

Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

RESMİ WEB SİTEMİZ

<https://rantey.org>

Yedek ve Duyuru Kanallarımız

Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>

Johann Hari

Kaybolan Bağlar

DEPRESYONUN GERÇEK NEDENLERİ
VE BEKLENMEDİK ÇÖZÜMLER



metis

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - <https://rantey.org>

Johann Hari

Kaybolan Bağlar

Depresyonun Gerçek Nedenleri ve Beklenmedik Çözümler

Johann Eduard Hari, Britanyalı yazar ve gazeteci. İskoçyalı bir anne ve İsviçreli bir babanın oğlu olarak 1979 yılında Glasgow'da doğdu, Londra'da büyüdü. Cambridge Üniversitesi bünyesindeki King's College'da sosyal bilimler ve siyaset bilimi okudu. 2001 yılında üniversiteden mezun olduktan sonra bir süre *New Statesman* dergisinde çalıştı. 2003 yılında *God Save the Queen?: Monarchy and the Truth about the Windsors* (Tanrı Kraliçeyi Korusun?: Monarşi ve Windsorlarla İlgili Hakikat) adlı ilk kitabı yayımlandı. Takip eden yıllarda yazıları *The Independent*, *The Guardian*, *The Huffington Post*, *New York Times*, *Los Angeles Times*, *The New Republic*, *The Nation*, *Le Monde*, *El Pais*, *The Sydney Morning Herald* ve *Ha'aretz* gibi gazetelerde çıktı. Kongo'daki savaş ve Dubai'deki insan hakları ihlalleri üzerine yaptığı haberler nedeniyle Uluslararası Af Örgütü'nün Birleşik Krallık şubesi tarafından iki kere Yılın Gazetecisi seçildi. 2015 yılında yayımlanan *Chasing the Scream: The First and Last Days of the War on Drugs* (Çılgınlığın Peşinde: Uyuşturucuyla Mücadelenin İlk ve Son Günleri) adlı kitabı büyük ilgi görerek on beş dile çevrildi. Hari halen Londra'da yaşıyor ve araştırmaları için sık sık dünyanın çeşitli yerlerine yolculuk yapıyor.



Metis Yayınları
İpek Sokak 5, 34433 Beyoğlu, İstanbul
e-posta: info@metiskitap.com
www.metiskitap.com
Yayınevi Sertifika No: 43544

Kaybolan Bağlar
Depresyonun Gerçek Nedenleri
ve Beklenmedik Çözümler
Johann Hari

İngilizce Basımı:
Lost Connections
Uncovering the Real Causes of Depression
– and the Unexpected Solutions
Bloomsbury, 2018

© Johann Hari, 2018
© Metis Yayınları, 2019
Çeviri Eser © Barış Engin Aksoy, 2019

İlk Basım: Mayıs 2019
İkinci Basım: Ağustos 2019

Yayıma Hazırlayan: Özde Duygu Gürkan

Kapak Tasarımı: Emine Bora
Dizgi ve Baskı Öncesi Hazırlık: Metis Yayıncılık Ltd.
Baskı ve Cilt: Yaylacık Matbaacılık Ltd.
Fatih Sanayi Sitesi No. 12/197 Topkapı, İstanbul
Matbaa Sertifika No: 11931

ISBN-13: 978-605-316-163-9

Eserin bütünüyle ya da kısmen fotokopisinin çekilmesi, mekanik ya da elektronik araçlarla çoğaltılması, kopyalanarak internette ya da herhangi bir veri saklama cihazında bulundurulması, 5846 Sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu'nun hükümlerine aykırıdır ve hak sahiplerinin maddi ve manevi haklarının çiğnenmesi anlamına gelir. Bu eylem suç oluşturmaktadır.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - <https://rantey.org>

Johann Hari

Kaybolan Bağlar

DEPRESYONUN GERÇEK NEDENLERİ
VE BEKLENMEDİK ÇÖZÜMLER

Çeviren:

Bariş Engin Aksoy



metis

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - <https://rantey.org>

**Barbara Bateman, John Bateman
ve Dennis Hardman için**

**Kitaptaki söyleşilerin ses kayıtlarını
www.thelostconnections.com
adresinde bulabilirsiniz.**

İçindekiler

Önsöz: Elma	11
Giriş: Bir Muamma	15

BİRİNCİ KISIM

ESKİ HİKÂYEDE ÇATLAK

1. Değnek	29
2. Dengesizlik	40
3. Yas İstisnası	54
4. Ay'a Dikilen İlk Bayrak	62

İKİNCİ KISIM

KOPUKLUK: DEPRESYON VE KAYGININ DOKUZ NEDENİ

5. Bayrağı Devralmak (İkinci Kısım'a Giriş)	77
6. Birinci Neden: Anlamli Çalışmadan Kopuk Olmak	79
7. İkinci Neden: Diğer İnsanlardan Kopuk Olmak	92
8. Üçüncü Neden: Anlamli Değerlerden Kopuk Olmak	114
9. Dördüncü Neden: Çocukluk Travmasından Kopuk Olmak	132
10. Beşinci Neden: Statü ve Saygıdan Kopuk Olmak	144
11. Altıncı Neden: Doğal Dünyadan Kopuk Olmak	153
12. Yedinci Neden: Umutlu ya da Güvenli Bir Gelecekten Kopuk Olmak	164
13. Sekizinci ve Dokuzuncu Nedenler: Genlerin ve Beyindeki Değişimlerin Gerçek Payı	177

ÜÇÜNCÜ KISIM

YENİDEN BAĞ KURMAK

YAHUT BAŞKA TÜRLÜ BİR ANTİDEPRESAN

14. İnek	195
15. Bu Şehri Biz Kurduk	200
16. Yeniden Bağ Kurmak 1: Diğer İnsanlarla	217
17. Yeniden Bağ Kurmak 2: Sosyalleşme Reçetesi	229
18. Yeniden Bağ Kurmak 3: Anlamlı Bir İşle	243
19. Yeniden Bağ Kurmak 4: Anlamlı Değerlerle	255
20. Yeniden Bağ Kurmak 5: Duygu Paylaşımından Doğan Sevinç ve Kendine Bağımlılığı Aşmak	264
21. Yeniden Bağ Kurmak 6: Çocukluk Travmasını Kabul Etmek ve Aşmak	291
22. Yeniden Bağ Kurmak 7: Geleceği Geri Kazanmak	296
Sonuç: Eve Dönüş	309
Notlar	319
Teşekkür	353
Dizin	357

Ö N S Ö Z

Elma

2014 BAHARINDA bir akşam Hanoi'nin merkezindeki ufak bir yan sokakta yürürken yol kenarında duran tezgâhın üstünde bir elma gördüm. Kocaman, kıpkırmızı ve davetkârdı. Pazarlığı hiç beceremem; üç dolar ödedim ve bu tek parça meyveyi Charming Hanoi Oteli'ndeki odama getirdim. Sağlık uyarılarını okumuş akli başında her yabancı gibi elmayı şişe suyla özenle yıkadım, ama ısırduğımda ağzımı acı, kimyasal bir tat kapladı. Çocukken nükleer savaşın ardından tüm yiyeceklerin tadının böyle olacağını hayal ederdim. Yemeyi bırakmam gerektiğini biliyordum ama başka yiyecek almak için dışarı çıkacak halim kalmamıştı; elmanın yarısını yedim, kalanını tiksintiyle bir kenara bıraktım.

İki saat sonra karın ağrıları başladı. Etrafımda hızlanarak dönen odamdan iki gün boyunca çıkmadım, ama endişeli değildim: Daha önce de gıda zehirlenmesi yaşamıştım. Senaryoyu biliyordum. Su iç ve geçmesini bekle, o kadar.

Üçüncü gün, Vietnam'daki zamanımın bu hastalık bulanıklığı içinde eriyip gittiğini fark ettim. Üstünde çalıştığım başka bir kitap projesi için savaştan sağ kurtulmuş bazı insanların izlerini bulmak amacıyla oradaydım; tercümanım Dang Hoang Linh'i aradım ve ona en başta planladığımız gibi güneydeki kırsal bölgenin derinlerine doğru gitmemiz gerektiğini söyledim. Arabayla etrafta gezinirken – sağda solda yıkık dökük küçük köyler ve “portakal gazı” (Agent Orange) kurbanları vardı– ayaklarımın yere daha sağlam bastığını

hissetmeye başladım. Ertesi sabah Dang beni seksen yedi yaşında, ufak tefek bir kadının barakasına götürdü. Kadının dudakları çiğnediği ottan kıpkırmızı olmuştu; birilerinin birkaç tekerlek takmayı becerdiği bir kalasın üzerinde bana doğru yaklaştı. Savaş esnasında dokuz yıl boyunca bombalar altında gezinip durduğunu, çocuklarının hayatta kalması için uğraştığını anlattı. Köyünde onlardan başka sağ kalan olmamıştı.

Kadın konuşurken tuhaf bir şey olmaya başladı. Sesi çok uzaklardan geliyor, oda da etrafımda deli gibi dönüyordu sanki. Sonra – aniden– bir kustumuk ve dışkı bombası gibi kulübenin her tarafına patladım. Bir süre sonra yeniden etrafı seçebilir hale geldiğimde, yaşlı kadının bana üzgün gözlerle baktığını gördüm. “Bu oğlanın hastaneye gitmesi gerek,” dedi. “Çok hasta.”

Israr ettim: Hayır, hayır. Doğu Londra’da yıllar boyunca kızarmış tavukla beslenmişim, kolibasili ile ilk randevum değildi bu. Dang’a beni Hanoi’ye geri götürmesini söyledim; otel odamda karşımda CNN ve midemden çıkanlarla birlikte birkaç gün daha dinlenip kendime gelecektim.

“Hayır,” dedi yaşlı kadın, kararlı bir tonla. “Hastane.”

“Bak Johann,” dedi Dang, “köyünde çocuklarıyla birlikte dokuz yıl boyunca Amerikan bombalarından sağ kurtulan tek insan bu. Konu sağlık olduğunda ben onun sözünü dinlerim.” Beni arabasına sürükledi; uzun yıllar önce Sovyetler tarafından yapıldığını öğreneceğim küçük bir binaya doğru giderken yol boyunca öğürüp kıvrandım. Burada tedavi gören ilk yabancı ben olacaktım. İçeriden bir grup hemşire –yarı heyecan, yarı şaşkınlık içinde– bana doğru koştu; beni bir masanın üzerine taşıyor taşımaz bağırmaya başladılar. Dang da hemşirelere bağırmaya başladı; tek bir sözcüğünü bile seçemediğim bir dilde çığlıklar kopmaya başladı. Sonra koluma sıkı bir şey geçir-diklerini fark ettim.

Köşede burnu alçıda, tek başına duran küçük bir kız çocuğu gördüm. O bana baktı, ben de ona. Odada bizden başka hasta yoktu.

Tansiyonumu ölçtükten sonra –Dang’ın tercümesine göre, “çok düşük” demişti hemşire– hemen iğneler batırmaya başladılar. Dang’ın bana daha sonra anlattığına göre, onlara Batı’dan gelmiş çok

önemli bir şahsiyet olduğumu, orada ölürsem bunun Vietnam halkı için büyük bir utanç olacağını söylemiş. On dakika böyle devam etti, kolum tüplerle ve iğne izleriyle dolmuştu. Sonra bana Dang vasıtasıyla belirtilerim hakkında bağıra bağıra sorular sormaya başladılar. Nasıl bir ağrım olduğunu anlamak için bitmek bilmez bir liste.

Tüm bunlar olurken tuhaf bir bölünmüşlük hissediyordum. Bir parçam büsbütün bulantının pençesindeydi – her şey hızla dönüyor, “dur artık, dur artık, dur artık” diye düşünüyordum. Ama –bunun altında, arkasında ya da ötesindeki– diğer bir parçam gayet akılcı ufak bir monologla meşguldü. Hımın. Ölümün eşiğindesin. Zehirli bir elmayla devrildin. Havva gibi, ya da Pamuk Prenses veya Alan Turing gibi.

Sonra gelen düşünce: Son düşüncen bu kadar mı gösterişçi olacak?

Sonra gelen düşünce: Yediğin yarım elma seni bu hale getirdiyse, tarlalarda yıllar boyunca her gün bu kimyasallarla çalışan çiftçilere neler oluyordur? Günün birinde buradan iyi bir hikâye çıkabilir.

Sonra gelen düşünce: Ölümün eşiğinde böyle şeyler düşünmemelisin. Hayatının en önemli anlarını düşünmelisin. Geçmişe dönüşler yaşamalısın. Ne zaman sahiden mutlu oldun? Eski evimizde büyükanneyle birlikte yatağa uzanmış, ona sarılıp *Coronation Street* dizisini seyreden küçük bir çocuk canlandı gözümde. Bundan yıllar sonra küçük yeğenime bakıcılık yaparken beni sabahın yedisinde uyandırıp yanıma uzanışı ve hayat hakkında uzun uzun ciddi sorular soruşu canlandı gözümde. On yedi yaşımıdayken âşık olduğum ilk insanla birlikte yine bir yatakta uzanmış halim canlandı gözümde. Cinsel bir hatıra değildi bu – kollarında uzanmış yatıyordum.

Dur bakalım, diye düşündüm. Hayatta sadece bir yatakta uzanmışken mi mutlu oldun sen? Hakkında neler söylüyor bu? Bu iç monolog bir öğürmeyle kesildi. Doktorlara bana bu aşırı bulantıya son verecek bir şey vermeleri için yalvardım. Dang heyecanlı heyecanlı doktorlarla konuştu. En sonunda bana dönüp şöyle dedi: “Doktor bulantına ihtiyacın olduğunu söylüyor. Bir mesajmış bu, mesajı dinle-memiz gerekiyormuş. Sorunun ne olduğunu o söyleyecektmiş.”

Uzun saatler sonra bir doktor –kırklarında bir adam– görüş alıma girip şöyle dedi: “Böbreklerinizin çalışmadığını anladık. Fena halde susuz kalmışsınız. Kusma ve ishal yüzünden uzun süredir su almamış durumdasınız, günlerce çölde dolaşmış bir adam gibisiniz.” Dang araya girdi: “Seni Hanoi’ye götürseymişiz, yolda ölmüşsün.”¹

Doktor son üç günde yediğim her şeyi sıralamamı istedi. Liste uzun değildi: bir elma. Doktor meraklı gözlerle bana baktı. “Elma temiz miydi?” Evet, dedim, şişe suyla yıkamıştım. Çok sıkı bir espri patlatmışım gibi herkes kahkahalara boğuldu. Anlaşılan Vietnam’da elmaları yıkamak yeterli değilmiş. Böcek ilaçlarıyla kaplı oldukları için aylarca çürümeden durabiliyorlarmış. Kabuklarını tamamen soyarak gerekiyormuş – yoksa sonu böyle olurmuş.

O zaman sebebini anlamamıştım, ama bu kitap üstünde çalıştığım süre zarfında bu doktorun o gün, pek de görkemli olmayan o zehirlenme ânında söylediği bir şey tekrar tekrar aklıma geldi.

Bulantına ihtiyacın var. Bir mesaj bu. Sorunun ne olduğunu o söyleyecek.

Bunun sebebini oradan binlerce kilometre uzakta, çok farklı bir yerde, depresyon ve kaygının gerçek nedenine –ve oradan dönüş yolunu nasıl bulabileceğimize– uzanan yolculuğumun sonunda anladım.

GİRİŞ

Bir Muamma

İLK ANTİDEPRESAN hapımı yuttuğumda on sekiz yaşımdaydım. Londra çarşılarından birindeki bir eczanenin dışında, cılız İngiliz güneşinin altındaydım. Beyaz ve ufak bir haptı; yutarken kimyasal bir öpücük gibi gelmişti.

O sabah doktoruma gitmiştim. Uzun bir ağlama nöbetinin içimden sarsıla sarsıla dışarı çıktığını hissetmediğim tek bir günü bile hatırlamakta zorlandığımı söyledim ona. Çocukluğumdan bu yana –okulda, üniversitede, evde, arkadaşlarımla yanında– sık sık ortadan kaybolur, bir köşeye çekilip ağlardım. Dökülen birkaç damla gözyaşı da değildi. Düpedüz hıçkırı hıçkırı ağlıyordum. Gözyaşları dökülmediğinde dahi, neredeyse hiç kesilmeyen kaygı dolu bir monolog zihnimi işgal ediyordu. Sonra kendi kendimi azarlıyordum: Hepsi kafanın içinde. Aş bunları artık. Bu kadar zayıf olma.

O zamanlar söylemeye utanıyordum, şimdi yazmaya.

Depresyon ya da şiddetli kaygı yaşamış olanların konu hakkında yazdığı kitaplarda, yazarın yaşadığı sıkıntının derinliğini –gitgide daha abartılı bir dille– tarif ettiği uzunca bir azap pornosu mevcuttur hep. Bir zamanlar, depresyonun ya da şiddetli kaygının nasıl bir şey olduğunun diğer insanlar tarafından bilinmediği dönemde buna ihtiyaç vardı. Uzun yıllardır bu tabuyu yıkan insanlar sayesinde ben artık böyle bir kitap yazmak zorunda değilim. Burada yazdıklarım bununla ilgili değil. Ama inanın bana: Sahiden canınız yanıyor.

O doktorun muayenehanesine girişimden bir ay önce, Barselona’da bir plajda üzerime çarpan dalgalar eşliğinde ağlarken aklıma an-

sızın –bunun neden olduğuna ve dönüş yolunu nasıl bulacağımıza dair– bir açıklama gelmişti. Bir arkadaşımınla birlikte çıktığımız Avrupa seyahatinin tam ortasındaydık, o yaz sonrasında ailemde havalı üniversitelerden birine giden ilk kişi olacaktım. Öğrenciler için olan ucuz tren kartlarından almıştık; yani bir ay boyunca Avrupa'daki herhangi bir trende bedava yolculuk yapabilecek, yol boyunca da gençlik pansiyonlarında kalabilecektik. Hayallerimde sapsarı plajlar ve yüksek kültür vardı – Louvre, cigaralar, seksi İtalyanlar. Ama yola çıkmadan hemen önce, gerçekten âşık olduğum ilk insan tarafından reddedilmiştim; utanç verici bir koku gibi her zamankinden daha fazla duygu sızdırıldığını hissediyordum.

Yolculuk planladığım gibi geçmedi. Venedik'te gondolda gözyaşlarına boğuldum. Matterhorn'da feryat figan ağladım. Prag'da Kafka'nın evinde titremeye başladım.

Benim için sıradışı bir durumdu, ama *o kadar da* sıradışı değildi. Hayatımda baş edilmesi mümkün değilmiş gibi gelen bir acı hissettiğim, dünyadan izin almak istediğim böyle dönemler olmuştu. Ama Barselona'da ağlamayı bir türlü bırakamadığımda arkadaşım bana şöyle dedi: Çoğu insanın böyle yapmadığını biliyorsun, değil mi?

Devamında hayatımın çok nadir aydınlanma anlarından birini yaşadım. Arkadaşıma dönüp şöyle dedim: “Depresyondayım ben! Bunların hepsi kafamın içinde değil! Mutsuz değilim, zayıf da değilim – depresyondayım ben!”

Kulağa tuhaf gelecek ama o an bir mutluluk şoku yaşadım – kânenin arkasında yüklü miktarda para buluvermek gibiydi. Bu hissin karşılığı olan bir terim vardı! Şeker hastalığı gibi, hassas bağırsak sendromu gibi tıbbi bir durumdu bu! Elbette daha önce işitmiştim, kültürümüzün dört bir yanında yıllardır gezinip duran bir mesajdı bu; ama şimdi yerine oturmuştu. Kastettikleri bendim! Yine o an birdenbire depresyonun bir çözümü olduğunu hatırladım: antidepresanlar. Bana lazım olan buydu işte! Eve döner dönmez o haplardan alıp normalleşecektim, depresyonda olmayan diğer taraflarım da zincirlerinden kurtulacaktı. Depresyonla hiç ilgisi olmayan dürtülerim olmuştu hep – insanlarla tanışma, dünyayı tanıma, anlama dürtüleri. İşte bunlar serbest kalacak, dedim, çok yakında.

Ertesi gün Barselona'nın merkezinde bulunan Güell Parkı'na gittik. Antoni Gaudi tarafından alabildiğine tuhaf olması için tasarlanmış bir park bu – her şey perspektife aykırı, lunaparklardaki aynalardan birine girmiş gibi oluyorsunuz. Bir noktada, içindeki her şeyin sanki dalga vurmuş gibi bir açıda durduğu bir tünelden geçiyorsunuz. Başka bir noktada, neredeyse hareket halindeymiş gibi görünen binaların yakınında yükselen ejderhalar var. Hiçbir şey olması gerektiği gibi görünmüyor. Etrafta dolanırken şöyle düşündüm: Benim kafam da böyle işte – şekilsiz, yanlıştır. Ve çok yakında düzelecek.

Her aydınlanma ânı gibi bu da birden gelmiş gibiydi, ama aslında uzun zamandır yoldaydı. Depresyonun ne olduğunu biliyordum. Pembe dizilerde sahnelendiğini görmüş, kitaplarda okumuştum. Kendi annemin depresyon ve kaygıdan bahsettiğini işitmiş, bunun için haplar aldığını görmüştüm. Tedavisini de biliyordum, çünkü daha birkaç yıl öncesinde küresel medyada ilan edilmişti. Benim ergenlik dönemim Prozac Çağı'na denk geliyor – ilk defa depresyonu felç edici yan etkiler olmadan tedavi etmeyi vaat eden yeni ilaçların doğduğu zamana. 1990'ların çoksatan kitaplarından birinde bu ilaçların insanları "iyiden de iyi" yaptığı, sıradan insanlardan daha güçlü ve sağlıklı kıldığı yazıyordu.¹

Üstünde hiç durup düşünmeden tüm bunları özümsemiştim. 1990'ların sonunda bu tür muhabbetler çok fazlaydı; her yanı sarmıştı. Ve şimdi –nihayet– bunların benim için de geçerli olduğunu anlamıştım.

Muayenehanesine gittiğim o öğleden sonra, doktorumun da tüm bunları özümsemiş olduğunu gördüm. Küçük ofisinde bana neden böyle hissettiğimi sabırla açıkladı. Bazı insanların beyinlerinde serotonin adlı kimyasalın doğuştan düşük düzeyde olduğunu ve depresyona –geçmek bilmeyen o tuhaf, inatçı, arızalı mutsuzluğa– yol açanın bu olduğunu söyledi. Neyse ki, tam da yetişkinlik çağıma denk gelen dönemde, serotoninini normal insanlardaki düzeyine çıkaran yeni kuşak ilaçlar çıkmıştı – Seçici Serotonin Gerilim İnhibitörleri (SSRI). Depresyonun bir beyin hastalığı olduğunu, tedavisinin de bu olduğunu söyledi. Eline bir beyin resmi alıp ondan bahsetmeye başladı.

Dediğine göre, depresyon sahiden yalnızca kafamın içindeydi – ama bambaşka bir şekilde. Hayal ürünü değildi. Gayet gerçektir ve beyinde meydana gelen bir arızaydı.

Hiç çaba harcaması gerekmemiştir. Ben bu hikâyeye çoktan inanmıştım.² On dakika içinde cebimde Seroxat (ya da ABD’de bilinen adıyla Paxil) reçeteme birlikte oradan ayrıldım.

Bundan ancak yıllar sonra –bu kitabı yazdığım sırada– biri çıkıp doktorumun o gün sormadığı onca soruya dikkatimi çekti. Mesela: Bu kadar sıkıntılı olmanın bir sebebi olabilir mi? Hayatında neler oluyor? Canını yakan, değiştirmek isteyebileceğimiz bir şey var mı? Doktorum bu soruları sormuş olsaydı dahi yanıt veremezdim sanırım. Yüzüne boş boş bakardım tahminen. İyi bir hayatım olduğunu söyledim. Bazı sorunlar yaşamıştım elbette; ama mutsuzluğumun –hele *bu ölçüde* bir mutsuzluğun– herhangi bir nedeni yoktu.

Her halükârda, o sormamıştı, ben de nedenini merak etmemiştim. Bunu takip eden on üç yıl boyunca doktorlar aynı ilaç için reçeteler yazmaya devam etti ve hiçbirisi de bu soruları sormadı. Sormuş olsalardı içerleyip şöyle derdim muhtemelen: Mutluluk yaratan doğru kimyasalları üretemeyen arızalı bir beynim varsa şayet, böyle sorular sormanın ne anlamı var ki? Zalimlik değil mi bu? Bunamadan mustarip olan bir hastaya anahtarlarını nerede bıraktığını niye hatırlayamadığını sormazsınız. Aptalca bir soru bu. Tıp fakültesine gitmediniz mi siz?

Doktor ilaçların etkisini göstermesinin iki hafta süreceğini söylemişti, ama o gece, ilaçlarımı eczaneden aldıktan sonra, içimde ılık bir dalgalanma hissettim – beyin sinapslarımla gıcırdaya gıcırdaya doğru yerlerine oturması diye düşündüğüm hafif bir tıngırtı. Yatağıma uzanıp eski bir karışık kaseti dinledim; artık uzun bir süre ağlamayacağıma emindim.

Bundan birkaç hafta sonra üniversite için yola koyuldum. Korkmuyordum; yeni kimyasal zırhımı kuşanmıştım. Üniversitede anti-depresanların havarisi haline geldim. Ne zaman bir arkadaşımın üzgün olduğunu görsem denemesi için kendi haplarımdan teklif eder, doktorundan da bunlardan istemesini söyledim. Artık depresyonda olmadığım gibi daha iyi bir durumda olduğuma emin olmuştum –

bunu “antidepresyon” diye düşünüyordum. Kendi kendime alışılmadık ölçüde dayanıklı ve enerjik olduğumu söylüyordum. İlacın bazı fiziksel yan etkilerini hissetmiyor değildim – çok kilo alıyor, birdenbire ter içinde kalıyordum. Ama etrafımdaki insanlara sızdırdığım üzüntünün önünü kesmenin yanında ufak bir bedeldi bu. Hem –bakin!– artık yapamadığım bir şey yoktu.

Birkaç ay içinde, beklenmedik biçimde geri dönen üzüntü kabarmalarını fark etmeye başladım. Açıklanır bir tarafı yok gibiydi, düpedüz akıldışıydı. Tekrar doktora gittim ve ilacın dozunu artırmamız gerektiğine karar verdik. Günde 20 miligram 30 miligrama çıktı, beyaz haplarımın yerini mavi haplar aldı.

Ergenlik dönemimin sonları ve yirmili yaşlarımın tamamı böyle devam etti. Ben söz konusu ilaçların faydaları üzerine vaazlar verdikten bir süre sonra üzüntü geri dönüyor, ilacın dozu daha da artıyordu; 30 miligram 40 oldu, 40 miligram 50 oldu ve en sonunda günde 60 miligrama denk gelen iki büyük mavi hap almaya başladım. Her seferinde daha da şişmanlıyordum; her seferinde daha da terliyordum; her seferinde tüm bunlara değdiğine emindim.

Soran herkese depresyonun bir beyin hastalığı olduğunu, tedavisinin de SSRI’lar olduğunu açıklıyordum. Gazetecilik yapmaya başladığımda, gazetelerde bunu halka sabırla açıklayan makaleler yazdım. Geri dönen üzüntüyü tıbbi bir süreç gibi tarif ediyordum – beynimdeki kimyasallarda kontrol edemediğim ve anlayamadığım bir azalma oluyordu belli ki. Neyse ki, diyordum, bu ilaçlar acayip kuvvetli ve işe yarıyor. Bana bakın işte. Kanıtı karşınızda duruyor. Ara sıra kafamda bir şüphe belirliyordu – ama o gün fazladan bir-iki hap daha alıp geçiştiriyordum.

Ben hikâyemi bulmuştum. Aslında şimdi bakınca bu hikâyenin iki parçalı olduğunu görüyorum. İlki depresyonun nedenine ilişkin: serotonin eksikliğinin ya da zihin donanımındaki başka bir hatanın yol açtığı bir beyin arızası. İkincisi ise depresyonun çözümünün ne olduğuna ilişkin: beyin kimyasını onaran ilaçlar.

Bu hikâyeyi sevmiştim. Bana mantıklı geliyordu. Hayatıma kılavuzluk ediyordu.

Neden böyle hissettiğime dair muhtemel bir açıklama daha duymuştum. Bu açıklama doktorumdan gelmemiştir; kitaplarda okumuş, televizyonda tartışıldığını görmüştüm. Buna göre depresyon ve kaygı genlerinizde taşınan bir şeydi. Ben doğmadan önce (ve sonra) annemin depresyonda olduğunu ve şiddetli kaygı yaşadığını, ailemizde bu sorunların daha da uzun bir geçmişi olduğunu biliyordum. Bu iki hikâye birbirine koşut görünüyordu. Her ikisinin de söylediği şeydu: Vücudunda doğuştan bulunan bir şey bu.



Üç yıl önce bu kitap üstünde çalışmaya başladım, çünkü kafamı karıştıran bazı muammalar vardı – onca zamandır vaaz ettiğim hikâyelerle açıklayamadığım, yanıt bulmak istediğim bazı tuhafliklar.

İlk muamma şeydu: Söz konusu ilaçları almaya başladıktan yıllar sonra bir gün terapistimin ofisinde oturmuş, antidepresanların var olmasına ve beni iyileştirmesine ne kadar minnettar olduğumu anlatıyordum. “Tuhaf,” dedi terapistim. “Bana hâlâ ciddi bir depresyonda gibi görünüyorsun.” Afalladım. Ne demekti bu? “Çoğu zaman duygusal açıdan sıkıntılısın. Anlattığına göre ilaçları almadan önceki halinden çok farklı bir durumda değil gibisin.”³

Ona anlamadığını söyleyip sabırla açıkladım: Depresyonun nedeni serotonin seviyesinin düşük olmasıydı, benim serotonin seviyem de yükseltiliyordu. Bu terapistler nasıl bir eğitim alıyor acaba diye düşündüm.

Terapistim yıllar içinde ara sıra aynı tespiti usulca tekrarladı. İlaçların dozunu yükseltmekle sorunumun çözüldüğüne dönük inancımın olgularla uyuşmadığına işaret ediyordu; zira çoğu zaman yine keyifsizdim, depresiftim, kaygılıydım. Ben de her seferinde öfke ve mızımız bir üstünlük duygusuyla yanıt veriyordum.

Ne dediğini işitmem yıllar aldı. Otuzlu yaşlarımın başında bir tür negatif aydınlanma yaşadım – yıllar önce Barselona’daki o plajda yaşadığım aydınlanmanın tam tersini. Antidepresanların dozunu ne kadar artırırsam artırayım üzüntü her defasında yeniden baş gösteriyordu. Önce anlaşılan kimyasal bir rahatlama balonu ortaya çıkıyor,

sonra o iğnemsiz mutsuzluk hissi geri dönüyordu. Yeniden “hayat anlamsız”, “yaptığın hiçbir şeyin anlamı yok”, “bütün bunlar boktan bir vakit kaybı” deyip duran kuvvetli düşüncelere kapılıyordum. Sonu gelmeyen bir kaygı tıngırtısı.

O yüzden, anlamak istediğim ilk muamma şuydu: Antidepresan alırken nasıl olup da hâlâ depresyondaydım? Her şeyi doğru yapmama rağmen hâlâ bir terslik vardı. Neden?



Son yirmi-otuz yıl içinde ailemin başına tuhaf bir şey geldi. Ben küçük bir çocukken, üzerlerine yapıştırılmış anlaşılmaz, beyaz tıbbi etiketlerle mutfak masasının üstünde duran hap kutularını hatırlıyorum. Ailemdeki ilaç bağımlılığını, en eski hatıralarımdan birinin akrabalarımıdan birini uyandırmaya çalışıp da uyandıramamak olduğunu daha önce yazmıştım. Ama ben çok küçükken hayatımızda baskın olan ilaçlar yasak olanlardan değildi – doktorların verdiği ilaçlardı: Valium gibi eski usul antidepresanlar ve yatıştırıcılar, günü atlatmamızı sağlayan kimyasal çimdik ve tadilatlar.

Başımıza gelen tuhaflik bu değildi. Tuhaf olan, ben büyüdükçe Batı uygarlığının da aileme yetişmesi oldu. Küçükken arkadaşlarımla evinde kaldığımda onların ailesinde kimsenin kahvaltıda, öğle yemeğinde, akşam yemeğinde hap almadığı dikkatimi çekmişti. Kimse yatıştırıcı, uyarıcı ya da antidepresan etkisi altında değildi. Kendi ailemin olağandışı olduğunu fark etmiştim.

Daha sonra, yıllar geçtikçe, reçeteli, onaylanmış, tavsiye edilen hapların gitgide daha fazla insanın hayatında yer etmeye başladığını gördüm. Bugün ise her tarafımızı sarmış durumdalar. Bugün ABD’de beş yetiştikenden biri psikiyatrik sorunlar için en az bir ilaç kullanıyor⁴; neredeyse dört orta yaşlı kadından biri antidepresan kullanıyor⁵; Amerikan liselerinde yaklaşık on oğlan çocuğundan birine odaklanmasa için kuvvetli bir uyarıcı veriliyor⁶; yasal ve yasadışı ilaçlara bağımlılık öyle yaygınlaştı ki ABD’de barış zamanı içinde ilk defa beyaz erkeklerin ortalama yaşam süresi inişe geçmiş durumda. Bu etkiler Batı dünyasının dört bir yanına yayıldı. Örneğin siz bu sa-

tırları okurken her üç Fransızdan biri antidepresanlar gibi yasal psikotropik ilaçlardan alıyor⁷; Birleşik Krallık ise Avrupa'nın tamamında kullanım oranının neredeyse en yüksek olduğu yer haline geldi.⁸ Bu ilaçlardan kaçış yok: Batı ülkelerinin su kaynaklarını test eden biliminsanları her seferinde suda antidepresan buluyor, çünkü bu ilaçları kullanıp boşaltan o kadar fazla insan var ki her gün içtiğimiz sudan süzölmeleri mümkün olmuyor.⁹ Bu ilaçların içinde yüzüyoruz düpedüz.

Bir zamanlar şaşırtıcı olan şimdi normalleşti. Etrafımızdaki çok sayıda insanın ayakta kalmak için her gün kuvvetli bir kimyasal alma ihtiyacı duyacak kadar sıkıntı içinde olduğunu üstünde fazla durmadan kabullenmiş durumdayız.

Bu yüzden, kafamı karıştıran ikinci muamma şuydu: Depresyonda olan, şiddetli kaygı duyan insanların sayısı neden bu kadar arttı? Değişen ne?



Sonra, otuz bir yaşındayken yetişkin hayatımda ilk defa kimyasallardan yoksun kaldım.¹⁰ Aldığım ilaçlara rağmen hâlâ depresyonda olduğumu nazikçe anımsatan terapistimin uyarılarını yaklaşık on yıldır görmezden geliyordum. Ancak yaşadığım bir krizin ardından –kendimi korkunç hissettiğim, bir türlü atlatamadığım bir dönemde– onu dinlemeye karar verdim. Uzun süredir denediğim yöntem –anlaşılan– işe yaramıyordu. Böylece elimdeki son Paxil’leri klozete atıp sifonu çektiğimde bu muammaların, demiryolu peronunda birilerinin onları almasını bekleyen çocuklar gibi beni beklediğini, dikkatimi çekmeye çalıştığını gördüm. Neden hâlâ depresyondaydım? Neden bunca insan da benimle aynı durumdaydı?

Derken hepsinin üstünde duran üçüncü bir muamma olduğunu fark ettim. Bende ve etrafımdaki onca insanda depresyon ve kaygı doğuran şey beyin kimyasının kötü olmasından *başka* bir şey olabilir miydi? Şayet öyleyse, bu başka şey ne olabilirdi?

Gelgelelim bu sorularla meşgul olmayı erteledim. Çektiğiniz eziyet konusunda belli bir hikâyeyi kabullendikten sonra ona karşı çık-

mak çok zor oluyor. Sıkıntımı kontrol altında tutmak için boynuna geçirdiğim bir tasma gibi olmuştu bu hikâye. Bunca zamandır beraber yaşadığım bu hikâyeyi kurcalamaya kalkarsam, o eziyetin zincirlerinden kurtulmuş bir hayvan gibi üzerime atılacağından korkuyordum.

Birkaç yıl boyunca belli bir döngüye yakalandım. Bu muammalar üzerine araştırma yapmaya başlıyor –bilimsel makaleler okuyor, o makaleleri yazan biliminsanlarıyla konuşuyor – ama her seferinde geri adım atıyordum, çünkü bana söyledikleri kafamı karıştırıyor, başlangıçta olduğundan daha fazla kaygı uyandırıyor.¹¹ Onun yerine başka bir kitap –*Chasing the Scream: The First and Last Days of the War on Drugs* (Çılgılığın Peşinde: Uyuşturucuyla Mücadelenin İlk ve Son Günleri)– için çalışmaya odaklandım. Gülünç gelecek ama, Meksika’daki uyuşturucu kartelleri için çalışan tetikçilerle söyleşi yapmak depresyon ve kaygının nedenlerini incelemekten daha kolay gelmişti; duygularımla, ne hissettiğim ve neden böyle hissettiğimle ilgili hikâyeyi kurcalamak bana daha tehlikeli görünüyordu.

En sonunda bunu daha fazla görmezden gelemeyeceğime karar verdim. Üç yıl süren, altmış bin kilometreden fazla yol kat ettiğim yolculuk böyle başladı. Dünyanın dört bir yanında en önemli sosyal bilimcilerle, depresyon ve kaygının derinliklerine inmiş insanlarla ve buradan kurtulmuş olanlarla iki yüzden fazla söyleşi gerçekleştirdim. Yola çıkarken tahmin edemeyeceğim yerlerde buldum kendimi – Indiana’daki bir Amiş köyünde, Berlin’de isyan bayrağını çekmiş sosyal konutlarda, Brezilya’da reklamların yasaklandığı bir şehirde, Baltimore’da insanları hiç beklenmedik bir yoldan travmalarına geri döndüren bir laboratuvarı. Bu yolda öğrendiklerim nedeniyle, kendime ve kültürümüze katran gibi yayılan bu sıkıntıya ilişkin hikâyemi baştan aşağı değiştirmek zorunda kaldım.



Kitap boyunca kullandığım dili şekillendiren iki noktaya en baştan dikkat çekmek istiyorum. İkisi de benim için şaşırtıcı oldu.

Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - <https://rahtey.org>

Doktorumun söylediğine göre ben hem depresyondan hem de

akut kaygıdan mustariptim. Ben bunların birbirinden ayrı sorunlar olduğuna inanmıştım; tedavi gördüğüm on üç yıl süresince de bu şekilde ele alınmışlardı. Ama araştırmalarım esnasında tuhaf bir şey dikkatimi çekti. Depresyonda artışa yol açan her şey kaygıda da artış yaratıyor, kaygıda artışa yol açan her şey de depresyonda artış yaratıyordu. Bu ikisi birlikte artıp azalıyordu.

Bana tuhaf gelen bu durumu ancak Kanada’da psikoloji profesörü Robert Kohlenberg ile konuşurken anlamaya başladım. O da bir zamanlar depresyon ile kaygının farklı şeyler olduğunu düşünmüştü. Ama yirmi yıldan uzun süre önce başlayan çalışmaları devam ettikçe, “verilerin böyle bir ayrılığa işaret etmediğini” keşfetmişti. Pratikte “teşhisler, bilhassa depresyon ile kaygı, birbiriyle örtüşüyordu”. Zaman zaman biri diğerine göre öne çıkıyor, bir ay panik ataklar, sonraki ay ağlama nöbetleri olabiliyordu. Ancak, kanıtlar bu ikisinin (sözgelimi) zatürre geçirmek ile bacağınızın kırılması gibi birbirinden ayrı olduğu fikrini desteklemiyordu. Robert durumun “arapsaçı” olduğunu kanıtlamıştı.

Robert’ın argümanı bilimsel tartışmalarda ağırlık kazanmaya başlamış durumda. Son birkaç yılda Ulusal Sağlık Enstitüleri –ABD’ de tıbbi araştırmalara kaynak sağlayan başlıca kurum– depresyon ile kaygının farklı teşhisler olarak sunulduğu çalışmalara kaynak sağlamayı bıraktı.¹² “İnsanların klinik pratikte gördüğümüz haline karşılık gelen, daha gerçekçi bir şey istiyorlar,” diye açıklıyor bunu Robert.

Ben de depresyon ile kaygıyı aynı şarkının farklı gruplar tarafından yorumlanmış versiyonları gibi görmeye başladım. Depresyon kasvetli bir emo grubu tarafından, kaygı ise çığlıklar atan bir heavy metal grubu tarafından yorumlanmış versiyonlardı; ama ikisinin de altında aynı nota kâğıdı vardı. Özdeş değil ama ikizdi bunlar.¹³



İkinci nokta depresyon ve kaygının bu dokuz nedenini incelerken öğrendiğim başka bir şeyden kaynaklanıyor. Geçmişte depresyon ve kaygı üzerine yazarken şöyle bir açıklamayla başlıyordum: Bahset-

tiğim şey mutsuzluk *değildi*. Mutsuzluk ile depresyon bambaşka şeylerdi. Depresyonda olan bir insan için neşelenmesinin söylenmesi ya da sanki kötü bir hafta geçiriyormuş gibi ufak çözümler önerilmesi kadar çileden çıkarıcı bir şey yoktu. İki bacağını birden kırmış birine dansa gidip neşelenmesini söylemek gibi bir şeydi bu.

Ama kanıtları incelerken gözardı edemediğim bir şey dikkatimi çekti.

Bazılarımızı depresyon ve şiddetli kaygı içine sokan kuvvetler aynı zamanda daha fazla sayıda insanı mutsuzlaştırıyordu. Anlaşılan mutsuzluk ile depresyon arasında bir süreklilik *mevcuttu*. Birbirlerinden çok farklıydılar elbette – bir araba kazasında parmağınızı kaybetmek ile kolunuzu kaybetmek kadar, sokakta düşmek ile uçurumdan aşağı düşmek kadar farklı. Ama aralarında bir bağlantı vardı. Depresyon ile kaygının kültürümüzde hemen herkese saplanmış olan bir mızrağın en keskin uçlarından ibaret olduğunu öğrenecektim. O yüzden burada anlattıklarımın çoğu depresyonda olmayan ya da şiddetli kaygı yaşamayan insanlara dahi tanıdık gelecektir.



Bu kitabı okurken, sonnotlarda atıfta bulunduğum bilimsel çalışmaları bulup okuyun, onlara benim gibi şüpheli gözlerle bakmaya çalışın lütfen. Kanıtları tekmeleyin. Kırılıp kırılmadıklarını görün. Bu noktada bahisler hata kaldırmayacak kadar yüksek. Zira ben başlangıçta beni afallatacak olan bir şeye inanmaya başladım.

Depresyon ve kaygının ne olduğu konusunda sistematik olarak yanlış bilgilendirilmişiz.

Ben kendi hayatımda depresyon hakkında iki hikâyeye inanmıştım. Hayatımın ilk on sekiz yılında bunun “tamamen kafamın içinde” olduğunu düşünmüştüm – yani gerçek değildi, hayaldi, sahteydi, şımarıklıktı, utanç vericiydi, zayıflıktı. Sonraki on üç yılda ise yine “tamamen kafamın içinde” olduğuna inanmıştım ama bu defa çok farklı bir şekilde: Beyindeki bir arızadan kaynaklanıyordu.

Ama bu hikâyelerin ikisinin de doğru olmadığını öğrenecektim. Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - <https://ranpety.org>
Depresyon ve kaygının bu kadar yükselişte olmasının öncelikli se-

bebi kafamızın içinde değildi. Ben bu sebebin büyük ölçüde etrafımızdaki dünyada ve o dünyada nasıl yaşadığımızda yattığını keşfettim. Depresyon ve kaygının kanıtlanmış (ama kimsenin daha önce bu şekilde bir araya getirmediği) en az dokuz nedeni olduğunu ve bunlardan birçoğunun dört bir yanda yükselişte olduğunu –kendimizi çok daha kötü hissetmemize yol açtığını– öğrendim.

Benim için kolay bir yolculuk olmadı bu. Sizin de göreceğiniz gibi, depresyonuma beynimdeki arızanın yol açtığını söyleyen eski hikâyemden kolay vazgeçemedim. Onun için savaştım. Uzun süre bana sunulan kanıtları görmeyi reddettim. Farklı bir düşünme şekline doğru yumuşak bir geçiş olmadı bu. Kavgalı oldu.¹⁴

Fakat uzun zamandır yaptığımız hataları yapmaya devam ederssek bu haller içinde kısıp kalacağız, onlar da büyümeye devam edecek. Depresyon ve kaygının nedenlerine ilişkin okuma yapmanın ilk bakışta göz korkutucu geldiğini biliyorum, zira bu nedenler kültürümüzün derinliklerine kadar uzanıyor. Benim de gözüm korkuyordu. Ama yolculuğuma devam ettikçe diğer tarafta yatanın ne olduğunu fark ettim: gerçek çözümler.

Başıma gelenin –ve benim gibi pek çok insanın başına gelenin– ne olduğunu nihayet anladığımda, halihazırda bizi bekleyen gerçek antidepresanlar bulunduğunu öğrendim. Bunlar pek çoğumuzda işe yaramayan o kimyasal antidepresanlara benzemiyor. Satın aldığınız ya da yuttuğunuz şeyler değil bunlar. Ama ıstırapımızdan gerçek bir çıkış yolunun başlangıç noktasını oluşturuyor olabilirler.

BİRİNCİ KISIM

Eski Hikâyede Çatlak

Değnek

DR. JOHN HAYGARTH şaşkıındı. İngiltere'nin Bath şehrinde –ve Batı dünyasının birbirinden ayrı birkaç bölgesinde– olağanüstü şeyler oluyordu. Ağrılarından dolayı yıllardır felçli olan insanlar hasta yataklarından kalkıp yürümeye başlamışlardı. İster romatizma isterse yoğun fiziksel emek sebebiyle elden ayaktan kesilmiş olun, kulaktan kulağa yayılan söylentilere bakılırsa umut vardı. Ayağa kalkabilirdiniz. Kimse daha önce böylesini görmemişti.

John, Connecticut'tan Elisha Perkins adlı bir Amerikalının kurduğu şirketin bundan birkaç yıl önce her tür ağrının çözümünün keşfedildiği yönünde bir açıklama yaptığını biliyordu – bu çözüme kavuşmanın tek bir yolu vardı: Ücret karşılığında, şirketin patentini almış olduğu ve “çekici” adını verdiği kalın, metal bir çubuğun kullanılması gerekiyordu. Bu çubuğun bazı özel nitelikleri vardı, ama şirketin söylediğine göre bunların açıklanması maalesef mümkün değildi; zira rakipleri bu özellikleri kopyaladığı takdirde kârlarını kaybedebilirlerdi. Ama yardıma ihtiyacınız varsa, çekiciyi kullanma eğitimi almış insanlardan biri evinize ya da hastanedeki yatağınıza geliyor, yıldırım çeken paratonerler gibi çekicinin de vücudunuzdaki hastalığı çekip havaya boşaltacağını açıklıyordu. Sonrasında çekici hiç dokunmadan vücudunuzda gezdiriliyordu.

Bir sıcaklık, hatta yanma hissi duyacaksınız, diyorlardı. Ağrı adım adım çekiliyor. Hissetmiyor musunuz?

Bu prosedür tamamlandığında işe yarıyordu. Ağrılardan kıvranan pek çok insan gerçekten ayağa kalkmıştı. İstirapları gerçekten hafiflemişti. Umutsuz görünen çok sayıda vaka özgürlüğüne kavuşmuştu – başlangıçta.

Dr. John Haygarth bunun nasıl olduğunu anlayamıyordu. Tıp eğitiminde öğrendiği her şey ağrının öylece havaya boşaltılabilecek cisimsiz bir enerji olduğu iddiasının saçmalık olduğuna işaret ediyordu. Ama hastaların durumu ortadaydı; ona bunun işe yaradığını söylüyorlardı. Çekicinin gücünü sorgulamak bu noktada ahmaklık olacak gibiydi.

Bunun üzerine John bir deney gerçekleştirmeye karar verdi. Bath Genel Hastanesi'nde uzun bir odun parçası alıp bunu eski bir metalin içine yerleştirdi. Sahte bir “çekici” yarattı – resmi olanın gizli özelliklerinin hiçbirini taşımayan bir çekici. Sonra hastanesinde romatizma dahil olmak üzere kronik ağrılarla elden ayaktan kesilmiş olan beş hastanın yanına gitti ve elinde yeni ün kazanmış Perkins değneklerinden birini tuttuğunu, bunun onlara yardımcı olacağını söyledi. Böylece 7 Ocak 1799'da beş seçkin doktorun şahitliğinde söz konusu değneği hastaların üzerinde gezdirdi. Daha sonra yazdığına göre, beş hastadan “dördü sahte Çekiciler sayesinde hemen rahatladığını, bunlardan üçü de önemli ölçüde rahatladığını” düşünmüştü. Örneğin dizinde dayanılmaz ağrılar olan bir adam rahat rahat yürümeye başlamış, neşe içinde bunu doktorlara göstermişti.

John Bristol'da yaşayan seçkin bir doktor arkadaşına mektup yazıp ondan da aynı deneyi tekrarlamasını istedi. Çok geçmeden arkadaşından yanıt geldi; hayretler içinde kendi kullandığı sahte çekicinin de –yine metal kaplı basit bir çubuk– muazzam etkiler yarattığını yazıyordu. Örneğin Robert adlı kırk üç yaşında bir hasta omzundaki romatizma ağrısından dolayı yıllardır elini dizinden kaldıramıyordu – eli oraya çivilenmiş gibiydi. Ama üzerinde gezdirilen değneğin ardından dört dakika içinde elini dört-beş santim yukarı kaldırmıştı. Sonraki birkaç gün boyunca değnekle tedaviye devam etmişler ve adam çok geçmeden şömine rafına dokunabilir hale gelmişti. Sekiz günlük tedavinin ardından ise şömine rafının tam otuz santim üstünde duran tahta rafa dokunabilir durumdaydı.

Aynı durum birer birer diğer hastalarda da baş göstermişti. Meraklanmışlardı: Çubuğun daha önce bilmedikleri özel bir niteliği olabilir miydi? Eski bir kemiği metalle kaplayıp deneyi çeşitlendirmeyi denediler. Sonuçlar aynıydı. Eski bir pipoyu metalle kaplamayı de-

nediler – John’un kuru ifadesiyle, “o da oldu”. Aynı deneyi tekrarlayan başka bir doktor John’a şöyle yazmıştı: “Böyle tuhaf bir maskaralık görmedim; birbirimizin yüzüne bakamaz olduk.” Gelgelelim hastalar doktorların yüzüne bakıp samimiyetle, “Allah sizden razı olsun efendim,” diyorlardı.

Ancak ilginçtir, bazı hastalarda etkilerin kalıcı olmadığı görülüyordu. İlk mucizenin ardından bu hastalar yeniden elden ayaktan kesiliyordu.

Neler dönüyordu burada?¹⁵



Bu kitap için araştırmaya yapmaya başlarken epey bir süre, antidepresanlar üzerine yirmi küsur yıldır tıp dergilerinde devam eden bilimsel tartışmayı okudum. Bu ilaçların bize ne yaptığını ya da bunun sebebini kimsenin tam olarak bilmiyor gibi görüldüğünü fark ettim hayretle – bu ilaçlara en yoğun destek veren biliminsanları da dahil. Biliminsanları arasında muazzam bir münakaşa vardı; fikir birliğinden eser yoktu. Ancak görebildiğim kadarıyla bu tartışmada bir isim diğerlerinden daha öne çıkıyordu – bu yazarın bilimsel makalelerinde ve *Antidepresan Efsanesinin Sonu*¹⁶ adlı kitabında yer verdiği bulguları okuduğumda içimde iki tepki uyandı.

Önce dudak büktüm; iddiaları gülünç görünüyor, kendi deneyime her yönden ters düşüyor gibiydi. Sonra sinirlendim. Bu adam kendi depresyonuma ilişkin hikâyeye dayanak oluşturan sütunları deviriyor gibiydi. Kendim hakkında bildiklerimi tehlikeye düşürüyordu. Adı Profesör Irving Kirsch idi ve onu görmek için Massachusetts’te gittiğim Harvard Tıp Fakültesi’nde önde gelen bir programın yürütücülerinden biriydi.



Irving Kirsch 1990’larda, sıra sıra kitaplarla dolu ofisinde oturup hastalarına antidepresan kullanmaları gerektiğini söylüyordu. Ses tonu yumuşak, uzun boylu, kır saçlı bir adam Irving; hastalarının na-

sıl bir rahatlama hissettiğini gözümde canlandırabiliyorum. İlaçların kimi zaman işe yaradığını, kimi zaman yaramadığını görmüştü, ama başarının neden kaynaklandığı konusunda şüphesi yoktu: Depresyonun nedeni serotonin seviyesinin düşük olmasıydı, bu ilaçlar da serotonin seviyesini yükseltiyordu. Böylece Irving yeni antidepresanları, psikolojik sorunları da tedavi etmek için terapiyle birlikte başvurulması gereken iyi, etkili bir tedavi olarak tarif ettiği kitaplar yazdı. Yayımlanmış olan yığınla bilimsel araştırmaya inanıyor, kapıdan içeri girdiklerinde kendilerini daha iyi hisseden hastalarında pozitif etkileri kendi gözleriyle görüyordu.

Ama Irving aynı zamanda, başlangıcı John Haygarth'ın sahte değneğini ilk salladığı yer olan Bath şehrine kadar uzanan bilim dalında da dünyanın önde gelen uzmanlarından biriydi. O dönemde bu İngiliz doktor, hastaya tıbbi bir tedavi sunarken ona aslında iki şey verdiğinizi fark etmişti. Ona verdiğiniz bir ilaç vardı; bu ilaç genellikle hastanın bedeni üstünde belli bir kimyasal etkide bulunuyordu. Üstüne bir de hikâye veriyordunuz – tedavinin onu nasıl etkileyeceği hakkında bir hikâye.

Kulağa çok şaşırtıcı gelse de, Haygarth anlattığınız hikâyenin çoğu zaman en az ilaç kadar önemli olduğunu fark etmişti. Bunu nereden biliyoruz peki? Çünkü hastaya yalnızca bir hikâye sunmak dahi –mesela metalle kaplanmış eski bir kemik sayesinde ağrısının geçceğini söylemek– olağanüstü bir sıklıkla işe yarıyordu.

Aradan geçen iki yüzyılda plasebo etkisi diye bilinen bu duruma ilişkin kanıtlar muazzam bir hal aldı. Irving Kirsch gibi biliminsanları plaseboların çarpıcı etkileri olduğunu gösterdi. Bu ilaçlar ne hissettiğimizi değiştirmekle de kalmıyor – bedenlerimiz üzerinde düpedüz fiziksel etkileri olabiliyor. Örneğin iltihaplı bir çene plasebo yoluyla normale dönebiliyor. Plasebolar mide ülserini iyileştirebiliyor;¹⁷ pek çok tıbbi sorunu –en azından bir nebze– yatıştırabiliyor. İşe yaramarını beklediğimiz takdirde, pek çoğumuzda işe yarıyorlar.

Biliminsanları yıllar boyunca rast geldikleri bu etki karşısında afallamaya devam ettiler. Örneğin İkinci Dünya Savaşı'nda Müttefik kuvvetler Nazileri kovarken korkunç yaralanmaların sayısı o kadar fazla olmuştu ki, tıbbi ekipler çoğu zaman afyon bazlı ağrı kesicileri

yetiştiremez hale gelmişti. Ön saflarda görevli Amerikalı bir anestezi uzmanı olan Henry Beecher, askerleri uyuşturmadan ameliyat etmeye kalkarsa kalp yetmezliğinden ölümlerine yol açacağından endişeleniyordu.¹⁸ Çaresizlik içinde bir deneye kalkıştı. Askerlere hiç ağrı kesici içermeyen tuzlu su enjeksiyonu yaparken, onlara morfin verdiğini söylüyordu. Hastalar sanki morfin verilmiş gibi tepki veriyorlardı. Çığlıklar atmıyor, feryat figan bağırmıyor, şoka da girmiyorlardı. İşe yaramıştı.

1990'ların ortasına gelindiğinde Irving söz konusu bilimi dünya üstünde yaşayan hemen herkesten daha iyi anlayacak konuma gelmişti; Harvard'da plasebo çalışmaları programının önde gelen isimlerinden biri olmak üzereydi. Ama yeni antidepresan ilaçların plasebodan *daha iyi* iş gördüğünü –gerçek bir kimyasal etkisi olduğunu– biliyordu. Bu bilginin basit bir sebebi vardı. Halka ilaç satmak istediğinizde titiz bir süreçten geçmeniz gerekir. İlacınız iki grup üstünde test edilmelidir: Bir gruba gerçek ilaç, diğerine hap-şeker (ya da başka bir plasebo) verilir. Sonrasında biliminsanları bu grupları karşılaştırır. Halka o ilacı satabilmeniz için plasebodan çok daha etkili olması şarttır.

Bundan dolayı, lisansüstü öğrencilerinden birinin –Guy Sapirstein adlı genç bir İsrailli– sunduğu öneri Irving'in ilgisini çekmiş ama onu çok da heyecanlandırmamıştı. Guy merak ettiği bir şeyi incelemek istiyordu. Her ilaç aldığınızda, kimyasalların gösterdiği etkinin yanı sıra her zaman *belli bir* plasebo etkisi söz konusudur. Peki bu etki ne kadardır? Güçlü ilaçlar söz konusu olduğunda bu etkinin her zaman cüzi bir miktarda olduğu varsayılır. Guy yeni antidepresanların bunu –etkinin yüzde kaçının ilaçlara duyduğumuz inançtan kaynaklandığını– anlamak konusunda bakılabilecek ilginç bir alan olduğunu düşünüyordu. Hem Irving hem de Guy bunu incelemeye başladıklarında etkinin büyük bölümünün kimyasal olduğunu bula-caklarından neredeyse eminlerdi, ama daha cüzi olan plasebo etkisini bakmak da ilginç olacaktı.

Yola çıkarken planları basitti. Aldığınız herhangi bir ilacın etkisinin ne kadarının içerdiği kimyasallardan, ne kadarının ilaca duyduğunuz inançtan kaynaklandığını ayırt etmenin kolay bir yolu var-

dır. Araştırmacıların belli bir bilimsel çalışma gerçekleştirmesi gerekir. Çalışmaya katılan insanları üç gruba ayırırlar. Birinci grupta olanlara kendilerine kimyasal bir antidepresan verildiği söylenir – ama aslında sadece plasebo alırlar: John Haygarth’ın değneği gibi bir hap-şeker. İkinci grupta olanlara kimyasal bir antidepresan verildiği söylenir – ve sahiden kimyasal antidepresan verilir. Üçüncü grupta olanlara ise hiçbir şey verilmez – ne ilaç ne şeker; sadece gözlem altında tutulurlar.

Üçüncü grup çok önemli, diyor Irving – hemen her çalışmada dışarıda bırakılıyor olmasına rağmen.¹⁹ “Diyelim,” diye açıklıyor, “soğuk algınlığı için bulunmuş yeni bir ilacı inceliyorsunuz.” İnsanlara ya plasebo ya da ilaç veriyorsunuz. Zaman içinde herkes iyileşiyor. Başarı oranı muazzam görünüyor. Ama sonra aklınıza geliyor: Soğuk algınlığı yaşayan pek çok insan birkaç günde iyileşir zaten. Bunu hesaba katmadığınızda, soğuk algınlığı ilacının ne ölçüde işe yaradığı konusunda yanıltıcı bir izlenim elde edersiniz – kendiliğinden düzelen insanları ilaç iyileştirmiş gibi görünür. İnsanların yardım almadan, kendiliğinden iyileşme oranını ölçmek için üçüncü gruba ihtiyacımız var.

Böylece Irving ve Guy o zamana dek yayımlanmış her çalışmada bu üç gruptan çıkan antidepresan sonuçlarını karşılaştırmaya başlamışlardı. İlacın kimyasal etkilerini öğrenmek için yapılması gereken iki şey vardır. Önce kendiliğinden iyileşecek insanların tamamını çıkarırsınız. Sonra da şeker verildiğinde iyileşen insanların tamamını çıkarırsınız. Geriye kalan sonuç ilacın gerçek etkisidir.

Ancak antidepresanlar üzerine kamuya açık bilimsel çalışmalardan çıkan rakamları topladıklarında karşılaştıkları sonuç Irving ve Guy’ı şaşkına çevirmişti.

Rakamlara göre antidepresanların etkisinin yüzde 25’i kendiliğinden iyileşmeye, yüzde 50’si ilaçlar hakkında anlatılan hikâyelere ve yalnızca yüzde 25’i kimyasallara bağlıydı.²⁰ “Ağzım açık kalmıştı,” dedi Irving bana, Cambridge’deki (Massachusetts) evinin ön odasında. Rakamlarda terslik olduğunu, hesaplamalarında bir hata olduğunu düşünmüşlerdi. Bana daha sonra söylediğine göre, Guy “bu verilerde bir yanlışlık olduğundan” emindi; dolayısıyla aylar bo-

yunca tekrar tekrar üstünden geçmişlerdi. Dediğine göre, “hesap tablolarına, verilere bakmaktan, her türlü analizden gına gelmişti”; ama bir yerde bir hata olduğuna emindiler. Hiçbir hata bulamayınca verileri yayımlayıp diğer biliminsanlarının buna ne diyeceğini görmek istemişlerdi.

Sonrasında Irving bir gün bir e-posta almıştı – bunun çok daha sarsıcı bir skandalın sadece görünen kısmı olabileceğine işaret eden bir e-posta. Irving’in antidepresanlar konusunda Sherlock Holmes’a dönüştüğü an buydu sanıyorum.



E-postada Thomas J. Moore adlı bir biliminsanı Irving’in bulgularının kendisini sarstığını ve bu soruşturmayı daha ileri götürecek –olup bitenlerin temeline inmeyi sağlayacak– bir yol olduğuna inandığını yazmıştı.

Moore’un açıkladığına göre, Irving’in o âna kadar incelediği tüm bilimsel çalışmalarda bir bityenliği vardı. İlaçların işe yarayıp yaramadığına dair araştırmaların çok büyük çoğunluğu büyük ilaç şirketleri tarafından finanse ediliyordu ve söz konusu şirketlerin bu araştırmaları yapmalarının özel bir nedeni vardı: İlaçlarını piyasaya sürüp kâr elde etmek istiyorlardı. Bu yüzden ilaç şirketleri bilimsel çalışmalarını gizlilik içinde gerçekleştirip, sonrasında yalnızca kendi ilaçlarını iyi gösteren ya da rakiplerinin ilaçlarını kötü gösteren sonuçları yayımlıyorlardı. Bunun sebepleri, sözgelimi KFC’nin kızarmış tavuğun sağlığa zararlı olduğunu gösteren verileri asla duyurmamasının sebepleriyle aynıydı.

Buna “yayın yanlılığı” (*publication bias*) deniyor.²¹ İlaç şirketlerinin gerçekleştirdiği çalışmaların yüzde 40’ı hiçbir zaman kamuya açıklanmıyor, çok daha fazlası ise seçilmiş parçalar halinde, olumsuz bulgular kurgu odasında bırakılarak açıklanıyor.

Yani bu e-postaya göre Irving o âna kadar bilimsel çalışmaların yalnızca ilaç şirketlerinin görmemizi istediği kısımlarına bakmıştı. Ama Thomas Moore bunun ötesine geçmenin mümkün olduğunu söylüyordu. Irving’e açıkladığına göre, ilaç şirketlerinin görmemizi

istemediği verilerin hepsine erişmenin bir yolu vardı. Şöyle ki: Bir ilacı Amerikan piyasasına sürmek için, ilaçlar konusunda resmi denetleyici olan Gıda ve İlaç Dairesi'ne (FDA) başvurmanız gerekir. Başvurunun bir parçası olarak –kâr marjınız için iyi mi kötü mü olduğuna bakmadan– gerçekleştirdiğiniz ilaç deneylerinin tamamını ibraz etmeniz gerekir. Selfi çekerken kendinizi yirmi defa fotoğrafılayıp, gözlerinizin mahmur çıktığı ya da gerdanlı görüldüğünüz on dokuz tanesini ıskartaya çıkarırsınız. Facebook'a ya da Instagram'a yalnızca seksi görüldüğünüz (ya da benim durumumda çok da korkunç görünmediğiniz) fotoğrafı koyarsınız. Ama ilaç şirketleri –kannunlar gereği– FDA'ya şişman göründükleri fotoğraflar dahil olmak üzere çektikleri tüm selfilere denk düşen bilgileri göndermek zorundalar.

E-postada yazdığına göre, Bilgi Edinme Özgürlüğü Kanunu çerçevesinde başvuruda bulunduğunuzda her şeyi görmeniz mümkündü. Böylelikle gerçekte neler olup bittiği anlaşılabilirdi.

Merakı uyanan Irving, Thomas'la birlikte, ABD'de o dönem en yaygın kullanılan altı antidepresan –Prozac, (benim kullandığım) Paxil, Zoloft, Effexor, Duronin ve Celexa– için ilaç şirketleri tarafından ibraz edilen verileri talep etmişti.²² Birkaç ay sonra veriler ellerine ulaştığında, Irving elinde Sherlock Holmes'ün büyütecinin bilimsel muadiliyle üzerlerinden geçmeye başlamıştı.

Öğrendiği ilk şey, ilaç şirketlerinin –yıllardır– araştırmalardan seçilmiş parçalar yayımladığı ve bunu kendisinin beklediğinden daha büyük ölçüde yaptığıydı. Örneğin Prozac için gerçekleştirilen bir deneyde 245 hastaya ilaç verilmiş, ama ilaç şirketi yalnızca yirmi yedisinin sonuçlarını yayımlamıştı. Bunlar ilacın işe yaradığı görüldüğü yirmi yedi hastaydı.²³

Irving ve Guy –bunları, yani gerçek rakamları kullanarak– antidepresan alan insanların durumunun plasebo alanlardan ne ölçüde daha iyi olduğunun hesaplanabileceğini fark etmişti. Biliminsanları depresyonun boyutunu ölçmek için, 1959'da Max Hamilton adlı bir biliminsanı tarafından icat edilmiş olan ve Hamilton ölçeği adı verilen bir teste başvururlar. Hamilton ölçeği (sen şakrak gezindiğiniz) 0 puandan (trenlerin önüne atladığınız) 51 puana kadar uzanır. Şöyle

mukayese edebilirsiniz: Uyku düzeniniz iyileştiğinde Hamilton puanınızda altı puanlık sıçrama olabiliyor.

Irving pazarlama filtresinden geçmemiş gerçek verilere baktığında antidepressanların Hamilton puanında sahiden düşüş yarattığını görmüştü – depresyondaki insanlar kendilerini daha iyi hissetmeye başlıyordu. 1,8 puanlık bir düşüş.

Irving'in kaşları çatılmıştı. Daha iyi uyku uyumanın getirdiği düşüş bundan üç kat fazlaydı. Bu sonuç hayret vericiydi. Doğruysa şayet, ilaçların en azından ortalama bir hasta üzerinde anlamlı hiçbir etkisi olmadığına işaret ediyordu – tıpkı John Haygarth'ın hastaları gibi, anlatılan hikâye sayesinde bir süre kendilerini daha iyi hissettiklerini, ama altta yatan esas sorun yeniden yüzeye çıktığında tekrar kötüye gittiklerini gösteriyordu.

Gelgelelim verilerin gösterdiği bir şey daha vardı. İlaçların yan etkileri fena halde gerçektir. Birçok insanda kilo almaya, cinsel bozukluklara ya da aşırı terlemeye yol açıyorlardı. Gerçek etkileri olan gerçek ilaçlardı bunlar. Peki ya depresyon ve kaygı konusunda göstermeleri beklenen etkiler? Çoğu insan için bu soruna çare olma ihtimalleri epey düşüktü.

Irving bulduklarının doğru olmasını istememişti – kendi yayınlarına ters düşüyordu bunlar – ama bana şöyle dedi: “Gurur duyduğum bir şey varsa, o da verilere bakmış ve beklediğimden farklı çıktıklarında fikrimi değiştirebilmiş olmam.” Elinde ilaç şirketlerinin itinayla seçilmiş çalışmalarından başka bir şey yokken kendisi de bu ilaçları hastalarına önermişti. Ama şimdi elinde cilasız bilim vardı ve eskisi gibi devam edemeyeceğini anlamaya başlıyordu.



Irving bu rakamları bilimsel bir dergide yayımladığında, söz konusu verileri üreten biliminsanlarından sert bir karşılık gelmesini beklemişti. Oysa takip eden aylarda, birçoğunda –aksine– mahcubiyet dolu bir rahatlama olduğunu gördü. Bir grup araştırmacının kendisine yazdığına göre, bu ilaçların depresyon üzerinde aslında çok hafif etkileri olduğu gerçeği sahada uzun süredir bilinen “kirli sırlar” ara-

sındaydı.²⁴ Irving bulduklarını yayımlamadan önce elinde bir atlatma haber, önceden bilinmeyen sarsıcı bir hikâye olduğunu düşünmüştü. Oysa sahada çalışan pek çok insanın içten içe başından beri bildiği bir gerçeği keşfetmişti, o kadar.



Bu bulguların basında epey yer bulmasının ardından bir gün Guy –yüksek lisans öğrencisi Dr. Watson– bir aile partisindeyken akrabalarından biri yanına gelmişti. Kadın yıllardır antidepresan kullanıyordu. Gözyaşlarına boğulmuş ve dediğine göre Guy’ın ona, antidepresan kullanırken deneyimlediği her şeyin –en temel duygularının– sahte olduğunu söylediğini hissetmişti.

“Kesinlikle hayır,” demişti Guy. “Etkinin büyük kısmının plasebodan kaynaklanıyor olması beynin varlığınızın en akıl almaz parçası olduğu anlamına geliyor, o kadar – beyniniz harika bir iş çıkarıyor ve kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlıyor.” Hissettiklerinizin gerçek olmadığı anlamına gelmez bu, demişti. Sadece size söylenenden farklı bir nedeni olduğu anlamına gelir.

Kadın ikna olmamış ve Guy’la yıllarca konuşmamıştı.



Bundan kısa bir süre sonra Irving’in eline sızdırılmış bir çalışma daha geçmişti. Okuduğumda beni bilhassa sarsan bir çalışma oldu bu, zira doğruca içinde olduğum durumdan bahsediyordu.

Benim Seroxat (diğer adıyla Paxil) kullanmaya başladığım tarihin üzerinden çok geçmeden, ilacın üreticisi olan GlaxoSmithKline Seroxat’ın benim gibi ergenlere verilip verilmemesi gerektiğine ilişkin üç gizli klinik deney gerçekleştirmişti. Bu çalışmalardan birinde plasebonun *daha iyi* iş gördüğü ortaya çıkarken, diğer çalışma ilaç ile plasebo arasında hiçbir fark olmadığını, üçüncüsü ise sonuçların belirsiz olduğunu gösteriyordu. Hiçbiri ilacın başarılı olduğuna işaret etmiyordu. Gelgelelim sonuçlardan bir kısmının açıklandığı yayında şöyle deniyordu: “Paroxetine [ilacın bir diğer adı] ergenlerdeki majör depresyon için etkilidir.”

O dönemde şirket içinde gerçekleşen tartışma da sonradan sızdırılmıştı. Şirket içindekilerden biri şöyle bir uyarıda bulunmuştu: “İlacın etkili olduğunun kanıtlanmadığına ilişkin bir ifade eklemek ticari açıdan kabul edilebilir olmaz, zira Paroxetine’in profiline zarar verir.” Başka bir deyişle – işe yaramadığını söylemeyelim, yoksa daha az para kazanırız. Ve söylememişlerdi.

Nihayetinde, New York başsavcısı Eliot Spitzer’ın açtığı davanın ardından, söz konusu yalan nedeniyle New York Eyaleti’nde 2,5 milyon dolar ödemeye mecbur kalmışlardı.²⁵ Ama iş işten geçmiş, ben bir ergen olarak çoktan reçetemi almıştım, ilacı on yıldan uzun bir süre kullanmıştım. Sonraları, dünyanın önde gelen tıp dergilerinden biri olan *Lancet* ergenlere verilen başlıca on dört antidepresan üzerine ayrıntılı bir çalışma gerçekleştirdi. Filtrelenmemiş, gerçek sonuçlardan çıkan kanıtlara göre ilaçlar düpedüz işe yaramıyordu; buna tek bir istisna vardı ve onun da etkisi çok azdı. Derginin vardığı sonuca göre, bu ilaçlar artık ergenlere yazılmamalıydı.²⁶

Bu okuduklarım benim için dönüm noktası oldu. Ergenlik döneminde almaya başladığım ilacı üreten şirket kendi ağzıyla ilacın benim gibi insanlarda işe yaramadığını –buna rağmen ilacın tanıtımına devam edileceğini– söylüyordu.²⁷

Neler dediklerini okurken, Irving Kirsch’ün söylediği şeyleri artık kolay kolay görmezden gelemeyeceğimi fark ettim. Ama bu, Irving’in sebep olduğu aydınlanmaların ilkiydi henüz. En sarsıcı olanı daha sonra gelecekti.

Dengesizlik

İLK ANTİDEPRESAN hapımı aldığım yılın ertesinde, *USA Today* gazetesine yaptığı açıklamada Tipper Gore –Başkan Yardımcısı Al Gore’ un eşi– son zamanlarda neden depresyonda olduğunu anlatmıştı.²⁸ “Kesinlikle klinik depresyonda, üstesinden gelmek için yardım almam gerekiyordu,” demişti. “Beynin belli miktarda serotonine ihtiyacı olduğunu, serotoninin kalmamasının benzinin bitmesi gibi olduğunu öğrendim.” Ben dahil on milyonlarca insana söylenen şeyin aynısı.

Irving Kirsch serotoninini artıran bu ilaçların herkese pazarlandığı gibi etkileri olmadığını keşfettiğinde –şaşkınlık içinde– daha da temel bir soru sormaya başlamıştı. Depresyonun esas sebebinin beyindeki serotoninde ya da başka bir kimyasaldaki dengesizlik olduğunu gösteren kanıtlar neydi acaba?²⁹ Bu kanıtlar nereden geliyordu?

Irving’in öğrendiğine göre, serotonin hikâyesi 1952 yılının nemli yaz aylarında New York City’deki bir verem koğuşunda düpedüz kaza eseri baş göstermişti: Hastalardan bazıları hastane koridorunda deliler gibi dans etmeye başlamıştı.³⁰ Doktorların veremli hastalara yardımcı olacağını düşündüğü Marsilid adlı yeni bir ilaç çıkmıştı. İlacın verem üzerinde pek etkisi olmadığı anlaşılmış, ama doktorların dikkatini bambaşka bir şey çekmişti. Gözden kaçacak gibi değildi. İlacı alan hastalar yerlerinde duramıyor, sevinçten havalara uçuyorlardı – bazıları çılgınca dans etmeye başlamıştı.

Böylece birilerinin –gayet mantıklı bir şekilde– söz konusu ilacı depresyondaki insanlara vermeye karar vermesi fazla uzun sürmemiş ve onlarda da kısa süreliğine benzer bir etki görülmüştü. Çok geçmeden diğer bazı ilaçların da –Iprond ve Imipramine– yine kısa süreliğine benzer etkiler gösterdiği ortaya çıkmıştı.³¹ Haliyle insanlar bu yeni ilaçların ortak noktası ne olabilir diye sormaya başlamıştı. Bu ortak nokta her neyse, depresyonun anahtarı orada yatıyor olabilir miydi?

Bunun için nereye bakmak gerektiğini bilen kimse olmayınca bu soru on yıl boyunca havada kalmış ve araştırmacıların iştahını kabartmıştı. Sonra 1965'te Alec Coppen adlı Britanyalı bir doktora bir kuram atmıştı. Ya tüm bu ilaçlar beyindeki serotonin seviyelerini artırıyor, diye sormuştu. Bu doğruysa şayet, depresyonun serotonin seviyelerinin düşük olmasından kaynaklandığına işaret ediyor olabilirdi. Bu dönemin tarihini yazmış olan Dr. Gary Greenberg şöyle diyor: “Bu biliminsanlarının nasıl sallantılı bir yolda yürüdüğünü hayal bile edemezsiniz. Serotonin beyinde ne iş gördüğünü hakkında en ufak bir fikirleri yoktu aslında.”³² Fikri ilk ortaya atan biliminsanlarına haksızlık etmemek gerektiğini söylüyor Gary; söz konusu olan farazi bir düşünceydi – bir öneri. Aralarından birinin dediğine göre, bu fikir “olsa olsa indirgemeci bir basitleştirmeydi”, “mevcut veriler temel alındığında” doğru olduğunu göstermek mümkün değildi.³³

Ama bundan birkaç yıl sonra, 1970'lerde, nihayet bu kuramları sınamaya başlamak mümkün oldu. İnsanlara kimyasal bir karışım verip serotonin seviyelerini düşürmenin mümkün olduğu keşfedildi. Peki bu kuram doğruysa –düşük serotonin depresyona yol açıyorsa– ne olması gerekiyordu? Bu karışımdan alan insanlar depresyona girmeliydi. Denediler. İnsanlara serotonin seviyelerini düşüren bir ilaç verip ne olduğunu seyrettiler. Bu insanlar –halihazırda kuvvetli ilaçlar alanlar hariç– depresyona girmemişti.³⁴ Hatta hastaların büyük çoğunluğunun ruh halleri bile etkilenmemişti.

Britanya'da bu yeni antidepresanlar üzerine çalışmalar yapan ilk biliminsanlarından olan Profesör David Healy'yi Galler'in kuzeyindeki Bangor şehrinde bulunan kliniğinde ziyaret ettim. Kendisi anti-

depresanlar üzerine mevcut en ayrıntılı tarih çalışmasının da yazarı. Depresyona serotonin düşüklüğünün yol açtığı fikri hakkında bana şöyle dedi: “Bunun hiçbir temeli yoktu, hiçbir zaman da olmadı. Pazarlama malzemesiydi, o kadar. 1990’ların başında bu ilaçlar peyda olduğu zaman hiçbir düzgün uzmanı kürsüye çıkarıp ona, ‘Bakin, depresyonda olan insanların beyinlerinde serotonin azalması var,’ dedirtemezdiniz. ... Bu yönde en ufak bir kanıt yoktu.”³⁵ Healy’nin dediğine göre bu fikir itibarını kaybetmemişti çünkü bir bakıma “hiçbir zaman itibar ‘kazanmamıştı’. Sahadaki insanların yüzde 50’sinin buna inandığı bir zaman hiç olmadı.” Serotoninin insanlardaki etkileri üzerine gerçekleştirilen en büyük çalışmada depresyonla doğrudan bir bağlantısı olduğu görülmemişti.³⁶ Princeton’dan Profesör Andrew Skull’a göre, depresyonun serotonin düşüklüğüne bağlanması “son derece yanıltıcı ve bilimsellikten yoksun” bir yaklaşımdı.³⁷

Bu bağlantı tek bir işe yaramıştı. Benim gibi ve Tipper Gore gibi insanlara antidepresan satmak isteyen ilaç şirketleri için harika bir metafor olmuştu. Anlaması kolaydı; antidepresanların sizi yeniden doğal halinize –diğer herkesin yaşadığı denge haline– kavuşturduğu izlenimini yaratıyordu.



Irving’in öğrendiğine göre, biliminsanları serotoninini depresyon ve kaygının açıklaması olarak görmeyi bıraktığında (ilaç şirketlerinin pazarlama ekipleri bu fikri savunmaya devam ediyordu) bilimsel araştırmalar farklı bir yöne kaymıştı. Peki, demişlerdi: Depresyon ve kaygının sebebi serotonin azlığı değilse, başka bir kimyasalın eksikliği olmalı.³⁸ Bu sorunlara beyindeki kimyasal bir dengesizliğin yol açtığı, antidepresanların da bu kimyasal dengesizliği düzelterek iş gördüğü fikri hâlâ sorgusuz sualsiz kabul ediliyordu. Psikolojik katil serotonin değilse, başka bir kimyasalın peşine düşülmesi gerekiyordu.³⁹

Oysa Irving tuhaf bir soru sormaya başlamıştı. Depresyon ve kaygının sebebi kimyasal bir dengesizlikse, antidepresanlar da bu

dengesizliği düzelterek iş görüyorsa, Irving'in tekrar tekrar karşılaştığı bir tuhaflığın açıklanması gerekiyordu. Beyinde serotoninini artıran antidepresan ilaçlar ile *azaltan* ilaçlar klinik deneylerde aynı zayıf etkiyi gösteriyordu. Dahası *başka* bir kimyasalı, norepinefrini artıran ilaçlarla da aynı etkiye sahiplerdi. Ve *başka* bir kimyasalı, dopamini artıran ilaçlarla da aynı etkiye sahiplerdi. Yani hangi kimyasalı denerseniz deneyin sonuç aynı çıkıyordu.

Dolayısıyla Irving şöyle sordu: Bu farklı ilaçlardan alan insanların ortak noktası neydi? Tek bir şey: ilaçların işe yaradığı inancı. Irving'e göre bu ilaçlar büyük ölçüde John Haygarth'ın değneğiyle aynı sebepten dolayı işe yarıyordu: sizinle ilgilenildiğine ve size bir çözüm önerildiğine inandığınız için.



Irving konuyu yirmi yıl boyunca en üst düzeyde araştırdıktan sonra, depresyonun kimyasal bir dengesizlikten kaynaklandığı fikrinin “tarihsel bir kaza”dan ibaret olduğuna inanmaya başlamıştı: Biliminsanları gördüklerini başlangıçta yanlış okumuş, ilaç şirketleri de bu yanlış algıyı paraya çevirmek için bütün dünyaya pazarlamıştı.

Böylece kültürümüzde depresyon için sunulan başlıca açıklama dağılmaya başladı, diyor Irving. Kendinizi “kimyasal bir dengesizlik” yüzünden korkunç hissettiğiniz fikrinin temelinde bir dizi hata ve yanlış vardı. Irving'in söylediğine göre, bilimde bir fikrin yanlışlığı ancak bu kadar kanıtlanabilirdi; nörokimyasal bir Humpty Dumpty misali paramparça olmuş, yüzünde üzgün bir gülümsemeyen yerde yatıyordu.



Bu yolculukta Irving'le birlikte uzun bir yol kat etmiştim – ama orada kalakaldım, şaşkına döndüm. Bu doğru olabilir miydi? Ben sosyal bilimler eğitimi aldım, ki kitabın geri kalan kısmında ele alacağım kanıtlar da bu türden olacak. Irving'in uzmanlaştığı bilimde eğitim almış değilim. Onu yanlış mı anlıyorum acaba diye düşündüm,

yoksa o mu aykırı bir yerde duruyor? O yüzden elimden geldiğince okuma yaptım, olabildiğince çok sayıda biliminsanından bunu bana açıklamalarını istedim.

Bu konuda önde gelen uzmanlardan biri olan Profesör Joanna Moncrieff'in University College of London'daki ofisinde bana doğru söylediğine göre, depresyon ya da kaygı yaşayan insanların beyinlerinde “kimyasal bir dengesizlik olduğuna dair en ufak bir kanıt yok”.⁴⁰ Bu terimin hiçbir anlamı yok aslında, diyor Moncrieff: “Kimyasal açıdan” dengeli bir beynin ne menem bir şey olduğunu bilmiyoruz ki. İnsanlara antidepresanlar gibi ilaçların beyni yeniden doğal dengesine kavuşturduğu söyleniyor, ama bu doğru değil – yapay bir durum yaratıyor bu ilaçlar. Moncrieff ruhsal sıkıntıların kimyasal bir dengesizlikten kaynaklandığı fikrinin ilaç şirketleri tarafından pazarlanan bir “efsane” olduğuna inanmaya başlamış.

Klinik psikolog Dr. Lucy Johnstone ise daha da dobra konuşuyor.⁴¹ “Size söylenen şeylerin hemen hepsi palavra,” dedi bana, beraber kahve içerken. “[Serotonin kuramı] bir yalan. Bunu süsleyip püslemek, ‘Yani, destekleyen kanıtlar vardır belki’ filan demek gerektiğini düşünmüyorum. Ortada hiçbir kanıt yok.”



Yine de bu kadar devasa bir şeyin –etrafımdaki onca insanın kullandığı, dünyanın en popüler ilaçlarından birinin– bu kadar yanlış olabileceğini aklım almıyordu. Böyle şeylerin önüne geçmek için koruma mekanizmaları vardı sonuçta: Bir ilacın ecza dolaplarımıza girmeden önce muazzam engelleri aşması, bilimsel testlerden geçmesi gerekiyordu. Uçakla JFK Havalimanı'ndan kalkıp Los Angeles Havalimanı'na henüz inmişken, uçağın yol boyunca bir maymun tarafından uçurulduğunu öğrenmiş bir yolcu gibiydim.⁴² Böyle bir şeyin olmasını önlemeye yönelik prosedürler yok muydu? Söz konusu ilaçlar sahiden, meselenin daha derinlerine inen bu araştırmanın işaret ettiği kadar sınırlı bir etkiye sahipse, bu prosedürlerden nasıl geçebilmişlerdi?

tic Monthly dergisinde “yaşayan en itibarlı biliminsanlarından biri olabileceği”⁴³ söylenen Profesör John Ioannidis’le konuştum. Bana söylediğine göre, ilaç şirketlerinin kanıtları öylece çiğneyip ilaçları piyasaya sürmesi şaşırtıcı değilmiş, zira bu her zaman olan bir şeymiş. Ioannidis bana bu antidepresanların geliştirilme safhasından ağızımıza uzanan yolculuğunu anlattı. Süreç şöyle işliyordu: “Şirketler kendi ürünleri üzerinde gerçekleştirilen deneyleri çoğu zaman kendileri yapıyorlar.” Yani klinik deney kendileri tarafından hazırlanıyor ve kimin hangi sonuçları göreceğine de onlar karar veriyor. “[Dolayısıyla] kendi ürünlerini kendileri değerlendiriyorlar. Başka yerden kaynak bulamayan ve sonuçların nasıl yazılıp sunulacağı hususunda pek söz hakkı olmayan zavallı araştırmacıları da bu işe alet ediyorlar.” Toplanan bilimsel kanıtları yazarlar da çoğu zaman bu biliminsanları olmuyor. “Genellikle [yayımlanan bilimsel] raporları şirket çalışanları yazıyor.”⁴⁴

Bu kanıtlar daha sonra düzenleyicilere, ilacın piyasaya sürülebilir olup olmadığına karar vermekle görevli kişilere gönderiliyor. Gelgelelim ABD’de düzenleyicilerin yüzde 40’ının (Britanya’da ise yüzde 100’ünün) maaşı ilaç şirketleri tarafından ödeniyor. Toplum hangi ilacın piyasaya sürülmesinin güvenli olduğunu anlamaya çalışırken ortada iki taraf olması gerekir: bir yanda bu uğurda kanıtlar sunan ilaç şirketi, diğer yanda ise bizim için, kamu için çalışan, ilacın gereğince iş görüp görmediğine karar veren bir hakem. Ancak Profesör Ioannidis’in söylediğine göre, bu maçta hakemin parasını ilaç şirketi ödüyor ve hemen her zaman kazanan taraf da o oluyor.

Kurallar ilaçların onay almasını alabildiğine kolaylaştıracak şekilde hazırlanmış. Yapılması gereken tek şey, ilacın *belli bir* olumlu etkisi olduğuna işaret eden—dünyanın herhangi bir yerinde, herhangi bir zamanda gerçekleştirilmiş—iki deney göstermek. İki deney ve biraz etki varsa, tamamsınız. Yani diyelim bin tane bilimsel deneyden 998’inde söz konusu ilacın hiç işe yaramadığı, iki tanesindeyse ufak bir etkisi olduğu ortaya çıktı – o ilaç eczanelerde yerini alacak demektir.

“Ciddi ölçüde hastalıklı bir saha bu bence,” diyor Profesör Ioannidis. “Saha hastalıklı, satın alınıp yozlaştırılmış durumda. Bunu

başka türlü tarif edemem.” Bütün bunları öğrendiğinde neler hissettiğini soruyorum. “İç karartıcı [*depressing*] bir durum,” diyor. İronik oldu, diyorum. “Ama antidepresan alacak kadar değil,” diye yanıt veriyor.

Gülmeye çalışıyorum, ama boğazım düğümleniyor.



Irving’e “Ne olmuş yani?” diyen insanlar olmuş. Tamam, plasebo etkisi olsun. Nedeni ne olursa olsun, insanlar kendilerini daha iyi hissediyorlar. Büyüyü bozmak niye? O bunu şöyle açıklıyor: Klinik deneylerde toplanan kanıtlar antidepresan etkilerinin çoğunlukla plasebo olduğuna işaret ediyor, ama yan etkiler büyük ölçüde kimyasalların ürünü ve çok ciddi olabiliyor.

“Kilo alma var elbette,” diyor Irving. Ben de fena halde şişmiş, ilaçları bıraktıktan sonra hemen kilo vermiştim. “SSRI”ların [yeni antidepresanlar] bilhassa cinsel işlev bozukluğuna yol açtığını, çoğu SSRI için tedavi kaynaklı cinsel işlev bozukluğu oranının yüzde 75 civarında olduğunu biliyoruz,” diye devam ediyor Irving. Bahsetmesi zor ama, bu da doğru görünüyor. Paxil kullandığım yıllarda cinsel organım eskisi kadar hassas değildi ve boşalmak sahiden uzun zaman alıyordu. Bu da seksi zahmetli hale getiriyor, aldığım hazzı azaltıyordu. Seksin dünya üzerindeki en iyi doğal antidepresanlardan biri olduğunu ancak ilacı bırakıp da seksten daha çok haz alabildiğim zaman hatırladım.

“Genç insanlarda [bu kimyasal antidepresanlar] intihar riskini artırıyor. İsveç’te yapılmış yeni bir çalışma, şiddet içeren cezai davranış riskini artırdığını gösteriyor,” diye devam ediyor Irving. “Daha yaşlı insanlarda her türlü nedene bağlı ölüm riskini, inme riskini artırıyor. Herkeste tip 2 diyabet riskini artırıyor. Hamile kadınlar da düşük yapma riskini ve çocukların otizmle ya da fiziksel bozuklukla doğma riskini artırıyor. Bütün bunlar biliniyor yani.”⁴⁵ Üstelik bu yan etkilerin görülmesi durumunda ilaçları bırakmak da zor olabiliyor – insanların yüzde 20’sinde ciddi yoksunluk belirtileri görülüyor.⁴⁷

“Plasebo etkisi için bir şey kullanmak istiyorsanız, en azından güvenli bir şey kullanın,” diyor Irving. İnsanlara sarı kantaron otu verip bu sakıncaların hiçbirisi olmadan olumlu plasebo etkilerinin hepsini elde edebilirdik, diyor. Gerçi tabii sarı kantaron otu ilaç şirketleri tarafından patentlenmiş olmadığı için kimseye kâr getirmezdi.

Bu aşamaya geldiğinde, onca yıl insanlara bu hapları dayattığı için “suçluluk” duymaya başladığını söylüyor Irving usulca.



John Haygarth değneklerin arkasında yatan gerçek hikâyeyi 1802 yılında kamuya açıkladı. Bazı insanlar bir süreliğine sahiden ağrılarından kurtuluyorlardı, ama bunun sebebi değneklerde saklı bir güç değildi. Sebep o insanların zihinlerinde yatan güçtü. Bu bir plasebo etkisiydi ve muhtemelen kalıcı olmayacaktı, zira temelde yatan sorunu çözümüyordu.

Bu mesaj hemen herkesi sinirlendirdi.⁴⁷ Kimileri bu pahalı değnekleri satan insanlar tarafından kandırıldığını hissetti – ama çok daha fazlası Haygarth’a kızıp saçma sapan konuştuğunu söyledi. “Bu malumat büyük kargaşa doğurdu, beraberinde tehdit ve sövgüler getirdi,” diye yazıyor Haygarth. “Çok saygın pek çok isim tarafından” –bu isimler arasında zamanın önde gelen biliminsanları da vardı– değneğin işe yaradığını, güçlerinin fiziksel ve gerçek olduğunu söyleyen “bir karşı-bildiri imzalanacaktı”.

İlk sonuçları yayımlamasıyla birlikte ve sonraki yıllarda bunları geliştirdikçe Irving de benzer bir tepkiyle karşılaşmış. Bizzat ilaç şirketleri tarafından FDA’ya ibraz edilen verilere göre antidepresanların etkisinin plasebolardan olsa olsa cüzi ölçüde daha fazla olduğunu inkâr eden kimse yok. Kendi kullandığım ilacın üreticisi olan şirketin Paxil’in benim gibi insanlarda işe yaramadığını özel yazışmalarda kabul ettiğini, bu dalavere yüzünden mahkemede yüklü bir ödeme yapmak zorunda kaldığını inkâr eden kimse de yok.

Ancak Kirsch’ün daha kapsamlı argümanlarına karşı çıkan önemli sayıda biliminsanı var. Onların ne dediğini dikkatlice incelemek istedim. Eski hikâyeyi bir şekilde kurtarmanın halâ mümkün ol-

duğunu umuyordum. İnsanların antidepresan almasını sağlamakta dünya üzerindeki herkesten daha başarılı olan, üstelik bunu inandığı için yapan birine başvurdum: Kendisi ilaç şirketlerinden tek kuruş almamıştı.



Dr. Peter Kramer 1990’larda Rhode Island’daki terapi ofisine gelen hastaların, aldıkları yeni antidepresan ilaçların ardından gözleri önünde dönüşüme uğradığını görüyordu.⁴⁸ Yalnızca iyiye gitmiş de görünmüyorlardı; Peter’a göre “iyiden de iyi” olmuşlardı – ortalama bir insandan *daha* dayanıklı ve enerjiklerdi. Konu hakkında yazdığı *Listening to Prozac* (Prozac’ı Dinlemek) adlı kitap antidepresanlar üzerine tarihte en çok satan kitap haline geldi. Ben de ilaç almaya başladıktan kısa bir süre sonra bu kitabı okumuştum. Peter’ın öylesine inandırıcılıkla tarif ettiği süreci benim de yaşamakta olduğuma emindim. Kitap üzerine yazılar yazdım, makale ve söyleşilerle kamu önünde kitabı savundum.

Haliyle Irving kanıtlarını sunmaya başladığında, o dönem Brown Tıp Fakültesi’nde profesörlük yapan Peter dehşete kapılmıştı. Irving’in antidepresanlara dönük eleştirisini alıp kamu önünde – gerek kitaplarda, gerekse hararetli bir dizi kamusal tartışmada – enine boyuna didiklemeye başlamıştı.⁴⁹

Peter’ın ilk argümanı, Irving’in antidepresanlara yeterince zaman vermediği yönündeydi. Irving’in tahlil ettiği klinik deneyler – düzenleyicilere ibraz edilen deneylerin hemen hepsi – genellikle dört ila sekiz hafta sürüyordu. Ama bu yeterli değildi. Söz konusu ilaçların gerçek etkisini göstermesi için daha uzun bir süre gerekiyordu.

Bu bana önemli bir itiraz gibi göründü. Irving de öyle düşünmüştü. Sonuçlarını görmek için, daha uzun süren ilaç deneyleri olup olmadığına bakmıştı. İki deney bulmuştu – ilkinde plasebo ile ilaç aynı etkiyi göstermiş, ikincisinde plasebo *daha iyi* sonuç vermişti.⁵⁰

Sonrasında Peter, Irving’in yapmış olduğuna inandığı bir diğer hataya işaret etmişti. Irving’in incelediği antidepresan deneylerinde şu iki grup birlikte ele alınıyordu: ılımlı depresyon yaşayanlar ile

ağır depresyon yaşayanlar. Peter bu ilaçların ılımlı depresyon yaşayanlarda pek işe yaramıyor olabileceğini kabul ediyordu – ama ağır depresyon yaşayanlarda işe yarıyorlardı. Bunu kendi gözleriyle görmüştü. Yani Irving ılımlı depresyon ile ağır depresyon yaşayanları bir araya getirip herkes için bir ortalama çıkardığında ilaçların etkisi az görünüyordu – ama bunun tek sebebi, su katıp durduğunuzda tadını kaybeden kolada olduğu gibi, gerçek etkinin seyreltilmesiydi.⁵¹

Önemli olabileceğini düşündüğü bu noktayı da anlamak isteyen Irving, verilerini aldığı çalışmalara bir kez daha geri dönmüştü. Tek bir istisna dışında *yalnızca* çok ağır depresyon yaşayanlar diye sınıflandırılmış insanlarla gerçekleştirilmiş çalışmalara bakmış olduğunu keşfetmişti.⁵²

Bunun akabinde Peter'in en güçlü argümanı gelmişti, Irving karşısında antidepresanlara ilişkin savunmasının kalbindeki argüman.



Peter 2012 yılında, güzel bir cam kübe benzeyen, pahalı evlere tepeden bakan bir tıp merkezinde bazı klinik deneylerin nasıl gerçekleştirildiğini görmeye gitmişti. Orada antidepresanlar üzerine deneyler gerçekleştirmek isteyen şirketin başını ağrıtan iki mesele vardı. Tehlikeli olması muhtemel bazı hapları aralıksız bir süre kullanacak gönüllülere ihtiyaçları vardı, fakat kanunlar ancak cüzi bir ödeme yapmalarına izin veriyordu: 40 ila 75 dolar. Aynı zamanda gayet özgül ruh sağlığı sorunları yaşayan insanlar bulmak zorundaydılar – örneğin depresyonla ilgili bir deney gerçekleştirirken ortada *yalnızca* depresyon olması, durumu karıştıracak başka bir etmen bulunmaması şarttı. Tüm bunlar hesaba katıldığında deneye katılacak insan bulmaları son derece güç olduğu için, şirket çoğu zaman gözünü hayli çaresiz insanlara çevirip onlara cazip gelecek başka şeyler önermek durumunda kalıyordu. Peter otobüslerle şehrin dört bir yanından getirilen yoksul insanlara normalde evlerinde hiçbir zaman bulamayacakları göz kamaştırıcı bir bakım paketi teklif edildiğini görmüştü: terapi, kendilerini dinleyecek koca bir insan grubu, gün boyunca kalabilecekleri sıcak bir yer, ilaçlar ve yoksulluk sınırının altında kalan

gelirlerini iki katına çıkaracak bir ödeme.

Olup bitenleri seyrederken bir şey fark etmişti. Bu merkeze gelen insanların orada üstünde çalışılan sağlık sorununa sahipmiş gibi yapmaları için kuvvetli bir teşvik mevcuttu – klinik deneyleri gerçekleştiren kâr amaçlı şirketlerin de bu insanlara inanmış gibi yapmaları için kuvvetli bir teşvik mevcuttu. Peter’a iki taraf da birbirini keklıyor gibi görünmeye başlamıştı. İlaçların ne ölçüde işe yaradığına dair puan vermeleri istendiğinde insanların çoğu zaman düpedüz mülakatı gerçekleştiren kişinin istediği yanıtı verdiğini düşünmüştü.

Böylece Peter antidepresanlar üzerine gerçekleştirilen klinik deneylerden çıkan sonuçların –elimizdeki verilerin tamamının– anlamsız olduğu sonucuna varmıştı. Bu durumda, Irving’in bu ilaçların etkilerinin (olsa olsa) çok ufak olduğu sonucuna ulaşırken temel aldığı verilerin çöpten ibaret olduğunu ilan etmişti. Deneylerin kendisi hileliydi.⁵³



Peter’ın kuvvetli bir şekilde ispat ettiği, tahribat gücü yüksek bir nokta bu. Ama ilk duyduğunda Irving’i şaşırttığı gibi, beni de şaşırttı. Antidepresanların önde gelen bilimsel savunucusu olan Peter Kramer, savunmasında bu ilaçlara dair bilimsel kanıtların çöpten ibaret olduğunu söylüyordu.

Peter’la konuştuğumda, söyledikleri doğruysa şayet (ki bence öyle), bunun ilaçlar *lehine* kanıt oluşturmadığını söyledim. *Aleyhte* bir kanıttı bu. Kanunlar uyarınca bu ilaçların piyasaya hiç mi hiç sürülmemiş olması gerektiği anlamına geliyordu.

Bu nokta üzerine –cana yakın bir tonda– sorular sormaya başladığımda Peter hayli asabileşti ve kötü deneylerin dahi kullanışlı sonuçlar verebileceğini söyledi. Çok geçmeden de konuyu değiştirdi. Kendi gözleriyle gördüklerine bu kadar önem verdiğine göre, John Haygarth’ın değneğin işe yaradığını öne süren insanlara ne derdi acaba diye sordum – çünkü onların yaptığı da kendi gözleriyle gördüklerine inanmaktan ibaretti. O gibi durumlarda söz konusu olan

ca fazla olmadığını” söyledi. “Demek istediğim – bu ilaçlar da sırf kumaş kaplanmış kemikler [gibi] olsaydı ortada katbekat daha büyük bir skandal olurdu.”

Akabinde, “Bu konuşmaya daha fazla devam etmek istemiyorum galiba,” dedi.



Fakat Peter Kramer dahi bu ilaçlar hakkında bir ikazda bulundu. Kendi gördüğü kanıtların antidepresanların yalnızca altı ila yirmi haftalık kullanım için yazılması gerektiğine işaret ettiğinin altını çizdi. Bu sürenin ötesinde, “bence kanıtlar zayıflıyor; uzun süreli kullanım söz konusu olduğunda bu argümanlara aynı ölçüde bağlı değilim. Demek istediğim – on dört yıl kullanımın ne gibi fayda ve zararları olduğunu bilen kimse var mı? Bence bunu bilmiyoruz aslında”.⁵⁴ O bunları söylerken huzursuzlandım – ilaçları neredeyse o kadar uzun süredir kullanmış olduğumu söylemiştim ona.

Belki endişemi sezdiği için ekledi: “Gerçi şansımızın nispeten yaver gittiğini düşünüyorum. Senin gibi insanlar başarılı oluyor ve hayatlarına devam ediyorlar.”



Günümüzde depresyonun basitçe serotonin seviyelerindeki düşüklükten kaynaklandığı fikrini savunan çok az bilimsani var, ama kimyasal antidepresanların –tam olarak anlamadığımız başka bir nedenle– işe yarayıp yaramadığı tartışması hâlâ devam ediyor. Bilimsel bir fikir birliği oluşmuş değil. Pek çok seçkin bilimsani Irving Kirsch’le, pek çoğu da Peter Kramer’la aynı görüşte. Ben şahsen tüm bunlardan nasıl bir sonuç çıkaracağıma emin değildim, ta ki Irving beni son bir kanıtla tanıştıncaya kadar. Bana kalırsa kimyasal antidepresanlar hakkında bilmemiz gereken en önemli gerçeği bu kanıt gösteriyor.



1990'ların sonlarında bir grup biliminsanı yeni SSRI antidepresanların etkilerini laboratuvar ya da klinik deney olmayan bir ortamda test etmek istemiş. Daha gündelik bir ortamda neler olduğuna bakmak istemiş ve bunun için de Star-D adı verilen bir deney hazırlamışlar. Deney çok basit. Normal bir hasta doktora gidip depresyonda olduğunu söylüyor. Doktorla birlikte tedavi seçeneklerini gözden geçiriyorlar ve ikisi de kabul ederse hasta antidepresan almaya başlıyor. Bu noktada deneyi gerçekleştiren biliminsanları hastayı gözlem altına almaya başlıyorlar. Aldığı antidepresan işe yaramadığı takdirde yerine başkası veriliyor. O da işe yaramazsa bir başkası – ta ki hastanın işe yaradığını hissettiği bir antidepresan bulununcaya kadar. Gerçek dünyada da çoğumuz için süreç böyle işliyor: Antidepresan yazılan insanların çoğunluğu aradığı etkiyi buluncaya kadar birden fazlasını yahut birden fazla dozu deniyor.

Deneyde ilaçların işe yaradığı ortaya çıkmış. İlk aylarda benim için de geçerli olduğu gibi, hastaların yaklaşık yüzde 67'si kendini daha iyi hissetmeye başlamış.

Ama sonra başka bir bulgu ortaya çıkmış. Hastaların yarısı bir yıl içinde yeniden tam bir depresyona girmiş. Hapları kullanmaya devam eden üç kişiden yalnızca birinde kalıcı, doğru dürüst bir iyileşme görülmüş.⁵⁵ (Kaldı ki burada bile etkinin abartılması söz konusu – zira bu insanlardan birçoğunun ilaçlar olmadan da kendiliğinden iyileşeceğini biliyoruz.)

Bunlar kendi hikâyeme bire bir oturuyor gibiydi. Ben de ilk başta daha iyi hissetmiştim; bu etki zamanla ortadan kaybolmuştu; ilacın dozunu artırmayı denemiştım; onun da etkisi zamanla kaybolmuştu. Antidepresanların benim için artık işe yaramadığını, dozu ne kadar artırırsam artırayım üzüntünün yeniden baş gösterdiğini fark ettiğimde, bende bir terslik olduğunu düşünmüştüm.

Star-D Deneyi'nden çıkan sonuçları okurken fark ettim ki, ben normaldim.⁵⁶ Yaşadıklarım doğruca kitaplardan alınmış gibiydi: Aykırılık şöyle dursun, tipik antidepresan deneyimini yaşamıştım.

O zamandan bu yana bu kanıtlar birkaç defa güncellenmiş – ve antidepresan kullanan insanlar arasında hâlâ depresyonda olanların oranı yüzde 65 ila 80 arasında çıkmış.⁵⁷



Antidepresanlara ilişkin kanıtlar arasında en hayati olanı bu gibi görünüyor: Bu ilaçları kullanan insanların çoğu başlangıçtaki bir sıçramanın ardından depresyon ya da kaygı yaşamaya devam ediyor. Şunu vurgulamak istiyorum: Bu ilaçların azınlık bir grup insanda gerçek bir kimyasal etkiden dolayı sahiden işe yaradığına hâlâ inanan bazı saygın biliminsanları var. Mümkündür. Kimyasal antidepresanlar depresyon ve kaygı yaşayan insanların içindeki bir azınlık için kısmi bir çözüm olabilir pekâlâ – herhangi bir insana rahatlama getiren bir şeyi çekip almayı kesinlikle istemem. Size yardımcı olduklarını, olumlu noktaların yan etkilere baskın çıktığını hissediyorsanız, kullanmaya devam etmelisiniz. Ama bu kanıtlara bakıldığında, depresyon ve kaygı yaşayan insanların *büyük çoğunluğu* için bu ilaçların *yeterli* olduğunu söylemek mümkün değil. Daha fazla yadsıyamazdım: Büyük çoğunluk için neden böyle hissettiğimize dair farklı bir hikâyeye ve farklı bir çözüm kümesine ihtiyaç duyulduğu belliydi.

Peki bunlar ne olabilir, diye sordum kendime, şaşkın.

Yas İstisnası

İLGİNÇTİR, depresyon ve kaygının kimyasal bir dengesizlikten kaynaklanmadığını öğrenmek bende dengesizlik yarattı. Bir defasında biri bana insanlara neden acı çektiklerine dair bir hikâye vermenin yapılabilecek en etkili şeylerden biri olduğunu söylemişti.⁵⁸ Keza acınıza ilişkin hikâyenin çekilip alınması da bir o kadar etkili: Sallantılı bir gemideydim ve birisi korkulukları sökmüştü sanki.

Başka bir hikâye aramaya koyuldum. Bir süre sonra, Arizona’da Joanne Cacciatore adlı bir kadınla konuşurken, bu sorun hakkında –çıkamak üzere olduğum yolculuğu baştan aşağı dönüşüme uğratacak– farklı bir düşünme tarzının ilk işaretlerini görmeye başladım.



“Ah canım,” demiş Joanne’in doktoru ona, “biraz ilgiye ihtiyacın var, o kadar”. Üç haftadır çok sancılı kasılmalar yaşıyormuş, yardıma ihtiyacı olduğunu düşünmüş. Hamilelik döneminde çok dikkatli davranıyormuş – bebeğe zarar verebilir endişesiyle içinde aspartam bulunan sakızlardan bile çİğnemiyormuş. Ayak diremiş: “Gerçekten sancılı kasılmalar bunlar, bana hiç normal gelmiyor.” Ama doktoru da ısrarcıymış: “Normal normal.”

Nihayet doğum için hastaneye girdiğinde, daha önce üç çocuk doğurmuş ve doğumhane havasının nasıl olduğunu bilen biri olarak bir terslik olduğunu hemen hissetmiş. Etrafta kargaşa hâkimmiş, tıbbi ekip düpedüz panik halindeymiş. Joanne bir dakikalık bir kasılma yaşıyor, otuz saniye sonra yenisi geliyormuş.

Elinden geldiğince ıkınırken ona bebeğin kalbinin atmadığı söylenmiş. Daha da kuvvetle ıkınmaya çalışmış ve bedeninden ayrıldığını, kendine yukarıdan baktığını hissetmiş. “Kendime baktığımı hatırlıyorum. Bacaklarım tir tir titriyordu. Titremeye engel olamıyordum. Bebek doğduğunda gözlerim sımsıkı kapalıydı, çünkü ... onu bir an önce dışarı çıkarmak istemiştım.”

Bebek görünür görünmez doktorlar –Joanne’e sormadan– bebeği hayata döndürmemeye karar vermiş. Bebeği Joanne’in o zamanki kocasının kollarına bırakmışlar, o da Joanne’e usulca, “Güzel bir kızımız oldu,” demiş.

“[O an] sadece doğrudum,” diyor Joanne bundan yıllar sonra. “O an o bebeğin annesi oldum. Ellerimi uzatıp ‘bana ver’ dedim. Kursesizdu. Dört kiloydu. Yanaklarının altında yağ tomarları vardı. Minik bileklerinde yağ tomarları vardı. Onu kollarıma aldım. Uykuda gibiydi. Doğumla ölümün yan yana gelip birleştiği –[ve] hayatımın akışını değiştirecek– tuhaf bir andı.”

“Bak,” diyor bana. “Hayatımda çok fazla kayıp yaşadım. Daha kırk yaşına gelmeden hem annemi hem babamı kaybettim. En yakın arkadaşımı kaybettim. Ama kızımı kaybetmeyi hiç beklemiyordum. Kendimi hazırlayabileceğim bir şey değildi bu. Akıl alır gibi değildi.” Kızının ölümünden üç ay sonra Joanne kırk kiloya düşmüş. “Kurtulabileceğime emin değildim,” diyor. “Ölüyormuşum gibi geliyordu. Her gün –şayet uyumuşsam– gözlerimi açıp şöyle diyordum: Burada olmak istemiyorum. Burada olmak istemiyorum. Artık böyle hissetmek istemiyorum. Yapamıyorum artık.”

Otopsiden kesin bir sonuç çıkmamış. “Doğuştan bir sorunu yoktu. Benim tahminime göre ... bedenim doğum yapmaya çalışıyordu ama genişlemiyordum. Aklıma gelen tek şey bedenimin onu öldürdüğü, düpedüz boğarak öldürdüğü idi. O yüzden, tahmin edebileceğin gibi, uzun süre bedenimle hırçın bir ilişkim oldu. ... Kendimden başka suçlayabileceğim kimse yoktu. Bedenimden başka. Yapmam gereken tek bir şey vardı –bu sağlıklı bebeği doğurmak– ve sağlıklıydı da, yani sorun onda değildi. Sorun bendeydi. Bedenimde bir arıza olmuştu. Bedenime Yehuda diyordum, çünkü bebeğe ihanet ettiğini, yani bana ihanet ettiğini hissediyordum.”



Joanne sonraki yıllarda klinik psikoloji eğitimi almış ve Arizona Eyalet Üniversitesi'nde sosyal hizmetler alanında profesör olmuş.⁵⁹ Uzmanlık alanı travmatik kayıplar olmuş – yani sevdiklerini korunç şartlar altında kaybetmiş insanlar.

Kendisi gibi deneyimler yaşamış pek çok insanı tedavi ederken tuhaf bir şey fark etmiş Joanne. Sevdığı birini kaybetmiş hastalarının birçoğuna psikiyatristler tarafından klinik depresyon teşhisi konuyor, çok kuvvetli psikiyatrik ilaçlar veriliyormuş. Rutin bir uygulama haline gelmiş bu. Yani (sözgelimi) çocuğu öldürülmüş olan birine, klinik açıdan sağlıklı olduğu, beyin kimyasının düzeltilmesi gerektiği söyleniyormuş. Örneğin Joanne'in yakınlarda çocuğunu kaybetmiş bir hastası doktoruna zaman zaman çocuğunun kendisiyle konuştuğunu hissettiğini söylemiş. Bundan rahatsız olmuyor, aksine hafif bir rahatlama hissediyormuş. Gelgelelim kendisine hemen psikoz teşhisi konmuş ve antipsikotik ilaçlar verilmiş.

Joanne bu tür teşhisler konan hastalarının "hissettiklerini sorgulamaya, kendilerinden şüphe etmeye başladıklarını ve bunun da iyice saklanmalarına yol açtığını" fark etmiş.

Bu durumla tekrar tekrar karşılaştıktan sonra, depresyon teşhisinin nasıl koyulduğunu incelemeye, bilhassa belli bir boyutu üzerine bilimsel makaleler yayımlamaya başlamış. ABD'de doktorların depresyonu teşhis ederken kullanması gereken yöntem şu âna kadar beş versiyonu bulunan ve psikiyatristlerden oluşan bir panel tarafından yazılan *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı*'nda (DSM) belirtiliyor. ABD'de genel pratisyenlerin hemen hepsinin depresyon veya kaygı teşhisi koyarken başvurduğu kutsal kitap bu; dünya çapında da etkisi muazzam. Buna göre depresyon teşhisi için belirlenen dokuz belirtiden en az beşini hemen her gün göstermeniz gerekiyor: mesela kederli bir ruh hali, hazza ilginin azalması, değersizlik hissi.

Fakat doktorlar bu kontrol listesini uygulamaya ilk başladıklarında garip bir durum keşfetmişlerdi. Yas tutan hemen herkesin depresyonun klinik ölçütlerini karşıladığı anlaşılmıştı. Yalnızca bu kontrol listesine başvurduğunuz takdirde, birini kaybetmiş hemen herkese

bariz bir akıl hastalığı teşhisi konması gerekiyordu.

Birçok doktor ve psikiyatrist bu durumdan rahatsız olmuştu. Buna karşılık olarak *DSM* yazarları da “yas istisnası” diye anılmaya başlayan bir açık kapı bırakmışlardı.⁶⁰

Depresyon belirtileri gösterip de akıl hastası olarak *görülmemenin* tek bir şartla mümkün olduğunu söylemişlerdi – kısa zaman önce bir yakınınızı kaybetmiş olmak. Bebeğinizi, kız kardeşinizi ya da annenizi kaybettiniz diyelim; bir yıla kadar bu belirtileri gösterip de akıl hastası olarak sınıflandırılmamanız mümkün olacaktı. Ama bu mühletin ardından hâlâ ciddi bir sıkıntı yaşıyorsanız, yine akli dengelessness başlığı altında sınıflandırılacaktınız. Yıllar içinde *DSM*’in farklı versiyonlarında bu zaman sınırı değişmiş: Önce üç aya, sonra bir aya, en nihayetinde sadece iki haftaya indirilmiş.

“Bundan daha korkunç bir aşağılama düşünemiyorum,” diyor Joanne. “Yalnızca yasın ve [ölen kişiyle kurulmuş] ilişkinin değil, sevginin de aşağılanması bu. Demek istediğim – neden yas tutuyoruz? [Sokağın karşısında] oturan komşum öldüğünde, onu tanımıyorsam şayet, ‘Ailesine yazık’ diyebilirim ama yas tutmam. O kişiyi seviyorsa yas tutarım. Sevdiğimiz için yas tutarız.” Yasın yapay bir zaman sınırının ötesine uzandığında patoloji haline geldiğini, ilaçlarla tedavi edilmesi gereken bir hastalık olduğunu söylemek –Joanne’e göre– insan olmanın özünü yadsıymaktır.

Joanne’in hastalarından birinin kızı üniversitedeki ilk döneminde parktan kaçırılıp diri diri yakılmış. Bu anneye olayın üstünden yıllar geçtikten sonra hâlâ ıstırap çekiyor diye akıl sağlığında bir sorun olduğunu nasıl söyleriz, diyor Joanne. Oysa *DSM*’de yazılı olan bu.

Joanne yas acısının akıldışı olmak şöyle dursun, zorunlu olduğunu söylüyor. Kızı Chayenne için, “Onun ölümünü atlatmak istemiyorum ki,” diyor. “Onun ölümünün uyandırdığı acıyla bağlantı halinde kaldığım için işimi böylesine yürekten, böylesine şefkatle yapabiliyorum,” diyor. Bu sayede olabildiğince dolu dolu yaşıyor. “Hissettiğim o suçluluk ve utançla, o ihanetle başkalarına hizmet ederek bütünleştim ben,” derken arkasındaki tarlada kurtarmış olduğu atlardan bazılarının koştuğunu görüyorum. “Yani bir bakıma başkalarına hizmet ederek bunun karşılığını veriyorum – kendimce

ondan her gün özür diliyorum. Seni güven içinde dünyaya getiremedim, affet beni; bu yüzden senin sevgini dünyaya getireceğim.”

Bu sayede başkalarının acılarını daha önce yapamadığı bir şekilde anlamaya başlamış. “Bu beni daha güçlü kılıyor,” diyor, “en hassas noktalarım da dahi.”



Yas istisnası *DSM* yazarlarını –anaakım psikiyatri düşüncesinin damıtılmış hali– fena halde rahatsız eden bir şeyi açığa çıkarmıştı. Kendi resmi kılavuzlarında, tek bir koşul altında depresyon belirtilelerinin görülmesinin akla uygun –hatta belki zorunlu– olduğunu kabul etmek zorunda kalmışlardı.

Fakat bunu kabul ettiğiniz anda peşinden bariz bir soru geliyor. Hayatta depresyonun akla uygun bir yanıt oluşturduğu tek olay niçin ölüm olsun? Ya otuz yıllık evliliğin ardından kocanız sizi terk ettiyse? Ya önümüzdeki otuz yıl boyunca nefret ettiğiniz, anlamsız bir işe mahkûmsanız? Evsiz kalıp köprü altında yaşamaya başladıysanız? Depresyon ölüm durumunda akla uygunsa şayet, akla uygun olabileceği başka durumlar da olabilir mi?

Fakat bu, *DSM* yazarı olan psikiyatristlerin onca zamandır içinde bulunduğu geminin gövdesinde bir delik açılması demek oluyor. Birdenbire hayat –tüm karmaşıklığıyla– depresyon ve kaygı teşhisini istila ediyor. Depresyon bir belirti listesiyle doğrulanacak kimyasal bir dengesizlik meselesi olmaktan çıkıyor. İçinde bulunduğunuz şartlara verilen bir yanıt olarak görülmesi gerekiyor.

Yas istisnası üzerine daha ayrıntılı araştırmalar yapan Joanne Cacciatore burada kültürümüzün yasin da ötesinde acı konusunda yaptığı temel bir hatanın açığa çıktığına inanmaya başlamış. “Bağlama dikkat etmiyoruz,” diyor Joanne.⁶² İnsanların çektiği sıkıntı yaşadığımız hayattan ayrı düşünülebilecek bir kontrol listesi üstünden değerlendirilip beyin hastalığı diye etiketlenilebilmiş gibi davranıyoruz.

O bunları söylerken ben de ona, on üç yıl boyunca artan dozlar da antidepresan aldığım dönemde hiçbir doktorun yaşadığım bu sı-

kıntının bir sebebi olup olmadığını sormadığını söylüyorum. Bunun sıradışı bir durum olmadığını söylüyor ve korkunç bir tablo olduğunu ekliyor. Doktorlarımdan aldığım mesajın –çektğim acının sırf beyindeki bir arızadan kaynaklandığı mesajının– bizi “kendimizden kopardığını, bunun da başkalarından kopuşa yol açtığını” söylüyor.

Depresyon ve kaygı tedavisinde insanların yaşadığı hayatı hesaba katmaya başlarsak, diyor Joanne, “sistemin baştan aşağı değişmesi” gerekir. Böyle derinlemesine düşünmek isteyen, şu an yaptıklarımızın sınırlarını görebilen pek çok düzgün psikiyatrist olduğunu da vurguluyor. Bu psikiyatristler çektiğimiz acının ilaçlarla ortadan kaldırılması gereken akıldışı bir spazm olduğunu söylemek yerine, onu dinleyip bize ne söylemeye çalıştığını anlamamız gerektiğini görüyor.

Çoğu vakada, diyor Joanne, akla beyin taramalarını ve arızalı sinapsları getiren “akıl sağlığı”ndan bahsetmeyi bırakıp “duygu sağlığı”ndan bahsetmemiz gerekecek. “Neden akıl sağlığı diyoruz?” diye soruyor. “Çünkü bilimselleştirmek istiyoruz. Kulağa bilimsel gelsin istiyoruz. Ama mesele duygularımız aslında.”

Hastalarına bir kontrol listesiyle yaklaşmadığını, onlara şöyle dediğini söylüyor: “Hikâyenizi anlatın bana. Of, çok zor bir durum gerçekten. Sizin durumunuzda olsaydım ben de aynı şekilde hissederdim muhtemelen. Aynı ‘belirtiler’i gösterirdim. ... Hadi bağlama bakalım.” Kimi zaman o kişiye sarılmaktan başka bir şey gelmiyor elinden, diyor Joanne. Kızı diri diri yakılan anne bir gün acılar içinde ağlaya sızlaya onu görmeye gelmiş. Joanne yere oturup kadına sarılmış, acının dışarı çıkmasına izin vermiş; sonrasında anne bir süre biraz rahatlatma hissetmiş, çünkü yalnız olmadığını biliyormuş. Kimi zaman elimizden gelen bu oluyor. Ki bu da az değil.

Kimi zaman da acınızı dinleyip bağlamı içinde gördüğünüzde, size kendi ötesine uzanan yolu işaret ediyor – bunu daha sonra öğrenecektim.

Bugünkü yaklaşım tarzımız, diyor Joanne, “kesilmiş bir uzvun üzerine yara bandı yapıştırmak gibi. Aşırı yoğun bir sıkıntı yaşayan biri söz konusu olduğunda, belirtileri tedavi etmeyi bırakmamız ge-

rekiyor. Belirtiler daha derinde yatan bir sorunun habercisi. Daha derinde yatan o soruna ulaşmamız gerekiyor.”



Yani psikiyatrinin kutsal kitabının tam kalbinde yıllardır süren bir gerilim vardı. Kamuya birbiriyle çatışan iki şey söyleniyordu: Birincisi, depresyon belirtileri doğruca beyindeki kimyasal bir dengesizlikten kaynaklanır ve bu dengesizliğin ilaçlarla düzeltilmesi gerekir. İkincisi, aynı zamanda tüm bu depresyon belirtilerinin aslında hayatınızda meydana gelen korkunç bir şeye yanıt oluşturduğu özel bir durum vardır ve bu özel durumda kimyasal dengesizlik neden, ilaçlar da çözüm değildir.

Bu gerilim pek çok insanı rahatsız etmişti. Açıklanması gereken çok fazla şey verili kabul ediliyordu. Joanne gibi insanlar bu gerilim sayesinde, birçok kişinin girmek istemediği tartışmalar açabiliyordu.

DSM’in 2015’te yayımlanan beşinci ve en yeni versiyonunu yazan psikiyatristler buna bir çözüm getirdiler. Yas istisnasını kaldırdılar. Yeni versiyonda böyle bir şey yok. Sadece belirtilerden oluşan bir kontrol listesi, devamında da muğlak bir dipnot var.⁶³ Yani Joanne’ in dediğine göre, bebeğinizi kaybedip de ertesi gün doktora gittiğinizde ciddi bir sıkıntı içindeyseniz, artık “hemen teşhis konabiliyor”.

Böylece model korunmuş. Depresyon yine kontrol listesinde bulunan bir şey olmuş. Kutular işaretleniyorsa, akıl hastalığınız var demektir. Bağlama bakmayın. Belirtilere bakın. Kişinin hayatında ne olup bittiğini sormayın.



Joanne bu düşünme tarzına bakınca, “insan ıstırabını hiç anlamayacak kadar kopmuş bir kültür olduğumuza” inanmaya başladığını söylüyor. O bana bakarken, ben de başından geçenleri ve bu sayede kazandığı bilgeliği düşünüyorum. Gözlerini kırıştırıp, “Hiç anlamıyoruz,” diyor.



Joanne'le konuştuktan uzun bir süre sonra –bu arada çok daha fazla araştırma da yapmıştım– söyleşinin ses kaydını yeniden dinledim. Yas ile depresyon belirtilerinin aynı olmasının önemli bir yanı olduğunu düşünmeye başlamıştım. Sonrasında günlerden bir gün, depresyon yaşayan birkaç kişiyle söyleşi yaptıktan sonra, kendi kendime şu soruyu sordum: Ya depresyon aslında yas tutmanın bir biçimiye – olması gerektiği gibi olmayan hayatlarımız için tutulan bir yas ise? Kaybetmekle birlikte hâlâ ihtiyaç duyduğumuz bağlar için tuttuğumuz bir tür yas?

Ama bu soruya nasıl ulaştığımı anlamak için bir adım geriye gitmemiz, depresyon ve kaygıya dair bilimsel anlayışta yeni bir çıkır açan bir uğrağa dönmemiz gerekiyor.

Ay'a Dikilen İlk Bayrak

İKİNCİ DÜNYA SAVAŞI'ndan sonraki günlerde yirmili yaşlarının başında, henüz doğum yapmış genç bir kadın Kensal Rise'ın yıkıntıları içinde yürüyordu.⁶⁴ Batı Londra'da işçi sınıfının yaşadığı kalabalık varoşlardan biriydi burası; bazı yerleri Naziler tarafından dümdüz edilmişti. Kadın Grand Canal'a ulaşmaya çalışıyordu. Oraya varınca da kendini kanalın toza boğulmuş sularına bıraktı.

İntiharı takip eden aylar ve yıllarda kadının depresyonundan hiç kimse bahsetmedi. Sessizlik vardı. İnsanların niçin böylesine çaresiz bir üzüntüye kapıldığını sormak tabuydu.

İntiharın gerçekleştiği yere çok uzak olmayan bir evde George Brown adında yeniyetme bir oğlan yaşıyordu. Ölen kadın yakın komşularıydı; antibiyotiğin olmadığı bu zamanda ağır bir enfeksiyon geçirdiğinde, o yoksul sıkış tepiş evlerde kadın ona aylarca bakmıştı. Olaydan yetmiş bir yıl sonra yüzünde gülümsemeyle, "Çok cana yakın bir kadındı," diyor. "İlk deneyimlerimden biriydi bu. O zamanlar depresyon konusundaki duygular –utanç– çok kuvvetliydi." Daha sonra yine tekrarlıyor: "Depresyon konusunda ciddi bir utanç duygusu vardı."

"Düpedüz hasıraltı ediliyordu," diye ekliyor.

Bu durum George'un kafasını kurcalamakla birlikte, otuz altı yaşında muazzam bir keşfin eşiğine gelinceye kadar bu olanları bir daha derinlemesine düşünmemiş.⁶⁵

George 1970'lerin başlarında bir muammayı araştırmak için Londra'nın kendi büyüdüğü mahalleye çok benzeyen işçi sınıfı mahallerinden birine geri dönmüştü. Komşusu gibi pek çok insan niçin derin bir depresyona yuvarlanıyordu? Bunun sebebi neydi?

O dönemde yalnızca bu kurbanın değil tüm toplumun üzerinde hâlâ sessizlik hâkimdi. Uzmanlar arasında kamu gözünden uzakta gerçekleşen tartışmalarda depresyon hakkında birbirine zıt iki düşünme biçimi mevcuttu.⁶⁶ Bu ayrımı gözümüzde kabaca şöyle canlandırabiliriz: bir tarafta psikanalizin kurucusu Sigmund Freud'un önündeki divana uzanmış bir hasta, diğer tarafta ise kesilip parçalarına ayrılmış bir beyin. Freudcular neredeyse yüz yıldır bu tür bir rahatsızlığın açıklamasının ancak depresyondaki insanın kişisel hayatında –bilhassa ilk çocukluk döneminde– bulunabileceğini savunuyordu. Depresyonun üstesinden gelmenin tek yolu onu bire bir terapi ile mercek altına yatırmak, bu sayede geçmişte ne yaşandığına dair hikâyenin parçalarını bir araya getirmek ve hastanın hayatı hakkında daha iyi bir hikâye bulmasını sağlamaktı.

Bu düşünme tarzına tepki olarak pek çok psikiyatrist de, aksine, depresyonun kişinin beyninde veya bedeninde meydana gelen bir terslikten –içsel bir arızadan– ibaret olduğunu, dolayısıyla kişinin hayat hikâyesinde derin nedenler aramanın abesle iştigal olduğunu savunmaya başlamıştı. Ortada düpedüz fiziksel bir sorun, bu sorunun da fiziksel bir nedeni vardı.

George bu perspektiflerin her ikisinde de bir hakikat payı olduğunu, ama ikisinin de hikâyenin tamamını anlatmadığını düşünmüştü hep. Bu meselede daha fazlası söz konusuymuş gibi görünüyordu – ama neydi bu fazlalık? Kendisi doktor ya da psikiyatrist değildi, antropoloji eğitimi almıştı – bir kültürü dışarıdan gözlemleyip nasıl işlediğini anlamaya çalıştığınız bir alandı bu. Bundan dolayı, Güney Londra'da çalışmalarını gerçekleştireceği psikiyatrik tedavi merkezine depresyon hakkında ne düşünmesi gerektiği hususunda “tam bir kara cahil” olarak gelmişti. Şimdi ise bunun “büyük bir avantaj olduğuna” inanıyor. “Peşin hükümlerim olmadığı için açık fikirli olmak zorundaydım,” diyor.

O güne kadar gerçekleştirilen bilimsel çalışmaları okumaya baş-

lamış ve toplanan verinin azlığı dikkatini çekmişti. “Ortada ciddi bir bilgisizlik var gibi görünüyordu,” diye hatırlıyor o zamanı. Geliştirilen kuramlar büyük ölçüde körü körüne oluşturuluyordu – ya kişisel anekdotları ya da soyut kuramları temel alıyorlardı. “Gerçekleştirilmiş çalışmalar çok yetersiz görünüyordu,” diyor George.

O günlerde depresyon konusunda tıbbın resmi konumu, çekişmenin iki tarafını da onaylamaktan ibaretti.⁶⁷ Anaakım bilim topluluğu depresyonun iki türü olduğunu beyan etmişti. İlk tür beyninizin ya da bedeninizin kendiliğinden arıza yapmasından kaynaklanıyordu; buna “iç kaynaklı depresyon” deniyordu.⁶⁸ Ama depresyonun kişisel hayatınızda meydana gelen bir terslikten kaynaklanan, “tepkinsel depresyon” adı verilen biçimleri de vardı. Gelgelelim “tepkinsel” depresyon yaşayan insanların neye tepki verdiğini yahut bu iki tür depresyon arasındaki ayrım çizgisinin nereden geçtiğini bilen yoktu – böyle bir ayrımın bir mânâsı varsa tabii.

George hikâyenin aslına ulaşmak için, daha önce hiç kimsenin önemli ölçekte yapmadığı bir şeyin yapılması gerektiği sonucuna varmıştı. Depresyon ya da kaygı yaşayan insanlar üzerinde, (diyelim) koleranın neden yayıldığını ya da zatürrenin nasıl bulaştığını anlamak için başvurulmuş tekniklere benzer tekniklerle doğru dürüst bir bilimsel araştırma gerçekleştirilmesi gerekiyordu.⁶⁹ Böylece planlar yapmaya başlamıştı.



Güney Londra’nın Camberwell bölgesinde George’un yürüdüğü sokaklar şehrin gürültüsünden fersah fersah uzak gibiydi. Camberwell Londra’nın merkezine yalnızca üç kilometre mesafedeydi, ama bunun tek emaresi Aziz Paul Katedrali’nin uzaklardan görünen çan kulesiydi. George çok hoş, geniş Viktoryen evlerin yanından, hükümet tarafından yıkıldıkça birer birer terk edilen eski kenar mahalle sokaklarından geçiyordu. Çocukluğundan bildiği sıra sıra işçi sınıfı evleri boşaltılıp yıkılıyor, yerlerini Londra silüetinde delikler açmaya başlayan çok katlı büyük beton binalar alıyordu. Evine gittiği bir kadın ona, o hafta üç defa itfaiyeyi çağırdığını çünkü boşaltılan sokak-

larda çocukların molozları ateşe verdiğini söylemişti.

Yörenin psikiyatri hizmetleri vasıtasıyla eşi görülmemiş bir araştırma projesi hazırlamıştı George. Ekibiyle birlikte uzun yıllar boyunca iki farklı kadın grubunu takip edip tanımaya çalışacaklardı. Birinci grup, psikiyatristleri tarafından depresyon teşhisi konmuş kadınlardan oluşuyordu. Grupta 114 kadın vardı ve ekibin görevi onlarla evlerinde detaylı mülakatlar gerçekleştirip önemli bilgiler toplamaktı. Bilhassa depresyona girmelerinden *önceki* yıl neler yaşadıklarına bakmak istiyorlardı. Birazdan öğreneceğiniz nedenlerle kritik bir dönemdi bu.

Rasgele seçilen ikinci grupta ise, Camberwell'de yine aynı gelir grubunda yer alan, depresyon teşhisi *konmamış* 344 “normal” kadın bulunuyordu. Tipik bir yılda hayatlarında iyi kötü neler olup bittiğini görmek için onlarla da evlerinde tekrar tekrar detaylı mülakatlar gerçekleştirilmişti.

Depresyona neyin neden olduğunu anlamanın anahtarının bu iki grubun karşılaştırılmasında yattığını düşünüyordu George.⁷⁰

Sahiden tesadüfi bir şeyi, mesela meteor çarpan insanları araştırдыңızı düşünün. Meteor çarpmış insanların kazadan önceki yıl neler yaşadığını inceleyip, bunu meteor çarpmamış insanların hayatındaki tipik bir yılla karşılaştırdığınızda aşağı yukarı aynı sonuçla karşılaşsınız. Meteor çarpmasının o insanların hayatında mevcut olan daha kapsamlı etmenlerle hiçbir ilgisi yoktur: Bu insanlar uzaydan düşen bir kaya parçasının kurbanı olmuşlardır, o kadar. O dönemde pek çok insan depresyon ve kaygının da aynen böyle olduğunu düşünüyordu – ki hâlâ da öyle: hayatınızda değil de kafatasınızın içinde meydana gelen tesadüfi bir kimyasal şanssızlık. Bu araştırma böyle düşünenlerin haklı olup olmadığına kanıt oluşturabilirdi. Bu insanlar haklıysa şayet, George depresyonun baş göstermesinden önceki o kritik yılda depresyondaki kadınların hayatı ile depresyonda olmayan kadınların hayatı arasında hiçbir fark bulamayacaktı.

Peki ya bir fark çıkarsa? George bu farkın ne olduğunu bulabilirse gerçekten önemli bir şeyin açığa çıkacağını biliyordu. Bu fark bize depresyonun nedenleri hakkında ipuçları verebilirdi. Freudcuların söylediği gibi, depresyondaki kadınların erken çocukluk dönemle-

rinde ya da kişisel hayatlarında bir terslik mi olmuştu sadece? Yoksa başka bir şey mi vardı? Öyleyse şayet, bu başka şey neydi?

Böylece George –ve Tirril Harris adlı genç bir araştırmacı ve terapistin de dahil olduğu ekibi– bu kadınların evlerine konuk olup onları tanımaya başlamıştı. Ayrıntılı mülakatlar gerçekleştirmişlerdi. Sonrasında, çalışmanın başında kararlaştırdıkları karmaşık veri toplama ve istatistik yöntemlerini kullanarak bu kadınların hayatlarını dikkatle puanlamışlardı.⁷¹ Çok sayıda etmeni –depresyonda rol oynayabileceğini tahayyül edebildikleri her şeyi– içeren bir veritabanı oluşturuyorlardı.

Bir gün Tirril mahalledeki tipik iki yatak odalı evlerden birinin giriş katında oturan Bayan Trent’le görüşmeye gitmişti.⁷² Kadın bir kamyon sürücüsüyle evliydi; bu ufak evde hiçbirisi daha yedi yaşına basmamış üç çocuklarıyla birlikte oturuyorlardı. Tirril’le tanıştıklarında kadın hiçbir şeye dikkatini veremediğini –sabah gazetesindeki bir makaleyi bile okuyamadığını– söylemişti. Yemek yemeye ve sevişmeye olan ilgisini kaybetmeye başlamıştı. Günün büyük kısmını ağlayarak geçiriyordu. Vücudunun gerginlikten fiziksel olarak kilitlendiğini hissediyordu, ama sebebini bilmiyordu. Altı haftadır gün boyunca yatağında yatıyor, hareketsizce dünyanın kaybolup gitmesini umuyordu.

Bayan Trent’i tanımaya başladıkça depresyona girmeden kısa bir süre önce başına bir şey geldiğini öğrenmişlerdi. Üçüncü çocukları doğduktan hemen sonra Bay Trent işinden olmuştu. Karısı endişelenmemiş, adam da birkaç hafta sonra yeni bir iş bulmuştu – ama sonra aniden, görünürde herhangi bir sebep yokken kovulmuştu. Kadın kocasının eski patronundan referans mektubu geldiğine ve mektubun kötü olduğuna inanmıştı. O dönemde Camberwell’de annelerin çalışması bir tür tabu olduğundan aile için müzmin bir güvensizlik yaratmıştı bu durum – hayatlarını nasıl sürdürecektlerdi? George ve Tirril’e söylediğine göre, evlilikleri “bitmişti”, ama ne yapabilirdi ki? Eşyalarını toplayıp evden ayrılıyor, ama sokağın sonuna kadar gidip geri dönüyordu. Nereye gidebilirdi?

“O mülakatların zaman zaman ne kadar hazin olduğunu hatırlıyorum,” diyor George, sohbetimiz esnasında. “Bu kadınların hiçbirisi

kendilerinden bahsetmeye alışkın değildi. Şimdi karşılarında onlara ilgi gösteren, konuşmalarına izin veren biri vardı. ... Bunun onlar için önemli olduğunu görebiliyordum. ... Ayrıca anlattıkları hikâyeler mantıklıydı. ... Acı çektiklerini, sıkıntı içinde olduklarını biliyorlardı.”

Tanıştıkları kadınların birçoğu Bayan Trent gibiydi ve o zamana kadar var olan depresyon modellerinin ikisi de onu tarif etmek için yeterli görünmüyordu. Beyninde veya vücudunda bir sorun olabilir-di. Kişisel hayatında bir sorun olduğu *kesindi*. Ama George kadındaki depresyonu daha büyük bir şeyin tetiklediğini düşünüyordu. Ne ki sonuçlar eline geçinceye kadar bunu nasıl tarif edeceğini bilemiyordu.



Bu kadınlar hakkında bilmek istedikleri ilk nokta şuydu: Depresyona girmeden önceki yıl ciddi bir kayıp ya da sahiden olumsuz bir olay yaşamışlar mıydı? Kadınlar çoğu kez bir dizi korkunç olay yaşadıklarını anlatıyorlardı – oğullarının hapse girmesi, kocalarına şizofreni teşhisi konması, engelli doğan bir bebek. George ve Tirril verilerde neyin “ciddi” diye sınıflandırılacağı konusunda çok katı davranıyorlardı. Kadınlardan biri ölen köpeğinin çocuğu gibi olduğunu, bütün hayatını köpeğinin etrafında kurduğunu söylemişti – ama bir ev hayvanının kaybını ciddi bir olay olarak sınıflandırmadıkları için bu kaybı dışarıda bırakmışlardı.

Aynı zamanda insanların ruh sağlığını belli bir süre boyunca etkilediğinden şüphelendikleri ama tek seferlik olmayan şeylere de bakmak istemişlerdi. Bunları iki kategoriye ayırmışlardı.

“Güçlükler” adını verdikleri ilk kategori müzmin bir sorun olarak tanımlamışlardı: kötü bir evlilik, kötü bir evde yaşamak, içinde bulunulan topluluk ve mahalleden uzağa gitmek zorunda kalmak.⁷⁴

“Dengeleyiciler” adını verdikleri ikinci kategori ise bunun tam aksine işaret ediyordu: insanlara destek olduğunu, onları çaresizlikten koruduğunu düşündükleri şeyler. Bu kategori için kadınların kaç yakın arkadaşları olduğunu ve partnerleriyle ilişkilerinin ne kadar iyi olduğunu özenle kayıt altına almışlardı.

Yıllar içinde kadınlarla tek tek konuştukları, uzun aralıklarla tekrar görüştükleri bu sabırlı kanıt toplama sürecinin ardından ekip nihayet oturup rakamları hesaplamıştı. Verilerin ne gösterdiğini anlamak için aylarca uğraşmışlardı. Bunu yaparken üzerlerinde ağır bir sorumluluk hissediyorlardı. İlk defa bu şekilde bilimsel kanıt toplanmıştı.

Ergenlik çağında doktorumun bana anlattığı hikâyenin –depresyonun hayatınızda meydana gelen herhangi bir şeyden değil de, yalnızca beyindeki serotonin seviyelerinin düşük olmasından kaynaklandığı yönündeki açıklamanın– doğru olması için iki grup arasında hiçbir fark görülmemesi gerekiyordu.



Tirril sonuçlara bakıyordu.

Depresyona girmeyen kadınlar arasında önceki yıl önemli bir olumsuz olay yaşayanların oranı yaklaşık yüzde 20 idi. Depresyona *girenler* arasında ise bu oran yaklaşık yüzde 68 idi.

Arada yüzde 48'lik bir fark vardı⁷⁴ – tesadüfi olamayacak kadar yüksek bir fark. Bu sonuç büyük stres yaratan bir deneyimin depresyona neden olabildiğini gösteriyordu.

Ama bulgular bununla sınırlı kalmamıştı. Depresyonda olmayan kadınlara oranla depresyondaki kadınların depresyona girmeden önceki yıl ciddi stres yaratan uzun vadeli etmenlerle karşı karşıya olma ihtimalinin *üç kat* fazla olduğu ortaya çıkmıştı. Depresyona yalnızca kötü bir olay yol açıyor değildi – uzun vadeli stres kaynakları da vardı. Dahası, hayatınızda *olumlu* birtakım dengeleyici unsurlar olduğunda, depresyona girme ihtimaliniz ciddi ölçüde azalıyordu. Sahip olduğunuz iyi arkadaşların her biri ya da destekleyici ve yardımsever bir partneriniz olması depresyonu önemli ölçüde azaltıyordu.

Yani George ve Tirril iki unsurun depresyon ihtimalini artırdığını keşfetmişti – bir yandan yaşanan ciddi bir olumsuz olay, diğer yandan hayatınızda stres ve güvensizlik doğuran uzun vadeli faktörler olması. Ama en şaşırtıcı sonuç bu etmenler bir araya geldiğinde ortaya çıkıyordu. Depresyona girme ihtimaliniz aynı ölçüde değil, kat-

bekat artıyordu. Örneğin hiç arkadaşınız yoksa, destekleyici bir partneriniz de yoksa, ciddi bir olumsuz olay yaşadığınızda depresyona girme ihtimaliniz yüzde 75 idi.⁷⁵ Girmeme ihtimalinizden çok çok daha yüksek bir ihtimal.

Başınıza gelen her kötü olayın, stres yaratan her etmenin, eksik kalan her desteğin depresyon riskini gitgide daha fazla artırdığı anlaşıyordu. Durum karanlık ve nemli bir yere mantar bırakmak gibiydi. Sadece karanlık ya da sadece nemli bir yere bırakılmasına kıyasla daha fazla büyümekle kalmaz, her ikisinin toplamından daha fazla büyürdü bu mantar.

George böyle muazzam bir etki görmeyi beklemiyordu. Sonuçları sindirmeye çalışırken onca yıldır tanıdıkları bu kadınları yeniden düşünmeye başlamışlardı. Depresyonun aslında beyinle değil, önemli ölçüde hayatınızla ilgili bir sorun olduğunu kanıtlamışlardı. Çalışmaları yayımlandıktan sonra, genel anlayışı özetleyen bir profesör, anlayışımızda “bir kuantum sıçraması” gerçekleştiğini söylemişti.⁷⁶



Kültürümüzde bize depresyonun akıldışılığın nihai biçimi olduğu söyleniyor: İçeriden öyle hissettiriyor, dışarıdan da öyle görünüyor. Oysa George ve Tirril’in vardığı sonuç, o zaman yazdıklarına göre, “klinik depresyonun yaşanan zorluklar karşısında anlaşılır bir yanıt olduğu” idi.⁷⁷ İş bulamayan bir adamla bitmiş bir evliliğin içine hapşolmuş, sağ kalmak için çırpınan, daha iyi bir hayat ihtimali olmayan Bayan Trent’i düşünelim – hayatının ilelebet stres dolu, neşeden yoksun bir debelenmeden ibaret olacağı kesindi. Depresyona girmesinde “kusurlu” olanın “kişinin kendisinden ziyade çevre” olduğunu söylemek daha mantıklı değil mi, diye soruyordu George ve Tirril.⁷⁸

Bunları okurken George ve Tirril’in kuvvetli bir mantık yürüttüğünü görebiliyordum. Ama bariz bir itirazım vardı. Ben Londra’nın en kötü kesiminde yıkık dökük bir sosyal konutta yaşamamıştım – ne o zaman, ne de depresyonun herhangi bir ânında. Benim hayatım hiçbir zaman Bayan Trent’inki gibi olmamıştı. Depresyondaki tanı-

dıklarımın çoğu da yoksul bir hayat yaşamıyordu. Bu bulguların bizim gibi insanlar için nasıl bir anlamı vardı?

Rakamlarla uğraşırken George ve Tirril yoksulluk içinde yaşayan insanların depresyona girme ihtimalinin daha yüksek olduğunu keşfetmişti – ancak verilere göre yoksulluğun depresyona *neden* olduğunu söylemek fazla inceliksiz bir ifade olacaktı. Hayır, daha incelikli bir süreç söz konusuydu. Yoksulluk içinde yaşayan insanların depresyona girme ihtimalinin daha yüksek olmasının sebebi ortalamada daha çok uzun vadeli strese maruz kalmaları, daha fazla olumsuz olay yaşamaları ve hayatlarında daha az dengeleyici unsur bulunmasıydı. Ama temelde yatan dersler zengin fakir herkes için geçerliydi. Ciddi strese maruz kalan ya da başına korkunç bir şey gelen herkeste biraz umutsuzluk olur, ama stres ya da kötü olaylar uzun süre devam ettiğinde ortaya “genelleşen umutsuzluk” çıkıyor, diyor Tirril. Umutsuzluk bir yağ tabakası gibi hayatınızın tamamına yayılıyor ve pes etme isteği baş gösteriyor.⁷⁹

Bundan yıllar sonra, sosyal bilimciler George ve Tirril’in depresyonun nedenlerini araştırmak için kullandıkları tekniklerin aynısını Bask bölgesi ve Zimbabwe kırsalı gibi bambaşka yerlerde uyguladılar.⁸⁰ Bu etmenlerin dünyanın her yerinde insanları depresyona sürüklediğini –ya da depresyondan koruduğunu– keşfettiler. İspanya kırsalında depresyon çok azdı – çünkü insanları koruyan güçlü bir topluluk vardı ve travmatik deneyimler azdı. Zimbabwe’de depresyon çok fazlaydı – çünkü insanlar daha sık travmatik deneyimler yaşıyorlardı: Örneğin çocuk sahibi olamayan bir kadın evinden ve topluluğundan kovulabiliyordu. (Bu kitap için araştırma yaparken Zimbabwe kırsalına bizzat gittim ve bunu kendi gözlerimle gördüm.)

Araştırmacılar depresyona girip girmemenizde bu etmenlerin dünyanın neresine giderseniz gidin hayatı bir rol oynadığını öğreniyorlardı. Depresyonun gizli tarifini keşfetmeye başlamış gibiydiler.

Gelgelelim bunca çalışmanın ardından dahi George ve Tirril bu resimde hâlâ görünmeyen bir şey olduğunu düşünüyordu. Neydi bu?

George ve Tirril sonuçları yayımladığında bazı psikiyatristlerden hemen yanıt gelmişti. İddiaları şuydu: Bazı insanların hayatlarındaki olaylar yüzünden depresyona girdiğini biz hep söyledik zaten. “Tepkisel depresyon” yaşayan insanlar bunlar. Tamam, bu insanlar hakkında bildiklerimizi detaylandırdınız, tebrikler. Ama içsel fiziksel nedenlerle depresyona giren koca bir insan grubu var hâlâ. “İç kaynaklı depresyon” yaşayan insanlar bunlar. Onlarda içerde meydana gelen bir arıza söz konusu, o kadar.

Fakat George ve Tirril yaptıkları çalışmanın en başta, durumları psikiyatristler tarafından “tepkisel depresyon” ve “iç kaynaklı depresyon” diye sınıflandırılmış kadınlar üzerinde gerçekleştirildiğini açıklamıştı. Ve kanıtları karşılaştırdıklarında iki grup arasında hiçbir fark olmadığını görmüşlerdi. Her iki grup da hayatında aynı oranda terslik yaşıyordu. Onlar da bu ayrımın anlamsız olduğu sonucuna varmışlardı.⁸¹

“Şimdi bakınca, insanları hayatta meydana gelen olayların [depresyon ve kaygı konusunda] önemli olduğuna ikna etmek durumunda kalmış olmamız akıl almaz geliyor,” diyor Tirril Harris, Kuzey Londra’da halen terapistlik yaptığı ofisinde. Doktorlarımızın bizim kuşağa söylediği gibi depresyonun çoğunlukla iç kaynaklı olduğunu, beyinden kaynaklandığını düşünen insanlara ne söylemek istediğini soruyorum. Kaşlarını çatıyor. “Hiçbir organizma çevresi olmadan var olamaz – yani böyle bir şey mümkün değil,” diyor. “Bence biraz cahiller, o kadar.” Sabırla gülümsüyor. “Dünyada gerçeğe dayanmayan fikirlere sahip çok fazla insan var, alışıyorsunuz.”



Bu çalışmadan yıllar sonra Tirril aynı tekniklerle kaygı üzerine bir çalışma gerçekleştirmiş ve benzer sonuçlara ulaşmıştı.⁸² Kaygının sebebi beyinde meydana gelen bir aksaklık değildi. Sebep hayatta meydana gelen bir aksaklıktı.



George ve Tirril Güney Londra sokaklarında gerçekleştirdikleri araştırmanın buzdağının görünen kısmı olduğunu düşünüyorlardı. Sorulacak daha çok soru vardı. Depresyon ve kaygı yaşayan insanların hayatlarında daha bakmadıkları pek çok etmen bulunduğunun pekâlâ farkındaydılar. Sırada ne olmalıydı? Depresyon ve kaygının toplumsal nedenlerinin incelenmesinde Ay'a ilk bayrağı dikeyiyorlardı. Peşlerinden başka uzay gemilerinin gelmesini, başka sondalar gönderilmesini bekliyorlardı. Ve... bu fikirlerin kamuya iletimi konusunda tam bir sessizlikle karşılaşmışlardı. Başka bir uzay gemisi gelmemişti. Diktikleri bayrak rüzgârsız uzayda yapayalnız kalmıştı.

Depresyon üzerine kamusal tartışma birkaç yıl içinde yeni anti-depresan ilaçların keşfine ve depresyonun toplum tarafında değil beynin içinde nasıl önleneceği konusuna kaymıştı. Hayatlarımızda neyin bizi bu kadar mutsuz ettiğini anlamaya dönük çabanın yerini bu mutsuzluğu hissetmemizi sağlayan beyindeki nörotransmitterleri kitleme çabaları almıştı.

Ama George ve Tirril sınırlı da olsa bir başarı kazanmışlardı. Birkaç yıl içinde çevresel etmenlerin depresyon ve kaygının kilit bir parçasını oluşturduğuna ilişkin kanıtlar akademisyenler arasında gitgide artmaya başlamış ve en sonunda bilimsel çevrelerde yadsınamaz hale gelmişti. Bu bulgular kısa zamanda Batı dünyasının pek çok yerinde psikiyatri eğitiminin temel bileşenlerinden biri oldu. Anaakım eğitim programlarının çoğunda depresyon ve kaygı gibi ruhsal bozuklukların üç tür nedeni olduğu öğretilmeye başladı: biyolojik, psikolojik ve toplumsal nedenler.⁸³ Bunların üçü de gerçekti. Bu model "biyo-psiko-toplumsal model" diye anılmaya başladı.⁸⁴ Model çok basitti. Üç tür etmen de önemliydi; bir insanın yaşadığı depresyon ve kaygıyı anlamak için hepsine bakmak gerekiyordu.

Ama bu daha doğru içgörüler halka açılmadı, yardımcı olabilecekleri insanlardan uzak kaldı. Depresyon ve kaygı yaşayan, sayıları gitgide artan insanlara açıklanmadılar, bu insanlara sunulan tedavileri şekillendirmediler.

Bu araştırmanın en büyük içeriği kamuya hiç söylenmedi. George ve Tirril depresyon ve kaygı söz konusu olduğunda “bir insanın çevresine dikkat göstermenin en az fiziksel tedavi kadar önemli olduğu” sonucuna varmıştı.⁸⁵ Ama kimse onlara şu soruları sormamıştı: Bunu nasıl yapacağız? Hangi çevresel değişimler depresyon ve kaygıyı azaltabilir?

Bu sorular fazla büyük, fazla devrimci görünüyordu. Bugün dahi görmezden geliniyorlar – ama ben daha sonra ne anlama gelebileceklerini araştırmaya başladım.



Şimdi anlıyorum ki Camberwell'deki o araştırma depresyon anlayışının tarihini bambaşka bir yöne çevirebilecek bir uğrakmış. Araştırmaları 1978'de, ben doğmadan önceki yıl yayımlanmış. Dünya George ve Tirril'i dinlemiş olsaydı, araştırmalarının yayımlanmasından on sekiz yıl sonra doktora gittiğimde, çektiğim acıya –ve dönüş yolunu nasıl bulabileceğime– dair bambaşka bir hikâye duymuş olacaktım.



Uzun sohbetlerimizden birinin ardından veda ederken George Brown bana günün kalan kısmında son bilimsel makalesi üzerinde çalışacağını, depresyonun nedenlerini kurcalamaya devam edeceğini söyledi. Tanıştığımızda seksen beş yaşındaydı, bunun muhtemelen son araştırma projesi olacağını söyledi. Ama durmaya niyeti yoktu. Uzaklaşırken George'un onca yıl önce sessizlik içinde intihar eden komşusunu düşündüm.⁸⁶ Öğrenmemiz gereken daha çok şey var, demişti George. Şimdi durmanın sırası mı?

İKİNCİ KISIM

Kopukluk: Depresyon ve Kaygının Dokuz Nedeni

Bayrağı Devralmak

İkinci Kısım'a Giriş

TÜM BUNLARI öğrendikten sonra dünyanın dört bir yanında George Brown ve Tirril Harris'in gerçekleştirdiği araştırmanın izini sürmeye başladım. Şunu bilmek istiyordum: Depresyon ve kaygının gizli görünen nedenlerini başka kimler incelemişti ve söz konusu nedenleri azaltabilmek bakımından bunun ne gibi bir anlamı vardı? Sonraki birkaç yılda, dünyanın dört bir yanında George ve Tirril'in o lime lime olmuş bayrağını devralan sosyal bilimciler ve psikologlar bulunduğunu öğrendim.¹ San Francisco'dan Sydney'e, Berlin'den Buenos Aires'e birçok yerde bu insanlarla bir araya geldim ve onları daha karmaşık ve doğru bir hikâyenin parçalarını bir araya getirmekle meşgul bir tür Depresyon ve Kaygı Örgütü gibi görmeye başladım.

Bu sosyal bilimcilerle uzun sohbetlerden sonradır ki, depresyon ve kaygının bu insanlar tarafından keşfedilen toplumsal ve psikolojik nedenlerinin hepsinin ortak bir noktası olduğunu fark ettim.

Bunların hepsi kopukluk, bağlantısızlık biçimleriydi. Doğuştan ihtiyaç duyduğumuz ama anlaşılan bir noktada kaybettiğimiz bir şeyden uzak düşme biçimleriydi.

Depresyon ve kaygı konusunda birkaç yıl süren araştırmalarımın ardından bugün dokuz neden belirleyebiliyorum. Depresyon ve kaygının *yalnızca* bu nedenlerden kaynaklandığını söylemediğimi vurgulamak istiyorum. Henüz keşfedilmemiş (ya da araştırmalarımda karşıma çıkmamış) başka nedenler olacaktır. Depresyon ya da kaygı

yaşayan her insanın bu etmenleri kendi hayatında bulacağını da söylemiyorum. Mesela ben bunlardan bazılarını yaşadım, ama hepsini değil.

Fakat takip ettiğim bu yol en derin duygularımdan bazıları hakkında düşünme şeklimi değiştirecekti.

BİRİNCİ NEDEN
**Anlamalı Çalışmadan
Kopuk Olmak**

JOE PHILLIPS günün sona ermesini bekliyordu.² Philadelphia’da çalıştığı boya mağazasına girip belli bir tonda boya istediğinizde Joe bir tablodan seçim yapmanızı istiyor ve seçtiğiniz boyayı hazırlıyordu. Hep aynı şeyi yapıyordu. Teneke kutuya bir tutam boya maddesi koyduktan sonra kutuyu mikrodalgaya benzeyen bir makinenin içine yerleştiriyor, makine de kutuyu sertçe çalkalıyordu. Bu sayede boyanın rengi homojen oluyordu. Sonra Joe verdiğiniz parayı alıp size teşekkür ediyordu. Bir sonraki müşteriyi beklemeye başlıyor ve aynı işlemi tekrar ediyordu. Bütün gün. Her gün.

Sipariş al.

Boya çalkala.

Teşekkür et.

Bekle.

Sipariş al.

Boya çalkala.

Teşekkür et.

Bekle.

Tekrar. Tekrar.

Joe’nun işini iyi mi kötü mü yaptığına dikkat eden yoktu. Patronu sadece işe geç kaldığında Joe’yu azarlamak için ağzını açıyordu. Akşamları işten çıkarken Joe’nun aklında hep aynı şey vardı: “Kimsenin hayatında bir fark yarattığımı hissetmiyorum.” İşverenlerinin tavrı şuydu: “Şöyle şöyle yapacaksın. Şu şu saatte geleceksin. Gerisi önemli değil.” Ama Joe’nun aklından geçenler farklıydı: “Bu şekilde

değişme ihtimalim var mı? Büyüme ihtimalim var mı? Çalıştığım şirketi gerçekten etkileme ihtimalim var mı? İşe vaktinde gelmek, söyleneni yapmak herkesin yapabileceği bir şey nihayetinde.”

Joe insani düşünce, içgörü ve duygularının neredeyse bir kusur olduğunu hissediyordu. Gelgelelim Çin lokantasında yediğimiz yemek esnasında bana ne zaman yaptığı işin kendini nasıl hissettirdiğinden bahsetse hemen ardından kendini paylıyordu. “Dışarıda bu iş için can atan insanlar var ve bunu anlıyorum. Halime şükrediyorum.” Makul bir maaş alıyor, düzgün bir yerde kız arkadaşıyla birlikte yaşayabiliyordu; bunlara sahip olmayan pek çok insan tanıyordu. Hissettikleri için suçluluk duyuyordu. Ama sonra bu hisler geri dönüyordu.

Ve yine boya çalkalıyordu.

Ve yine boya çalkalıyordu.

Ve yine boya çalkalıyordu.

“Sürekli yapmak istemediğin şeyleri yapıyor gibi hissediyorsun, tekdüze olan tarafı burası,” diyor. “İşin keyfi nerede? Bunu açıklayabilecek kadar entelektüel değilim, ama genel bir his var işte ... o boşluğu doldurmak için bir şeye ihtiyacın olduğunu hissediyorsun. Boşluğun aslında ne olduğunu tam olarak hiç anlayamasan da.”

Sabah yedide evden çıkıyor, gün boyu çalışıyor, akşam yedide eve geliyordu. Merak etmeye başlamıştı: “Haftada kırk-elli saat çalışıyorsun; yaptığın işi sevmiyorsan depresyon ve kaygıya zemin hazırlıyorsun demektir. Ve sormaya başlıyorsun – niçin yapıyorum bunu? Bundan daha iyi bir şeyler olmalı.” Dediklerine göre hiç umut olmadığını hissetmeye başlamıştı. Tüm bunların ne anlamı vardı ki?

“Sağlıklı bir zorlanmaya ihtiyaç duyuyor insan,” diyor, omuzlarını hafifçe silkerek; bunu biraz utanarak söylüyor sanırım. “Söylediklerine önem verildiğini bilmen gerekiyor. Aklına iyi bir fikir geldiğinde konuşabileceğini ve bir şeyleri değiştirebileceğini bilmen gerekiyor.” Hiçbir zaman böyle bir işi olmamıştı, hiçbir zaman da olmayacağından korkuyordu.

Uyanık olduğunuz saatlerin büyük kısmını günü atlatmak için kendinizi hissizleştirmekle geçirdiğiniz zaman, eve gittiğinizde buna son verip de sevdiğiniz insanlarla ilişki kurmanın zor olduğunu

söylüyor Joe. Uyuyup ardından sabahleyin yeniden boya çalkalama-ya başlamadan önce kendine beş saat ayırabiliyordu. Ya televizyonun karşısına çökmek ya da yalnız kalmak istiyordu. Haftasonları ise tek arzusu bol bol içmek ve maç seyretmekti.

Joe internette konuşmalarından bazılarını dinlemişti ve bir gün benimle temas kurdu; (kısmen) bağımlılığı konu alan son kitabım hakkında konuşmak istiyordu. Bir buluşma ayarladık ve yemekten önce Philadelphia sokaklarında yürüdük. Orada bana bir hikâye anlattı. Yıllarca boya çalkaladıktan sonra bir gece arkadaşlarıyla birlikte bir kumarhaneye gitmiş, orada bir arkadaşı ona ufak, mavi bir hap vermişti: 30 miligramlık afyon bazlı ağrı kesici Oxycontin. İlacı aldığı anda hoş bir uyuşma hissetmişti Joe. Birkaç gün sonra da bu ilacın işyerinde yardımı olabileceğini düşünmüştü. Kafasını saran o hislerin ilacı aldığı anda zayıfladığını hissediyordu. “Çok geçmeden işe gitmeden önce mutlaka ilaç almaya başladım. İşyerinde günü geçirmeye yetecek kadarını yanıma alıyor, gün içinde pay ediyordum.” Eve gidince biranın yanında birkaç hap daha alıyor ve şöyle düşünüyordu: “Eve geldiğimde bunu yapabilecek olduktan sonra işyerinde ki saçmalıkları kaldırabilirim.”

Ve yine boya çalkalıyordu.

Ve yine boya çalkalıyordu.

Ve yine boya çalkalıyordu.

Oxy de tıpkı işi gibi anlamsız ve boş hissetmesini sağladığı için mi bu hapi içiyordu acaba, diye düşündüm. Aldığı ilaç fark yaratma arzusu ile hayatının gerçekliği arasındaki çatışmayı ortadan kaldırıyor gibiydi. İlk konuşmaya başladığımızda Joe anlattığı hikâyenin bağımlılık hakkında olduğunu düşünüyordu. Oxy’yi bırakmak için yardım istediği insanlar ona “doğuştan bağımlı” olduğunu söylemişlerdi; ilk başta bana anlattığı hikâye de buydu. Ama biraz daha konuştuğundan sonra, hayatında çok fazla içki kullandığı, ot içtiği dönemler olduğunu, üniversitede tek tük kokain çektiğini, ama ara sıra katıldığı partiler dışında hiçbir zaman bu maddelerden kullanma isteği duymadığını söyledi. Ancak kendisini hissiz bırakan bir işe girince –ve bu işi çıkmaz sokak olarak görmeye başladıkça– kendini uyuşturmaya başlamıştı.

Zorlu geçen birkaç ayın ardından Oxy'yi bıraktığında hayatının dayanılmaz olduğu hissi de geri dönmüştü. O boya çalkalamaya devam ettikçe, uzak tutmaya çalıştığı düşüncelerin hepsi nüksetmişti.

İnsanların boyaya ihtiyacı olduğunu biliyorum, diyor. Halime şükretmem gerektiğini biliyorum, diye ekliyor bir kez daha. Ama emekli oluncaya kadar hayatının otuz beş yıl daha böyle devam edeceği düşüncesine katlanamadığını söylüyor. “Yani, sen yaptığın işi seviyorsun, değil mi?” diye soruyor. Not almayı bir an bırakıyorum. “Sabahları uyandığında önündeki günü iple çekiyorsun. Ben uyanıldığında işe gitmeyi iple çekmiyorum... Yapmam gereken bir şey diye bakıyorum, o kadar.”



Anket şirketi Gallup 2011-2012 arasında dünyanın dört bir yanında insanların çalıştıkları işler hakkında ne hissettiklerine dair en kapsamlı çalışmayı gerçekleştirdi.³ 142 ülkeden milyonlarca çalışanı incelediler. Sonuçlara göre aramızdan yüzde 13'ü işine “angaje” olduğunu, yani “heyecan duyduğunu, işine adanmış olduğunu ve çalıştığı kuruma olumlu bir katkıda bulunduğunu” söylüyor.

Buna karşın yüzde 63 “angaje olmadığını”, yani “işgününü uyurgezer gibi geçirdiğini, işine –enerji ya da tutku değil– sadece zaman ayırdığını” söylüyor.

Yüzde 23 ise “aktif bir şekilde ilgisiz”.⁴ Gallup bu grubu şöyle açıklıyor: “İşyerinde mutsuz olmakla kalmıyor, mutsuzluklarını dışa vuruyorlar. Bu çalışanlar her gün angaje olmuş çalışma arkadaşlarının yaptıklarını baltalıyor... Aktif bir şekilde ilgisiz olan çalışanlar neredeyse şirketlerine zarar verme peşindeler.”

Yani Gallup'ın gerçekleştirdiği çalışmayı ölçü alırsak, insanların yüzde 87'si Joe'nun hikâyesinde kendinden bir parça bulacaktır. İşinden nefret eden insanların sayısı işini seven insanların sayısının yaklaşık iki katına tekabül ediyor.

Üstelik çoğumuzun yapmaktan hoşlanmadığı –uyurgezerlik ya da daha kötüsü gibi gelen– bu iş artık uyanık olduğumuz zamanın çoğunluğunu kaplıyor. Bu konu üzerine çalışan bir profesörün dedi-

ğine göre: “Yakın tarihli bir inceleme dokuzdan beşe kadar çalışmanın sahiden geçmişte kaldığını tasdik ediyor. Günümüzde ortalama bir çalışan saat 7:42’de iş e-posta adresine bakıyor, 8:18’de ofise geliyor ve akşam 19:19’da işten çıkıyor... Bahsi geçen inceleme İngiliz çalışanlar arasında üç kişiden birinin e-posta adresine 6:30’dan önce baktığını, İngiliz işverenlerden yüzde 80’inin ise çalışanları çalışma saatleri dışında telefonla aramanın kabul edilebilir olduğunu düşündüğünü gösteriyor.”⁵ “Çalışma saatleri” kavramı çoğu insan için kaybolmaya yüz tutmuş durumda – yani yüzde 87’mizin hoşlanmadığı bu iş, hayatımızın giderek artan bir kısmını kaplıyor.

Joe ile yediğimiz öğle yemeğinin ardından depresyon ve kaygının artışında tüm bunların payı olup olmadığını merak etmeye başladım. Depresyonun yaygın belirtilerinden biri “gerçeklik kaybı” denilen şeydir⁶ – yaptığınız hiçbir şeyin sahici ya da gerçek olmadığını hissetmeye başlamak. Bu tanım Joe’yu tarif ediyor gibiydi – ve kulağa hiç de akıldışı gelmiyordu. Joe’nun çalıştığı gibi bir işte hayat boyu çalışma ihtimali karşısında normal bir insani tepki gibi görünüyordu. Böylece depresyon ve kaygı ile bağlantısı olup olmadığını görmek için bu durumun insanlara kendilerini nasıl hissettirdiğine ilişkin bilimsel kanıtlar aramaya başladım. Bu noktayı ancak olağanüstü bir bilim insanıyla tanışmaya gittiğimde anlayabilecektim.



1960’ların sonlarında ufak tefek bir Yunan kadın bir gün Sydney (Avustralya) varoşlarından birinde bulunan küçük bir dispansere adım atmıştı.⁷ Şehrin en yoksul bölümlerinden birinde yer alan bir hastanenin parçası olan bu dispanserde çoğunlukla Yunanistan’dan gelmiş göçmenlerle ilgileniliyordu. Kadın görevli doktora sürekli ağladığını söylemişti. “Hayatın yaşamaya değer olmadığını hissediyorum,” demişti. Önünde iki adam oturuyordu – koyu aksanlı Avrupalı bir psikiyatrist ve Michael Marmot adında boylu boslu, genç bir Avustralyalı stajyer. Daha yaşlı olanı, “En son ne zaman tamamen iyiydiniz?” diye sordu. Kadın: “Ah doktor. Kocam yine içmeye başladı, beni dövüyor. Oğlum yeniden hapse girdi. Yeniyetme kızım ha-

mile. Sürekli ağlıyorum. Hiç enerjim yok. Uyumakta zorlanıyorum.”

Michael bu kadın gibi pek çok hastanın koğuşa gelip yardım istediğini görüyordu. Avustralya’ya göçmen olarak gelenler çok fazla ırkçılığa maruz kalıyordu; bilhassa ilk kuşak çok zor, onur kırıcı bir hayat yaşamıştı. Karşılarında duran bu kadın gibi çöküş yaşadıkları zaman da genellikle tıbbi bir sorunları olduğu söyleniyordu. Bu insanlara kimi zaman plasebo niyetine hafif, beyaz karışımlar, kimi zamansa daha ciddi ilaçlar veriliyordu.

Bu yöntem genç bir stajyer doktor olan Michael’a tuhaf görünüyordu. “Kadının depresyonunun içinde bulunduğu hayat şartlarıyla bağlantılı olduğu ayan beyan ortadaydı,” diye yazacaktı yıllar sonra. Gelgelelim “hayatlarındaki sorunlarla karşımıza gelen hastaları bir şişe beyaz karışımla tedavi ediyorduk”.⁸ Keza karşılarına çıkan sorunlar içinde bundan çok daha fazlasının –mesela bazı erkeklerin hiçbir nedeni yokmuş gibi görünen gizemli karın ağrıların– insanların yaşamak zorunda kaldığı hayatın doğurduğu stresten kaynaklandığından şüpheleniyordu Michael.

Hastane koğuşlarında yürürken, bunca hastalık ve rahatsızlığın bize toplumumuz hakkında, neyi yanlış yaptığımız hakkında bir şeyler söylüyor olması gerektiğini düşünüyordu. Bunu diğer doktorlarla konuşmaya çalışıyor, onlara bu kadın gibi hastalar söz konusu olduğunda “depresyonun nedenlerine dikkat etmek gerektiğini” söylüyordu. Doktorlar buna kuşkuyla yaklaşıyorlardı. Ona saçmaladığını söylüyorlardı. Psikolojik rahatsızlığın fiziksel hastalıklara yol açmasının mümkün olmadığını söylüyorlardı. O dönemde dünyanın her yerinde çoğu pratisyen hekimin inancı bu yöndeydi. Michael ise yanılıyor olduklarını düşünüyordu – ama ne biliyordu ki? Elinde hiçbir kanıt yoktu, konuyu araştıran kimse de yok gibiydi. Ortada bir önse-ziden başka bir şey yoktu.

Doktorlardan birinin nazik tavsiyesine göre, ilgilendiği konu buysa şayet, uygulamalı psikiyatri yerine araştırma alanına yönelmeliydi.

Böylece Michael birkaç yıl sonra, 1970'lerin kaosu içinde kendini Londra'da bulmuştu. İngiliz erkeklerin kafalarında melon şapka ile işe gittiği son yıllardı bunlar; gerçi sokaklarda mini etekli genç kadınların yanından geçiyorlar, iki farklı çağ beceriksizce birbirinin bakışından kaçmaya çalışıyordu. Michael'ın dondurucu bir kışın tam ortasında vardığı ülke çöküş halinde görünüyordu. Uzayan bir grev sonucu yakın tarihlerde haftanın dört günü şehre elektrik verilmediği olmuştu.

Gelgelelim çatlakların belirttiği bu İngiliz toplumunda tıkr tıkr işleyen bir makine vardı. Whitehall Caddesi boyunca Trafalgar Meydanı'ndan Parlamento Binası'na kadar uzanan daireleriyle İngiliz kamu hizmetleri kendi gözünde hükümet bürokrasilerinin Rolls-Royce'u gibidir. İngiliz devletinin her alanını yöneten yığınla bürokrattan oluşan bu makine bir ordu gibi sıkı örgütlenmiştir. Yani her gün binlerce erkek –Michael oraya ilk ayak bastığında hemen hepsi erkekti– metroyla işlerine gidiyor, derli toplu masalarından İngiliz adalarını yönetiyordu.

Michael'a fena halde merak ettiği bir şeyi sınamak için kusursuz bir laboratuvar gibi görünmüştü burası: İnsanın yaptığı iş, sağlığını nasıl etkiliyor? Bunu birbirinden çok farklı meslekleri karşılaştırarak incelemek mümkün değildi. Diyelim bir inşaat işçisini, bir hemşireyi ve bir muhasebeciyi karşılaştırırsanız, değişkenlik çok fazla olduğu için neler olup bittiğini anlamak çok güç olur. İnşaat işçileri daha fazla kazaya, hemşireler daha fazla hastalığa maruz kalır, muhasebecilerin ise oturarak geçirdiği zaman daha fazladır (ki bu da sağlığınız için kötüdür); neyin neye sebep olduğu çözülemez.

Ama İngiliz kamu hizmetlerinde çalışanların hiçbiri yoksul değildi; hiçbiri rutubetli bir evde oturmuyordu; hiçbiri fiziksel tehlike altında değildi. Herkes masa başında çalışıyordu. Fakat statü konusunda ve işyerinde sahip olduğunuz özgürlük konusunda ciddi farklar vardı. İngiliz kamu görevlileri derecelere ayrılmıştı – bunlar aldıkları ücreti ve işyerinde ne ölçüde sorumluluk aldıklarını belirleyen kati düzeyler oluşturuyordu. Michael işte bu farkların sağlığı etkileyip etkilemediğini incelemek istiyordu. Bu sayede Sydney'de geçirdiği günlerden bu yana kafasını kurcalayan bir muamma hakkın-

da, yani toplumda neden bu kadar çok insanın depresyon ya da kaygı yaşadığı konusunda bir şeyler öğrenebileceğini düşünüyordu.

O dönemde çoğu insan bu sorunun yanıtını çoktan bildiğini, dolayısıyla böyle bir incelemenin mânâsız olduğunu düşünüyordu. Bir yanda büyük bir devlet dairesini yöneten bir adam, diğer yanda işi bu adamın belgelerini dosyalayıp notlarını daktilo etmek olan, ücret kademesinde onun on bir adım altında yer alan bir adam hayal edelim. Hangisinin kalp krizi geçirme riski daha yüksektir? Hangisinin ambale olma riski daha yüksektir? Hangisinin depresyona girme riski daha yüksektir? Hemen herkes bu soruların yanıtının bariz olduğuna inanıyordu: patron olanın. Onun işi daha stresli. Sonuçları büyük, zor kararlar almak zorunda. Dosyalama işini yapan adamın sorumluluğu çok daha az olduğu için yükü daha hafif, hayatı daha kolay olacaktır.

Michael ve parçası olduğu ekip kamu görevlileriyle görüşüp ruh ve beden sağlıkları hakkında veri toplama işine başlamıştı. Yıllar sürececek bu çabadan iki büyük çalışma çıkacaktı. Michael görüştüğü kamu görevlileriyle yaptıkları işin neleri içerdiği konusunda baş başa birer saatlik konuşmalar gerçekleştiriyordu. Ekip bu şekilde on sekiz bin kamu görevlisiyle görüşmüştü. Bu toplumsal merdivenin farklı basamakları arasında Michael'ın hemen dikkatini çeken bir fark vardı. Görüştüğü üst düzey kamu görevlileri arkalarına yaslanıp direksiyonu ellerine alıyor, Michael'ın ne istediğini öğrenmek istiyorlardı. Alt düzey kamu görevlileri ise öne doğru eğilip ne yapacaklarının söylenmesini bekliyorlardı.

Yıllar süren yoğun mülakatların ardından Michael ve ekibi sonuçları çıkardı. Whitehall merdiveninin alt basamaklarında yer alanlara kıyasla kamu hizmetlerinin tepesinde yer alan insanların kalp krizi geçirme riskinin *dört kat daha az* olduğu ortaya çıktı.⁹ Gerçek herkesin beklediğinin aksine işaret ediyordu. Ama sonra daha da tuhaf bir bulgu ortaya çıktı.

Grafik haline getirildiğinde, kamu hizmetlerindeki konumunuz yükseldikçe depresyona girme riski de adım adım azalıyordu. Depresyona girmek ile hiyerarşide bulunduğunuz konum arasında çok yakın bir ilişki vardı. Sosyal bilimciler buna “gradyan” diyor. “Akıl

alır gibi değildi,” diye yazıyor Michael. “Düzgün, güvenceli bir işte çalışan eğitimli insanların ölme [ya da depresyona girme] riski, biraz daha eğitimli ya da biraz daha yüksek statülü işlerde çalışanlara kıyasla niye daha fazla olsun ki?”



İşle ilgili bir şey insanların depresyona girmesine yol açıyordu. Ama ne? Michael ve ekibi araştırmalarını derinleştirmek için Whitehall’a döndüğünde öğrenmek istedikleri şuydu: Kamu hizmetlerinde yükselen insanların yaptıkları işlerde, bu kaymayı açıklayacak nasıl bir değişim oluyordu?

Daha önce karşılarına çıkan onca şeye dayalı bir hipotezleri vardı. Tepedeki kamu görevlileri aşağıdakilere kıyasla işleri üzerinde daha fazla kontrol sahibi oldukları için daha az depresyona giriyor olabilirler miydi? Mantıklı bir tahmin gibi görünüyordu bu. “Kendi hayatını düşün,” diyor Michael, Londra’nın merkezinde bulunan ofisinde bir araya geldiğimizde. “Kendi hissettiklerine bir bak. İşin ve muhtemelen hayatın hakkında en kötü hissettiğin dönemler kontrolün sende olmadığını hissettiğin zamanlardır.”

Bunu öğrenmenin bir yolu vardı. Yukarıda, ortada ve aşağıda duran insanlar yerine, bu defa aynı kamu hizmeti düzeyinde çalışan ama sahip oldukları kontrol bakımından farklılaşan insanları karşılaştırdılar. Şunu öğrenmek istiyorlardı: Orta düzeyde bulunan bir insanın yine orta düzeyde bulunan ama daha fazla kontrol sahibi birine kıyasla depresyona girme ya da kalp krizi geçirme riski daha mı yüksekti? Geri dönüp daha fazla mülakat gerçekleştirdiler, daha ayrıntılı veriler topladılar.

İlk sonuçlardan bile daha çarpıcı –ve burada incelemeye değer– sonuçlarla karşılaştı Michael.

Kamu hizmetlerinde çalışan ve işi üzerinde daha fazla kontrol sahibi olan birinin *aynı ücret kademesinde, aynı statüyle, aynı ofiste çalışan* ama işi üzerinde daha az kontrol sahibi olan birine kıyasla depresyona girme ya da ciddi duygusal rahatsızlık yaşama riski çok daha azdı.¹⁰

Marjorie adlı bir kadını hatırlıyordu Michael. Daktilo odasında sekreter olarak çalışan bu kadının görevi her gün, gün boyu belgeleri daktilo etmektir. Marjorie için masasında sigara içebilmek ve tatlı yiyecekler “cennet” gibiydi, ama orada oturup önünüze gönderilip duran, anlamadığınız işleri yapmak “insanın ruhunu köreltiyordu”. “Konuşmamız yasaktı,” diyor Marjorie;¹¹ yani oturup hiç ses çıkarmadan hakkında hiçbir şey bilmedikleri belgeleri daktilo etmeleri, tanımadıkları insanların yanına gitmeleri, konuşmadıkları insanların ortasında çalışmaları gerekiyordu. Şöyle yazıyor Michael: “Marjorie’nin yaptığı işin özelliği ondan çok fazla şey talep edilmesi değil, herhangi bir konuda karar verme tasarrufunun olmamasıydı.”

Buna karşın üst kademe kamu görevlilerinin aklına bir fikir geldiğinde bu fikri gerçekleştirme şansları yüksekti. Varoluşunuzun tamamına yayılıyordu bu. Dünyayı nasıl gördüğünüzü belirliyordu. Alt kademe kamu görevlileri ise pasif kalmayı öğreniyordu. “Büyük bir devlet dairesinde tipik bir salı sabahının nasıl olduğunu hayal edin,” diyor Michael, söz konusu çalışmadan yıllar sonra yazdığı kitabında.¹² “Daktilo odasından Marjorie hiyerarşide kendisinden on bir basamak yukarıda olan Nigel’in yanına gelip şöyle diyor: ‘Aklima ne geldi Nige. Malzemeleri internet üzerinden sipariş etsek maliyeti epey azaltabiliriz. Ne dersin?’ Böyle bir konuşma geçtiğini hayal etmeye çalışıyorum, ama olmuyor.”

Bununla baş edebilmek için içinize kapanmanız gerekir. Nitekim Michael bunun bütün hayatınızı etkilediğine dair kanıtlar bulmuştu.¹³ Kamu hizmetlerinde üst kademelere çıktıkça arkadaş sayınızın ve iş çıkışı sosyal faaliyetlerinizin arttığını keşfetmişti. Aşağılara indikçe bu sayılar azalıyordu – sıkıcı, alt kademe işlerde çalışan insanların eve gittiklerinde tek istedikleri televizyonun karşısına çökmektir. Neden peki? “Çalıştığınız iş sizi zenginleştirdiğinde hayat daha dolu oluyor ve bu da iş dışı faaliyetlerinize yansıyor,” diyor Michael. Ama “çalıştığınız iş sizi köreltiyorsa ... gün sonu geldiğinde canınız çıkmış oluyor”.

Bu araştırmanın ve önyak olduğu bilimin bir sonucu olarak, “işy-
rinde stres yaratanın ne olduğuna dair anlayış baştan aşağı değişti,”
diyor Michael. İnsanlarda en çok stres yaratan şey çok fazla sorum-
luluk sahibi olmak değil, “tekdüze, sıkıcı, ruh köreltici bir işe, her
gün geldiğinizde biraz daha öldüğünüz, çünkü sizi oluşturan hiçbir
parçaya dokunmayan bir işe” katlanmak zorunda olmak, diyor. Bu
gerçek ölçüte göre boya dükkânında çalışan Joe en stresli işlerden
birine sahip. Fiziksel, ruhsal ve duygusal “sağlık sorunlarının kalbin-
de yetkisizlik yatıyor”.¹⁴



Bundan birkaç yıl önce, Whitehall araştırmalarından uzun bir süre
sonra, İngiliz vergi dairesi bir sorun yaşamış ve acil bir çözüm bul-
ması için Michael’ı geri çağırmıştı. Vergi iadelerini incelemekle gö-
revli personelde intihar salgını baş göstermişti. Michael da bunun
nedenini anlamak için ofislerinde belli bir süre geçirmişti.

Personelin söylediğine göre, işe geldikleri anda gelen evrak se-
petinin saldırısına uğramış gibi hissediyorlardı. “O sepet kendilerini
yutacak” gibi geliyordu. “Sepetteki evrakların yüksekliği ne kadar
fazlaysa, başınızı suyun üzerine hiç çıkaramayacağınız hissi de o ka-
dar fazla oluyordu.” Gün boyu deli gibi çalışıyorlardı – gün sonu gel-
diğinde sepetteki belge yığını başlangıçtakinden daha fazla oluyor-
du. “Tatil zamanlarında mutsuz oluyorlardı,” diyor Michael, “çünkü
geri döndüklerinde artmış bir belge yığınının altında kalacaklardı.
Canlarına okuyan şey sadece önüne geçilemeyen iş akışı değil, aynı
zamanda kontrolsüzlüktü. Ne kadar düzgün, ne kadar sıkı çalışırlar-
sa çalışanlar biriken işin gitgide gerisinde kalıyorlardı.”¹⁵ Kimseden
de takdir görmüyorlardı – vergi kaçamaklarının belirtilmesi insanla-
rın pek hoşuna gitmiyordu.

Michael, Whitehall çalışmaları esnasında işin depresyon yarat-
masına yol açan bir etmen daha keşfetmişti – ve o etmeni burada da
görebiliyordu. Söz konusu vergi müfettişleri sıkı çalışıp ellerinden
geleni yaptıklarında, bunu fark eden kimse olmuyordu. Kötü bir iş
çıkardıklarında da fark eden olmuyordu. “Harcanan çaba ile karşılığı

arasında dengesizlik” olduğunda ortaya çoğu zaman umutsuzluk çıktığını öğrenmişti Michael.¹⁶ Boya dükkânında çalışan Joe için de aynısı söz konusuydu. Ne kadar çaba harcadığını fark eden kimse olmuyordu. Böyle bir durumda dünyadan önemsiz olduğunuz mesajını alırsınız. Ne yaptığınız kimsenin umrunda değildir.

Michael vergi dairesinin yöneticilerine kontrol eksikliğinin ve harcanan çaba ile karşılığı arasındaki dengesizliğin ciddi bir depresyona yol açıp personeli intihara sürüklediğini açıklamıştı.



Michael yaşayış tarzımızın bizi depresyona sokabileceğini ilk defa –bundan kırk yıl önce, Sydney varoşlarındaki bir hastanede– öne sürdüğünde etrafındaki doktorlar burun kıvırmıştı. Açığa çıkardığı kanıtların özüne bugün ciddi ciddi karşı çıkan kimse yok, ama bundan nadiren bahsediyoruz. Michael kamu sağlığı konusunda dünyanın önde gelen bilimsanlarından biri haline geldi. Fakat bana kalırsa biz hâlâ o zamanki doktorların yaptığı hatayı yapıyoruz. Michael’a gün boyu ağladığını, buna nasıl engel olacağını bilemediğini söyleyen Yunan kadının sorunu beyninde değil hayatındaydı. Ama hastanede plasebo olduğu bilinen bir-iki hap verilip gönderilmişti.



Philadelphia’ya döndüğümde Joe’ya Whitehall çalışmalarından ve öğrendiğim diğer bilimsel kanıtlardan bahsetmeye başladım. Başta ilgisini çekti, ama bir süre sonra biraz sabırsızlıkla şöyle dedi: “Bunlara dair derin ve entel sözler söylenebilir, ama mesele en nihayetinde şu: Bir şeyler yapıyorsun ama arkasında herhangi bir amaç yok, yine de devam etmekten başka seçeneğin olmadığını hissediyorsun. Korkunç bir durum. En azından bende şöyle bir tepki oluyor: Ne anlamı var ki?”

Joe’da beni şaşırtan son bir şey vardı. Boya işinde çalışmaktan nefret ediyordu, ama pek çok insanın aksine Joe kapana kısılmış de-

ğildi: Çocukları ya da herhangi bir sorumluluğu yoktu; hâlâ gençti, seçenekleri vardı. “Balık tutmayı çok seviyorum,” dedi bana. “Hedefim ölmeden önce elli eyaletin hepsinde balık tutmak. Otuz iki yaşındayım, şimdiden yirmi yedisini hallettim.” Florida’da balıkçılık eğitmeni olmak ilgisini çekiyordu. Şu an kazandığından çok daha az para kazandıran, ama seveceği bir işti bu. Her gün işe gitmeyi iple çekecekti. Nasıl bir şey olabileceğini sesli düşünüyordu. “Mali istikrarı feda edip çok keyif aldığın bir şey yapabilirsin – ama işte, geçim derdi...”

Joe işinden ayrılıp Florida’ya gitmeyi yıllardır düşündüğünü söyledi. “Sadece kendi adıma konuşabilirim... Her gün işten çıktığımda içimi kaplayan bir duygu var – ‘benim için gelecek bundan ibaret olamaz’ duygusu. Bazen kendi kendime ‘bırak şu işi’ diyorum... Florida’ya taşın, bir gemide balıkçılık eğitmeni ol, mutlu olursun.”

Niye yapmıyorsun Joe, diye sordum. Neden gitmiyorsun? “Doğru,” dedi. Ve umutlu göründü. Sonra korkmuş göründü. Sohbetimiz esnasında bu konuya geri döndüm. “Yarın kalkıp gidebilirsin,” dedim. “Seni durduran ne?” Bir yanımızın hep şöyle düşündüğünü söyledi: “Bir şeyler daha satın alırsam, o Mercedes’i alırsam, o dört garajlı evi alırsam, dışarıdan bakan insanlar iyi durumda olduğumu düşünecek, ben de kendimi mutlu olmaya ikna edebileceğim.” Gitmek istiyordu. Ama ikimizin de tam olarak anlayamadığı bir şey önünü tıkiyordu. O günden beri Joe’nun neden muhtemelen hiçbir zaman o yola çıkmayacağını anlamaya çalışıyorum. Bu gibi durumlarda pek çoğumuzu alıkoyan şey ödenecek faturalardan daha fazlasıdır. Bu meseleyi çok yakında inceleyecektim.

Vedalaştıktan sonra uzaklaşan Joe’ya arkasından seslendim: “Florida’ya git Joe!” Bunu der demez kendimi aptal gibi hissettim. O da arkasına dönüp bakmadı.

İKİNCİ NEDEN
**Diğer İnsanlardan
 Kopuk Olmak**

BEN ÇOCUKKEN annemle babam beklenmedik bir olay yaşamış. Babam İsviçre dağlarındaki Kandersteg adlı ufak bir köyde büyümüş; köyde yaşayan herkesin ismini bilirmiş. Annem ise İskoç işçi sınıfı konutlarında büyümüş; sesinizi yükselttiğinizde söylediklerinizi tüm komşular duyarmış. Daha sonra, ben bebekken, Edgware adında bir yere taşınmışlar. Burası Kuzey Hattı'nın son metro durağıdır – Londra'nın eski yeşil kıyıları üzerine inşa edilmiş müstakil ve yarı müstakil evlerden oluşan bir banliyö alanı. Trende uyuyakalır da kendinizi burada bulursanız etrafta bir sürü ev, hazır yemek satan birkaç dükkân ve aralarından hızla geçip giden bir sürü düzgün, sevimli, yabancılaşmış insan görürsünüz.

Annemle babam buraya taşındıklarında, tıpkı geldikleri yerlerde yaptıkları gibi, mahalledeki insanlarla arkadaş olmaya çalışmışlardı. Onlar için nefes almak kadar doğal bir içgüdüydü bu. Ama burada kafaları karışmıştı. Edgware'de insanlar düşmanca davranıyor değildi. Komşularımızı yüzlerine gülümseyecek kadar tanıyorduk. Ama hepsi bu kadardı; havadan sudan sohbetlerin ötesine geçilmiyordu. Annemle babam hayatın evinizin içinde meydana gelen bir şey olduğunu yavaş yavaş öğrenmek zorunda kalmıştı. Bu bana tuhaf gelmemişti – başka türlüünü görmemiştim – ama annem bir türlü alışmadı. Ben çok küçükken bir defasında bomboş sokağımıza şaşkın gözlerle bakıp, “Herkes nerede?” demişti.

Yalnızlık bugün kalın bir sis tabakası gibi kültürümüzün etrafını kaplamış durumda. Hiç bu kadar yalnızlık hissetmediğini söyleyen insanların sayısı artıyor – ben de bunun depresyon ve kaygıdaki bariz artışla bağlantılı olup olamayacağını merak ettim. Bu konuyu inceledim, uzun yıllardır yalnızlık üzerine çalışan –ve bir dizi hayati buluşa imza atmış– iki biliminsanı olduğunu öğrendim.



1970’lerin ortalarında John Cacioppo adlı genç bir sinirbilim araştırmacısı, bazıları alanında dünyanın en iyisi olan hocalarını dinliyordu, ama bir türlü anlayamadığı bir şey vardı.

Hocaları insan duygularının neden değiştiğini açıklamaya çalışırken tek bir şeye odaklanıyor gibiydi: beyninizin *içinde* olup bitenlere. Hayatınızda neler olup bittiğine bakmıyor, beyinde keşfettikleri değişimlere bu alanda olup bitenlerin neden olup olmadığı sorusunu sormuyorlardı. Beyninizin dünyanın geri kalanından kopuk, hiç etkileşime girmeyen bir ada olduğunu düşünüyorlardı sanki.

John kendi kendine şöyle sormuştu: Beyni tecrit edilmiş bir ada gibi incelemediğimizde ne olur? Onun yerine beyni yüzlerce köprüyle dış dünyaya bağlı, dünyadan sinyaller aldıkça bir şeylerin gelip gittiği bir ada gibi incelesek?

John’un sorduğu bu sorular akıl hocalarını şaşırtmıştı. “İlgili olsalar bile [beynin dışındaki etmenlerin] depresyon ve kaygı gibi değişimlerde temel önem taşımadığını biliyorsun,” demişlerdi ona. Üstelik, demişlerdi, bunlar çok karmaşık meseleler. Bunların hiçbiri daha en az yüz yıl anlaşılamaz. “O yüzden buraya odaklanmayacağız.”

John bu soruları hiç unutmamıştı. Ve nihayet 1990’larda, yıllardır kafasını meşgul eden bu soruları daha ayrıntılı incelemenin bir yolunu buldu. Dünyanın geri kalanıyla etkileşime girdiğinizde beyninizin ve duygularınızın nasıl değiştiğini anlamak istiyorsanız, önce tam tersi durumda –yapayalnız hissettiğinizde, etrafınızdaki dünyadan kopmuş hissettiğinizde– ne olduğuna bakarak yola çıkabilirsiniz. Böyle bir deneyim beyninizi değiştiriyor mu, diye sordu John. Bedeninizi değiştiriyor mu?



Düşünebildiği en basit çalışmayla başladı John. O dönem çalıştığı Chicago Üniversitesi'nde çalışma arkadaşlarıyla birlikte yüz kişiyi bir araya getirip daha önce denenmemiş sade bir deney gerçekleştirdi.

Deneye katılan insanlara gidip birkaç gün normal günlük hayatlarını yaşamaları söylendi – birkaç ufak ilaveyle birlikte. Kalp atışlarını ölçmek için kardiyovasküler bir monitör takmaları gerekiyordu; ellerine ufak bir çağrı cihazı ve birkaç tane de tüp verildi. Bu şekilde laboratuvardan ayrıldılar. Deneyin ilk gününde çağrı cihazı her öttüğünde –günde dokuz defa– günlük işlerine ara verip iki şey yazmaları gerekiyordu. Birincisi, kendilerini ne kadar yalnız ya da bağlantılı hissettiklerini not edeceklerdi. İkincisi, monitöre bakıp kalp atış hızlarını kayda geçireceklerdi.

Deneyin ikinci gününde de süreç aynıydı; ancak bu defa çağrı cihazı öttüğünde tüplerden birine tükürecek, ağzını kapatıp tüpü laboratuvara teslim etmek üzere saklayacaklardı.

John yalnız olmanın tam olarak ne kadar stresli olduğunu anlamaya çalışıyordu. Bunu kimse bilmiyordu. Fakat stresli olduğunuzda kalp atışlarınız yükseliyor, tükürüğünüz kortizol adlı bir hormona dolu oluyordu.

John ve meslektaşları verileri bir araya getirdiklerinde şaşkına döndüler.¹⁷ Kendini yalnız hissetmenin kortizol seviyelerinde, yaşayabileceğiniz en rahatsız edici olaylarla aynı ölçüde patlama yarattığı ortaya çıkmıştı. Deneye göre ciddi bir yalnızlık en az fiziksel bir saldırı kadar stres yaratıyordu.¹⁸

Tekrar etmeye değer: Derin bir yalnızlık, tanımadığınız birinden yumruk yemek kadar stres yaratıyor gibiydi.



John yalnızlığın etkileri üzerine çalışmış başka biliminsanları olup olmadığını görmek için araştırma yapmaya başladı. Öğrendiğine göre, Sheldon Cohen adlı bir profesör bir grup insanın her birinin kaç

arkadaşı ve sağlıklı sosyal bağlantısı olduğunu kayda geçirdiği bir çalışma gerçekleştirmişti.¹⁹ Cohen sonrasında bu insanları bir laboratuvara götürüp –bilgileri dahilinde– nezle virüsüne maruz bırakmıştı. Yanıtını aradığı soru şuydu: Yalnız insanlar başkalarıyla bağları olan insanlardan daha mı kötü hastalanacaktı? Neticede yalnız insanların başkalarıyla yakın bağları olan insanlara kıyasla nezleyle yakalanma riskinin *üç kat* daha fazla olduğu ortaya çıkmıştı.

Lisa Berkman adlı başka bir biliminsanı dokuz yıl boyunca yalnız insanları ve pek çok kişiyle bağları olan insanları takip etmiş, bir grubun ölüm riskinin diğerinden daha fazla olup olmadığını anlamaya çalışmıştı.²⁰ O dokuz yıllık dönem içinde yalnız insanların ölüm riskinin iki-üç kat daha fazla olduğunu bulmuştu. Yalnız olduğunuzda hemen her şey daha ölümcül hale geliyordu: kanser, kalp hastalıkları, solunum problemleri.

John kanıtları bir araya getirdikçe bizatihi yalnızlığın ölümcül bir şey gibi görüldüğünü keşfediyordu. John ve diğer biliminsanları rakamları topladıklarında, etrafınızdaki insanlardan kopuk olmanın sağlık üzerinde –o zamana dek gelişmiş dünyanın karşı karşıya olduğu en büyük sağlık krizi diye düşünülen– obezlikle aynı etkiyi yaptığını bulmuşlardı.²¹



John yalnızlığın çarpıcı fiziksel etkileri olduğunu biliyordu artık. Ama aynı zamanda görünürdeki depresyon ve kaygı salgınının itici motorunun da bu olup olmadığını araştırmak istiyordu.

İlk başta incelemesi zor bir soru gibi görünüyordu bu. İnsanlara anket yapıp üç soru sorabilirsiniz: Yalnız mısınız? Depresyonda mısınız? Kaygı yaşıyor musunuz? Sonra yanıtları karşılaştırabilirsiniz. Bunu yaptığınızda her zaman yalnız insanların depresyon ya da kaygı yaşıyor olma ihtimalinin çok daha fazla olduğunu görürsünüz. Ama bu sizi bir yere götürmez – zira depresyon ve kaygı yaşayan insanlar çoğu zaman dünyadan ve toplumsal etkileşimden korkar hale geldikleri için köşelerine çekilmeye meyillidirler. Önce depresyona girmiş, sonra da bu yüzden yalnızlık çekiyor olabilirsiniz. Ama John

tam tersinden şüpheleniyordu – yalnızlaşmanın kendisinin depresyona yol açıyor olabileceğinden.

Çok farklı türde iki çalışmaya başvurarak bu soruya yanıt aramaya başladı.

Öncelikle yapayalnız olduğu belirlenmiş 135 insanı bir gün ve bir gece boyunca Chicago Üniversitesi'ndeki laboratuvarlarda tuttu. Bu insanlara öylesine kapsamlı kişilik testleri uygulandı ki –John'un tabiriyle– sanki Mars'ta göreve gidecek gibiydiler. Testlerden çıkan sonuçlar aşağı yukarı beklendiği gibiydi – yalnız insanlar aynı zamanda kaygı yaşıyordu, özgüvenleri azdı, kötümserlerdi ve diğer insanların kendilerini sevmeyeceğinden korkuyorlardı. Şimdi John için hayati nokta bir yolunu bulup hayatlarında başka hiçbir şeyi etkilemeden –mesela paniğe kapılmalarına ya da yargılandıkları hissiye yol açmadan– bu insanların bazılarını *daha da yalnızlaştırmaktı*. Nasıl yapabiliirdi bunu?

John bir sonraki deney grubunu A ve B Grubu olarak ikiye ayırdı ve David Spiegel adlı bir psikiyatrist sırayla iki grubu da hipnotize etti.²² A Grubundakilerden hipnoz altındayken hayatlarında kendilerini çok yalnız hissettikleri dönemleri hatırlamaları istendi. B Grubundakiler ise tam tersini hatırlayacaktı – kendilerini başka bir insan veya gruba sahiden bağlı hissettikleri bir dönemi. Böylece çok yalnız ya da çok bağlantılı hissetmeleri sağlanan deneklere sonrasında yeniden kişilik testleri uygulandı.

John depresyon yalnızlığa yol açıyorsa, insanlara kendilerini daha da yalnız hissettirmenin bir fark yaratmayacağını düşünmüştü. Ama yalnızlık depresyona yol açıyorsa, yalnızlığın artması depresyonu artıracaktı.

John'un gerçekleştirdiği bu deneyden çıkan sonuçlar daha sonra bu alanda bir dönüm noktası olarak görülecekti. Yalnızlık hissetmeye itilen insanlar çok daha depresif, bağlantılı hissetmeye itilen insanlar ise çok daha az depresif hale gelmişti. “Hayret verici nokta yalnızlığın sadece depresyonun neticesinden ibaret olmamasıydı,” diyor John. “Gerçekten depresyona *yol açıyordu*.” Bunun polisiye dizi *CSI*'da uzmanların nihayet eşleşen bir parmak izi bulduğu âna benzediğini söylüyor. “Yalnızlık kesinlikle başroldeydi.”²³



Ama bu da sorunun çözümü değildi. John laboratuvar koşullarının her bakımdan yapay olabileceğini biliyordu. O da bu soruyu başka bir yoldan araştırmaya koyuldu.

Chicago'nun hemen ilerisinde, Cook County'nin banliyö betonu ve asfaltla kaplı bir bölümünde, yaşları elli ile yetmiş arasında değişen 229 Amerikalıyı takip etmeye başladı. Bu insanlar geniş bir dağılım oluşturacak şekilde seçilmişti – yarısı erkek, yarısı kadın, üçte biri Latin kökenli, üçte biri Afrikalı-Amerikalı, üçte biri beyaz. En önemlisi, araştırma başladığında hiçbiri ne depresyondaydı ne de yapayalnızdı. Yılda bir defa laborutavara gelip bir dizi testten geçiriliyorlardı. John –bedensel ve zihinsel– sağlık durumlarını inceliyordu. Sonrasında ekibi kendilerini ne kadar yalnız ya da yalıtılmış hissettiklerine dair bir sürü soru soruyordu onlara. Günde kaç kişiyle temas kuruyorlardı? Hayatta yakın oldukları kaç kişi vardı? Hayatlarındaki keyifli anları kimlerle paylaşıyorlardı?

John, zaman içinde bu insanlardan bazıları (kaçınılmaz olarak) depresyona girdiğinde neyin önce geleceğini öğrenmek istiyordu. Yalıtılmışlık ve yalnızlık mı önce gelecekti, yoksa depresyon mu?

İlk beş yılın verilerine göre, çoğu durumda yalnızlığın depresyon belirtilerinden *önce geldiği* ortaya çıkmıştı.²⁴ Önce yalnızlık hissediyordunuz; peşi sıra umutsuzluk, derin bir üzüntü ve depresyon geliyordu. Etkiler de muazzamdı. Kültürümüzde yalnızlık aralığını düz bir çizgi gibi düşünün. Bu çizginin bir ucunda yüzde 0 yalnızlık olsun, diğer uçta yüzde 100 yalnızlık. Orta noktadan –yüzde 50– yüzde 65'e doğru ilerlediğinizde, depresyon belirtilerinin ortaya çıkma riski *sekiz kat* artıyordu.

Bunu çok farklı türde iki çalışma –gerçekleştirdiği pek çok başka araştırma da cabası– üzerinden keşfetmiş olması John'u gitgide daha fazla bilimsel destek bulan hayati bir sonuca götürdü: Toplumdaki depresyon ve kaygının önemli bir kısmına yalnızlığın neden olduğu sonucuna vardı.



John bu keşif esnasında bunun nedenini sormaya başladı. Yalnızlık neden bu ölçüde depresyon ve kaygıya yol açıyor olsun?

Bunun sağlam bir nedeni olabileceği fikri aklına düştü. İnsan ırkı önce Afrika savanlarında evrilmişti; burada birkaç yüz kişiden oluşan avcı-toplayıcı kabileler halinde yaşıyorduk. Bizim var olmamızın tek nedeni bu insanların işbirliği yapmayı öğrenmiş olmasıydı. Besinlerini paylaşıyorlardı. Hastaların bakımını üstleniyorlardı. “Kocaman hayvanları alt edebiliyorlardı,” diyor John, “ama sırf birlikte çalıştıkları için.” Yalnızca bir grup olarak anlam ifade ediyorlardı. “Bildiğimiz tarım öncesi toplumların hepsi aynı temel yapıya sahip,” diye yazıyor John’un çalışma arkadaşlarından biri. “Zorlu koşullarda güçbela varlıklarını sürdürüyorlar, ama bunu sıkı bir toplumsal temas ağına ve aralarında çok sayıda karşılıklı yükümlülük bulunmasına borçlular. Bu doğa durumunda bağların ve toplumsal işbirliğinin dayatılması gerekmiyor... Doğa bağın *ta kendisi*.”²⁵

O savanlarda gruptan ayrı düşüp uzun bir süre yalnız kaldığınızı hayal edin. Korkunç bir tehlike demek olurdu bu. Yırtıcı hayvanlar karşısında savunmasız kalırdınız, hastalandığınızda size bakacak kimse olmazdı, kabilenin geri kalanı da sizin yokluğunuzda daha savunmasız kalırdı. Haliyle kendinizi korkunç hissederdiniz.²⁶ Bedeninizin ve beyninizin bir şekilde gruba geri dönmeniz yönünde gönderdiği acil bir sinyal olurdu bu.²⁷

Yani insan içgüdülerinin her biri kendi başına bir hayata değil, kabile içinde yaşanan bu tür bir hayata dönük olarak bileylenmiştir. Arıların kovan ihtiyacı gibi insanların da kabilelere ihtiyacı vardır.²⁸

Uzun süre yalnız kalmanın neden olduğu o tetikte olma ve dehşet hissinin evrilmesinin gayet iyi bir sebebi var, diyor John. Bu his insanları yeniden gruba yönlendiriyor, kabileyle birlikteyken de dışarı atılmamak için onları diğer insanlara iyi davranmaya teşvik ediyordu. “Bağ kurma yönündeki kuvvetli itki sağ kalma şansını artırıyor,” diye açıklıyor John. Yahut bana daha sonra söylediği gibi: “[Yalnızlık] bizi yeniden bağ kurmaya iten caydırıcı bir durum.”

Bu, yalnızlığın neden beraberinde çoğu zaman kaygı getirdiğini anlamamızı sağlayabilir. “Evrim bizi bağ kurduğumuzda kendimizi hem iyi hem de güvende hissedecek şekilde biçimlendirmiş,” diye

yazıyor John. “Bunun hayati sonucu, evrimin bizi yalnızken hem kötü hem de güvensiz hissedecek şekilde biçimlendirmiş olması.”²⁹

Güzel bir kuram bu. Ama John bunun nasıl sınanabileceğini düşünmeye başlamıştı. Halen evrimin daha önceki safhalarındaki insanlar gibi yaşayan halklar vardı. Örneğin Dakota’da –biraz Amişlerin en köktenci koluna benzeyen– Hutteritler adlı son derece kapalı, dindar bir tarım topluluğu yaşıyordu.³⁰ Geçimini topraktan sağlayan bu topluluk beraber çalışıyor, yemek yiyor, ibadet ediyor, dinleniyordu. Herkes sürekli işbirliği yapmak zorundaydı. (Yolculuğumun ilerleyen kısmında buna benzer bir grubu ziyaret ettiğimi göreceksiniz.)

John da ne ölçüde yalnız olduklarını anlamak için, yıllardır Hutteritlerin hayat tarzını inceleyen antropologlarla birlikte çalışmaya başladı. Bunu sınamanın güzel bir yolu vardı. Dünyanın her yerinde yalnız olduklarını söyleyen insanlar aynı zamanda –uykularında– “mikro uyanma” adı verilen bir deneyim yaşarlar. Bunlar uykudan hafif uyandığınız ama sonradan hatırlamadığınız kısacık anlardır. Yalnız kalan sosyal hayvanların hepsinin yaşadığı bir şeydir bu. Buna dair en iyi kuram, yalnızken uykuya daldığınızda kendinizi güvende hissetmediğiniz şeklindedir; çünkü ilk insanlar kableden ayrıken uykuya daldıklarında gerçekten de güvende değillerdi. Arkanızı kollayan kimse olmadığını bildiğiniz için beyniniz tam uyku moduna girmenize izin vermiyordu. Bu “mikro uyanmaları” ölçmek yalnızlığı ölçmenin iyi bir yoluydu. John’un ekibi de Hutteritlere kablolar bağlayıp aralarından kaç tanesinin geceleri böyle bir deneyim yaşadığını anlamaya çalıştı.

Hemen hiç mikro uyanma yaşamadıkları ortaya çıktı.³¹ “Bu topluluğun dünyada benim gördüğüm en düşük yalnızlık seviyesine sahip olduğunu bulduk,” diyor John. “Şaşıtm kaldım.”

Yalnızlığın ölüm gibi kaçınılmaz bir insani keder olmadığını gösteriyordu bu. Bugünkü yaşam tarzımızın bir ürünüydü.



Annem Edgware’e taşınıp da orada bir topluluk –nazik selamlar ve kapalı kapılardan başka bir şey– olmadığını görünce bir terslik oldu-

ğunu düşünmüştü. Oysa bizim bu ufak banliyö sıradışı değildi anlaşılan.

Harvard Üniversitesi'nden Robert Putnam adlı bir profesör uzun yıllardır zamanımızın en önemli trendlerinden birini belgelemekle meşgul.³² İnsanların bir araya gelip grup olarak bir şeyler yapmasının türlü türlü yolları var – spor takımları kurmak, gönüllü gruplara katılmak ya da sadece akşam yemeğinde düzenli olarak bir araya gelmek gibi. Robert onlarca yıldır bu tür faaliyetleri ne ölçüde gerçekleştirdiğimize dair rakamlar topluyor – ve rakamların hızla gerilediğini bulmuş. Meşhur bir örnek veriyor: ABD’de en yaygın boş zaman faaliyetlerinden biri olan bowling eskiden düzenli ligler halinde oynanıyordu – insanlar bir takıma katılıp diğer takımlara karşı mücadele ediyor, bir araya gelip birbirlerini tanıyorlardı. İnsanlar bugün de bowling oynuyor, ama kendi başlarına. Kendi kulvarlarında kendi bildiklerini yapıyorlar. Müşterek yapı çökmüş durumda.

Bir araya gelmek için yaptığımız diğer her şeyi düşünün – mesela çocuğunuzun okuluna destek olmak. Sırf “1985 ila 1994 arasındaki on yılda,” diye yazıyor Robert, “topluluk organizasyonlarına aktif katılım ... yüzde 45 oranında azaldı”.³³ Yalnızca on yıl içinde –benim de depresyona sürüklendiğim ergenlik yıllarımda– Batı dünyasının dört bir yanında bir araya gelmekten ciddi ölçüde vazgeçtik ve kendimizi evlerimize kapattık.

Topluluktan kopup içimize kapandık, diyor Robert sohbetimiz esnasında. Bu trendler 1930’lardan bu yana süregeliyor, ama benim yaşadığım dönemde muazzam bir hız kazanmışlar.

Bu da demek oluyor ki, insanların bir topluluk içinde yaşama ya da güvenilir arkadaşlara sahip olma hissi azalıyor. Örneğin bazı sosyal bilimciler Amerikan vatandaşlarından oluşan bir arakesite yıllardır basit bir soru soruyor: “Kaç sırdaşınız var?” Bir kriz ânında ya da başınıza çok iyi bir şey geldiğinde hayatınızda kaç kişiye başvuracağınızı öğrenmek istiyorlar. Yirmi-otuz yıl önce bu çalışmayı gerçekleştirmeye başladıklarında bir Amerikalının ortalama yakın arkadaş sayısı üçmüş. 2004’e gelindiğinde en yaygın yanıt “sıfır” olmuş.³⁴

Bu nokta üstünde durmak gerekiyor: Şu an hiç yakın arkadaşı olmayan Amerikalı sayısı diğerlerinden daha fazla.



Üstelik başkalarından koparken ailelerimize yöneliyor da değiliz. Robert'ın topladığı araştırmalar bütün dünyada ailelerimizle birlikte bir şeyler yapmayı da bıraktığımızı gösteriyor. Ailece yenilen yemekler, ailece televizyon seyretme, birlikte tatile çıkma çok daha azalmış durumda. Putnam bir dizi grafik ve inceleme üzerinden “yirminci yüzyılın son çeyreğinde ailevi birlikteliğin hemen her türünün daha seyrek hale geldiğini” gösteriyor.³⁵ Britanya ile Batı dünyasının geri kalanı için benzer rakamlar söz konusu.

Bizden önce gelen insanlara kıyasla birlikte çok daha az şey yapıyoruz. 2008'deki ekonomik krizden uzun süre önce meydana gelen toplumsal çöküşle birlikte kendimizi çok daha yalnız hissetmeye başladık. İnsanların birbirini kollamasını sağlayan aile, mahalle gibi yapılar darmadağın oldu. Kabilelerimizi dağıttık. Bir deneye kalkıştık – insanların kendi başlarına yaşayıp yaşayamayacağını görmeye çalışıyoruz.



Bu kitap için araştırma yaptığım Lexington'da (Kentucky) bir gün nakit sıkıntısına düştüm ve şehirdeki son gecemi havaalanı yakınındaki çok ucuz bir motelde geçirdim. Motel tamtakır beton bir kovuktu; sürekli uçaklar kalkıyordu ve küçücük odama gidip gelirken bitişik odanın kapısının hep açık olduğu, televizyonun sürekli çalıştığı ve orta yaşlı bir adamın yatağına tünemiş tuhaf bir pozisyonda hafif hafif sallandığı dikkatimi çekti.

Odanın önünden beşinci defa geçerken durup adama iyi olup olmadığını sordum. Anlaşılması güç bir sesle birkaç gün önce üvey oğluyla kavga ettiğini –nedenini söylemedi– ve yediği dayak yüzünden çenesinin kırıldığını söyledi. Birkaç gün önce gittiği hastanede kırk sekiz saat içinde ameliyat edileceğini söylemişlerdi, ama bu kırk sekiz saat için eline bir ağrı kesici reçetesi tutuşturup adamı göndermişlerdi. Ne ki adamın ilaçları alacak parası yoktu; o yüzden orada oturmuş, yapayalnız ağlıyordu.

Hiç arkadaşınız yok mu, demek istedim. Size yardım edebilecek kimse yok mu? Ama kimsesi olmadığı belliydi. Öylece oturuyor, gözyaşları kırık çenesine dökülüyordu.



Çocukken sosyal bağlar konusunda herhangi bir eksiklik hissetmemiştim. Ama yalnızlığı araştıran biliminsanlarıyla konuştukça ufak bir şey hatırladım. Çocukluğum boyunca, ergenlik dönemimin başlarına kadar kurduğum bir hayal vardı. Anne babamın –ülkenin dört bir yanına dağılmış halde yaşayan ve yılda sadece birkaç kez gördüğümüz– arkadaşlarının hep birlikte bizim sokağa taşındıklarını, evde işler zorlaştığında –ki sık sık olurdu bu– onların yanına gidebildiğimi hayal ederdim. Her gün kurduğum bir hayaldi bu. Oysa bizim sokakta sadece aynı ölçüde içine kapalı, aynı ölçüde yalnız insanlar yaşıyordu.



Bir defasında komedyen Sarah Silverman'ın bir radyo söyleşisinde depresyona ilk girdiği dönemden bahsedişini dinlemiştim. Ergenlik çağının başlarıymış. Annesi ve üvey babası nesi olduğunu sorduğunda cevap verecek kelimeleri bulamıyormuş. Ama en sonunda, sanki yaz kampındaymış gibi ev özlemi çektiğini söylemiş. Silverman NPR'ın (National Public Radio) *Fresh Air* programının sunucusu olan Terry Gross'a bunu şaşkınlık içinde söylemişti.³⁶ Ev özlemi çekiyordu. Ama evindeydi.

Silverman'ın başına gelenleri anladığımı sanıyorum. Bugün ev dediğimizde sadece etrafımızdaki dört duvarı ve (şansımız varsa) çekirdek ailemizi kastediyoruz. Oysa bizden önceki insanlar için evin anlamı hiçbir zaman bu değildi. Onlar için ev demek topluluk demektir – etrafımızdaki insanların oluşturduğu sıkı ağ, bir kabile. Ama bu büyük ölçüde kaybolmuş durumda. Ev hissimiz öylesine hızla zayıfladı ki artık aidiyet ihtiyacımızı karşılamıyor. O yüzden evimizdeyken bile ev özlemi çekiyoruz.



John bu etkinin insanlarda nasıl bir rol oynadığını kanıtlamaya çalışırken, başka biliminsanları bunu diğer hayvanlar üzerinde inceliyordu. Örneğin Profesör Martha McClintock laboratuvar farelerini birbirlerinden ayırmıştı.³⁷ Bazıları bir kafesin içinde kendi başlarına büyütülmüştü, diğerleri ise gruplar halinde. Etraflarında bir topluluk bulunan farelere kıyasla tecrit edilen farelerde göğüs kanseri tümörü görülme oranı seksen dört kat daha fazlaydı.



Yıllar süren deney ve araştırmaların ardından John bu hikâyede zelim bir sürpriz yattığını keşfetti.

Yalnız insanlar beyin tarama makinesine girdiğinde dikkatini çeken bir şey olmuştu. Bu kişiler muhtemel tehlikeleri 150 milisaniye içinde tespit ediyorlardı; oysa sosyal bağları olan insanların aynı tehlikenin farkına varması 300 milisaniye sürüyordu. Ne oluyordu burada?

Müzmin yalnızlığın sosyal açıdan kepenkleri indirmenize, her sosyal temasa daha şüpheli bakmanıza yol açtığını bulmuştu John. Aşırı tetikte oluyordunuz. Yok yere alınma, yabancılardan korkma ihtimaliniz daha fazla oluyordu. En çok ihtiyaç duyduğunuz şeyden korkmaya başlıyordunuz. John buna “kartopu” etkisi diyor: Kopukluk daha fazla kopukluk doğuruyor.

Yalnız insanlar kendilerini kollayan kimse olmadığını, canları yandığında kendilerine yardım edecek kimse olmadığını bilinçdışı düzeyde bildikleri için tehlikelere karşı daha uyanık oluyorlar. John bu kartopu etkisinin tersine çevrilebileceğini öğrenmişti – ama depresyon ya da şiddetli kaygı yaşayan birinin bu sarmaldan çıkabilmesi için ilk başta ihtiyaç duyduğundan daha fazla sevgiye, daha fazla güveneye ihtiyacı vardı.

John depresyon ve kaygı yaşayan insanlarla birlikte olmak gitgide güç hale geldiği için pek çoğunun hayatında *daha az* sevgi olduğunu fark etmişti. Hatta yargı ve eleştiriye maruz kalıyorlardı, bu da dünyadan daha da hızla el etek çekmelerine yol açıyordu. Kartopu etkisiyle kendilerini daha da soğuk bir yerde buluyorlardı.



John kendini yalnız hissettiğini söyleyen insanları yıllarca inceledikten sonra çok temel bir soru sormaya başladı: Yalnızlık *nedir*? Bu soruya yanıt vermenin beklenmedik ölçüde güç olduğu ortaya çıktı. John'un "Yalnız mısınız?" sorusunu yönelttiği insanlar neden bahsettiğini anlamakta zorlanmıyordu, ama bunu tam olarak tanımlamak zordu. Ben ilk başta, henüz hakkında pek düşünmemişken, sadece fiziksel yalnızlık –diğer insanlarla temastan mahrum kalmak– anlamına geldiğini farz ediyordum. Kafamda evden çıkamayacak kadar güçsüz, kimsenin ziyaretine gelmediği yaşlıca bir kadın canlanıyordu.

Oysa John bunun doğru olmadığını keşfediyordu. Gerçekleştirdiği çalışmalarda yalnızlık *hissinin* tek başına olmaktan farklı olduğu ortaya çıkmıştı. İlginçtir, yalnızlık hissini günde ya da haftada kaç kişiyle konuştuğunuzla pek ilgisi yoktu. İncelediği insanlar arasında kendini en yalnız hissedenlerden bazıları aslında her gün bir sürü insanla konuşuyordu. "Nesnel bağlar ile algılanan bağlar arasında görece düşük bir korelasyon var," diyor John.

Bunu ilk duyduğumda şaşırmıştım. Ama sonra John, hemen hiç kimseyi tanımadığım büyük bir şehirde yalnız olmanın nasıl bir şey olduğunu hayal etmemi istedi. Şehrin büyük meydanlarından birine gittiğinizi düşünün – Times Meydanı, Las Vegas Strip ya da Place de la République gibi bir yere. Artık yalnız *olmazdınız*: Mekân insanlarla dolu olurdu. Ama yalnızlık *hissederdiniz* – muhtemelen şiddetli bir yalnızlık.

Yahut kalabalık bir hastane koğuşunda bulunan bir yatakta yattığınızı hayal edin. Yalnız değilsiniz. Etrafınız hastalarla çevrili. Bir düğmeye bastığınızda birkaç dakika içinde hemşire yanınıza geliyor. Gelgelelim bu durumda kalan hemen herkes kendini yalnız hissediyor. Neden peki?

John bunu araştırırken, yalnızlığın ve yalnızlıktan kurtuluşun bileşenlerinden birinin eksik olduğunu keşfetmişti.

Yalnızlığın son bulması için diğer insanların yanı sıra bir şeye daha ihtiyacınız var, diyor John. O diğer insanla ya da grupla *her iki*

taraf için de anlam taşıyan bir şey paylaştığınızı hissetmeye ihtiyacınız var. Her iki tarafın da anlam ve değer atfettiği herhangi bir şeyi birlikte yaşamanız gerekiyor. New York'taki ilk öğleden sonranızı Times Meydanı'nda geçirdiğinizde yalnız olmazsınız ama kendinizi yalnız hissedersiniz; çünkü orada bulunan hiç kimse sizi umursamadığı gibi, siz de onları umursamıyorsunuzdur. Sevincinizi ya da sıkıntınızı paylaşıyor değilsinizdir. Etrafınızdaki insanların gözünde bir hiçsinizdir; onlar da sizin gözünüzde hiçtir.

Hastane yatağında yatarken de yalnız değilsinizdir – ama tek yönlü bir yardım söz konusudur. Hemşirenin görevi size yardımcı olmaktır, ama sizin göreviniz ona yardımcı olmak değildir – böyle bir yardıma kalkıştığınızda da yapmamanız söylenir. Tek yönlü bir ilişki yalnızlığa deva olamaz. Ancak çift (ya da daha fazla) yönlü ilişkiler bunu yapabilir.

Yalnızlık diğer insanların fiziksel yokluğu değil, diyor John – hiç kimseyle önemli bir şey paylaşmadığınız hissidir yalnızlık. Etrafınızda bir sürü insan –hatta belki bir eş, aile ya da kalabalık bir işyeri– olmasına rağmen onlarla paylaştığınız önemli bir şey olmadığında yine yalnızlık hissedersiniz. John yalnızlığın son bulması için en azından bir insanla, en iyisi çok daha fazla insanla aranızda bir tür “karşılıklı yardım ve koruma” hissi bulunması gerektiğini anlamıştı.



Bunu çok düşündüm. John ile son konuşmamızı takip eden aylarda insanların sürekli birbirlerine söylediği, Facebook'ta paylaşıp durduğu bir kişisel gelişim klişesi tekrar tekrar dikkatimi çekmeye başladı: “Sana senden başkası yardım edemez.”

Şunu fark ettim: 1930'lardan bu yana gitgide daha çok şeyi kendi başımıza yapmaya başlamakla kalmadık. Bir şeyleri kendi başımıza yapmanın insanlığın doğal hali, ilerlemenin tek yolu olduğuna da inanmaya başladık.³⁸ Şöyle düşünüyoruz artık: Ben kendi başımın çaresine bakacağım, herkes de birey olarak kendi başının çaresine baksın. Sana senden başkası yardım edemez. Bana benden başkası yardım edemez. Bu fikirler kültürümüzün o kadar derinlerine işle-

miş durumda ki, kendilerini kötü hisseden insanlar için rahatlatıcı beylik laflar olarak sunulmaya başladılar – sanki morallerini yükseltecekmiş gibi.

Oysa John bunun insanlık tarihinin ve insan doğasının yadsınması olduğunu kanıtladı. Bu fikirler en temel içgüdülerimizi yanlış anlamamıza yol açıyor. Ve hayata karşı bu yaklaşım tarzı yüzünden kendimizi korkunç hissediyoruz.



John 1970’lerde ilk defa bu soruları sormaya başladığında, profesörleri ruh haliniz ve duygularınız değişirken beyinde neler olup bittiğini anlama konusunda toplumsal etmenlerin büyük ölçüde ilgisiz (yahut incelenemeyecek kadar karmaşık) olduğuna inanıyordu. Aradan geçen yıllarda John toplumsal etmenlerin –aksine– belirleyici olabildiğini kesinkes kanıtladı. Beyin hakkında “toplumsal sinirbilim” diye anılmaya başlayan farklı bir düşünce ekolüne öncülük etti.³⁹ Onu nasıl kullandığınıza bağlı olarak beyniniz değişiyordu – bunu daha sonra ele alacağım. Şöyle diyor John: “Beynin durağan ve sabit olduğu fikri doğru değil. Beyin değişir.” Yalnız olmak beyninizi değiştiriyor; keza yalnızlıktan çıkış da öyle – dolayısıyla hem beyne *hem de* onu değiştiren toplumsal etmenlere bakmadan neler olduğunu anlamanız mümkün değil.

Beyniniz hiçbir zaman bir ada değildi. Şimdi de değil.



Gelgelelim birbirimizden koptuğumuza dair tüm bu kanıtların aksine işaret eden, sürekli aklımı kurcalayan bariz bir nokta vardı. Evet, birbirimizle kurduğumuz bağın bir türünü kaybettik – ama yepyeni türde bir bağ da elde etmedik mi?

Şimdi Facebook’u açtım. Dünyanın farklı kıtalarından yetmiş arkadaşımın şu an çevrimiçi olduğunu görüyorum. İstesem onlarla hemen konuşabilirim. Bu kitap için araştırma yaparken, çelişki gibi görünen bu durum tekrar tekrar karşıma çıktı: Birbirimizden ne ölçüde koptuğumuz hakkında bir şeyler öğrenmek için dünyayı geziyordum

– sonra dizüstü bilgisayarımı açıyor ve insanlık tarihinde görülmemiş ölçüde bağlantı halinde olduğumuzu görüyordum.

Siber uzaya yönelik zihin göçünün –internette geçirdiğimiz onca zamanın– bize neler hissettirdiği üzerine çok fazla şey yazılıp çizildi. Ama bu meseleyi kurcalamaya başladığımda en önemli noktanın gözden kaçtığını fark ettim. Bize bağlantı vaat eden internet, kopukluğu artıran bütün o daha kapsamlı kuvvetlerin doruk noktasına vardığı anda ortaya çıkmıştı tam da.

Bunun ne anlama geldiğini ancak ABD’de internet bağımlıları için açılan ilk rehabilitasyon merkezine gittiğim zaman anlamaya başladım. Ama önce bir adım geriye gidip bu merkezin niçin kurulduğuna bakmamız gerekiyor.



1990’ların ortasında bir gün Dr. Hilarie Cash’in Washington eyaletinde, Microsoft ana kampüsü yakınlarındaki ofisine yirmi beş yaşında bir genç adam gelmişti. Hilarie bir psikoterapistti; gelen adam ise yakışıklı, şık giyimli bir gençti. Nezaket icabı havadan sudan konuştuktan sonra adam sorununu anlatmaya başlamıştı.

James küçük bir kasabada büyümüş, gittiği okulda her zaman yıldız olmuştu.⁴⁰ Sınavlardan yüksek puanlar almış, okulun spor takımlarından birinin kaptanı olmuştu. Güle oynaya Ivy League okullarından birine kabul edilmiş, içinde büyüdüğü topluluktan iftiharla ayrılmıştı. Fakat kabul edildiği dünya çapındaki üniversiteye geldiğinde dehşete kapılmıştı. Hayatında ilk kez, içinde bulunduğu ortamda kendisinden akıllı insanlar vardı. İnsanların nasıl konuştuğuna, iştirak etmesi gereken ritüellere, oluşan tuhaf sosyal gruplara bakmış ve kendini yapayalnız hissetmişti. Diğer insanlar birbirleriyle kaynaşırken o odasına gidip bilgisayarını açıyor ve EverQuest adlı bir oyun oynuyordu. Siber uzaydaki bir sürü isimsiz yabancıyla birlikte aynı anda oynayabildiğiniz ilk oyunlardan biriydi bu. Bu sayede, açık seçik kuralların bulunduğu, yine birisi olabildiği bir dünyada insanlarla birlikte olabiliyordu.

James EverQuest oynamak için dersleri asmaya başlamıştı. Aylar

geçtikçe oyun, hayatının gitgide daha büyük bir kısmını kaplamaya başlamıştı. Bu elektronik dünyanın içinde kayboluyordu. Bir süre sonra üniversiteden böyle devam edemeyeceği mesajını almıştı. Ama yine de uzak duramıyordu, saplantı haline gelmiş gizli bir metres gibiydi bu oyun.

Üniversiteden atıldığında memleketindeki insanlar şaşkına dönmüştü. Lisedeki kız arkadaşıyla evlenmiş ve ona oyun oynamayı tamamen bırakacağına söz vermişti. Bilgisayarlarla çalıştığı bir iş bulmuştu; yavaş yavaş toparlanıyor gibiydi. Ama kendini yalnız ya da kafası karışık hissettiğinde oyuna dönük şiddetli bir açlık duyuyordu. Bir gece karısının uykuya dalmasını bekleyip alt kata inmiş ve EverQuest'i açmıştı. Kısa bir süre içinde bunu âdet haline getirmişti. Gizliden gizliye oyun bağımlısı haline geliyordu. Sonra bir gün karısının işe gitmesini bekledikten sonra işyerini arayıp hasta olduğunu söylemiş ve bütün günü oyun oynayarak geçirmişti. Bu da âdet haline gelmişti. En nihayetinde –tıpkı üniversitede olduğu gibi– işverenleri işine son verilmesi gerektiğini söylemişlerdi. Bu durumu karısına söyleyememiş ve faturaları kredi kartından ödemeye başlamıştı. Yaşadığı stres arttıkça daha fazla oyun oynuyordu.

Hilarie'nin ofisine geldiğinde her şey çökmüş durumdaydı. Karısı neler yaptığını fark etmişti; James intihara meyilliydi.

Bu tür vakalarla karşılaşmaya başladığında Hilarie internetle kurulan sorunlu ilişkiler konusunda uzman değildi – zira 1990'ların ortasında bu konuda uzman olan kimse yoktu. Ama hayatını çevrimiçi dünyalarda geçirme zorlantısı hisseden bu tür hastaların sayısı gitgide artıyordu. Çevrimiçi sohbete bağımlı bir kadın vardı mesela: Önünde aynı anda en az altı pencere açık duruyor, karşı taraftaki insanların hepsiyle romantik bir ilişki yaşadığını ya da siberseks yaptığını hayal ediyordu. Başka bir genç adam Dungeons and Dragons'ın çevrimiçi versiyonlarından birini oynamadan edemiyordu. Bu tür insanlar akın akın gelmeye başlamıştı.

Hilarie ilk başta ne yapması gerektiğini bilmiyordu. “Çoğunlukla içgüdülerime göre hareket ediyordum,” diyor, Washington eyaleti kırsalında yol kenarındaki bir lokantada oturmuş konuşurken. Belirlenmiş kurallar yoktu. Şimdi geri dönüp o ilk hastalara baktığında,

“tufandan önceki ilk damlaları görür gibi” olduğunu söylüyor. “Kaldı ki o tufan da tsunami haline geliyor.”



Ormandaki bir açıklıkta arabadan indim. Dört bir yanımızı saran ak-çağaçlar ve sedirler rüzgârda hafif hafif sallanıyordu. Çiftlik evi gibi görünen bir yerden ufak bir köpek havlaya havlaya bana doğru koştu. Uzaklardan başka hayvanların çıkardığı gürültüyü duyuyordum, ama ne ya da nerede olduklarından emin değildim. Hilarie'nin de on yıl önce kurucuları arasında yer aldığı, ABD'de internet ve oyun bağımlılarına tahsis edilmiş ilk rehabilitasyon merkezi olan reSTART Life'in önünde duruyordum.⁴¹

Refleks icabı hiç düşünmeden telefonuma baktım. Çekmiyordu; saçma bir rahatsızlık hissettim.

Önce iki hasta bana etrafı gösterdi.⁴² Matthew yirmilerinin ortasında, Çin asıllı, sıska, genç bir Amerikalıydı; Mitchell ise ondan beş yaş büyük, beyaz bir adamdı – saçları dökülmeye başlamış, yakışıklı bir ağabey gibiydi. Bana ağırlık kaldırdıkları egzersiz odasını gösterdiler. Farkındalık egzersizleri yaptıkları meditasyon barakasını gösterdiler. Yemek pişirmeyi öğrendikleri mutfağı gösterdiler.

Sonra merkezin hemen ötesindeki ormanlık alanda oturup konuştuk. Bana söylediğine göre Matthew kendini yalnız hissettiği zamanlarda “o duyguları saklayıp bilgisayarı bir tür kaçış gibi kullanıyor”muş. Ergenlik döneminden itibaren League of Legends adlı oyunla kafayı bozmuş. “Beşe beş oynanan bir oyun,” diyor. “Her takımda beş kişi var. Ortak bir hedef uğruna hep birlikte çalışıyorsunuz; herkesin kendine özgü hedefleri de var. Çok karmaşık... Oyuna deli gibi konsantre olmuşken kendimi mutlu hissediyordum.” Merkeze gelmeden önce günde on dört saat bu oyunu oynuyormuş. Önceden de sıskaymış, ama yemek için oyuna ara vermek istemediğinden on beş kilo vermiş. “Neredeyse gün boyu ekran başında oturuyordum,” diyor.

Mitchell'in hikâyesi ise biraz farklı. Kendini bildi bileli zor bir ev hayatının getirdiği yalıtılmışlıktan kaçmak için ilgisini çeken her

konuda bilgi toplarmış. Çocukken yatağının altı devasa kâğıt yığınlarıyla dolu olurmuş. Sonra on iki yaşında geldiğinde çevirmeli ağ üzerinden interneti keşfetmiş ve dediğine göre “kendinden geçinceye değin” tomar tomar çıktı almaya başlamış. Bilgi arama kabiliyetini düzene koymayı, “Tamam, artık yeterince öğrendim” demeyi bir türlü beceremiyormuş. Yazılımcı olarak iş bulup da kendini baskı altında hissetmesine yol açan bir görevin sorumluluğunu aldığı anda, dur durak bilmeden internetteki tavşan deliklerinin peşinden koşar hale gelmiş. Herhangi bir anda önünde üç yüz sekme açık duruyormuş.



Matthew da Mitchell da bana çok tanıdık geldi. Yirmi birinci yüzyıl da yaşayan tipik bir Batılıysanız her altı buçuk dakikada bir telefonunuzu kontrol ediyorsunuz demektir.⁴³ Ergenlik çağındaysanız günde ortalama yüz mesaj gönderiyorsunuz. Ve yüzde kırk ikimiz telefonlarını hiç kapatmıyor. Hiç.

Bu değişimin nasıl meydana geldiğine dair bir açıklama aradığımızda, bunun temel nedeninin teknolojinin kendi içinde yattığını işi tip duruyoruz. Gelen kutumuza ulaşan her e-postayla birlikte ufak bir doz dopamin aldığımızdan bahsediyoruz. Akıllı telefonların bağımlılık yapan bir tarafı olduğunu söylüyoruz. Suçu cihaza atıyoruz. Ama ben bu internet rehabilitasyon merkezinde zaman geçirdikçe ve kendi internet kullanımım üzerine kafa yordukça, bu konu hakkında düşünmenin daha farklı ve gerçeğe uygun bir yolu olup olmadığını merak etmeye başladım.

Belli şeylerin bu rehabilitasyon merkezinde tedavi ettikleri onca insanın hemen hepsinde ortak olduğunu söylüyor Hilarie. Hepsi de zorlantanın baş göstermesinden önce kaygı ya da depresyondan mustaripmiş. İnternet saplantısı hasta için “dikkat dağıtarak kaygıdan kaçmanın” bir yolu, diyor Hilarie. “Yüzde doksanına bire bir oturan profil bu şekilde.”

İnternet bağımlılığı öncesinde bu insanlar kendilerini dünyada kaybolmuş ve yalıtılmış hissediyordu. Çevrimiçi dünya bu gençlere açlığını çektikleri ama içinde yaşadıkları ortamda kaybolmuş bir şey

sunuyordu – önem verdiğiniz bir hedef, bir statü ya da bir kabile gibi. “Çokoyunculu oyunlar son derece popüler,” diyor Hilarie. “Burada bir birliğin –ekibin– parçası olup o birlik içinde statü kazanıyorsunuz. Bu gençlere soracak olursanız bunun olumlu yönü şu: ‘Ben bir ekip oyuncusuyum. Ekip arkadaşlarımla nasıl işbirliği yapacağımı biliyorum.’ Özünde kabilecilik bu.” Böyle bir şeyin parçası olduğunuzda, diyor Hilarie, “alternatif bir gerçekliğin içine gömülüp nerede olduğunuzu hiç bilemez hale gelebiliyorsunuz. İşin zorluklarının, işbirliği yapma fırsatlarının, içinde bulunduğunuz ve statü sahibi olduğunuz topluluğun sizi ödüllendirdiğini hissediyorsunuz – ve bu dünyada gerçek dünyadan çok daha fazla kontrol sahibisiniz”.

Bunu çok düşündüm: Rehabilitasyon merkezindeki herkeste depresyon ya da kaygı, zorlantılı internet kullanımından *önce geliyordu*. Hilarie zorlantılı internet kullanımının bu insanların halihazırda çektiği, kısmen dünyada kendilerini yalnız hissetmekten kaynaklanan acıya çözüm bulma yönünde işlevsel olmayan bir çaba olduğunu söylüyordu. Bu yalnızca buradaki insanlar için değil de pek çoğumuz için geçerli olabilir mi, diye düşündüm.

İnternet pek çok insanın başkalarıyla aralarında bir bağ olduğu hissini çoktan kaybettiği bir dünyada doğdu. Uzun yıllardır devam eden bir çöküş süreci söz konusuydu. İnternet ortaya çıktığında bu insanlara kaybetmekte oldukları şeyin bir tür parodisini sundu – komşuların yerine Facebook arkadaşları, anlamlı çalışmanın yerine video oyunları, dünyada kazanılan statü yerine durum güncellemeleri. Komedyen Marc Maron bir defasında şöyle demişti: “Durum güncellemelerinin her biri tek bir talebin çeşitlemeleri aslında: ‘Biri beni fark edebilir mi lütfen?’”⁴⁴

“İçinde bulunduğunuz kültür sağlıklı olmadığında ortaya sağlıklı-sız bireyler çıkıyor,” diyor Hilarie. “Son zamanlarda bunu çok düşünüyorum. Ve” –parmaklarını saçlarında gezdirip etrafa bakınıyor– “cesaretim kırılıyor”. İnsanların “sağlıklı kişiler olmak için gereken bağları kuramadığı” bir kültürde yaşadığımıza ve akıllı telefonlarımızı elden bırakamayışımızın ya da oturma kapatmaya katlanamayışımızın sebebinin bu olduğuna inanmaya başlamış Hilarie. Kendi kendimize, orada başkalarıyla bağlantı halinde olduğumuz için ha-

yatımızın büyük kısmını siber uzayda geçirdiğimizi söylüyoruz – milyarlarca insanın katıldığı bir partiye bağlandığımız için. “Bu tam bir saçmalık,” diyor Hilarie. Teknolojiye hiç mi hiç karşı değil –onun da Facebook profili var ve halinden memnun– ama en temelde “asıl ihtiyacımız olan bu değil” diyor. “İhtiyacımız olan *bu tür* bir bağlantı” –elini ikimizin arasında sallıyor– “yüz yüze bağlantı, birbirimizi görebildiğimiz, koklayabildiğimiz, duyabildiğimiz, birbirimize dokunabildiğimiz bir bağlantı.. Sosyal yaratıklarız biz. Birbirimizle güven ve ilgiye dayalı bağlar kurmamız gerekiyor ve ekran dolayımıyla gerçekleştiğinde ortada kesinlikle böyle bir bağ olmuyor.”

O an çevrimiçi olmak ile fiziksel olarak insanlar arasında olmak arasındaki farkın bir nevi pornografi ile seks arasındaki fark gibi olduğunu anlıyorum: Pornografi gibi, çevrimiçi olmak da temel bir açlığı gideriyor ama hiçbir zaman tatmin edici değil. Hilarie önce bana bakıyor, sonra masanın üstünde duran telefonuma. “Ekran dolayımı teknoloji bize asıl ihtiyacımız olanı vermiyor.”



John Cacioppo yalnızlık konusunu araştırdığı onca yılın ardından kanıtların çok açık olduğunu söylüyor: Sosyal medyanın kaybettiğimiz şeyi –sosyal hayat– psikolojik olarak telafi etmesi mümkün değil.

Ama bunun da ötesinde, saplantılı sosyal medya kullanımla daha hiçbir akıllı telefon ortada yokken baş göstermiş bir boşluğu, koca bir oyuğu doldurmaya çalışıyoruz. Bu da, tıpkı depresyon ve kaygının büyük çoğunluğu gibi, şu an yaşadığımız krizin belirtelerinden biri.



İnternet rehabilitasyon merkezinden ayrılmadan kısa bir süre önce Mitchell –ağabey havası olan hasta– bana göstermek istediği bir şey olduğunu söylüyor. “Şurada çok hoş bir şey gördüm,” diyor beraber yürürken. “Ağacın tepesinde yumurtadan çıkmış örümcek yavruları var. Nereden anladım biliyor musun? *Charlotte’un Ağsı*’nı [animas-

yon film] izledin mi bilmiyorum, filmin sonunda örümcek yavruları yumurtadan çıkıp ağ atıyor ve ağlar havada süzülüyordu. Burada da aynen öyle! Ne zaman kuvvetli bir esinti olsa ağacın tepesinde titreşen sıra sıra ağlar görünüyor.”

Rehabilitasyon merkezindeki diğer gençlerle durup saatlerce bu ağı tartışıyorlarmış. Diğer hastalardan birine bakıp gülümsüyor.

Başka bir bağlamda olsa bu bana çok yapmacık gelirdi – bak sen, internet bağımlısı arkadaş internet ağından (*World Wide Web*) örümcek ağının hazlarına ve diğer insanlarla yüz yüze bağlantı ağına geçiş yapıyor! Ama Mitchell’ın yüzündeki sahici neşe beni durduruyor. Beraber ağaca uzun uzun bakıyoruz. Mitchell sessizce seyrediyor. “Daha önce hiç görmediğim çok ilginç bir şey işte,” diyor.

Duyulduğımı hissediyorum. Kendi kendime bu andan ders çıkaracağıma söz veriyorum.

Merkezden ayrılıp arabayla on dakika gittikten sonra bir yalnızlık sızısı hissediyor ve telefonumun yeniden çekmeye başladığını fark ediyorum. Hemen e-postalarımı bakıyorum.



Bugünlerde annemle babam büyüdükları –çocukluklarında sağlam toplulukların olduğu– yerlere geri döndüklerinde, oraların da Edgware’e dönüştüğünü görüyorlar. İnsanlar birbirlerine başarıyla selam verip kapılarını kapatıyor. Bağlantısızlık Batı dünyasının tamamına yayılmış durumda. Yalnızlık hakkında onca şey öğrenmemizi sağlayan John Cacioppo biyolog E. O. Wilson’a ait bir sözü çok seviyor: “İnsanlara ait olacakları bir kabile lazım.” Grupla bağlantısını kaybeden bir insan tıpkı kovanını kaybeden bir arı gibi kafayı çiziyor.

John bizim –pek bile isteye olmasa da– kabilelerini dağıtan ilk insanlar olduğumuzu keşfetmişti. Bunun sonucunda, anlamadığımız bir savanda kendi kederimize şaşa şaşa yapayalnız kalmıştık.

ÜÇÜNCÜ NEDEN

Anlamalı Değerlerden Kopuk Olmak

YİRMİLİ YAŞLARIMIN sonunda çok ciddi şişmanlamıştım. Kısmen antidepresanların, kısmen kızarmış tavuğun yan etkisiyle. Doğu Londra’da beslenme düzenimin demirbaşlarını oluşturan kızarmış tavuklardan satan dükkânların hepsinin görelî üstünlüklerini hâlâ ezbere sayabilirim – Chicken Cottage’dan Tennessee Fried Chicken’a kadar (bu ikincinin logosu gülümseyerek elinde bir kutu kızarmış tavuk budu tutan bir tavuk karikatüründen oluşuyordu; yamyamlığın etkili bir pazarlama aracı olduğu kimin aklına gelirdi ki?). Aralarında en sevdiğim ise, muhteşem ismiyle Chicken Chicken Chicken idi. Acılı kanatları benim için yağların Mona Lisa’sıydı.

Bir Noel arifesinde, oturduğum bölgenin Kentucky Fried Chicken şubesine gittiğimde, tezgâhın arkasından yaklaştığımı gören çalışanlardan birinin gözleri parlamıştı. “Johann!” demişti. “Sana bir sürprizimiz var!” Diğer çalışanlar da dönüp beklenti dolu gözlerle bana bakmıştı. Adam ızgaranın arkasından bir yerden bir Noel kartı çıkardı. Yüzlerindeki beklenti dolu gülümsemeler beni kartı önlerinde açmak zorunda bıraktı. Çalışanların her birinin yazdığı kişisel mesajların yanında “En iyi müşterimize” diyordu.

Bir daha KFC’de yemek yemedim.

Çoğumuz beslenme düzenimizde bir terslik olduğunu biliyoruz. Herkes benim gibi domuz yağı tüketiminde madalya sahibi değil, ama gitgide daha fazla insan yanlış beslenip fiziksel rahatsızlıklar yaşıyor. Depresyon ve kaygıyı incelerken, sahip olduğumuz değer-

lerin başına da benzer bir şey geldiğini –ve bunun pek çoğumuzda duygusal rahatsızlıklar yarattığını– öğrenmeye başladım.

Bunu keşfeden Amerikalı psikolog Tim Kasser olmuştu – ben de hikâyesini öğrenmek için onu görmeye gittim.



Tim küçük bir çocukken, evleri bataklıklar ve açık plajlarla dolu uzun bir şeridin ortasındaydı. Babası bir sigorta şirketinde çalışıyordu ve 1970'lerin başlarında, Florida'nın batı kıyısında bulunan Pinellas County diye bir yere tayin edilmişti. Büyük ölçüde gelişmemiş bir bölgeydi burası, çocukların oyun oynayabileceği geniş alanlarla dolup taşıyordu – ama çok geçmeden ABD'nin en hızlı büyüyen bölgesi haline gelecek, Tim'in gözleri önünde dönüşüme uğrayacaktı. "Florida'dan ayrıldığımda," diyor Tim, "fiziki ortam baştan aşağı değişmişti. Plaj yollarında arabayla giderken deniz görünmüyordu artık, çünkü apartmanlar ve çok katlı binalar her yeri kaplamıştı. Eski denimsahların ve çingiraklı yılanların kol gezdiği açık araziler ... bölüne bölüne alışveriş merkezlerine dönüşmüştü."

Plaj ve batakların yerini alan alışveriş merkezleri, tanıdığı diğer çocuklar gibi Tim'i de kendilerine çekiyordu. Orada saatlerce Asteroids ve Space Invaders oynuyordu. Çok geçmeden reklamlarda gördüğü oyuncakları arzulamaya başlamıştı.

Benim doğduğum yer olan Edgware'in kaderine benziyor buranın kaderi de. Edgware'de alışveriş merkezi –Broadwalk Centre– açıldığında sekiz-dokuz yaşındaydım; parlak vitrinlerin etrafında gezindiğimi, satın almak istediğim şeylere kendimden geçmiş bir halde baktığımı hatırlıyorum. Çizgi film karakteri He-Man'ın yaşadığı Gölgeler Şatosu'nun yeşil plastik oyuncağına, Care Bears adlı animasyon karakterlerinin bulutların üstündeki evi Care-a-Lot'a feci göz koymuştum. Bir Noel zamanı annem üstü kapalı sözlerimi anlamayıp bana Care-a-Lot almayınca üzüntüden aylar boyunca kendime gelememiştim. O plastik parçası burnumda tütüyordu.

O dönemki çocukların çoğu gibi ben de günün en az üç saatini –genellikle de daha fazlasını– televizyon karşısında geçiriyordum;

yaz aylarında günler boyunca, Broadwalk Centre'a gittiğim zamanlar hariç televizyona hiç ara vermediğim oluyordu. Bunu kimsenin bana açıktan söylediğini hatırlamıyorum, ama o zamanlar mutluluk benim için vitrinde sergilenen bir sürü şeyi alabilmek demekti. Dokuz yaşındaki halime mutlu olmanın ne demek olduğunu sorsanız şöyle derdi sanırım: Broadwalk Centre'da gezinirken her istediğini satın alabilmek. Babama televizyonda gördüğüm her ünlünün ne kadar para kazandığını sorardım ve ikimiz de o parayla neler yapılabileceğini düşünüp hayret ederdik. Harcama fantazisi üzerinden birbirimize bağ kurduğumuz küçük bir ritüeldi bu.

Tim'e büyüdüğü yer olan Pinellas County'de mutluluğun bir şeye sahip olmak olduğu fikrinden öte farklı bir değer verme şeklinden bahsedildiğini duyup duymadığını soruyorum. "Büyüme çağındayken duyduğumu sanmıyorum, hayır," diyor. Edgware'de farklı değerler üzerinden hareket eden insanlar vardı mutlaka, ama ben hiçbirini görmedim sanıyorum.

Tim ergenlik çağındayken, yüzme antrenörü bir yaz başka bir yere taşınırken ona içinde John Lennon ve Bob Dylan albümlerinin de bulunduğu ufak bir plak koleksiyonu vermişti.⁴⁵ Tim dinlediği plaklarda daha önce hiçbir yerde duymadığı bir şeylerin ifade edildiğini fark etmişti. Şarkı sözlerinde farklı bir yaşam tarzına dair ipuçları olabileceğini düşünmüş, ama bunları konuşacak kimseyi bulamamıştı.

Bu konuyu daha derinlemesine düşünmek ancak Reagan iktidarının zirvede olduğu dönemde Güney'in gayet muhafazakâr okullarından biri olan Vanderbilt Üniversitesi'nde okumaya başladığında –yavaş yavaş– aklına düşmüştü. 1984'te Reagan'a oy vermişti, ama sahicilik meselesini çok fazla düşünmeye başlamıştı. "Kör topal gidiyordum," diyor. "Hemen her şeyi sorguluyordum galiba. Sadece bu değerleri değil. Kendim hakkında bir sürü şeyi, gerçekliğin doğası ve toplumdaki değerler hakkında bir sürü şeyi sorguluyordum." Sanki dört bir yanı pinyatlarla doluymuş ve o da gelişigüzel bir şekilde hepsine vuruyormuş gibi hissettiğini söylüyor. Ardından ekliyor: "Açıkçası o safha epey uzun sürdü galiba."

Yüksek lisansa başladığında psikoloji üzerine çok fazla okumaya

başlamıştı. Aşağı yukarı bu dönemde tuhaf bir şey fark etmişti.

Filozoflar binlerce yıldır paraya ve mal mülke aşırı değer verdiğiniz ya da hayatı esasen başka insanlara nasıl görüldüğünüz üzerinden düşündüğünüz takdirde mutsuz olacağınızı –Pinellas County ve Edgware’in değerlerinin derin bir mânâda yanlış olduğunu– söylüyorlardı.⁴⁶ Yaşamış en parlak zihinler bundan çok fazla bahsetmişti; Tim de bunun doğru olabileceğini düşünüyordu. Fakat bu filozofların haklı olup olmadığını görmek için bilimsel bir inceleme yapan olmamıştı.

Sonraki yirmi beş yıl boyunca peşinden koşacağı proje işte bu farkındalıkla birlikte başlamıştı. Bu proje hissettiklerimizin nedenlerine –ve neden kendimizi gitgide daha kötü hissettiğimize– dair incelelikli kanıtların keşfine götürecekti onu.



Her şey yüksek lisansta, basit bir anketle başlamıştı.

Tim insanların, aileyle vakit geçirmek ya da dünyayı daha iyi bir yer haline getirmek gibi değerlere kıyasla bir şeyler elde etmeye ve paraya gerçekte ne kadar değer verdiğini ölçmenin bir yolunu bulmuştu. Bu gayet basit yöntemle İhtiyak Göstergesi adını vermişti.⁴⁷ İnsanlara “Pahalı eşyalara sahip olmak önemlidir” ve “Dünyayı başkaları için daha iyi bir yer haline getirmek önemlidir” gibi ifadelere ne ölçüde katıldıklarını soruyordu. Sonra da değerlerini hesaplıyordu.

Aynı zamanda insanlara pek çok soru daha soruyordu – mutsuz olup olmadıkları yahut depresyon ya da kaygıdan mustarip olup olmadıkları gibi. Sonrasında –ilk adım olarak– yanıtların birbirini tutup tutmadığına bakıyordu.

Tim’in ilk araştırma denemesi bu anketi 316 öğrenciye dağıtmaktı. Çıkan sonuçlar Tim’e çarpıcı gelmişti: Mutluluğun yolunun bir şeyler biriktirmekten ve yüksek statüden geçtiğini düşünen materyalist insanlarda depresyon ve kaygı seviyeleri çok daha yüksekti.⁴⁸

Tim bunun ilkel ve inceliksiz bir deneme olduğunu biliyordu. Bir sonraki adımı –daha büyük bir çalışmanın parçası olarak– bir klinik psikolog tarafından değerlendirilen on sekiz yaşındaki 140 kişinin

İhtiyak Göstergesi'nde nerede durduğunu ve depresyon ya da kaygı yaşayıp yaşamadığını hesaplamaktı. Sonuçlar yine aynıydı: Çocuklar bir şeyler elde etmeye ve bir şeylere sahip görülmeye ne kadar değer veriyorlarsa, depresyon ve kaygıdan mustarip olma riskleri de o ölçüde artıyordu.⁴⁹

Bu sadece gençlerde ortaya çıkan bir durum muydu peki? Tim bunu öğrenmek için New York'un kuzeyindeki Rochester'da yaşayan, farklı yaş grupları ve ekonomik çevrelerden yüz Amerikan vatandaşının katılımıyla aynı ölçümleri yaptı. Sonuç yine aynıydı.

Ama tam olarak neler olup bittiğini ve nedenlerini nasıl anlayabilirdi?

Tim'in sonraki adımı daha ayrıntılı bir çalışma gerçekleştirip bu değerlerin zaman içinde insanları nasıl etkilediğini takip etmek olmuştuk. Bu çalışmada 192 öğrenciden ruh hallerine dair ayrıntılı bir günlük tutmalarını istemiştik: Günde iki defa, mutluluk ya da öfke gibi dokuz farklı duyguyu ne ölçüde hissettiklerini ve sırt ağrısı gibi dokuz fiziksel belirtiden herhangi birini gösterip göstermediklerini kayda geçireceklerdi. Sonuçları hesapladığında materyalist öğrenciler arasında depresyon oranının –yine– daha yüksek olduğunu buldu; ama bundan daha önemli bir sonuç çıkmıştı. Materyalist insanlar her bakımdan günbegün sahidinden daha çok sıkıntı yaşıyorlardı. Kendilerini daha sağlıklı hissediyorlardı, daha öfkeliydiler. Tim “materyalist uğraşlara dönük kuvvetli bir arzunun katılımcıların günlük hayatlarını sahidinden etkilediğine ve günlük deneyimlerinin kalitesini düşürdüğüne” inanmaya başlıyordu.⁵⁰ Bu insanlar daha az neşe, daha çok umutsuzluk yaşıyordu.



Neden böyleydi peki? Burada neler dönüyor olabilirdi? 1960'lardan bu yana psikologlar insanların sabahları yataktan kalkmak için iki farklı yoldan motive olduğunu biliyorlar. İlkinde *içsel* güdüler deniyor –karşılığında elinize bir şey geçtiğinden değil, sırf kendilerine değer verdiğinizden dolayı yaptığınız şeyler bunlar.⁵¹ Oyun oynayan bir çocuk bütünüyle içsel güdülerle hareket eder örneğin – keyif aldığı

için oyun oynar. Geçen gün arkadaşımın beş yaşındaki oğluna neden oyun oynadığını sordum. “Sevdiğim için,” dedi. Sonra yüzünü buruşturup “Aptal!” dedi ve Batman’miş gibi yaparak kaçıp gitti. Bu içsel motivasyonlar çocukluktan çok sonra dahi, hayatımız boyunca varlığını sürdürüyor.

Aynı zamanda, *dışsal* güdüler denen rakip bir değer kümesi de var.⁵² Aslında yapmak istediğiniz için değil, karşılığında bir şey –para, hayranlık, seks, daha yüksek bir statü– elde edeceğiniz için yaptığınız şeyler bunlar. Geçen bölümde tanıştığımız Joe her gün boya dükkânındaki işine sırf *dışsal* nedenlerle gidiyordu – işinden nefret ediyordu, ama kirasını ödemesi, gün boyu kendisini uyuşturan Oxycontin’i satın alması, insanların kendisine saygı duymasını sağladığını düşündüğü araba ve kıyafetlere sahip olması gerekiyordu. Hepimizin bu tür bazı güduları var.

Piyano çaldığınızı düşünün. Piyano çalmayı sevdiğiniz için kendi başınıza çalışıyorsanız, içsel değerlerin güdümünde hareket ediyorsunuz demektir. Sırf kiranızı ödeyecek parayı denkleştirmek için nefret ettiğiniz izbe bir barda çalışıyorsanız, *dışsal* değerlerin güdümünde hareket ediyorsunuz demektir.

Bu rakip değer kümeleri hepimizde var. Hiç kimse yalnızca tek bir tarafın güdümünde hareket etmiyor.

Tim daha derinlemesine incelediğinde bu çatışmanın önemli bir şeyleri açığa çıkaracağını düşünmeye başlamıştı. Böylece iki yüz kişilik bir grubu belli bir zaman süresince incelemeye aldı. Bu insanların gelecek için ne gibi hedefleri olduğunu öğrendi. Sonra onlarla birlikte bunların –terfi almak ya da daha geniş bir daire gibi– *dışsal* hedefler mi yoksa –daha iyi bir arkadaş, daha sevgi dolu bir oğul ya da daha iyi bir piyanist olmak gibi– içsel hedefler mi olduğunu anlamaya çalıştı. Sonra da bu insanlardan ruh hallerine dair ayrıntılı bir günlük tutmalarını istedi.

Tim’in öğrenmek istediği şeydu: *Dışsal* hedeflere ulaşmak insanı mutlu ediyor mu? İçsel hedeflere ulaşmakla kıyaslandığında arada nasıl bir fark var?

Sonuçlar epey şaşırtıcıydı.⁵³ *Dışsal* hedeflerine ulaşan insanların günlük mutluluğunda *herhangi bir* artış olmuyordu – sıfır. Söz ko-

nusu hedeflerin peşinden koşarken muazzam enerji harcıyor, ama hedefleri gerçekleştirdiklerinde hissettikleri başta hissettiklerinin aynısı oluyordu. Terfi? Lüks araba? Yeni iPhone? O pahalı kolye? Bunlar mutluluğunuzu bir nebze olsun artırmıyor.

Oysa içsel hedeflerine ulaşan insanlar gerçekten çok daha mutlu, daha az depresif ve kaygılı oluyordu. Değişimi takip etmeniz mümkündü. Örneğin ellerinden geleni yapıp –karşılığında bir şey istedikleri için değil, bunun iyi bir şey olduğunu hissettikleri için– daha iyi bir arkadaş olduklarında hayatlarından daha memnun oluyorlardı. Daha iyi bir baba olmak? Sırf verdiği keyif için dans etmek? Sırf doğrusu bu olduğu için başka birine yardım etmek? Bunlar mutluluğunuzu önemli ölçüde artırıyor.

Gelgelelim çoğumuz zamanımızın büyük kısmını dışsal hedeflerin –bize hiçbir şey vermeyen şeylerin– peşinden koşarak geçiriyoruz. Kültürümüzün tamamı bizi böyle düşünmeye sevk edecek şekilde tertip edilmiş durumda. Doğru notları al. En iyi kazandıran işe gir. Sıralamada yukarılara çık. Ne kadar kazandığını kıyafetlerin ve arabalarınla göster. Kendini iyi hissetmenin yolu bu.

Tim düzgün ve tatmin edici bir hayat yaşamamanın yolu konusunda kültürümüzün bize verdiği mesajın hemen hiç doğru olmadığını keşfetmişti. Çalışmalar devam ettikçe bu sonuç daha da belirginleşti. O günden bu yana gerçekleştirilen yirmi iki farklı çalışmada daha materyalist ve dışsal hedeflerin güdümündeki insanların daha depresif olduğu ortaya çıktı.⁵⁴ On iki farklı çalışmada da daha materyalist ve dışsal hedeflerin güdümündeki insanların daha kaygılı olduğu ortaya çıktı. Tim'in çalışmalarından ilham alıp benzer teknikler kullanan çalışmalar İngiltere, Danimarka, Almanya, Hindistan, Güney Kore, Rusya, Romanya, Avustralya ve Kanada'da gerçekleştirildi – ve dünyanın dört bir yanında karşılaşılan sonuçlar aynı oldu.



Nasıl ki yemek yemekten abur cubur yemeye topluca geçtiysek, anlamlı değerlerden de abur cubur değerlere geçtiğimizi keşfetmişti Tim. Topluca üretilen o kızarmış tavuklar besin gibi görünüyor ve

besine ihtiyaç duyacak şekilde evrilmiş parçamıza hitap ediyor, ama besinde ihtiyaç duyduğumuz şeyi –gıda– onlardan alamıyoruz. İçimizi gıda yerine toksinlerle dolduruyorlar.

Aynı şekilde, harcama üzerinden mutluluğa ulaşmayı telkin eden tüm o materyalist değerler de gerçek değerlere benziyor ve hayatta yolumuzu bulmak için bazı temel ilkelere ihtiyaç duyacak şekilde evrilmiş parçamıza hitap ediyor, ama değerlerde ihtiyaç duyduğumuz şeyi –tatmin edici bir hayata giden yolu– onlarda bulamıyoruz. İçimizi psikolojik toksinlerle dolduruyorlar. Abur cubur yemekler bedenimizi çarpıtıyor. Abur cubur değerler de zihnimizi.

Materyalizm ruhun KFC'si.



Tim bu konuyu derinlemesine incelediğinde, abur cubur değerlerin kendimizi bu kadar kötü hissetmemize yol açmasının en azından dört anahtar nedeni olduğunu belirledi.

Birinci neden, dışsal düşünme tarzının diğer insanlarla olan ilişkilerimizi zehirlemesiydi. Tim –başından beri işbirliği içinde olduğu– Richard Ryan adlı bir diğer profesörle bir araya gelip iki yüz insanı derinlemesine inceledi; ne kadar materyalistseniz, ilişkilerinizin de o kadar kısa süreli ve düşük nitelikli olduğunu buldular.⁵⁵ İnsanları görünüşlerine ya da diğer insanları nasıl etkilediklerine bakarak değerlendiriyorsanız, daha çekici ya da etkileyici biriyle karşılaştığınızda onları güle oynaya terk edeceğinizi görmek zor değil. Aynı zamanda, başka insanlarda sadece yüzeyde yatanla ilgileniyorsanız, etrafınızdaki insanlar için pek tatminkâr olmayacağınızı ve sizi terk etme ihtimallerinin daha yüksek olduğunu görmek de zor değil. Daha az arkadaşınız ve bağınız olacak, bunlar da pek uzun sürmeyecektir.⁵⁶



İkinci bulguları, abur cubur değerlerin güdümüne girdikçe meydana gelen başka bir değişimle ilgiliydi. Piyano çalma örneğine geri dönelim. Tim her gün en az yarım saatini çoğu zaman çocuklarıyla bir-

likte piyano çalıp şarkı söylemeye ayırıyor. Sadece sevdiği için yaptığı bir şey bu – iyi günlerinde kendini tatmin olmuş ve neşeli hissetmesini sağlıyor. Egosunun çözüldüğünü hissediyor ve tümüyle ânın içinde oluyor. En çok hazzı bu tür “akış halleri”nden –sevdiğimiz bir şeyi yaparken kendimizi kaybettiğimiz ve sürüklenip gittiğimiz anlardan– aldığımıza dair güçlü bilimsel kanıtlar var.⁵⁷ Oyun oynayan bir çocuğun içsel motivasyonunu yetişkinlikte muhafaza etmemizin mümkün olduğunun kanıtı bunlar.

Ama Tim son derece materyalist insanları incelerken, bu insanların diğerlerinden çok daha az akış hali yaşadığını keşfetmişti.⁵⁸ Neden peki?

Tim buna bir açıklama getirmiş görünüyor. Tim’in her gün piyano çalarken şöyle düşünüp durduğunu hayal edelim: Illinois’nin en iyi piyanisti ben miyim? İnsanlar bu performansı alkışlayacak mı? Bunun karşılığında para alacak mıyım? Ne kadar alacağım? Neşesi tuz dökülmüş salyangoz gibi birdenbire eriyip gidecektir. Egosu çözülmektense tahrik olup şiddetlenecektir.

Daha materyalist olduğunuzda kafanızda olup bitenler böyle işte. Bir şeyi kendisi için değil de bir sonuç elde etmek için yaptığınızda kendinizi ânın hazzına bırakamıyorsunuz. Sürekli kendinizi gözlemliyorsunuz. Egonuz kapatamadığınız bir alarm gibi çılgınlık atıyor.



Bu da bizi abur cubur değerlerin size kendinizi kötü hissettirmesinin üçüncü nedenine getiriyor. Aşırı materyalist olduğunuzda, diyor Tim, “kendiniz hakkında sürekli meraklanmanız gerekiyor – insanlar sizi nasıl değerlendiriyor acaba?” Bu da sizi “başkalarının sizin hakkınızdaki fikirlerine ve size düzdükleri övgülere odaklanmak” zorunda bırakıyor. “Sonra da diğer insanların hakkınızda neler düşündüğünü, size istediğiniz mükâfatları verip vermeyeceklerini merak edip duruyorsunuz. İlginizi çeken şeyleri yapmak ya da sizi sırf siz olduğunuz için seven insanların yanında olmak yerine ağır bir yükün altına giriyorsunuz.”

“Özgüveniniz, kendinize verdiğiniz değer ne kadar paranız oldu-

ğuna, kıyafetlerinizin nasıl olduğuna ya da evinizin ne kadar büyük olduğuna bağlı olduğunda,” diyor Tim, sürekli dışsal karşılaştırmalar yapmaya mecbur kalıyorsunuz. “Sizinkinden daha iyi bir evi ya da kıyafetleri olan, daha çok parası olan biri hep olacaktır.” Dünyanın en zengin insanı dahi olsanız bu ne kadar sürebilir ki? Materyalizm sizi kontrolünüz dışındaki bir dünya karşısında sürekli savunmasız bırakıyor.



Dördüncü neden hayati, diyor Tim. Bu neden üstünde biraz durmak iyi olacak, zira aralarında en önemlisinin bu olduğunu düşünüyorum.

Hepimizin doğuştan gelen bazı ihtiyaçları var – diğer insanlarla aramızda bir bağ olduğunu, bize değer verildiğini, dünyada bir fark yarattığımızı hissetme, özerk olma, bir konuda iyi olduğumuzu hissetme ihtiyacı gibi. Tim materyalist insanların daha az mutlu olduğuna inanıyor – çünkü peşinden koştukları hayat bu ihtiyaçları doğru dürüst karşılamıyor.⁵⁹

Asıl ihtiyaç duyduğunuz şey bağ kurmak. Oysa bizim kültürümüzde çeşitli eşyalara ve daha yüksek bir statüye ihtiyaç duyduğunuz *söyleniyor* ve gerçek ihtiyaçlarınız karşılanmadıkça –kendinizden ve toplumdan gelen– bu iki sinyal arasındaki uçurumda depresyon ve kaygı boy gösteriyor.

Hayatınızda neyi neden yaptığınıza rehberlik eden tüm değerleri bir pasta gibi düşünmeniz gerek, diyor Tim. “Her değer o pastanın bir dilimi gibi. Yani maneviyat diliminiz var, aile diliminiz var, para diliminiz var, hedonizm diliminiz var. Bu dilimler hepimizde mevcut.”⁶⁰ Materyalizm ve statüyü saplantı haline getirdiğinizde o dilimin boyutu artıyor. Ve “dilimlerden biri büyüdüğünde, diğer dilimlerin küçülmesi gerekiyor”. Yani eşya almaya ve daha yüksek bir statüye kafayı taktığınızda, pastanın ilişkilerinizle, anlam bulmakla ya da dünyayı daha iyi bir yer haline getirmekle ilgili dilimleri küçülüyor.

“Cuma günleri saat dörtte [ofiste] kalıp çalışmaya devam edebilirim – ya da eve gidip çocuklarımla oynayabilirim,” diyor Tim. “İkisini birden yapamam. Ya biri, ya diğeri. Materyalist değerlerim daha

büyükse ofiste kalıp çalışırım. Aile değerlerim daha büyükse eve gidip çocuklarımla oynarım.” Bu demek değil ki materyalist insanlar çocuklarını önemsemiyor ama “materyalist değerler büyüdükçe diğer değerlere ister istemez daha az yer kalacaktır,” diyor Tim, her ne kadar siz kendinize öyle olmayacağını söylemeniz de.

Ve kültürümüzde ağırlıklı olarak tek yönlü bir baskı var – daha çok harca; daha çok çalış. Dikkatimizi “hayatta gerçekten iyi olan şeylerden” sürekli uzaklaştıran bir sistem içinde yaşıyoruz, diyor Tim. Temel psikolojik ihtiyaçlarımızı karşılamayan bir şekilde yaşamamız yönünde propagandaya maruz kalıyoruz – ve böylece kalıcı, anlaşılmaz bir tatminsizlik hissiyle baş başa kalıyoruz.



İnsanlar binlerce yıldır Altın Kural diye bir şeyden bahsediyor. Kendinize nasıl davranılmasını istiyorsanız diğer insanlara da öyle davranmanız gerektiğini söyleyen ilke bu. Öte yandan bana kalırsa Tim Altın-Şeyler-İstiyorum Kuralı dememiz gereken bir kural keşfetmişti.⁶¹ Hayatın çeşitli eşyalara sahip olmak, üstünlük kazanmak ve bunu sergilemek olduğunu düşündüğünüzde, o ölçüde mutsuz, o ölçüde depresif ve kaygılı oluyorsunuz.



Peki bizi daha mutsuz ve depresif hale getiren bir şeye niye bu ölçüde yöneliyor olabiliriz? Bu kadar akıldışı davranmamız mümkün mü? Tim araştırmalarının sonraki safhasında bu soruyu kurcalamaya başlamıştı.

Kimsenin değerleri büsbütün sabit değildir. Tim gerçekleştirdiği çalışmalara katılan insanları takip ederek abur cubur değer düzeyinin zaman içinde değişebildiğini öğrenmişti. Yani daha materyalist ve daha mutsuz yahut daha az materyalist ve daha az mutsuz hale gelmemiz mümkün. O yüzden, “Kimler materyalist?” diye sormak gerektiğine inanıyor Tim. Onun yerine şu soruyu sormak gerekiyor: “İnsanlar *ne zaman* materyalist oluyor?” Tim değişimin nede-nini öğrenmek istiyordu.

Farklı bir grup sosyal bilimci tarafından gerçekleştirilen bir deney bize bu konuda ilk ipuçlarını veriyor.⁶² Kanadalı iki sosyal bilimci 1978 yılında dört-beş yaşlarındaki bir grup çocuğu iki gruba ayırmıştı. İlk gruba hiç reklam gösterilmemişti. İkinci gruba ise belli bir oyuncak için hazırlanmış iki reklam gösterilmişti. Sonra bu çocuklara bir seçim şansı sunulmuştu. Şöyle denmişti: Şimdi şu iki oğlan çocuğundan hangisiyle oynayacağınızı seçmeniz gerekiyor. Reklamlardaki oyuncağa sahip olan çocukla oynayabilirsiniz – ama haberiniz olsun, pek iyi bir çocuk değil bu. Huysuz. Diğer çocuğun oyuncağı yok, ama çok iyi bir çocuk.

Oyuncak reklamını görmüş çocukların çoğu oyuncağı olan kötü çocukla oynamayı tercih etmişti. Reklamı görmemiş olanların çoğu ise oyuncağı olmayan iyi çocukla oynamayı tercih etmişti.

Başka bir deyişle, reklamlar yüzünden daha iyi bir insani bağ yerine daha kötüsünü seçmişlerdi – asıl önemli olanın bir plastik parçası olduğunu düşünmeye sevk edilmiş oldukları için.

İki –yalnızca iki– reklam buna yol açmıştı. Günümüzde herkes sıradan bir sabah vakti bundan çok daha fazla reklam mesajı görüyor. McDonalds'ın *M* logosunu tanıyan on sekiz aylık bebeklerin sayısı kendi soyadını bilenlerden daha fazla.⁶³ Üç yaşına gelmiş ortalama bir çocuk yüz adet markanın logosunu biliyor.⁶⁴

Tim bize kendimizi daha kötü hissettiren bir değer sistemini günbegün tercih ediyor olmamızda reklamların kilit bir rol oynadığından şüpheleniyordu. O yüzden Jean Twenge adlı bir diğer sosyal bilimciyle birlikte, 1976-2003 arasında ABD'nin toplam ulusal servetinin yüzde kaçının reklamlara harcandığını takip etmiş ve reklamlara harcanan para arttıkça ergenlik çağındaki gençlerin de daha materyalist olduğunu keşfetmişti.⁶⁵

Birkaç yıl önce Nancy Shalek adlı bir reklam ajansı müdürü bunu onaylayan bir açıklama yaptı: “En iyi reklamcılık insanlara o ürüne sahip olmadıkları takdirde kendilerini ezik hissettirir. Çocuklar bu konuda çok hassastır... Reklamcının işi duygusal zaafı deşmek; çocuklarda bunu yapmak çok kolay, çünkü duygusal açıdan en savunmasız olanlar onlar.”⁶⁶

Kulağa acımasız geliyor, ta ki mantığını düşününceye kadar. İz-

lediğim reklamın bana şöyle dediğini hayal edin: Johann, sen bu halinle gayet iyisin. İyi görünüyorsun. Güzel kokuyorsun. Sevimlisin. İnsanlar senin yanında olmak istiyor. Yeterince eşyan var. Daha fazlasına ihtiyacın yok. Hayatın tadını çıkar.

Reklamcılık endüstrisi açısından bakıldığında insanlık tarihinin en kötü reklamı olurdu bu; alışverişe çıkmak, para harcayacağım diye bilgisayarına saldırmak ya da abur cubur değerlerimi besleyecek başka bir şey yapmak istemezdim.⁶⁷ Böyle bir reklam beni içsel değerlerimin peşinden koşmaya iterdi – ki bu yolda çok daha az harcarım ve çok daha fazla mutluluk olurdu.

Reklamcılar 1920’lerden bu yana kendi aralarındaki konuşmalar da mesleklerinin insanlara kendilerini yetersiz hissettirip sonra da ürünlerini kendi yarattıkları bu yetersizlik hissinin çözümü diye sunmak olduğunu itiraf ediyorlar. Reklamlar dost gibi görünen düşmanların şahikası – sürekli şöyle diyorlar: Bak canım, ben senin harika görünmeni/kokmanı/hissetmeni istiyorum; şu an çirkin/kokuşmuş/sefil olman beni çok üzüyor; seni ikimizin de olmanı istediğimiz kişiye dönüştürecek şey burada işte. Ha, karşılığında biraz para vermen gerektiğini söylemiş miydim? Benim tek isteğim senin hak ettiğin kişi olman. Birkaç dolara değmez mi bu? Sen buna değersin.

Kültürün her tarafına yayılıyor bu mantık, reklamlar ortada değilken dahi birbirimize bunu dayatmaya başlıyoruz. Çocukken basketbol oynama ihtimalim aya gitme ihtimalim kadar olmasına rağmen Nike’ın basketbol ayakkabılarına deli oluyordum. Kısmen reklamlar yüzünden – ama büyük ölçüde bu reklamlar tanıdığım herkeste bir grup dinamiği yarattığı için. Bir itibar göstergesi yaratıyordu reklamlar – biz de sonrasında bunu gözetmeye başlıyorduk. Yetişkinler olarak da, biraz daha incelikli bir şekilde aynı şeyi yapıyoruz.

Bu sistem bize “hep yetersiz” hissetmeyi öğretiyor, diyor Tim. “Para, itibar ve mal mülke odaklandığınızda, tüketim toplumu sizden sürekli daha fazlasını istiyor. Kapitalizm sizden sürekli daha fazlasını istiyor. Patronunuz sizden sürekli daha fazla çalışmanızı istiyor. Bunu içselleştirip şöyle düşünüyorsunuz: Daha fazla çalışmam gerekiyor çünkü benliğim itibarıma ve kazanımlarıma bağlı. Bunu içselleştiriyorsunuz. İçselleştirilmiş bir tür boyunduruk bu.”

Abur cubur değerlerin bu kadar kaygı artışına yol açmasının açıklamasının da burada yattığına inanıyor Tim. “Habire şöyle düşünüyorsunuz: Beni ödüllendirecekler mi? Falanca beni ben olduğum için mi seviyor, yoksa el çantam için mi? Başarı merdiveninde yukarılara tırmanabilecek miyim?” İçi boş, sadece başkalarının düşüncelerinde mevcut olan bir varlık olup çıkıyorsunuz. “Bu ise kaygı uyandırıyor.”

Tim buna herkesin zaafı olduğuna inanıyor. “İçsel değerlerin insan olarak varlığımızın temel ama kırılgan bir parçası olduğunu düşünüyorum. Dikkatimizin bu değerlerden uzaklaşması işten bile değil. ... İnsanlara toplumsal tüketim modelleri veriliyor ... onlar da dışsal bir şekilde hareket etmeye başlıyor.”⁶⁸ Anamlı içsel değerler bulma arzusu “orada bir yerde duruyor ve varlığımızın önemli bir parçasını oluşturuyor; ama aklımızın başka yöne kayması zor değil”. Ve tam da bunun etrafında inşa edilmiş bir ekonomik sistemimiz var.



Tim’le oturmuş saatlerce bunları tartışırken, Edgware’de büyüdüğüm banliyöde yarı müstakil hoş bir evde yaşayan, orta sınıftan bir çifti düşünüp durdum. Yakın olduğum, kendimi bildim bileli tanıdığım, sevdiğim bir çift bu.

Evlerinin penceresinden içeriye şöyle bir göz atacak olsanız, mutlu olmak için gereken her şeye sahip olduklarını düşünürsünüz – birbirlerine sahipler, iki çocukları, iyi bir evleri var, satın almamız söylenen tüketim mallarının hepsine sahipler. Her ikisi de para kazanmak ve kazandıkları parayla televizyonda bizi mutlu edeceğini duyduğumuz şeyleri –kıyafetler, arabalar, aletler, itibar sembolleri– satın almak için, pek ilgilerini çekmeyen işlerde harıl harıl çalışıyorlar. Satın aldıkları şeyleri sosyal medyada tanıdıkları insanlara sergileyip bir sürü beğeni ve “Off, çok kıskandım!” gibi yorumlar alıyorlar. Sahip olduklarını sergilemenin getirdiği kısa süreli sarhoşluğun ardından kendilerini çoğu zaman yine tatminsizliğin içinde buluyorlar. Bu duruma şaşıyorlar; çoğunlukla doğru eşyayı almadıkları için böyle olduğunu düşünüyorlar. O yüzden daha da sıkı çalışıp da-

ha fazla eşya alıyor, cihazları üzerinden bu eşyaları sergiliyor, o hafif sarhoşluğu hissedip başladıkları yere geri dönüyorlar.

Bana ikisi de depresyondaymış gibi geliyor. Boşluk, öfke ve zorlantılı davranışlar arasında gidip geliyorlar. Kadın uzun süre uyuşturucu sorunu yaşadı, ama artık yaşamıyor; adam günde en az iki saat internette kumar oynuyor. Çok sık öfkeleniyorlar – birbirlerine, çocuklarına, iş arkadaşlarına, dünyaya. Araba kullanırken yolda gördükleri herhangi birine bağırıp küfrediyorlar. Üzerlerinden atamadıkları bir kaygı duygusu var ve bu duyguyu çoğu zaman dışarıdaki şeylere ilishtiriyorlar – kadın ergenlik çağındaki oğlunun her dakika nerede olduğunu saplantılı bir şekilde takip ediyor, sürekli oğlanın bir suça veya terör olayına kurban gideceğinden korkuyor.

Bu çiftin neden böyle kötü hissettiğini anlamasını sağlayacak bir söz dağarcığı yok. Kültürümüzün bebeklikten başlayarak bize yapmamızı öğrettiği şeyleri yapıyorlar – sıkı çalışıp doğru şeyleri, pahalı şeyleri satın alıyorlar. Tüm reklam sloganlarının ete kemiğe bürünmüş hali gibiler.

Kum havuzunda oynayan çocuklar gibi, nesnelere saldırıp etraflarındaki insanlarla etkileşim kurma seçeneğini gözardı etmeyi öğrenmişler.

Artık bu çiftin sadece bir şeylerin –anamlı bir işin ya da topluluğun– yokluğundan mustarip olmadığını anlıyordum. Aynı zamanda bir şeylerin *varlığından* mustarıptı onlar – mutluluğu hep yanlış yerlerde aramalarını, gözlerinin önünde duran muhtemel insani bağları gözardı etmelerini söyleyen yanlış değerlerin varlığından.



Tim'in keşfettiği bu gerçekler bilimsel çalışmalarına yön vermekle kalmamış. Bulgularıyla tutarlı yaşamasını mümkün kılan bir hayata doğru hareket etmeye –bir nevi çocukken Florida'da sevinçle keşfettiği plaja geri dönmeye– başlamış. "Kendimizi materyalist ortamlardan, materyalist değerleri pekiştiren ortamlardan çekip çıkarmamız gerekiyor," diyor, çünkü içsel tatminlerimizi felç ediyor bunlar. Sonra da, bunu sürdürülebilir hale getirmek için, "bunların yerine o içsel

tatminleri verecek, o içsel hedefleri teşvik edecek eylemler koymamız” gerekiyor.

Bu sebeple, karısı ve iki oğluyla birlikte Illinois’de kırk dönümlük bir arazi üstündeki bir çiftlik evine taşınmışlar; bir keçi sürüsü ve eşekle birlikte burada yaşıyorlar hâlâ. Bodrumda ufak bir televizyonları var, ama herhangi bir televizyon istasyonuna ya da kablolu yayına bağlı değil – sadece zaman zaman eski filmleri izlemek için kullanıyorlar. Yakınlarda (Tim’in itirazlarına rağmen) internet bağlatmışlar ama pek kullanmıyorlarmış. Tim de karısı da yarı zamanlı çalışıyor; “böylece çocuklarla daha fazla zaman geçirebiliyoruz, bahçede daha fazla kalabiliyoruz, gönüllü işlerle ve aktivizmle uğraşabiliyoruz, ben de daha çok yazabiliyorum” – bunların hepsi onlara içsel tatmin veriyor. “Bol bol oyun oynuyoruz. Müzik çalıyoruz. Ailece sohbet ediyoruz.” Birlikte şarkı da söylüyorlar.

Batı Illinois’de yaşadıkları yer “dünyanın en heyecan verici yerlerinden biri değil,” diyor Tim, “ama kırk dönümlük arazim var, işe gitmem on iki dakika sürüyor, ofise giden yolda bir tane trafik lambası, üç tane dur levhası var ve bu şekilde [iki yarım-maaştan oluşan] tek maaşla geçinip gidiyoruz”.⁶⁹

Onca zaman gömülü olduğumuz materyalist dünyadan ayrıldığında yoksunluk belirtileri oldu mu diye soruyorum. “Hiç olmadı,” diyor hemen. “İnsanlar soruyor: ‘Şunu özlemiyor musun? Bunu aramıyor musun?’ Hayır, aramıyorum, çünkü onları istemem gerektiğini söyleyen mesajlara maruz kalmıyorum... Kendimi o tür şeylere maruz bırakmıyorum, o yüzden hayır, yoksunluk hissetmiyorum.”

En çok gururlandığı anlardan birini şöyle anlatıyor: Bir gün oğullarından biri eve gelip, “Baba, okulda bazı çocuklar spor ayakkabılarımla dalga geçti,” demiş. Ayağındaki ayakkabılar markalı ya da gıcır değilmiş. “Öyle mi, sen ne dedin peki?” diye sormuş Tim. Oğlu çocuklara bakıp “Size ne ki?” dediğini söylemiş. Şaşırp kalmış oğlan – diğer çocukların değer verdikleri şeyin boş ve abes olduğunu görebiliyormuş.

Kirlilik yaratan bu değerler olmadan yaşayınca keşfettiği bir sır olduğunu söylüyor Tim: Bu hayat tarzı materyalizmden daha keyifli. “Çocuklarınızla böyle oyunlar oynamak çok daha eğlenceli,” diyor.

İçeriden güdülenmiş şeyler yapmak işe gidip de pek istemediğiniz şeyler yapmaktan daha eğlenceli. İnsanların sizi onlara kocaman bir pırlanta yüzük verdiğiniz için değil de siz olduğunuz için sevdiğini hissetmek daha eğlenceli.”

Çoğu insanın tüm bunları içten içe bildiğine inanıyor Tim. “Çoğu insan onlara iyi bir hayat sunacak olan şeyin içsel değerler olduğunu bir düzeyde biliyor, buna sahiden inanıyorum,” diyor. Anket yapıp insanlara hayatta en önemli unsurun ne olduğunu sorduğunuzda, ilk iki sırayı hemen her zaman kişisel gelişim ve ilişkiler alıyor. “Ama bence insanların depresyona girmesinin bir nedeni, toplumumuzun insanların içsel değerlerine destek olacak hayat tarzlarına, işlere sahip olmasına, ekonomiye ya da mahallelerine iştirak etmesine yardımcı olacak şekilde tertip edilmiş olmaması.” Tim’in çocukluğunda Florida’da şahit olduğu değişim –sahil şeridinin alışveriş merkezlerine dönüşmesi ve insanların ilgisinin buralara kayması– kültürün tamamına yayılmış durumda.

Tim insanların bu içgörülerini kendi başlarına bir yere kadar kendi hayatlarına uygulayabileceğini söylüyor. “İlk adım insanların kendi kendilerine şunu sorması: Hayatımı içsel değerlerimde başarılı olabilecek şekilde düzenliyorum mu? Doğru insanlarla, bana başarılı olduğumu değil sevdiğimi hissettirecek insanlarla vakit geçiriyorum mu? ... Bunlar kimi zaman zor tercihler.” Ama çoğu zaman kültürün içindeki bir sınıra tosluyorsunuz, diyor. Düzeltmeler yapmak mümkün, ama çoğu zaman “benim ilgilendiğim sorunlar bireysel düzlemde, terapi ofisinde ya da haplarla kolay kolay çözülebilecek sorunlar değil”. Biraz daha fazlası gerekiyor – ki bunu daha sonra inceleyeceğim.



Tim’le konuşurken kafamdaki bir muammaya çözüm getirdiğini hissettim. Philadelphia’da Joe’nun boya dükkânındaki o nefret ettiği işinden ayrılmaması, Florida’ya balıkçılık yapmaya gitmemesi beni şaşırtmıştı; Florida’daki hayatın onu daha mutlu edeceğini biliyordu. Pek çoğumuzun bizi perişan ettiğini bildiğimiz durumlarda kalmaya devam etmesinin metaforu gibi görünmüştü bu.

Şimdi bunun nedenini anlıyorum galiba. Joe yüreğinin ona huzur ve memnuniyet getireceğini söylediği şeyi yapmaması gerektiği yönünde mesajlara maruz kalıp duruyordu. Kültürümüzün mantığı ona tüketimcilik değirmeninde kalmasını, kendini kötü hissettiğinde alışverişe çıkmasını, abur cubur değerlerin peşinden gitmesini söylüyordu. Doğduğu günden bu yana boğazına kadar bu mesajlara batmış durumdaydı. Bu yüzden kendi bilge içgüdülerine güvenmeyi öğrenmişti.

Ona “Florida’ya git!” diye bağırırken, bunun tam aksini söyleyen bir mesaj fırtınasının ve koskoca bir değer sisteminin içine doğru bağırdım.

Çocukluk Travmasından Kopuk Olmak

DR. VINCENT FELITTI'nin muayenehanesine ilk geldiklerinde kadınlardan bazıları kapıdan geçmekte zorlanıyordu.⁷⁰ Bu hastalarda kilo fazlasından fazlası vardı: O kadar çok yiyorlardı ki şeker hastası oluyor, iç organlarına zarar veriyorlardı. Kendilerine hâkim olamıyor gibiydiler. Son bir umut olarak bu kliniğe gönderilmişlerdi.

1980'lerin ortasıydı. Kaliforniya'nın San Diego şehrinde kâr amacı gütmeyen tıbbi hizmet sağlayıcısı Kaiser Permanente şirketi Vincent'ı maliyetlerinin en hızlı büyüyen kalemi olan obezliği incelemekle görevlendirmişti. Ne yapsalar olmuyordu, o yüzden Vincent'a açık çek verilmişti. Sıfırdan başla, demişlerdi. Yenilikçi düşün. Bu konuyla baş etmek için ne yapabileceğimizi bul. Böylece hastalar gelmeye başlamıştı. Ama Vincent'ın hastalardan öğrendikleri bambaşka bir alanda muazzam bir açılım yaratacaktı: depresyon ve kaygı hakkında düşünme tarzımızda.



Vincent obezliği sarmalayan varsayımların hepsini kazıyıp atmaya çalışırken son derece basit bir fikre dayalı yeni bir diyet planından haberdar olmuştu. Fikir şuydu: Bu aşırı kilolu insanlar normal bir kiloya gelinceye kadar yemek yemeyi bırakıp vücutlarında biriktirmiş oldukları yağ stoğuyla idare etseler ne olur?

Yakınlarda haber olan bir deneyde, bundan on iki bin kilometre uzakta, biraz tuhaf nedenlerle tam da bu yöntem denenmişti. Kuzey

İrlanda'da, İrlanda Cumhuriyet Ordusu'nun (IRA) İngilizleri Kuzey İrlanda'dan çıkarmayı amaçlayan silahlı mücadelesinin parçası olduğu için hapse atılanlar yıllardır siyasi mahkûm olarak sınıflandırılıyordu.⁷¹ Yani (sözgelimi) banka soyan insanlardan farklı muamele görüyorlardı. Kendi kıyafetlerini giymelerine izin veriliyor, diğer mahkûmlarla aynı işleri yapmaları gerekmiyordu.

Britanya hükümeti bu ayrıma son verme kararı almıştı; mahkûmların olağan suçlular olduğu ve artık böyle farklı muamele görmeleri gerektiği savunuluyordu. Mahkûmlar da kararı protesto etmek için açlık grevine gitmeye karar vermişlerdi. Ve nihayetinde yavaş yavaş eriyip gitmişlerdi.

Söz konusu yeni diyet planını öne sürenler de Kuzey İrlanda'da açlık grevi yapan bu insanları neyin öldürdüğünü anlamak için tıbbi bulgularını incelemişlerdi. Grevcilerin karşılaştığı ilk problemin potasyum ve magnezyum eksikliği olduğu ortaya çıkmıştı. Potasyum ve magnezyum olmadığında kalp atışlarınız aksamaya başlıyordu. Peki, diye düşünmüşlerdi, insanlara potasyum ve magnezyum takviyesi yapsak? O zaman böyle bir sorun olmaz. Üzerinizde yeterince yağ varsa, birkaç ay daha yaşarsınız – ta ki protein eksikliğinden ölünceye kadar.

Peki – insanlara bunu önleyecek takviyeler yapsak? O zaman –yeterince yağ olduğu sürece– bir yıl daha yaşarlar. Ama sonra C vitamini eksikliğinden –iskorbüt– ya da başka eksikliklerden ölürler.

Peki – insanlara bunun için de takviye yapsak? Bu durumda, tıp literatürüne göre insanların sağ ve sağlıklı kalacağını ve yılda 135 kilo vereceğini keşfetmişti Vincent.⁷² Sonrasında yine sağlıklı bir düzeyde yemek yemeye başlayabilirlerdi.

Tüm bunlar en obez insanların bile teoride makul bir süre içinde normal bir kiloya ineceğine işaret ediyordu. Vincent'a gelen hastalar her çareyi denemişti – moda diyetlerin, mahcup edici yöntemlerin hepsini, her türlü itip kakmayı. Hiçbiri kâr etmemişti. Her şeyi denemeye hazırdılar. Böylece –titiz gözlem ve yoğun denetim altında– bu programa başladılar. Aylar geçtikçe Vincent programın işe yaradığını fark etmeye başladı. Hastalar kilolarından kurtuluyordu. Hastalanmıyorlardı – hatta sağlıklarına yeniden kavuşuyorlardı. Sürekli

yemekten engelli hale gelmiş insanlar vücutlarının gözleri önünde değiştiğini görüyorlardı.

Arkadaş ve akrabalarından alkışlar alıyorlardı. Tanıdıkları hayretler içindeydi. Vincent aşırı kilonun çözümünü bulmuş olabileceğine inanıyordu. “Vay canına, bu sorunu hallettik, diye düşünüyordum,” diyor.

Ama sonra Vincent’ın hiç beklemediği bir şey oldu.



Programda yıldızlaşanlar vardı – muazzam bir süratle muazzam kilo verenler. Tıbbi ekibin –ve tüm arkadaşlarının– beklentisi, sağlığına yeniden kavuşan bu insanların sevinçten havalara uçması yönündeydi. Ama böyle bir tepki gelmemişti.

En başarılı olan, en fazla kiloyu veren insanların çoğu şiddetli bir depresyon, panik ya da öfkeye kapılmıştı.⁷³ Bazılarında intihar eğilimi ortaya çıkmıştı. Cüsselerinin kaybolması onlar için dayanılır gibi değildi. Kendilerini son derece savunmasız hissetmişlerdi.⁷⁴ Çoğu programı ekip kendini fast food’a vermiş ve verdiği kiloları hızla geri almıştı.

Vincent şaşkına dönmüştü. Bu insanlar artık kendilerinin de sahip olabileceğini bildikleri sağlıklı bir bedenden, kendilerini öldüreceğini bildikleri sağlıksız bir bedene doğru kaçıyorlardı. Neden peki? Hastalarına tepeden bakıp parmak sallayan, onlara hayatlarını mahvettiklerini söyleyen küstah, ahlakçı doktorlardan olmak istemiyordu – karakteri buna ters düşüyordu. Hastaların kendi kendilerini kurtarmalarına yardımcı olmak istiyordu içtenlikle. O yüzden çaresizliğe kapılmıştı. Ve bu sahada çalışan hiçbir biliminsanının obez insanlarla yapmadığı bir şey yaptı. Onlara ne yapmaları gerektiğini söylemeyi bıraktı ve onları dinlemeye başladı. Kilo verdikçe paniğe kapılan insanları çağırıp onlara şöyle sordu: Kilo verdiğinizde ne oldu? Kendinizi nasıl hissettiniz?

Bunlar arasında kimliğini gizli tutmak için burada Susan diye anacağım yirmi sekiz yaşında bir kadın vardı. Vincent, Susan’ın elli bir hafta içinde 185 kilodan 60 kiloya inmesini sağlamıştı. Kadının

hayatını kurtarmış gibiydi. Ama sonra –birdenbire, nedenini kimse-
nin göremediği bir şekilde– kadın üç hafta içinde 16 kilo almıştı. Çok
geçmeden de yeniden 180 kilonun üstüne çıkmıştı. Vincent Susan’a
nazıkçe, kilo vermeye başladığında neyin değiştiğini sordu. Her ikisi
de ne olduğunu anlamamış gibiydi. Uzun süre konuştular. En niha-
yetinde Susan bir konudan bahsetti. Aşırı kiloluyken erkekler ona
hiç asılmıyordu – ama sağlıklı bir kiloya indiğinde bir gün bir adam-
dan, evli olduğunu bildiği bir iş arkadaşından teklif almıştı. Oradan
hemen uzaklaşıp zorlantılı bir şekilde yemeye başlamış, kendine hâ-
kim olamamıştı.

İşte bu noktada Vincent’ın aklına hastalarına daha önce sormadı-
ğı bir soru geldi: Ne zaman kilo almaya başladınız? Bu durum söz-
gelimi on üç yaşında ya da üniversiteye gittiğinizde başladıysa – ne-
den o zaman, neden bir yıl önce, bir yıl sonra değil?

Susan soruyu düşündü ve on bir yaşında kilo almaya başladığını
söyledi. Vincent da ona on bir yaşında başına gelen başka bir şey
olup olmadığını sordu. Şey, dedi Susan – dedem bana tecavüz etme-
ye başlamıştı.

Vincent bu üç basit soruyu tüm hastalarına sormaya başladı. Kilo
verdiğinizde kendinizi nasıl hissettiniz? Ne zaman kilo almaya baş-
ladınız? O dönemde hayatınızda başka neler oldu? Programa katılan
183 insanla konuştukça dikkatini çeken bazı kalıplar oldu. Kadınlardan
biri yirmi üç yaşında hızla kilo almaya başlamıştı. O dönemde
ne olmuştu peki? Tecavüze uğramıştı. Kadın bunu söyledikten sonra
gözlerini yere indirip yumuşak bir tonda şöyle demişti: “Fazla kilolu
olmak görmezden gelinmek demek; bana lazım olan da bu.”⁷⁵

“Çok inandırıcı gelmemişti,” diyor Vincent, San Diego’da buluş-
tuğumuzda. “Hangi hastaya sorsam bu tür bir geçmişten bahsediyor-
du. Kendi kendime bunun mümkün olmadığını söylüyordum. Doğru
olsa bunu bilen birileri olurdu. Birileri bunu bana söylerdi. Tıp fa-
kültesine bunun için gitmiyor muyuz?” Çalışma arkadaşlarından be-
şi daha gelip hastalarla görüştüğünde, programa katılanların yakla-
şık yüzde 55’inin cinsel tacize uğradığı anlaşılmıştı – nüfusun geneli
içinde bu oran çok daha düşüktü. Dahası, erkeklerin çoğunluğu da
dahil olmak üzere hastaların daha da büyük bir kısmı ciddi ölçüde

travmatik bir çocukluk geçirmişti.

Bu kadınların pek çoğunun obez olmasının bilinçdışı bir nedeni vardı: zarar göreceklere inandıkları erkeklerin ilgisine karşı kendilerini korumak. Çok şişman olmak çoğu erkeğin size o gözle bakmasını önlüyordu. İşe yarıyordu. Vincent bir diğer korkunç cinsel taciz hikâyesini dinlerken kafasına dank etmişti: “Sorun olduğunu düşündüğümüz şey –majör obezite– çoğunlukla, hakkında hiçbir şey bilmediğimiz sorunların çözümüydü aslında.”

Vincent –kendisinininki de dahil olmak üzere– obezite karşıtı programların beslenme konusunda tavsiyeler vererek büsbütün yanlış bir yoldan gidiyor olabileceğini düşünmeye başlamıştı.⁷⁶ Obez insanların ihtiyacı olan ne yiyeceklerinin söylenmesi değildi; o beslenme tavsiyelerini Vincent’den daha iyi biliyordu onlar. Neden böyle yediklerini anlayacak birine ihtiyaçları vardı. Tecavüze uğramış biriyle görüştüktan sonra, diyor Vincent, “bu kadını doğru beslenmeyi öğrenmesi için diyetisyene göndermenin tam bir saçmalık olduğu düşüncesi kafamda netleşti”.

Obez insanlara bir şeyler öğretmek şöyle dursun, gerçekte neler olup bittiğini onlardan öğrenebileceğini fark etmişti Vincent. Hastaları on beşer kişilik gruplar halinde toplayıp onlara şöyle sordu: “Sizce insanlar neden şişmanlıyor? Nasıl demiyorum. Nasıl olduğu belli. Neden diye soruyorum. ... Bunun ne gibi faydaları var?” İlk defa bunu düşünmeleri istenen hastalardan üç farklı kategoride yanıtlar geldi. İlki şişmanlamanın cinsel açıdan koruyucu olmasıydı: Erkeklerin ilgisini daha az çektiğiniz için daha güvende oluyordunuz. İkinci fiziksel bakımdan koruyucu olmasıydı: örneğin programa katılan iki gardiyan da 45 ila 70 kilo zayıflamıştı. Cüsselerini kaybettikçe birdenbire mahkûmlar arasında kendilerini çok daha savunmasız –çok daha rahat dayak yiyebilecekmiş gibi– hissetmeye başlamışlardı. O hücre bloklarından güvenle geçebilmek için kapı gibi olmaları gerektiğini söylüyorlardı.

Üçüncüsü, şişmanlığın diğer insanların onlardan beklentilerini azaltmasıydı. “Yüz seksen kilo olup bir iş başvurusu yaptığınızda insanlar sizi aptal, tembel zannediyor,” diyor Vincent. Dünya canınızı yaktığında –ki bunun tek yolu cinsel taciz değil– çoğu zaman geri

çekilmek istiyorsunuz. Aşırı kilo almak da –paradoksal biçimde– insanlığın büyük kısmı için görünmez olmanın bir yolu.

“Yanan bir eve baktığınızda gözünüze çarpan en bariz görüntü dalga dalga kaban dumanıdır,” diyor Vincent. Sorunun duman olduğunu, dumanla ilgilenirseniz sorunu çözeceğinizi sanabilirsiniz. “Ama neyse ki itfaiye ilgilenmeniz gereken kısmın görmediğiniz kısım –dışarı çıkan duman değil, içerdeki alevler– olduğunu bilir. Aksi takdirde yanan evlere dumanı uzaklaştırsın diye kocaman pervaneler getirilirdi. Evler de daha hızla yanıp kül olurdu.”

Obezitenin yangın olmadığını fark etmişti Vincent. Obezite dumanı.



Vincent bulgularını sunmak için bir defasında obezite konulu bir tıp konferansına katılmıştı. Konuşmasının ardından izleyiciler arasından bir doktor ayağa kalkıp şöyle dedi: “Bu mevzulara daha aşına olan insanlar, hastaların” –cinsel tacize dair– “bu ifadelerinin temelde uydurma olduğunu, hayattaki başarısızlıkları için kılıf görevi gördüğünü anlayacaktır.” Anlaşılan obezite tedavisiyle meşgul olan doktorlar obez insanların çok büyük kısmının tacizden bahsettiğini daha önce fark etmişlerdi. Ama bu insanların bahane uydurduklarını farz etmişlerdi.

Vincent dehşete kapılmıştı. Zira kendi hastalarından birçoğunun taciz iddialarının doğru olduğunu –akrabalarıyla ya da soruşturmaları yürüten emniyet görevlileriyle görüşüp– önceden teyit etmişti. Ama elinde henüz bu gibi insanların iddialarını çürütecek sağlam bilimsel kanıtlar olmadığının da farkındaydı. Hastalarla tek tek görüşmelerinden edindiği izlenimler –hatta tedavi ettiği gruptan toplanmış rakamlar dahi– pek bir kanıt oluşturmuyordu. Doğru dürüst bilimsel veriler toplamak istiyordu. Böylece, yıllardır insanların sigara içmek gibi kendilerine zarar veren şeyleri neden yaptıklarını araştıran Dr. Robert Anda ile birlikte çalışmaya başladı. İkisi, Hastalık Kontrol Merkezi’nin –ABD’de tıbbi araştırmalara kaynak sağlayan önemli bir kurum– sunduğu finansal destekle birlikte, tüm bunları sınamak, Vincent’in programına katılan ufak örneklemin ötesinde

doğru olup olmadıklarını anlamak için bir yöntem ortaya atıldılar.

Olumsuz Çocukluk Deneyimleri adını verdikleri bu çalışma gayet basitti aslında: bir anket. Katılımcılara çocukken başlarına gelebilecek korkunç olaylardan oluşan on farklı kategoride sorular soruluyordu – cinsel taciz, duygusal taciz, ihmal edilmek vb. Sonrasında obezlik ya da bağımlılık gibi her türlü sağlık sorununu ölçmek için ayrıntılı bir tıbbi anket yapılıyordu. Listeye –neredeyse sonradan akla gelen bir fikir gibi– ilave ettikleri şeylerden biri de şu soruydu: Depresyonda mısınız?

Sonrasında bu anket San Diego’da Kaiser Permanente’den –bambaşka nedenlerle– sağlık hizmeti isteyen on yedi bin insana dağıtıldı.⁷⁷ Formu dolduran insanlar genel nüfusa kıyasla biraz daha varlıklı ve yaşlıydı, ama bu noktalar dışında şehir nüfusunu gayet iyi temsil ediyorlardı.

Sonuçlar geldiğinde ortada herhangi bir bağıntı olup olmadığına baktılar.

Çocukluğunuzda başınızdan geçen travmatik deneyim kategorilerinden her birinin yetişkinlikte depresyona girme riskini çok fazla artırdığı ortaya çıktı. Çocukluğunda bu travmatik olayların altı tanesini yaşayanların yetişkinlikte depresyona girme riski, hiçbirini yaşamayanlara kıyasla *beş kat* daha fazlaydı.⁷⁸ Yedi tanesini yaşayanların yetişkinlikte intihara kalkışma riski yüzde 3100 daha fazlaydı.⁷⁹

“Sonuçlar çıktığında gözlerime inanamadım,” diyor Dr. Anda. “Bakıp bakıp ‘Hadi canım! Bu doğru olamaz,’ dedim.” Tıpta bu gibi rakamlarla pek karşılaşmıyorsunuz.⁸⁰ En önemlisi, ortada bir bağıntı olduğuna –bu iki şeyin aynı anda meydana geldiğine– dair kanıt bulmakla kalmamışlardı. Söz konusu travmaların bu sorunların ortaya çıkmasına katkıda bulunduğuna dair de kanıt bulmuş görünüyorlardı. Nereden biliyoruz bunu? Travma ne kadar büyükse, depresyon, kaygı ya da intihar riski de o ölçüde artıyordu. Bunun teknik adı “doz-yanıt etkisi”. Ne kadar çok sigara içerseniz akciğer kanserine yakalanma riskiniz de o ölçüde artar – sigara içmenin kansere yol açtığı bilgisinin nedenlerinden biridir bu. Aynı şekilde çocuklukta ne kadar travma yaşadığınız, depresyon riski de o ölçüde artıyordu.

İlginçtir, duygusal tacizin depresyona yol açma riskinin diğer travmalardan –cinsel tacizden bile– daha fazla olduğu ortaya çıkmıştı.⁸¹ Anne babanızdan zalimane bir muamele görmek tüm kategoriler içinde depresyona yol açan en önemli faktördü.

Bu sonuçları –araştırmanın finansörlerinden biri olan Hastalık Kontrol Merkezleri (CDC) de dahil olmak üzere– başka biliminsanlarına gösterdiklerinde onlar da gözlerine inanamamıştı. “Bu çalışma insanları afallattı,” diyor Dr. Anda. “İnanmak istemediler. CDC’deki insanlar inanmak istemedi. Verileri sunduğumda CDC içinde dirençle karşılaştım. Tıp dergileri de [başlangıçta] inanmak istemedi; sonuçlar o kadar hayret vericiydi ki şüphe etmemeleri mümkün değildi. Çünkü çocukluk hakkında düşünme tarzlarını zora sokuyordu. ... Aynı anda pek çok şeyi zora sokuyordu.” Sonraki yıllarda bu çalışma defalarca tekrarlandı – ve her seferinde benzer sonuçlar çıktı.⁸² Ama içerimlerini doğru dürüst düşünmeye daha yeni başladık, diyor Vincent.



Böylece –tüm bunları sindirmeye çalışırken– obezite konusunda yaptığımız hatanın aynısını depresyon konusunda da yaptığımıza inanmaya başlamıştı Vincent. Depresyonun daha derinde yatan ve ilgilenilmesi gereken bir meselenin belirtisi olduğunu görememiştik. Vincent pek çoğumuzun içinde bir yangın olduğuna ve bizim duma-na odaklandığımıza inanmaya başlamıştı.⁸³

Pek çok biliminsanı ve psikolog depresyonu beyinde ya da genlerde meydana gelen akıldışı bir arıza olarak sunuyordu, ama Vincent Stanford Üniversitesi’nden bir dahiliye uzmanının, Allen Barbour’un depresyonun bir hastalık olmadığını, anormal hayat deneyimlerine verilen normal bir yanıt olduğunu söylediğini öğrenmişti.⁸⁴ “Bence bu çok önemli bir fikir,” diyor Vincent. “Depresyonun serotonin, dopamin ya da başka bir şeyin dengesizliğinden kaynaklandığı gibi rahatlatıcı, sınırlı bir fikrin ötesine götürüyor bizi.” Depresyonda olduğunuzda beyninizde bir şeyler olduğu doğru, diyor, ama bu “nedensel bir açıklama değil”; beyninizde olup bitenler “zo-

runlu bir ara mekanizma”.

Bazı insanlar bunu görmek istemiyor, çünkü her şeyin beyindeki değişimlerden kaynaklandığını düşünmek en azından ilk başta “daha rahatlatıcı,” diyor Vincent. “Deneyimsel bir sürecin yerine mekanistik bir süreç geçiriyor bu düşünce.” Yaşadığınız sancıyı ilaçlarla defedilebilecek bir ışık oyununa dönüştürüyor. Ama nasıl ki obez insanlara sırf yemeyi bıraktırmak sorunlarını çözmiyorsa, ilaçlar da en nihayetinde sorunu çözmiyor. “İlaçlara düşen belli bir rol var. ... Nihai çözüm ilaçlar mı peki? Hayır. Zaman zaman insanları yanılttıkları oluyor mu? Kesinlikle.”

Obez hastalarının sorununu çözmek için en başta saplantılı bir şekilde yemelerine yol açan sorunları çözmeleri gerektiğini –hep birlikte– fark ettiklerini söylüyor Vincent. İnsanların böyle yemelerinin gerçek nedenlerini tartıştıkları, neler yaşadıklarını anlattıkları destek grupları oluşturmuş. Sonrasında perhiz programı aracılığıyla kilo verip sağlıklı bir kiloda kalabilen insan sayısı çok daha fazla olmuş.⁸⁵ Aynısını depresyon konusunda da gerçekleştirmenin bir yolunu aramaya başlamış Vincent ve şaşırtıcı sonuçlar almış – ki bunu daha sonra ele alacağım.



Depresyonun gizli nedenleri hakkında konuştuğum insanlar arasında beni en çok öfkeliendiren Vincent oldu. Onunla görüştüğümde sonra San Diego’daki plaja gidip kendi kendime esip gürlüdüm.⁸⁶ Söylediklerini reddetmek için nedenler arıyordum. Sonra kendime şunu sordum: Neden bu kadar kızdın? Tuhaf görünüyordu, tam olarak anlamamıştım. Sonra bunu güvendiğim insanlarla konuştukça anlamaya başladım.

Depresyonunuzun sadece beyin arızasından kaynaklandığına inandığınızda, hayatınız hakkında ya da birilerinin size ne yapmış olabileceği hakkında düşünmeniz gerekmiyor. Her şeyin biyolojide başlayıp bittiği inancı sizi belli bir süre koruyor bir bakıma. Oysa bu farklı hikâyeyi sindirdiğinizde bunları düşünmeniz gerekiyor. Bu da can yakıcı.

Vincent'a travmatik çocuklukların neden bu kadar sıklıkla depresif ve kaygılı yetişkinler doğurduğunu sorduğumda, bunun yanıtını sahiden bilmediğini söylüyor. İyi bir bilimsan o; tahmin yürütmek istemiyor. Ben yanıtı biliyorum sanırım, ama bilimsel olarak kanıtlayabileceğim bir şey değil bu.

Çocukken gerçekten travmatik bir deneyim yaşadığınızda hemen her zaman bunun sizin suçunuz olduğunu düşünürsünüz. Bunun bir nedeni var, akıldışı bir şey değil; tıpkı obezlik gibi, çoğu insanın göremediği bir sorunun çözümü aslında. Ben küçükken annem çok sık hastalanır, babam da çoğu zaman evde olmaz, genellikle başka bir ülkede olurdu. Bu kargaşa içinde hayatımdaki bir yetiştikten ciddi şiddet gördüm. Örneğin bir defasında elektrik kablosuyla boğazlandım. On altı yaşına geldiğimde evden ayrılp tanıdığım tüm yetişkinlerden uzağa, başka bir şehre taşındım ve –gelişim çağında bu tür muameleye maruz kalmış pek çok insan gibi– kendimi yine böyle bir muamele göreceğim tehlikeli durumlar ararken buldum.

Şimdi bile –otuz yedi yaşında bir yetişkin olarak– bunları size anlatırken o şiddet eylemlerini gerçekleştiren yetiştikine ve bu tür davranışlarda bulunan diğer yetişkinlere ihanet ettiğimi hissediyorum.

Yazdıklarımın bu insanların kim olduğunun anlaşılamayacağını biliyorum. Elektrik kablosuyla çocuk boğazlayan bir yetişkin görsem çocuğu suçlamanın aklıma bile gelmeyeceğini, böyle bir imada bulunan birinin deli olduğunu düşüneneceğimi biliyorum. Bu şartlar altında asıl ihanetin nerede yattığını akli olarak biliyorum. Ama yine de böyle hissediyorum. O his orada ve neredeyse bunları söylememe engel olacaktı.

Çocukken şiddete maruz kalan pek çok insanın böyle hissetmesinin sebebi ne? Pek çoğunun obezlik, şiddetli bağımlılık ya da intihar gibi kendi kendine zarar veren davranışlara yönelmesinin sebebi ne? Bunu çok düşündüm. Çocukken çevrenizi değiştirme gücünüz pek olmuyor. Bir yerden taşınmanız ya da size zarar veren birini buna son vermeye zorlamanız mümkün değil. Önünüzde iki seçenek oluyor. Güçsüz olduğunuzu –her an ciddi zarar görebileceğinizi ve bu konuda elinizden gelen bir şey olmadığını– kendinize itiraf edebilirsiniz. Ya da kendi kendinize bunun sizin suçunuz olduğunu söy-

leyebilirsiniz. Bu durumda biraz güç kazanırsınız aslında – en azından kendi zihninizde. Suç sizde olduğunda, durumu değiştirmek için yapabileceğiniz bir şeyler var demektir. Tilt makinesinde oradan oraya sektirilen bir top değilsiniz demektir. Makine sizin kontrolünüzde demektir. O tehlikeli kaldıraçların üstünde sizin elleriniz var demektir. Böylece, tıpkı obezitenin o kadınları kendilerine tecavüz edeceklerinden korktukları erkeklerden koruması gibi, çocukluk travmalarınız için kendinizi suçlamak da o zamanlar ve şimdi ne kadar savunmasız olduğunuzu görmekten korur sizi. Güç sizde olur. Suç sizdeyse, kontrol de sizdedir.

Lakin bunun bir bedeli var. Gördüğünüz zararın sorumlusu kendiniz olduğunda, bir düzeyde bunu hak ettiğinizi düşünmeniz gerekir. Çocukken incitilmeyi hak ettiğini düşünen biri yetişkin olduğunda da bundan farklı düşünmeyecektir.

Bu şekilde yaşanmaz. Ama bu, yaşamınızın daha önceki bir noktasında hayatta kalmanızı sağlamış bir şeyin arıza yapmasıdır aslında.



Bunun depresyon ve kaygının şu âna kadar ele aldığım ve sonrasında ele alacağım nedenlerinden biraz farklı olduğu dikkatinizi çekmiş olabilir.

Daha önce bahsettiğim gibi, bilimsel kanıtlar üzerine çalışan çoğu insan depresyon ve kaygının nedenlerinin üç farklı türde –biyolojik, psikolojik ve toplumsal– olduğunu kabul ediyor. Şu âna kadar çevresel nedenleri ele aldım – ve birazdan bunlara geri döneceğim. Biyolojik etmenlere ise daha sonra değineceğim.

Ancak çocukluk travması farklı bir kategoriye ait. Psikolojik bir neden bu. Çocukluk travmasını burada ele alarak depresyonun geniş, kapsamlı bir şekilde tartışılması mümkün olmayan daha özgül pek çok psikolojik nedenine işaret etmeyi umuyorum. Psişenin zarar görmesinin binbir yolu var. Karısı onu yıllarca en iyi arkadaşıyla aldatan, bunu öğrendiğinde ağır bir depresyona giren birini tanıyorum. Bir terör saldırısından sağ kurtulduktan sonra on yıl boyunca nere-

deyse sürekli kaygı içinde yaşayan birini tanıyorum. Gayet becerikli, ona hiçbir zaman zalimce davranmamış, ama son derece olumsuz, ona insanların hep en kötü tarafını görmeyi ve onları belli bir mesafede tutmayı öğretmiş bir annesi olan birini tanıyorum. Bu deneyimlerin derli toplu kategorilere sığdırılması mümkün değil – “zina”, “terör saldırıları” ya da “anne babanın soğukluğu” gibi şeylerin depresyon ve kaygı nedenleri arasında sıralanması mantıksız olur.

Ama şunu biliyoruz: Sizi derinden etkilemesi için psikolojik hasarın çocuklukta şiddete maruz kalmak kadar ciddi olması gerekmiyor. Karınızın sizi en iyi arkadaşınızla aldatması beyninizde meydana gelen bir arıza değil; ama derin bir psikolojik sıkıntının nedenlerinden biri – depresyon ve kaygıya yol açması da mümkün. Bu sorunlar hakkında kişisel psikolojinizden söz açmayan bir hikâye duyacak olursanız, lütfen ciddiye almayın.



Bu araştırmanın öncülerinden biri olan Dr. Anda depresyon ve diğer sorunlar hakkında kendi düşünme tarzını tersyüz etmek zorunda kaldığını söylüyor.

“Bu tür sorunlar yaşayan insanlar söz konusu olduğunda,” diyor, “bu insanlarda nasıl bir terslik olduğunu sormayı bırakıp başlarına ne geldiğini sormak gerekiyor.”

Statü ve Saygıdan Kopuk Olmak⁸⁷

DEPRESYON ve şiddetli kaygının nasıl hissettirdiğini tarif etmek zor. Bunlar öyle kafa karıştırıcı haller ki dile gelmiyor gibiler, ama tekrar tekrar başvurduğumuz birkaç klişe var. Örneğin sık sık kendimizi “dipte” hissettiğimizi söylüyoruz. Kulağa metafor gibi geliyor, ama bence tam bir metafor değil bu. Ben depresifken neredeyse fiziksel olarak dibe itilmiş gibi hissediyorum. Başımı öne eğmek, omuzlarımı sarkıtıp vücudumu aşağıda tutmak istiyorum. Depresyon deneyimi yaşamış diğer insanlar da bunu söylüyor.

Uzun yıllar önce bu noktayla alakalı bir şey bir biliminsanının dikkatini çekmiş ve onu bir buluşa götürmüştü.



1960’ların sonlarında bir öğleden sonra New York City’deki Doğa Tarihi Müzesi’nde Robert Sapolsky adında on bir yaşındaki Yahudi bir oğlan çocuğu cam bir kafesin içinde duran doldurulmuş, kocaman bir gümüşsırtlı gorile bakıyordu.⁸⁸ Onu buraya tekrar getirsin diye annesinin başının etini yemişti. Hayvan onu büyülemiş, kendinden geçirmişti, ama sebebini tam bilmiyordu. Daha küçükken zebra olup Afrika savanlarında koşturduğunu, daha sonraları da böcek olduğunu hayal etmişti; ama şimdi benim diyebileceği bir primat topluluğunun özlemini çekiyordu. O kafeslere bakarken böyle bir topluluk ona sığınak gibi –ait olacağı bir yer gibi– görünüyordu.

Bundan yaklaşık on yıl sonra aradığını bulmuştu Robert.⁸⁹ O savanlarda tek başına durup babunlar gibi davranmaya çalışıyordu. Babunlar Kenya'yı boydan boya kaplayan açık çayırlarda 50 ila 150 bireylik gruplar halinde yaşıyordu. Robert babunların birbirlerine seslenişini dinliyor, saatler boyunca seslerini taklit etmeye çalışıyordu.

Babunları seyrederken sık sık bu hayvanların –evrimsel açıdan– kuzenlerimiz olduklarını hatırlıyordu. Bir gün “bir dişi küçük çocuğuyla birlikte ağaca tırmanıyordu; ilk çocuğuydu bu, dişi fazla becerikli değildi ve çocuğu düşürdü,” diyor Robert. Onları seyreden beş dişi babunun –ve Robert'ın– yüreği ağzına gelmişti. Hepsi de bebeğin sağ olup olmadığını görmek için dikkat kesilmişti. Bebek ayağa kalkıp annesinin yanına dönmüştü. Beş dişiden de rahatlama sesleri gelmişti.⁹⁰ Keza Robert'tan da.

Buraya tatile değil, kendisi için muamma olan bir sorunun çözümünü bulmak için gelmişti. New York'ta yaşadığı dönemde ilk depresyonunu yaşamıştı⁹¹ ve depresyonu anlamanın anahtarlarından birinin burada, kuzenlerimizde yattığını düşünüyordu.⁹²



Kenya'ya gelişinden kısa süre sonra Robert ilk defa alfa babunu görmüştü. Sonraki yirmi yıl boyunca takip edeceği babun grubunun en tepesinde akrobatların kralı, cangılın VIP'si vardı – Robert ona hemen Eski Ahit'in en bilge kralı Süleyman'ın adını vermişti.⁹³ Babunlar katı bir hiyerarşi içinde yaşıyordu ve yukarıdan aşağıya herkes sıralamadaki yerini biliyordu. Robert en tepedeki Süleyman'ın her istediğini yapabildiğini görmüştü. Grup içinde başka birinin bir şeyler çiğnediğini gördüğünde o şeyi elinden alabiliyordu. Dişilerden her istediğiyle sevişebiliyordu – grubun tamamının cinsel faaliyetlerinin yarısından pay alıyordu Süleyman. Hava sıcak olduğunda gölgede oturan herhangi bir babunu ittirip serin yerlere kendisi geçiyordu. Eski alfa erkeği yıldırıp boyun eğmeye zorladıktan sonra bu konuma yükselmişti.

Süleyman'ın Robert üzerinde de hâkimiyet kurmaya çalışması fazla uzun sürmemişti. Bir gün bir kayanın üstünde oturan genç pri-

matoloğun yanına gelip onu öyle şiddetle itmişti ki yere düşen Robert'ın dürbünü kırılmıştı.

Dişi babunlarda hiyerarşi içindeki konum –ortaçağın sosyetik İngilizlerinde olduğu gibi– anneden miras kalıyordu; ama erkek babunların konumu kimin en tepeye yükseleceğini gösteren zalim bir çatışmayla belirleniyordu.

Ve inanın, en altta olmak istemezsiniz. Robert bu grupta o konumda bulunan sıska, çelimsiz yaratığa Tevrat ve İncil'deki en talih-siz adam olan Eyüp'ün adını vermişti.⁹⁴ Eyüp çoğu zaman tir tir titriyor, nöbet geçirir gibi kasılıyordu. Bazen tüyleri dökülüyordu. Bölük içinde kötü bir gün geçiren herkes acısını Eyüp'ten çıkarıyordu. Yiyeceği elinden alınıyor, sıcağa itekleniyor, sık sık dayak yiyordu. Düşük statülü babunların hepsi gibi onun da vücudu ısırık izleriyle kaplıydı.

Süleyman ile Eyüp arasında erkeklerin oluşturduğu bir emir-komuta zinciri vardı. 4 Numara, üstü olduğu 5 Numara'dan istediğini alabiliyordu. 5 Numara da üstü olduğu 6 Numara'dan istediğini alabiliyordu. Bu zincir böyle devam ediyordu. Ne yediğinizi, sevişip sevişmediğinizi, hayatınızın her ânını hiyerarşi içindeki konumunuz belirliyordu.



Robert her sabah beş buçukta etrafında uyanan savanın sesleriyle çadırında uyandıktan sonra bir ilkyardım çantası ve yatıştırıcı ok hazırlıyordu. Görevi dışarı çıkıp babunlardan birini bu okla vurup ondan kan örneği almaktı. Babunlar ondan kaçınmakta ustalaşmaya başlayınca Robert babunları onlara görünmeden –sırtlarından– vurmayı öğrenmek zorunda kalmıştı. Alınan kan örneği daha sonra önemli birkaç hususta tahlil ediliyordu – bunlardan biri de stres hormonu olarak bilinen kortizol miktarıydı.⁹⁵ Robert en fazla stres yaşayan babunların hangileri olduğunu öğrenmek istiyordu – çünkü bunun hayati bir şeyi açığa çıkaracağına inanıyordu.

Kan örnekleri tahlil edildiğinde, alfa erkek konumu için savaş verilen zamanlarda en stresli babunların en tepedekiler olduğu ortaya

çıkmişti.⁹⁶ Ama çoğu zaman hiyerarşide daha altta olanlarda stres seviyesi daha yüksekti; Eyüp gibi en dipte olanlar ise sürekli stres altındaydı.



En düşük statülü babunlar, saldırıya uğramamak için, mağlup olduklarını bildiklerini zorlantılı bir şekilde göstermek durumundaydı.⁹⁷ Bunu da “tabiyet jestleri” ile gösteriyorlardı – başlarını eğiyor, karnıları üstünde sürünüyorlardı. Bu yolla bir sinyal gönderiyorlardı: Bana saldırma. Ben mağlubum. Senin için tehlike oluşturmuyorum. Pes.

Çarpıcı nokta şu ki, böyle davrandıklarında, etrafındaki hiç kimseden saygı görmeyen, dibe itilmiş babunlar depresyondaki insanlara fena halde benziyordu. Başlarını öne eğip vücutlarını alçakta tutuyor, hareket etmek istemiyor, iştahlarını kaybediyor, tüm enerjilerini kaybediyor, yanlarına yaklaşan olduğunda geri çekiliyorlardı.



Süleyman’ın hiyerarşinin tepesinde geçirdiği bir yılın ardından bir gün daha genç bir babun (Uriah) hayret verici bir şey yapmıştı.⁹⁸ Süleyman bölüğün en çekici dişilerinden biriyle birlikte bir kayanın üstüne uzanmış yatarken Uriah ikisinin arasına girip dişiyi sevişmeye çalışmıştı – patronun gözleri önünde. Çileden çıkan Süleyman Uriah’a saldırıp üst dudağını koparmıştı. Uriah da kaçıp gitmişti.

Ama ertesi gün geri gelmişti. Ertesi gün de. Ertesi gün de. Dayak yemeye devam etmişti – ama her defasında Süleyman biraz daha yoruluyor, biraz daha temkinli davranmaya başlıyordu.

Sonra bir gün Uriah’dan yediği darbenin ardından Süleyman azıcık geri çekilmişti. Sadece bir anlığına. Bir yıl içinde Uriah kral olmuş, Süleyman ise hiyerarşide 9 Numara’ya gerilemişti – dövdüğü ya da zarar verdiği herkes de intikam peşindeydi. Bölüğün tamamı ona eziyet etmeye başlamıştı ve Süleyman’ın stres seviyeleri tavana vurmuştu.

Çaresiz kalan Süleyman bir gün savanın içlerine doğru yürümeye başlamış ve bir daha da geri dönmemişti.⁹⁹



Robert en yakın kuzenlerimizin en fazla stres yaşadığı iki durum olduğunu keşfetmişti – statüleri tehlikeye girdiğinde (Uriah’dan darbe yiyen Süleyman’da olduğu gibi) ve statüleri düşük olduğunda (zavalı Eyüp’ün her zamanki hali).

Araştırmasını yayımladığında bu mevzulara dönük bilimsel ilgi iyice alevlendi ve Robert da Stanford’da biyoloji ve nöroloji alanının önde gelen profesörlerden biri haline geldi.

Robert’ın gerçekleştirdiği ilk atılımdan birkaç yıl sonra, düşük statülü erkek babunlarda karşılaşılan stres hormonunun depresyondaki insanlarda da tavan yaptığı keşfedildi. Robert bu meseleleri araştırmaya devam ettikçe daha da fazlasını keşfetti. Açıkladığına göre, “depresyondaki insanların beyinlerinde, hipofiz ve böbreküstü bezlerinde de aynı değişimler oluyor”du.¹⁰⁰

Böylece başka biliminsanları da depresyonun kısmen hayvani doğamızın derinlerinde yatan bir şey olabileceğinden şüphelenmeye başladılar.¹⁰¹

Psikolog Paul Gilbert depresyonun insanlarda kısmen bir “boyun eğme yanıtı” –Eyüp’ün, yani hiyerarşinin dibinde yer alan babunun evrimsel eşdeğeri– olduğunu savunmaya başladı: Yeter artık, diyor-du birey. Lütfen beni rahat bırakın. Benimle kavga etmenize gerek yok. Ben sizin için tehlike oluşturmuyorum.

Bunu öğrendikten sonra –bilhassa depresyondaki pek çok insanla görüşmeler yaptıkça– depresyonun kısmen modern dünyanın pek çoğumuzu maruz bıraktığı aşağılanma hissine karşı bir yanıt olabileceğini düşünmeye başladım. Televizyonu açtığınızda bu dünyada sadece ünlülere ve zenginlere kıymet verildiğini duyuyorsunuz – bu iki gruba dahil olma şansınızın çok çok düşük olduğunu da biliyorsunuz. Instagram akışlarına ya da kuşe kâğıtlı dergilere göz gezdirdiğinizde kendi normal biçimli vücudunuzdan iğrenmeye başlıyorsunuz. İşe gittiğinizde sizden yüzlerce kat daha fazla kazanan uzak-

taki bir patronun kaprislerine boyun eğmek zorunda kalıyorsunuz.

Aktif bir şekilde aşığılanmıyorken dahi, çok daha fazla sayıda insan her an statüsünü kaybedebileceği hissiyle yaşıyor. Orta sınıftakiler –hatta zenginler– dahi kendilerini sürekli güvencesiz hissediyorlar. Robert güvencesi olmayan bir statüye sahip olmanın düşük statüden bile daha sıkıntılı olduğunu keşfetmişti.

Yani depresyon ve kaygının bugün pek çoğumuzun hayatının bir parçası olan daimi statü kaygısına karşı bir yanıt olduğunu söyleyen kuramda haklılık payı olabilir. Peki bu kuram nasıl sınanabilir?



Bana bu bilimi öğretmiş olan çifti görmeye gittim ve bu noktayı araştırmanın ilginç bir yolunu buldum. Kate Pickett ve Richard Wilkinson'ın bu meseleler üzerine gerçekleştirdikleri –ve *Su Terazisi* adlı kitaplarında özetledikleri– araştırmalar onları dünyanın en nüfuzlu sosyal bilimcileri arasına sokmuş durumda.

Robert'ın çalışmalarına bakan ikili, babunlarda hiyerarşilerin hemen hiç değişmediğini anlamıştı: Onlar ufak çeşitlemelerle hep böyle yaşıyordu.¹⁰² Oysa Kate ve Richard insanlarda durumun böyle olmadığını biliyordu. Tür olarak biz insanlar birlikte yaşamının pek çok farklı yolunu bulmuş durumdayız. Bazı insan kültürlerinde (örneğin ABD'de) tepedeki insanlarla diptekiler arasında muazzam mesafeler bulunuyor. Bu gibi yerlerde tepede az sayıda Süleyman dururken, çoğu insan Eyüp gibi dipte kalıyor. Oysa (Norveç gibi) başka insan kültürlerinde durum oldukça farklı – yaşam tarzları son derece eşit, tepedekilerle diptekiler birbirine çok daha yakın. Bu kültürlerde Süleyman'lara da Eyüp'lere de pek rastlanmıyor – çoğu insan, babun hiyerarşisindeki 10 ila 13 Numaralar gibi, bir tür orta dilimde yaşıyor.

Richard ve Kate, Robert'ın içgörülerini insanlara uyguladığımızda, ruhsal sıkıntı düzeylerinin ABD gibi son derece eşitsiz toplumlarda çok daha yüksek, Norveç gibi son derece eşit toplumlarda ise çok daha düşük çıkacağını biliyorlardı. Bunu doğrulamak için devasa bir araştırma programına girişip muazzam miktarda veriyi gözden geçirdiler.

Nihayet verileri bir grafik üzerine yerleştirdiklerinde, ne kadar yakın bir ilişki olduğunu görüp şaşırdılar. Eşitsizliğin daha fazla olduğu toplumlarda her türlü ruh hastalığı daha yaygındı. Sonrasında diğer sosyal bilimciler bunu parçalarına ayırıp özellikle depresyona baktılar – ve eşitsizlik arttıkça depresyonun da arttığını buldular.¹⁰³ Farklı ülkeler ve ABD içindeki farklı eyaletler karşılaştırıldığında sonuçlar böyleydi.¹⁰⁴ Bu sonuçlar eşitsizliğin depresyon ve kaygının artışına katkıda bulunduğu kuvvetle işaret ediyordu.

Gelir ve statü uçurumlarının muazzam olduğu toplumlarda, diyor Richard, “bazı insanların son derece önemli, diğerlerinin ise hiç mi hiç önemli olmadığı” gibi bir his doğuyor. Bu his sadece dipteki insanları etkiliyor değil. Eşitsizliğin çok fazla olduğu toplumlarda herkes kendi statüsünü çok fazla düşünmek zorunda kalıyor. Konumu koruyabilecek miyim? Beni tehdit eden kim var? Düşersem nereye kadar düşebilirim? Sırf bu soruları sormak dahi –ki eşitsizlik arttıkça bunları sormak zorunda kalıyorsunuz– hayatımıza gitgide daha fazla stres bindiriyor.

Bu da gitgide daha fazla insanın bu strese, bilinçdışı düzeyde, evrimsel tarihimizin derinliklerinden gelen bir yanıt vermesi anlamına geliyor – başımızı önümüze eğiyoruz. Kendimizi mağlup hissediyoruz.

“Böyle şeylere son derece duyarlıyız,” diyor Richard. Statü uçurumu çok fazla olduğunda, “kaçışı olmayan bir yenilgi hissi” doğuyor.¹⁰⁵



Günümüzde insanlık tarihinde eşi benzeri görülmemiş statü uçurumlarıyla yaşıyoruz. Bir şirkette çalışıyorsunuz diyelim; eskiden patronunuz ortalama bir çalışandan yirmi kat daha fazla para kazanıyordu.¹⁰⁶ Şimdi ise bu rakam üç yüz kat daha fazla. Walmart servetinin altı vârisi alt kesimdeki 100 milyon Amerikalıdan daha fazla para ve malvarlığına sahip.¹⁰⁷ Sekiz milyarderin serveti tüm insanlığın alt kesimdeki yarısının sahip olduklarının toplamından daha fazla.¹⁰⁸

Tüm bunları anladığınızda, diyor Richard, pek çoğumuzun hissettiği rahatsızlığın neden beyin kimyasında meydana gelen rasgele

bir arızadan kaynaklanmadığını da anlayabilirsiniz. Hayır – “pek çok başka insanla paylaştığınız bir şey bu,” diyor. “Hepimizin içinde yaşadığı koşullar karşısında ortak bir insani yanıt bu. Bu sizi dünyadan ayıran bir şey değil. Bilakis sayısız insanla ortak noktanızı oluşturan bir şey.” Bunu “sadece kişisel bir sorun” olarak görmeyi bırakıp, “ortak bir sorun olduğunu, içinde yaşadığımız topluma atfedilebilir olduğunu” görmemiz gerekiyor.



Vahşi babun grubuyla birlikte yaşadığı Kenya savanlarından döndükten sonra¹⁰⁹ Robert Sapolsky’nin tekrar tekrar gördüğü bir rüya olmuş.¹¹⁰ Rüya New York metrosundaymış; tehditkâr bir çete onu dövmeye kararlı biçimde yanına yaklaşıyor. Robert dehşet içinde çete elemanlarına bakıyormuş. Ortada bir hiyerarşi varmış – ve Robert da hiyerarşinin dibindeymiş. Tıpkı herkesten darbe yediği için vücudu ısırik izleriyle kaplı olan zayıf babun Eyüp gibi Robert da burada av olmak üzereymiş.

Ama rüyada Robert beklenmedik bir şey yapıyormuş. Şiddete niyetli çete elemanlarıyla konuşuyormuş. Kendisine saldırmak üzere olan insanlara bu durumun çılgınlık olduğunu, böyle olması gerekmediğini anlatıyormuş. Bazı geceler serserilerle çektikleri acının kaynağı –neden insanları dövmek istedikleri– hakkında konuşup onlarla ve sıkıntılarıyla empati kuruyor, onlara ufak bir doğaçlama terapi sunuyormuş Robert. Kimi zamansa espriler yapıp onlarla birlikte kahkahalar atıyormuş. Her defasında çete onu dövmemeye karar veriyormuş.

Bana kalırsa bu rüya bizim nasıl olabileceğimizi gösteriyor.¹¹¹ Babunlar hiyerarşilerine sıkışıp kalmış durumdaydı. En dipte dövüp aşağılayacakları birine ihtiyaçları vardı. Eyüp’ün espri ve terapi yoluyla Süleyman’ı kendisine iyi davranmaya ikna etmesi, diğer babunları da daha eşitlikçi biçimde yaşama seçimine ikna etmesi mümkün değildi.

Ama insanların seçim şansı var. Daha sonra öğrendiğim gibi, biz insanlar hiyerarşileri yıkmanın, herkesin bir parça saygınlık ve statü

sahibi olduğunu hissettiği daha eşit bir ortam yaratmanın pratik yollarını bulabiliyoruz. Yahut hiyerarşiler oluşturup aşağılanmayı körukleyebiliyoruz – bugün yaptığımız gibi.

Böyle yaptığımızda pek çoğumuz adeta fiziksel olarak aşağı itildiğini hissediyor, pek çoğumuzda boyun eğme emareleri görülüyor. Başımızı ve vücudumuzu öne eğip sessizce şöyle diyoruz: Bana dokunmayın. Beni dövüyorsunuz. Artık buna dayanamıyorum.

Doğal Dünyadan Kopuk Olmak

ISABEL BEHNCKE bir dağın gölgesinde durup bana doğru bakıyor. Doğal dünyadan kopmanın nasıl olup da depresyona yol açtığını sana açıklarım, ama hemen şimdi benimle birlikte bu dağa tırmanacaksın, diyor. Kanada'nın Banff kasabasına yukarıdan bakan Tunnel Dağı'nın tepelerine doğru sallıyor kollarını. İhtiyatlı gözlerle kollarını takip ediyorum. Dağın tepesini göremiyorum, ama arkasında kalan göllerle birlikte yukarıda bir yerde, karlarla kaplı olduğunu kartpostallardan biliyorum.

Boğazımı temizliyorum ve Isabel'e alabildiğine nazik bir şekilde doğayla hiç aram olmadığını söylüyorum. Kitaplıklarla kaplı, hoş beton duvarları severim ben. Gökdelenleri severim. Tako kamyonetlerine açılan metro istasyonlarını severim. Fazla kırsal bulduğum Central Park'tan uzak durmak için 10. Cadde'den yukarı yürürüm. Doğal dünyaya yalnızca mecbur kaldığımda, bir haber peşindeyken yolum düşer.

Bunun üzerine Isabel durumu açıklıyor: Dağ yürüyüşü yoksa söyleşi de yok. "Hadi gel," diyor. "Ölmemeyi başararak nerede bir tehlike selfisi çekebileceğimize bakalım!" Böylece gönülsüzce –sırf gazetecilik uğruna– ağır adımlarla yürümeye başlıyorum. Yürümeye başladığımızda tanıdığım tüm insanlar içinde kıyametten sağ kurtulması en muhtemel insanın Isabel olduğunu düşünüyorum. Şili kırsalında bir çiftlikte büyümüş; o yüzden "kırlarda hep tuhaf bir rahatlık hissetmişimdir," diyor. "On yaşında kendi başıma ata biniyor ve düşüyordum. Babamın kartalları vardı. Evin içinde özgürce yaşayan üç

kartalımız vardı.” Kartal mı? Evin içinde? Sana saldırmadılar mı, diye soruyorum. “Benimkisi sıradışı bir geçmiş,” diye yanıtıyor ve biraz daha yürüyoruz. Ailesi bir göçebe grubu gibiymiş, doğada gezinip duruyorlarmış. Okyanusa açılıp günler geçiriyorlarmış, Isabel sekiz yaşındayken kendi gözleriyle gördüğü katil balinaların resmini yapıyormuş. Çok geçmeden de hayatında ilk defa yağmur ormanına girmiş.

Yirmili yaşlarının başında evrim biyolojisi alanında eğitim almaya başlamış Isabel – yani kendi tabiriyle “insan doğasının doğası” üzerine çalışıyor.¹¹² Oxford Üniversitesi’nde yürüttüğü işi kısmen evrimsel atalarımızı ve kuzenlerimizi inceleyerek nasıl bu hale geldiğimizi anlamak. İlk büyük araştırmasını İngiltere’nin güneyindeki Twycross Hayvanat Bahçesi’nde gerçekleştirmiş; projenin amacı tutsak olarak tutulan şempanzeler ile bonobolar arasındaki farkları incelemekmiş. Bonobolar zayıf şempanzelere benziyor; ortadan ayrılmış, yanlardan havaya kalkık, havalanmak üzere olan bir uçağa benzeyen komik saçları var. Büyüdükçe irileşiyorlar: Yetişkin bir bonobonun cüssesi on iki yaşında bir çocuğunkine yakın. Isabel bonoboları seyrederken çok geçmeden en meşhur yönlerini gözlemlemiş – sık sık (ve çoğunlukla da dişiler arasında) grup seks yoluyla bağ kurduklarını.

Durumdan habersiz küçük çocuklarını bu orjiyi seyretmeye getiren İngiliz anneleri görmek Isabel’in çok hoşuna gidiyormuş. “Anne! Anne! Ne yapıyor bunlar?” diye soruyormuş çocuklar. Anneler de çocukları hemen oradan uzaklaştırıp karşı taraftaki Galapagos kaplumbağalarının kafesine sürüklüyormuş. Ama sonra kaplumbağaların çiftleşme mevsimi geliyormuş; kaplumbağaların “ne kadar pornografik olabildiğini hayal bile edemezsin,” diyor Isabel, “çünkü erkek dişinin üstüne biniyor ve öyle bir ses çıkarıyor ki...”

Hayvanat bahçesindeki gözlem noktasından beti benzi atmış İngiliz annelerin “Aman yarabbi, aman yarabbi” diye diye bonobo orjilerinden orgazmik kaplumbağalara doğru sürüklenişini seyretmek Isabel’i kıkır kıkır güldürüyormuş.

Orada bonobolara ve onların dünyaya bakış tarzına âşık olmuş Isabel. Bilhassa dişi bonobolardan bir tanesinin bir dildo yaptığını

görünce çok etkilenmiş. “Bir gün yemeğini yarısı kesilmiş küçük mavi bir kovada vermişlerdi, o da kovayı dürüp sürekli yanında taşımaya başladı; mastürbasyon yapmak için kullanıyordu. Olağanüstüydü! Sonradan anladım – plastiğin yüzeyi pürüzsüz tabii. Oysa dallar o kadar pürüzsüz değil. Dâhiyane bir çözümdü bu.”

Gelgelelim bu bonobolarda bir terslik vardı – Isabel’in ne olduğunu daha sonra anlayacağı bir terslik.

Isabel bu türü sahiden anlamak için Afrika’nın göbeğindeki doğal ortamlarına gitmesi gerektiğini fark etmişti – ama yıllardır bunu yapan olmamıştı. Korkunç bir savaş Demokratik Kongo Cumhuriyeti’ni kırıp geçiriyordu; ama sona ermek üzere gibi görünüyordu. Ne yapmak istediğini söylediği insanlar Isabel’e deliymiş gibi bakmıştı. Ama Isabel’e hayır diyebilecek pek fazla insan yoktur. Böylece –epey bir lobi çalışmasının ardından– kendini Kongo yağmur ormanının kalbinde bulmuştu; orada üç yıl boyunca çamurdan yapılmış bir evde her gün bir bonobo grubunun peşinden giderek yaşamıştı. Günde ortalama on yedi kilometre yol yürümüşü. Bir yabandomuzunun saldırısına uğramıştı. Bu dönemde bonoboları hemen herkesten daha iyi anlamaya başlamıştı. Ve yine orada, bizim için de içerimleri olan bir şeyin farkına varmıştı.



Isabel Kongo’da geçirdiği dönemde doğal ortamından alınıp hayvanat bahçesine yerleştirilmiş bonobolarda gördüğü –ve normal kabul ettiği– pek çok davranışın aslında gayet sıradışı olduğunu fark etmişti.

İçinde yaşamak üzere evrildikleri yağmur ormanında bonobolar zaman zaman sosyal gruplarından zorbalık görüyor ve böyle zamanlarda farklı davranmaya başlıyordu. Örneğin zorlantılı bir şekilde kendilerini kaşıyorlardı. Grubun kıyısında bir yere oturup dışarı doğru bakıyorlardı. Kendilerini çok daha az tımar ediyor, diğer bonoboların tımar etmesine de izin vermiyorlardı. Isabel bu davranışı görür görmez tanıdı. Bonobolarda bunun düpedüz depresyonun eşdeğeri olduğunu, nedenlerinin de geçen bölümde anlattıklarıyla aynı

olduğunu düşünmüştü. Bu hayvanlar kötü muamele görüyordu – ve buna üzüntü ve umutsuzlukla yanıt veriyorlardı.

Ama burada şöyle bir tuhafılık söz konusu. Yabandaki bonobolar da bu depresyonun bir sınırı vardı. Evet –bilhassa düşük statülü olanlar için– böyle bir gerçek vardı, ama hayvanlar belli bir düzeyin altına inmiyorlardı. Oysa hayvanat bahçelerindeki bonobolar yabanda hiç olmayacak ölçüde kötüye gidiyorlardı. Kendilerini kanatana kadar kaşıyorlardı. Uluyorlardı. Tikler geliştiriyor yahut saplantılı biçimde sallanmaya başlıyorlardı. Isabel doğal ortamlarındaki bonoboların böyle “tam teşekküllü, kronik bir depresyona” girdiğini hiç görmediğini, ama hayvanat bahçelerinde bunun gayet yaygın olduğunu söylüyor.

Bunun bonobolarla sınırlı olmadığı da anlaşılıyor. Esaret altında tutulan hayvanlara yönelik yüz yılı aşkın zamandır yapılan gözlemlerin ardından, doğal ortamlarından mahrum kalan hayvanlarda çoğu zaman çaresizliğin uç noktadaki biçimlerine benzeyen belirtiler görüldüğünü biliyoruz artık. Papağanlar kendi tüylerini yolmaya başlıyor. Atlar dur durak bilmeden sallanmaya başlıyor. Filler –yabanda güç ve gurur kaynağı olan– dişlerini hücre duvarlarına sürte sürte budanmış kütükler haline getiriyor. Tutsak fillerden bazıları öyle bir travma yaşıyor ki yıllarca ayakta uyuyor ve bedenlerini nevroitik biçimde kıpırdatıyorlar.¹¹³ Bu türlerden hiçbiri yabanda bu şekilde davranmıyor. Tutsak hayvanlardan pek çoğunda çiftleşme arzusu kayboluyor – hayvanları hayvanat bahçelerinde çiftleştirmenin bu kadar zor olmasının sebebi de bu.¹¹⁴

Böylece şöyle bir soru sormaya başlamıştı Isabel: Doğal ortamının dışında kalan hayvanlar neden daha ağır bir depresyona giriyorlar?¹¹⁵



Oxford bünyesindeki üniversitelerden birinde bu araştırmalarının bir kısmını yazıya dökerken bu soru Isabel için gayet kişisel bir soru haline gelmişti. Gün boyu dört duvar arasında çalışırken hayatında ilk defa kendini depresif hissetmeye başlamıştı. Uyku uyuyamıyor, hissettiği bu korkunç acıdan kurtulmanın bir yolunu bulmaya odakla-

namıyordu. Antidepresan kullanmış, ama aynı yolu deneyen pek çok insan gibi depresyondan çıkamamıştı. Kendine sormaya başlamıştı: Kendi depresyonu ile kafese kapatılan bonobolarda gördüğü depresyon arasında bir bağlantı olabilir miydi? İnsanlar da içinde yaşamak üzere evrildikleri ortama erişimden mahrum kaldıklarında daha ağır bir depresyona giriyor olabilir miydi? Kendini bu kadar kötü hissetmesinin sebebi bu muydu acaba?



Her türlü ruh sağlığı sorununun –psikoz ve şizofreni gibi ciddi sorunların dahi– şehirlerde kırsal bölgelere nazaran çok daha kötü olduğu uzun zamandır biliniyor, ama doğal dünyadan kopuk olmanın psikolojik etkileri üzerine esaslı çalışmalar ancak son on beş yılda gerçekleştirilmeye başladı.¹¹⁶

İngiltere'nin Essex Üniversitesi'nden bir grup biliminsanı bu mesele üzerine şu âna kadar gerçekleştirilmiş en ayrıntılı araştırmaya imza attı. Üç yıl boyunca beş binden fazla hanede ruh sağlığını takip ettiler. Bilhassa iki tür hane halkına bakmak istiyorlardı – yeşil kırsal alanlardan şehirlere taşınan insanlara ve şehirlerden yeşil kırsal alanlara taşınan insanlara. Bu insanların depresyon şiddetinde herhangi bir değişim olacak mıydı?

Bulgular çok netti: Yeşil alanlara taşınan insanlarda depresyonda büyük bir azalma görülürken, yeşil alanlardan taşınan insanlarda büyük bir artış görülüyordu.¹¹⁷ Benzer bulgulara ulaşan daha pek çok çalışma olduğu anlaşıyor.¹¹⁸ Konuyu inceleyen biliminsanları burada rol oynayan pek çok faktör olabileceğini biliyorlardı elbette: Belki kırsal alanlarda topluluk içindeki bağlar daha sıkıydı, daha az suç ve kirlilik vardı; insanların kendilerini daha iyi hissetmelerinin sebebi –yeşil alandan ziyade– bu olabilirdi. O yüzden İngiltere'de yapılan başka bir çalışmada bu etkinin perdelenmesine karar verildi. Şehir merkezinde yoksulların oturduğu, bir parça yeşil alan içeren bölgeleri yine şehir içinde yoksulların oturduğu ama yeşil alan içermeyen benzer bölgelerle karşılaştırdılar. Diğer her şey –mesela toplumsal bağ düzeyleri– aynıydı. Ama daha yeşil mahallelerde stres ve

umutsuzluğun daha az olduğu ortaya çıktı.¹¹⁹

Bu kanıtları okurken bana en çarpıcı gelen çalışmalardan biri belki de en sade olanıydı. Şehirde yaşayan insanları bir doğa yürüyüşüne çıkardıktan sonra ruh hallerini ve konsantrasyonlarını ölçmüşlerdi. Tahmin edilebileceği gibi, herkes kendini daha iyi hissetmiş, konsantrasyon düzeyleri daha yüksek çıkmıştı – ama depresyonda olan insanlarda bu etki çok daha yüksekti. Onlardaki artış diğer insanlardakinden *beş kat* daha fazlaydı.¹²⁰

Neden peki? Neler oluyordu burada?



Dağ yolunu yarıladığımızda, Isabel uzaktaki göllere doğru bakarken ona bir şey itiraf ediyorum. Bu manzaranın soyut bir anlamda güzel olduğunu görebiliyorum, diyorum. Ama böyle şeylerden keyif almaktan o kadar kopmuşum ki manzara bana bir ekran koruyucu gibi görünüyor açıkçası. Şahane bir ekran koruyucu. Bakarken bilinçdışı bir sabırsızlık duyuyorum: Bilgisayarımın tuşlarına basmak için fazla beklemiş gibi hissediyorum.

Isabel gülüyor, ama acı bir gülüş bu. “Bunun bir ekran koruyucu olduğunu hissediyorsan artık kendimi *şahsen* sorumlu hissediyorum! Bu benim misyonum oldu. Bunlardan bahsettikten sonra hadi gidip ekran başına oturalım demek ayıp olur.” Bana dağın tepesine kadar çıkacağımıza dair söz verdiriyor. Böylece yeniden yukarı doğru yürümeye başlıyoruz; konuşma devam ettikçe Isabel’in bu konu hakkında –geniş bir bilim yelpazesine dayanan– düşüncelerini üç kuram biçiminde özetlediğini öğreniyorum. Üçü üzerine de daha fazla araştırma yapmamız gerektiğini ve üçünün de bir ölçüde birbirleriyle örtüştüğünü o da açıkça kabul ediyor.

Bu gibi manzaralar karşısında neden kendimizi daha iyi hissettiğimizi anlamak için çok temel bir noktadan yola çıkmak gerekiyor, diyor Isabel: “Hepimiz hayvanız. Bunu unutup duruyoruz. Ve hayvan olduğumuza göre” –bedenini işaret ediyor– “bu şey hareket için var.” Kötü hislerimize çözüm ararken, diyor, bu çözümü dilde ve tür olarak yaratmış olduğumuz sembollerde bulmaya çalışıyoruz. Oysa

bu semboller –uzun vadede bakıldığında– daha çok yeni. “Yaklaşık beş yüz milyon yıldır omurgasız hayvanlarız. İki yüz elli, üç yüz milyon yıldır memeliyiz. Altmış beş milyon yıldır primatız.” Kongo yağmur ormanında bonobolarla yatıp kalktığı, yiyip içtiği onca yılda bu hayvanlara ne kadar yakın olduğumuzu öğrendiğini söylüyor. “Konuşup kavramlar aktaran hayvanlar olmadan önce çok daha uzun bir süre hareket eden hayvanlar olduk biz,” diyor. “Oysa hâlâ depresyonun bu kavramsal tabaka yoluyla iyileştirebileceğini düşünüyoruz. Bence [ilk yanıt] çok daha basit. Önce fizyolojiyi düzeltelim. Dışarı çıkalım. Hareket edelim.”

Doğal ortamında hareket eden ve grubu içinde düzgün bir statüsü olan aç bir hayvanın depresyona girmesi çok zor, diyor – böyle bir şey neredeyse hiç görülmemiş.¹²¹ Bilimsel kanıtlar egzersizin depresyon ve kaygıyı önemli ölçüde azalttığını açıkça gösteriyor.¹²² Isabel bunun bizi daha doğal bir duruma döndürmesinden kaynaklandığını düşünüyor – cisimleştığımız, hayvan olduğumuz, hareket ettiğimiz, endorfin salgıladığımız bir duruma. “Hareket etmeyen, belli bir süre doğada kalmayan çocuk veya yetişkinlerin tam olarak sağlıklı hayvanlar gibi görülebileceğini sanmıyorum,” diyor.

Ama daha derinlerde işleyen bir şey olması gerektiğini söylüyor. Spor salonundaki koşu bantlarında koşan insanları doğada koşan insanlarla kıyaslayan biliminsanları her ikisinde de depresyonda azalma olduğunu görmüş – ama doğada koşan insanlarda bu azalma daha fazla olmuş.¹²³ Peki diğer faktörler neler?

Konuşmanın bu kısmına geldiğimizde dağın tepesinde olduğumuzu fark ediyorum. Her iki yandan da nefes kesici bir manzara görünüyor. “Şimdi,” diyor Isabel, “her iki tarafta da ekran koruyucular var. Etrafımız sarıldı.”



Ürkek adımlarla bize doğru yaklaşan bir sincap ayaklarımın dibine kadar geliyor. Günün erken saatlerinde kasabadan satın aldığım kurutulmuş et parçasını yere bırakıyorum.

Isabel doğal dünyada olmanın neden pek çok insanda depresyona

son verdiği konusunda bilimsinlerinin ortaya attığı bir kuram daha olduğunu söylüyor. Biyolog E. O. Wilson –alanında yirminci yüzyılın en önemli isimlerinden biri– tüm insanlarda “biyofili” adı verilen doğal bir his olduğunu savunuyormuş.¹²⁴ Biyofili biz insanların varoluşumuzun büyük kısmını geçirdiğimiz alanlara ve etrafımızı sarıp varoluşumuzu mümkün kılan doğal hayat ağına duyduğumuz doğuştan gelen bir sevgi olarak tanımlanıyor. İçinde yaşamak üzere evrildikleri doğal ortamlardan yoksun kalan hayvanların hemen hepsi rahatsızlık yaşıyor. Bir kurbağanın karada yaşaması *mümkün* – ama sersefil olup pes edecektir. İnsanlar neden bu kuralın istisnası olsun ki, diye düşünüyor Isabel. Etrafımıza bakıp, “Doğal ortamımız bu yahu!” diyor.

Bilimsel olarak sınanması güç bir kavrayış bu, ama bu yönde bir girişim olmuş. Dünyanın dört bir yanında çeşitli ekiplerle birlikte çalışan sosyal bilimciler Gordon Orians ve Judith Heerwagen bambaşka kültürlerden insanlara çöl, şehir, savan gibi birbirinden çok farklı manzara resimleri göstermişler.¹²⁵ Kültürler ne kadar farklı olursa olsun, her yerde insanların belli bir tercihi olduğunu, Afrika savanlarına benzeyen manzaraların tercih edildiğini görmüşler. Burada doğuştan geliyormuş gibi görünen bir şey olduğu sonucuna varmışlar.



Isabel doğal ortamlara çıkan depresif ya da kaygılı insanların kendilerini daha iyi hissetmelerinin bir nedeni daha olduğunu düşünüyor. Depresyonda olduğunuzda –Isabel’in kendi deneyiminden bildiği üzere– “artık her şeyin sizinle ilgili olduğunu” hissediyorsunuz. Kendi hikâyenize, kendi düşüncelerinize tutsak oluyorsunuz; kör, acı bir inatla kafanızın içinde çalkalanıp duruyor bunlar. Depresyon ya da kaygıya kapılmak kendi egonuza esir düştüğünüz, dışarıdan hava almayan bir süreç. Oysa bir dizi bilimsininin gösterdiği gibi, doğal dünyada olmanın doğurduğu yaygın tepki bu hissin tam zıddı – bir huşu duygusu.¹²⁶

Bir doğa manzarası karşısında kendinizin ve dertlerinizin küçücük kaldığı, dünyanın ise kocaman olduğu hissine kapılıyorsunuz –

ve bu his egonun baş edilebilir bir boyuta inmesini sağlayabiliyor. “Senden daha büyük bir şey bu,” diyor Isabel etrafına bakıp. “Bu hissin derinlere inen, hayvan doğamıza temas eden sağlıklı bir yanı var. İnsanlar bu hisse bayılıyorlar – o kısacık, uçucu anlara.” Bu da etrafınızdaki her şeyle nasıl derin ve kapsamlı bağlar içinde olduğunuzu göstermenizi sağlıyor. “Daha büyük bir sisteme ait olmanın metaforu gibi bir şey bu,” diyor Isabel. Farkında olun olmayın, “daima bir ağın içine gömülü durumdasınız”; bu muazzam dokunun içindeki “dügümlerden birisiniz, o kadar”.

Oxford’da bütün bunlardan uzak kaldığında rahatlıkla depresyona girebildiğini görmüş Isabel. Kongo’da bonobolarla birlikte yaşarken ise depresyona giremediğini görmüş. Bazen karanlık bir düşünce peydahlandığında, diyor, “doğadan yanıt geliyor: Hiç sanmıyorum... Savanda kamp yapıyorsun, aslan kükremeleri duyuyorsun ve aklından, ‘Hasiktir, bu hayvana yem olabilirim,’ düşüncesi geçiyor.” Bu sayede kendi egosuna kapanmaktan kurtulduğu için umutsuzluktan da kurtulduğunu söylüyor Isabel.

Sincap yere bıraktığım et parçasını kokladıktan sonra iğrenmiş gibi uzaklaşıyor. Pakete bakınca ona yesin diye verdiğim şeyin kurutulmuş somon olduğunu fark ediyorum – Kanadalıların bile isteye yediği bir şey anlaşılan. Pakete dehşet içinde bakan Isabel, “Sincabın damak tadı yerindeymiş,” diyor ve dağdan aşağı inmeye başlıyoruz.



1970’lerde Güney Michigan Eyalet Hapishanesi’nde –büyük ölçüde rastlantı eseri– bu fikirlerden bazıları üzerine bir deney yapılmıştı.¹²⁷ Hücrelerden yarısının etrafta uzanıp giden çiftlik arazilerine ve ağaçlara, diğerlerininse çıplak tuğla duvarlara baktığı bir hapishaneydi bu. Ernest Moore adlı bir mimar bu hücrelerde kalan (ve diğer yönlerden aralarında fark olmayan) iki mahkûm grubunun sağlık kayıtlarını incelediğinde, doğal dünyaya bakan grupta olanların fiziksel veya ruhsal rahatsızlık yaşama riskinin yüzde 24 daha az olduğunu bulmuştu.

Konu üzerine dünyanın önde gelen uzmanlarından biri olan Pro-

fesör Howard Frumkin'in bana daha sonra söylediğine göre, "Elimizde ön sonuçlarda böylesine tesirli görünen bir ilaç olsaydı, o ilacın üzerine atlar, araştırmalara girişirdik. ... Çok az yan etkisi olan, pahalı olmayan, eğitilmiş ya da lisanslı bir profesyonel tarafından yazılması gerekmeyen ve tesiri konusunda şu âna kadar önemli kanıtlar toplanmış bir tedavi görüyoruz burada." Ama araştırmalar için kaynak bulmak çok zor oluyor, diyor Howard, çünkü "modern biyomedikal araştırmaları büyük ölçüde ilaç sanayii şekillendiriyor". Onlar da bununla ilgilenmiyor, çünkü "doğayla temas halinde olmanın ticarileştirilmesi çok zor". Satılması mümkün olmadığı için bilmek de istemiyorlar.



Bütün bunları özüksedikçe şunu merak etmeye başladım: Hayatım boyunca doğal dünyaya neden bu kadar karşı koymuştum? Bunu aylarca düşündükten, Isabel'le yaptığımız dağ yürüyüşünün ses kaydını tekrar tekrar dinledikten sonra bir şeyin farkına vardım. Doğadayken egomon sahiden küçüldüğünü hissediyorum; tıpkı Isabel'in öngördüğü gibi kendimin çok küçük, dünyanınsa çok büyük olduğu hissini yaşıyorum – gelgelelim hayatımın büyük kısmında bu his bende rahatlama değil kaygı yaratmıştır.

Ben egomu *istiyorum*. Ona tutunmak istiyorum.

Sizin de göreceğiniz gibi, bunu ancak yolculuğumun ilerleyen bölümlerinde doğru dürüst anlayacaktım.



Isabel tutsaklığın bonobolarda yabanda görülmesi mümkün olmayan depresyon benzeri belirtiler yarattığını görmüştü. İnsanlarda "tutsaklığın pek çok modern biçimi var bence," diyor. Depresyondaki bonobolardan öğrendiği dersin şu olduğunu söylüyor: "Tutsak olmanın. Tutsaklığın canı cehenneme."

Banff'taki dağın en tepesinde çıkıntı yapan bir kaya tabakası var; üzerinden yürüdüğünüzde önünüzde uzanan Kanada manzarasını her yönden görebiliyorsunuz. Bu manzaraya dehşet içinde bakıyo-

rum. Isabel elimi tutup beni çıkıntıya götürmeye çalışıyor. Depresyonun en zalim tarafı işte böyle hayat dolu olma arzusunu, deneyimi bütün olarak yutma arzusunu söndürüyor olması, diyor. “Yaşadığımızı hissetmek istiyoruz.” Bunu istiyoruz ve buna fena halde ihtiyacımız var. Sonra şöyle diyor: “Ölümlle yüz yüze geldik elbette, ama yaşadığını hissettin, değil mi? Dehşete kapılmış olabilirsin – ama depresif hissetmedin.”

Doğru. Depresif hissetmedim.

Umutlu ya da Güvenli Bir Gelecekte Kopuk Olmak

YILLAR İÇİNDE depresyonum ve kaygıyla ilgili dikkatimi çeken bir şey daha olmuştu. Çoğu zaman tuhaf bir şekilde ileriye hiç göremez hale getiriyordu beni. O geldiğinde yalnızca sonraki birkaç saati düşünebilir oluyordum: O birkaç saatin ne kadar uzun göründüğünü, ne kadar sancılı olacağını. Gelecek ortadan kaybolmuş gibiydi.

Depresyon ya da yoğun kaygı yaşayan pek çok insanla konuşurken, onların da sık sık benzer bir hissi tarif ettiğini fark ettim. Söylediğine göre bir arkadaşım, zamanın yeniden genişlediğini hissettiğinde –bir ay ya da bir yıl sonra nerede olacağını düşünebilir hale geldiğinde– her defasında depresyonunun da çekilmeye başladığını anlıyordu.

Bu acayipliği anlamak istedim ve kurcalamaya başladıkça karşıma dikkate değer bazı araştırmalar çıktı. Depresyon ve kaygının öğrendiğim tüm nedenleri arasında benim için özümsemesi en çok zaman alanı bu oldu – ama özümsemişim anda da bazı gizemleri çözüme kavuşturmamı sağladı.



Şef Bol Darbe (Chief Plenty Coups) adlı bir Amerikan yerlisi ölümden kısa bir süre önce Montana düzlüklerindeki evinde oturmuş, bir zamanlar halkının bufalolarla beraber gezindiği araziye bakıyordu. Arazi şimdilerde bomboştu.¹²⁸ Halkının –Kargalar– göçebe bir avcı kabilesi olarak yaşadığı dönemin son demlerinde doğmuştu Şef.

Bir gün beyaz bir kovboy gelip şefin hikâyesini anlatmak –şefin kendi sözleriyle aslına uygun, geleceğe kalacak biçimde kayıt altına almak– istediğini söylemişti. Daha önce Amerikan yerlilerinin hikâyelerini alıp çarpıtan pek çok beyaz adam olduğu için iki adam arasında güven oluşması epey zaman aldı. Ama sonrasında Şef Bol Darbe bu adama bir hikâye anlatmaya başladı. Hikâye dünyanın sonu hakkındaydı.

Şef'in anlattığına göre, o gençken halkı Büyük Düzlükler'de at sırtında geziniyordu ve hayatları her zaman iki kritik faaliyet ekseninde düzenleniyordu.¹²⁹ Bunlardan biri avlanmak, diğeri ise bölgede hasım oldukları yerli kabilelerine karşı savaşa hazırlanmaktı. Yaptıkları her şey hayatlarını düzenleyen bu iki olaya hazırlık amacı taşıyordu. Yemek pişirmek ava veya çatışmaya hazırlıktı. Güneş Dansı ayini avda veya çatışmada güç kazanmak içindi. İsimleri –ve tanıdıkları herkesin isimleri– dahi avda veya çatışmadaki rollerine dayanıyordu.

Dünya böyleydi.

Bu dünyanın pek çok kuralını anlattı Şef. Örneğin Kargaların dünya görüşünün tam kalbinde, oyma bir tahta kazığın yere saplanması vardı. Düzlüklerde gezinirken yere bu kazıklardan saplayarak kabilenize ait olan arazinin sınırlarını belirliyordunuz. Kazık şu anlama geliyordu: Bu noktanın ötesine geçen herkes düşmandır ve saldırıya uğrayacaktır. Kargaların kültüründe bu kazıkların dikilmesi ve savunulması en takdire şayan faaliyetti. Ahlak görüşlerinin kalbinde bu kazıklar vardı.¹³⁰

Şef Bol Darbe kaybolmuş dünyasının kurallarını ayrıntılarıyla anlatmaya devam etti. Kendi hayatından, halkının manevi değerlerinden, bufalolarla ve hasım kabilelerle ilişkilerinden bahsetti. Avrupa, Çin ya da Hindistan uygarlığı kadar karmaşık, aynı ölçüde kural, anlam ve metaforla yapılandırılmış bir dünyaydı bu.

Ama kovboy bu hikâyede bir tuhafılık olduğunu fark etti. Beyaz Avrupalılar geldiğinde, vahşi bufalaların hepsi öldürüldüğünde, Kargalar öldürülüp de sağ kalanlar rezervasyonlara kapatıldığında şef henüz ergenlik çağındaydı. Oysa şefin hikâyesi o noktada sona eriyordu. Hayatının geri kalanı, yani büyük çoğunluğu hakkında an-

latacak hikâyesi yoktu. Söyleyecek hiçbir şeyi yoktu.

Karga halkının rezervasyonlara kapatıldığı âna kadar geldikten sonra şöyle diyordu: “Ondan sonra hiçbir şey olmadı.”¹³¹

Kovboy da herkes gibi şefin hayatında daha pek çok şey yapmış olduğunu biliyordu elbette. Pek çok şey olmuştu. Ama gayet gerçek bir mânâda o ve halkı için dünya sona ermişti.

Rezervasyonda yine yerlere kazık dikebiliyorlardı elbette, ama bunun hiçbir anlamı yoktu. O kazıkların ötesine kim geçecekti ki? O kazıklar nasıl savunulacaktı ki? Cesaret hakkında, en kıymet verdikleri değer hakkında konuşabiliyorlardı elbette – ama artık avlanmanın, savaşmanın olmadığı bir dünyada nasıl kendilerine anlamlı gelecek biçimde cesaret gösterebilirlerdi ki? Yinc Güneş Dansı ayinini gerçekleştirebilirlerdi elbette, ama başarılı olmak istedikleri bir av ve çatışma yokken ne anlamı vardı ki? Nasıl olup da hırs, şevk ya da yiğitlik göstereceklerdi?

Gündelik faaliyetler bile anlamsız görünüyordu. Önceden öğünler ava ya da çatışmaya hazırlık içindi. “Elbette Kargalar yemek pişirmeye devam etti,” diye yazıyor felsefeci Jonathan Lear.¹³² “Sorulacak olsa ne yaptıklarını da söyleyebilirlerdi. Biraz daha kurcalanacak olsa sağ kalmaya çalıştıklarını, günbegün ailelerini bir arada tutmaya çalıştıklarını söyleyebilirlerdi. Ama bu faaliyetin içine oturduğu daha geniş bir anlam çerçevesi yoktu artık.”



Bir yüzyıl sonra Michael Chandler adlı bir psikoloji profesörü bir şey keşfetti.¹³³ Diğer birçok Kanadalı gibi o da televizyonda haberlere her yıl konu olan dehşet verici bir olayı seyrediyordu.

Michael’ın ülkesinde farklı yerlere dağılmış halde yaşayan 196 İlk Uluslar grubu (Kanadalıların Avrupalı istilasından sağ kurtulabilen Amerikan yerlisi grupları için kullandığı terim) bulunuyordu – ama Şef Bol Darbe ve Karga halkı gibi hayatta yollarını kaybetmiş bir şekilde rezervasyonlarda kalıyorlardı. ABD’de olduğu gibi Kanada hükümetleri de uzun yıllar bu grupların çocuklarını ellerinden alıp yetimhanelerde yetiştirerek, kendi dillerinde konuşmalarını ya-

saklayarak, yaşam tarzları üstünde herhangi bir söz hakkına sahip olmalarını engelleyerek kültürlerini yok etmek için uğraşmıştı. Bu süreç yirmi-otuz yıl öncesine kadar böyle devam etmişti. Bunun sonucunda tüm bunları yaşayan insanlar –ve çocukları– ülkede intihar seviyesi en yüksek grup haline geldi. 2016 yılında tek bir rezervasyon da bir gecede on bir İlk Uluslar üyesi kendini öldürünce bu mesele Kanada’da manşetlere çıktı.

Michael bunun sebebini anlamak istiyordu. O yüzden 1990’larda, neler olup bittiğini görmek için İlk Uluslar arasındaki intihar istatistiklerine bakmaya başladı. Yerli uluslarda (ya da ABD’deki tabiriyle kabilelerde) hiç intihar görülmezken, diğerlerinde intihar oranları çok yüksekti. Neden peki? Bu farkın açıklaması ne olabilirdi? Hiç intihar görülmeyen yerli uluslarda yüksek intihar oranları görülen yerli uluslardan farklı olarak ne oluyordu?

Michael’ın bir sezgisi vardı. “Hükümetler geçmişten bu yana yerli halklara çocuk muamelesi yapıyor, hayatları üzerinde bir tür ebeveyn denetimi kuruyor,” diye açıklıyor bunu. “Ama son yirmi-otuz yıldır yerli gruplar bu tür yaklaşımlara karşı koyup kendi hayatları üzerinde yeniden denetim sahibi olmaya çalışıyorlar.” Bazı gruplar geçmişte sahip oldukları toprakları yeniden elde edebilmiş, dillerini diriltebilmişler; kendi okullarının, sağlık hizmetlerinin ve polislerinin denetimini kendi ellerine almışlar, bu alanları kendi seçimleri doğrultusunda yönetebiliyorlarmış. Kimi yerlerde yetkililer İlk Uluslar gruplarının örgütlenmesine rıza gösterip bazı özgürlükler tanırken, kimi yerlerde buna izin verilmemiş.

Yani halen toptan denetim altında tutulan, Kanada hükümetinin kendileri hakkında vereceği kararların insafına kalmış halde yaşayan İlk Uluslar grupları ile kendileri için anlam taşıyan bir kültürü yeniden inşa edebilecek –kendi terimleriyle, bir şeylerin yaşandığı bir dünya inşa etmeyi deneyecek– ölçüde özgürlük kazanmayı başarmış diğer yerli uluslar arasında büyük bir uçurum var.

Michael ve meslektaşları yıllar boyunca dikkatle veri toplayıp bu veriler üzerinde çalıştı.¹³⁴ Bir kabilenin ne kadar denetim sahibi olduğunu ölçmek için dokuz yöntem geliştirdiler, zaman içinde yavaş yavaş bunu intihar oranlarıyla karşılaştırdılar. Şu sorunun yanıtını

arıyorlardı: Arada herhangi bir ilişki var mı?

Sonra sonuçları topladılar. En düşük intihar oranının en fazla denetim sahibi topluluklarda, en yüksek intihar oranının ise en az denetim sahibi olanlarda görüldüğü ortaya çıktı. 196 kabile grubu için bu iki faktörü bir grafik üzerine yerleştirdiğinizde karşınıza neredeyse dümdüz bir çizgi çıkıyordu – çoğu zaman topluluğun ne kadar denetim sahibi olduğuna bakıp intihar oranını tahmin etmek mümkündü. İlk Uluslar gruplarında sıkıntı yaratan tek faktör bu değildi elbette. Örneğin ailelerin Kanada devleti tarafından kasten yok edilmesi ve parçalanması, çocukların fena halde istismara dayalı “yatılı okullara” gönderilmesi, etkisi nesiller boyunca süren bir travmaya yol açıyordu. Ama Michael topluluğun denetim sahibi olmamasının muazzam ve önemli bir faktör olduğunu kanıtlamıştı.

Bu keşif başlı başına çarpıcıydı. Ama sonrasında Michael’ı daha da derinlemesine düşünmeye sevk etti.



İlk Uluslar çalışmasından çıkan sonuçlara bakarken, birkaç yıl önce gerçekleştirdiği bir çalışmayı yeniden düşünmeye başlamıştı Michael. Şu âna kadar burada ele aldıklarından biraz daha karmaşık bir çalışma bu, ama lütfen sabredin.

1966’da Berkeley, Kaliforniya Üniversitesi’den genç bir psikolog olarak mezun olduğundan bu yana, insanlığın en eski ve en temel sorularından biri Michael’ı meraklandırıyordu: Kimlik hissimiz nasıl geliyor? Kim olduğumuzu nereden biliyoruz? Ucu bucağı olmayan bir soru gibi görünüyor bu. Ama kendinize şunu sorun: O dış kaşıma bisküvilerini kemiren bebek benliğinizden şu an bu kitabı okuyan kişiye uzanan bağlantı çizgisi nedir? Bundan yirmi yıl sonra aynı kişi mi olacaksınız? O kişiyle tanışsanız tanıyabilir misiniz? Geçmişteki sizle gelecekteki siz arasındaki ilişki ne? Baştan sona aynı kişi misiniz?

Hemen herkes bunların yanıtlanması güç sorular olduğunu düşünür. İçgüdüsel olarak bütün hayatımız boyunca aynı kişi olduğumuzu hissederiz – ama bunu açıklamakta zorlanırız. Gelgelelim bunun

imkânsız olduğunu düşünen bir insan grubu var.

Michael, Vancouver'da ergenlere hizmet veren bir psikiyatri birimine gidip oradaki çocuklarla aylarca görüştü. Bu çocuklar ranzalarda kalıyor, tedavi görüyor ve –çoğu zaman– mahcup mahcup kollarındaki yara izlerini gizliyorlardı. Michael onlara hayatları hakkındaki farklı türde pek çok soru sordu. Bunlardan bazıları tam da bu tartışmanın kalbine dokunan sorulardı – kimliğinizi nasıl oluşturuyorsunuz? Bu konuyu farklı yollardan gündeme getiriyordu Michael – bu yollardan bir tanesi çok basitti. Kanada'da klasikleşmiş romanların çizgi romanlara uyarlandığı bir kitap dizisi bulunuyor. Bu kitaplardan biri de Charles Dickens'ın *Bir Noel Şarkısı* hikâyesinin uyarlaması. Olay örgüsünü biliyor olabilirsiniz: Scrooge adlı yaşlı bir cimrinin üç hayalet tarafından ziyaret edildikten sonra son derece cömert bir insan haline gelmesinin hikâyesi. Çizgi romanlardan bir diğeri ise bir Victor Hugo klasiği olan *Sefiller* romanının uyarlaması. Bunu da biliyor olabilirsiniz: Jean Valjean adlı yoksul bir adam bir suç işler ve kaçmaya başlar. Adını ve kimliğini değiştirdikten sonra yaşadığı kasabanın belediye başkanı olur, ta ki Müfettiş Javert izini buluncaya (ve berbat şarkılar söylemeye koyuluncaya) kadar.

Michael psikiyatri birimine yatırılmış iki farklı ergen grubuna bu çizgi romanları okuttu. Birinci grupta hastaneye yatırılmalarını gerektirecek kadar ciddi bir anoreksi yaşayan ergenler vardı, ikincisinde ise intihara meyilli depresif ergenler. Her iki gruptaki çocuklardan da bu karakterler üzerine düşünmelerini istedi. Hayaletlerle karşılaşp değişim geçiren Scrooge hâlâ aynı kişi miydi? Öyleyse neden? Jean Valjean kaçıp adını değiştirdikten sonra aynı adam mıydı? Nasıl?

Her iki gruptaki çocuklar da aynı ölçüde hastaydı, rahatsızlık düzeyleri birbirine yakındı. Ama anoreksik çocuklar bu sorulara normal bir şekilde yanıt verirken, depresif çocuklar bunu yapamamıştı. “İntihara meyilli grup bir insanın nasıl olup da aynı birey olmaya devam edebildiğini anlamak konusunda toptan başarısız oldu,” diyor Michael. Ağır depresyon yaşayan çocuklar bunun dışındaki her türlü soruya normal yanıt verebiliyor, ama birilerinin gelecekte ne olacağına ilişkin sorular karşısında afallamış görünüyorlardı. Bir yanıt ve-

rebilmeleri gerektiğini biliyorlardı. Ama sonra üzgün bir ifadeyle, “Hiçbir fikrim yok,” diyorlardı.

İlginç nokta şu ki, Jean Valjean’ın gelecekte kim olacağını göremedikleri gibi, kendilerinin de gelecekte birey olarak kim olacağını göremiyorlardı. Onlar için gelecek ortadan kaybolmuştu. Bundan beş, on, yirmi yıl sonraki hallerini tarif etmeleri istendiğinde, hiçbir fikirleri yoktu.¹³⁵ Kaslarından biri işlemez hale gelmişti sanki.¹³⁶

Michael ağır depresyon yaşayan insanların ciddi sıkıntı yaşayan diğer insanlarda olmayan bir şekilde, derin bir düzeyde gelecek hissinden kopmuş olduklarını keşfetmişti. Ama bu ilk araştırmada bu çocuklardaki belirtilerin neden mi sonuç mu olduğunu anlamak zordu. İkisi de olabilirdi. Gelecek hissinin kaybolması insanı intihara meyilli hale getiriyor olabilirdi – yahut ağır depresyon geleceği düşünmeyi zorlaştırıyor olabilirdi. Bu meseleyi nasıl çözebileceğini düşündü Michael.

Kanadalı İlk Uluslar grupları üzerine yapılan araştırmanın bu soruya bir yanıt oluşturduğuna inanmaya başladı. Kendi kaderi üzerinde hiçbir söz hakkı olmayan bir İlk Uluslar topluluğu içinde yaşayanların kafalarında umut dolu ya da sağlam bir gelecek manzarası oluşturmaları çok zordu. Halkınızı daha önce defalarca yok etmiş yabancı kuvvetlerin insafına kalmış durumdaydılar. Ama kendi kaderi üzerinde söz hakkı *olan* bir İlk Uluslar topluluğu içinde yaşayanların umut dolu bir gelecek hayal etmesi kolaydı – çünkü bu geleceğe hep birlikte kendileri karar vereceklerdi.

Michael intihar oranlarındaki artışın geleceğin kaybolmasından kaynaklandığı sonucuna vardı. Olumlu bir gelecek hissi insanı korur. Hayat bugün kötü olduğunda şöyle düşünebilirsiniz: Evet, canım yanıyor, ama sonsuza dek böyle olmayacak. Ama gelecek elinizden alındığında, o sancı hiç geçmeyecek gibi gelir.



Michael bu araştırmayı gerçekleştirdikten sonra, depresyon ve kaygıdan bahsederken bunların temelde beynimizde ya da genlerimizde meydana gelen bir arızadan kaynaklandığının varsayılmasına ciddi

şüpheyle bakmaya başladığını söylüyor. “Son derece Batılılaşmış, tıbbileşmiş bir sağlık ve esenlik görüşünden kalma bir şey bu. ... Bu tür şeylerin meydana geldiği kültürel bağlam hakkında ciddi bir değerlendirmeden yoksun.” Böyle hareket ettiğinizde, umutları ellerinden alınmış pek çok insanın “depresyona girmesinin meşru olduğunu” gözardı etmiş oluyorsunuz. Depresyonun söz konusu nedenleri hakkında düşünmektense insanlara ilaç veriyoruz ve “ilaçlar bir sanayi haline geldi”.



Bir süreliğine Londra'ya geri döndüğümde, on iki yıl önce üniversitede tanıştığım ama yıllar içinde bir şekilde iletişimi kaybettiğim eski bir arkadaşım ile buluşma ayarladım. Adına Angela diyeceğim. Okul döneminde aynı anda her şeyi yapıyormuş gibi görünen insanlardan biriydi Angela – bir tiyatro oyununda rol alıyordu, Tolstoy okuyordu, herkesin en iyi arkadaşıydı, en seksi oğlanlarla çıkıyordu. Adrenalin, kokteyller ve eski kitaplardan oluşan bir havai fişek gibiydi. Ama ortak dostlarımızdan duyduğuma göre –aradan geçen yıllarda– ciddi bir kaygı ve depresyon sorunu yaşamaya başlamıştı; bunu çok tuhaf bulduğum için onunla konuşmak istedim.

Onu uzun bir öğle yemeğine çıkardım; son görüştüğümüzden beri hayatında neler olup bittiğini alelacele –ve arada sebepsiz yere sık sık özür dileyerek– anlatmaya başladı.¹³⁷

Angela mezuniyetin ardından yüksek lisans yapmıştı; iş başvuruları yapmaya başladığındaysa hep aynı yanıtla karşılaşmıştı: Aşırı vasıflı olduğunu, ona bir pozisyon önerecek olsalar kısa süre sonra işten ayrılacağını söylüyorlardı. Bu böyle aylarca sürmüştü. Aradan bir yıl geçmişti ve Angela hâlâ aynı şeyleri duyuyordu. Çalışkan biri olduğundan işsiz olmak onun için çok tuhaftı. En nihayetinde faturlarını ödeyemez hale gelince saati 8 sterline (yaklaşık 10 dolar) bir çağrı merkezinde çalışmak için başvurmuştu – o dönem için İngiltere’de asgari ücretin azıcık üstünde bir rakamdı bu.

İlk gününde Doğu Londra’daki eski bir boya karıştırma fabrikası olan işyerine gitti. Üstü plastik kaplı, ince bacaklı masaların üzerin-

de bilgisayarlar vardı, ortada duran daha büyük bir masada ise gözetmen oturuyordu. Gözetmenin her an telefon konuşmalarınızı dinliyor olabileceği ve size geri bildirimde bulunacağı söylenmişti. Merkezde İngiltere'nin önde gelen üç hayır kurumu adına aramalar yapılıyordu; Angela'nın işi de insanları aramak ve "üç rica" diye ta-bir edilen safhaları geçmekti. Önce büyük bir miktar istiyordunuz: Ayda 50 sterlin verebilir misiniz? Hayır yanıtı gelirse, daha ufak bir meblağ istiyordunuz: Peki 20 sterlin? Yine hayır gelirse: Peki ayda 2 sterlin? Yaptığınız aramanın başarılı sayılması için bu üç talebi de iletebilmiş olmanız gerekiyordu.

Bu merkezde Angela'nın –hizmetçilik ve fabrika işçiliği yapmış olan– büyükanne ve büyükbabasının bildiği anlamda bir "iş" yapılmıyordu. Gözetmenin söylediğine göre, Angela ile çalışmaya devam ettikleri takdirde kendisine haftada bir e-posta ile ertesi hafta çalışacağı vardiyalar bildirilecekti. O hafta dört vardiya alabileceği gibi, hiç almayabilirdi de. Angela'nın günbegün nasıl bir performans gösterdiğine bağlı olacaktı bu.

İlk günün sonunda gözetmen Angela'ya aramaları büsbütün yanlış yaptığını, kendini geliştirmezse bir daha vardiya alamayacağını söylemişti. Daha ısrarcı olmalıydı. Üç talebi iletebildiğiniz insanların oranının ve sonrasında size evet diyen insanların oranının yüksek olması gerekiyordu. Angela'nın sonraki birkaç haftada öğrendiğine göre, oranınız bir önceki vardiyanın yüzde 2 altına indiğinde dahi gözetmenden azar işittiğiniz gibi, bir daha vardiya alamamanız dahi mümkündü.

Angela'nın aradığı insanlar bazen ağlaya ağlaya artık bağışta bulunacak durumda olmadıklarını söylüyorlardı. Hıçkırığa hıçkırığa ağlayan yaşlı bir kadın, "Kör çocukların bana ihtiyacı olduğunu biliyorum," deyip biriktirdiği parayı körlere verebilmek için, belki farklı marka bir köpek maması alabileceğini söylemişti. Angela'ya acımasız olması tembihlenmişti.

İlk ay Angela zamanla bu işte daha iyi olacağını, düzgün bir iş buluncaya kadar buna tahammül edebilir hale geleceğini düşünmüştü. "Pek sevmiyorum ama düzelecek diyordum. Düzelecek." Dört vardiya aldığı haftalarda işe giderken otobüse binebiliyor, parçalara

ayırıp hafta boyunca yiyeceği bütün bir tavuk satın alabiliyordu. İki veya daha az vardiya aldığı haftalarda ise fasulye yiyip işe yürüyerek gidiyordu. Keza erkek arkadaşı da hiç güvencesi olmayan bir işe girmek zorunda kalmış ve bir gün hastalanmıştı. Angela kendini zorlayıp işe gitmediği için erkek arkadaşına öfkелendiğini fark etmişti: O 60 sterline ihtiyacımız olduğunu bilmiyor musun?

İkinci ayın başlarında Angela işe giderken otobüste her gün tir tir titrediğini fark etmişti. Nedenini bilmiyordu. İş çıkışında bazen sokakın karşısındaki bara gidip küçük bir bira içiyordu; bir gün hayatında ilk defa herkesin önünde ağlamaya başlamıştı. Yine aynı dönemde daha önce hiç olmamış şekilde öfkелendiğini fark etmişti. Bazen vardiyalar için yeni aday grupları oluyor, Angela'nın vardiyaları azalıyordu. "Yeni insanlardan cidden nefret etmeye başlıyorsun," diyor. Erkek arkadaşıyla incir çekirdeğini doldurmayacak şeyler yüzünden birbirlerine bağırmaya başladıklarını söylüyor.

Bu işi yaparken kendini nasıl hissettiğini tarif etmesini istediğimde duraksadı. "Sürekli çok dar bir boruya sığmaya çalışırcasına sıkıştırılmak gibi. Anladın mı, sanki aşağı doğru kaymaya çalışıyorsun ve kendinde bir terslik olduğunu fark ediyorsun, nefes alamıyorsun, miden bulanıyor, oradan hiç çıkamayacak gibisin. Ve aptal gibi hissediyorsun, çocuk gibi – hayatını idame ettirmeyi başaramadığın için insanların sana yeterince iyi olmadığını söyleyebildiği ve seni şak diye kovabildiği boktan bir dünyaya gönderilmiş beceriksiz bir çocuk gibi."

Angela'nın büyükannesi hizmetçilik yapmıştı; her yıl Beşaret Bayramı'nda sözleşmesi yenileniyordu. Annesi ise kalıcı sözleşmeyle orta sınıf bir işte çalışmıştı. Angela büyükannesinin 1930'larda bulunduğu noktanın da gerisine gittiğini hissediyordu. Her saat, her telefon konuşmasında işi için mülakata giriyordu. Bu yüzden "işe gitmekten korkar hale geldiğini" söylüyor, "günün ne kadar korkunç geçeceğini bildiğim ve her şeyi mahvedip kovulacağımdan, başımızı hepten belaya sokacağımdan korktuğum için".

Bir gün önünde "bir gelecek olmadığı hissinden" hiç kurtulamadığını fark etmişti Angela. Birkaç gün sonrası için bile plan yapamıyordu. Arkadaşlarının konut kredisinden ve emekli maaşından bah-

settiğini duyduğunda bunlar ona neredeyse ütöpik geliyordu – yalnızca ziyaret edebileceği bir ülkeden gelen haberler gibi. “Sahip olduğun her türlü kimlik hissini kaybediyorsun, yerini utanç, endişe ve korku alıyor. ... Neyim ben? Hiçim. Neyim ben?” Kafasında gelecek için bugünkünden farklı görünen bir kimlik canlandıramıyordu. “Altmış-yetmiş yaşına geldiğimizde yirmilerimizde olduğu gibi yoksul olmaktan ödüm kopuyor,” diyor. Bir milim hareket edemediği “ebedi bir trafik sıkışıklığı” içindeymiş gibi hissettiğini söylüyor. Kaygıdan gözlerini kapatamadığı için geceleri ucuz içkiler içmeye başlamış.

Son otuz yılda Batı dünyasının neredeyse her tarafında bu türden güvensizlik iş hayatının ayırt edici özelliği haline gelmiş durumda. ABD ve Almanya’da insanların yaklaşık yüzde 20’si sözleşmesiz, vardiya usulü çalışıyor. İtalyan felsefeci Paolo Virno, iş sahibi sağlam bir kol işçisi grubu olan “proletarya”dan, bir sonraki hafta işi olup olmayacağını bilmeyen, belki hiçbir zaman kalıcı bir iş sahibi olamayacak, daimi güvencesizlik içinde yaşayan değişken bir kitle olan “prekarya”ya geçtiğimizi söylüyor.¹³⁸

Öğrencilik dönemimizde olumlu bir gelecek hissine sahip olan Angela tam bir pozitiflik sarmalıydı. Şimdi karşımda oturmuş, umut dolu bir gelecek hissini kaybetmekten bahseden Angela ise tükenmiş, neredeyse hissizleşmiş görünüyor.

Gelirleri orta sınıf ve işçi sınıfı düzeyinde olan insanların belli bir güvenlik hissine sahip olduğu, gelecek için planlar yapabildiği bir dönem oldu. İş dünyasını düzenlemelerden azat etme ve işçilerin örgütlenip haklarını korumalarını iyice zora sokma yönündeki siyasi kararların doğrudan sonucu olarak o dönem sona eriyor; öngörülebilir bir gelecek hissini kaybediyoruz. Angela kendisini nelerin beklediğini bilmiyordu. Bu şekilde çalışmak, değil birkaç yıl, birkaç ay sonra ne durumda olacağını kestirememesi anlamına geliyordu.

Bu güvencesizlik hissi gelir düzeyi en düşük işlerde çalışan insanlarla başladı. Ama o zamandan bu yana gitgide yukarılara doğru tırmanıyor. Bugün orta sınıftan pek çok insan sözleşmesi ya da güvencesi olmadan parça başı çalışıyor. Afili bir isim veriyoruz buna: “Serbest çalışan” ya da “esnek ekonomi” diyoruz – sanki hepimiz

Madison Square Garden'da sahne alan Kanye West'mişiz gibi. Güvenli bir gelecek hissi çoğumuz için kaybolup giderken bunu bir tür özgürleşme olarak görmemiz isteniyor.



Batı dünyasındaki çalışanların başlarına geleni Amerika'nın soykırımından ve yüz yılı aşan zulümden sağ kurtulan yerli halklarının başlarına gelene benzetmek gülünç olur. Ama bu kitap için araştırma yaparken bir süreliğine Pas Kuşağı'nda bulundum. 2016 ABD başkanlık seçiminden birkaç hafta önce, Donald Trump'ın seçilmesini önlemek amacıyla oy vermek için Cleveland'a gittim. Bir öğleden sonra şehrin güneybatısındaki bir sokaktan geçiyordum; evlerin üçte biri yetkililer tarafından yıkılmış, üçte biri terk edilmişti, üçte birinde ise pencerelerinde çelik korkuluklarla sinmiş insanlar yaşıyordu. Bir kapıyı çaldım; gözüme elli beş yaşlarında görünen bir kadın açtı kapıyı. Esip gürlemeye başladı – dediğine göre komşularından feci korkuyormuş, bölgedeki çocuklar çekip gitmek zorunda kalıyormuş, işleri düzeltecek birini yana yakıla bekliyormuş, artık yakınlarda bir bakkal dükkânı bile yokmuş, sırf yiyecek almak için üç otobüse binmek zorunda kalıyormuş. Laf arasında otuz yedi yaşında olduğunu söyledi; afalladım.

Sonrasında seçimden uzun zaman sonra dahi aklımda kalan bir şey söyledi. Büyükkannesi ve büyükbabasının orada yaşadığı dönemde bölgenin nasıl olduğunu anlattı; o zamanlar bir fabrikada çalışıp orta sınıf hayatı yaşayabildiğinizi söyledi – ve bir an dili sürçtü. “Ben küçükken” diyeceği yerde “ben yaşarken” dedi.



Bunu duyduğumda, Karga kabilesinden bir kişinin 1890'larda bir antropoloğa söyledikleri aklıma geldi: “Anlamadığım bir hayat yaşamaya çalışıyorum.”

Angela ve prekarya saflarında kaybolup giden pek çok başka arkadaşım da hayatlarına anlam veremiyor: Gelecek ufanıp duruyor.

Büyürken onlara öğretilen bütün o gelecek beklentileri kaybolup gitmiş görünüyor.

Angela'ya Michael Chandler'ın çalışmalarından bahsettiğimde acı acı gülümsedi. Sezgisel olarak anladığını söyledi. Gelecekteki haline dair istikrarlı bir tablo çizebildiğinde, dedi, “bir perspektif kazanıyorsun, değil mi?.. ‘Tamam, boktan bir gün yaşıyorum. Ama hayatım boktan değil’ diyebiliyorsun.” Beklentisi hiçbir zaman Jay-Z ile parti yapmak ya da bir yat sahibi olmak olmamıştı. Ama yılda bir tatil planı yapabilmeyi bekliyordu. Otuzlu yaşlarının sonuna geldiğinde sonraki hafta ve daha sonraki hafta işverenin kim olacağını bilebilmeyi ummuştu. Oysa prekaryada sıkışıp kalmıştı.

Ve sonrasında hiçbir şey olmamıştı.

SEKİZİNCİ VE DOKUZUNCU NEDENLER

Genlerin ve Beyindeki Değişimlerin Gerçek Payı

BEYNİMİZ HAKKINDA anlatılan hikâyenin –sırf beyin kendiliğinden serotonin eksikliği çektiği için depresyon ve kaygı yaşadığımız iddiasının– doğru olmadığını artık biliyordum. Gelgelelim bazı insanların buradan yola çıkıp konu hakkında anlatılan biyolojik hikâyelerin *hiçbirinin* doğru olmadığını –depresyon ve kaygının bütünüyle toplumsal ve psikolojik etmenlerden kaynaklandığı– sonucuna vardığını gördüm. Oysa depresyonun çevresel ve toplumsal nedenleri olduğunu en şiddetle savunan insanlarla yaptığım söyleşilerde onlar dahi biyolojik nedenlerin mevcut olduğunu ve gayet gerçek olduğunu vurguladılar.

Ben de bu konuyu araştırmak istedim: Biyolojik nedenler nasıl bir rol oynuyor? Nasıl iş görüyorlar? Ve öğrendiğim diğer her şeyle nasıl bir bağlantıları var?



Arkadaşları Marc Lewis'in öldüğünü sanmıştı.¹³⁹

1969 yazıydı; Kaliforniya'daki bu genç öğrenci umutsuzluğunu bastırmak için elinden geleni yapıyordu. Bir haftadır bulabildiği her türlü uyarıcıyı yutmuş, çekmiş, vurmuştu. Otuz altı saat aralıksız uyanık kaldıktan sonra nihayet yere inebilmek için bir arkadaşından kendisine eroin enjekte etmesini istemişti. Bilinci yerine geldiği es-

nada, arkadaşlarının cesedinin sığabileceği büyüklükte bir torbayı nereden bulacaklarını tartıştığını fark etmişti.

Marc birdenbire konuşmaya başlayınca hepsinin ödü kopmuştu. Ona söylediklerine göre birkaç dakikalığına kalbi durmuştu.

O gecedен yaklaşık on yıl sonra Marc nihayet uyuşturucuyu geride bırakmış ve sinirbilim alanında çalışmaya başlamıştı. Ben onunla tanıştığımda –Sydney, Avustralya’da– alanının önde gelen isimlerinden biriydi ve Hollanda’da profesördü. Yanıtını aradığı soru şuydu: Ağır depresyona girdiğinizde beyninizde nasıl bir değişim oluyor?¹⁴⁰ Bu değişimler iyileşmeyi daha mı güçleştiriyor?

Depresyonda olan ya da kaygılı bir insanın beyin taramasına baktığınızda, diyor Marc, bu sorunları yaşamayan birinin beyin taramasından farklı görünecektir. Mutsuz olmak ya da riskin farkında olmakla ilişkili alanlar Noel ağacındaki ışıklar gibi parlayacaktır. Bu alanlar daha büyük ve daha aktif olacaktır. Beynin bu kısımlarını bana şemalar üstünde gösteriyor.

Bunun ergenlik çağında doktorumun bana söylediklerine –beynim fiziksel bakımdan arızalı olduğu için depresyonda olduğum, beynimin ilaçlarla tamir edilmesi gerektiği şeklindeki açıklamaya– oturduğunu söylüyorum. O hikâyenin başından beri doğru olduğu anlamına mı geliyor bu?

Ben bunları söyleyince suratı asılan Marc hayır diyor, hiç de o anlama gelmiyor.

Nedenini anlamak için nöroplastisite denilen hayati bir kavramı anlamam gerektiğini söylüyor.¹⁴¹ On beş yıl önce bana beynimin bir şemasını gösterip nasıl bir şey olduğunu tarif etseydiniz –birçok insan gibi– ben de şöyle düşünürdüm: Ben buyum demek. Beynin mutsuzluk ya da korkuyla ilişkili parçaları daha aktifse şayet, ben her zaman daha mutsuz ya da daha fazla korkan bir insan olacağım demektir. Sizin bacaklarınız kısa, kollarınız uzun olabilir; benim de korku ve kaygıyla ilişkili kısımları daha aktif olan bir beynim var –elden ne gelir.

Ama durumun böyle olmadığını biliyoruz artık. Bunu başka türlü düşün, diyor Marc. Sana bir adamın kol röntgenini gösterdim diyelim; adamın kolları çırpı gibi olsun. Şimdi aynı adam altı ay boyunca

düzenli olarak ağırlık kaldırdı ve sonra yine röntgenini çektik diylim. Kolları farklı görünecektir. Sabit değil bunlar. Nasıl kullandığına bağlı olarak kolları değişecek. İşte beyin de böyle, diyor Marc: Nasıl kullandığımıza bağlı olarak değişiyor. “Beynin deneyime dayalı olarak kendini yeniden yapılandırmaya devam etme eğilimine nöroplastisite deniyor.” Mesela taksi sürücülerinin Londra’da ruhsat almak için Bilgi adı verilen çok zor bir sınava girmeleri, bu sınav için Londra haritasının tamamını ezberlemeleri gerekiyor. O yüzden Londralı bir taksiciyi beyin taramasına soktuğunuzda, onda beynin uzamsal farkındalıkla ilişkili kısmı sizde olduğundan çok daha büyük çıkıyor.¹⁴² Taksicinin doğuştan farklı olduğu anlamına gelmiyor bu. Hayatında beynini farklı kullandığı anlamına geliyor.

Beyninizi ihtiyaçlarını karşılamak için sürekli değişiyor. Bunu iki temel yoldan yapıyor: kullanmadığınız sinapsları budayarak ve kullandığınız sinapsları geliştirerek. Örneğin bir bebeği zifiri karanlıkta büyütürseniz o bebeğin görüşle ilişkili sinapsları kaybolacaktır – beyin onlara ihtiyacı olmayacağını, o beyin gücünü başka bir alanda kullanmanın daha iyi olacağını anlayacaktır.¹⁴³

Yaşadığınız sürece bu nöroplastisite hiç durmuyor ve beyin sürekli değişiyor, diyor Marc.¹⁴⁴ Bundan dolayı ergenlik çağında beynim hakkında bana söylenenlerin fena halde yanlış olduğunu söylüyor: “[Doktorların depresyondaki bir insana] ‘arızalı bir beyin var, çünkü normal bir beyinden farklı’ demesi günümüz bağlamında tam bir saçmalık olur – çünkü beyin kendi şebekesini sürekli değiştirdiğini biliyoruz. Fizyoloji her zaman psikolojiye koşut gidiyor. Durum bu.” Beyin taramalarının “hareketli bir görüntüden alınmış bir enstantane” olduğunu söylüyor Marc. “Bir futbol maçının her ânından enstantane alabilirsin – bu sana sonrasında neler olacağını ya da beynin nereye doğru gittiğini göstermez.” Depresyon ve kaygı durumunda beyin değişiyor; depresyon ve kaygı sona erdiğinde beyin yine değişiyor. Dünyadan gelen sinyallere yanıt olarak sürekli değişiyor.

Bağımlılık döneminde Marc’ın beyni şimdikinden çok farklı görünecekti. Bu da şu an beynini farklı kullandığı anlamına geliyor, o kadar. Marc’a bana on üç yıl boyunca antidepresan verildiğini, her zaman da tüm sıkıntılarımin beynimin içindeki bir sorundan kaynak-

landığını işittiğimi söylediğimde, şöyle diyor: “Delilik bu. Beynin her zaman hayatınla ve kişisel koşullarınla bağlantılı.” Marc incelemekte olduğum o yedi toplumsal ve psikolojik etmenin milyonlarca insanın beynini fiziksel olarak değiştirme kapasitesine sahip olduğuna inanıyor. Londra haritasını öğrenmek beyninizi değiştiriyorsa şayet, yalnızlık, yalıtılmışlık ya da aşırı maddiyatçılık da değiştirir. Ve en önemlisi, yeniden bağ kurmak da beyninizi değiştirecektir. Çok basit düşünüyoruz, diyor Marc. *Breaking Bad*’deki olay örgüsünü televizyonunuzu parçalarına ayırarak anlayamazsınız.¹⁴⁵ Keza yaşadığınız acının kökenini de beyninizi parçalarına ayırarak anlayamazsınız. Bunun için televizyonunuzun ya da beyninizin aldığı sinyallere bakmanız gerekir.

Depresyon ve kaygı “dokularda psikolojik sorunlardan önce gelen gerçek bir arıza bulunduğu için beyinde büyüyen bir tümör gibi değil,” diyor Marc. “Öyle bir şey yok. Bunlar” –dış dünyanın sebep olduğu sıkıntı ile beynin içindeki değişimler– “el ele gidiyor”.



Ama burada çok önemli bir özel durum var, diyor Marc – beyinde olup bitenlerin depresyon ya da kaygı yaşayan insanların hikâyesini sahiden değiştirmesinin bir yolu var.

Depresyon ya da kaygının bu noktaya kadar ele aldığım yedi nedeninden bazılarına maruz kaldınız diyelim. Bu süreç başladığı anda –başımıza gelen diğer her şey gibi– beyinde gerçek değişimlere yol açıyor ve sonrasında bu değişimler dış dünyadan gelen etkileri derinleştiren kendine özgü bir ivme kazanabiliyor.

Diyelim ki, diyor Marc, “evliliğin yeni bitti, işini kaybettin, üstüne üstlük annen de inme geçirdi. Durum epey ağır.” Uzun süre yoğun bir acı hissettiğin için beynin bundan sonra bu hal içinde hayatta kalmaya çalışacağını varsayacaktır – o yüzden de sana neşe ve haz getiren şeylerle ilişkili sinapslardan kurtulup korku ve umutsuzlukla ilişkili sinapsları güçlendirmeye başlayabilir. Acının asli nedenleri ortadan kaybolmuş görünürken dahi çoğu zaman depresyon ya da kaygı haline bir şekilde takılıp kalmış gibi hissetmenin nedenlerin-

den biri bu. John Cacioppo'nun –bunun yalnızlıkla ilişkisini keşfetmiş olan bilim insanı– buna “kartopu” etkisi dediğini hatırlıyorum.

O yüzden, diyor Marc, bu sorunlarının kökeninin yalnızca beyinde yattığını söylemek yanlış olsa da, beynin içinde verilen yanıtların durumu kötüleştiremeyeceğini söylemek de aynı ölçüde yanlış olur. Hayattaki tersliklerin yol açtığı acının “beynin onu daha esnek bir yere taşıyan bir şey olmadıkça o durumda kalmasına yol açacak kadar güçlü” bir yanıt doğurması mümkün. Dünya size derin acılar yaşatmaya devam ettiğinde, kartopunun büyümesiyle birlikte o durumda uzun bir süre kalıyorsunuz elbette.

Ama depresyondaki insanlara bunun en başta beyinlerinden kaynaklandığını söylemenin onlara yanlış bir harita vermek olduğuna inanıyor Marc –neden böyle hissettiklerini ya da geri dönüş yolunu nasıl bulacaklarını anlamak konusunda işlerine yaramayacak bir harita.¹⁴⁶ Hatta onları tuzağa düşürebilecek bir harita.



Yaptığı ilk ve tek yemin töreni konuşmasında John F. Kennedy şöyle demişti: “Kendinize ülkem benim için ne yapabilir diye değil, ben ülkem için ne yapabilirim diye sorun.” Marc depresyonun kökenlerini ve bunların beyinle ilişkilerini son yirmi-otuz yılda bize öğretilenden daha isabetli bir şekilde düşünebilmek için, psikolog W. M. Mace'in yıllar önce JFK'den esinle söylediği bir şeyi bilmenin faydalı olacağını söylüyor:

“Kendinize kafamın içinde ne var diye değil, kafam neyin içinde diye sorun.”¹⁴⁷



Depresyon ve kaygının çoğu insanın duymuş olacağı bir fiziksel nedeni daha var.

Ben doğmadan önce (ve sonra) annemin ağır depresyon yaşadığı dönemler olmuş. Anneannemin de babaannemin de depresyona girdiği dönemler olmuş – o zamanlar kimse bu sözcüğü kullanmıyormuş tabii. Bundan dolayı, antidepresan kullandığım onca yılda, dep-

resyonun beyindeki bir arızadan başka bir şeyle bağlantılı olduğunu düşünecek olduğumda, bunun genlerimde taşınan bir miras olduğunu varsaymıştım. Kimi zaman depresyonu ana rahminde benimle birlikte doğmuş kayıp ikizim gibi düşünüyordum. Yıllar içinde bunu başka insanlardan da duydum – intihara meyilli olduğu uzun dönemler geçirmiş bir arkadaşım ona yaşamak için nedenler bulunduğunu anlatmaya çalıştığım uzun bir gecede, “Ben depresyonla doğmuşum,” demişti.

Peki depresyon ne ölçüde genlerimizde taşınan bir şeydi? Bunu araştırdığımda, biliminsanları tarafından depresyon ya da kaygıdan sorumlu olduğu tespit edilmiş belli bir gen veya gen kümesi olmadığını öğrendim. Ama ortada büyük bir genetik etmen olduğunu biliyoruz – ve bunu sınamanın gayet basit bir yolu var.

Tek yumurta ikizleri ve çift yumurta ikizlerinden oluşan iki büyük grup oluşturup karşılaştırabilirsiniz.¹⁴⁸ İkizlerin hepsi genetik açıdan birbirine benzer, ama tek yumurta ikizlerinde genetik benzerlik çok daha fazladır: Tek bir yumurtanın ikiye bölünmesinden oluşurlar. Dolayısıyla tek yumurta ikizlerinde (diyelim) kızıl saç ya da bağımlılık veya obezlik oranının çift yumurta ikizlerine kıyasla daha yüksek olduğunu bulduğunuzda, ortada daha büyük bir genetik bileşen olduğunu anlarsınız. Biliminsanları fark düzeyine bakarak söz konusu özelliğin kabaca ne kadarının genlerden kaynaklandığının anlaşılabilirliğini düşünüyor.

Bu yöntem depresyon ve kaygı için de uygulanmış.¹⁴⁹ Ulusal Sağlık Enstitüleri’nin ikizler konusunda yapılmış en iyi araştırmalara ilişkin değerlendirmesine göre, önde gelen biliminsanları depresyonun yüzde 37’sinin, şiddetli kaygının ise yüzde 30 ila 40’ının kalıtsal olduğunu bulmuş.¹⁵⁰ Şöyle bir karşılaştırma yapabilirsiniz: Boyunuzun ne kadar uzun olacağının yüzde 90’ı kalıtsaldır; İngilizce konuşma kabiliyetinizin ise yüzde sıfırı kalıtsaldır.¹⁵¹ Yani depresyon ve kaygının genetik zeminini inceleyen insanlar gerçekten böyle bir zemin bulunduğu, ama bunun olup bitenlerin çoğunu açıklamadığı sonucuna varmışlar. Fakat burada göz önüne alınması gereken önemli bir nokta var.

Avshalom Caspi adlı bir genetikçi önderliğinde bir grup bilimin-

sanı depresyonun genetiği üzerine bugüne kadar yapılmış en ayrıntılı araştırmayı gerçekleştirmiş. Caspi'nin ekibi Yeni Zelanda'daki bin çocuğu yirmi beş yıl boyunca, bebekliklerinden yetişkinlik dönemlerine kadar takip etmiş. Başka şeylerin yanı sıra, hangi genlerin sizi depresyona daha yatkın kıldığını anlamaya çalışıyorlarmış.

Yıllar geçtikçe çarpıcı bir bulgu elde etmişler. 5-HTT adlı genin varyantlarından birine sahip olmanın sahiden de depresyona girmekle bağlantılı olduğunu keşfetmişler.

Fakat burada önemli bir ayrıntı var. Hepimiz belli bir genetik mirasla doğuyoruz – ama genlerimiz çevre tarafından etkinleştiriliyor. Başımıza gelenler doğrultusunda aktif veya pasif olabiliyorlar. Avshalom da –Profesör Robert Sapolsky'nin açıkladığına göre– “5-HTT'nin belli bir çeşidine sahip olduğunuzda depresyona girme riskinizin büyük ölçüde arttığını, ama bunun *ancak belli bir çevre içinde* geçerli olduğunu” keşfetmişti. Çalışmaya göre, bu geni taşıyanların depresyona girme riski daha yüksekti – ama çok yoğun stres yaratan bir olay ya da ağır çocukluk travmaları yaşadığınız takdirde. (Depresyonun yalnızlık gibi burada bahsettiğimiz diğer nedenlerinin çoğunu sınamadıkları için, onların da genlerle böyle bir etkileşimi olup olmadığını bilmiyoruz.)

Yani depresyonla ilişkili gene sahip olsanız dahi, başınıza o kötü şeylerin *gelmediği* durumda depresyona girme ihtimaliniz diğer insanlarla aynı oluyor.¹⁵² Demek ki genler hassasiyeti –kimi zaman önemli ölçüde– artırıyor ama kendi başlarına neden oluşturmuyorlar.

Bu da demek oluyor ki, diğer genler de 5-HTT gibi iş görüyorsa –ki öyle görünüyor– o halde hiç kimse genleri yüzünden depresyon ya da kaygıya yazgılı değil. Genleriniz kesinlikle sizi daha hassas kılabilir, ama kaderinizi belirlemiyorlar. Kilo söz konusu olduğunda bunun nasıl olduğunu hepimiz biliyoruz. Bazı insanlar kilo almakta çok zorlanır: Dünya kadar hamburger yiyip bir deri bir kemik kalmaya devam ederler. Oysa bazı insanların (öhö öhö) balina gibi görünmesi için ufacak bir gofret yemesi yeterlidir. Hamburgerleri götürüp sıksa kalanlardan hepimiz nefret ederiz – ama genetik açıdan kilo almaya yatkın olsak dahi, o genetik yatkınlığın devreye girmesi için çevremizde epey çok yiyecek olması gerektiğini de biliriz. Bir

yağmur ormanında ya da çölde yiyecek bir şey bulamadan kalakalır-sanız, genetik mirasınız ne olursa olsun kilo verirsiniz.

Mevcut kanıtlar depresyon ve kaygının da biraz böyle olduğuna işaret ediyor. Depresyon ve kaygıya katkıda bulunan genetik etmenler pekâlâ gerçek, ama bunların çevrede ya da psikolojide bir tetik bulması gerekiyor. Genleriniz bu etmenleri aşırı güçlendirebiliyor, ama kendi başlarına yaratamıyorlar.



Daha derinlere indikçe, beynin ve genlerin nasıl bir rol oynadığı sorusunun peşini bırakamayacağımı anladım.

Daha önce açıkladığım gibi, eskiden bazı depresyonların hayatımızda olup bitenlerden kaynaklandığı, depresyonun daha saf bir türünün ise beynimizde meydana gelen bir terslikten kaynaklandığı düşünülüyordu. İlkine “tepkisel”; ikinci, bütünüyle içsel türüne ise “iç kaynaklı” depresyon deniyordu.¹⁵³

Depresyondaki insanlardan bazılarının çektiği acının gerçekten de doktorumun bana açıkladığı nedenlerden, yani beyin tesisatındaki bir arıza ya da doğuştan gelen başka bir kusurdan mı kaynaklandığını öğrenmek istedim.

Bu konuda bulabildiğim doğru dürüst tek bilimsel çalışma –daha önce bahsettiğim gibi– George Brown ve Tirril Harris’e, yani depresyonun toplumsal nedenlerine dair ilk çalışmayı Güney Londra’da yaşayan kadınlar üzerinde gerçekleştirmiş olan biliminsanlarına aitti. Brown ve Harris tepkisel depresyon yüzünden hastaneye yatırılmış insanları iç kaynaklı depresyon yaşadığı söylenenlerle karşılaştırmıştı. Her iki grupta da bire bir aynı koşullar bulunduğu ortaya çıkmıştı: Her iki grup da aynı ölçüde umutsuzluk doğuran olaylara maruz kalmıştı. Ellerindeki kanıtlara göre bu ayrım anlamsız görünmüştü.

Ama bu illaki iç kaynaklı depresyon diye bir şeyin var olmadığı anlamına gelmez. Sadece doktorların o zamanlar farkı anlamakta zorlandığı anlamına da geliyor olabilir.¹⁵⁴ Görebildiğim kadarıyla, bu konuda kesin bir söz söyleyecek bir araştırma yapılmamıştı. Ben

de depresyondaki hastaların tedavisiyle meşgul olan pek çok insana iç kaynaklı depresyonun –yalnızca beyin ya da bedendeki bir arızadan kaynaklanan türün– gerçek olduğuna inanıp inanmadıklarını sordum. Aralarında bir uzlaşma yoktu. Profesör Joanna Moncrieff öyle bir şeyin var olduğunu düşünmediğini söyledi. Dr. David Healy “yok denecek kadar az,” dedi, “depresyon teşhisi koyulan insanların en fazla yüzde biri, belki daha bile azı”. Dr. Saul Marmot ise kendisine depresyonla gelen insanların yirmide biri kadarının içsel depresyondan mustarip olabileceğini söyledi.

Ama varsa dahi böyle bir şeyin depresyondaki insanların ufak bir azınlığını oluşturduğu konusunda herkes hemfikirdi. Demek ki depresyondaki insanların hepsine yalnızca bu fiziksel nedenlere odaklanan bir hikâye anlatmak kötü bir fikirdi – nedenlerine birazdan geleceğim.

Peki bipolar ya da manik depresyon söz konusu olduğunda durum neydi? Bunlarda fiziksel bileşenin rolü daha fazla görünüyordu. Profesör Joanna Moncrieff durumun böyle görüldüğünü, ama bunun abartılmaması gerektiğini söyledi. Depresyondaki insanların çok ufak bir bölümü bu, ama “burada depresyonun sahiden biyolojik bir bileşeni olduğunu düşünüyorum,” dedi. Manik nöbetler bir nevi çok fazla amfetamin almak gibi, devamında amfetaminin etkisi geçtikten sonraki duruma benzer bir düşüş yaşıyorsunuz, diyor Joanna. Ama bu bizi yanıltmamalı, diye devam ediyor. Bu vakalardaki gibi gerçek bir biyolojik bileşen var olduğunda dahi, hikâye kesinlikle bundan ibaret değil – depresyon ve kaygının toplumsal nedenlerinin bu insanlardaki depresyonun derinlik ve sıklığını etkilediğini gösteren çalışmalar var.¹⁵⁵

Biyolojik bir değişimin depresyon riskini artırdığını bildiğimiz durumlar da var. Öpücük hastalığından (enfeksiyöz mononükleoz) ya da tiroid bezinin az çalışmasından mustarip olan insanlarda depresyona girme riski önemli ölçüde artıyor.

Depresyon ve kaygının gerçek bir biyolojik bileşeni olduğunu yadsımak saçma olur (henüz farkına varmadığımız başka biyolojik etkenler de olabilir) – ama tek nedenin bu olduğunu söylemek de aynı ölçüde saçma olur.



Peki neden yalnızca beyin ya da genlere odaklanan bir hikâyeye inatla tutunuyoruz? Bu konuda pek çok insanla görüştüm ve dört temel neden bulabildim. Bunlardan ikisi gayet anlaşılır, ikisi ise affedilmez nedenler.

Bu kitabı okuyan herkes depresyon ya da kaygı yaşayan, ama mutsuz olması için görünürde hiçbir neden olmayan birini tanımıştır. Bu durum afallatıcı olabilir: Size mutlu olmak için her türlü nedene sahip görünen biri aniden topyekûn umutsuzluğa kapılmıştır. Ben böyle çok insan tanıdım. Örneğin, sevgi dolu bir partneri, hoş bir dairesi, bol bol parası ve kırmızı bir spor arabası olan yaşlıca bir dostum vardı. Bir gün derin bir keder hissetmeye başladı ve birkaç ay içinde partnerine kendisini öldürmesi için yalvarır hale geldi. Her şey çok ani olmuştu, hayatıyla hiçbir ilgisi yokmuş gibi görünüyordu. Fiziksel bir nedeni olması gerekiyor gibiydi. Başka türlü nasıl açıklanabilirdi ki?

Tesadüfen, 1960'larda yazılmış ilk feminist klasikleri okumaya başladığımda bu arkadaşım –ve onun gibi pek çok insan– hakkında farklı düşünmeye başladım ve bir şeyi fark ettim.¹⁵⁶

Modern feminizm öncesinde, 1950'lerde yaşayan bir ev kadını düşünün. Bu kadın, doktoruna gidip ciddi bir sıkıntısı olduğunu söylüyor: “Bir kadının isteyebileceği her şeye sahibim. İhtiyaçlarımı karşılayan iyi bir kocam var. Etrafı çitlerle çevrili hoş bir evim var. İki sağlıklı çocuğum var. Arabam var. Mutsuz olmam için hiçbir neden yok. Ama şu halime bakın – kendimi korkunç hissediyorum. İçimde bir arıza olmalı. Rica etsem bana biraz Valium yazabilir misiniz?”¹⁵⁷

Feminist klasiklerde bu tür kadınlardan çok bahsediliyor. O dönem böyle şeyler söyleyen milyonlarca kadın vardı. Ve söylediklerinde samimiydi bu kadınlar. Oysa şimdi zaman makinesiyle geçmişe gidip bu kadınlardan biriyle konuşacak olsak şöyle deriz: *Kültürün ölçütlerine göre* bir kadının isteyebileceği her şeye sahipsin. *Kültürün ölçütlerine göre* mutsuz olman için hiçbir neden yok. Ama

biz bugün kültürün ölçütlerinin yanlış olduğunu biliyoruz. Kadınların ev, araba, eş ve çocuklardan daha fazlasına ihtiyacı var. Eşitliğe, anlamlı bir işe ve özerkliğe ihtiyaçları var.

Arıza sende değil, derdik ona. Arızalı olan kültür.

Böylece kültürün o zamanlar yanlış olan ölçütlerinin bugün de yanlış olabileceğini fark ettim. Kültürümüzün ölçütlerine göre bir insanın ihtiyaç duyabileceği her şeye sahip olabilirsiniz – ama o ölçütlerde, bir insanın iyi, hatta tahammül edilir bir hayat yaşaması için aslında neye ihtiyaç duyduğu çok yanlış değerlendiriliyor olabilir. Kültür –öğrendiğimiz tüm o abur cubur değerler vasıtasıyla– mutlu olmak için neye “ihtiyaç” duyduğunuz konusunda, *asıl* ihtiyaçlarınıza ters düşen bir tablo çiziyor olabilir.¹⁵⁸

Aniden umutsuzluğa kapılan yaşlıca dostumu yeniden düşündüm. Kimsenin ona ihtiyaç duymadığını, ihtiyar bir adamın kimsenin ilgisini çekmediğini söylüyordu. Hayatının bundan sonraki kısmında sürekli görmezden gelineceğini, bunun küçük düşürücü olduğunu, buna dayanamayacağını söylüyordu. Şimdi fark ediyorum ki bunu bir beyin arızası olarak görmek istemiştım – çünkü kültürümüzün ona ne yaptığını görmek istemiyordum. 1950’lerde ev kadınlarına –iş olmayan, yaratıcılıktan uzak, hayatı üzerinde söz hakkı olmayan– bir kadının mutsuzluğunun tek nedeninin beynindeki ya da sinirlerindeki bir arıza olabileceğini söyleyen doktorlar gibiydim.



Bu sorunların yalnızca beynimizden kaynaklandığı fikrine tutunmamızın ikinci nedeni daha da derinlere uzanıyor. Uzun bir zaman, depresyon ve kaygı yaşayan insanlara çektikleri sıkıntının gerçek olmadığı, tembellik, zayıflık ya da şımarıklık olduğu söylendi. Çeşitli defalar bana da böyle söylendi. Sağ görüşlü İngiliz uzmanlardan Katie Hopkins’in yakınlarda söylediğine göre, depresyon “kafayı kendinizle bozmanın en garantili yolu. Aklınızı başınıza toplayın millet”; bu insanların sızlanmayı bırakıp koşuya filan çıkması gerektiğini de ekliyor Hopkins.¹⁵⁹

Bu tür edepsizliklere depresyonun bir hastalık olduğunu söyle-

yerek karşı koyduk. Kanser hastası birine aklını başına topla diyerek efelenmezsiniz; depresyon ya da şiddetli kaygıdan mustarip olan birine bunu yapmak da aynı ölçüde zalimlik. Depresyonun bir damga olmaktan çıkmasının yolu sabırla bunun da diyabet ya da kanser gibi fiziksel bir hastalık olduğunu açıklamaktan geçiyordu.

O yüzden insanlara depresyonun öncelikli nedeninin beyin ya da bedendeki bir arıza olmadığını gösteren kanıtlardan bahsettiğimde, bu alaycı yaklaşıma yeniden kapı aralamaktan endişe ettim. Bak! Bunun kanser gibi bir hastalık olmadığını kendi ağzıyla söylüyor-sun. Kendine çekidüzen ver o zaman!

Depresyonun utanç verici bir damga olmaktan çıkmasının tek yolunun insanlara bunun salt fiziksel nedenleri olan biyolojik bir hastalık olduğunu açıklamaktan geçtiğine inanmaya başladık. Bu iyi niyetle yola çıkarak biyolojik etkiler bulmak için çırpınmaya başladık, alaycılarının iddialarını çürütmek için bunları kanıt olarak gösterdik.

Bu soru aylarca kafamı kurcaladı. Bir gün bu konuyu sinirbilimci Marc Lewis'le konuşurken, Marc neden insanlara bir şeyin hastalık olduğunu söylemenin o şeye iliştilen damgayı hafifleteceğini düşündüğümü sordu. AIDS'in bir hastalık olduğunu herkes başından beri biliyordu, dedi; AIDS'li insanların feci bir damga yemesine engel olmadı bu. "AIDS'li insanlar *hâlâ* damga yiyor, fena halde damga yiyor," dedi. Cüzamın hastalık olduğundan kimse şüphe etmemişti, ama cüzamlılara binlerce yıl eziyet edildi.

Bunu hiç düşünmemiştim; afalladım. Bir şeyin hastalık olduğunu söylemek etrafındaki damgayı hafifletiyor muydu sahiden? Daha sonra, Alabama'daki Auburn Üniversitesi'nden bir araştırma ekibinin 1997'de tam da bu soruyu incelediğini öğrendim. Araştırmanın başındaki profesör –daha sonra söyleşi gerçekleştirdiğim Sheila Mehta– bir şeyin hastalık olduğunu söylemenin insanların o şeyden mustarip olanlara daha nazik mi yoksa daha zalimce mi davranmalarına yol açtığını anlamayı sağlayacak bir deney hazırlamıştı.

Deneye katılanlar bir odaya alınıyor, burada onlara bunun insanların yeni bilgileri nasıl öğrendiğine ilişkin bir test olduğu ve hazırlıklar tamamlanıncaya kadar bir süre beklemeleri söyleniyordu. Beklerken yanında duran kişi katılımcıyla sohbet etmeye başlıyordu.

Katılımcıyla konuşan kişi aslında bir oyuncuydu. Oyuncu laf arasında bir ruh hastalığı olduğundan bahsediyor, sonra da hastalığı hakkında iki farklı şeyden birini söylüyordu. Ya bunun “herhangi bir hastalık gibi”, “biyokimyasında” meydana gelen bir arızanın sonucu olduğunu; ya da hayatta başına gelen şeylerden, mesela sorunlu bir çocukluk döneminden kaynaklandığını söylüyordu.

Sonrasında katılımcı başka bir odaya gidiyor ve ona testin başlamak üzere olduğu söyleniyordu.

Katılımcıya karmaşık bir örüntü içinde bazı düğmelere basması öğretiliyordu; sonra da bu örüntüyü deneye katılan diğer kişiye –oyuncu olduğunu bilmediği kişiye– öğretmesi gerekiyordu. Deneyi gerçekleştirenler katılımcıya şöyle diyordu: İnsanların bu tür şeyleri ne kadar iyi öğrendiğini anlamak istiyoruz. Ama bunun için, diğer kişi düğmelere doğru sırayla basamadığında sizin bu büyük kırmızı düğmeye basmanız gerekecek – bu ona elektrik verecek. Verilen elektrik onu sakat bırakacak ya da öldürecek güçte değil, ama canını yakacak.

Oyuncu örüntülerde hata yaptıkça katılımcı ona bir dizi ufak şok veriyordu. Aslında oyuncu çarpılmış numarası yapıyordu – ama katılımcı bunu bilmiyordu. Katılımcı oyuncunun canını yaktığını düşünüyordu.

Sheila ve deneyi yöneten diğer insanların öğrenmek istediği şuydu: Katılımcının elektrik verme sıklığı ve şiddeti oyuncunun depresyonu için sunduğu nedene göre değişecek miydi?¹⁶⁰

Neticede bir kişinin ruh hastalığının hayatında olup bitenlerin değil de biyokimyasının sonucu olduğuna inandığınızda, o kişinin canını yakma ihtimalinizin daha fazla olduğu ortaya çıkmıştı. Depresyonun bir hastalık olduğu inancı saldırganlığı azaltmadığı gibi artırıyordu aslında.

Öğrendiklerimin çoğu gibi bu deneyin de bir içerimi var. Uzun bir süredir depresyonu düşünmenin yalnızca iki yolu olduğu söyleniyor. Ya ahlaki bir başarısızlık –bir zayıflık işareti– ya da bir beyin hastalığı olarak görülüyor. Depresyonun iyileşmesi ya da beraberinde getirdiği damganın silinmesi konusunda iki yaklaşım da pek işe yaramadı. Ama öğrendiğim her şey ortada üçüncü bir seçenek oldu-

ğuna işaret ediyor: depresyonu büyük ölçüde yaşam tarzımıza verilen bir tepki olarak görmek.

Bu yol daha iyi, diyor Marc, çünkü depresyon doğuştan gelen biyolojik bir hastalık olduğunda diğer insanlardan olsa olsa sempati bekleyebilirsin – farklılığınla onların yüce gönüllü nezaketini hak ettiğin gibi bir his. Oysa depresyon yaşam tarzımıza karşı bir tepki olduğunda çok daha zengin bir şey elde etmen mümkün: empati – çünkü bu hepimizin başına gelebilir. Yabancı bir şey değil bu. Her insanda bulunan bir kırılgnalık.

Kanıtlar Marc'ın haklı olduğuna işaret ediyor – depresyona böyle bakılması insanların kendilerine ve başkalarına dönük zalim tavrını yumuşatıyor.



İşin tuhafı, öğrendiklerimin çoğunun bir anlamda hiç kimseye tartışmalı ya da yeni bir şeymiş gibi görünmemesi gerekiyordu. Daha önce anlattığım gibi, psikiyatrilere – eğitimleri çerçevesinde– uzun yıllardır biyo-psiko-toplumsal model diye bir şey öğretiliyor.¹⁶¹ Depresyon ve kaygının üç tür nedeni olduğunu görüyorlar: biyolojik, psikolojik ve toplumsal.¹⁶² Gelgelelim tanıdığım insanlar içinde depresyon ya da şiddetli kaygı yaşayan hemen hiç kimse doktorundan bu hikâyeyi duymuş değil – çoğuna da yalnızca beyin kimyası konusunda yardım önerisi sunulmuş.

Bunun sebebini anlamak istediğim için Montreal'e gittim ve yazılarını okuduğum insanlar içinde bu konular hakkında en kavrayışlı isimlerden olan McGill Üniversitesi Toplumsal Psikiyatri Bölümü başkanı Laurence Kirmayer'le görüştüm.

“Psikiyatride işler değişti,” dedi Laurence – ardından da, yalnızca beynimiz ve genlerimize ilişkin hikâyeler duymamızın iki hayati nedeni daha olduğunu açıkladı.¹⁶³ “Psikiyatri biyo-psiko-toplumsal modelden uzaklaşarak kendini ciddi ölçüde sınırladı. Bu modele göstermelik bir saygı duyanlar hâlâ var, ama anaakım psikiyatri çok biyolojik hale geldi.” Kaşlarını çatarak ekledi: “Durum çok sorunlu.” Depresyon konusunda “aşırı basitleştirilmiş”, “toplumsal etmenlere

bakmayan” bir tablo ortaya çıktığını söyledi. “Ama derin bir düzeyde, bana kalırsa temel insani süreçlere de bakılmıyor.”

Laurence’a göre bunun bir sebebi, bunca insanın kendini korkunç hissetmesinin toplumumuzun şu anki işleyiş tarzından kaynaklandığını söylemenin “siyasi açıdan çok daha zorlayıcı” olmasıydı.¹⁶⁴ “Pe-kâlâ, daha verimli iş görmeni sağlayacağız, ama sorgulamaya başlama lütfen, yoksa her şeyin dengesi bozulur,” demek “neoliberal kapitalizme” çok daha iyi uyuyordu.

Bu gözlemin diğer büyük nedenle de uyuştuğuna inanıyordu Laurence. “İlaç şirketleri psikiyatrinin büyük kısmını şekillendiren önemli kuvvetler, çünkü büyük işletmeler bunlar – milyarlarca dolar var ortada.” Faturaları onlar ödediği için gündemi de büyük ölçüde onlar belirliyor ve elbette çektiğimiz acının kimyasal çözümü olan kimyasal bir sorun olarak görülmesini istiyorlar. Sonuçta sıkıntımıza dair çarpık bir görüşün hâkim olduğu bir kültür ortaya çıkıyor. Bu konuşmaların ardından bana bakıp şöyle dedi Laurence: “Psikiyatrik araştırma programının tamamının böyle görünmesi gerçekten rahatsız edici.”



Bundan birkaç ay sonra Britanyalı psikolog Dr. Rufus May bana insanlara sıkıntılarının büyük ölçüde ya da bütünüyle biyolojik bir arızadan kaynaklandığını söylemenin bazı tehlikeli etkileri olduğunu söyledi.

Rufus’a göre, böyle dediğinizde öncelikle “o kişiyi âciz bırakıyorsunuz, kendisinin yeterince iyi olmadığını, çünkü beyninin yeterince iyi olmadığını hissediyor”. İkincisi, bu “bizi kendi parçalarımızla karşı karşıya getiriyor”. Kafanızın içinde süregiden bir savaş olduğunu söylemek oluyor bu. Bir tarafta beyniniz ya da genlerinizdeki arızalardan kaynaklanan rahatsızlık duygularınız var. Diğer tarafta ise akli başında olan parçanız. Tek umudunuz içinizdeki düşmana ilaçla boyun eğdirmek – sonsuza dek.

Ama bu söylemin bundan daha derin bir etkisi de var. Sıkıntınızın hiçbir anlamı olmadığını, sadece arızalı dokudan kaynaklandığı-

nı söylüyor. Oysa, “bence sıkıntımızın gayet önemli nedenleri var,” diyor Rufus.

Depresyon ve kaygı üzerine eski hikâye ile yenisi arasındaki en büyük ayrımın bu olduğunu fark ettim. Eski hikâyede sıkıntımızın temelde akıldışı olduğu, kafamızın içindeki teçhizatın arızalı olmasından kaynaklandığı söyleniyor. Yeni hikâyede ise sıkıntımızın –ne kadar acı verirse versin– aslında akla uygun ve mantıklı olduğu söyleniyor.

Rufus ağır depresyon ya da kaygı yaşadıkları için kendisine gelen hastalarına şöyle diyor: Rahatsızlık hissettiğin için deli değilsin. Arızalı değilsin. Kusurlu değilsin. Bazen de Doğulu filozof Jiddu Krishnamurti’den alıntı yapıyor: “Hasta bir topluma iyi uyum sağlamış olmak sağlık ölçütü değildir.”¹⁶⁵

Sonraki bir yıl boyunca bunu çok düşündüm. Sindirmesi kolay bir düşünce değil; tam olarak anlamam için bunu pek çok yerde pek çok kişiden işitmem gerekti. Şimdi bana düşen görev çektiğim acıya anlam vermektir. Çektiğimiz acıya demeli belki.

ÜÇÜNCÜ KISIM

**Yeniden Bağ Kurmak
yahut
Başka Türlü Bir Antidepresan**

Inek

21. YÜZYIL BAŞLARINDA Güney Afrikalı psikiyatrist Derek Summerfield Kamboçya'ya, görmüş olabileceğiniz bütün Güney Asya klişelerini yansıtan –ufukta huzur içinde pirinç tarlalarının dalgalandığı– kırsal bir araziye iniş yapmıştı. Oradaki insanların çoğu geçimlik tarım yapan, yüzyıllardır alışlageldiği gibi yaşayan çiftçilerdi, ama bir sorunları vardı. Zaman zaman içlerinden biri üstü örtülü bir toprak yığınının basıyor ve tarlalarda bir patlama sesi yankılanıyordu. Etrafları Amerika ile 1960-70'lerdeki savaştan kalan eski kara mayınlarıyla doluydu.¹

Derek bu tehlikenin yörede yaşayan Kamboçyalıların ruh sağlığını nasıl etkilediğini anlamak için orada bulunuyordu. (Bu kitap için araştırma yaparken ben de gittim oraya.) Tesadüf eseri, Derek oraya varmadan kısa bir süre önce Kamboçya'da ilk defa antidepresan satışları başlamıştı – ama antidepresan satmak isteyen şirketlerin bir sorunu vardı. Kmer dilinde “antidepresan” sözcüğünün bariz bir karşılığı olmadığı anlaşılmıştı. Bu fikir Kmerler için muamma gibiydi.

Derek onlara açıklamaya çalıştı. Depresyonun üstünüzden atmadığınızı derin bir üzüntü olduğunu söyledi. Kamboçyalılar bunu dikkatle düşünüp, evet dediler, bizde de böyle insanlar var. Bir örnek verdiler: Bir kara mayını yüzünden sol bacağı kopan bir çiftçi doktorlardan tıbbi yardım istemiş ve kendisine yeni bir uzuv takılmıştı, ama çiftçi kendine gelememişti. Gelecek için sürekli kaygı duyuyordu, umutsuzluk içindeydi.

Sonra bu yeni icada ihtiyaçları olmadığını, çünkü Kamboçya’da böyle insanlar için zaten antidepresanları olduğunu söylediler. Meraklanan Derek biraz daha açıklamalarını istedi.

Söz konusu çiftçinin umutsuzluğa kapıldığını fark eden doktorlar ve komşuları oturup onunla hayatı ve sorunları hakkında konuşmuşlardı. Yeni yapay uzvuna rağmen adamın eski işinin –pirinç tarlalarında çalışmak– ona çok zor geldiği, sürekli stres ve fiziksel ağrı yaşıdığı, bu yüzden hayatına son vermek istediği anlaşılmıştı.

Komşularının ve doktorların aklına bir fikir gelmişti. Adamın mandıra çiftçiliğini gayet rahat becerebileceğini düşünmüşlerdi; takma bacağına üstünde daha az yürüyecek ve rahatsız edici hatıralardan biraz olsun uzak kalacaktı. Böyle düşünüp adama bir inek almışlardı.

Sonraki aylar ve yıllarda adamın hayatı değişmişti. Yaşadığı derin depresyon geçmişti. “Anladın mı doktor, inek bir tür ağrı kesici ve antidepresandı,” dediler Derek’e. Onlar için antidepresan beyin kimyasını değiştirmekle ilgili değildi – kendi kültürlerinde tuhaf görünen bir fikirdi bu. Asıl mesele, topluluk olarak hep birlikte depresyondaki kişiye hayatını değiştirecek gücü vermektir.

Bunun üzerine düşünen Derek, Londra’nın önde gelen hastanelerinden birinde yürüttüğü kendi psikiyatri pratiğinde de bunun geçerli olduğunu fark etti. Orada birlikte çalıştığı insanları düşündü ve birden şunu anladı: “Bu insanların kulaklarının arasında olup bitenlerle değil, toplumsal durumlarıyla ilgilendiğimde bir fark yaratıyorum.”²

Batı dünyasında kimyasal antidepresan çağında yaşayan çoğu insana tuhaf geliyor bu. Bize depresyonun kimyasal bir dengesizlikten kaynaklandığı söylendiği için, ineğin antidepresan olabileceği fikri bize şaka gibi geliyor. Ama şu var: Toplumsal şartları değiştiğinde o Kamboçyalı çiftçi sahiden depresyondan çıkmıştı. Bireyci bir çözüm değildi bu – ona sorunun kendi kafasında olduğu, kendine çekidüzen vermesi ya da bir hap yutması söylenmemişti. Kolektif bir çözüm söz konusuydu. Adamın o ineği kendi başına alması mümkün değildi; çözümü kendi başına bulması mümkün değildi, çünkü hem büyük sıkıntı çekiyordu hem de parası yoktu. Ama bu çözüm adamın sorununa deva olmuş, bu da umutsuzluğuna deva olmuştu.

Güneydoğu Asya seyahatimde benzer durumdaki insanlarla görüştüğümde sonra ve Derek ile gerçekleştirdiğim uzun sohbetin ardından hayatımda ilk defa kendime şu soruyu sormaya başladım: Biz antidepresanları yanlış tanımlıyor olabilir miyiz? Antidepresanları yalnızca günde bir defa (ya da daha çok) yuttuğumuz haplar olarak düşünüyoruz. Peki ya onları bambaşka bir şey olarak düşünmeye başlasak? Yaşam tarzımızı –özgül, hedef odaklı ve kanıtlara dayalı yollarla– değiştirmek de bir antidepresan olarak görülebilir mi?

Şimdi yapılması gereken, antidepresanın ne olduğuna ilişkin fikirlerimizin kapsamını genişletmek olabilir mi?

Bundan kısa bir süre sonra, öğrendiğim her şeyi psikolog Lucy Johnstone ile konuştuğumda o da bunların büyük kısmını inandırıcı bulduğunu belirtti. Ama şimdi başka bir soruya yanıt bulmam gerektiğini söyledi. “Gittiğin doktor sana ‘kopukluk teşhisi’ koysa ne değişir?”³ diye sordu. O zaman ne olurdu?



Sorunu yanlış bir çerçeve içine aldığımız için hatalı çözümler buluyoruz. Bu sorun öncelikle beyin sorunu ise, öncelikle beyinde yanıt aramak mantıklı olur. Ama daha ziyade nasıl yaşadığımıza ilişkin bir sorun ise, öncelikle dışarıda, hayatlarımızda yanıt aramamız gerekiyor demektir. Nereden başlayabileceğimi öğrenmek istiyordum ben.

Depresyon ve kaygının esas motoru kopukluk ise, yeniden bağ kurmanın yollarını bulmamız gerektiği açık görünüyordu. Ben de binlerce kilometre yol yapıp bunu anlayabilecek herkesle görüştim.

Hemen fark ettim ki, bu mesele üzerine yapılan çalışmalar depresyon ve kaygının nedenleri üzerine yapılanlardan bile azdı. Depresyondaki bir insanın beyinde neler olup bittiğine dair bir hangar dolusu çalışma mevcut. Depresyon ve kaygının toplumsal nedenlerine ilişkin bir uçak dolusu araştırma mevcut. Yeniden bağ kurma üzerine araştırmalar ise olsa olsa oyuncak bir uçağı doldurur.

Ama zaman içinde, ilk kanıtlara göre depresyon ve kaygının iyileşme sürecini başlatabilen yedi farklı yeniden bağ kurma türü olduğunu keşfettim. Bunları bugüne dek bize sunulan kimyasal antidep-

resanların aksine toplumsal ya da psikolojik antidepresanlar olarak düşünmeye başladım. Öğrendiğim bu yedi çözüme bugün geri dönüp baktığımda iki noktanın farkındayım: İnsana çok küçük görünebiliyorlar, ama aynı zamanda akla hayale sığmayacak kadar büyük de görünebiliyorlar.

Yeniden bağ kurmanın bu yedi biçimi bir bakıma yalnızca geçici ilk adımlar, çünkü kesinlik kazanmamış ilk araştırmaları temel alıyorlar. Bunları anlamak konusunda daha ilk safhalarda olduğumuzun altını çizmek istiyorum; yaşadığımız depresyon ve kaygının büyük bölümüne etki ettiklerine dair kanıtlar bulunmakla birlikte, bunlar yalnızca başlangıç aslında – tüm bunları uygulasak bile yapılacak daha çok şey var. Ama bunlara ayrıntılı olarak baktığımızda, alternatif bir yön görebileceğimizi düşünüyorum. Bunlar bir program oluşturmuyor. Pusula üstündeki noktaları temsil ediyorlar daha ziyade.

Ama bir bakıma da cüretkâr görünecek bu çözümler, çünkü kolektif değişim kabiliyetimize inancın kaybolduğu bir zamanda –hem kişisel hayatımızda hem toplum genelinde– büyük değişimler gerektiriyorlar. Zaman zaman “Çok mu şey istiyorum acaba?” diye sordüğüm oldu. Ama biraz daha düşününce, şu an ihtiyaç duyduğumuz değişimlerdeki bu cüretkârlığın benim hakkımda bir şey söylemediğini fark ettim. Bu durum olsa olsa sorunun ne kadar derinlere indiğini gösteriyor. Bu değişimler fazla büyük görünüyorsa, bu yalnızca sorunun büyük olduğunun işareti.

Ama sorunun büyük olması illaki çözümsüz olduğu anlamına gelmiyor.



Bu konuyu araştırırken neler hissettiğim konusunda açık konuşmak istiyorum. Gazeteci kimliğimi kuşanıp insanlara sorular sorarken her şey büyüleyiciydi; ama otel odama döndüğümde çoğu zaman bunun kendi hayatımla ilişkisini düşünmek durumunda kaldığım rahatsız edici bir an geliyordu. Bu biliminsanları –farklı yollarla– yetişkin hayatım boyunca depresyon ve kaygıya dair açıklamaları hep yanlış

yerlerde aradığımı söylüyorlardı bana. Bu canımı yaktı. Bana bahsettikleri acı kaynaklarını görebilmek için zihnime çekidüzen vermek kolay değildi.

Bu hal içindeyken kış başlarında kendimi Berlin'de buldum. Neden oraya gittiğimi tam olarak bilmiyorum. Hepimiz bir zamanlar anne babamızın en mutlu olduğu yerlere dile gelmeyen bir biçimde çekiliyor olabilir miyiz acaba, diye düşünürüm bazen. Annemle babam şehir hâlâ bölünmüş haldeyken Batı Berlin'de, duvarın gölgesinde yaşamış, ağabeyim de orada doğmuştu. Ya da belki son birkaç yılda bazı arkadaşlarım sağduyulu bir hayat yaşama çabasıyla Londra ve New York'tan kaçıp Almanya'nın başkentine taşınmış olduğu için gitmiştim oraya. Telefon konuşmalarımızda arkadaşım yazar Kate McNaughton, Berlin'de bizim gibi –otuzlu yaşlarının ortasını yeni geçmiş– insanların daha az çalışıp daha çok yaşadığını söyleyip duruyordu. Dediğine göre orada tanıdığı hiç kimse sabah dokuz - akşam beş mesaisi yapmıyormuş. İnsanların benim yaşadığım şehir gibi aşırı baskı yaratan şehirlerde mümkün olmayan bir şekilde nefes alabildiği bir yermiş orası. Berlin ona güvenliğin ve giriş ücretinin olmadığı uzun bir parti gibi geliyormuş. Gel burada kal, diyordu.

Böylece bir süre boyunca Berlin'in Mitte ilçesinde isimsiz bir bölgede, isimsiz bir dairede, her sabah Kate'in ev arkadaşının kedisinin çıkardığı seslerle uyandım. Haftalarca şehirde gezindim, insanlarla amaçsızca konuştum. Şehirde neredeyse yüz yılı devirmiş ihtiyar Berlinlilerle saatlerce sohbet ettim. İhtiyar bir Berlinli olmak dünyanın yeniden kuruluşunu, mahvoluşunu ve yeniden kuruluşunu görmüş olmak demekti. Regina Schwenke adlı ihtiyar bir kadın beni küçük bir kızken ailesiyle birlikte saklandığı ve saklanırken yaşamak için dualar ettiği sığınağa götürdü.⁴ Başka bir ihtiyarla birlikte duvar boyunca yürüdük.

Sonra bir gün birisinden Berlin'deki bir yer hakkında, buranın onun hayatını nasıl değiştirdiği hakkında bir hikâyeye dinledim. Ertesi gün oraya gittim. Orada uzun süre kaldım, birçok insanla görüştim ve sonraki üç yıl boyunca oraya tekrar tekrar döndüm.

Bana yeniden bağ kurmaya nasıl başlanacağını öğreten yer orası oldu sanıyorum.

Bu Şehri Biz Kurduk⁵

2011 YAZINDA Berlin'deki betonarme sosyal konutlardan birinde altmış üç yaşında, başörtülü bir kadın penceresine bir not yapıştırmak için güçbela tekerlekli sandalyesinden kalktı. Notta kira ödemesini geciktirdiği için evinden çıkarılmakta olduğu, o yüzden tam bir hafta sonra, icra memurları gelmeden önce kendini öldüreceği yazıyordu. Yardım istemiyordu, çünkü istese de gelmeyeceğini biliyordu. Sadece nedeni bilinmeden ölmek istemiyordu. Bana daha sonra söylediğine göre: “Yolun sonuna geldiğimi, sonun geldiğini hissediyordum.”

Nuriye Cengiz komşularını, komşuları da onu neredeyse hiç tanımıyordu. Yaşadığı sosyal konut Kotti adlı –Bronx'un Berlin muadili olan– bir mahallenin içinde bulunuyordu: orta sınıftan anne babaların çocuklarına geceleri asla oraya gitmemelerini tembihlediği bir yer. Doğu Londra'dan Batı Baltimore'a dünyanın dört bir yanında gördüğüm sosyal konutlara benziyordu burası: insanların kendi evlerinin kapısına telaş içinde ulaştıkları, arkalarından kapıyı üç defa kilitledikleri, kocaman, kimliksiz bir mekân. Nuriye'nin ümitsizliği buranın yaşanacak yer olmadığına dair pek çok işaretten sadece biriydi. Konutun tamamı kaygı ve antidepresan içinde yüzüyordu.

Çok geçmeden diğer konut sakinleri Nuriye'nin kapısını çalmaya başladılar. Ürkek ürkek yaklaştılar. İyi miydi? Yardıma ihtiyacı var mıydı? Nuriye ihtiyatlı davrandı. “Geçici bir ilgi diye düşündüm. Beni başörtülü aptal bir kadın diye gördüklerini düşünüyordum,” diyor.

Nuriye'nin oturduğu apartmanın koridorlarında ve önündeki sokakta yıllardır birbirlerinin yanından geçip giden insanlar durup birbirlerine baktılar. Nuriye'nin ne halde olduğunu gayet iyi anlayacak

durumdaydılar. Berlin'in her yerinde kiralalar artıyordu – ama bu mahallede oturan insanlar tarihsel bir tesadüf yüzünden bilhassa sert artışlarla karşı karşıya kalmıştı. 1961'de alelacele yapılan Berlin Duvarı şehri ikiye böldüğünde, duvar yolu hayli gelişigüzel çizilmişti, tuhaf zikzaklar oluşturunuyordu. Batı Berlin sınırları içinde kalan Kotti bölgesi de bir diş misali Doğu Berlin'e çıkıntı yapıyordu. Bu da orayı cephe hattı haline getirmişti: Sovyet işgali durumunda ele geçirilecek ilk bölge. O yüzden mahalle yarı yarıya yıkılmış, yıkıntılar içinde sadece diğer Berlinliler tarafından dışlanan insanlar yaşamak istemişti – Nuriye gibi Türk kol işçileri, işgal evlerindeki solcularla asiler ve eşcinseller.

Yarı yarıya terk edilmiş bu bölgeye yerleşen Türk işçiler Kotti'yi fiziksel olarak yeniden inşa etmiş, işgal evlerindeki solcular ve eşcinseller de Berlin otoritelerinin bölgeyi tamamen yıkıp otoban haline getirmesine engel olmuşlardı. Mahalleyi kurtarmışlardı.

Ama bu gruplar yıllardır birbirine şüpheyle bakıyordu. Yoksullukta birleşmiş olabilirlerdi, ama diğer yönlerden bölünmüş durumdaydılar. Sonra duvar yıkılmış ve Kotti birdenbire tehlike bölgesi olmaktan çıkmıştı; birinci sınıf emlak haline gelmişti. New Yorkluların bir sabah uyanıp da Güney Bronx'un Midtown Manhattan'a yerleştiğini görmesi gibiydi bu. 600 avroya kiralanan daireler iki yıl içinde 800 avrodan kiralınmaya başlamıştı. Bu sosyal konutta yaşayan insanların çoğu gelirlerinin yarıdan fazlasını kiraya harcıyordu. O yüzden bazı aileler ayda 200 avroyla geçinmek durumunda kalıyordu. Çoğu insan taşınmak zorunda kalıyor, bildiği tek mahalleyi geride bırakıyordu.

Yani Nuriye'nin yazdığı notun sosyal konuttaki insanları duraklatmasının sebebi sadece acıma değildi; onunla özdeşlik kurmuşlardı.

Nuriye'nin penceresine o notu asmaya karar vermesinden önceki aylarda mahallede kendi öfkesini ifade etmenin bir yolunu arayan farklı insanlar vardı. Tahrir Devrimi'nin (ve hemen ardından Occupy hareketinin) gerçekleştiği yıldı bu ve bu olayları haberlerde seyreden komşulardan birinin aklına bir fikir gelmişti. Yaşadıkları sosyal konuttan geçip şehir merkezine uzanan büyük bir anacade vardı.

Komşulardan bazıları halihazırda artan kiralari protesto etmek için ara sıra orada toplanıyordu.

Caddeye sandalye ve tahtalarla barikat kursak, mahalleden ayrılmaya zorlanan –Nuriye dahil– insanlar da dairelerinden çıkıp oraya gitse nasıl olur, diye düşündüler. Nuriye o kocaman elektrikli tekerlekli sandalyesiyle caddenin ortasında dursa, biz de onun yanında durup evinde kalması sağlanana kadar oradan ayrılmayacağımızı söylesek?

Dikkatleri üstümüze çekeriz, muhtemelen medyadan gelenler olur ve belki Nuriye kendini öldürmez.

İnsanların çoğu buna şüpheyle bakmıştı, ama ufak bir komşu grubu Nuriye'ye sokaktan geçişi engelleyen derme çatma protesto kampına gelip onlarla birlikte oturmasını teklif etmişti. Nuriye bu insanların biraz deli olduklarını düşünmüştü. Ama bir Berlin sabahı dışarı çıkıp oraya, tam ana kavşağın yakınına yerleşmişti. Sokak ortasında doğaçlama barikatların yanında tekerlekli sandalyesinde oturan başörtülü yaşlı bir kadın tuhaf bir manzara oluşturmuştu. Ama yerel medya tam zamanında neler olup bittiğini öğrenmeye gelmişti. Farklı farklı komşular kameralara hikâyelerini anlatmaya başlamıştı. Yokluk içinde yaşadıklarını, Türklere, solcu asilere ve eşcinsellere çok daha önyargılı davranılan banliyölere taşınmak zorunda kalmaktan korktuklarını anlatmışlardı. Yoksulluk yüzünden otuz yıl önce ülkesini terk etmek zorunda kalmış Türk kadınlardan biri bana daha sonra şöyle dedi: “Geldiğimiz yeri bir defa kaybettik. İkinci defa kaybedemeyiz.”

Türkçede bir deyiş var: Ağlamayan çocuğa meme vermezler. Seslerini birilerine duyurmak konusunda ellerinden başka bir şey gelmediği için protestoya başlamıştı bu insanlar.

Ama çok geçmeden polisler geldi ve şöyle dediler: Tamam, yeterince eğlendiniz; ortalığı toplayıp eve gitme zamanı geldi. Bunun üzerine komşular Nuriye'nin evinde kalabileceğine dair bir güvence almadıklarını, üstelik daha önemlisi artık herkesin kirasının dondurulacağına dair güvence istediklerini söylediler. Afganistan'dan gelen anne babası inşaat işçiliği yapan Sandy Kaltborn şöyle diyor: “Bu şehri biz kurduk. Toplumun pislği değiliz biz. Bu şehir üstünde

hakkımız var, çünkü bu mahalleyi biz kurduk.” Şehri yaşanılır hale getirenler daha yüksek kiralar isteyen yatırımcılar değil, “herkes” idi.

Gece olduğunda polisin sandalye ve tahtaları yoldan kaldıracaklarını düşünen komşular doğaçlama bir plan yaptı. Yine Kotti’de yaşayan Taina Gartner adlı bir kadının dairesinde yüksek ses çıkaran bir klakson vardı. Kadın onu almaya gitti. Protesto sahasında nöbet tutmak için zaman çizelgesi oluşturmaları gerektiğini, polis gelirse de orada olanların klaksonla gürültü çıkarabileceğini söyledi. Sesi duyan herkes oraya gelip polisi durduracaktı.

Kargaşa içinde zaman çizelgesine isimlerini yazmaya başladılar; sokağın ortasındaki protesto sahasında gece gündüz nöbet tutacaklardı. Nöbette yanınızda kimin olacağı belli değildi – daha önce tanışmadığınız rasgele bir komşu olacaktı.

O gece orada olan komşulardan Uli Hamann, “üç günden fazla dayanamayacağımızı düşünmüştüm,” diye hatırlıyor.

Hemen hepsi aynı şeyi düşünmüştü.



Dondurucu bir Berlin gecesinde Nuriye tekerlekli sandalyesiyle sokaktaydı. İnsanlar Kotti’de karanlık bastıktan sonra dışarıda olmaya korkuyordu, ama dediğine göre Nuriye şöyle düşünmüştü: “Yapacak bir şeyim yok, param yok; insanlar beni öldürmek isterse öldürür, endişe edecek bir şey yok.”

Protesto ekibi oracıkta dağılacak gibi görünüyordu – çünkü insanlar isimlerini nereye yazdıklarına bağlı olarak rasgele bir şekilde uzun süredir şüpheyile baktıkları insanlarla eşleştiriliyordu. Nuriye saçları peroksitli, göğsü ve kolları dövmelemlerle kaplı, Almanya kışında dahi giymeye devam ettiği mini eteğiyle kırk altı yaşında bekâr bir anne olan Taina ile eşleşmişti. Yan yana durduklarında bir komedi ikilisine benziyorlardı – Berlin hayatının zıt kutupları: dindar Türk göçmen ve Alman hipster.

Birlikte oturup barikatların başında durdular. Taina bu mahalle hakkında bilmediği bir şey olmadığını düşünüyordu, ama karanlıkta seyrettiği mahalle gözüne farklı görünmeye başlamıştı – gecenin

sessizliği, sokak lambalarının belli belirsiz parıltısı.

Başlarda rahatsız rahatsız laptopunu tıkırdatıyordu Taina. Ama geceler ilerledikçe duraksaya duraksaya hayatlarından konuşmaya başladılar. Her ikisi de Kotti'ye geldiklerinde çok genç kadınlar – ve ikisi de kaçış halindeydi.

Nuriye ateş üstünde yemek pişirerek büyümüştü, çünkü yaşadığı yoksul mahallede elektrik ve su yoktu. On yedi yaşında evlenmiş ve genç yaşta iki çocuk sahibi olmuştu. Çocuklarının daha iyi bir hayatı olması konusunda kararlıydı – o yüzden Kotti'ye gelip parça montajı yapılan bir fabrika katında çalışmaya başlamıştı. Fabrikada kazandığı parayı kocasını yanına getirebilmek için biriktiriyordu. Ama onu çağırdığında adamın beklenmedik şekilde öldüğü haberini almıştı. Nuriye birdenbire Almanya'da iki çocukla, gencecik yaşında, evinden uzakta yapayalnız kaldığını fark etmişti.

Dur durak bilmeden çalışması gerekiyordu. Fabrikadaki vardiyası bittiğinde temizliğe gidiyor, eve gelip birkaç saat uyuduktan sonra şafakla birlikte gazete dağıtmaya çıkıyordu.

Taina ise Kotti'ye on dört yaşında, annesi onu evden kovduktan sonra gelmişti. Yetimhaneye düşmek istemiyordu; bana Kreutzberg 36'nın (Kotti) hep ilgisini çektiğini söyledi, çünkü annesi ona oraya giderse “sırtından bıçaklanacağını” söylemişti. Bu onun için heyecan vericiydi. Kotti'ye geldiğinde, “tüm evlerin İkinci Dünya Savaşı sonrasındaki gibi göründüğünü, bomboş ve yıkık olduğunu” görmüştü. “Biz de duvarın gölgesindeki evlere yerleşmeye başladık. Bir tek benim gibi insanlar ve daha önce burada kendilerine verilen berbat evlerde yaşamış olan bazı Türkler vardı.”

Yıkılmış evleri şöyle anlatıyor Taina: “Bazen sahiden tüyler ürperticiydi, çünkü mobilyalar yerli yerindeydi, ev baştan aşağı dayalı döşeliydi, ama insanlar gitmişti. Ne oldu burada, diye düşündük.” Taina birkaç arkadaşıyla birlikte burada bir komün kurmuş ve kalın tıların içinde hep beraber yaşamaya başlamışlardı. “O zamanlar punk'tık. Siyasi punklardık – bir sürü evde kulüplerimiz ve gruplarımız vardı. Sudan ucuzdu – sadece birkaç mark. Grup üç kuruş para kazanıyordu işte, içkiler de çok ucuzdu.”

Birkaç yıl sonra hamile kalmıştı Taina. O sırada başkasının evin-

de yaşıyordu. “Benim için çok kötü bir durumdu. Birdenbire oğlumla yapayalnız kaldım. Bana yardım edecek kimsem yoktu. Çok tuhaf bir durumdu.”

Taina da Nuriye de bilmedikleri bir yerde yapayalnız kalmış, çocuklarını kendi başlarına yetiştirmişlerdi.

Duvarın yıkıldığı gün Taina bebek arabasıyla oğlunu gezdirirken Doğu Almanya’dan iki punk’ın duvardaki bir delikten emekleye emekleye geldiğini görmüştü. “En yakın plak dükkânı nerede?” diye sormuşlardı ona. “Punk albümler almak istiyoruz.” “Çok yakında bir tane var, ama paranız yetmez,” demişti Taina. Ona fiyat sormuşlardı; yanıt verdiğinde yüzleri düşmüştü. Taina’da neredeyse hiç para yoktu, ama cüzdanını açıp elinde ne kadar varsa vermişti. “Gençler,” demişti, “gidin de bir punk albümü alın kendinize.”

Taina’nın bunları söylediğini duyan Nuriye kendi kendine, “Bu da benim gibi deli!” diye düşündü. Taina’ya daha önce hiç kimseye söylemediği bir şey söyledi: Türkiye’deki kocası herkese dediği gibi kalp sorunu değil verem yüzünden ölmüştü. “Söylemeye utandım hep. Yoksulluk hastalığı bu. Yeterince beslenmiyordu, tıbbi bakım da görmüyordu. Buraya gelmemin nedenlerinden biri de bu – tedavi görür, belki onu buraya getirebilirim diye düşünmüştüm. Ama iş işten geçmişti.”

Gece nöbetinde Nuriye ve Taina’nın ardından sıra şalvar kotuyla on yedi yaşındaki Türk asıllı Alman Mehmet Kavlak’a gelmişti. Mehmet bol bol hip-hop dinliyordu ve okuldan atılmanın eşğine gelmişti. Eski tüfek komünistlerden emekli beyaz bir öğretmen olan Detlev ile eşleşmişti ve Detlev yüzünde aksi bir ifadeyle ona bunun inandığı her şeye ters düştüğünü söylemişti. Bu tür “reformcu” siyaseti –kademeli değişim yaratma girişimini– abesle iştigal olarak görüyordu. Buna rağmen oradaydı. Geceler ilerledikçe Mehmet okulda yaşadığı sorunlardan bahsetmeye başladı. Bir süre sonra Detlev, Mehmet’e okul kitaplarını yanında getirmesini, onlar üzerinden konuşabileceklerini söyledi. Haftalar ve aylar geçtikçe “Detlev benim için bir dede gibi oldu,” diyor Mehmet. Okuldaki durumu düzelmeye başlamış ve atılma tehlikesi ortadan kalkmıştı.



Bu derme çatma kampın üzerini örten şemsiye birkaç yıl önce sosyal konutun tam karşısında açılmış olan Südblock adlı gey kafe ve kulüp tarafından verilmişti. Açıldığı zaman mahalledeki bazı Türkler çileden çıkmış, geceleyin mekânın camlarını kırmışlardı. “Tutup da benim mahallemde gey kafe açamazlar,” diye düşündüğünü söylüyor Mehmet.

Kulübü açan eski hemşire Richard Stein’in ufak, sivri bir sakalı var. Kotti’ye yirmili yaşlarının başında Köln yakınlarındaki ufak bir köyden gelmiş. Nuriye ve Taina gibi o da kendisini evden kaçmış biri olarak görüyor. “Batı Almanya’nın ufak köylerinden birinde büyüdüğünüzde,” diyor, “geyseniz oradan ayrılmak zorundasınız. Başka çare yoktu.” Richard buraya ilk geldiği zaman, Batı Berlin’e gitmek için etrafı silahlı muhafızlarla çevrili ufak, dar bir otobandan geçmek gerekiyormuş. Çünkü, diyor, “Batı Berlin Komünist denizin içinde bir ada gibiydi” ve Kotti’nin etrafı da “duvarla çevriliydi”; o yüzden harap bir adanın içindeki harap bir ada olarak görüyormuş burayı. Has Berlinlilerin hepsi başka yerden gelmiştir, diyor. Burası da onun için has Berlin’di.

Richard’ın 1990’ların başında açtığı ilk barın ismi Anal Kafe imiş. (Düşündüğü diğer isim de Gey Domuz’muş.) Travestiler için özel geceler düzenlemişler; duvar yıkıldıktan sonraki yıllarda bütün dünya yeni Vahşi Batı’da eğlenmek için Berlin’e akın ederken, şehirdeki en sağlam partilerden bazıları burada gerçekleşmiş. Südblock’u açmak için Kotti’ye geldiğinde Richard kahve ve kek ikram etmek için komşularını kafeye davet etmiş, ama temkinli tavırlarla –ya da daha kötüsüyle– karşılaşmış. Bazı insanların tehditkâr bakışlarına maruz kalmış.

Nuriye’nin protestosu başladığında Richard ve Südblock’ta çalışan diğer herkes sandalyeleri ve şemsiyeyi, içki ve yiyecekleri tedarik etmişti – hiç para almadan. Richard konut sakinlerinin istedikleri zaman Südblock’ta bir araya gelebileceğini –tüm plan toplantılarının orada yapılabileceğini– teklif ettiğinde konut sakinlerinden biri olan Matthias Clausen’in söylediğine göre, “bazılarımız şüpheyle baktık,

çünkü burada çok fazla muhafazakâr insan var”. Sandy Kaltborn da ekliyor: “Aslında pek çoğu homofobikti.” O yüzden insanların gelmeyeceğinden endişe etmişlerdi.

Ama ilk toplantıya ürkerek de olsa hepsi gelmişti – o başörtülü yaşlı kadınlar, dindar adamlar gey kulübünde mini etekli kadınlarla birlikte oturmuşlardı. Herkeste biraz huzursuzluk vardı: Geylerden bazıları da endişeliydi, bunun Türk protestoculara fazla geleceğini ve konut sakinlerinin birliğinin bozulacağını düşünüyorlardı. Ama kira artışlarına karşı savaşıma ihtiyacı bu kaygının bile üstesinden gelmiş gibiydi. “Herkes o kadar çok adım attı ki,” diye hatırlıyor Uli Kaltborn.

Daha açıktan solcu olan, daha önce protestolara katılmış sakinlerden bazıları o ilk toplantılarda hemen bir şey fark etmişlerdi. “Düpedüz farklı diller konuşuyorduk,” diyor Matthias Clausen. Solcu aktivizmin beylik laflarına –solcuların kendi aralarında konuşurken alışkın oldukları dile– başvurdıklarında bu sıradan insanlar düpedüz neden bahsedildiğini anlamıyordu. Şaşkın gözlerle bakıyorlardı. O yüzden, diyor Matthias, “herkesin anlayabileceği şekilde konuşmanın bir yolunu bulmamız gerekiyordu. Bu da bizi –beni– en nihayetinde hiçbir şey söylemeyen bazı hoş formüllere sığınmaktansa ne söylemek istediğimi düşünmeye zorladı”. Ve daha önce hiç dinlemediği insanları dinlemesi gerekmişti.

Herkes tek bir hedef üstünde uzlaşmıştı – kiralar çok yüksekti, düşmesi gerekiyordu. Sakinlerden birinin söylediğine göre: “İnsanların artık buna dayanamayacağız dediği bir andı. Biz buradayız. Bu mahalleyi biz kurduk. Ve taşınmak istemiyoruz.”

Kotti’de yaşayan inşaat işçilerinden bazıları bunun uzun bir mücadele olacağını düşünüp, sandalye ve şemsiyelerden oluşan protesto kampını daha kalıcı bir yapı haline getirmeleri gerektiğini hissetmişti. Böylece kampa duvar ve çatı yaptılar. Birisi dairesinden getirdiği eski, güzel bir semaveri protestoculara verdi. Kampa Kotti and Co adını verdiler. Mahalle sakinlerinden bazıları daha önce –kendi başlarına– kira artışlarını şikâyet etmek için Berlinli siyasetçilerle temas kurmuş, ama ya terslenmiş ya da geçiştirilmişlerdi. Şimdi şehrin dört bir yanından insanlar bu protestoyu görmeye geliyor, protestocular

gazetelerin ilk sayfalarında kendilerine yer buluyordu. Nuriye bir sembol haline geliyordu. Öyle olunca siyasetçiler de gelmeye başlamış ve meseleyle ilgileneceklerine dair söz vermişlerdi.

Kotti'de daha önce her şeyden kopuk yaşayan –evden işe giderken başkalarının bakışlarından kaçan– insanlar göz teması kurmaya başlamıştı. Mahalle sakinlerinden Sandy, “Daha önce hiç girmeyeceğiniz bir yere birdenbire her gün girmeye başlıyorsunuz,” diyor. “İnsanları daha fazla dinlemeniz gerekiyor. ... Daha önce asla tanışamayacağımız insanlarla tanıştık.” Bir gece kendini Türkiye’de askerlik yapmanın nasıl bir şey olduğunu anlatan yaşlıca iki adamı dinlerken bulmuş Sandy. Komşularının hayatlarını daha önce hiç bu şekilde düşünmemiş.

Penceresine astığı nota insanlardan yanıt gelmesi Nuriye’yi hayrete düşürmüştü. “Beni seviyor gibiydiler, neden bilmiyorum inanın,” diyor. “Sürekli yanıma gelip benimle vakit geçiriyorlardı.”

Birkaç ay sonra protestonun çitasını yükseltmeleri gerektiğine ve bir yürüyüş düzenlemeye karar verdiler. Nuriye daha önce fiziksel bir protesto eylemine katılmamış olduğu için arkada kalmak istedi. Mini eteğiyle Taina ona bunun çok saçma olduğunu söyledi: En önde durup yürüyüşe önderlik edeceklerdi. Öyle de oldu. Yürüyen insanlar tencere ve tavaları birbirine vurdular, Kotti'den geçerken sokaktaki insanlar tarafından alkışlandılar. Bir aile, evinin penceresine bir pankart asmıştı: Hepimiz burada kalacağız, yazıyordu pankartta.

Mahalle sakinleri kiraların neden arttığını araştırmaya başladı. 1970’lerde tuhaf bir dizi emlak anlaşması yapılmış olduğunu öğrendiler. O dönemde Batı Berlin insanlar için yaşanacak bir yer olmaktan çıkmıştı ve terk ediliyordu. Komünizmin tam ortasında duran bu özgürlük galerisinin bomboş kalmasının Batı için ne kadar utanç verici olacağını bilen Batı Alman hükümeti de cephe hattında inşaat yapımları karşılığında yapsatçılara nesiller boyunca devlet garantisi altında olacak hayli cömert kiralar teklif etmişti. Protestocuların yaptığı hesaba göre, yıllar içinde ödenmiş kiralar da düşünüldüğünde inşaat maliyetleri haydi haydi –beş defa– karşılanmış durumdaydı. Ama mahalle sakinlerinin cebinden gitgide daha fazlası çıkıyordu.

Aylar geçti, protestolar devam etti. Bazen çok, bazen az sayıda insan geldi.

Bir gün en angaje mahalle sakinlerinden Uli Kaltborn toplantılardan birinde gözyaşlarına boğuldu. Bitip tükenmişti. Onca gece nöbeti, onca eylem – kiralarda konusunda pek bir değişiklik olmamış gibiydi. Diğer sakinlerden biri, “Çok yorgun görünüyorsun. Moralin çok bozuk,” dedi. “Bırakalım artık – protestolara son verip evimize gidelim. Bu kadar sıkıntıya değmez.” Şöyle bitirdi lafını: “Bedeli buysa artık bırakmamız lazım.”

“Birbirimize baktık,” diye hatırlıyor Uli, “daha ne kadarına katlanabiliriz diye düşündük.”



Protestonun başlamasından yaklaşık üç ay sonra bir gün Kotti and Co. protesto sahasında ellili yaşlarının başında bir adam belirmişti. Adı Tuncay’dı; yalnızca birkaç dişi vardı, damağındaki kusur yüzünden konuşmakta zorlanıyordu. Bir süredir evsiz olduğu belliydi. Kimse istemeden kampta ortalığı toplamaya başlamıştı. Gönüllü olabileceği başka bir şey olup olmadığını sordu.

Tuncay birkaç gün orada takılıp ufak tefek tamirler yaptı, sokağın karşısındaki gey kulüpten protesto kampına su taşıdı. Ve bir noktada gece nöbetindeki insanlardan hip-hop hayranı Mehmet, Tuncay’a geceleri orada uyuyabileceğini söyledi. Sonraki birkaç hafta içinde Tuncay mahallenin protestodan uzak duran en muhafazakâr Türk sakinleriyle laflamaya başladı. Bu insanlar ona kıyafet ve yiyecek getirdikten sonra kampta vakit geçirmeye başladılar.

Çok geçmeden kampı gündüzleri mahallenin –çoğu zaman kendi başlarına evlerinde duran– Türk kadınları yönetmeye başladı. Tuncay’a bayılıyorlardı.

Mehmet bir gün Tuncay’a, “Burada sürekli kalmanı istiyoruz,” dedi. Ona bir yatak hazırladılar. Önce herkes Tuncay için üç-beş kuruş verdi, sonra sokağın karşısındaki Südblock’ta ona ücretli bir iş verildi. Kampın hayati bir parçası haline gelmişti Tuncay; morali bozuk birini gördüğünde yanına gidip ona sarılıyordu. Yürüyüşlerde en önde düdüğü çalıyordu.

Sonra bir gün bir protesto esnasında polisler geldi. Tuncay insanların tartışmasından hiç hoşlanmıyordu; tartıştıklarını düşünüp polis memurlarından birinin yanına gitti ve ona sarılmaya çalıştı. Tutuklandılar Tuncay'ı.

O zaman anlaşıldı ki Kotti and Co.'ya gelmeden aylar önce, yetişkin hayatının neredeyse tamamı boyunca tutulduğu psikiyatri kurumundan kaçmıştı Tuncay. Polis Tuncay'ı oraya geri götürdü. Psikiyatri hastaları soyadlarının ilk harfine göre Berlin'in güvenli birimlerine yerleştirildiği için, Tuncay da şehrin tam karşı tarafına gönderilmişti. Bir yatak ve kapalı bir pencere dışında mobilyası olmayan bir odaya kapatıldı. "Kapı hep kapalı, çünkü gardiyan hemen dışarıda," diyor Tuncay. "Kapı hep kapalı." Ve ekliyor: "En kötüsü tecrit. Her şeyden tecrit ediliyorsun."

Kotti and Co.'da ise insanlar Tuncay'ın nerede olduğunu bilmek istiyordu. İhtiyar Türk kadınlar Südblock'a gidip Richard Stein'a "Tuncay'ı götürdüler! Onu geri getirmemiz gerek. Onun yeri bizim yanımız," dediler.

Mahalle sakinleri polise gittiğinde, ilk başta kendilerine hiçbir şey söylenmedi. Nihayetinde Tuncay'ın tutulduğu psikiyatri birimini buldular. Kotti and Co.'dan otuz kişi birime gidip Tuncay'ı geri istediklerini söylediler. Tuncay'ın orada tutulması gerektiği söylendiğindeyse şöyle yanıt verdiler: "Olmaz. Tuncay içeri kapatılması gereken bir insan değil. Onun bizimle birlikte dışarıda olması gerekiyor."

Kamp "Tuncay'a Özgürlük" hareketine dönüşmüştü – onu dışarı çıkarmak için toplu bir dilekçe hazırladılar, tutulduğu tesise büyük gruplar halinde gidip onu görmek istediler, kendileriyle birlikte eve gönderilmesini talep ettiler. Mekânın etrafı dikenli tellerle çevriliydi, girişteki güvenlik de havaalanı güvenliği gibiydi. Psikiyatristlere şöyle dediler: "Hepimiz onun kim olduğunu biliyoruz ve onu seviyoruz."

Kurumdaki yetkililer şaşkına dönmüşlerdi. Daha önce birinin serbest bırakılması için kitlesel bir gösteri düzenlendiğini görmemişlerdi. "Müşteri dedikleri insanlarla birilerinin ilgilendiğini daha önce hiç görmemişlerdi," diyor Sandy. Uli de ekliyor: "İnat ettiğimiz için, bu lanet olası sistemin işleyişinin bu kadar zaman alacağına

inanmadığımız için zorladık onları.” Tuncay’ın daha önce beş defa kaçtığını ve her defasında geri getirilip içeri kapatıldığını öğrendiler. “Hiç kimsenin ona şans tanımadığını” fark etmişti Sandy. “Bir sürü insana hiç şans tanınmamasının tipik bir örneği bu.”

En sonunda –sekiz hafta süren protestonun ardından– kurum yetkilileri belli şartlar yerine getirildiği takdirde Tuncay’ı serbest bırakmayı kabul etti. Kalacak bir dairesi ve kalıcı, ücretli bir işi olacaktı. “Tuncay’ı tanıyan herkes böyle şeyleri hiç önemsemediğini bilir,” diyor Uli. “Onun bağıllık duyacağı ve yardımcı olacağı bir topluluğa ihtiyacı vardı. Bir *anlama* ihtiyacı vardı, toplumsal bir anlama, sevdiği ve paylaştığı bir amaca. Onlar bunu görmüyordu.” Ama sorun değildi. Südblock Tuncay’ın yanlarında kalıcı bir işi olduğunu onayladı. Yaşlıca bir adam televizyonu alev aldıktan sonra dairesinden çıkmaya karar vermişti; o daire Tuncay’a verildi, topluluk da hoş geldin hediyesi olarak daireyi elden geçirip yeniden dekore etti.

Protesto kampında birlikte otururken bana şöyle dedi Tuncay: “Bana o kadar çok şey verdiler ki – kıyafet, sıcak yemek, kalacak bir yer verdiler. Hastanedeyken dilekçe verdiler – tüm bunların karşılığını nasıl öderim bilmiyorum. Olağanüstüydü.” Daha sonra şöyle dedi: “Çok çok mutluyum. Ailemle birlikte, Uli, Mehmet ve arkamda duran tüm insanlarla birlikte çok çok mutluyum. ... Burada olmak ve karşıda Südblock Kafe’de olmak – işte bu.”

“Elli üç yaşındaydı,” diyor Uli, “ve ilk defa evini bulmuştu”.

Kotti’deki protestolara katılan pek çok insan böyle hissediyordu. Sosyal konutta yaşayan öğrencilerden Matthias Clausen şöyle diyor: “Çocukluğumdan bu yana dört-altı yılda bir taşınyorduk – kendimi hiçbir zaman burada olduğu gibi evimde hissetmedim. Hiçbir zaman bu kadar çok komşuyla tanışmamıştım – çok özel bir şey bu. ... Hayatımda daha önce hiçbir komşumuzla böyle bir şey olmamıştı – çoğumuz için de durum böyle.”

Kiraların azaltılması ve Tuncay için verilen mücadelede protestocular birbirlerini değiştiriyorlardı. Gey kulübün zor durumdaki bu Türk adamın yardımına koşması Türk komşuların hepsini etkilemişti. Kulübün ilk açıldığı dönemde dehşete kapılmış olan Mehmet şöyle diyor: “Onları tanıdıkça şunu fark ettim: Herkes istediğini yapabi-

lir. Südblock'tan büyük destek gördük... Bunun beni değiştirdiği kesin." Protestoların geneli söz konusu olduğunda ise şöyle diyor Mehmet: "En çok kendime şaşırdım. Neler yapabileceğimin, kendi kabiliyetimin farkına vardım."

İnsanlar bu durumun –Müslümanlar ile eşcinseller, işgal evlerindekiiler ile başörtülüler arasında kurulan koalisyonun– ne kadar tuhaf olduğuna dikkat çektiğinde, Kotti'de yaşayanlar omuz silkiyordu. "Benim için hiç dert değil! Öyle düşünen insanların derdi bu!" diyor Nuriye. "Benim sorunum değil. Birileri Taina'nın kısa eteğini ve benim başörtümü dert ediyorsa, bu benim sorunum değil. Bize göre gayet uyuyorlar." Gülüyor. "Bu size normal gelmiyorsa, gidip psikoloğa görünün! Arkadaşız biz. Ailemden ve yaşadığım hayattan şunu öğrendim: Görünüşe bakmayın. Önemli olan içerde ne olduğu."

Hoşgörünün gitgide arttığı düz bir çizgi olmamış bu. Zikzaklar olmuş. "Beni dönüştürmeye çalışmadığı sürece herkes istediğini yapmalı," diyor Nuriye. "Çocuklarım gey olduklarını söyleseler nasıl tepki verirdim bilmiyorum, sahiden bilmiyorum." Südblock Türk genç kızların futbol takımına sponsor olmayı teklif etmiş. Anne babaları bu kadarının, kızlarının formalarına bu gey kulübün adının yazılmasının fazla olduğunu söylemiş.

Protestonun ilerleyen safhalarında bir gün Richard Stein barında otururken mahallenin en muhafazakâr Türk sakinlerinden biri –baştan aşağı çarşafly bir kadın– ona kek getirmiş. Richard kutuyu açtığı anda keklerden birinin üstüne kremayla ufak bir gökkuşağı bayrağı yapıldığını görmüş.



Gelgelelim Kotti and Co. bu şekilde bir araya gelirken evden çıkarmalar da devam ediyordu. Nuriye bir gün kendisine çok benzeyen bir kadınla tanışmıştı. Altmışlarındaki Rosemary büyük ölçüde tekerlekli sandalyeye mahkûmdu ve kirasını ödeyemez hale geldiği için Berlin'in başka bir bölgesinde bulunan evinden çıkarılmaktaydı. "Doğu Almanya'da komünist rejim altında çok acı çekmişti –işkence görmüştü ve sağlıklı değildi– ruh sağlığı da beden sağlığı da yerinde

değildi,” diye hatırlıyor Nuriye. “Bu kadının evinden atılması dokundu bana.” Bunun üzerine daha doğrudan bir eylem gerçekleştirmeye karar vermişti Nuriye. Birçok defa –çoğunlukla da Taina ile birlikte– Rosemary’nin evine gitmiş, icra memurları içeri girmesin diye kocaman elektrikli tekerlekli sandalyesiyle girişi fiziksel olarak kapatmıştı.

“O kadar sinirlendim ki nasıl olursa olsun kapının önünü kapatmaya karar verdim,” diyor. Polisler gelip de Nuriye’yi fiziksel olarak oradan kaldırmaya çalıştıklarında, onlara daha yeni ameliyat olduğunu, safrakesesini aldırıldığını söylemişti – ki sahiden öyleydi. “Dedim ki, bana dokunursanız, başıma bir şey gelirse, her taraf tanık dolu – başınız fena derde girer. ... Karşı koymayacağım, size küfretmeyeceğim, ama yaptığınız iş yanlış. Dokunmayın bana.”

“Bunu hiç beklemedikleri yüzlerinden anlaşılıyordu,” diyor Taina. “Böyle bir protesto beklemiyorlardı, tekerlekli sandalyesinde yerinden kıpırdamayan ve onlardan korkmayan Müslüman bir kadın. Tüm o araç gereçleri içinde Darth Vader gibi görünüyorlardı, Nuriye ise tekerlekli sandalyesinde öylece oturup gülümsüyor ve ‘Yerimden kıpırdamayacağım’ diyordu.”

Ama Rosemary evinden atılmıştı. İki gün sonra da buz gibi bir evsizler barınağında kalp krizinden ölmüştü.

Bunun üzerinden çok geçmeden Nuriye de evinden çıkarılmıştı – ama uzun ve meşakkatli bir arayışın ardından topluluk ona çok kısa mesafede başka bir daire buldu.

Bunun üzerine Kotti and Co. daha sıkı örgütlenmeye başladı. Daha fazla protesto. Daha fazla tartışma. Daha fazla yürüyüş. Medyanın ilgisini daha çok çekmeye başladılar. Evlerinin sahibi olan şirketlerin mali durumlarını daha fazla kurcaladılar – ve şehrin siyasetçilerinin dahi onca zaman önce hazırlanmış bu gülünç sözleşmeleri anlamadığını öğrendiler.⁶

Derken protestonun başlamasından bir yıl sonra bir gün haber geldi. Kotti’nin uyguladığı siyasi baskı sayesinde kiralari dondurulacaktı. Aynı kiralari evlerinde kalacaklari teminat altına alındı. Berlin’deki diğeri sosyal konutlari hiçbirinde böyle bir şey olmadı, ama burada oldu. Aktivizmlerinin doğrudan sonucuydu bu.

Herkes heyecan içindeydi – ama insanlarla konuştuğumda bana bu protestoyu artık sadece kiralarla ilgili görmediklerini söylediler. Kotti'deki Türk asıllı Alman kadınlardan Neriman Tuncer kira indiriminden çok daha önemli bir şey kazandığını söyledi bana – bu sayede “etrafınızda komşu olduğunuz bir sürü güzel insan olduğunu” fark etmişti. Onlar hep oradaydı, ama birbirlerini hiç görmemişlerdi. Ve şimdi – hepsi oradaydı. Oradaki kadınlar Türkiye’de yaşadıkları dönemde köylerinin tamamından “ev” diye bahsediyorlardı. Almanya’ya geldiklerinde ise kendi dört duvarlarını ve içinde kalan alanı ev olarak düşünmeleri gerektiğini öğrenmişlerdi – evin anlamının kısılması, büzüşmesi. Ama bu protestolar patlak verdiğinde eve verdikleri anlam yeniden genişlemiş, sosyal konutun tamamını ve orada yaşayan insanların oluşturduğu sıkı ağı da içermeye başlamıştı.

Neriman bana bunu söylerken, Kotti and Co.’nun ölçütlerine göre –kendi kültürümüzde– kaçımızın evsiz olduğunu merak ettim. Evimizden atılsak ya da bir psikiyatri kurumuna yollansak kaçımızın yanında bizi koruyan düzinelerce insan durur? “Bu protestonun kalbinde yatan da bu işte – hepimiz birbirimizle ilgilenip sınırları aşıyoruz,” diyor protestoculardan biri. “Birbirimizle ilgilenip büyüyörüz.”

Mehmet –semaverin üzerinden– bu protesto olmasaydı liseyi bırakmış olacağını söylüyor. Ne öğrendiğini şöyle anlatıyor: “Burada sırtınızı dayayabileceğiniz bir şey var, hep birlikte güçlü olabiliyoruz. ... Bunca güzel insanı tanıdığım için çok mutluyum.” Taina ise şöyle diyor: “Hepimiz çok şey öğrendik – artık bir şeylere başka birinin gözünden bakabiliyorum, bu da yeni bir anlam kaynağı... Aile gibi olduk biz.”

Bir diğer protestocu –Sandy– ise bu protestoların herkesin birbirinden ayrı oturup kendi küçük hikâyesinin peşinden gitmesi, kendi küçük televizyonunu seyretmesi, etrafındaki herkesi görmezden gelmesi fikrinin tuhaflığını gösterdiğini söylüyor. “Normal olan birbiriyle ilgilenmek,” diyor.



Zaman zaman Kotti and Co.’daki insanların beni deli sandıklarını düşünüyorum, çünkü arada bir ortaya çıkıp onlarla oturuyor, hikâyele-

rini dinliyor ve belli bir noktada ağlamaya başlıyordum.

Protestolardan önce Sandy “pek çok insanın depresyonda olduğunu” fark etmişti. “Kendilerini geri çekiyorlardı. ... Ağır depresyondaydılar. İlaç kullanıyorlardı. ... Bu meseleler yüzünden hasta olmuşlardı.” Nuriye o kadar ağır bir depresyon içindeydi ki kendini öldürecekti. Ama sonra, “bu protestolar sayesinde yeniden gayet politik insanlar haline geldiler”. “Bu bizim için terapi gibi,” diyor Sandy usulca.

Protestoculardan Uli bana Kotti’de “kendilerini kamusallaştırdıklarını” söyledi. Bunu ilk duyduğumda kusursuz İngilizcesine rağmen biraz hantal bir tercüme olduğunu düşünmüştüm. Ama sonra biraz daha düşününce, aslında ne yaptıklarına dair ideal kelimeleri bulduğunu fark ettim. Yalnızca mahrem bireyler olmayı bırakmışlardı. Kendi başlarına oturmayı bırakmışlardı. Kendilerini kamusallaştırmışlardı. Ve ancak bu sayede –kendilerinden daha büyük bir şeyin parçası olarak– acılarından kurtulmanın bir yolunu bulmuşlardı.



Nuriye’nin penceresine yapıştırdığı yardım çağrısından iki yıl sonra orayı yeniden ziyaret ettiğimde, Kotti’deki insanların Berlin’deki diğer aktivistlerle birlik olup mücadeleyi bir adım daha ileri götürdüklerini öğrendim. Almanya’nın başkentinde –sıradan bir vatandaş olarak– sokakta yeterince imza topladığınız takdirde şehirdeki herkesin oy kullanacağı bir referandum düzenlenmesini sağlayabiliyorsunuz. Kotti’de tanıştığım insanlar da şehrin dört bir yanına dağılmış, kiraların herkes için düşük kalmasını sağlayacak bir referandum için diğer Berlinlilerden imza toplamaya çalışmıştı. Pek çok reformdan oluşan bir paket söz konusuydu: daha fazla devlet desteği, konut sistemini denetleyecek seçilmiş kurullar, bu sistemden kazanılan paranın tamamının düşük maliyetli sosyal konutların sayısının artırılmasına, yoksul insanların evlerinden çıkarılmasının son bulmasına harcanması yönünde bir kararlılık.

Berlin şehrinin uzun tarihinde hiçbir referandum için bu kadar fazla imza toplanmamıştı. Berlin Meclisi üyeleri –önerilerin radikal-

liği karşısında paniğe kapılıp– Kotti'deki insanlara ve referandumu düzenleyen diğer insanlara bir anlaşma yapmayı teklif etti. Referandum önerisinden vazgeçerseniz istediklerinizin çoğunu kabul ederiz, dediler. Vazgeçmezseniz, kazandığınız takdirde, Avrupa rekabet yasasını ihlal ettiği için Avrupa mahkemelerinde sonuca karşı çıkarız, bu da reformların gerçekleştirmesini yıllarca geciktirir.

Bir yığın değişiklik önerdiler. Yoksul olup kirasını karşılayamayanlar ayda fazladan 150 euro destek alacaktı – yoksul bir aile için önemli bir miktardı bu. Tahliye kesinlikle en son çare olacak ve seyrekleşecekti. Ve bundan böyle konut şirketlerinin idaresinde konut sakinlerinden seçilmiş üyeler kurullarda yer alacaktı. “İstedığımız bu değildi,” diyor Matt, ama “bu kadarı da çok iyi. Kesinlikle çok iyi.”



Kotti'de geçirdiğim son günde Südblock Kafe'nin dışında, ısıtmayan güneşin altında mutlu mutlu sigara tütüren Taina ile birlikte otururken bu hikâyenin karakterlerinden birçoğu etrafımda dolaşıyordu. Sokağın karşısındaki protesto alanı artık kalıcı bir bina olmuştu. Hiçbir zaman yıkılmayacaktı. Birkaç Türk kadın kahve içiyor, etraflarında çocuklar top oynuyordu.

Sigarasından bir nefes çeken Taina, modern toplumda insanın morali bozuk olduğunda “bunun ona özgü olduğu hissettiriliyor,” dedi. “Bir tek sen böylesin. Çünkü başarılı olamadın – çok daha fazla para kazanacağın bir işe giremedin. Kabahat sende. Kötü bir babasın. Ama sonra sokağa çıkınca birçok insan birdenbire şunu fark etti: Hey, ben de aynıyım! Bir tek ben böyleyim sanıyordum. ... Birçok insan bana bunu söyledi – kendimi nasıl kaybolmuş ve depresif hissediyordum, ama şimdi, tamam. ... Savaşçıyım ben. Kendimi iyi hissediyorum. Köşenden ağlaya ağlaya çıkıp sonra savaşmaya başlıyorsun.”

Çektiği dumanı benden uzağa, havaya doğru üfledi. “Değişiyorsun,” dedi. “Kendini güçlü hissetmeye başlıyorsun.”

Diğer İnsanlarla

BATI DÜNYASININ çoğu yerinde Nuriye'ye beyin kimyasında bir terslik olduğu söylenirdi. Keza Kotti'de yaşayan diğer herkese de. Bu insanlar da ilaçlarını alıp ufak dairelerinde kendi başlarına kalır, sonra da evlerinden atılıp dört bir yana dağılırlardı. Bu hikâyenin yanlış olduğu hissini en yoğun yaşadığım yer Kotti oldu. İnsanlar birbirlerini keşfettiklerinde önceden çözümsüz görünen sorunların çözülebilir görünmeye başladığını öğrendim orada. Nuriye intiharın eşiğindeydi. Tuncay bir psikiyatri hastanesine kapatılmıştı. Mehmet okuldan atılacaktı. Bu insanların sorunlarını çözen ne oldu peki? Bana kalırsa onlarla aynı yolu yürümeye, sorunlarına kolektif çözümler bulmaya kararlı diğer insanların yanlarında durması oldu. İhtiyaç duydukları şey ilaç değil, birlikte olmaktır.

Ama tüm bunlar bir izlenimden ibaretti. Önümde duran iki soru vardı. Orada tanıştığım insanların anekdot mahiyetindeki hikâyelerinin ötesinde, bu gibi değişikliklerin kaygı ve depresyonu azalttığına dair bilimsel bir kanıt var mıydı? Ve Kotti'deki sıradışı şartların ötesinde, bu değişikliğin tekrarlanması mümkün müydü?

Bu konuya ilişkin önemli bir araştırma alanı hakkında okumalar yaptıktan sonra, araştırmayı gerçekleştiren sosyal bilimcilerden harikulade bir kadınla, Brett Ford'la konuşmak üzere Berkeley, Kaliforniya'nın yolunu tuttum. Dış dünya tarafından sol radikalizmin kalelerinden biri olarak görülen Berkeley'nin merkezindeki bir kafede buluştuk, ama yol üstünde dilenen ve görmezden gelinen pek çok genç evsiz insan gördüm. Mekâna vardığımda Brett'in parmakları

dizüstü bilgisayarının üstünde dans ediyordu. İş başvurularıyla uğraştığını söyledi. Dediğine göre, her ikisi de profesör olan çalışma arkadaşları Maya Tamir ve Iris Mauss'la birlikte birkaç yıl önce çok temel bir mesele üzerine araştırma yapmaya başlamışlardı.

Şunu öğrenmek istemişlerdi: Daha mutlu olmak için bilinçli bir çaba sarf etmek sahiden işe yarıyor muydu?⁷ Hemen bugün, hemen şimdi hayatınızın daha büyük bölümünü kasıtlı bir mutluluk arayışına vakfedecek olsanız, bundan bir hafta ya da bir yıl sonra sahiden daha mutlu mu olacaktınız? Ekip bu sorunun cevabını dört farklı ülkede araştırmıştı: ABD, Rusya (iki farklı yerinde), Japonya ve Tayvan. Bazıları kasıtlı bir şekilde mutluluk peşinde koşmaya karar vermiş, bazıları ise böyle bir karar vermemiş binlerce insanı takip etmişlerdi.

Sonuçları karşılaştırdınca beklemedikleri bir şey bulmuşlardı. Kasıtlı bir şekilde mutlu olmaya çalışanlar arasında ABD'de yaşayanlar daha mutlu *olmuyorlardı*. Ama Rusya, Japonya veya Tayvan'da yaşayanlar sahiden daha mutlu *oluyorlardı*. Akabinde ekip bunun neden böyle olduğunu öğrenmek istemişti.

Kabaca ifade edersek, Batı toplumlarında kendimizi düşünme tarzımız ile Asya'nın büyük bölümündeki insanların kendilerini tasavvur etme biçimi arasında önemli bir fark olduğu sosyal bilimciler tarafından uzun zamandır bilinen bir gerçek. Bunu görmek için gerçekleştirebileceğiniz bir sürü ufak deney var. Örneğin Batılı arkadaş grubunuza kalabalığa hitap eden bir adamın fotoğrafını gösterin. Onlardan ne gördüklerini tarif etmelerini isteyin. Sonra yolda rastladığınız ilk Çinli turist grubuna yaklaşıp aynı resmi onlara gösterin ve ne gördüklerini tarif etmelerini isteyin. Batılılar hemen her seferinde önce kalabalığın önünde duran bireyi ayrıntılarıyla tarif edip, sonra kalabalığı tarif edecektir. Asyalılar ise tam tersine, genellikle önce kalabalığı, akabinde neredeyse sonradan akla gelen bir düşünce gibi önde duran adamı tarif edeceklerdir.⁸

Yahut üzgün görünen bir grup küçük kızın ortasında kocaman gülümseyen bir kızın fotoğrafını çocuklara gösterip, "Ortada duran bu kız size mutlu mu görünüyor, üzgün mü?" diye sorun. Batılı çocuklar kızın mutlu olduğunu düşünür. Asyalı çocuklar ise üzgün ol-

duğunu. Neden peki? Çünkü Batılı çocuklar bireyi gruptan yalıtma konusunda herhangi bir sorun yaşamazken, Asyalı çocuklar etrafı sıkıntıyla çevrili bir çocuğun kendisinin de sıkıntılı olacağını kabul ederler.

Başka bir deyişle, biz Batı'da hayata büyük ölçüde bireyci bir perspektiften bakıyoruz. Asya'da ise hayata kolektif bir bakış tarzı hâkim.

Brett ve çalışma arkadaşları daha derinlere baktıklarında, keşfettikleri farkın en iyi açıklaması bu gibi görünmüştü. ABD ya da İngiltere'de mutluluk arayışına girdiğinizde bunu kendiniz için yapıyorsunuz – çünkü öyle yapılması gerektiğini düşünüyorsunuz. Benim de çoğu zaman yaptığım şeyleri yapıyorsunuz: Kendinize bir şeyler alıyorsunuz, başarılar kazanıyorsunuz, kendi egonuzu şişiriyorsunuz. Oysa Rusya, Japonya ya da Çin'de kasıtlı bir mutluluk arayışına girdiğinizde bambaşka bir şey yapıyorsunuz. Grubunuz –etrafınızda bulunan insanlar– için işleri iyileştirmeye çalışıyorsunuz. Mutluluğun anlamının bu olduğunu düşündüğünüz için başka türlü aklınıza bile gelmiyor. Daha mutlu olmanın ne anlama geldiği konusunda temelden çatışan görüşler bunlar. Ve anlaşılan o ki –daha önce bahsettiğim nedenlerden dolayı– mutluluğun Batılı versiyonu aslında işe yaramazken, kolektivist mutluluk görüşü sahiden işe yarıyor.

Kendisinin ve diğer sosyal bilimcilerin bulgularını özetleyen Brett, “Mutluluğun ne kadar toplumsal bir şey olduğunu düşünürseniz, o kadar iyi durumda oluyorsunuz,” diyor.

Brett bana bu araştırmadan bahsederken, Kotti'de neye şahit olduğumun farkına vardım. O insanlar beni bireyci bir yaşam tarzı görüşünden –kendinizi evinize kapatıp orada eşya biriktirmek– uzaklaştırıp kolektivist bir görüşe taşımıştı: Biz bir grubuz, birbirimize aidiz, aramızda bir bağ var. Batı'da benlik hissimizi yalnızca kendi egomuza (ya da en fazla ailemize) indirgemiş durumdayız; bu da çektiğimiz acının büyümesine, mutluluğumuzun ise azalmasına yol açıyor.

Bu kanıtlar şuna işaret ediyor: Sıkıntımızı ve neşemizi etrafımızdaki insanlarla paylaştığımız bir şey olarak görmeye geri döndüğümüz takdirde kendimizi daha farklı hissedeceğiz.



Gelgelelim burada ifade etmeye biraz utandığım bir şeye ters düşüyordum bu. Bu kitap üstünde çalışmaya başladığımda, depresyonum ve kaygım için çabuk çözümler, kendi başıma, hızla uygulayabileceğim çözümler arıyordum. Hemen şimdi, kendi başıma, *kendimi* daha iyi hissettirecek bir şey istiyordum. Bir hap istiyordum; haplar işe yaramıyorsa, aynı ölçüde hızlı bir şey istiyordum. Depresyon ve kaygı üzerine bir kitap okumayı tercih eden siz okurların istediği de bu muhtemelen.

Bu kitapta ortaya koyduğum fikirlerden bazılarını tartıştığım insanlardan biri yalnızca yanlış hapi aldığımı, onun yerine Xanax'ı denememi söyledi. Aklım gitmedi değil. Ama sonra şunu fark ettim: Tarif ettiğim onca anlaşılır acı ve sıkıntının çözümünün bir yatıştırıcı almak olduğunu, milyonlarca insanın da bunu ilelebet yapması gerektiğini nasıl söyleriz?

Ama açık konuşmak gerekirse tam da böyle bir çözüme can atıyordum. Bireysel bir çözüme, kendi başınıza, hiç çaba göstermeden yapabileceğiniz bir şeye, her sabah yirmi saniyede yutup hayatınıza eskisi gibi devam etmenizi sağlayacak bir şeye. Kimyasal çözüm olmuyorsa başka bir numara istiyordum, her şeyi düzeltecek başka bir düğmeye basmak istiyordum.

Kanıtlar bana bu tür bireysel çabuk çözüm arayışının bir tuzak olduğunu söylüyordu. Hatta bu bireysel çözüm arayışı sorunu yaratan şeyin parçasıydı. Kendi egolarımıza hapsolmuştuk, etrafımızı sahici iletişimin aşamayacağı duvarlar sarmıştı.

En banal, en basmakalıp klişelerimizden birini düşünmeye başladım: Sen ol. Kendin ol. Birbirimize habire bunu söylüyoruz. Bununla ilgili memler paylaşıyoruz. Kafası karışık, canı sıkkın insanları cesaretlendirmek için bunu söylüyoruz. Şampuan şişelerimiz bile bize bunu söylüyor – çünkü sen buna değersin.

Oysa bana depresyondan çıkmak istiyorsan sen olmamayı öğretiyorlardı. Kendin olma.⁹ Ne kadar değerli olduğuna saplanıp kalma. Bu kadar berbat hissetmenin bir sebebi sürekli kendini düşünmek

zaten. Sen olma. Biz ol. Grubun parçası ol. Grubu buna değer hale getir. Mutluluğun gerçek yolunun ego duvarlarımızı yıkmaktan, kendini başkalarının hikâyelerine bırakmaktan, onların hikâyelerinin seninkilere karışmasına izin vermekten, kimliğini birleştirmekten, senin zaten hiçbir zaman sen –yalnız, kahraman, üzgün– olmadığını fark etmekten geçtiğini söylüyorlardı bana.

Hayır, sen sen olma. Etrafındaki herkesle bağ kur, bağlantı içinde ol. Bütünün parçası ol. Kalabalığa hitap eden adam olmaya çalışma. Kalabalık olmaya çalış.

Yani depresyon ve kaygımızın üstesinden gelmenin bir parçası –ilk adımı, en önemli adımlarından biri– Kotti'deki insanların yaptığı gibi bir araya gelip şöyle bir şey söylemek: Bugüne kadar sahip olduklarımız yeterli değil. Yaşamaya zorlandığımız, propagandası yapılan hayatlar psikolojik –bağ, güvenlik ya da birliktelik– ihtiyaçlarımızı karşılamıyor. Biz daha iyisini istiyoruz ve daha iyisi için hep birlikte savaşıcağız. Bu cümlede –ve düşünme tarzlarında– “biz” sözcüğü anahtar. Kolektif mücadele çözümün *ta kendisi* ya da en azından esas zemini. Kotti'deki insanlar başlangıçta talep ettiklerinin bir kısmını elde ettiler, ama hepsini değil. Fakat bir araya gelip savaşma sürecinden arızalı bireyler değil bir kolektif oldukları hissini kazandılar.

Bazı kitapçılarda bu kitabın Kişisel Gelişim (*self-help*: kendi kendine yardım etme) raflarına yerleştirileceğinin farkındayım. Ama şimdi o düşünme tarzının tamamının sorunun bir parçası olduğunu görüyorum. Bugüne dek, kendimi kötü hissettiğim zaman çoğunlukla kendime yardım etmeye çalıştım. Benliğime yöneldim. Benliğimde bir sorun olduğunu ve çözümün onun onarılıp geliştirilmesi olduğunu düşündüm. Kabarttım onu. Ama anlaşılan benlik çözüm değil. Yegâne yanıt benliğin ötesinde yatıyor.

Bendeki –hapların psikolojik mukabili olacak– mahrem ve kişisel bir çözüm bulma arzusu en başta depresyon ve kaygıya yol açan zihin yapısının belirtilerinden biriydi aslında.

Bunu öğrendikten sonra bir şeyi farklı yapmaya karar verdim. O âna dek depresyon ve kaygının üstüme çökmeye başladığını hissettiğimde telaşla kafamı suyun üstünde tutma ihtiyacı duyup kendim için bir şeyler yapmaya çalışıyordum. Bir şeyler satın alıyor, sevdiğim bir filmi izliyor, sevdiğim bir kitabı okuyor ya da sıkıntımdan bir arkadaşşıma bahsediyordum. Yalıtılmış benliği tedavi etme yönünde bir çabaydı bu ve çoğu zaman da işe yaramıyordu. Hatta bu tür eylemler çoğu zaman dibe çöküşün başlangıcı oluyordu.

Ama Brett'in araştırmasını görünce, nasıl bir hata yaptığımı anladım. Şimdilerde dibe çökmeye başladığımı hissettiğimde kendim değil başkaları için bir şeyler yapmaya çalışıyorum. Bir arkadaşımı görmeye gidiyor, elimden geldiğince onun kendini nasıl hissettiğine ve kendini daha iyi hissetmesi için neler yapabileceğime odaklanıyorum. İçinde bulunduğum ağ veya grup için bir şeyler yapmaya, hatta sıkıntılı görünen tanımadığım insanlara yardım etmeye çalışıyorum. Başlangıçta mümkün olduğunu hiç düşünmeyeceğim bir şey öğrendim. Acı çekiyorken dahi hemen her seferinde başka birinin biraz olsun daha iyi hissetmesini sağlamanız mümkün. Yahut o acıyı toplumu daha iyiye götürecek daha açıktan siyasal eylemlere yönlendirmeyi deneyebilirsiniz.

Bu tekniği uyguladığımda dibe çöküşü –her zaman değil ama– çoğu zaman önlediğini fark ettim. Tek başıma kendi kendimi güçlendirme çabasından çok daha iyi iş görüyordu.



Aynı dönemde bu mesele için içerimler taşıyan başka bir araştırma sahasından haberim oldu ve araştırmaya katılanları kendi gözlerimle görmeye karar verdim.

Indiana'nın geniş düzlüklerinde saatte yüz on kilometre hızla yanından geçtiğim araba hayatımda gördüğüm ilk Amiş at arabası oldu. Otoyolun kenarındaki at arabasının üstünde uzun sakallı, siyah cüppeli bir adam duruyordu. Arkasında bir çocuk ve BBC'nin on yedinci yüzyılda geçen tarihsel dramalarından fırlamış mültecilere benzeyen başı bağlı iki kadın vardı. Amerikan Ortabatısı'nın ufukta

daha fazla ufuktan başka bir şeyin görünmediği devasa düzlüğü içinde hayalet gibi görünüyorlardı.

Dr. Jim Cates ile birlikte bölgeye en yakın şehir olan Fort Wayne' den yola çıkmış, iki saatlik yolculuğun ardından Elkhart-LaGrange adlı Amiş kasabasına varmıştık. Jim yasaları çiğneyen Amişler hakkında psikolojik değerlendirmelerde bulunan bir psikolog. Amişlerin kendi gruplarından olmayan herkes için kullandığı tabirle “İngiliz” olmasına rağmen yıllardır topluluğun parçası olmuş ender kişilerden biri. Beni oradaki insanlarla tanıştırmayı kabul etmişti Jim.

Kasabanın içinde yürümeye başladık; yol üstünde daha pek çok at ve üç yüz yıl önceki atalarıyla aynı şekilde giyinmiş kadınlar gördük. O dönemde ABD'ye gelen Amişler basit, köktenci bir Hıristiyanlık doğrultusunda yaşayıp, bunun önüne geçebilecek her türlü yeni gelişimi reddetmeye kararlıydı. Ve bu kararlılık devam etmişti. Yani tanışmak üzere olduğum bu insanlar şebekeden elektrik almıyordu. Televizyonları, internetleri, arabaları, neredeyse hiçbir tüketim malları yoktu. Anadilleri olan Almancanın lehçelerinden birini konuşuyorlardı. Amiş olmayanlarla hemen hiç münasebetleri yoktu. Ayrı bir okul sistemleri, ABD'nin geri kalanından çok farklı bir değer sistemleri vardı.

Çocukluğumda yaşadığım yerin yakınlarında buna kimi yönlerden benzeyen aşırı ortodoks bir Yahudi topluluğu vardı ve sokakta yollarından geçerken her seferinde şaşardım: İnsanlar niye böyle yaşar ki? Büyüdükçe –açık konuşmak gerekirse– modern dünyanın faydalarını reddeden her türlü gruba küçümsemeyle bakmaya başladım. Onları çılgın bir anakronizm gibi görüyordum.¹⁰ Oysa şimdi, yaşam tarzımızdaki bazı arızalar üzerine düşünürken, bu gruplardan öğrenebileceğim bir şey olabilir mi diye soruyordum kendime – bilhassa hayati bir araştırma nedeniyle.

Freeman Lee Miller ucuz bir lokantanın dışında bizi bekliyordu. Yirmili yaşlarının sonundaydı, sakalı orta uzunlukta idi: Amiş erkekleri evlenince sakallarını uzatmaya başlıyorlar. Biz daha konuşmaya bile başlamadan eliyle biraz uzaktaki bir yeri işaret etti – “Hemen şurada, şu kırmızı-yeşil çatı, şu ahır var ya? Ben orada büyüdüm işte,” dedi. Çocukluğu orada büyük büyükbabası ve büyükannesine

kadar uzanan dört kuşaktan aile üyelerinin yanında, birbiri etrafına dizilmiş ufak bir ev kümesi içinde geçmişti. Pillerden veya propan gazından elektrik elde ediyor ve sadece yürüyerek ya da at arabasıyla gidilebilecek yerlere gidiyorlardı.

Yani yetişkinlerden biri ortada olmadığında, “size doğru yolu gösterecek başka birisi oluyordu”. Etrafınız sürekli yetişkinler ve çocuklarla çevriliydi: “Yani evet, yeterince ilgi gördüm tabii,” diyor Freeman Lee. Aileyle vakit geçirmek gibi bir kavram yoktu, çünkü *sürekli* aileyle birlikteydiler. Çoğu zaman “aileyle vakit geçirmek dışarı çıkıp tarlada çalışmak ya da inek sağmak demektir”. Zaman zaman da yemek yemek ve sosyal faaliyetler anlamına geliyordu. Amişlerde ailenin İngiliz ailesi gibi olmadığını söylüyor Freeman Lee. Sadece anne baba ve kardeşler değil, yaklaşık 150 kişiden oluşan birbirine bağlı kocaman bir kabile söz konusu – hepsi de evinize yürüme ya da at arabası mesafesinde oturan Amişler. Amişlerde fiziki bir kilise yok. Pazar ayınlarında sırayla farklı insanların evlerinde toplanıyorlar. Daimi bir hiyerarşi de yok – insanlar yine gelişigüzel bir sırayla papazlık görevini üstleniyorlar.

“Pazar günü kilise bizim evde olacak,” diyor Freeman Lee. Kendi ailesinin yanı sıra bazılarını yakından, bazılarını çok az tanıdığı diğer Amişler de orada olacakmış; bu sayede, “bir ilişki daha kurulmuş oluyor. ... Bizim toplulukta önemli olan bağlantı, önemli olan yakınlık. Kriz anlarında sığındığımız yer de bu galiba – birdenbire insanlar kapınızda beliriyor.”

On altı yaşına giren bütün Amişlerin bir yolculuğa çıkması gerekiyor – ilginçtir, kültürümüz hakkında gayet donanımlı yorumlar yapmalarını sağlayan bir yolculuk bu. Gidip birkaç yıl boyunca “İngiliz” dünyasında yaşamaları gerekiyor. Buna Rumspringa deniyor; ortalama iki yıl boyunca Amiş kurallarına uymadan yaşıyorlar. Sarhoş olup striptiz kulüplerine gidiyor (Freeman Lee öyle yapmış en azından), telefon ve internet kullanıyorlar. (Lee, Rumspringa diye bir rom markası olması gerektiğini düşünmüş hep.) Sonrasında –büyüme çağının sonlarında– bir seçim yapmaları gerekiyor. Tüm bunları arkalarında bırakarak evlerine dönüp Amiş Kilisesi’ne mi katılacaklar, yoksa dünyada mı kalacaklar? Dünyada kalanlar geri dönüp ev-

lerini ziyaret edebiliyor, ama hiçbir zaman Amiş olamıyorlar. Gençlerin yaklaşık yüzde 80'i Kilise'ye katılmayı tercih ediyor.¹¹ Amişlerin hiçbir zaman bir tarikat olarak görülmemesinin nedenlerinden biri de bu özgürlük deneyimi. Sahici bir seçim bu.

Freeman Lee'nin dış dünyada hoşuna giden pek çok şey olmuş – televizyonda beyzbol izlemeyi, güncel pop şarkılarını dinlemeyi hâlâ özlüyor. Ama geri dönmesinin nedenlerinden biri, Amiş topluluğunun çocuk sahibi olmak ve çocuk olmak için daha iyi bir yer olduğuna inanması. “[Dış dünyada] sürekli koşturuyor gibisiniz. Aileye ayıracak zamanınız yok. Çocuklara ayıracak zamanınız yok.” Böyle bir kültürde çocuklara ne olduğunu anlayamadığını söylüyor. Nasıl büyüyorlar? Bu ne tür bir hayat? Sözelimi bir televizyonu olsa çocuklarıyla ilişkisinin nasıl değişeceğini soruyorum. “Beraber izleyebirdik,” diyor omuz silkerek. “Televizyon karşısında beraber zaman geçirirdik. Ama arka bahçeye çıkmakla kıyaslanınca solda sıfır kalır. Sıfır birlikte at arabasını temizlemek için bile olsa. Solda sıfır kalır.”

Sonrasında, otuzlu yaşlarının başındaki Amiş bir adamı, açık artırmacılık yapan, çoğu zaman kredisi ödenemediği için geri alınmış evlerden gelen eşyaları satan Lauron Beachey'yi görmeye gittim. Kitaplarla çevrili oturma odasında oturduk (en sevdiği yazar William Faulkner'mış) ve bana Amiş dünyası ile dış dünya arasındaki farkı anlamanın tek yolunun Amişlerin bile isteye yavaşlamayı seçtiğini ve bunu bir mahrumiyet olarak görmediğini anlamaktan geçtiğini söyledi. Binlerce kilometre mesafeden oraya uçakla geldiğimi biliyordu ve şöyle dedi: “Kutsal Topraklara uçmak isterdim, ama kilise-miz uçağa binilmeyeceğine karar verdi. Bu daha yavaş hareket etmemizi sağlıyor. Ailenin daha fazla bir arada kalmasını sağlıyor; uçağa biniyor olsak açık artırma düzenlemek için Kaliforniya'ya uçup geri dönebilirdim, ama bu şu an mümkün değil, o yüzden evde daha fazla vakit geçiriyoruz.”

Peki ama niçin yavaşlığı tercih ediyorsunuz, diye sordum. Yavaşladığınızda kaybettiğiniz bir şey oluyor, diyor Lauron, ama daha fazlasını kazanıyorsunuz. “Komşularınızla bir topluluk oluşturduğunuza hissediyosunuz. ... Arabalarımız olsaydı kilise ahalisi otuz kilometrelik alana dağılırdı. Birbirimizin yanı başında oturuyor olmaz-

dık. Komşular o kadar sık akşam yemeğine gelmezdi. ... Burada fiziksel bir yakınlık var, ruhani ya da zihinsel yakınlık da bunun sonucu. Otomobiller ve uçaklar çok kullanışlı, o hızın nasıl işe yaradığını görüyoruz; ama grup olarak biz bütünleşmiş bir topluluk uğruna o hıza karşı koymaya karar verdik sanırım.”

Her yerde olabildiğinizde –taşitlarla ya da internette– hiçbir yerde olamadığınıza inanıyor Lauron. Oysa Amişler daima “evlerinde oldukları hissine” sahipler. Bunu tarif eden bir benzetme yaptı Lauron. İnsan hayatı ılık, parıltılı, kocaman bir kömür ateşi gibi, dedi. Ama kömürlerden birini çekip ayırırsanız hemen yanıp gider. Biz birlikte kalarak birbirimizi sıcak tutuyoruz, diye ekledi. “Uzun yol şoförlüğü yapıp ülkenin her yerini görerek para kazanmayı, ter dökmeyi çok isterdim. ... Her gece NBA playofflarını seyretmeyi çok isterdim. *That '70s Show* dizisini seviyorum – çok komik bence. Ama bunlardan vazgeçmek zor değil.”

Sohbetin devamında Amişleri İngilizlerin dünyasında her yerde gördükleri Weight Watchers –kilo vermek ve birbirine destek olmak için bir araya gelen insanlar– gibi gruplarla karşılaştırdı Lauron. Onca yiyeceğe kendi başınıza asla karşı koyamazsınız, ama grup olarak, birlik olarak, birbirinize göz kulak olup destek verdiğinizde bunu yapabileceğinizi görüyorsunuz. Lauron’a baktım, söylediklerini sindirmeye çalışıyordum.

“Yani, Amiş topluluğunun bireyci bir uygarlığın ayartılarına karşı koymak için bir tür destek grubu gibi olduğunu mu söylüyorsun?” dedim.

Lauron biraz düşünüp gülümsedi ve “Büyük faydalarından biri bu, evet,” dedi.



Öğrendiğim onca şeyin ardından Amişlerin arasında bulunmak bana kafa karıştırıcı gelmişti. Daha genç olsam tüm bunları gericilik diye görüp bir kenara atardım. Ama 1970’lerde Amişlerin ruh sağlığı üzerine gerçekleştirilen büyük bir bilimsel çalışmada diğer Amerikalılara kıyasla depresyon seviyelerinin çok daha düşük olduğu ortaya

çıkmişti.¹² O günden sonra bu bulguyu destekleyen daha küçük çaplı çalışmalar da gerçekleştirildi.

Modern dünyada ne kaybettiğimizi –ve aynı zamanda ne kazandığımızı– en net görebildiğimi hissettiğim yer Elkhart-LaGrange oldu. Amişlerde derin bir aidiyet ve anlam duygusu vardı. Ama yaşam tarzlarını her derde deva görmenin gülünç olacağının da farkındaydım. Jim’le bir öğleden sonrayı, kocası kendisine ve oğullarına şiddet uyguladığı için topluluktan yana yakıla yardım isteyen bir Amiş kadınla birlikte geçirdik. Kilise büyükleri ona, ne olursa olsun Amiş kadınlara düşen görevin kocalarına boyun eğmek olduğunu söylemişlerdi. Kadın yıllarca şiddet görmeye devam etmiş, en sonunda topluluğu terk edip birçok kişiyi hayrete düşürmüştü.

Grubun birlik hali bazı yönlerden ilham vericiydi – ama aynı zamanda çoğunlukla radikal ve zalim bir teolojinin doğurduğu bir birlikti bu. Kadınlar tabi konumdaydı, eşcinsellere yönelik muamele korkunçtu, çocuklara dayak atmak iyi bir şey olarak görülüyordu. Elkhart-LaGrange bana babamın İsviçre dağlarındaki köyünü hatırlattı. Derin bir topluluk ve yuva hissi vardı, ama o yuvanın çoğu zaman gaddar kuralları vardı. Teraziye koyulduğunda topluluk ve anlamın bazı insanlar için bu sorunların doğurduğu gerçek ve korkunç ıstırap karşısında ağır basabilmesi, bu iki etkenin ne kadar güçlü olduğunun bir işareti.

Bu kaçınılmaz bir değiş tokuş mu acaba, diye düşündüm. Kazanılan bireysellik ve haklar ister istemez topluluk ve anlamın altını mı oyuyor? Elkhart-LaGrange’daki güzel ama zalim birliktelik ile benim büyüdüğüm yer olan Edgware’in açık ama depresif kültürü arasında tercih mi yapmamız gerekiyor? Ben modern dünyayı terk edip, birçok yönden daha güçlü bağların olduğu ama birçok yönden de daha zalim olan bir mitik geçmişe geri dönmek istemiyorum. Amişlerdeki birlikteliğe daha fazla yaklaştığımız ama birbirimizi boğmadığımız yahut bana korkunç gelen aşırı fikirlere yönelmediğimiz bir sentez bulabilir miyiz, onu öğrenmek istiyorum. Oraya ulaşmak için nelerden vazgeçmek durumunda kalır ve neler kazanırdık?

Yolculuğumun devamında bu sorunun yanıtına işaret edebileceğini düşündüğüm yerler ve teknikler bulmaya başladım.



Amiş topraklarının ortasında birlikte otururken, Freeman Lee kendi dünyasının bana tuhaf göründüğünü bildiğini söyledi. “Senin gibilerin bizi nasıl gördüğünü anlıyorum,” dedi. “Ama bize göre, yalnızca diğer insanlarla etkileşime girmekle yeryüzü bir nevi cennet olabilir. Çünkü biz cenneti öyle hayal ediyoruz – hayat sona erdiğinde cennete gidersen, insanlarla etkileşim içinde olmak demek bu. Biz öyle görüyoruz.” Kusursuz bir ahiret hayatını sevdiğin insanlarla sürekli birlikte olmak olarak hayal ediyorsan, dedi, neden bugün –hâlâ hayattayken– sevdiğin insanlarla tam anlamıyla birlikte olmayı tercih etmeyesin? Neden başka şeylerle oylanmak ister ki insan?

Sosyalleşme Reçetesi

KOTTİ'DEKİ ONCA İNSANIN niçin depresyon ve kaygıdan kurtulduğunu anlayabiliyordum, ama bu olağandışı şartlarda meydana gelmiş gibiydi. Onların yalıtılmışlıktan bağ kurmaya doğru gerçekleş-tirdiği bu hamleyi nasıl çoğaltabiliriz diye düşünüp durdum. Bu so-runun yanıtının –en azından bir yanıtın ilk emarelerinin– depresyo-num boyunca benden üç-dört kilometre uzakta, Londra'nın en yok-sul bölgelerinden birinde bulunan bir klinikte yattığı ortaya çıktı. Buradaki insanlar ellerinde bu hamleyi çok daha yaygınlaştıracak bir model bulunduğuna inanıyorlar.



Lisa Cunningham doktorunun Doğu Londra'daki muayenehanesinde oturmuş, depresyonda olmasının mümkün olmadığını açıklıyordu. Sonra gözyaşlarına boğuldu ve kendine hâkim olamadığını fark etti. “Aman yarabbi,” dedi doktoru, “sen sahiden depresyondasın!” İçin-den sızan acı karşısında şöyle düşündü Lisa: Bu benim başıma geli-yor olamaz. Ben ruh sağlığı alanında hemşireyim. Benim görevim bu tür sorunları çözmek, onlara yenik düşmek değil.

Lisa otuzlu yaşlarının ortasındaydı ve sabrının sınırına dayan-mıştı. 1990'ların ortasına düşen o güne değin, birkaç yıldır Londra'nın önde gelen hastanelerinden birinin psikiyatri koğuşunda hemşi-relik yapıyordu. O yaz şehir tarihinin en sıcak yazlarından biri ol-muştu ve çalıştığı koğuşta klima yoktu – hastane tasarruf yapmaya

çalışıyordu belli ki; ter içinde işlerin daha da kötüye gidişini seyrediyordu Lisa. Çalıştığı koğuştta hastaneye yatırılmalarını gerektirecek ölçüde ciddi –şizofreniden bipolar bozukluk ve psikoza kadar– her türlü ruh sağlığı sorunundan mustarip olan insanlar tedavi görüyordu. Lisa bu insanlara yardım etmek istediğı için hemşire olmuştu – ama çalıştığı hastanenin insanların içini tıka basa ilaçla doldurmaktan başka bir şey yapmadığını anlamaya başlamıştı.

Psikoz tanısıyla getirilen genç bir adam verilen ağır ilaçlar yüzünden sürekli titreyen bacaklarından dolayı yürüyemez hale gelmişti. Lisa erkek kardeşinin adamı sırtında taşıyarak öğle yemeğı için odasından çıkarmak zorunda kaldığını görüyordu. Lisa'nın iş arkadaşlarından biri eski bir Monty Python skecinden esinle genç adamla dalga geçmişti: “Buralarda Komik Yürüyüşler Bakanlığı vardı, değil mi? Şunun bacaklarına bak!” Başka bir seferinde hastalardan biri idrarını tutamamaya başlayınca hemşirelerden biri kadını diğer hastaların önünde azarlamıştı: “Şuna bakar mısınız, altına yapmış,” demişti. “Hey allahım, tuvalete yetişemiyor musun?”

Lisa hastalara insan muamelesi yapılmadığından şikâyetçi olunca da “aşırı hassasiyet” gösterdiği söylenmiş, çok geçmeden de diğer hemşirelerin düşmanlığını kazanmıştı. Lisa saldırganlık düzeyi yüksek bir evde büyümüşü, o yüzden bu sataşma ve aşağılama dinamiğı ona hem tanıdık hem dayanılmaz geliyordu. “Bir gün işe gittiğimde, burada olmaya katlanamıyorum, diye düşündüm,” diyor. “Masamda oturmuş bilgisayar ekranına bakıyordum. Elimden hiçbir şey gelmiyordu. Fiziksel olarak hiçbir şey yapamıyordum. Kendimi pek iyi hissetmiyorum dedim, eve gitmem gerek.” Eve gidince dairesinin kapısını kapatmış, yatağına girmiş ve ağlamıştı. Sonraki yedi yılın önemli bir kısmını da orada geçirmişti.

Bu uzun depresyon döneminde Lisa genelde öğle vakti kaygı dolu bir şekilde, “ciddi bir kaygıyla” uyanıyordu. Saplantılı bir şekilde aynı şeyi düşünüyordu: “İnsanlar hakkımda neler düşünüyor? Dışarı çıkabilir miyim? East End’de yaşıyordum. İnsanlarla karşılaşmadan ön kapıya bile çıkmak mümkün değildi.” Her gün makyajını yapıyor, kendini dışarı çıkmaya hazırlıyor, sonra yüzünü temizleyip yeniden yatağına dönüyordu. Kedilerinin mama ihtiyacı olmasa öylece evde

kalabilir, eriyip gidebilirdi. Beş bina aşağıdaki ufak dükkâna alelacele gidiyor, kedi maması, bolca çikolata ve dondurma alıyor, hemen eve dönüyordu. Hasta raporu almadan hemen önce Prozac kullanmaya başlamış, ilaç alırken de ciddi kilo almaya başlamıştı. 100 kiloya çıkmıştı. Saplantı derecesinde yiyordu – “gündüzleri çikolatalı dondurmali pasta ve çikolatadan başka bir şey yemiyordum,” diyor.

Yıllar sonra benimle konuşurken, o yılları anlatmakta hâlâ zorlanıyordu Lisa. “Tamamen felç olmuştum. O güne dek yapabildiğime güvendiğim her şey uçup gitmişti. Eskiden dans etmeyi severdim. Londra’ya ilk taşındığımda, piste çıkıp dans eden ilk kişi olmakla ün yapmıştım, o yüzden kulüplere para ödemedem girebiliyordum. ‘Lisa mı gelmiş? Bırakın girsin. Birazdan dans etmeye başlar.’ Depresyonla birlikte tüm bunlar kayboldu. Kendimi kaybetmiş gibi hissediyordum. ... Kimliğimi tamamen kaybetmiştim.”

Sonra bir gün doktoru ona birilerinin aklına gelen bir fikirden bahsetmiş ve katılmak isteyip istemediğini sormuştu.



1970’lerin ortasında bir öğleden sonra, Norveç’in külrengi batı sahil şeridi üzerinde, on yedi yaşında iki oğlan bir tersanede çalışıyordu. Büyük bir geminin inşasıyla meşgul olan bir ekibin parçasıydılar. Bir önceki gece kuvvetli rüzgârlar olmuş, devrilmesin diye vinci borda kancasıyla kocaman bir kayaya bağlamışlardı. Ama ertesi sabah birisi vinci hâlâ bağlı olduğunu unutmuştu – işçilerden biri vinci hareket ettirmeye çalışınca oğlanların kulağına yüksek sesli bir gıcirtı gelmiş ve vinç birdenbire onlara doğru devrilmeye başlamıştı. Oğlanlardan biri –Sam Everington– kendini kurtarmayı başarmıştı. Yanındaki genç adamın vinci altında kaybolduğunu görmüştü.

“Hayatında ‘eyvah, öleceğim’ diye düşündüğün kilit anlar oluyor,” diyor Sam. Arkadaşının ölümünü seyrettiği o ânın ardından kendine bir söz verdiğini söylüyor. Hayatı uyurgezer gibi yaşamayaacağına dair. Dolu dolu yaşayacağına dair. Ve bu da başkalarının yazdığı senaryoları reddetmek, esas önemli olana dokunmak anlamına geliyordu.

Doğu Londra'da genç bir doktor olarak çalışırken, görmezden gelmesi gereken bir şey tekrar tekrar dikkatini çektiği için rahatsız olduğunda o ânı düşünmüştü Sam. Gördüğü hastaların birçoğu ona depresyon ve kaygıyla geliyordu; aldığı eğitimde nasıl yanıt vermesi gerektiğini öğrenmişti. “Tıp fakültesinde,” diyor, “her şey biyomedikal, yani depresyon diye tarif ettiğin şey nörotransmitterlerden kaynaklanıyordu – kimyasal bir dengesizlikti.” Çözümü de ilaç vermektir. Ama bu Sam'in gördüğü gerçekliğe ters düşüyor gibiydi. Sam hastalarıyla oturup konuştuğunda, onları sahiden dinlediğinde, başlangıçtaki sorunun –beyinlerinde bir arıza olduğu fikrinin– “hemen hiçbir zaman onlar için önemli olan esas mesele olmadığı ortaya çıkıyordu”. Hemen her seferinde daha derinde yatan ve sorulduğunda bahsi açılan bir şeyler vardı.

Bir gün Doğu Yakası'ndan biri morali çok bozuk bir şekilde Sam'i görmeye gelmişti. Sam adama ilaç yazmak ya da onu bir sosyal hizmet görevlisine sevk etmek için reçete defterini çıkarmıştı. Adam Sam'e bakıp şöyle demişti: “İhtiyacım olan sosyal hizmet görevlisi değil. Sosyal hizmet görevlisinin aldığı maaşa ihtiyacım var benim.” Sam aldığı eğitimi düşünmüş ve şunu fark etmişti: “Kaçırdığım bir şeyler var.” Daha sonra bana söylediğine göre, eğitimi aldığı onca şeyde “çözümün koca bir kısmı ıskalanıyordu”. Hastalarının çoğu zaman hayatı yaşanmaya değer kılan şeylerden mahrum kaldıkları için depresyonda olduklarını fark etmişti Sam. Ve genç bir adam olarak kendine verdiği sözü hatırlamıştı. Şöyle düşünmüştü: Depresyona dürüst bir yanıt vermek için şimdi ne yapmam gerekiyor?



Lisa, Sam'in işletimine yardımcı olduğu sağlık merkezinden içeri ilk adımını attı. Bromley-by-Bow Merkezi Doğu Londra'nın çirkin konutları arasında duran, devasa bir tünelin çıkışına yakın beton yarıklarından birinde konumlanmıştı. Lisa fena halde gergindi. Yıllardır evden hemen hiç çıkmamıştı. Saçları uzamış, kıvrıkcık ve bakımsız hale gelmişti: Ronald MacDonald'a benzediğini düşünüyordu. Bu yeni programın kendisine yardımcı olacağına, başkalarının yanında

uzun süre kalmaya tahammül edebileceğine emin değildi.

Kendisi gibi düşünen bir grup insanla birlikte çalışan Sam'in basit bir planı vardı. Depresyondaki hastalarının öncelikle beyinlerinde ya da bedenlerinde değil hayatlarında bir terslik olduğuna ve iyileşmelerine yardım etmek istiyorsa hastalarının hayatlarını değiştirmelerine yardımcı olması gerektiğine inanıyordu. Hastalarının ihtiyaç duydukları şey yeniden bağ kurmaktı. Bu sebeple, eşi görülmemiş bir deneyin parçası olarak bu sağlık merkezinin Doğu Londra'daki tüm gönüllü gruplar için bir bağlantı merkezi haline getirilmesini sağlayan ekibin parçası olmuştu.¹³ Burada doktora görüldüğünüzde hap almıyordunuz. Reçetenize etrafınızdaki insanlarla, toplumla, gerçekten önem taşıyan değerlerle yeniden bağ kurmanın yüz farklı yolundan biri yazılıyordu.

Lisa'nın reçetesine dışarıdan bakıldığında neredeyse aptalca denecek ölçüde mütevazı bir şey yazılmıştı. Sağlık merkezinin köşesinde mahallelinin "Köpek Boku Geçidi" dediği çirkin bir beton ve çalı parçası vardı – otlar, yıkık dökük bir orkestra platformu ve (adından anlaşıldığı gibi) köpek dışkısından başka bir şeyin bulunmadığı pis bir ara sokak. Sam'in oluşturulmasına yardımcı olduğu programlardan biri de bu çirkin arazinin çiçekler ve bitkilerle dolu bir bahçeye dönüştürülmesiydi. Sağlık merkezi personelinin bir üye koordinasyondan sorumluydu, ama geri kalan işler depresyon veya başka türlü bir sıkıntı yaşayan yaklaşık yirmi kişilik gönüllü hasta grubuna bırakılmıştı. Burası sizin, demişlerdi. Güzelleştirilmesine yardımcı olun.

O ilk gün Lisa önce çalılık araziye, sonra diğer gönüllülere baktı ve buradan kendilerinin sorumlu olduğu düşüncesi kaygıya kapılmasına yol açtı. Haftada iki gün çalışarak ne kadar iş yapabileceklerdi ki? Kalbi güm güm atmaya başlamıştı.

Grubun diğer üyeleriyle gergin ve tutuk sohbetler etti. Çok gençken okulu bıraktığını söyleyen işçi sınıfından beyaz bir adamla tanıştı.¹⁴ Lisa'nın daha sonra doktorlardan öğrendiğine göre bu adam yıllar boyunca merkeze gelmiş, tehditkâr ve saldırgan tavırlar göstermişti; programa dahil edilmesi konusunda tereddütler oluşmuştu. Sonra bir de Bay Singh adında yaşlıca bir Bengalli adamla tanıştı;

Bay Singh tüm dünyayı dolaştığını söyleyip gittiği yerlere dair fantastik hikâyeler anlatmaya başladı. Grupta ciddi öğrenme güçlüğü yaşayan iki kişi vardı. Üstlerindeki hüznün duygusundan kurtulamayan orta sınıftan insanlar vardı. Lisa bu insanlara bakıp şöyle düşündü: Londra'da bizim gibi insanların birbiriyle konuşacağı başka bir yer yok. Ama ortak bir hedefleri olduğu konusunda hemfikir olmuşlardı: Bu parkı insanların yürürken geçmek isteyeceği hoş bir yer haline getireceklerdi.

İlk birkaç ay tohumları ve bitkileri öğrendiler, parkın nasıl görünmesini istediklerini konuştular. Bunlar şehirli insanlardı – hiçbir fikirleri yoktu. Doğa hakkında bir şeyler öğrenmeleri gerektiğini fark ettiler. Ağır ilerleyen bir süreçti bu. Bir hafta bir şeyler ekip büyümesini bekliyorlardı, ama hiçbir şey olmuyordu. Ancak ellerini toprağa daldırıp da sokağın bir bölümünde kil üzerine ekim yaptıklarını fark edince hatalarını anladılar. Haftalar ilerledikçe mevsimlerin ritmini ve ayak bastıkları toprağı öğrenmeleri gerektiğini anlamaya başladılar.

Toprağı nergisler, belli başlı çalılar ve mevsimlik çiçekler ekmeye karar verdiler. Başta ağır ve güç bir süreçti bu. Lisa'nın söylediğine göre, doğanın bilmedikleri bir yönünü öğrenmişlerdi: “Doğayı değiştiremiyorsun – çünkü bu hava durumunun işi. Mevsimlerin işi. Bir şeyler ekiyorsun, ya tutuyor ya tutmuyor. Bunun nasıl yapılacağını öğrenmen gerekiyor. Sabır göstermeyi öğrenmen gerekiyor. Çabuk bir çözüm yok. Bir bahçe oluşturmak zaman, enerji yatırımı ve bağlılık istiyor. ... Bahçe işinde bir seferde pek bir şey yapmış gibi hissetmeyebiliyorsun, ama bunu belli bir süre boyunca her hafta yapınca bir değişim görüyorsun.” Burada meselenin “uzun zaman alabilen bir şeye bağlılık göstermek ve bunu yapacak sabra sahip olmak” olduğunu öğrenecekti Lisa.

Normalde, depresyon veya kaygı yaşayan insanlardan –onlara ilaç dışında bir tedavi sunulduğunda– hislerinden bahsetmeleri istenir, oysa çoğunlukla hiç istemedikleri bir şeydir bu. Hisleri dayanılır gibi değildir. Burada ise ağır ağır ve devamlı yapmaları gereken bir şey vardı, onun dışında başka bir şeyden konuşmaları da gerekmiyordu. Ama birbirlerine güvenmeye başladıkça hislerinden de bah-

setmeye başlamışlardı – kendilerini rahat hissettikleri bir tempoda. Lisa grup içinde sevdiği insanlara hikâyesini anlatmaya başlamıştı; onlar da ona kendi yaşadıklarından bahsediyorlardı.

Ve Lisa orada bulunan herkesin kendini çok kötü hissetmesi için anlaşılır nedenler bulunduğunu fark etti. Gruba katılan adamlardan biri Lisa'ya alçak sesle her gece 25 numaralı otobüsün içinde uyuduğunu söylemişti: Sürücüler adamın evsiz olduğunu bildikleri için onu dışarı atmıyorlardı. Lisa adama bakıp şöyle düşünmüştü: Böyle bir durumda depresyonda *olmamak* mümkün mü ki? Tıpkı Kamboçya'daki çiftçinin ineğe ihtiyacı olduğunu fark eden doktorlar gibi, Lisa da bahçıvanlık grubu içinde depresyonda olan insanların birçoğunun pratik çözümlere ihtiyacı olduğunu fark etmişti. Böylece en sonunda bu adama bir ev verilinceye değin kent meclisine telefonlar yağdırdı. İlerleyen aylarda adamın depresyonu hafifledi.

Zaman geçtikçe grup dikilen çiçeklerin açtığını görmeye başladı. İnsanlar parkın içinden geçmeye başlamıştı; uzun zamandır içine kapanmış, kendini işe yaramaz hisseden bu gruba, yaptıkları için teşekkür ediyorlardı. Yaşlı, beyaz bir kadın alışverişten evine dönerken her seferinde durup gruptaki Bengalli kadınlardan bazılarına daha fazla çiçek alsınlar diye para veriyordu. Bay Singh gruptakilere bu bitkilerin evrendeki her şeyle bağlantılı olduğundan, kozmik bir planın parçası olduğundan bahsediyordu. Belli bir amaçları olduğunu, bir şeyler yapabileceklerini hissetmeye başlamışlardı, tevazu içinde.

Günlerden bir gün grup üyelerinden bir diğeri Lisa'ya nasıl depresyona girdiğini sordu ve Lisa'nın anlattıklarını dinledikten sonra, "İşyerinde zorbalığa mı uğradın? Aynısı bana da oldu," dedi. Adamın daha sonra Lisa'ya söylediğine göre bu paylaşım hayatının en önemli anlarından biri olmuştu; "İkimizin de aynı olduğunu fark ettim," demişti.

Lisa bana bunları söylerken gözleri doluyor: "Bu projenin esas amacı da buydu aslında."

Grubun birçok üyesi için derin bir kopukluğun iki türü iyileşme göstermeye başlamıştı. İlki diğer insanlardan kopukluktu. Bahçıvanlık seanslarının ardından Sam'in işlettiği Bromley-by-Bow Merkezi'ndeki kafede hep birlikte oturuyorlardı; birkaç ay sonra Lisa nere-

deyse bağıra bağıra konuştuğunu fark etmişti, çünkü onca zaman sonra yeniden insanlarla konuşmak müthiş bir rahatlamaydı. Önceden kapısının dışına çıkmaktan korkuyordu, insanların önünde feci sıkılgandı, oysa şimdi o ilk eşiği geçmesine yardımcı olduğunu fark etmişti. “İnsanlarla yeniden bağ kurmak için yanıp tutuşuyordum neredeyse,” diyor. O insanlarla, dertleri ve neşeleriyle meşgul oldukça, “kendime o kadar takılmamaya başladım. İlgiilenmem gereken başka insanlar vardı”.

Doktorları biraz korkutmuş olan –programa dahil etmekten bile çekindikleri– genç ve asabi Phil öğrenme güçlüğü çeken iki kişiyi kanatları altına almıştı. Her şeye katılmalarını sağlıyor, onlara ilk yardım elini uzatan o oluyordu. Gruptaki herkesin bahçecilik okuyup sertifika alması önerisi de ondan gelmiş, sonrasında grup hep birlikte bunun için kolları sıvamıştı.

Lisa’ya göre iyileştirilen ikinci kopukluk türü doğadan kopukluktu: “Şehir içinde ufak bir çalılık alan bile olsa doğal ortamla meşgul olmanın farklı bir tarafı var. ... Toprakla yeniden bağlantı kuruyor, ufak tefek şeyleri fark ediyordum. Uçakların ve trafiğin sesini duymaz oluyorsun, aslında ne kadar ufak, ne kadar önemsiz olduğunu hissediyorsun.” Dediğine göre ellerini kirletmek, kelimenin gerçek anlamıyla kirletmek bir yer duygusu kazanmasını sağlamıştı. “Orada sadece ben yoktum. Gökyüzü vardı. Güneş vardı. ... Mesele sadece ben değildim. Mesele sadece benim adaletsizliklerle mücadelem değildi. Burada daha büyük bir resim vardı ve benim yeniden o resmin parçası olmam gerekiyordu. Bahçedeki kaldırımda oturmuş ellerimi çiçek tarhına sokmuşken böyle hissediyordum.”

Bu mütevazı, küçük program sayesinde, teması tamamen kaybetmiş olduğu bu iki şey –insanlar ve doğa– yeniden hayatına girmişti.

Bahçe hayat buldukça grup üyelerinin de hayata geri döndüğünü hissetmişti Lisa. Bu insanlar yıllardır ilk defa yaptıkları bir şeyden gurur duyuyorlardı. Güzel bir şey yapmışlardı. Yarattıkları bahçede yürürken, onca zamandır yaşadığım yer olan Doğu Londra’nın bu kirli, kaba bölgesinde kabarcıklar çıkaran fısıkiyesiyle bu ufak, yeşil vahada bir sükûnet duygusuyla sarmalandım.

Lisa bahçıvanlık programında birkaç yıl çalıştıktan sonra Prozac

almayı bırakmış ve sonraki birkaç yılda 28 kilo vermiş. Ian adında bir bahçıvanla tanışıp ona âşık olmuş, birkaç yıl sonra da Galler'de bir köye taşınmış; onunla bu köyde tanıştığımda kendi bahçıvanlık merkezini açmak üzereydi. Dediğine göre bahçıvanlık grubundaki insanların bazılarıyla hâlâ haberleşiyormuş. Birbirlerini kurtardıklarını söylüyor Lisa. Onları birbirlerinin ve toprağın kurtardığını söylüyor.



Sosis ve patates kızartmasından oluşan bir Doğu Londra kahvaltısı eşliğinde saatlerce konuştuğum Lisa, bahçıvanlık grubundan çıkan dersin bazı insanlar tarafından yanlış anlaşılabileceğine işaret ediyor. “Öylece olan bir şey değil bu. Depresyona girdiğinde dışarı çıkıp ufak bir bahçe bularak, o bahçeye gömülerek kendini daha iyi hissedeceğini sanmıyorum. Yönetilen ve desteklenen bir süreç olmalı bu.” Eğer insanlar sadece “Canım git bir parkta otur, kendini daha iyi hissedersin; ormanda yürüyüşe çık, kendini daha iyi hissedersin,” derse, “bu bir ölçüde doğru tabii, ama birinin bunu yapmana yardımcı olması gerekiyor”.

Lisa bunu kendi başına asla yapamazdı. Gerçekleşmesi için bir doktorun reçetesi –bu yöntemin tıbbi değerinin nazikçe anlatılması ve bu yönde teşvik edilmesi– gerekmişti. Aksi takdirde şu an hâlâ, yavaş yavaş kendi fişini çektiği o eve kapanmış, insanlarca görül-mekten korkarak dondurma yiyor olacağını düşünüyor.



Bromley-by-Bow Merkezi'ne ilk gittiğimde, gelenlerin resepsiyon masasında ya bir doktora ya da orayı merkez edinmiş, çömlekçilik ve egzersiz sınıflarından tutun dışarı çıkıp mahalledeki diğer insanlara yardım etmeye kadar her şeyi içeren yüzden fazla sosyal programdan birine yönlendirildiğini gördüm. Doktorlardan birine görünmeye gittiğinizde, daha önce gördüklerimden biraz farklı bir muayenehane ile karşılaşıyorsunuz. Doktor bir ekranın önünde masasının başında oturmuyor. Yan yana, birlikte oturuyorsunuz. Sağlık hakkın-

da biraz farklı bir düşünme tarzının küçük ifadelerinden biri bu, diyor Sam.

Bir doktor olarak “bilgi sahibi kişi” gibi davranmanın eğitimini almış Sam. Hasta gelir, belirtilerini anlatır, siz de birkaç test yapar, sorunun ne olduğunu ve nasıl çözüleceğini bildirirsiniz. Bu yaklaşımın uygun olduğu durumlar var, diyor Sam – “Göğsünde enfeksiyon var ve antibiyotiğe ihtiyacın var; çat çat, her şey belli” – ama çoğu zaman durumun böyle olmadığını söylüyor. Çoğu insan sıkıntı yaşadığı için doktora görünüyor. Diz ağrısı gibi fiziksel bir ağrınız olduğunda dahi, hayatınızda başka bir şey yoksa, herhangi bir bağ yoksa, kendinizi çok daha kötü hissedersiniz. Hemen hemen tüm muayenelerde kısmen hastanın duygusal sağlığının söz konusu olduğunu söylüyor Sam. Doktora düşen en önemli görev ise hastayı dinlemek.

Bilhassa depresyon ve kaygı söz konusu olduğunda insanlara “Neyiniz var?” yerine “Sizin için önemli olan ne?” diye sormayı öğrendiğini söylüyor Sam. Bir çözüm bulmak istiyorsanız, depresyon veya kaygı yaşayan insanın hayatında neyin eksik olduğunu dinlemeniz ve o eksik olan şeye ulaşmalarına yardımcı olmanız gerekiyor.

Bromley-by-Bow’daki doktorlar da hastalarına kimyasal antidepressanlar yazıyor, antidepressanları savunuyor, işe yaradıklarına inanıyorlar. Ama bunu uzun vadeli bir çözüm gibi değil, yapbozun ufak bir parçası olarak görüyorlar. Orada çalışan doktorlardan Saul Marmot, hastanın çektiği acının üstüne “yara bandı yapıştırmanın bir anlamı yok” diyor. “Onları buraya getiren nedenlerle meşgul olmanız gerekiyor.” Daha sonra ekliyor: “Değişen bir şey yokken, bıraktıklarında yine aynı yerde olacaklarsa antidepressan kullanmanın anlamı yok. ... Bir şeylerin değişmesi gerekiyor, yoksa aynı yere geri dönersiniz.”

Hastalar çoğu zaman –tıpkı benim gibi– depresyonun beyin kaynaklı salt fiziksel bir arıza olduğu inancıyla buraya geliyorlar. Sam ilk başta onlara şaşırtıcı gelebilecek iki şeyi açıklıyor. Birincisi, onlara depresyon ve kaygı hakkında doktorların bilmediği çok fazla şey olduğunu ve bunun karmaşık bir mesele olduğunu, o yüzden temeline inmek için hastayla birlikte çalışmaları gerektiğini söylüyor.

“Bu bizim temel felsefemiz, tevazu gösterip ‘Bilmiyorum’ demek. Bu çok önemli. Söyleyebileceğin en önemli şey bu. Dahası, bunu söylediğinde hastanın sana olan güveni de artıyor.”

Sonra da onlara, birkaç yıl önce boşandıktan sonra sürekli derin bir kaygı yaşadığını söylüyor Sam. Bu herkesin başına gelebilir, diyor. Yalnız değilsiniz. “‘Olur böyle şeyler’ demenin bir etkisi var. ‘Normal’ sözcüğünü kullanmaktan çekiniyorum, ama bunlar normal.”

Oysa ki, diyor Sam, sana sadece beyninde bir sorun olduğunu söylesem, “durumun kontrolü senin elinde değil, yapabileceğin bir şey yok, demiş olurum. Tam bir saçmalık bu. Uzun vadede seni ne hale getireceğini düşünsene. ... Depresyondayken insan çok karanlık bir yerde oluyor, ona iyileşmenin tadını azıcık olsun verebilmek, azıcık olsun umut verebilmek çok hayati; o umudun nereden geleceğini de asla bilemiyorsun.” O yüzden yeniden bağ kurmaya uzanan ufak adımlardan oluşan kocaman, geniş bir menü sunuyor Sam.

Hastalarıyla konuşurken de o bağın bir örneğini ortaya koymaya çalışıyor. İşinin bir kısmının da hastaları için “bir arkadaş olmak” olduğunu söylüyor. Merkeze birkaç kilometre uzaklıkta oturuyor. İhtiyaç duyulduğunda erişilebiliyor. Merkezin felsefesinin hayati parçalarından birinin de, “her fırsatta parti yapmak” olduğunu söylüyor. Tüm hastaların davetli olduğu kutlamalar yapmak için hiçbir fırsatı kaçırmıyorlar.

Sam’in “sosyalleşme reçetesi” adını verdiği bu yaklaşım ciddi bir tartışma yaratmış.¹⁵ Muhtemel avantajları ortada. Sam’in üyesi olduğu sağlık tröstü yılda on yedi bin hastaya sınırlı sonuçlar veren kimyasal antidepresanlar sunuyor ve tek başına 1 milyon sterlin (yaklaşık 1,2 milyon dolar) harcıyor. Sam ise sosyalleşme reçetesi yoluyla çok daha az paraya aynı düzeyde ya da daha iyi sonuçlar alınabileceğini düşünüyor. Bromley-by-Bow Merkezi –ve sosyalleşme reçetesi yöntemine başvuran diğer gruplar– bu nedenle yıllardır sabırla veri topluyor, yaptıkları işin akademisyenler tarafından inceleneceğini umut ediyorlar. Ama şu âna kadar çok az sayıda araştırma yapılmış.

Neden peki? Her yerde duyduğum hikâyenin aynısı. Depresyon ve kaygı için insanlara ilaç vermek dünyanın en büyük sanayilerin-

den biri olduğu için, bu konuda yapılan araştırmalara gömülen fonlar muazzam (ve öğrendiğime göre bu araştırmalar da çoğu zaman çarpıtılıyor). Sosyalleşme reçetesi ise başarılı olduğu takdirde fazla para getirecek bir şey değil. Hatta multimilyar dolarlık kimyasal pazarında bir delik açacak –kârı azaltacak– bir şey. O yüzden de çıkar gruplarının hiçbirini bunu öğrenmek istemiyor.

Gelgelelim “terapötik bahçecilik” –insanların ruh sağlığını iyileştirmek için onları bahçıvanlığa yönlendirme– üzerine bir dizi bilimsel çalışma yapılmış.¹⁶ Bunların hiçbirisi çok büyük gruplar üzerinde gerçekleştirilmiş ya da uzun süreli çalışmalar değil, tasarımları da kusursuz sayılmaz, dolayısıyla bunlara biraz şüpheyle yaklaşmamız gerekiyor, ama çıkan sonuçlar burada biraz daha yakından incelenmesi gereken bir şey bulunduğuna işaret ediyor. Norveç’te depresyondaki insanlar üzerine gerçekleştirilen bir çalışmada bu tarz bir programın insanları depresyon ölçeğinde ortalama 4,5 puan yukarı çıkardığı bulunmuş – kimyasal antidepressanların etkisinin iki katından daha fazla bir etki bu. Şiddetli kaygı yaşayan genç kadınlar üzerine gerçekleştirilen başka bir araştırmada da benzer sonuçlarla karşılaşılmış. Bu da buranın en azından araştırma tohumları ekmek için iyi bir yer olduğuna işaret ediyor.¹⁷



Anlamsız bir işte çalışmanın bizi depresyona soktuğunu ilk keşfeden biliminsanı olan Michael Marmot ile yeniden görüştüm. Hatırlayacağınız gibi onun yolculuğu Sydney’deki bir klinikte başlamıştı; hayatları berbat olduğu için depresyona girip hastaneye gelen insanlara bir şişe beyaz karışım verilip evlerine gitmelerinin söylendiğini görmüştü burada. Michael’ın yıllar içinde Bromley-by-Bow Merkezi’ni ziyaret ettiğini, onlara gayriresmi danışmanlık yaptığını biliyordum ve Merkez hakkında neler söyleyeceğini öğrenmek istedim. Merkez’de yapılanın çok basit olduğunu söyledi. İnsanlar onlara fiziksel bir sorunla geldiğinde o fiziksel sorunu tedavi ediyorlardı. Ama doktora gitme nedenlerimizin önemli bir kısmı –belki çoğunluğu– böyle değil. “İnsanlar onlara hayatlarındaki bir sorun yüzün-

den geldiğinde,” diyor Michael, “hayatlarındaki o sorunla ilgilenmeye çalışıyorlar.”



Bu kliniğin geçirdiği dönüşümde katkısı bulunan doktorlardan Sam, bundan yüz yıl sonra geri dönülüp bakıldığında, insanların depresyon ve kaygıdan kurtulması için duygusal ihtiyaçlarının giderilmesi gerektiğine ilişkin keşfin tıp tarihinin dönüm noktalarından biri olarak görüleceğini düşünüyor. 1850’ler öncesinde koleraya yol açanın ne olduğunu bilen yoktu ve hastalık çok fazla sayıda insanın canını almıştı.¹⁸ Sonrasında John Snow adında bir hekim (tesadüfe bakın ki Sam’in kliniğinin birkaç kilometre uzağında) hastalığın su yoluyla taşındığını keşfetmiş ve doğru dürüst kanalizasyon sistemleri yapılmaya başlamıştı. Bunun sonucunda Batı’da kolera salgınları son buldu.

Kliniktekiler antidepresanın yalnızca bir haptan ibaret olmadığını öğrenmişti. Umutsuzluğu hafifleten herhangi bir şey antidepresan olabilirdi. Kimyasal antidepresanların çoğu insanda işe yaramıyor olması antidepresan fikrinden vazgeçilmesini gerektirmiyor. Ama daha iyi antidepresanlar aramamızı gerektiriyor – ki bunlar da ilaç şirketlerinin bizi düşünmeye alıştırdığı antidepresanlardan çok farklı bir görüntüye sahip olabilir.

Orada çalışan genel pratisyenlerden Saul Marmot’ın bana söylediğine göre, Bromley-by-Bow’da geliştirdikleri yaklaşımın faydaları “o kadar açık ki daha önce neden göremedim, toplumun tamamı bunu neden göremiyor, bilmiyorum”.



Sam Everington ile merkezin işlek kafesinde sohbet ederken insanlar sürekli onunla konuşmak ya da ona sarılmak için lafımızı kesiyorlar. Bak şu kadın insanlara pencere boyamayı öğretiyor, diyor Sam bir noktada. Şu adam eskiden polis memuruydu, buraya işi ıca-bı gelip hayran kaldı ve şimdi burada çalışıyor. Gencecik çocukların “farazi” bir suçtan kaçınmak için “farazi olarak” ne yapmak gerek-

tiği konusunda gelip ondan tavsiye istediğini görmek Sam'e komik geliyormuş.

Sam başka birine daha el sallarken bana bir şey söylüyor. İnsanın etrafındaki kişilerle bağ kurmasının “insan doğasını tazelediğini” öğrenmiş. Bu yeniden uyanmış bağların ağında otururken, yan masada konuştuklarımızı dinleyen bir kadın Sam'e ve kendi kendine gülümsüyor.

Sam de ona gülümsemeyle karşılık veriyor.

Anlamalı Bir İşle

YENİDEN BAĞ KURMANIN Berlin'deki Kotti ya da Doğu Londra'daki Bromley-by-Bow kliniği gibi tek tük kıvılcımlarla sınırlı kalmayıp yayılma ihtimali konusunda iyimserliğe kapıldığımda, her seferinde devasa bir engele geri dönüyor ve bunun ötesine nasıl geçeceğimizi göremez oluyordum. Hayatımızın uyanık geçirdiğimiz kısmının büyük çoğunluğu çalışmaya ayrılmış durumda – ve yüzde 87'miz işine ya hiç ilgi duymuyor ya da öfke kusuyor. İşinizden nefret ediyor olma ihtimaliniz işinizi seviyor olma ihtimalinizin iki katı; dahası e-postalar da hesaba katıldığında bu çalışma saatleri hayatlarımızın gitgide daha büyük bir kısmına –haftada elli-altmış saat– yayılıyor artık. Bir köstebek yuvası değil bu. Neredeyse hepimizin hayatının merkezinde duran bir dağ söz konusu. Zamanımız ve hayatımız bu-
raya akıyor.

Yani evet, insanlara başka seçenekleri denemelerini –başkalarıyla etkileşime girmelerini– söyleyebilirsiniz, ama bunu ne zaman yapacaklar? Ertesi gün aynı şeye yeniden başlamak üzere yataklarına kıvrılmadan önce kanepeye gömülüp çocuklarıyla ilgilenmeye çalıştıkları o dört saatlik zaman diliminde mi?

Ama aklıma takılan engel bu değildi. Asıl engel, anlamsız işlerin de bir şekilde yapılmasının gerekmesi. Depresyon ve kaygının daha önce bahsettiğim nedenlerinin aksine, çocukluk travmaları ya da aşırı maddiyatçılık gibi sistemin geneli içinde meydana gelen gereksiz arızalar değil bunlar. Çalışmak elzem. Akrabalarımın ne gibi işlerde

çalıştıklarını düşündüm. Anneannem tuvalet temizlemiş, dedem rıhtımlarda çalışmış, babaannem ve diğer dedem ise çiftçilik yapmıştı; babam otobüs sürücüsüydü, annem ev içi şiddete maruz kalanlar için açılmış bir sığınma evinde çalışmıştı; kız kardeşim halen hemşire, ağabeyim ise bir süpermarkette malzeme siparişinden sorumlu. Bu işlerin hepsi zorunlu işler. Bu işler yapılmadığı takdirde toplumumuzun hayati parçaları işlemez hale gelir. Ve bu tür bir çalışma –emir almak, söyleneni yapmak, piyasanın baskısıyla can sıkıcı ama zorunlu şeyler yapmak– elzemse eğer, depresyon ve kaygı yaratsa dahi devam etmesi gerekiyor demektir. Kaçınılmaz bir tuzak gibi gelmişti bana bu.

Bireysel düzlemde birkaçımız kaçmayı başarabilir. Daha az denetim altında tutulduğunuz, daha fazla özerklik sahibi olduğunuz, önemli olduğuna inandığınız şeyler yaptığınız bir işe geçme imkânınız varsa hiç durmayın. Kaygı ve depresyon seviyeleriniz düşecektir muhtemelen. Fakat insanların yalnızca yüzde 13'ünün anlamlı buldukları işlerde çalıştığı bir ortamda bu tavsiye neredeyse zalimlik gibi görünüyor. Bugün içinde bulunduğumuz ortamda çoğumuz kişisel olarak anlamlı bulduğumuz bir işte çalışamayacağız. Bunları yazarken gözümün önüne tanıdığım ve sevdiğim biri geliyor; tek başına annelik yapıyor, üç çocuğu aynı evde yaşamaya devam etsin diye nefret ettiği düşük ücretli bir işte çalışıyor. İşsiz kalmamak için didinen bu kadına daha tatmin edici bir işe ihtiyacı olduğunu söylemek hem terbiyesizlik olur, hem de bir anlam ifade etmez.

Bu engeli başka türlü düşünmeye –ve ötesine uzanan bir yol görmeye– başladığımda gayet sıradan bir yerdeydim. Baltimore'da bisiklet satan ve tamir eden küçük bir dükkâna gitmiştim. Orada bana bir hikâyeye anlattılar. Bu hikâyeye önümde çok daha kapsamlı bir tartışma açılmasını sağladı ve beni çalıştığımız işe daha fazla anlam verebileceğimize, bunaltıcılığını ciddi ölçüde azaltabileceğimize işaret eden kanıtlara götürdü – yalnızca ayrıcalıklı birkaç kişi için değil, toplumun tamamı için.

Meredith Mitchell istifa dilekçesini verdiği gün, yaptığım delilik mi acaba, diye düşünmüştü. Maryland'de kâr amacı gütmeyen bir kampanya grubunun bağış toplama ekibinde çalışıyordu. Tipik bir ofis işiydi bu: Kendisine zaman kısıtı olan görevler veriliyor, ona düşen de başını öne eğip söyleneni yapmak oluyordu. Bazen işlerin nasıl daha iyi yapılabileceğine dair fikirleri oluyordu. Bu fikirleri öne sürmeye kalktığındaysa kendi işine bakması söyleniyordu. Patronu iyi birine benziyordu ama sağı solu belli olmuyordu; Meredith onun ruh halini anlamakta hep zorlanıyordu. Meredith yaptığı işin belli bir fayda sağladığını soyut bir düzeyde biliyordu, ama bu işle hiçbir zaman gerçek bir bağ kurduğunu hissetmemişti. İş hayatı ona karaoke gibi geliyordu – görevi başka birinin yazdığı şarkı sözlerine eşlik etmektir.¹⁹ Kendi şarkılarını hiçbir zaman yazamayacağı bir hayat. Yirmi dört yaşındayken bu hayatın önündeki kırk yıla uzandığını görebiliyordu Meredith.

Bu dönemde tam olarak anlayamadığı bir kaygı hissinin her yere yayıldığını hissetmeye başlamıştı. Pazar geceleri kalbi yerinden çıkacakmış gibi atıyor, önündeki hafta bir dehşet duygusu uyandırıyor.²⁰ Çok geçmeden hafta içi de uyku uyuyamaz hale geldi. Felç edici bir endişe içinde uykusundan uyanıp duruyordu, ama sebebini bilmiyordu.

Gelgelelim patronuna istifasını verirken, doğru olanı yaptığına hiç mi hiç emin değildi. Siyasi açıdan muhafazakâr bir aile içinde büyümüştü ve çıkmak üzere olduğu yol onlara –doğrusu kendisine de– radikal ve tuhaf görünüyordu.

Meredith'in kocası Josh'ın bir planı vardı. On altı yaşında bisiklet dükkânlarında çalışmaya başlamıştı, ondan önce de yıllarca hobi olarak bisiklete binmişti: Şehrin etrafında turlayabildiğiniz, eğimli binaların kenarlarında akrobatik manevralar yapabildiğiniz kalın tekerli bisikletlere bayılıyordu. Ama bisiklet dükkânlarında çalışmanın geçinmek için çok zor bir yol olduğunu anlamıştı. Düşük ücretli bir işti bu. Sözleşmesi, hastalık ödeneği, tatili olmayan bir iş. Kimi zaman usandırıcı olabiliyordu. Ve sürekli güvencesizdiniz. Hiçbir plan yapamıyordunuz ve yükselmek diye bir seçenek yoktu – en alt basamağa çakılmış durumdaydınız. Zam isterken, izin isterken ya da

hasta olduğunuz için evde kalmak istediğinizde patrona dil dökmeniz gerekiyordu.

Josh birkaç yıldır şehrin tipik bisiklet dükkânlarından birinde çalışıyordu. Dükkân sahibi kişisel düzeyde kötü biri değildi, ama o dükkânda çalışmakla geçen hayat –tüm bu nedenlerden dolayı– tam bir sefillikti. Yeniyetmelikte buna katlanabilirdiniz, ama yirmilerini ze gelip de geleceği düşünmeye başladığınızda önünüzde koca bir boşluktan başka bir şey olmadığını görüyordunuz.

Josh önceleri çözüm olarak ABD'deki hayattan büyük ölçüde silinmiş bir şeyi denemeye çalışmıştı. İş arkadaşlarına –dükkânda çalışan on kişi vardı– resmi düzeyde daha iyi koşullar talep etmek için beraber bir sendika kurma fikrine sıcak bakıp bakmadıklarını sormuştu. İnsanları ikna etmek biraz zaman almıştı, ama Josh şevkli bir adamdı ve orada çalışan herkesin rızasını aldı. Hayatlarını daha iyiye götüreceğini düşündükleri çok temel taleplerden oluşan bir liste hazırladılar. Yazılı sözleşme istiyorlardı. Çalışanlardan ikisinin aldığı ücreti diğerlerinin seviyesine getirecek bir zam istiyorlardı. Ve ücretlerin konuşulacağı yıllık toplantılar istiyorlardı. Fazla bir talepleri yoktu, ama bu sayede kaygılarının azalacağını, kendilerini daha güvende hissedeceklerini düşünüyorlardı.

Ama bu talep listesi –aslında– bundan daha fazlasıydı. Biz makine çarkı değiliz, tamir ettiğimiz bisikletlere yerleştirdiğimiz vidalar gibi değiliz, demenin bir yoluvar bu. İnsanlar biz, ihtiyaçlarımız var demenin. Partneriz biz, saygı görmeyi hak ediyoruz demenin. Josh o zamanlar böyle düşünmemişti, ama bana daha sonra söylediğine göre, kendilerine kabaca pek bir kıymetleri olmadığı, her an kenara atılabilecek oldukları söylenen işçi sınıfından insanlara haysiyetlerini iade etmek mesele. Josh ise güçlü bir konumda olduklarını düşünüyordu; onlar olmadan işlerin yürümeyeceğini biliyordu.

Kendisine sunulan talepler karşısında Josh'ın patronu çok şaşır-mış görünüyordu, ama düşüneceğini söyledi. Birkaç gün sonra emekçilerin canına okumakla nam salmış sert bir avukat tuttu ve böylece dükkânda çalışanları örgütlenme haklarından mahrum bırakmaya dönük uzun bir süreç başlamış oldu. Bu süreç aylarca devam etti; Amerikan hukuk sisteminin tamamı sendika kurmayı zorlaştıracak,

dağıtmayı ise kolaylaştıracak şekilde düzenlenmişti. Çalışanların avukat tutacak parası yoktu. Josh'ın patronu sendikalı çalışanları zayıflatmak için yeni işçiler getirmeye başladı. Josh patronun kendisini ya da diğer çalışanları kovmasının teknik olarak yasadışı olduğunu biliyordu – ama her iki taraf da çalışanların bu haklarını öne sürmek için uzun bir hukuk mücadelesine girecek paraları olmadığını biliyordu.

İşte bu noktada Josh'ın aklına bir fikir geldi. Bir bisiklet dükkânının nasıl işletildiğini biliyordu. Çalışanlar da keza – çünkü işin neredeyse tamamını onlar yapıyordu. Bunu biz de yapabiliriz, diye düşündü Josh. Kendi başımıza, patron olmadan böyle bir dükkân işletebiliriz. Bu alışıldık Amerikan hikâyelerinden biri olsaydı, Josh hemen kırıış kırar, kendi işini kurup bisikletlerin Jeff Bezos'u haline gelirdi (hiç değilse Jersey Sahili'nde kendi plaj evini satın almış olurdu). Ama Josh etrafındaki herkese emirler yağdıran bir adam olmak istemiyordu. Bisikletçilerde çalıştığı yıllar içinde fark ettiğı bazı şeyler olmuştu. Patronlar yapayalnızdı. İyi bir adam olduklarında dahi, diğer insanları kontrol ettikleri bu tuhaf konuma itiliyorlar, bu da olağan yollardan bağlantı kurmalarını zorlaştırıyordu. Ve bu sistem –tepede durup diğerlerine emirler veren bir adam– Josh'a hiç verimli gelmiyordu. Dükkânda çalışan elemanların işin nasıl daha iyiye götürülebileceğı konusunda bir sürü iyi fikri vardı. Onlar patronun göremediğı şeyleri görebiliyorlardı. Ama bu hiçbir fark yaratmıyordu. Onların ne düşündüklerinin önemi yoktu. Ve bunun aslında işyerine zarar verdiğini düşünüyordu Josh.

Hayır – Josh başka bir Amerikan ideale dayalı bir işyerinin parçası olmak istiyordu: demokrasi. Kooperatif denilen bir şeyin tarihi üzerine okumalar yaptı. Bugün hepimizin verili kabul ettiğı çalışma tarzının –tepede duran tek kişinin hiçbir söz hakkı olmayan aşağıdaki birliklere emirler verdiğı, ordu gibi yönetilen bir şirket– aslında çok yakın tarihli olduğunu öğrendi. İnsanların bu şekilde çalışması on dokuzuncu yüzyıl sonlarında standart hale gelmişti. Patronlar tarafından yönetilen şirketler ilk öne çıkmaya başladığında, yoğun bir direnç baş göstermişti. Pek çok insan bunun, insanların sürekli denetim altında tutuldukları ve kendilerini sersefil hissettikleri bir “ücret-

li kölelik” sistemi yaratacağına dikkat çekmişti. Josh bu insanlardan bazılarının, çalışmanın bambaşka ilkelere dayalı olarak örgütlenmesi önerisinde bulunduklarını öğrendi.²¹ Bunlara demokratik kooperatifler deniyordu – ve bunlardan bazıları sahiden başarılı olmuştu.

Böylece aklına gelen fikri yakın arkadaşlarından bazılarıyla, uzun süredir birlikte çalıştığı insanlarla ve karısı Meredith’le paylaştı: Kendi bisiklet dükkânımızı açalım ve bunu bir kooperatif olarak işletelim. Yani yapılacak işi ve elde edilecek kârı paylaşalım. Kararları demokratik bir şekilde alalım. Patronumuz olmasın – hepimiz patron olalım. Sıkı çalışacağız, ama farklı bir şekilde çalışacağız. Hem bu kendimizi daha iyi hissetmemizi de sağlayabilir. Meredith bunun kulağa hoş geldiğini düşündü, ama eski işinden ayrılırken kafasında hep aynı soru vardı: Gerçekçi miydi bu? Nasıl olacaktı?



Şehir merkezindeki köşesinde duran Baltimore Bicycle Works dükkânına yaklaşırken, herhangi bir bisiklet dükkânından farksız olduğunu düşündüm. Giriş katında çimento zeminin üstünde her yer parlak bisikletler ve aksesuarlarla kaplıydı; ben içeri girdiğimde Meredith’in başında durduğu bir de yazarkasa vardı. Meredith beni yukarı çıkardığında, makaralarla kaldırılmış gibi duran sıra sıra bisikletler ve yanlarında ilkel bir tür ameliyatla meşgulmüş gibi duran adamlar gördüm. Bisikletler kısmen sökülmüştü, tornavidalar ve daha önce hiç görmediğim bir alet yardımıyla tadilattan geçiyorlardı. *ER* dizisinde George Clooney’nin birilerinin kalbini onardığı sahneler geldi gözümün önüne.

Yirmili yaşlarının sonunda, kocaman fırça bıyıklı Alex Ticu bisiklet üstünde çalışmaya devam ederken bana buranın ortaklarından biri olmadan önceki hayatından, bir yemek hizmeti firması için çalıştığı dönemden bahsetti. Patronundan iki haftada bir haber alıyordu; “sabahleyin telefon edip ya bağırıp çağırıyor ya da nasıl hayal kırıklığına uğradığını söylüyordu. ... Halbuki ne yaptığımdan haberi bile yoktu, nasıl olup da hayal kırıklığına uğradığını hiç anlamıyordum.” Olağan işlerde çalışan pek çok kişi gibi, “gecenin köründe

stres içinde uyanıyordum. Çok kötüydü. Her şeyi etkiliyordu,” diyor Alex.

Burada işlerin farklı olduğunu söylüyor. Her perşembe sabahı Baltimore Bicycle Works'te işyeri olarak almaları gereken kararları görüşmek üzere bir toplantı yapıyorlar. Yapılacak işleri yedi farklı gruba –pazarlama, arızalı bisikletlerin onarımı vb.– ayırmışlar ve bunlardan en az iki tanesinde herkes ortak sorumluluk alıyor. Bir şeylerin nasıl daha iyi yapılabileceği ya da işe yaramayan bir şeye nasıl son verileceği konusunda aklına bir fikir gelen herkes bu toplantılarda önerisini sunabiliyor. Destek veren ikinci bir kişi olduğunda öneriyi grup olarak tartışıyor, sonra da oylamaya sunuyorlar. Örneğin biri dükkânda yeni bir bisiklet markası bulunmasını istediğinde, bu süreç takip ediliyor.

İşyerinin gelirlerden pay alan altı tam ortağı var; benim orada olduğum dönemde, sürecin parçası olarak bir yıl geçirdikten sonra –herkesten onay aldıkları takdirde– tam ortak olacak olan üç de çıkarları vardı. Her yıl sonunda herkes birbiri hakkında yıllık değerlendirmede bulunuyor. Amaç herkesin kooperatife aynı ölçüde bağlılık duymasını ve elinden gelen katkının en iyisini vermesini sağlamak.

Yeni iş kurmak zor zanaat; Meredith ilk yıl her gün on saat çalıştığını söylüyor. Bu işte üstüne düşen sorumluluk eskisinden daha fazla. Ama şaşırtıcı bir şey fark etmiş Meredith. Orada kısa bir süre çalıştıktan sonra, onu çarpıntılar içinde gecenin köründe uykusundan uyandıran o kaygı kaybolmuş ve bir daha da geri dönmemiş.

Neden peki, diye soruyorum ona. Aklında bazı fikirler var; depresyon ve kaygı bilimi hakkında daha önce öğrendiklerime çok yakın düşen fikirler bunlar. Daha önce çalıştığı işlerin hepsinde, “kontrol sahibi olmadığı bir deneyim” yaşadığını söylüyor. Oralarda “iyi bir fikrinin olmasının önemi yoktu – o fikir yaptığın işin kapsamı dışındaysa hiç kimse ilgilenmiyordu. Yerine geçip işini yapıyor, sırada bekliyor, belki beş yıl sonra terfi alıyor, sonraki beş yıl da o işi yapıyordun”. Oysa burada, diyor, fikirlerinin –herkesin fikirlerinin– bir önemi var. “Burası farklı geliyor, çünkü aklıma iyi bir fikir geldiğinde ya da bir şeyleri daha yakından incelemek istediğimde, bunu yap-

ma ve o fikirlerin gerçekleştiğini görme özgürlüğüm olduğunu hissediyorum.” Meredith farklı bir pazarlama stratejisi önerdiğinde, belli bir bisikletin tamirinde yapılan bir hatayı fark ettiğinde ya da stoklarda bulundurulması gereken yepyeni bir malzeme düşündüğünde, önerileri gerçekleşebiliyor, o da sonuçlarını görebiliyor.

Meredith’le oturmuş etrafımızdaki bisikletlerin tamir edilmesini seyrederken, Michael Marmot’tan –İngiliz kamu görevlileri üzerine yaptığı araştırmada, çalıştığımız işin bizi beden ve ruhen hasta edebildiğini göstermiş olan sosyal bilimciden– öğrendiklerimi hatırladım. Şöyle demişti bana Michael: İnsanı hasta eden şey işin kendisi değil, üç farklı nokta. Birincisi, denetim altında olduğu, bir sistemin içinde anlamsız bir çark olduğu hissi. İkincisi, ne kadar sıkı çalışırsa çalışsın herkes gibi muamele göreceği ve kimsenin dikkatini çekmeyeceği hissi – harcanan efor ile mükâfatı arasındaki denge-sizlik, diyor buna Michael. Ve üçüncüsü, hiyerarşide aşağılarda olduğu, köşe ofiste oturan Kodaman’a kıyasla önemsiz, düşük statülü biri olduğu hissi.

Baltimore Bicycle Works’te çalışan herkes burada, daha önce çalıştıkları yerlere, yani toplumumuza hâkim olan yukarıdan aşağıya örgütlenmiş kurumlara kıyasla çok daha mutlu, çok daha az kaygılı ve depresif olduğunu söylüyor.

Ama beni esas büyüleyen ve aşılmaz olduğunu düşündüğüm engelin ötesine uzanan bir yol gösteren şey şu oldu: Burada çalışan çoğu insan için her gün yaptıkları işte köklü bir değişim olmamıştı. Bisiklet tamiri yapanlar yine bisiklet tamiri yapıyordu. Daha önce pazarlamayla meşgul olanlar yine pazarlamayla meşguldü. Fakat yapının kökten değişmesi yaptıkları iş hakkındaki hislerini de değiştirmişti. Josh başka bir gün bana bunun neden böyle olduğuna dair düşüncelerini anlattı. “Depresyon ve kaygının insanların kendilerini çok şaşkın ve çaresiz hissetmeleriyle bağlantılı olduğunu kesinlikle anlayabiliyorum. ... Hiçbir konuda kontrol sahibi olmadığımız bir toplumda yaşamak insanlar için çok zor bence. ... Ekonomik hayatın üzerinde kontrolün yok, çünkü iş sahibi olman bile pamuk ipliğine bağlı; bir işin varsa da, işyerine gidip orada haftada kırk, elli, altmış, seksen saat geçiriyorsun. Özgürce konuşma hakkın yok. Herhangi

bir konuda oy verme hakkın yok.” Ona göre kaygı ve depresyon “bir tür biyolojik arıza filan değil, bu durum karşısında gayet akla uygun tepkiler”.

Bu şekilde yaşama ve çalışmanın bu sorunla baş etme yönünde bir girişim olduğunu söylüyor Josh.²² Yaptığınız işte hiçbir söz hakkınız olmadığında, o iş ölü ve anlamsız hale geliyor. Oysa kontrol sahibi olduğunuzda, o işe anlam vermeye başlayabiliyorsunuz. O iş sizin oluyor. Ve yaptığınız işte canınızı sıkan bir şey olduğunda, onun ortadan kaldırılması ya da yerine daha anlamlı bir şey konması için uğraşabiliyorsunuz – ve birilerinin sizi dinleme ihtimali de çok yüksek.

Bir bisiklet dükkânını tarif etmek için kulağa fazla iddialı gelebilir, ama bana göre insan türünün binlerce yıl önce Afrika savanlarında yaşamak için evrildiği katılımcı kabileleri daha yakından andıran – içinde herkese ihtiyaç duyulan ve herkesin anlamlı bulduğu bir role sahip olduğu – bir çalışma tarzı bulmuştu bu grup. (İlk insanlarda olmayan bir sürü avantaja da sahipler üstelik: Baltimore Bicycle Works’e gelip onları yiyecek dev hayvanlar yok ve otuz yıldan çok daha uzun süre yaşayacaklar.)

Bu çalışma tarzının yeniden bağ kurmanın birkaç biçimini birden gerçekleştirme imkânı sunduğunu fark ettim. İşinizle yeniden bağ kuruyorsunuz – çünkü o işin kendi seçiminiz olduğunu hissediyor, yarattığı farkı görebiliyorsunuz ve yaptığınız iş size doğrudan yarar sağlıyor. Statü hissiyle yeniden bağ kuruyorsunuz – size emirler yağdıran, ne yapmanız gerektiğini söyleyip sizi aşağılayan kimse yok. Ve gelecekle yeniden bağ kuruyorsunuz – her an kovulabileceğinizi düşünmek yerine, isterseniz ve sıkı çalışmaya devam ederseniz bundan bir ya da beş yıl sonra nerede olacağınızı biliyorsunuz.

Yine de kötü günler oluyor elbette, diyor hepsi de. Bir şeylerin yapılması için birbirlerini dürtmeleri gereken günler oluyor, işyerinde olmak istemedikleri günler oluyor, yaptıkları işin angarya gibi gelen yönleri var. İlk ortaklardan biri bunun –bütün işin sorumluluğunu kısmen üstlenmenin– çok ağır bir yük olduğunu söyleyip daha bildik ofis işlerinden birine geri dönmüş. Sihirli bir çözüm değil bu. Ama “burada çalışmaya başladığımda uyku sorunum ortadan kayboldu,”

diyor Meredith; iş arkadaşlarından bazıları da söylediklerine aynen katılıyor.

Bu yolun daha verimli olduğunu da hissediyorlar – düpedüz daha iyi bir bisiklet dükkânına sahip olduklarını. Eski sistemde her sorun üstünde tek bir beyin çalışıyor, şansları varsa başkalarını da dinliyordu. Burada ise her sorun üstünde dokuz beyin çalışıyor.



Meredith barlarda ve partilerde bu işten bahsettiğinde insanların çoğu zaman sözlerini şüpheyle dinlediklerini söylüyor. “İnsanlar şaşırtıp duruyor – nasıl olup da bu şekilde iş yapılabileceğini anlamıyorlar,” diyor. Onlara şöyle yanıt veriyor Meredith: Herkes bir grup ortamında bulunmuştur. Herkes bir aile ya da ekip içinde yer almıştır. Nasıl yürüdüğünü biliyorsunuz. “Ama mesele para kazanmak ya da bir işyerini yönetmek olunca, birdenbire akılları almamaya başlıyor. Bence o kadar karmaşık değil halbuki. İnsanlar olduğundan daha karmaşık olmasını istiyorlar. ... İnsanların basit kararlar alarak birlikte çalışabileceğini hayal bile edemiyorlar. ... Bunun demokratik bir düzen olduğunu açıklamayı seviyorum. Yabancı bir kavram değil bu. Amerika’da yaşıyoruz sonuçta. Biz bir demokrasiyiz deyip duruyoruz, ama insanlar bu kavrama o kadar uzak ki.”

Siyasetçilerimiz demokrasiye en iyi sistem diye övgüler düzüp duruyorlar – bu da demokrasinin vaktimizin büyük bölümünü geçirdiğimiz yerlere taşınması, o kadar. Josh bunun propaganda sistemi için olağanüstü bir zafer olduğunu söylüyor: Çoğu zaman tahammül edemediğiniz bir ortamda çalışmak durumunda kalıyorsunuz, uyanık olduğunuz zamanın çoğunu böyle geçiriyorsunuz, emeğinizin getirisi tepede duran birileri tarafından hortumlanıyor ve sonra da “kendinizi özgür bir birey olarak” görüyorsunuz.

Partilerde konuştuğu insanlar Meredith’e, ortada bir patron olmadığında herkesin hiçbir şey yapmadan öylece oturacağını söylediğinde, onlara şöyle yanıt veriyor: “Bu işyeri bizim geçim kaynağımız, oturup hiçbir şey yapmazsak hiçbir şey olmaz, elimize de hiçbir şey geçmez.” Ama meselenin daha derine uzandığını düşünüyor. Bu

deneyim ona, “insanların çalışmak istediğini” öğretmiş. “Herkes çalışmak istiyor. Herkes bir işe yaradığını, bir amacı olduğunu hissetmek istiyor.”²³ Birçok işyerindeki aşağılama ve denetim bunu bastırabiliyor ya da insanlardan söküp atabiliyor, ama o hep orada ve doğru ortamı bulunca yeniden su yüzüne çıkıyor. İnsanlar “diğer insanlar üzerinde bir etkileri olduğunu, dünyayı bir şekilde daha iyiye götürdüklerini hissetmek istiyorlar”.

Bunun uzun vadede verimi artırdığına dönük sağlam kanıtlar da var üstelik. Cornell Üniversitesi tarafından gerçekleştirilen büyük bir çalışmada 320 küçük işletme incelenmiş. Bu işletmelerin yarısında yukarıdan aşağıya denetim varken, diğer yarısında Baltimore Bicycle Works'teki demokratik sisteme yakın düşen bir şekilde, çalışanların kendi gündemlerini belirlemelerine izin veriliyormuş. Demokratik modele daha yakın olan işletmeler diğerlerine göre ortalama dört kat daha fazla büyümüş.²⁴ Neden peki? Bisikletlerden biri üstünde gerçekleştirdiği ameliyata devam etmekte olan Alex Ticu, yaptığı işten burada ilk defa gurur duyduğunu söylüyor. Bir diğer bisiklet tamircisi, Scott Myers ise şöyle diyor: “Sabah gelip de binayı gördüğünde burayı mesai saatlerini geçireceğin bir yer değil de, oluşmasına katkıda bulunduğun şey olarak görmenin çok tatmin edici bir yanı var kesinlikle.”

Bazen “kültürel bir değişimin başlangıç noktasında” olduğumuzu hissettiğini söylüyor Meredith, bisikletlerle dolu giriş katına birlikte yukarıdan baktığımız esnada. Yaptıkları işin kontrolünü kendi ellerine alıp onu yeniden anlamlı hale getirmek dururken kim niye eski usulde çalışmak istesin ki, diye düşünüyor Baltimore Bicycle Works'te çalışan insanlar.



Dünyanın dört bir yanında Baltimore Bicycle Works gibi on binlerce demokratik işyeri olduğunu öğrenmiş buluyorum. Demokratik çalışma ortamlarında ruh sağlığınıza ne olduğunu incelemek için ödenek almaya çalışan seçkin sosyal bilimciler olmuş,²⁵ ama hepsi geri çevrilmiş olduğu için elimizde fazla veri yok. Fakat –daha önce değin-

diğim gibi– işyerinde kontrol edildiğiniz, emir aldığınız ve belli bir hiyerarşinin dibinde bulunduğunuz hissinin sizi daha depresif ve daha kaygılı hale getirdiğine dair epeyce kanıt var.²⁶ Bu durumda kooperatiflerin yaygınlaşmasının bir nevi antidepresan etkisi göstereceğini varsaymak makul görünüyor – ama bu çok daha kapsamlı araştırılması gereken bir konu.

Bu ruh sağlığı reçetesinin kültürümüzde herkesin içgüdüsel olarak anladığı üç sözcük biçiminde özetlenebileceğini fark ettim: Patronunu Kendin Seç. Bunu yapabilirseniz çalıştığınız iş çekmeniz gereken, katlanmanız gereken bir çile olmaktan çıkar. Parçası olduğunuz ve herkes kadar sizin de kontrolünüzde olan demokratik bir kabile haline gelir. Geçtiğimiz yılların en popüler siyasi sloganlarından biri “Kontrolü Eline Al” oldu. İnsanlar bu sloganla bağ kurmakta haklılar –kontrolü kaybettiler ve geri kazanma özlemi duyuyorlar– ama bu slogan onların elindeki kontrolü daha da azaltacak olan, Brexit’e ve Donald Trump’a destek veren siyasal güçler tarafından kullanılıyor. Bu sloganı yeniden sahiplenmenin ve insanların haklı olarak özlemini çektikleri şeyi elde etmelerine yardımcı olmanın bir yolunun bu reçete olduğunu düşünmeye başladım.



Son kez vedalaşmadan önce Meredith bana, anlamlı çalışmaya –hayatınızın büyük bir kısmını geçirdiğiniz bir yerde söz hakkına sahip olmaya– dönük bu özlemin herkeste, yüzeyin hemen altında mevcut olduğuna inandığını söylüyor. “Mutluluk, başka birini olumlu yönde etkilediğini hissetmek aslında. Bence birçok insan çalıştığı işin böyle olmasını istiyor.” Çalışma arkadaşlarıyla birlikte kurup yönettiği işyerine şöyle bir baktıktan sonra bana dönüp, “Değil mi?” diyor.

Anlamlı Değerlerle

DEĞİŞMEK İÇİN, depresyonumu hafifletmek için öğrendiğim her şeyi uygulamaya kalktığımda, üstümde ısrarcı, kör bir baskı hissediyordum. Mutlu olmanın çok basit olduğuna dair işaretler alıp duruyordum. Bir şeyler satın al. Caka sat. Statünü göster. Bir şeyler elde et. Bu itkiler her reklamda, birçok toplumsal etkileşimde bana sesleniyordu. Tim Kasser'dan bunların abur cubur değerler olduğunu, kaygı ve depresyonun olsa olsa artmasına yol açan tuzaklar olduğunu öğrenmiştim. Ama bunların ötesine nasıl geçecektim? Bunlara karşı çıkan argümanları gayet iyi anlıyordum. İkna olmuştum. Ama işte yine orada, kafamın içinde, dört bir yanımda duruyor, beni aşağı çekmeye çalışıyorlardı.

Ama Tim'in ilk etapta bunlardan sıyrılmak için iki yol önerdiğini öğrendim. İlki müdafaaya dönüktü. İkincisi ise daha proaktif, farklı değerlerimizi harekete geçirmeye dönüktü.



Hava kirliliği yüzünden kendimizi daha kötü hissettiğimizde, kirliliğe neden olan şeyleri yasaklıyoruz: Fabrikaların soluduğumuz havaya kurşun pompalamalarına izin vermiyoruz. Reklamcılığın da bir tür zihin kirliliği olduğunu söylüyor Tim. Bunun da bariz bir çözümü var. Tıpkı fiziksel kirliliği sınırlandırır ya da yasaklar gibi zihin kirliliğini de sınırlandıralım ya da yasaklayalım.

Soyut bir fikir değil bu. Pek çok yerde halihazırda denenmiş. Örneğin Brezilya'nın Sao Paulo şehri yavaş yavaş reklam panolarının altında kaybolup gidiyordu.²⁷ Hemen her yeri kaplamışlardı – nereye baksanız şehrin silüetine çiğ renkli logolar ve markalar hâkimdi. Şehir çirkinleşmişti, baktıkları her yerde onlara tüketim yapmaları gerektiğini söyleyen tabelalar gören insanlar da kendilerini çirkin hissetmeye başlamışlardı.

Böylece şehir yönetimi 2007 yılında cesur bir adım attı – açık alanlarda reklamları yasakladılar: her şeyi. Buna Temiz Şehir Kanunu adını verdiler. Tabelalar birer birer indirildikçe, insanlar uzun süredir saklı kalmış eski güzel binaları görmeye başladılar. Sürekli para harcamaya yönlendirilmenin doğurduğu ego rahatsızlığı ortadan kalktı ve yerini kamusal sanat eserleri aldı. Şehir sakinlerinin yaklaşık yüzde 70'i bu değişimin şehri çok daha iyi bir yer haline getirdiğini söylüyor. Durumu görmek için kalkıp Sao Paulo'ya gittim; hemen herkes şehrin psikolojik olarak öncesine göre bir şekilde gitgide daha temiz görünmeye başladığını söylüyor.

Bu fikri daha ileri götürmek mümkün. İsveç ve Yunanistan dahil olmak üzere bazı ülkelerde çocuklara yönelik reklamlar yasaklanmış durumda. Ben bu kitabı yazarken, diyet ürünler pazarlayan bir şirketin Londra Metro'su'na inanılmaz esnek bir kadının fotoğrafının yanında “Plaj vücudunuz hazır mı?” diye soran reklamlar yerleştirmesi tartışma yaratmıştı.²⁸ İnsanların bu kadar fit görünmeyen yüzde 99,9'u içinde yer alıyorsanız, plajda teninizi göstermeye “hazır” olmadığınız ima ediliyordu. Bu reklamlar güçlü bir tepki doğurdu ve afişler nihayetinde yasaklandı. Londra'nın dört bir yanında protestolar düzenlendi, insanlar reklam afişlerini “Reklamlar kafanıza sığıyor” yazılarıyla tahrif ettiler.

Bu olanlar beni düşündürdü: Ya kendimizi herhangi bir şekilde kötü hissetmemiz için tasarlanmış reklamlara izin vermeyecek sıkı bir reklam düzenleme kurumumuz olsaydı? Kaç reklam sağ kalırdı? Bu yapılamayacak bir şey değil – ve zihinlerimizin maruz kaldığı kirliliği de önemli ölçüde azaltır.

Bunun başlı başına bir değeri var, ama bu uğurda savaşmak daha derin bir tartışmayı da tetikleyebilir. Reklamcılık, kendimizi yetersiz

hissetmemizi sağlayarak ve bize çözümün sürekli para harcamak olduğunu söyleyerek iş gören bir ekonomik sistemin halkla ilişkiler kanadından başka bir şey değil. Başlangıçta bu tür ufak adımlar atarak bunun duygusal sağlığını nasıl etkileyeceğini ciddi ciddi konuşmaya başladığımızda, gerçekleşmesi gereken değişimlerin asıl çapını da görmeye başlayacağız.

Daha derinlere inmeye çalışan –sadece arzularımızı ıvır zıvır şeylere yönlendiren kötü mesajların önüne geçmeye değil, aynı zamanda olumlu değerlerimizin kapsamını nasıl genişleteceğimizi de görmeye çalışan– bir deney bunun nasıl başlayabileceğine dair bir ipucu sunuyordu. Bu da Tim’in ele aldığı ikinci –ve en heyecan verici– yöneme getiriyor bizi.



Çocuklar Nathan Dungan’a aynı şeyi söyleyip duruyorlardı. Bir şeye ihtiyaçları vardı. Tüketim nesnelere ihtiyaçları vardı. Ve alamadıkları için hüsrana içindeydiler – düpedüz öfkeliydiler. Anne babaları istedikleri spor ayakkabıları, marka giysileri, son teknolojik aletleri satın almıyor, bu da çocukları varoluşsal bir paniğe sürüklüyordu. Anne babaları tüm bunlara sahip olmanın ne kadar önemli olduğunu bilmiyor muydu?

Nathan bu tür konuşmalar yapmayı beklemiyordu. Pennsylvania’da yıllarca finans hizmetlerinde çalışmış, insanlara yatırım tavsiyeleri vermiş orta yaşlı bir adamdı. Bir gün bir ortaokulda konuştuğu bir eğitimci, birlikte çalıştığı –zengin değil, orta sınıftan– çocukların bir sorunu olduğunu söylemişti. Tatmin ve anlamın nesne satın almaktan geldiğini düşünüyorlardı. Anne babaları bu nesneleri alamadığında bu çocuklar sahiden ciddi bir sıkıntı yaşıyor gibiydi. Eğitimci, Nathan’dan gelip çocuklara finansal gerçeklerden bahsetmesini istemişti.

Nathan çekine çekine kabul etmişti. Ama bu karar onu sert bir öğrenme sürecine sokacak, verili kabul ettiği pek çok şeye kafa tutmasına yol açacaktı.



Nathan çocukların yanına giderken görevinin aşikâr olduğuna inanıyordu. Çocukları ve anne babalarını bütçe yapmak, mali imkânları dahilinde yaşamak konusunda eğitmek için oradaydı. Ama sonra bu ihtiyaç duvarına, bir şeyler alma yönündeki doymak bilmez açlığa tosladı. Nathan için şaşırtıcı bir durumdu bu. Neden bu kadar çok istiyorlardı? Nike logosu taşıyan spor ayakkabılar ile taşımayanlar arasındaki fark neydi? Bu fark neden çocukları paniğe sürükleyecek kadar önem taşıyordu?

Bütçe yapmak konusunda değil de, ergenlerin bu ürünleri en başta niçin istedikleri konusunda konuşması gerektiğini düşünmeye başladı Nathan. Mesele daha derinlere uzanıyordu. Ergenlerin anlamsız görünen maddi nesneler için yanıp tutuştuğunu görmek Nathan'ı düşündürmüştü: Biz yetişkinler çok mu farklıyız?

Nathan'ın bu diyalogu nasıl başlatacağı konusunda hiçbir fikri yoktu, dolayısıyla doğaçlama yapmaya başladı. Bu da onu Tim Kasser'la birlikte çarpıcı bir bilimsel deney yapmaya götürdü.

Bundan kısa bir süre sonra, Nathan Minneapolis'teki bir konferans salonunda deneyin odak noktasını oluşturacak ailelerle bir araya geldi. Önündeki sandalyelerde altmış ebeveyn ve ergenlik çağındaki çocukları oturuyordu. Sonraki üç ay boyunca bu mevzuları ve alternatifleri incelemek için bu insanlarla bir dizi uzun seans gerçekleştirecekti. (Deneyde Nathan'la görüşmeyen, başka bir yardım da almayan aynı boyutta bir grup daha takip edilecekti. Bunlar deneyin kontrol grubunu oluşturuyordu.) Nathan sohbe herkese açık uçlu sorulardan oluşan kâğıtlar dağıtarak başladı. Soruların doğru yanıtları olmadığını açıkladı: Sadece bu sorular hakkında düşünmeye başlamalarını istiyordu. Sorulardan birinde, "Bana göre para ..." diyordu ve boşluğu doldurmanız gerekiyordu.

İlk başta insanların kafası karışmıştı. Daha önce hiç böyle bir soruyla karşılaşmamışlardı. Katılımcıların pek çoğu paranın az olduğunu yazmıştı. Yahut stres yarattığını. Ya da düşünmemeye çalıştıkları bir şey olduğunu. Sonrasında sekizli gruplara ayrılp verdikleri yanıtlar üzerine düşünmeye başladılar – duraksayarak. Çocukların çoğu daha önce anne babalarının para kaygıları hakkında konuştuğunu duymamıştı.

Sonrasında gruplar “*Neden para harcıyorum?*” sorusunu tartışmaya başladı. Yaşamsal ihtiyaçlarını satın alma nedenlerini (ki bunlar bariz nedenlerdi: Karnınızı doyurmanız gerekiyor), sonra da yaşamsal ihtiyaç olmayan şeyleri satın alma nedenlerini sıraladılar. Zorunlu olmayan ürünleri kendilerini kötü hissettiklerinde satın aldıklarını söyleyenler oldu. Ergenler çoğunlukla ait olmak istedikleri için bu ürünleri arzuladıklarını söylüyorlardı – marka giysiler grup tarafından kabul görmek ya da bir statü hissine sahip olmak anlamına geliyordu.

Sohbet esnasında bunlar incelenirken, harcama yapmanın nesnenin kendisiyle ilgili olmadığı –Nathan’dan herhangi bir yönlendirme gelmeden– çabucak anlaşıldı. Mesele kendinizi daha iyi hissettiğiniz bir psikolojik duruma ulaşmaktı. Bu içgörüler çok derinlere gömülü değildi. İnsanlar bunları hemen dile getiriyorlardı – ama açıktan söylediklerinde biraz şaşırılmış görünüyorlardı. Yüzeyin hemen altında bunları biliyorlardı, ama daha önce o örtük duyguyu dile getirmeleri hiç istenmemişti.

Sonrasında Nathan gerçekten değer verdikleri şeyleri, hayatta en önemli olduğunu düşündükleri şeyleri sıralamalarını istedi. Pek çoğu bunun aileleriyle ilgilenmek, doğruyu söylemek ya da diğer insanlara yardım etmek olduğunu söyledi. On dört yaşında bir oğlan sadece “sevgi” diye yazmıştı; yazdığını okuduğunda odada tam bir sessizlik oldu. “İğne atsan duyulurdu,” diyor Nathan. “Oğlanın söylediği şey aslında şuydu: Bağ kurmak benim için ne kadar önemli?”

Sırf bu iki sorunun –“Paranızı nelere harcıyorsunuz?” ve “Gerçekten değer verdiğiniz şeyler ne?”– sorulması, çoğu insanın bunlara verdikleri yanıtlar arasında bir uyumsuzluk olduğunu görmesini sağlamıştı. Biriktirdikleri ve para harcadıkları şeyler –en nihayetinde– önemli olduğuna yürekten inandıkları şeyler değildi. Neden peki?



Nathan bunca şeyi nasıl olup da arzuladığımıza ilişkin kanıtlar üzerine okumalar yapıyordu. Ortalama bir Amerikalının bir günde beş bine kadar varabilen sayıda reklam izlenimine –reklam panoları, ti-

şörtlerdeki logolar, televizyon reklamları– maruz kaldığını öğrenmişti. Reklam denizinin içinde yüzüyoruz. “Filanca ürünü alırsanız daha mutlu olacaksınız diyor – günde binlerce kez etrafınız bu mesajla sarılıyor,” diyor. Şöyle sormaya başlamıştı Nathan: “Bu hîkâyeyi kimler şekillendiriyor?” Bizi neyin mutlu edeceğini sahiden çözmüş, iyi niyetle bu müjdeyi veren insanlar değil. Tek amacı bize o ürünü satın aldırarak olan insanlar.

Nathan içinde yaşadığımız kültürde maddiyatçı bir otomatik pilotun ellerine kaldığımızı inanmaya başlıyordu. Durmaksızın ancak belli bir ürünü satın alırsak kendimizi daha iyi hissedeceğimizi (pis kokumuzun, biçimsizliğimizin ve genel değersizliğimizin azalacağını) söyleyen mesajlara maruz kalıyoruz; sonra bir şeyler daha satın almamız, sonra yine satın almamız gerekiyor, ta ki ailemiz tabutumuzu satın alıncaya kadar. Nathan’ın merak ettiği soru şuydu: Kendi grubunda olduğu gibi, insanlar durup bunu düşünür ve alternatif seçenekleri tartışırsa bu otomatik pilotu kapatıp direksiyonu kendi ellerimize alabilir miyiz acaba?

Bir sonraki seansta deneye katılan insanlardan ufak bir egzersiz yapmalarını istemişti Nathan: hemen sahip olmaları gerektiğini hissettikleri bir tüketici ürününü yazmalarını. Ürünün ne olduğunu, üründen ilk olarak nasıl haberdar olduklarını, onu neden arzuladıklarını, elde ettiklerinde nasıl hissettiklerini, elde ettikten bir süre geçtikten sonra nasıl hissettiklerini tarif edeceklerdi. Bunlar konuşuldukça bir nokta pek çok insan için aydınlığa kavuşmuştu: hazzın çoğu zaman özlem ve beklenti tarafında yattığı. İstedikimizi nihayet elde ettiğimizde, onu eve getirip de tuhaf bir sönüklük hissetme deneyimini hepimiz yaşamışızdır; çok geçmeden de arzulama döngüsü yeniden başlar.

İnsanlar nasıl harcama yaptıklarını konuşmaya başlamıştı – ve asıl meselenin ne olduğunu yavaş yavaş görüyorlardı. Her zaman değil ama çoğu zaman mesele, “belli bir boşluğu doldurmaktır. Belli bir yalnızlık boşluğunu doldurmak”. Ama o hızlı, çarçabuk buharlaşan doruk noktasına itilmeleri onları aynı zamanda gerçekten değer verdikleri, uzun vadede tatmin olmuş hissetmelerini sağlayacak şeylerden de uzaklaştırıyordu. İçlerinin boşaldığını hissediyorlardı.

Gruptaki insanlar arasında –hem ergenler hem yetişkinlerden– bunu şiddetle reddedenler olmuştu. Satın aldıkları ürünlerin onları mutlu ettiğini söylüyor, bundan vazgeçmek istemiyorlardı. Ama gruptaki insanların çoğu başka türlü düşünmeye hevesliydi.

Reklamlardan konuşmaya başladılar. İlk başta hemen herkes reklamların başkalarını etkiliyor olabileceğini, ama kendi üzerlerinde pek bir etkisi olmadığını söylüyordu. Nathan'ın bana daha sonra söylediği gibi: “Herkes reklamlardan daha akıllı olmak ister.” Ama Nathan onlara özlemini çektikleri tüketim nesnelerini hatırlattı. Çok geçmeden gruptakiler birbirlerine şöyle demeye başladı: “Etkisi olmasa milyarlar harcarlar mı hiç? Hayatta yapmazlar. Hiçbir şirket yapmaz bunu.”

O âna kadar mesele insanların onca zamandır kendilerine itelenen abur cubur değerleri sorgulamalarını sağlamaktı.

Ama şimdi sıra deneyin en önemli kısmına gelmişti.

Nathan dışsal değerler ile içsel değerler arasındaki daha önce bahsettiğim farkı açıkladı. İnsanlardan içsel değerlerini –başka şeylere araç olarak değil kendi başına bir amaç olarak önem verdikleri şeyleri– sıralamalarını istedi. Sonra da şu soruyu sordu onlara: Bu diğer değerlere dayalı olarak hareket etmeniz yaşıyışınızda nasıl bir fark oluşurdu? Grup üyeleri bu soruyu tartıştılar.

Şaşırmışlardı. Sürekli dışsal değerlerden bahsetmeye teşvik ediyoruz, içsel değerlerimizden konuşmamız ise hemen hiç istenmiyor. Örneğin, daha az çalışıp sevdiklerimizle daha fazla vakit geçirdik, diyenler olmuştu. Nathan bunların hiçbirinin savunuculuğunu yapmamıştı. Açık uçlu birkaç soru grubun büyük kısmının kendiliğinden bu noktaya gelmesini sağlamıştı.

Nathan içsel güdülerimizin her daim orada olduğunu, “uyku halinde” beklediğini fark etmişti. “Gün ışığına çıkmış oldular,” diyor. Bu tür konuşmaların yaşadığımız kültür içinde bugünlerde kendiliğinden yapılmadığını fark ediyordu Nathan. “Bu gibi cidden hayati konuşmaların yapılabileceği alanlar bırakmıyoruz ya da yaratmıyoruz – bu da yalıtılmışlığı gitgide artırıyor.”

Bu insanlar abur cubur değerlerin ağına nasıl düştüklerini ve içsel değerlerini belirledikten sonra şöyle sordu Nathan: Bu grup –be-

raberce– içsel hedeflerinin peşinden gitmeye başlayabilir mi? Bu insanlar reklamlara kulak vermeyi bırakıp en önemli değerlerine ve kendileriyle aynı şeyi yapmaya çalışan bir gruba karşı sorumluluk duymaya başlayabilir mi? Bilinçli bir şekilde anlamlı değerleri besleyebilirler mi?

Bu noktada içsel hedeflerini belirlemiş olan bu insanlar bir sonraki toplantı dizisinde bu değerler doğrultusunda hareket etmek için neler yapmış olduklarını anlatacaklardı. Her biri diğerlerine karşı sorumlu olacaktı. Hayatta gerçekten ne istediklerini ve bunu nasıl elde edeceklerini düşünebilecekleri bir alanları vardı artık. Daha az çalışıp çocuklarını daha fazla görmenin nasıl bir yolunu bulduklarını, bir müzik aleti çalmaya ya da yazı yazmaya nasıl başladıklarını anlatacaklardı sözgelimi.

Tüm bunların gerçek bir etkisi olup olmayacağını kimse bilmiyordu. Gerçekleştirilen bu konuşmalar sahiden insanlardaki maddiyatçılığı azaltıp içsel değerlerini kuvvetlendirebilir miydi?

Deney başlangıcında katılımcıların maddiyatçılık düzeyleri bağımsız sosyal bilimciler tarafından ölçülmüştü; deney sonunda yeniden ölçüm yapıldı. Sonuçları bekleyen Nathan gergindi. Ömür boyu maruz kalınan tüketimcilik sağanağının ortasında ufak bir müdahaleydi bu. Herhangi bir fark yaratmış olabilir miydi?

Sonuçlar geldiğinde Nathan da Tim de heyecandan yerlerinde duramıyorlardı. Tim daha önce maddiyatçılık ile artan depresyon ve kaygı arasında kuvvetli bir bağıntı olduğunu göstermişti. Bu deneyde ise ilk defa, insanların hayatlarına maddiyatçılık düzeylerini önemli ölçüde azaltacak şekilde müdahale etmenin mümkün olduğu gösterilmişti. Deneye katılan insanların maddiyatçılık düzeyleri önemli ölçüde azalmış, kendilerine güvenleri önemli ölçüde artmıştı. Büyük ve ölçülebilen bir etki söz konusuydu.²⁹

Bizi bu kadar mutsuz eden değerleri tersine çevirme yönünde kararlı bir çabanın işe yaradığına dair ilk kanıtlardan biri oldu bu.

Nathan bu çalışmaya katılan insanların bu değişimleri kendi başarılarına gerçekleştirmelerinin mümkün olmayacağına inanıyor. “O bağ ve topluluk büyük bir güce sahipti, yalıtılmışlığı ve korkuyu ortadan kaldıran bir güç. Bu konu çok fazla korku uyandırıyor.” Ancak

hep birlikte, bir grup olarak “o katmanları söküp atabildiler, anlama, meselenin özüne ulaşabildiler: bir amaca sahip olma hissine”.

Nathan’a bunu olağan hayatlarımıza katmanın bir yolu olabilir mi, diye soruyorum – hepimizin abur cubur değerler için düzenlenen bir tür Adsız Alkolikler grubuna, bir araya gelip bize öğretilen depresyon doğurucu fikirlere kafa tutabileceğimiz, bunlar yerine içsel değerlerimize kulak verebileceğimiz bir alana mı ihtiyacı var? “Bana kalırsa, kesinlikle,” diye yanıt veriyor. Çoğumuz çok uzun zamandır yanlış şeylere değer veriyoruz. Bizi ruhen hasta eden abur cubur değerlere bir “karşı ritim” oluşturmamız gerektiğini söylüyor Nathan. Minneapolis’teki sade konferans salonunda bir şeyi kanıtlamış oldu: uzun zamandır kendimizi berbat hissetmemize yol açan değerlere mahkûm olmadığımızı. Diğer insanlarla bir araya gelerek, derinlemesine düşünerek ve sahiden önemli olan şeylerle yeniden bağ kurarak, bizi anlamlı değerlere geri götüren bir tünel kazmaya başlayabiliriz.

Duygu Paylaşımından Doğan Sevinç ve Kendine Bağımlılığı Aşmak

ARKADAŞIM Rachel'ı aşağı yukarı üç yıldır görmemiştim; ABD'nin göbeğinde yer alan ufak kasabalardan birindeki otel odama girip yatağa uzandı ve güldü.

New York'a taşındığımda bağ kurduğum ilk insanlardan biriydi Rachel Shubert. New York Üniversitesi'nde aldığımız derste yan yana oturmuştuk; şehir ve hayat ikimizin de başını biraz döndürmüştü. Rachel birçok nedenle yürümez hale gelmiş bir evliliğin içindeydi. Kendine bir kariyer oluşturmaya çalışıyordu ve sonradan anlaşılacağı üzere ilk çocuğuna hamileydi. Ben ise bir dizi krizin etkisiyle perişan haldeydim. Birçok şey üzerinden bağ kurmuştuk – bunlardan biri de şikâyet etmektir. İsviçre'de iki uzun yıl geçirmişti Rachel; benim babam da İsviçre'den gelmişti ve çocukken yazları oraya sürgüne gönderilirdim; o yüzden İsviçrelilerden şikâyet ederdik. Sınıftaki diğer insanlardan şikâyet ederdik. Öğretmenlerden şikâyet ederdik. Bol bol gülerdik. Ama bu –her zaman olmasa da– çoğu zaman acı bir gülüştü, kendinizi iyi hissettirmeyen gülüşlerdendi. Arkadaşlığımızda bol bol neşe vardı –Rachel'ın İngiliz komedilerine olan sevgisi hayat boyu bizi birbirimize bağladı– ama ilk tanıştığımızda çok fazla öfke de vardı.

Evliliği nihayet yere çakıldığında Rachel Illinois kırsalında büyüdüğü küçük kasabaya taşındı ve bir süre görüşemedik. Ama onu görmeye gittiğimde karakterinde bir değişim olduğunu hemen fark

ettim. Daha hafiflemiş görünüyordu, depresyonu azalmıştı belli ki. Neler olduğunu sordum. Memleketine dönünce antidepressan kullanmayı denediğini söyledi; başlangıçta bir sıçrama yaşamış, sonra yine eskisi gibi kötü hissetmeye devam etmişti. Doktorun tavsiyesine uyup ilacın dozunu artırmaktansa, hayat karşısındaki yaklaşımı üzerine düşünmeye başlamıştı. Bol bol okuma yaptıktan sonra başka türlü yaşamasına yardımcı olan, haklarında bilimsel kanıtlar da bulunan bazı yollar bulmuştu.

Rachel zamanının büyük kısmını öfke ve kıskançlık içinde geçirmediğini fark etmişti. Kötü biri gibi görüneceği için bunu söylemeye utanıyordu – ama tek bir örnek vermek gerekirse, yıllardır onu deli eden bir akrabası vardı. İyi biriydi aslında, Rachel’in onu sevmemesi için hiçbir neden yoktu. Ama bu akrabanın –işinde, ailesinde– elde ettiği her başarıyı kendisine vurulmuş bir darbe gibi görüyor, bu nedenle akrabasından hoşlanmıyor, bu da kendisinden hoşlanmamasına yol açıyordu. Bu kıskançlık hayatının her alanına yayılmıştı, her gün keyfini kaçıırıyordu. Yaşadığı depresyon ve kaygının baş müsebbiblerinden biri buymuş gibi geliyordu ona. Facebook’a katlanamaz hale gelmişti: Orada herkes kendi üstünlüğüyle gösteriş yapıyor, Rachel’in içindeki “kıskançlık canavarı” da zıvanadan çıkıyordu.

Yıllar içinde, kendi başına, daha iyi hissetmesini sağlayacak ufak numaralar bulmaya çalışmıştı. Kıskandığı bir şeye sahip olan birini gördüğünde, aslında bu kişinin hiç de matah olmadığına işaret eden bir şeyler arıyordu. Tamam, taş gibisin – ama kocan çirkin. Tamam, harika bir kariyerin var – ama çocuklarının yüzünü görmüyorsun. “Kendimce kıskançlığı azaltmaya çalışıyordum,” diyor. Bu onu rahatlatıyordu, ama sadece bir anlığına.

Kendisinde bir terslik olduğunu düşünüyordu. Ama kıskançlık hakkında okumalar yaptıkça, içinde yaşadığımız kültürün bizi bu hisse yönelttiğini fark ediyordu. Sürekli rekabet ve kıyaslama yapacak şekilde yetiştirilmişti. “Çok bireyciyiz,” diyor Rachel; hayatın “bir tarafın kazanmasının diğerinin kaybetmesine bağlı olduğu bir oyun olduğunu” işitip duruyoruz. “Pastada sınırlı sayıda dilim var, başarıya, güzelliğe ya da diğer şeylere başka birileri sahip olduğunda sanki bize daha azı kalıyor. Ya da bu şeylere biz de sahip olabilecek

olsak dahi, diğer insanlarda da olmaları anlamlarını azaltıyor sanki.” Hayatın kıt kaynaklar için sürdürülen bir savaş olduğunu düşünmeye alıştırmışız – “zekâ gibi şeyler söz konusu olduğunda dahi bu böyle; insan zekâsının dünya üzerinde ne kadar büyüyebileceğinin bir sınırı yok oysa”. Sen daha akıllı olduğunda benim zekâm azalmıyor – ama azaldığını düşünmeye alıştırmışız.

O yüzden Rachel (sözgelimi) oturup şahane bir kitap yazmış, kıskandığı bu akrabası da aynı anda oturup şahane bir kitap yazmış olsa, “benim yazdığım o bambaşka kitabın değerini azaltacak hiçbir şey olmamış olmasına rağmen hevesim kursağımda kalırdı,” diyor. Kıskançlık duyma, sonra da başkalarını kıskandırmaya çalışma döngüsü içinde buluyoruz kendimizi. “Yıllar içinde reklamcılardan o kadar çok şey öğrenmişiz ki kendimiz de pazarlama uzmanı olmuş gibiyiz, bilinçli herhangi bir süreç söz konusu olmaksızın kendi hayatımızı nasıl bir şekle sokup pazarlayacağımızı gayet iyi biliyoruz.” Instagram’da ve sohbetlerde hayatımızı “Ben”in Pazarlama Müdürü gibi sergiliyoruz, “diğer insanların bizim harika olduğumuz ve kıskanılmaya değer olduğumuz fikrinden başka bir şey satın almamasını sağlamaya çalışıyoruz. Anlıyorsun, değil mi?”

Günlerden bir gün birisinin onu kıskandığı söylentisini işitip içi titrediğinde bir terslik olduğunu fark etmişti Rachel. “Sana bunu söylemeye utanıyorum,” diyor.

Rachel böyle olmak istemiyordu. O da benim gibi şüphecilik ve akılcılığı şiddetle savunan biri olduğu için, bilimsel çalışmalarda olgulara dayalı olduğuna işaret edilen teknikler aramaya başlamıştı. Ve hakkında son dönemde çarpıcı bilimsel kanıtlar bulunan bir dizi tekniğin parçası olan “duygu paylaşımından doğan sevinç” diye kadim bir teknik keşfetmişti.

Bunun çok basit bir teknik olduğunu söylüyor Rachel. Duygu paylaşımından doğan sevinç “kıskançlık ya da hasedin tam zıddını” geliştirme amaçlı bir yöntem. “Diğer insanlar için mutlu olmaktan başka bir şey değil.” Rachel bu tekniğin nasıl işlediğini gösterdi bana.

Gözlerinizi kapatıp kendinizi gözünüzde canlandırıyorsunuz. Başınıza güzel bir şey geldiğini hayal ediyorsunuz – âşik olduğunu-

zu ya da gurur duyduğunuz bir şeyler yazdığınızı. Bunun doğuracağı sevinci hissediyorsunuz. Kendinizi bu sevince bırakıyorsunuz.

Sonra sevdiğiniz birini gözünüzde canlandırıyoryorsunuz ve onun da başına harika bir şey geldiğini hayal ediyorsunuz. Bunun doğuracağı sevinci hissedip kendinizi yine bu sevince bırakıyorsunuz.

Buraya kadar her şey kolay. Sonra pek tanımadığınız birini gözünüzde canlandırıyoryorsunuz – markette çalışan tezgâhtar kızı örneğin. Onun başına harika bir şey geldiğini hayal ediyorsunuz. Ve onun için sevinç duymaya çabalıyorsunuz – gerçek bir sevinç duymaya.

Sonra işler zorlaşıyor. Gözünüzde sevmediğiniz birini canlandırıyoryorsunuz ve o kişinin başına güzel bir şey geldiğini hayal etmeye çalışıyorsunuz. Sonra o kişi adına sevinç duymaya çabalıyorsunuz. Kendiniz ya da sevdiğiniz biri için duyacağınız sevincin aynısını hissetmeye çalışıyorsunuz. Kendilerini ne kadar iyi hissedeceklerini, ne kadar etkileneceklerini hayal ediyorsunuz.

Sonra hiç mi hiç sevmediğiniz ya da düpedüz kıskandığınız birini gözünüzde canlandırıyoryorsunuz – Rachel için bu kişi kıskandığı akrabası olmuştu. O kişi adına sevinç duymaya çalışıyorsunuz. Gerçek, sahici bir sevinç. “Bunu düşünürken hiç de öyle hissetmiyor olabilirsin. Bunları söylemek düpedüz canını yakıyor olabilir,” diyor Rachel. “O kişiden ve kazandığı başarıdan nefret ediyor olabilirsin – ama yine de söylüyorsun.”

Bunu her gün on beş dakika boyunca yapıyorsunuz. Rachel ilk birkaç hafta bunun anlamsız olduğunu düşünmüş. Ama sonra zaman içinde bir değişiklik fark etmiş: “Artık öyle karnıma yumruk yemiş gibi hissetmiyorum. O his kaybolup gitti.” Toksik duyguların yavaş yavaş azalmaya başladığını hissetmiş. Gün içinde defalarca göğsüne saplanan o kıskançlık kaybolmuş. Bu tekniği daha uzun süre uyguladıkça, o duygular da aynı ölçüde geri çekilmiş. Özel bir sorun yaşadığı o akrabasını düşünürken, “Artık onu hiç kıskanmıyorum demek değil bu. Sadece düzeyi o kadar düştü ki artık aynı acıyı hissetmiyorum,” diyor Rachel.

Bu tür bir meditasyonun “başka türlü hissetme niyetini oluşturmakla” ilgili olduğunu söylüyor – “‘senin hakkında başka türlü hissetmek istiyorum’ demek ve sahiden öyle hissedinceye kadar bunu

söyleyip durmak gibi bir şey bu. Olağan bilincin altında kalan bir düzeye işliyor sanırım.”

Bu tekniği uygulamaya devam ettikçe daha da fazlasını hissetmeye başlamış Rachel. Duygu paylaşımından doğan sevinç meditasyonunda amaç bir ölçüde daha az kıskançlık duymak, ama daha önemli bir parçası başkalarının mutluluğunu kendiniz için bir paylaşma gibi değil sevinç kaynağı olarak görmeye başlamak. Günlerden bir gün Rachel bir parkta gelinliği içinde damatla birlikte poz veren bir gelin görmüş. Daha önce olsa kıskançlık hisseder, gelin ya da damatta bir kusur bulup kendisini rahatlatırmış. Bu sefer bir sevinç patlaması hissetmiş ve günün geri kalan kısmını sahiden havalarda geçirmiş. Gelinin mutluluğunun kendi mutluluğundan bir şeyler götürdüğü hissine kapılmamış – aksine ona mutluluk kattığını hissetmiş. Gelini kafasında düğün gününde kendi görünümüyle kıyaslamaya başlamamış. Bu çifti bir daha hiç görmeyecek olmasına rağmen sevinçten gözleri dolmuş.

Bunun nasıl bir his olduğunu soruyorum ona. “Mutluluk. Sıcaklık – ve şefkat dolu bir tarafı var,” diyor. “İnsanlar senin çocuğun gibi oluyor. Çocuğun eğlenirken, mutlu olduğunda ya da sevdiği bir şeyi elde ettiğinde onun için hissettiğin o şefkat dolu, sıcak mutluluk duygusunu hiç tanımadığın biri için de hissedebiliyorsun, akıl alır gibi değil. Diğer insanlara sevdiği birinin mutlu olmasından ve güzel şeylere sahip olmasından başka bir şey istemeyen sevgi dolu bir anne babanın gözlerinden bakmak gibi neredeyse. Benim için şefkat dolu bir tarafı var.”

Böyle bir değişim yaşamak Rachel’ı şaşırtmış. “Bazı şeylerin değişmez olduğunu düşünüyorsun,” diyor, “ama kesinlikle değişiyorlar. Kıskanç bir canavarsın diyelim, bunun kimliğinin bir parçası olduğunu sanıyorsun, ama çok basit bir şey yaparak bunu değiştirebildiğini öğreniyorsun.”

Rachel’la birlikte oradan oraya gezindiğimiz, ucuz lokantalarda yemek yediğimiz birkaç gün içinde onda gerçek bir değişim olduğunu görebiliyordum ve –ironinin farkındayım ama– onu kıskanmaya başlamıştım. Rachel bana bakıp şöyle dedi: “Hayatım boyunca kendim için mutluluk peşinde koştum, bitip tükendim ve mutluluğa hiç

mi hiç yaklaşmadım gibi geliyor – çünkü bunun sonu yok. Çıtanın yeri değişip duruyor.” Oysa bu farklı düşünme tarzı ona gerçek bir haz duygusu sunuyor, etrafını sarmış depresif, kaygı uyandırıcı düşüncelerden uzağa götüren bir yol gösteriyor gibiydi. “Hayatta seni mutsuz edecek şeyler hep olacak. Ama başkaları için mutlu olabilirsen, elinin altında her zaman bir mutluluk kaynağı olur. Başkaları adına hissettiğin sevinç her gün milyonlarca farklı yoldan orada olur. Diğer insanlara bakıp onlar adına mutlu olmak istediğinde, kendi başına ne gelirse gelsin her gün mutlu olabiliyorsun.”

Bu tekniği uygulamaya başladığında, bunun kendisine daha önce öğretilenlerden ne kadar büyük bir kopuş olduğunu fark etmiş Rachel. Bunun pek çok kişiye kaybedenler felsefesi gibi geleceğinin farkında – kendi uzanamadığın ciğere bir başkası uzandığında heyecanlanmak. Körelmek. Daimi başarı yarışında geride kalmak. Ama Rachel bunun yanlış bir ikilik olduğunu düşünüyor. *Hem* diğer insanlar *hem de* kendin için mutlu olmak niye mümkün olmasın ki? İçinizi kemiren kıskançlık sizi niye daha güçlü kılsın ki?

İçinde yaşadığımız kültürün ona kıskanması gerektiğini öğrettiği şeylerin değerinin aslında çok az olduğunu fark ediyordu Rachel yavaş yavaş: “Başka birinin iyi karakterini kıskanan var mı? Başka birinin eşine mükemmel davranmasını kıskanan var mı? Bunları kıskanmıyoruz. Bunlara hayran olabiliyoruz. Ama bunları kıskanmıyoruz. Başka şeyleri kıskanıyoruz: insanların maddi olarak ya da statü bakımından sahip olduklarını.” Bu meditasyon pratiği yıllara yayıldıkça, Rachel sahip olsa dahi bu tür şeylerin kendisini mutlu etmeyeceğini, önemli olanın bunlar olmadığını görmeye başlamış.

“Bu anlayış depresyon yaşayan pek çok insana yardımcı olabilir bence,” diyerek beni daha sonra ayrıntılarıyla inceleyeceğim bilimsel kanıtlara yönlendirdi Rachel. Depresyon tedavisinde meditasyonun kullanımı üzerine gerçekleştirilmiş en büyük bilimsel çalışmada çok ilginç bir bulguya rastlanmış. Depresyondaki insanlardan sekiz haftalık bir meditasyon eğitim programına katılanların katılmayanlara oranla depresyondan kurtulma ihtimalinin önemli ölçüde arttığı ortaya çıkmış. Kontrol grubunda yer alan insanların yaklaşık yüzde 58’i, yeni eğitim almış meditasyoncuların ise yalnızca yüzde 38’i ye-

niden depresyona girmiş – muazzam bir fark.³⁰ Diğer çalışmalarda da meditasyonun kaygı yaşayan insanlar için faydalı olduğu bulunmuş. Farklı bir çalışmada bu etki biraz daha detaylı incelenmiş ve meditasyonun bilhassa çocuklukta şiddete/suistimale maruz kalıp depresyon geliştirmiş insanlarda çok iyi iş gördüğü ortaya çıkmış – bu insanlardaki iyileşme oranı diğerlerinden yüzde 10 daha yüksek çıkmış.³¹

Ama ben bilhassa Rachel'in bana öğrettiği meditasyon tarzına dair bilimsel kanıtları okumak, insanları sahiden değiştirip değiştirmediğini öğrenmek istiyordum. Bu tür teknikler üzerine gerçekleştirilen en büyük araştırmada, katılımcılar rasgele iki gruba ayrılmış – gruplardan biri sevgi-nezaket meditasyonu yaparken, diğeri hiç yardım almamış. İlk grupta yer alanlar Rachel'in yaptığına benzer bir meditasyonu birkaç hafta boyunca her gün uygulamış. En sonunda iki gruba da bir test uygulanmış. Testte katılımcılara ısınma süreci olduğu söylenen bazı oyunlar oynanmış. Oyunlara katılanlardan bazılarının aslında oyuncu olduğunu bilmiyorlarmış. Oyunlar esnasında bu oyunculardan biri numaradan ve beklenmedik bir şekilde yere bir şey düşürüyor ya da başka türlü bir yardıma ihtiyaç duyuyormuş. Araştırmacıların öğrenmek istedikleri şey, bu tekniği uygulayan insanlar ile uygulamayanlar arasında yardım etme konusunda herhangi bir fark olup olmayacağı imiş.

Neticede sevgi-nezaket meditasyonunu yapmış olanların başka birine yardım etme ihtimalinin yapmamış olanların neredeyse iki katı olduğu ortaya çıkmış. Rachel'in haklı olduğunun ilk işaretlerinden biri bu: Bu tekniği kısa bir süre uyguladığınızda dahi iki kat şefkatli hale gelebiliyorsunuz.³² Bu da diğer insanlarla bağlantınızın artmasına yol açıyor. Sevgi-nezaket meditasyonu, içinde yaşadığımız kültürün en kötü yönlerine karşı koymamızı sağlayan bir kası çalıştırıyor adeta. Asıl mesele o on beş dakikada neler olduğu değil – Rachel “meditasyon esnasında tohum ektiğini ve o tohumların gün içinde, hayatın içinde kendiliğinden çiçeklendiğini” hissetmeye başlamış.

Bu kitap boyunca kanıtlara göre depresyonun üç farklı –biyolojik, psikolojik, toplumsal– nedeni olduğundan bahsettim. En başta şu an mevcut olan biyolojik müdahalelerin –antidepresanlar– çoğumuz için pek işe yaramadığını anlattım. Sonrasında, bu noktaya kadar, bize yardımcı olabilecek çevresel ya da toplumsal değişimlerden bahsettim.

Ama Rachel bana farklı bir şey öğretiyordu. Psikolojik bir değişim öneriyordu.

İnsanların deneyebileceği başka türlü psikolojik değişimler de var. Bunlardan biri dua etmek – dua eden insanların daha az depresif olduğuna dair kanıtlar var.³³ (Ben ateist olduğum için böyle bir şansım yok.) Bir diğeri, insanları kendilerini olumsuz örüntü ve düşüncelerden kurtarıp daha olumlu olanlara yönleltmeleri için eğitmeye teşvik eden Bilişsel Davranış Terapisi (BDT).³⁴ Kanıtlar bu tür terapinin ufak bir etkisi olduğuna ve etkinin pek uzun sürmediğine işaret ediyor – ama yine de gerçek bir etki bu. (Haksızlık etmeyelim, BDT'nin başlıca savunucusu Profesör Richard Layard, en iyi sonuçların alınması için BDT'nin toplumsal değişimle el ele gitmesi gerektiğini söylüyor.) Bir diğer seçenek de psikoterapi. Bunun yardımcı olup olmadığını bilimsel olarak ölçmek zor, çünkü birine sahte terapi verip bunu gerçek terapiyle kıyasladığınız bir klinik deney hazırlamak mümkün değil. Ama travmatik bir çocukluk geçirmiş insanlar için terapinin kıymetli olduğuna işaret eden çarpıcı kanıtlar var – ki bundan bir sonraki bölümde bahsedeceğim.

Yani altını çizmekte fayda var: İnsanlara yardımcı olan yalnızca çevresel değişim değil. Sahiden kapana kısıldığınıza, çevrenizi değiştirmenizin mümkün olmadığına inansanız dahi, bu yöntemlerden bazıları işinize yarayabilir. Ve bana kalırsa kuvvetle muhtemel ki, bu yöntemler depresyon ve kaygınızın hafiflemesini sağlayacak olursa, diğer insanlarla bir araya gelerek çevrenizi değiştirmenin sandığınız kadar zor olmadığını da fark edeceksiniz.

Rachel'la yaşadığım bu deneyim öncesinde meditasyon konusunda çekincelerim vardı. Bunun iki nedeni olduğunu fark ettim. Birincisi, kendi düşüncelerimle baş başa kalmak beni korkutuyordu – bunu depresyon ve kaygıyla ilişkilendiriyordum.

İkincisi, geçtiğimiz yıllarda meditasyonun teşvik edilmesinde başvuru alan gerekçelerin birçoğunu sorunlu buluyordum. İnsanlara meditasyonun onları daha çalışkan işçi anılar haline getireceğini, sürekli çalışıp stres altında yaşamakla daha iyi baş etmelerini sağlayacağını söyleyip servet kazanan kişisel gelişim guruları var ortalıkta. Bu bana asıl meseleyi iskalayan bireyci “çözüm”lerden bir diğeri gibi görünüyordu – her şeyden önce onca insan niye aşırı baskı ve stres altında hissediyordu ve bunun önüne nasıl geçilebilirdi?

Ama şimdi meditasyonun bir sürü farklı türü olduğunu biliyorum. Rachel’ın meditasyon ekolü beni rahatsız eden bu bireyci meditasyonun tam zıddı. Burada mesele bağlantısızlığın doğurduğu sıkıntı ve stresle biraz daha iyi baş etmek değil, yeniden bağ kurmaya giden bir yol bulmak.



Rachel’ın geçirdiği dönüşümün beni en çok büyüleyen yanı, kendi egosuyla ilişkisini değiştirmekten bahsetmesi oldu. İçinde yaşadığımız kültürde –reklamalarda, sosyal medyada, etrafımızdaki rekabetçi insanlarda– sürekli maruz kaldığımız o ego dürtüklemesi onu rahatsız etmiyor gibiydi. Kendini bundan korumanın bir yolunu bulmuştu.

Bunu görünce kendime şunu sordum: Kendimizi atmosferimizi kirleten antidepresanlardan korumak için başka ne yapabiliriz? Ego-larımızı küçültüp bağlarımızı kuvvetlendirmek için başka ne yapabiliriz? Meditasyon bilimi üzerine okumalar yaptıkça, açıkçası ilk başta şüpheyle yaklaştığım, farklı ama birbiriyle bağlantılı bir dizi çalışmaya kaptırdım kendimi. Önceki kitabım *Chasing the Scream*’i okuduysanız, bu konunun bazı boyutlarına ne kadar üstünkörü değindiğimi biliyorsunuzdur.

Gelgelelim son bilimsel sonuçlara bakmaya devam ettim; sonuçların sarsıcı olduğunu görünce de bu sahaya doğru bir yolculuğa çıktım. Öğrendiklerim ilk başta size çok tuhaf gelebilir. Bana da tuhaf gelmişti. Ama sabredin lütfen.



Roland Griffith meditasyon yapmaya çalışıyor ama yapamıyordu. Orada oturarak geçirdiği birkaç dakika eziyet edercesine uzayıp ona saatler gibi geliyordu. En sonunda hüsrandan başka bir şey hissetmeyince vazgeçti. Sonraki yirmi yıl boyunca bir daha meditasyon yapmayacaktı – bu dönemde kendisi kadar bizler için de hayati bir şeyin ortaya çıkarılmasında rol oynayacaktı.

Meditasyon girişimleri sonuçsuz kaldığında Roland genç bir yüksek lisans öğrencisiydi, akademik psikolojide olağanüstü bir kariyerin ilk adımlarını atıyordu. Bu alanda yükselecek, Maryland’de bulunan ve dünyanın en iyi akademik kurumlarından biri olan Johns Hopkins Üniversitesi Tıp Fakültesi’nin önde gelen profesörlerinden biri olacaktı. Onunla tanıştığımda, ilaç kullanımı, bilhassa kafeinin etkileri üzerine araştırmalarda uluslararası düzeyde en saygın isimlerden biriydi Roland. Ofisinde oturup konuşurken, bu konuma yükselmekle geçen yirmi yılın ardından, “o zamanlar düpedüz işkolik miydim bilmiyorum, ama buna çok yakındım,” dedi bana.

Kariyerinin iyi gittiğini ama bir şeylerin eksik olduğunu hissediyordu. “Bazı yönlerden bilimsani olmanın, bilim alanında kariyer sahibi olmanın gerektirdiklerini yapmakla yetiniyorum gibi geliyordu.” Nedenini bilmeksizin, yıllar önceki meditasyon yapma çabalarını yeniden düşünmeye başladığını fark etmişti. Derinde yatan iç benlik hakkında düşünmek onun çalışma sahası içinde sapkınlık olarak görülüyordu. Tüm bunları hippy saçmalıkları olarak, ciddi akademik psikologların hiç düşünmemesi gereken bir şey olarak gören bir psikoloji alanında uzmandı Roland. “[Ama] binlerce yıl boyunca bu daha derin zihin, benlik, bilinç deneyimlerinin –ne demekse artık– derinliklerine inmeye odaklanmış bu meditasyon metodolojisinin büyüleyici bir yanı olduğu benim için aşikârdı.”

New York eyaletinin kuzeyinde Roland’ın bir arkadaşının düzenli olarak gittiği bir aşram –ruhani inziva yeri– vardı. Bir gün Roland da onunla birlikte gitmek istedi. Yıllar önceki çabalarının aksine, burada ona rehberlik edecek, nasıl meditasyon yapacağını anlatacak birileri vardı. Bu defa meditasyon yapabildiğini anladı. Günbegün yapmaya devam ettikçe de, hayret içinde “bir iç dünyanın açılmaya başladığını”, kendisinin açılmaya başladığını fark etti. “Bu benim

için büyüleyici oldu açıkçası,” diyor. Yıllardır meditasyon yapan insanlarla tanışıyordu ve bu insanların hayatlarında onlara envai yoldan faydası olan ruhani bir boyut var gibi görünüyordu. Daha sakin, daha mutlu, daha az kaygılı görünüyorlardı. Roland kendi karakterinde –ve herkesin karakterinde– o âna dek ihmal ettiği, akademisyenler tarafından doğru dürüst incelenmeyen boyutlar bulunduğunu hissetmeye başlamıştı.

Böylece kendine bazı temel sorular sormaya başladı. Meditasyon yapan bir insana neler oluyordu? Ne gibi değişimler meydana geliyordu? Yeterince uzun süre kendini verip meditasyon yapan insanların çoğu –arkadaşım Rachel gibi– ruhani bir değişim yaşamaya, etraflarındaki şeylere başka türlü değer vermeye, dünyayı başka türlü görmeye başladıklarını söylüyorlar. Roland bunun sebebini öğrenmek istiyordu. Meditasyonun mistik bir değişim yaratıyormuş gibi hissettirmesinin sebebi neydi – dahası, ne demekti bu?

Mistik deneyimler yaşadığını hisseden insanlar üzerine yapılmış bilimsel çalışmalar aramaya başladı – ve epey kabarık bir literatür bulunduğunu anladı, ama bir tuhafılık vardı. ABD’nin en büyük üniversitelerinde çalışan farklı biliminsanları 1950’lerin ortalarından 1960’ların sonlarına uzanan dönemde bir şey keşfetmişti. İnsanlara klinik koşullar altında psikedelik ilaçlar –büyük ölçüde o zamanlar yasal olan LSD– verildiğinde, gayet öngörülebilir bir şekilde bu insanlarda ruhani deneyim hissi veren bir şeye yol açılabildiğini bulmuşlardı. Egolarının ve günlük kaygılarının ötesine geçtiklerini, çok daha derinde yatan bir şeyle yoğun bir bağ kurduklarını hissedebiliyorlardı – diğer insanlarla, doğayla, hatta bizzatihi varoluşun doğasıyla.³⁵ Doktorlar tarafından ilaç verilen insanların büyük bir çoğunluğu böyle hissettiklerini ve yaşadıklarının onlara derin bir deneyim gibi geldiğini söylemişti.

Bunları okurken Roland’ın bilhassa dikkatini çeken bir şey olmuştu. Psikedelik ilaçlardan alan insanların tarif ettiği his, derinlemesine, aralıksız bir meditasyon programı uygulayan insanların tarif ettikleri hisse fazlasıyla benziyordu.

Bütün bu araştırmalar gerçekleştirilirken, biliminsanları bu insanlara klinik koşullar altında bu ilaçlardan vermenin birçok fayda-

sını keşfediyor gibiydi. Bu ilaçlar kronik alkoliklere verildiğinde, önemli bir kısmı içkiyi bırakıyordu.³⁶ Kronik depresyondan mustarip olanlara verildiğinde, birçoğu kendilerini çok daha iyi hissedip depresyonu geride bırakıyordu.³⁷ Bu bilimsel deneyler bugünün standartlarına uygun gerçekleştirilmediği için çıkan sonuçlara biraz ihtiyatla bakmak gerekiyor,³⁸ ama Roland'ın dikkatini çekmişlerdi. Gelgelim altmışların sonlarına doğru psikedelik ilaçlar hakkında ABD'nin dört bir yanında bir panik dalgası baş göstermişti. Bu ilaçları eğlence amaçlı kullanan bazı insanlar kötü deneyimler yaşamış, üstüne üstlük ilaçları kötülemek için pek çok hikâye uydurulmuş – örneğin LSD almışken güneşe doğrudan baktığınızda kör olacağınız iddia ediliyordu.³⁹ Bu tartışmaların ortasında LSD yasaklandı, psikedelik ilaçlar üzerine bilimsel araştırmalar aniden kesildi ve tüm izler silindi.

1990'larda bu araştırmalara taze bir gözle bakan Roland, uzun süre meditasyon yapanların deneyimleri ile psikedelik ilaç almış insanların deneyimleri arasında herhangi bir bağlantı olup olmadığını merak ediyordu. Bunlar insanları aynı hisse götüren iki yol ise şayet, bunun neler olup bittiğini anlamamıza yardımcı olabilir miydi? Böylece Roland bir kuşak önce gelen yasağın ardından psikedelik bir ilaç üzerine ilk klinik deneyi gerçekleştirmek için başvuruda bulundu.⁴⁰ Daha önce hiç böyle şeyler kullanmamış insanlara “sihirli” mantarların içinde bulunan doğal bir kimyasal olan psilocybin verip, mistik bir deneyim yaşayıp yaşamayacaklarını görmek istiyordu – ve bunun uzun vadede ne gibi sonuçları olacağını.

“Açıkkası şüpheliydim,” diyor Roland, Maryland'de karşılıklı oturmuş sohbet ederken. Tek bir ilacın aşramda gördüğü derin, aralıksız, onlarca yıl süren meditasyon pratiklerine benzer bir deneyimi tetikleyebileceğini düşünmüyormuş. Bunun ötesinde fazla bir etki olacağını da düşünmüyormuş. Altmışlarda vurulan kilidin ardından hiçbir biliminsanına böyle bir şey yapma izni verilmemişti – ama Roland'ın prestiji, itibarı o kadar yüksekti ki herkesi hayretler içinde bırakan bir şekilde kendisine yeşil ışık yakılmıştı. Çoğu insana göre bunun sebebi, yetkililerin deneyde ilacın insanlara ne gibi korkunç zararlar verdiğinin gösterileceğini zannetmesiydi. Böylece düzine-

lerce meslek sahibi sıradan insan Maryland'e getirildi. Sıradışı bir şey yapmanızı istiyoruz, denmişti onlara.



Roland'ın laboratuvarından geçip sıradan bir evin oturma odası gibi görünecek şekilde dekore edilmiş bir odaya giren Mark'ın neyle karşılaşacağına dair hiçbir fikri yoktu.⁴¹ Ortada bir kanepe, duvarda huzur verici resimler, yerde de bir halı vardı. Kırk dokuz yaşında, ahlak kumkuması bir finans danışmanıydı Mark ve yerel gazetede bir ilan görmüştü. Ruhanilik üzerine yeni bir çalışma yapılacağı söyleniyordu ilanda. Daha önce hiç psikedelik ilaç kullanmamış, esrar bile içmemişti.

Karısından boşanıp depresyona girmiş olduğu için ilana yanıt vermişti. Dört ay antidepresan –benim de kullandığım Paxil– kullanmış, ama ilaç onu sadece miskinleştirmişti. İlacı bıraktıktan sonraki bir buçuk yılda kendisi hakkında endişelenmeye başlamıştı. “Hayatımda diğer insanlarla bağ kurma becerisinin eksik olduğunu hissediyordum,” diyor Mark. “Herkesi belli bir mesafede tutuyordum. İnsanlarla yakınlaşmak beni hep rahatsız ediyordu.” Bu durum Mark on yaşındayken, babası bir kalp rahatsızlığı yaşadığında –kapakçıklarından birinde bir sorun olmuş– başlamış. Babası bir gün sancılanmış ve hastaneye götürülmüş, Mark da onun gidişini seyrederken babasını bir daha hiç göremeyeceğini sezmiş. Mark'ın annesi kendi kaderine öylesine boğulmuş ki ölüm hakkında oğluyla hiç konuşmamış, bunu Mark'la konuşan başka kimse de olmamış. “Bunu anlamlandırıp hayatıma devam etmek bana kalmıştı ... ve her şeyi içime attım galiba. İnkâr yolunu seçtim galiba.” Bu onun için bir örüntünün başlangıcı olmuştu – kendini korumak uğruna neler hissettiğini saklama örüntüsünün.

Mark büyüdükçe bu mesafe hissi onda ciddi bir sosyal kaygı yaratmıştı. Mesela bir partiye davet edildiğinde her seferinde gitmek için bir bahane uyduruyordu. Kendini gitmeye zorladığında da bir köşede kızara bozara dikiliyordu. “Ağzımdan çıkanlara aşırı dikkat ediyordum, kendimi feci gözetliyordum,” diyor. Sürekli bir iç

monolog halindeydi: Aptalca bir şey mi söyledim şimdi? Sonra ne demeli? Aptalca mı olur bu? Sonra ne diyeceğim peki?

O gün o sahte oturma odasındaki kanepede uzanmış yatarken Mark'ın kaygısı iyice alevlenmişti haliyle. Kendisine psilocybin verilecek üç seansın ilki olacaktı bu. Hazırlık olarak –Johns Hopkins'te çalışan bir psikologla, Bill Richards'la birlikte– nasıl meditasyon yapılacağını öğreniyordu birkaç aydır. Uyuşturucu deneyimi esnasında kafası karışır ya da paniğe kapılırsa sakinleşmesini sağlayacağını düşündükleri bir mantra vermişlerdi ona – *om mani padme hum*. Bill onu sakinleştirmek ve yönlendirmek için bu deneyim boyunca yanında olacağını söylemişti Mark'a.

Mark'ın psikedelik ilaçlar hakkında tek bildiği büyüme çağına duyduklarıydı: insanı delirttikleri. Gittiği Baptist kilisesinde ergenlere verdikleri resimli kısa hikâyelerde LSD aldıktan sonra yüzünün eridiğini hisseden bir adam vardı. Kendini zaptedemeyen adamın psikiyatri koğuşuna yatırılması gerekmişti; bir daha da hiç düzelmemişti. Dünyanın en prestijli üniversitelerinden birinin göbeğinde böyle bir madde alacağı Mark'ın aklının ucundan geçmemişti.

Kendisi için anlam taşıyan birkaç nesne getirmesi söylenmişti, o da her ikisi de ölmüş olan anne babasının ve yeni kız arkadaşı Jean'in resimlerini getirmişti. Boşanmanın resmileştiği gün yerde bulup nedenini bilmeden sakladığı bir kestaneyi de yanında getirmişti. Kanepeye uzandı; kendini rahat hissettikten sonra yutması için eline ufak bir psilocybin hapı verildi. Sonrasında Bill'le birlikte sakin sakin bir kitaptaki resimlere –manzara resimlerine– baktılar; derken Bill Mark'ın gözlerini bağladı, kulaklarına da hafif müzik çalan kulaklıklar taktı. Ve kırk beş dakika içinde Mark farklı bir şey hissetmeye başladı.

“Zihnimin gevşediğini hissediyordum,” diyor. “Bir şey hissediyordum – dedikleri gibi, bir şeyin yaklaştığını hissediyordum. ... Kesinlikle bana doğru geldiğini hissedebiliyordum.”

Sonra birdenbire paniğe kapıldı Mark. Kendisine neler olduğunu bilmiyordu. Ayağa kalkıp gitmek istediğini söyledi. Hakkında neler hissettiğini kız arkadaşına tam olarak söylemediğini fark etmişti. Gidip söylemek istiyordu.

Bill onunla usulca konuştu ve birkaç dakika sonra Mark yeniden kanepeye oturmaya karar verdi; odaklanıp rahatlamak için mantrasını tekrarlamaya başladı. Bu deneyimin “gitgide daha derinlere inmesine” izin vermesi gerektiğini, buna güvenmesi gerektiğini anlamıştı. Deneyde çalışan bilimsanları uzun hazırlık sürecinde ona bu ilaçlara “halüsinojen” demenin biraz yanlış olduğunu söylemişlerdi. Gerçek bir halüsinasyonda orada olmayan bir şeyin görülmesi ve bunun elinizde tuttuğunuz bu kitap kadar gerçek –dünyadaki fiziksel nesnelerden biri– gibi gelmesi söz konusudur. Bu aslında çok nadir görülen bir durumdur. Bu ilaçlara “psikedelik” demenin daha isabetli olduğunu söylemişlerdi Mark’a – Yunancada “zihni açığa vuran” anlamına geliyordu bu sözcük. Bu ilaçlar bilinçaltında bulunan şeyleri çekip çıkarıyor, bilinçli zihne getiriyordu. Yani halüsinasyon görüyor değildi – daha ziyade, her şeyi bir rüyada olduğu gibi görüyordu, ama bilinci yerindeydi; dahası, her an rehberiyle (Bill) konuşması, onun fiziksel olarak orada olduğunu, ilacın etkisiyle gördüğü şeylerin ise fiziksel olarak orada olmadığını bilmesi mümkündü.

“Duvarların dönmesi filan gibi görsel deneyimler yok,” diyor Mark. “Zifiri karanlık. Tek duyduğun şey de seni topraklasın diye kullanılan bir müzik – sonrası sadece içsel görsellik. ... Uyanırken rüya görmek gibi.” Ama sonrasında her şeyi capcanlı hatırlayabilmişti Mark – “hayatımda gördüğüm herhangi bir şey kadar canlı”.

Kanepeye yeniden uzanan Mark kocaman, serin bir gölde kürek çektiğini hissetmişti. Bir ileri bir geri hareket etmeye başlamış, etrafında farklı koylar ve girintiler olduğunu görmüştü. Rüyalarda olduğu gibi içgüdüsel olarak bu gölün insanlığın tamamının simgesi olduğunu sezmişti. Hepimiz işte bu göle dökülüyoruz, diye düşünmüştü, tüm duygularımız, tüm özlemlerimiz, tüm düşüncelerimiz.

Mark bu koylardan birini incelemeye karar verdi. Kayadan kayaya atlayarak akıntı boyunca ilerledi ve bir şeyin onu daha da derine çağırdığını hissetti. Sonra yirmi metre uzunluğunda bir şelaleye ulaştı ve huşu içinde karşısında durdu. Şelaleden yukarı doğru yüzebileceğini fark etti; tepesine ulaştığında hayatta gitmek istediği yer neresiyse orada olacağını düşündü: “Yanıt beni orada bekliyor olacaktı.”

Rehberi Bill'e neler olduğunu anlattı. "Sudan içsene," dedi Bill.

Mark şelalenin tepesine ulaşıp akıntıdan su içerken ufak bir yavru geyik gördü. Geyik Mark'a bakıp şöyle dedi: "Burada ilgilenmen gereken bitmemiş bir iş var," çocukluğundan kalma. "Gelişip büyümeye devam etmek istiyorsan bununla ilgilenmen gerekiyor." Mark bu deneyimin ona ne dediğini –bir vahiy almış gibi– hissetti: "Yaşadığım bazı deneyimleri saklıyordum. Çocukluk yıllarımdan kalma deneyimlerdi bunlar, üstlerini örtüp mümkün olduğunca hayatıma devam etmeye çalışıyordum."

Şimdi ise, bu şelalenin tepesinde, on yaşından beri saklı tuttuğu kedere yaklaşmanın hayatında ilk defa güvenli olduğunu hissediyordu. Yavru geyiği nehrin ilerisine doğru takip etti ve bir amfitiyatro ile karşılaştı. Orada babası bekliyordu, Mark onu son gördüğünde nasılsa öyle görünüyordu.

Babası Mark'a uzun zamandır söylemek istediği bazı şeyler olduğunu söyledi. İlk olarak, iyi olduğunu bilmesini istiyordu. "Gitmek zorunda kaldığını ve buna çok üzüldüğünü söyledi, ama 'Mark, olduğun halinle kusursuzsun, ihtiyacın olan her şeye sahipsin' dedi."

Mark bunları duyunca babası için daha önce hiç ağlamadığı şekilde ağladı. Babası ona sarılıp, "Saklanma Mark. Git bul," dedi.

Mark o an anladı: "Bütün bu yolculuk, yaşadığım her şey, bütün bu çaba hayatın yaşamak için olduğuna işaret ediyordu. Dışarı çık ve yaşa, diyordu bunlar bana. Keşfet, keyif al, her şeyi bağrına bas." Hayatta olmanın, insan olmanın ne kadar güzel olduğuna dair şiddetli bir duygu hissetti – "olağanüstülüğü, hikmeti, insanın aklını başından alıyordu". Ama aynı zamanda başka bir kuvvetli duyguya kapıldı: "Delice kısmı şu: Bu dışarıdan bir yerden gelmiyordu. Benim içimden geliyordu, anlıyor musun? İlacın getirdiği bir şey değildi. İlaç içimdeki başka bir yeri açıyordu, o kadar." Başından beri orada, yaşadığı kaybın altında olan bir yeri açıyordu ilaç.

Sonra ilacın etkisinin azalmaya başladığını hissetti. "Kendi ego-na geri dönmek gibi bir şeydi." Johns Hopkins'e saat dokuzda gelmişti, beş buçukta oradan ayrıldı. Kız arkadaşı Jean onu almaya geldiğinde nasıl gittiğini sordu; Mark ne diyeceğini bilemedi.

Sonraki aylarda Mark daha önce hiç olmamış bir şekilde babası

hakkında konuşabildiğini fark etti. Ne kadar açık olursa, ne kadar çok şeyi açığa vurursa, her şeyden o kadar fazlasını alacağı yönünde kuvvetli bir his duyuyordu. Kaygı duygusunun yerini –önemli ölçüde– bir hayret duygusunun aldığını hissediyordu. “Başkalarının yanında biraz daha insan gibi olabildiğimi hissettim,” diyor. Hatta kız arkadaşıyla salon dansına gitmeye başlamış, ki daha önceleri ölse gitmezmiş.

İkinci seans üç ay sonra gerçekleşmiş. Yine aynı süreç takip edilmiş, ama bu sefer kendisine pek anlamlı gelmeyen parça parça bir sürü hayal görmüş. “Nazım değil nesirdi sanki,” diyor. Hayal kırıklığına uğramış.

Ama üçüncü seans “hayatımı baştan aşağı değiştirdi,” diyor Mark.



Bu deneylere katılanlara ilaçtan düşük doz mu, orta doz mu, yoksa yüksek doz mu aldıkları söylenmiyor, ama Mark üçüncü seferde yüksek doz aldığına emin.

İlaç etkisini gösterdiğinde, kendini yine çok farklı bir yerde hissetmiş. Ama bu seferki şelale gibi tanıdık bir manzara değilmiş. Bambaşka bir şey, deneyimlerine çok uzak bir yermiş. Hiçliğin içinde, “bir yerlerde bir sonsuzluğun içinde”, uzayda süzüldüğünü hissetmiş. Sonra, nerede olduğunu anlamaya çalışırken, yanında saray soytarisına benzeyen bir varlık belirmiş. Mark bu varlığın deneyimine yardımcı olacağını içgüdüsel olarak anlamış. Belli bir mesafede kocaman silindirimsi bir nesnenin dönüp durduğunu görmüş; kainatın bütün bilgeliğinin o nesne içinde barındığını ve bu bilgeliğin görünür hale geldiğini sezmiş – kendini açtığı takdirde tamamının içine yükleneceğini.

Bunu gören Mark ilk başta, “Biliyorum. Biliyorum,” demiş. Ama sonra başka seslerden oluşan koca bir koro duymuş ve onlara katılmış: “Biliyoruz. Biliyoruz.”

“Biliyoruz” ona çok daha kuvvetli gelmiş. “Az önce dönmeyi bırakan bu silindirimsi biçimin içinde evrenin bütün dansı bana doğru

geliyor gibiydi. Rehberim, ‘Önce bir şey yapmamız gerekiyor,’ dedi. İçime uzanıp oradan tir tir titreyen, kaygılı, korku dolu bir varlığı çekip çıkardı. Dışarı çıkarıp konuştu onunla. ‘Mark, senin bu parçanla konuşmamız gerekiyor,’ dedi. ... [Ve ona şöyle dedi:] ‘Mark’a çok yardımcı oldun. Onu korudun. Onun için harikulade sanat eserleri yarattın – yıllardır onu koruyan ve buraya getiren bu güzel duvarlar, bu siperler, bu iskele. Sonrasında olabilecekleri deneyimleyebilmen için bu duvarların yıkılmasına razı olduğuna emin olmamız gerekiyor.’

“Ve bu öyle sevgi dolu oldu ki,” diyor Mark. “Hiçbir yargılama olmadan. ‘Burada olman ne kadar korkunç’ gibi bir his olmadan.” Ve Mark’ın korkmuş kısımları duvarların inmesine onay vermiş. Bunlar olurken Mark yanı başında, sevdiği ölmüş insanların –babası ve halasının– onu alkışladığını görüyormuş.

Sonrasında evrenin sunduğu bilgiğe açık olduğunu hissetmiş Mark; o bilgeliğin içinden akıp gittiğini ve mutlu olduğunu hissediyormuş.

“Hep yargı bildiren, sürekli bize ve diğer insanlara bakıp aşırı gözetim uygulayan bir parçamız var,” diyor Mark. “Ben [o an] egomun kaybolduğu bir yerdeydim. Buna ego-ölümü diyorlar. Ama ‘ben’ diye bir şeye yer yoktu orada. ‘Ben’ büsbütün kaybolmuştu.” Ve Mark hayatında ilk defa “yargılama diye bir şey olmadığını” hissetmiş. “Burada şefkat vardı, kendine ve evrende bulunan her şeye dönük inanılmaz bir şefkat duygusu.” Ve yaşayan her şeyin birliğine, doğa yoluyla birbirine bağlı olduğuna dair yoğun bir his duymuş.

Bunun sevincini yaşarken soytarıya, babasına ve halasına dönüp, “Tek gerçek Tanrı kim?” diye sormuş. Hepsi birden ona bakıp omuz silkmiş ve şöyle yanıt vermişler: “Bilmiyoruz. Çok şey biliyoruz. Ama onu bilmiyoruz.” Hep birlikte gülmüşler. Mark da onlara katılmış.

Bu deneyimi yaşayıp geri döndükten sonra bir daha hiçbir zaman tam olarak eskisi gibi hissetmemiş Mark. Bu deneyim sayesinde insanların “kabul görmeye, önemli olduklarını hissetmeye ve sevilmeye” ihtiyaç duyduklarını anladığını söylüyor. “Ve bu her an herkese verebileceğim bir şey, o kadar basit. Sadece dikkat göstermek. Sadece insanlarla birlikte olmak. Sevmek.”

Sonrasında Mark’ın başına bir şey daha gelmiş.



Deneyi yürüten şüpheci biliminsanı Roland'a düşen görevin bir bölümü de, psilocybin verilmiş herkesle iki ay sonra söyleşi yapmaktır. Teker teker gelen insanların yanıtları hemen her zaman aynıydı. Hepsi de bunu "hayatımın en anlamlı deneyimlerinden biri" diye tarif ediyor, bir çocuğun doğumu ya da anne babanın ölümüne benzetiyorlardı. Mark da tipik örneklerden biriydi. "İlk başta akıl almaz bir şey gibi geldi bana," diyor Roland. "İlk düşüncem şuydu: Bu insanlar deneyden önce nasıl bir hayat yaşıyordu acaba? Ama hayatlarını gayet iyi devam ettiren, çoğunluğu meslek sahibi insanlardı bunlar. Yani güvenilir deneklerdi. ... Bu benim hiç beklemediğim bir şeydi. Nasıl yorumlamam gerektiğini bilemedim."

En yüksek dozda psilocybin verilen insanların yaklaşık yüzde 80'i iki ay sonra, bunun başlarına gelen en önemli beş olaydan biri olduğunu söylemişti. Roland ve ekibi deneye katılan insanlarda görülen değişimleri ölçüyorlardı. Büyük çoğunluğun "kendileri ve hayat hakkında daha olumlu bir tavrı vardı, başkalarıyla ilişkileri daha iyiye gitmiş ve daha şefkatli insanlar olmuşlardı". Meditasyon yapanlarda görülen değişimlerin aynısı söz konusuydu. Roland şaşkına dönmüştü.

Bu programa ve benzeri deneylere katılmış insanlarla görüştüğümde, tuhaf bir enerji yaydıklarını gördüm. Birçoğu uzun zaman önce toprağa gömdükleri ve şimdi nihayet hakkında konuşabildikleri bir çocukluk travması ya da nihayet üstesinden geldikleri bir dehşet duygusu yaşamıştı. Bunu tarif ederken birçoğu gözyaşlarına boğuldu.

Roland başta bunu öngörmemişti, ama psikedelik ilaçlar üzerine bir kuşaktır ilk kez gerçekleştirdiği bilimsel araştırmayla uzun zamandır kapalı olan bir kapıyı aralamıştı – ve ortaya çıkan sonuçların çarpıcılığı görülünce, arkasından gelen daha pek çok biliminsanı oldu. Gerçekleştirilen onlarca deneyin ilki oldu bu deney. Neler olup bittiğini anlamak, bunun depresyon ve kaygının üstesinden gelinmesi konusunda ne anlama geldiğini öğrenmek için, psikedelik ilaçlar üzerine bu araştırmalara yeniden başlayan biliminsanlarıyla görüş-

mek üzere Los Angeles, Maryland, New York, Londra, Aarhus (Danimarka), Oslo (Norveç) ve Sao Paulo'ya (Brezilya) gittim.⁴²

Johns Hopkins'de Roland'la birlikte çalışan bir ekip, uzun süredir sigara içen, yıllardır bırakmaya çalışıp bırakamayan insanlara psilocybin verildiğinde ne olacağını görmek istiyordu. Tıpkı Mark'ta olduğu gibi yalnızca üç seansın ardından yüzde 80'i sigarayı bırakmıştı ve altı ay sonra da hâlâ içmiyorlardı.⁴³ Benzer tekniklerden daha yüksek bir başarı oranıydı bu. University College London'da çalışan bir ekip ağır depresyon yaşayan ve diğer tedavi çeşitlerinden fayda görmemiş insanlara psilocybin verdi.⁴⁴ Bir tür ön çalışma olduğu için abartmamak gerekir, ama üç aylık deney süresinde hastaların neredeyse yüzde 50'sinin depresyonunun tamamen kaybolduğu ortaya çıktı.

Araştırmacılar daha da önemli bir şey keşfettiler. Bu olumlu etkilerin bağlı olduğu bir şey vardı.⁴⁵ Depresyon ya da bağımlılıktan kurtulma ihtimaliniz, ilaç aldığınız esnada ne kadar yoğun bir ruhani deneyim yaşadığınıza bağlıydı. Ruhani deneyimin şiddetinin artması, sonradan alınan sonuçların daha iyi olması anlamına geliyordu.

Bu deneyleri yürüten biliminsanlarının hepsi ufak örneklemelerden genelleme yapma tehlikesine karşı uyarıda bulunuyorlar haklı olarak. Ama ilk sonuçlar muazzamdı – ve altmışlarda yürütülen araştırmaları doğruluyor gibi görünüyordu. Bana dediğine göre Roland, “bu etkilerin derinlere işleyerek sahiden hayat değiştirme potansiyeli olduğuna” inanmaya başlıyordu.

Neler oluyordu peki? Ve bunun olumsuz bir yönü var mıydı?



Araştırmacıların bu soruların yanıtını bulmak için uyguladığı yöntemlerden biri, bu deneyimler ile derin meditasyon arasındaki benzerlik ve farklılıkları görmeye çalışmak oldu. Johns Hopkins'de yardımcı doçent olan Fred Barrett, Roland ile birlikte bir çalışma yürütüyor: On yıldan uzun süredir derin meditasyon yapan insanlara –aylar süren inziva programlarına katılmış, yıllardır günde en az bir saat meditasyon yapan insanlara– psilocybin veriyorlar.⁴⁶ Fred'in söyle-

diğine göre, daha önce ne meditasyon yapmış ne psikedelik ilaç kullanmış Mark gibi insanlar (en azından ilk başta) ilacın etkisiyle yaşadıklarını tarif edecek sözcük bulamıyor, hayatlarında buna benzer bir şey düşünemiyorlardı genellikle. Oysa uzun süre meditasyon yapmış insanlar hiç sözcük sıkıntısı çekmiyordu, çünkü dediklerine göre ilaç onları çok derin meditasyonun doruk noktasında bazen ulaştıkları yerle “aynı yere” getiriyor gibiydi. “Büyük çoğunluğu, gidilen yerlerin özdeş değilse bile benzer olduğunu söylüyor,” diyor Fred.

Hem meditasyonun hem de ilaçların yaptığı şey neydi peki? Ortak noktaları neydi? Bir Tayland restoranında akşam yemeği yerken, Fred buna beni afallatan bir açıklama getirdi.

Dediğine göre, her ikisi de “kendimize olan bağımlılığımızı” kırıyormuş. Bebekken kim olduğumuza dair bir farkındalığımız olmuyor. Yeni doğmuş bir bebeği seyrettiğinizde çok geçmeden kendi suratına vurduğunu görürsünüz, çünkü henüz kendi bedeninin sınırlarını bilmiyordur. Büyüdükçe kim olduğuna dair bir his gelişecektir. Sınırlar oluşturacaktır. Bu büyük ölçüde sağlıklı ve zorunludur. Kendinizi korumak için bazı sınırlar şarttır. Ama zaman içinde inşa ettiğimiz duvarların bazı kısımları karışık bir etki gösteriyor. Mark tek başına kalmış on yaşında bir çocuk olarak babası için duyduğu ve kimseye anlatamadığı kedere karşı kendini korumak için duvarlar inşa etmişti. Ama büyüdükçe, o koruyucu duvarlar bir hapishaneye dönüşmüş, hayatı tam olarak yaşamasını önlemeye başlamıştı. Egomuz, benlik duygumuz hep bu iki niteliği taşıyor: koruyucu ve esir edici.

Ama derin meditasyon ve psikedelik ilaçların doğurduğu deneyimler o benliğin –egonun– ne kadarının inşa edilmiş olduğunu görmeyi öğretiyor bize. Mark yaşadığı sosyal kaygının kendini koruma yollarından biri olduğunu birdenbire görebilir hale gelmişti, ama artık buna ihtiyacı kalmamıştı. Arkadaşım Rachel yaşadığı kıskançlığın kendini üzüntüden korumanın bir yolu olduğunu görebilmişti ve meditasyon ona böyle olması gerekmediğini göstermişti: Kendini olumluluk ve sevgi yoluyla da koruyabilirdi.

Bu süreçlerin ikisi de “zihninizle yepyeni bir ilişki kuruyor,” di-

yor Roland. Egonuz sizin bir parçanız. Bütününüz değil. Egonuzun –onun tabiriyle– “çözülüp daha büyük bir bütünün parçası haline geldiği”, Mark’ın gördüğü insanlık gölünün parçası olduğu anlar yaşadığınızda, egonuzun ötesini görebiliyorsunuz. Kendinize dair bambaşka bir perspektif kazanıyorsunuz. Fred’in söylediğine göre, bu deneyimler size “kendinize dair fikrinizin sizi kontrol etmesi gerekmediğini” öğretiyor.

“Bunu keşfetmenin test edilip onaylanmış yolu meditasyon ise,” diyor Roland, “psilocybin de hızlandırılmış kurs gibi.”

Klinik ortamda psikedelik ilaçlarla çalışan insanlardan söyleşi yaptıklarımızın hepsi bu maddelerin çoğu zaman insanlarda derin bir bağ duygusu uyandırdığını vurguluyor – diğer insanlarla, doğayla ve daha derin bir anlam hissiyle kurulan bağ. İçine gömüldüğümüz abur cubur değerlerin tam tersi bunlar.

Bir psilocybin deneyiminin ardından “kanepeden kalkan insanlar genellikle sevgiden söz ediyor,” diyor Fred. “Kendileri ile başkaları arasındaki bağın farkına varmış oluyorlar. ... Başkalarıyla bağ kurmak için daha kuvvetli bir motivasyon hissediyorlar. Kendileriyle yıkıcı değil sağlıklı bir ilişki kurmak için daha kuvvetli bir motivasyon hissediyorlar.” O bunları söylerken ben depresyon ve kaygının belirlediğim yedi toplumsal ve psikolojik nedeni hakkında düşünüyorum ve koşutluklar bariz görünüyor. Bu deneyimler insanlarda her gün kafayı taktığımız şeylerin –alışveriş, statü, ufak alınganlıklar– aslında önemli olmadığı duygusunu uyandırıyor. İnsanların çocukluk travmalarını farklı bir ışık altında görmelerini sağlıyor. Roland’ın dediği gibi, “bir algı değişimi” yaratıp, “kendi düşüncelerinize, duygularınıza, hislerinize esir olmadığınızı, her an seçim şansınız olduğunu ve bunun bir sevinç kaynağı olduğunu görmenizi” sağlıyorlar. Uzun süredir sigara içenlerin yüzde 80’inin bu deneyimin ardından sigarayı bırakmasının sebebi bu örneğin. Beyinlerindeki kimyasal bir şalterin inmesi değil. Biraz geri çekilip hayatın görkemine baktığınızda şöyle düşünüyor olmanız: Sigara mı? Yoksunluk mu? Ben bundan daha büyüğüm. Ben hayatı seçiyorum.

University College of London’da gerçekleştirilen o ilk küçük çaplı deneyde ağır depresyon yaşayan insanlarda neden öylesine mu-

azzam sonuçlar alındığını da anlamamızı sağlıyor bu. Johns Hopkins'de gerçekleştirilen deneylerin de yürütücüsü olan Bill Richards şöyle diyor: “Depresyon bir nevi sınırlanmış bilinçtir. İnsanların kim olduklarını, neler yapabileceklerini unuttuklarını, takılıp kaldıklarını görebiliyorsun. ... Depresyonda olan pek çok insanın gözü çektiği acıdan, aldığı darbelerden, hissettiği hınçtan, yaşadığı başarısızlıklardan başka bir şey görmüyor. Mavi göğü, sarı yaprakları görmüyorlar.” Bilincin yeniden açıldığı bir süreç bunu ve dolayısıyla depresyonu sekteye uğratabiliyor. Egonuzun duvarlarını yıkıyor ve sizi önemli olan şeylerle bağ kurmaya açıyor.

Ve “ilaç deneyimi kalıcı olmasa dahi,” diyor Roland, “o deneyimin hatırası bir yere gitmiyor” ve hayat için yeni bir rehber haline gelebiliyor.



Ama ortada iki önemli dezavantaj olduğunu öğrendim. Birincisi, bazı insanlar egolarından serbest kalmayı özgürleştirici bulurken, bazıları düpedüz dehşet verici buluyor. Johns Hopkins'de gerçekleştirilen çalışmalara katılan insanların yaklaşık yüzde 25'i en azından kimi anlarda gerçek bir dehşet yaşamış. Bu his Mark'ta olduğu gibi çoğunda geçici olmuş, ama bir avuç insan korkunç bir altı saat geçirmiş. Deneye katılan kadınlardan biri, herkesin ölmüş olduğu ıssız, çorak bir arazide gezindiğini hissettiğini anlattı. Altmışlarda psikedelik ilaçlar hakkında ortaya atılan iddiaların çoğu –mesela kornealarınız yanıncaya dek güneşe doğruca bakmanıza yol açtıkları– doğru değildi, ama “kötü trip / ölüm tribi” (*bad trip*) bir efsane değildi. Pek çok insanın başına gelmişti.

Bunları öğrendikçe bir şey hatırladım. Kanada'daki dağda Isabel Behncke doğadan kopukluğun depresyon ve kaygıyı nasıl artırdığını öğretmişti bana. Doğal dünyada çoğu zaman aslında ne kadar küçük olduğumuzu fark ettiğimizi söylemişti. Egolarımızın anlattığı hikâyeler –Sen çok önemlisin! Endişelerin çok acil!– birdenbire önemsiz görünüyordu. Egonuzun küçüldüğünü hissediyordunuz ve bu da pek çok insanda özgürleşme yaratıyordu. Isabel bana bunu söylediğinde doğru olduğunu düşünmüştüm, o dağ eteğinde olanın bu olduğunu

hissetmiştim – ama bu bende özgürleşme yaratmamıştı. Bunu bir tehdit olarak görmüştüm. Karşı koymak istemişim. Ama nedenini anlamamıştım. Zira Isabel bunun depresyon ve kaygımı azaltacağını söylüyordu, tüm bilimsel kanıtlar da haklı olduğuna işaret ediyordu.

Meditasyon ve psikedelik ilaçlara ilişkin kanıtları inceledikten –ve bilhassa Mark’la bu ilaçların babası için tuttuğu yasın üstesinden gelmesine nasıl yardımcı olduğunu konuştuktan– sonra, bendeki o direnci anladığımı hissettim. Egomu –dünya üzerinde bir önem taşıdığım hissini– zaman zaman, tehlikeli şartlar altında beni koruması için inşa etmişim. Psikedelik ilaç almış birilerini gördüğünüzde egoya neden ihtiyacımız olduğunu anlıyorsunuz. Onların egosu kapalı oluyor ve düpedüz savunmasız kalıyorlar – sokakta tek başlarına yürümelerine bile izin vermezsiniz. Egomuz bizi koruyor. Bizi savunuyor. Ego zorunlu. Ama fazla büyüdüğünde, bağ kurma ihtimalimizin önünü kesiyor. Yani egonun alaşağı edilmesi öyle gelişigüzel yapılacak bir şey değil. Ancak duvarların arkasında kendini güvende hisseden insanların duvarlarını yıkmak hapishaneden kaçış değil, istilaya uğramak gibi oluyor.

O gün o doğal ortam içinde ihtiyacım olduğunu düşündüğüm ego duvarlarından vazgeçmeye hazır değildim ben.

O yüzden, konuştuğum insanların hiçbirisi depresyon ya da kaygı yaşayanların hiç hazırlık ve destek olmadan gidip bu psikedelik ilaçlardan almasının iyi bir fikir olduğunu düşünmüyor. Güçlü ilaçlar bunlar. Bill Richards’ın söylediğine göre, bayır aşağı kayak yapmak gibi bu: Rehberiniz olmadan böyle bir işe kalkışmak aptallık. Ama insanların mevcut kanunların değiştirilmesi, böylece fayda sağlayabilecek kişilere doğru şartlar altında bu ilaçlardan verilebilmesi için savaşmak isteyebileceğini düşünüyorlar.

Uzun vadede hedef egoyu yok etmek değil, diyor Bill, bizi egomuzla sağlıklı bir ilişkiye geri döndürmek. Bunun için de insanların kendilerini en derinlerde yatan duvarlarını emniyetli bir ortamda, güvendikleri insanlarla birlikte, bir süreliğine indirecek kadar güvende hissetmeleri gerekiyor.

İkinci dezavantaj –bana kalırsa– daha da önemli. Dr. Robin Carhart-Harris Londra’da ağır depresyonda olan insanlara psilocybin verilen deneyin yürütücülerinden biriydi. Notting Hill’de bir kafede oturup saatlerce bu deneyi konuştuk; deney ilerledikçe dikkatlerini çeken bir şeyden bahsetti. Psikedelik ilaçların ilk üç ay civarında muazzam bir etkisi olmuştu: Deneye katılan insanların çoğu başkalarıyla aralarında çok daha güçlü bağlar olduğunu duyumsamış, dolayısıyla kendilerini çok daha iyi hissetmişlerdi. Ama daha genel eğilimi temsil ediyormuş gibi görünen bir hastadan özellikle bahsetti Robin.

Söz konusu hasta bu sıradışı deneyimin ardından hayatına geri dönmüştü. Resepsiyon memuruydu, İngiltere’nin o küçük berbat kasabalarından birinde, onur kırıcı bir işte çalışıyordu. Bu uyanışı yaşamıştı – maddiyatçılığın önemli olmadığını, herkesin eşit olduğunu, statü ayrımlarının anlamsız olduğunu fark etmişti. Şimdi ise, bize her dakika maddiyatçılığın en önemli şey olduğunu, eşit olmadığımızı ve statü ayrımlarına dikkat etmezsek kötü olacağını öğretilen bir dünyaya geri dönmüştü. Bağlantısızlığın soğuk dünyasına geri dönmüştü bu. Ve kadın yavaş yavaş yeniden depresyona girmişti – çünkü psikedelik ilaçların doğurduğu deneyimle kazandığı içgörüler mevcut haliyle dış dünyada muhafaza etmesi mümkün olmamıştı.

Bunu uzun süre düşündüm. Ama aslında ne anlama geldiğini ancak, 1960’larda bu alanda yürütülen araştırmaların bir kısmında imzası olan Dr. Andrew Weil ile konuştuğumda anladım. Hiç kimse psikedelik ilaçların 1990’larda antidepresanlar için söylendiği gibi iş gördüğünü iddia etmiyor: Beyin kimyasını değiştirip sizi “tamir” ediyor değil bunlar. Hayır. Deneyim iyi gittiği takdirde etkileri şu: Çok kısa bir süre için size birileri veya bir şeylerle aranızda bir bağ olduğuna dair çarpıcı bir his veriyorlar. “Bu deneyimin kıymeti,” diyor Andrew, “size bir ihtimal göstermesi” – bağ kurmanın kendinizi nasıl hissettirebildiğini gösteriyor. Sonrasında, “bu deneyimi muhafaza etmenin başka yollarını bulmak size kalmış,” diyor Andrew. Bu deneyimin kıymeti bir ilaç deneyimi değil, bir öğrenme deneyimi olması. Ve öyle veya böyle söz konusu dersi çalışmaya devam etmeniz gerekiyor.

Bu yoğun deneyimi yaşadktan sonra bağlantısızlığa geri döndüğünüzde, deneyim kalıcı olmuyor. Ama bunu –maddiyatçılık ve ego-nun ötesinde– daha derin, daha uzun süreli bir bağ hissi oluşturmak için kullandığınızda, kalıcı olması mümkün. Bu deneyim bize ne kaybettiğimizi ve neye ihtiyaç duyduğumuzu gösteriyor.

Johns Hopkins’de gerçekleştirilen çalışmaya katıldığında son derece canlı içgörülere kavuşan Mark’ın bu deneyimden çıkardığı ders bu olmuştu. Üçüncü ve son psilocybin deneyiminin ardından sorumlu profesöre şöyle sormuştu Mark: “Roland, ne halt edeceğim ben şimdi bununla? ... Bunu temellendirmek için hayatımda bir şeylere ihtiyacım var.” Bir zamanlar gömüldüğü işkoliklik yüzünden birkaç dakikadan uzun süre meditasyon yapamayan Roland şimdi bu sorunun yanıtını biliyordu. Mark’ı derin meditasyon teknikleri üzerine inceleme yapan bir merkezle tanıştırdı. Mark şimdi sık sık oraya gidiyor; konuştuğumuz dönemde bunu yaklaşık beş yıldır yapıyordu. Mark psilocybin aracılığıyla bulduğu yerde sürekli yaşamasının mümkün olmadığını biliyor, ama oradan çıkan içgörülerini günlük hayatının parçası haline getirmek istiyor. “Kavradığım şeylerin verdiği o hissi kaybetmek istemedim,” diyor.

Roland meditasyon ve psikedelik ilaçlar tavsiye eden bir insan olacağını hiç düşünmemişti; Mark da bu tavsiyeleri can kulağıyla dinleyen biri olacağını düşünmemişti. Her ikisi için de hayat hikâyelerinde beklenmedik bir dönemeç olmuştu bu – ama kanıtların ağırlığı ve gördüklerinin derinliği onları çok etkilemişti.



Mark meditasyon sınıflarında rehberlik yapıyor artık. Bu teknikleri kullandıkça, eskiden başına bela olan sosyal kaygıyı hissetmemeye başlamış. Dünyanın ona sunacaklarına açık olduğunu hissediyor. Son görüşmemizin sonunda, artık “hiç kaybolmayan bir bağa”, duygu paylaşımından doğan, derinlerden gelen bir sevince sahip olduğunu hissettiğini söyledi. O zamandan beri kimyasal antidepresanları hiç düşünmemiş. Onda hiç işe yaramamışlar; artık ihtiyacı da kalmamış zaten.



Bu noktaya ulaşmak için herkesin aynı yoldan gitmesi gerekmiyor, diyor Mark. Bizi paramparça eden şeyleri –abur cubur değerleri ve doğurdukları egoizmi– pek çok yoldan kesip atabilirsiniz. Bazı insanlar bunu psikedelik ilaçlarla, daha geniş bir kesim ise sevgi-neza-ket meditasyonu ile yapacak – ve pek çok başka tekniği de incelememiz gerekiyor. Ama hangisini seçerseniz seçin, diyor Mark, “zihnin bir oyunu değil bu. Halihazırda içinizde olan şeyleri görmenizi sağlayan bir zihin açılması”.

“Bunun tek yaptığı,” diyor, geri dönüp uzun yolculuğuna bakarken, bir düzeyde başından beri ihtiyaç duyduğumuzu bildiğimiz bir şeye “kapı açmak”.

Çocukluk Travmasını Kabul Etmek ve Aşmak

VINCENT FELITTI sadece üzücü bir gerçeği keşfetmekle kalmak istemiyordu, bir çözüm de keşfetmek istiyordu. Daha önce bahsettiğim gibi, hayatın sonraki dönemlerinde depresyon ve kaygının ortaya çıkmasında çocukluk travmasının oynadığı role ilişkin şaşırtıcı kanıtlar bulmuştu Vincent. Çocukluk travmasının yetişkinlikte depresyon ya da ciddi kaygı yaşama ihtimalini çok artırdığını kanıtlamıştı. ABD'nin dört bir yanına seyahatler yapıp bunun arkasında yatan bilimi açıklamıştı – ve şimdi Vincent'in haklı olduğuna dair yaygın bir bilimsel uzlaşısı oluşmuş durumda. Ama Vincent'a göre asıl mesele bu değildi. Travma geçirmiş insanlara çocukken doğru dürüst koruma görmedikleri için arızalı olduklarını, kısıtlı bir hayata mahkûm olduklarını söylemek istemiyordu o. Çektikleri ıstıraptan kurtulmalarına yardımcı olmak istiyordu. Nasıl peki?

Daha önce açıkladığım gibi –yüz küsur sayfa oldu, hatırlamıyorsanız sıkmayın canınızı– bu gerçekleri kısmen, sigorta şirketi Kaiser Permanente'den sağlık sigortası yaptırmış herkese gönderdiği bir anketle belirlemişti Vincent. Ankette çocukken başınıza gelebilecek yaklaşık on travmatik olay hakkında sorular soruluyor, sonra bunlar o günkü sağlık durumunuzla eşleştiriliyordu. Bunu bir yıldan uzun süre yaptıktan sonra veriler belirginleşmiş ve Vincent'ın aklına bir fikir gelmişti.

Hasta çocuklukta bir travma yaşadığını işaretlediğinde, doktor sonraki herhangi bir sağlık muayenesinde hastaya bu travma hakkın-

da soru sorarsa ne olurdu? Herhangi bir fark yaratır mıydı bu?

Böylece bir deney yapmaya başladılar. Kaiser Permanente hastalarına –hemoroid ve egzamadan şizofreniye kadar her konuda– yardımcı olan doktorların hepsine hastanın travma anket kâğıdına bakmaları söylendi; çocukluk travması yaşamış hastalar için doktorlara basit bir talimat verilmişti. Hastaya şöyle bir şey söyleyeceklerdi: “Çocukluğunda X veya Y’ye maruz kalmışsın. Çok üzgünüm, böyle bir şey hiç olmamalıydı. Yaşadıkların hakkında konuşmak ister misin?” Hasta konuşmak istediğini söylerse, doktor sempatiyle yaklaşacak ve şöyle sorular soracaktı: Üstünde uzun vadeli etkileri olduğunu hissediyor musun?⁴⁷ Bugünkü sağlık durumunla ilgisi var mı?

Amaç hastaya aynı anda iki şey birden sunmaktır. Birincisi, hastaya söz konusu travmatik deneyimi anlatma –hakkında bir hikâye oluşturup anlamlandırma– fırsatı vermek istiyorlardı. Deney neredeyse başlar başlamaz keşfedilen şeylerden biri, hastalardan pek çoğunun başlarına geleni daha önce başka bir insanla hiç paylaşmamış olduğu idi.

İkincisi –ve bir o kadar önemlisi– hastalara haklarında bir hüküm verilmeyeceğini göstermek istiyorlardı. Aksine, diyor Vincent, amaç güvendikleri bir otorite figürünün, başlarına gelenler hakkında gerçek bir şefkat gösterdiğini görmelerini sağlamaktır.

Böylece doktorlar sorularını sormaya başladılar. Bazı hastalar konuşmak istemedi, ama birçoğu istedi. Bazıları ebeveynleri tarafından ihmal edildiklerini, cinsel saldırıya uğradıklarını ya da dövüldüklerini anlatmaya başladılar. Çoğunun bu deneyimlerin bugünkü sağlık durumlarıyla ilgili olup olmadığı sorusunu hiç sormamış olduğu anlaşıldı. Buna teşvik edildiklerinde, bu bağlantıyı düşünmeye başladılar.

Vincent bunun bir yardımı olup olmayacağını öğrenmek istiyordu. Yoksa eski travmaların değişmesi zararlı mı olacaktı? On binlerce muayeneden çıkacak sonuçların bir araya getirilmesini heyecanla bekledi.

Nihayet rakamlar geldi.⁴⁸ Yaşadıkları travma bir otorite figürü tarafından şefkatle tanınan hastalarda sonraki aylar ve yıllarda hastalıklar önemli ölçüde azalmıştı – herhangi bir rahatsızlık için tıbbi

yardıma başvurma ihtimalleri yüzde 35 daha azdı.

Doktorlar önce bunun hastaları üzmüş, utandırmış olmalarından kaynaklanmış olabileceğinden korktular. Ama şikâyet eden hiç kimse olmamıştı; takip muayenelerinde hastaların önemli bir kısmı kendilerine bunun sorulmasından memnun olduklarını söylemişti. Örneğin –çocukken kendisine tecavüz edildiğini ilk kez anlatmış olan– yaşlıca bir kadın, doktorlara bir mektup yazmıştı: “Sorduğunuz için teşekkür ederim,” diyordu sadece. “Hiç kimse bunu bilmeden ölüp gideceğimden korkuyordum.”⁴⁹

Daha ufak çaplı bir pilot çalışmada, bu sorular sorulduktan sonra hastalara yaşadıklarını bir psikanalistle konuşma seçeneği sunulmuştu. O hastaların ertesi yıl fiziksel bir rahatsızlık ya da ilaç istemek için doktora gelme ihtimali *yüzde 50* oranında azalmıştı.⁵⁰

Yani kaygıları azaldığı, kendilerini daha az kötü hissettikleri için doktora daha az görünüyorlardı anlaşılan. Bu sonuçlar şaşırtıcıydı. Nasıl olabilirdi bu? Vincent bu sorunun yanıtının utançla ilgili olduğunu düşünüyor. “O kısacık süreçte, bir insan kendisi için önemli olan başka birine ... kendisi hakkında çok utanç verici [bulduğu] bir şey anlatıyor, genellikle hayatında ilk defa. Ve sonrasında şunu fark ediyor: ‘Bu insandan hâlâ kabul görüyor gibiyim.’ Bunun dönüştürücü bir potansiyeli var.”

Yani depresyon ve kaygı dahil olmak üzere bu tür sorunların nedeni başlı başına çocukluk travması değil – çocukluk travmasının hastıraltı edilmesi. Utanç doğurduğu için kimseye söylenmemesi. Zihninizin bir köşesine kilitlediğinizde travma orada iltihaplanıyor ve utanç duygusu da büyüyor. Vincent’in bir doktor olarak zaman makinesi icat edip geçmişe dönmesi ve travmayı önlemesi (maalesef) mümkün değil. Ama hastalarının saklanmayı, utanç duymayı bırakmasına yardımcı olması mümkün.

Daha önce değindiğim gibi, aşağılanmışlık duygusunun depresyonda büyük bir rol oynadığına ilişkin çok sayıda kanıt bulunuyor. Bunun konumuzla bir bağlantısı olabilir mi diye sorduğumda şöyle yanıt verdi Vincent: “Burada yaptığımız şeyin aşağılanmışlık duygusunda ve kendini değersiz görme eğiliminde ciddi bir azalma yarattığına inanıyorum.” Vincent bunu Katolik Kilisesi’ndeki günahçı-

karmanın seküler bir versiyonu olarak görmeye başlamış. “Bunu dindar bir insan olarak söylemiyorum –çünkü öyle değilim– ama günah çıkarma bin sekiz yüz yıldır kullanımda olan bir şey. Bu kadar uzun süre dayandığına göre temel bir insan ihtiyacını karşılıyor olabilir.” Başınıza gelenleri birilerine anlatmanız ve onların sizi kendilerinden daha değersiz görmediğini bilmeniz gerekiyor. Bu kanıtlar bir insanın çocukluk travmasıyla yeniden bağlantı kurmasını sağlamanın, ona dışarıdan bir gözlemcinin bunu utanç verici bulmadığını göstermenin, o kişinin travmanın olumsuz bazı etkilerinden kurtulmasında önemli ölçüde yardımcı olduğuna işaret ediyor. “Peki hepsi bu kadar mı?” diye soruyor Vincent. “Hayır. Ama epey büyük bir adım bu.”

Doğru olabilir mi bu? Diğer bilimsel çalışmalarda utancın insanları hasta edebildiğine dair kanıtlar bulunmuş. Örneğin AIDS krizi esnasında, her iki taraf da hastalığın aynı noktasında tıbbi yardım almasına karşın, eşcinsel olduğunu açıklamamış erkekler açıktan eşcinsel olanlara kıyasla ortalama iki-üç yıl daha erken ölmüş.⁵¹ Bir parçanıza mühür vurmak ve bu parçanın iğrenç olduğunu düşünmek hayatınızı zehirliyor. Aynı dinamik burada da işbaşında olabilir mi?

Çalışmaları yürüten biliminsanları, umut veren bu ilk adımın devamının nasıl getirileceğini öğrenmek için daha fazla araştırma yapılması gerektiğini söylüyorlar. Bu sadece başlangıç olmalı. Vincent’in bilim partneri Robert Anda, “Bu işin bilimsel ayağı şu an için gerçekleştirilmeyi bekliyor bence,” diyor. “Sorduğun şey bambaşka bir düşünme tarzı ve tüm bunları bir araya getiren bir dizi çalışma gerektirecek. Bu henüz yapılmış değil.”



Yirmili yaşlarımda ortalarında harika bir terapistim oluncaya değin, çocukken maruz kaldığım şiddet ve suistimalden hiç bahsetmemiştim. Çocukluğumun gidişatını tarif ederken, hayatım boyunca kendi kendime anlattığım hikâyeyi anlatmıştım ona da: Başıma gelenlerin sebebi yanlış bir şey yapmış olmamdı, yani bunları hak etmiştim.

“Ne dediğinin farkında mısın?” dedi terapistim bana. Önce ne

demek istediğini anlamadım. Ama tekrar etti. “Herhangi bir çocuğun böyle bir muamele görmesi doğru mu sence? Bugün bir yetişkinin on yaşında bir çocuğa bunu söylediğini duysan ne dersin?”

Bu hatıraları kilit altında tutmuş olduğum için, o zamanlar oluştuğum hikâyeyi hiç sorgulamamıştım. Bana doğal görünüyordu. O yüzden terapistin sorusuyla afalladım.

Önce bana bu şekilde davranan yetişkinleri savundum. Çocukluk benliğimin hatırasına saldırdım. Terapistin ne söylediğini ancak yavaş yavaş –zaman içinde– anlamaya başladım.

Ve utanç duygusunun gerçekten benden kopup gittiğini hissettim.

Geleceği Geri Kazanmak

DEPRESYON VE KAYGININ üstesinden gelme çabalarının önünde duran bir engel daha var – ve bu engel şu âna kadar değindiklerimizden daha büyük görünüyor. Burada tarif ettiğim yollarla yeniden bağ kurmayı –mesela bir topluluk oluşturmayı, işyerini demokratikleştirmeyi ya da içsel değerlerini bulmak için gruplar kurmayı– deneyecek olan insanların zamana ve güvene ihtiyacı olacak.

Ama zaman da güven de sürekli elimizden alınan şeyler. Çoğu insan sürekli çalışıyor ve gelecek hakkında güvensiz. Tükenmiş durumdalar, üzerlerindeki baskı da her geçen yıl artıyor gibi. Günün sonunu getirmek bile mücadele gibi gelirken büyük bir mücadeleye katılmak kolay değil. İnsanlardan –zaten bitmiş haldelerken– daha da fazlasını istemek onlarla alay etmek gibi görünüyor.

Fakat bu kitap için araştırma yaparken, insanlara yeniden geleceğe ilişkin güven ve zaman kazandırmak için tasarlanmış bir deneyden haberim oldu.



1970'lerin ortalarında bir grup Kanada hükümet görevlisi, Manitoba eyaleti kırsalında bulunan Dauphin adlı küçük bir kasabayı –anlaşılan rasgele– seçmişti.⁵² Kasabanın özel bir tarafı olmadığını biliyorlardı. En yakın şehir olan Winnipeg'e arabayla dört kilometre mesafedeydi. Çayırların ortasına kurulmuştu, orada yaşayan insanların çoğu da kanola adında bir ekin yetiştiren çiftçilerdi. Kasaba nüfusu-

nu oluşturan on yedi bin kişi canını dişine takarak çalışıyordu, ama buna rağmen zorlanıyorlardı. Kanola iyi mahsul verdiğinde herkesin işleri iyi gidiyordu – yörenin araba satıcısı satış yapıyor, barda içki satılıyordu. Mahsul kötü olduğunda ise herkes sıkıntı yaşıyordu.

Günlerden bir gün Dauphin ahalisine, ülkenin Liberal hükümetinin aldığı cesur bir karar sonucunda bir deneyin parçası olmak üzere seçildikleri söylendi. Kanadalılar uzunca bir süredir, yıllar içinde düşe kalka geliştirdikleri refah devletinin fazla hantal ve verimsiz olduğundan, yeterince insanı kapsamadığından şüpheleniyorlardı. Refah devletinde amaç hiç kimsenin altına düşmesine izin verilmeyen bir güvenlik ağı oluşturmaktır: insanların yoksullaşmasını ve kaygıyı önleyecek bir güvenlik çizgisi oluşturmak. Ama Kanada'da hâlâ çok fazla yoksulluk ve çok fazla güvensizlik vardı anlaşılan. Yolunda gitmeyen bir şeyler vardı.

Sonra birinin aklına çok basit, neredeyse aptalca görünen bir fikir geldi. O âna değin refah devleti delikleri tıkamaya çalışıyordu – belli bir düzeyin altına düşen insanları yakalayıp onları yeniden yukarı it-tirmeye. Mademki, diye düşündüler, güvensizlik geçinmek için yeterli paraya sahip olmamakla ilgili, herkese kayıtsız şartsız yeterince para verirse ne olur? Genci yaşlısı Kanada yurttaşlarının hepsine her yıl geçinmelerine yetecek miktarda bir çek yazıp göndersek? Gönderilecek miktar dikkatle belirlenecekti. Sağ kalmanıza yetecek, ama lükse izin vermeyecekti. Buna evrensel temel gelir adını verdiler. İnsanları düşüklerinde yakalayan bir ağ kullanmaktansa, herkesin üstünde durduğu zemini daha yukarı kaldırmaktı önerileri.

Bu fikir Richard Nixon gibi sağcı siyasetçiler tarafından dahi tartışılmış, ama daha önce hiç denenmemişti. Kanadalılar bunu tek bir yerde denemeye karar verdiler. Böylece Dauphin ahalisine birkaç yıl için şöyle bir garanti verildi: Hükümet her birinize kayıtsız şartsız (günümüz parasıyla) 19.000 dolar karşılığı para verecek. Endişelenmenize gerek yok. Ne yaparsanız yapın bu temel gelir sizin olacak. Sizin hakkınız bu.

Sonra da geri çekilip olanları seyretmeye koyuldular.

O dönemde Toronto’da Evelyn Forget isimli genç bir iktisat öğrencisi vardı ve bir gün hocalarından biri sınıfta bu deneyden bahsetti. Evelyn büyülenmişti. Ama deney üçüncü yılındayken Kanada’da muhafazakâr bir hükümet iktidara geldi ve programa apar topar son verildi. Garantili gelir ortadan kayboldu. Olay çekleri alan insanlar –ve bir diğer kişi– hariç herkes tarafından çabucak unutuldu.

O genç iktisat öğrencisi Evelyn bundan otuz yıl sonra Manitoba Üniversitesi Tıp Fakültesi’nde profesör olmuştu ve rahatsız edici bazı kanıtlara rastlayıp duruyordu. Daha yoksul olanların depresyon ya da kaygı yaşama –ve hemen her şekilde hastalanma– ihtimalinin daha yüksek olduğu sağlam bir şekilde kanıtlanmış bir olgu. ABD’de geliri 20.000 doların altında olan birinin depresyona girme ihtimali 70.000 dolar ve üzerinde kazanan birinin depresyona girme ihtimalinin iki katından daha fazla.⁵³ Sahibi olduğu bir mülkten düzenli gelir elde eden birinin kaygı bozukluğu yaşama ihtimali, böyle bir geliri olmayan birinin kaygı bozukluğu yaşama ihtimalinin onda biri kadar. “Hayret verici bulduğum şeylerden biri,” diyor Evelyn, “yoksulluk ile insanların aldıkları o ruh halini değiştiren ilaçlar, günü geçirmek için alınan antidepresanlar arasında doğrudan bir ilişki olması.” Bu sorunları gerçekten çözmek için bu sorularla ilgilenmek gerektiğine inanıyordu Evelyn.

Böylece onlarca yıl önce gerçekleştirilen o eski deneyi düşünmeye başladı. Sonuçlar nasıldı? Garantili gelir sağlanan insanların sağlık durumları daha iyiye mi gitmişti? Hayatlarında başka neler değişmiş olabilirdi? O zamanlar yazılmış akademik çalışmaları aramaya başladı. Ama hiçbir şey bulamadı. Mektuplar yazıp telefonlar etmeye başladı. O dönemde bu deneyin dikkatle incelendiğini biliyordu – yığınla veri toplanmıştı. Amaç buydu sonuçta: Bir araştırmaydı bu. Nereye gitmişti bu veriler?

Beş yıla yayılan yoğun bir dedektiflik sürecinden sonra nihayet bir yanıt buldu Evelyn. Ona deney esnasında toplanan verilerin Ulusal Arşiv’de saklandığı, çöpe atılmanın eşiğinde olduğu söylendi. “Oraya gittiğimde verilerin büyük kısmının kâğıt üzerinde olduğunu gördüm. Kutuların içinde duruyordu kâğıtlar,” diyor. “Kâğıtlarla dolu yüzlerce kutu.” Kimse sonuçları bir araya getirmemişti. İktidara

gelen muhafazakârlar bu konunun daha fazla kurcalanmasını istememişti – deneyin vakit kaybı olduğuna ve kendi ahlak değerlerine ters düştüğüne inanıyorlardı.

Böylece Evelyn ve bir araştırma ekibi temel gelir deneyinin onca yıl önce ne gibi sonuçlar verdiğini anlamak için kolları sıvadılar. Aynı zamanda deneyin uzun vadeli sonuçlarını öğrenmek için katılımcıların izini sürmeye koyuldular.



Programa katılmış insanlarla konuşurken Evelyn'in dikkatini çeken ilk nokta, bu insanların deneyi ne kadar canlı hatırladıkları oldu. Herkesin deneyin hayatlarını nasıl etkilediği konusunda anlatacak bir hikâyesi vardı. Evelyn'e her şeyden önce "o paranın bir tür sigorta poliçesi gibi iş gördüğünü" söylediler. "Çocuklarınızı bir yıl daha okula gönderip gönderemeyeceğiniz ya da ödemelerinizi yapıp yapamayacağınız konusunda endişelenmenin doğurduğu stresi ortadan kaldırmıştı bir nevi."

Muhafazakâr bir tarım topluluğuydu bu ve en büyük değişimlerden biri kadınların kendilerini nasıl gördüğü noktasında meydana gelmişti. Evelyn'in tanıştığı kadınlardan biri aldığı çeki kullanıp ailesinde lise sonrası eğitime devam eden ilk kadın olmuştu. Kütüphanecilik eğitimi almış ve topluluk içinde en saygın insanlardan biri konumuna yükselmişti. Kadın Evelyn'e iki kızının mezuniyet fotoğraflarını gösterdi ve onlar için bir model olabildiği için ne kadar gurur duyduğunu anlattı.

Diğer insanlar da hayatlarında ilk defa bu para sayesinde daimi güvensizlikten kurtulduklarını anlattılar. Kadınlardan birinin engelli bir kocası ve altı çocuğu vardı; oturma odasında insanların saçını keserek geçimini sağlıyordu. Evrensel gelir sayesinde ilk defa "kahvesine krema" koyabildiğini anlattı – ufak şeyler hayatı biraz daha güzelleştirmişti.

Bunlar dokunaklı hikâyelerdi – ama katı gerçekler rakamlarda yatıyordu. Yıllar boyunca bir araya getirilen verilerin ardından Evelyn'in keşfettiği hayati etkilerden bazıları şunlar oldu:⁵⁴ Öğren-

ciler okulda daha fazla kalmış ve daha iyi performans göstermişti. Hazır olmadan çocuk yapan kadınların sayısı azaldığı için, düşük kiloyla doğan bebeklerin sayısı da azalmıştı. Yeni bebeği olmuş anne babalar evde daha uzun süre kalıp bebekleriyle ilgilenmiş, hemen çalışmaya dönmemişti. Toplam çalışma saatleri bir nebze azalmış, insanlar çocuklarına ya da öğrenmeye daha fazla zaman ayırmıştı.

Ama sonuçlardan biri bana bilhassa önemli göründü.



Evelyn deneye katılan insanların sağlık kayıtlarını incelemişti – ve bana açıkladığına göre, “ruh hali bozukluklarından şikâyet edip doktora giden insanların sayısı azalmıştı”. Topluluk içinde depresyon ve kaygı önemli ölçüde azalmıştı. Ağır depresyon ve hastaneye yatırılmayı gerektirecek kadar ciddi diğer ruh sağlığı sorunları söz konusu olduğunda, sadece üç yıl içinde yüzde 9’luk bir düşüş olmuştu.

Neden peki? “İnsanların günlük hayatta boğuştuğu stres ortadan kalkmış ya da azalmıştı,” diyor Evelyn. Ertesi ay, ertesi yıl için güvenli bir geliriniz olduğunu biliyordunuz; kendinizi istikrarlı bir gelecek tablosuna yerleştirebiliyordunuz.



Bunun beklenmedik başka bir etkisi daha olduğunu söylüyor Evelyn. Ne olursa olsun geçinebilecek kadar paranız olduğunu bildiğinizde, size kötü gelen ya da aşağılayıcı bulduğunuz bir işi geri çevirebiliyorsunuz. “Sahip olduğunuz işe eskisi kadar esir olmuyorsunuz; insanların sırf sağ kalmak için çalıştığı bazı korkunç, küçük düşürücü işler var,” diyor Evelyn. “Size burada kalmam gerekmiyor deme gücü veriyor bu para.” Bu da işverenlerin işi daha çekici hale getirmek için uğraşması anlamına geliyordu. Ve zaman içinde kasabada eşitsizlik azalmaya yüz tutmuştu – ki bunun da aşırı statü farklarından kaynaklanan depresyonda azaltma yaratması beklenebilir.

Evelyn’e göre tüm bunlar bize depresyonun doğası hakkında temel bir şey söylüyor. “Bu sadece bir beyin arızası olsaydı,” diyor,

“sadece fiziksel bir rahatsızlık olsaydı, yoksullukla arasında böyle kuvvetli bir bağıntı görmeyi beklemezsiniz.” Garantili temel gelirin depresyonda bu kadar önemli bir azalma yarattığını görmezsiniz. “Bu gelirin insanların hayatlarını çok daha rahat hale getirdiği kesin, ki bu da antidepresan gibi iş görüyor.”

Evelyn günümüz dünyasına, 1970’lerin Dauphin’inden bu yana tablonun ne kadar değiştiğine bakarken, böyle bir programa –tüm toplumlarda– duyulan ihtiyacın olsa olsa arttığını düşünüyor. O dönemde, “insanlar hâlâ liseden mezun olup iş bulmayı, altmış beş yaşına gelinceye değin aynı şirkette ya da en azından aynı endüstride çalışmayı, sonra da hoş bir altın saat ve aylıkla emekli olmayı bekliyorlardı,” diyor. “[Oysa] bugün insanlar bu tür bir çalışma istikrarı bulmakta zorlanıyor. ... O günlerin geri geleceğini sanmıyorum. Küreselleşmiş bir dünyada yaşıyoruz. Dünya temelden değişti.” Güvenliği geriye giderek kazanacak değiliz, hele ki robotlar ve teknoloji gitgide daha çok mesleği ıskartaya çıkarırken – ama ileriye doğru, herkes için temel bir gelire doğru gitmemiz mümkün. Barack Obama’nın başkanlığının son döneminde verdiği bir röportajda işaret ettiği gibi, güvenliği yeniden yaratmanın en iyi aracı evrensel gelir olabilir – kaybolmuş bir dünyayı yeniden oluşturmaya dönük kof vaatler değil, yepyeni bir şey yapmak.

Kanada ulusal arşivlerindeki o tozlu veri kutularının içinde yirmi birinci yüzyılın en önemli antidepresanlarından birini bulmuş olabilir Evelyn.



Bunun ne gibi içerimleri olduğunu daha iyi anlamak istiyordum. Endişe ve sorularımı gözden geçirmek için Hollandalı harikulade bir iktisat tarihçisini, Rutgar Bregman’ı görmeye gittim. Kendisi evrensel temel gelir fikrinin Avrupa’da en önde gelen savunucusu.⁵⁵ Birlikte hamburger yedik, kafeinli içecekler içtik ve gecenin geç saatlerine kadar tüm bunların içerimlerini konuştuk. “Her seferinde,” diyor Rutger, “kolektif bir sorunun yükünü bireyin omzuna yıkıyoruz. Depresyonda mısın? İlaç al. İşsiz misin? Bir meslek koçuna git – özgeçmiş yazmayı, LinkedIn’e katılmayı öğretiriz sana. Ama tabii ki

sorunun kökenlerine inilmiş olmuyor böyle. ... Emek pazarına ve toplumumuza neler olduğunu, bu tür çaresizliklerin her yerde patlak verdiğini düşünen çok az insan var.”

Orta sınıftan insanlar dahi hayatlarının birkaç ay sonra nasıl olacağı konusunda kronik bir şüphe ile yaşıyor, diyor Rutger. Bunun alternatifleri olan yaklaşımda –garantili gelir– mesele kısmen bu aşağılanmayı ortadan kaldırıp yerine güvenliği koymak. Rutger’in *Gerçekçiler İçin Ütopya* adlı kitabında belgelediği gibi, bu yaklaşım pek çok yerde ufak ölçekte denenmiş durumda. Hepsinde belli bir örüntü olduğunu gösteriyor Rutger. İlk öneri geldiğinde, ne yani, öylece para mı verelim, diyor insanlar. İş ahlakını öldürür bu. O parayı içkiye, uyuşturucuya, televizyon seyretmeye harcarlar. Ama sonuçlar öyle demiyor.

Örneğin Büyük Smoky Dağları’nda sekiz bin kişilik bir Yerli Amerikalı grubu bir kumarhane açmaya karar vermiş. Ama bunu biraz farklı bir şekilde yapmışlar. Kârı gruptaki herkes arasında eşit olarak paylaştırmaya karar vermişler – hepsi önce yılda 6000, sonra 9000 dolarlık bir çek almış. Herkes için evrensel temel gelir gibi bir şey olmuş bu. Dışarıdan bakanlar gruba deli olduklarını söylemiş. Ama bu program sosyal bilimciler tarafından ayrıntısıyla incelendiğinde, bu garantili gelirin büyük bir değişimi tetiklediği anlaşılmış. Anne babalar çocuklarıyla daha fazla vakit geçirmeye başlamış, daha az stresli oldukları için çocuklarının yanında daha fazla kalabilmışler. Sonuç? Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) gibi davranış sorunları ve çocuklardaki depresyon yüzde 40 oranında azalmış.⁵⁶ Benzer bir sürede çocuklardaki psikiyatrik sorunların aynı ölçüde azaldığı başka bir örnek bulamadım ben. Bunu anne babaların çocuklarıyla bağ kurmalarını sağlayacak bir alan açarak yapmışlar.

Brezilya’dan Hindistan’a dünyanın dört bir tarafında yapılan deneyde hep aynı sonuç alınmış. Rutger şöyle diyor: “İnsanlara ‘Temel bir geliriniz olsa ne yaparsınız?’ diye sorduğumda, yaklaşık yüzde 99’u ‘Hayallerim var, başarıma tutkum var, iddialı ve faydalı bir şeyler yaparım’ diyor.” Ama onlara *diğer* insanların temel gelirle ne yapacağını düşündüklerini sorduğunuzda, zombileşip bütün gün Netf-

lix izleyecekleri yanıtını veriyorlar.

Bu program *sahiden* büyük bir değişimi tetikliyor, diyor Rutger, ama insanların hayal ettiği gibi bir değişim değil bu. Rutger en büyük değişimin insanların çalışmayı ne olarak düşündüğü noktasında meydana geleceğine inanıyor.⁵⁷ İnsanlara işyerinde *ne yaptıklarını*, bunun bir kıymeti olduğunu düşünüp düşünmediklerini sorduğunda, yaptığı işin anlamsız olduğunu ve dünyaya hiçbir katkısı olmadığını hemen kabul eden insan sayısının fazlalığı Rutger'ı şaşırtmış. Garantili gelirin kilit noktası insanlara hayır diyecek gücü vermesi, diyor Rutger.⁵⁸ Hayatlarında ilk defa, alçaltıcı, küçük düşürücü ya da bezdirici buldukları işlerden ayrılabilirler. Sıkıcı bazı işlerin yine de yapılması gerekecek elbette. Yani o işverenlerin ya daha iyi ücretler ya da daha iyi çalışma koşulları sunması gerekecek. Tek bir hamleyle en kötü işler, en fazla depresyon ve kaygı yaratan işler, işçi çekebilmek için köklü bir değişimden geçerek iyileşmek zorunda kalacak.

İnsanlar inandıkları şeyler üzerine bina edilmiş işler kurma, topluluklarını iyileştirmek için Kotti usulü projeler yürütme, çocukları ve yaşlı akrabalarıyla ilgilenme özgürlüğüne sahip olacak. Bunların hepsi gerçek işler – ama çoğu zaman piyasa bu tür işleri ödüllendirmiyor. İnsanlar hayır deme özgürlüğüne sahip olduğunda, diyor Rutger, “çalışmanın tanımı kıymetli bir şey katmak haline gelecek – dünyayı biraz daha ilginç ya da biraz daha güzel hale getirmek”.

Açık konuşalım, bu pahalı bir öneri – gerçek bir garantili gelir, gelişmiş bir ülkenin ulusal servetinin büyük bir kısmını götürecektir. Şu an için uzak bir hedef bu. Ama medeniyet yolunda her öneri önce ütöpik bir hayal olarak başlamıştır – refah devleti, kadın hakları, eşcinseller için eşitlik. Başkan Obama bunun önümüzdeki yirmi yılda gerçekleşebileceğini söyledi.⁵⁹ Şimdi bir antidepresan olarak, onca insanı aşağı çeken yaygın stresle baş etmenin bir yolu olarak bunu savunmaya ve bu uğurda mücadele etmeye başlarsak, bunca çaresizliğe yol açan etmenlerden birini zaman içinde görebiliriz. Önlerinde güvenli bir gelecek göremez hale gelmiş insanlara geleceklerini geri vermenin, hepimize hayatlarımızı ve kültürümüzü değiştirmek için yeniden nefes alma alanı yaratmanın bir yolu bu, diyor Rutger.



Depresyon ve kaygının çözümüne ilişkin bu yedi fikri yeniden düşünürken, bunların –benliklerimizde ve toplumlarımızda– büyük değişimler gerektirdiğinin farkındaydım. Böyle hissettiğim zamanlarda başımın etini yiyen bir ses oluyordu. Şöyle diyordu: Hiçbir şey değişmeyecek. Savunduğun toplumsal değişim biçimleri sadece fantazi. Böyle gelmiş, böyle gider. Haberleri seyrediyor musun? Olumlu değişimlerin yolda olduğunu mu sanıyorsun?

Bu düşüncelere kapıldığımda, en yakın arkadaşlarımdan birini düşünüyordum hep.

Gazeteci Andrew Sullivan'a 1993'te AIDS teşhisi konmuştu. Dönem AIDS krizinin doruk noktasıydı. Gey erkekler dünyanın dört bir yanında ölüp gidiyordu. Görünürde herhangi bir tedavi yoktu. Andrew'nun aklına ilk gelen şu olmuştu: Hak ediyorum bunu. Kendim ettim, kendim buldum. Katolik bir ailede, homofobik bir kültür içinde büyümüştü; çocukken koca dünyada kendisinden başka gey olmadığını düşünüyordu, çünkü televizyonda, sokaklarda, kitaplarda kendi gibi birine rastlamamıştı.⁶⁰ Gey olmanın biraz şansınız varsa dalga geçilmek, şanssızsanız suratınıza yumruk yemek demek olduğu bir dünyada yaşıyordu.

O yüzden şöyle düşünmüştü: etme bulma dünyası. Bu ölümcül hastalık, hak ettiğim bir ceza.

AIDS'ten öleceğini duymak Andrew'nun aklına bir imge getirmişti. Bir gün sinemaya gittiğinde projeksiyon cihazında bir arıza olmuş ve görüntü bozulmuştu – tuhaf, seyredilemez bir açıdan görünmeye başlamıştı. Birkaç dakika böyle kalmıştı. Şimdi hayatının da o sinema salonunda oturmak gibi olduğunu, ama bu görüntünün bir daha hiç düzelmeyeceğini fark ediyordu Andrew.

Çok geçmeden ABD'nin önde gelen dergilerinden *New Republic*'teki editörlük koltuğundan ayrıldı. En yakın arkadaşı Patrick AIDS'ten ölmek üzereydi – Andrew kendisini de aynı kaderin beklediğine emindi artık.

Ölmek için Massachussetts'teki Cod Burnu'nda geylerin yaşadığı Provincetown'a gitti. O yaz, sahil yakınındaki ufak bir evde bir kitap

yazmaya başladı. Yapacağı son şeyin bu olduğunu bildiği için, çığgın, fütursuz bir fikri savunan bir şey yazmaya karar verdi –daha önce hiç kimsenin hakkında yazmadığı delice bir fikir olacaktı bu. Heteroseksüeller gibi geylerin de evlenmesine izin verilmesi gerektiğini öne sürecekti. Eşcinselleri Andrew’yu da ağına düşürmüş olan kendinden nefret ve utanma duygularından kurtarmanın tek yolunun bu olduğunu düşünüyordu. Benim için iş isten geçti, diye düşünüyordu, ama belki benden sonra gelecek insanlara yardımı olabilir.

Kitap –*Virtually Normal* (Hemen Hemen Normal)– bir yıl sonra piyasaya çıktı. Kitabevlerine geleli daha birkaç gün olmuştu ki Patrick öldü. Andrew da gey evliliği gibi gülünç bir fikir ortaya attığı için alaylara maruz kaldı. Sadece sağcıların değil birçok solcu geyin de saldırısına uğradı: Evliliğe inanıyor diye kendini sattığını, heteroseksüel heveslisi olduğunu, hilkat garibesini olduğunu söylediler. Lezbiyen İntikamcılar diye bir grup kitabın tanıtımının yapıldığı yerlere Andrew’nun suratının hedef tahtasına yerleştirildiği bir pankartla geliyordu. Andrew kalabalığa bakıp umutsuzluğa kapılıyordu. Ölmeden önceki son hareketi olan bu delice fikirden bir şey çıkmayacak gibi görünüyordu.

Depresyon ve kaygıyla baş etmek için gereken değişimlerin gerçekleşmesinin mümkün olmadığını söyleyen insanları duyduğumda, zamanda geriye gittiğimi, 1993 yazında Provincetown’daki o plaj evine dönüp Andrew’a şöyle bir şeyler söylediğimi hayal ediyorum:

Andrew, bu dediklerime inanmayacaksın ama neler olacak bak. Bundan yirmi beş yıl sonra hâlâ yaşıyor olacaksın. Biliyorum, biliyorum, olağanüstü, ama dur bak – daha iyisi var. Yazdığın bu kitap bir hareket başlatacak. Bu kitap eşcinsellere evlenme eşitliği getiren hayati bir Yüksek Mahkeme hükmünde alıntılanacak. Ve ABD başkanından gey evlilikler için başlattığın bu mücadelenin kısmen senin sayende başarıya ulaştığını söyleyen bir mektup aldığın günün ertesinde sen ve müstakbel kocanın yanında olacağım. Başkan o gün Beyaz Saray’ın ışıklarını gökkuşağı bayrağı şeklinde yaktıracak. Yaptıkların için sana teşekkür etmek üzere seni orada akşam yemeğine davet edecek. Ha bu arada, o başkan da siyah olacak.

Bunları söylesem bilimkurgu gibi gelirdi. Ama hepsi oldu. Eş-

cinsellerin hapse atıldığı, hor görüldüğü, dövüldüğü, yakıldığı iki bin yılın üstesinden gelmek hafife alınacak bir şey değil. Ve bunun gerçekleşmesinin tek bir nedeni vardı: Yeterli sayıda cesur insanın birlik olup bunu talep etmesi.

Bu satırları okuyan her bir insan, medenileşme yolunda ilk ortaya atıldığında imkânsız görünen büyük toplumsal değişimlerin mirasçısı. Kadın mısınız? Büyükannelerimiz kırk yaşından önce kendi banka hesapları olması kanunen yasaktı. İşçi misiniz? İşçi sendikaları ilk defa haftasonu tatili için mücadele etmeye başladığında, bu ütöpik bir fikir diye alaya alınmıştı. Siyah, Asyalı ya da engelli misiniz? Listeyi daha fazla uzatmama gerek yok.⁶¹

O yüzden kendi kendime şöyle dedim: Depresyon ve kaygının toplumsal nedenleriyle baş edemeyeceğimizi söyleyen bir düşünce aklına geldiğinde – dur ve bunun bizatihi depresyon ve kaygının bir belirtisi olduğunu fark et. Evet, muazzam değişimlere ihtiyacımız var. Eşcinsellerin gördüğü muamelede meydana gelen devrime yakın bir değişim gerekiyor. Ama o devrim gerçekleşti işte.

Bu sorunların adamakıllı üstesinden gelebilmek için önümüzde muazzam bir mücadele var. Ama bunun sebebi bunun muazzam bir kriz olması. Bunu yadsımak mümkün – ama o zaman sorunun içinde kısıp kalırız. Andrew bana şunu öğretti: Büyük bir kriz karşısında verilecek yanıt eve gidip ağlamak değil. Bahisleri artırmak. İmkânsız görünen bir talepte bulunmak – ve o talep gerçekleşinceye kadar yılmamak.



Avrupa’da evrensel temel gelirin en önde gelen savunucusu olan Rutger arada sırada haberlerde birinin radikal bir kariyer seçimi yaptığını okuyor. Elli beş yaşında bir adam idareciliğin kendisini tatmin etmediğini fark edip istifa ediyor ve opera şarkıcısı oluyor. Kırk beş yaşında bir kadın Goldman Sachs’tan ayrılıp hayır işlerinde çalışmaya başlıyor. Birlikte onuncu diyet kolamızı bitirirken, “Bu haberler hep kahramanlık olarak çerçeveleniyor,” diyor Rutger. Böyle insanlara huşu içinde sorular soruyorlar: “Yapmak istediğin şeyi mi yap-

caksın sahiden?” Sahiden hayatını değiştirip seni tatmin eden bir şeyler mi yapacaksın?

Rutger tatmin edici bir işte çalışmanın, hepimizin yapması gereken bir şey değil de piyango vurması gibi tuhaf bir istisna olarak görölmesinin ne ölçüde yoldan ıktığımıza işaret ettiğini söylüyor. Herkese garantili bir evrensel gelir sağlamakta amaç “aslında [insanlara şöyle diyebilecek] koşulları oluşturmak: ‘Yapmak istediğiniz neyse onu yapacaksınız tabii ki. İnsansınız siz. Bu hayatı bir kere yaşıyorsunuz. Başka ne yapacaksınız ki – istemediğiniz şeyleri mi?’”

SONUÇ

Eve Dönüş

ARAŞTIRMALARIMI tamamladıktan ve bu kitabın büyük kısmını yazdıktan sonra, bir ikindi vakti Londra'da saatlerdir amaçsızca yürüyordum ki, neredeyse yirmi yıl önce ilk antidepresanımı aldığım alışveriş merkezine kısa bir yürüyüş mesafesinde olduğumu fark ettim. Oraya yöneldim ve kapı ağzında durdum, o gün ve sonrasında uzunca bir süre inandığım hikâyeyi hatırladım. Bu hikâyeyi doktordan, büyük ilaç şirketlerinden ve zamanın çoksatan kitaplarından duymuştum: Sorun kafanızın içinde. Kimyasal bir dengesizlik var. Arızalı mekanizmanın onarılması gerekiyor, yanıt bu.

Yanımdan geçen insanlar eczaneye girip çıkıyordu; antidepresanların ne kadar yaygın olduğu düşünülünce, içlerinden bazılarının haplarını almak için gelmiş olması muhtemeldi. Belki içlerinden biri ilk defa bir hap yutmak üzereydi, bu koca hikâyeye en baştan başlayacaktı.

Öğrendiğim onca şeyden sonra, zamanda geriye gidip tam buracıkta ilk hapını yutmadan önce ergen halimle konuşabilseydim ona ne derdim, diye düşündüm.

O gence çektiği sıkıntı hakkında daha dürüst bir hikâyeye anlatmaya çalışırdım, diye umuyorum. Bugüne kadar sana anlatılanlar yanlış, derdim. Tüm antidepresanların kötü olduğu anlamına gelmiyor bu: Azınlık bir gruba geçici bir rahatlama getirdiklerini savunan bazı güvenilir biliminsanları var, bunu gözardı etmemek gerek. Yanlış hikâye, depresyonun beynimizde meydana gelen kimyasal bir dengesizlikten kaynaklandığı ve çoğu insan için öncelikli çözümün kimyasal bir antidepresan olduğu iddiası. Bu hikâyeye büyük ilaç şirketle-

rine 100 milyar dolardan fazla para kazandırmış durumda, ki kalıcı olmasının en önemli nedenlerinden biri de bu.¹

Hikâyenin aslının biliminsanları tarafından onlarca yıldır bilindiğini açıklardım ona. Depresyon ve kaygının üç tür nedeni var: biyolojik, psikolojik ve toplumsal nedenler. Bunların hepsi gerçek ve hiçbirinin kimyasal dengesizlik gibi kaba bir fikirle tarif edilmesi mümkün değil. Toplumsal ve psikolojik nedenler uzun bir süredir ihmal ediliyor, oysa biyolojik nedenler onlar olmadan devreye girmiyor gibi.

Bu nedenlerin antika bir teori olmadığını açıklardım ona. Dünyanın önde gelen sağlık kurumları tarafından varılan resmi sonuçlar olduğunu. Dünya Sağlık Örgütü –dünyanın en önde gelen tıp kurumu– 2011’de mevcut kanıtları şöyle özetliyordu: “Ruh sağlığı toplumsal olarak üretiliyor: Ruh sağlığının varlığı ve yokluğu her şeyden önce toplumsal bir gösterge ve dolayısıyla bireysel olduğu kadar toplumsal çözümler de gerektiriyor.”²

Birleşmiş Milletler –2017 Dünya Sağlık Günü için yaptığı resmi açıklamada– “depresyona ilişkin hâkim biyomedikal anlatının araştırma sonuçlarının önyargılı ve seçici bir şekilde kullanılmasına” bağlı olduğunu, “faydadan ziyade zarar getirdiğini, sağlık hakkını baltaladığını ve terk edilmesi gerektiğini” belirtti.³ Örgüt, depresyonun daha derinde yatan nedenleri hakkında “giderek büyüyen bir kanıt tabanı” bulunduğuna, o yüzden ilaçlara düşen belli bir rol olsa bile “toplumsal sorunlarla yakından bağlantılı meseleler söz konusu olduğunda” ilaç kullanmayı bırakmamız gerektiğine dikkat çekti. Yani “kimyasal dengesizliklere odaklanmayı bırakıp iktidar dengesizliklerine odaklanmamız” gerekiyor.

O genç oğlana bu bulguların onun çektiği acıya dair muazzam içerimleri olduğunu söylemek isterdim.

Parçaları arıza yapmış bir makine değilsin sen. İhtiyaçları karşılanmayan bir hayvansın. Bir topluluğun parçası olmaya ihtiyacın var. Hayatın boyunca sana pompalanan, mutluluğun yolunun paradan ve bir şeyler satın almaktan geçtiğini söyleyen abur cubur değerlere değil, anlamlı değerlere ihtiyacın var senin. Anlamlı bir işe ihtiyacın var. Doğal dünyaya ihtiyacın var. Saygı gördüğünü hissetmeye ihti-

yacın var. Güvenli bir geleceğe ihtiyacın var. Tüm bunlarla bağlantı içinde olmaya ihtiyacın var. Gördüğün yanlış muamele için hissettiğin utançtan kurtulmaya ihtiyacın var.

Bunlara her insanın ihtiyacı var; içinde yaşadığımız kültürde fiziksel ihtiyaçlarımızı karşılamak konusunda nispeten iyiyiz – hemen hiç kimse açlıktan ölmüyor örneğin, ki bu muazzam bir başarı. Ama psikolojik ihtiyaçları karşılamak konusunda çok kötüyüz. Senin –ve etrafındaki onca insanın– depresyon ve kaygı yaşamasının hayati sebeplerinden biri bu.

Beynindeki kimyasal bir dengesizlikten mustarip değilsin. Yaşam tarzımızdaki toplumsal ve ruhani bir dengesizlikten mustaripsin sen. Sana bu zamana kadar söylenenlerin aksine, mesele serotonin değil toplum. Mesele beynin değil, çektiğin ıstırap. Biyolojin çektiğin sıkıntıyı artırıyor olabilir elbette. Ama nedeni o değil. Direksiyonda oturan o değil. Esas açıklamanın ya da esas çözümün yeri orası değil.

Yaşadığın depresyon ve kaygı konusunda sana yanlış bir açıklama sunulmuş olduğu için yanlış bir çözüm arıyorsun. Sana depresyon ve kaygının beyin kimyasallarındaki bir arıza olduğu söylendiği için, yanıtları hayatında, psişende, çevrende ve bunları nasıl değiştirebileceğinde aramayı bırakacaksın. Bir serotonin hikâyesinin içine sıkışıp kalacaksın.⁴ Kafadaki depresif duygulardan kurtulmaya çalışacaksın. Ama o depresif duyguların hayatındaki nedenlerinden kurtulmadan bunu yapman mümkün olmayacak.

Hayır, derdim daha genç halime – çektiğin sıkıntı bir arıza değil. Bir sinyal bu – zorunlu bir sinyal.

Bunları duymak zor olacak, biliyorum, derdim ona, çünkü çektiğin ıstırapın ne kadar derinlere uzandığını biliyorum. Ama canını ne kadar yakarsa yaksın bu acı senin düşmanın değil (ve inan bana, canını ne kadar yaktığını biliyorum!). Bu acı senin müttefikin – seni harcanıp gitmiş bir hayattan uzağa, daha tatmin edici bir hayata doğru götürüyor.

Sonra ona şu an bir yol ağzında olduğunu söyledim. Bu sinyali bastırmayı deneyebilirsin. Boşa harcanmış, acının ortadan kaybolmadığı uzun yıllar demek olacak bu. Yahut o sinyale kulak verip sa-

na rehberlik etmesine izin verebilirsin – sana zarar veren, seni tüketen şeylerden uzağa, gerçek ihtiyaçlarını karşılayan şeylere doğru.



O zamanlar neden hiç kimse bunları söylemedi bana? Bunun açıklamasını ararken 100 milyar dolarlık satış rakamı iyi bir başlangıç noktası oluyor. Ama bu yeterli değil, tüm suçu büyük ilaç şirketlerinin sırtına yükleyemeyiz. Bugün baktığımda, içinde yaşadığımız kültürde daha derinlerde yatan bir eğilimle birleştiği için bu yaklaşımın başarılı olduğunu görüyorum.

Bu yeni antidepresanların geliştirilmesinden çok önceleri, on yıllar boyunca kopuş halindeydik – birbirimizden ve önemli olan şeylerden kopuş halinde. Bireyden ve gitgide artan birikimden daha büyük ya da daha anlamlı bir şey olduğu fikrine inancımızı kaybediyorduk. Ben çocukken Margaret Thatcher şöyle demişti: “Toplum diye bir şey yoktur, sadece bireyler ve aileler vardır” – bu bakış açısı dünyanın dört bir yanında zafer kazandı. İnandık buna – reddettiğini sananlar dahil olmak üzere. Bugün bunu biliyorum, çünkü depresyona girdiğim dönemde yaşadığım sıkıntıyı etrafımdaki dünyayla ilişkilendirmek tam on üç yıl boyunca aklıma bile gelmedi. Bütün mesele bende ve kafamda başlayıp bitiyor diye düşündüm. Çektiğim acıyı bütünüyle özelleştirmiştim – keza tanıdığım herkes de öyle yapmıştı.

Toplum diye bir şey olmadığını düşünen bir dünyada, depresyon ve kaygının toplumsal nedenleri olduğu fikri kulağa anlaşılabilir gelecektir. Yirmi birinci yüzyılda yaşayan bir çocukla Aramice konuşmak gibi bir şey bu. Büyük ilaç şirketleri yalıtılmış, maddiyatçı bir kültürün ihtiyaç duyduğunu zannettiği çözümü sunuyordu – satın alınabilecek bir çözüm. Alışveriş yaparak çözülemeyecek bazı sorunlar olduğunu anlama kabiliyetimizi kaybetmiştik.

Ama öyle değilmiş gibi yapsak da, hâlâ bir toplum içinde yaşıyoruz anlaşılan. Bağ kurma özlemi hiçbir yere gitmiyor.

O yüzden, derdim genç halime, depresyon ve kaygını bir tür delilik gibi görmek yerine, bu üzüntüdeki akliselimi görmem gerekiyor.

Mantıklı olduğunu görmem gerekiyor. Eziyet verici tabii. Hayatımın geri kalanında her gün o acının geri dönmesinden korkacağım. Ama bu o acının delice ya da akıldışı olduğu anlamına gelmiyor. Yanan bir fırına elinizi değdirdiğinizde de canınız yanar ve elinizi hemen çekersiniz.⁵ Bu akıllıca bir yanıttır. Elinizi fırının üstünde tutmaya devam ederseniz, yok oluncaya kadar yanmaya devam edecektir.

Depresyon ve kaygı bir bakıma elimizdeki en akıllıca yanıt olabilir.⁶ Şöyle diyen bir sinyal: Böyle yaşamak zorunda kalmamalısın, daha iyi bir yol bulmana yardımcı olunmazsa insan olmanın en iyi yollarından mahrum kalacaksın.



O öğleden sonra kendimi bu yolculuk esnasında tanıma fırsatı bulduğum onca insanı yeniden düşünürken buldum – özellikle de içlerinden birini. Joanne Cacciatorre bebeğini kaybetmiş, derin bir sevgi hissedip de bu sevgi elinizden alındığında olduğu gibi doğal ve haklı olarak derin bir keder hissetmişti. Gelgelelim yasta olan insanlara, kısa bir sürenin ardından rahatsızlıkları devam ettiği takdirde – resmi olarak, psikiyatristler tarafından– ruh hastası olduklarının ve ilaç almaları gerektiğinin söylendiğini görüyordu.

Joanne bana yasın gerekli olduğunu söyledi. Sevdiğimiz için yas tuttuğumuzu. Kaybettiğimiz kişiye önem verdiğimiz için. Yasın muntazam bir tarife uyarınca kaybolması gerektiğini söylemek, hissettiğimiz sevgiye hakaret etmektir.

Derin yas ve depresyonun aynı belirtileri göstermesinin bir nedeni olduğunu söyledi bana Joanne. Depresyonun da bir tür yas olduğunu fark ettim – ihtiyaç duyduğumuz ama sahip olmadığımız tüm o bağlar için tutulan bir yas.

Ve şimdi şunu fark ediyorum: Nasıl ki Joanne'e kızı için tuttuğu yasın devam etmesinin bir tür zihinsel arıza olduğunu söylemek bir hakaretse, ergen halime de çektiği acının sadece kötü beyin kimyasından kaynaklandığını söylemek bir hakaretti. O çocuğun yaşadıklarına ve ihtiyaç duyduklarına hakaretti.

Bugün dünyanın dört bir yanında insanların acısına hakaret edi-

liyor. O hakarete karşılık vermeye başlamamız ve çözülmesi gereken gerçek sorunlarla meşgul olma talebinde bulunmamız gerekiyor.



Ben son birkaç yılda bu kanıtları özüksedikçe öğrendiklerimi kendi hayatıma uygulamaya çalıştım. Bu kitapta bahsettiğim bazı psikolojik araçları kullanmaya koyuldum: Egomu şişirmeye, maddi kazanımlar peşinde koşmaya, daha yüksek bir statü aramaya daha az zaman ayırmayı öğrendim – bunların hepsinin, sonunda kendimi daha kötü hissetmeme yol açan ilaçlar olduğunu anladım artık. İçsel değerlerimi besleyen uğraşlara daha fazla zaman ayırmayı öğrendim. Daha sakin olmak için meditasyon gibi teknikler kullandım. Travmamı serbest bıraktım.

Burada bahsettiğim bazı çevresel araçları da kullanmaya başladım. Kolektiflere daha derinden bağlanmaya çalıştım – arkadaşlarıma, aileme, kendimden daha büyük davalara. İçinde yaşadığım ortamı, beni depresyona sokan şeyleri düşündüren tetikleyicilerden arındıracak şekilde değiştirdim – sosyal medyayı önemli ölçüde azalttım, reklam içeren televizyon kanallarını izlemeyi bıraktım. Bunlar yerine sevdiğim insanlarla yüz yüze daha fazla vakit geçiriyorum, önemli olduğunu bildiğim davalara zaman ayırıyorum. Diğer insanlarla, anlamla daha önce olmadığı ölçüde derin bir bağ içindeyim.

Ben hayatımı bu şekilde değiştirirken depresyon ve kaygım da ciddi ölçüde azaldı. Düz bir çizgi değil bu. Hâlâ kötü günlerim oluyor – bazı kişisel zorluklar ve hâlâ içinde yaşadığım, burada bahsettiğim tüm o kuvvetlerin her yanını sardığı kültür yüzünden. Ama artık acının içimden kontrol edilemez bir şekilde sızdığını hissetmiyorum. O geride kaldı.

Fakat bu kitabı basit bir “Ben yaptım, siz de yapabilirsiniz” çağrısıyla bitirmek istemiyorum. Çünkü bu yanıltıcı olur. Ben çok talihli olduğum için bu değişimleri gerçekleştirebildim. Bambaşka türlü bir hayata uygun bir işim, bol bol boş zamanım vardı; son kitabımdan kazandığım parayla hayatımda bir alan açabildim; bana bağımlı olan –çocuklar gibi– birileri de yok. Bu kitabı okuyan depresif ve

kaygılı pek çok insan –içinde yaşadığımız kültür yüzünden– benimkinden çok daha dar parametreler içinde iş görüyor.

O yüzden insanlara depresyon ve kaygının çözümünün sırf bireysel değişimlerden geçtiğini söylememek gerektiğine inanıyorum. İnsanlara çözümün yalnızca ya da öncelikle kendi hayatınıza ayar vermekten geçtiğini söylemek bu yolculuk esnasında öğrendiğim birçok şeyi yadsımak olur. Depresyonun önemli ölçüde kolektif bir sorun olduğunu, içinde yaşadığımız kültürde mevcut olan bir tersliğin sonucu olduğunu anladığınızda, çözümlerin de –önemli ölçüde– kolektif olması gerektiği bariz hale geliyor. Daha çok sayıda insanın hayatını değiştirme imkânına kavuşması için kültürü değiştirmemiz gerekiyor.

Bugüne dek depresyon ve kaygıya çözüm bulma yükünü yalnızca depresyon ve kaygı yaşayan insanların sırtına yükledik. Daha iyisini yapmaları (ya da hap yutmaları) gerektiğini söyleyip bu insanlara dersler veriyoruz veya onları tatlı sözlerle kandırmaya çalışıyoruz. Ama sorun yalnızca onlardan kaynaklanmıyorsa, çözümün de yalnızca onlardan gelmesi mümkün değil. Bir grup olarak hep birlikte kültürümüzü değiştirmemiz gerekiyor – onca mutsuzluğa yol açan depresyon ve kaygının nedenlerini ortadan kaldırmamız gerekiyor.

Genç halime esas söylemek istediğim bu olurdu. Bu sorunla kendi başına baş edemezsin. Sendeki bir kusur değil bu. Bu değişime duyulan açlık dört bir yanında, yüzeyin hemen altında bekliyor. Bunları okurken metroda karşınızda oturan insanlara bakın. Birçoğu depresyon ve kaygı yaşıyor. Çok daha fazlası gereksiz bir mutsuzluk içinde, bizim yarattığımız bu dünyada kaybolmuş hissediyor. Parçalanmış ve yalıtılmış kaldığımız sürece depresyon ve kaygı içinde kalmaya da devam edeceğiz muhtemelen. Ama bir araya gelirse içinde yaşadığımız ortamı değiştirebiliriz.

Kotti’de, Berlin’de onca zaman geçirdiğim sosyal konutta bu değişim kira artışının dondurulması gibi yavan bir taleple başlamış, ama o mücadele esnasında uzun zamandır eksikliğini çektikleri pek çok bağ bulunduğu fark etmişti o insanlar. Kotti’deki kadınlardan birinin bana söylediği bir şeyi çok düşündüm. Daha önce bahsettiğim

gibi, Türkiye'nin bir köyünde büyümüştü ve köyün tamamını evi gibi görüyordu. Avrupa'ya geldiğinde ise yalnızca kendi dairesini evi gibi düşünmesi gerektiğini öğrenmiş ve kendini yalnız hissetmişti. Ama protesto başladığında, konut projesinin tamamını ve orada yaşayan herkesi evi gibi görmeye başlamıştı. Otuz yıldan uzun süredir kendini evsiz hissettiğini fark etmişti; şimdi ise yine bir evi vardı.

Günümüz Batı dünyasında pek çoğumuz evsiziz. Kotti'deki insanların bunu görüp bir çözüm yolu bulması için ufak bir itici güç –bir anlığına bağ kurmak– yeterli olmuştu. Ama birinin ilk el uzatan kişi olması gerekmişti.

Genç halime bunu söylemek isterdim. Şimdi etrafındaki diğer yaralı insanlara dönüp onlarla bağ kurmanın, bu insanlarla birlikte bir ev –birbirinize bağlı olduğunuz, hayatlarınızda beraberce anlam bulduğunuz bir yer– inşa etmenin bir yolunu bulmalısın.⁷

Çok uzun süredir kabilesiz ve bağlantısız yaşıyoruz.

Hepimizin eve dönme zamanı geldi.



Bu yolculuk boyunca niçin Vietnam kırsalında feci hastalandığım o günü düşünüp durduğumu işte o an anladım. Belirtilerimin en kötüsü –odayı döndürüp duran bulantı– dursun diye ilaç istediğimde, doktor bana şöyle demişti: “Bulantına ihtiyacın var. Bir mesaj bu, bu mesajı dinlememiz gerekiyor. Sorunun ne olduğunu o söyleyecek.” O belirtiyi görmezden gelseydim ya da sustursaydım böbreklerim iflas edecekti ve ölecektim.

Bulantınıza ihtiyacınız var. Çektiğiniz acıya ihtiyacınız var. Bir mesaj bu, bu mesajı dinlememiz gerekiyor. Dünyanın dört bir yanında depresyon ve kaygı yaşayan onca insan bize bir mesaj gönderiyor. Bize yaşam tarzımızda bir terslik olduğunu söylüyorlar. O acıyı boğmaya, susturmaya ya da patolojikleştirmeye çalışmayı bırakmamız gerekiyor. Onu dinlememiz ve ona saygı göstermemiz gerekiyor. Kaynağını görmemizin tek yolu o acıyı dinlemekten geçiyor – ancak o zaman, gerçek nedenlerini görebildiğimizde o acının üstesinden gelebileceğiz.



Notlar

Önsöz: Elma

1. Bu bölümdeki alıntıları olaydan kısa süre sonra aldığım notlara dayanarak hafızamdan aktarıyorum. Tercümanım ve mihmandarım Dang Hoang Linh olup bitenler esnasında hep yanımdaydı ve burada aktardıklarımın onun hatırladıklarına da oturduğunu yazılı olarak onayladı. O esnada kusmakla meşgul olmadığı için onun hafızası benimkinden iyi olsa gerek!

Giriş: Bir Muamma

1. Bu formülasyonun kaynağı için bkz. Peter D. Kramer, *Listening to Prozac: The Landmark Book About Antidepressant and the Remaking of the Self*, New York: Penguin, 1997.
2. Mark Rapley, Joanna Moncrieff ve Jacqui Dillon (haz.), *De-Medicalizing Misery: Psychiatry, Psychology and the Human Condition*, Londra: Palgrave Macmillan, 2011, s. 7.
3. Yıllar sonra hatırladığım kadınla yazıyorum; terapistime sorduğumda o da bu kitabın editörlerine kendi hatırladıklarının burada yazılanlarla uyduğünü ifade etti.
4. Allen Frances, *Saving Normal: An Insider's Revolt against Out-of-Control Psychiatric Diagnosis, DSM-5, Big Pharma, and the Medicalization of Ordinary Life*, New York: William Morrow, 2014, s. xiv.
5. www.health.harvard.edu/blog/astounding-increase-in-antidepressant-use-by-americans-201110203624, erişim tarihi: 8 Ocak 2016; Edward Shorter, *How Everyone Became Depressed: The Rise and Fall of the Nervous Breakdown*, New York: Oxford University Press, 2013, s. 2, 172.
6. Carl Cohen ve Sami Timimi (haz.), *Liberatory Psychiatry: Philosophy, Politics and Mental Health*, Cambridge: Cambridge University Press, 2008; Alan Schwarz ve Sarah Cohen, "A.D.H.D. Seen in 11% of U.S. Children as Diagnoses", *New York Times*, 31 Mart 2013, www.nytimes.com/2013/04/01/health/more-diagnoses-of-hyperactivity-causing-concern.html; Ryan D'Agostino, "The Drugging of the American Boy", *Esquire*, 27 Mart 2014, www.esquire.com/news-politics/a32858/drugging-of-the-american-boy-0414/; Marilyn Wedge, Ph.D., "Why French Kids Don't Have ADHD", *Psychology Today*,

- 8 Mart 2012, www.psychologytoday.com/blog/suffer-the-children/201203/why-french-kids-dont-have-adhd; Jenifer Goodwin, "Number of U.S. Kids on ADHD Meds Keeps Rising", USNews.com, 28 Eylül 2011, health.usnews.com/health-news/family-health/brain-and-behavior/articles/2011/09/28/number-of-us-kids-on-adhdmads-keeps-rising, hepsi için erişim tarihi: 8 Ocak 2016.
7. "France's drug addiction: 1 in 3 on psychotropic medication", France24, 20 Mayıs 2014, www.france24.com/en/20140520-francedrug-addiction-1-3-psychotropic-medication, erişim tarihi: 8 Ocak 2016.
8. Dan Lewer ve diğ., "Antidepressant use in 27 European countries: associations with sociodemographic, cultural and economic factors", *British Journal of Psychiatry* 207, sayı 3 (Temmuz 2015): 221-26, doi: 10.1192/bjp.bp.114.156786, erişim tarihi: 1 Haziran 2016.
9. Matt Harvey, "Your tap water is probably laced with antidepressants", *Salon*, 14 Mart 2013, www.salon.com/2013/03/14/your_tap_water_is_probably_laced_with_anti_depressants_partner/; "Prozac 'found in drinking water'", *BBC News*, 8 Ağustos 2004, news.bbc.co.uk/1/hi/health/3545684.stm, her ikisi için de erişim tarihi: 8 Ocak 2016.
10. Uzun süre antidepresan kullanan çoğu insan gibi benim de daha önce birkaç ay ilaç almadığım dönemler olmuştu ve muhtelif yerlerde bundan bahsettim; ama bu defa ilaç almayı kesince bırakmıştım.
11. Çoğu *Independent* ve *Evening Standard* gazetelerinde olmak üzere on yıldan uzun bir süre bu konu üstüne makaleler yazdım. Bu giriş bölümünde açıkladığım gibi, söz konusu soruların bazı boyutları üzerine bu kitaptaki araştırma doğrultusunda ilk adımları atıyor, düşünme şeklimi birazcık değiştiriyordum – ama sonra geri çekiliyordum, çünkü bu soruları yeniden düşünmek zorunda kalmak beni fazlasıyla telaşlandırıyordu. Bu kitapta düşünme şeklimde meydana gelen ufak değişikliklerin hepsini anlatmıyorum. Ara sıra, bu kitapta geliştirdiğim içgörülerin kırıntılarını yakaladığım oldu; ama bunlar hiçbir zaman fazla uzun sürmedi, kimyasal dengesizlik kuramına duyduğum inancın yeniden yüzeye çıkıp kimi zaman aklıma gelen daha karmaşık bazı düşünceleri gölgede bırakmasına engel olmadı.
- Bu kitap üstünde çalışmaya başladığım dönemde, kimyasal dengesizlik kuramına duyduğum inanç konusunda kafam rahattı: Bu inanç antidepresan kullandığım dönemin başında vardı, büyük bölümünde varlığını sürdürdü ve son kısmında yeniden baş gösterdi. Bu kitap bu farklı içgörüler üzerine düşünme çabası oldu.
12. www.nimh.nih.gov/about/directors/thomas-insel/blog/2013/transforming-diagnosis.shtml, erişim tarihi: 10 Ocak 2017.
13. Daha geniş bir bağlam için bkz. Edward Shorter, *How Everyone Became Depressed: The Rise and Fall of the Nervous Breakdown*, New York: Oxford University Press, 2013. Travmatik bir deneyim sonucunda ortaya çıkan fobilerin burada söylediklerime istisna oluşturduğunu belirtmek istiyorum: bir uçak kazası geçirdikten sonra uçuş korkusuna kapılmak örneğin. Bunlar da "kaygı

bozuklukları” diye sınıflandırılrsa da, söz konusu fobiler bu kitabın kapsamı içinde değil. Bunlar farklı bir bilim tarafından inceleniyor; depresyondan ya da çoğu insanın genelleşmiş kaygı sorunları olarak gördüğü şeyden büyük ölçüde farklı nedenleri var.

14. Bu kitap boyunca yıllar içinde biriktirdiğim iki farklı türde deneyimden yararlandım.

Bunlardan ilki, Cambridge Üniversitesi’nde sosyal bilimler alanında aldığım sıkı eğitim. Sosyal bilimlerde bilimsel yöntemin uygulama alanı bir deney tüpü veya parçacık çarpıştırıcısında olup bitenler değil, günbegün nasıl yaşadığımızdır – toplumsal hayattır. Sosyal bilimler insanların nasıl yaşadığına ilişkin bilimsel çalışmalardır. Psikolojiden sosyolojiye, oradan antropolojiye uzanır. Bu eğitim sayesinde, umuyorum ki dikkat kesileceğim kanıtları nasıl elekten geçireceğimi, hangilerinin meşru olduğunu nasıl göreceğimi kestirebildim.

İkincisi ise hikâye anlatıcılığı. On beş yıldır gazetecilik yapıyorum ve bu süre içinde başka birinin hikâyesi üzerinden anlatılan malumatı hepimizin çok daha iyi özümsemiş olduğunu öğrendim. O yüzden size bu bilim hakkında anlatacaklarımı kendi hikâyem ve tanışma fırsatı bulduğum bazı harika insanların hikâyeleri üzerinden aktaracağım. Ancak tek tek hikâyeler pek kanıt değeri taşımaz. Anekdotların çokluğu kanıt değildir. O yüzden yalnızca bilimsel kanıtları örneklendiren ya da bizi onlara yönelten kişisel hikâyelerden bahsetmeye çalıştım. Önce bilim.

Bu kitapta kanıtların ötesine uzanan ya da biliminsanlarının ne anlama geldiği konusunda ciddi anlaşmazlık yaşadığı bir hikâye anlattığımda uyarıda bulunacağım.

1. Değnek

15. John Haygarth, *Of the Imagination as a Cause And as a Cure of Disorders of the Body, Exemplified by Fictitious Tractors and Epidemical Convulsions*, Londra: R. Crutwell, 1800; Stewart Justman, “Imagination’s Trickery: The Discovery of the Placebo Effect”, *The Journal of the Historical Society* 10, no. 1 (Mart 2010): 57-73, doi: 10.1111/j.1540-5923.2009.00292.x, erişim tarihi: 1 Ocak 2016; Joel Falack ve Julia M. Wright (haz.), *A Handbook of Romanticism Studies*, Chichester, West Sussex, UK; Malden, MA: Wiley, 2012, s. 31-32; Heather R. Beatty, *Nervous Disease in Late Eighteenth-Century Britain: The Reality of a Fashionable Disorder*, Londra; Vermont: Pickering and Chatto, 2011.
16. Irving Kirsch, *The Emperor’s New Drugs: Exploding the Antidepressant Myth*, Londra: Bodley Head, 2009, s. 1; Türkçesi: *Antidepresan Efsanesinin Sonu*, çev. Dilek Onuk, İstanbul: Kuraldışı, 2012.
17. Dylan Evans, *Placebo: The Belief Effect*, New York: Harper-Collins, 2003, s. 35.
18. A.g.y., s. 1-2; Ben Goldacre, *Bad Science: Quacks, Hacks, and Big Pharma*

Flacks, Londra: Harper, 2009, s. 64; Türkçesi: *Sağlıklı Yaşam Yalanları*, çev. Metin Şenol, İstanbul: Epsilon, 2010.

19. Evans, *Emperor's New Drugs*, s. 7.

20. A.g.y., s. 9-11. Bu ve bir sonraki bölümde yararlandığım (diğer pek çok çalışmadan) bazıları: Irving Kirsch ve Guy Sapirstein, "Listening to Prozac but Hearing Placebo: A Meta-Analysis of Antidepressant Medication", *Prevention & Treatment* 1, no. 2 (Haziran 1998); Kirsch, "Anti-depressants and the Placebo Effect", *Z Psychol* 222, no 3 (2014): 128-34, doi: 10.1027/2151-2604/a00 0176; Kirsch, "Challenging Received Wisdom: Antidepressants and the Placebo Effect", *MJM* 11, no. 2 (2008): 219-22, PMID: PMC2582668; Kirsch ve diğ., "Initial Severity and Antidepressant Benefits: A Meta-Analysis of Data Submitted to the Food and Drug Administration", dx.doi.org/10.1371/journal.pmed.0050045; Kirsch ve diğ., "The emperor's new drugs: An analysis of antidepressant medication data submitted to the U.S. Food and Drug Administration", *Prevention & Treatment* 5, no.1 (Temmuz 2002), dx.doi.org/10.1037/1522-3736.5.1.523a; Kirsch ve diğ., "Efficacy of antidepressants in adults", *BMJ* (2005): 331, doi: doi.org/10.1136/bmj.331.7509.155; Kirsch ve diğ., *How Expectancies Shape Experience*, Washington, DC: American Psychological Association, 1999, xiv, 431, dx.doi.org/10.1037/10332-000; Kirsch ve diğ., "Antidepressants and placebos: Secrets, revelations, and unanswered questions", *Prevention & Treatment* 5, no. 1 (Temmuz 2002): No Pagination Specified Article 33, dx.doi.org/10.1037/1522-3736.5.1.533r; Irving Kirsch ve Steven Jay Lynn, "Automaticity in clinical psychology", *American Psychologist* 54, no. 7 (Temmuz 1999): 504-15, dx.doi.org/10.1037/0003-066X.54.7.504; Arif Khan ve diğ., "A Systematic Review of Comparative Efficacy of Treatments and Controls for Depression", dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0041778; Kirsch, "Yes, there is a placebo effect, but is there a powerful antidepressant drug effect?" *Prevention & Treatment* 5, no. 1 (Temmuz 2002): No Pagination Specified Article 22, dx.doi.org/10.1037/1522-3736. 5.1.522i; Ben Whalley ve diğ., "Consistency of the placebo effect", *Journal of Psychosomatic Research* 64, no. 5 (Mayıs 2008): 537-41; Kirsch ve diğ., "National Depressive and Manic-Depressive Association Consensus Statement on the Use of Placebo in Clinical Trials of Mood Disorders", *Arch Gen Psychiatry* 59, no. 3 (2002): 262-70, doi:10.1001/archpsyc.59.3.262; Kirsch, "St John's wort, conventional medication, and placebo: an egregious double standard", *Complementary Therapies in Medicine* 11, no. 3 (Eylül 2003): 193-95; Kirsch, "Antidepressants Versus Placebos: Meaningful Advantages Are Lacking", *Psychiatric Times*, 1 Eylül 2001, 6, Academic OneFile, erişim tarihi: 5 Kasım 2016; Kirsch, "Reducing noise and hearing placebo more clearly", *Prevention & Treatment* 1, no. 2 (Haziran 1998): No Pagination Specified Article 7r, dx.doi.org/10.1037/1522-3736.1.1.17r; Kirsch ve diğ., "Calculations are correct: reconsidering Fountoulakis & Möller's re-analysis of the Kirsch data", *International Journal of Neuropsychopharmacology* 15, no. 8 (Ağustos 2012): 1193-98, doi: doi.org/10.1017/S1461145711001878; Erik Turner ve diğ., "Selective

- Publication of Antidepressant Trials and Its Influence on Apparent Efficacy", *N Engl J Med* 358 (2008): 252-60, doi: 10.1056/NEJMs065779.
21. Evans, *Emperor's New Drugs*, s. 25. Arkadaşım Dr. Ben Goldacre'in yayın yanlışlığı üzerine muazzam çalışmaları var. Arka planı hakkında bilgi almak için bkz. www.badscience.net/category/publication-bias/.
 22. Evans, *Emperor's New Drugs*, s. 26-27.
 23. A.g.y., s. 41. 24. A.g.y., s. 38.
 25. A.g.y., s. 40; web.law.columbia.edu/sites/default/files/microsites/career-services/Driven%20to%20Settle.pdf; www.independent.co.uk/news/business/news/drug-firm-settles-seroxat-research-claim-557943.html; news.bbc.co.uk/1/hi/business/3631448.stm; [www.pharmatimes.com/news/gsk_to_pay_\\$14m_to_settle_paxil_fraud_claims_995307](http://www.pharmatimes.com/news/gsk_to_pay_$14m_to_settle_paxil_fraud_claims_995307); www.nbcnews.com/id/5120989/ns/business-us_business/t/spitzer-sues-glaxosmithkline-over-paxil/; study329.org/science/sciencemag.org/content/304/5677/1576.full?sid=86b4a57d-2323-41a5-ae9e-e6cbf406b142; www.nature.com/nature/journal/v429/n6992/full/429589a.html; hepsi için erişim tarihi: 3 Ocak 2017; Wayne Kondro ve Barb Sibbald, "Drug company experts advised staff to withhold data about SSRI use in children", *Canadian Medical Association Journal* 170, no. 5 (Mart 2004): 783.
 26. Andrea Cipriani ve diğ., "Comparative efficacy and tolerability of antidepressants for major depressive disorder in children and adolescents: a network meta-analysis", *The Lancet* 338, no. 10047 (Ağustos 2016): 881-90, doi:dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30385-3, erişim tarihi: 1 Kasım 2016.
 27. Bunun nasıl mümkün olduğuna ilişkin daha geniş bağlamı anlamanız için tavsiye etmek istediğim üç nefis kitap var: Ben Goldacre, *Bad Pharma: How Drug Companies Mislead Doctors and Harm Patients*, Londra: Fourth Estate, 2012 (Türkçesi: *Kötü İlaç: İlaç Şirketleri Doktorları Nasıl Aldatıyor ve Hastalara Nasıl Zarar Veriyor*, çev. Özgü Çelik, İstanbul: Pegasus, 2016); Marcia Angell, *The Truth About Drug Companies: How They Deceive Us and What We Can Do About It*, New York: Random House, 2004; Harriet A. Washington, *Deadly Monopolies: the Shocking Corporate Takeover of Life Itself*, New York: Anchor, 2013.

2. Dengesizlik

28. David Healy, *Let Them Eat Prozac*, New York; Londra: New York University Press, 2004, s. 263.
29. John Read ve Pete Saunders, *A Straight-Taking Introduction to The Causes of Mental Health Problems*, Ross-on-Wye, Hertfordshire, UK: PCCS Books, 2011, s. 43-45.
30. Katherine Sharpe, *Coming of Age on Zoloft: How Anti-depressants Cheered Us Up, Let Us Down, and Changed Who We Are*, New York: Harper, 2012, s. 31; Başlıksız makale, *Popular Science*, Kasım 1958, s. 149-52. Ayrıca bkz. deepblue.lib.umich.edu/bitstream/handle/2027.42/83270/LDH%20science%20

- 20gender.pdf?sequence=1, erişim tarihi 20 Eylül 2016; "TB Milestone", *Life dergisi*, 3 Mart 1952, s. 20-21; Scott Stossell, *My Age of Anxiety: Fear, Hope, Dread, and the Search for Peace of Mind*, Londra: William Heinemann, 2014, s. 171.
31. Evans, *Emperor's New Drugs*, s. 83-85.
32. Gary Greenberg, *Manufacturing Depression: The Secret History of a Modern Disease*, Londra: Bloomsbury, 2010, s. 167-68. Ayrıca bkz. Gary Greenberg, *The Noble Lie: When Scientists Give the Right Answers for the Wrong Reasons*, Hoboken, NJ: Wiley, 2008. Dr. Greenberg ile de bir söyleşi yaptım.
33. James Davies, *Cracked: Why Psychiatry Is Doing More Harm Than Good*, Londra: Icon Books, 2013, s. 29.
34. Evans, *Emperor's New Drugs*, s. 91-92.
35. Edward Shorter, *How Everyone Became Depressed: The Rise and Fall of the Nervous Breakdown*, New York: Oxford University Press, 2013, s. 4-5; Davies, *Cracked*, s. 125; Gary Greenberg, *The Book of Woe: The DSM and the Unmasking of Psychiatry*, Victoria, Avustralya: Scribe, 2013, s. 62-64; Gary Greenberg, *Manufacturing Depression: The Secret History of a Modern Disease*, Londra: Bloomsbury, 2010, s. 160-68, 274-76.
36. H. G. Ruhé ve diğ., "Mood is indirectly related to serotonin, norepinephrine, and dopamine levels in humans: a meta-analysis of monoamine depletion studies", *Mol Psychiatry* 8, no. 12 (Nisan 2007): 951-73.
37. Davies, *Cracked*, s. 128; John Read ve Pete Saunders, *A Straight-Taking Introduction to the Causes of Mental Health Problems*, Ross-on-Wye, Hertfordshire: PCCS Books, 2011, s. 45.
38. Shorter, *How Everyone Became Depressed*, s. 156-59.
39. Lawrence H. Diller: *Running on Ritalin: A Physician Reflects on Children, Society, and Performance in a Pill*, New York: Bantam Books, 1999, s. 128.
40. Düşüncemin şekillenmesine yardımcı olan nefis kitaplarını okumanızı tavsiye ederim: Joanna Moncrieff, *The Myth of the Chemical Cure: A Critique of Psychiatric Treatment*, Londra: Palgrave Macmillan, 2009 (Türkçesi: *İlaçla Tedavi Efsanesi: Psikiyatrik İlaç Kullanımına Eleştirel Bir Bakış*, çev. Tefrik Alıcı, İstanbul: Metis, 2010) ve Mark Rapley, Joanna Moncrieff ve Jacqui Dillon (haz.), *De-Medicalizing Misery: Psychiatry, Psychology and the Human Condition*, Londra: Palgrave Macmillan, 2011.
41. Yazdığı olağanüstü kitapları okumanızı tavsiye ederim. *A Straight-Talking Guide To Psychiatric Diagnosis*, Londra: PCCS, 2014; *Formulation In Psychology and Psychotherapy*, Londra: Routledge, 2006 ve *Users and Abusers of Psychiatry*, Londra: Routledge, 1989.
42. Kaliforniyalı büyük gazeteci Robert Scheer'in bankalar üzerindeki düzenlemelerin kaldırılmasını ve devamında patlak veren konut kredisi krizini tarif ederken kullandığı metafordan uyarlamadır.
43. David H. Freedman, "Lies, Damned Lies, and Medical Science", *The Atlantic*, Kasım 2010, www.theatlantic.com/magazine/archive/2010/11/lies-damned-lies-and-medical-science/308269/, erişim tarihi: 20 Mart 2016.

44. Profesör Ioannidis'e bana söylediklerini gönderdiğimde ufak değişiklikler yapmamı istedi – o yüzden bu alıntıların web sitesinde dinleyebileceğiniz ses kaydı ile buradaki ifadeler arasında ufak farklar var.
45. H. Edmund Pigott ve diğ., "Efficacy and Effectiveness of Antidepressants: Current Status of Research", *Psychotherapy and Psychosomatics* 79 (2010): 267-79, doi: 10.1159/000318293; Yasmina Molero ve diğ., "Selective Serotonin Reuptake Inhibitors and Violent Crime: A Cohort Study", *PLOS Medicine* 12 no. 9 (Eylül 2015), doi: 10.1371/journal.pmed.1001875; Paul W. Andrews, "Primum non nocere: an evolutionary analysis of whether antidepressants do more harm than good", *Frontiers in Psychology* 3, no. 177 (Nisan 2012), doi.org/10.3389/fpsyg.2012.00117; A. D. Domar, "The risks of selective serotonin reuptake inhibitor use in infertile women: a review of the impact on fertility, pregnancy, neonatal health and beyond", *Human Reproduction* 28, no. 1 (2013): 160-71; Dheeraj Rai, "Parental depression, maternal antidepressant use during pregnancy, and risk of autism spectrum disorders: population based case-control study", *BMJ* 346 (Nisan 2013); doi: doi.org/10.1136/bmj.f2059; André F. Carvalho ve diğ., "The Safety, Tolerability and Risks Associated with the Use of Newer Generation Antidepressant Drugs: A Critical Review of the Literature", *Psychotherapy and Psychosomatics* 85 (2016): 270-88, doi.org/10.1159/000447034.
46. Evans, *Emperor's New Drugs*, s. 153.
47. John Haygarth, *Of the Imagination as a Cause And as a Cure of Disorders of the Body, Exemplified by Fictitious Tractors and Epidemical Convulsions*, Londra: R. Crutwell, 1800, s. 25.
48. Peter D. Kramer, *Listening To Prozac*, s. vi-vii.
49. Burada Peter Kramer'ın çalışmalarını elimden geldiğince özetlemeye çalışıyorum. Yazılarını okurken, çalışmalarını övgü dolu terimlerle tarif etmeyen herkese saldırgan görünen yanıtlar verdiğini fark ettim. Burada savunduğu argümanın çekirdeğini adil ve serinkanlı bir bakışla özetlemeye çalıştım – kendisi buna katılmayabilir elbette. Argümanlarını kendi ağzından okumak isteyenlere *Ordinarily Well: The Case for Anti-Depressants* (New York: Farrar, Straus and Giroux, 2016) adlı kitabını tavsiye ederim.
50. Evans, *Emperor's New Drugs*, s. 63-67; Davies, *Cracked*, s. 143.
51. Peter D. Kramer, *Ordinarily Well: The Case For Anti-Depressants*, s. 127.
52. Joanna Moncrieff, *The Myth of the Chemical Cure: A Critique of Psychiatric Treatment*, s. 143.
53. Kramer, *Ordinarily Well*, s. 132-33, 138-46.
54. Ben bu ilaçları kısa aralarla on üç yıl boyunca kullandım. Söyleşi esnasında yanlışlıkla on dört yıl dediğim için Kramer bu rakamı kullandı.
55. Evans, *Emperor's New Drugs*, s. 58-62, 73, 94; Healy, *Let Them Eat Prozac*, s. 29.
56. Diane Warden ve diğ., "The STAR*D Project Results: A Comprehensive Review of Findings", *Current Psychiatry Reports* 9, no. 6 (2007): 449-59; A. John Rush ve diğ., "Acute and Longer-Term Outcomes in Depressed Outpati-

ents Requiring One or Several Treatment Steps: A STAR*D Report", *American Journal of Psychiatry* 163 (2006): 1905-17; Bradley Gaynes ve diğ., "What Did STAR*D Teach Us? Results from a Large-Scale, Practical, Clinical Trial for Patients With Depression", *Psychiatric Services* 60, no. 11 (Kasım 2009), dx.doi.org/10.1176/ps.2009.60.11.1439; Mark Sinyor ve diğ., "The Sequenced Treatment Alternatives to Relieve Depression (STAR*D) Trial: A Review", *Canadian Journal of Psychiatry* 55, no. 3 (Mart 2010): 126-35, doi: 10.1177/070674371005500303; Thomas Insel ve diğ., "The STAR*D Trial: Revealing the Need for Better Treatments", *Psychiatric Services* 60 (2009): 1466-67. Warden ve diğ., "The STAR*D project results: A comprehensive review of findings", *Current Psychiatry Reports* 9, no. 6 (Aralık 2007): 449-59. Peter Kramer Star-D deneyinden çıkan sonuçlara bana pek ikna edici gelmeyen bir şekilde karşı çıkıyor. Getirdiği eleştiriyi görmek için bkz. *Ordinarily Well*, s. 192-93. Ayrıca bkz. Robert Whitaker, "Mad in America: History, Science, and the Treatment of Psychiatric Disorders", *Psychology Today*, www.psychologytoday.com/blog/mad-in-america/201008/the-stard-scandal-new-paper-sums-it-all; www.nimh.nih.gov/funding/clinical-research/practical/stard/allmedicationlevels.shtml, erişim tarihi: 1 Kasım 2016.

57. Corey-Lisle, P. K. ve diğ., "Response, Partial Response, and Nonresponse in Primary Care Treatment of Depression", *Archives of Internal Medicine* 164 (2004): 1197-1204; Trivedi ve diğ., "Medication Augmentation after the Failure of SSRIs for Depression", *New England Journal of Medicine* 354 (2006): 1243-52; Stephen S. Ilardi, *The Depression Cure: The Six-Step Programme to Beat Depression Without Drugs*, Londra: 2010, Ebury Publishing, s. 44-45. Depresyonda kalmanıza rağmen bir parça fayda –yani Hamilton ölçeğinde belli bir hareket– görüldüğüne de işaret ediliyor. Hâlâ depresyonda olduğunuzu söylemek hiçbir fayda görmediğiniz anlamına gelmiyor – yalnızca bu faydanın yeterli olmadığı ve tam bir çözüm olarak görülemeyeceği anlamına geliyor.

3. Yas İstisnası

58. Bunu bana söyleyen kişi harikulade bir klinik psikolog olan Jucy Johnstone olmuştu. Aslen kendisine ait olmayan bu sözün kaynağını bulabilmiş değilim – bilenler benimle temas kurarsa burada tam bir atıfta bulunabilirim.
59. Bu bölümde Joanne'in yayımlanmış çalışmalarının büyük bir kısmından faydalandım. Bkz. Joanne Cacciatore ve Kara Thieleman, "When a Child Dies: A Critical Analysis of Grief-Related Controversies in DSM-5", *Research on Social Work Practice* 24, no. 1 (Ocak 2014): 114-22; Cacciatore ve Thieleman, "The DSM-5 and the Bereavement Exclusion: A Call for Critical Evaluation", *Social Work* (2013), doi: 10.1093/sw/swt021; Jeffrey R. Lacasse ve Joanne Cacciatore, "Prescribing of Psychiatric Medication to Bereaved Parents Following Perinatal/Neonatal Death: An Observational Study", *Death Studies* 38, no. 9 (2014); Cacciatore, "A Parent's Tears: Primary Results from the Trauma-

- tic Experiences and Resiliency Study”, *Omega: Journal of Death and Dying* 68, no. 3 (Ekim 2013-2014): 183-205; Cacciatore ve Thielemann, “Pharmacological Treatment Following Traumatic Bereavement: A Case Series”, *Journal of Loss and Trauma* 17, no. 6 (Temmuz 2012): 557-79.
60. Yas istisnasını ilk olarak Gary Greenberg’in harikulade çalışmalarımdan öğrendim; size de şiddetle tavsiye ederim. Bkz. *Book of Woe*, New York: Penguin, 2013, s. 6, 158-60; *Manufacturing Depression: The Secret History of a Modern Disease*, Londra: Bloomsbury, 2010, s. 246-48; John Read ve Pete Sanders, *A Straight-Talking Introduction to the Causes of Mental Health Problems*, Herefordshire, UK: PCCS Books, 2013, s. 60, 88-91.
61. *DSM*’in dördüncü versiyonunun önde gelen yazarlarından biri olan Robert Spitzer bunu zımnen kabul ediyor. Bkz. Spitzer, *The Therapy Trap*, s. 49 ve arkadaşım Adam Curtis’in BBC için çektiği *The Trap* belgeseli.
62. *DSM*’in yazımında görev alan başka anahtar isimler de bunu kabul etmiş durumda. Bkz. William Davies, *The Happiness Industry: How the Government and Big Business Sold Us Well-Being*, New York: Verso, 2016, s. 174; Türkçesi: *Mutluluk Endüstrisi*, çev. Müge Çavdar, İstanbul: Sel, 2018.
63. Bkz. American Psychiatric Association, *Diagnostic and Manual of Mental Disorders, 5th Edition*, Washington, DC: American Psychiatric Publishing, 2013, s. 155-89. Muğlak dipnot için bkz. s. 126; Türkçesi: *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı, DSM-5*, çev. Ertuğrul Köroğlu, Ankara: HYB, 2014.

4. Ay’a Dikilen İlk Bayrak

64. George’un ricası üzerine kadının kimliğini saklamak için ayrıntılarda ufak değişiklikler yaptım.
65. Bu bölümde George ve Tirril’in pek çok bilimsel makalesinden faydalandım. Bunlardan bazıları: George W. Brown ve diğ., “Social Class and Psychiatric Disturbance Among Women in An Urban Population”, *Sociology* 9, no. 2 (Mayıs 1975): 225-54; Brown, Harris ve diğ., “Social support, self-esteem and depression”, *Psychological Medicine* 16, no. 4 (Kasım 1986): 813-31; George W. Brown ve diğ., “Life events, vulnerability and onset of depression: some refinements”, *The British Journal of Psychiatry* 150, no. 1 (Ocak 1987): 30-42; George W. Brown ve diğ., “Loss, humiliation and entrapment among women developing depression: a patient and non-patient comparison”, *Psychological Medicine* 25, no. 1 (Ocak 1995): 7-21; George W. Brown ve diğ., “Depression and loss”, *British Journal of Psychiatry* 130, no. 1 (Ocak 1977): 1-18; George W. Brown ve diğ., “Life events and psychiatric disorders Part 2: nature of causal link”, *Psychological Medicine* 3, no. 2 (Mayıs 1973): 159-76; George W. Brown ve diğ., “Life Events and Endogenous Depression: A Puzzle Reexamined”, *Arch Gen Psychiatry* 51, no. 7 (1994): 525-34; Brown ve Harris, “Aetiology of anxiety and depressive disorders in an inner-city population. 1. Early adversity”, *Psychological Medicine* 23, no. 1 (Şubat 1993): 143-54; Brown ve diğ., “Life stress, chronic subclinical symptoms and vulnerability to clinical

- depression", *Journal of Affective Disorders* 11, no. 1 (Temmuz-Ağustos 1986): 1-19; Harris ve diğ., "Befriending as an intervention for chronic depression among women in an inner city. 1: Randomised controlled trial", *British Journal of Psychiatry* 174, no. 3 (Mart 1999): 219-24; Brown ve diğ., "Depression: distress or disease? Some epidemiological considerations", *British Journal of Psychiatry* 147, no. 6 (Aralık 1985): 612-22; Brown ve diğ., "Depression and anxiety in the community: replicating the diagnosis of a case", *Psychological Medicine* 10, no. 3 (Ağustos 1980): 4445-54; Brown ve diğ., "Aetiology of anxiety and depressive disorders in an inner-city population. 2. Comorbidity and adversity", *Psychological Medicine* 23, no. 1 (Şubat 1993): 155-65; Brown ve Harris, "Stressor, vulnerability and depression: a question of replication", *Psychological Medicine* 16, no. 4 (Kasım 1986): 739-74; Harris ve diğ., "Mourning or early inadequate care? Reexamining the relationship of maternal loss in childhood with adult depression and anxiety", *Development and Psychopathology* 4, no. 3 (Temmuz 1992): 433-49; Brown ve diğ., "Psychotic and neurotic depression Part 3. Aetiological and background factors", *Journal of Affective Disorders* 1, no. 3 (Eylül 1979): 195-211; Brown ve diğ., "Psychiatric disorder in a rural and an urban population: 2. Sensitivity to loss", *Psychological Medicine* 11, no. 3 (Ağustos 1981): 601-16; "Psychiatric disorder in a rural and an urban population: 3. Social integration and the morphology of affective disorder", *Psychological Medicine* 14, no. 2 (Mayıs 1984): 327-45; Brown ve Harris, "Disease, Distress and Depression", *Journal of Affective Disorders* 4, no. 1 (Mart 1982): 1-8. Bunların yanı sıra George ve Tirril' in 1989 tarihli *Life Events and Illness* (Sydney, Avustralya: Unwin Hyman, 1989) adlı kitabı ve Tirril'in George'a armağan olarak hazırladığı *Where Inner and Outer Worlds Meet: Psychosocial Research in the Tradition of George Brown* (Londra: Routledge, 2000) adlı nefis Festschrift'ten de faydalandım.
66. George Brown ve Tirril Harris, *Social Origins of Depression: A Study of Psychiatric Disorder in Women*, Londra: Tavistock Publications, 1978, s. 19; Edward Shorter: *How Everyone Became Depressed: The Rise and Fall of the Nervous Breakdown*, New York: Oxford University Press, 2013, s. 152-55.
67. John Read ve Pete Saunders, *A Straight-Taking Introduction to the Causes of Mental Health Problems*, Ross-on-Wye, Hertfordshire, UK: PCCS Books, 2011, s. 32-41.
68. Shorter, *How Everyone Became Depressed*, s. 80, 89, 112, 122, 135-39, 171.
69. Harris, *Where Inner and Outer Worlds Meet*, s. 7-10.
70. Harris ve Brown, *Social Origins of Depression*, s. 49. 71. A.g.y., s. 162.
72. Kadının kimliğini gizli tutmak için verilen bir takma isim bu.
73. Harris, *Where Inner and Outer Worlds Meet*, s. 14-16; Harris ve Brown, *Social Origins of Depression*, s. 174-75.
74. Harris ve Brown, *Social Origins of Depression*, s. 63, 136.
75. A.g.y., s. 180.
76. Harris ve Brown, *Where Inner and Outer Worlds Meet*, s. 123.
77. Harris ve Brown, *Social Origins of Depression*, s. 46.

78. A.g.y., s. 83. 79. A.g.y., s. 82, 234.
80. I. Gaminde ve diğ., "Depression in three populations in the Basque Country – A comparison with Britain", *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology* 28 (1993): 243-51; J. Broadhead ve diğ., "Life events and difficulties and the onset of depression amongst women in an urban setting in Zimbabwe", *Psychological Medicine* 28 (1998): 29-30. Ayrıca bkz. Harris ve Brown, *Where Inner and Outer Worlds Meet*, s. 22-25.
81. Harris, *Social Origins of Depression*, s. 217-18.
82. R. Finlay-Jones ve G. W. Brown, "Types of stressful life event and the onset of anxiety and depressive disorders", *Psychological Medicine* 11, no. 4 (1981): 803-15; R. Prudo ve diğ., "Psychiatric disorder in a rural and an urban population: 3. Social integration and the morphology of affective disorder", *Psychological Medicine* 14 (Mayıs 1984): 327-45; G. W. Brown ve diğ., "Aetiology of anxiety and depressive disorders in an inner-city population. 1. Early adversity", *Psychological Medicine*, 23 (1993): 143-54. Brown ve diğ., "Aetiology of anxiety and depressive disorders in an inner-city population. 2. Comorbidity and adversity", *Psychological Medicine* 23 (1993): 155-65.
83. Harris, *Social Origins of Depression*, s. 235. Bu nokta üzerine daha fazla bilgi için bkz. Harris, *Where Inner and Outer Worlds Meet*, s. 25-27.
84. Bu kavramın tarihinin anahatları için bkz. Nassir Ghaemi, *The Rise and Fall of the Biopsychosocial Model: Reconciling Art and Science in Psychiatry*, Baltimore: Johns Hopkins University Press, 2010 – kitapta çıkarılan bazı sonuçlara katılmıyorum gerçi. Ayrıca bkz. Nassir Ghaemi, *On Depression: Drugs, Diagnosis and Despair in the Modern World*, Baltimore: Johns Hopkins University Press, 2013; John Read ve Pete Saunders, *A Straight-Taking Introduction to the Causes of Mental Health Problems*, Ross-on-Wye, Hertfordshire, UK: PCCS Books, 2011, s. 36-37, 53-55.
85. Harris, *Social Origins of Depression*, s. 266.
86. George bu intihar ile sonraları gerçekleştirdiği depresyon araştırmaları arasında doğrudan bir bağlantı görmediğini vurguladı – komşusunun intiharını uzun yıllar sonra yeniden düşünmeye başlamıştı.

5. Bayrağı Devralmak (İkinci Kısım'a Giriş)

1. Tirril Harris, *Where Inner and Outer Worlds Meet: Psychosocial Research in the Tradition of George Brown*, Londra: Routledge, 2000, s. 27-28.

6. Birinci Neden: Anlamlı Çalışmadan Kopuk Olmak

2. Gerçek ismi Joe değil; takma isim kullanmamı istedi. Diğer ayrıntılarda değişiklik yapmadım. Gerçek kimliği ve yaptığımız söyleşinin ses kaydı bu kitabın yayıncısı olan Bloomsbury tarafından doğrulandı.
3. William Davies, *The Happiness Industry: How the Government and Big Business Sold Us Well-Being*, s. 106.

4. Peter Fleming, *The Mythology of Work*, Londra: Pluto Press, 2015, s. 41-43 (Türkçesi: *Çalışma Mitolojisi*, çev. Ebru Kılıç, İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları, 2017); Daniel Pink, *Drive: The Surprising Truth About What Motivates Us*, Londra: Canongate, 2011, s. 111 (Türkçesi: *Drive: Nasıl Motive Oluruz? Nasıl Motive Ederiz?*, çev. Levent Göktem, İstanbul: Mediacat, 2010). Buna nasıl hazırlandığımıza ilişkin mükemmel bir tartışma için bkz. Joel Spring'in haksız yere unutulmuş kitabı *A Primer On Libertarian Education*, Toronto: Black Rose Books, 1999 (Türkçesi: *Özgür Eğitim*, çev. Ayşen Ekmekçi, İstanbul: Ayrıntı, 1997).
5. Fleming, *Mythology of Work*, s. 35. Konu hakkında hayret verici başka istatistikler için bkz. Rutger Bregman, *Utopia, For Realists*, Londra: Bloomsbury, 2017, s. 41 (Türkçesi: *Gerçekçiler için Ütopya*, çev. Duygu Akın, İstanbul: Domingo, 2018).
6. Matt Haig, *Reasons to Stay Alive*, Londra: Canongate, 2016, s. 157; Türkçesi: *Yaşama Tutunmak İçin Nedenler*, çev. M. Salih Kurt, İstanbul: Kolektif, 2015.
7. A.g.y., s. 3. Bu bölümde Michael ve çalışma arkadaşlarının gerçekleştirdiği pek çok çalışmadan faydalandım. Bunlardan bazıları için bkz. Marmot ve diğ., "Health inequalities among British civil servants: the Whitehall II study", *The Lancet* 337, no. 8745 (Haziran 1991): 1387-93; Marmot ve diğ., "Low job control and risk of coronary heart disease in Whitehall II (prospective cohort) study", *BMJ* 314 (1997): 558, doi: dx.doi.org/10.1136/bmj.314.7080.558; Marmot ve diğ., "Work characteristics predict psychiatric disorder: prospective results from the Whitehall II Study", *Occup Environ Med* 56 (1999): 302-7, doi:10.1136/oem.56.5.302; Marmot ve diğ., "Subjective social status: its determinants and its association with measures of ill-health in the Whitehall II study", *Social Science & Medicine* 56, no. 6 (Mart 2003): 1321-33; Marmot ve diğ., "Psychosocial work environment and sickness absence among British civil servants: the Whitehall II study", *American Journal of Public Health* 86, no. 3 (Mart 1996): 332-40, doi: 10.2105/AJPH.86.3.332; Marmot ve diğ., "Explaining socioeconomic differences in sickness absence: the Whitehall II Study", *BMJ* 306, no. 6874 (Şubat 1993): 361-66, doi: dx.doi.org/10.1136/bmj.306.6874.361; Marmot ve diğ., "When reciprocity fails: effort-reward imbalance in relation to coronary heart disease and health functioning within the Whitehall II study", *Occupational and Environmental Medicine* 59 (2002): 777-84, doi:10.1136/oem.59.11.777; Marmot ve diğ., "Effects of income and wealth on GHQ depression and poor self rated health in white collar women and men in the Whitehall II study", *J Epidemiol Community Health* 57 (2003): 718-23, doi:10.1136/jech.57.9.718; M. Virtanen ve diğ., "Long working hours and symptoms of anxiety and depression: a 5-year follow-up of the Whitehall II study", *Psychological Medicine* 41, no. 12 (Aralık 2011): 2485-24.
8. Michael Marmot, *The Health Gap: The Challenge of an Unequal World*, Londra: Bloomsbury, 2015, s. 2.
9. Michael Marmot, *Status Syndrome: How Your Place on the Social Gradient Affects Your Health*, Londra: Bloomsbury, 2004, s. 1.

10. A.g.y., s. 130-31, 157. 11. A.g.y., s. 126. 12. A.g.y., s. 129.
13. Michael başka sosyal bilimcilerin araştırmalarını temel aldığını belirtiyor. Stresin talep ile kontrol arasındaki dengeden kaynaklandığı fikri bilhassa R. A. Karasek ve T. Theorell'in çalışmalarına dayanıyor. Çaba ile ödül arasındaki ilişkiye dair tespitler J. Siegrist'in çalışmalarına dayanıyor – bilhassa bkz. "Adverse health effects of high-effort/low-reward conditions", *J Occup Health Psychol* 1, no. 1 (Ocak 1996): 27-41.
14. İşsiz insanların anlamsız işlerde çalışanlardan bile daha kötü hissettiğini gösteren kanıtların açıklaması da burada yatıyor. Anlamsız çalışma öncelikle kontrol eksikliği üzerinden depresyona yol açıyor – ve işsiz insanların kendi hayatları üzerindeki kontrolü daha da az. Mali kaynakları yok, toplumsal statüleri yok ve hayatlarına ilişkin seçim şansları yok.
15. Marmot, *The Health Gap*, s. 180. 16. Marmot, *Status Syndrome*, 125.

7. İkinci Neden: Diğer İnsanlardan Kopuk Olmak

17. Bu bölümde John ve meslektaşlarının yayımladığı pek çok çalışmadan faydalandım. Bunlardan bazıları için bkz. Y. Luo ve diğ., "Loneliness, health, and mortality in old age: A national longitudinal study", *Social Science & Medicine* 74, no. 6 (Mart 2012): 907-14; Cacioppo ve diğ., "Loneliness as a specific risk factor for depressive symptoms: Cross-sectional and longitudinal analyses", *Psychology and Aging* 21, no. 1 (Mart 2006): 140-51; L. C. Hawkey ve J. T. Cacioppo, "Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms", *Ann Behav Med* 40, no. 2 (2010): 218; Cacioppo ve diğ., "Loneliness and Health: Potential Mechanisms", *Psychosomatic Medicine* 64, no. 3 (Mayıs/Haziran 2002): 407-17; J. T. Cacioppo ve diğ., "Lonely traits and concomitant physiological processes: the MacArthur social neuroscience studies", *International Journal of Psychophysiology* 35, no. 2-3 (Mart 2000): 143-54; Cacioppo ve diğ., "Alone in the crowd: The structure and spread of loneliness in a large social network", *Journal of Personality and Social Psychology* 97, no. 6 (Aralık 2009): 977-91; Cacioppo ve diğ., "Loneliness within a nomological net: An evolutionary perspective", *Journal of Research in Personality* 40, no. 6 (Aralık 2006): 1054-85; Cacioppo ve diğ., "Loneliness in everyday life: Cardiovascular activity, psychosocial context, and health behaviors", *Journal of Personality and Social Psychology* 85, no. 1 (Temmuz 2003): 105-20; Cacioppo ve Ernst, "Lonely hearts: Psychological perspectives on loneliness", *Applied and Preventive Psychology* 8, no. 1 (1999): 1-22; Cacioppo ve diğ., "Loneliness is a unique predictor of age-related differences in systolic bloodpressure", *Psychology and Aging* 21, no. 1 (Mart 2006): 152-64; Cacioppo ve diğ., "A Meta-Analysis of Interventions to Reduce Loneliness", *Personality and Social Psychology Review* 15, no. 3 (2011); Hawkey ve Cacioppo, "Loneliness and pathways to disease", *Brain, Behavior, and Immunity* 17, no. 1 (Şubat 2003): 98-105; Cacioppo ve diğ., "Do Lonely Days Invade the Nights? Potential Social Modulation of Sleep Efficiency", *Psychological*

- Science* 13, no. 4 (2002); Hawkley ve diğ., "From Social Structural Factors to Perceptions of Relationship Quality and Loneliness: The Chicago Health, Aging, and Social Relations Study", *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci* 63, no. 6 (2008): S375-S384; Cacioppo ve diğ., "Loneliness. Clinical Import and Interventions Perspectives on Psychological Science", 10, no. 2 (2015); Cacioppo ve diğ., "Social Isolation", *Annals of the New York Academy of Sciences* 1231 (Haziran 2011): 17-22; Cacioppo ve diğ., "Evolutionary mechanisms for loneliness", *Cognition and Emotion* 28, no 1 (2014); Cacioppo ve diğ., "Toward a neurology of loneliness", *Psychological Bulletin* 140, no. 6 (Kasım 2014): 1464-1504; Cacioppo ve diğ., "In the Eye of the Beholder: Individual Differences in Perceived Social Isolation Predict Regional Brain Activation to Social Stimuli", *Journal of Cognitive Neuroscience* 21, no. 1 (Ocak 2009): 83-92; Cacioppo ve diğ., "Objective and perceived neighborhood environment, individual SES and psychosocial factors, and self-rated health: An analysis of older adults in Cook County, Illinois", *Social Science & Medicine* 63, no. 10 (Kasım 2006): 2575-90; Jaramaka ve diğ., "Loneliness predicts pain, depression, and fatigue: Understanding the role of immune dysregulation", *Psychoneuroendocrinology* 38, no. 8 (Ağustos 2013): 1310-17; Cacioppo ve diğ., "On the Reciprocal Association Between Loneliness and Subjective Wellbeing", *Am J Epidemiol* 176, no. (2012): 777-84; Mellor ve diğ., "Need for belonging, relationship satisfaction, loneliness, and life satisfaction", *Personality and Individual Differences* 45, no. 3 (Ağustos 2008): 213-18; Doane ve Adam, "Loneliness and cortisol: Momentary, day-to-day, and trait associations", *Psychoneuroendocrinology* 35, no. 3 (Nisan 2010): 430-41; Cacioppo ve diğ., "Social neuroscience and its potential contribution to psychiatry", *World Psychiatry* 13, no. 2 (Haziran 2014): 131-39; Shanakar ve diğ., "Loneliness, social isolation, and behavioral and biological health indicators in older adults", *Health Psychology* 30, no. 4 (Temmuz 2011): 377-85; Cacioppo ve diğ., "Day-to-day dynamics of experience-cortisol associations in a population-based sample", *PNAS* 103, no. 45 (Ekim 2006): 17058-63; Cacioppo ve diğ., "Loneliness and Health: Potential Mechanisms", *Psychosomatic Medicine* 64 (2002): 407-17.
18. John T. Cacioppo ve William Patrick, *Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection*, New York: W. W. Norton, 2008, s. 94-95.
 19. Marmot, *Status Syndrome*, s. 164-65.
 20. Susan Pinker, *The Village Effect: Why Face-to-Face Contact Matters*, Londra: Atlantic Books, 2015, s. 67-68; Türkçesi: *Köy Etkisi*, çev. Donat Taneri, İstanbul: Butik, 2016.
 21. Cacioppo, *Loneliness*, s. 5, 94; George Monbiot, "The age of loneliness is killing us", *Guardian*, 14 Ekim 2014, www.theguardian.com/commentisfree/2014/oct/14/age-of-loneliness-killingus, erişim tarihi: 16 Eylül 2016.
 22. Cacioppo ve diğ., "Loneliness within a nomological net: An evolutionary perspective", *Journal of Research in Personality* 40 (2006): 1054-85.
 23. Cacioppo, *Loneliness*, s. 88.
 24. Cacioppo ve diğ., "Perceived Social Isolation Makes Me Sad: 5-Year Cross-

- Lagged Analyses of Loneliness and Depressive Symptomatology in the Chicago Health, Aging, and Social Relations Study", *Psychology and Aging* 25, no. 2 (2010): 453-63.
25. Cacioppo, *Loneliness*, s. 61.
 26. Bill McKibben, *Deep Economy: The Wealth of Communities and the Durable Future*, New York: Henry Holt, 2007, s.109, 125.
 27. Cacioppo, *Loneliness*, s. 7.
 28. Bu konu üzerine nefis bir tartışma için bkz. Sebastian Junger, *Tribe: One Homecoming and Belonging*, New York: Twelve, 2016, bilhassa s. 1-34. Ayrıca bkz. Hugh MacKay, *The Art of Belonging: It's Not Where You Live, It's How You Live*, Sydney, Pan Macmillan, 2016, bilhassa s. 27-28.
 29. Cacioppo, *Loneliness*, s. 15.
 30. Göçebe olmadıkları için tarihte pek çok insanın yaşadığı gibi yaşamıyorlar elbette. Ama söz konusu modele bizden daha yakınlar.
 31. Cacioppo ve diğ., "Loneliness Is Associated with Sleep Fragmentation in a Communal Society", *Sleep* 34, no. 11 (Kasım 2011): 1519-26. Ayrıca bkz. Junger, *Tribe*, s. 19.
 32. Robert Putnam, *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*, New York: Simon and Schuster, 2001, s. 111-12.
 33. Putnam, *Bowling Alone*, s. 60.
 34. Cacioppo, *Loneliness*, s. 247; M. McPherson ve diğ., "Social isolation in America: Changes in core discussion networks over two decades", *American Sociological Review* 71 (2006): 353-75.
 35. Putnam, *Bowling Alone*, s. 101.
 36. www.npr.org/sections/health-shots/2015/10/22/450830121/sarah-silverman-opens-up-about-depressioncomedy-and-troublemaking, erişim tarihi: 16 Eylül 2016.
 37. Pinker, *Village Effect*, 26; McClintock ve diğ., "Social isolation dysregulates endocrine and behavioral stress while increasing malignant burden of spontaneous mammary tumors", *Proc Natl Acad Sci USA* 106, no. 52 (Aralık 2009): 22393-98.
 38. McKibben, *Deep Economy*, s. 96-104.
 39. Bu alana dair mükemmel bir tartışma için bkz. *The Village Effect*, s. 4-18. Ayrıca bkz. William Davies, *The Happiness Industry: How the Government and Big Business Sold Us Well-Being*, s. 212-14.
 40. Gerçek adı James değil, Hilarie hastanın kimliğini korumak için takma ad kullanmamı istedi.
 41. Hilarie'nin bu konuyu ele alan kitabı için bkz. *Video Games and Your Kids: How Parents Stay in Control*, New York: Issues Press, 2008.
 42. Adlarını değiştirdim, ama diğer ayrıntılara dokunmadım.
 43. Sherry Turkle, *Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age*, New York: Penguin, 2015, s. 42.
 44. Marc Maron, *Attempting Normal*, New York, Spiegel and Grau, 2014, s. 161.

8. Üçüncü Neden: Anlamlı Değerlerden Kopuk Olmak

45. Tim, Lennon'ın müziğiyle ilişkisini *Lucy in the Mind of Lennon* (New York: OUP, 2013) adlı kitabında anlatıyor.
46. R. W. Belk, "Worldly possessions: Issues and criticisms", *Advances in Consumer Research* 10 (1983): 514-19; Tim Kasser ve Allen Kanner (haz.), *Psychology and Consumer Culture: The Struggle for a Good Life in a Materialistic World*, Washington, DC: American Psychological Association, 2003, s. 3-6.
47. Tim Kasser, *The High Price of Materialism*, Cambridge: MIT Press, 2003, s. 6-8; Kasser ve Ryan, "A dark side of the American dream: Correlates of financial success as a central life aspiration", *Journal of Personality and Social Psychology* 65, no 2 (1993): 410-22.
48. Kasser, "A dark side...", s. 410-22; Kasser, *High Price of Materialism*, s. 10.
49. Kasser ve Ryan, "Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals", *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31, s. 907-14.
50. Kasser, *High Price of Materialism*, s. 11-12, 14.
51. Pink, *Drive*, s. 1-11, 37-46; Junger, *Tribe*, s. 21-22.
52. Bu ayrımı George Monbiot'nun harikulade makalesinden öğrendim; bkz. www.monbiot.com/2010/10/11/the-values-of-everything/, erişim tarihi: 1 Aralık 2016. İçsel ve dışsal motivasyonların ilk defa nasıl keşfedildiğine dair iyi bir rehber için bkz. Pink, *Drive*, s. 1-11.
53. Kasser ve Sheldon, "Coherence and Congruence: Two Aspects of Personality Integration", *Journal of Personality and Social Psychology* 68, no. 3 (1995): 531-43.
54. Helga Dittmar ve diğ., "The Relationship Between Materialism and Personal Well-Being: A Meta-Analysis", *Journal of Personality and Social Psychology* 107, no. 5 (Kasım 2014): 879-924; Kasser, *High Price of Materialism*, s. 21.
55. Kasser ve Ryan, "Be careful what you wish for: Optimal functioning and the relative attainment of intrinsic and extrinsic goals", *Life Goals and Well-Being: Towards a Positive Psychology of Human Striving* içinde, P. Schmuck ve K. Sheldon (haz.), New York: Hogrefe & Huber Publishers, 2001, s. 116-31. Ayrıca bkz. Kasser, *High Price of Materialism*, s. 62.
56. Sherry Turkle, *Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age*, New York: Penguin, 2015, s. 83. Ayrıca bkz. Robert Frank, *Luxury Fever: Weighing the Cost of Excess*, Princeton: Princeton University Press, 2010; William Davies, *The Happiness Industry: How the Government and Big Business Sold Us Well-Being*, s. 143.
57. Mihály Csíkszentmihály, *Creativity: the Power of Discovery and Invention*, Londra: Harper, 2013.
58. Tim Kasser, "Materialistic Values and Goals", *Annual Review of Psychology* 67 (2016): 489-514, doi: 10.1146/annurev-psych-122414-033344.
59. Tim Kasser, "The 'what' and 'why' of goal pursuits", *Psychol Inqu* 11, no. 4

- (2000) 227-68; Ryan ve Deci, "On happiness and human potential", *Annu Rev Psychol* 52 (2001): 141-66.
60. Kasser, *Materialistic Values*; S. H. Schwartz, "Universals in the structure and content of values: theory and empirical tests in 20 countries", *Advances in Experimental Social Psychology* 25 (Aralık 1992): 1-65.
61. Bağıntıya ilişkin kanıtın nedenselliğin kanıtı olmadığını pekâlâ farkındaydım – keza Tim de. İki şeyin aynı anda meydana gelmesi birinin diğerine neden olduğunun kanıtı değildir. Horoz öter, güneş doğar – ama bu horozun ötüşünün güneşin doğmasına neden olduğunun kanıtı değildir.

Tim’le (ve söyleşi yaptığım tüm sosyal bilimcilerle), bu bir bağıntıdan ibaret olabilir mi, fazla mı çıkarım yapıyoruz sorusunu tartıştım. Tim şöyle dedi: "Öncelikle bunu kanıtlamanın çok zor olduğunu söyleyeceğim, çünkü nedenselliği kanıtlamanın tek yolu insanları gruplara gelişigüzel yerleştirmek. Yani materyalist olacak ve olmayacak insanları gelişigüzel belirleyip, zamanla daha depresif hale gelip gelmediklerini sınınamam gerekir. Birincisi bu mümkün değil; ikincisi muhtemen etik de değil."

Gelgelelim burada rastlantıdan daha derin bir ilişki bulunduğuna işaret eden bir dizi teknik bulunduğunu söylüyor Tim. Bana açıkladığına göre –ki bunu yayımlanmış araştırmalarında da izah ediyor– (1) Deney ortamlarında insanları o an için daha az ya da çok materyalist hale getirmeniz mümkün. "Yemlemek" deniyor buna – insanların farkında olmadan para düşünmelerini sağlayıp sonrasında ruh hallerinin değişip değişmediğine bakıyorsunuz.

(2) İnsanların materyalizmindeki değişimleri takip eden uzun vadeli çalışmalar yapıp bunun depresyonla ilişkisine bakmanız mümkün.

(3) İnsanlar daha materyalist hale geldiğinde neler olduğuna dair kanıtlara bakmanız mümkün – bu kanıtlar söz konusu durumda "insanların kendilerine psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak konusunda görece yetersiz bir hayat tarzı belirlediğini" gösteriyor ve "araştırmalar da bunu önemli ölçüde doğruluyor. Kendilerini daha kısıtlanmış, daha beceriksiz hissediyorlar, kişilerarası ilişkileri daha kötüye gidiyor; esenlik düzeylerinin daha düşük olması da bununla ilişkili." Buna "yol modeli ya da yapısal denklem modeli" deniyor ve "dışsal materyalist değerlerin ihtiyaç tatmininde ve esenlik düzeyinde düşüklüğe götürdüğüne" işaret ediyor.

Tüm bu kanıtları bir araya getirdiğimizde gayet sağlam bazı sonuçlar çıkarmanın mümkün olduğuna inanıyorum – ancak şu önemli: Randomize kontrollü deneyler yapmak mümkün değil, o yüzden kanıtlar en sıkı kriterleri karşılamıyor.

Tim nedenselliğin ters yönde de iş gördüğüne dair kanıtlar topladığına işaret ediyor – depresyon ve güvensizlik (bilhassa çocuklukta) daha fazla materyalizmi tetikliyor gibi görünüyor. Nedensellik tek yönlü değil: Her iki yönde de işliyor.

62. Marvin E. Goldberg ve Gerald J. Gorn, "Some Unintended Consequences of TV Advertising to Children", *Journal of Consumer Research* 5, no. 1 (Haziran 1978), 22-29; Kasser, *High Price of Materialism*, s. 66; Kasser, *Materialistic*

- Values*, s. 499; S. E. G. Lea ve diğ., *The Individual in the Economy: A Textbook of Economic Psychology*, New York: Cambridge University Press, 1987, s. 397; Kasser (haz.), *Psychology and Consumer Culture*, s. 16-18.
63. Neal Lawson, *All Consuming: How Shopping Got Us into This Mess and How We Can Find Our Way Out*, Londra: Penguin, 2009, s. 143.
64. Martin Lindstrom, *Brandwashed: Tricks Companies Use to Manipulate Our Minds and Persuade Us to Buy*, New York: Kogan Page, 2012, 10; Türkçesi: *Brandwashed*, çev. Levent Göktem, İstanbul: Optimist, 2012.
65. Twenge ve Kasser, "Generational changes in materialism", *Personal Soc Psychol Bull* 39 (2013): 883-97. Twenge ile de söyleşi yaptım.
66. Kasser, *High Price of Materialism*, s. 91.
67. Gary Greenberg, *Manufacturing Depression: The Secret History of a Modern Disease*, s. 283.
68. Bu noktaya ilişkin bilimsel kanıtlar üzerine iyi bir genel bir değerlendirme için bkz. Kasser, *Materialistic Values*, s. 499.
69. Ses kaydında iki tane dur levhası diye geçiyor – Tim kontrol sürecinde bunun yanlış olduğunu söylediği için düzelttik.

9. Dördüncü Neden: Çocukluk Travmasından Kopukluk

70. Dr. Felitti'nin çalışmalarından Vancouver'da söyleşi yaptığım Dr. Gabor Mate ve onun yazıları, bilhassa da *In The Realm of Hungry Ghosts* (Toronto: Random House Canada, 2013) adlı olağanüstü kitabı sayesinde haberim oldu. Daha önce *Chasing the Scream* kitabımda ve kitaptan türeyen birkaç makalede Dr. Felitti'nin çalışmalarına ufak göndermeler yapmıştım.
71. www.bbc.co.uk/history/events/republican_hunger_strikes_maze, erişim tarihi: 17 Eylül 2016.
72. Vincent Felitti ve diğ., "Obesity: Problem, Solution, or Both?" *Premanente Journal* 14, no. 1 (2010): 24; Vincent Felitti ve diğ., "The relationship of adult health status to childhood abuse and household dysfunction", *American Journal of Preventive Medicine* 14 (1998): 245-58.
73. Vincent Felitti, "Ursprunge des Suchtverhaltens – Evidenzen aus einer Studie zu belastenden Kindheitserfahrungen", *Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie* 52 (2003): 547-59.
74. Vincent Felitti ve diğ., *Chadwick's Child Maltreatment: Sexual Abuse and Psychological Maltreatment*, 2. cilt, dördüncü basım, 2014: 203; Vincent Felitti ve diğ., "The relationship of adult health status to childhood abuse and household dysfunction", *American Journal of Preventive Medicine* 14 (1998): 245-58.
75. Felitti ve diğ., *Chadwick's Child Maltreatment*, s. 203.
76. Felitti, *Obesity: Problem, Solution, or Both?*, s. 24.
77. Felitti ve diğ., *Chadwick's Child Maltreatment*, s. 204.
78. Felitti, "Adverse childhood experiences and the risk of depressive disorders in childhood", *Journal of Affective Disorders* 82 (Kasım 2004): 217-25.

79. Felitti, *Chadwick's Child Maltreatment*, s. 209.
80. A.g.y., s. 206; Vincent Felitti, "Ursprünge des Suchtverhaltens – Evidenzen aus einer Studie zu belastenden Kindheitserfahrungen", *Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie*, 52 (2003): 547-59. Vincent Felitti, "Childhood Sexual Abuse, Depression, and Family Dysfunction in Adult Obese Patients", *Southern Medical Journal* 86: (1993): 732-36.
81. Felitti, "Adverse childhood experiences", s. 223. Antidepresan reçeteleri ile ACE puanları arasındaki ilişkiye dair güzel bir grafik için bkz. Vincent Felitti, *Chadwick's Child Maltreatment*, s. 208.
82. Bazı meta-analiz örnekleri için bkz. A. Danese ve M. Tan, "Childhood maltreatment and obesity: systematic review and meta-analysis", *Molecular Psychiatry* 19 (Mayıs 2014): 544-54; Nanni ve diğ., "Childhood Maltreatment Predicts Unfavorable Course of Illness and Treatment Outcome in Depression: A Meta-Analysis", *American Journal of Psychiatry* 169, no. 2 (Şubat 2012): 141-51.
83. George Brown ve Tirril Harris de –özdeş değil ama– benzer bulgularla ilginç araştırmalar gerçekleştirmiş. Genel bir bakış için bkz. *Where Inner and Outer Worlds Meet*, s. 16-20, 227-40.
84. Felitti, *Chadwick's Child Maltreatment*, s. 209.
85. Felitti, *Obesity: Problem, Solution, or Both?*, s. 24.
86. ACE çalışmalarını bir süredir biliyordum; bilhassa bağımlılık konusunda bu çalışmalardan çıkan içgörülerini özümsemiştim sanıyordum. Bunları –en azından kendim söz konusu olduğunda– doğru dürüst özümsemediğimi ancak orada fark ettim ve o yüzden böyle kuvvetli bir tepki verdim sanıyorum.

10. Beşinci Neden: Statü ve Saygıdan Kopuk Olmak

87. Bu bölümü Kate Pickett ve Richard Wilkinson'ın rehberliği olmadan yazamazdım. Kate'le yıllar önce, Yeşil Parti konferansında yaptığımız konuşma esnasında tanıştım. Kate ve Richard dünya üzerinde en çok hayran olduğum sosyal bilimciler arasında yer alıyor. Robert Sapolsky'nin çalışmalarından ilk olarak onların yazıları sayesinde haberdar oldum. Bu bölümde ele aldığım konuları ikisiyle de ayrıntılı olarak tartıştık. Benzer konuları ele alan bir kitapları da çıkmak üzere – ben bunları yazarken henüz baskıya girmediği için başlığını bilmiyorum, ama yazdıkları her şeyi okumanızı şiddetle tavsiye ederim.
88. Robert Sapolsky, *A Primate's Memoir*, Londra: Vintage, 2002, s. 13. Robert Sapolsky'nin çalışmalarını bana önerip depresyon ve kaygıyla ilişkisini açıklayanlar Richard Wilkinson ve Kate Pickett oldu; kendilerine minnettarım. Burada anlattıklarımın temel kaynaklarından biri *A Primate's Memoir* kitabı; giriş yazısında netlik uğruna bazı yan karakterleri birleştirdiğini söylüyor Robert. Ben yan karakterlerden hiçbirine değinmediğim için pek bir önemi olduğunu düşünmüyorum, ama yine de belirtmek istedim. Bu kitapta ele aldığım diğer sosyal bilimcilerin aksine Robert ile yalnızca e-posta üzerinden kısa bir söyleşi yapabildim.

89. Sapolsky, *Primate's Memoir*, s. 65; Robert Sapolsky, *Why Zebras Don't Get Ulcers*, New York: Henry Holt, 2004, s. 312.
90. Sapolsky, *Primate's Memoir*, s. 240.
91. A.g.y., s. 302-3. 92. A.g.y., s. 14-15.
93. A.g.y., s. 16-21. 94. A.g.y., s. 21-22.
95. A.g.y., s. 38, 105; Sapolsky, *Why Zebras Don't*, s. 355-56.
96. Robert Sapolsky, "Cortisol concentrations and the social significance of rank instability among wild baboons", *Psychoneuroendocrinology* 17, no. 6 (Kasım 1992): 701-9; Robert Sapolsky, "The endocrine stress-response and social status in the wild baboon", *Hormones and Behavior* 16, no. 3 (Eylül 1982): 279-92. Robert Sapolsky, "Adrenocortical function, social rank, and personality among wild baboons", *Biological Psychiatry* 28, no. 10 (Kasım 1990): 862-78.
97. Sapolsky, *Primate's Memoir*, s. 97; Sapolsky, *Why Zebras Don't*, s. 300-4, 355-59.
98. A.g.y., s. 23. 99. A.g.y., s. 95. 100. A.g.y., s. 177.
101. Örneğin bkz. Carol Shively ve diğ., "Behavior and physiology of social stress and depression in female cynomolgus monkeys", *Biological Psychiatry* 41, no. 8 (Nisan 1997): 871-82.
102. Babunlarda dahi bir miktar kültürel evrim mümkün. Bkz. Natalie Angier, "No Time for Bullies: Baboons Retool Their Culture", *New York Times*, 13 Nisan 2004, www.nytimes.com/2004/04/13/science/no-time-for-bullies-baboons-retool-their-culture.html, erişim tarihi: 23 Aralık 2016.
103. Erick Messias ve diğ., "Economic grand rounds: Income inequality and depression across the United States: an ecological study", *Psychiatric Services* 62, no. 7 (2011): 710-12. Ayrıca bkz. csi.nuff.ox.ac.uk/?p=642, erişim tarihi: 10 Aralık 2016.
104. Richard Wilkinson ve Kate Pickett, *The Spirit Level: Why Equality Is Better for Everyone*, Londra: Penguin, 2009, s. 31-41, 63-72, 173-96; Türkçesi: *Su Terazisi: Eşitliğin Artması Toplumlari Nasıl Güçlendiriyor*, çev. Elif Özsayar, İstanbul: Optimist, 2010.
105. Paul Moloney, *The Therapy Industry: The Irresistible Rise of the Talking Cure, and Why It Doesn't Work*, Londra: Pluto Press, 2013, s. 109.
106. www.hrreview.co.uk/hr-news/ftse-100-bosses-earn-average-5-5m-year-report-says/100790, erişim tarihi: 10 Ocak 2017; Sebastian Junger, *Tribe: One Homecoming and Belonging*, New York: Twelve, 2016, s. 31.
107. www.vanityfair.com/news/2012/05/joseph-stiglitz-the-price-on-inequality, erişim tarihi: 10 Aralık 2016.
108. www.bbc.co.uk/news/business-38613488, erişim tarihi: 1 Nisan 2017.
109. Robert Sapolsky'nin bu bölümde (ve kitabın geri kalanında) sunulan analizin tamamına katıldığı iddiasında değilim. Burada depresyon ve kaygı hakkında düşünmenin farklı bir boyutu söz konusu; Robert'ın babunlar üzerine ilk araştırmalarında ortaya çıkan ve daha sonra diğer sosyal bilimciler tarafından onun tamamen katılmayacağı yollardan geliştirilen bir bakış açısı bu. Robert

açıkça depresyonun birden fazla nedeni olduğuna inanıyor. Daha genel yaklaşımına dair kısa bir giriş için şu harikulade ders videosunu izlemelisiniz: www.youtube.com/watch?v=NOAgplgTxfc (erişim tarihi: 3 Şubat 2017). Daha geniş bir rehber içinse nefis kitabı *Why Zebras Don't Get Ulcers*'ı okumalısınız.

110. Sapolsky, *Primate's Memoir*, s. 127.

111. Rüyaya dair kendi yorumum bu, Robert bu yoruma katılmayabilir.

11. Altıncı Neden: Doğal Dünyadan Kopuk Olmak

112. Bu tabiri Eylül 2016'da Londra'da düzenlenen ve benim de katıldığım Future Fest konuşmasında kullandı.

113. John Sutherland, *Jumbo: The Unauthorized Biography of a Victorian Sensation*, Londra: Aurum Press, 2014, s. 9-10, 26-27, 46, 58-60, 127.

114. Sutherland, *Jumbo*, s. 62.

115. Edmund Ramsden ve Duncan Wilson, "The nature of suicide: science and the self-destructive animal", *Endeavour* 34, no. 1 (Mart 2010): 21-24.

116. Ian Gold ve Joel Gold, *Suspicious Minds: How Culture Shapes Madness*, New York: Free Press, 2015. Her iki yazarla da görüştim. İyi bir özet için bkz. T. M. Luhrmann, "Is the World More Depressed?" *New York Times*, 24 Mart 2014, www.nytimes.com/2014/03/25/opinion/a-great-depression.html.

117. Ian Alcock ve diğ., "Longitudinal Effects on Mental Health of Moving to Greener and Less Green Urban Areas", *Environmental Science and Technology* 48, no. 2 (2014): 1247-55. Ayrıca bkz. William Davies, *The Happiness Industry: How the Government and Big Business Sold Us Well-Being*, s. 245-47.

118. Örneğin bkz. David G. Pearson ve Tony Craig: "The great outdoors? Exploring the mental health benefits of natural environments", *Front Psychol* 5 (2014): 1178; Kirsten Beyer ve diğ., "Exposure to Neighborhood Green Space and Mental Health: Evidence from the Survey of the Health of Wisconsin", *Int J Environ Res Public Health* 11, no. 3 (Mart 2014): 3452-72. Ayrıca bkz. Richard Louv, *The Nature Principle*, New York: Algonquin Books, 2013, s. 29, 33-34; Richard Louv, *Last Child in The Woods*, New York: Atlantic Books, 2010, s. 50 (Türkçesi: *Doğadaki Son Çocuk*, çev. Ceyhan Temürçü, Ankara: Tübitak, 2010).

119. Catherine Ward Thompson ve diğ., "More green space is linked to less stress in deprived communities", *Landscape and Urban Planning* 105, no 3 (Nisan 2012): 221-29.

120. Marc Berman ve diğ., "Interacting with Nature Improves Cognition and Affect for Individuals with Depression", *Journal of Affective Disorders* 140, no. 3 (Kasım 2012): 300-5.

121. Louv, *Last Child*, s. 32.

122. Andreas Ströhle, "Physical activity, exercise, depression and anxiety disorders", *Journal of Neural Transmission* 116 (Haziran 2009): 777.

123. Natasha Gilbert, "Green Space: A Natural High", *Nature* 531 (Mart 2016): S56-S57.
124. E. O. Wilson, *Biophilia*, Cambridge: Harvard University Press, 1984.
125. Louv, *The Nature Principle*, s. 54.
126. İyi bir özet için bkz. www.psychologytoday.com/articles/201603/its-not-all-about-you, erişim tarihi: 3 Eylül 2016.
127. Bunları Howard Frumkin'in harikulade değerlendirme yazısından aktarıyorum (makalenin tamamını okumanızı hararetle tavsiye ederim): "Beyond Toxicity: Human Health and the Natural Environment", *Am J Prev Med* 20, no. 3 (2001): 237. Ayrıca bkz. David Kidner, "Depression and the Natural World", *International Journal of Critical Psychology* 19 (2007).

12. Yedinci Neden: Umutlu ya da Güvenli Bir Gelecekte Kopuk Olmak

128. Jonathan Lear, *Radical Hope: Ethics in the Face of Cultural Devastation*, New York: Harvard University Press, 2006, s. 1-4. Bütün bunları Lear'ın harikulade kitabından öğrendim – okumanızı şiddetle tavsiye ederim.
129. A.g.y., s. 10. 130. A.g.y., s. 13-14.
131. A.g.y., s. 2. 132. A.g.y., s. 40-41.
133. Michael J. Chandler ve Christopher Lalonde, "Cultural continuity as a hedge against suicide in Canada's First Nations", *Transcultural Psychiatry* 35, no. 2 (1998): 191-219; Marc Lewis, *The Biology of Desire: Why Addiction Is Not a Disease*, Victoria, Australia: Scribe, 2015, s. 203-4.
134. Bu kısımda yazdıklarım Michael Chandler ile gerçekleştirdiğim söyleşi ve onun imzasını taşıyan bilimsel çalışmaların yanı sıra, Michael'in çalışmalarını enfes bir akademik dergi olan *Journal of Transcultural Psychiatry* için yayıma hazırlayan Laurence Kirmayer ile gerçekleştirdiğim söyleşiye de dayanıyor. Laurence bu çalışmaları daha geniş bir bağlam içinde konumlandırma da yardımcı oldu.
135. Lorraine Ball ve Michael Chandler, "Identity formation in suicidal and non-suicidal youth: The role of self-continuity", *Development and Psychopathology* 1, no. 3 (1989): 257-75; Michael C. Boyes ve Michael Chandler, "Cognitive development, epistemic doubt, and identity formation in adolescence", *Journal of Youth and Adolescence* 21, no. 3 (1992): 277-304; Michael Chandler ve diğ., "Assessment and training of role-taking and referential communication skills in institutionalized emotionally disturbed children", *Developmental Psychology* 10, no. 4 (Temmuz 1974): 546; Michael Chandler, "The Othello Effect", *Human Development* 30, no. 3 (Ocak 1970): 137-59; Chandler ve diğ., "Aboriginal language knowledge and youth suicide", *Cognitive Development* 22, no. 3 (2007): 392-99; Michael Chandler, "Surviving time: The persistence of identity in this culture and that", *Culture & Psychology* 6, no. 2 (Haziran 2000): 209-31.
136. Depresyonda bilhassa gelecek hakkında umutsuzluğun söz konusu olduğu gözlemi bu çalışmadan daha önce ortaya çıkmış. Örneğin psikolog Aaron

Beck 1960'lerde bunu "depresyon üçlüsü"nün --depresyondaki insanların hepsinde görülen üç tipik bilişsel özellik-- bir parçası olarak tanımlamış. Buna dair iyi bir izahat için bkz. Brown ve Harris, *Where Inner and Outer Worlds Meet: Psychosocial Research in the Tradition of George Brown*, Londra: Routledge, 2000, s. 10-11.

137. Bu konuşmanın ses kaydı ve Angela'nın kimliği yayınevi tarafından doğrulandı.
138. Ivor Southwood, *Non-Stop Inertia*, Arlesford, Hants: Zero Books, 2011, s. 15-16 (harika bir kitap); Nick Smicek ve Alex Williams, *Inventing the Future: Postcapitalism and a World Without Work*, Londra: Verso, 2015, s. 93 (Türkçesi: *Geleceği İcat Etmek*, çev. Ahmet A. Sabancı, İzmir: Delidolu, 2018); Mark Fisher, *Capitalist Realism: Is There No Alternative?*, Winchester, UK: O Books, 2009, s. 32-37 (Türkçesi: *Kapitalist Gerçekçilik: Başka Alternatif Yok mu?*, çev. Gül Çağalı Güven, İstanbul: Habitus, 2011).

13. Sekizinci ve Dokuzuncu Nedenler: Genlerin ve Beyindeki Değişimlerin Gerçek Payı

139. Marc Lewis, *Memoirs of an Addicted Brain: A Neuroscientist Examines His Former Life on Drugs*, Toronto: Doubleday Canada, 2011, s. 139-42. Marc'la bu olayları da ayrıntılı olarak konuştum.
140. Marc Lewis, *The Biology of Desire: Why Addiction Is Not a Disease*, Victoria, Avustralya: Scribe, 2015, s. xv.
141. İyi rehber kitaplar için bkz. Norman Doidge, *The Brain That Changes Itself*, Londra: Penguin, 2008 (Türkçesi: *Kendini Değiştiren Beyin*, çev. İbrahim Şener, İstanbul: Pegasus, 2012); Moheb Costandi, *Neuroplasticity*, Cambridge: MIT Press, 2016 (Türkçesi: *Nöroplastisite*, çev. Şiirsel Taş, İstanbul: Pan, 2019); Lewis, *Memoirs of an Addicted Brain*, s. 154-56; Lewis, *Biology of Desire*, s. 32-33, 163-65, 194-97.
142. Eleanor A. Maguire ve diğ., "London taxi drivers and bus drivers: A structural MRI and neuropsychological analysis", *Hippocampus* 16, no. 12 (2006): 1091-101.
143. Gabor Mate, *In the Realm of Hungry Ghosts*, Toronto: Random House Canada, 2013, s. 183.
144. Bu paragraftaki açıklamanın internet sitesinde dinleyebileceğiniz ses kaydı biraz farklı, çünkü Marc olgulara daha uygun düşmesi için söylediklerini birazcık değiştirmemi istedi.
145. Bu analogiyi parlak bir klinik psikolog olan Lucy Johnstone ve şahane bir çocuk psikiyatristi olan Sami Tamimi'den duydum, ama bunu ilk olarak kimin söylediğini onlar da bilmiyordu ve asıl kaynağı bulamadım. Bilen varsa lütfen bana bir e-posta göndersin, kitabın sonraki basımlarına ekleyeyim.
146. John Read ve Pete Saunders, *A Straight-Taking Introduction to the Causes of Mental Health Problems*, Ross-on-Wye, Hertfordshire, UK: PCCS Books, 2011, s. 34.

147. cspeech.ucd.ie/Fred/docs/Anthropomorphism.pdf; www.trincoll.edu/~wma-ce/publications/Ask_inside.pdf, erişim tarihi: 8 Haziran 2016.
148. Bu tekniğin meşruluğu konusunda bazı tartışmalar var. Burada bu tartışmalara girmem mümkün değil, ama şüpheli bir bakış için bkz. Sami Timimi, *Rethinking ADHD: From Brain to Culture*, Londra: Plagrove Macmillan, 2009, s. 63.
149. Falk W. Lohoff, "Overview of the Genetics of Major Depressive Disorder", *Curr Psychiatry Rep* 12, no. 6 (Aralık 2010): 539-46, erişim tarihi: 12 Haziran 2016 – en iyi genel bakış bu.
150. coping.us/images/Hetteima_et_al_2001_OCD_Meta_analysis.pdf, erişim tarihi: 12 Haziran 2016.
151. Michael Marmot, *Status Syndrome: How Your Place on the Social Gradient Affects Your Health*, Londra: Bloomsbury, 2004, s. 50.
152. Robert Sapolsky, *Monkeyluv: And Other Lessons on Our Lives as Animals*, New York: Vintage, 2006, s. 55-56; A. Caspi ve diğ., "Influence of Life Stress on Depression: moderation by a polymorphism in the 5-HTT gene", *Science* 301 (2003): 386; Brown ve Harris, *Where Inner and Outer Worlds Meet: Psychosocial Research in the Tradition of George Brown*, Londra: Routledge, 2000, s. 131-36.
153. Biliminsanları zaman zaman farklı isimler kullanıyor, tanımlarda bazı farklar oluyordu; ama hepsinin temelinde, kişinin toplumsal ya da psikolojik hayatından kaynaklanan depresyondan ayrı, bünyevi, biyolojik bir depresyon türü olduğu yönünde bir inanç vardı.
154. 1970'lerdeki araştırmalarının ardından George Brown önce içsel depresyon diye bir şey olmadığı sonucuna varmıştı. Ama bundan yaklaşık otuz yıl sonra kendisiyle görüştüğümde fikrini değiştirdiğini söyledi – bu mesele üzerine başka bir araştırma yapmamıştı, ama artık depresyonun ufak bir bölümünün içsel olması gerektiğine inanmaya başlamıştı.
155. Örneğin bkz. Brown ve Harris, *Where Inner and Outer Worlds Meet*, s. 263-72; S. Malkoff-Schwartz ve diğ., "Stressful life events and social rhythm disruption in the onset of manic and depressive bipolar episodes: a preliminary investigation", *Archives of General Psychiatry* 55, no. 8 (Ağustos 1998): 702-9.
156. Betty Freidan'ın *The Feminine Mystique* (Londra: Penguin, 2010) kitabının bu konuda bilhassa yardımı oldu.
157. Bunun o zamanlar yaşanmış olabilecek farazi bir konuşma olduğu, doğrudan bir aktarım olmadığı bağlamdan anlaşılıyordur sanırım.
158. İnsanların kendi ihtiyaç ve isteklerini anlamak konusunda pek iyi olmadığı, aslında ne hissettiğimiz ya da bunu neden hissettiğimiz konusunda yanlış bilgilenmiş olabileceğimiz iması kulağa tuhaf geliyor olabilir. Oysa kendi duygularımızı ya da bu duyguların neden ortaya çıktığını anlamak konusunda ne kadar kötü olduğumuza ilişkin muazzam bir bilimsel literatür oluşmuş durumda. İlgilenenlere bu bilim sahasına iyi bir giriş için Tom Wilson'ın şahane kitabı *Strangers to Ourselves*'i (Cambridge: Harvard University Press, 2010)

şiddetle tavsiye ederim.

159. Zoe Shenton, "Katie Hopkins comes under fire for ridiculing depression in series of tweets", *Mirror*, 30 Mart 2015, www.mirror.co.uk/3am/celebrity-news/katiehopkins-comes-under-fire-5427934, erişim tarihi: 28 Nisan 2015.
160. Sheila Mehta ve Amerigo Farina, "Is Being 'Sick' Really Better? Effect of the Disease View of Mental Disorder on Stigma", *Journal of Social and Clinical Psychology* 16, no. 4 (1997): 405-19. Bu deneyi James Davies'in *Cracked: Why Psychiatry Is Doing More Harm Than Good* (Londra: Icon Books, 2013, s. 222) adlı kitabından öğrendim. Ayrıca bkz. Ethan Watters, "The Americanization of Mental Illness", *New York Times Magazine*, 8 Ocak 2010, www.nytimes.com/2010/01/10/magazine/10psyche-t.html, erişim tarihi: 10 Haziran 2016.
161. Kavramın tarihinin ana hatları için bkz. S. Nassir Ghaemi, *The Rise and Fall of the Biopsychosocial Model*. Ayrıca bkz. John Read ve Pete Saunders, *A Straight-Taking Introduction to the Causes of Mental Health Problems*, Ross-on-Wye, Hertfordshire, UK: PCCS Books, 2011, s. 36-37, 53-55.
162. Beni bu daha kapsamlı içgörülere götüren diğer bir neden de, *Chasing the Scream: The First and Last Days of the War on Drugs* (New York: Bloomsbury, 2015) kitabım için bağımlılığın toplumsal nedenleri üzerine gerçekleştirdiğim araştırma oldu. Aynı malzemeyi burada tekrar etmek istemiyorum, ama bu içgörülere nasıl ulaştığımı merak edenler bilhassa kitabın 12. ve 13. bölümlerine ve kahramanlarımdan biri olan Bruce Alexander'ın çalışmalarına, bilhassa *The Globalization of Addiction: A Study in Poverty of the Spirit* (New York: Oxford University Press, 2008) kitabına bakabilir.
163. Bu konuda daha fazla arka plan bilgisi için bkz. Roberto Lewis-Fernandez, "Rethinking funding priorities in mental health research", *British Journal of Psychiatry* 208 (2016): 507-9.
164. Bu tez üzerine daha ayrıntılı ve harikulade bir tartışma için bkz. Mark Rapley, Joanna Moncrieff ve Jacqui Dillon (haz.), *De-Medicalizing Misery: Psychiatry, Psychology and the Human Condition*, Londra: Palgrave Macmillan, 2011.
165. Merrill Singer ve Hans A. Baer, *Introducing Medical Anthropology: A Discipline in Action*, Lanham, MD: AltaMira Press, 2007, s. 181. Akademisyen David Mechanic, George Brown'ın çalışmalarını "toplumsal psikiyatri araştırmalarına anlamı geri getirmek" şeklinde özetliyor – bkz. *Where Inner and Outer Worlds Meet*, s. 61-77.

14. İnek

1. Güneydoğu Asya'daki patlamamış mühimmat hakkında daha fazla bilgi için bkz. Michaela Haa, "The Killing Fields of Today: Landmine Problem Rages On", *Huffington Post*, 2 Haziran 2013, www.huffingtonpost.com/michaela-haas/the-killing-fields-of-tod_b_2981990.html, erişim tarihi: 21 Aralık 2016.
2. Derek'in bu argümanı ele aldığı bir yazısı için bkz. "Global Mental Health Is

an Oxymoron and Medical Imperialism", *British Medical Journal* 346 (Mayıs 2013): f3509.

3. Lucy bana bunu e-posta üzerinden sorduğu için internet sitesinde bu sorunun ses kaydı bulunmuyor.
4. Regina hakkında hoş bir yazı için bkz. Sara Wilde, "Life inside the bunkers", *Exberliner*, 17 Eylül 2013, www.exberliner.com/features/people/inside-we-felt-safe/, erişim tarihi: 10 Aralık 2016.

15. Bu Şehri Biz Kurduk

5. Bu bölümde kullandığım bazı haber metinleri için bkz. kottiundco.net/; www.flickr.com/photos/79930329@N08/; www.neues-deutschland.de/artikel/228214.mieter-protestieren-gegen-verdraengung.html; www.tagesspiegel.de/berlin/kreuzberg-protest-aus-der-huette/6686496.html; www.taz.de/Protestcamp-am-Kotti!/5092817/; needleberlin.com/2010/10/31/when-youre-from-kotti/; jungle-world.com/artikel/2012/24/45631.html; www.tagesspiegel.de/berlin/mietenprotest-am-kotti-opposition-willmietobergrenze-fuer-soziale-wohnungen/6772428.html; erişim tarihi: 30 Eylül 2016. (Almanca metinleri anlamama yardımcı olduğu için babam Eduard Hari'ye teşekkürler.) Kotti'de düzinelerce insanla birkaç yıla yayılan söyleşiler gerçekleştirdim. Karmaşık olaylarda hep olduğu gibi, insanların belli başlı olayları hatırlayışında ufak uyumsuzluklar vardı. Bunları metnin içine yansıtmadım: En fazla sayıda insan tarafından onaylanan ya da söz konusu kişilerin en güçlü hatırladıkları açıklamalara yer verdim. Ayrıca Berlin'deki kira durumunu anlatırken Peter Schneider'in *Berlin Now: The Rise of the City and the Fall of the Wall* (Londra: Penguin, 2014) kitabından faydalandım.
6. Meselenin karmaşık yönleri için bkz. Mischa ve Susan Claasen, *Abschoehongs Dschungel Buch*, Berlin: LitPol, 1982.

16. Yeniden Bağ Kurmak 1: Diğer İnsanlarla

7. eerlab.berkeley.edu/pdf/papers/Ford_et_al_inpress_JEPG.pdf, erişim tarihi: 1 Kasım, 2016; B. Q. Ford ve diğ., "Culture Shapes Whether the Pursuit of Happiness Predicts Higher or Lower Well-Being", *Journal of Experimental Psychology: General*. *Advance çevrimiçi yayın* 144, no. 6 (2015), [dx.doi.org/10.1037/xge0000108](https://doi.org/10.1037/xge0000108).
8. Bu bilim sahasının tamamı üzerine çok ilginç bir tartışma için bkz. Richard Nisbett, *The Geography of Thought: How Asians and Westerners Think Differently ... and Why*, New York: Nicholas Brealey Publishing, 2005 (Türkçesi: *Düşüncenin Coğrafyası: Doğulular ile Batılılar Nasıl –ve Neden– Birbirinden Farklı Düşünürler?*, çev. Gül Çağalı Güven, İstanbul: Varlık, 2005). Ayrıca bkz. Paul Moloney, *The Therapy Industry*, s. 118.
9. John Gray, *The Silence of Animals: On Progress and Other Modern Myths*, Londra: Penguin, 2014, s. 108-12.

10. Burada ergenlik çağımdaki hislerimin aşırı ortodoks Yahudiler ya da köktenci Hristiyanlar ve Müslümanlar gibi aşırı görünen dini gruplara yönelik olduğunu vurgulamak isterim. Seküler ya da ılımlı Yahudiler hakkındaki hislerim ise bunun tam tersiydi: Büyüdüğüm yer ağırlıklı olarak seküler Yahudilerin yaşadığı bir bölgeydi, kendi ailemle yöredeki Yahudi aileler arasında evlilikler olmuştu, kendimi çok yakın hissettiğim bir kültürdü bu.
11. www.npr.org/templates/story/story.php?storyId=5455572, erişim tarihi: 10 Aralık 2016.
12. J. A. Egeland ve diğ., "Amish Study: I. Affective disorders among the Amish, 1976-1980", *American Journal of Psychiatry* 140 (1983): 56-61, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/6847986; E. Diener ve diğ., "Beyond money: Toward an economy of wellbeing", *Psychological Science in the Public Interest* 5, no. 1 (Temmuz 2004): 1-31; Tim Kasser, "Can Thrift Bring Well-being? A Review of the Research and a Tentative Theory", *Social and Personality Psychology Compass* 5, no. 11 (2011): 865-77, doi:10.1111/j.1751-9004.2011.00396.x. Ayrıca bkz. Brandon H. Hidaka, "Depression as a disease of modernity: explanations for increasing prevalence", *Journal of Affective Disorders* 140, no. 3 (Kasım 2013): 205-14, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3330161/; ve Kathleen Blanchard, "Depression symptoms may come from modern living", Emaxhealth.com, 13 Ağustos 2009, www.emaxhealth.com/1020/25/32851/depression-symptoms-may-come-modern-living.html. Ayrıca bkz. Sebastian Junger, *Tribe: One Homecoming and Belonging*, New York: Twelve, 2016, s. 22.

17. Yeniden Bağ Kurmak 2: Sosyalleşme Reçetesi

13. Ekibin diğer önemli isimleri arasında Lord Andrew Mawson, Rob Trimble, Karen McGee, Sheenagh McKinlay ve Dr. Julia Davis vardı.
14. Phil ve Bay Singh bahsettiğim insanların kimliğini korumak için kullandığım takma isimler.
15. Tartışmalar üzerine iyi bir özet için bkz. Janet Brandling ve William House, "Social prescribing in general practice: adding meaning to medicine", *Br J Gen Pract* 59, no. 563 (Haziran 2009): 454-56, doi: 10.3399/bjgp09X421085. Ayrıca bkz. Peter Cawston, "Social prescribing in very deprived areas", *Br J Gen Pract* 61, no. 586 (Mayıs 2011): 350, doi: 10.3399/bjgp11X572517.
16. Marianne Thorsen Gonzalez ve diğ., "Therapeutic horticulture in clinical depression: a prospective study of active components", *Journal of Advanced Nursing* 66, no. 9 (Eylül 2010): 2002-13, doi: 10.1111/j.1365-2648.2010.05383.x; Y. H. Lee ve diğ., "Effects of Horticultural Activities on Anxiety Reduction on Female High School Students", *Acta Hortric* 639 (2004): 249-51, doi: 10.17660/ActaHortic.2004.639.32; P. Stepney ve diğ., "Mental health, social inclusion and the green agenda: An evaluation of a land based rehabilitation project designed to promote occupational access and inclusion of service users in North Somerset, UK", *Soc Work Health Care* 39, no. 3-4 (2004): 375-97; M. T.

Gonzalez, "Therapeutic Horticulture in Clinical Depression: A Prospective Study", *Res Theory Nurs Pract* 23, no. 4 (2009): 312-28; Joe Sempik ve Jo Aldridge, "Health, well-being and social inclusion: therapeutic horticulture in the UK", space.lboro.ac.uk/2134/2922; V. Reynolds, "Well-being Comes Naturally: an Evaluation of the BTCV Green Gym at Portslade, East Sussex", Report no. 17, Oxford: Oxford Brookes University; Caroline Brown ve Marcus Grant, "Biodiversity and Human Health: What Role for Nature in Healthy Urban Planning?" *Built Environment* (1978-) 31, no. 4, Planning Healthy Towns and Cities (2005): 326-38. *Journal of Therapeutic Horticulture* dergisinde de konu üzerine yığınla araştırma mevcut: ahta.org/ahta-the-journal-of-therapeutic-horticulture, erişim tarihi: 10 Eylül 2016. Ayrıca bkz. William Davies, *The Happiness Industry: How the Government and Big Business Sold Us Well-Being*, s. 246.

17. Paul Moloney, *The Therapy Industry: The Irresistible Rise of the Talking Cure, and Why It Doesn't Work*, Londra: Pluto Press, 2013, s. 61.
18. www.bbc.co.uk/history/historic_figures/bazalgette_joseph.shtml, erişim tarihi: 10 Aralık 2016.

18. Yeniden Bağ Kurmak 3: Anlamlı Bir İşle

19. Bu metaforu ilk olarak, *Lipstick on Your Collar* adlı televizyon dizisinden bahsettiği bir söyleşide İngiliz yazar Dennis Potter'ın ağzından duymuştum sanırım.
20. Paul Verhaeghe (*What About Me? The Struggle for Identity in a Market-Based Society*, Victoria, Avustralya: Scribe, 2014, s. 199) çalışma tarzımız karşısında bunun ne kadar yaygın bir tepki olduğunu açıklıyor.
21. Bu tarih hakkında bana yol gösteren –Josh ve Meredith'e de esin kaynağı olan– Noam Chomsky'ye minnettarım. Chomsky tüm yapıtlarında bu konuyu ele alıyor.
22. Burada içsel motivasyonunuzu kullanmanın mümkün olduğu işyerlerinin aynı zamanda daha verimli olduğuna dair kanıtlara değinecek yer bulamadım. Bu nokta hakkında daha fazlasını öğrenmek için bkz. Daniel Pink, *Drive: The Surprising Truth About What Motivates Us*, s. 28-31, 51 ve Thomas Georghegan'ın Almanya'daki demokratik işyerleri üzerine harikulade çalışması *Were You Born on the Wrong Continent? How the European Model Can Help You Get a Life*. Ayrıca bkz. Paul Rogat Loeb, *Soul of a Citizen: Living with Conviction in Challenging Times*, New York: St. Martin's Press, 2010, s. 100-4.
23. Pink, *Drive*, s. 76.
24. Pink, *Drive*, s. 91; Paul Baard ve diğ., "Intrinsic Need Satisfaction: A Motivational Basis of Performance and Well-Being in Two Work Settings", *Journal of Applied Social Psychology* 34 (2004).
25. Örneğin Kate Pickett ve Richard Wilkinson.
26. William Davies, *The Happiness Industry: How the Government and Big Business Sold Us Well-Being*, s. 108, 132-33. Ayrıca bkz. Robert Karasek ve Tores

Theorell, *Healthy Work: Stress, Productivity and the Reconstruction of Working Life*, New York: Basic Books, 1992.

19. Yeniden Bağ Kurmak 4: Anlamlı Değerlerle

27. Bundan New York Belgesel Film Festivali'nde gösterilen *This Space Available* adlı harikulade belgesel sayesinde haberim oldu. Ayrıca bkz. Justin Thomas, "Remove billboards for the sake of our mental health", *The National*, 25 Ocak 2015, www.thenational.ae/opinion/comment/remove-billboards-for-the-sake-of-ourmental-health; Amy Curtis, "Five Years After Banning Outdoor Ads, Brazil's Largest City Is More Vibrant Than Ever", *NewDream.org*, www.newdream.org/blog/sao-paulo-ad-ban; Arwa Mahdawi, "Can cities kick ads? Inside the global movement to ban urban billboards", *The Guardian*, 12 Ağustos 2015, www.theguardian.com/cities/2015/aug/11/can-cities-kick-ads-ban-urban-billboards, erişim tarihi: 25 Ağustos 2016.
28. Rose Hackman, "Are you beach body ready? Controversial weight loss ad sparks varied reactions", *The Guardian*, 27 Haziran 2015, www.theguardian.com/us-news/2015/jun/27/beach-body-ready-americanweight-loss-ad-instagram, erişim tarihi: 10 Ocak 2017.
29. Tim Kasser ve diğ., "Changes in materialism, changes in psychological well-being: Evidence from three longitudinal studies and an intervention experiment", *Motivation and Emotion* 38 (2014): 1-22.

20. Yeniden Bağ Kurmak 5: Duygu Paylaşımından Doğan...

30. Miguel Farias ve Catherine Wikholm, *The Buddha Pill: Can Meditation Change You?*, Londra: Watkins Publishing, 2015, s. 74; C. Hutcherson ve E. Seppala, "Loving-kindness meditation increases social connectedness", *Emotion* 8, no. 5 (Ekim 2008): 720-24; J. Mascaro ve diğ., "Compassion meditation enhances empathic accuracy and related neural activity", *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 8, no. 1 (Ocak 2013): 48-55; Y. Kang ve diğ., "The non-discriminating heart: Lovingkindness meditation training decreases implicit intergroup bias", *Journal of Experimental Psychology, General* 143, no. 3 (Haziran 2014): 1306-13; Y. Kang ve diğ., "Compassion training alters altruism and neural responses to suffering", *Psychological Science* 24, no. 7 (Temmuz 2013): 1171-80; Eberth Sedlmeier ve diğ., "The psychological effects of meditation: A meta-analysis", *Psychological Bulletin* 138, no. 6 (Kasım 2012): 1139-71.
31. Farias ve Wikholm, *Buddha Pill*, s. 112; Frank Bures, *The Geography of Madness: Penis Thieves, Voodoo Death and the Search for the Meaning of the World's Strangest Syndromes*, New York: Melville House, 2016, s. 123 (Türkçesi: *Deliliğin Coğrafyası*, çev. Baysan Bayar, İstanbul: Paris, 2017).
32. Farias ve Wikholm, *Buddha Pill*, s. 128-31.
33. P. A. Boelens ve diğ., "A randomized trial of the effect of prayer on depression

- and anxiety", *International Journal of Psychiatry Medicine* 39, no. 4 (2009): 377-92.
34. D. Lynch, "Cognitive behavioural therapy for major psychiatric disorder: does it really work? A meta-analytical review of well-controlled trials", *Psychological Medicine* 40, no. 1 (Ocak 2010): 9-24, doi: doi.org/10.1017/S003329170900590X.
35. Walter Pahnke ve Bill Richards, "Implications of LSD and experimental mysticism", *Journal of Religion and Health* 5, no. 3 (Temmuz 1966): 175-208; R. R. Griffith ve diğ., "Psilocybin can occasion mystical-type experiences having substantial and sustained personal meaning and spiritual significance", *Psychopharmacology* 187, no. 3 (Ağustos 2006): 268-83; Michael Lerner ve Michael Lyvers, "Values and Beliefs of Psychedelic Drug Users: A Cross-Cultural Study", *Journal of Psychoactive Drugs* 38, no. 2 (2006): 143-47; Stephen Trichter ve diğ., "Changes in Spirituality Among Ayahuasca Ceremony Novice Participants", *Journal of Psychoactive Drugs* 41, no. 2 (2009): 121-34; Rick Doblin: "Pahnke's 'Good Friday experiment': A long-term follow-up and methodological critique", *Journal of Transpersonal Psychology* 23, no. 1 (Ocak 1991): 1. Bütün bunlar üzerine iyi bir arkaplan bilgisi için William Richards'ın nefis kitabına bakabilirsiniz: *Sacred Knowledge: Psychedelics and Religious Experiences*, New York: Columbia University Press, 2016.
36. Pahnke ve diğ., "LSD In The Treatment of Alcoholics", *Pharmacopsychiatry* 4, no. 2 (1971): 83-94, doi: 10.1055/s-0028-1094301.
37. L. Grinspoon ve J. Bakalar, "The psychedelic drug therapies", *Curr Psychiatr Ther* 20 (1981): 275-83.
38. Nedenleri için bkz. Bill Richards, *Sacred Knowledge: Psychedelics and Religious Experiences*, New York: Columbia University Press, 2015.
39. Bu mitlerin en sağlam şekilde –kanıtlarla– alaşağı edilişi için bkz. Jacob Sullum'ın enfes kitabı *Saying Yes* (New York: Jeremy Tarcher, 2004).
40. Bu ilaçları yasaklayan bir kanun çıkmış değildi. Ama pratikte yetkililer herhangi bir deneye izin vermiyordu. Hukuki değil fiili bir yasak söz konusuydu.
41. Mark gerçek adı, ama burada hayatına dair bazı ufak ayrıntıları değiştirmemi istedi. Bu söyleşinin ses kaydı ve ayrıntıları yayınevi tarafından doğrulanmıştır.
42. Los Angeles'ta, UCLA Üniversitesi'nde, Charles Grob ve Alicia Danforth ile görüştim. Baltimore'da, Johns Hopkins Üniversitesi'nde, Albert Garcia, Bill Richards, Fred Barratt, Roland Griffiths, Jim Fadiman ve deneylerine katılıp isimlerinin saklı kalmasını isteyen birkaç katılımcıyla görüştim. Londra'da, University College London'da, David Nutt, Jim Rucker ve Robin Carhart-Harris ile görüştim. San Francisco'da Richard Vaughan'la görüştim. Danimarka'da David Eritzoe ile görüştim. New York'ta Elias Dakwar, Andrew Tatarsky, ve Katherine Maclean ile görüştim. Norveç'te Teri Krebs ve Pal Johansen ile görüştim. São Paulo'da Diartiu Silveira ile görüştim. Aynı zamanda bu araştırmalara kaynak sağlayan kilit isimlerden bazılarıyla da görüşmeler yaptım: MAPS'in Boston şubesinin başkanı Rick Doblin, MAPS'in Kaliforniya şube-

sinden Brad Burge, Londra'da Beckley Vakfı'nın başkanı Amanda Fielding ile. Bu araştırmalara dair rehber görevi gören, kimlerle konuşacağımı belirlememi sağlayan nefis bir makale için bkz. Michael Pollan, "The Trip Treatment", *New Yorker*, 9 Şubat 2015, www.newyorker.com/magazine/2015/02/09/trip-treatment, erişim tarihi: 12 Aralık 2016.

43. Matthew W. Johnson ve diğ., "Pilot study of the 5-HT2AR agonist psilocybin in the treatment of tobacco addiction", *Journal of Psychopharmacology* 28, no. 11 (Eylül 2014): 983-92.
44. Robin Carhart-Harris ve diğ., "Psilocybin with psychological support for treatment-resistant depression: an open-label feasibility study", *Lancet Psychiatry* 3, no. 7 (Temmuz 2016): 619-27.
45. Matthew W. Johnson ve diğ., "Pilot study of the 5-HT2AR agonist psilocybin in the treatment of tobacco addiction", *Journal of Psychopharmacology* 28, no. 11 (Eylül 2014): 983-92.
46. Bu çalışma henüz yayımlanmadı. Fred'in çalışma üzerine söylediklerini izlemek için bkz. vimeo.com/148364545, erişim tarihi 12 Aralık 2016.

21. Yeniden Bağ Kurmak 6: Çocukluk Travmasını Kabul Etmek...

47. Vincent Felitti ve diğ., *Chadwick's Child Maltreatment: Sexual Abuse and Psychological Maltreatment*, 2. cilt, dördüncü basım, (2014): 211; V. Felitti ve diğ., "The relationship of adult health status to childhood abuse and household dysfunction", *American Journal of Preventive Medicine* 14 (1998): 245-58.
48. Felitti ve diğ., *Chadwick's Child Maltreatment*, s. 212; V. Felitti, "Long Term Medical Consequences of Incest, Rape, and Molestation", *Southern Medical Journal* 84 (1991): 328-31.
49. Felitti ve diğ., *Chadwick's Child Maltreatment*, s. 205.
50. Vincent Felitti, "Ursprünge des Suchtverhaltens – Evidenzen aus einer Studie zu belastenden Kindheitserfahrungen", *Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie*, 52 (2003): 547-59.
51. Judith Shulevitz, "The Lethality of Loneliness", *New Republic*, 13 Mayıs 2013, newrepublic.com/article/113176/science-loneliness-show-isolation-can-kill-you, erişim tarihi: 12 Aralık 2016. Zihinsel yüklerden kurtulmanın envai çeşit sıradışı olumlu etkisi olduğuna dair en önemli araştırma, Austin'deki Texas Üniversitesi'nde James Pennebaker tarafından gerçekleştirilmiş. Konuyla ilgilenenlere Pennebaker'ın önemli çalışmalarını kapsamlı bir şekilde okumalarını tavsiye ederim.

22. Yeniden Bağ Kurmak 7: Geleceği Geri Kazanmak

52. Burada anlattıklarım Evelyn Forget ile yaptığım söyleşilere ve Evelyn'in yayımlanmış yazılarına dayanıyor, bkz. bilhassa Evelyn Forget, "The Town with No Poverty: The Health Effects of a Canadian Guaranteed Annual Income Field Experiment", *Canadian Public Policy* 37, no. 3 (2011), doi:10.3138/cpp.

- 37.3.283. Yararlandığım diğer kitaplar: Nick Smicek ve Alex Williams, *Inventing the Future: Postcapitalism and a World Without Work*, Londra: Verso, 2015 (Türkçesi: *Geleceği İcat Etmek: Postkapitalizm ve Çalışmanın Olmadığı Bir Dünya*, çev. Ahmet A. Sabancı, İzmir: Delidolu, 2018) ve Rutger Bregman, *Utopia for Realists: The Case for a Universal Basic Income, Open Borders, and a 15-hour Workweek*, Netherlands: Correspondent Press, 2016 (Türkçesi: *Gerçekçiler İçin Ütopya*, çev. Duygu Akın, İstanbul: Domingo, 2018). Ayrıca yararlandığım gazete makaleleri: Zi-Ann Lum, "A Canadian City Once Eliminated Poverty and Nearly Everyone Forgot About It", *Huffington Post*, 3 Ocak 2017, www.huffingtonpost.ca/2014/12/23/mincome-in-dauphin-manitoba_n_6335682.html; Benjamin Shingler, "Money for nothing: Mincome experiment could pay dividends 40 years on", *Aljazeera America*, 26 Ağustos 2014, america.aljazeera.com/articles/2014/8/26/dauphin-canada-cash.html; Stephen J. Dubner, "Is the World Ready for a Guaranteed Basic Income?", *Freakonomics*, 13 Nisan 2016, freakonomics.com/podcast/mincome/; Laura Anderson ve Danielle Martin, "Let's get the basic income experiment right", *TheStar.com*, 1 Mart 2016, thestar.com/opinion/commentary/2016/03/01/lets-get-the-basic-incomeexperiment-right.html; "1970s Manitoba poverty experiment called a success", *CBC News*, CBC.ca, 25 Mart 2010, www.cbc.ca/news/canada/manitoba/1970smanitoba-poverty-experiment-called-a-success-1.868562; hepsi için erişim tarihi: 20 Ağustos 2016. Olağanüstü Alman iktisatçı ve düşünür Stefan Mekker ile Berlin'de, Amerikalı iktisatçı Karl Widerquist ile Montreal'de gerçekleştirdiğim söyleşilerden de yararlandım.
53. Carl I. Cohen ve Sami Timimi (haz.), *Liberatory Psychiatry: Philosophy, Politics and Mental Health*, Cambridge: Cambridge University Press, 2008, s. 132-34; Blazer ve diğ., "The prevalence and distribution of major depression in a national community sample: the National Comorbidity Survey", *Am Psych Assoc* 151, no. 7 (Temmuz 1994): 979-86.
54. Rutger Bregman, *Utopia for Realists: The Case for a Universal Basic Income, Open Borders, and a 15-hour Workweek*, s. 63-64.
55. www.indybay.org/newsitems/2010/07/06/18652754.php, erişim tarihi: 12 Aralık 2016.
56. E. Jane Costello ve diğ., "Relationships Between Poverty and Psychopathology: A Natural Experiment", *JAMA* 290, no. 15 (2003): 2023-29. Ayrıca bkz. Moises Velasquez-Manoff, "What Happens When the Poor Receive a Stipend?" *New York Times*, 18 Ocak 2014, opinionator.blogs.nytimes.com/2014/01/18/what-happens-when-the-poor-receive-a-stipend/, erişim tarihi: 1 Ocak 2017. Ayrıca bkz. Bregman ve Manton, *Utopia for Realists*, s. 97-99; academicminute.org/2014/06/jane-costello-dukeuniversity-sharing-the-wealth/, erişim tarihi: 1 Ocak 2017.
57. edoc.vifapol.de/opus/volltexte/2014/5322/pdf/Papers_Basic_Income_Blaschke_2012pdf.pdf, erişim tarihi: 20 Ekim 2016; Danny Dorling: *A Better Politics: How Government Can Make Us Happier*, Londra: Publishing Partnership, 2016, s. 98-100.

58. Bu argümana dair sağlam bir savunma için bkz. Nick Srnicek ve Alex Williams, *Inventing the Future: Postcapitalism and a World Without Work*, Londra: Verso, 2015, s. 120-1.
59. www.wired.com/2016/10/president-obama-mit-joi-ito-interview/, erişim tarihi: 12 Aralık 2016.
60. Andrew bunların çoğunu harikulade kitabı *Love Undetectable*'da (Londra: Vintage, 2014) anlatıyor.
61. Bu sürecin nasıl işlediğine dair daha etraflı rehberlikler için şu iki nefis kitabı okumanızı tavsiye ederim: Rebecca Solnit, *Hope in the Dark: Untold Histories, Wild Possibilities*, Londra: Canongate, 2016 ve Paul Rogat Loeb, *Soul of a Citizen: Living with Conviction in Challenging Times*, New York: St Martin's Press, 2010.

Sonuç: Eve Dönüş

1. www.researchandmarkets.com/research/p35qmw/u_s, erişim tarihi: 23 Aralık 2016.
2. Paul Verhaeghe, *What About Me? The Struggle for Identity in a Market-Based Society*, Victoria, Australia: Scribe, 2014, s. 191-93.
3. www.ohchr.org/EN/NewsEvents/Pages/DisplayNews.aspx?NewsID=21480&LangID=E, erişim tarihi: 16 Nisan 2017. Çok ciddi vakalarda ilaçların bir seçenek olarak kalması gerektiğini, ama “depresyon ve diğer rahatsızlıklarda psikotropik ilaçların ilk seçenek olarak kullanılmasının kanıtlara düpedüz ters düştüğünü” söylüyorlar. “İlaçların ve diğer biyomedikal müdahalelerin indirgemeci bir nörobiyoloji paradigması zemininde aşırı kullanımı yarardan çok zarar getiriyor.”
4. Paul Moloney, *The Therapy Industry*, s. 70.
5. Bu imgeyi Stephen Grosz'un harikulade kitabı *The Examined Life: How We Lose and Find Ourselves*'den aldım (Londra: Vintage, 2015; Türkçesi: *İncelenen Hayatlar: Kendimizi Nasıl Yitirir, Nasıl Buluruz*, çev. Begüm Kovulmaz, İstanbul: YKY, 2014).
6. Mark Fisher, *Capitalist Realism: Is There No Alternative?* adlı nefis kitabında bundan ilginç bir şekilde bahsediyor (Winchester, UK: O Books, 2009, s. 18-20; Türkçesi: *Kapitalist Gerçeklik: Başka Alternatif Yok mu?*, çev. Gül Çağalı Güven, İstanbul: Habitus, 2011).
7. Eve dönmemiz gerektiği fikrinin esin kaynağı, Naomi Klein'in *This Changes Everything: Capitalism vs. The Climate* (Londra: Penguin, 2015; Türkçesi: *İşte Bu Her Şeyi Değiştirir*, çev. Osman Akınhay, İstanbul: Agora, 2015) kitabında yazdıkları ve Avi Lewis'in aynı adı taşıyan filmidir.

Teşekkür

ÇOK SAYIDA İNSANIN yardımı olmadan böyle bir kitap yazmanız mümkün değil. Herkesten önce Eve Ensler’a teşekkür etmek istiyorum; olağanüstü bir arkadaş ve birlikte fikir avcılığı yapmak için eşsiz bir insan olduğu gibi, adaletsizliğe karşı öfkeyle değil neşeyle nasıl savaşılabileceği konusunda da bir ilham kaynağı o. Keza karmaşık meseleleri sulandırmadan ya da karmaşıklığına halel getirmeden düşünme konusunda bildiğim en iyi model olan arkadaşım Naomi Klein’a teşekkür etmek istiyorum.

Bu kitap söz konusu olduğunda en büyük borcum, kitabın dayandığı araştırmaları gerçekleştirmiş olan ve söylediklerini gerçekten anlayıp anlamadığımı görmek için yönelttiğim tüm sorulara ve bitmek bilmeyen ricalara sabırla yanıt veren sosyal bilimcilere. Sosyal bilimler dünyayı daha iyiye doğru götürmenin kıymeti en az bilinen yollarından biri. Aynı şekilde, Cambridge’de beni bu konu üzerine eğiten profesörlere, bilhassa David Good, Patrick Baert ve John Dunn’a teşekkür etmek istiyorum.

Bu kitapta birilerinin çalışmalarını ya da hayatlarının bazı boyutlarını özetlemeye kalktığımda, bu özetin isabetli olması için çok uğraştım. Fikirleri ve bulgularına dair *kendi* izahatımı sunduğumu, onların bazı boyutların yorumunda farklı düşünüyor olabileceklerini vurgulamak istiyorum: Burada yazılanlar onların görüşü olarak alınmamalı. Kendi görüşleri için dipnotlarda etraflıca kaynak gösterdiğim yapıtlarını okumanızı tavsiye ederim.

Bu kitap harikulade Amerika temsilcisi Richard Pine’la bir sohbetimiz esnasında doğdu, onun teşviki olmasa yazılamazdı. Bloomsbury’deki editörüm Anton Mueller da bu kitabı çok çok daha iyi bir kitap haline getirdi. Şahane İngiltere temsilcisi Peter Robinson’a,

film temsilcim Roxana Ardle'a ve konuşma temsilcim Charles Yao'ya da teşekkür ederim. Bloomsbury'de çalışan Grace McNamee, Sara Kitchen ve Hermione Lawton'a da teşekkürler.

Arkadaşlarım durmaksızın bu konudan bahsedişime tahammül gösterdiler; onların soruları ve düşünceleri yaklaşım tarzımı değiştirdi. Bilhassa Alex Higgins, Dorothy Byrne, Jake Hess, (özellikle kurgu konusunda nefis önerilerde bulunan) Decca Aitkenhead, Rachel Shubert, Rob Blackhurst, Ammie al-Whatey, Judy Counihan, Harry Woodlock, Josepha Jacobson, Matt Getz, Jay Luxembourg, Noam Chomsky, Chris Wilkinson, Harry Quilter-Pinner, Peter Marshall, Sarah Punshon, Dan Bye, Dot Punshon, Alex Ferreira, Andrew Sullivan, Imtiaz Shams, Anna Powell-Smith, Jemima Khan, Lucy Johnstone, Avi Lewis, Zeynep Gurtin, Jason Hickel, Stuart Rodger, Deborah Orr, Stanton Peele, Peter Marshall, Jacquie Grice, Patrick Strudwick, Ben Stewart, Jamie Byng, Crispin Somerville ve Joss Garman'a teşekkür ederim.

Ergenlik dönemimden bu yana yıllar içinde depresyon ve kaygı üzerine konuşmalar yaptığım ve çok şey öğrendiğim insanlar oldu: Emily De Peyer, Rosanne Levine, Mike Legg, John Williams, Alex Broadbent, Ben Cranfield, David Pearson, Zoe Ross, Lawrence Morley, Laura Carey, Jeremy Morgale, Matt Rowland Hill ve Eve Greenwood.

Belki hepsinden çok, Stephen Grosz'un soruları ve düşünceleri bu meseleler üzerine düşüncelerimin şekillenmesini sağladı: Muhtemem kitabı *İncelenen Hayatlar*'ı herkese tavsiye ederim.

TED ekibi beni Banff'ta (Kanada) düzenlenen bir konferansa davet etti ve kitapta yer alan kilit isimlerden bazılarıyla orada tanıştım: Bilhassa Bruno Giussani ve Helen Walters'a minnettarım. Kampanya grubu The Rules'da çalışan arkadaşlarım Kirk ve Alnoor Ladha beni Montreal'e getirdiler ve bu kitabın yazım süreci boyunca bana sahip oldukları bilgeliği aşıladılar – olağanüstü çalışmaları hakkında daha fazla bilgi almak için bkz. www.therules.org.

Kotti'deki, Berlin'de devam eden protestodaki herkes harikula-deydi: Bilhassa bana çok yardımı dokunan Matthias Clausen'e teşekkür ederim.

Beni Indiana'daki bir Amiş topluluğunun yanına götüren (ve bana dünyanın en büyük rögar kapağını gösteren) Jim Cates vaktini ve fikirlerini benden esirgemedi. Kate McNaughton bana Berlin'de kalacak bir yer verdi ve bilgeliğini benimle paylaştı; Jacinta Nandi de her zaman olduğu gibi bana neşe verdi. Stephen Fry benimle Los Angeles'ta E. M. Forster hakkında konuştu ve bağ kurma hakkındaki düşüncelerimin netleşmesine yardımcı oldu. Carol Lee Kidd gerçekleştirdiğim söyleşileri yazıya döktü: Kusursuz bir transkripsiyon hizmetine ihtiyaç duyarsanız carollee@clktranscription.com adresinden ona bir e-posta gönderebilirsiniz. Danimarka'da Kim Norager söyleşileri ayarlamama yardımcı oldu. Sydney'de düzenlenen Tehlikeli Fikirler Festivali sayesinde çok sayıda insanla görüşme yapma fırsatı buldum; verileri doğrulama ve bilimsel doğruluk konusundaki önerileri için Emanuel Stamatakis'e de minnettarım. Mexico City'de Sofia Garcia ve Tania Rojas Garcia kendilerine özgü harikulade bir yaklaşımla tüm bunları düşünmeme yardımcı oldular. Vancouver'da Gabor Maté beni Vincent Felitti'nin çalışmalarıyla tanıştırdı ve daha pek çok şey öğretti. Toronto'da Heather Mallick bana çok faydalı ipuçları verdi. Norveç'te Sturla Haugsjerd ve Oda Julie'nin bana inanılmaz yardımları oldu. Sao Paulo'da Rebeca Lerer her şeyi anlama yardımcı oldu. Ve Vietnam'da şahane mihmandarım Dang Hoang Linh kusarak ölmeme engel oldu, bunun için ona hep minnettar kalacağım.

Olağanüstü, insancıl psikolog Bruce Alexander, bir önceki kitabım *Chasing the Scream*'de ele aldığım, milat niteliğindeki "Fare Parkı" deneyi sayesinde ruh sağlığı hakkında beni farklı düşünmeye itti. Jake ve Joe Wilkinson bu kitabın şekil almasına yardımcı olurken büyük bir neşe kaynağı oldular. Annem Violet McRae ve babam Eduard Hari, kardeşlerim Elisa ve Steven, yengem Nicola, yeğenlerim Josh, Aaron, Ben ve Erin de öyle.

Duygu paylaşımından doğan sevinç meditasyonunu, bu pratiği bana öğreten kişiden –Illinois'de yüz yüze ya da internet üzerinden– öğrenmek isteyenler rachelshubert.com adresine bakabilir; Rachel hapishanelerde ve anaokullarında da çalışıyor. ABD'nin herhangi bir yerinde bisiklet almak istiyorsanız (ülkenin her yerine sipariş gön-

deriyorlar) Baltimore Bicycle Works'ü tercih edin ve demokratik işyerlerine destek olun: www.baltimorebicycleworks.com.

Bu yazdıklarımı hiçbir zaman okuyamayacak olsalar da, sevdiğim üç yazar –farklı yollardan– bu konu hakkında düşünmeme yardımcı oldular: James Baldwin, E. M. Forster (bağlar söz konusu olduğunda herkes onu yanlış okuyor – başka bir zaman anlatırım) ve Andrea Dworkin. Hâlâ hayatta olduğu için bunları okuyabilecek –ve çalışmalarıyla bu konular hakkında daha derin düşünmeme yardımcı olan– bir yazar ise, bağlantısızlık biçimleri konusunda çağımızın en büyük ozanı olarak gördüğüm Zadie Smith.

Son ve özel bir teşekkür ise arkadaşım Lizzie Davidson'a; görüşme yapmam gereken herkesin kişisel iletişim bilgilerine ulaşma kabiliyeti düpedüz korkutucuydu. Sunduğu teknik destek ve beni afallatan bir olgunun izini sürme kabiliyeti bu kitap için vazgeçilmez oldu – muhtemelen on yıl içinde Ulusal Güvenlik Dairesi'nin başına geçeceğinin de garantisi bu. (Beni Guantanamo'ya gönderme Lizzie.)

Bu kitaptaki muhtemel hataların hepsinin sorumluluğu bana ait. Kitaptaki tüm bilgilerin doğru olduğuna emin olmak benim için çok önemli. Yürüttüğümüz kapsamlı veri doğrulama sürecinde atladığımız bir hata varsa, lütfen chasingthescream@gmail.com adresine gönderin, sonraki basımlarda düzeltelim – şu âna kadar farkına varmadığım hataların listesi için bu kitabın web sitesine bakabilirsiniz.

Depresyon ve kaygı konusundaki yeni gelişmelerden
haberdar olmak için

(a) Bu kitabın Facebook sayfasını takip edebilirsiniz:

www.facebook.com/thelostconnections

(b) Johann'ı Twitter'da takip edebilirsiniz:

www.twitter.com/johannhari101

(c) Şuraya kaydolup güncel bilgileri

e-posta yoluyla alabilirsiniz:

www.thelostconnections.com/updates

Dizin

5-HTT geni, 183

akış halleri, 122

Altın-Şeyler-İstiyorum Kuralı, 124

Amiş toplulukları, 222-28

Anda, Robert, 138

Antidepresan Efsanesinin Sonu
(Kirsch), 31

antidepresanlar

deneme-yanılma yöntemi, 52

en çok yazılanlar, 36

kilo alma, 37, 46

plasebo etkisinin rolü, 36-37

uzun vadeli kullanımda bilinmeyen
etkiler, 51

ve intihar, 46

yaşam tarzı değişiklikleri, 197

yağın kullanımı, 21-22

babunlar, 145-49, 151

bağışıklık sistemi, 94-95

Baltimore Bcycle Works, 248-51, 253

Barbour, Allen, 139

Barrett, Fred, 283-85

Beachey, Lauron, 225-26

Beecher, Henry, 33

Behncke, Isabel, 153-56, 158-62, 286

Berkman, Lisa, 95

Bilişsel Davranış Terapisi (BDT), 271

bireycilik, 106, 196, 215, 218-19,

220-21, 265, 272, 301, 312, 315

Birleşmiş Milletler, 310

biyofili, 160

bonobolar, 154-57, 162

Bregman, Rutger, 301-3, 306-7

Brexit, 254

Brown, George, 62-73

Cacciatore, Joanne, 54-61, 313

Cacioppo, John, 93-99, 103-6, 112, 113

Carhart-Harris, Robin, 288

Cash, Hilarie, 107-12

Caspi, Avshalom, 182-83

Cates, Jim, 223, 227

Celexa, 36

Cengiz, Nuriye, 200-208, 212-13

Chandler, Michael, 166-71

Chasing the Scream (Hari), 23, 272

Clausen, Matthias, 206-7, 211

Cohen, Sheldon, 95

Coppen, Alec, 41

Cunningham, Lisa, 229-37

çocukluk travması, 138-39, 141, 142,
183, 271, 285, 291-95

damgalama, 180, 189

Dauphin deneyi, 296-300

değerler

alternatif hayat tarzları, 128-30

anlamli değerlerden kopuk olmak,
114-31

anlamli değerlerle yeniden bağ kur-
mak, 255-63

reklamlar ve materyalist değerler,
115-17, 124-27

ve materyalizm, 121-24, 127-28

ve meditasyon, 285

- ve psikedelik ilaçlar, 274, 285
- depresyon
- bipolar (manik), 185
 - bir yas biçimi olarak, 61, 313
 - biyo-psiko-toplumsal model, 72
 - biyolojik nedenleri, 184-85
 - genetik nedenleri, 20, 182-84
 - iç kaynaklı, 64, 71, 184-85
 - kimyasal olmayan nedenlerin ihmal, 17-18
 - kopukluk, 77
 - ölçülmesi, 35-36
 - tepkisel, 64, 71, 184
 - tutsak hayvanlarda, 156, 162
 - ve egzersiz, 159
 - ve kaygı, 23-24
 - ve mutsuzluk, 24-25
- dışsal güdüler, 119
- Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu, 302
- dopamin, 43, 110, 139
- dua etmek, 271
- Dungan, Nathan, 257-63
- Duronin, 36
- Dünya Sağlık Örgütü, 310
- Effexor, 36
- ego, 122, 160-62, 219-21, 272, 281, 284-87
- ego-ölümü, 281
- egzersiz, 159
- eşcinsel evliliği, 305
- eşcinseller
- ve AIDS için kendini suçlama, 304
 - utancın sağlığa etkileri, 293
- eşitsizlik, 149-50
- Everington, Sam, 231-33, 238-39, 241-42
- evrensel temel gelir, 297, 301-2, 306
- Facebook, 107, 111
- Felitti, Vincent, 132-37, 139-41, 291-94
- feminizm, 186
- Ford, Brett, 217-18, 219, 222
- Forget, Evelyn, 298-301
- Freud, Sigmund, 63
- Freudcu psikoloji, 63, 65-66
- Frumkin, Howard, 161-62
- Gartner, Taina, 303-6, 208, 213, 214, 216
- Gerçekçiler İçin Ütopya* (Bregman), 302
- gerçeklik kaybı, 83
- Gıda ve İlaç Dairesi (FDA), 36, 47
- Gilbert, Paul, 148
- Gore, Tipper, 40, 42
- Greenberg, Gary, 41
- Griffith, Roland, 273-76, 282-86, 289
- günah çıkarma, 294
- halüsinojen, 278
- Hamann, Uli, 203
- Hamilton ölçeği, 36-37
- Hamilton, Max, 36
- Harris, Tirril, 66-73, 77, 184
- Haygarth, John, 29-32, 47
- Healy, David, 41-42, 185
- Heerwagen, Judith, 160
- hiyerarşi, 86, 151-52, 254
- Hopkins, Katie, 187
- Hutteritler, 99
- Imipramine, 41
- Instagram, 266
- Ioannidis, John, 45
- Ipronid, 41
- işsel güdüler, 118-19, 122
- İkinci Dünya Savaşı, 32, 62
- ikiz araştırmaları, 182
- ilaç kullanımı, 21-22
- ilaç şirketleri, 35-37, 42-45, 191, 309-10, 312
- ilaç testi
- şirketlerin olumsuz sonuçları örtbas etmesi, 35-36

- temel sorunlar, 49-50
yan etkiler, 37
yozlaşmışlığı, 44-45
İlk Uluslar, 166-68, 170
internet ve sosyal medya
bağımlılık, 107-12
ve bağ kurma ihtiyacı, 111-12
gerçek bağlara kıyasla etkisizliği,
107-12
ve kıskançlık, 265
intihar, 46, 62, 89-90, 138, 167-68,
169-70
İhtiyak Göstergesi, 117-18
- Johnstone, Lucy, 44, 197
- Kaiser Permanente, 132, 138, 291-92
Kaltborn, Sandy, 202, 207, 208,
210-11, 214-15
Kaltborn, Uli, 202, 207, 208, 210-11,
214-15
Karga halkı, 164-66
kartopu etkisi, 103-4, 181
Kasser, Tim, 115-18, 119-25, 127-30,
258
katılımcı kabileler, 251
Kavlak, Mehmet, 205-6, 209, 211-12,
214
kaygı, 24
kıskançlık, 265-69
kimlik, 168-74
kimyasal dengesizlik kuramı, 42, 60,
310
Kirmayer, Laurence, 190-91
Kirsch, Irving, 31-40, 42-43, 46-51
Kohlenberg, Robert, 24
kooperatifler, 247-48, 254
kopukluk, 77
anlamli çalışmadan, 79-91
anlamli değerlerden, 114-31
çocukluk travmasından, 132-43
diğer insanlardan, 92-113
doğal dünyadan, 153-63
güvenli bir gelecekte, 164-76
statü ve saygıdan, 144-52
kortizol, 94, 146
Kotti (Berlin) protestosu, 200-16,
315-16
Kramer, Peter, 48-51
- Lancet* (dergi), 39
Layard, Richard, 271
Lear, Jonathan, 166
Lewis, Marc, 177-81, 188, 190
Listening to Prozac (Kramer), 48
LSD, 274-75, 277
- Mace, W. M., 181
Marmot, Michael, 83-90
Marmot, Saul, 185, 241
Maron, Marc, 111
Marsilid, 40
materyalizm
alternatifleri, 128-29
reklamlarla teşviki, 115-16, 123-27
ve depresyon, 116-21
yıkıcı etkileri, 121-24, 127-28
- Mauss, Iris, 218
May, Rufus, 191
McClintock, Martha, 103
- meditasyon
araştırmalar, 273-74
depresyonun tedavisi olarak,
269-70, 272-73
duygu paylaşımından doğan sevinç,
266, 268
duygusal faydaları, 273-74
sevgi-nezakete, 270, 290
- Mehta, Sheila, 188, 189
mikro uyanmalar, 99
Miller, Freeman Lee, 223-25, 228
Mitchell, Josh, 245-48, 250-52
Mitchell, Meredith, 245, 248-50, 252,
253, 254
Moncrieff, Joanna, 44, 185
Moore, Ernest, 161
Moore, Thomas, 35
mutluluk, 116, 117, 119-20, 121

- bilinçli çaba sarf etmek, 218
 bireyin ya da grubun mutluluğu, 219
 mutsuzluk, 24-5
 Myers, Scott, 213
 Nixon, Richard, 297

 norepinefrin, 43
 nöroplastisite, 178-79

 Obama, Barack, 301, 303
 obezite, 95, 132-42
 Occupy hareketi, 201
 Olumsuz Çocukluk Deneyimleri, 138

 Patronunu Kendin Seç, 254
 Paxil, 18, 36, 46, 276
 Perkins, Elisha, 29
 Phillips, Joe, 79-83, 89-91
 Pickett, Kate, 149
 plasebo etkisi, 32-34, 38, 46-48
 prekarya, 174, 175
 Prozac, 36
 Prozac Çağı, 17
 psikedelik ilaçlar, 274-78, 282-90
 psikoterapi, 271
 psilocybin, 275, 277, 282, 283, 285, 288, 289
 Putnam, Robert, 100-1

 reklamlar, 125-26, 255-56, 260, 261-62
 Richards, Bill, 277, 286, 287
 ruh sağlığı, 67, 187, 195, 226-27, 240, 254, 300, 310
Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı (DSM), 56
 Rumspringa, 224
 Ryan, Richard, 121

 Sapirstein, Guy, 33-34, 36, 38
 Sapolsky, Robert, 144-51, 183
 Schubert, Rachel, 264-72, 284
 Schwenke, Regina, 199

 Seçici Serotonin Genel İnhibitörleri (SSRI), 17, 19, 46, 52
 seks, 46
 sendikalar, 246-47
 serotonin, 17, 19, 20, 32, 40-4, 51, 68, 139, 177, 311
 Shalek, Nancy, 125
 sigara bağımlılığı, 283, 285
 Silverman, Sarah, 102
 Skull, Andrew, 42
 Snow, John, 241
 sosyal kaygı, 276, 284, 289
 Spitzer, Eliot, 39
 Star-D deneyleri, 52
 statü, 85, 87, 111, 117, 123, 144-51, 250-51, 288
 Stein, Richard, 206, 210, 212
 stres
 araştırmalar, 64-70
 statüyle ilişkisi, 146-47, 149-50
 uzun süreli, 83-85
Su Terazisi (Pickett ve Wilkinson), 149
 Sullivan, Andrew, 304-6
 Summerfield, Derek, 195-97
 Südblock (Berlin gey kulübü), 206, 209-12, 216

 Tamir, Maya, 218
 televizyon, 148
 terapötik bahçecilik, 240
 Thatcher, Margaret, 312
 Ticu, Alex, 248-49, 253
 tip 2 diyabet, 46
 toplumsal değişim, 304-6
 toplumsal sinirbilim, 106
 Trump, Donald, 175, 254
 Tuncay (evsiz adam), 209-11
 Tuncer, Neriman, 214
 tüketim toplumu, 126-27, 131, 256-57, 262
 Twenge, Jean, 125

 utanç, 293-94

Valium, 21, 186

Virno, Paolo, 174

Virtually Normal (Sullivan), 305

Weil, Andrew, 288

Wilkinson, Richard, 149, 150

Wilson, E. O., 113, 160

yas

gerekliliği, 57, 313

kültürel yanlış anlama, 58-61,
313-14

yas istisnası, 54-61

yayın yanlılığı, 35

yeniden bağ kurmak

anamlı bir işle, 243-54

anamlı değerlerle, 255-63

çocukluk travmasıyla, 290-95

diğer insanlarla, 217-28

gelecekle, 296-307

yoksulluk, 299-302

yoksunluk belirtileri, 46, 129

—