USTALIK GEREKTİREN KAFAYA TAKMAMA SANATI

İYİ BİR YAŞAM SÜRMEK İÇİN SEZGİLERE AYKIRI BİR YAKLAŞIM

MARK MANSON
ÜSTALIK GEREKTİREN KAFAYA TAKMAMA SANATI

İyi Bir Yaşam Sürmek İçin Sezgilere Aykırı Bir Yaklaşım
İçindekiler

1. Bölüm: Çabala ma ................................................................. 5
   Cehennemden Geri Bildirim Döngüsü ........................................ 9
   Ustalık Gerektiren Kafaya Takma Sanatı .................................... 17
   Peki Mark, Bu Kitabin Söylemek İstediği Nedir Neticede? .... 23

2. Bölüm: Mutluluk Bir Sorundur .................................................. 25
   Hayalleri Yıkan Pandanın Talihsizlikleri .................................... 28
   Mutluluk Sorun Çözmemek Gelir ................................................ 31
   Duygulara Aşırı Değer Biçilir ....................................................... 34
   Mücadelemini Seçin .................................................................... 37

3. Bölüm: Özel Değilsiniz ............................................................. 43
   Her şey Dağlıyor ........................................................................ 48
   İstisna Olmanın Zorbalığı ......................................................... 58
   Ami-a-a-a Özel ya da İstisna Olmayacaksam Anlamı Ne? ...... 61

4. Bölüm: İstırap Çekmenin Değeri .................................................. 65
   Öz farkındalık Soğanı .............................................................. 71
   Rock Yıldızı Sorunları .............................................................. 76
   Boktan Değerler ........................................................................ 81
   İyi ve Kötü Değer Yargıları ...................................................... 85

5. Bölüm: Seçim Sizindir ............................................................... 89
   Seçim ...................................................................................... 90
   Sorumluluk / Suçluluk Yanıltmacası ............................................ 93
   Trajediye Tepki Göstermek ........................................................ 100
   Genetik ve Bize Dağıtılan El ..................................................... 102
   Şık Kurbanlar ........................................................................... 106
   "Nasıl" Diye Bir Şey Yoktur ...................................................... 109
Çabayama

Charles Bukowski alkolik, kadın düşkünu, kronik kumar-baz, zorba, cimri ve en kötü günlerinde de şairdi. Muhtemelen tavsiye isteyeceğiniz ya da bir kişisel-gelişim kitabında bulmayı umduğunuz en son adamdır.

İşte bu yüzden başlamak için çok iyi bir yerdir.

Bukowski yazar olmak istedi. İkinci dergi, gazete, yayınıne, ajans onu reddetti. Yazılarının ignrenç, ham, korkunç, ahlâksız olduklarını söylediler. Red mektupları biriktikçe, Bukowski de alkolün tetiklediği, ömrünün büyük bölümünde yakasını bırakmayan derin bir depresyonun içine düştü.


Otuş yıl bu anlamsız alkol, uyuşturucu, kumar ve fahişə

Kontratı imzaladıktan sonra, ilk romanını üç haftada yazdı. Adı “Postane” idi, ithaf bölümünde de “kimseye ithaf edilmemiştir” yazılıydi.

Bukowski yazar ve şair olarak başarı kazanacaktı. İşine devam edecek, altı roman ve yüzlerce şiir yazacak, kitapları iki milyondan fazla satacaktı. Popülerliği herkesin, özellikle de kendisinin beklentilerini aştı.


O zaman Bukowski’nin mezar taşında “Çabalama” yazması tuhaf değil mi?

Bukovvski'nin başarısının gerçek hikâyesi buydu: Mutsuz biri olarak kendi kabuğunda rahat olması. Bukowski'nin başarıya aldığı falan yoktu. Ün kazandıktan sonra bile, şiir okumalarında dinleyicilerinin üstüne gider, onlara sözel şiddet uygulardı. Hâlâ kendini başkalarının önünde sergili, bulabildiği her kadına yatmaya çalıştır. Ün ve başarı onu dalıp iyi biri yapmadı. Ne de daha iyi birine dönüştüğü için ün ve başarı kazandı.

Kişisel-gelişim ve başarı genellikle birlikte meydana gelirler. Ama bu illa da aynı şey oldukları anlamına gelmez.

işler yaparak geçir.


İroniktir ama, pozitif, daha iyi olana, en iyiye olan bu takıntı bize sadece durmadan ne olmadığını, neye sahip olmadığını, ne olabilecekk enmayı başaramadığınızı hatırlatır. Gerçekten mutlu biri aynanın karşısında dikilip de kendine ne kadar mutlu olduğunu söyleyip durmak ihtiyacı duymaz, değil mi? O sadece mutludur.


TV reklamları ve herkes daha iyi bir yaşamın anahtarıının

Neden? Bana kalırsa ne kadar çok şeyi kafanıza tarsarsınız, satışlar da o kadar artar da ondan.

İşlerinizin iyi gitmesinde yanlış bir şey yok elbette, sorun her şeyi bu kadar kafaya takmanın akıl sağlığınızı iyi gelmeyecek olmasıdır. Yüzeysel ve sahte olana fazlaca bağlanmanıza neden olur, böylece yaşamınızı mutluluk ve tatmin serabinin peşinde koşarak harcarsınız. Daha iyi bir yaşamın anahtarı daha fazlasına sahip olmaya çabalamak değildir; daha aza önem vermek, gerçekten doğru ve o anda önemli olana aldırmaktır.

Cehennemden Geri Bildirim Döngüsü

Beyninizin sinisi bir numarası vardır ve eğer izin verirseniz sizi kesinlikle deli eder. Bakalım bu söyledğim size aşın așına gelecek mi: Biryle sürtüşme ihtimali size kaygı verir. Bu kaygı elinizi ayağınızı keser ve neden bu kadar kaygılı olduğunuuzu merak etmeye başlarısınız. Artık duyduğunuz kaygı nedeniyle de kaygılısınız. Ah, hayır! Çifte kaygılı! Kaygınız nede-
niyle kaygı duymak daha fazla kaygı duymanızı neden olur. Çabuk, içkim nerede?

Diyelim ki öfke probleminiz var. Çok aptal, çok budalaca şeyler bile sizi öfkelendiriyor ve nedeni hakkında hiçbir fikriniz yok. Bu kadar koloya öfkelenebileniz sizi daha da fazla öfkelendiriyor. Sonra, öfkeyken, sürekli öfke olmanın sizi şiğ, bayağı bir insan haline getirdiğini fark ediyorsunuz ve bundan nefret ediyorsunuz; o kadar çok nefret ediyorsunuz ki, kendinize öfkeniyorsunuz. Şimdi dönüp kendinize bakın: Çabuk öfkelenme konusunda kendinize öfke olduğuuz için kızgınızinziz. Allah seni kahretsin! Al sana bir yumruk!

Ya da sürekli doğru davranmak konusunda o kadar endişelisiniz ki, ne kadar endişelendiginiz konusunda endişe duymaya başlıyorsunuz. Veya yaptığınız her hèta nedeniyle o kadar suçluluk duyuyorsunuz ki, bu kadar suçluluk duyduğunuuz için suçluluk duymaya başlıyorsunuz. Ya da sık sık hüzüneniyorsunuz ve yalnız kalıyorsunuz, bu size daha fazla hüzün veriyor ve bunun hakkında düşünüdükçe kendinizi daha da yalnız hissediyorsunuz.


Sakin ol arkadaşım. İster inan ister inanma, bu insan olmanın güzelliklerinden birirdir. Hayvanların ikna edici düşünceleri olduğu söylenemez, ama biz insanlar düşüncelerimiz hak-
Çaballama

kinda düşünce sahibi olma lüksesine de sahibiz. YouTube’de Miley Cyrus videolarını izlerken, aniden YouTube’de Miley Cyrus videosu izlemeyi isteyecek kadar kaçık olduğumu düşünmeye başlayabilirim! Ah, bilinçli olmanın mucizeleri!

Soruş şudur: Çağdaş toplumumuz, tüketici kültürü ve hey-bak-benim-karım-seninkinden-daha-havalı sosyal medyasıyla, bir nesil insanı kaygı, korku, suçluluk gibi negatif deneyimlere sahip olmanın kesinlikle doğru olmadığını inandırdı. Demek istediğim şu, Facebook sayfalarına bakarsanız herkesin çok eğlendiğini göreceksiniz! TV’den on altı yaşında bir çocuğu doğum gününde Ferrari armağan edildiğini öğreneceksiniz. Başka bir velet de tuvalet kâğıdınız bitince size otomatik olarak tuvalet kâğıdı gönderen bir uygulama yazıp iki milyar dolar kazanmış olacak!

Bu arada siz evde oturup kedinizin dişlerini temizliyorsunuz ve elinizde olmadan hayatınızın sandığınızdan da berbat olduğunu düşünüyorsunuz.

Cehennemden Geri Bildirim Döngüsü sinir bozucu bir salgına dönüştü, bizleri fazla stresli, fazla nörotik yapıyor kendiğimiz gereğinden fazla lanetlememize neden oluyor.

Dedemin zamanına dönersek, kendini bok gibi hissettiginde şöyle düşünürdü, “Fîey, bugün berbat bir günümdeyim. N’apalım hayat böyle, ben samanları havalandırmaya devam etmeliyim.”

Ama ya şimdi? Şimdi beş dakikaliğina bile kendiniizi bok gibi hissettiseniz son derece mutlu ve harika hayatları olan insanların 350 fotoğraftıyla bombardıman ediliyorsunuz, bu durumda hatanın sizde olduğunu hissetmemeniz imkânsız kuskusuz.

Başımızı belaya sokan da bu son bölüm. Kendimizi kötü his-

Bu nedenle kafaya takmak çok önemlidir. Bu nedenle dünyayı kurtaracak. Dünyanın berbat halde olduğunu ve bunun da olağan olduğunu kabul ederek kurtaracak çünkü her zaman böyleydi ve her zaman da böyle olacak.

Kendinizi kötü hissediyor olmanızı kafaya takmazsanız, Cehennemden Geri Bildirim Döngüsü’ne kısa devre yaptırırsınız. Kendinize, “Kendimi bok gibi hissediyorum, ama umurumda mı?” dersiniz ve birden, bir Kafaya Takmama Perisi üzerinden peri tozu serpmişcesine, kendinizi kötü hissettiginiz için kendinizden nefret etmez olursunuz.

George Orwell insanın burnunun ucundakini görmesinin sürekli mücadele gerektirdiğini söylemiştir. Stres ve kaygımıizin çözümü de burnumuzun iştadıdır, ama porno izlemekle, mide kaslarını geliştirmek için işe yaramaz spor aletleri reklamlarına bakmakla ve neden muhtesem mide kaslarımızla ateşli bir kadını elde edemediğimizi düşünmekle o kadar meşguluz ki, bir türlü göremeyiz.

İnternet’te “birinci dünya sorunları” hakkında dalga geçeriz, ama gerçekten de kendi başarımızın kurbanı olduk. Herkesin düz ekran televizyonu olmasına ve market alışveriş kapısına getirilmesine karşın stres nedenli sağlık sorunları, anksiyete bozuklukları, depresyon geçtiğimiz otuz yılda zirveye ulaştı. İçinde bulunduğumuz kriz artık maddi değil, varoluşsal, spiritüel. O kadar fazla öteberimiz, karşımıza o kadar çok fırsat var ki, artık neyin önemli olduğunu bile bilmiyoruz.

Görüp bildiğimiz sonsuz sayıda uyaran ve nesne olduğu için
ölçüyü tutturmamadığımızı, yeterince iyi olmadığını, işlerin olabileceği kadar iyi gitmediğini keşfetmeyi sürdürmemiz sonsuz yoldur. İşte bizi yiyip bitiren de budur.

Geçtiğimiz yıllarda Facebook'ta sekiz milyon kere paylaşılan “Nasıl Mutlu Olunur” saçmalıklarında yanlış olan şey şuştur, tüm bu saçmalıklar hakkında kimsenin fark etmediği şuştur:

Daha pozitif bir deneyimi arzu etmenin kendisi negatif bir deneyimidir. Ve paradoksal olarak, insanın negatif deneyimini kabul etmesinin kendisi pozitif bir deneyimidir.

Bir keresinde asit almıştım ve eve doğru yaklaştıkça, sanki ev benden uzaklaşıyordu. Ve evet, asit halüsinasyonlarını mutluluk hakkında felsefi bir noktayı vurgulamak için kullanırdım. Umurumda değil.

Varoluşçu bir felsefeci olan Albert Camus (bunu söylerken asit etkisinde olmadığını eminim) şöyle demiştir: "Mutlulukun nedenini aramaya devam ederseniz asıktır olamazsınız. Yaşamanın anlamını ararsanız asla yaşayamazsınız."

Ya da daha basitçe:
Çabalamayın.

Ne söylediğinizi duyar gibiyim: "Mark, bu söyledigin beni heyecanlandırıyor, ama ya şu almak için para biriktirdiğim Chevrolet Camaro? Uğruna aç kaldığım harika vücut? Mide kaslarını geliştiren o alete servet döktüm ben! Tüm bunlara aldırmamaya başlarsam hiçbir şeyi başaramam, hiçbir şeyim olmaz. Böyle olmasını da istemem, öyle değil mi?"

Sorduğunuzu çok sevindim.

Bir şeye daha az önem verdiginizde onu daha iyi yaptığınızı fark ettiniz mi? Bir şeyi başarmayı en az kafaya takan kişi genellikle onu başaran kişi olur. Hiç aldırmamaya başladığınızda her şeyin yerli yerine oturduğu olmadı mı?

Bunun nedeni nedir?

Gerçeği dürüstçe dile getirmenin zorluğu ilişkilerinize en büyük hakikati ve saygıyi sağlar. Korkularınızı ve kaygılarnız nedeniyle istirap çekmek cesaretini geliştirmenizle ve dayanıklılığınızı artırmanızla sonuçlanır.

Böyle devam edebilirim, ama ana noktayı kavradınız. 

İstirap yaşamın dokusundaki sökülmez ipliktir ve onu söküp atma çalışmak sadece olanaksız değil, aynı zamanda yıkıcıdır da: Onu söküp atma çalışırken tüm kumaşı yırtarsınız. İstiraptan kaçırmaya çalışmak istiraba çok fazla önem vermektr. Tersine, istiraba kafayı takmamayı beceribilirseniz kimse sizi durduramaz.


Bu takmadiğımız anlar yaşamımızı en çok biçimlendiren
Ustalık Gerektiren Kafaya Takmama Sanatı

anlardır: Kariyerimizdeki büyük değişiklikler; aniden okulu bırakarak bir rock grubuna katılma kararı; birkaç kez evde sizin külotunuzla yakaladığınız işe yaramaz erkek arkadaşı nihayet terk etme kararı.

Kafaya takmadan yaşamın en zor ve korkutucu meydan okumalarına bakabilmek ve yine de eyleme geçebilmek.

Kafaya takmamak yüzeyde son derece basit görünse de, torpedo gözünde hiç yemediğiniz sandviçler var demektir. Bu cümle nin ne anlamadığını bile birimi­yorum, ama aldırmı­ yorum. Torpido gözündeki sandviçler kulağıma çok iyi geldi, bununla devam edelim.

Çoğumuz yaşamımız süresince kafaya takmayı hak etme­yen durumları fazlasıyla kafaya takarız. Benzinlikte paramı­zın üstünü bozukluk olarak veren kaba servis elemanını fazla kafamıza takarız. Sevdiğimiz bir diziyi TV'de yayılmamaktan vazgeçtiğimizde çok üzülürüz. Mesai arkadaşlarımızın şahane geçen hafta sonumuz hakkında tek bir soru bile sormadığı­rında gereğinden fazla mesele yaparız.

Bu arada kredi kartımız limitini aşar, köpeğimiz bizden nefret eder, oğlumuz banyoda mastürbasyon yapar, ama bizim derdimiz bozuk paralar ve seyrettiğimiz dizilerdir.


Ustalık gerektiren bir kafaya takmama sanatı vardır. Bu kavram kulağa gülünç gelse ve ben de serserinin biri gibi

Çok fazla kafaya takarsanız, herkesi ve her şeyi kafaya takarsanız, sürekli rahat ve mutlu olmaya hak kazanırsınız, her şey tam da sizin istediginiz gibi olacak- tır. İşte bu düşünce hastalığıdır ve kanınızı emer. Her tersliği haksızlık, her mücadeleyi başarısızlık, her tutarsızlığı kişisel bir eksiklik, her anlaşmazlığı ihanet olarak görmeye başlar- sınız. Kafatasınının boyutlarındaki küçük cehenneminize kısılırsınız, her şeyi kendinize hak eder durmadan yağgara koprutursınız, kendi Cehennemden Geri Bildirim Döngünüzün içinde daireler çizip durursünüz, sürekli hareket halinde- sinizdir, ama hiçbir yere varamazsınız.

Ustalık Gerektiren Kafaya Takmama Sanatı

Çoğu insan kafaya takmamayı hayal ettiği zaman aklına her şeye karşı dingin bir kayıtsızlık gelir, tüm fırtınalara bastıran çıkan bir süksüneti düşünüür. Hiçbir şeyin sarsamadığı bir insan olmayı hayal eder ve umar ve kimse olamaz.

Hiçbir şeyde anlam bulamayan, hiçbir şeyin duygularını harekete geçirmediği insan için bir isim vardır: psikopat. Neden
bir psikopat gibi davranmak isteyesiniz, hiçbir fikrim yok.

O zaman kafaya takmamak ne anlama gelir? Bu meseleyi aydınlanıla kavusturmak için konunun ustalık gerektiren üç yönüne bakalım.

1. Ustalık: Kafaya takmamak kayıtsız olmak anlamına gelmez; kayıtsız olmanın sizi rahatsız etmesi anlamına gelir.


Kayıtsız kişiler dünyadan ve seçimlerinin neticelerinden korkarlar, bu nedenle de hiçbir anlamlı seçim yapmazlar. Kendi kazdıkları gri, duygusuz bir kuyuda saklanırlar, içine kapalıdırlar, kendilerine acılar, zamanlarını ve adı yaşam olan enerjilerini emen bu şeyin içinde debelenirler.


Asıl soru neyi kafaya takacağımızdır. Neye aldırmayı seçiyoruz? Ve asında önumsiz bir şeyi kafaya takmamayı nasıl becerecerezgiz?
Annem son zamanlarda yakın bir arkadaşının yüzünden epeye para kaybetti. Aldırmadım mı? Omuzlarınımsilkip kahveden bir yudum daha alıp dizi seyretmeye devam mı ettim?


Bu durum kafaya takmama sanatının ilk ustalığını resimler. “Allah kahretsin, Mark Manson kafaya takılmaz,” dediğimizde, Mark Manson hiçbir şeye aldırmaz demek istemiyoruz, tam tersine, Mark Manson amaçlarına ulaşmaya çalışırken karşısına çıkan tersliklere aldırmaz diyoruz, ama doğru, önemli ve onurlu olduğuna inandığı bir şeyi yaparken de birilerinin canını sıkmayı kafasına takmaz. Mark Manson kendisi hakkında üçüncü tekil şahısı kullanarak yazı yazabilen biridir diyoruz çünkü bunun doğru olduğunu inaniyor. Ve kafasına takmıyor.

Ustalık Gerektiren Kafaya Takmama Sanatı

Bunu yaptıkları için de, sadece kendileri için önemli olan büyük şeylere aldıkları için de, insanlar da onlara önem verir.


2. Ustalık: Zıtlıkları kafaya takmamak için o zıtlıklardan daha önemli bir şeyi kafanıza takmanız gereklidir.

Markette olduğunuzu düşünün, yaşlı bir kadın kasiyere bağıntı çağırıyor, otuz kuruşluk indirim kuponunu kabul etmediği için canına okuyor olsun. Kadın neden bu mesele yapmış ki, sade otuz kuruş.


Kuponları kesiyor. Hayatında başka bir şey yok. O ve o kahrolası kuponlar. Sadece o kuponları kafasına takabilir çünkü kafasına takabileceğini başka hiçbir şey yok. Suratı sivilce içinde olan on yedi yaşındaki kasıyer kuponunu almayı reddedince, kasasının kayıtlarını şövalyelerin bakirelerin safliğini koruduğu gibi koruyunca, büyükannenin neden patladi-
Çabalama

ğını anlayabilirsiniz. Seksen yıllık hayal kırıklıkları bir anda, "benim zamanımda" ve "insanlar karşısında en fazla saygı gösterirlerdi" firtınasıyla boşanır.

Broşür dağıtır gibi sorun saça insanların problème kafalarına takmaya degecek daha değerli şeylerinin olmayışdır.

Sevgilinizin yeni Facebook profil fotoğrafi, TV'nin uzaktan kumandasının pillerinin çok çabuk bitmesi, bakteri öldürücü el sabununun bir alana bir hediye kampanyasını kaçırmış gibi havadan sudan şeyler kafanızı kafanızı tak 生命周期ндызд़а kaçırmış daha önemli bir şey olmamasıdır. Gerçek sorunuz budur, bakteri öldürücü el sabunu değil, TV'nin uzaktan kumandasyonu da değil.

Bir sanatçının, insanın bir sorunu olmadığı zaman, kafasının otomatik olarak sorun yaratacak bir yol bulduğuunu söylediğini duymuştum. Çoğu insanın, özellikle de eğitimli, şımartılmış orta-sınıf beyazların "hayatın tasaları" olarak gördüklerinin, gerçekten kaygılanacak daha önemli şeylerinin olmayışının yan etkileri olduğunu düşünüyorum.

Demek ki yaşamınızda önemli ve anlamlı bir şey bulmak zamanınızı ve enerjinizi kullanmanın en verimli yoludur. Çünkü bu anlamlı şeyi bulamazsanız anlamalısız ve önemsiz şeyler kafaya takacakbiosız.


İnsanlar kafaya takmamak için doğmazlar. Aslında çok fazla kafaya takacak şeyle doğarız. Şapkasının mavisi tonunu beğenmediği için boğazını paralarcasına ağlayan bir çocuk görmediniz mi hiç?

Gençken her şey yeni ve heyecan vericidir ve her şey bize
çok önemli gelir. Her şeyi kafamıza takarız. Her şeye, herkese alırdırız, insanların hakkımızda söylediklerine, o tatlı kızın/oğlanın bizi arayıp aramamasına, çoraplarımızın aynı olup olmamasına, doğum günü balonlarımızın rengine. Yaşlandıkça deneyim kazanırız (ve zamanın nasıl geçtiğini görürüz) ve bu gibi şeylerin hayatımızda pek de kalıcı etkileri olmadığını kavrarız. Eskiden düşüncelerini o kadar önemsemeyi aynı zamanda hayrimızda olmuştur. İnsanların yüzeysel ayrıntılarını ne kadar az dikkat ettiklerini görür ve onları kafaya takmamayı seçeriz.


Çabalama

alkolik Bukowski'nin bir bildiği vardı: Çabalama.

Peki Mark, Bu Kitabin Söylemek İstediği Nedir Neticede?

Bu kitap hayatınızda neyi önemli, neyi önemsiz bulmayı seçtiğinizi daha açıkça düşünmenize biraz yardımcı edecek.

Bana kalırsa, günümüzde psikolojik bir salgıla karşı karşıyayız, insanlar işlerin arada bir sarpa sarabileceği artık farkında değil. Bunun yüzeyde entelektüel anlamda kulağa tembelce geldiğiinin farkındayım, ama size bunun bir ölüm kalım meselesi olduğu konusunda söz veriyorum.

İşlerin arada bir sarpa sarmasının doğal olduğunu kabul etmediğimizde bilincdışımdan kendimizi suçlumaya başlarız. Bizde doğuştan bir yanlışlık olduğunu düşünmeye başlarız ve bunu telafi etmek için kırk çift ayakkabı almak, salı gecesi votka ve Xanax'la kafayı bulmak ya da içi çocuk dolu okul otobüsüne ateş açmak gibi akıl almaz şeyler yaparız.

Bazen yetersiz kalmanın kabul edilemez bir şey olduğu inancı toplumumuzu ele geçiren Cehennemden Geri Bildirim Döngüsü'nün kaynağıdır.

Kafaya takmama fikri hayatdan beklentilerimizi yeniden yön lendirmenin ve neyin önemli, neyin önemsiz olduğunu seçmenin basit bir yoludur. Bu beceriyi geliştirmek benim bir tür “pratik aydınlanma” olduğunu düşünümüş olduğum şeye kavuşmamızı sağlar.

Hayır, o süslü-püslü, ebedi kutsanma, tüm ıstırapların sona ermesi türü saçma aydınlanmadan söz etmiyorum. Tam tersi, pratik aydınlanma bazı ıstıraplardan kaçınmanın mümkünü olmadığını düşünsesini kabullenmektir, siz ne yaparsanız

Bu kitap sorunlarınızı ya da ıstıraplarınızı rahatlatmaya hiç mi hiç aldırmıyor. Tam da bu nedenle dürüst bir kitap olduğunu biliyorsunuz. Bu kitap sizi yücelige ulaştıracak bir rehber de değil, olamaz çünkü yücelik zihinlerimizin bir illüzyonudur, kendimi izlemeye mahkûm ettiğimiz uydurma bir güzergâhtır, kendi psikolojik Atlantis'ımızdır.

Tersine bu kitap ıstırapınızı bir araca, travmanınızı gücü ve sorunlarınızı birazcık daha iyi sorunlara dönüştürecek. Bu gerçek gelişmedir. Kitabımı ıstırap çekmeye ve bunu daha iyi, daha anlamlı, daha şefkatli ve alçakgönüllü yapmaya rehber olarak düşünün. Ağır yüklerinize rağmen hafif adımlarla hareket etmek, en büyük korkularınızla daha kolay uyumak, gözyaşı dökerken gülebilmek hakkında bir-kitaptır.


Kral sarayın çevresine yüksek duvarlar ördürerek prensin dış dünyayı öğrenmesini engellemiş. Onu şımartmış, armaganlara ve yiyeceğe boğmuş, çevresini her dileğini yerine getiren hizmetkârlarla donatmış. Ve planladığı gibi, çocuk insan varlığının genel zalimliğini öğrenmeden büyümüş.

Tüm çocukluğu böyle geçmiş, ama sonsuz lükse ve zenginliğe rağmen prens yine de mutsuz bir genç adam olmuş. Her deneyim boş ve değersez geliyormuş. Babası ne verirse versin hiçbir zaman yeterli değişmiş, hiçbir anlama ifade etmiyormuş.

Bir gece geç vakit, prens duvarların ardında ne olduğunu görmek için saraydan kaçmış. Bir hizmetkârı onu yakındaki köye götürmüşt. Prens gördüklerinden dehşete düştü müş.
Hayatında ilk kez insanın ıstırabıyla karşılaşılmış. Hastalar, yaşlılar, evsizler, acı çekenler ve hatta ölenler.


Saraydan kaçmış ve bu kez geri dönmemiş. Yıllarca bir ser­seri gibi yaşamış, toplumunun gözden çıktığı ve unuttuğu bir artığa dönüşmüş, toplum basamaklarında bir köpek kadar değeri yokmuş. Ve planladığı gibi çok acı çekmiş; hastalık, açlık, ıstırap, yalnızlık ve çürüme. Ölümün eşliğinde yaşiyor, çoğu zaman günde yalnızca bir fındıkla besleniyormuş...

Birkaç yıl geçmiş, ardından birkaç yıl daha ve sonra... hiçbir şey olması. Prens bu sefil ve ıstırap içinde yaşamın olması gereken şeye dönüşmediğini fark etmeye başlamış. Ona arzu­ladığı içgörüyü sağlamamış. Dünyanın sırlarını ya da nihai amacını gözlerinin önüne sermemiş.

Aslında prens hepimizin üç aşağı beş yukarı zaten bildi­ğimiz şeyi öğrenmiş: ıstırap çekmek iğrenç bir şeydir. İlla anlamlı olmak zorunda da değildir. İnsan zenginse ve amaç­sızca ıstırap çekiyorsa bunun bir değeri de yoktur. Ve sonunda prens kendi büyük fikrinin de, tipki babasınıninki gibi saçma ve
korkunç bir fikir olduğunu, gidip başka bir şey yapmasının daha doğru olacağını kavramış.

Kafası karmaşık prens biraz temizlenip bir ırmakın yakınında ulu bir ağaç bulmuş. Aklına başka bir büyük fikir gelene kadar o ağacın altında oturuya karar vermiş.

Efsaneye göre, kafası karışık prens o ağacın altında kırk dokuz gün oturmuş. Aynı yerde kırk dokuz gün oturmanın biyolojik olanaklılığına girmeyelim, sadece prensin bu sürenin sonunda derin farkındalıklara kavuştuğunu söyleyelim.


Bu tüm ıstırapların eşit olduğu anlamına gelmez. Bazı ıstıraplar kesinlikle diğerlerinden daha çok acı verir. Ama hepimiz ıstırap çekeriz.

Yıllar sonra, prens kendi felsefesini geliştirmiş ve bunu dünyayla paylaşmış. İlk ve ana öğretisi de şuymuş: İstırap ve kayıp kaçınılmazdır ve onlara karşı koymaya çalışmaktan vazgeçmeliyiz. Bu prens Buda'dır. Adını duymadıysanız, epeyce önemli biridir.


İşte bu önermenin kendisi bir sorundur. Mutluluk çözüle-

**Hayalleri Yıkan Pandanın Talihsizlikleri**

Bir süper kahraman icat edecek olsam, adı Hayalleri Yıkan Panda olur. Abartılı bir göz makyajı vardır ve büyük panda göbeğini örtmeyen, (üzerinde dev gibi T harfi olan) bir tişört giyer. Süper gücü sayesinde insanlara acı hakikatleri söyler, bunlar insanların duyması gereken, ama kabul etmek istemedikleri söyler, ama kabul etmek istemedikleri söyler, bunlar insanların duyması gereken, ama kabul etmek istemedikleri söyler. Söyler, bunlar insanların duyması gereken, ama kabul etmek istemedikleri söyler. Sonra ev sahibine iyi gün diler ve bir sonraki eve geçer.


Hayalleri Yıkan Panda hiçbirimizin istemediği, ama hepimizin ihtiyaç duyduğu süper kahraman olurdu. Sözleri sürekli hamburger yiyen beynimizin sözel sebzeleri olurdu. Bize ken-
Mutluluk Bir Sorundur

dimizi kötü hissettirse de hayatlarımızı iyiyle doğru düzeltirdi. Bizi yıkarak güçlendirir, karanhıği göstererek geleceği aydınlatırdı. Onu dinlemek kahramanın sonunda öldüğü bir film izlemek gibi olurdu: Kendinizi kötü hissetseniz bile onu seversiniz çünkü size gerçek gelir.

Hazır buradayken Hayalleri Yıkan Panda maskemi takip başka bir tatsız hakikati dile getireyim:


Konudan saptım. Çarpma nedeniyle parmakta oluşan, sizin ve benim çok nefret ettiği acı önemli bir nedenle vardır. Fiziksel acı sinir sistemimizin ürünüdür, kendi fiziksel sınırlarımız konusunda bizi bilgilendiren geri-bildirim mekanizmasıdır.
Nereye gidebiliriz ve gidemeyiz, neye dokunabiliriz ve dokunamayız. Bu sınırları aşınca, sinir sistemimiz bizi cezalandırmır, dikkat etmemizi ve aynı hatayı tekrarlamamamızı sağlar.


Ancak acı sadece fiziksel değildir. İlk Yıldız Savaşları dizi-sini izlemiş olan herkes biz insanların akut psikolojik acılar da çekebileceğimizi söyleyebilir. Araştırmalarla göre beynimiz fiziksel ve psikolojik acı arasında pek fark görmez. İlk sevgilim beni aldattığında kalbimin tam ortasına yavaşça bir buz sarkıtı sokuluyormuş gibi hissetmiştim çünkü o kadar çok canım yanmıştı ki, pekala kalbimin ortasına yavaşça bir buz sarkıtı sokuluyor da olabilirdi.


İşte giderek daha fazla kendini yaşamın kaçılmaz olumsuzluklarından korumaya çalışan bir toplum için çok tehlikeli olan da budur: Sağlıklı dozlarda acı çekmenin faydalarından mahrum kalırız, bu kayıp bizi içinde yaşadığımız dünyanın
Mutluluk Bir Sorundur

gerçekliğinden kopartır.

Panda bana, Hayat aslında sonsuz bir sorunlar dizisidir Mark,” dedi. İçkisinden bir yudum aldığı ve küçük pembe şemsiyesini düzeltti. “Bir sorunun çözümü sadece bir sorunun yaratır.”

Bir an sonra konuşan bir pandanın nereden çıktığını merak ettim. Tam bunu konuşuyorduk ki, konu margaritaları kimin hazırlanacağına geldi.


Bunu söylediğinden sonra bardağını bıraktı, şapkasını düzeltti ve avare avare gün batımına doğru gitti.

Mutluluk Sorun Çözmekten Gelir

Sorunlar hayatın sabitleridir. Spor salonu üyeliği satın alarak sağlık sorununuzu çözüdüğünüz zaman yeni sorunlar yaratırsınız, örneğin erken kalkıp spor salonuna gitmek, eliptik aletin üzerinde yarım saat hamamdaymış gibi terlemek, ofistekilerin burnunun direğini kırmamak için duş alıp kıyafet değiştirmek gerekir. Partneinizle yeterince zaman geçirmeme
sorununu çarşamba gecesini “bulaşma gecesi” olarak tanımlayıp çözüp gördüğünüzde, inkinizin de bu fikirden nefret etmemesi için neler yapacağınızi tasarlamak, güzel akşam yemeklerine gitmek için yeterince para ayırmak, kaybettüğinize inandığınız kivircimleri ve kimyayı yeniden yaratmak, suyu fazla köprümüş küçük bir banyo küvetinde sevişmenin lojistiğini yeniden keşfetmek gerekir.

Sorunlar asla bitmez; farklılaşırlar ve/veya bir üst seviyeye çıkarlar.


Mutluluk sürekli bir çalışmadır çünkü sorun çözmek sürekli bir çalışmadır, bugünün sorunlarının çözümleri yarının sorunlarının temellerini oluşturur ve bu böyle sürer gider. Hakiki mutluluga sadece hoşunuza giden sorunları bulduğunuzda ve onları çözüken zevk aldığınızda ulaşabilirsiniz.

Bazen bu sorunlar basittir: İyi beslenmek, yeni bir yere
yolculuk etmek, yeni aldığınız video oyununda kazanmak. 
Bazen de bu sorunlar soyut ve karmaşıktır: Annenizle olan 
ilişkinizi düzeltmek, kendinizi iyi hissedeceğiniz bir kariyer 
bulmak, daha iyi dostluklar kurmak. 

Sorunlarınız ne olursa olsun kavram aynıdır: sorunları çöz, 
mutlu ol. Ne yazık ki bir sürü insan için yaşam bu denli basit 
deildir. Çünkü şu iki iki yoldan en az biriyle her şeyi berbat 
ederler:

1. İnkâr. Bazıları her şeyden önce sorunlarının varlığını 
inkâr eder. Ve gerçeği inkâr ettikleri için kendilerini 
gerçek konusunda sürekli kandırır ve ondan kaçarlar. 
Bu kısa vadede kendilerini iyi hissetmelerini sağlaya-
bilir, ama sonrasında güvensiz, nörotik ve duyguların 
bastırıldığı bir yaşama neden olur.

2. Kurban zihniyeti. Kimileri de sorunlarını çözme için 
yapabilecekleri hiçbir şey olmadığını düşünürler, ama 
aslında vardır. Kurbanlar kendi sorunlarını için başka-
larını ve dış koşulları suçlar. Kısa vadede kendilerini 
iyi hissetseler de öfkeli, çaresiz ve umutsuz bir yaşam 
mahkûmdurlar.

İnsanlar sorunlarını inkâr eder ya da sorunları nedeniyle 
başkalarını suçlar, nedeni basittir, bunları yapmak kolaydır 
ve kendilerini iyi hissederler, sorun çözme ise hem zordur, 
hem de sık sık insana kendini kötü hissettirir. Suçlama ve 
inkâr etme formları kafa yapar. Sorunlardan geçici olarak 
kaçmanın yöntemleridir ve bu kaçış bize hızlı bir ferahlama 
sağlayarak kendimizi iyi hissettirir.

İnsan çeşitli şekillerde kafa yapar. Alkol gibi bir maddey-


Ayrıca kafa yapmak bağımlılık yaratır. Altta yatan sorunlarınız nedeniyle, kendinizi iyi hissetmek için ne kadar çok kafa yapmaya ihtiyaç duyarsanız o kadar çok sorunlarınızı gözardı edersiniz. Aslında bu açıdan bakınca, arkasındaki kullanma nedenine bağlı olarak her şey bağımlılık yaratabilir. Hepimizin sorunlarımızın ıstıramak için seçtiğimiz yöntemlerimiz vardır ve ılımlı dozlarda bunun bir sakıncası yoktur. Ama sorunlarımızdan ne kadar uzun süre kaçar ve ne kadar uzun süre kendimizi uyuşturursak, sonunda meselelerimizle yüzleşmek zorunda kaldığımızda o kadar fazla acı verirler.

Duygulara Aşırı Değer Biçilir


Sıcak sobaya dokunanın verdiği acının size bir daha sıcak
bir şeye dokunmamayı öğretmesi gibi, yalnız olmanın hüzünu de bir daha kendinizi o kadar yalnız hissettirecek şeyler yapmamayı öğretir. Duygular sizi faydalı değişimlere yönelten biyolojik sinyallerdir.


Çoğu insana farklı kişisel, sosyal, kültürel nedenlerle duygularını bastırmaları öğretilmiştir, özellikle de olumsuz olanları. Ne yazık ki olumsuz duyguları inkâr etmek kişinin sorun çözmesinde yardım edecek geri-besleme mekanizmalarının da çoğunu inkâr etmek anlamına gelir. Sonuç olarak da bu bastırılmış bireyler yaşamaları boyunca sorunlarla mücadele ederler. Sorunlarını çözemezlerse mutlu olamazlar. Unutma-
Ustalık Gerektiren Kafaya Takmama Sanatı

izin, ıstirabin bir amacı vardır.


Psikologlar bu kavrama bazen “hedonik çark” adını verirler: Yaşamımızı değiştirmek için çok çabalamakta olduğu muz, ama asla daha farklı hissetmeyiimiz.


Bu yutması zor bir lokmadır. Ulaşabileceğimiz nihai bir
mutluluk olduğunu fikrini severiz. Tüm ıstıraplarımızı kalıcı olarak dindirebileceğimiz fikrini severiz. Hayatımızın sonuna kadar mutlu ve tatmin içinde yaşayacağımız düşüncesini severiz.

Ama bunların hiçbirini yapamayız.

Mücadeleınızı Seçin

Size “Hayattan ne bekliyorsunuz?” diye sorsam ve bana “Mutlu olmayı, harika bir ailem ve sevdiğim bir işim olması,” yanıtını verseniz, bu yanıt o kadar beklenen ve sıradan bir yanıtır ki, gerçekten hiçbir şey ifade etmez.

Herkes iyi hissettiren şeylerin tadını çıkartır. Herkes sorunuz, mutlu, kolay bir hayatı olsun ister; aşk olmayı, harika sevişmeyi, muhteşem ilişkilerinin olmasını, kusursuz görünmeyi, para kazanmayı, popüler, saygı duyulan, hayranlık uyandıran biri olmayı arzular, kim odaya girdiğinde insanlar Kızıl Deniz gibi ikiye ayrılırsın istemez ki!

Herkes bunları ister. Bunları istemek kolaydır.


Örneğin herkes köşe cfisi ve kürekle para kazanmayı ister, ama çok az insan haftada altmış saat çalışmaya, işe gidip gelmek için uzun saatler harcamaya, can sıkıcı bürokratik işlere ve küçük bir bölmenin kısıtlayıcı cehenneminden kaçmak için keyfi şirket hiyerarşilerine göğüs germeye hazırlanır.
Herkes harika seks, muhteşem bir ilişki ister, ama çok az insan zorlu konuşmalara, tuhaf sessizliklere, acıtıci duygulara ve istediği ilişkiye ulaşmanın duygusal psikodramasına razıdır. Ve insanlar ellerindekiyle yetinirler. Ellerindekiyle yetinir ve yıllarca "Ya böyle olmasaydı" diye sorarlar, ta ki "Ya böyle olmasaydı" sorusu "Başka ne var?" sorusuna evrilene kadar. Avukatlar evlerine dönüp de nafaka çekini postalarında bulduklarında da, "Ne için?" diye sorarlar, yirmi yıl önceki düşük standartları ve beklentileri için değilse, ne için?


Herkes harika bir fizik ister. Ama saatlere spor salonunda yaşamının fiziksel stresini ve acısını kabul etmeden, yediğiniz yemeği hesaplama ve ayarlamaya, hayatınızı avuç içi kadar porsiyonlar çevresinde planlamaya razı olmadan o fizige kavuşamazsınız.

İnsanlar kendi işlerini kurmak isterler. Ama risk almadan, belirsizliğe, art arda gelen başarısızlıklara, hemen hemen hiçbir şey kazanmaya bir işe inanılmaz saatler harcamaya razı olmadan başarılı bir girişimci olamazsınız.

Herkes bir eş ya da partner ister. Ama gönül kırıcı retlerden kaynaklanan duygusal türbülansa, hiçbir zaman boşalmayan cinsel gerilime, hiçbir zaman çalmayan telefona boş boş bak-
Mutluluk Bir Sorundur

maya razi olmadan muhteşem birini kendinize çekemezsiniz. Bunlar aşk oyununun parçasıdır ve oynamazsanız kazanamazsınız.


Bir şeyi seçmek zorunzosulzu. İstirapsız bir yaşam süreze­sziniz. Sürekli gülle ve tek boynuzlu atlar olmaz. Hazla ilgili soru kolay sorudur ve hemen hepimiz benzer yanıtlar veririz.


Ustalık Gerektiren Kafaya Taklama Sanatı

Bu konuda yaşamımın yarısından fazla hayaller kurmuş olmama rağmen gerçek hiçbir zaman meyve vermedi. Neden böyle olduğunu anlamam da uzun süre ve zorlu çabalara neden oldu: **Bunu gerçekten istememiştim.**


Aşıldık kültürel anlatılar bana kendimi hayal kıırıksızna uğraştığımı, kolay vazgeçen biri ve başarısız olduğumu, o azme sahip olmadığını, hayalimden vazgeçeğimi ve toplumun baskına boyun eğdiğini söyleyecektir.

Ama gerçek bu açıklamaların herhangi birinden çok daha az ilginç. Gerçek bir şeyi istediğim, ama aslında onu istemediğim. **Bu hikâyenin sonu.**


Ve hayat böyle yürümez.

Sizin kim olduğunuzu ne için mücadele etmeye hazır olduğunuz tanımlar. Bir spor salonundaki mücadeleleden **hoşlanan** insanlar triatlon koşarlar, karın kasları muhteşemdir ve küçük bir evi yerinden kaldıramazlar. Uzun çalışma saatle-
rinden, şirket yukarı tırmanma basamaklarındaki politikalardan hoşlanan insanlar uçarak tepeye çıkarlar. Açlık çeken sanatçı yaşam tarzının stresinden ve belirsizliklerinden hoşlanan insanlar onu yaşayan ve sonunda başarıya ulaşanlardır.


Gordünüz mü: Bu yukarı doğru çıkan ve hiç sonlanmayan bir sarmaldır. Tırmanışın bir noktasında durma izniniz var sanıyorsanız, sanırım konuyu hiç anlamadınız. Çünkü bu işin hazzı tırmanmanın kendisidir.
Özel Değilsiniz

Bir zamanlar bir adam tanırdım, adına Jimmy diyelim. Jimmy’rin bitmek tükenmek bilmez iş girişimleri vardı. Herhangi bir günde ona ne yaptığını sorsanız danıştığı bir şirketin adını, melek yatırımcılardan fon aradığı, büyük geleceği olan tıbbi bir uygulamayı söyler ya da ana konuşmacısı olduğu bir hayırseverlik organizasyonundan söz eder veya kendisine milyonlar kazandıracak daha randımanlı bir benzin pompası hakkındaki fikirlerini açıklardı. Adam her zaman yuvarlanırdı, her zaman hareket halindeydi ve bir sanımlık bir konuşma imkânı sunsanız dünyayı yerinden sarsacak olan işinden, son fikirlerinin ne denli parlak olduğundan söz eder, o kadar çok ünlüünün adını sıralardı ki, kendinizi bir tabloid gazetenden habercilerinden biriyle konuşuyorsunuz zannederdiniz.

Jimmy her zaman olumluydu. Her zaman kendini zorlardı, her zaman bir açısı vardı, gerçekten de tuttuğunu kopartan biri gibi görünürdü; bu ne demekse.


1960’larda bir ara, “yüksek bir özgüven duygusu geliştir-

Bir nesil sonra veriler gelmeye başladı: Hepimiz birer istisna değilik. İnsanın kendini iyi hissetmesi için ortada gerçek bir neden yokken iyi hissetmesinin bir şey ifade etmediği anlaş­ildi. Aklı sağlam, başarılı yetişkinler olabilmemiz için terslik­lerin ve başarısızlığın gerekli olduğu anlaşılıdı. İnsanları özel olduklarına ve ne olursa olsun kendilerini iyi hissetmeye inan­dıranın toplumu Bill Gatesler ve Martin Luther Kinglerle
değil de, Jimmylerle doldurduğu belli oldu.


Evet, o kendine güvenli, kıymeti kendinden menkul Jimmy. Ne kadar iyi olduğu hakkında konuşmaktan diše dokunur bir şey yapmayı unutan Jimmy.

Özgüven hareketinin sorunu özgüven insanların kendileri hakkında ne kadar olumlu düşündüğünü ölçmesidir. Ama insanların özdeğerinin gerçek ve doğru ölçüsü kendisinin olumsuz yönleri hakkında nasıl hissettğiıdır. Jimmy gibi bir insan zamanın %99.9'unda kendini harika hissediyorsa ve bu arada yaşamı dağılıp gidiyorsa, bu nasıl başarılı ve mutlu bir hayat için ölçüt olabilir.


Jimmy gibileri kafayı kendilerini iyi hissetmeye öylesine takmışlardır ki, hiçbir şey yapmadıkları halde büyük şeyler başardıkları yanılsamasına kapılırlar. Kendilerini küçük düşürmekten başka bir şey yapmazken sahnede harika sunumlar yaptıklarını sanarlar. Hiçbir işte başarı kazanmaları kendilerini büyük girişimciler sanarlar. Sadece yirmi beş yaşında olduklarını ve hayatta diše dokunur tek bir
başarıları olmadığı halde kendilerine yaşam koçu derler ve başkalarına yardım etmek için para isterler.


Kıymeti kendinden menkul olmanın sorunuysa, bu insanların başkalarına ağır bedeller ödetmek pahasına kendilerini sürekli iyi hissetmeye ihtiyacı duyarlar. Ve sürekli kendilerini iyi hissetmeye ihtiyaç duydukları için de zamanlarının çoğunu kendilerini düşünerek geçirirler. İnsan bir kenefte yaşarken insanları kendini bokunun kokmadığına ikna etmesi çok fazla enerjiye ve çabaya malolur...

İnsanlar çevrelerinde ne olursa olsun sürekli kendilerini yükseltmeke düşüncede yapısını geliştirdikleri zaman bunu kırmak aşırı derece zordur. Onlara mantığa davet eden her çaba, ne denli akıllı/yetenekli/iyi görümlü/başarılı olduklarını "kabul edemeyen" biri tarafından üstünlüklerine yapılmuş bir başka "tehdit" olarak ele alınır.

Bu her şeyi hakkı görme durumu narsisist bir köpük gibi kendi üzerine kapanır ve her şeyi kendini güçlüşirecek şekilde çarpır. Her şeyi kendine hak gören insanlar için yaşamlarındaki her olaya yükseltmelerini onaylar ya da ona karşı yapılmış bir tehdittir. Başlarına iyi bir şey gelirse, bu önemi olmaz işler başardıkları için. Başlarına kötü bir şey gelirse, onları aşağı etmek için fırsat kollayan bir kıskanç yapmıştır. Her
şeyi hak görmek sızdırmazdır, ona tesir edilemez. Bu kişiler üstünlük duygularını besleyen her şeyle kendilerini yanıltırlar. Davranışları çevrelerindekilere karşı fiziksel ya da duygusal olarak tacizkâr olsa da, ne pahasına olursa olsun o zihinsel cepheyi korurlar.

Ancak her şeyi kendine hak görmek başarısız bir stratejidir. Başka bir kafa bulma şeklidir. Mutluluk **değildir.**

Özdeğerin gerçek ölçütü kişinin kendini pozitif deneyimleri hakkında nasıl hissettiği değil, negatif deneyimleri hakkında nasıl hissettiğidir. Jimmy gibi bir adam her dönemeçte hayali başarılar uydurarak sorunlarından kaçar. Sorunlarıyla yüzleşemediği için de, kendini ne kadar iyi hissederse hissedsede hissetsin zayıftır.


Ama eninde sonunda gerçek darbesini vurur ve altta yatan sorunlar bir kez daha yüzeye çıkarlar. Mesele bunun ne zaman olacağı ve ne kadar ıstırap vereceğidir.

**Her Şey Dağılıyor**

Sabahın dokuzunda biyoloji dersinde oturmuş, başını masaya dayamış, gözlerimi saatin yolkanının hareketine
dikmişti. Her tık öğretmenin kromozomlar ve mitoz bölünme hakkındaki vizültisıyla ritm yapıyordu. Floresan aydınlatmalı boğucu bir sınıfına tıklmuş her on üç yaşındaki çocuk gibi sıkılıyordum.


Tuhaf olduğunu düşünmüştüm. Öğrenciler müdür yardımcısına gönderilirlerdi, müdür yardımcısı ayaklarına gitmezdi. Eşyalarımı topladım ve sınıftan çıktım.

Koridor boştu. Ufukta yüzlerce bej dolap içbükey bir görüntü oluşturuyordu. “Mark, lütfen beni dolabına götür rür musun?”

“Elbette,” dedim ve koridorda yürümeye başladım, bol kot, karmakarışık saç, üzerine büyük gelen Pantera tişörtü falan...


Bay Price oturdu ve sessizce eşyalarımı karıştırmaya başladı, ceplerini kontrol etti, fermuarları açtı, eşofmanlarını silkedi ve hespini yere bıraktı.

Bay Price yüzümce bakmadan, “Ne aradığımı biliyor musun Mark?” diye sordu.
“Hayır,” dedim.
“Uyuşturucu.”
Sözcüğün şoku gerilmeme ve dikkat kesilmeme yetti.
“U-uyuşturucu mu?” diye kekeledim. “Ne tür?”
Mantar hastalığı gibi her yanımı ter bastı. Ter avuçlarım­dan kollarımı, oradan boynuma yayılıyordu. Kan beynim­ve yüzume akarken şakaklarımız atıyordu. Biraz önce narkotik madde bulundurup onları okula getirmekle suçlanmış her on üç yaşındaki çocuk gibi kaçıp saklanmak istedim.
Müdür yardımcısı “Bunu göreceğiz,” dedi, dikkatini yüz­lerce cebi varmış gibi görünen sırt çantam verdi. Her cep kendi ergen öteberisiyle doluydu; renkli kalemler, sınıfta el değiştirilmiş eski notlar, doksanların başına ait kapları kırık CD’ler, kurummuş ispirto lu kalemler, sayfalarının yarısı eksik eski bir çizim defteri, toz, kumaş tiftiği. İnsanı deli edecek kadar dolambaçlı ortaokul varoluşu sırasında birikmiş bir alay nesne.
Terim ışık hızıyla pompalanyor olmalıydı çünkü zaman
genişlemiş, bollaşmış, saat dokuzdaki biyoloji dersinin ikinci bölümündeki sanıyeler Paleolitik sonsuzluklara dönümsüştü, her dakika doğup ölüyordum sanki. Sadece ben, Bay Price ve dipsiz sırt çantam.

Mezolitik Çağ'ın oralarda bir yerde Bay Price sırt çantamı aramayı bitirdi. Hiçbir şey bulamadığı için sinirlenmiş gibiydı. Çantamı tepetaklak çevirdi ve işe yaramaz içeriği ofisinin tabanına saçıldı. Şimdi o da benim kadar çok terliyordu, ama ben dehşet içindeydim, o öfkeliydi.

"Bugün uyuşturucu yok, öyle mi?" dedi. Sesi olağan çıksın diye uğraşıyordu.

"Hayır." Ben de aynısını yapıyordum.

Öteberimi yaydı, her şeyi ayırırmaya ve spor malzemelerim yanında küçük tepecikler halinde yiğmaya başladı. Paltom ve sırt çantamı cansız bir şekilde kucağına duruyordu. İçini çekti ve duvara baktı. Kızgın bir adamın öteberisini yere saçtığı her on üç yaşındaki çocuğun isteyeceği gibi, ben de ağlamak istiyordum.


"Mark, sana bana karşı dürüst olman için son bir şans vereceğim. Dürüst olursan sonucu senin için çok daha iyi olur. Yalan söylediğin ortaya çıkarsa her şey çok kötü olacak."

Yutkundum.

"Şimdi bana doğruyu söyle," diye emretti Bay Price, "Bugün okula uyuşturucu getirdin mi?"

Gözyaşlarını tutmaya çalışıyor, çılgınlarım boğazımı

“Tamam,” dedi teslim olma sinyalleri vererek, “sanırım eşyalarını toplayıp gidebilirsin.”

Ofisinin tabanında tutulmamış bir söz gibi duran sönük sırt çantama son bir kez özlemle baktı. Bir ayağını çantanın üzerine koydu, son bir çabayla hafifçe basmaya başladı. Kaygıyla kalkıp gitmesini bekliyordum ki bu karabasanı unutup yaşamıma devam edebileyim.

“Ayağı bir şeye takıldı.. “Bu ne?” diye sordu ayağıyla vurarak.

“Ne, ne?” diye sordum.

“Burada hâlâ bir şey var.” Cantayı aldı ve dibini yoklama­ya başladı. Benim için oda bulanıklaştı, her şey sallanmaya başladı.


 Ayrıca marijuanamı saklamak için sırt çantamın dibine gizli bir bölme yapmıştı.


Ve tam suçumun bedelini ödemiş, ödevlerimi tam zamanında teslim etmiş, dini sorumlulukların değerini öğrenmiştım ki, annemle babam boşanmaya karar verdiler!

Bunları size ergenliğimin ne kadar berbat olduğunu anlatacak, dini sorumlulukların değerini öğrenmiş ki, annemle babam boşanmaya karar verdiler!

O zamanki ev yaşamının sorunu yapılan ya da söylenen korkunç şeyler değildi; tam tersine yapılmıştı ya da söylenmesi gereken, ama yapılmıp söylenmemen korkunç şeylerdi. Ailem

Annemle babam boşandıklarında ortalıkta kırık tabaklar, çarpılan kapılar, kimin kimin canına okuduğu hakkında bağıra çağıra kavgalar yoktu. Kardeşimle bana bunun bizim suçumuz olduğu konusunda güvence verdikten sonra yeni yaşam düzenimiz konusunda bir soru-cevap seansı (evet yan­lış okumadınız) düzenledik. Bir damla gözyaşı dökülmedi. Asla ses yükselmedi. Annemle babamin hakkında hiçbir şey belmediğimiz duygusal yaşamlarına kararşimle şöyle bir göz atmak sayabileceğimiz tek şey “kimse kimseyi aldatmadı” cümlesi oldu. Şahane! Odanın içi biraz sıcak oldu belki, ama gerçekten her şey yolunda!

Annemle babam iyi insanlardır, bunların hiçbirisi için onları suçlamıyorum (en azından artık suçlamıyorum). Ve onları çok seviyorum. Tüm ebeveynler gibi kendi hikayeleri, kendi yolculukları ve kendi sorunları var. Tıpkı kendi ebeveynleri, ebeveynlerinin ebeveynleri... gibi. Ve tüm ebeveynler gibi, benim annemle babam da sorunlarının bir kısmını bize aktardılar, muhtemelen ben de aynısını çocuklarına yapacağım.

Bunun gibi “gerçekten travmatik bokluk” hayatlarımızı kapladığıında bilinçdışızmizda asla çözemeyeceğimiz sorunlarımız varmış gibi hissederiz. Sorunlarımızı çözmeye yeterli olmadığı varsaymamız da kendimizi zavallı, çaresiz hissetmemize neden olur.

Bir şey daha neden olur. Çözünsüz sorunlarımız varsalar, bilinçdışızmiz bir şekilde ya son derece özel ya da son derece
defolu olduğumuza ve kimselere benzemediğimize karar verir, demek ki kurallar bizim için farklı olmalıdır.

Daha basit bir ifadeyle: Kendimizi hak kazanmış görürüz.


Bu dönemin de kimi eğlenceleri ve heyecanları oldukça elbette, bazı harika kadınlara rastladım, ama çoğunlukla bir harabe gibiydım. Sık sık işsiz kalıyordu, arkadaşlarının kane-
pelerinde ya da annemde yaşadığımdan, çok fazla içiyordum, arkadaşlarınım kendime yabancılaştırıyordu ve gerçekten sevdiğim bir kadınına karşılışınca da, ben merkezciliğimle kısa sürede her şeyi berbat ediyordum.

Istirabımız ne kadar derin olursa, sorunlarımız karşısında kendimizi o kadar fazla çaresiz hissederiz ve bu sorunları telâfi etmek için o kadar fazla bazı şeylerin hakkımız görürüz. Bu kendine hak görme iki şekilde ortaya çıkar:

1. Ben muhteşemim, siz diğerleri hepiniz berbatsınız, demek ki ben özel davranılmışım hak ediyorum.
2. Ben berbatım ve siz diğerleri muhteşemsinüz, demek ki ben özel davranılmışım hak ediyorum.


İnsanları büyük kısımı Jimmy gibi birini hiddetli, narsisist bir boşta geçenin boşta kalfası olarak doğru biçimde tanımlar çünkü kendini üstün gören yanlış bakışı nedeniyle epey bübürlenir ve sinir bozar. İnsanların kendine hak görmek anlamlında çoğunlukla doğru tanımlayamadıklarıysa kendi- lerini sürekli aşağıda ve bu dünyada değersiz hissedelerdir.

Kişinin yaşamındaki her şeyi sürekli kendini kurban durumunda tutacak şekilde düşünp kurması da tam tersi- nin gerektirdiği kadar bencillik gerektirir. Aşılama sorun- larını olmasını düşünsesi hiçbir sorunu olmadığını inanması
kadar enerjiye malolur ve kendini kandırarak kendi gözünde yükeltmesi gerekir.


Sadece sizin özel olmadığını anlamına gelir.

Genellikle, hem kendinizin hem de sorunlarınızın ciddiyeti ve istırap açısından özel olmadığını fark etmek onları çözmek için atılan ilk ve en önemli adımdır.

Ne yazık ki bir nedenle giderek daha fazla sayıda kişi, özellikle de gençler bunu unutuyorlar. Öğretmenler ve eğitimciler bugünun gençliğinde duygusal dayanıklılık eksikliği ve bencil talep fazlalığı gözlemlemekteler. Artık sadece birilerine kendi kötü hissettirdiği için ders müfredatlarında bazı kitapların çıkartılması az rastlanan bir durum olmaktan çıktı. Konuşmacılar ve öğretmenler sırf bir Halloween kostümünün o kadar da aşağılayıcı olmadığını söylemek gibi son derece önemsiz nedenlerle susturuluyor ya da kampüslere girmeleri yasaklanıyor. Danışmanlar oda arkadaşıyla tartışmak ya da bir dersten kötü not almak gibi gündelik okul deneyiminin bir parçası olması gereken durumların öğrencilere giderek daha fazla ciddi, duygusal sorunlara neden olduğunu bildiriyorlar.

Her zamankinden daha fazla birbirimizle bağlantı içinde oldukumuz bir çağda böyle her şeyi kendine hak görmemenin zirve yapması çok tuhaf bir durumdur. Son teknolojik gelişmelerdeki bir şey güvensizliklerimizin hiç olmadığı gibi Amok

İnternet ve sosyal medyanın yararları tartışılmaz biçimde olağanüstüdür. Birçok yönden yaşamak için tarihin en iyi dönemindeyiz. Ama bu teknolojilerin belki de istenmemeyen yan etkileri var. Belki bunca özgürleştiren ve eğiten teknolojiler aynı zamanda insanların her şeye hakları olduğu duygusunu hiç olmadığı kadar azdırdılar.

İstisna Olmanın Zorbalığı


Rahatlıklı bir insanın hayatının tüm alanlarında, hatta birçok alanında olağanüstü performans göstermesinin istatistiksel olarak pek mümkün olmadığını söylenebiliriz. Parlak iş insanları genellikle özel hayatlarını berbat ederler. Muhteşem atletler lobotomi yapılmış kayalar gibi sık ve sıkıcı olabilirler. Ünlülerin çoğuunun onları salak salak izleyen ve her hareketle-
rini takip edenler kadar bile hayattan haberi yoktur.

Hepimiz, çoğu konuda, epeyce ortalama insanlarız. Ama tüm ilgiyi uçlar çeker. Bunu zaten biliyoruz, ama nadiren bunun hakkında düşünüyoruz ve/veya konuşuyoruz ve bunun neden sorun olabileceğini kesinlikle tartışmıyoruz.

İnternet’e, Google’a, Facebook’a, YouTube’e sahip olmak ve beş yüzden fazla TV kanalına erişebilmek harika. Ama bizim dikkatimizin sınırları var. Sürekli üzerinevimize boşanan bu enformasyon dalgasını işlememiz mümkün değil. Bu nedenle, dikkatimizde oluşan sıfırlar ve birler gerçekten de özel enformasyon parçaları olur, 99.999. yüzde birliğin içinde olabilenler.


Bazılıları bunu çabucak zengin olma yolları geliştirerek
yapar. Kimileri dünyanın öteki ucuna giderek Afrika’da açlık­
tan ölen bebekleri kurtarır. Bazıları okulda büyük başarı sağ­
lar ve her ödülü kazanır. Kimileri gidip bir okulun öğrencile­
rine ateş açar. Bazıları da konuşup soluk alan her şeyle seks
yapmaya kalkar.

Bu daha önce sözünü ettiğim kendinde hak görme kültü­
rüyle yetişmekle de ilgilidir. Milenyum nesli sık sık bu kültü­
rel kayma nedeniyle suçlanıyor, ama bunun nedeni muhteme­
len sürekli İnternette ve daima göz önündeki nesil olmaları.
Aslında bu her şeyi kendine hak görme durumu tüm toplum­
da belirgindir. Ve bana kalırsa da kitle-medyasının-güdümün­
deki-istikna-olma- durumuyla ilişkilidir.

Sorun teknolojinin ve kitle pazarlamasının yaygınlığının
doğu insanın kendi hakkındaki beklentilerini alt üst etmesin­
dedir. İstisnanın sel gibi her yana yayılması insanların ken­
dilerini kötü hissettelerine neden olur, daha uçlarda, daha
radikal, daha kendenden emin, daha önemli, daha fark edilir
olmaya ihtiyaçları olduğunu hissettirir.

Ben delikanlıyken biriyle yakındanmak konusundaki tüm
güvensizliklerim pop kültürde dolaşan erkeklik hikâyeleriyle
iyice kötüleşmişti. Aynı hikâyeler hâlâ dolaşımdadır: Cool bir
erkek ol, partilere bir rock yıldızı gibi katılır, saygı görmemen için
kadınların sana bayılması gerek, seks bir erkeğin elde edebile­
ceği en değerli şeydir, her şeyi (kendi vakarını bile) feda etme­
nedek değer.

Bu gerçekçi olmayan medya akışı zaten var olan güvensiz
duygularımızın üzerine çökülenir ve bizi yaşamasını becereme­
mediğimiz gerçek dışı standartlara fazlasıyla maruz bırakır.
Kendimizi çözümsüz sorunların sahibi olarak görmemenin yanı­sra başarısız ve ezik de hissedez çünkü basit bir Google
araştırması aynı sorunlara sahip olmayan binlerce insanı gözlerimizin önüne serer.

Teknoloji eski ekonomik sorunları çözerken bize yeni psikolojik sorunlar yarattı. İnternet sadece açık bir enformasyon kaynağı değildir, aynı zamanda açık bir güvensizlik, kendinden kuşku duyma ve utanç kaynağıdır.

A-a-a-ma, Özel ya da Olağanüstü Olmayacaksam, Anlamı Ne?


Aslında bu olsunun ta kendisinin çelişkili olduğunu çoğu kişi gözden kaçırır. Herkes olağanüstüyse, demek ki sözcüğün tanımı gereği hiç kimse olağanüstü değildir. Gerçekten neyi hak edip etmediğimizi sorgulamak yerine, bu mesajı yutar ve fazlasını isteriz.

Ustalık Gerektiren Kafaya Takmama Sanatı


Tüm  "herkes olaşanüstüdür ve büyüklüğe ulaşabilir" saçmalığı egonuzu şişirmekten başka işe yaramaz. Mideye indirirken tadı çok güzel olan bir mesajdır, ama sizi duygusal olarak şişirmekten ve şişmanlatmaktan başka bir işe yaramayan boş kalorilerden ibarettir, kalbinizin ve beyninizin özel hamburgeridir.

Fiziksel sağlığın bilet gibi duyguşal sağlığın bilet de sebze-le ri yemenize bağlıdır; yani hayatın sradan, dünyevi gerçekle-rini kabul edeceksiniz, şöyle gerçekler: “Büyük resimde sizin eylemlerinizin pek de bir önemi yoktur”; “Hayatınızın büyük bir kısmı sıkılarak geçecek ve kayda değer bir şey olmayacak, ama bunda bir sorun yoktur”. Başta bu sebze diyetinin tadi kötüdür, hatta çok kötüdür, ama kabul ettiğçe düzeller.

Bir kez hazmettiiken sonra da, bedeniniz canlanır ve güçlene-nir. En azından şahane olma, bir sonraki muhteşem şey olma baskı sırtınızdan kalkar. Sürekli kendinizi yetersiz hisset- me, sürekli kendinizi kanıtlama kaygısı dağılar gider. Vasat
varlığınızı kabul ettüğiniz zaman, yargılamalar ve gerçek dışı beklentiler olmadan gerçekten yapmak istediğinizi yapacaksınız özgürlüğe kavuşturursunuz.

Yaşamanın temel deneyimlerinin tadını daha fazla çıkarmaya başlarısınız: Basit bir dostluğun hazları, bir şey yaratmak, ihtiyaç olan birine yardım etmek, güzel bir kitap okumak, sevdiğiniz biriyle birlikte gülmek.

Istırap Çekmenin Değeri

1944 yılının son aylarında, neredeyse on yıl süren bir savaşın ardından dalga Japonya’nın tersine dönüyordu. Ekonomileri sallantıdaydı, orduları Asya’nın neredeyse yarısına gereğinden fazla yayılmıştı, Pasifik’te kazandıkları topraklar domino taşları gibi Amerikan Kuvvetlerine teslim oluyordu ve yenilgi kaçınılmaz görüyordu.


1945 Şubat’ında, Amerikalılar Lubang’a geldiler ve baskı­n bir gücüce adayı aldular. Japon askerlerin çoğu ya öldüler ya da teslim alındılar, ama Onoda ve üç adami ormana kaçabildi­ler. Oradan ABD Kuvvetlerine ve yerel halka karşı bir geril­la mücadeleleri başlattılar, ikmal hatlarına saldırdılar, başıboş
askerleri vurdular, yapabildikleri her şekilde Amerikalılara karşı çıktılar.

Altı ay sonra Ağustos'ta, ABD Hiroşima ve Nagazaki'ye atom bombası attı, Japonya teslim oldu ve insanlık tarihinin en ölümcül savaşı sona erdi.


Amerikan Ordusu ve Japon Hükümeti Pasifik bölgesinde milyonlarca savaşın bittiğini ve herkesin evine gittiğini söyleyen ilan dağıttılar. Onoda ve adamları da diğerleri gibi bu ilanları buldu ve okudu, ama diğerlerinin tersine Onoda bunun bir tuzak olduğuna karar verdi, Amerikalılardan gerillaların yerlerini belirtebilecekleri için kurmuşlardı. Onoda ilanları yırttı, adamla birlikte gizlenmeye ve savaşmaya devam etti.


1952 yılında, Japon Hükümeti Pasifik'te saklanan ve sona kalan askerlerini geri çekmek için son bir çaba harcadı. Bu kez ilanlara kayıp askerlerin ailelerinin fotoğrafları kondu, İmparator'un kendisi kişisel bir not yazdı. Bir kez daha Ono-
da bu bilginin gerçek olmadığını karar verdi. Biz kez daha
ilanların Amerikan hilesi olduğunu düşündü. Ve adamlarıyla
birlıkte ormanda kalarak savaşmaya devam etti.

Birkaç yıl daha geçti ve terörize edilmekten usanmış olan
yerel Filipinliler silahlandılar ve karşı ateş açmaya başladılar.
1959'da Onoda'nın adamlarından biri teslim alındı, diğe-
ri öldürüldü. On yıl sonra, Onoda'nın son arkadaşı, Kozu-
ka adında bir adam pirinç tarlalarını yakarken polisin açtığı
ateşte öldürüldü; II. Dünya Savaşı bittikten on beş yıl sonra
hâlâ yerel halka karşı savaşıyordu!

Hayatının yarısından fazlasını Lubang ormanlarında geçir-
miş olan Onoda artık yalnızdı.

1972 yılında Kozuka'nın ölüm haberi Japonya'ya ulaştı ve
akılları karıştırdı. Japonlar son askerlerinin yıllar önce evine
döndüğünü sanıyordu. Japon medyası merak etmeye baş-
ladı: Kozuka 1972'ye kadar Lubang'daysa, belki Onoda, II.
Dünya Savaşı'nda son kalan Japon askeri de hayatta olabılı-
ardi. O yıl hem Japon hem de Filipinler hükümetleri arama
ekipleri gönderdiler, biraz mit, biraz kahraman, biraz hayalet
olan gizemli ikinci teğmeni arıyorlardı.

Kimseyi bulamadılar.

Aylar geçtiçe, Teğmen Onoda'nın hikâyesi Japonya'da şehir
efsanesine dönüştü – var olup olmadığı belli olmayan kaçık
savaş kahramanı. Çoğu onu romantize etti, kimileri eleştirdi.
Kimileri de çoktan yok olmuş bir Japonya'ya hâlâ inanmak
isteyenlerin uydurduğu peri masalı olduğunu söyledi.

O sıralarda Norio Suzuki adında genç bir adam ilk kez
Onoda'nın adını duydu. Suzuki maceracı, kaşif, biraz da hip-
piydi. Savaştan sonra doğmuş, okulu bırakmış, dört yıl Asya,
Orta Doğu, Afrika'da otostop yaparak dolaşmış, park bank-
lərında, yabancıların arabalarında, hapishane hücrelerinde, yıldızların altında uyumuştu. Yiyecik için çiftliklerde gönül-lü çalışan, kalacak yer para ödemek için kanını satmıştı, Özgür ruhu, belki de biraz çılgındı.


Taktik savaşları hakkında hiçbir eğitimi ve bilgisi olmayan silahsız Suzuki, Lubang’a gitti ve kendi başına ormanda dolaşmaya başladı. Stratejisi şuydu: yüksek sesle Onoda’nın adını haykıracak ve imparatorun onun için endişelendiğini söyleyecekti.

Dört günde Onoda’yı buldu.

Suzuki bir süre Onoda ile ormanda kaldı. Onoda bir yıldan fazla bir zamandır yalnızdı ve Suzuki tarafından bulununca arkadaşlığı hoşuna gitti, güvenebileceği bir Japon kaynakta dış dünyada neler olduğunu öğrenmeye çalıştı. İki adam bir tür arkadaş oldular.

Onoda neden onun gibi bir "hippi oğlunun" bir askeri aradığı sordu. Suzuki Japonya'yı üç şey bulmak için terk ettiği söyledi: Çavuş Onoda, bir panda ve bir Yeti; bu sırayla.


İnsanlar sık sık hayatlarının büyük bölümünü görünüşte işe yaramaz ve yıkıcı nedenlere harcar. Yüzeyde bunlar hiçbir anlam ifade etmez. Onoda'nın otuz yıl o adada, böcek ve sürüngen yiyerek, toprakta yatarak, onlarca yıl sivilleri öldürüerek nasıl mutlu olduğunu hayal etmek zordur. Neden Suzuki parasız, arkadaşsız, hayali bir Yeti'yi bulmaktan başka bir amacı olmadan kendi ölmüne yüreği?


Bu adamların ikisi de nasıl ıstırap çekmek istediklerini seçtiler. Hiroo Onoda ölü bir imperatorluğa olan sadakati nedeniyle acı çekmeyi seçti. Suzuki ne kadar saçma da olsa, macera için acı çekmeyi seçti. Her iki adam için de çektiklere
istedirabin bir anlamı vardı. Daha yüce bir amaca ulaşmalarını sağlıyordu. Ve bir anlamı olduğu için istiraplarına dayanabildiler ve belki ondan haz duydular.

İstirap kaçınılmazsa, hayattaki sorunlarımız kaçınılmazsa, o zaman sormamız gereken soru “Nasıl bu istirabı durdurabilirim?” değil, “Neden istirap çekiyorum, hangi amaç uğruna?” olmalıdır.

Hiroo Onoda 1974 yılında Japonya’ya döndü ve bir anlamda ünlü oldu. Radyolara konuşma programlarına davet edildi; politikacılar elini sıktılar; bir kitap yayınladı ve hatta hüküm metten epeye para aldı.

Ancak Japonya’ya döndüğünde gördükleri onu şok etmişti: tüketici, kapitalist, bir önceki nesillerin tüm onur ve fedakârlık geleneğini kaybetmiş yüzeysel bir kültür.

Onoda aniden ünlü olmasından yararlanarak Eski Japonya’nın değerlerini canlandırmak istedi, ama bu yeni toplumda sesini duyan olmadı. Ciddi bir kültür düşünür gibi değil de, gösteri malzemesi gibi görüldü; bir müzedeki relik gibiydi, herkesi büyülemek için zaman kapsülünden çıkmış bir Japon erkeğiydi.

hakikate dönüşmüştü: Onoda Otuz yılını bir hiç uğruna harcamıştı.

Ve Onoda 1980 yılında eşyalarını toplayıp Brezilya'ya göçtü. Ölene kadar orada yaşadı.

Öz-farkındalık Soğanı

Öz-farkındalık bir soğan gibidir. Bir sürü katmanı vardır ve soyledikçe daha fazla ugunsuz zamanlarda ağlama arzusunu duyarınız.

Öz-farkındalık soğanının ilk katmanı, basitçe, insanın kendi duygularını anlamasıdır. “Bu kendimi mutlu hissettigim zaman”; “Bu beni hüzünlendiriyor”; “Bu beni umutlandırıyor.”

Ne yazık ki çoğu insan öz-farkındalığın bu en temel seviyesinde bile sınıfta kalır. Karımla bazen ileri geri salınarak eğleniliriz ve şöyle yaparız:

Karım: Neyin var?
Ben: Bir şeyim yok. Hiçbir şeyim yok.
Karım: Hayır, yolunda gitmeyen bir şey var. Söyle.
Ben: İyiyim. Gerçekten.
(yarım saat sonra)
Ben: ... İşte bu nedenle canım sık skinny! Çoğunlukla ben yokmuşum gibi davranıyorum.

Hepimizin duygusal kör noktaları vardır. Genellikle yeti-
Ustalık Gerektiren Kafaya Takmama Sanatı


Öz farkındalığın ikinci katmanı neden bu şekilde hissettigimiz sorabilirme becerisidir.


Bu sorgulama katmanı bizi üzen duygularımızın kökenindeki nedeni anlamamızı sağlar. Kökendeki nedeni anladığımızda da, ideal olarak onu değiştirecek bir şeyler yapabiliriz.


Sürekli sorgulama ve çaba gerektiren bu seviyeye ulaşmak son derece zordur. Ama en önemli seviye budur çünkü sorunlarımızın doğasını öz değerlerek belirler ve sorunlarımızın doğası da yaşam kalitemizi belirler.

Değer yargılarımız yaptığımız ve olduğumuz her şeyin temelidir. Değer verdigimiz şeyin bize faydası yoksa, başarı/başarısızlık diye kabul ettigimiz şeyler pek de iyi seçimememis-
sek, bu değerlere temellenen her şey; düşünceler, duygular, her günkü hislerimiz geri dönüp bizi incitecektir. Bir durum hakkında düşündüğümüz ve hissettiğimiz her şey son kertede onun ne kadar değerli olduğunu algılamazmiza bağlıdır.

Çoğu kimse bu *neden* sorularını yanıtlamakta korkunç beceriksizdir ve bu da kendi değer yargılanma hakkında daha derin bilgi sahibi olmalarını engeller. Örneğin dürüstlüğüne değer verdiklerini ve hakiki bir dost olduklarını söyleyebilirler, ama kendilerini daha iyi hissetmek için sizi arka arkaya vurur, hakkınızda yalan söylerler. İnsanlar kendilerini yalnız hissettilerini düşünebilirler. Ama kendilerine *neden* kendilerini yalnız hissettiklerini sorduklarında, başkalarını suçlama eğilimindedirler; herkes silgdir, kimse onları anlayacak kadar cool ya da akıllı değildir, böyle yaparak da sorunlarını çözme-ye uğraşacaklarına onları daha da ötelemiş olurlar.

Kimileri bunu öz-farkındanlık olarak kabul eder. Ama daha derine inebilip alta yatan değerlerini inceleyebilselerdi, orijinal analizlerinin sorunu doğru tanımlamak yerine soruları hakkında sorumluluk almaktan kaçınmaya temellendiğini fark edecektirler. Kararlarının hakiki muthuluk yaratmak doğrultusunda değil, kendilerini iyi hissedeceleri ruh hallerini kovalayacak biçimde verildiğini görecektirler.

Kişisel gelişim gurularının çoğu öz-farkı ndalıkın bu daha derin seviyesini yok sayar. Zengin olmak istedikleri için mutsuz olanları alır, daha fazla para kazanma konusunda bir sürü tavsiyede bulunurlar, ama önemli, öz-değerlere-temelli soruları yok sayarlar: Her şeyden önce neden zengin olmaya notíciaçe duyarlar? Kendileri için başarıyı/başarısılığı nasıl ölçerler? Peki ama, mutsuzluklarının temel nedeni henüz Bentley kullanmıyor olmaları değil de, özel bir değer
yargısı problemi olamaz mı?

Bu tavsiyelerin çoğu sığ seviyelerde, insanları kısa vadede mutlu etmek içindir, ama gerçek, uzun vadeli sorunlar asla çözülmez. İnsanların algıları ve duyguları değişebilir, ama altta yatan değer yargılı ve bunların ölçütleri aynı kalır. Bu gerçek bir gelişme değildir. Bu başka bir kafa yapma yöntemidir.

İnsanın dürüstlükle kendini sorgulaması gerçekten zordur. Kendinize yanıt vermesi huzursuzluk verecek olan basit sorular sormanız gerekir. Benim deneyimimde göre, yanıt ne kadar huzursuzluk veriyorsa, o kadar doğrudur.


Kendi yaşantımda yakın zamanlı bir örnek vereyim:
“Kardeşimin telefon mesajlarına ya da e-postalarına yanıt vermemesi canımı sıkıyor?”

*Neden?*
“Bana kalırsa umurunda değilim.”

*Bu sana neden doğru geliyor?*
“Çünkü benimle ilişki kurmak isteseydi, günde on saniyelerini benimle iletişime geçmek için harcardı.”

*Neden seninle bu ilişkiye kurmaçısı sana başarısızlık gibi geliyor?*
“Çünkü biz kardeşiz! İlişkimizin iyi olması gerekiyor!”

Burada iki şey işler: Benim kıymet verdiği bir değer yargısı ve gerekeni yapmış yapmadığını değerlendirme için kullandığım bir ölçüt. Benim değerlendirme: Kardeşlerin birbirleriyle
İstirap Çekmenin Değeri

iyi ilişkiler içinde olmaları gerekir. Ölçütüm: Telefon ya da e-posta aracılığıyla ilişkide olmak; bir kardeş olarak başarımı böyle ölçuyorum. Bu ölçütte ısrar edince de kendimi başarısız hissediyorum ve bu da arada bir cumartesi sabahlarını mahvediyor.

Aynı süreci tekrarlayarak daha da derine inebiliriz:

Neden kardeşlerin iyi ilişkiler içinde olmaları gerektiği varsayılmır?
“Çünkü onlar bir ailedir ve aile üyelerinin birbirine yakının olması gerekir!”
Neden bu kulağa doğru geliyor?
“Çünkü ailen senin için her şeyden önemlidir!”
Neden bu kulağa doğru geliyor?
“Çünkü ailenin yakının olması ‘normal’ ve ‘sağlıklıdır’ ve ben buna sahip değilim!”


kardeşliği birbirimize kaç mesaj gönderdiğimizden daha iyi değerlendirir.


**Rock Yıldızı Sorunları**


Otogörü Los Angeles’a vardığında gitarist kendine acımayı
aşmış, yeni bir grup kurmaya yemin etmişti. Yeni grubu o kadar başarılı olacaktı ki, eskisi kararından dolayı sonsuza dek pişmanlık duyacaktı. O kadar ünlü olacaktı ki, yıllarca onu TV'de izlemek, radyoda dinlemek zarında kalacaktır, sokaklarda posterlerini, dergilerde fotoğraflarını görecekti. Onlar bir yerde hamburger atıştırır, uyduruk bir konserden sonra minibüslerini doldururken, çirkin karılarıyla şişman ve ayyaş erkeklerde dönüşürken kendisi canlı yayında stadyum dolusu kalabalıklara dans ettirekti. Kendisine iha­net edenlerin gözyaşlarında yıkanacak, her damlayı yepyeni, hisır hisır bir yüz dolarlık banknotla kurulayacaktı.


Ne yazık ki kovulduğu grup Metallica'ydi, dünya çapında yüz seksen milyon albüm sattılar. Birçoklarına göre Metallica tüm zamanların en iyi rock grubudur.

Bu nedenle, çok seyrek özel söyleşilerden birinde, Musta­ine hâlâ kendini başarısız bulduğunu gözyaşları içinde itiraf etmiştir. Tüm başarılarına rağmen kendi zihnine her zaman Metallica'dan kovulan herifti.

Bizler hepimiz maymunuz. Tasarımçı işi ayakkabılarıımız,
Ustalık Gerektiren Kafaya Takmama Sanatı

izgaralı firınlardımız olduğu için kendimizi çok karmaşık yara tiklar sanıyoruz, ama süslü-püslü maymunlariz. Maymun olduğumuz için de içgüdüler olarak kendimizi başkalarına göre ve statüyle değerlendirmiriz. Soru kendimiz başkalarına göre değerlendirilmeli miyiz değil; hangi standarda göre kendimizi ölçmeliyiz?

Dave Mustaine, farklı olsa da olsa da kendini Metallica'dan daha başarılı ve popüler olup olmadığını göre ölçtü. Önceki grubundan kovulmuş olmak onu o kadar incitmişti ki, “Metallica'ya göre başarı” kendini ve müzik kariyerini değerlendirdiği ölçüt oldu. Yaşamından korkunç bir şey olmuştu ve ondan pozitif bir şey ortaya çıkmıştı, Magadeth ile yaptığı şeydi bu, ama Metallica'nın başarısına takmış olmak ve onu hayatını tanımlayan ölçüt olarak kabul etmek müzişyeni onlarca yıl sonra bile üzüyordu. O kadar paraya, hayran ve ödüle karşı kendini başarısız sayıyordu.

Sizinle ben Dave Mustaine'durumuna bakarak gülebiliriz. Adamın milyonlarca doları, binlerce hayranı var, hayatında en çok sevdiği iş kariyeri ve hâlâ yirmi yıl önceki rock yıldızı grubundakilerin kendisinden daha ünlü olmasına içerliyor.


Sorunlarınızı nasıl gördüğünüzü değiştirmek istiyorsanız, değer verdiğiniz şeyi ve/veya başarıyı/başarısızlığı ölçme biçimini değiştirmelisiniz.

Örnek olarak başka bir gruptan kovulan başka bir müzisyene bakalım. Hikâyesi, yirmi yıl önce yaşanmış olsa da, şaşırtıcı biçimde Dave Mustaine’i çağırır.


John başsolist ve şarkı sözü yazarıydı; Paul, oğlan çocuk yetişkin romantik basçı; George isyankâr başgitarist. Bir de davulcu vardı.


Adı Pete Best idi. 1962’de, ilk plak anlaşmalarını yaptıkları sonra, Beatles’in diğer üç üyesi sessizce menajerleri Brian Epstein’a gittiler ve onu kovmasını istediler. Epstein bu karardan hoşlanmadı. Pete’i seviyordu, dolayısıyla diğer üçünün fikirlerini değiştirmelerini umarak bir şey yapmadı.

79
Aylar sonra, ilk albümlerinin kaydından tam üç gün önce, Epstein sonunda Best'i ofisine çağırdı. Orada fazla söze girişmeden ona gidip kendine başka bir grup bulmasını söyledi. Neden belirtmedi, açıklama yapmadı, üzüntüsünü dile getirmedı; sadece diğer üşünün onu istemediklerini, yaylanması gerektiğini söyledi.


Best kovulduktan altı ay sonra Beatle-çığını patlat verdi ve John, Paul, George ve Ringo gezegendeki en ünlü yüzlerden dördü oldular.

Bu arada, anlaşılacağı gibi Best derin bir depresyona girdi ve İngiliz erkeklerine geçerli bir neden verildiğinde ne yaparsa onu yaptı: İçı.

Altmışların devamı Pete Best için iyi geçmedi. 1965 yılında iki Beatle'ı sözlü hakaretten mahkemeye verdi ve müzikle ilgili tüm projeleri korkunç başarısızlığa uğradılar. 1968'de intihar ra teşebbüs etti ve annesi kurtardı. Hayatı mahvolmuştu.


Nasıl yani?

Best, Beatles'dan atıldığı koşulların neticesinde karışıyla karşılaştığını ve iki çocuğu olduğunu açıkladı. Değer yargıları değişmişti. Hayatı farklı ölçmeye başlamıştı. Ün ve zafer


Boktan Değerler

Bir avuç ortak değer yargısı insanlara berbat sorunlar yarattır; çözümü pek mümkün olmayan sorunlar. Hızlıca bunların bazılarının üzerinden geçelim:


Haz yanlış-iyidir. Araştırmalar enerjilerini yüzeysel hazlara odaklayaların daha kaygılı, duygusal açıdan dengesiz ve depresif olduklarını gösteriyor. Haz hayatın tayminlerinin en yüzeysel formudur ve elde etmesi de, kaybetmesi de çok kolaydır.

Haz (belli dozlarla) gerekliyse de, tek başına yeterli değildir.

Haz mutluluğun nedeni değil, sonucudur. Diğer şeyler doğruysa (diğer ölçütler ve değerler), yan ürün olarak haz otomatik biçimde elde edilir.


Araştırmalara göre temel ihtiyaçlarını (besin, barınma vs.) karşılayabilen birinde, mutlulukla dünyevi başarıların ilişkisi hızla sıfıra yaklaşır. Açısanız ve Hindistan'ın ortasında sokakta yaşayorsanız, yılda ekstra on bin doların mutluluğunuzun üzerindeki etkisi büyüktür. Ama gelişmiş bir ülkede orta sınıf mensupunuz, fazladan on bin doların pek bir etkisi olmayacaktır, fazla mesai yaparak, hafta sonları çalışarak kendinizi öldürmenize değmeyecektir.

Maddi başarıya fazla değer vermenin bir başka boyutu da, maddiyatı dürüstlük, barış yanlısı ve şefkatli olma gibi başka değerlerin önüne geçirmektir. İnsanlar kendilerini davranışlarıyla değil sahip oldukları statü sembolleriyile ölçmeye başladıklarında, bu sadece sığ olmaları değil, sevimsiz insanlar olmaları anlamına da gelir.


Öz-değerlerini her konuda sürekli hakkılı olmak üzerine
kuranlar yaptıkları hatalardan bir şeyler öğrenme olanaklarını yok ederler. Yeni bakış açıları benimseyip başkalarıyla duygudaşlık kuramazlar. Yeni ve önemli enformasyona dendirilerini kapatırlar.

Cahil olduğunuzu ve pek bir şey bilmediğinizi varsaymak çok daha faydalıdır. Bu sizi yüzeysel, hakkında iyi bilgi sahibi olmadığını inançlardan korur ve öğrenme, büyüme kapısını açık tutar.


“Her şeyi iyi tarafından görmek” gibi bir şey söylenmekteyse de, gerçek şu ki hayat bazen berbattır ve yapabileceğiniz en sağlıklı şey de bunu kabul etmektir.

Negatif duyguları inkât etmek daha derin ve daha uzun ömürli negatif duygulara ve duygusal işlev bozukluğuına neden olur. Sürekli pozitif olmak hayatın sorunları için geçerli bir çözüm değil, bir inkâr biçimidir. Doğru değerleri ve ölçütleri seçerseniz, bu sorunlar size zindelik, kuvvet ve şehv verebilir.


Negatif duygularla ilgili püf nokta şu'dür: 1) Onları toplumda kabul görecekleri, sağlıklı bir şekilde ifade edin ve 2) Onla-
ri değer yargılarınızla aynı çizgide ifade edin. Basit bir örnek:
Benim değerlerimden biri şiddetten kaçınmaktır, vurmamak gibi ölçekleri vardır, bu nedenle biri tepemin taşıını attırdığında öfkemi ifade ederim, ama rakibimin yüzüne bir yumruk atmaktan da kaçınırım. Radikal bir fikir, biliyorum. Ama sorun öfke değildir, öfke doğaldır. Öfke bir sürü duruma sağlıklı da olabilir (hatırlayın, duygular geri-bildirimlerdir).

Birinin suratına yumruk atmak sorundur. Öfke değil. Öfke suratınıza inecek yumruğumun elçisidir. Elçiyi suçlamayın. (Yüzünüze patlayan) yumruğumu suçlayın.


Freud’un bir zamanlar söylemiş olduğu gibi, “Bir gün geriye dönüp baktığınızda mücadele günlerinizin en güzel günleriniz olduğunu göreceksiniz.”

Bu nedenle, bu değer yargıları -haz, maddi başarı, her
İstırap Çekmenin Değeri

zaman haklı olmak, sürekli pozitif olmak- insan yaşamı için yetersiz ideallerdir. Bir insanın yaşamının en yüce anlarından bazılıtı tatsız, başarısız, bilinmedik ve negatiftir.

Önemli olan iyi değer yargılara ve ölçütler sahip olmaktır, hayşı ve başarı bunların doğal sonuçları olarak ortaya çıkaktır. Bunlar iyi değer yargılının yan etkileridir. Tek başlarına boş esriklik hallerdidir.

İyi ve Kötü Değer Yargıları Tanımlamak

İyi değer yargılaryı 1) gerçeklere temellenirler; 2) sosyal açıdan yapicıdırler; 3) anlaktırlar ve kontrol edilebilirler.

Kötü değer yargılaryı 1) boş inançlara temellenirler; 2) sosyal açıdan yıkıcıdırlar; 3) anlık ve kontrol edilebilir değilleridir.

Dürüstlük iyi bir değer yargısıdır çünkü üzerinde tam anlamıyla kontrolünuz vardır, gerçeği yansıtır ve başkalarına (kimi zaman tatsız da olsa) yarar sağlar. Popülarite ise kötü bir değer yargısıdır. Değeriniz buysa ve ölçütünüz de dans partisindeki en popüler kız/erkek olmaksa, olacakların çoğu sizin kontrolünüzün dışındadır: Bu partiye başka kimlerin katılması bilemezsiniz, katılanların yarısından çoğunu tanımayabilirsiniz. Değeriniz/ölçütünüz gerçeğe temellenmemiştir: Kendinizi popüler ya da değil hissedebilirsiniz, ama aslında başkalarının hakkınızda gerçekten ne düşündükleri hakkında en küçük bir fikriniz bile yoktur. (Not: Bir kural olarak, başkalarının kendisi hakkında düşündükleri hakkinda en küçük bir fikriniz bile yoktur, ama aslında kendisi hakkında kendi düşündüğü ve başkalarına yansıttığını bir sürü boktan şeyden korkmaktadır.)

İyi, sağlıklı değer yargılara bazı örnekler: Dürüstlük,
yenilikçilik, savunmasızlılık, kendi ayakları üzerinde durma, başkalarına destek olma, öz-saygı, merak, yardımsızverlik, alcakgönüllülük, yaratıcılık.

Kötü, sağlıklı değer yargılara bazı örnekler: manipülasyon ve şiddete aracılığıyla baskınlık, ayrım yapmadan seks peşinde koşmak, sürekli kendini iyi hissetmek, sürekli odak merkezi olmak, yalnız kalamak, herkes tarafından sevilmek, sadece zengin olmak için zengin olmak.

İyi, sağlıklı değer yargılara içten erişildiğini fark ettirdiniz. Yaratıcılık, alcakgönüllülük gibi şeyler hemen şu anda deneyimlediğiniz şeylerdir ve bunu yapabilmek için zihninizde belli bir şekilde yönlendirmeniz yeter. Bu değer yargılari anlıktır ve kontrol edilebilir ve arzu ettiği şekilde değil de, gerçekten olduğunuz halinize dünyaya katılmınızı sağlar.

Kötü değer yargılaryı çoğunlukla dış olaylara bağlıdır; özel bir jetle uçmak, sürekli haklı olduğunuzun söylenmesi, Bahamalarda bir ev sahibi olmak, üç güzel kızla birlikte tatlı yemek. Kötü değer yargılari, bazen eğlenceli ve zevkli olsalar da, sizin kontrolünüz dışındadır ve istediklerinizi elde edebilmek için sık sık sosyal olarak zararlı ve boş inançlı davranışlarda bulunursunuz.


Hiroo Onoda'nın en yüce değeri Japon İmparatorluğu'na tam bir sadakat ve hizmetti. Bu değer yargısı, onun hakkında okuduklarınızdan çıkartamadınızsa diye söylüyorum, bozuk sushi'den daha beter kokar. Hiroo için gerçekten boktan


Tam tersine Pete Best iyi bir dönüş yaptı. Beatles’den atıldı­ği için depresyona girdi ve çok çekti, ama olgunlaştıkça n eye öncelik vermesi gerektiğini seçti ve hayatını yeni bir ışıkta yeniden değerlendirirdi. Best mutlu ve sağlıklı bir yaşlı adam oldu, kolay bir hayata ve harika bir aileye kavuştu, ironik ola­ rak diğer dört Beatles’in ulaşmak ya da ellerinde tutabilmek için on yıllarını harcadıkları şeyler.

Değer yargılarımız yetersizse, başkaları ve kendimiz için koyduğumuz standartlar da yetersizdir, hiçbir önemi olma­yan şeyleri kafaya takarız, bunlar hayatımıza kötüleştiren şeylerdir. Ama değer yargılarımız düzeldikçe, daha iyi şeyle­ri, önemli şeyleri, yaşamımızı düzeltten, bize mutluluğ ve yan etkisi olarak da hav ve başarı getiren şeyler kafaya takarız.

Kışıtsel gelişim denilen mesele sadece bununla alakalıdır: Daha iyi değer yargılara öncelik vermek, kafayı takacak
daha iyi şeyler seçmek. Çünkü daha iyi şeyler aldındıktça daha iyi sorunlarınız olur. Sorunlarınız iyileştikçe de yaşamınız düzelir.

Bu kitabın geri kalanı kişinin sahip olabileceği en iyi değer yargıları olarak gördüğüm, sezgilere aykırı beş değer yargısına ayrıldı. Hepsi de daha önce sözünü ettiği tersine yasa’yi izler ve bu açıdan bakıldığında “negatiftirler”. Hepsi kendimizi uyuşturarak inkâr etmek yerine daha derinlerdeki sorunlarımızla yüzleşmeyi gerektirir. Bu beş değer yargısi sıra dışı ve rahatsız edicidirler. Ama, benim anlaşmadan, insanın hayatını değiştirirler.


88
Birisi kafanıza silah dayayarak 42 kilometreyi beş saatten az bir zamanda koşmanızı, yoksa sizi ve tüm ailenizi öldüreceğini söylese.

Feci bir durum.

Şimdi güzel ayakkabılar ve koşu takımları aldığınızı, ibadet eder gibi aylarca idman yaptığınızı ve bitiş çizgisinde tüm arkadaşlarınız ve aileniz size tezahürat yaparken ilk maratonunuzu koştuğunuzu düşünün.

Hayatınızın en gururlu anlarından biri olur.


Bir problemin istirap verici ya da güçlü olması arasındaki tek fark sıklıkla onu seçmemizdir, ondan sorumlu olmamızdır. İçinde bulunduğunuz durumda mutsuzsanız, muhtemelen
probleminizin bir kısmını kontrolünün dışında hissetmekte- niz, yani ortada çözemeyeceğiniz bir sorun var, sizin seçimi- niz olmadan omuzlarınızı binmiş bir sorun.

Sorunlarımızı seçtiğimizde hissettiğimizde güçleniriz. Sorun- lar biz istemeden üzerinde çöreklenince kendimizi kurban durumunda ve mutsuz hissederiz.

**Seçim**

William James'in sorunları vardı, gerçekten kötü sorunlar. Varlıklı ve toplumda önde gelen bir ailede doğmuştu, ama daha doğustan hayatını tehdit eden sağlık sorunları vardı: Bir göz hastalığı çocukken geçici körlük yaşamasına neden olmuştu; ciddi bir mide sorunu nedeniyle aşırı kusuyordu, bu nedenle çok sert ve çok duyarlı bir diyet uygulaması gereki- yordu; iyi duyamiyordu; sırt ağrılıarı o kadar ciddiydi ki çoğu günler oturamıyordu, ayakta duramıyordu.


Ne yazık ki kendisinden başka iyi resim yaptığı düşünen yoktu. Yetişkin bir olduğunda kimse resimlerini satın alma- di. Ve yıllar geçikçe, zengin bir iş adamı olan babası tembel- lliği ve yeteneksizliği nedeniyle onunla alay etmeye başladı.

Bu arada erkek kardeşi Henry James dünya çapında ünlü bir yazar olmuştu, kız kardeşi Alice James de yazar olarak iyi para kazanıyordu. William ailenin beceriksiz, kara koyu- nuydu.


1860 yılıydı ve kıtalararası yolculuklar zor ve tehlikeliydi. Çocukken Oregon Trail adlı bilgisayar oyununu oynadığı için, işte öyle bir şeydi; dizanteri, boğulan öküzlçer falan.

William Amazon’a kadar gidebildi ve gerçek hikâye orada başladı. Kırılgan sağlığı şaşırtıcı biçimde buraya dayandı. Ama daha keşif gezisinin ilk günü suçiçeğine yakalandı ve neredeyse ormanda ölüyordu.

Ardından sırt ağrılırları geri döndü ve William yürüyemez oldu. Suçiçeğinden gücüsüz düşmüş ve bir deri bir kemik kalmış, sırtı nedeniyle hareket edemeyen William Güney Amerika’nın ortasında yalnız kaldı (diğer kazıflar yola onszuz çıktılar), eve nasıldoctrineğini bilmiyordu ve bu aylar süreç yolculuk onu nasıl olsa öldürecekti. Ama bir şekilde New England’a ulaşabildi ve orada hayal kırıklığı zirveye ulaşmış olan babası tarafından karşılandı. Genç adam artık o kadar
da genç değildi, otuzuna yaklaşmıştı, hâlâ işsizdi, neye el atsa başarısız olmuştu, ona sürekli ihanet eden bedeninde düzelleme emaresi yoktu. Ona verilen tüm fırsatlarla ve sahip olduğu tüm avantajlara karşı hayatındaki her şey dağılmıştı, sabit kalan tek şey istirap ve hayal kırıklığıydı sanki. William derin bir depresyona girdi ve intihar etme planları yapmaya başladı.

Bir gece, filozof Charles Peirce'in kitabını okurken küçük bir deney yapmaya karar verdi. Günlüğününe bir yıl boyunca yaşamında her ne olursa olsun yüzde yüz kendisi sorumlu yaşamış gibi davranacağını yazdı. Bu sürede, başarısızlık ne kadar kesin gözükse de koşullarını değiştirmek için elinden geleni yapacaktı. Bu bir yıl içinde hiçbir şey düzelmese, içinde bulunduğu koşullara karşı kesinlikle güçsüz olduğu kanıtlanmış olacaktır ve o zaman hayatına son verecekti.


Tüm kişisel gelişim ve büyüme aynı basit farkındalıkından ortaya çıkar ve gelisir: Bizler birer birey olarak dışsal etkenler ne olursa olsun yaşamımızdaki her şeyden sorumluyuz.

Baştı́miza gelenleri kontrol edemeyiz. Ama başımıza gelenleri nasıl yorumladığımızı ve nasıl tepki gösterdiklerini her zaman kontrol edebiliriz.

Bir palyaço arabası size çarpıp devirse ve bir otobüs dolusu okul çocuğu sizinle dalga geçse de, bunun anlamını yorumlamak ve ne tepki vereceğinizi seçmek sizin sorumluluğunuzdur.

İster beğenelim, ister beğenmeyelim, başımıza gelenlerde ve içimizde olup bitenlerde her zaman etkin bir rolümüz vardır. Her zaman her anın, her olayın anlamını yorumlarız. Yaşayacağımız değer yargılarını ve başımıza gelen her şeyi ölçüğümüz ölçütleri her zaman seçeriz. Sıklıkla seçtiğimiz ölçüte göre aynı olayın iyi de, kötü de olabileceğini görürüz.

Mesele şudur: Kabul etsek de etmesek de her zaman seçeriz. Her zaman.


Gerçek soru şudur: Neyi kafaya takmayı seçiyoruz? Eylemlerimizi hangi değerlere temellendiriyoruz? Hayatımızı ölçmek için hangi ölçütleri seçiyoruz? Bunlar iyi seçimler mi, iyi değerler, iyi ölçütler mi?

Sorumluluk / Suçluluk Yanıtlamacısı

Yıllar önce, çok daha genç ve aptalken bir blog yazısının sonunda şöyle bir şey dedim: “Büyük bir filozofun söylemiş...

On dakika sonra ilk yorum geldi: “Bence büyük filozof diyen sözü ettiği kişi Örümcek Adam’daki Ben Amca.”

“Büyük güç büyük sorumluluklar getirir.” Peter Parker’ın gitmesine izin verdiği bir hırsızın hiçbir açıklanacak neden olmadan kalabalık bir kaldırımda öldürüldüğü Ben Amca. İşte bu büyük filozof!

Yine de hepimiz bu sözü duymuşuzdur. Çok tekrarlanır, ironik olarak da, özellikle yakışık yedi biradan sonra. Kulağa gerçekten akıllıca gelen, ama üzerinde hiç düşünmemiş olsanız da aslında temelde bildiginiz bir şeyi söyleyen kusursuz cümlelerden biridir.

“Büyük güç büyük sorumluluklar getirir.”


Hayatımızda sorumluluk almayı kabul ettikçe daha fazla güç sahibi oluruz. Problemlerinizi sorumluluğunuzu kabul etmekte onları çözmeye doğru atılmış ilk adımdır.

Bir adam tanırmı. Hiçbir kadının kendisiyle çıkırmayın istemesini çok kısa boylu olmasıyla bağlandır. Eğitimli, ilginç ve yakışıklı, iyi bir adaydı aslında, ama kadınların boyunu çok kısa bulacaklarına olan inancı sarsılmazdı.

Kendini çok kısa boylu bissettiği için arada bir kadınlarla karşılaşacağı yerlere gitmez, pek dışarı çıkmazdı. Çok seyrek olarak çıktığında da, karşısındaki kadının ona çekici olmadığını ima ettiği düşündüğü en küçük bir söyleyle hemen evine
döner, aslında kadın ondan hoşlanmış olsa bile, hoşlanmadığına kanaat getirirdi. Hayal edebileceğiniz gibi flört hayatı berbattı.


Birçok kişi sorunları konusunda sorumluluk almaya tereddüt eder çünkü sorunları hakkında sorumluluğunu almanın bu sorunların nedeniyle suçlu olmalarını anlamına da geldiğini düşünür.

Kültürümüzde sorumluluk ve suçluluk genellikle kol kola- 

dir. Ama aynı şey değildir. Size arabamla çarparsam suçluyumdur ve olayı bir şekilde telafi etmek yasal sorumlulu- 
gumdur. Size arabamla çarpｍam bir kazaysa bile, yine de

95
sorumluyumdur. İşte suç toplumumuzda böyle işler: Bir şeyi berbat ederseniz, onu düzeltmek için oltanın ucundanız demektir. Ve böyle de olmalıdır.

Ancak hiç suçumuz olmayan, ama yine de sorumlu olduğu muz problemler de vardır.

Örneğin bir gün kalkar ve kapınızın önünde yeni doğmuş bir bebek bulursanız, bebeğin oraya bırakılmış olması sizin suçunuz değildir, ama bebek artık sizin sorumluluğunuzdur. Ne yapacağınızı seçmeniz gerekir. Neyi seçerseniz (bebeğe bakmak, ondan kurtulmak, onu görmemiş gibi yapmak, bir yere bırakmak) bu seçiminizle birlikte gelecek yeni sorunlar olacaktır ve onlardan da sorumlu olacaksınız.

Yargıçlar bakacakları davaları seçmezler. Bir olay mahkemeye intikal ettiği zaman, ona atanan yargıç o suçu işlememiştir, o suça tanıklık etmemiştir, o suçtan etkilenmemiştir, ama yine de o suçtan sorumludur. Yargıç sonuçları seçmeli- dir; suçun derecesinin belirleneceği ölçütleri tanımlamalı ve bu ölçütlernin doğru kullanıldığından emin olmalıdır.

Bizim suçumuz olmayan deneyimlerden de sürekli sorumlu oluruz. Bu yaşamın bir parçasıdır.


Bir noktada, yeterince gözyaşı ve içkiden sonra, düşüncelerim farklılaşmaya başladı ve anladım ki bana korkunç bir şey yapmış olmasına ve bunun için suçlanabileceğine rağmen yeniden mutlu olmak benim sorumluluğumdu. Birden ortaya çıkmış işleri benim için düzeltmeyecekti. Benim düzeltmem gerekiyordu.

Bu yaklaşımayı benimseyince birkaç şey oldu. Öncelikle düzelmeye başladım. Spora ve ihmal ettiğim arkadaşlarımı

Eski sevgilimin yaptığına hala içerliyordum. Ama en azından duyugalarının sorumluluğunu almaya başlamıştım. Bunu yapınca daha iyi değerler seçtim, kendime özen göstermek, kendimi daha iyi hissetmeyi öğrenmek, bu bozduğunu tamir etmesi için kafamı ona takmaktan daha iyiydi.

(Bu arada, tüm bu “duygularından onu sorumlu tutmak” meselesi beni terk etmesinin nedenlerinden biriydi. Birkaç bölüm sonra buna döneceğim.)


Hepimiz başarı ve mutluluk için sorumluluk almaya bayılırız. Hatta başarının ve mutluluğun sorumluluğunun kimin olacağı belirlemek için **kavgada ederiz**. Ama sorunlarımızın sorumluluğunu almak çok daha önemlidir çünkü bu sorumluluktan geçikten bir sürü şey öğreniriz ve böylece gerçek anlamda gelişiriz. Sadece başkalarını suçlamak kendinizi incitmekten başka işe yaramaz.
Ustalık Gerektiren Kafaya Takmama Sanatı

Trajediye Tepki Göstermek

Gerçekten kötü olaylar olursa? İnsanların çoğu işleriley ilgili sorunlarla ya da çocuklarıyla oynamak veya üretken olmak yerine fazla TV izlemekle ilgili sorumlulukları bile alamazken, gerçekten korkunç bir trajedi olduğunda, sorumluluk trenindeki acil yardım kolunu indirirler ve tren durur durmaz dışarı atlarlar. Bazı şeyler başa çıkamayacakları kadar çok acı verir.


2009 yılında, on bir yaşındaki Pakistanlı kız çocuğu Malala Yousafzai okul yasağı aleyhine konuşmaya başladı. Hem kendi yaşamını hem de babasının hikayesini riske atarak yerel okulada gitmeye devam ediyor, yakın kentlerdeki konferanslara katılmış, İnternet’te “Taliban benim eğitim hakkımı nasıl elimden alabilir?” diye soruyordu.

Malala komaya girdi, neredeyse ölüyordu. Taliban bu saldırıyi atlatsa, hem kızı hem de babasını öldüreceğini açıkça bildirdi.


Bu adam gerçekten de bir sürü insanın hayatlarında karşılaştıklarından çok daha o yürek bir acıyla karşılaştı. Elbette ki oğlunun olumesini seçmemişti ve bu ölüm onun suçu değişdi. İstenecek bir şey değişdi kuşkusuz, ama bu kayıplarına başa çikanın sorumluluğu ona verilmişti. Her şey rağmen kendi duygularından, inançlarından ve eylemlerinden sorumluydu. Oğlunun ölümüne verdiği tepki onun seçimiydı. Şu ya
da bu şekilde acı çekmek insanlar için kaçınılmazdır, bunun bizim için ne anlam ifadeettiğini seçmek zorundayız. O baba hiçbir seçim şansı **olmadığı**, sadece oglunu geri istediğini söylediğinde bile bir seçim yapıyordu; o ıstıra şablonu kullanabilece­ği bir sürü yoldan birini seçiyordu.


İlk önce kendimi kötü hissettim, ama bir süre sonra kızma­ya başladım. Babanın itirazlarının benim söylediğimle çok az ilgisi var diye düşündüm. Hem ne yapabilirim, ölen bir çocuk­um olmaması benim de korkunç acılar çekmediğim anlam­ına gelmez.


Sadece kayı bir şey söyleyebilir miydiniz?

**Genetik ve Bize Dağıtılan El**

2013’te, BBC, obsesif-kompulsif kişilik bozukluğu (OKKB) olan altı ergeni istenmeyen düşünçelerinden ve tekrarlayan,
zorlantılı davranışlarından kurtulmak için gördükleri yoğun terapiler süresince takip etti.


Projenin amacı çocuklara değerlerinin mantıklı olmadığını; hatta kendi değerleri bile olmadığını, kişilik bozukluğunun değerleri olduğunu kabul ettirmekti, bu mantıksız değer yargılanıyla hareket ettikçe yaşamdaki işlerliklerine zarar veriyordardi.

103
İkinci adım, çocuklara, OKKB değerlerinden daha önemli bir değer seçip ona odaklanmak konusunda cesaret vermekti. Josh için sorununu sürekli ailesinden ve arkadaşlarından saklamak zorunda kalmadığı normal, işleyen bir sosyal hayat ihtimaliydi bu. Imogen kendi düşüncelerinini kontrol ederek yeniden var olduğunu, mutlu olduğunu hissetmek istiyordu. Jack de travmatik epizodlar yaşamadan uzun süreliğine evinden ayrılabilmeyi diliyordu.


Evet doğru, onların suçu değildir.
Yine de onların sorumluluğudur.


Nörolojik ve/veya genetik sorunları nedeniyle psikolojik ve duyguşal istirap çeken insanlar için de bu durum değişmez. Elbette onlara dağıtılan el kötüdür ve bu onların suçu değildir.

Bir kadınla ilişkisi olmasını isteyen kısa boylu adamın boyu nedeniyle suçlanabileceğinden daha fazla suçlu değildir. Ya da soyulan birinin soyulduğu için suçlanabileceğinden. Ama
yine de sorumluludurlar. Psikolojik tedavi görmek, terapiye katılmak ya da hiçbir şey yapmamak neticede onların yapacağı seçimlerdir. Çocuklukları nedeniyle istirap çekenler vardır. Tacize uğrayanlar, kötüye kullanılanlar, fiziksel, duygusal ve maddi olarak büyük zararlara uğrayanlar vardır. Yaşamlarındaki engeller ve sorunlar nedeniyle bu insanlar suçlanamaz, ama yine de ve her zaman sorunlarına rağmen ilerlemekle, koşullarına göre en iyi seçimleri yapmakla sorumluludurlar.

Dürrüst olalım. Psikiyatrik sorunları olan, depresyonla ve intihara meylli düşüncelerle boğuşan, ihmal edilmiş ya da tacize uğramış, türlü trajedilerle, sevdikleri birinin kaybıyla başa çıkmak zorunda kalmış, ciddi sağlık sorunları olan, kaza geçirmiş, travmatik deneyimler yaşamış tüm insanları bir araya toplama ve bir odaya doldurma imkanı olsaydı, sanırım herkesin bu odada olması gerekirdi çünkü bu dünyadaki yolculuğunda yara almamış hiç kimse yoktur.

Elbette kimilerinin sorunları diğerlerine göre çok daha berbatdır. Bazı insanlar korkunç yollarla kurban durumuna düşürülmüşlerdir. Bu bizi ne kadar çok üzse ve rahatsız etse de, bireyin durumunun sorumluluk denkleminde hiçbir şey değişirmemek.


Şu sıralarda, ister üniversitede ırkçılık hakkında bir kitap okuma ödevi olarak verildiği için olsun, ister yerel alışveriş merkezinde Noel ağacı satışı yasaklandığı için olsun, ister yatırım fonlarının vergileri yüzde yarım yükseltildiği için olsun; herkes her konuda hemen alınıyor, kendini bir şekilde bastırılmış hissediyor ve öfkeyle patlayarak üzerine dikkat çekmeyi hak etmiş oluyor.

Medya çevreleri de bu tür davranışları cesaretlendiriyor ve sürekliliğini sağlıyor çünkü neticede kârlı bir iş. Yazar ve medya yorumcusu Ryan Holiday bu durumu “porno taarruzu” olarak adlandırmaktadır: Medya gerçek bir mesele hakkındaki gerçek bir hikâyeyi duyuracagına, orta seviyede renicide edici bir şey bulmayı, bunu geniş kitlelere duyurmayı, öfke yaratmayı, bu öfkeyi gerisin geri yine kamuya duyurarak halkın başka bir kesimini de öfkelendirmeyi çok daha kolay (ve kârlı) buluyor. Bu durum iki hayali taraf arasında karşılık-

107
Ustalık Gerektiren Kafaya Takmama Sanatı

li bok atma yankısı yaratarak hepimizi toplumu ilgilendiren gerçek sorunlardan uzak tutuyor. Politik açıdan her zamankinden daha çok kutuplaşmış olmamıza şaşmamalı.

Şık kurbanların neden olduğu en büyük sorun dikkati gerçek kurbanlardan başka tarafa kaydırmalarıdır. Tıpkı kurt diye bağıran çocuk gibi. Küçücük şeyler nedeniyle kendilerini kurban ilan edenlerin sayısı arttıkça, gerçekten kimlerin kurban olduğunu görmek de giderek zorlaşmaktadır.


Demokratik bir ülkede ve özgür bir toplumda yaşamamanın bir parçası da hoşlanmadığımız kişilerin fikirlerini de kabul etmemizdir. Bu ödenmesi gereken bir bedel, aslında tüm sistemın temel taşıdır, ama giderek daha fazla insan bu gerçeği unutmaktadır.

sistemimizin gelecekteki sağlamlığı buna bağlıdır.

**"Nasıl" Diye Bir Şey Yaktır**

Bir sürü kişi tüm bu söylenenleri duyar ve şöyle bir şey diyebilir, “Tamam, ama nasıl? Değer yargılarım berbat, tüm sorunlarının sorumluluğunundan kaçıyorum, karşıma çıkan her olumsuzlukta dünyanın kendi çevresinde dönmesi gerek­tiğini düşünen, kıymeti kendinden menkul, işe yaramaz biri olduğumun da farkındayım, ama nasıl değişeceğim?”

Buna, en iyi Yoda taklidimle şu yanıtı vereceğim: “Yap, ya da yapma; “nasıl” yaktır.”

Hayatınızı her bir anında zaten neyi kafaya takacağınızı seçiyorsunuz, demek ki değişim, sadece kafaya takacak baş­ka bir şeyi seçmek kadar basit bir iştir.

Bu kadar basittir. Ama kolay değildir.


Basittir, ama gerçekten, gerçekten zordur.

 Ardından kendinizi başarısız hissedeceksiniz. Hayatınızı nın yarısını kendiniz o eski değer yargılarına göre ölçerek geçirmişsiniz, önceliklerinizi, ölçütünüzü değiştirince ve aynı şekilde davranmaktan vazgeçince, o eski, güvendiğiniz ölçütün gerektirdiklerini yapmayınca kendinizi hemen üçkâğıtının biri, hiç kimse gibi hissededeceksiniz. Bu da normal ve rahatsızlık vericidir.

Ve elbette reddedileceksiniz. İlişkilerinizin çoğu sahip olduğunuz değer yargılarnız çevresinde inşa edilmiştir, onları değiştirdiğiniz anda; ders çalışmanın partilere gitmekten, evlenmenin ve aile kurmanın gelişigüzel seks yaşamaktan,inandığınız bir işte çalışmanın paradan daha önemli olduğuna karar verdiğiniz anda, yaptığınız dönüş ilişkilerine de yansıyacak ve yüzünüzde patlayacaktır. Bu da normaldir ve bu da rahatsız edicidir.


Göreceğimiz gibi, bu iyi bir şeydir.
Her Konuda Yanılsınız (Ben de Yanılırım)

Büş yüz yıl önce haritalar California'nın bir ada olduğunu inaniyordurlar. Doktorlara kalırsa birinin kolunu kesmek (herhangi bir yerinden kan akitmak) insanları iyileştirmeye yetıyordu. Bilim adamlarına göre ateş phlogiston diye bir madde dinlenerek oluşuyordu. Kadınlara kalırsa yüzlerine köpek sidiği sürmenin yaşlanmayı durdurduğu ve astronomlar güneşin dünyanın çevresinde döndüğünü sanıyorlardı.


Ergenlik döneminde herkese hiçbir şeye aldırmadığımı söylerdim, ama aslında her şeye aldırıyordu. Ben bile farkında

111

İlk sevgilimle sonsuza dek birlikte olacağımızı sandım. O ilişki bitince bir daha bir kadını öyle sevemeyeceğime inanmışım. Bir kez daha bir kadın hakkında aynı şeyler hissettigimde, bazen aşkı yeterli olmadığını düşündüm. Sonra her bireyin neyin “yeterli” olduğuna karar vermesi gerektiğini, aşkı ne olmasına izin verirsek o olacağını fark ettim.

Her adımımda yanıldım. Her konuda. Tüm hayatım boyunca kendim, başkaları, toplum, kültür, dünya, evren; her şey hakkında düpedüz yanıldım.

Umarım hayatımın geri kalaniında da bu böyle sürer.

Şimdiki Mark’ın Geçmiş Mark’ın her kusuruna ve hatasına bakabildiği gibi, Gelecekteki Mark da bir gün Şimdiki Mark’ın varsayımlarına dönüp bakacak (bu kitabın içeriği dahil) ve benzer hatalar görecektir. Ve bu içi bir şey olacak. Benim geliştimin anlamlıına gelecek.

Michael Jordan’ın art arda başarısız olmasıyla ve bu nedenle de sonunda başarılı olmasıyla ilgili ünlü bir sözü var: Her şey hakkında kerelerce ve kerelerce ve kerelerce yanıldım ve hayatım böyle ikiye doğru gitti.

Büyümek sonsuz tekrarlayan bir işlemidir. Yeni bir şey öğrenince “yanlıştan” “doğruya” gitmeyiz. Yanlıştan biraz daha az yanlışça gideriz. Bir şey daha öğrenince, daha az yanlıştan biraz daha az yanlışça ve yine öğrenince biraz daha az yanlışça... böyle devam eder. Sürekli hakikate ve kusursuzluğa yak-
laştma eylemi içindeyizdirs, ama asla hakikate ve kusursuzluğa yaklaşamayız.

Kendimiz için nihai "doğru" yanıtı arayamayız, bunun yerine bugün hatalı olduğumuz yerleri budayabiliriz, yarin biraz daha az hatalı oluruz.

Bu açıdan bakınca kişisel gelişim neredeyse bilimseldir. Değerlerimiz varsayım olarak bilimseldir: Bu davranış iyi ve önemlidir; öteki öyle değil. Eylemlerimiz deneylerdir; ortaya çıkan duygular ve düşüncelerimiz da verilerimiz.


Çoğu kimse hayatları hakkında "doğru" olmaya o kadar kafayı takmışlardır ki, aslında onu hiç yaşamazlar.

Bir partneri olsun isteyen bekâr ve yalnız bir kadın asla evinden çıkıp bu konuda bir şey yapmaz. Deli gibi çalışıp ve terfiyi hak ettiği olduğunu da bu patronuna söylemez.

Onlara başarısızlıklarından, reddedilmekten, birinin onlara hayır demesinden korktukları söylemiştir.

Sorun bu değildir. Elbette reddedilmek incitir. Başarısızlık
Üstalık Gerektiren Kafaya Takmaama Sanatı

İğrençtir. Ama bazı şeylerden o kadar eminizdir ki, onlara tutunuruz, sorgulamaktan yara da bırakmaktan korkarız, bunlar yıllarca hayatımıza anlam katmış değerlerdir. O kadın dışarı çıkıp kimseyle buluşmaz çünkü kendi arzulanabiliriliğiyle ilgili inançlarıyla karşı karşıya kalmak istemez. O adam gidip de terfi istemez çünkü becerilerinin gerçek değeri hakkındaki inançlarıyla karşılaşımayı göze alamaz.

İnançlarınızı test etmek ve gerçekle görmekte, kimsenin sizi çekici bulmayacağı, kimsenin becerilerinizi takdir etmeğin acı kesinliğinin içinde oturmak daha kolaydır.

Bu çeşit inançlar -zaten ben hiç çekici değilim, zahmete ne gerek var; patronum berbat herifin biri, uğraşmaya ne gerek var- daha sonraki büyük başarıyı ve mutluluğu ipotek altına alarak bize ortalama bir konfor sağlar. Korkunc uzun süreli stratejilerdir, ama yine de onları bırakmayız çünkü haklı olduğumuzu, neler olacağını zaten bildiğimizi varsayarız. Başka sözçüklerle, hikâyenin sonunu bildiğimizi varsayarız.

Emin olmak gelişmenin düşmanındır. Hiçbir şey olana kadar kesin değildir ve olduktan sonra bile tartışmaya açıktır. Bu nedenle değer yargılarnımızın kaçınılmaz kusurlarını kabul etmek her türlü büyümeye için gereklidir.

Emin olmak için yanıp tutuşacağımıza sürekli kuşku aramalıyız: Kendi inançlarımızdan kuşku, kendimizden kuşku, gidip de kendimiz için oluşturuna kadar değercegin bize getireceklerinden kuşku. Sürekli doğru ve haklı olmayı aramak yerine nasıl sürekli yanlış olduğunu aramalıyız. Çünkü oleyiz.

Yanlış olmak bizi değişim olanaklarına açar. Yanlış olmak büyüme fırsatını da beraberinde getirir. Bunun anlamı nezlenizi geçirmek için kolunuzu kesmemeniz, yeniden genç
görünmek için yüzünüzə köpek sidiği sürmemeniz demektir. “Vasat”ın bir sebze olduğunu düşünmemek ve bir şeylere önem vermemek korkmamak demektir.


Ve onlar da yanlış yapacaklar, ama bizden daha az yanlış.

Kendi İnanclarımızın Mimarlarıyız

Şunu deneyelim. Herhangi birini basacak düğmelerin bulunduğu bir odaya koyalım. Sonra ona bir şey yaparsa -ne olduğunu num kendisinin keşfetmesi gereken tanımsız bir şey- puan kazan-
düğünü gösteren bir ışık yanacağını söyleyelim. Sonra yarım saatte kaç puan kazanacaklarını göstermelerini isteyelim.


Genellikle, on-on beş dakika içinde herkes puan kazandıran davranış dizgesini kendince keşfeder. Bu bir ayak üzerinde durup belli sürelerle karmaşık bir düğme silsilesine basarken bir yöne bakmak gibi acayip bir şeydir.

Ama bu deneyin eğlenceli kısmı şudur: Puanlar gerçekten de gelişigüzel verilir! Dizge, model falan yoktur. Sadece ding sesiyle birlikte bir ışık yanar ve odadaki denek ne yapıp da o puanı kazandığı hakkında düşünür de düşünür.

kimseye bir şey ifade etmeyen karmakarışık ve upuzun bir düğmeye basma dizgesi keşfederek çıktı! Bir kiza kalırsa puan kazanmak için belli sayıda tavana vurması gerekiydi! Oadan çıktığında zıplamaktan yorgun düştü!


Beynimiz sürekli çalışır, çevremizi anlayıp kontrol edebilmemiz için durmadan daha fazla çağrışım üretir. İçsel ve dış deneyimlerimiz hakkındaki her şey beynimiz aracılığıyla yeni çağrışımlar ve bağlantılar üretir. Bu sayfada sözümlerden onları deşifre ettiğiiniz dilbilgisi kavramlarına, yazdıklarımız sıkıcı ya da tekrar haline geldiğinde zihninizde beliren muzir düşüncelere kadar her şey, her güdü ve algı binlerce ve binlerce nöral bağla oluşturulur, birleşir, zihniniz bilgi ve anlayışla aydınlatır.


İkincisi, kendimiz için bir anlam yarattığımızda beynimiz bu anlamı tutumnaya tasarlanmıştır. Beynimizin yarattığı anlamma bağlanır ve onu bırakmayız. Yarattığımız anlamla çelişen kanıtlar bile görsek, yok sayar ve inanmaya devam ederiz.

Komedyen Emo Philip bir keresinde şöyle demiştir: “Bedenimdeki en harika organın beynim olduğunu düşünündüm. Sonra birden bunu bana kimin söylediğini fark ettim.” Maalesef bildigimiz ve inanlığımız birçok şey beynimizdeki yan-
Ustalık Gerektiren Kafaya Takmama Sanatı

lieşlardan, yalnızluktan kaynaklanır. Değerlerimizin çoğu da, geniş anlaşıyla dünyayı temsil eden olaylara temellenmezler, kesinlikle yanıldığımız bir geçmişin ürünleridir.

Bütün bunların sonucu mu? İnançlarımızın çoğu yanlıştır. Ya da tüm inançlar yanlıştır, sadece bazıları diğerlerinden daha az yanlıştır. İnsan beyini yanılsılarla kaynar. Bu durum size kendinizi huzursuz hissettirse de, kabul etmesi çok önem-
li bir kavramdır. Göreceğiz.

Neye İnandığınız Konusunda Dikkatli Olun

1988 yılında, gazeteci ve feminist yazar Meredith Maran terapi görürken önemli bir şeyi fark etti: Babası çocukken ona cinsel tacizde bulunmuştu. Bu onun için bir şok oldu, yetiş-

kin hayatının büyük kısmında unutmuş olduğu bastırılmış bir anıydi. Otuz yedi yaşında babasıyla yüzleşti ve olanları ailesine anlattı.

Meredith'in verdiği haber tüm aileyi dehşete düşürdü. Babası hemen konuyu inkâr etti. Bazı aile üyeleri Meredith'in yanın-

Sonra 1996'da, Meredith başka bir önemli şeyi fark etti: Babası ona cinsel tacizde bulunanmış. O iyi niyetli terapisi-
in yardımıyla bu anıyı uydurmuştu. Suçluluk içinde kivrنان Meredith babasının ömrünün geri kalancında onunla ve diğer aile üyeleriyile uzlaşması için çabaladı, sürekli açıklamalarda bulundu, özür diledi. Ama çok geç kalmıştı. Babası vefat etti
ve ailesi bir daha eskisi gibi olmadığı.


Peki neden insanlar durup dururken ailelerde ve kültlerde korkunç taciz anıları uydurmuşlardı? Ve neden bunlar 1980'lerde oluyordu?

Çocukken hiç kulaktan kulağa oynadınız mı? En yakınınızdakinin kulağına bir şey söylerсинiz, on kişi kulaktan kulağa aktarır ve sonuncunun duyduğunun sizin söyledüğünüzle ilgisi yoktur. İşte anılarımız da böyle işler.


ve ailesi bir daha eskisi gibi olmadığı.


Peki neden insanlar durup dururken ailelerde ve kültlerde korkunç taciz anıları uydurmuşlardı? Ve neden bunlar 1980'lerde oluyordu?

Çocukken hiç kulaktan kulağa oynadınız mı? En yakınınızdakinin kulağına bir şey söylerсинiz, on kişi kulaktan kulağa aktarır ve sonuncunun duyduğunun sizin söylediğinizle ilgisi yoktur. İşte anılarımız da böyle işler.


Belleğimiz berbat olduğu gibi -ve o kadar berbat ki mahkemelerde göz tanıklığı her zaman ciddiye alınmaz- beyin işlevlerimiz de korkunç derecede yanlıştır.


Meredith'in sahte taciz öyküsü inançlarının temellendiği değerleri bilince çok daha fazla anlam ifade eder. Öncelike, Meredith'in babasıyla ilişkisi yaşamı boyunca zor ve gerindir. İkincisi Meredith erkeklerle ilişkilerinde ve evliliğinde başarısız olmuştur.

"Erkeklerle" yakın ilişki hiçbir zaman becerebildiği bir şey olmamıştır. 1980'lerde Meredith radikal bir feminist olmuş ve çocuk tacizi hakkında araştırmalar yapmıştır. Birbiri ardına korkunç taciz hikâyeleri duymuş ve yıllarca özellikle ensest yaşa-
mış küçük kızlarla ilgilenmiştir. Ayrıca o zamanlar yayınlanan (ve sonradan aslı astarı olmadığı anlaşılın) çalışmalar hakkında da haberler yapmıştır. Çocuk tacizini son derece abartan çalışmalarındaki bunlar (en ünlüler yetişkin kadınların üçte birinin çocukken taciz edildiğini söyleyenidir ve bu rakam yanlıştır).


Bir şey daha olmalıdır, daha derinde bir şey. Tam o sıralarda bastırılmış anı terapisi adı verilen bir terapi formu aşırı popüler olur. Terapist danışanını trans benzeri bir duruma sokarak unutulmuş çocukluk anılarını yeniden dene-yimlemeye cesaretlendirir. Bu anılar genellikle iyidir, ama ana fikir bir kaçağını travmatik de olabileceğidir.

Düşünün: Zavallı Meredith, mutsuz, her gününü enest ve çocuk tacizi üzerine çalışarak geçiriyor, babasına öfkeli, erkeklerle tüm ilişkileri başarısız ve onu anlar ya da sever görünen tek insan da enest travması yaşayan bir başka kadın. Ah, bir de iki günde bir divana uzanıyor ve terapisti hatırlayamadığı bir şeyi hatırlaması için kafasının etini yiyor. İşte, hiç olma-
miş bir cinsel taciz anısının uydurulması için kusursuz reçete.

Zihnimizin en büyük önemi, deneyimlerimizi daha önceki deneyimlerimizle, inanç ve duygularımızla uyumlu olacak şekilde işlemektir. Ama gerçek yaşamda geçmiş ve gelecek uyumlu değilidir. Şimdi zamanda deneyimlediklerimiz geçmiştir doğru ve mantıklı kabul ettigimiz her şeyin yüzüne tokat gibi çarpar. Uyumu tutturmaktan çaba gösterir, zihnimiz bu gibi durumlarda sahte anılar üretir. Şimdi deneyimimizi hayali geçmiş deneyimle ilişkilendirerek -artık o anlam her neyse- çoktan kurulmuş olan anlamı korumamızı sağlar.

Söylediğim gibi Meredith’in hikâyesi tekil değildir. 1980’lerde ve 90’ların başında, yüzlerce masum insan benzer koşullarda cinsel tacizle suçlandı. Çoğu hapse atıldı. Yaşamlarından memnun olmayanlar, bu önermeli açıklamalar ve konuyu iyice duyarlı hale getiren medya sayesinde (cinsel taciz ve satanik şiddet salgını var ve siz de kurban olabilirsiniz) bilinçli zihinlerini kurcalayıp içinde istiraba neden olacak, onu açıklayacak bir kurban olma hali aradılar ki sorumlulukta kaçabilsinler. Bastırılmış anı terapisi de bu bilinçli arzuları ortaya çıkartacak ve güya onlara elle tutulur bir anı şekli verecek bir araç görevi gördü.


Bastırılmış anı terapisi gözden düştü ve yerini daha pratik yöntemler aldı. Son araştırmalar da o dönemde alınan acı dolu dersi doğruladı: İnançlarımız değişkendir ve anılarımız korkunç derecede güvenilmezdir.

Bir alay geleneksel bilgelik size “kendine güven”, “yüreği-
nin sesini dinle” ve bunun gibi kulağa hoş gelen klişeleri tavsiye eder.

Ama belki de kendinize daha az güvenmeniz gerekir. Yüreklerimiz ve zihinlerimiz bu kadar güvenilmezse, belki niyetlerimizi ve motivasyonlarımızı daha fazla sorgulamamalıyız. Hepimiz sürekli yanılıyorsak, gelişmek için tek mantıklı yol kuşkuculuk, inançlarımızı ve varsayımlarımızı enine boyuna durmadan sorgulamak değil mi?


Son Derece Emin Olmanın Tehlikeleri

Erin sushi lokantasında karşısında oturmuş bana neden ölüme inanmadiğini açıklamaya çalışıyordu. Dört saatte orada oturuyorduk, sadece dört salatalık roll’u yemiş ve bir şişe sake’yı tek başına içmişti. (Aslında ikinci şişeyi de yarılamıştı.) Salı öğleden sonra, saat dörttü.

Onu ben davet etmemiştim. İnternet’ten nerede olduğumu bulmuş uçup beni görmeye gelmişti!

Yine.


Onu bloklayınca yeni e-posta adresleri yaratmaya başladı, bazen bir gün içinde onlarca öfkeli e-posta gönderdiği olurdu. Sahte Facebook ve Twitter hesapları yaratarak beni ve yakınlarını rahatsız etmeye başladı. Benimkinin eşi bir web sitesi yaptı ve onun eski sevgilisi olduğunu, ona yalan söylediğimi, onu aldığımı, onunla evleneceğime söz verdiği, birbiri-
mize ait olduğumuzu yazdı. Siteyi kapatması için onu aradığında, sadece onunla California’ya gidersem kapatacağını söyledi. Uzlaşma anlayışı buydu.

Tüm bunlar olurken hep aynı şekilde mantık yürütüyor-du: Onunla olmak kaderimdi, Tanrı bunu böyle istiyordu, gece yarısı uyanmıştı ve melekler “özel ilişkimizin” dünyada sürekli barış çağını başlatacağını müjdelemişti (evet, gerçekten bana söyledi).


O küçük sushi lokantasında, Erin sake’yi mideye indirir ve kedisinin böbrek taşını enerji dokunuşlarıyla nasıl iyileştirdiği hakkında saçmalarken aklıma bir şey geldi:


Ancak değer yargıları öylesine berbetti ki, bunların hiçbirinin önemi yoktu. Her şeyi “doğru” yapması onu doğru biri yapmıyordu.

O kadar kendinden emindi ki, bir türlü değiştiremiyordu. Bunu bana söylemişti de: Takıtsısının tamamen mantıksız ve sağlıklı olduğunu, ikimizi de mutsuz ettiğini biliyordu. Ama
bir nedenle ona o kadar doğru geliyordu ki, yok sayamıyor ve kendine engel olamiyordu.


Başkalarına korkunç şeyler yapmayı kendi hakkı gören bireyler doğru olduklarını, haklı olduklarını, inançları konusunda kendilerinden son derece emindiler. İrkçı, ırkçı şeyler yapar çünkü genetik üstünlüğüne inanır. Dindarfanatikler kendilerini patlatır ve onlarca kişiyi öldürürler çünkü şehit olarak cennetteki yerlerinden emindirler. Erkekler kadın bedeninin hakları olduğunu inandıkları için kadınları taciz eder, takevüz ederler.

Kötü insanlar asla kötü olduklarını inanmazlar; tam tersine, diğer herkes kötüdür.

Tartışmalı deneylerde, şimdi Psikolog Stanley Milgram’in adıyla Milgram deneyleri olarak bilinir, araştırmacılar “normal” insanlardan belli kurallara karşı geldikleri için diğer gönüllüleri cezalandırmalarını istemişler. Onlar da cezalandırılmışlar, hatta bu bazen fiziksel tacize kadar varmış. Cezacıkların hemen hiçbirisi itiraz etmemiş ya da açıklama istememiş. Tam tersine, çoğu deneyin onlara tahsis ettiği bu ahlak-
ki haklılığın, kesinliğin tadını çıkartmış.

Sorun bir şeyden emin olmanın (kesinliğin) ulaşılmaz olması değil, kesinlik peşinde koşmanın sık sık (daha kötü) güvensizlikleri beslemesidir.


Sevgilinizin mesajlarına göz atmak ya da bir arkadaşınıza başkalarının sizin için neler söylediklerini sormak bile güvensizlikten ve emin olma arzusundan kaynaklanır.

Sevgilinizin mesajlarına bakar ve bir şey bulamazsınız, ama asla orada bitmez. İlkinci bir telefona var mı diye merak etmeye başlarınız. Neden terfiyi kaçırdığınızı açıklarken kendinizi hakarete uğramış, üzerinde başılmış hissedersiniz, bu meslektaslarınızı güveninizi sarsar, size her söylediğlerinde (ve hakkınızda hissettiklerinize) yan anlamlar aramaya başlarınız, bu da terfi şansınızı daha da azaltır. Birlikte olmanız “gereken” özel insanın peşinden ayrılmazsınız, ama sizi her reddettiğinde, her yalnız gecenizde giderek daha fazla neyi yanlış yaptığı sorgulamaya başlarınız.

Bu güvensizlik ve derin umutsuzluk zamanlarında sinsi bir hak görmemin pençesine düşeriz: _Hakkımız olalım_ elde etmek için biraz hile yapabileceğimize; başkalarının cezalandırılması _hak ettiği_; gerekirse şiddet yoluyla istediğimizi _elde etmeyi_ hakkımız _olduğuna_ inanırız.

Yine tersine-yasa işler: Bir şeyden emin olmak istedikçe kendinizi daha güvensiz, daha kuşkulu hissedersiniz.
Ustalık Gerektiren Kalaya Takmama Sanatı

Tersi de doğrudur: Emin olmamayı, bilmemeyi kabullen-dikçe bilmediğinizi bilmek konusunda kendinizi daha rahat hissedersiniz.


Kesinsizlik, emin olmamak tüm büyüme ve gelişme sürecinin temelini oluşturur. Eski deyişteki gibi, her şeyi bildiğiğini sanan hiçbir şey öğrenmez. Öğrenebilmek için öncelikle o şeyi bilmememiz lazımdır. Bilmediğimizi itiraf ettikçe öğrenme konusunda daha fazla fırsat sahibi oluruz.

Değer yargılarımız kusurlu ve eksiktir, kusursuz ve tam olduklarını sanmak bizi tehlikeli derecede dogmatik bir zihin yapısına sürükleyerek kendinde hak görmeyi besler ve sorumlulukdan kaçarız. Oysa sorunlarımızı çözemek için öncelikle eylemlerimizin ve inançlarımızın o zamana kadar yanlış olduğunu ve işe yaramadığını kabul etmektir.

Hata yapmaya böyle açık olmak her gerçek değişim ve büyüme için olmazsa olmazdır.

Değerlerimize ve önceliklerimize bakıp onları daha iyile-ri, daha sağlıklı olanlarıyla değiştirmeden önce halihazırda ki değerlerimizden emin olmamalıyız.

Akıl yoluya onları kesip atmalı, hatalarını ve yanlışlıklarını görmeli, dünyanın geri kalanıyla uyum sağlamak için fark etmeli, kendi cehaletimizin yüzüne bakarak boyun eğmeliyiz, çünkü cehaletimiz bizlerden çok daha büyültür.
Manson'ın Kaçınma Yasası

Muhtemelen Parkinson Yasası'ni duymuşsunuzdur: “İş tamamlanması için var olan tüm zamanı kaplayacak şekilde genişler.”

Murphy Yasası'nu kuşkusuz bilirsiniz: “Yanlış gidebilecek her şey yanlış gider.”

Bir daha bir partiye gidip de birini etkilemek istediğinizde, ona Manson'ın Kaçınma Yasası'ndan söz edin:

“Bir şey ne kadar fazla kimliğinizi tehdit ediyorsa, o kadar fazla ondan kaçınırsınız.”

Anlamı şudur: Bir şey kendinizi görme biçimini (ne kadar başarılı/başarısız olduğunuza inanıyorsunuz, ne kadar değerlerinize uygun yaşiyorsunuz...) değiştirmekle ne kadar fazla tehdit ediyorsa, ondan kaçmak ve bunu yapmamak için elinizden geleni ardınıza koymazsınız.

Dünyadaki yerinizin ne olduğunu bilmenin sağladığı bir konfor vardır. Bu konforu sarsan her şey, potansiyel olarak sizi ikiye doğru götürecekse de, doğası gereği korkutucudur.

Manson Yasası dünyadaki iyi şeylere de, kötü şeylere de uyarlanabilir. Bir milyon dolar kazanmak kimliğinizi tüm paranızı kaybetmek kadar tehdit eder; ünlü bir rock yıldızı olmak işini-zi kaybetmek kadar ürkütücüdür. Bu nedenle insanlar bazen başarının çok korkarlar; nedeni başarısızlıkta korkmalarıyla aynıdır: Olduklarına inandıkları kişiyi tehdit eder.

O her zaman hayal ettiği senaryoyu yazmazsınız çünkü bunu yapmak pratik bir sigortacı olan kimliğinizi sorgulatır. Kocanızla yatak odasında biraz daha maceracı olmak konu-
sunda konuşmazsınız çünkü bu sizin iyi ve ahlaklı bir kadın olan kimliğinizi zorlar. Arkadaşınıza onu bir daha görmek istemediğinizi söylemезsiniz çünkü bu sizin iyi, bağışlayıcı insan kimliğinize uygun düşmez.

Bunlar sürekli kulak arkaştı ettiğimiz, aslında iyi ve önemli fırsatlardır çünkü kendimizi nasıl gördüğümüzü ve hissettiğimizi değiştirmekle bizi tehdit ederler. Seçtiğimiz ve birlikte yaşayamayı öğrendiğimiz değerleri tehdit ederler.

Bir arkadaşım çok uzun süredir sanat çalışmalarını internetle koymaktan ve profesyonel (en azından yarı profesyonel) bir sanatçı olarak başlangıç yapmaktan söz eder. Yıllarca bundan söz etti, para biriktirdi ve hatta portfolyosunu yüklediği bir kaç internet sitesi kurdu.

O başlangıcı hiç yapmadı. Her zaman bir neden buldu: Çalışmalarının çözünürlüğü iyi değişti, daha iyi bir resim yapmıştı, henüz bu işe yeterince zaman ayıracak durumda değişti.


Her Konuda Yanıltırızsınız (Ben de Yanıltırım)

zaman yavaşlamasını engelleyen bir neden mevcuttu.


Bu açıdan bakınca “kendini tanımak” ya da “kendini bulmak” tehlikeli olabilir. Sizi katı bir role mahkûm ederek gereksiz beklentilere yol açabilir. Kendinizi iç potansiyelinize ve dış imkânlarınızı kapatırsınız.

Kendinizi **bulmayın** diyorum. Asla kim olduğunuzu bil-meyin. Çünkü bunlar araştırmanızı ve keşfetmenizi sağlar. Yargılarınızda alçakgönüllü olur, başkalarının farklılıklarını kabul edersiniz.

Kendinizi **Öldürün**

Budizm “kim olduğunuz” düşüncenizin keyfî bir zihinsel yapılı olduğunuz, var olduğunuz fikrinden tümüyle vazgeçmeni-zı; kendinizi tanımladığınız keyfî ölçütlerin aslında sizi tuza-
ga düşürdüğünü, her şeyden vazgeçenin daha iyi olduğunu söyler. Bir anlamda Budizm'in kafar ıza takmamanızı öğrettiğini söleyebiliriz.

Sarsıcı gelebilir, ama hayata böyle yaklaşmanın bazı psikolojik faydaları vardır. Kendimize ve kendimiz hakkında anлатткиımız hikâyelerden kurtulunca eyleme geçmek (başarısız olmak) ve büyümek imkanı sağlamış oluruz.


Size iyi ve kötü haberlerim var: Sorunlarınız arasında tekil ya da özel olan pek bir şey yoktur. Bu nedenle ucunu bırakmak özgürleştiricidir.

Mantıksız bir şekilde her şeyden emin olursak kendi düşünmelerimizde kayboluruz. Düsecek uçağıngiz sizinki olduğunu, projenizin aptalca olduğunu ve herkesin güleceğini, herkesin seçeceğini, alay edeceğini ya da yok sayacaği kişinin kendiniz olduğunu düşünürseniz, örtük biçimde kendinize, “Ben ısmiym, kimselere benzemiyorum, farklı ve özelim,” demiş olursunuz.

Bu saf ve basit narsisizmdir. Sorunlarınızda farklı yaklaşılması gerektiğini, sorunlarınızın tekil bir matematiği olduğunu
ve fiziksel evrenin yasalarına uymadıklarını düşünürsünüz.

Benim tavsiyem: Özel ve biricik olmayın. Ölçütlerinizi dün-

evni ve geniş bir şekilde yeniden tanımlayın. Kendinizi yükselen

yıldız ya da keşfedilmemiş dahi sanmayın. Kendinizi dünyevi

kimliklerle tanımlayın: bir öğrenci, partner, arkadaş, yaratıcı.

Kendinizi için seçtiniz kimlik ne kadar dar ve nadirse, her

şey sizi o kadar fazla tehdit eder. Bu nedenle kendinizi müm-

kün olan en basit ve olağan şekilde tanımlayın.

Bu sıklıkla kendiniz hakkındaki büyüklik taslayan fikir-

lerden vazgeçmeniz anlamına gelir: Son derece akıllı, özellikle

yetenekli, tehditkâr biçimde çekici ya da kimsenin hayal bile

edemeyeceği şekilde kurban olamazsınız. Kıymetiniz kendin-

den menkul, her şey sizin hakkınız ve bir şekilde bu dünya

size borçlu da olamaz. Bunun bir anlamı da yıllardır tutun-

duğunuz duygusal esriklik tarzından vazgeçmek olacaktır.

Bağımlının iğneden vazgeçmesi gibi, bunlardan vazgeçerken

bir yoksunluk dönemi yaşayacaksınız. Ama sonrasında çok

daňa iyi olacaktır.

**Nasıl Kendinizden Biraz Daha Az Emin Olabilirsiniz?**

Kendimizi sorgulamak, kendi düşüncelerimizden ve inanç-

larımızdan kuşku duymak geliştirmesi en zor becerilerden

biridir. Ama yapılabilir. Kendinizden biraz daha az emin

olmanıza yardımcı edecek birkaç soru:

1. **Soru: Ya yanlışyersam?**

   Bir arkadaşım kısa bir süre önce nişanlandı. Evlenme teklif

   eden sağlam bir adamdı. Ona vurmamış, hiç kötü davranma-


133
mişti. Dost canlısıydi ve iyi bir işi vardı.

Nişandan sonra, arkadaşımın erkek kardeşi daha önceki yersiz seçimlerini hatırlatıp durarak ablasının başının etini yedi, bu adımla olursa kendini incitecekti, hata yapıyordu, sorumsuzdu... Arkadaşım kardeşine “Peki senin sorunun nedir? Neden bu seni bu kadar rahatsız ediyor?” diye sordu. Kardeşi bir sorun yokmuş gibi yaptı, nişanla ilgili onu rahatsız eden bir şey yoktu, o yardımcı olmaya çalışıyor ve küçük kardeşini koruyordu.


“Kıskanıyor muyum? Öyleyse neden?”; “Öfkeli miyim?”; “Ablam haklı olmasın sakın, belki de sadece kendi egomu koruyorum?”

Bunun gibi sorular zihinsel bir alışkanlık olmalıdır. Kendimize bu soruları sormamız birçok sorunumuza çözümemez yardım edecek alcakgönüllülüğe ve şefkate kavuşmamızı sağlar.

Şunu da unutmamın ki, kendimize yanılıp yanılmadığınızı sormanız illa da yanıldığınız anlamına gelmez. Kocanız ocaktaki eti yaktınız diye size dövdüyse, siz de kendinize size kötü davranğızını düşünmekte haklı olup olmadığını sorduysanız... bazen haklısınızdır! Burada amaç soruyu sormak ve
farklı bir düşünceye de fırsat tanımaktır, kendinizden nefret etmek değildir.

Unutmaya ki hayatınızda bir değişiklik olması için bir şey hakkında yanılımanız gerekmektedir. Gün be gün mutsuzluk içinde yerinizde oturuyorsanız, zaten hayatınızdaki önemli bir şey hakkında yanılıyorsunuz demektir ve bunun ne olduğunu bulmak için kendinizi sorgulayana kadar da bir şey değişmeyecektir.

2. Soru: Yanılsıyor musunuz bu ne anlama gelir?

Birçok kişi kendine yalnızıp yanıltıldığını sorabilir, ama pek az kişi bir adım daha ileri giderek yanılışının ne anlamına geldiğini itiraf eder. Çünkü yanıltıldığımız ardındaki potansiyel anlam genellikle acı verir. Sadece değer yargımızın sorgulamasını yapmak yetmez, farklı, çelişkili bir değer yargısının da potansiyel olarak nasıl görüldüğünü dikkate alma bizi zorlar.


Arkadaşımın kardeşine gelince, kendine soracağı soru, “Ya ablamın evliliği konusunda yanılıyorsam?” olmalıydı. Genellikle bu sorunun yanıtı kolaydır (“Ben bencil/güvensiz/narsist bir serseriyim” çeşitlemelerinden biri olmalıdır). Yanılıyorsa, ablasının nişanı iyi, sağlıklı ve mutluysa, davranışının kendi güvensizliklerinden ve berbat değer yargılardan kaynaklandığını itiraf etmekten başka çaresi yoktur. Demek ki ablası için neyin iyi olduğunu kendisinin bildiğini ve kadının kendi hayatıyle ilgili önemli bir kararı alamayacağını; ablası
Ustalık Gerektiren Kafaya Takmama Sanatı


3. **Soru: Yanılmak hem kendim hem de başkaları açısından halihazırdaaki sorunumdan daha mı iyi, daha mı kötü bir sorun yaratır?**

Sağlam değerlerle mi hareket ediyoruz, yoksa beş parça etmez değer yargılanızıla kendimiz de dahil herkesi rahatsız eden nörotikler miyiz, işte bunu belirleyen sorudur.

Buradaki amaç hangi sorunun daha iyi olduğuna bakmaktır. Çünkü Hayal Kırıklığı Yaratan Panda yaşamda sorunların bitmediğini söyler.

Arkadaşımın kardeşi, seçenekleri nelerdir?

A. Sırf adamın ablası için kötü olduğuna kanaat getirdiği için (kimileri buna sezgi de diyebilir) ailede dram ve sürüşme yaratmaya devam etmek, aslında mutlu olma sı gereken bir zamanı karmaşıklaştırmak, ablasıyla arasındaki güven ve saygıyı zedelemek.

B. Ablasının hayatı için neyin doğru neyin yanlış olduğuna belirleme kapasitesine güvenmemek ve alcakgönlü davranışmak, ablasisin kendisi için en doğru kararını verebileceğine güvenmek, buna güvenmiyorsa bile ablasisına olan sevgisi ve saygısı nedeniyle olası sonuçlarla birlikte yaşamayı kabullenmek.

Herkes açısından en çok mutsuzluk yaratan yoldur.


B seçeneği zor ve ıstıraplıdır ve çoğu kişi onu seçmez.

Arkadaşımın kardeşi ablasının nişanını protesto ederek kendisiyle hayali bir savaşa girdi. Elbette ki ablasını koruduğuna inanıyordu, ama gördüğümüz gibi inançlar keyfîdir; daha da kötüsü, kendimiz için seçtiğimiz ölçütleri ve değer yargılarnı korumaya yararlar. Bu kardeş kendine yanlılığı ni itiraf etmekten ablası ile olan ilişkisini bozmaya razıydı, oysa yanlılığı kabul ederek ilk başta onu yanlıtmış olan güvensizliklerini aşabildi.

Ben az sayıda kurala bağlı kalarak yaşamaya çalışırım, ama yıllar içinde şunu benimsedim: Sorun gelip de ya benim ya da geri kalan herkesin yanlıştır olması dayanıyorum, benim yanlıştır olmam çok, çok, çok daha olasıdır. Bunu tecrübeyle öğrendim. Ben de kendi güvensizliklerimle, sayamayacağım kadar çok yanlııma rağmen bir sürü şeyden emin olarak yaşadım ve hiç de hoş değişildi.

Bunu birçok kişinin birden yanlıtır konular yoktur demek için yazıyorum. Bazen bir sürü insandan daha fazla haklı olamazsınız demeye de uğraşmıyorum.

Basit gerçek şudur: Bütün dünya size karşıymış gibi hissediyorsanız, muhtemelen size karşı olan kendinizden başkası yoktur.
Bunun gerçekten söylüyorum: Ben şanslıyım.
2007 yılında üniversiteden mezun oldum. Tam büyük buhran ve finansal çöküş zamanında ve son seksen yılın en kötü işsizlik döneminde iş aramaya başladım.


Yetişkin dünyasına geçerken çoktan başarısız biri olduğum için şanslıyım diyorum. En dibinden başladıım. Bu hayatta ki herkesin en büyük korkusudur, yeni işe girerken, kariyer değişirirken, tatsız bir işten ayrılrken yaşanır, ben daha kapının eşliğinde yaşamıştım, bundan kötü ne olabilirdi ki? Artık işler sadece düzellebilirdi, öyle değil mi?
Yani evet şanslı. Pis kokulu bir kanepede uyuyup o hafta McDonald’s yiyebilir misiniz diye kurşunlarınızı sayıp, hiçbir yanıt alamadığınız yirmi tane CV göndermişseniz, bir blog ve İnternet işine başlamak o kadar da korkutucu bir fikir gibi görünmez. Başladığım her projede başarısız olsam, yazdığım hiçbir yazı okunmasa ne olurdu ki, başladığım yere dönerdim. O zaman denemekte ne sakınca vardı?

Başarısızlık göreli bir kavramdır. Ölçütüm anarşist-komünist bir devrimci olmak olsaydı, 2007-2008 arasında para kazanmaktaki kesin başarısızlığım büyük bir başarı olurdu. Ama birçok kişi gibi benim ölçütüm de okuldan mezun olur olmaz faturalarımı ödeyeceğim ciddi bir iş bulmak olduğundan düpedüz başarısızdım.

Varlıklı bir ailede büyüdüm. Para hiçbir zaman sorun değildi. Tam tersine paranın çoğunlukla sorunları çözme konusunda katılmak için kullandığımı varlıklı bir ailede büyümüştim. Yine şanslıydim çünkü erken yaşta sadece para kazanmanın benim için iyi bir ölçüt olmadığını öğrendim. Çok para kazanıp mutsuz, beş parasız ama mutlu olabilirsiniz. O zaman neden öz-değerimi ölçmek için parayı kullanayım?

Benim değerim başka bir şeydi: Özgürlik, özerklik. Girişimcilik her zaman ilgimi çekmişti çünkü bana ne yapacağımın söylenmesinden nefret ediyor, işleri kendi bildiğim gibi yapmak istiyordum. İnternet’te iş yapmak ilgimi çekiyordu çünkü her yerden yapabilir, canım ne zaman istiyorsa o zaman çalışabilirdim.

Kendime basit bir soru sordum: “Nefret ettiği bir işe çalışarak makul miktarda para kazanmak mı, yoksa bir süre İnternet girişimcisi rolünü oynayarak beş parasız olmak mı?” Yanıtı hemen verdim, gayet açıktı: ikincisi. Sonra şunu sor-
B桉りsizlik îlerlemektir

dum: “Bunu dener ve birkaç yıl içinde başarısız olursam, yine iş aramak zorunda kalırsam, gerçekten bir şey kaybetmiş olur muyum?” Yanıt hayırdı. Yirmi iki yaşında beş parasız, işsiz ve deneyimsiz olacağıma, yirmi beş yaşında beş parasız, işsiz ve deneyimsiz olacaktım. Kimin umurunda?

Değerimi böyle belirleyince, parasızlık, arkadaşlarının ve aile üyelerinin kanepelerinde yatmak (iki yılın çoğunda bunu yaptım) ve CV’min boş kalması değil; kendi projemi gerçekleştirmeyi denememek başarısızlık haline geldi.

Başarısızlık / Başarı İkilemi

Pablo Picasso yaşlı bir adamken, İspanya’da bir kafede oturmuş kullanılmış bir peçeteye bir şeyler çiziktiriyormuş. Kayıtsızlıkla o anda onu ne eğlendiriyorsa onu çiziyormuş, ergen oğlanların tuvalet duvarlarına penisler çizmeleri gibi bir şey, ama o Picasso olduğu için tuvalet duvarına çizdiği penisler soluk kahve lekelerinin üzerinde kübist/empresyonist harikalarıms.

Neyse, yakında oturan bir kadın ona hayranlıkla bakiyormuş. Birkaç dakika sonra Picasso kahvesini bitirmiş, peçeteyi atmak içinuruşturmuş ve gitmek için ayağa kalkmış.


“Elbette,” demiş Picasso, “yirmi bin dolar.”

Kadının başı bir tuğla çarpmış gibi geriye doğru savrulmuş, “Ne? İki dakikada çizdin!” demiş,

Bir konuda ilerlemek binlerce küçük başarısızlık üzerine inşa edilir ve başarınızın cüssesi o şeyde ne kadar başarısız olduğunuza bağlıdır. Biri bir konuda sizden daha başarılıysa, muhtemelen sizden daha fazla başarısız olmuştur. Biri sizden daha kötüşe, muhtemelen sizin geçtiğiniz istiraplı öğrenim sürecinden geçmemiştir.


Başarısızlıktan kaçınımayı hayatımızın daha ileri bir aşamasında öğreniriz. Bunun epeycesi bir şeyi beceremediğimizde bizi cezalandıran ve katı bir tutumla bizi performansımızla değerlendiren eğitim sistemimizin ürünüdür. Bir bölümü de baskı, eleştirel ebeveynlerin marifetidir, çocuklarının kendi kendine bir şeyleri deneyip başarısız olması yeterince izin vermezler, onları yeni ve önceden saptanmamış bir şeyi denediklerinde cezalandırırlar. Ve kitle iletişim araçları var elbette, bizi sürekli çarpıcı başarı hikâyeleriyle bombardıman eder, o başarıya ulaşmak için çabalarak, çalışarak, can sıkıntısı içinde geçen saatlerin sözünü bile etmezler.

Bir noktada, çoğunuz başarısızlıktan korkmaya başlar ve içgüdüsel olarak kaçınır, önmüze ne konmuşsa, zaten neyi iyi yapıyorysak onu yapmaya devam ederiz.


Başarısızlıktan bu kadar çok korkmamızın nedeni çoğunlukla boktan değer yargılarınımdan kaynaklanır. Örneğin, kendimi “karşılaştığın herkese kendini sevdir” standardiy-
Başarısızlık ilerlemek troubles mevcut olur. Çünkü, benim kendi eylemlerimle değil, başkalarının eylemleriyle tanımlanan bu standart yüzde yüz başarısız olacaktır. Burada kontrol bende olmadığı için başkalarının merhametine ve yargısına kalırım.

Ancak “sosyal yaşamını iyileştir” ölçütünü benimsersem, aldığım tepkilerden bağımsız olarak kendi “başkalarıyla iyi ilişkiler kurma” değerine göre yaşarım. Öz-değerim kendi davranışlarına ve mutluluğuma temellenir.

Dördüncü bölümde de gördüğümüz gibi boktan değerler kontrolümüzde olmayan dışsal amaçları hedeflemeyi kapsar. Bu amaçların peşinde koşmak büyük kaygı yaratır. Bu amaçlara ulaşmayı beceribilsek bile kendimizi boş, cansız hissederiz çünkü bir kere ulaştık mı, çözülecek sorun kalmaz.


Böyle bakınca, geleneksel olarak tanımlanmış amaçların -okuldan mezun ol, göl kıyısında ev al, on beş kilo ver- yarata-
Ustalık Gerektiren Kafaya Takmama Sanatı

cakları mutluluk sınırlıdır. Hızlı, kısa süreli yararları vardır, ama yaşam rotamızın rehberleri olarak pek işe yaramazlar.

Picasso tüm hayatı boyunca üretti. Doksanlarının ortasına kadar yaşadı ve son yıllarına kadar sanat ürünleri verdi. Ölçütü “ünlü ol”; “sanat dünyasında zengin ol”; “bin tane resim yap” olsaydı, bir aşamada tutulur kalırdı. Kendinden kuşkuya düşer, kaygının pençesinde kıvranırdı. Onlarca yıl sürekli yaptığı gibi ne kendini geliştirebilirdi, ne de sanatında ilerlerdi.


Istırap Sürecin Parçasıdır


Dabrowski hayatta kalanlarla çalışırken hem şaşırtıcı, hem de muhteşem bir şey gördü. Bu insanların epeycesi savaş zamanı deneyimlerinin acı dolu ve travmatik olmasını yanı sıra, onların daha iyi, sorumlu ve evet... mutlu insanlar olma-"
lerinden farklı insanlarmış gibi söz etmişlerdi: Sevdiklerine karşı nankör, takdir etmesini bilmeden, tembel, küçük sorunları büyütten, kendilerine verilen her şeyi hak gören insanlar. Savaştan sonra daha güvenli, kendilerinden emin, şükretmesi bilen, hayatın keyfîliklerine ve ufak tefek meselelerine prim vermeyen insanlar olmuşlardı.

Deneyimleri dehşet vericiydi ve elbette ki o deneyimleri yaşamış olmaktan mutluluk duymuyorlardı. Çoğu korkunç savaşın yaralarıyla mücadele ediyordu. Ama kimileri o yaraların kendilerini olumlu ve güçlü yollardan dönüştürmeye yardımcı etmesini sağlayabilmisti.

Kötü deneyimleri tersine dönüştürenler sadece onlar değildir. Çoğumuzun en gurur duyduğu başarılan en büyük tersliklerle, zorluklarla, mücadelelerle gelir. İstirahımız bizi daha güçlü, daha dayanıklı yapar, ayaklarımızı yere daha sağlam basar. Kanser hastaları hayatta kalma savaşını kazandıktan sonra daha güçlü ve şükran dolu olduklarını bildirirler. Askerler savaş bölgesinin tehlikelerine meydan okuduktan sonra zihinsel olarak daha dayanıklı olduklarını söylerler.

Dabrowski korku, kaygı ve mutsuzluğun kesinlikle istenmeyen ve işe yaramayan zihin durumlarını olmadığı söyler. Aslında psikolojik büyüme için gerekli olan istirabin temsilcileridir. Bu istirabı inkâr etmek potansiyelimizi inkâr etmek anlamına gelir. Nasıl ki insan fiziksel acı çekerek daha kuvvetli kemiklere ve kaslara sahip olursa, duygusal acı çekerek de duygusal dayanıklılığına, daha güçlü bir kendilik duyusuna, daha fazla şefkate ve genel anlamda daha mutlu bir hayat sahip olur.

En radikal değişimlerimizi en kötü dönemlerimizin sonunda yaşarız. Ancak yoğun acı çekençe değer yargılanımızi gözden geçirir ve neden bizi mutlu edemediklerini sorgularız.
Hayatımızda nasıl anlam bulacağızımızı tarafsız olarak değerlendirilmemiz ve rota değiştirilmemiz için bir tür varoluşsal krize ihtiyacımız vardır.

Buna dibe vurmak ya da varoluşsal kriz diyebilirsiniz. Ben fırtınadan sağ çıkmak diyorum; istediğinizi seçin.

Belki şu anda böyle bir dönemdesiniz. Belki hayatınızın en anlamli zorluğunu aşiyorsunuz ve şaşırmınız çünkü önceden size doğru ve normal gelen her şey artık tam tersi.

Bu iyidir, bu başlangıçtir. Ne kadar vurgulasam da az gelir, ama istırap süreci parçasıdır. Hissetmek önemlidir. İstirabı yok etmek için devamlı kafa yapan şeylerin peşinde koşuyorsunuz, yanlışçı pozitif düşünmek ve her şeyi kendinde hak görmekle kendinizi kayınporsunuz, kimi maddeleri ve aktiviteleri gereğinden fazla tüketiyorsunuz, gerçekten değişmek için gerekli motivasyona asla sahip olamazsınız.

Küçükken, ailem ne zaman yeni bir VCR ya da teyp alırsa her düğmesine basar, her kabloyu söker, takar, her şeyin ne işe yaradığını anlamaya çalışırdım. Zamanla tüm sistemin nasıl çalıştığını kavrardım. Nasıl çalıştığını anlamış olduğum için de, genelde evde aleti kullanabilen tek kişi ben olurdum.

Milenyum kuşağı çocuklarına baktığımız gibi, ailem beni bir tür dahi sanırdı. Onlara kalırsa el kitabına bakmadan VCR’ı programlayabildiğim için Tesla’nın ikinci kez dünyaya gelmiş haliydim.

Ebeveynlerimin nesline bakıp teknofobilerine gülmek kolaydır. Ama büyükçü hepimizin hayatlarımızda ailemin yeni VCR ile deneyimlediklerine benzer deneyimlerin olduğunu fark ettim: Oturup bakıyoruz ve bağıvrımı sallayarak “Nasıl?” diye soruyoruz. Oysa yapmak öylesine basit ki!

Herkesten sürekli böyle e-postalar alıyorum ve yıllarca
onlara nasıl yanıt vereceğini asla bilemedim.

Ebeveynleri göçmen olan bir kız vardı, hayatları boyunca onu tıp fakültesine göndermek için para biriktirmişlerdi. Kız tıptan nefret ediyordu, hayatını doktor olarak geçirmek istemiyordu ve okulu bırakmayı her şeyden çok istiyordu. Yine de kendini sıkışmış hissediyordu, o kadar sıkışmıştı ki, İnternet’te bir yabancıya (bana) e-posta göndererek “Tıp fakültesi nasıl bırakılır?” gibi yanıtını besbelli ve aptal bir soru sorabiliyordu.


Bunlar VCR sorularıdır. Dışardan bakınca yanıt kolaydır: Çeneni kapat ve yap.

Ancak içeriden, bu insanların her birinin kendi bakış açılarından bu sorular son derece karmaşık ve bulanıktır. VCR soruları komiktir çünkü yanıtlarını soruların sahipleri için çok zor, diğerleri içinse gayet basittir.

Buradaki sorun ıstıraptır. Tip fakültesinden ayrılmak için gerekli formu doldurmak basit ve kolay bir eylemdir, ama insanın ebeveynlerinin kalbini kırması oyle değildir. İnsanın öğretmenini bir yere davet edeceği sözükleri söylemesi çok kolaydır, ama ağır bir reddedilmeyi ve utancı göze almak zor-
Ustalık Gerektiren Kafaya Taklama Sanatı

dur. Birine evden taşınmasını söylemek de kolaydır, ama kendileri çocuklarını yüzüstü bırakıyor gibi hissetmek değildir.

Ergenliğimin ve yetişkinliğimin büyük çoğunluğunda sosyal kaygıyla uğraştım. Gündüzleri kendimi video oyunlarıyla oylar, gecelerimin çoğu huzursuzluğuunu unutmak için içki ve sigara içerdim. Yıllarca bir yabancıla konuşmak, hele bu yabancı özellikle çekici/ilginç/popüler/akıllıysa, bana imkânsız gelirdi. Yıllarca sersem gibi dolaşip kendime salak VCR soruları sordum:

“Nasıl? Nasıl gidip de durup dururken biriyle konuşabilirsin? İnsan buunu nasıl yapabilir?”

Bu konuda saçma sapan inançlarım vardı: “Pratik bir neden yoksa gidip de biriyle konuşmamam gerekir”; “Merhaba bile desem kadınlar beni korkunç bir tecavüzçü sanabilirler”.

Sorunum duygularımın gerçekliğini tanımlamamıştı. İnsanların benimle konuşmak istemediklerini sandığım için, insanların benimle konuşmak istemediklerine inandım. VCR sorum da şu oldu: “Nasıl gidip de durup dururken biriyle konuşabilirsin?”

Kendi duygumu gerçekte olandan ayıramadığım için kendimin dışına çıkıp dünyayı olduğu gibi göremedim: İki kişi herhangi bir anda birbirlerine doğru ilerleyip konuşabilirler.

Birçok kişi, bir nedenle acı, öfke ya da üzüntü hissettiklerinde her şeyi bırakarak kendilerini o duyguya karşı uyuşturmak isterler. Amaçları olabildiğince çabuk kendilerini “tekrar iyi hissetmektir”; bu madde kullanmak, kendilerini kandırmak ve kendi boktan değer yargılarna dönmek anlamanın gelse de.

Seçtiğiniz ıstırapa dayanmasını öğrenin. Yeni bir değer benimseyince, hayatında yeni bir ıstırap formu katmış olursunuz. Ondan hâz alın. Açık kollarla karşılıyın, sonra da ona
**rağmen** harekete geçin.


**“Bir Şeyler Yap” Prensibi**


Kendi işimin sahibi olarak uyandığım ilk sabah korku beni yendi bitirdi. Dizüstü bilgisayarımın başında otururken, hayatında ilk kez tüm kararlarınımdan ve bu kararların sonuçlarından kendim sorumlu olduğunu fark ettim: Kendime web tasarımını, İnternet pazarlamasını, arama motoru optimizasyonu ve diğer ezoterik şeylerı öğretmekten sorumluydum. Artık hepsi benim omuzlarımdaydı. Ben de yeni işinden istifa etmiş
ve ne yapacağı hakkında fikri olmayan her yirmi dört yaşındaki gencin yapacağımı yaptım. Bilgisayar oyunları indirdim ve Ebola virüsünden kaçar gibi işten kaçtım.

Haftalar geçip de banka hesabım iyice eridedece, günden on üç, on dört saat mesai vermem ve bunu yapmamı sağlayacak bir strateji geliştirmem gerektiğini anladım ve bu plan beklenmedik bir yerden geldi.

Okuldayken matematik öğretmenim Bay Packwood, "Bir probleme takılıp kalırsanız, oturup da düşünmeyin, üzerinde çalışmaya başlayın. Ne yaptığınızı bilmeseniz bile, sadece üzerinde çalıştığınız için zamanla doğru fikirler aklınıza gelecektir," derdi.

Kendi işime başladığım o ilk zamanlarda, her gün ne yaptığım hakkında hiçbir fikrim olmadan ve sonuçtan (ya da bir sonuç alamamaktan) korkarak mücadele ederken Bay Pacwood'ın sözleri zihnimin gerilerinden yankılanmaya başladı. Bir mantra gibi onu duyuyordum:


Bay Packwood'un öğüdünü tutarken motivasyon hakkında önemli bir ders öğrendim. Bu dersin oturması sekiz yıl sürdü, ama pazara sunulan yeni ürünler, gülünesi tavsiye köşeleri, arkadaşların kanepelerinde rahatsız geceler, ekside banka hesapları, yazılan (çoğu okunmayan) binlerce sözcük ile geçen o karanlık, uzun, mücadele dolu aylarda keşfettiğim şey belki de hayatımıda öğrendiğim en önemli şeydi:

Eylem motivasyonun sadece sonucu değildir, aynı zamanda nedenidir de.
Başarısızlık ilerlemektir

Çoğumuz belli derecede motiveysek eyleme geçeriz. Ve sadece yeterince duygusal esinimiz varsa motivasyon hissederiz. Bu aşamaların bir tür zincir tepkime içinde olduğunu varsayarız:

Duygusal Esin → Motivasyon → Arzulanan Sonuç

Bir şeyi başarmak istiyorsanız, ama kendinizi motive hissetmiyorsanız ya da esininiz yoksa mahvolduğunuzu düşünürseniz, yapabileceğiniz hiçbir şey yoktur. Hayatınızda önemli bir duygusal olay meydana gelmeden koltuktan kalkıp bir şey yapacak motivasyonu sağlayamazsınız.

Motivasyon üç parçalı bir zincir değildir, sonsuz bir döngüdür:

Duygusal Esin → Motivasyon → Eylem → Duygusal Esin → Motivasyon → Eylem → vs.

Eylemleriniz daha fazla duygusal tepki ve esin yaratır ve sizi daha yakın eylemleriniz için motive eder. Bu bilgiden yararlanarak zihnimizi şu şekilde yeniden yönlendirebiliriz:

Eylem → Esin → Motivasyon

Yaşamınızda önemli bir değişiklik meydana getirecek motivasyonunuz yoksa, bir şey yapın -herhangi bir şey, gerçekten bu eyleme verdiği tepkiyi de kendinizi motive etmeye başlayacak bir yol olarak kullanın.

Buna “bir şey yap” prensibi adını verdim. Kendim işimi kurmak için kullandığktan sonra, bana kendi VCR sorularıyla
Ustalık Gerektiren Kafaya Takmama Sanatı


“Bir şey yap” prensibini izlersek başarısızlık önemsiş görünür. Başarı standardı sadece eyleme geçmek olunca, -her sonuç ilerleme gibiysese ve önemlise, esin öncülük olana çok bir ödül gibi görünen- kendimizi ileri iteriz. Başarısız olma özgürlüğümüz olur ve başarısızlık bizi ileri götürür.

“Bir şey yap” prensibi sadece ertelemenin üstesinden gelmemize yardım etmekle kalmaz, yeni değerler edinmemizi de sağlar. Varoluşsal bir fırınının gözündeyseniz ve her şey
Başarısızlık ilerlemektir

anlamsız geliyorsa, kendinizi değerlendirdiğiniz yollar yetersiz kalıyorsa ve bir sonraki adım hakkında hiçbir fikriniz yoksa, işe yaramaz hayallerin peşinde kendinize zarar verdiğinizın farkındaysanız, kendinizi değerlendirerek için daha iyi ölçütler olması gerektiğini biliyor, ama bunu nasıl yapacağınızu bulamıyorsanız, yanıt aynıdır:

Bir şey yapın.

O “bir şey” başka bir şeye doğru giden en kısa yol olabilir. **Herhangi bir şey** olabilir.


Planım kulağa ne kadar seksi ve kahramanca gelse de, beni bu göçebe hayata yönelten değerlerin hepsi sağlıklı sayılmalıdır. Hayranlık uyandıracak kimi değerlerim vardı -dünyayı görme açlığı, insanlara ve kültürlere duyduğum merak, eski moda macera arayışı-. Ama her şeyin altında yatan belli belir-siz bir utanç da vardı. O zamanlar pek farkında değilim, ama kendime karşı tam anlamıyla dürüst olursam, orada,
yüzeyin altında berbat bir değer olduğunu biliyordum. Onu göremiyordum, ama sessiz anlارında, kendime karşı tama­men dürüstken onu hissedebiliyordum.

Yirmili yaşlarının başlarındaki ukalalığının yanı sıra, ergenliğimde yaşadığı “gerçekten travmatik bokluk” nede­niyle de, bağlılık sorunlarını vardı. Son birkaç yılıl ergenlik yıllarının yetersizliklerini ve sosyal kaygısını telafi etmeye adamıştım. İstediğimle konuşur, istediğimle arkadaş olur, istediğimle seks yaparım sırayıordum, neden bir tek kişiye, hatta bir sosyal gruba, kente, ülkeye, kültüre bağlı olaydım ki? Her şeyi eşit derecede deneyimleyebiliyorum­sam, eşit derecede deneyimlemeliydim, öyle değil mi?

Bu duyguyla beş yıl süresince küresel bir seksek oynarmış gibi okyanusların ve ülkelerin arasında gezindim. Elli beş ülke­ye gittim, onlarca arkadaş edindim, bir sürü aşığım oldu, hep­sinin yerini hemen bir başkaşyla doldurdu, hatta çoğunu bir sonraki ülkeeye gitmek için uçağa bindiğimde unutmuştum bile. 


Özgürlük daha büyük bir anlam ulaşma fırsatı yaratır, ama kendi başına pek de anlamlı bir şey olduğunu söylememez. Son olarak da, insanın hayatında anlam bulmasının önemi varmış duygusuna kavuşmasının tek yolu bu özgürlüğü **daraltması**, alternatifleri reddetmesidir, bir yere, inanca ve (gulp) kişiye bağlı olmayı seçmesidir.


157
arkadaşınız, bir yabancı ya da beş dakika önce sokakta rastladiğiniz biri olması fark etmiyor.


Yıllarca yolculuk ettikten sonra, belki de Amerika'ya en zıt yerde ilk kez özgürlüğün özel bir çeşnısini tattım: Sonuçlardan, yan etkilerinden korkmadan ne düşünüdüğümü ya da hissettiğimi söyleme özgürlüğü. Bu reddedilmeyi kabul etmekten tuhaf bir özgürləstirici durumdu. Önce duygusal olarak bastırılmış aile yaşamını, ardından da özenle inşa ettiği sahte kendine güven gösterim nedeniyle, tüm hayatı boyunca böyle dobra dobra, sakinmasız ifadeye aç olan beni ilk içtiğim o kahrolası votka gibi sarhoş etti. Saint Petersburg'da geçirdi-
Hayır Demenin Önemi

ğim tüm ay bulanıktı ve sonunda oradan ayrılmak istemedim.

Yolculuk insanın kendini geliştirmesi için mükemmel bir araç çünkü sizi kendi kültürünüzün değerlerinden uzaklaştıran çok farklı değerlerle yaşayan, işleyen ve kendilerinden nefret etmeyen insanların yaşadığı bir başka toplumu gösteriyor. Farklı kültür ve ölçütlere maruz kalıncaya kadar, kendi hayatında olağan olan şeyler gözden geçirerek belki de onun en iyi yaşam biçimini olmadığını fark ediyor. Böyle bakınca, Rusya beni, Anglosakson kültürde çok geçer akçe olan saçma, kibarlığı sahte iletişim biçimini yeniden değerliyordu ve kendime bunun bizi başkalarının yanında daha güvensiz ve yakınlaşma konusunda daha beceriksiz kılınmadığını sordum.

Bu dinamik Rusça öğretmenimle tartıştığımı hatırlıyorum, ilginç bir kuramı vardı. Nesillerce komünizm idaresiyle yaşadıktan sonra, ekonomik fırsatları çok az olduğu ya hiç olmadığı ve korku kültürünün pençesinde kıvrandıkları için, Rus toplumu güvenilirliğin en geçer akçe olduğuna karar vermişti. İnsanların size güvenmesi için dürüst olmak zorundaydınız. Bu da işler yolunda gitmediği zaman, bunu bahaneler bulmadan, özürler dilemeden, kivrımdan, açıkça söylemek anlamına geliyordu. İnsanların sevimli olmasalar da dürüst olmaları, tatsız da olsa dürüst davranışları hayatta kalmak için gerekli olduğu için değerliydi, kime güvenip kime güvenemeceğinizi anlıyordunuz ve bunu ne kadar çabuk öğrenirseniz o kadar hayırlıydı.

"Özgür" Batı'da, diye devam etti Rusça öğretmenim, birçok ekonomik fırsat var, ekonomik fırsat ne kadar fazlaysa kendinizi bir şekilde sunmanız da o kadar önem kazanır; hatta gerçekten öyle olmasanız, bu sahte bile olsa. Dürüstlüğünn
Geri Çevrilmek Hayatınızı İyileştirir

Pozitif/tüketici olma kültürümüzün bir uzantısı olarak, çoğu zaman mümkün olabildiğince kabullenici ve olumlayıcı olmamız inancıyla “beyni yıkanmıştır”. Bu sözde pozitif düşünce kitaplarının da mihenk taşıdır: Kendinizi fırsatlara açın, kabullenici olun, herkese ve her şeye evet deyin...

Bir şeyleri reddetmeye ihtiyacımız var. Yoksa hiçbir dayanımız kalmaz. Bir şey başka bir şeyden daha iyı ya da arzuلانabilir olamazsa; demek ki bizler de bomboşuz ve hayatlarımızı anlamsız. Hiçbir değer yargıımız yok ve hayatlarımızı bir
Hayır Demenin Önemi

amacımız olmadan yaşıyoruz.

(Hem vermek, hem de almak anlamında) geri çevirmekten kaçınmak bizlere çoğunlukla kendimizi daha iyi hissedeceğimiz bir yol olarak satılır. Reddetmekten kaçınmak kısa vadede hazlar verse de, uzun vadede bizleri rotasız ve dümensiz bırakır.

Bir şeyi gerçekten takdir edebilmek için kendinizi ona hasretmelisiniz. Yani ancak onlarca yılınızı tek bir ilişkiye, tek bir beceriye, tek bir zanaata, tek bir kariyere adarсанız hayatınızda belli seviyede sevince ve anlama ulaşabilirsiniz. Alternatifleri geri çevirmeden de bu onlarca yıl sürecek yatırımı yapamazsınız.


Mesele şudur: Bir şeye değer verebilmek için o şeyi kafaya takmış olmalıdır. Bir şeyi değer vermek için de, o şey olmayanı reddetmek zorundayız. X'e değer veriyorsak, X olmayanı istemeyiz.

Bu red değerlerimizi ve kimliğimizi korumanın gerekli ve olmazsa olmaz bir parçasıdır. Bizi neyi geri çevirdiğimiz tanımlar. Hiçbir şeyi reddetmezsek (belki de bir şey tarafından reddedilmek korkusuyla), kimliğimiz yoktur anlamına gelir.

Her ne pahasına olursa olsun hiçbir şeyi reddetmemek, bunu çatışma ve karmaşadan kaçınmak için, her şeyi eşit derecede
kabul etmek arzusuyla, her şeyi uyumlu hale ve bir araya getirme niyetiyle yaparsak, bu da kendinde hak görmemenin derin ve incelikli bir biçimidir. Her şeyi kendilerine hak gören insanlar, sürekli kendilerini iyi hissetmeyi hak ettikleri için, bir şeyi reddetmekte kaçınmazlar çünkü bunu yaparsa ya onlar ya da bir başkası kendini kötü hissedecektir. Hiçbir şeyi geri çevirmekleri için de değeriz, haz-yönelimi, bencil bir hayat yaşarlar. Tek kafaya taktıkları biraz daha uzun süre sarhoş kalabilmek, hayatın kaçınılmaz başarısızlıklarını göremek, ıstırabı kendilerinden uzak tutamış gibi yapabilmektir.


Insanlar yine de bunları yapmayı seçerler. Sürekli.

Dürüstlik insanın doğal ihtiyacıdır. Ama dürüst olabilmek için “hayır” sözcüğünü rahatça söyleyebilmeli ve işitebilmeliyiz. Böylelikle reddetmek ilişkilerimizi daha iyi ve duygusal hayatlarınıımızı daha sağlıklı yapar.

**Sınırlar**

hele de aileleriniz birbirini öldürmek isterken. Birkaç gün iley-
ri saralım. Aileler evliliği öğrenmişler ve öldüreşive kavgaya
tutuşmuşlar. Mercutio ölmüş. Kız o kadar üzülmüş ki, onu iki
gün deliksz uyutacak bir şurup içmiş. Ne yazık ki genç çift
işi bir evlilikte iletişimin nasıl olması gerektiğini henüz öğrene-
mediklerinden, genç kız şurup hakkında kocasını bilgilendir-
meyi tamamen unutmuş. Genç adam karısının kendini bilerek
soktuğu bu komayı intihar sanmış. Tamamen kafayi yiyerek
tutup intihar etmiş ki, öteki dünyada ya da artık her neredeyse
onunla birlikte olabilsin. Kız iki günlük komasından uyanınca
kocasının intihar ettiğini öğrenmiş, o da kesinlikle aynı fikirde
olduğun için hemen kendini öldürmüş. Son.

Romeo ve Juliet bizim kültürümüzde “romans” ile eş anla-
mlıdır. İngilizce konuşulan kültürde en önemli aşk hikâyesidir
ve duygusal bir idealdır. Ancak bu hikâyede olup bitenleri ger-
çekten öğrendiğiniz zaman o çocukların tamamen akıllarını
kaçırılmış olduklarını gröürsünüz. Yetmezmiş gibi de bunu
kanıtlamak için kendilerini öldüreceklerini!’

Birçok akademisyen Shakespeare’in Romeo ve Juliet’i aşk
yüceltmek değil, onunla alay etmek, mutlak biçimde kaçık bir
şey olduğunu göstermek için yazdığını keskinleştirir. Oyu-
nun aşk taşdırması amaçlamamıştı belli ki. Tam tersini
amaçlamamıştı: Üzerinde yanıp sönene neon ışıklarıyla UZAK
DURUN yazılı bir tabela, çevresinde de GİRİLMEZ yazılı
polis bandı.

İnsanlık tarihinin çoğunda romantik aşk şimdiki gibi
nimetten sayılmadı. Aslında on dokuzuncu yüzyılın ortala-
rına kadar gerekşiz ve potansiyel olarak da hayattaki daha
önelmi şeylere -bilirsiniz İşte, iyi çift sürmek ve/veya çok
koyun sahibi bir adamla evlenmek gibi- engel teşkil edebile-
Ustalık Gerektiren Kafaya Takmama Sanatı

cek psikolojik bir tehlikeydi. Gençler sık sık romantik tutkularından hem ailelerine, hem de ker dilerine stabilite sağlayacak pratik ekonomik evliliklere doğru zorla dümen kırmak zorunda bırakılırlardı.

Bugün bu çılgın aşk fikri hepimizin beyinini yiyor. Kültürumüzü ele geçirmiş durumda. Ne kadar dramatik olursa da o kadar iyi. Ben Affleck sevdiği kızı kurtarabilme için bir astroidi yok edebilir; Mel Gibson yüzlerce İngiliz öldürüp ölesiye işkence görürken tecavüz edilip öldürülmüş karısı hakkında fanteziler kurar; Yüzüklerin Efendisi’nde, Elven Aragorn ile olabilmek için ölünsüzlikten vazgeçer ya da aptal romantik komedilerde Jimmy Fallon Red Sox playoff biletilerini yakar çünkü Drew Barrymore’un ne bileyim... bit şeye ıhtiyaç varsa ya da öyle bir şeye İşte!

Bu tür romantik aşk kokain olsaydı, kültür olarak Yaralı Yüz’deki Tony Montana gibi olurduk: Yüzümüz bir kokain dağına gömerek bağırırdık: “Küçük dostuma merhaba de!”


Romantik aşkın peşine düştüğümüz öğeleri; dramatik ve baş döndürücü sevgi gösterileri, fırtınalı iniş-çıkışlar, aşkın sağlıklı ve saf ifadesi değildir. Aslında insanların ilişkilerinde sergilenen bir başka reaksiyanın karşısında başkası değildir.

Beni keyif kaçıran biri gibi gördüğünüzü biliyorum, romantik aşk hakkında böyle ileri geri konuşan biri nasıl bir insan diyorsunuz. Ama duymaya çalışın:

Gerçek şu ki, sağlıklı ve sağlıklı aşk formları vardır. Sağ-
Hayır Demenin Önemi

İlksiz aşk iki kişinin birbirleri için hissettikleri aracılığıyla sorunlarından kaçmaya çalışmalarıdır. Başka bir deyişle, birbirlerini kaçış olarak kullanırlar. Sağlıklı aşksa bireylerin sorunlarını kabul etmesi ve birbirlerine verdikleri destekle onların üstesinden gelmesidir.

Sağlıklı ve sağlıklı ilişki arasındaki fark iki şeye özetlenir: 1) İlişki içindeki her birey sorumluluğunu ne kadar kabul eder; 2) iki tarafın da partnerini reddetme ve onun tarafından reddedilmeyi kabul etmesi.

Nerede sağlıklı ve zararlı bir ilişki varsa, her iki tarafta da yetersiz ve delik deşik bir sorumluluk duygusu ve reddetmeyi becerememe/reddedilmeyi kabul edemecek durum vardır. Nerede sağlıklı ve sevgi dolu bir ilişki varsa, iki kişi ve değerleri arasında tanımlı sınırlar ve gerektiği zaman reddedip reddedilecek açık bir bulvar vardır.


Zayıf sınırlar nasıl görünür. İşte birkaç örnek:


“Çalışma arkadaşlarını birer salak, onlara işlerini nasıl yapacaklarını öğrettiğim için sürekli toplantılarla geç kalıyorum.”
“Kendi kardeşimin önünde beni o kadar küçük düşür-düğüne inanamıyorum! Bir daha sakin onun önünde bana karşı çıkma!”

“Milwaukee’deki o işi kabul etmek çok isterdim, ama o kadar uzağa taşınırsam annem beni asla affetmez!”

“Seninle çıkarım, ama arkadaşım Cindy’ye söyleme olur mu? Benim erkek arkadaşım olup da onun yoksas kendini çok güvensiz hisseder.”

Her senaryoda kişi ya kendisinin olmayan sorunların/duyguların sorumluluğunu üsleniyor ya da bir başkasından kendi sorunlarının/duygularının sorumluluğunu almasını istiyor.


Bu kişiler, diğer her şey gibi, ilişkilerinde bu stratejileri de kendi sorunlarının sorumluluğunu almaktan kaçmak için kurarlar. Bunun sonucu olarak ilişkileri kirilgan ve sahtedir, partnerlerine katıksız takdir ve hayranlık duymalarının değil, kendi iç istıraplarından kaçınmalarının ürünüdür.

Bu sadece romantik ilişkiler için değil, aile ilişkileri ve arkadaşlıklar açısından da geçerlidir. Fazla koruyucu bir anne çocukların yaşamlarındaki her sorunun sorumluluğunu alabilir. Onun bunu hakkı görmesi çocuklarında da bu tür bir talebi cesaretlendirir ve sorunlarından sürekli başkalarının
sorumlu olması gerektiğini düşünerek büyürler.

(Bu nedenle sizin romantik ilişkinizdeki sorunlar uğursuz bir şekilde ebeveynlerinizin ilişkilerindeki sorunlarına benzer.)

Duygularınız ve eylemleriniz için sorumluluğunuz bulanıkse -kimin neden sorumlu olduğu, neyin kimin suçu olduğu, yaptığınız şeyi neden yapmakta olduğunuzun açık olmadığı alanlar- asla kendiniz için güçlü değerler geliştirmezsiniz. Tek değeriniz partnerinizi mutlu etmek ya da partnerinizin sizi mutlu etmesi haline gelir.

Bu moral bozucudur elbette. Özelliği böyle bir bulunıklık olan ilişkiler de, genellikle tüm dramaları ve havai fişekleriyle Hinderburg Zeplini gibi tepe taklak giderler.


Her şeyi kendine hak gören insanlar kendi duyguları ve eylemleri için başkalarını suçlarlar çünkü kendilerini sürekli kurban gibi resmederlerse sonunda birinin gelip onları kurtaracağına ve hep istedikleri așka kavuşacaklarına inanırlar.

Başkalarının duygusunu ve eylemlerinin suçunu ve sorumlulu-
Ustalık Gerektiren Kafaya Taklama Sanatı

ğunu üstlenen hak sahipleri de partnerlerini “tamir ederek” onu kurtarlarsa, her zaman açılışını çektikleri sevgiye ve takdire kavuşacaklarını sanarlar.

Bunlar her zararlı ilişkinin yin ve yang’ıdır: Kurban ve kurtarıcı; kendini önemli hissettirdiği için yangını çıkartanla, kendini önemli hissettirdiği için yangını söndüren.


Ne yazık ki, ikisi de birbirlerinin gerçek ihtiyaçlarını karşılamayı beceremezler. Aslında, gereğinden fazla suçlamak ve suç gereğinden fazla üzerine almak üzerine kurulu bu model, her ikisinin de duygusal ihtiyaçlarının karşılamalarına engel olan hak görmeyi ve boktan öz-değerleri sürekli hale getirir. Kurban (başka gerçek sorunlar olduğu için değil, açılığını çektiği ilgi ve sevgiyi elde edebilmek için) giderek daha fazla çözülmesi gereken sorun çıkarır. Kurtarıcı (gerçekten bu sorunların nedeniyle başkalarını suçluyorsun, otur da...
Hayır Demenin Önemi


Kurbanlar açısından dünyadaki en zor iş sorunlarının sorumluluğunu almaktır. Tüm yaşamlarını kaderlerinden bir başkasının ya da başkalarının sorumlu olduğuna inanarak geçirirler. Sorumluluk almaları gereken ilk adımı atmak bile onları dehşete düşürür.

Kurtarıcı açısından da en zor şey başkalarının sorunlarının sorumluluğunu üstelemekten vazgeçmektir. Tüm yaşamaları boyunca ancak bir başkasını kurtardıklarında kendilerini değerli ve seviliyor hissetmişlerdir. Bu ihtiyaca bir son vermek de onları dehşete düşürür.


Bir şeyi zorunluluktan ve isteyerek yapmak arasındaki farkı ayırt etmek zor olabilir. Test şöyledir: Kendinize, “Bunu yapmaz-
sam bu ilişkiyi nasıl değiştirir?” diye sorun. Aynı şekilde, “Partne­­rim istediğim bir şeyi reddederse, ilişki nasıl değişir?” diye sorun.

Bu geri çevirmeye bir drama, tabakaların havada uçuşmasına yol açacaksa ilişkiniz açısından kötü bir işaret olur. Bana kalırsa ilişkiniz koşulludur, birbirinizden aldığınız yüzeysel yararlara bağlıdır, birbirinizi (diğerinin sorunlarıyla birlikte) koşulsuz kabul etmenizle alakası yoktur.

Sağlam sınırları olan kişiler sinirden, öfke nöbetlerinden, tartışmadan ve kırılmaktan korkmazlar. Sınırları zayıf olanlar bunlardan dehşete düşerler ve ilişkinin dağ treninin iniş ve çıkışlarına uyacak biçimde, durmadan davranışlarını yeniden şekillendirirler.

Sağlam sınırları olanlar, iki kişinin birbirlerinin her ihtiyaç­­ına yüzde yüz yanıt vermesini ve sürekli ağırlamasını bek­­lemenin mantıksız olduğunu bili­lirler. Arada bir karşılamanın, duygularını incitebileceklerini de bili­lirler, ama neticede başkalarının nasıl hissedeceğini belirleyeme­yeceklerinin fark­­kındadırlar. Sağlam sınırları olanlar sağlıklı bir ilişkinin diğerinin duygularını kontrol etmekte ilgili olmadığını bilirler, yapılmasını gereken her partnerin diğerinin gelişmesine ve kendi sorunlarını çözmesine yardımcı ol­mazlar.

Mesele partnerinizin kafaya taktığı her şeyi sizin de kafayı takmanız meselesi değildir; mesele onun neyi kafayı taktığın­dan bağımsız olarak sizin ona önem vermenizdir. Koşulsuz sevgi budur.

Güven Nasıl İnşa Edilir?

Karım ayna karşısında çok zaman geçiren kadınlardan-
dir. Harika görülmeye bayılır, ben de (tabii ki) onun harika
görünmesine bayılırım.

Dışarı çıkacağımız gecelerde, bir saat banyoda makyaj/saç/
elbise, kadınlar bu seansta ne yapıyorlarsa onları yaptktan
sonra çıkar ve bana nasıl görüldüğünü sorar. Genellikle şaha-
ne görünür, ama arada bir de pek iyi görünmez. Belki saçına
yeni bir şekil vermei denemiştir ya da Milano'daki o parlar
tasarımının avantgarde olduğunu düşündüğü botları giymiş-
tir ve yakışmamıştır. Nedeni neyse, bir şey ters gitmiştir.

Onu buna söylediğimde bozulur. Her şeyi sil baştan yap-
mak için banyoya girer, yarım saat geç kalmamıza neden olur,
ağzından arada bir bana doğru da yönelen bir alay tatsız söz-
cükl çıkar.

Erkekler bu durumlarda karılarmı/sevgililerini mutlu
etmek için tipik olarak yalan söyler. Ben söylemem. Neden
mi? İlişkimde dürüst davranmak kendimi sürekli iyi hisset-
mekten daha önemlidir. Kendime sansür uygulayacağım son
kişi de sevdiğim kadındır.

Neyse ki benimle aynı fikirde olan ve sansürlemedigim
düşüncelerimi duymaya hevesli bir kadına evlendim. Saçma-
ladığım ve büyükledigiğim zamanlarda beni kendime getirmes-
in de bilir ayrıca; bana bir partner olarak sunduğu en önem-
li şeylerden biridir bu. Evet, egom yaralanır, sizlanır, şikayet
ederim, tartışma niyetlenirim, ama birkaç saat sonra gidip
haklı olduğunu itiraf ederim. Bunları her duyduğumda nefret
etsem de, karım daha iyi biri olmamı sağlar.

En büyük önceliğimiz sürekli kendimizi iyi hissetmek ya da
partnerimize kendisini iyi hissettirmek olursa, neticede kimse
kendini iyi hissetmez. Biz farkına bile varmadan ilişkiye dağıtlur.

Fikir ayrılığı olmadan güven olmaz. Fikir ayrılığı kimin

Bir ilişkinin sağlıklı olması için her iki taraf da hayır demeye ve hayır dendiğini duymaya istekli olmalıdır. Hayır denemeden, arada bir bazı şeyler geri çevirmeden sınırlar kırılır ve bir kişinin sorunlarını ve değerleri diğerinininkilere baskı çıkar. Demek ki fikir ayrılığı sadece normal değil, sağlıklı bir ilişkini sürdürmek için kesinlikle gereklidir. Birbirine yakın iki kişi farklılıklarını açıkça ve yüksek sesle dile getirmezlerse, ilişki manipülasyon ve yanlış yorumlara kadar gelir.

Her ilişkinin en gerekli bileşeni güvendir, çünkü güven yoksa ilişkinin bir anlamı da yoktur. Birisi size, sizi sevdiğini, sizinle olmak istediğini, sizin için her şeyden vazgeçeceğini söleyebilir, ama ona güvenmiyorsanız, bu sözlerin hiçbir anlamı yoktur. Size ifade edilen aşkın hiçbir özel koşulu ve bagajları olmadan ifade edildiğine güvenmedikçe kendinizi seviliyor hissedemezsiniz.


Aldatılan, ama partnerlerinden ayrılmak istemeyen, ona yeniden nasıl güvenebileceğini soran kişilerden sık sık e-postalar alırım. Güven kalmayınca ilişkinin bir yüksek haline geldiğini, zevk almak yerine sürekli gözlenmesi ve sorgulanması gereken bir sorun olduğunu söylerler.
Hayır Demenin Önemi

Sorun aldattıken yakalanan birçok kişinin özür dileyip, "bir daha asla olmayacak" nakaratını yinelemesidir, sanki penisler tamamen kazaya farklı deliklere girebilirlermiş gibi. Aldatılanların çoğu da bunu kabul eder, partnerlerinin değerlerini, neye aldırdı neye aldırdıklarını sorgulamazlar; acaba o değerlerle sahip olan partnerleri birlikte yaşayacak kadar iyi insanlar mıdır? İlişkiye sürdürmeye o kadar odaklanmışlardı ki, öz-sayırlarını yok eden bir kara deliği çoku kadar farkına bile varmazlar.


Bir kez güven kırılduktan sonra, onu yeniden kazanma

Ne yazık ki güveni yeniden kazanmak için izleme kaydı tutmak zaman alır, kesinlikle güveni kırmaktan çok daha fazla zaman alır. Bu güveni tazeleme döneminde işler çok da yolunda gitmez. İlişkinin her iki tarafı da vermenin kabul ettikleri mücadeleden zorlu olacağını farkında olmalıdır.

Ben romantik ilişkideki aldatmayı örnek olarak seçtim, ama bu her ilişki için geçerlidir. Güven bir kez kıırıldı mı, ancak şu iki aşama gerçekleştirse tazelenir: 1) Güveni zedeleyen, buna neden olan gerçek değerleri kabul eder ve yanlış bir şey yaptığını itiraf eder. 2) Güveni kıran zaman içinde davranışlarının değiştiğini gösteren sağlam bir kayıt sunar. Birinci aşama olmadan uzlaşma konusunda bir girişim de yapılmamalıdır.

Güven Çin porseleni gibidir. Bir kez kıırıldı mı, biraz dikkat ve özenle yapıtırabilirsiniz, ama bir daha kırarsanız, daha da fazla parçalanır ve parçaları birleştirmek çok daha uzun zaman alır. Kerelerce kırmaya devam ederseniz, artık tamir etmemin mümkün olmayacağı bir hal alır, un ufak olmuştur.

Bağlanarak Özgürlük

Tüketicı kültürü bize daha fazlasını istetmekte çok başarılıdır, daha fazla, hep daha fazla. Tüm bu çabanın ve pazarlama ve pazarlanmanın altındaki ima fazlanın daha iyi olduğunu. Bu fikri yıllarca benimsedim. Daha fazla para kazan, daha fazla ülkeye
git, daha fazla deneyim sahibi ol, daha fazla kadınla ol.

Ama fazla her zaman iyi değildir, aslında doğru olan bunun tam tersidir. Genellikle azla daha mutlu oluruz. Fırsatlar ve seçenekler üzerine yağdığı zaman psikologların seçim paradoksu adını verdikleri sıkıntıyi çekeriz. Temel olarak, ne kadar fazla seçenek verilirse, seçtiğimizle o kadar az tatmin oluruz çünkü dikkatimizi tüm diğer seçmediğimiz seçeneklere odaklarız.

Yaşamak için iki yerden birini seçmeniz gerekirse ve birini seçerseniz, büyük bir ihtimalde doğru seçimi yaptığınız konusunda içiniz huzurudur ve güven duyarsınız. Kararınızı sizi tatmin eder.

Yaşayacak yirmi sekiz yer arasından birini seçerseniz, seçim paradoksu “doğru” seçimi yaparak mutluluğunuzu azamiye çıkartıp çıkartmadığınızı sorguladığınız istıraplar, kuşkular, tahmin yürütmelerle yıllar geçireceğinizi söyler. Bu kaygı, emin olmak, başarı ve kusursuzluk için duyulan bu arzu sizi mutsuz eder.

Peki ne yapmalıysınız? Siz de benim eskiden olduğuüm gibişeniz, hiçbir şey seçmezsiniz. Seçeneklerinizi olabildiğince açık tutarsınız, bir söz vermekten, kendinizi bir şeye bağlamaktan kaçarsınız.

Bir kişiye, bir yere, bir işe kendinizi derinden adamak daha geniş deneyimler yaşamaktan sizi alıkoyar, ama daha geniş deneyimler de bir deneyimi derinlemesine, enine boyuna yaşamı fırsatına engel olur. Öyle deneyimler vardır ki, sadece aynı yerde beş yıl yaşadığınızda, aynı kişiyle onlarca yıl birlikte olduğunuzda, yaşamınızı yarısından fazlasını aynı beceriyi, aynı üstlüğü kazanmak için harcadığınızda sahip olabilirsiniz. Otuzlarına geldim, nihayet taahhütün, kendini
adamanın önemini kavradım, bana nasıl fırsatlar ve deneyimler zenginliği sunduğunu gördüm, bağlanamamasaydım, nereye gidersem gideyim, ne yaparsam yapayım bunların hiçbirini bilmeyecektim.

Durmadan deneyimden deneyime koşarsanız, her yeni maceranın, her yeni kişinin ya da şeyin getirisi giderek azalır. Ülkenizden hiç çıkmamışsanız, gittiğiniz ilk ülke bakış açınızı müthiş değiştirir çünkü deneyiminiz çok azdır. Ama yirmi ülke gördüyseniz, yirmi birinci çok az şey katar. Elli ülkeye gittiyseniz, elli birincinin kataacağı şey daha da azdır.


Keşfettiğim tam olarak sezgilere aykırıydı: Bağlanmada özgürlük ve kurtuluş vardı. Benim için gerçekten önemli olanı seçtiğim zaman, alternatifleri ve akıl oyalayan seçenekleri geri
çevirmekte olanaklarının arttığını gördüm.


Bu açıdan bakılınca alternatifleri reddetmek bizi özgürleştirir, en önemli değerlerimizle, seçtiğimiz ölçütlümizle aynı çizgiye birleşmeyeni geri çeviririz; sürekli hiçbir derinliği olmayan genişliğin peşinde koşmayı reddederiz.

Evet, geniş deneyimler gençken arzulanır ve gereklidir de, dışarı çıkıp kendinizi için neyin değerli olduğunu ve neye yattırm yapacağınızı keşfetmeniz gerekiyor. Ama altın derinlerde gömülüdür. Bir şey bağlanmanız ve onu kazıp çıkarmak için derinlere inmeniz gereklidir. Bu ilişkiler için de, kariyerde de, müthiş bir hayat tarzı oluşturmak için de; her konuda geçerlidir.
... Ve Ölürsünüz

"Hakikatı kendin için ara, seninle orada buluşuruz."
Josh’un bana söylediğim son şeydi. Alayla, bir yandan anlamlı şeyler söylemeye çalışanlarla alay ederken, bir yandan da anlamlı bir şey söylemeye çalışarak konuşmuştu. Sarhoştu ve kafası iyiydi. İyi bir dosttu.

Hayatımın en dönüşümcü anını on dokuz yaşındayken yaşadım. Arkadaşım Josh beni Teksas’ta, Dallas’in kuzeyinde bir göl kıyısına partiye davet etmişti. Bir tepenin üzerinde apartmanlar, eteğinde havuz ve havuzun altında da göle bakan bir yar vardı. Küçük bir yar, belki on metre kadar; atlamayı iki kere düşüneceğiniz kadar yüksek, ama doğru alkol ve arkadaş bileşimiyle insan ikinci kere düşünmekten kolayca vazgeçebilirdi.

Partiye geldikten kısa bir süre sonra Josh ile havuzda oturmuş bira içiyor, genç, huzursuz erkeklerin yapacağı gibi sohbet ediyorduk. İçkiden, kızlardan, Josh’un o yaz müzik okulundan ayrıldıktan sonra yaptığı tüm “cool” şeylerden söz
ettik. Birlikte aynı grupta çalmaktan ve New York’a taşın­maktan söz ettik, o sıradı gerçekleşmesi imkânsız bir hayaldi. 
Çocuktuk.

“Buradan atlanır mı?” diye sordum bir süre sonra, başımla 
gölün üzerindeki yarı gösterdim.

“Evet,” dedi Josh, “insanlar burada bunu hep yapar.”

“Sen de yapacak misin?”

Omuzlarını silkti. “Belki, bakalım.”

Gecenin geri kalından Josh ile ayrıldık. Güzel bir Asyalı 
kız vardı ve video oyunlarından hoşlandığımdı, bu benim gibi 
bir ergen için piyangoyu kazanmak gibi bir şeydi. Benimle 
igilenmemişti, ama arkadaşca davranmıştı ve konuşmamdan 
memnundu, ben de konuşmam. Birkaç bira daha içtikten son-
ra, eve dönüp benimle birlikte bir şeyler yemesini teklif edecek 
kadar cesaretimi topladım, o da kabul etti.

Biz yokuş çıkarken Josh da aşağı iniyordu. Yemek yemek 
isteyp istemediğini sordum, istemediğini söyledi. Onu daha 
sonra nerede bulabileceği sordum. Gülümsemişti, “Hakikati 
kendin için ara, seninle orada buluşuruz,” dedi.

Başımı salladım ve ciddi bir yüz ifadesi takındım. “Tamam, 
orada görüşürüz,” yanıtını verdim, herkes hakikatin nerede 
olduğununu ve oraya nasıl gideceğini tam olarak bilir mis gibi.

Josh güldü ve yokuştan yara doğru ilerledi. Ben de güldüm 
ve eve doğru yokuşu çıkarmaya devam ettim.

İçeride ne kadar kaldığımı hatırlamıyorum. Kızla birlik-
te yeniden dışarı çıktığımızda herkes gitmişti ve siren sesle-
ri duyuluyordu. Havuz boştu. Herkes yokuştan aşağı, yarın 
altındaki kıyı çizgisine koşuyordu. Suda insanlar vardı. Çev-
rede yüzen birkaç erkek görüldü. Karanlıktı ve zor görünü-
yordu. Müzik devam ediyordu, ama dinleyen yoktu.


İşte o zaman ikiyle ikiyi toplayabildim.


O yaz derin depresyona girdim. Daha önce de depresyona girdiğimi düşünüyordum, ama bu anlamsızlığın yepyeni bir boyutuydu, o kadar derin bir hüzündü ki, fiziksel olarak canımı yakıyordu. İnsanlar beni neşelendirmeye geldiler, oturup en doğru şeyleri söyleyip yapmalarını izledim, teşekkür ettim, gelmekle inceilik gösterdiklerini söyledim, sahte sahte güldüm-
sedim, iyileştigiimi söyleyerek yalar söyledi, ama aslında hiçbir şey hissetmiyordum.


O yazı annemin koltuğunda oturup sözde uçuruma bakarak, Josh'un dostluğu olduğu yerde sonsuz ve anlaşılmaz bir hiçlik görerek geçirdim, sonra fark ettim ki bir şey yapmak için gerçekten hiçbir neden yoksa, bir şey yapmamak için de gerçekten hiçbir neden yok. Ölümün kaçınılmazlığı karşısında insanın kendisini korkusuna, utancına, çekingenliğine teslim etmesinin de nedeni yok, çünkü bunlar da hiçbir şey; kısa ömrümün büyük bölümünü bana istirap ve rahatsızlık veren her şeyden kaçınmaya çalışarak geçirdiğime göre, aslında canlı olmaktan kaçınmaya çalışıyorum.

O yaz ot ve sigara içmeyi, video oyunu oynamayı bıraktım. Aptal rock yıldızı fantezilerimden vazgeçtim, konservatuarı bırakarak üniversiteye yazıldım. Spor salonuna gitmeye başladıım ve epey kilo verdim. Yeni arkadaşlar edindim. İlk kez bir sevgilim olduğu. Hayatında ilk kez gerçekten ders çalıştım ve çalışırsam iyi notlar alabildiğiimi gördüm. Ertesi yaz, elli gün-
Ve Ölürsünüz
de elli kurgu dışı kitap okumaya karar verdim ve başardım.
Bir sonraki yıl ülkenin diğer ucundaki çok iyi bir üniversiteye transfer oldum ve hayatımda ilk kez akademik ve sosyal ola-
rak başarılıydım.

Josh’un ölümü hayatımda en açıkça belirleyebildiğim önce-
si/sonrası dönüm noktası oldu. Trajediden önce engelliydim,
hiçbir amacım yoktu, dünyanın benim hakkında düşündü-
günü hayal ettiğim şeylere takımlılıydim ve onlara sıkışp
kalmıştım. Trajediden sonra yeni bir insana dönüşmüştüm:
Merkli, sorumlu, çalışan. Hâlâ güvensizliklerim ve bagaj-
larım vardı -hepimizin var- ama artık güvensizliklerimden ve
bagajlarımızdan daha önemli bir şey kafaya takıyordu. Farkı
yaratan da buyu du. Tuhaftır, ama bana sonunda yaşamı izni
veren birinin ölüümüdü ve belki de hayatının en kötü ânı aynı
zamanda en dönüştürücü oladı.

Ölüm bizi korkutur. Bizi korkuttuğu için de onu düşün-
mekten, hakkında konuşmaktan ve hatta bir yakından olse
bile, varlığını kabul etmekten kaçınıriz.

Yine de, tuhaf, tersine bir yoldan, hayatın tüm anlamanın
gölgesinin ölçüldüğü işık ölümdür. Ölüm olmasa, her şey
sonuçsuz, tüm deneyim keyfi, tüm ölçütler ve değerler aniden
sifir olur.

Benliğiminizin Ötesinde Bir Şey

Ernest Becker akademünün dışına itilmiştir. 1960 yılında,
antropoloji dalında doktora almıştır. Doktora araştırması,
Zen Budizminin alışmadık, kuşku uygulamalarını psiko-
analizle kıyasıyordu. O zamanlar Zen hippilere ve uyuştu-
rucusu bağımlılara göre bir şey ve Freudian psikoanaliz de Taş Devrin'den kalma psikolojinin düzmece bir formu olarak görülüyordu.

Yardımcı öğretmen olarak ilk görevinde, Becker kendini hemen psikiyatri uygulamalarını faşizmin bir formu olarak reddeden bir grupun içinde buldu. Uygulamayı zayıflara ve çaresizlere karşı bilim dışı bir baskı aracı olarak görüyorlardı.

Sorun Becker'in patronunun psikiyatr olmasıydı. Bir anlamda ilk işine gitmek ve patronunu gururla Hitler'le kıyaslamak gibi bir şeydi.

Tahmin edebileceğiniz gibi kovuldu.

Becker de radikal fikirlerini kabul görebilecekleri bir yere götürdü: California, Berkeley. Ama bu da fazla uzun sürmedi.

Becker'in başına dert açan sadece kurumlara karşı eğilimleri değildi; tuhaf eğitim yöntemleri de. Psikoloji öğretmek için Shakespeare'i kullanıyordu, antropoloji öğretmek için psikoloji kitaplarını, sosyoloji öğretmek için de antropolojik verileri kullanıyordu. Müfredatla pek ilgisi olmayan bir şekilde Kral Lear kılığına giriyor, sınıfta kılıçlı dövüşler taklit ediyor, uzun politik söylemlere girisiyordu. Öğrencileri ona tapyorlar, fakültenin diğer üyeleri de nefret ediyorlardı. Bir yılda kısa bir süre sonra tekrar kovuldu.

Becker San Francisco Devlet Üniversitesi'ne girdi ve orada bir yılda uzun süre tutundu. Öğrenciler Vietnam Savaşı'ni protesto etmek için ayaklandıklarında üniversite polis çağırdı ve şiddet uygulandı. Becker öğrencilerden taraf olup açıkça dekanın tutumunu lanetleyince (yine patron Hitler gibi idi vs), bir kez daha anında kovuldu.

Becker altı yılda dört kez iş değiştirdi. Beşinciden kovulmadan önce kolon kanseri oldu. Teşhis kötüydü. Sonraki bir-


Ölümün İnkârı iki nokta üzerinde durur:


İnsanlar olarak, kendimizi varsayımsal durumlarda hayat edebilme yetisiyle kutsanmışız, geçmiş ve geleceği düşünebiliyoruz, işlerin farklı gidebileceği başka gerçeklikler ve durumlar hayat edebiliyoruz. Bu tekil zihinsel beceri nedeniyle, diyor Becker, hepimiz bir noktada kendi ölümümüzün kaçılmaz olduğuunu fark ediyoruz. Gerçekliğin farklı çesitlemelerini kavramsallaştıran bir hayvan olduğumuz için de, içinde kendimizin olmadığı bir gerçekliği hayat edebilen tek hayvanız.

Bu farkındalık Becker'in "ölüm dehşeti" adını verdiği, yaptdığımız veya düşündüğümüz her şeyin altında yatan derin varoluşsal kaygıya neden olur.

2. Becker'in ikinci noktası bizlerin iki "benliği" olduğu iddiasıyla başlar. İlk fiziksel benliğimizdir, yiyen, uyuyan, horlayan, kaka yapan. İkinci benliğimiz kavramsal benliği-
mizdir; kimliğimiz, kendimizi nasıl gördüğümüz.


Din, politika, spor, sanat, teknolojik yenilikler insanların ölümüzsülük projelerinin neticesidir. Becker’a kalırsa savaşlar, devrimler, kitle katliamları bir grubun ölümüzsülük projeleri ötekininkilerle çatıştığına olur. Yüzyıllar süren baskılar, mil-
yolların katledilmesi hep bir grubun ölümsüzlik projesinin bir diğerinin karşılarındaki savunması olarak haklı gösterilir.

Ölümsüzlik projemiz başarısız olursa, anlam kaybolursa, kavramsal benliğimizin fiziksel benliğimizden sonra kalma ihtimali ortadan kalkar ya da bu ihtimal azalırsa, ölüm dehşeti, o korkunç, depresif kaygı zihnimizi ele geçirir. Travmalar, utanç, toplum önünde gülünç düşmek gibi şeyler buna neden olabilir. Becker’in işaret ettiği gibi, zihinsel hastalık.


Becker kendi ölüm yatağında çarpıcı bir şeyin daha farkına vardı: İnsanların ölümsüzlik projeleri aslında çözüm değil, sorunun ta kendisiydi. İnsanlar ölümcül güçler kullanarak kendi kavramsal benliklerini tüm dünyaya dayatmaktansa, kavramsal benliklerini sorgulayıp kendilerini ölümleri konusunda biraz daha rahat hissetmeliydiler. Becker buna “acı panzehir” adını vermişti ve kendi ölüümyle uzlaşmaya çabalarken bir yandan da kendi düşünmeyi izliyordu. Öüm yatağında kaçınılmazdı bu. Bu nedenle bu farkındalığı yok sayamayız, onunla yapabildiğimizce uzlaşabilirim. Kendi öümlülüğümüzü-
le uzlaştıktan sonra -dehşetin kökü, hayatın tüm gelip geçici hırslarının nedeni olan, o alta yatan kaygısı-, değerlerimizi daha özgürce seçebiliriz, mantıksızölümsüzlük arayışları bizi engellememe ve tehlikeli dogmatik görüşlerin tuzağına düşme-yiz.

Ölümün Aydınlik Tarafi


Kayaların üzerinde maviye doğru duruyorum, enginliğinin tüm görüş alanı doldurması bekliyorum. Soğuk soğuk
terliyorum. Heyecanlı ve gerginim. **Hepsi bu mu?**


Sağım, altımdaki manzarada fotoğraf çeken turistler karıncalar gibi görünüyorlar. Solum Asya. Önümde gökyüzü var ve arkamda o ana kadar umut ettiği ve yanımda getirdi-gim her şey duruyor.

*Ya hepsi bu kadarsa. Ya bundan başka bir şey yoksa?*

Çevreme bakıyorum. Yalnızım. Yarın kıyısına doğru ilk adımımı atıyorum.

İnsan bedeni ölüm tehlikesi yaratan durumlara karşı doğal bir radarla donatılmış gibi, örneğin korkuluğu olmayan bir uçurum kıyısına üç metre yaklaşırsanız bedeniniz geriliyor. Sırtınız kasılıyor. Ürperiyorsunuz. Gözleriniz çevrenizdeki her ayrıntıya hiper odaklanıyor. Ayaklarınız kaya gibi ağırlaşıyor, sanki devasa, görünmez bir miknats bedeninizi yavaş-ça güvenliğe itiyor.

Miknatsıla mücadele ediyorum. Bir kaya gibi ağır ayağını kenara doğru yaklaştırıyorum.

Aşağıya düşmeye bir buçuk metre kala zihniniz de partiye katılıyor. Artık sadece yarın kıyısını değil, **aşağı kadar inen cephesini de görebiliyorsunuz, aklınıza ayağınıüzün kayabile-ceğine, düşebileceğinize, ıslak bir ölümü yuvarlanabileceğini-ze ilişkin bir sürü istenmedik imgе doluşuyor. Bu gerçekleşten fazla, diye hatırlatıyor zihniniz. **Gerçekten fazla. Aklımı mı**
kaçırın? Hareket etme. Dur!

Zihnime susmasını söyleyerek santim santim kıyıya yaklaşıyorum.


Bir metre mesafe çoğu kişinin mutlak sınırıdır. Öne doğru eğilip dibe bir göz atacak kadar yakındır, ama hâlâ gerçek bir kendini öldürme riskinden uzaktır. Bir uçurumun kıyısına kadar yakın durmak, yer Ümit Burnu kadar güzel ve baştan çıkartıcı olsa da, insanların başına dön dürür ve yakın zamanda yemek yemişseniz, sizi kusturmakla tehdit eder.

Bu kadar mı? Hepsı bu mu? Bilebileceğiim şeylerin hepsini öğrendim mi?


Otuz santimde kendinizi havada yüzüyor gibi hissediyorsunuz. Sadece aşağı bakmak kendinizi göğün bir parçası gibi hissetmenize yeter. Aslında bu noktada düşmeyi bekliyorsunuz.

Orada bir an çömeliyorum, nefesimi düzenliyor, düşüncelerim toplayorum. Kendimi altımdaki kayalara çarpan suya
Ve Ölürsünüz


Tek duyabildiğim rüzgâr.

Hepsı bu mu?

Bedenim titriyör, korku keyif verici ve kör edici hale geliyor. Zihnimi odaklayıyorum ve bir tür meditasyon gibi düşüncceleri


Kendi ölümlülüğümüzle yüzleşmek önemlidir çünkü hayat-taki tüm o işe yaramaz, kırılgan, yüzdeel değerlerimizi yok eder. Coğu insan günlerini biraz daha para ya da ün ve dik-kat kazanmak, sevildiklerinden ve haklı olduklarından biraz
daha emin olmak uğruna heba ederken, ölüm bizi çok daha istiraplı ve önemli bir soruyla karşı karşıya bırakır: Mirasımız nedir?

Siz gittiğiniz zaman dünya nasıl farklı ve daha iyi bir yer olacak? Nasıl bir iz bıraktınız? Etkiniz ne oldu? Afrika'da kanat çırpan bir kelebek Florida'da kasırgaya neden olur denir; giderken siz ardınızda hangi kasırgaları bırakacakısınız?

Becker'in gösterdiği gibi, bu hayattaki tek gerçek önemli sorudur. Yine de hakkında düşünmek zordur; iki, çünkü korkutucudur. Üç, çünkü ne yaptığımız hakkında hiçbir fikrimiz yoktur.

Bu sorudan kaçındığımız zaman, önemsiz, nefret dolu değerlerin beynimizi ele geçirip arzu ve hırslarımızı yönetmesine izin veririz. Kesinlikle bildiğimiz tek şey ölümüdür. Bu nedenle de, diğer değerlerimizi ve kararlarımızı ayarlamamız gerekir. Sormamız gereken, ama hiçbir zaman sormadığımız tüm soruların doğru yanıtıdır. Ölümden rahatsız olmamızın tek yolu kendinizi olduğunuzdan daha büyük bir şey gibi görmenez ve anlamanızdır; kendinize hizmet etmenin ötesine uzanan değerler seçmeniz gerekir; çevrenizdeki kaotik dünyaya toleranslı, basit, her an geçerli ve kontrol edilebilir değerler. Tüm mutlulukların temel kökü budur. Aristotales'i, Harvard'dan bir psikologu, Hz. İsa'yı ya da kahrolası Beatles'i da dinleseniz, hepsi mutluluğun aynı şeyden kaynaklandığını söyleyecektir: Kendinizden daha büyük bir şeyi sevmek, daha yüce bir bütüne katkı sağlayan bileşenlerden biri olduğunu inanmak, hayatınızın idrak etmesi mümkün olmayan büyük bir sürecin küçük bir parçası olduğunu kavramak. Bu duygu nedeniyle insanlar kiliseye giderler; savaşlarda mücadele ederler; aile yetiştirir, emeklilik için para biriktirir, köprüler inşa
eder ve cep telefonunu icat ederler: Sadece kendilerinden daha yüce ve daha kavranamaz şeyin parçası olduklarını hissedebilmek için.


Hak görmek baştan çıkartıcı olduğu kadar yalıtır da. Dünya için duymamız gereken merak ve heyecan kendimize döner ve yanlışlıklarımızı, niyetlerimizi karşılaştığımız her insana, deneyimlediğimiz her olaya yansıtınız. Bu bir süre seksi, heyecan verici gelebilir, kendini iyi hissettirir, bir sürü bilet sattırır, ama aslında spirtüel zehirdir.

Hepimiz hasta eden salgının dinamiği de budur. Maddi olarak gayet iyi durumdayız, ama psikolojik olarak bir alay düşük seviyeli, sık yoldan işkence çekiyoruz. İnsanlar tüm sorumluluklardan kaçarak toplumun onların duygularına ve duyarlıklarına hizmet etmesini istemektedeler. Gelişigüzel şeylerden emin olup bunları genellikle şiddet yoluya, sözde sarhoş oluyorlar, değerli bir şeyi deneyip başaramamak korkusuya hareketsizlik, tembellik tuzağına düşüyorlar.

Modern zihnin pohpohlanması bir şeyi kazanmadan hak ettiği düşünden, fedakârlık yapmadan sahip olmaya hakkı var sanan bir toplum varışı. Hiçbir gerçek yaşam deneyimi olmayan insanlar kendilerini uzman, girişimci, kâşif, yenilikçi, öncü ve koç ilan edebiliyorlar. Yapıyorlar çünkü herkesten daha büyük olduklarını inanıyorlar; sadece olağanüstü olanın yayınlandığı bir dünyada kabul görmek için büyük olmay-ya ihtiyaç duyuyorlar.
Kültürümüz büyük ilgi çekmekte büyük başarıya karıştırarak aynı şey olarak kabul ediyor. Ama aynı şey değil.
Zaten büyüksünüz çünkü sonsuz bir karmaşanın ve kesin bir ölümün karşısında neyi kafaya takıp neyi takmayacağınızı seçmeyeye devam ediyorsunuz. Sadece bu gerçek, hayatta kendi değerlerinizi seçiyor olmanız sizi zaten güzel, başarılı ve sevilen biri yapıyor. Farkında olmasanız da. Bir lağımda uyuyup açılıktan ölseniz de.
Siz de öleceksiniz, bu nedenle siz de yaşamakta olduğunuz için şanslısınız. Bunu hissedemeyebilirsiniz, ama bir ara gidip bir uçurumun kenarında durun, belki o zaman hissedeceksiniz.


“Evet. Manzara muhteşem, değil mi?” Ben gülmüşüyorum. O gülmüsemiyor, yüzünde ciddi bir ifade var.
Ellerimi şortuma sürterek temizliyorum, bedenim hâlâ teslimiyetim nedeniyle titriyor. Aramızda tuhaf bir sessizlik var. Avustralyalı duruyor, aklı karışmış gibi, hâlâ bana bakıyor, ne söyleyeceğini düşündüğü belli. Bir saniye sonra sözlerini dikkatle bir araya getiriyor.
“Her şey yolunda mı? Kendini nasıl hissediyorsun?”
Bir saniye duraklıyorum. Hâlâ gülmüşüyorum, “Canlı. Çok canlı.”
TEŞEKKÜRLER

Bu kitap iri, karmaşık bir şey olarak başladı, içinden anlam ifade eden bir şey yontmak için benim ellerimden fazlasına ihtiyaç vardı.

Herkesten önce akıllı ve güzel karım Fernanda'ya teşekkür ederim, duymaya en ihtiyacım olan zamanlarda bana “hayır‘ demekten asla çekinmemiştir. Beni sadece daha iyi bir insana dönüştürmekle kalmadın, koşulsuz sevgin ve yazma süreci boyunca verdiği destek olmasa yapamazdım.

Yıllardır bana katlanan ve yine de beni sevmeye devameden aileme teşekkür ederim. Bir çok açıdan, bu kitaptaki kavramların çoğu anlamadan tam olarak olgunlaştığımı hissedemedim. Bu anlamda, geçtiğimiz bir kaç yıl süresince sizi bir yetişkin olarak tanımak beni mutlu etti, aynı şekilde kardeşimle de: Mesajlarına yanıt vermediğin için arada bir duygularım incinse bile aramızda karşılıklı sevgi ve saygının varlığının hiç kuşku duymadım.

Philip Kemper ve Drew Birnie, benim beynimin olduğundan daha büyük görünmesi için işbirliği yapan iki büyük beyin. Aklınızı ve yoğun çabalarınızı beni desteklemeye devam ediyor.

Entelektüel stres testim olan Michael Covell, özellikle de psikolojik araştırmaları anlamama yardım ettiğin ve her zaman varsayımlarına meydan okuduğu için. Editörüm Luke
Ustalık Gerektiren Kafaya Takma Sanatı

Dempsey’e yazılarınızı atmosizca sıktığı ve ağzı benden bile bozuk olduğu için. Temsilcim Mollie Glick’e kitap hakkındaki vizyonumu tanımlamama yardımcı ve kitabımı dünyada benim umduğunu çok daha uzaklaraittiği için. Süreç boyunca destekleri için Taylor Pearson, Dan Andrews ve Jodi Ettenburg’a; üçünüz anlaşılır ve sağlıklı olmamı sağladınız, her yazarın en çok ihtiyaç duyduğu iki şey.

“BÜYÜK GÜÇ BÜYÜK SORUMLULUKLAR GETİRİR.”

Doğru.AMA bu sözün daha iyi bir akış açısı var, ve gerçekte derin bir bakış açısı. Tek yapmanız gereken sözlerin yerini değiştirmek: “Büyük sorumluluklar büyük güç getirir.”

“Her şeyi iyi tarafından görmek” gibi bir şey iyi gibi görünse de, gerçek şu ki hayat bazen berbattır ve yapabileceğiniz en sağlıklı şey de bu kabul etmektir.

Negatif duyguları inkâr etmek daha derin ve daha uzun ömürlü negatif duygulara ve duygusal bozuklğa neden olur. Sürekli pozitif olmak hayatın sorunlarını için geçerli bir çözüm değil, bir inkâr biçimidir. Doğru değerlendirme seçerseniz, bu sorunlar size zindelik, kuvvet ve şehv verir.

Dedemin zamanına dönersek, kendini çok kötü hissettğiinde şöyle düşünürdü, “Bugün berbat bir günümdeyim. Ama n’apalım hayat böyle, ben samanları havalandırmaya devam etmeliyim.”

Ama ya şimdi? Şimdi beş dakikaliğine bile kendiniz çok kötü hissetseniz son derece mutlu ve harika hayatları varmış gibi sanan insanların 350 fotoğrafıyla bombardıman ediliyorsunuz, bu durumda hananızın sizde olduğunu hissetmemeniz imkânsız kuşkusuz.

Değmeyecok şeyleri kafaya takmamak çok önemlidir. Dünyayı kurtaracak olan şey budur. Dünyanın bazen berbat olduğunu ama bunun da doğal olduğunu kabul ederek yaşamak gerek. Çünkü her zaman böyleydi ve her zaman da böyle olacak.

Sosyal medyada her gün milyonlarca kere paylaşılan “Nasıl Mutlu Olunur” tarzı saçmalıklarda yanlış olan ve kimsenin fark etmediği şey şudur: Daha pozitif bir deneyimi arzu etmenin kendisi negatif bir deneyimdir. Ve de tam tersine, insanın negatif deneyimini kabul etmesinin kendisi pozitif bir deneyimdir.

Pokerde elinde korkunç kağıtlar olan biri çok güzel eli olan birini yenebilir. Elbette eli güzel olanın kazanma ihtimali daha büyüktür, ama sonunda kazanan her oyuncunun oyun süresinde yaptığı seçimlerle belirlenir.

