüklüğünü anlamak ve sindirmek her geçen gün daha da zor hale geldiği için pandemiye ilgimizi de yitirdik.

Artık salgın açık oturumları ilgi uyandırmıyor, haberler izlenmiyor. Adeta daha çok insan öldükçe daha az özen gösteriyor gibiyiz. Önümüzde hemen kurtarabileceğimiz bir hayat olsa belki hemen elimizi uzatacak ve tüm gücümüzü seferber edeceğiz ancak sayı çoğaldığında takatimiz azalıyor ve yardım arzumuz törpüleniyor. İnsanların, "O kadar korunmamıza rağmen..." diye yaptığı paylaşımlar el hijyeni ve maske konusundaki duyarlıkları azaltıyor. "Virüs artık daha az öldürüyor" söylencesi de insanların rehavete kapılmalarına yol açarak virüse davetiye çıkarıyor.

Psikolojide *"şefkat yorgunluğu"* olarak isimlendirilen kuram, çevremizdeki sıkıntı bizim baş etme gücümüzün üzerine çıktığında oradan gözlerimizi kaçırabildiğimizi söylüyor. Yardıma muhtaç insan sayısı arttıkça, bir insanın ıstırabı üzerine odaklanmak zorlaşıyor ve büyüyen sayılar, sorunun bizim gayretimizi çok aştığı yanılsaması doğuruyor. Televizyon ve internet haberlerine fazla gömülmek de zorlanmayı artırıyor; daha çok zorlanan insan teselliyi yine haberleri

izlemekte arıyor. Sanki virüsle ilgili çok şey bilmek onun bulaşıcılığını önleyecekmiş gibi bir istifhama kapılıyoruz.

Soğuk Rakamların Ardındaki Gerçek İnsanlar

Bu salgında insan hikâyelerini işitmek bizi rakamların soğukluğundan koruyacaktır. Bireysel kurbanların ve küçük kurban gruplarının hikâyeleriyle daha kolay duygusal bağ kuruyoruz. İstatistiklerin ardındaki gerçek insana, bireysel hayatlara ulaşmalıyız; aksi halde *"istatistik, sadece gözyaşları kurumuş insanlardır."* Her gün kaybettiğimiz insanların hiç olmazsa birkaçının yüzlerini görmeliyiz ekranlarda, yasımızı tutmalıyız, kaybettiklerimizi hatırlamalıyız.

Bir yas tutma zorluğu içindeyiz, her şeyi hemen arkamızda bırakmayı istemek olan bitenle yüzleşecek cesaretimizin olmadığını gösterir. Halbuki hâlâ neyi elimizde tuttuğumuzu fark edebilmek için önce neyi ve kimi kaybettiğimizi fark edebilmemiz gerek. Pandeminin süresi uzayıp da ondan yakın vadede bir çıkış görülmediğinde insanların duyduğu şok hissi bile zayıflıyor. Çok sayıda insan kaybının kaydını tutamaz oluyor beyinlerimiz; onları duygusal belleğe işlemiyor ve bu şekilde bilincin görüş alanından çıkıyoruz. Onlarca kaygının ortasında bu yüksek rakamları sindirmek çok zor oluyor.

Belli Belirsiz Yas Psikolojisi

Aslında belirli belirsiz, genel bir yas psikolojisi toplumda kol geziyor. Tanıdıklarımız, akrabalarımız, arkadaşlarımızın sevdikleri ve yakınları birer birer eksiliyor aramızdan. Her birinin pekâlâ kaçınılabilecek ölümler olması, kayıpların yakınları için mateme bir de suçluluk duygusunun eşlik etmesi nedeniyle iyice karmaşıklaşan bir yas süreci yaratıyor.

Yas tutma ritüellerimiz de değişmek durumunda kaldı: Cenaze evlerinde birbirlerini teselli eden dostlardan, hayatın badirelerinin birlikte ve dayanışmayla atlatılacağına dair o duygudan mahrum kalıyoruz. Gönül huzuru ile son görevin yapılamıyor olması da kaybı travmatik bir deneyim haline getiriyor.

Virüs inkârcılarının ve vurdumduymazların sanki bütün dünyayı kasıp kavuran bir pandemi yokmuş gibi gerçekliği inkârı, hâlâ yasın erken evresinde takılı kaldıklarını gösteriyor. Oysa hayatı bütün kırılganlığı, incinebilirliği ve ölümlülüğü ile kucaklamak zorundayız.

Karşılıklı Mücadele Değil,
Karşılıklı Yardımlaşmayla Ayakta Kalırız

Darwin sonrası biyolojik teori uzun süre, en güçlü organizmanın ayakta kaldığını söylüyordu. Piyotr Kropotkin, *Karşılıklı Yardımlaşma* adlı kitabında türlerin dayanışmasına dair başka bir teori ortaya koydu. "Karşılıklı Mücadele" yasasının yanında doğada "Karşılıklı Yardımlaşma" yasasının da bulunduğunu, hayatta kalma mücadelesinin başarısı ve türlerin tedrici evrimi için karşılıklı yardımlaşmanın çok daha önemli olduğuna dair gözlemlerini açıklıyordu kitabında. Kropotkin merhameti hayatın temel taşı olarak gören bir devrimciydi. Buna göre insanlar rekabetçi mücadeleyi bırakmalı, toplumu merkeziyetçilikten arındırmalı ve yeniden yapılandırmalıydı.

Bu pandemide belki en çok gözetmemiz gereken şey, bir ihtimam ahlakı ve karşılıklı sorumluluk duygusu. Yârenlik

etme, dayanışma, çalışma, ölme, yas, eğlenme gibi tüm bir yaşam tarzının dönüşümüne şahit oluyoruz.

İnsanın görünmez ipliklerle başka insanlara bağımlı olduğu bir dünya tasavvurunda ancak "karşılıklı yardım"la ayakta durabileceğimiz aşikâr. Zorluklardan birbirimize el vererek çıkabiliriz ancak.

"Deri açlığı" çekiyoruz hanidir, sevdiklerimize dokunmadan geçiyor zaman. Bizi insan kılan kimi temel özelliklerden, sosyal varlıklar olarak yaşamaktan, bir araya gelerek sohbet etmekten hanidir el etek çektik. Eski günlerden elimizde kalan yegâne silah neredeyse, pozitif psikolojinin sabır, güven, şükür, sevgi, gibi direnç rampaları. Belki de yeni silahlar ve yeni kalkanlar dövmemiz gerek bu çetin günlerin harında.

Kolektif travmayla başa çıkabilmek için önce yas tutmayı bilmeliyiz. Yas zaman ister, aceleye gelmez. Sevdiklerimiz olmadan yaşamak zorunda kalmanın bir acısı, bir yükü var. Buna saygı duymalı ve can kayıplarının hızla tüketilmesine karşı durmalıyız. Ama aynı zamanda hayatta kalanlar için de ümidi yeniden inşa etmenin, ümidin çimentosuyla toplumu onarmanın yollarını aramalıyız. Kaybettiklerimiz için duyduğumuz kederi, yaşayanlar için hürmet ve nezakete çevirmeyi de bilmeliyiz. Bunun için de umursamazlık ve kayıtsızlığı geride bırakmalı, canımızı yakan şeyi doğru teşhis edebilmeliyiz. Sanki hiçbir şey olmuyormuş gibi yapmayı, karanlıkta ıslık çalmayı bir kenara bırakmalıyız. Gerçekle baş başa kalmalıyız, gözü yaşlı insanın hakikatiyle, kaygı ve gönül kırıklığıyla, ancak birbirimizin elinden tutarak ayağa kalkabileceğimizin bilinciyle.

Ümit bize yeni bir dünya vaat eder, yeter ki biz ona gerçeği verelim.



"GEZGİÇ"İN TATİLİ

"İyi bir seyyahın ne sabit planları vardır, ne de bir yere varmak gibi bir niyeti."

Lao Tzu

"Evlerimizde görmezden geldiğimiz türden insanları hayranlıkla izlemek için uzak diyarlara seyahat ederiz."

Dagobert D. Runes

Rahmetli babaannem bana takılır, "gezgiç ruhlu" derdi. Aklım erdiği yaştan itibaren gezmeyi bir huy edinmiştim. Liseye yeni geçtiğim yıl Merzifon'dan Of'a belediye otobüsleriyle gitmiş, her ilçede inmiş, merhum babacığımın arkadaşlarını veya sınıf arkadaşlarımın ailelerini bulup oralarda konaklayarak bütün bir Karadeniz'i tek başıma dolaşmıştım. Sonraları da Allah ne verdiyse, elimde avcumdakini artırıp gezdim durdum. Çok hatıra biriktirdim, çok insan tanıdım. Şimdi gezmek çok kolaylaştı, oysa benim gençliğimde güç bela gittiğim yerlerde kimi insanlar ilk defa bir Türk görüyorlardı. Bundan gizli saklı bir övünç duyardım. Benim tatilim uzaklara doğru giderken kendime yakınlaşma gayretinden ibaretti, her yolculuk aslında ruha yolculuktu. Meselem yeni yerler görmek değil, yeni bakışlar edinmekti.

İnsan ömrü içerisinde gelin bir arayışa çıkalım; günlerimizi pirinç taneleri gibi yayalım da gümüş bir tepsiye, gündelik hayat nerededir, hangileri yaşadığımız günlerdir, hangileriyse yaşamadıklarımız ve sadece var olduklarımızdır bir bir seçelim.

Avcumuzda biriken küçük boz taş parçalarının pirinçlere nispeti ne olurdu dersiniz? Hangi günleri, günün hangi vakitlerini yaşarız? Brezilyadaki kimi yerliler, "Kaç yaşındasın?" anlamına, "Yaşamın kaç kez çiçeklendi?" diye sorarlarmış. Kaç bahar gördün? Kaç baharı fark edebildin? Çiçeklerin açtığını kaç kez gördüysen, o yaştasın. Gözünün önünden geçen bahara, kaç kez dikkat kesildiysen.

Tatil mi, O da Ne?

Gündelik hayat dediğimiz şey pek çoğumuzun zihninde çalışma zamanına tekabül ediyor, yaşama zamanı ise farklı: Solmasın diye ıslak tülbentler içinde sarılıp saklanan, kısa vakitlerde açılan ve seyredilen nadide bir hayat parçası o. Ve çok pahalı, onu elde edebilmek için pek çok çalışmak ve onu hak etmek gerek. Bir yaşam hayalinin içinde tutup neyi koyuyorsak, işte onları yaptığımız vakitler yaşadıklarımız. Bu açıdan modern zaman eleştirmeni düşünürlerin çalışma zamanı-tatil zamanı ayırımı bir oranda boşa düşüyor. Bu tespitin bir hakikat payı içermediğini hatta kural olarak doğru olmadığını iddia etmiyorum.

Ancak tatilin bu tarzda, bir olumsuzlama üzerinden, "insanın para kazanmak için icra etmek zorunda olduğu meşgaleye tahsis ettiği zaman"ın dışında kalan vakitler olarak tarif edilmesi, tatil kavramının gayesiyle çelişen bazı durumlar yaratıyor.

Bazı iş grupları için bu ayırımın yapılması mümkün görünmüyor. En geniş kapsamıyla bir işverene ve bir işyerine bağlı olarak çalışmayan insanlar aklımıza ilk gelmesi gerekenler. Bu insanların yaşamı sürgit bir mesaidir: Eğer para kazanmak için çalışmıyorlarsa bile para kazanacakları bir imkânı düşünmektedirler. Yalnızca bedenleri ve zamanları ipotek altına alınmış düzenli çalışanlardan daha geniş bir planda zihinlerini ve ruhlarını da elden çıkarmak durumundadırlar. Aklınıza üç kuruşa talim eden, yoksul insanlar gelmesin hemen; iş insanları ve hür müteşebbisler de canıgönülden bir feragatle bu her günlük çırpınışa bırakır kendilerini.

Ancak, paranın süreğindeki bu yaşam haricinde başka türden bir kazanca boyun eğen insanların yaşamları da tatile dair bu kuralı takip etmez. Halil Cibran soruyor: *"Din, yapılan tüm işler ve sergilenen düşünceler değil midir? Ve ne iş ne düşünce olup, eller taşı yontarken ve tezgâhta çalışırken bile ruhunuzda durmadan zıplayan hayret ve şaşkınlık değil midir? Kim ayırabilir imanını işlerinden ya da inancını meşgalesinden? Kim saatleri önüne serip 'bu Tanrı için, bu benim için, Bu ruhum için, bu bedenim için' diyebilir?"*

「Din, sanat ve ilim, maneviyatın büründüğü tüm kisveler, çalışmada, kendini verişte kendinden başka bir ödül aramaz. Tüm saatler, bir yükselişe adanmış, boşlukta çırpınan kanatlardır. Sanatçının, ilim insanının ve güzelim hak âşıklarının dini, günlük yaşantısıdır.」

Onları mabedinden koparıp alacak şey, içlerindeki bu cevheri de söküp çıkaracak bir şey olabilir yalnızca; çalışırken de, dinlenirken de, emeğinde de rüyasında da işleyip üretendir onlar, eser bırakanlardır.

Bu durumda, tatil kavramına, daha dar alanda bir tanım getirmek gerekiyor: *Tatil, bağımlı olmayan zamandır.* Paraya, patrona, amire, zamana, iş mekânına... evet ama aynı zamanda başka şeylere de. Tatil fikrinde bağımlı olmamakla da tam manada örtüşmeyen bir şey var: İnsan yalnızca işine bağlı değil ki; aile, akrabalar, dost ahbap çevresine karşı da yükümlülükleri var insanların. Tıpkı işlerini kendi içsel dünyalarının odağına dönüştürenler gibi, bazıları da bunları varoluşlarının gayesi içerisinde sayarlar. Burası bir ara bölge, gri bir alandır. Faraza, bir insanın hafta sonu çocuğunun veli

toplantısına katıldığı zaman, onun açısından bir tatil zamanı sayılmalı mıdır? Ekseriyetle, bağımlı bir zaman olmasına rağmen sayılır... Belki de tatilin, tarihsel gelişim süreci içinde kazandığı anlam ile dinlenme zamanının yöneldiği gaye üzerinden ayrı birer tanımlama yapmak gerekiyor. Tatili yahut daha isabetli bir ifadeyle boş zamanı, –şu olmayan, şu da olmayan zaman– biçiminde bir olumsuzlama halinde değil, onun yüreğinden bir kavrayışla tanımlayalım öyleyse; boş zaman, vakti safi kayıp olarak harcama, onu kaybetme, onu sebil kılma özgürlüğünün var olduğu zamandır. Bu zaman dilimi, insanın özgürlüğünü satın alabildiği yegâne saatler veya günlerdir, bu yüzden onları beyaz, şeffaf, parlak pirinç taneleri gibi seçip ayıklarız. Onlar hiçbir şey yapmamış olsak dahi bizim yaşadığımız günlerdir; özgürüzdür.

Boş zaman ne demek? Zaman mukaddes bir şeydir. Zaman her ânı dolu dolu yaşanması gereken bir şeydir. Boş zaman, eğlence zamanı, öldürülmeye ayrılan zaman. Yani zamanı lakayt bir şekilde kullandığınız, onu eze eze kullandığınız, hiçbir iş yapmadığınız aylak aylak dolaştığınız zamandır.

İnsanın buna ihtiyacı olabilir fakat bunun endüstrileşmesi ve insanlara tüketim malzemesi olarak sunulmasında bir problem var. Joffre Dumazedier tüm bu bileşenleri ihata edecek şekilde *"Emekçinin, mesleki, ailevi ve toplumsal zorunluluk ve yükümlülükler dışında, eğlenmek, dinlenmek ya da kendini geliştirmek amacıyla keyfince kendini verebileceği meşguliyet"* olarak tanımlıyor boş vakti. Boş vakitten beklenen, yeni kaygılar ve yükümlülükler getirmemesi, bilakis kişiyi bunlardan halas kılmasıdır.

Eğlenme, Dinlenme Etkinliği "Toplumsal bir İmtiyaz"dır Artık

Çalışma, Tüketicilik ve Yeni Yoksullar kitabında Zygmunt Bauman *"Çalışma etiği nedir? Kısaca, iki açık önermeden ve iki dolaylı varsayımdan oluşan bir emirdir. Birinci açık önerme, kişinin canlı kalmak ve mutlu olmak için başkalarının değerli bulduğu ve karşılığını ödemeye değer gördüğü bir şey yapması gerektiğidir; karşılıksız hiçbir şey yoktur; her zaman 'misliyle mukabele' almak için önce vermeniz gerekir. İkinci açık önerme, kişinin sahip olduğuyla yetinmesinin ve böylece daha fazla yerine daha aza razı olmasının yanlış, aptalca ve ahlaki açıdan zararlı olduğudur; kişinin tatmin olduğunda kendini aşırı derecede yormayı ve germeyi bırakmasının değersiz ve mantıksız olduğudur; daha fazla çalışmak için güç toplamak şartıyla değilse dinlenmenin yakışık almayan bir davranış olduğudur,"* demektedir.

Charlie Chaplin'in *Modern Zamanlar* isminde harikulade bir filmi vardır, filmde Chaplin bir montaj işçisidir, bir fabrika hattının başında, bir türlü yetişemediği bant boyunca tıkır tıkır işleyip akan nesnelerle uğraşır, onlara takılır sonra başa döner yeniden. Bu sahne, modern çalışma düzeninin ne kadar yeknesak ve tekdüze olduğuna dair bir hicivdir. Endüstri toplumu sonrasında, bugün bizler için biraz daha kendi kişisel renklerimizi, tatlarımızı işimize katmak mümkün, hatta bazı meslekler açısından manevi bu uyarlanabilirlik bir doyum da sağlıyor.

Ama işi sadece vida sıkmak olan, buna benzer nitelikte tekdüze işler yapan insanlar, o rutinden çıkmaya ve gündelik hayatın olağan akışını biraz aksatmaya ihtiyaç duyuyorlar. Ancak ne hazin ki, en ziyade ihtiyaç duyan insanlar, buna erişimi en kısıtlı olanlar aynı zamanda.

Baudrillard, *Tüketim Toplumu*'nda, yoksullar ve zenginler olarak iki uç toplumsal kategori arasındaki farklılaştırıcı harcama göstergelerinden bahsediyordu; bu fark göstergesi, zorunlu tüketim harcamalarında en azken, konut ve araç harcamalarında giderek yükseliyor ve boş zaman etkinliği harcamalarında tavan noktasına varıyor. Burada söz konusu olan, artık niceliksel bir farklılığın gösterilmesi değildir, malların niteliğine bağlı bir toplumsal ayrımcılıktır. Eğlenme, dinlenme etkinliği, toplumsal bir imtiyazdır. *"Time is money (Vakit nakittir): Remington daktilolarının üstüne ateşten harflerle yazılmış bu slogan fabrikaların girişinde, günlük hayatın köleleştirilen zamanında, giderek de önemli "zaman-bütçe" kavramında yer alır. Hatta bu slogan –ve burada bizi ilgilendiren budur– boş zaman etkinliklerini ve boş zamanın kendisini yönetir. Boş zamanı tanımlayan, plajların güneş saatinde ve tatil köylerinin girişinde yazılı olan da bu slogandır. Zaman, değişim değeri yasasına boyun eğen, ender bulunan, kıymetli bir maddedir. Bu, –alınıp satıldığı için– çalışma zamanı konusunda açıktır. Ama giderek boş zamanın kendisi de 'tüketilmek' için doğrudan ya da dolaylı olarak satın alınmak zorundadır,"* diyor Baudrillard. Yoksulların boş zamanı da, arzunun üretimi sayesinde çeşitli etkinliklerle tüketilecek bir şeye dönüştürülür ancak kapitalist toplumdaki en yüksek bedelli şey budur. Yoksullar, özgür oldukları yegâne zamanlarda da bir ihtiyaç ve yoksunluk duygusuna mahkûm edilir. Bu, çarpık bir oyundur çünkü özgür zamanın asli gayesi zamanın değerli kılınması duygusudur, özgürlük bu işe yarar; olgulara kendi değerini iade eder. Buna mukabil boş zaman etkinlikleri yaratıcı etkinlikler değildir, en az çalışma zamanınınkiler kadar emrivakiyle şekillenirler. Boş zaman etkinliği tüketicileri, heyecan derleyicileri ve deneyim koleksiyoncularıdır. *Gündelik Hayatın Eleştirisi* eserinde Henri Lefebvre *"İşin komik*

yanı, her beşeri kum tanesinin kendini yalnızca ayrı değil, son derece özgün de sanmasıdır. Oysa, bir kum tanesine en fazla benzeyen şey bir diğer kum tanesidir. Burjuva bireyciliği, kendi olma, kendi kalma tarzlarında, kelimelerinde, jestlerinde, gündelik alışkanlıklarında (yemek ve dinlenme saatleri, eğlenme ve oyalanma, moda, fikir, görüş) tuhaf bir şekilde birbirine benzeyen bireylerin tatsız ve gülünç tekrarını içerir... İnsan gerçekliğinden yoksun birey, hakikatten de yoksundur," diyor.

Çalışırken bir örnek davranan insanlar, kendilerine ayrılan yegâne serbest zamanlarında da birer kum tanesi kadar benzeşirler.

Valizimizle Beraber İç Dünyamızı da Taşıyoruz

Ruhu dinlendiren bir tatil neye benzer? Hayatın rutinlerinin dışına çıkabildiğimiz, hayatı yeni biçimlerde görmemize ve tecrübe etmemize imkân veren dünyamızın ufuklarını genişlettiğimiz ve bilinmeyene kucak açtığımız bir tatil olsa gerek. İnsan evinden hiç ayrılmadan da yaşayabilir bu ruh dinginliğini, bir dağ başına çekilerek de. Yazar Lawrence Durrell'in *"En güzel seyahat kendi iç yolculuğumuzu kışkırtan seyahattir,"* sözü, tatillerin insanlarda bir dönüşümün fitilini ateşlemesi gerekliliğine işaret ediyor: Bir yere gittiniz, yeni insanlarla tanıştınız, yeni hikâyeler dinlediniz, o hikâyenin sonucunda kendinizle ilgili bir şeyler keşfettiniz. Oradan hikâyelerle zenginleşmiş, o insanları, o kültürü tanımış, kendinizi farklı bir gözle görmüş, zenginleşmiş ve daha farklı bir insan olarak ayrılırsınız. O açıdan iyi bir tatil benim için en çok dinlenebildiğim, beni en çok yenileyen, tazeleyen, bir şehirde kaybolduğum, ondaki

hikâyelerde kaybolduğum tatil oluyor. Benim mesleğim dertli insanları dinlemek, dertlerine çare bulmaya çalışmak, psikiyatri hekimi olarak yaptığım ana iş bu. Onun yanı sıra yazı yazıyorum. Yazı yazarken çok dinleniyorum, ferahlıyorum bir keşif hayatı yaşıyorum, yazı yazmak bu açıdan çok rehabilite edici bir firar vesilesi hayatımda. İngilizcede evde kalarak yapılan tatil manasında, *"staycation"* deyişi vardır, bu türden tatilleri geçmişte de zaman zaman yapardım. Ancak geçtiğimiz sene dünyanın pek çok ülkesinde pek çok çalışan farklı bir çalışma rejimine geçmek mecburiyetinde kaldı. Bilişim ve iletişim teknolojileri birçok görev tanımının bu şekilde evde yürütülmesine elverişli tabanı hazırda tutuyordu.

Dolayısıyla, karantinalar ve seyahat yasakları nedeniyle zaten farklı yerlere giderek yapılan gerçek bir tatilden mahrum kaldığımız gibi, ev içinde de daimi bir işbaşı durumuna geçtik pek çoğumuz.

Hem bizzat kendimden hem de interaktif çalışan pek çok insanın beyanlarından, bu şekilde çalışmanın çok daha yorucu olduğunu biliyorum. Buna rağmen hiçbir dinlenme ve tatil imkânı da barındırmıyor. Bilhassa metropol yaşamında, tabiattan, yeşil alan düzenlemelerinden uzak mahallerdeki apartman dairelerinde sıkışmış insanlar için, adeta nefes almaya imkân bırakmayan süreğen bir yaşamsallığın devri manasına geliyor bu. *İnsanın Görkemi* adlı kitabında, *"Seyahat, ahmağın cennetidir. İlk seyahatlerimiz, bize mekânların aynılığını gösterir,"* demişti Emerson. Sonuçta valizimizle birlikte kendi iç dünyamızı da beraberimizde taşıyoruz. Fakat eskiden bir odanın içinde otururken dahi zihinsel seyahatler yapabildiğimiz bir özgürlük iklimini soluyorduk,

bugünlerde ise her gün yüz yüze olduğumuz yaşamsal tehlike ve evlerin birer yalıtım hücresine dönüşmesi nedeniyle insan kendi ruhunun kuytularında dolaşarak bir şeyler keşfedebilme imkânından da mahrum kaldı.

Hayalini Kurmak Kendisinden Daha Güzel

Tatille ilgili bazı psikolojik çalışmalar bize şunu gösteriyor; tatili beklerken aldığımız haz tatilde yaşadığımızdan daha fazla. Üstelik tatile gittiğimiz zaman ilk birkaç gün, içinden çıkmış olduğumuz o rutin hayatın dertlerinden tasalarından uzaklaşamıyoruz. Tatilin gerçek manada bir tatil olması için aslında biraz daha uzun sürelere ihtiyaç var. Akıllı telefon teknolojisi yüzünden hiçbir zaman rahat bırakılmıyoruz son yıllarda. Fakat birkaç gün sonra, yeni bulunduğumuz yerin kendi yavaş ritmine alışmaya başlıyoruz ve o yavaş ritimle beraber dinlenme de başlıyor. Bu bile insanın kendini yeniden düzenlemesi için, dönüşte yeni bir başlangıç yapması için yeni bir fırsat sunuyor.

> Fakat araştırmalara göre iyi bir tatilin etkisi bile maksimum üç hafta içerisinde kayboluyor; insanlar tamamen eski alışkanlıklarına gömülüyor ve tatilin verdiği o rahatlama hissi geçiyor.

Ancak insanın bir deneyimleyen benliği var, bir de hatırlayan benliği var. Çeşitli vesilelerle dünyanın birçok şehrine gittim, bazılarından hayal meyal bir şeyler hatırlıyorum, bazılarından pek çok hatıra getirmişim. Deneyimleyen benliğim bazı şeyleri derinlemesine tecrübe etmiş ve onu bir hatıraya dönüştürmüş; bazı yerleri de öylesine görmüş geçmişim, ya-

şantı olarak oraya nüfuz edememişim ve oralar yaşantı olarak bende hiç iz bırakmamış. Hatırlayan benlik daha önemli. Hatırlayan benlik yaşadığımız tecrübenin ne kadar güzel bir tecrübe olduğunu bize söyleyen benliğimiz. Hatırlayan benliğimizde iz kalmışsa o tatili güzel olarak anıyoruz. Ama hatırlayan benliğimizde iz kalmamışsa, biz dünyanın en güzel yerine gitmiş de olsak, oradan fazla bir iz taşımıyoruz üzerimizde.

Seyyahın "Turist"ten Farkı

Seyyah ile turisti ayırmak gerekli birbirinden. Seyyah gittiği yerin hikâyelerine katılan, gittiği yerin tozuna dumanına bulanan, yurtiçi veya yurtdışında her nereye gitmişse yerel halkla oturup kalkan, onların sohbet halkasına dahil olan, mahalli yemeklerden yiyen, halkın oturduğu kahvelerde, çayhanelerde oturan ve hikâye toplayan kişidir.

Turist ise gittiği yerleri kamerasının imgesine hapseden, yaşantıyla arasına mesafe koyan, halkın hayatına katılmayan, sadece göstermek, resimlemek ve yaşamış olmak için bir yerlere giden kişidir. Yaşantıyı satın alır, sosyal medyada gittiği yerlerin resimlerini paylaşır ve böylece kendisini daha imtiyazlı hisseder.

Çünkü turizm endüstrisi "Şurada muhteşem egzotik bir ada seni bekliyor, oraya gitmezsen o kadar çok şey kaçıracaksın ki... Ama oraya gidersen, hayatında adeta bir cenneti yakalamış olacaksın!" diye arzu üretiyor sürekli. Çünkü çoğu za-

man insanlar büyük bir hayal kırıklığı yaşıyor; o harikulade cicili bicili resimlerin aslında bir kartpostal resmi olduğunu, özel bir açı ve ışıkla çekildiğini, tecrübe ettiğiniz şeyin aynı olmadığını, hatta bir şeyi kartpostallarda çok fazla gördüğünüz için onu çıplak gözle deneyimlemenin de fazla bir anlamının kalmadığını hissediyorsunuz. John Urry'nin *Turist Bakışı* kitabının giriş epigraflarından birinde şöyle bir alıntı vardı, *"Victorya Şelalerini gezen bir turist şelaleyi görür görmez şöyle demiş: Vay be! Tıpkı kartpostal gibi!"* Hiperreal-ite/aşırıgerçeklik dünyasında yaşıyoruz diyoruz, simülasyon bazen gerçeğin kendisinden daha sahici görünüyor, çünkü kartpostalı daha çok görüyoruz, biz Victorya Şelalelerinin o kartpostaldaki gibi olduğuna inanıyoruz...

İyi hatıraların etkisine benzer şekilde, kötü hatıralar da kötü bir tatil izlenimi bırakıyor.

Bizler, ara sokaklarda kaybolabilen seyyahlar olabilirsek çok daha dinlenmiş, çok daha yenilenmiş olarak hayatımıza geri dönebiliriz, çünkü yaşantımızın gerçekliği bizi her defasında kendi hakikatimize de yaklaştırır.

Çok genç yaşta gezmeye başladım, öğrenciyken cebimde çok az parayla o tren senin bu tren benim İspanya ve Avrupa'yı dolaştım. Hekimlik hayatıma atılıp da maaşımı kazanmaya başladığım andan itibaren sürekli seyahat için para biriktirirdim, asistanlık yaptığımız ilk dönemde bizim maaşlarımız da çok düşüktü, bütün bir sene para biriktirir sonra bir yurtdışı seyahate gidebilirdim. Ama o seyahatler hep çok tatlı seyahatler olurdu. Henüz ben çok gençken Hindistan'a yaptığım bir seyahat, zihnimde en ayrıntılı şekilde yer tutan tatil anımdır mesela. O kadar mihnetle ve zahmetle

girişilen bir yolculuktu ki, orayla ilgili her türlü detay aklımda. Bir gönül hoşluğuyla hatırlıyorum, çünkü bir zorluğu başarmanın mutluluğunu yaşamıştım. Beş yıldızlı otellerde kalmadık, öğrenci yurtlarında kaldık. Yediğim ucuz yemekleri, dostluk ettiğim insanları, dinlediğim hikâyeleri daha dün yaşamışım gibi hatırlıyorum. Ama o öğrenci yurtlarında kalarak insanlarla arkadaş olduk, lüks mevkide seyahat etmek yerine kara trenlere bindiğimiz için Hintlilerle dostluk edebildik. İnsanların arasına sokulduğunuz, insanların hikâyesini paylaştığınız ve zahmete talip olduğunuz bu tür seyahatler, insana çok daha fazla şey katıyor. Ama bir uçaktan hava alanında inip taksiyle 4-5 yıldızlı bir otele gittiğinizde, oradan çıkıp şehrin turistik bölgelerini gezip fotoğraflarını çektikten sonra yine eve döndüğümüzde bunun fazla anlamı yok. Ben kendimle ilgili bilmediğim neyle karşılaşacağım? Niyet hayır, akıbet hayır: İnsan yolu hak etmeli.

Oradan geriye bir daha bakmadığınız o fotoğraflar haricinde hiçbir şey kalmıyor. Yolculuk, bana benimle ilgili ne öğretecek?

Eski Tatiller: Yazları Köye Gitmek

Modernleşmenin yoğunlaşmasıyla beraber, bizde de Batılı tarz tatile geçiş başladı son yirmi otuz yılda. Yirmi yıl öncesine kadar ailecek deniz kenarına gitmek çok yaygın bir alışkanlık değildi. Şehirlerde yaşayan insanlar memleketlerine dönerdi yaz tatillerinde. Benim çocukluğumun yaz tatilleri hep Merzifon'daki köyümüzde geçmiştir. Köyde veya Merzifon'un sokaklarında henüz genç bir doktorken, beni durdurup kim olduğumu sorduklarında, benim kimliğim

> İki ay boyunca amcalarımın, halamın, babaannemin, dedemin yanında kalırdım, traktöre binerdim, elim pek ermese de onların işlerine yardım etmeye çalışırdım. Bizdeki sıla-ı rahim hassasiyetinin de bir gereğiydi bu alışkanlık, eskisi gibi uzun süreli olmasa dahi bugün de devam ettirilmesi gerek.

Doktor Kemal Sayar değil, *Nuri'nin oğlu* olmaktı. Orada Nuri'nin oğlu olmak bana çok büyük bir emniyet hissi, gönül huzuru ve ferahlığı veriyordu. Biz üzerimize düşeni yapmadığımız ve memleketimize gitmediğimiz için hatırlanmıyor olabiliriz fakat rahmetli babacığım için sıla-ı rahim, akrabayla bağ ve bağlılık çok önemli bir şeydi.

Doğu Karadeniz'de akraba-i taallukatı olan pek çok okur bana hak verecektir; Doğu Karadeniz'de memleketine tatile gidenler çalışır. Ana babayı görmeye, sıla-ı rahime giderler ama çay, fındık da toplarlar, bir yandan da aileye yardım ederler; orada çalışmalarına karşılık olarak kendi geçimlerini temin ederler. O ürünlerde kendi hisseleri de vardır, onları toplayıp hisselerini alırlar. Bir yandan üretim ekonomisine destek, bir yandan sevdiklerimizle bir arada olmak, bir yandan rutinin kırılması, belki en güzel tatil tarifi halen daha budur.

Emniyet Hissine Kurban Verilen Keşif Heyecanı

John Carroll, *Benlik ve Ruh, Modern Batının Anlam Arayışı* adında enfes bir kitap yazmış çok mühim bir yazar, Avustralyalı bir sosyolog. Bu kitabın Türkçeye çevrilmesinde

bir payım var, bununla övünebilirim. Kitabın "Turizm, Profan Arayış" başlıklı bölümünde şöyle söylüyor Carroll: *"Turizm modern vatandaşın zihninde bir dizi fantezinin oluşmasını sağlamak suretiyle başarıya ulaşmış, birçok insana sadece ayrıcalıklı bir azınlığa özgü olduklarını düşündükleri bir deneyim temin etmiş bulunuyor." "Turistler kendilerini aynı zamanda aristokrat olarak da görürler, yurtlarından ayrılır ayrılmaz seçkin kişilikler halini alırlar. Birinci sınıf otellerde kalır, taksi tutarak dolaşır, hamal, rehber ve tercüman tutarlar. Kısacası kendilerine hizmet ettirirler, her kaprisleri müteşekkir ve saygılı bir hizmetkâr tarafından anında yerine getirilir. Onların keyfi, etraflarındaki tüm insanların hedeflerini oluşturur, orta çağ lordlarının ve hanımefendilerinin gücüne ve iktidarına sahiptirler." "Turizm modern yalanların en büyüğüdür. Kurulan hayal, eylem, heyecan ve ilham vaat etmektedir. Oysa hiçbir eylem söz konusu değildir. En saf anlamıyla turizm yani paket turlar tüketim modeline sıkı sıkıya uygun hale getirilmiştir."* Paket turlara rağbet çoktur, çünkü kolaydır, sterildir ve risk içermez. Bir paket turla bir yere gittiğiniz zaman, başınıza kolay kolay kötü bir şey gelmez; nerede yemek yiyeceğiniz bellidir, nereyi göreceğiniz bellidir. Beklenmedik bir şeyle karşılaşma ihtimali yoktur, temin etmesi de kolaydır. *"Gerçek tatilin iki ana karakteristiği vardır: Birincileyin bu tatil, kitlesel olarak ziyaret edilen yerlerin epey uzağındaki yerleri ziyaret etmeyi anlatır... dolayısıyla gerçek tatiller romantik turist bakışını içerir, bu da dünyanın hemen her yerini haz çevresine eklemlemeyi doğurur. İkincileyin, gerçek tatile çıkanlar kendi destinasyonlarına varmak için küçük uzman acenteleri kullanırlar."* Paket turların size sunduğu imkânlarla da görülmeye değer bir yere gidip gördüğünüzü, resimlerde gösterebilirsiniz. Ama keşif heyecanı yoktur, insanların hikâyesine ortak olma, oradan yeni yaşantılarla dönüp zenginleşme yoktur. Gittiğiniz yerlerde mesela sık sık Uzakdoğulu turistleri gö-

rürsünüz, bir davranış kalıbı vardır onlarda, kamerayla çok fazla meşguldürler. Her şeyi kamera imgesine hapsetmek isterler. Hindistan seyahatimde bir an var ki onu hiç unutamayacağım hayatım boyunca. Bir faytonla sisler arasından Tac Mahal'e gidiyoruz, göz gözü görmüyor; birdenbire o sislerin arasından bembeyaz, harikulade, bir gelinliğe bürünmüş gibi Tac Mahal belirdi. Unutamadığım bir an. Gözleriniz taşan kalbinize tanıklık ederek yaşarır. O ânı kameraya aksettirmeye çalışsaydım hafızama bu kadar canlı bir şekilde nakşolmazdı. Zihnime bu kadar canlı bir şekilde işlenmesi, o dönemde akıllı telefonların olmaması ve benim o ânı doya doya içime çekebilmem sayesindeydi. İşte paket turlarla bize sunulan ve tüketim nesnesi haline getirilen turizm anlayışında olmayan şey bu, yaşanan âna nüfuz edebilmek.

Bugün akıllı telefonlar hepimize bir fotoğrafçı olma imkânı bahşediyor. Fotoğrafçı olduğumuz zaman güzellikle aramıza kameranın lensini koyuyoruz.

Aile Tatili

Tatiller aile üyelerini birbirine çok yaklaştıran zamanlar. Farklı bir yere tatile gitseniz de çocukların elinde akıllı telefonlar olduğundan artık eskisi kadar bu fırsattan istifade edemiyoruz; herkes yine bir ekrana gömülüyor, herkes kendi ekranıyla sarhoş olmuş vaziyette. Ama ekranları bir kenara bırakabildiğimiz zaman aile birbirine çok yakınlaşıyor, aynı mekânda saatler geçiriliyor ve daha önce hiç konuşmadığımız kadar uzun süreler konuşabiliyoruz. Ancak bu konuşma

yoğunluğunun bir dezavantajı da var; konuşma üslubunuz agresif ve saldırgan olursa, tatilden sürtüşmeyle ve çatışmayla da ayrılabilirsiniz.

Tatili yalnızca aktif çalışma hayatı olan insanlar için bir hak olarak görmek doğru bir yaklaşım değil; herkes köşesinde bir şekilde çalışıyor, ev hanımları da çok çalışıyor ve yoruluyor.

Onların da aileleriyle birlikte dinlenmeye, aileleriyle beraber geçirecekleri yoğun bir zamana ihtiyaçları oluyor. Fakat gün boyu zaten evinde vukuatsız gün geçirmekte olan insan da kendi rutinini kırmak için başka mekânlara gidip farklı yerlerde gezmeyi, daha hareketli bir tatili tercih edebilir. O da onun tatili olur. Karşılıklı rızaları varsa, eşler veya diğer aile fertleri ayrı tatiller yapabilirler. Özellikle gençler belli bir süre içinde olgunlaşıyor ve bir ferdiyet kazanıyorlar, bütün zamanlarını anne babalarıyla dip dibe geçirmek istemeyebiliyorlar. Onların bireyselliklerine saygı duyabilmeliyiz. Bütün aile bir arada bir tatil yapabilir, sonra gençlerin de kendi tatillerini yapmasına izin verilebilir.

Aksaklıklar da Tatile Dahil

İnsanlar bazen çok hevesli oldukları, beklentilerini çok yüksek tuttukları tatilden mutsuz ayrılabiliyorlar. Eskilerin çok sevdiğim bir sözüdür, "zuhurata tâbi olmak" diye bir düstur vardır; zuhur edene yani o an beliren şeye tâbi olarak akışa kapılıp gitmek. Mesela tatilden mutsuz dönenler kimler: Uçakları geç kalkanlar, otellerini beklediği gibi bulamayanlar,

otelde kötü bir muameleyle karşılaşanlar, yolda başına bir aksilik gelenler. Ama bütün bunların seyahatin bir parçası olduğunu, belirsizliğin seyahatin içinde mündemiç olduğunu baştan kabul edersek, bavullarımızı kaybedebileceğimizi, bazı sıkıntılar yaşayabileceğimizi baştan kabul edersek, sonrasında onları da keyifle hatırladığımız eğlenceli birer anlatıya dönüştürebiliriz. Modern turist, hiç aksiliğe tahammül edemiyor, başlangıçta her şeyin kesin şekilde belirlenmiş olmasını talep ediyor, en ufak bir aksaklıkta hemen arbede çıkarıyor, "Tatilim zehir oldu!" diyor. Tüketici şikâyetleri köşelerindeki en yaygın şikâyetlerden biri, tur veya otel şikâyetleridir.

Çünkü beklentiler çok yüksektir, turist adeta bir cennet hayali içindedir; tatile gittiği yerin onu yeniden inşa etmesini bekler, bambaşka ve taptaze bir insan olarak hayata devam edeceği vehmini taşır. Bu gerçekçi bir beklenti değil.

Biz, sadece bir mola veriyoruz. Kendimize biraz daha farklı bir şekilde bakmak için, hayatımızı biraz daha farklı bir biçimde yaşamak için bir mola. Bu es vermenin illa bütün sene boyunca borcunu ödeyeceğiniz çok pahalı bir şey olması da gerekmiyor. Muhakkak beş yıldızlı tatil köylerinde karınca sürüsü gibi açık büfenin etrafında çoğu sağlığa zararlı yemeklerden fazlaca tüketerek olması gerekmiyor. "Bu tatile çok para verdim, param heba olmasın," düşüncesiyle tabak üstüne tabak yiyerek restoran kısmında saatler geçirince üç beş kilo alıyorsunuz, sağlığınız bozuluyor ve tatilden yine huzursuz dönüyorsunuz. Bunun yerine bir dağ başına gidebilirsiniz, bir köye gidebilirsiniz, kafanızı dinleyeceğiniz, günlük hayatın stresinden uzaklaşabileceğiniz her yer bir

tatil imkânıdır. Veya şehrin içinde de parklar, mesire yerleri, koruluklar gibi bir sürü mekân var, bir tür oyuk gibi oralara kaçıp saklanabilirsiniz, kitabını alıp, bir ağacın altına uzanıp gündelik yaşamınızdan uzaklaşabilirsiniz, bu da bir tatildir.

Turistik Niyetler

Hacıların geçmişte dini saiklerle yaptığı şeyi, turist seküler bir ayin gibi tekrar ediyor. Gezip görme, dinsel ritüel yerine geçiyor, yüksek kültürün tapınaklarını ziyaret etmek seküler bir din olan yaşam sanatında yücelmeyi temin ediyor.

Turist tapınaklara gidiyor, onların resmini çekiyor, Süleymaniye'yi görüyor, Selimiye'yi görüyor, Tac Mahal'i görüyor, katedralleri geziyor, fakat tüm bunların içindeki ruhaniyete, maneviyata ortak olmuyor.

Sultanahmet'e giren bir turisti düşünün, hatlara, mihraba –işlemelere, bezemelere– bakıyor, fotoğraflarını çekiyor; o sırada ibadetini yapmak üzere huşu içinde Allah'a yönelen bir vatandaşı düşünün bir de. İkisi aynı mekânın içinde, ikisi de tamamen farklı niyetlerle bulunurlar orada.

Tatilden "Dönüşerek" Dönmek

Marcel Proust *"Gerçek keşif yolculuğu, yeni yerlere değil, yeni gözlere sahip olmak demektir,"* demiş. Gittiğiniz yer size yeni bir bakma, yeni bir görme biçimi, yeni bir bakış kazandırıyor mu? Seyahat biraz tevazu kazanmak, kültürlerin

ve insanların çeşitliliğini görmek için de iyi bir şeydir. Seyahat eden insan düşüncelerinde ve inançlarında kolayına radikalleşemez. Yine Proust'un bir sözüdür, *"Seyahat güzeldir, çünkü dünyanın çok büyük, bizimse dünyada işgal ettiğimiz yerin çok küçük olduğunu bize gösterir,"* der. Xavier de Maistre'nin yazdığı *Odamda Seyahat* diye bir kitapta, yazar bir ay boyunca 20 metrekarelik yatak odasından çıkmadan neler yaşadığını romanlaştırıyordu. Hakeza Heidegger Kara Ormanlardaki kulübesinde hayatından hoşnuttu. Herkes tatilinde gezmek zorunda değil. Ben de eğlence kültürüne kendimi kaptıramam ama yeni yerler görmek beni heyecanlandırıyor. Bir sırt çantasıyla dünyanın değişik yerlerini dolaşan, dolaşırken de sadece turizm maksatlı davranmayan, hayırlı işler yapan, yardım götüren, ömrünü neredeyse seyahat etmeye ve insanlara hizmet etmeye vakfetmiş çok değerli insanlar var, onlar için bunun bir boş vakit etkinliği yahut tatil olduğunu iddia edemeyiz.

Mahallelerin dışına çıkmak lazım. İnsanları kendi bağlamları içinde değerlendirdiğiniz zaman çok daha hoşgörülü, müsamahakâr olursunuz. Fanatik insanlar ne kadar farklı yerlerde bulunur, ne çok kadar düşünce çeşitliliğini, insan çeşitliliğini fark ederse o kadar iyileşir, hayatın göreceliliğini fark eder. İnsan dediğimiz varlığa o kadar kolay kıyamayacağımızı, derdine ve hikâyesine ortak olduğumuz insanı o kadar kolay hasım sayamayacağımızı anlar. Cenâb-ı Hakk'ın bizi seyahate, diğer kültürleri görmeye davet ederken bir yandan da bizim görüş alanımızı, ufkumuzu ve kalbimizi genişletmek için bunu istediğini düşünüyorum.

Daha genç yaşta seyahat etmenin bana kazandırdığı bir şey bu: Dünyanın çok farklı coğrafyalarından insanlarla karşılaşıp hikâyelerine ortak oluyorsunuz, onları kendi kurguladıkları biçimde, kendi gerçekliklerini onların ağzından dinleme imkânı buluyorsunuz ve önyargılarınız kırılıyor.

Kendi çitlerinizin dışında, rahatlık alanınızın dışında önyargılarınız kırılmaya başlıyor. Ama hep gettolaştığınız zaman, hep bir mahallenin içinde kalıp karşı mahalleye sövüp saydığımız, çürük yumurta attığımız zaman sadece kendimizi ululamış oluyoruz.

Önyargı da zihnin rutinidir, onu da kırmak gerekiyor.

Küçük oğlum seyahate çok meraklı bir çocuk, bana çekmiş bu yönden, çok küçük yaştan itibaren internetten yeni yerler keşfetmeye, oraları merak edip bilgi toplamaya, otantik orijinal lokantalar bulmaya, coğrafyalarla ilgili bilgi toplamaya başladı. Gittiği yerlerde, o seyyah ruhuyla birtakım şeyler deneyimlemeyi seviyor. Yemeklere çok dikkat ediyor. Çocuklardaki hayret duygusunu kamçılamak lazım. Çocukları o heyecan duygusuna, macera duygusuna, keşfetme duygusuna ortak etmek lazım, çünkü çocukların en sevdiği şeylerden bir tanesi keşfetmektir. Bir süredir yaz tatilleri çocukların günde 8-10 saat bilgisayar oyunlarına gömüldüğü, daha fazla teknoloji bağımlısı hale geldikleri zamanlardı. Pandemi sonrasında her günümüzün rutini bu olmakla kalmadı, süreler de uzadı maalesef. En azından buna imkânı olan ailelerin, çocuklarını daha tenha zamanlarda, tabiata, açık doğaya çıkarmaları, bu sürecin en az psikolojik ve fiziksel zararla atlatılabilmesi için dikkate alınması gereken bir tavsiye.

"Gündelik Hayatın Turistleştirilmesi"

Maxine Feifer, henüz 80'li yıllarda literatüre daha profesyonel ve oyunbaz tarzdaki "post-turist" kavramını kazandı-

ran yazar. Post-turistin üç özelliğine dikkat çekiyor Feifer: *"Birincisi, post-turist, turist bakışının tipik pek çok nesnesini görmek için evinden ayrılmak zorunda değildir; TV, video ve internet sayesinde her türlü nesneye uzun uzadıya bakmak, onları birbiriyle karşılaştırmak, bir bağlama yerleştirmek ve tekrar bakmak mümkündür artık. Kişi, kendisini gerçekten de oradaymış gibi hayal edebilir... İkincileyin post-turist seçeneklerin çoğalmasının yarattığı değişim ve zevkin farkındadır: 'Post-turist kâh kutsal bir şeye, kâh bilgilendirici (ufuk açıcı) bir şeye, kâh güzel (kişinin kendisini daha iyi hissetmesini sağlayacak) bir şeye, kâh farklı bir şeye (sıkıldığı için) bakmak ister. Yüksek kültürün kısıtlarından kurtulmuş olan post-turist, bir yandan da engel tanımaksızın haz ilkesinin peşinden koşar... Üçüncüleyin ve de en önemlisi, post-turist bir turist olduğunu, turizmin birçok metinden oluşan bir oyunlar dizisi olduğunu, tek ve otantik bir turist deneyiminin olmadığını bilir... Amansız bir gerçekçi olan post-turist, yabancılığından gömlek değiştirir gibi soyunamaz."* Bugün, Instagram özelinde temayüz eden, planlı programlı ve haz sunucusu bu post-turist bakışının küreselleşmesinden ötürü her türden yer kendisini turist bakışının bir nesnesi olarak, yani bir haz mekânı olarak kurguluyor.

Turistler için hazırlanmış nazar boncuklu ağaçları yahut rengârenk boyalı duvarları, tabureleri düşünün, tamamı pitoresk bir sahne inşa etmek için seferber edilen birörnek kitsch bezemeler hayatımızın bir parçası. Yalnızca insanların değil, mekânların da güzel poz vermeleri gerekiyor artık.

Fotoğraf, turizmin gelişmesinde can alıcı bir rol üstleniyor, John Urry fotoğrafın bu etkisini *"kodakizasyon"* şeklinde adlandırıyor. *"Spesifik/belirgin zaman mekânlarda vuku bulan 'turizm' yoktur artık, genel göstergeler ekonomisinde 'turizmin sonu diye adlandırdığım bir olgu söz konusudur... 'Memleketteyken' sergilenen davranışlar ile 'başka yerlerdeyken' sergilenen davranışlar arasındaki benzerlikler giderek artmaktadır,"* diyor gündelik hayatın turistleştirilmesini anlatırken.

Vakit Yok Güzel Şeylere

Zygmunt Bauman, kültür endüstrisinin, ideal hayatı müreffeh insanların bir kısmının yaşadığı şekilde tatil kıvamında bir hayat olarak kurguladığını, bize de Veblen'in *Aylak Sınıfı Teorisi* kitabında irdelediği insanların lüks ve refah dolu hayatını, adeta "doğru hayat budur" diye zerk ettiğini düşünüyordu. Normal hayatın iyi bir hayat olabilmesi için, sürekli bir tatil olması mı gerekiyor gerçekten? Yahut yaşamak için güç bela borçlanarak satın aldığımız bu tatil konforunu mu beklememiz gerekiyor? Yılgınlıktan ruhu solar insanların ve geç kalmıştır sevinç de. Behçet Necatigil'in, "Sevgilerde" şiirindeki gibi, gizli bahçemizde açan çiçekleri vermeye vaktimiz olmadığı için akıp giden bir ömürdür bu yaşadığımız.

"Sevgileri yarınlara bıraktınız
Çekingen, tutuk, saygılı.
Bütün yakınlarınız
Sizi yanlış tanıdı.

Bitmeyen işler yüzünden
(Siz böyle olsun istemezdiniz)
Bir bakış bile yeterken anlatmaya her şeyi
Kalbinizi dolduran duygular
Kalbinizde kaldı.

Siz geniş zamanlar umuyordunuz
Çirkindi dar vakitlerde bir sevgiyi söylemek.
Yılların telâşlarda bu kadar çabuk
Geçeceği aklınıza gelmezdi.

Gizli bahçenizde
Açan çiçekler vardı,
Gecelerde ve yalnız.
Vermeye az buldunuz
Yahut vaktiniz olmadı."



ERE AŞK GEREK EVVEL

“İyilikse muradın.
Kapıya vur.
Aşksa
Zaten açık!”

Tagore

“Aşk Cebrail’in nefesi, aşk Mustafa’nın kalbidir,
Aşk Allah’ın kelâmı, aşk Allah’ın Peygamberidir!”

Muhammed İkbal

Fazıl Hüsnü Dağlarca, insan yüreği için *"saklar çoğaltır seni/ şu küçücük nar/ bir tanesiydi sevmek/ şimdi bin tanesi var"* diyor. Âşık olmak, âşık olunan kişinin çağrıştırdığı, ışıklı billur sürahiler gibi yansıttığı dünyaları keşfe çıkmaktır. *"Ballar balını buldum kovanım yağma olsun!"* Bu yüzden, sevgiliyi bulmak için yeryüzü yolculuğuna çıkmıştı atamız Âdem ve Havva. *"Bir aşkta çoğu insan ebedi yurdunu arar. Ama başkaları, çok azı, ebedi yolculuğu,"* diyor Walter Benjamin. Öyle bir yolculuk ki orada kendinizle karşılaşırsınız, bugüne dek görmediğiniz kendinizle, halden hale kanatlanır, kılıktan kılığa girersiniz. *"Kâh çıkarım gökyüzüne seyrederim âlemi/ Kâh inerim yeryüzüne seyreder âlem beni."*

Aşk ve Sosyal Fayda

Interstellar filminden bir sahne, Doktor Brand, mekiğin pilotu Cooper'ı, sadece sevgisinin onu yönlendirmesini kanıt göstererek, sevdiği –belki de çoktan ölmüş olan– adamın bulunduğu gezegene gitmesi için ikna etmeye çalışıyor. Ona bir bilim insanı olduğunu hatırlatıyor Cooper "Evet sevginin bir anlamı var, sosyal fayda, toplumsal bağ kurma, çocuk

> *"Mutlu aşk yoktur ama aşksız mutluluk da yoktur."*
>
> **André Comte-Sponville**

> *"Tanrı, aşk ile ve aşk için yarattı. Tanrı aşktan gayrı hiçbir şey, aşka giden yoldan gayrı hiçbir yol yaratmadı. O, aşkın tüm şekillerini yarattı. O, tüm mesafeleri göze alan, yakınlık gözetmeyen aşka ehil varlıkları yarattı."*
>
> **Simone Weil**

yetiştirme," diyor. Genç kadın, başını sallayıp "Ölüp gitmiş insanları seviyoruz, sosyal fayda bunun neresinde?" diye cevap veriyor. Onu travmatik ve aynı anda inşa edici kılan, yaşamda kalmanın ötesinde onda insanı tekrar doğmaya zorlayan da içerdiği çelişkiler. *"Aşk bir imkân değildir, bizim inisiyatifimize bağlı değildir, bir temeli yoktur, bize aniden gelir ve bizi incitir,"* diyordu Levinas. Aşkın negatifliği işte bu incinmededir. İnsan, tüzüklerle çarpışa çarpışa şair olduğu kadar, zorunluluk ve menfaatlerle ve daha da önemlisi bizatihi sevdiğiyle biteviye sınır ilhakı ve ihlali yaşayarak aşkı okuyor, aşkı yazıyor. Kazancı Bedih'in okuduğu Âşık Şem'i gazelinde ne diyordu, *"Arayıp gezmektedir pervâne aşkın ateşi, Dosta can vermek murâdı, bilmez istiğnâ nedir?/ Takınıp zencîr-i aşkı, dîvâne oldunsa eğer, Halkı ta'ciz eyleyip, senden sana şekvâ nedir?"*

Sevgide faydayı aşan bir şey var. Sevgi zamanı ve mekânı aşabildiğini algılayabildiğimiz tek şeydir.

Mahcup Âşıklar

Âşık Veysel'e sormuşlar; "Üstad aşk nedir?" diye "İstersin, vermezler, aşk olur," demiş. Bu, çok da uzak olmayan bir tarihin aşk algısını gösteriyor bize. Mahcup kızlar, mahcup delikanlılar, sevip de söyleyemeyenler, konuşamayacağı kızlara âşık olan Anadolu delikanlıları şimdi de yaşıyorlar aramızda. Ah o Şarklılar! Ah o dile gelememiş aşklar! İmkânsız aşkların hâlâ müptelasıyız. Çünkü böyle bir platonik aşk hiçbir talepte bulunmaz, âşıktan da maşuktan da. Deneyim hayal kırıklığına uğratır; hayal asla. Kim hayalin etrafına çit çeke-

bilir? Âşık kişi, taşıdığı yara izlerinden gocunmaz. *"Ancak söylenmeyen aşk, aşktır!"* Reddedilme riskinin gerçekleşmesi âşığın hem dış dünyaya hem de kendi nefsine itimadını sarsar. Çünkü o aşk ilişkisi onun çok sevilip özlenebilir, biricik bir insan olduğu hissini yaşatmaktaydı. Mahcup delikanlı kızın kendini sevebilme ihtimalini sevmiştir ve hiç açılmamışsa hiç de reddedilmemiş olacaktır. İhtimal varsa ümit vardır. Sevmek derdi onu boğsa da diller lal olmuştur. Sonrasında evlenip barklansa bile o aşka sahip olduğu ve hiç yitirmediği avuntusuyla yaşayabilir. Bir psikiyatri uzmanı olarak beni görüşmelerimde en çok büyüleyen anlar, eski sevgilinin yıllar boyu saklanan hatıralarının, çok eski bir çeyizin ortaya serilmesi gibi, katman katman açıldığı anlardır. Hayat akmış gitmiş, herkes kendi yönünde ilerlemiş, torun torba sahibi olunmuştur ama o aşkın belleği hep diri kalmıştır.

Yeri geldiğinde iltica edilen bir sığınak gibi. Hayatın belalarından kaçıp da sığınılacak bir saçak altı olarak, o büyük ilk aşk.

İşin doğrusu, bizler sevgi ya da aşktan bahsettiğimizde hemen hemen hiçbir seferinde aynı şeyi konuşmayız. Tarih ve toplumsal kabuller çerçevesinde kavramın içeriği değiştiği gibi aynı toplumun ve aynı zamanın yerlisi insanlar bile başka başka aşklara inanır. Hatta o kadar aynı şey değildir ki, tek bir kişi olarak ben bile aşktan, sosyal psikolojinin konusu olarak bahsettiğimde kastettiğim, nesilleri yetiştirmeye ve birbirine bağlamaya yarayan faydacıl sevgidir; aile dinamikleri, bir bütün içinde vazifesini canıgönülden ifa eden bir çarkın, bir dişlinin sevecen gayretidir. Bir şair ve kalem ehli olarak, insanı tüm temellerine kadar kavuran ve tütmesine

izin vermeyen bir yıkımdan, mumdan gemiler içinde ateşten denizleri aşmaktan, çölde serabı kandırmaktan, dağlara taşın değil sözün gücüyle boyun eğdirmekten bahsederim. Bir fani ve mümin olarak ise, varlığımın koptuğu ulu bir bütünden, katışıp yücelmekten, öğrenemeyeceğimi anlamaktan, yaşıyorken de öldükten sonra da var olmaktan bahsederim; çoğunca ben de neyden bahsettiğimi bilmem, dilim mırıldandıkça bileceğimi umarak söylerim. Yazmak da zaten kendi kendine mırıldanıp durmaktır, yoldan geçmekte olan birileri sizi duyar ve kulak kesilir. Her şekilde hangi tarzından bahsedersem bahsedeyim, hep diğerlerinden de söz ederim.

Ere Aşk Gerek

Kelimenin durağan varlığı, bizi aynı manadan bahsettiğimiz yanılgısına sürüklüyor. Benim şahsi tercihim daima mistiklerin bütüncül nazariyesinden yana olmuştur. Bağlı olduğumuz köklü gelenek, –mollaların ve ulemanın abus çehresine karşın– aşkın varlığını ve zorunluluğunu temellendirirken, kâinatın aşk ile yaratıldığı, seyyarelerin ve yıldızların aşk ile döndüğü, insanın da küçük bir kâinat olması, tekmil tecelligâh olması hasebiyle, aşksız olamayacağını serdedegelmiş. Yunus, *"İşitin ey yarenler aşk bir güneşe benzer/ Aşkı olmayan kişi misali taşa benzer/ Taş gönülde ne biter dilinde ağu tüter/ Nice yumşak söylese sözü savaşa benzer"* dizeleriyle başladığı şiirini *"ere aşk gerek evvel"* diyerek bitiriyor. Ere aşk gerek çünkü erlik aşk meydanında belli olur. Yine bir modern dönem dervişimiz, Fethi Gemuhluoğlu, aşksız insanların, şevksiz insanların pazar insanı olmasından endişeleniyordu. "Sen hiç âşık oldun mu evladım?" diye soruyordu ilk kez karşılaştığı gençlere.

Aşkın, dünya ve *akl-ı meaş* (araçsal akıl) ile zehirlenmeye karşı bir savunma mekanizması olarak insanın hamuruna karıldığını düşünüyorum. *"Aşk bize ötekinin hakikatini*

Aşkın, kelime manasındaki (sarmaşık) çağrışımları ve semptomları göz önüne alındığında bir anomali, bir hastalık olarak nitelendirilmesi kaçınılmaz; tabii eğer insanı insan kılan tek şey akıl olsaydı.

keşfettirir," diyor Edgar Morin, *"Aşkın güzelliği, ötekinin hakikatinin kendine, kendi hakikatinin de ötekine nüfuz etmesidir; kendi hakikatini başkalıktan geçerek bulmaktır."* Romantik aşk, insandaki sevme potansiyelinden bağımsız bir şey değil. Sadece sevebilen insanlar âşık olabilir. Yoksa aşk, kendiliğin ideal nesnesine tapınmaya dönüşmüş bir öz narsisizm olup çıkar. Gerçek manada hastalık da aşkın bu türü.

Ufka Birlikte Bakmak

İnsani aşkın Saint-Exupéry tarafından dillendirilen şu tarifini çok seviyorum: *"Birbirinin gözlerinin içine kendinden geçmişçesine bakmak yerine, aynı omuz hizasında durarak, ufka birlikte bakmak."* Neden ufka birlikte bakmak? Çünkü birbirimizin gözünün içine bakarak birbirimizi yücelttiğimiz anlar sayılı. Aşkın bir ömrü var. Karşımızdaki insanı yüceltiyoruz, çünkü kendi nefsimizi de biraz yüceltmek istiyoruz. Ne kadar sevebilir insanlar beni? Yalnız ve terk edilmiş biri miyim dünyada, yoksa bir el uzanabilir mi bana? Olduğum gibi, değişmeye zorlanmadan sevilebilir miyim? Aşkın içinde uğuldayan sorular. Aşk paylaşabilmektir, yalnızca birbirimize duyduğumuz sevgiyi değil, insanlığa, âleme duyduğumuz sevgiyi de. Aynı güzelliği gördüğü zaman heyecanlanmak, iki tarafın da kuvvetli bir adalet duygusunu sahiplenmesi, ha-

yatla ilgili paylaşacak müştereklerinin varlığı, dünyayı daha güzel bir yer olarak bırakmak istemeleri, birbirlerine duydukları yoğun sevginin dışarıdaki insanlara da taşması.

> Aşkın bencil bir tarifini yaptığımız zaman, oradan insanlığa bir hayır gelmiyor. Aşkı, iki insanın birbirini yücelttiği tekil, sadece iki kişinin arasında geçen bir şey olarak tarif ettiğimiz zaman, bana göre o aşktan hayır sadır olmaz.

O aşkın güzelliğinden, o iki kişinin birbirine duyduğu sevgiden başka insanlara da pay düşmeli. Varlığa da pay düşmeli. Gençliğimde okuduğum *Gariplerin Kitabı*'nda "Tasavvuf nedir?" diye soruyordu efendisine genç sâlik. "Kâinattaki her şeye, böcüt böceğe bile şefkatle davranmaktır, sevgiyle davranmaktır," diye cevap veriyor mürşidi. Yani aşk gerçek anlamını, bizi sevgiyle doldurup, oradan başka oluş biçimlerine de –ağaca da, bitkiye de, yanımdaki insana da– taşırdığı zaman, benden öna bir akım geçtiği zaman, benim âşık olmamdan ona da bir güzellik bulaştığı zaman anlamını buluyor bence. Yoksa bir insan bir insanı sevebilir, yüceltebilir, bu tek başına bir anlam ifade etmiyor.

Sevmek Taşmaktır

Hangimizin dizleri beresizdir? Winnicott, bir makalesinde çocukların matematiksel yetenek tarzlarını anlatırken "kolayca bir'den başlayanlar" diye tanımlıyor bir algılama tipini. Bir'in bilgisi, hem varlığın hem de Ben'in bilgisine sıkı bağlarla raptedilmiş. Matematik için, *"Tanrı'nın ya-*

ratılışı konuştuğu lisanıdır," denir. İnsan kendisinin hangi kırıntısını bir başkasına verebilir ve yine de tam ve bütün olarak kalabilir? Birey, çok modern ve çok geç bir problemin ismi; modernliğe kadar içinde bulunduğumuz topluluğun ayrılmaz bir parçası olarak yaşıyorduk. Bağlı olduğu geniş bir anlam dünyası ile arasındaki göbek bağını koparmış, yapayalnız, zayıf ancak yine de muktedir olan canlıdır *birey*. İnsan-ı kâmil, eğer fenâfillaha ermiş, Allah'ta benliğini yitirmişse bir başka insana karşı aşk beslemesi mümkün müdür? Aynı soru, mesela hayatlarından, kendilerinden çok memnun, mutlu insanların âşık olma ihtiyacı hissedip hissetmeyeceği hususu için de ele alınabilir. Bazen sorular yanlıştır; kemale ermiş insana dair bu tedainin bir kusur içerdiğini düşünüyorum. Böyle bir insan, kendi benliğini Allah ile dolduran insan değildir; onu Allah'ın varlığı karşısında un ufak etmiş, yele vermiş insandır. Ancak bu hal de sürekli değil; insan olarak böyle bir mertebeye ulaşabilmek bazıları için mümkünse bile orada tutunmak mahlûkatın harcı değil. İnsan olarak yaşamak, dünyanın kirine pasına bata çıka devam etmek zorundayız. İnsanın, sevmeden aşkınlaşma imkânı yok. Sevmek bizim kendimizden taşmaya, genişlemeye dair tek pratiğimiz. Evvelemirde, yolu aşka düşmemiş, o menzilde harap olmamış bir insan, kemale de eremez; geçici bir hal bile olsa bu vecd hali, onu öncelikle insandan bilir. Bu yüzden, kendini kendiyle dopdolu olarak hisseden sözüm ona mutlu insanlar, talihsizlerdir.

Lacan'da Aşk

Jacques Lacan'ın aşk tarifi, insandaki bu tasarlanmış boşluğu en iyi formüle eden ifadelerden biri bence: *"Tanımadığımız birine sahip olmadığımız bir şeyi vermek"* diyor aşk için. Şairane! *"Kendimizde bir şeyin kayıp olduğunu, eksik bir varlık olduğumuzu, tüm varlığımızla bir şeyi is-*

tediğimizi beyan ederiz. Böyle olduğu halde partnerimize varlık ve tamlık hissi vermeyi başarırız. Aslında ona sahip olmadığımız şeyi hediye ederiz. Daha doğrusu, bizde eksik olan şeyi bir başka şeye çevirir, o kişinin buna iyi bakmasını isteriz... 'Seni seviyorum' demek 'Ben eksiğim ve sen benim eksiğime sesleniyorsun' demektir." Susi Ferrarello'nun yorumunu izlersek: Sevgilinin hayatı, kendi eksik yanlarımız üzerinde çalışmak, kusurlarımızın üstesinden gelmek ve sonunda bir olmak için önümüzde bir model olarak durur. Birine olan sevgimizi ifade etmek bizi savunmasız kılar çünkü "seni seviyorum" diyerek, hâlâ eksik olduğumuzu söyleriz: Henüz tam değilim, sana duyduğum aşkla tamamlanacağım. Bu nedenle, sevgilime bende olmayan bir şeyi vermeye çalışırım. Aşk, kendi sınırlarımı algılamamda, kendisinden bir şeyler öğrenmek istediğim kişiyi, olmadığım biri olarak etkilemeye çalıştığım bir oyuna dönüşür. Aşkta, bende olmayan şeyi veririm çünkü böylece sınırlarımı aşacağıma ve bir bütün olacağıma dair kendimi kandırırım. Aslında, aşk bahanesiyle, kendimiz ve kendi iyilik halimiz için üzerimize düşen sorumluluğu sıklıkla göz ardı ederiz ve sevdiğimiz kişinin asıl doğasını ve var olan ihtiyaçlarını görmezden geliriz. Dolayısıyla, kendimizden ve sevgiliden daha da uzaklaşırız. Kendini feda ederek kurulan bu karmaşık ilişki dinamiğinde, partnerimizi memnun etmek için gerçek arzularımızdan uzaklaşırız. Sevgilimiz, bizim yansıtmalarımızın bir göstergesi haline gelir. Buna binaen, Lacan'ın

Âşık olmakla bütünlenmeyiz, ama bütün olmayı ima eden bir istikamet kazanırız. Kendi eksikliklerimizi tamamlayan kişilere âşık oluruz.

ünlü cümlesi şöyle devam eder: *"Aşk, bizde olmayan bir şeyi, onu bizden talep etmeyen birine vermektir."*

Aşk bazen birbirimizi göremediğimiz bir kafes haline de gelebilir, bir görünmezlik kafesi. Bu acı verici kafeste, Sokrates'in dediği gibi, mahkûm "kendi esaretinin suç ortağıdır." Bu, bizim kendi ruhumuzun kafesidir.

Her bir yanında, kendi sınırlarımızın ve ihtiyaçlarımızın utancı ile karşılaşıyoruz. Aşktaki hayal kırıklığı bize sınırlarımızı gösteriyor. Sevgilide bizi rahatsız eden şey, onunla ilgili değilse de kendimizle ilgili çok şey ifade eder. Sağlıklı aşk, kişinin kendi gerçekliğiyle kurduğu bağın ardından sevdiği kişilerin gerçekliğiyle de yakın bir ilişki kurmasıyla mümkün hale gelir. *"Çift bir hakikat yeridir,"* demişti Andre Comte-Sponville, bedenlerin ve ruhların yakınlığında bir insanı gerçekten tanımaya olanak verir. *Gerçek aşk, ötekinin hakikatini sevmektir.* Zira bir imgeyi, soluk bir kadın yüzünü bir âşığın kalbine daldırdığınızda o bambaşka bir şey olur, ışıl ışıl ışıldar. Ama aşkın hakikati, sevdiğinde kusursuzluklar bulan bir simyanın ötesine sarkar; onu olmadığı kişi değil, olduğu kişi için sever.

Aşk Çiledir

Aşk benliği geri çekmek mi, yoksa benliği taşırmak ve coşturmak mı? Benliği sevdiğimizin benliği içinde eritmek mi, iki benliğin bir kapta eriyip bambaşka bir şey olması mı? Yoksa bizim benliğimizin onun benliğini ezmesi ve yok etmesi mi? Günümüzde aşk tarifinin içine sığıştırılan şeyler daha ziyade insanın kendi ihtiyaçlarının kutsanması. "Önce

ben! Sen beni doyur, sonra ben de seni doyurayım. Önce sen benim ne kadar sevilebilir bir varlık olduğumu bana göster, beni kutsa, beni yücelt, ben de seni yücelteyim." Burada arızalı bir taraf var: Aşkı, sevgiyi kendi ihtiyaçlarımızı öne alarak tanımlıyoruz ve o ihtiyaçlar karşılanmaz olduğunda da sevginin biletini kesiveriyoruz. Aşk bitti, yapı paydos. İnsanın *olgun aşk* diye nitelendirebileceğimiz bir aşk yaşaması fedakârlıkla kaimdir; kendisinden verebilmesiyle, kendinden vazgeçebilmesiyle kaimdir. Aşk, benliğimizin bir başka insanın benliğinin içinde yitip gitmesi fakat bir yandan da özleyişle beraber harlı tutulan bir hal. Doğu metinlerine baktığınız zaman aşkta hep bir varlık çabası, kendinden geçme çabası vardır. Mecnun, çöllere düşer, bir çaba harcar Leyla'yı görmek, ona ulaşmak için. Ferhat dağları deler. *"Aşk derdiyle hoşum."* Aşkı bir çile bilip o çilede olgunlaşmak, yanmak vardır. *"Hamdım, piştim, oldum"* diyor Hz. Mevlâna. Modern aşk tanımında bu çileye, fedakârlığa talip olma hali yok. Hızlı, çabuk elde etme ve birbirini doyurma, birbirini yüceltme hali var. Adeta şunu söylemiş oluyoruz sevdiğimizi zannettiğimiz kişiye "Seni bak ne kadar seviyorum, çünkü senin tarafından sevilmek ve biricik bulunmak istiyorum. Seni yüceltiyorum çünkü seni yücelttiğim kadar senin de beni yüceltmeni ve benim sevilme arzumu gidermeni bekliyorum." Bu, bir nebzeye kadar aşkın psikolojisinde geçerli olabilir ama o benden yüz çevirdiğinde

Hep bir gayret vardır, bir oluş vardır. Bir bakışla âşık olup ondan sonra gözün kışkırttığı o tensel yakınlaşmayı arayış yoktur. Hak ediş vardır, çaba harcayış vardır.

veya o benim arzularımı tatmin etmediğinde, o benim sevilme arzuma istediğim şekilde karşılık vermediğinde de o aşk devam ediyorsa, işte o zaman ben ona aşk derim. Fedakârlık, bekleyiş, özleyiş ve ayrılığa tahammül varsa.

Narsistik Şiddet ve Aşk

Ham adamın biri çıkıp, "Çok sevdim, ya benimsin ya kara toprağın!" diyor, zulmediyor, şiddet uyguluyor. Hayır, bunu kimse yutmaz. Sen onu sevmedin, sen sadece kendini sevdin, kendi ihtiyaçlarını sevdin. Sevdiğini sandığın kişi tarafından çılgınca sevilme arzunu sevdin. Buna ancak narsistik sahte sevgi diyebiliriz; sadece onun tarafından sevilmeyi arzulamıyor, aynı zamanda onu kendisine tâbi kılmayı, ona boyun eğdirmeyi de çılgınca arzuluyor. Sevdiğini sandığı kişi, narsistik psikopat için sadece kendisinin ihtiyaçlarını karşılayacak bir nesnedir; seçme şansı verilmemiş, özgürlüğü tanınmamış bir alt-insandır. Kişilik bozukluğu olan bireylerde bu tarz narsistik *sözde* aşkları sıklıkla görüyoruz.

Çok yanılsamalı bir alan bu, sevilme ihtiyacı aşk kisvesinde gizlenebiliyor.

İkiden Bir Olmak

İnsanın eksik bir canlı oluşu fikri yeni değil. Klasik kozmolojinin temel meselelerinden biri, evrenin aslının birlik mi yoksa çokluk mu olduğu sorusuydu. Aynı bilinmezlik insana da yansıtıldı: İnsan bire mi yaslanır, çoğa mı? Bugün insanın parçalanmış ve tekrar tekrar parçalanmış olduğunu, insanın habire patlak veren bir bileşim olduğunu söylüyoruz ağız birliğiyle. Ama her çokluk, her parçalı olma hali, bir menşe

ve bir gaye olarak birliğin meselidir. Platon bunu *Şölen*'de, aşkın doğasından bahsederek *"ikiden bir olmak"* diye tarif ediyor. Sokrates'in ağzından, *insanın zaten sahip olduğu bir şeye ihtiyaç duyamayacağına göre, aşk'ın kişide eksik olana duyulan bir meyil olduğunu* söyler Platon; *"Tanrıların bile boyun eğdiği bir ihtiyaç."* Burada dikkat edilmesi gereken şey, bizim bugün *kavramlar ve ilkeler* olarak tartıştığımız şeylerin mitolojik söylemde *tanrılar* imgesiyle ifade edilegeldiğidir. Nitekim Sokrates'in saygı duyduğu Diotima adlı kadın ona, "Aşk ne tanrıdır, ne de ölümlüdür," dediğinde Sokrates şaşırır, "Nedir öyleyse?" Diotima'nın cevabı "O, ulu bir cindir."

Biliyoruz, Doğu edebiyatında da âşık'a "cinlenmiş" manasında mecnun denir. Aşk, insan ve Tanrı arasında, onları birbirine tanıştıran, birbirine taşıyan ve aradaki boşluğu doldurarak evreni tamamlayan şeydir.

Hayâli'nin kavlince *"Cûylar çün erdiler deryâya hâmûş oldular."* Her ulu ve azim şey hakkında olduğu gibi bilenler söylemez, söyleyen bilmez. Aşk bizi sözcüklerin ötesine iter; aşk hakkında konuşmaya çabaladığımız her defasında sözcükleri el yordamıyla karanlık kuytularda ararız ama kelimeler tası tarağı toplar ve sırra kadem basar. Sözcükler, aklın araçlarıdır; kalbinkiler ise düşler ve imgeler. Zaten, *"kalbin kendi aklı vardır."*

Zaman Durduğunda

Aşkı nasıl sezeceğiz, âşığı nereden tanıyacağız? Âşığı zamanın dur(dur)masından anlarız, yaşadığı vecd ve istiğrak

halinden anlarız. Mistik tecrübe ve vecd halinde olduğu gibi zamanın askıya alındığı anlar vardır, zaman akmıyor gibi gelir.

Âşık olduğumuzda da zaman akmaz, hayat orada donmuş kalmıştır adeta ve biz tüm ruhumuzla o güzelliği tecrübe ederiz. Bir tür delilik halini andırır. Güzel bir delilik.

Aşktaki bu norm dışılık, cinlenme haline dikkat çeken bir başka düşünür de Nietzsche'dir. *"Doğrudur: hayatı seviyoruz; hayata değil, sevmeye alışık olduğumuz için. Sevgide hep biraz da delilik -cünun- vardır,"* diyor. Deliliğin tanımını "normal" kabul ettiğimiz, hiç kimse olmayan o "herkes"e göre yapıyoruz. Sevme kapasitesi geniş insanların aşkı, toplumun kınamasını, itibar kaybını, naifliği de sineye çekebiliyor. İster geleneksel olsun ister modern veya postmodern, tüm toplumların nezdinde *norm olarak* sevilmenin de bir adabı olduğu kabulü vardır. İstisnalar bile kaideyi berkitmek için kullanılır çünkü. *"Benim aşkım uymaz öyle her saza"* diyordu Sezai Karakoç.

Mecnun Kime Derler?

Halk arasında hep Mecnun'un aşkı dildedir, Fuzûlî'nin şu beytine rağmen, Leyla'ya dair bir ilgimiz yok: *"Mecnûn'dan idi cünûnu efzûn/ Leylî diyene der idi Mecnûn."* Leyla'nın çılgınlığı Mecnun'dan fazla idi, Leyla diye seslenene "Ben Mecnunum," derdi. Anlaşılan o ki Leyla da mecnundu. *"Olmam olur olmaz ile demsâz/ Başım kesilirse söylemem râz."* Sevdiğini diyemediği için sevmek derdi Leyla'yı boğar. Nitekim ölümü de Mecnun'dan öncedir hikâyede. Oysa aşkı

Leyla, Mecnun'un naifliğinden farklı olarak ser verse de sır vermeyecek dirayete sahip bir karakter. Bu açıdan Mecnun'dan daha bahtsız çünkü Mecnun'un sahip olduğu dile getirebilmenin iyileştirici, denge kuran devasına sahip değil.

"varoluşun muharrik gücü" kabul ettiğimizde, insan aklı-bilgisi-göreneği norm dışı, komik, sakil ve istisna kalır. Yine Fuzûlî'nin beyti ile *"Işk imiş her ne var âlemde. İlm bir kıyl u kâl imiş ancak."*

Öteki Yarıyı Özlemek

Antik Yunan'ın aşk konusunda bize bıraktığı bir başka miras da aşk'ın insanın sakatlanmışlığının, yarım bırakılmışlığının bir semptomu olduğu fikri. Sevdiğine kavuşmak, onunla bir olmak ve onun içinde adeta erimek ister âşık. Platon, her birimizin bir bütün insanın yarısı olarak bizden koparılmış o diğer yarımızın arayışı içinde olduğumuzu belirterek *"Her biri diğer yarısının hasreti içindeydi; bu yüzden, birlikte tekrar büyüyebilmek için birbirlerini sarıp sarmalarlardı,"* diyor. Günümüzün ruh eşi, romantik aşk anlayışını besleyen de en kökendeki bu sürüp giden inancımız. Peki, "Âşıka Leyla mı yok?" sözü nereden, nasıl söylenebildi o halde?

Erich Fromm'un sevgi kuramı meşhurdur: *"Sevginin içermiş olduğu temel olumlu tavır, sevilen insanın, belli başlı insani niteliklerin simgesi olması dolayısıyla ona doğru yönelmiştir. Bir kişiye duyulan sevgi, insana duyulan sevginin*

var olmasını gerektirir. William James'in deyişiyle, bir insanın kendi ailesini sevip de 'yabancılar' karşısında duygusuz kalmasına yol açan bir çeşit 'işbölümü', temel bir sevme yeteneksizliğinin belirtisidir. İnsan sevgisi, sık sık sanıldığı gibi, özel bir kişiye duyulan sevgiden sonra gelen bir soyutlama değil, aslında belirli kişileri sevmekle kazanılmasına rağmen, tek bir kişiyi sevmenin ön şartıdır... Bir insanda yaratıcı bir şekilde sevme yeteneği varsa, o insan kendini de sever; yalnızca başkalarını sevebiliyorsa, hiç sevemiyor demektir."

İlahi ve insani aşkın klasik metinlerinden biri olan *Abelard ve Heloise* ise aynı meramı, ifadeyi tersyüz ederek söylüyor; *"Sevgi verdiklerimizde değil, alabilme yeteneğimizde gizlidir. Güvenimizle büyür; oysa kendi gerçeğimize güvenmiyorsak güvenemeyiz kimselere,"* diye yazıyor mektubunda Heloise. Sevgide verebilme kudretimiz, sevgiyi kabul edebilme yeteneğimiz tarafından şekillenir. Seven de kendini sevilmeye layık görecek, kendini aziz bilen sevgisinde de cömert olacaktır. Fuzûlî'nin kavlince *"Ben âşıkam, hemîşe sözüm âşıkanedir."*

Aşk ve Bağlanma

Aşkın, bağlanmakla ilgisi olduğunu biliyoruz. Âşık olduğumuz insanla yürüttüğümüz ilişki biçimi, ilk çocukluğumuzdaki bağlanma biçimimizi taklit ediyor çoğunca. Anne babalarımıza bağlanma biçimlerimiz de nasıl âşık olduğumuz konusunda çok tayin edici olabiliyor. Çocukluğumuzda, yetişme dönemlerimizde ebeveynlerimizle ya güvenli bir bağlanma geliştiririz ya da daha endişeli kaçıngan bağlanmalar geliştiririz. Ebeveynlerimiz bizim ihtiyaçlarımız belirdiğinde –karnımız acıktığında, huzursuz olduğumuzda, gazımız geldiğinde– yanımızda bitip bizi hemen teselli ede-

biliyorlar mı, bize ihtimam ve bakım verebiliyorlar mı? Vermiş iseler eğer, biz onları her zaman arkamızda hissediyoruz ve dünyayı da güvenilecek bir yer olarak görüyoruz. İnsanları da güvenilecek varlıklar olarak algılıyoruz. Ve dünyaya daha emin adımlarla ayak basıyoruz.

Ama bunun tam tersi olmuşsa, ihtiyaçlarımıza bazen cevap verilmiş bazen verilmemiş veya hiç cevap verilmemişse, hiç "görülmemişsek" hayatın içinde, o zaman daha endişeli bir şekilde ebeveynlerimize bağlanıyoruz ve hayatta da sıklıkla tedirgin adımlar atıyoruz. Bu motif, aşk ilişkilerimize de yansıyor.

Hayatta arkalanmış, sırtı sağlam hisseden çocuklar, aşk ilişkisinde de karşısındaki insana daha kolay güven duyuyorlar. Sevdiklerinden bir kötülük beklemiyorlar, terk edilmeyi hemen ihtimal dahilinde görmüyorlar. Ama bir insan daha endişeli bir şekilde hayata başlamışsa, karşısındaki insanın her an kendisini incitebileceği ön bilgisiyle bir ilişkiye başlıyor ve bu da zaman içinde ilişkiyi çok yıpratan bir hüviyete bürünebiliyor. Tutkulu bir aşk, yeri geldiğinde bir sürü şüphe ve kuşkunun izhar edilip ortaya çıkmasıyla, iki tarafın da giderek birbirini hırpaladığı, birbirini görmezden geldiği, birbirini suçladığı bir girdaba dönüşebiliyor. Bir insan, karşısındaki insanı içindeki bu boşluğa bir tıkaç olarak kullanıyorsa, o gittiğinde o boşluğu doldurmanın bir yolunu bulamadığı için büyük bir öfkeye kapılabiliyor. Ama hayatta başka tıkaçlarınız da olmalı. Sevdiklerimiz veya eşlerimiz, bizim ebeveynlerimiz değil.

Aşk ve Tevazu

Batı dillerinde müştereken kullanılan temel iki yardımcı fiil, varlığın göstereni kabul edilir; "olmak" ve "sahip olmak" fiilleri (be/have, sein/haben, être/avoir). Sevgi ise bir gösteren değildir, varlığın-vücudun bir kipidir, onun kendine ait başka yardımcı filleri vardır; birlikte olmak ve ait olmak. Freud'un ifadesiyle, *"Seven insan kibrini kırar, alçakgönüllü olur. Seven insan, narsistliğinin bir parçasını, tabiri caizse, sevdiğine rehin olarak bırakır."* Cibran'ın sevenlere şu tavsiyesi nasıl da yerindedir: *"Hep yan yana olun, ama birbirinize fazla sokulmayın, Çünkü tapınağı taşıyan sütunlar da ayrıdır, çünkü bir selvi ile bir meşe birbirinin gölgesinde yetişmez."*

İlahi rüzgârın sevenler arasında dolanmasından çıkan müzik aynı, ama nağmeleri çıkaran teller birbirinden ayrıdır. Yine de teller birlikte ve birbirine nispetle var olurlar.

"Birbirini tamamlayan, birbirini sınırlayan ve birbiri önünde eğilen iki yalnızlık" der Rilke.

Doğu şiiri tasavvuf kaynaklı, çok daha ince bir bakış, bir derinlik barındırıyor aşka dair. Platonik ya da romantik aşkın tezahürü bu bakışa renk katmış olsa da, tevhid inancı, kesretteki vahdet düşüncesi, âşıkı ve maşuku bir denklemin iki ayrı türden unsuru kabul etmez. Onlar birbirine boy veren türdeş varlıklardır. *"Aşk odu evvel düşer maşuka, andan âşıka,/ Şem'i gör kim, yanmadan yandırmadı pervâneyi."* Pervaneyi yakan, mum değildir; aynı ateş mumu da, pervaneyi de yakar. Şirazlı Hâfız bir ulu cine seslendiğinin gayet farkındadır *"Ey aşk! Ateştir senin nesebin, niteliğin*

dumandır kaynağın ise rüzgâr, su tufana dönüştü toprak da küle, senin kokunla ateş rüzgâra karıştı (...) sadece sen kalacaksın, biz hepimiz gidince." Doğuda aşk icat edilmez, o zaten vardır, insan kimde bulduysa bu tuhfeyi, kendini ona katar.

Aşina Olanı Sevmek

Hakikaten de tuhfedir. Aşk'ın mekanizmasına dair Batılı birçok düşünürce dile getirilen bir kurama göre, insanlar kendilerine hem topografik anlamda yakın olan, hem de kültürel, fiziksel ve karakter açısından benzeyen civarlarındaki kişilere âşık olma eğilimindedir. Bizden çok farklı ya da bize çok zıt insanlara âşık olma ihtimali hiç yok değilse de bu aşkın uzun ve istikrarlı bir ilişkiyi besleyebilmesi, imkânsıza yakın bir olasılıktır. Bu, bir ölçüde ve temelde doğru bir kavrayıştır. Bizler kendi gerçekliğimizi andıran insanlara karşı yakınlık hissederiz; ancak esasında "gerçek", yani insanın kendi hakikati, muhayyile ile ilgili bir meseledir. *"Aradığım yerlere benzeyiş buldum sende,"* diyordu Sabahattin Ali. Mevcut olan müesses bir realiteye değil ancak en derinimizdeki saklı, özlenen o gerçeğe aşina bulduğumuz insanlar, içinde beraber yaşadığımız bu dünya için biraz tuhaf gelirler bize.

Tanpınar'da Aşk

Tanpınar, benzerini asla dile getiremeyeceğimiz cümlelerle ne de şairane anlatır. Buraya bir kutucuk halinde şu dil şölenini yerleştiriyoruz. Aşka dair, aşkla yazılmış satırlar:

"Aşk psikolojisinin en dikkate değer taraflarından biri de mevzuunu tanımadan başlamasıdır; onun için her aşk, devamı boyunca bir yığın lezzetli keşifler silsilesi olur. Gülerken,

konuşurken, hiddet veya hüzünde bu küçücük insan vücudu daima bizim için yenidir ve her kımıldanışında, kâinatla her temasında yepyeni hayranlık imkân ve vesileleri verir. Bugün onun ellerinin istisnaî güzelliğini daha yeni fark ederiz, yarın boynunun muztarip melek inhinasını şimdiye kadar görmediğimize şaşarız, bir başka zaman küçük bir yolcu arabasının ayaklarımızın ucuna düşen aynadan süsünde, yalnız bir ucundan gördüğümüz dudak ve çenesinde, bütün bir sanat eseri güzelliğini ve uzaklığını bularak kendimizi körlükle itham ederiz. Bir başka vakit, gözlerinin rengi ve alnının biçimi, bakış tarzı bizi imkânsız ve sırrı meçhul hazlar içinde bırakır. Hülâsa, bir yıldız kasırgasında ve büyülü bir terkip halinde tanıdığımız ve sevdiğimiz mahlûku, yavaş yavaş çok şaşırtıcı bir coğrafya gibi keşfederiz... Benim için her zaman yenisin ve yenileşmenin sırrına sahipsin; bununla beraber seni teşkil eden zerre ve unsurların hiçbirine yabancı değilim! Öyle ki seni ta ezelden beri tanıdığımı, güzelliğini yapan mucizeli şeylerin iştiyakını, farkına varmadan sayısız bir zaman içinde çektiğimi sanıyorum. Onlar bütün tekevvün boyunca benim kısa lezzetlerim ve uzun hasretlerim olmuşlardı. Şimdi onların hepsini sende, senin tılsımlı terkibinde teker teker buldukça şaşırıyorum. Bana gelmeden evvel neredeydin? Bütün bu mükemmel şeyler, bu emsalsiz güzellikler ve mukavemet edilmez câzibeler parça parça hangi yıldızlarda dinleniyordu? Çünkü sende onların hepsinden ve esrarengiz hasiyetlerinden bir şeyler var, dalgın ve etrafına yabancı anlarında onlara doğru uzaklaştığını, onların hülyasına büründüğünü o kadar çok sezdim ki... Söyle, seni ilk aramaya başladığım andan bugüne kadar eşyanın tenevvüünde geçirdiğin tecrübeleri anlat! Hangi zengin ve esrarlı madenlerde, hangi nâdir hassalı ve acaip pırıltılı taşlarda uyudun?"

Derin ve Dalgın Bakış

Aşk gerçekten de ruhun görülmeyen şeylere derinden dalmış bakışıdır. Bu, insanların dünyasında hafiften tökezleyen, biraz acemi, kendine örtünmüş, yüreğimizin çizgilerini taşıyan bu kişinin kendi dünyasındaki zarafeti dikkatimizi celbeder. Her aşkın başlangıcı böyle bir *"başka dünyanın zarafeti"* hayalidir. Yanlış anlaşılmasın, bizi etkileyen insanlar acayip, sakar, beceriksiz vs. hakir gördüğümüz insanlar değildir. Bilakis yetkinliğini ve güzelliğini gördüğümüz insanlardan büyülenir, onlara güvenip bağlanırız. Ancak bu güzellikte bir küçük kusur, o yetkinliği daha da belirgin kılan kendine özgü bir yeteneksizlik, o kişiyi dokunulabilir ve gerçek bir insan kılar bizim için. *"'Resmi güzeller', kişinin sadece bir anlığına ve belirli bir uzaklıktan baktığı ilgi çekici şeyler, kamusal anıtlardır. Kişi onların karşısında kendisini bir turist gibi hisseder, fakat bir âşık gibi değil,"* diyordu Ortega y Gasset. Sadece âşık olunan kişinin onu farklı kılan bu kusuruna âşık olunmuyor; bazen de ortam dolayısıyla âşık olabilir ya da âşık hissedebilir insanlar kendilerini. Kokuları, renkleriyle gönül çelen bir bahçede kalbinizi hızla çarptıran o şeyin aşk olduğu yanılgısına kapılmışsınızdır. Veya sizi çarpan bir korku, tehlike sonrasında. Sonrasında her defa, aynı çarpıntıyı aşkınıza bir belirti sayarsınız. Şiddet mağdurlarının bir kısmı, özellikle bu tür bir yanılsama içinde olurlar sıklıkla.

Sen ve Ben

"İnsan, kişisel ilişkilerle insanlığını kazanır. 'Sen', insana, onun bir 'ben' olduğunu, sadece bu ilişkilerle hatırlatır. Bütün evren içerisinde hiçbir doğal nesne, bunu ona veremez... Evrenle olan ilişkisinde insan, tasavvur edilebilir herhangi bir sınırı aşabilir ancak insanın belirli bir sınırı

olduğu için, diğer insanlarla olan ilişkilerinde de bir sınırı vardır. Bunlardan bir diğeri olan 'sen', aşılamayan, etiketlenemeyen ya da kullanılamayan bir kale gibidir. Bunları yapmaya çalışan bir kişi, kendisini yok eder. 'Sen', kendi varlığıyla bir 'ben' için bir 'sen'; kendisi için ise, bir 'ben' olarak kabul görmek ister," diyor Paul Tillich *Aşk, Güç ve Adalet* isimli eserinde. İnsan oluruz, doğuştan getirdiğimiz cevheri bir kuyumcu gibi işleyerek. İnsanlığa ait haysiyet ve haklarla doğarız, ama insana dair mümeyyiz vasıfları edinebilmek için Ben-Sen ilişkisini başarıyla kurabilmiş olmamız veya bunun eksikliği halinde insan ruhunu zihinselleştirebilecek, onu anlayabilecek yeteneğe sahip bulunmamız gerekir.

Ben olmayan ve O olmayan bir başkası, beni yörüngesinde tutarak savrulup gitmemi engelleyen bir başkası, beni bana gösteren bir başkası, bana temas ettikçe şefkatle aşındıran, yontan ve cilalayan bir başkası: Bu kişi Sen'dir.

Aynalarla ve yankılanan seslerle dolu salonlardaki yapayalnız insanın, kendiliğinden ve herkesliğinden kurtularak bambaşka biri, bir Ben olması tek bir şekilde başarılabilir; uzatılan ele, dışarıdan bir başkasının eline uzanarak karşılık vermekle. *"Sevgi, diğer insanın bireyselliğinin ve ruhunun gizli imzasını gerçekten okuyabilecek tek ışıktır. Bu dünyada, yalnızca sevginin okuma yazması vardır,"* demişti John O'Donohue da.

Doğum Sancısı Olarak Aşk

Aşk, varlığımızın doğum sancısıdır. Sen'in ruhu üflendiğinde cenine dönüşürüz, acıyla yeniden doğuruluruz. Aşkın

insanın ölümlülüğüyle sıkı bağı da buradan doğar, artma ve genişleme arzusunun iki tezahüründen biri olan *eros* yani ruhumuzdaki yaşatma ve yaratma kudreti, hem kendimize hem de dünyaya açıkça tehdit oluşturan diğerine, ölüm güdüsüne karşı çarpışa çarpışa insanlığımızı kazandırır bize. Diğer benzerleri olan inanç, sanat ve felsefe gibi. Bunların tamamı aşkla beraber bize hem yaşamı hem de ölümü munis kılan insani yöntemlerdir. Peyami Safa, *Biz İnsanlar* eserinde *"Ve aşk, bir kadına veya herhangi bir mevzua aşk, nasıl, o şekiller serisi içinde bir tekini almak ve içini muhayyilemizle doldurmak yahut onun dolu içini nasıl derinden derine anlamak ihtirasıdır; yahut aşk, nasıl boş kalan içimizi diğer bir boşla doldurmak veya nasıl, dolu içimizi başka bir dolu ile karıştırmak ihtiyacıdır,"* demişti. Sevgi, insanı can havliyle kendi dışına atar ve onu sevdiğinde yeniden oluşturur. Hiç ölmeyecek canlılar olsaydık, tutkulu biçimde sevme yetisine asla sahip olamazdık. Ölümlülük duygusu yalnızca aşkı zenginleştirmekle kalmaz, aşk bizatihi maddesini bu duygudan dokur.

Cibran'da Aşk: Tanrı Benim İçimde

Halil Cibran ne güzel bahseder aşktan:

"Çünkü aşk, hem başınıza taç koyar, hem çarmıha çeker sizi; Çünkü aşk, hem besler, suvarır, büyütür, hem dallarınızı budar sizin. Çünkü aşk, hem en tepelere tırmanır ve okşar, gün ışığında titreyen en körpe dallarınızı orda, hem köklerinize kadar iner ve çekip çıkarır, toprağa tutunan köklerinizi. Aşk, mısır demeti gibi toplar kucağında sizi. Taneleriniz çıkarmak için, harmanda döver sizi; Kabuğunuzdan ayırmak için, elekten geçirir, savurur sizi; öğütür ak pak un oluncaya kadar. Yoğurur bir kıvam buluncaya kadar. Ve sonra kutlu ateşine sokar sizi, közlenmiş ateşine sokar. Tanrı'nın büyük

şenliği için kutsanmış ekmek olasınız diye... Aşk, bütün bunları yapar, yapar ki size, kendi kalbinizin sırlarını öğrenebilesiniz. Ve bu bilgiye, başka sırlar da ekleyebilesiniz. Büyük Hayat'a dair, hayatın kalbine dair, ruhuna dair, künhüne dair. Ama, korkularınızın içinde, sadece aşkın vaat ettiği huzuru ve hazzı arıyorsanız, o zaman sizin için iyi olan, çıplaklığınızı örtmeniz ve geçip gitmeniz olacaktır, harman yerinden, aşkın. Geçip gitmeniz, mevsimsiz bir başka dünyaya... Öyle bir dünya ki, orada gülersiniz, gülersiniz, ama sizin kendi gülmeniz değildir gülmeleriniz, ağlarsınız, ağlarsınız, ama sizin kendi gözyaşlarınız değildir, gözünüzden akan. Kendisinden başka bir şey vermez size aşk, kendisinden başka bir şey de almaz sizden. Aşk, ne sahip olur, ne de olunur; Aşk yeter çünkü aşk yeter her zaman ve herkeste kendi kendine. Âşık olduğunuz zaman, 'Tanrı benim içimde,' demeyin. 'Ben Tanrı'nın içindeyim,' deyin Aşkın yolunu belirleyebileceğinizi sanmayın sakın, çünkü buna değer görürse, çeker götürür sizi..."

Tanrının büyük şenliğine layık olmak sadece aşkın harmanından geçmiş ruhların kârıdır, diğerleri herkes olmaktan yakasını yenini kurtaramamış bedbahtlar olarak herkesin cennet veya cehenneminde var olur.

Ne dûzah ne de cennet sarayları, sufi geleneğin talip olduğu üçüncü yol, hep yârin güzel yüzüdür; *"Bu şardan üç yol çıkar biri cennet biri nar/ Birisinin arzusu maksut didara benzer,"* diyor Yunus. Emily Dickinson'ın *"Aşağıdaki -cenneti bulamamış olan/ Yitirecektir yukardakini/ Tanrı'nın evi benimkinin yanında/ Mobilyası sevgi"* dizelerindeki gibi;

böylesine tazim ve tesbih ettiğimiz, kimselerinkine benzemesin diye üzerine titrediğimiz mahut aşk, çağımızda kurgu veya gerçek yaşamda başkalarının aşklarına şahit oldukça parmakların arasında ufalanıyor.

Akışkan Aşk

Zygmunt Bauman, çağımızın akışkan aşklarını ince buz üzerinde buz dansı yapmaya benzetiyordu; artık hız, bir hayatta kalım stratejisidir. Tüketiciliği tanımlayan alım sirkülasyonu hızı ilişkileri de pazar ahlakı çerçevesinde tanımlar. Kötü ve kalp akçenin değerli altın parayı piyasadan kovması gibi, özgül ağırlığı yüksek, kıymeti ve sorumluluğu ağır aşklar kuytulara, kovuklara çekilir ve yaşanmadan eskir. *"Hayır, sevgi besbelli sağlam bir nirengidir,"* diye iddia etmişti Shakespeare *"Yanılıyorsam bunda ve çıkarsa yanlışım, ne hiç kimse sevmiştir, ne ben şiir yazmışım."* Sevginin kudreti, zamanın rüzgârı karşısında menteşelerine kadar zangırdıyor.

Geleneksel Aşk

Geleneksel aşk teorimizi anlamak için, *Leyla ve Mecnun* söylencelerine eğildiğimizde, Arap, Fars ve Türk toplumlarının, Şarklıların en azından belirli bir dönem aralığında kök salmış aşk anlayışının arkeolojisini bize sunduğunu görüyoruz. Halen de kolektif bilinçaltımızda ve simgesel düzlemde güçlü bir etkisi var bu anlayışın. Fuzûlî'nin *Leyla ve Mecnun* şiirinden hareketle bir sosyoanaliz yaptığımızda, kapalı bir toplum yapısında kadının ancak ideal yani platonik bir aşkın muhatabı olabildiğini görüyoruz. Diğer söylencelerin aksine Fuzûlî'nin şiirindeki Leyla, Mecnun'un kuzeni değil, çocukluk arkadaşıdır. *"Mecnun ile bir mekteb-i aşk içre okuduk/ Ben Mushafı hatmettim, o Leyli'de kaldı"* beytindeki,

Leyla'ya and vermek çağrışımı (ve'l-Leyl) ne kadar sarsıcı. Henüz çocukluk masumiyetinde ve genişliğinde bir aşk, daha en başından Fuzûlî'nin, Mecnun'u şair tabiatlı, mesleki tabirle nevrotik bir karakter olarak inşa ettiğini gösteriyor bize. Çok daha sonraları, Alman romantizminde görüyoruz bu türden ideal bir aşk anlayışını. Bu, en üstün, en iyi, en güzeli, sonsuzu; sınırlı ve sonluda, güzeli anıştıran bir kadın güzelliğinde -ama kelimelerden ve imgelerden dokunmuş, kusursuzluktan taviz vermeyecek bir kadında- ifadeye bürüyen bir aşk. Mecnun, ikiliği ve gayrılığı asla tasavvur etmemiştir, iyileşmesi için götürüldüğü Kâbe'de bile derdinin artması için yana yakıla dua eder Allah'a. Gerçekleşmekle, kavuşmakla ifsad olmayacak bir aşkla başı hoştur. Ve aslında, maşukla pek de alakası olmayan bir aşk bu. Freud, *Haz ilkesinin Ötesinde* çalışmasında, bu benlik idealine geçişteki, daima öteye fırlatılanın eksikliği için *"Bir şey temsil edilmek üzere kaybedilmelidir,"* demişti. Leyla onu çölde bulduğunda Mecnun'un onu reddederken söylediği sözleri hatırlayalım, *"Ger ben ben isem nesin sen ey yâr/ V'er sen sen isen neyim men-i zar."* Leyla aslında tamamı ile mevzu dışıdır; *"Hayâl ile tesellidir gönül meyl-i visâl etmez/ Gönülden taşra bir yâr olduğun âşık hayâl etmez."* Belki Fuzûlî'nin gazelinde *"Mende Mecnûn'dan füzûn âşıklık isti'dâdı var/ Âşık-i sâdık menem Mecnûn'un ancak adı var"* demesi de bundan sebeptir.

Ya Günümüzde?

Günümüz aşklarına gelirsek, "O kadar kavuşamayacak ne vardı?" diyoruz değil mi? Modern dünyada birey, kesrette savruluşuyla mahcur. Kadın da erkek de bireyliği tanınıp teslim edilerek, o kişi olduğu için sevilmek istiyor. Aslında hak edilmiş sevgi açısından çok da yerinde bir talep. Ama

şöyle bir engel var; aslında kimsenin kimseden pek de farkı yok. Sahih insanın olmadığı yerde birini o olduğu için sevebilir miyiz? Kendisi ile eşdeğer olmak, sosyal medyanın imaj devrinde hiç de *trendy* değil. İronik biçimde, günümüzde de yine sevilen maşuk değil, onun temsil ettiği imge. Ancak, dürtüselliğin hükümferma olduğu bir çağda, aşklar kavuşmanın vaatlerine direnemediğinden, Mecnun'un veya romantik âşığın koruyucu tılsımından da mahrum. Kaçınılmaz şekilde, toslanan ilk gerçeklikte aşklar tuzla buz oluyor.

Farklı olmak her zamankinden daha moda, ama aşırılığında herkes birbiriyle aynı.

Mecnun'dan Önce Kays

Mecnun'un, hikâyesinin bir yerine kadar henüz Kays olduğu bir dönem var. Leyla'ya kavuşmayı arzu ettiği bir dönem. Ancak, o kadar çok reddediliyor ve engelleniyor ki, bir noktada, aşkının ulaşılamazlığını içselleştirmediği takdirde onun bu raddede kırılmaya tahammül edemeyeceği bir eşiğe varmış olduğunu düşünmek gerek. Bir hikâye vardır: Adam günler ve aylar boyunca sevdiği kadının penceresinin altında yağmur demeden soğuk demeden bekler; sonunda kadın adamın kendisi için yaptığı fedakârlıktan etkilenir, merhamete gelir ve onu kabul etmek için merdivenlerden indiğinde adam arkasını döner ve gider. *"Ol gün ki gözümde var idi nûr/ Gözden yüzünü kaçurdun ey hûr/ Hâlâ ki nezâren oldı müşkil/ Durmak ne içün bana mükâbil"* diye sitem eder bir yerde Leyla'ya Mecnun da. "Ey huri! Gözümde nur bulunduğu zaman yüzünü gözümden kaçırdın. Şimdi, seni görmek güçleşince niçin karşımda duruyorsun?" Bu kadar mistifiye

edilmekte yerden göğe haklı bir şiir olmasa, *Leyla ve Mecnun* hikâyesine hassas bir kalbin meşru müdafaası diyebilirdik.

Aşkın Normal Kaosu

Ulrich Beck ve Elisabeth Beck-Gernsheim çiftinin yazdığı *Aşkın Normal Kaosu* yayınlandığı 1990 yılında, bizim toplumumuzun o tarihte henüz yabancı olduğu ancak Batı toplumunda çoktan yaygınlaşmış bir olguyu, erozyona uğrayan uzun süreli kadın erkek ilişkilerinin ve ailenin dinamiklerinin değişen yapısını inceleyen bir eser. Yaklaşmakta olan gelip bizim kapımıza da dayandı nihayet. Bizim neslimizin aşina olduğu çekirdek aile yapısına hangi süreçlerden geçerek varıldığı, bu gelişimin toplumdaki hangi değerleri ve parametreleri sarstığı hangilerini ise muhafaza ettiği incelendikten sonra, parçacık altı fiziği gibi çekirdek ailenin de parçalanıp dağılmasının sebep ve sonuçlarını analiz ediyor eser. Sanayi Devrimi, bugün içinde yaşadığımız sosyal yapının iskeletini kuran travmatik bir kırılma noktasıdır malum. Geniş bir işgücünün taşradan kopup şehirlere akması, bireyselleşmeyi, geniş aile halkalarının dağılmasını, ilk etapta babanın (daha sonra da annenin) maişet kaygısıyla evden uzaklaşmasını, eğitim devrimini, metropol yaşamını, yabancılaşmayı vs. pek çok sorunu getirip hayatımızın orta yerine bıraktı.

Feodal devrimin, köylüleri bağlarından kurtarması ve aristokrasiyi doğumdan gelen haklarından feragat etmek zorunda bırakması gibi, çekirdek ailenin cinsiyete dayalı yapısının çökmesi de kadının insan-birey olarak erkekle eşitlenmesi karşısında *aşkın normal gündelik kaosu*nu yarattı. Kadının erkekle eşit eğitim hakkına karşı çıkan Lordlar Kamarası üyeleri en başından haklıydılar; onlara göre kadın yarım akıllılığın çekiciliğini, cilvesini, efsununu ve sokulganlığını yitirecekti, aşk da konukseverliğini. Aşk, hiç olma-

dığı kadar elzem olduğu bir çağda, bir o kadar imkânsız hale gelecekti. Faniliğe karşı bağlı olduğu diğer tüm geniş halkalardan koptuğu için insanın kapılanacağı başka hiçbir makam, hiçbir tanrı, hiç bir cemaat, komşu-kabile yoktu, hepsi elinden uçup gitmişti; aile yeni ve tek merkezdi ve orası da kolektif bir *ben humması* yüzünden muharebe meydanı gibiydi. Çekirdek aile, kadın açısından endüstri toplumunun yarattığı ömür boyu süren bir ev işi biyografisiydi, bırakın tarım öncesi toplumların asrısaadetini, tarım toplumunun sağladığı görece özgürlüğü dahi kadının elinden söküp almıştı; beklenmesi gereken bir başkaldırıydı bu yeni seçilen biyografi. İşler çok aksamadan devam ediyor gibi görünse de birçok ailede, artık her şeyin üzerinde uzlaşılması ve pazarlık yapılması gerekiyor, evliliğin amir hükümleri artık yok. Beck çifti *"Aşkın bu yeni, dünyevi huzur dini, bireysellik karşıtlığı içinde şiddetli din savaşlarına yol açıyor... Aşka olan bağımlılık modernizmin fundamentalizmidir... Aşk dinden sonraki dindir,"* diyor. Bu sadece modernizm ve sonrasında değil, her zaman böyleydi. İlahi aşk veya romantik geleneksel aşklar bile her zaman toplumun dışına çıkmayı başarabilmiş, şahsiyetini kazanabilmiş insanların harcı olmuştu.

Aşk, geleneksiz bir dindir, kimse bu dine katılmak, ihtida etmek zorunda olmadığı gibi, dinden çıkıp mürted de olmaz. Bireyselliğin tanrısı aşktır.

Sevene sevdiği kırılgan bir yalnızlık içindeymiş gibi görünür daima, kendi de öyle olduğundan. Bu yalnızlığı doldurabilecek tek varlık Sen'dir. Ama bir boşluğun dolması gibi bir tamamlanma değil, boşlukların takası gibi bir bütünlen-

medir bu. Boşluğun doldurulması aşkın değil, arzunun arzusudur.

Aşkın Taahhüdü

Aşk, ne yemin, ne sözleşme ne taahhüt ne norm tanır; kim sevilmesi gerektiği kadar sevilmediği için veya istediği şekilde sevilmediği için bir başkasını dava edebilir ki? Nerede dava edebilir? Tanrı önünde bile böyle bir hak tanınmaz ona. Âşıklar, birbirlerini derinden yaralama hakkına meşru olarak sahip yegâne iki insandır. Oysa evlilik başka konudur, her iki tarafın da eşit derecede müeyyideye tâbi olduğu bir dizi yükümlülükleri vardır; sosyal, ekonomik, emek piyasası, psikolojik destek vs. bir sürü düzenleme ve taahhüt. Aile hakkında her konuştuğumuzda, para, iş, eğitim, ulaşım, sağlık, destek hizmetler, bilançolar hakkında da konuşuruz. Sorun, artık bu konuların hepsinin kadının eşit derecede söz hakkı sahibi olduğu bir vasatta pazarlığa tabi kılınmasıdır.

Pek çok erkeğin de fark ettiği üzere, boşanma oranlarının korkutucu derecede artmasının nedeni, kadınların bilinç düzeyinin, ilişkilerin alışılagelen dinamiklerini epeyce değiştirmesidir.

Ama o kadar göz önünde olmayan bir başka etken de insan ömrünün koruyucu sağlık hizmetleri ve tıp teknolojileri sayesinde uzaması. Eskiden bir kadının ömrü ancak yeterli sayıda çocuk doğurup onları erginliğe ulaştırmaya yetecek kadarken, artık bir o kadar daha zaman kadının sadece anne olarak değil, insan olarak yaşama imkânına kavuşması, kadına hayatında etkin rol alma sorumluluğunu yüklüyor.

Bir Kurtuluş Olarak Aşk

Aşkın Normal Kaosu'ndaki şu cümle, aşkın hayatlarımızı altüst etmeye ne kadar yerden göğe hakkı olduğunu vurguluyor: *"Aşkın birçok normal sınır deneyimler arasında özel bir önemi vardır. Hastalık ve ölümün aksine, insan ona ulaşmaya çalışır... o zorlanamaz, isteyerek yapılamaz; onun umulduğu yerde bu umut 'şimdi' ve 'sen' de kurtuluşa ermeye yöneliktir. Onun öteki dünyası bu taraftadır... Dinde şu cümle geçerlidir: Ölümden sonra bir hayat var; aşkın cümlesi ise şudur: Ölümden önce bir hayat var."* Modernleşmeyle birlikte aşkın yarattığı umut ve hüsran bu anlayışın sonucunda gerçekleşir. Mekanik ve bürokratik bir dünyada insanı yaşamının aktörü kılmakla bu lütfa mazhar olur onu verenler. Muhatabını sürekli keşfeden ve deşifre eden âşık, kendini de onun içinde açar ve çözer. İronik olarak, aşk bu yüzden bireyselleşmenin karşı ideolojisidir. Aşk toplumsal konvansiyonlarla sürekli bir çatışma halindedir. Ötekinin hakikatinde incinmeyi göze alabilmek, *ben hummasının* dermanıdır. Dünya yerinden oynamış, varlığın merkezi değişmiş, sevgili dünyanın ta kendisi olmuştur. Bir İrlanda türküsünde söylendiği gibi, "Sevgilim şu dünyadan benim payıma düşen sensin!"

Aşk, cimrilerin ikram etmenin hazzına vardığı bir ikram, bir lütuftur.

Dinselliğin Yeni Biçimi Olarak Aşk

Modern batı toplumunda aşk, elden kayıp giden dinselliğin bir tür yeniden yaratılma çabası, nerdeyse dini ikame eden bir enstrüman. Aşktaki o vecd hali ancak mistik bir tecrübede yakalanacak bir hal. Batıda bu vecd hali olmadı-

ğı için aşk ilişkisine çok büyük anlamlar yükleniyor ve aşk da yıpranıyor. Bizde de artık bu şekilde yaşanan aşklar yaygınlaşıyor. Ayrıca, sosyal medyanın ve iletişim imkânlarının artışıyla beraber aşk anlayışımız değişiyor. Maskeler inmeden, o ilişkiye aşk denemez. Sevdiğimi zannettiğim kişiye kişiliğimin en arzu edilir, en güzel taraflarını gösteriyorum, fakat kişiliğimin karanlık taraflarını ondan, bile isteye gizliyorum. Gündelik hayata bulaşmak demek maskelerin inmesi demektir. *"Aşk bir görme bozukluğudur, evlenince düzelir"* derler. Aşk bir illüzyondur. Bile isteye de çarpıtabilir yarattığı izlenimi, sevilen kişi; karşısındaki insanın kendisinden uzaklaşmasını önlemek, o terk ediliş, yalnız kalma tehdidine karşı koymak için, kendi kişiliğinin istemediği, onun hoşuna gitmeyecek taraflarını gizleyebilir.

Ey Aşk!

İran'ın büyük şairi Ahmet Şamlu'nun *"Artık aşk/ İçimizdeki soğukluğa/ alev coşkusu değil/ yaramızın sızısına uyuşturucu bir merhem/ Ey Aşk, ey Aşk!/ Kızıl yüzün görünmüyor"* dizeleri aşkın modern hüsranını çok veciz ifade ediyor. Günümüzde aşkın giderek garanti edilmiş bir hüviyete bürünmesi (sen beni sev, ben seni), pozitifleşmesi (her şey nasıl da harika!), incitme kudretinin törpülenmesi (mutsuz aşk yoktur) ve evcilleştirilmesiyle beraber (acısız, hafakansız) onun bu dönüştürücü gücü solup gitmekte, insan kendiyle baş başa, kendiyle aynı kalmaktadır. Âşıklar, kendi tasdiklenişinden başka bir olayın patlak vermesine müsaade etmiyor artık. Alain Badiou, *Aşka Övgü* kitabında yitirilen asıl lütfun ne olduğunu bize tanımlıyor *"Evet, aşk mutluluğu zamanın, sonsuzluğu ağırlayabileceğinin kanıtıdır."* Modern insan, pazar yönelimli bir kişilik olarak hesap-kitap içinde yaşıyordu. Ancak günümüzde bu nâkısadan kurtulmak

İçimizde, ölüm gibi, onu andırır şekilde yaşanmayan bir aşk yoktur ve bu sayede bizlere ikram ettiği mutlulukta sonsuzu deneyimleyebiliriz. Sonsuzu hepimiz arzularız, ancak önce ölmeyi göze almak gerekir.

bir yana üstüne bir de dürtüselleşmek eklendi. Tedbir ve teenni postmodern aşklarda çok da denk geldiğimiz şeyler değil. Daha ziyade, hiç düşünmeden bencilce başlattığı aşkın sorumluluğunu almaktan çekinen kişilik tarzı eğilimi var. Hatırlarsınız, *Issız Adam* diye bir film vardı ve erkek kahraman sevdiğini sandığı genç hanımlara bir türlü tam manasıyla bağlanamıyor, istikrarlı olarak bir ilişkiyi sürdüremiyordu. Son yıllarda sudan nedenlerle birbirinden ayrılmak isteyen çok sayıda genç çift dinledim. Popüler kültür, "Birbirinize katlanmanıza gerek yok!" mesajı veriyor, memnuniyetsizlik bir an önce giderilmeli ve yollar ayrılmalıdır. Tahammül, günümüz insanının unuttuğu bir sözcük. Hem artık yollar teknolojik araç gereçler sayesinde çok da kolay ayrılabiliyor.

Ayrılık 2.0

İnternet aşkları ve ayrılıkları konusunda yayınlanan Ilana Gershon'un, *Breakup 2.0: Disconnecting over New Media* isimli kitabında da belirtildiği üzere artık insanlar birbirlerine yüz yüze veda etmiyor. Bu fenomen özellikle Amerika'da çok yaygın. WhatsApp, Facebook veya telefon mesajıyla ayrılıyor insanlar, o yüzden *Ayrılık 2.0* başlığı konulmuş kitaba.

İnsanlar bir ilişkiyi çok kolay başlatıyorlar günümüzde. Medya, mesajın ontolojisini belirliyor; internet, hislerimizin derinliğini sığlaştırıyor ve uzun soluğunu kesiyor, hızlandırıyor, fragmanlara ayırıyor her şeyi. Aşkta ve aşka sadakat yok.

Çok kırılgan ilişkiler. Kolay ilişki kuruluyor, anonim hesapların arkasında utanmadan, sıkılmadan başkalarının duygu dünyasına palas pandıras dalıyorlar. Bu anlamda evet gayet tedbirli davranıyor âşıklar; ama bu duyguyu derinleştiremiyoruz, sadakatle besleyemiyoruz, sonra da kolayca bir telefon mesajıyla ondan vazgeçiyoruz.

Teşhir etmek de aşkın hasmıdır. İnternet çağının verdiği hasarlardan birisi de bu. Tahrip ettiği şey de sadece aşk değildir, cinselliği de tahrip eder, üstelik katı ahlakçılıktan bile çok daha kesin ve ölümcül şekilde. Pascal Bruckner, *"Sevmenin tehlikeye atılma olduğu güzel günler geride kalalı pek de uzun zaman olmadı. Bugün aşklarımız henüz açlığı bile tanımadan doygunluktan ölüyor."* demişti *Hınç Ayları*'nda. Aşkın, cinselliği barındıran tarafı Batı'nın çileci (asketik) inançlarında ve püriten ahlakçılığında daima zemmedilmiş, hor görülmüştü. Ortaçağda Kilise'nin, erkeklerin eşine âşık olmasını ve ona tutkuyla davranmasını kınayan yaklaşımı meşhurdur. Kadınlar için bu mesele zaten tartışılmamıştır bile. Oysa Âşık Şem'i ne diyordu gazelinde *"Şems gibi izhâr olur, her kimde var envâr-ı aşk/ Âşikâre yanmalı, âşıklara ihfâ nedir?"* Doğuda aşk sadece sanat değil, ibadetti aynı zamanda.

Güzelin Burukluğu

"Almanya'nın Romantik şairlerinin tutkulu aşka yeni bir biçim verdiğini bilmeyen yoktur, onlardan önce de Fransa'nın şövalyeleri ve trubadurları aynı işi yapmış, bunu da, İspanya'yı fetheden Arapların mükemmelleştirdiği duygulardan kendilerine ulaşan yankıları dönüştürerek başarmışlardı," diyor Theodore Zeldin *İnsanlığın Mahrem Tarihi*'nde. Maşuk'un çehresi, bizde cemalin tecellisidir. Teşhirin yok ettiği gizemle beraber, çehrenin esrarına ve sevilenin içsel müziğine yönelmesi gereken dikkat ve aranılana rastlandığında kavuşulan coşku, heyecan ve tutku da yok olur. Hiçbir vaat tutulmaz çünkü vaat edilen hiçbir şey yoktur. *"Güzelin burukluğu budur işte, bize çok çiçek fakat az pasta sunmasıdır. Zira şeyler, her şey olsalar, Tanrı olurlardı. Bizim için, bir şey olmaları için yalnızca biraz olmaları gerek. Varoluşun tüm yakalanamaz, kavranamaz içeriğinden sayısız şeyin eksilmesi gerekir ki, kucaklayabileceğimiz ve mahrum olduğu o pek çok şeyi hasreti çekilen bir olasılık olarak içinde taşısın,"* diyor Georg Simmel *Felsefi Minyatürler*'de. Güzelin burukluğu, ona olan hasretimizi sürekli kılan, iştiyakımızı çoğaltan şeydir. Bizsiz olduğunda eksik ve incinmiş kalacak şeylerin burukluğunu severiz biz.

Çehre, her zaman gizem barındırır, araştırma, dikkat verme; özen gösterme daima gizemin varlığına ihtiyaç duyar.

Aşk Tevhiddir

Peki, gizem nasıl bilinir? Gizem, yani hakikat değil, hakikatin peçesi. Parçalı bir bohça değil ki hakikat; her zerre-

de tekrarlanan aynı ezgidir, bir yerde işiten her yerde işitir. Samiha Ayverdi bu tevhidi gerçeği ne güzel açıklar: *"Şunu bil ki, aşkın hakikatı bulunmadıkça, hilkatin maksudu ele gelmez ve insan aşkının kemâli derecesine göre mükemmel olur. Hilkatin ve kâinatın manasını bulmak istersen aşkı bul. Çünkü insan aşkı bulmak için dünyaya gelmiştir. Hayatın sebebi aşktır; mükevvenat da aşkın tekazası sebebiyle tekevvün etmiştir. Ancak aşkı bulandır ki, maksuduna ve hilkatinin manasına kavuşmuştur."* Sufiler için aşk, kayıtlanmamış ilahi bir sıfattır, hem âşık hem maşuk hem de aşk'ın bizatihi kendisidir. Ayna da, aynaya bakan da, aynada görünen de aşktan ibarettir. Tagore, *"Aşkının fenerini tuttuğunda yüreğime/ Vuran şavkı var ya/ O şavk senindir/ Gölgesi benim"* demekte.

Aşk tevhiddir ve küllîdir; bir dişi ile bir erkeğin birbirine aşkı ile insanın Tanrı'sına, Tanrı'nın mevcudata aşkının mahiyeti aynıdır. Farkı meydana getiren, tecellinin kesafeti ve tarzıdır.

Bir güzelin çehresinde oyalanan bakış, teemmül ve temaşa, kulu, ilahi güzelliğin ve hakikat bilgisinin ihsâsına götürür. Aşk, varlığa sel olup akmıştır, var olan her şey aşk iledir ve aşk içinde salınır. *"Bilginin ulaşabileceği son nokta aşkın kıyısıdır. Kıyıya ulaşırsa ondan bir iki söz edebilir. Eğer aşka bir adım atacak olursa boğulur. Böyle bir durumda aşktan nasıl haber verebilir? Boğulandan bilgi beklenebilir mi?(...) Bilgi aşkın pervanesidir. Aşka ilişkin bilgi bilginin kârı değildir. Her şeyden önce aşkta bilgi yanar, yok olur; durum böyle olunca ondan nasıl haber verebilir?"* diyordu Ahmedi Gazzali. Kıyıda olan okyanus hakkında ancak ve ancak bir

zanna sahip olabilir; aşk ise kıyıda durup okyanusa dair konuşmaz, okyanusa dalar. Dört kitabın manasını okuyup hâsıl etsek de Yunus gibi aşka gelince görürüz ki o bir uzun hecedir ve uludur. Aşk imamdır ve gönül cemaat, alınlar secdededir; kıyama kalktığımızda da o okur, biz ikrar ederiz. Muhammed İkbal *"İlim, apaçık bir sualdir. Aşk ise gizli bir cevaba benzer... İlim kitabın oğlu, aşk anasıdır,"* der *Kulluk Kitabı*'nda.

Yoğunlaşmış Dikkat Olarak Aşk

Bazen birini olmadığı yerlerde de sever insan. Âşık, sevdiği kişinin kendinin kurucu unsuru olarak tanımladığı şeyi değil de başka niteliklerini seviyorsa, baştan beri eksik ve yanlıştır sevgisi.

Sevdiğinizde gördüğünüz erdem, güzellik ve meziyetler, onun da kendinde sevip değer verdikleri değilse, sizin sevginiz bir süre sonra onun için bir töhmete, bir aşağılamaya dönüşür kaçınılmaz olarak. Sevgide bıçak sırtı bir yürüyüş daimidir bu yüzden; bir insanı tanımak yetmez, tekrar tanımak ve usanmadan tanımak gerekir.

Her şeyi dışarıda bırakan bir dikkat sevgiliyi de çok güçlü niteliklerle zenginleştirir. *Sevgi Üstüne*'de Ortega Y Gasset şöyle yazar: *"Bir nesneyi dikkate boğarak, onun üzerinde aşırı yoğunlaşarak bilinç, o nesneye hiçbir şeyle karşılaştırılamayacak güçlü bir gerçeklik kazandırmış olur."* Dünyaya yeniden bakabilmek, dünyayı fark edebilmek için sevgiliye yönelmiş bu yoğun dikkatin, tâbir caizse kerpetenle sökül-

mesi gerekir. Wilhelm Schmid, *Aşk* kitabında *"Ötekinin mevcudiyetinin ve dikkatini bize vermesinin zevki, bal kadar tatlıdır. Modern çağda dikkatimize hiç durmadan dört bir yandan talip çıkar; bunun sonucu, dikkatin bin parçaya bölünmesi ve hiçbir insanın başka bir şeye veya başkasına ayıracak birkaç dakikadan fazla zamanının olmamasıdır. Bu koşullarda iki kişinin bir süreliğine tamamen birbirlerine ait olması, bu dünyada kendilerini bir başkasına bırakmaları, onu hissetmeleri ve kendilerini onun yerine koyarak düşünmeleri, ne güzeldir! Dikkat de bir enerji hareketidir ve modern koşullarda verilebilecek en güzel hediyedir,"* diyor. Sevgililerin birbirine ayıracak ne az dikkati vardır modern çağda. Günümüz, serin ilişkiler günüdür; kişi hiçbir şeyle, her an kalkıp gidişini engelleyecek derecede ilgilenmez. Herkes kendi hikâyesiyle başa çıkmaya çalışırken, diğerinin hangi değişimlerden geçtiğini çoğunca kaçırıyor.

Başlangıçta birbirine aşina olan insanlar bir zaman sonra yürekleri yabancılaşmış iki farklı kişiye dönüşüyor. Oysa sevgi ancak iki insan birbirlerine varlıklarının özünden bağlanır, her biri kendisini varlığının özünden tanırsa gerçekleşir.

İnsan gerçeği de canlılığı da sevgisinin temeli de işte bu "özden tanıma" deneyimidir. Böyle oluşan sevgi sürekli meydan okumadır, bir köşede dinlenme değil çabalama, hareket etme, beraber çalışmadır. Şöyle yazar Fromm: *"Sevginin varlığının bir tek kanıtı vardır: bağlılığın derinliği, seven küslerin her birinin ilgisindeki canlılık ve güçlülük, işte bunlardır sevginin sunduğu meyve. Otomatlar birbirlerini sevemedikleri gibi Tanrıyı da sevmezler."* Önce birbirine karşı teklifsizle-

şen, ardından gaddarlaşan, sonunda kayıtsız kalan, aşka imanı kalmamış onca insan. Aşkın bir ilişkisizlik durumu olduğu söylenir; ilişkide olmadığımız varlık, bizdeki ideasıyla sonsuza kadar sabit, sarsılmaz, eksilmez ve değişmez olarak kalabilir. Ona olan aşkımız pörsümez ve asla hüsrana uğramaz böylece. Platonik aşk, hiç emzirilmese de asla aç kalmaz. Oysa ilişkiye girdiğimiz her şey bizi sürekli olarak kendisine uyarlanmaya mecbur bırakır. Bizden dikkat, şefkat, ihtimam bekler. Sevgiliyi içimizde taşırız, kendi kıyılarımızdan geri çekildik ve eksildiğimiz yere kadar onu doldurduk. Seven ve sevilen bir olduğunda "varlığının köklerini birbirine aktarır" ve "kendi içinden değil de ötekinin içinden yaşamaya başlar."

Gül Ateş Gülbün Ateş

Aşktan geçmemiş ömürlerin de bir hikâyesi olabilir elbette. Bir hayata hikâyesini aşktan ziyade ıstıraplar verir. Hicran yarası, dertlerden bir derttir, en tatlı ve en hülyalı olanıdır ancak yine de insanın hikâyesi aşktan ibaret değil. Tabii en sevdiğimiz hikâyeler, hep içlerinde biraz yanık tadı olanlardır. Adorno *"Bir düşün içinden geçerken uyanan kişi, hevesinin kursağında kaldığını, dünyanın en iyi şeyinin kendisine gösterilip de verilmediğini hisseder. En kötü düşlerde bile vardır bu duygu. Ama tatlı ve doyurucu düşler de çok seyrek görülür, Schubert'in dediği gibi sevinçli bir müzik kadar seyrek. En güzel düş bile gerçeklikten farklılığını ve bağışladığı şeyin sadece bir yanılsama olduğu bilincini bir leke gibi taşır üzerinde. En tatlı düşlerde hep bir yanık tadı olmasının nedeni de budur,"* diyordu *Minima Moralia*'sında.

"Yaralarım aşktandır" diyordu Füruğ. Güçlü ve cesur insanlar, çoğunlukla tepeden tırnağa kırılmış ve sağlamlıklarını da bu parçalı bütünlüğe borçlu insanlardır. Aşk yaraları, yeniden sevebilme yetimizi sonsuza kadar dönüştürür. İbn

Hazm, *"Bu dünyada ayrılığa denk olabilecek başka hiçbir felaket yoktur. Sonunda gözyaşları aka aka ruhları yerinden oynatmasaydı ayrılık, önemsiz, küçük bir şey sayılırdı belki. Bilge kişilerden biri 'Ayrılık ölümün kardeşidir,' diyen bir adama, 'Hayır,' dedi, 'doğrusu ölüm ayrılığın kardeşidir,'"* diye yazıyor *Güvercin Gerdanlığı*'nda. İnsanın sevebilmesinin özünde, hatta tutkuyla sevebilmesinin özünde, faniliği yatıyor. Ölüm olmasaydı kimi sevebilirdik? Sevdiklerimiz, her an elimizden bir sebeple kayıp gidebilir. Aşkı yenilenebilir ve sürdürülebilir kılan da işte bu sonsuzca uzayan son bakışta aşk duygusu.

Musevi şair Yehuda Amihay, *Tanrı Belki Esirger Aşkı* isimli kitabında, aşktan arta kalanı şu harikulade dizelerle anlatır:

Bir zamanlar büyük bir aşk ikiye böldü hayatımı.
Bir parçası kıvranıp durdu bir yerlerde, ortasından biçilmiş bir yılan gibi.
Geçen yıllar sakinleştirdi beni.
İyileştirdi kalbimi. Dinlendirdi gözlerimi.
Şimdi çölde
'Deniz Seviyesi' yazan tabelaya bakan biri gibiyim.
Denizi görmeyen ama hisseden.
İşte böylesine, her yerde hatırlıyorum yüzünü, senin 'Yüz Seviyen'de.

Aşkın rahlesinde diz kırıp da şâd olamayan her âşık, apak güvercinlerin boyunlarında gerdanlık gibi taşıdıkları kan kızılı yaraların hatırasını taşıyor ruhunda. Erenler ceminde nardır muhabbet ama âşığa ne gam, o semender tabiatlıdır: *"Ölünüz... ölünüz... Bu aşkta ölünüz. Bu aşkta ölürseniz gerçek ruha sahip olursunuz,"* diyor Mevlâna.

Aşkın hakikati serapa tek renktir, kızıldır, remzi ise ateştir edebiyatımızda. Ustamız Şeyh Galib'den daha yüce söy-

leyen var mıdır o kızıl ateşi? *"Gül âteş, gülbün âteş, gülşen âteş, cûybâr âteş/ Semender-tıynetân-ı aşka besdir lâlezâr âteş"* diye başladığı şiiri *"Zemîn âteş zamân âteş bütün nakş u nigâr âteş"* diye bitirir. Bir başka gazelinde *"Kevser-i âteş-nihâdın adı aşk/ Dûzah-ı cennet-nümânın adı aşk/ Bir lügat gördüm cünûn isminde ben/ Anda hep cevr ü cefânın adı aşk"* diye söyler. Niyeti ateşle arınmak olmayan bu gülşene ayak basmasın. Aşkın cinlerine saç çözmeyen çöle seda salmasın.

İnternette Aşk

Günümüzün yeni bir problemi, internet aşkları. Çok iddialı bir şekilde konuşmak istemem ancak bana internette aşk olmaz gibi geliyor. En azından, o mecrada bir ilgi duyulmuş olsa dahi, bir aşk ilişkisi yalnızca internet üzerinden sürdürülemez. Gözler birbirine bakmadan, ses titremeden, gözler buğulanmadan, kalp sevilenin yakınlığıyla çarpmadan, aşkın bir tarafı eksik kalır; çok eksikli, kırık dökük bir şey olur. İnternette daha ziyade, hoşlanma, sevilme arzusunun yoğunlaşması yahut aşk zannettiğimiz aşkımsı duygular cirit atıyor kanaatimce. *Sanal Aşk* kitabımız alanında ilk kitaptır ve halen tektir Türkçede. "Ne oldu da biz duygularımızı bu raddede internet âlemine yükledik?" meselesini tartışan bir kitap. Bana bu kitabı yazmayı esinleyen olay, bir danışanımın acısı oldu. Bu genç hanım, internet ortamında birisine âşık olmuştu; yazıştığı kişiyi hiç görmemiş, hiç tanımamış, o kişi de danışanımı hiç görmemiş, tanımamış. Bana yazışmalarını okudu. Sadece kelimeler üzerinden giden, kelimelerin kanatlandığı ve uçtuğu, dünyayı esrikçe tavaf ettiği, kelimelerin patlayayazdığı, infilak edecek bir aşk. O kadar yüce, o kadar ulvi. Fakat bu insanlar birbirini hiç görmemiş, hiç yüz yüze gelmemiş. Burada bir tuhaflık var. Ne zaman ki bu hanıme-

fendi artık karşısındaki insanla tanışmak istiyor, "Yeter, hep kelimeler nereye kadar?" diyor, orada konuşmalar da bitiyor. Ve karşısındaki beyefendi reddediyor görüşmeyi. Gizemini korumak istiyor belki. Belki sadece yazışmak istiyor. Öyle bir duygu ihtiyacı içinde, yazıyla yaşamak istiyor sevgisini. Bu hanımefendi çok ağır bir depresyonla bana başvurmuştu. Çok uzun seanslar konuştuk kendisiyle bu durumu.

İnternette, karşımızdaki insanı idealize etmek çok daha kolay oluyor. Görmediğimiz için, tam tanımadığımız için, hayal ettiğimiz kişi olmasına izin veriyoruz.

Beklediğimiz beyaz atlı prensi ya da hayalimizdeki pamuk prenses rolünü, karşımızdaki insana giydiriveriyoruz. Bu da sonunda çok büyük hayal kırıklıklarına yol açıyor.

İnternet aşkları yeri geldiğinde çok hastalıklı da olabiliyor çünkü internette aşk sandığınız şeyler bazen takip etme, taciz etme veya siber zorbalık gibi çok daha vahim sonuçlara da yol açabiliyor. Kendi hayalimize ve karşımızdaki insanın bize sunduğu hayale hemen inanmamak gerekiyor. Çünkü karşımızdaki insanın bize doğruyu söylememe ihtimali oldukça yüksek. Mesela bir erkek bir kadınla yazıştığını sanıyor, halbuki kadın kılığına girmiş, kadın gibi davranan, aslında karşısındaki insanla oyun oynayan, onu kandıran bir erkekle yazışıyor. Bir genç akranı biriyle yazıştığını sanıyor ama belki kendisinden kırk yaş büyük birisiyle yazışıyor. Yazıştığımız kişinin bize sunduğu hiçbir bilgi hakkında emin olmamız mümkün değil, hatta belki daha ileri bir gelecekte insan değil de bir yapay zekâ olması dahi mümkün hale gelecektir. Bu tarz bir aşk acısını anlatan *"Her"* filmi insan

ihtiyaçlarını algılayarak, sevgi gereksinimindeki insanlara yaygın hizmet sunan bir yapay zekâ hakkındaydı. Bazı insanlar da bu yapay zekâ gibi, sadece sizin müşteri profilinizin beklentilerine oynuyor olabilir.

İster gerçek hayatta yaşansın ister internet üzerinde, ayrılığın verdiği aşk acısı sanal değil, insan tüm ruhsal ve tüm fiziksel varlığıyla çekiyor o acıyı. Bir güven infilakı oluyor, insanlara, geleceğimize, kendimize duyduğumuz güven ortadan kalkıyor.

Biriciklik duygumuzu kaybediyoruz. O kişi için biricik olduğumuzu düşünmekteyken birdenbire bunun böyle olmadığı bilgisiyle kendimize duyduğumuz itimadımız sarsılıyor. Aşk acısı çekenlere ancak "bu acının ağusunu doğru bir yere akıtmanın, onu yönlendirmenin bir yolunu bulmalarını" önerebilirim. İnsan sahip olmakla gönendiği, çok mutluluk duyduğu bir şeyi kaybediyor ve onun yarattığı bir boşluk duygusu ortaya çıkıyor; o boşluk duygusu yakın insan temasıyla dolabilir, hayırlı işlerle dolabilir, insanın çok yüksek bir anlam, bir gaye uğruna kendini harekete geçirmesiyle dolabilir, kendini aşan bir ülkünün peşi sıra gitmekle dolabilir. Yani "Hayat benimle, muhatabımın karşıma çıkmasıyla başlamadı ve hayat onun ayrılışıyla son bulacak değil. Beni, bir başka insan olmadan da tanımlayacak şeyler neyse içimde, sel gittiğinde kalan kum neyse işte onların üzerine yeni bir dünya inşa etmeye başlamam lazım. Eğer o gittiğinde bende hiçbir şey kalmıyorsa zaten bende bir problem var demektir," diye düşünmeli insan. O gittiğinde bir yaşanmışlık kalır, bir öğrenmişlik kalır, insan ilişkilerinden dilim yandığı için

hayatı biraz daha dikkatli bir biçimde süzme, tartma kabiliyeti kalır, işte bunlarla ileride daha olgun bir ilişkiye yelken açılabilir. Bu durumu bir liman, bir kalkış noktası olarak değerlendirmek lazım.

Işığa/Işka Yönelmek

Uzun yıllar önce Jungçu analist Robert Romanshyn'in *Ways of the Heart* adlı kitabında çok büyük aşkla, sevgiyle bağlı olduğu eşini kaybetmesi üzerine kaleme aldığı hatıralarını okumuştum. *"Uzun bir kış, birkaç sene sürüyor,"* diyordu. Sonra karşısına başka biri çıkıyor ve bitmez zannedilen kış bitiyor: *"O çözülmez zannettiğim buzlar yavaş yavaş erimeye başladı, bir güneş yükseldi ve kalbim yeniden ısınmaya başladı."* Gönlün diriyse, sevebilme kabiliyetini muhafaza edebiliyorsan ve hayatı sadece kendi istek ve ihtiyaçlarından ibaret görmüyorsan, başka dertlerin de varsa, bir yoksulu doyurmak senin için bir meseleyse, dünyanın daha adaletli olması senin için bir meseleyse, o zaman yüreğin başka bir yerden bir güneş bulur, bir ışık bulur, ısınır. Görme problemiyle uğraşan bir danışanım "Hayat çok zor, nasıl yaşayacağım ben bu karanlıkta?" diye sorduğunda verdiğim cevabı veriyorum ayrılık acısı, hicran yarası çeken insanlara: *"Bulabildiğin ışığa yönel..."* Her canlı böyle yapar, bizi besleyecek olana doğrulturuz bedenimizi ve ruhumuzu, bitkilerin boynunu uzatması gibi ışığa. Hepimiz aşka sevgiye boynumuzu uzatacağız. Bulabildiğimiz ışığa yöneleceğiz.

Işığa, yani aşka.

"Yunus bu sözleri çatar, halka marifet satar
Kendüsi ne kadar dutar, söylediği yalanı gör."

Yunus Emre

AD DİZİNİ

A

Abbas Kiyarüstemi 192
Adam Phillips 91, 127
Ahmed Amiş Efendi 178
Ahmedi Gazzali 312
Ahmed Sem'âni 208
Ahmet Hamdi Tanpınar 235, 236
Ahmet Hâşim 223
Ahmet Oktay 132
Ahmet Şamlu 308
Akira Kurosava 101
Alaeddin Özdenören 206
Alain Badiou 308
Alain Ehrenberg 120, 124, 134, 140
Albert Camus 183
Albert Einstein 224
André Comte-Sponville 278
Andrey Tarkovski 33, 46
Antoine de Saint-Exupéry 215
Aristoteles 181, 187, 207
Arthur Rimbaud 177
Arthur Schopenhauer 122, 179
Arundhati Roy 57
Ashley Whillans 237
Assisili Aziz Francis 87
Âşık Hüdai 7
Âşık Şem'i 279, 310
Âşık Veysel 279
Aşkî 113
Aylan Kurdi 46
Aziz Mahmut Hüdai 221

B

Behçet Necatigil 203, 275
Benedictus de Spinoza 55
Beydeba 214
Blaise Pascal 222
Brené Brown 235
Byung-Chul Han 118, 189, 208

C

Cahit Koytak 162
Cahit Zarifoğlu 97
Carl Gustav Jung 18, 31, 320
Carl Rogers 152
Cemal Süreya 110
Cesare Pavese 74
César Vallejo 117
Charles Baudelaire 228
Charles Darwin 250
Christopher Germer 151

D

Dagobert D. Runes 253
Daniel Goleman 83
Darian Leader 107
David Le Breton 175
Dean Buonomano 226
Didem Madak 38
Donald W. Winnicott 29, 283

E

E. Fuller Torrey 97
Ebulkasım 181

Edgar Morin 282
Edip Cansever 34
Edmond Jabes 177
Elisabeth Beck-Gernsheim 304
Elisabeth Kübler-Ross 105, 243
Emil Cioran 58
Emily Dickinson 7, 65, 300
Emmanuel Levinas 166, 175
Ergin Günçe 115
Erich Fromm 66, 88, 161, 196, 211, 291
Ernest Becker 102
Ernest Bloch 61
Etty Hillesum 169
Eugene Minkowski 66
Eugenio Borgna 66

F

Fazıl Hüsnü Dağlarca 278
Fennî 79
Fethi Gemuhluoğlu 210, 215, 281
Franz Kafka 76
Franz Schubert 315
Friedrich Hölderlin 88
Friedrich Nietzsche 58, 71, 230, 290
Fuzûlî 75, 290, 291, 292, 301, 302
Füruğ Ferruhzad 315
Fyodor Dostoyevski 198

G

Gabriel Marcel 57
Georg Simmel 54, 311
George Brown 132
George Floyd 52
Gilbert Hottois 229
Gilbert Keith Chesterton 167
Gülten Akın 118
Günter Wohlfart 178

H

Halil Cibran 219, 256, 299
Hannah Arendt 52, 230
Hans Jonas 165
Harriet Beecher Stowe 122
Hayâli 289
Henri-Frédéric Amiel 203
Henri Lefebvre 259
Herakleitos 224, 230
Herman Melville 128
Hermann Hesse 19
Honoré de Balzac 77
Hz. Eyüp 120
Hz. Muhammed 41, 114

I-İ

Ilana Gershon 309
Immanuel Kant 165
Ingmar Bergman 33
Irvin D. Yalom 107, 110
Isaac Newton 228
İbn Hazm 315
İbn-i Sina 119, 194
İbn Rüşd 181, 182
İlhami Çiçek 132
İmam Gazali 80
İsmet Özel 71, 184

J

Jean Baudrillard 259
J. M. Coetzee 46
Jerome Kagan 44
Joffre Dumazedier 257
Johann Hari 130
John Berger 138, 182
John Davis 145
John O'Donohue 298
John Urry 264, 275
Jordan Grafman 86

Jorge Luis Borges 221
Joyce Carol Oates 227
Jules Payot 196
Julian Barnes 91, 112
Julie Reshe 125

K

Karl Popper 142
Karl von Baer 230
Kazancı Bedih 279
Kemal Tahir 182
Kenan Rıfai 69
Kobo Abe 180
Kristin Neff 151

L

Lao Tzu 253
Laurence Kirmayer 141
Lawrence Durrell 260
Leonard Cohen 195
Lev Tolstoy 185, 198

M

Mahatma Gandhi 17, 191
Mahmut Derviş 242
Marcel Proust 271
Martin Buber 208, 209
Martin Heidegger 127, 272
Maxine Feifer 273
Mehmet Akif 41
Mevlâna Celaleddin Rumî 21, 22, 85, 101, 198, 205, 210, 287, 316, 325
Michael Ende 233
Michel de Montaigne 207
Michel Foucault 126
Molière 80
Muhammed İkbal 201, 277, 313
Muriel Barbery 27

N

Nancy McWilliams 149
Naomi Shihab Nye 122
Nasreddin Hoca 72
Niyazi Mısri 178
Nurettin Topçu 52, 166

O-Ö

Oğuz Atay 54
Ortega y Gasset 155, 297
Oscar Wilde 218
Osman Şahin 193, 195
Öklid 228
Ömer Hayyam 192
Ömer Seyfettin 173

P

Pascal Bruckner 310
Paul Cézanne 128
Paul Farmer 197
Paul Tillich 298
Peyami Safa 206, 299
Piyotr Kropotkin 250
Platon 228, 289, 291
Proteos 205

R

Rabindranath Tagore 277, 312
Rainer Maria Rilke 74, 228, 294
Ralph Waldo Emerson 218, 261
Ramazan Dikmen 206, 207
Rene Char 58
Roberto Esposito 45
Robert Levine 223
Robert M. Pirsig 186
Robert Romanshyn 320
Ruth Benedict 51

S-Ş

Sabahattin Ali 98, 295
Sadi-i Şirazi 34, 87, 239
Saint Augustine 235
Samiha Ayverdi 312
Samuel Beckett 61
Sema Kaygusuz 193
Seneca 16
Sevgi Soysal 76
Sezai Karakoç 290
Sigmund Freud 35, 40, 99, 111, 114, 120, 134, 194, 294, 302
Simone Weil 278
Sohrab Sepehri 115
Sokrates 286, 289
Søren Kierkegaard 19
Stephan Klein 236
Stephen R. Covey 82
Susi Ferrarello 285
Şebüsterî 73
Şeyh Galib 316
Şeyh Sâdî 167
Şirazlı Hafız 294
Şule Gürbüz 181

T

T.S.Eliot 222
Theodor W. Adorno 70, 71 80, 315
Theodore Zeldin 311
Thorstein Veblen 275
Thorsten Kahnt 83
Tim Kasser 137
Tirril Harris 132
Turgut Uyar 178

U

Ulrich Beck 304
Umberto Eco 45

V

Vamık Volkan 100
Vergilius 205
Viktor E. Frankl 16, 143, 162

W

Walter Benjamin 128, 278
Wilhelm Schmid 314
William Chittick 192
William Shakespeare 15, 301
Wojciech Rokita 48

X

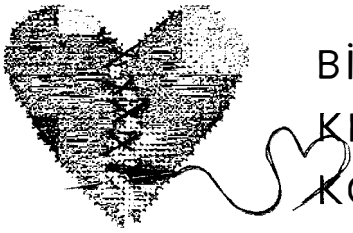
Xavier de Maistre 272

Y

Yehuda Amihay 316
Yunus Emre 7, 321

Z

Zahit Kotku 171
Zygmunt Bauman 258, 275, 301



BİR KALBİ KIRILMAKTAN KORUYABİLSEM

Dünyada görmeyi istediğimiz değişimin ta kendisi olmak isteyen halis ve sahici insanlar, toplaşın. Size diyeceklerim var.

"Kitapta zaman zaman bir sohbet edası ile sizinle konuşuyorum, zaman zaman da bilmişlik taslıyor, derin mevzulara giriyorum. Bazen aradan çekiliyor ve o konuda düşünmüş ve hissetmiş yazarlara, şairlere kulak veriyorum. Bazen de kendimi tutamayıp meşk ediyor, içimdeki şairi serbest bırakıyorum. Bazen psikiyatrist konuşuyor satırlarda, bazen şair, bazen varlığın heybeti karşısında büyülenmiş bir şaşkın. Üçünü de birleştiren bir şey varsa, samimi bir umut üzere var olmaları. Elimin erdiği, sözümün yettiğince daha iyi bir dünyanın inşasına katkıda bulunmak istiyorum. Dilerim ki bugün söylediğimiz güzel söz, yarın bize tanıklık etsin."



Bir Kalbi Kırılmaktan Koruyabilsem, yaralı ruhlara şifa verecek bir güzel sözler atlası.

PSİKOLOJİ
000332
kapı no 764
www.kapiyayinlari.com
kapiyayinlarioffical
kapiyayinlari
kapiyayinlari
9 786257 706414
kapı