

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>

NEVROTİK

BİR

2.
BASKI

Çılgın bir dünyada
çıldırmadan nasıl yaşarız?

GEZEĞENDEN

NOTLAR

Matt Haig

ZAMANI DURDURMANIN YOLLARI'NIN YAZARINDAN

Çeviri: Kıvanç Güney

domingo

DÜNYA AKLIMIZI ZORLUYOR.
ÇILGIN VE GERGİN BİR GEZEĞEN, TELAŞLI VE
GERGİN İNSANLARINI YARATİYOR; POLİTİKADAN
VÜCUT KİTLE ENDEKSİMİZE HEMEN HER ŞEY
BİZİ DEHŞETE DÜŞÜRÜYOR.

Çılgın bir dünyada çıldırmadan nasıl yaşarız?

**Çevremiz kesintisiz anksiyete kaynağına
dönüşmüşken nasıl mutlu hissedebiliriz?**

Matt Haig, haberlerden sosyal medyaya,
iş ortamından bağımlılıklara çevremizi kuşatmış dış
etkenlerin "nasıl hissettiğimiz" üstündeki etkisini anlamaya,
dijital çağın törelerini sorgulamaya, biraz daha serinkanlı
olmaya çağırıyor bizleri. *Nevrotik Bir Gezegenden Notlar*,
anksiyete ve panik atakla uzun yıllar mücadele etmiş bir
21. yüzyıl insanından, böyle bir yüzyılda kendimizi mutlu,
bütün ve insan hissedebilmek üzerine kişisel ve yaşam dolu
bir bakış. Duygularımızın, sahip olduklarımız kadar mühim
olduğunu gösteren, dünyadaki o pek kıymetli vaktimizi
nasıl harcadığımızı değiştirebilecek bir kitap.

NEVROTİK
BİR
GEZEGENDEN
NOTLAR

Matt Haig

Çeviri: Kıvanç Güney



NEVROTİK BİR GEZEGENDEN NOTLAR MATT HAIG

Özgün ismi: Notes on a Nervous Planet

© 2018 Matt Haig

Bu kitabın Türkçe yayın hakları AnatoliaLit Telif Hakları Ajansı aracılığıyla alınmıştır.

Türkçe yayın hakları:

© 2019 Bkz Yayıncılık Ticaret ve Sanayi Ltd. Şti.

Domingo, Bkz Yayıncılık markasıdır.

Sertifika No: 46105

Çeviri: Kıvanç Güney

Editör: Algan Sezgintüredi

Son okuma: Mutlu Dinçer

Özgün kapak tasarımı: Canongate Books Ltd.

Kapak ve sayfa uyarlama: Betül Güzhan

ISBN: 978 605 198 108 6

I. Baskı: Aralık 2019

II. Baskı: Kasım 2020

Optimum Basım

Tevfikbey Mah. Dr. Ali Demir Cad. No: 51/1

34295 Küçükçekmece İstanbul

Tel: 0212 463 71 25 Sertifika No: 41707

Bkz Yayıncılık Ticaret ve Sanayi Ltd. Şti.

Şahkulu Mah. Büyük Hendek Cad. Brot Apt.

No: 4/10 Beyoğlu İstanbul

Tel: (212) 245 08 39

e-posta: domingo@domingo.com.tr

www.domingo.com.tr

Andrea'ya

İçindekiler

1	Stresli Dünya, Stresli Zihin	I
2	Büyük Resim	35
3	Yüzünüz Bir Duygu Değildir	53
4	Zamana Dair Notlar	67
5	Aşırı Yüklü Bir Hayat	79
6	İnternet Kökenli Kaygılar	89
7	Haberlerin Şoku	123
8	Uykuya Dair Kısa Bir Bölüm	137
9	Öncelikler	147
10	Telefon Korkusu	155
11	Umutsuzluk Dedektifi	173
12	Düşünen Beden	199
13	Gerçekliğin Sonu	211
14	İstemek	221
15	Çalışmakla İlgili İki Liste	241
16	Geleceği Şekillendirmek	249
17	Kendi Şarkınız	263
18	Her Hâlinizle Yeterlisiniz	283

	<i>Teşekkür etmek istediklerim</i>	307

“İçimde artık Kansas'ta olmadığımıza dair bir his var, Toto.”

—Oz Büyücüsü'ndeki Dorothy

I

STRESLİ DÜNYA,
STRESLİ ZİHİN

Yaklaşık bir yıl önceki bir konuşma

GERGİNDİM.

Dört dönüyor, internetteki bir tartışmayı kazanmaya çalışıyordum. Andrea bana bakıyordu. Ya da Andrea'nın bana baktığını *zannediyordum*. Gözlerim telefonumda olduğu için anlayabilmek zordu.

“Matt? Matt?”

“Ha? Efendim?”

“Ne oluyor?” diye sordu Andrea, evlilikte (ya da benle yapılan evlilikte) zamanla gelişen çaresiz ses tonuyla.

“Hiç.”

“Bir saati geçti, telefonda başını kaldırmadın. Mobilyalara çarpa çarpa dolanıp duruyorsun.”

Kalbim hızla atıyordu. Göğsüm sıkıştıyordu. Savaş ya da kaç. İnternette rastladığım, 13.000 kilometre uzakta yaşayan, hiç karşılaşmayacağım ve buna rağmen hafta sonumu berbat etmeyi beceren biri tarafından köşeye kısıtılmış ve tehdit altında hissediyordum kendimi. “Bir işi hallediyordum da.”

“Matt, bırak şunu.”

“Ama ben—”

Kısa vadede iyi hissetmenizi sağlayan birçok şeyin uzun vadede size kötü gelmesi, zihinsel karmaşayı yaratan şeydir. Yapmanız gereken şey kendinizi *bilmek*ken, kendinizi oyalarsınız.

“Matt!”

Bir saat sonra, arabada, Andrea yolcu koltuğundan bana baktı. Telefonda değildim ama kendimi güvende hissetmek için telefonu, tespihine yapışmış bir rahibe gibi, sımsıkı tutuyordum.

“Matt, iyi misin sen?”

“Evet. Niye ki?”

“Dalgın görünüyorsun. Aynı...”

“Depresyona girdiğin zamanki gibi” dememek için kendini tutmuştu ama ne demek istediğini anlamıştım. Üstelik kaygının ve depresyonun nefesini ensemde hissediyordum. Beni tam olarak *ele geçirememişlerdi* ama çok yakınımdaydılar. Anıları arabanın içindeki boğucu havada dokunabileceğim kadar somut bir şey gibiydi.

“İyiyim ben,” diye yalan söyledim. “İyiyim, iyiyim...”

Bir hafta sonra divana serilmiş, on birinci kaygı nöbetini yaşıyordum.

Hayatı yeniden düzenlemek

KORKUYORDUM. KORKMAMAM MÜMKÜN değildi. Kaygıyı yaratan, korkudur.

Nöbetlerin arası gitgide kısalıyordu. Gidişatımdan endişeliydim. Umutsuzluğun sınırı yok gibiydi.

Kafamı dağıtmayı denedim. Geçmiş deneyimimden, alkolün yasak bölge olduğunu biliyordum. Ben de geçmişte çukurdan çıkmama yardımcı olmuş şeyleri yaptım. Gündelik yaşamda yapmayı unuttuğum şeyleri. Yediklerime dikkat ettim. Yoga yaptım. Meditasyon yapmaya çalıştım. Yere yatıp elimi karnımın üstüne koyarak derin nefesler alırken –al, ver, al, ver– nefesimin kesik kesik bir ritmi olduğunu fark ettim.

Ama her şey çok zordu. Sabah ne giyeceğimi seçmek bile beni ağlamanın eşiğine kadar getirebiliyordu. Bunları daha önce de yaşamış olmamın bir önemi yoktu. Boğazınız sırf daha önce de ağrıdığı için boğaz ağrınız azalmıyor.

Okumayı denedim ama yoğunlaşmakta zorlandım.

*Podcast*ler dinledim.

Netflix izledim.

Sosyal medyayı kullandım.

Bütün e-postalarımı yanıtlayarak işten geri kalmamaya çalıştım.

Orada bulacağım şeyin beni endişelerden uzaklaştırmaması için dua ederek, uyanır uyanmaz telefonuma yapıştım.

Ama *–spoiler* uyarısı– işe yaramadı.

Kendimi daha da kötü hissetmeye başladım. Aklımı dağıtmak için yaptığım şeylerin çoğu ancak aklımı daha da çok karıştırmaya yaramıştı. T.S. Eliot'ın *Dört Kuartet*'te yazdığı gibiydim: “şaşırmış şaşkınlıktan şaşkınlıkla.”

Yanıtlanmamış bir e-postaya içimde bir dehşet hissiyle bakakalıyor ve bir şey yapamıyordum. Derken dijital dünyadaki favori zaman geçirme mecram olan Twitter'a girdiğimde, kaygımın yoğunlaştığını fark ettim. Hiçbir şey yapmadan anasayfada gezinmek bile açık bir yaraya dokunmak gibiydi.

Haber sitelerini okudum –yine akıl çelen bir eylem– ve kafam kaldırmadı. Dünyada onca acının olduğunu bilmek, kendi acıma dair sağlıklı bir bakış açısı kazandırmadı. Yalnızca kendimi güçsüz hissetmeme neden oldu. Dünyada bu kadar çok *görünür* acı varken, görünmez acılarım yüzünden felce uğramış olmam zavallılıktı. Umut-suzluğum daha da arttı.

Bu yüzden bir şey yapmaya karar verdim.

Bağlantıyı kestim.

Birkaç günlüğüne sosyal medyaya bakmamayı seçtim. E-postamın otomatik yanıt özelliğini etkinleştirdim. Haberleri izlemeyi ve okumayı bıraktım. Televizyon izlemedim. Müzik klibi izlemedim. Dergilerden bile uzak durdum. (Yıllar önceki ilk kriz döneminde, dergilerdeki canlı görüntüler, ben uyumaya çalışırken birbirleriyle yarışan telaşlı imgeler halinde beynimde dolandır, zihnimi tıkardı.)

Yatmaya giderken telefonumu alt katta bıraktım. Evden daha çok çıkmaya çalıştım. Başucumdaki sehpa kablolar, teknolojik aletler ve okumadığım kitaplardan oluşan darmadağın bir karmaşayla kaplıydı. Onları da toplayıp kaldırdım.

Evdeyken, migreni olanların yaptığı gibi sık sık karanlıkta uzanmaya çalıştım. Yirmili yaşlarımda ilk kez hastalandığımdan ve intihar eğilimleri baş gösterdiğinden beri iyileşmek için hayatı yeniden düzenlemek gerektiğinin farkındaydım.

Temizlik yapmanın.

Minimalizm savunucusu Fumio Sasaki'nin dediği gibi: "Mutluluk az şeye sahip olmakta gizlidir." İlk panik atakımı geçirdiğim günlerde, hayatımdan yalnızca içkiyi, sigarayı ve sert kahveleri çıkarmıştım. Şimdi, yıllar sonraysa sorunun daha genel bir aşırı yükleme olduğunu fark ediyordum.

Hayatın aşırı yüklemesi.

Ve kesinlikle bir aşırı teknoloji yüklemesi. Bu kez iyileşme sürecinde teknolojiyle tek ilişkim –araba ve çok amaçlı pişirici dışında– Youtube’dan parlaklığını azaltarak izlediğim yoga videoları oldu.

Kaygı mucize eseri yok olmadı. Elbette olmadı.

Akıllı telefonumdaki “kapatmak için kaydırın” özelliği, kaygıda yok.

Fakat *kötüye gidişat* durdu. Rölantide kaldım. Birkaç gün sonra da durulmaya başladı.

İyileşmeye giden tanıdık yola bu kez daha erken girmiştim. Uyarılardan –yalnızca alkol ve kafeinden değil, öteki şeylerden de– uzak durmak, sürecin bir parçasıydı.

Kısacası, kendimi yeniden özgür hissetmeye başladım.

Bu kitap nasıl ortaya çıktı

MODERN DÜNYANIN FİZİKSEL etkiler yaratabileceğini çoğumuz biliyoruz. Bütün ilerlemelere karşın modern yaşamın bazı yönleriyle bedenimiz için tehlikeli olabileceğini biliyoruz. Araba kazaları, sigara içmek, hava kirliliği, kanepe üstünde geçen bir hayat, eve pizza ısmarlamak, radyasyon, dördüncü kadeh kırmızı şarabı da içmek...

Dizüstü bilgisayarda çalışmanın bile fiziksel riskleri var. Bütün gün başında oturmak, aşırı kullanıma bağlı hasar oluşturabiliyor. Hatta göz doktorum bir seferinde gözümdeki enfeksiyonun ve gözyaşı kanallarımın tıkanmasının sürekli ekrana bakmamdan kaynaklandığını söylemişti. Bilgisayarda çalışırken gözlerimizi daha az kırptıyormuşuz.

Fiziksel ve zihinsel sağlık bu kadar iç içe geçmiş olduğuna göre, modern dünya ve psikolojik durumumuz için de aynı şey söylenemez mi? Modern dünyada yaşama tarzımızın bazı yönleri, modern dünyada *hissetme şeklimizden* sorumlu olamaz mı?

Yalnızca modern dünyanın *wir zwir* değil, değerleri anlamında da. Bize sahip olduğumuzdan daha fazlasını isteten değerler. İşi eğlenceden üstün tutturan. Kendimize dair en kötü şeyleri insanların en iyi yönleriyle kıyaslattıran. Sürekli bir şeylerden *yoksunmuşuz* gibi hissettiren.

Günden güne daha iyiye giderken, aklımda bir kitap fikri belirmeye başladı. Bu kitap.

Akıl sağlığımdan *Yaşama Tutunmak İçin Nedenler*'de bahsetmiştim zaten. Fakat bu kez soru, *Neden hayatta kalmalı?* değildi. Bu seferki daha geniş kapsamlı bir soruydu: *Çılgın bir dünyada çıldırmadan nasıl yaşarız?*

Nevrotik bir gezegenden haberler

ARAŞTIRMAYA BAŞLADIĞIMDA, DİKKAT delisi bir çağın dikkat çekici manşetlerini çabucak buldum. Haberler bizi neredeyse strese sokmak için *tasarlanıyorlar* elbette. Bizi sakın tutmak için tasarlanmış olsalar, haber olmazlardı. Yoga olurlardı. Yahut yavru köpek. Yani bizi kaygıya sevk ederken kaygıya dair haberler yapan ajansların olması ironik bir durum.

Neyse. İşte bazı manşetler:

STRES VE SOSYAL MEDYA GENÇ KIZLARDA RUHSAL KRİZLERİ TETİKLİYOR (*Guardian*)

ÇAĞIMIZIN SALGINI KRONİK YALNIZLIK (*Forbes*)

FACEBOOK, "FACEBOOK SİZİ BEDBAHT EDEBİLİR" DİYOR (*Sky News*)

ERGENLİK ÇAĞINDAKİLER ARASINDA KENDİNE ZARAR VERMEDE SERT YÜKSELİŞ (BBC)

İŞ YERİ STRESİ ÇALIŞANLARIN YÜZDE 73'ÜNÜ ETKİLİYOR
(*Australian*)

YEME BOZUKLUKARINDAKİ ANİ YÜKSELİŞİN SUÇLUSU SÜ-
REKLİ ÜNLÜLERİN VÜCUTLARINI GÖRMEK (*Guardian*)

KUSURSUZLUK BASKISI VE KAMPÜSTE İNTİHAR (*New York
Times*)

İŞ YERİ STRESİNDE KESKİN YÜKSELİŞ (*Radio New Zealand*)

ROBOTLAR ÇOCUKLARIMIZIN İŞLERİNİ ELLERİNDEN Mİ
ALACAK? (*New York Times*)

TRUMP DÖNEMİ AMERİKA'SINDA LİSELERDE ARTAN STRES
VE DÜŞMANLIK (*Washington Post*)

HONG KONG'TA ÇOCUKLAR MUTLULUĞA DEĞİL, BAŞARI-
YA YÖNLENDİRİLİYOR (*South China Morning Post*)

ANKSİYETE: GÜN GEÇTİKÇE DAHA ÇOK KİŞİ STRESLE BAŞ
ETMEK İÇİN UYUŞTURUCULARA YÖNELİYOR (*El País*)

ANKSİYETE SALGINIYLA MÜCADELE İÇİN OKULLARDA
ÇALIŞMAK ÜZERE BİR TERAPİSTLER ORDUSU KURULDU
(*Telegraph*)

İNTERNET HEPİMİZDE DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİ-
VİTE BOZUKLUĞU MU YARATIYOR? (*Washington Post*)

“ZİHİNLERİMİZ İŞGAL ALTINDA OLABİLİR”: TEKNOLOJİ
UZMANLARININ AKILLI TELEFON KAYNAKLI DİSTOPYA
KORKUSU (*Guardian*)

ERGENLİK ÇAĞINDAKİLER ARASINDA KAYGI VE DEPRES-
YONDA ARTIŞ (*Economist*)

GENÇLERİN AKIL SAĞLIĞINI EN KÖTÜ ETKİLEYEN SOS-
YAL MEDYA UYGULAMASI INSTAGRAM (CNN)

NEDEN İNTİHAR ORANLARI BÜTÜN DÜNYADA YÜKSELİŞE
GEÇTİ? (Alternet)

Dediğim gibi, bir şeylerin bizi kaygılı ve depresif yapabi-
leceğine dair haberleri okumanın bize kaygı verebilmesi
ironik ve bize manşetler kadar çok şey anlatan bir durum.

Bu kitabın amacı her şeyin felaket durumda olduğunu,
hep birlikte hapi yuttuğumuzu söylemek değil çünkü o
iş için zaten Twitter var. Hayır. Amaç, modern dünyanın
her zamanki gibi eskisinden çok daha kötü sorunları ol-
duğunu söylemek de değil. Hatta bazı yönlerden dünya
gözle görülür şekilde daha iyi durumda. Dünya Banka-
sı'nın rakamlarına göre, şiddetli ekonomik zorluklar için-
de yaşayan insanların sayısında dünya çapında radikal bir
düşüş var ve son otuz yılda bir milyarın üzerinde insan
aşırı yoksulluktan kurtulmuş bulunuyor. Aşılar sayesinde
milyonlarca çocuğun hayatta kalabildiğini de unutmaya-
lım. Nicholas Kristof'un 2017'de *New York Times*'a yazdı-
ğı bir yazıda belirttiği gibi, "hayatta olabilecek en kötü şey
insanın çocuğunu kaybetmesiye bunun gerçekleşme ola-
sılığı 1990'dan beri yarıya düşmüş durumda." Yani türü-
müzde yaygın olan şiddet, tahammülsüzlük ve ekonomik

adaletsizliğin sürmesine karşı gurur ve umut verici şeyler de –çoğu küresel ölçekte– oluyor.

Sorun, her dönemin kendine has ve karmaşık bir dizi zorluğu beraberinde getirmesi. Birçok gelişme olmasına rağmen bu durum her konuda geçerli değil. Eşitsizlikler hâlâ mevcut. Ortaya çıkan yeni sorunlar var. İnsanlar –maddi olarak– her zamankinden daha fazlasına sahip oldukları hâlde korku içinde yaşıyor, kendilerini yetersiz hissediyor hatta intihar eğilimleri gösteriyorlar.

Modern yaşamın sağlık, eğitim ve ortalama gelir gibi avantajlarını öne sürmek şeklindeki sıkça kullanılan yaklaşımın işe yaramadığının da fazlasıyla farkındayım. Depresyonda olan birine parmak sallayarak ölmediği için yatıp kalkıp hâline şükretmesini söylemekten farkı yok bunun. Bu kitabın asıl amacı, sahip olduklarımız kadar ne hissettiğimizin de önemli olduğunu ortaya çıkarabilmek. Akıl sağlığının da fiziksel sağlık kadar önemli hatta fiziksel sağlığın bir parçası olduğunu. Bu bağlamda, yanlış giden bir şeyler olduğunu.

Modern dünya kendimizi kötü hissetmemize neden oluyorsa takdire şayan şeylerin pek bir önemi kalmıyor çünkü insanın kendini kötü hissetmesi berbat bir şey. Kendimizi, ortada bir neden yokken kötü hissettiğimizin söylenmesi, daha da berbat.

Bu kitabın gerilim dolu manşetleri bir bağlama oturtmasını, panik olasılığının olduğu bir dünyada kendimizi nasıl koruyabileceğimize değinmesini istiyorum. Çünkü

ne kadar çok şey başarmış olursak olalım, zihinlerimiz hâlâ kırılgan. Ölçülebilir derecede yükselişe geçen birçok psikolojik rahatsızlık var ve –akıl sağlığınıza önemli olduğuna inanıyorsanız– bu değişimlerin arkasında nelerin olabileceğini anlamaya çalışmamız fazlasıyla gerekli.

Psikolojik sorunlar:

Tutunacak bir dal değildir.

Moda değildir.

Trend değildir.

Şöhretlerde görülen havalı şeyler değildir.

Psikolojik sorunlara dair farkındalık geliştirmenin birer sonucu değildir.

Hakkında konuşmak her zaman kolay değildir.

Eskisi gibi değildir.

Yin'den yang'a

YANI BU, İKİ gerçekliğin hikâyesi.

Gelişmiş dünyada birçoğumuzun minnettar olacağı çok fazla şey olduğu bir gerçek. Yaşam sürelerinin artması, bebek ölümlerinin azalması, beslenme ve barınma ihtiyaçlarının kolayca giderilebilmesi, geniş çaplı büyük dünya savaşlarının olmayışı... Fiziksel ihtiyaçlarımızın çoğu karşılanmış durumda. Pek çoğumuz gündelik hayatlarımızı görece güvenlik içinde yaşıyoruz ve başımızın üstünde dam, soframızda yemek var. Ama bazı sorunları çözdükten sonra diğerleriyle mi yüz yüze kaldık acaba? Sosyal gelişmeler yeni sorunlara mı yol açtı? Elbette.

Kıtlık sorununu geçici olarak çözüp yerine fazlalık sorununu koymuşuz gibi geliyor bazen.

Nereye baksak hayatlarından bir şeyleri çıkararak yaşam tarzlarını değiştirmenin yollarını arayan insanları görüyoruz. Bu sınırlandırma tutkusunun en belirgin örneği diyetler elbette ama bütün bir ay boyunca hayvansal ürün tüketmeme, ayık kalma trendlerini ve gittikçe artan “dijital detoks” arzusunu bir düşünün. Bilinçli farkındalık, meditasyon ve minimal yaşam trendindeki yükselme, aşırı yükleme yapan bir kültüre karşı verilen, görünür bir tepkidir. 21. yüzyıl yaşantısının çıldırmış yang'ının yin'idir.

Kriz

SON KAYGI NÖBETİMİ geride bırakırken, bende tereddütler başladı.

Belki de aptalca bir fikirdi.

Sorunlar üzerine kafa patlatmanın kötü bir şey olabileceğini düşünmeye başladım. Ama ardından, sorunlar hakkında *konuşmamanın* başlı başına bir sorun olduğunu hatırladım. İnsanların ofislerde ya da sınıfta kriz geçirmelerinin nedeniydi bu. Bağımlılık tedavi merkezlerinin, hastanelerin dolup taşmasına, intihar oranlarının artmasına neden olan şeydi bu. Sonunda bunları bilmenin benim için elzem olduğuna karar verdim. Olumlu olmak için nedenler, mutlu olmanın yollarını bulmak istiyordum ama önce durumun gerçekliğini anlamak lazımdı.

Örneğin, kişisel olarak neden *Hız Tuzağı* filmindeki 80 kilometre hızın altına düştüğü anda patlayacak otobüs-müş misali *yavaşlama* korkusuna sahip olduğumu anlamak zorundayım. Kendi hızımın dünyanın hızıyla bağlantılı olup olmadığını bilmek istiyordum.

Bunun çok basit ve kısmen bencil bir nedeni var. Zihnimin gidebileceği yerleri düşünmekten ödüm kopuyor çünkü daha önce nerelere gittiğini biliyorum. Yirmili yaşlarımdaki hastalığımın bir nedeninin yaşam şeklim olduğunu da

biliyorum. Çok içmek, düzensiz uyumak, olmadığım biri olmayı istemek ve genel anlamda toplumsal baskılar. O duruma bir daha asla düşmek istemediğim için sadece stresin insana yapabilecekleri konusunda uyanık olmam yetmezdi; stresin nelerden kaynaklandığını da iyi bilmeliydim. Kimi zamankendimi çöküşün eşiğinde hissetmemin nedenlerinden birinin, bazen dünyanın da çöküşün eşiğindeymiş gibi görünmesi olup olmadığını anlamak istiyordum.

“Çöküş”ün spesifik olmayan bir sözcük oluşu, tıp dünyasında artık pek kullanılmamasını açıklıyor olabilir ama temelde ne anlama geldiğini hepimiz biliyoruz. Sözlükte, “mekanik bir arıza,” ya da “bir ilişki veya sistemin arızası,” gibi tanımları var.

Çöküşün habercisi belirtileri yalnızca kendi içimizde değil, dünyada da görebilmek için çok dikkatli bakmak da gerekmiyor. Gezegenin çöküşe doğru gidiyor olabileceğini söylemek biraz abartılı gelebilir. Fakat dünyanın her şekilde –teknolojik, çevresel, siyasi açıdan– değişmekte olduğunu şüphesiz hepimiz biliyoruz. Hem de hızla. Dolayısıyla dünyayı, bizi çöküşe götürmeyecek şekilde nasıl düzenlememiz gerektiğini bilmeye her zamankinden daha çok ihtiyacımız var.

Hayat güzel (ama)

HAYAT GÜZEL.

Modern hayat bile. Hatta belki *bilhassa* modern hayat. Anlık gerçekleşen milyarlarca sihri artık kanıksamış durumdayız. Bir cihazı alıp dünyanın öteki ucundaki biriyle iletişim kurabiliyoruz. Tatilde gideceğimiz yeri seçerken, kalmak istediğimiz otelde daha geçen hafta kalanların değerlendirmelerini okuyabiliyoruz. Timbuktu'daki her bir yolun uydu görüntülerine bakabiliyoruz. Hastalandığımızda doktora gidebiliyor ve bir zamanlar ölümümüze sebep olabilecek hastalıklar için antibiyotik alabiliyoruz. Süpermarkete gidip Vietnam'dan gelmiş ejder meyvelerinden, Şili şaraplarından satın alabiliyoruz. Bir politikacı karşı olduğumuz bir şey söylediğinde ya da yaptığında muhalefetimizi dile getirmemiz artık her zamankinden daha kolay. Şimdiye kadar ulaşamadığımız kadar çok bilgiye, filme, kitaba, *her şeyin* daha fazlasına ulaşabiliyoruz.

Microsoft'un 1990'larda kullandığı, "Bugün nereye gitmek istersiniz?" sloganı, retorik bir soruydu. Dijital çağda bunun cevabı, *her yere*. Filozof Søren Kierkegaard'dan alınılabilecek olursak kaygı, "özgürlüğün verdiği baş dönmesi" olabilir ama bunca seçim özgürlüğü de cidden mucize.

Sonsuz seçenek olsa da yaşam sürelerimiz kısıtlı. Her hayatı yaşayamayız. Her filmi izleyemez, her kitabı okuyamaz ve bu güzel dünyadaki her yeri ziyaret edemeyiz. Bunun bize ket vurmasına izin vermektense önümüzdeki seçenekleri düzenlememiz gerekiyor. Kendimiz için iyi olanı bulup geri kalana boş vermemiz gerekiyor. Başka bir dünyaya ihtiyacımız yok. Her şeye ihtiyacımız olduğunu düşünmekten vazgeçebilirsek ihtiyacımız olan her şey bu dünyada var.

Görünmez köpek balıkları

KAYGININ YARATTIĞI HAYAL kırıklıklarından biri, arkasında bir neden bulmanın genelde pek kolay olmayışıdır. Görünürde bir tehdit olmadığı hâlde korkunç bir dehşete kapılabilirsiniz. Aksiyonsuz yoğun gerilim. Köpekbalıksız *Jaws* gibi.

Ama köpekbalıkları çoğu zaman vardır. Görünmez, mecazi köpekbalıkları. Durduk yere endişelendiğimizi sandığımız zamanlarda bile nedenler vardır aslında.

Şef Brody *Jaws*'ta, "Daha büyük bir tekneye ihtiyacınız olacak," diyordu.

Belki bizim de sorunumuz budur. Mecazi köpek balıkları değil, mecazi teknelerimiz. O köpekbalıklarının nerede olduklarını ve hayat denen denizde kılıma zarar gelmeden seyretmek için ne yapmamız gerektiğini bilirsek dünyayla daha iyi baş edebiliriz belki.

Çakılma

BAZEN ZİHNİM BANA, bir sürü pencere açılmış bir bilgisayar ekranı gibi geliyor. Masaüstü darmadağın. İçimde mecazi bir çarkıfelek dönüp duruyor. Bana ket vuruyor. O pencerelerden bazılarını kapamanın, dağınıklığın birazını çöp kutusuna sürüklemenin bir yolunu bulsam düzeleceğim. Ama hepsi de o kadar gerekli görünürken, içlerinden hangilerini seçmeliyim? Dünya bu kadar aşırı yüklüyken, zihnimdeki aşırı yüklenmeyi nasıl durduracağım? Bizler *her şeyi* düşünebiliriz. Bu yüzden zaman zaman kendimizi *her şeyi* düşünürken bulmamız gayet normal. Bazen kendi hayrımıza ekranları kapayacak cesareti bulmamız gerekebilir. Yeniden bağlantı kurabilmek için bağlantıyı kesecek cesareti.

Eskisinden daha hızlı olan şeyler

Posta.

Arabalar.

Olimpik yüz metreciler.

Haberler.

Veri işleme gücü.

Fotoğraflar.

Film sahneleri.

Para aktarımı.

Seyahat.

Nüfus artışı.

Amazon yağmur ormanlarının tahribatı.

Navigasyon.

Teknolojik ilerleme.

İlişkiler.

Siyasi olaylar.

Aklınızdaki düşünceler.

7/24 felaket

ENDİŞE, KULAĞA KONTROL altında tutulabilecek bir şeymiş gibi gelen küçük, tatlı bir sözcük. Buna rağmen gelecek –sonraki on dakika, on yıl– hakkında endişelenmek, benim yaşamayı ve ânın tadını çıkarabilmeyi becerebilmenin önündeki başlıca engel.

Tam bir felaket tellahıyımdır. Endişelenmekle kalmam. Hayır. Benim endişem ciddi tutkuludur. Endişemin sınırı yoktur. Endişem –büyük harfle *Endişe* etmediğim zamanlarda bile– her yöne gidebilecek kadar büyüktür. En kötü ihtimali düşünerek dallanıp budaklandırmak, benim için öteden beri çok kolay olmuştur.

Kendimi bildim bileli böyleyim. İnternette araştırıp bende olduğu kanısına vardığım bir hastalık yüzünden yakında öleceğime inanarak kim bilir kaç kez doktora gitmişliğim var. İlkokuldayken, annem beni almaya bir dakika geç gelse hemen korkunç bir trafik kazasında öldüğünü düşünmeye başlardım. Öyle bir şey olmadı ama olmamaya devam etmesi, olabilme *ihtimalini* asla ortadan

kaldırmadı. Annemin geciktiği her an, *bir daha* gelmeme ihtimali hep vardı.

Felaketi en korkunç detayına kadar hayal edebilme, ezilmiş metali ve yola saçılmış mavi-beyaz cam parçalarını gözümde canlandırabilme becerim, zihnimi böyle bir felaketin gerçekleşme olasılığının çok düşük olduğu gibi mantıklı bir düşünceden çok daha fazla meşgul ediyordu. Andrea telefonunu açmadığında da elimde olmadan merdivenden düştüğü ya da bir anda alev aldığı gibi, benzeri bir senaryoyu hayal ediyorum. İnsanları istemeden üzdüğümünden endişe ediyorum. Başka hayatlar hakkında ahkâm kestiğimden endişe ediyorum. Birilerinin haksız yere hapse girdiğinden endişe ediyorum. İnsan hakları ihlallerinden endişe ediyorum. Önyargılar, politika, çevre kirliliği, çocuklarıma ve bütün bir nesle nasıl bir dünya miras bırakacağımız konuları beni endişelendiriyor. İnsanlar yüzünden nesli tükenen türler beni endişelendiriyor. Karbon ayak izim bana endişe veriyor. Dünyada bunca acı varken bir şey yapamayışım endişe veriyor. Kendimle fazla ilgili olmam beni endişelendirip kendimle daha fazla ilgili olmama neden oluyor.

Seksenlerde İngiltere’de yayımlanan toplumu bilinçlendirme amaçlı kamu spotları öyle korkunçtu ki ilk seks yapışımdan yıllar önce bile AIDS olacağımdan korkup dururdum. Tadı biraz garip gelen bir şey yediğimde, hayatımda yalnızca bir kez gıda zehirlenmesi geçirdiğim hâlde derhal gıda zehirlenmesinden hastaneye yatacağımdan korkmaya başladım.

Bir havaalanındayken kendimi şüpheli hissetmemem – dolayısıyla şüpheli biri gibi *davranmamam*– mümkün değil.

Vücudumda beliren şişliklerin, çibanların, benlerin hepsi potansiyel kanser anlamına geliyor. Bir şeyi unuttuğumu fark etmeye göreyim, hemen Alzheimer başlangıcından şüphelenmeye başlıyorum. *Vesaire, vesaire*. Üstelik bütün bunlar kendimi nispeten iyi hissettiğim zamanlar için geçerli. Hastalandığım zaman felaket tellallığım tavan yapıyor.

Hatta şimdi düşününce, kaygının benim için en belirgin özelliği bu. Sürekli *işlerin daha da kötüye gidebileceğini* düşünmek. Dünyanın bunu ne kadar besleyebileceğini anlamaya başlamam henüz çok yeni. Zihinsel durumumuzun –ister gerçekten hasta isterse de yalnızca *stresli* olalım– bir yere kadar sosyal durumların ürünü olduğunu yeni yeni fark ediyorum. *Tabii bunun aksı de geçerli*. Bu sinirli gezege- nin bu işe ne kadar *müdahil* olduğunu anlamak istiyorum.

Kendimizi biraz gergin hissetmek ile gerçekten hasta olmak arasında dağlar kadar fark var ama mesela, acı- mak ile açlıktan ölmek üzere olmak arasındaki ilişkide olduğu gibi, burada da biri için kötü olan şey (yiyecek yok- luğu) öteki için de kötü. Aynı şekilde, sağlığım yerindey- ken –ama stresli olduğumda– kendimi biraz kötü hisset- meme neden olan şeyler, hasta olduğum zamanlarda beni *çok daha* kötü etkiliyor. Yani hastayken size nelerin acı verdiğine dair öğrendikleriniz, iyi olduğunuz zamanlarda da işinize yarayabilir. Acı, büyük bir öğretmendir.

Son bölümde bahsi geçen endişelerin üstüne birkaç endişe daha (çünkü endişelerin sonu gelmez)

—*Haberler.*

—*Yeraltı trenleri.* Metroya bindiğimde, ters gidebilecek neler varsa aklıma gelir. Tren bir tünelde mahsur kalabilir. Yangın çıkabilir. Terörist eylem olabilir. Kalp krizi geçirebilirim. Açıkçası, bir seferinde metroda korkunçluğu herkesçe onaylanacak bir deneyim de yaşadım. Paris metrosundan dışarı adım atar atmaz geniz yakan gözyaşı gazı bulutlarının içine daldım. Sendikalı işçilerle polis arasında çatışma çıkmış, polis, metro durağının fazla yakınındaki bir yere gözyaşı bombası atmıştı. Bunu o an anlayamadım. O an nefes alabilmek için atkımı yüzüme örterken, terörist saldırısı olduğunu düşündüm. Değilmiş. Ama yalnızca öyle olduğunu düşünmek bile bir çeşit travma yarattı. Montaigne'in de dediği gibi: "Acı çekmekten korkan, korkunun acısını çeker."

—*İntihar.* Gençken intihar eğilimlerim bulunmasına ve kendimi uçurumdan atmama ramak kalmış olmasına

rağmen son zamanlardaki saplantılı korkum, intihar etme isteğine kapılmaktan çok, bunu gerçekten yapmak.

—*Sağlıkla ilgili diğer endişeler.* Mesela: Panik atak sırasında kalbin aniden tamamen durması (gülünç denebilecek kadar abes bir olasılık); Medusa'nın yüzüne bakmışım gibi taş kesilmeme ve bir daha düzelmememe neden olacak kadar ağır bir depresyon; kalp rahatsızlığı (aileden gelme, yüksek kolesterolüm var); çok genç yaşta ölmek; gereğinden fazla yaşlanmak; genel olarak ölüm.

—*Dış görünüm.* Erkeklerin görünüşleri yüzünden endişe duymadığı görüşü, artık demode bir mit. Dış görünümüm beni öteden beri endişelendirmiştir. *Men's Health* dergisini bir mürit gibi satın alıp kapaktaki modele benzeme çabasıyla içindeki egzersizleri yapardım. Saçlarım –yeterince gür olup olmadıkları, dökülme ihtimalleri– beni endişelendirirdi. Yüzümdeki benler bana endişe verirdi. Aynaya, fikir değiştirmeye ikna edebilecekmişim gibi, uzun uzun bakardım. Yüzümdeki çizgiler hâlâ beni endişelendiriyor ama gün geçtikçe daha iyiye gidiyorum. Yaşlanma kaygısına bazen, nasıl demeli, *yaşlanmanın* çare olabilmesi tuhaf bir ironi olabilir.

—*Suçluluk duygusu.* Çok da iyi bir oğul, koca, vatandaş ve insan organizması olmadığımı düşünüp suçluluk hissetmişliğim vardır. Çok fazla çalıştığımda ve ailemi ihmal ettiğimde de suçluluk duyuyorum, yeterince çalışmadığım zamanlarda da. Fakat suçluluğun her zaman bir nedeni olmayabilir. Bazen yalnızca hissedilir.

—*Yetersizlik*. Bir eksiklik hissediyor ve onu nasıl gidebileceğimi düşünerek endişe ediyorum. Çoğu zaman içimde bir boşluk olduğunu hissediyorum ve hayatımın farklı dönemlerinde bu boşluğu birçok şeyle –alkol, partiler, Twitter, reçeteli ilaçlar, uyuşturucular, spor, yemek, iş, popülerlik, seyahat, para harcamak, daha çok para kazanmak, kitabımı bastırmak– doldurmaya da çalıştım ama tabii ki hiçbirini fazla bir işe yaramadı. Çukura attığım şeyler, daha çok çukuru derinleştirmeye yaradı.

—*Nükleer silahlar*. Haberlerde nükleer silahlardan söz edildiğinde –ki bugünlerde gitgide daha çok söz edilmeye başlandı– bütün pencerelerde mantar bulutlar belirdiğini hayal ediyorum. Amerikalı eski general Omar Nelson Bradley’nin sözleri günümüzde tüyler ürpertici bir yankı buluyor: “Nükleer devler ve etik bebeklerle dolu bir dünyada yaşıyoruz. Öldürmeye dair bildiklerimiz, yaşamaya dair bildiklerimizden az.”

—*Robotlar*. Dalga geçmiyorum. Geleceğe dair robot korkumuzda gayet haklıyız. İnsanlık yanlısı, süregelen bir başkaldırıyla süper marketlerdeki self-servis kasaları sürekli boykot hâlindeyim. Fakat işin bir de öbür tarafı var: Ama öte yandan robotları düşünmek bazen var olmanın elimizden kayıp giden gizeminin değerini daha iyi anlamamı sağlıyor.

Yapay bilinçli bir robot yerine bir insan olduğumuza mutlu olmak için dört neden

1. William Shakespeare robot değildi. Emily Dickinson robot değildi. Aristoteles de. Öklid de. Picasso da. Onlar hakkında yazmış olabilir ama Mery Shelley de değildi. Hayatta sevdiğiniz ve değer verdiğiniz hiç kimse robot değildi. İnsanlar öteki insanları müthiş bulur ve biz, insanız.
2. Bizler gizemliyiz. Neden burada olduğumuzu bilmiyoruz. Kendi anlamımızı kendimiz yaratmak zorundayız. Robotlar tek bir işi ya da bir dizi işi yapmaları için tasarlanır. Biz binlerce nesildir buradayız ve hâlâ bunun nedenini bulmaya çalışıyoruz. Gizem, cezbedicidir.
3. Geçmişe gömüldüklerini söyleyemeyeceğimiz atalarımız şiirler yazdı, cesurca savaşlara katıldı, âşık oldu, dans etti ve özlemle güneşin batışını izledi. Gelecekteki

bir robotun atalarıysa otomatik süpermarket kasaları ve çürük çarık elektrikli süpürgeler olacak.

4. Bu liste aslında dört maddelik. Sırf robotların kafalarını karıştırmak için. Ama internetteki arkadaşlarıma insanların neden robotlardan daha iyi olduğunu sorduğumda, her kafadan bir ses çıkmıştı. Buraya da onları yazayım: “Kendiyle dalga geçebilme”, “aşk”, “yumuşacık tenler ve orgazmlar”, “merak”, “empati”. Belki günün birinde robotlar da bu özellikleri geliştirecek ama şu an insanların fazlasıyla özel olduğunu hatırlamak için bunlar hâlâ iyi nedenler.

Kaygının bitip haberlerin başladığı yer

FELAKET TELLALLIĞI MANTIK dışı olsa da duygular üzerinde bir gücü var. Ve bunu bilenler, yalnızca kaygı bozukluğu yaşayanlar değil.

Reklamcılar biliyor.

Sigorta satışı yapanlar biliyor.

Politikacılar biliyor.

Haber editörleri biliyor.

Provokatörler biliyor.

Teröristler biliyor.

Üstelik artık en kötü felaketleri hayal etmek zorunda değiliz. Onları görebiliyoruz. Kendi gözlerimizle. Telefonlardaki fotoğraf makineleri sayesinde hepimiz televizyon muhabiri kesildik. Cidden korkunç bir şey olduğunda –terörist eylem, orman yangını, tsunami– onu filme çekecek birileri mutlaka bulunuyor.

Kâbuslar için daha çok malzeme var. Bilgiyi, eskiden olduğu gibi, özenle hazırlanmış bir gazeteden ya da haber

bülteninden almıyoruz artık. Haber sitelerinden, sosyal medyadan ve e-posta bildirimlerinden alıyoruz. Ayrıca televizyon haberciliği de eskisi gibi değil. Flaş haberlerin ardı arkası kesilmiyor. Haber ne kadar korkunç olursa izlenme oranları o kadar artıyor.

Bu, bütün habercilerin kötü haber *istediği* anlamına gelmiyor tabii. Yaptıkları ayrımcı sunumlara bakılırsa isteyenler var. Ama en iyi haber kanalları bile yüksek reyting istiyor ve zamanla neyin işe yarayıp neyin yaramadığını çözerek daha sert bir rekabete girişmeleri, haberleri izlemenin neden yaygın kaygı bozukluğunun kesintisiz bir metaforunu izlemek gibi olduğunu açıklıyor. Bir sürü bölünmüş ekran, konuşan kafalar, altta kesintisiz bilgi aktaran bantlar, kaygının nasıl bir his olduğunu görsel temsili. Kafa karıştırıcı laf salataları, gürültü, acıklı bir dram. Haberleri izlemek sıradan bir günde bile insanı stresli yapabiliyor. Artık olaysız gün diye bir şey de kalmadı zira.

Cidden korkunç bir şey olduğundaysa ekranlarda görgü tanıklarının sözlerinin, spekülasyonların ve telefonlarla çekilmiş görüntülerin sürekli akması işleri iyice berbatlaştırıyor. Hiç bilgi verilmeden, yalnızca sansasyon. Haberlerin zihinsel durumunuzu şiddetle bozduğunu hissediyorsanız yapmanız gereken şey, haberleri KAPAMAKTIR. Dehşetin zihninize sızmasına izin vermeyin. Durmadan dönüp duran haberlerin karşısında hiçbir şey yapamadan kalakalmak kimsenin işine yaramaz.

Haberler bilinçsiz şekilde korkunun işleyiş şeklini taklit eder; en kötü ihtimallere odaklanır, felaket tellallığı yapar, aynı endişe verici konu üzerinde tekrar tekrar bilgi akışı sağlar. Bu yüzden de bugünlerde kaygı bozukluğunun nerede bittiğini ve güncel haberlerin nerede başladığını söyleyebilmek kolay değil.

Onun için, şunları unutmamakta fayda var:

Haberleri izlememekte utanılacak bir şey yok.

Twitter'a girmemekte utanılacak bir şey yok.

Fişi çekmemekte utanılacak bir şey yok.

BÜYÜK RESİM

“Örneğin namahrem düşünce ve duygularımızın bile aslında bize ait olmadığını nadiren fark ediyoruz. Çünkü kendi icat etmediğimiz, bize toplum tarafından verilen bir lisana ve imgelere göre düşünüyoruz.”

Alan Watts, *The Culture of Counter Culture: Edited Transcripts*

Hayat çok hızlı ilerliyor

KOZMİK BAKIŞ AÇISINDAN, bütün insanlık tarihi *hızlıydı* tabii.

Biz buraya geleli çok zaman olmadı. Gezegenin yaşı 4,6 milyar yıl civarında. Bizim harika, tartışmalı türümüz –Homo sapiens– henüz 200.000 yıldır burada. Üstelik işler daha 50.000 yıldır ivme kazandı. Hayvan postlarından giysi yapmaya başladığımızda. Ölülerimizi gömmeyi âdet hâline getirdiğimizde. Avlanma yöntemlerimiz daha da geliştiğinde.

Bilinen en eski mağara resimleri büyük ihtimalle Endonezya'da ve 40.000 yıllık. Dünya tarihine kıyasla göz açıp kapayıncaya kadar geçecek bir zaman bu. Ama sanat, tarımdan daha eski. Tarım resmen dün başlamış sayılır.

Çiftlikler henüz 10.000 yıldır var. Yazıysa bildiğimiz kadarıyla 5.000 yılcık.

Mezopotamya'da başlayan uygarlık 4.000 yaşında bile değil. Uygarlık başladıktan sonraysa işler *cidden* hızlanmaya başlamış. Topluca emniyet kemerlerimizi bağlama

vakti gelmiş. Para. İlk alfabe. İlk nota sistemi. Piramitler. Budizm, Hinduizm, Hıristiyanlık, İslam, Sihizm. Sokrat felsefesi. Demokrasi kavramı. Cam. Kılıç. Savaşlar. Kanallar. Yollar. Köprüler. Okullar. Tuvalet kâğıdı. Saat. Pusula. Bombalar. Gözlük. Madenler. Silahlar. Daha iyi silahlar. Gazeteler. Teleskop. İlk piyano. Dikiş makinesi. Morfin. Buzdolabı. Okyanus aşırı telgraf kabloları. Şarj edilebilir piller. Telefon. Araba. Uçak. Tükenmez kalem. Caz. Bilgi yarışmaları. Coca-Cola. Polyester. Termonükleer silahlar. Aya giden roketler. Kişisel bilgisayarlar. Video oyunları. Kahrolası *e-posta*. İnternet. Nanoteknoloji.

Ama bu değişim –son dört bin yıl boyunca bile– sürekli yükselen, dümdüz bir çizgi değildir. Profesyonel kaykaycıların bile gözünü korkutacak ölçüde dikleşen bir eğridir. Değişmeyen tek şey değişim olabilir ama değişim hızları gayet değişken.

Değişen bir dünyada nasıl insan kalabiliriz?

TERAPİSTLER PSİKOLOJİK RAHATSIZLIKLARI tetikleyen şeylere bakarken ana unsur olarak çoğu zaman kişinin hayatındaki ani ve büyük bir değişimi görürler. Değişim çoğu zaman korkuya yol açar. Ev taşımak, işten atılmak, evlenmek, gelirden artış veya düşüş, aileden birinin ölmesi, bir sağlık sorununa teşhis konması, kırk yaş vesaire. Kimi zaman değişimin dışarıdan “iyi” bir şey gibi görünmesi de –çocuk sahibi olmak, terfi etmek– önemli değildir. Değişimin yoğunluğu sistemde şok yaratabilir.

Peki, değişim sadece kişisel olmadığında?

Ya değişim herkesi etkilediğinde?

Bütün bir toplum –ya da bütün insanlık– yoğun değişimlerin yaşandığı bir dönemden geçiyorsa?

O zaman ne olur?

Bu sorular bir varsayım üzerine soruluyor tabii. Dünyanın değişmekte olduğu varsayımı üzerine. Nasıl değişiyor dünya?

Başlıca ve en ölçülebilir değişim, teknolojik alanda.

Evet, sosyal, politik, ekonomik ve çevresel değişimler de var ama bunların hepsiyle bağlantılı ve hepsinin altında yatan şey olduğu için teknolojiyle başlayalım.

Biz insanlar, tür olarak, öteden beri teknoloji tarafından şekillendirildik elbette. Her şeyin temelinde o var.

Teknoloji en geniş anlamda yalnızca araçlar ve yöntemler demek. Lisan da teknoloji olabilir. Eskiden ateş yakmaya yarayan çakmak taşları ve kuru dallar da. Birçok antropolog teknolojik ilerlemenin toplumu güdüleyen en önemli unsur olduğunu düşünüyor.

İnsan eliyle yakılan ateş, tekerlek, saban ve matbaa gibi buluşlar yalnızca kendi kullanım alanları için değil, toplumların gelişiminde yarattıkları genel etki açısından da önemliydi.

Amerikalı antropolog Lewis H. Morgan, 19. yüzyılda teknolojik buluşların yeni çağların başlamasına yol açabileceğini söylemişti. Morgan, sosyal evrimde, her biri teknolojik atılımlar sayesinde bir sonrakine öneyak olan üç evre belirlemişti: Vahşilik, barbarlık, uygarlık. Bana sorarsanız bu görüş, “Vahşilikten” “uygar olmaya” giden fazlasıyla tartışmalı bir ahlaki gelişimi önerdiği için günümüzde biraz şüpheli görünüyor.

Başka görüşler öne süren uzmanlar da var.

Uzaylılara inanan Rus astrofizikçi Nikolay Kardaşev 1960’larda ilerlemeyi ölçmek için en iyi kıstasın *bilgi* olduğunu düşünüyordu. Başlangıçta elimizde genlerimize

kodlanmış bilgiden daha fazlası yoktu. Ardından lisanlar, yazı, kitaplar ve nihayet *bilgi teknolojisi* geldi.

Günümüzde, çağdaş sosyolog ve antropologlar sanayi sonrası topluma doğru frenlerimiz patlamış bir şekilde ilerlediğimiz ve bunun her zamankinden daha hızlı gerçekleşen bir değişim olduğu görüşünde hemfikir sayılır.

Ama ne kadar hızlı?

Moore Yasası'na göre –bu yasa adını Intel'in kurucularından, kendi öngörüsünü dile getiren Gordon Moore'dan almış– bilgisayarların işlem gücü birkaç yılda bir iki katına çıkıyor. Cebinizdeki küçük akıllı telefonun 1960'lar da kullanılan oda boyutlarındaki dev bilgisayarlardan çok daha güçlü olmasının nedeni, daima ikiye katlanma meselesi.

Fakat güçteki bu hızlı artış bilgisayar çipleriyle sınırlı değil. Bitler halinde kaydedilmiş verilerden internet bant aralığına kadar her türden teknolojiye geçerli. İma ettiği şey, teknolojinin yalnızca ilerlemediği, ilerleme hızının da *sürekli arttığı*. İlerlemenin ilerlemeye yol açtığı.

Bilgisayarlar artık insanın müdahalesine gitgide daha az ihtiyaç duyan bilgisayarların yapımına yardımcı oluyor. Bu durumda birçok insan da “tekillik”^{*} olasılığı yüzünden endişelenmeye –ya da umutlanmaya– başlamış durumda. Karabasanlara ve kâbuslara neden olabilecek bir durum. Tekillik, yapay zekânın en zeki insanı bile alt edebileceği

* Gelecekte bir gün yapay zekânın insan zekâsını geçerek kendini çoğaltmaya ve insandan bağımsız olarak ilerlemeye başlayacağı varsayılan nokta veya an. (ç.n.)

bir duruma gelmesi demek. Bu olduktan sonraysa –içsel iyimserlik ve karamsarlık oranınıza bağılı olarak– ya bu teknolojiyle birleşip onunla birlikte ilerleyerek ölümsüz ve mutlu sayborglara dönüşeceğiz *ya da* yapay zekâya sahip robotlarımız, dizüstü bilgisayarlarımız ve ekmek kı-zartma makinelerimiz yönetimi ele geçirerek bizleri kendi evcil hayvanlarına, kölelerine veya gündelik beslenme programlarının bir parçasına dönüştürecek.

Kim bilir?

Ama o yöne doğru gidiyoruz. Dünyaca ünlü bilgisayar bilimcisi ve fütürist Ray Kurzweil’a sorarsanız tekillik çok yakın. Bu görüşünü dünyaya duyurmak için yazdığı çoksatar kitabının adı da *İnsanlık 2.0*.

Kurzweil bu yüzyılın başında, “21. yüzyılda yüz yıllık ilerleme kaydetmeyeceğiz; (bugünkü hızla gidersek) yaklaşık 20.000 yıllık ilerleme kaydedilecek,” iddiasında bulunmuştu. Üstelik Kurzweil sürekli bilimkurgu filmleri izleyen, bulduğu her şeyi içip ortalarda dolaşan eksantrik bir tip değil. Öngörülerini gerçekleştirmiş bir adam. Örneğin, 1990 yılında satranç şampiyonlarından birinin 1998’e kadar bir bilgisayar tarafından yenileceğini öngörmüştü. Herkes ona gülmüştü. Derken, 1997’de, gelmiş geçmiş en büyük satranç şampiyonu –Garry Kasparov– IBM’in bilgisayarını Derin Mavi’ye yenildi.

Bu yüzyılın ilk yirmi yılında neler olduğunu düşünün. Normalin nasıl hızla değiştiğini düşünün.

İnternet hayatımızı ele geçirdi. Gitgide daha da akıllanan telefonlardan kopamaz olduk. Binlerce insan genomu dizilimi artık makineler tarafından yapılabiliyor.

Self-servis kasalar standart hâle geldi. Kendi kendine giden arabalar uzak gelecekte gerçekleşecek bir kehanetken, taksicilerin işlerini kaybetmekten korkmalarına neden olan gerçek bir iş modeline dönüştü.

Düşünün. Daha 2000 yılında, *selfie*'nin anlamını bilen yoktu. Google yeni yeni duyulmaya başlamıştı ama fiile dönüşmesine daha çok vardı. Ne YouTube ne vlog ne Wikipedia ne Whatsapp ne Snapchat ne Skype ne Spotify ne Siri ne Facebook ne bitcoin ne Twitter ne Netflix ne iPad ne "lol" ne "slm nbr" ne de gülmekten gözlerimden yaş geldi emoji'si vardı; uydu navigasyonunu kullanan çok azdı, fotoğraflara genelde *albümlerden* bakardık ve bulut, yalnızca yağmur yağdıran bir şeydi. Bu paragrafı yazarken bile bunların ne kadar çabuk geçmişte kalacağının farkındayım. Birkaç yıl sonra bu listeden utanç içinde çıkarılması gereken çok şey olacak; henüz tam yaygınlaşmamış birçok marka ve teknolojik buluş şimdiden mevcut. Esas bunu bir düşünün. Teknolojinin birkaç yıl içinde nasıl eskiyiverdiğini düşünün. Faks makinelerini, eski mobil telefonları, kompakt diskleri, çevirmeli modemleri, Betamax'la VHS'yi, ilk e-kitap okuyucuları, Geocities'i, Alta Vista arama motorunu düşünün.

Yani siz ya da ben tekillik ihtimali hakkında ne düşünürsek düşünelim, şuna şüphe yok: a) gün geçtikçe daha

teknolojik hayatlar yaşıyoruz; b) teknolojimiz gitgide artan bir hızla değişiyor.

Teknoloji başından beri sosyal değişimin temelinde olan şeydi ama teknolojik değişimin bu baş döndürücü hızı başka değişimleri de tetikliyor. Pek çok farklı tekilliğe doğru gidiyoruz. Dönüşü olmayan pek çok farklı noktaya. Hatta bazılarını farkına dahi varmadan geçmiş olabiliriz.

Dünyadaki çok da iyi olmayan değişimler

DÜNYA BAZI AÇILARDAN çok hızlı değişmiş olabilir ama değişme hızı hepimizi memnun etmedi. Ve bazı değişimler, özellikle teknolojinin körükledikleri, diğerlerinden daha hızlı gerçekleşti. Örneğin:

—*Siyaset*. Siyasi sağ ve solun kutuplaşmasında, karşılıklı ödün verme, ortak zemin ve nesnel gerçeğin gittikçe daha modası geçmiş kavramlar olarak görüldüğü sosyal medya yankı odalarımız ve gladyatör dövüşü anlarımızın payı var. Amerikalı sosyolog Sherry Turkle’ın deyimiyle “teknolojiden daha çok, birbirimizden daha az şey beklediğimiz” bir dünyadayız. Kendimiz olabilmek için kendimizi paylaşmamız gereken bir dünya. Bu değişimin iyi yanları da oldu. İnternetin viral doğası sayesinde –içlerinde akıl sağlığı hakkında farkındalığın da olduğu– birçok önemli konu daha çok dikkati çekti. Ama tabii ki her şey bu kadar iyi değildi. Sosyal medyadaki sahte haberlerin, geniş çaplı gizlilik ihlallerinin, Twitter’daki siyasi amaçlı

“bot hesapların” artması, politikayı çoktan garip ve dönüştürmeyen yollara sokmuş durumda.

—*İş*. Robotlar ve bilgisayarlar insanların işlerini ellerinden alıyor. İşverenler insanların hafta sonlarını ellerinden alıyor. İş insanlara değil, insanlar işe hizmet etmek için varmış gibi, çalışmak artık insanı insanlıktan çıkaran bir sürece dönüştü.

—*Sosyal medya*. Sosyalleşen medya hayatlarımızı çabucak ele geçirdi. Kullananlarımız için, Facebook, Twitter ve Instagram’daki sayfalarımız bize ait birer dergi. Bu ne kadar sağlıklı olabilir? Cambridge Analytica’nın Facebook verileriyle gayrimeşru yoldan milyonlarca kişinin psikolojik profilini çıkarması ve bunu seçim sonuçlarını etkilemek için kullanması gibi etiğe sığmayan ihlalleri her zamankinden sık görmeye başladık. Psikolojik sorun yaratan başka ciddi durumlar da var. Sürekli kendimizi sunmak ve cips numarası yapan patatesler gibi kendimizi paketlemek. Sürekli herkesi en iyi hâllerıyla, bizim yapmadığımız eğlenceli şeyleri yaparken görmek.

—*Dil*. University College London’ın yürüttüğü araştırmaya göre İngilizce, tarihte hiç görülmemiş bir hızla değişiyor. İletişim aracı olarak yazılı konuşmanın, kısaltmaların, akronimlerin, emojilerin ve giflerin kullanılmasıdaki artış, teknolojik gelişmelerin dili ne şekilde etkileyebileceğini gösteriyor (Matbaanın bundan asırlar önce yazım ve dilde nasıl standardizasyona yol açtığını da unutmayalım). Yani insanların ne söylediği değil, neyi

nasıl söyledikleri de önemli. Artık milyonlarca insan yüz yüze konuşmaktan çok, yazışarak konuşuyor. Bu tek bir nesilde gerçekleşen emsalsiz bir değişim. Özünde kötü bir şey olması gerekmez ama yine de bir şey işte.

—Çevre. Bazı değişimlerse düpedüz kötü. Resmen, fena hâlde *kötü*. Gezegenimizde gerçekleşen çevresel değişimler o kadar ciddi boyutta ki bazı bilim insanları resmen yeni bir çağa girdiğimiz –ya da gezegenimizin yeni bir çağa girdiği– görüşünü öne sürüyor. 2016’da Cape Town’da yapılan Uluslararası Jeoloji Kongresi’nde, önde gelen bilim insanları Holosen çağından –Buz Çağı’ndan beri 12.000 yıldır istikrarlı bir iklimin yaşandığı çağdan– çıkarak başka bir döneme girdiğimize karar verdi: Antroposen çağına ya da “insanlığın yeni çağına”. Karbon-dioksit salınımındaki muazzam artış, deniz seviyelerinin yükselmesi, okyanuslarımızın kirlenmesi, plastiğin çoğalması (Dünya Ekonomi Forumu’na göre, plastik üretimi 1960’lardan bu yana 20 kat artmış), türlerin hızla tükenişi, ormanların azalması, endüstriyel tarım ve balıkçılık, kent-sel gelişim, bu bilim insanları için Dünya zamanında yeni bir aralığa girdiğimiz anlamına geliyor. Yani özet olarak, modern yaşam gezegeni yavaş yavaş öldürüyor. Böylesine zehirli toplumların bireylerine de zarar verebilmesinde şaşılacak bir şey yok.

Gelecek zaman

İLERLEME BU KADAR hızlıyken şimdiyi sürekli gelecek gibi algılamamız mümkün. İnsan boyutlarında, ters salto atabilen bir robotun viral klibini izlerken gerçek, bilimkurguya dönüşmüş gibi geliyor.

Zaten bu gidişata kucak açmaya teşvik ediliyoruz. Geçmiş “bırak” ve geleceğe “kucak aç”. *Şu anda sahip olduğumuz şeyi değil, bir sonraki şeyi* istememiz, tüketimciliğin temelini oluşturuyor. Mutsuzluk için mükemmele yakın bir formül bu.

Şimdide yaşamaya teşvik edilmiyoruz. Başka bir yerde yaşamak üzere eğitiliyoruz: Gelecekte. Bir çocuk yuvasına ya da doğası gereği bize başımıza gelecek şeyi, *gerçek* okulu hatırlatan *okul öncesi* eğitime yollanıyoruz. Oraya gidince de, gün geçtikçe daha erken yaşlardan başlayarak, testleri geçmek için deliler gibi çalışmaya teşvik ediliyoruz. Sonunda bu testler eğitime devam ya da on altı-on sekiz yaşlarında işe girmek gibi ciddi kararlarda belirleyici rol oynayacağını bildiğimiz, geleceğe dair sınavlara

dönüşüyor. Üniversiteye girsek de iş orada bitmiyor. Yine testler, sınavlar, alınması gereken ve kara bir gölge gibi peşimizi bırakmayan kararlar. *Birkaç yıl sonra kendinizi nerede görüyorsunuz*'lar. *Hangi kariyer yolunu izlemek isterdiniz*'ler. *Geleceğinizi dikkatle planlayın*'lar. *Uzun vadede çok işinize yarayacaktır*'lar.

Eğitimimiz boyunca bize bir çeşit tersine farkındalık öğretilir. İçinde bulunduğumuz zamandan farklı bir zamanda düşünmeyi öğrendiğimiz –matematik, edebiyat, tarih, bilgisayar programlama ya da Fransızca kisvesi altındaki– bir çeşit Gelecek Bilimi'dir bu. Sınav zamanı. İş zamanı. *Büyüdüğümde* zamanı.

Bilmek için öğrenmekten çok, size *kazandırabilecekleri* için öğrenmek, insan olma mucizesinin değerini azaltan bir şey. Bizler kendimizi ve dünyayı öğrenme yoluyla anlayabilen, düşünen, hisseden, sanat yapan, bilgiye aç, muhteşem hayvanlarız. Bu tek başına yeterli. Başvuru formlarına yazmamıza izin verdiklerinden çok daha fazlasını sunabilecek bir şey. Şimdide yaşamayı sevmenin bir yolu.

Birçok isteğimin ne kadar yanlış olduğunu anlamaya başlıyorum. Kendimi şimdiki zamandan ne kadar soyutlamış olduğumu. Öteden beri önümde olandan *fazlasını* istemiş olduğumu. Şimdiki zamanda, dingin kalmanın, büyükanne dediği gibi, *elimdekiyle mutlu olmanın* bir yolunu bulmak zorundayım.

Değneğin ucundaki havuçlar

NOTLARIN YÜKSELDİĞİNDE MUTLU olacaksın.

Üniversiteye girdiğinde mutlu olacaksın. *Doğru* üniversiteye girdiğinde mutlu olacaksın. İşe girdiğinde mutlu olacaksın. Maaşın arttığında mutlu olacaksın. Terfi ettiğinde mutlu olacaksın. Kendi işini yaptığında mutlu olacaksın. Zengin olduğunda mutlu olacaksın. Sardinya'da zeytinliğin olduğunda mutlu olacaksın.

Biri sana *o şekilde* baktığında mutlu olacaksın. Bir ilişkin olduğunda mutlu olacaksın. Evlendiğinde mutlu olacaksın. Çocuk sahibi olduğunda mutlu olacaksın. Çocukların tam senin istediğin gibi çocuklar olduğunda mutlu olacaksın.

Ailenin yanından ayrıldığında mutlu olacaksın. Ev aldığında mutlu olacaksın. Ev taksitleri bittiğinde mutlu olacaksın. Daha büyük bir bahçen olduğunda mutlu olacaksın. Doğaya yakın. Temmuz aylarında, güneşli cumartesilerde seni mangala davet eden iyi komşuların

olduğunda, çocuklarınız ılık esintili bir günde hep birlikte oynarken.

Şarkı söylediğinde mutlu olacaksın. Kalabalık karşısında şarkı söylediğinde mutlu olacaksın. Grammy kazanan ilk albümün Letonya dâhil 32 ülkede bir numara olduğunda mutlu olacaksın.

Roman yazdığında mutlu olacaksın. Romanın yayımlandığında mutlu olacaksın. *Sonra* romanın yayımlandığında mutlu olacaksın. Romanın çoksatar olduğunda mutlu olacaksın. Çok satan romanın *bir* numaraya çıktığında mutlu olacaksın. Romanın sinemaya uyarlandığında mutlu olacaksın. Romanın *unutulmaz* bir film olduğunda mutlu olacaksın. J.K. Rowling gibi olduğunda mutlu olacaksın.

İnsanlar seni beğendiğinde mutlu olacaksın. Daha fazla insan seni beğendiğinde mutlu olacaksın. *Herkes* seni beğendiğinde mutlu olacaksın. *Hayalleri* süslediğinde mutlu olacaksın.

İyi görüldüğünde mutlu olacaksın. İnsanlar dönüp sana baktığında mutlu olacaksın. Tenin daha pürüzsüz olduğunda mutlu olacaksın. Karnın dümdüz olduğunda mutlu olacaksın. Baklava kasların olduğunda mutlu olacaksın. Baklavaların belirginleştikçe daha mutlu olacaksın. Instagram'da paylaştığın her resim 10.000 beğeni aldığında mutlu olacaksın.

Dünyevi acıların ötesine geçtiğinde mutlu olacaksın. Evrenle bir olduğunda mutlu olacaksın. Sen evren oldu-

ğunda mutlu olacaksın. Tanrı olduğunda mutlu olacaksın. Bütün tanrılara hükmeden tanrı olduğunda mutlu olacaksın. Zeus olunca mutlu olacaksın. Olimpos Dağı'nın tepesinde, bulutları devşirirken.

Belki. Belki.

Belki.

Belki

BELKİ DE MUTLULUK birey olarak bizimle ilgili bir şey değildir. Belki bize *gelebilen* bir şeydir. Mutluluk belki de olduğumuz yerde kalmak değil, yola çıkmaktır. Mutluluk belki buna *değer olduğumuz için* hak ettiğimiz bir şey değildir. Belki de mutluluk *sahip olabileceğimizle* ilgili değildir. Belki *zaten* sahip olduklarımızla ilgilidir. Mutluluk belki de ne *verebileceğimizle* ilgilidir. Mutluluk ağla yakalayabileceğimiz bir kelebek değildir belki. Belki mutlu olmanın belli bir formülü yoktur. Belki de yalnız belkiler vardır. Emily Dickinson'ın dediği gibi, "Sonsuzluk, Şimdi'lerden oluşuyor"sa, şimdiler de belki belkilerden oluşuyordur. Belki de hayatın amacı kesinlikten vazgeçip hayatın görkemli belirsizliğine kucak açmaktır.

3

YÜZÜNÜZ BİR DUYGU DEĞİLDİR

*“Gençlerin olmaları gereken şeylerin tahrip edilmiş
imgelerine bakıp durmaları çok tuhaf bir şey.”*

Daisy Ridley, Instagram’dan neden çıktığını anlatırken

Mutsuz güzeller

İNSANLIK TARİHİNDE DAHA genç ve çekici görünme hedefine ulaşmamızı sağlayacak ürün ve hizmet hiç bu kadar çok olmamıştı.

Gündüz kremleri, gece kremleri, boyun kremleri, el kremleri, ölü deriyi soyan kremler, bronzlaştırıcı spreylere, rimeller, yaşlanmayı geciktirici serumlar, selülit kremleri, yüz maskeleri, kapatıcılar, tıraş kremleri, sakal düzelticiler, fondötenler, rujlar, evde ağda yapma kitleri, cilt onaran yağlar, gözenek sıkılaştırıcılar, göz kalemleri, botoks, manikür, pedikür, mikrodermabrazyon (kulağa modern cilt onarıcı bir işlemle Orta Çağ işkencesi karışımı bir şey gibi geliyor), çamur banyoları, yosun kürleri ve en ilerlemişinden plastik cerrahi. Yüz kılı, burun kılı, genital bölge kılı alan makineler (ya da “vücut bakım” makineleri) var. Hatta aklınıza eserse anüsünüzün rengini açtırabilirsiniz. (“Anal beyazlatma” büyüyen bir alt pazar.)

Güzellik bloglarının, makyaj vloglarının, internetten hizmet veren kişisel antrenörlerin olduğu bu çağdan önce

nasıl iyi görünebileceğimize dair böyle bir tavsiye bolluğu olmamıştı hiç. Diyet kitaplarının, spor salonu üyeliklerinin, Youtube'dan ulaşabildiğimiz “hayalinizdeki karın kasları”, “süper kahraman” egzersizleri ve “yüz yogası” videolarının bombardımanı altındayız. Bakım ürünlerinin yapamadığını yapabilen dijital uygulamalarla filtrelerin sayısı her geçen gün artıyor. Canımız isterse kendimizi gerçekdışı hedeflerimize ulaşmış gibi gösterebiliyor ve ay-nada gördüğümüz şey ile dijital olarak değiştirebildiğimiz şey arasında daha da büyük bir uçurum yaratabiliyoruz. Kadınlar –ve sayıları gitgide artan erkekler de– görünüm-lerini değiştirmek için her zamankinden daha çok şey yapıyor.

Buna rağmen, daha iyi görünebilmek için birçok yeni yöntem ve numara bulunduğu hâlde çoğumuz dış görün-tümüzden bir türlü hoşnut olamıyoruz. Araştırma grubu GfK'nın yaptığı ve 2015'te *Time* dergisinde yayımlanan, türünün dünya çapındaki en geniş kapsamlı çalışması, milyonlarca kişinin görünümlerinden hoşnut olmadığını ortaya çıkarmıştı. Örneğin Japonya'dakilerin yüzde 38'inin dış görünüşleri yüzünden oldukça mutsuz olduk-ları anlaşılmıştı. Araştırmanın ilginç tarafı, dış görünümü-müze dair hislerimizin, mesela cinsiyetimizden çok daha fazla, içinde yaşadığımız toplumla bağlantılı olmasıydı. Gerçekte, tüm dünyada, dış görünümümüzün yarattığı kaygı erkeklerde de kadınlarda olduğu kadar yüksek bir orana ulaşma yolunda.

Meksikalı ya da Türkiyeliyseniz aynada gördüğünüz şey büyük ihtimalle sizi memnun edecektir çünkü oralar-da dış görünümünden “tamamen memnun olma” ya da “az çok memnun olma” oranı yüzde 70’in üzerinde. Japonya, Britanya, Rusya ve Güney Kore’dekiler mutsuz olmaya daha meyilli.

Peki –Meksikalılar ve Türkiyeliler dışında– birçok insan neden görüntüsünden memnun değil? Görünüşe göre bunun birkaç nedeni var:

1. Daha iyi görünme olanağımız her zamankinden daha fazla olduğu hâlde artık nasıl görünmek istediğimize dair çok daha yüksek standartlarımız var.
2. Kabul görmüş güzelliğe sahip insanların görüntülerine her zamankinden daha çok maruz kalıyoruz. Yalnızca televizyon, beyaz perde ve ilan panoları yoluyla değil, aynı zamanda herkesin dünyaya en iyi hâllerini, en filtrelenmiş görüntülerini sunduğu sosyal medya sayesinde.
3. İnsanlar genel olarak nevrotikleştikçe, dış görünüme dair kaygılar da artıyor. Amerikan Biyoteknoloji Enformasyonu Ulusal Merkezi için 2017’de yapılan başka bir araştırmaya göre, görünümünden hoşnut olmayanlar “daha nevrotik, bağlanma stilleri açısından daha endişeli ve korkak, televizyon izleyerek daha çok zaman geçiren” kişiler.

4. Dış görüntümüz bize (kozmetiğe, spor dergilerine, doğru besinlere, spor salonlarına vesaire) para harca-yarak çözülebilecek sorunlardan biri gibi sunuluyor. Ama bu doğru değil. Dahası kabul görmüş çekiciliğe sahip biri gibi görünmek bizi dış görüntümüze dair kaygılardan kurtarmıyor. Japonya ve Rusya'daki güzel insanların sayısı, Meksika ve Türkiye'dekiler ka-dar çok. Ayrıca çok güzel görünen insanların çoğu da –mesela modeller– görünümlerini podyumda yürüye-rek para kazanmayanlardan daha çok dert ediyor.
5. Henüz ölümsüz değiliz. Bizi daha genç, daha ışıltılı, ölüme daha uzak göstermeyi amaçlayan bunca ürün, temeldeki sorunu es geçiyor. Clarins ve Clinique tonlar-ca yaşlanmayı geciktirici krem üretti ama bu kremleri kullanan insanlar yine de yaşlanacak. Yalnızca –bizi kırışıklarımızdan, çizgilerimizden ve yaşlanmaktan utandırmayı hedefleyen milyarlarca dolarlık reklam kampanyaları sayesinde– yaşlanmaktan biraz daha çok korkacak. Genç görünme hevesi, yaşlanma korkusunu körükler. Bu yüzden yaşlanmaya ve kendi kırışıklıkla-rımızla birlikte başkalarının kırışıklıklarına da kucak açarsak belki pazarlamacıların kat kat büyütüp yön-lendirdiği korkuyu biraz olsun azaltabiliriz.

Güvensizliğin kaynağı yüzünüz değil

OKULDAKİ EN UZUN boylu çocuk bendim ve sıskanın önde gideniydim. Biraz kilo alabilmek için habire tıkınır, bira içerdim. Hafif bir beden algısı bozukluğum olabileceğini şimdi anlıyorum. Kendi bedenimde mutlu değildim. Jean-Claude Van Damme gibi olabilmek için yüzümü acıyla buruşturarak 50'lik setler halinde sınav çekerdim. Bırakın hoşnut olmayı, vücudumdan *nefret* ediyordum. Vücudumdan, yalnızca genç kızlarda ve kadınlarda görüldüğü zannedilen türden şiddetli bir utanç duyuyordum. Keşke zamanda geriye gidip kendime, *Kes artık*, diyebilsem. *Bunların hiçbir önemi yok. Gevşe biraz.*

Ergenlik çağındayken, bir seferinde yüzümdeki bir benden öyle nefret etmişim ki o beni diş fırçasıyla kazımaya çalışmışım. Ama sorun ben değildi. Sorun, kendi yüzüme, güvensizliğin prizması ardından bakmamdı. Artık o beni seviyorum. Geçmişte neden o kadar dert ettiğiy-

mi, aynada ona bakıp durduğumu, yok olmasını istediğimi anlayamıyorum.

Hamlet'in Rosencrantz'a dediği gibi, "İyi, kötü diye bir şey yoktur, düşünce var eder ikisini de." Hamlet Danimarka'dan söz ediyordu. Ama aynı şey dış görüntümüz için de geçerli. Kendimizi yetersiz hissetmeye teşvik ediyor olabiliriz ama *duygunun* kaygıyı yaratan *şeyden* ayrı olduğunu fark ettiğimiz anda, bunu yapmamıza gerek kalmaz. Obezitenin tehlikelerine dair çok fazla farkındalık varken, fiziksel görünümümüze dair diğer sorunlar hakkında pek de farkındalık yok gibi. Dış görüntümüz bizi rahatsız ediyorsa bazen yapmamız gereken şey, fiziksel görünümümüze değil, o duyguya bakmaktır.

Florida Devlet Üniversitesi'nden Profesör Pamela Keel kariyerini yeme bozukluklarını, erkek ve kadın beden algısındaki sorunları incelemeye adanmış ve dış görüntünüzü değiştirmenin görünümünüzden mutlu olmanızı asla sağlayamayacağı sonucuna varmış. 2018 yılında, araştırmasının en son bulgularını sunarken, "Sizi daha sağlıklı ve mutlu kılacak şey aslında nedir?" diye sormuş. "Beş kilo vermek mi yoksa bedeninize düşmanca davranmaktan vazgeçmek mi?" İnsanlar vücut şekillerinin nasıl olduğu konusundaki baskılardan kurtulduğunda, bundan yalnızca psikolojileri değil bedenleri de yarar görüyor. "İnsanlar bedenlerinden rahatsız olmadıklarında vücutlarına bir düşman, daha da kötüsü, bir nesne muamelesi

yapmaktansa kendilerine daha iyi bakıyorlar. Yeni yılda ne türden kararlar alacağımızı bir daha gözden geçirmek için güzel bir neden.”

Bu durum obezite oranlarının neden tehlikeli bir yükselişe geçtiğini de açıklayabilir. Vücudumuzdan memnunsak ona daha iyi davranırız.

Parayı aşırı dert etmenin kompulsif para harcamaya yol açması gibi, sürekli vücudumuzu dert etmek de daha iyi görüneceğimizin garantisi değil.

Dış görünümü dert edinme, “sağlıklı” yeme, üst bacaklar arasındaki açıklık gibi şeyleri halletme, “yaza hazır” vücutlara sahip olma gibi konulardaki baskı, eskiden beri fazlasıyla cinsiyet odaklı, reklamcıların daha çok kadınlara yönelttiği bir baskı. Çoğu erkeğin doğal görünümünden farklı bir görüntüye ulaşma, spor salonunda şekillendirilmiş vücutlara sahip olma, fiziksel kusurlarından utanma, *selfie*’lerde iyi görünme, saçlarının ağarmasını ve dökülmesini dert edinme gibi konularda gün geçtikçe daha çok baskı hissetmeye başladığı günümüzde bile kadınlar üzerindeki görünümlerini dert edinme baskısı her zamankinden daha fazla. Kadınların görünüm kökenli kaygılarını azaltmak yerine, erkeklerin görünüm kökenli kaygılarını artırıyoruz. Bir şekilde saptırılmış bir eşitlik fikrine uyarak, bazı alanlarda herkesi eşit yapmak yerine, herkesi eşit oranda kaygılı yapmaya çalışır gibiyiz.

Daha biraz önce Twitter’a bakarken, birinin *New York Post*’tan paylaştığı “Biyonik penisli erkek seks bebekleri

2019'dan önce piyasaya çıkacak" başlıklı bir tweet gördüm. Seks bebeklerinin bir de resmi vardı: Kılız ve inanılmaz derecede düzgün vücutlar, hiç dökülmeyecek saçlar ve asla ereksiyon sorunu yaşamayacak penisler. Kaçınılmaz olarak, daha da büyük bir şevkle geliştirilen kadın seks robotları da var tabii. Şimdi, bir derginin kapağındaki fotoşoplanmış model gibi görünmeyi istemek bir şeydir. Peki, bunun bir sonrası bir android ya da robot kadar kişisiz ve kusursuz görünmeyi istemek mi olacak? Gökkuşaklarını yakalamaya çalışalım, daha iyi.

"Doğada," diye yazmış Alice Walker, "hiçbir şey kusursuz değil ve her şey kusursuzdur. Tuhaf şekillere girmiş, eğri büğrü ağaçlar her şeye rağmen güzeldir." O biyonik seks robotlarınıninki kadar sıkı, simetrik ve genç kalan vücutlarımız asla olmayacağı için toplumun gerçekdışı "en iyi" vücut modeline sahip olmadığımız hâlde sahip olduğumuz vücutlarla nasıl mutlu olabileceğimizi derhal öğrenmeliyiz çünkü vücudumuzdan memnun olmamak daha iyi görünmemizi sağlamıyor. Yalnızca kendimizi daha kötü hissetmemizi sağlıyor. Bizler en kusursuz görünen seks robotundan kat kat daha iyiyiz. Biz insanız. İnsan gibi görünmekten utanmamalıyız.

Kumsaldan bir mektup

Merhaba.

Ben kumsal.

Beni dalgalar ve akıntılar yarattı.

Aşınmış kayalar oluşturdu.

Denizin yanı başındayım.

Yaşamın doğuşundan beri varım.

Milyonlarca yıldır buralardayım.

Sana söyleyeceğim bir şey var.

Vücudun umurumda değil.

Ben kumsalım.

Cidden umurumda değil.

Vücut kitle endeksin beni zerre ilgilen-
dirmiyor.

Karın kaslarının gözle görülebilmesi beni
etkilemiyor.

Farkında bile değilim.

Sizler 200.000 insan neslinden yalnızca birisiniz.

Ben hepsini gördüm.

Sizden sonra gelecek nesillerin de hepsini göreceğim.

Bu çok da uzun sürmeyecek. Üzgünüm.

Denizin bana fısıldadığını duyuyorum.

(Deniz sizden nefret ediyor. *Katiller*. Size böyle diyor.

Biraz melodram kokuyor, biliyorum. Ama deniz böyledir işte. Her şeyi acıklı hâle getirir.)

Bir şey daha söyleyeceğim.

Vücudunuz plajdaki diğer insanların bile umurunda değil.

Takmıyorlar.

Onlar ya denize bakar ya da *kendi* dış görünümlerini saplantı hâline getirmişlerdir.

Sizinle ilgili bir şeyler *düşünüyor olsalar da* bu neden o kadar umurunuzda? Siz insanlar bir yabancının fikrini neden bu kadar dert ediyorsunuz?

Neden benim gibi yapmıyorsunuz? Bırakın, gitsin. *Olduğunuz gibi* olun.

Yalnızca olun.

Yalnızca kumsal.

Yaşlanma kaygısından nasıl kurtuluruz

1. Sayısız araştırmanın gösterdiği üzere, yaşlılar yaşlanmayı o kadar da dert etmiyor. Bulabildiğim en güncel araştırma, Amerika'daki araştırma şirketi NORC tarafından 2016'da yapılmış. 3.000 yetişkine sorulmuş ve yaşlıların yaşlanma konusunda genç yetişkinlere kıyasla daha iyimser oldukları anlaşılmış: Otuzlu yaşlarda olanların yüzde 46'sı yaşlanmaya iyimser baktıklarını söylerken, bu oran yetmişli yaşlarda yüzde 66'ya çıkmış. Görünüşe göre yaşlanma kaygısı, genç olduğumuzun bir göstergesi. Yaşlanmaya iyimser bakmak için en büyük nedense yaşlıların bu konuda iyimser olması. Anlaşılan yaşla birlikte esneklik de artıyor.
2. Nasılsa olacak. Yaşlanmaya karşı yapabileceğimiz fazla bir şey yok. Sağlıklı beslenebilir, spor yapabilir ve yaşam tarzımıza dikkat edebiliriz ama yine de yaşlanacağız. Sekseninci yaş günümüz yine aynı tarihte olacak.

Seksen yaşına gelebilmek için yapabileceklerimiz olsa da zamanın çarklarını durduramayız. Aslında bu kesinlik gayet rahatlatıcı bir şey. Bir konuda yapabileceğimiz bir şey yoksa kaygı düzeyi de aşağı inmeye başlar. “Herkes ölür,” diye yazmış Nora Ephron. “Bu konuda yapabileceğimiz hiçbir şey yok. Günde altı badem yiyelim ya da yemeyelim.”

3. Yaşlılıkla ilişkilendirdiğiniz sorunlar sizi etkilemeyebilir. Nostradamus değilsiniz. Yaşlandığınızda neler olacağını bilemezsiniz. Zihinsel faaliyetleriniz azalacak mı yoksa en iyi eserlerini seksenli yaşlarda veren Matisse gibi her zamankinden daha mı müthiş olacak, bilemezsiniz.
4. Gelecek gerçek değildir. Soyut bir şeydir. Tek bildiğimiz bu an. Şimdinin ardından başka bir şimdi. Yaşamamız gereken yer bu an. Yaşlılığınıza dair milyarlarca olasılık var. Şimdiki hâliniz tek. Buna odaklanın.
5. Korkularınızdan pişman olacaksınız. Bronnie Ware –palyatif bakımda çalışmış bir hemşire– *The Top Five Regrets of Dying [Ölürken En Çok Hissedilen Beş Pişmanlık]* kitabında, hayatlarının sonuna yaklaşmış insanlarla yaptığı konuşmalardan yararlanmış. Ezici farkla, en büyük pişmanlıkları *korkuymuş*. Bronnie’nin hastalarının çoğu hayatlarını kaygı içinde geçirdikleri için derin bir üzüntü duyuyormuş. Hayatlarını korkuyla heba ettikleri için. El âlemin ne diyeceğini dert ederek. Kendileri olmalarını engelleyen bir kaygıyla.

6. Direnmeyin, kucak açın. Yaşlılık kaygısından kurtulmanın yolu, bütün kaygılardan kurtulmanın yoluyla aynıdır belki. *İnkârla* değil, *kabullenmeyle*. Savaşmayın, hissedin. Botoks ne kadar elzem? Onun yerine neştersiz zihin ameliyatı yapsanız? Güzellik kavramına farklı bir açıdan bakın. Güzelliği pazarlayanlara başkaldırın. Yaşlı bilge olmayı dört gözle bekleyin. Eriyen mumun karmaşık zarafeti olun. 10.000 yollu bir harita olun. Gün batımının turuncusu olup gün doğumunun pembesini gölgede bırakın. Sahici olmaya cesaret edin.

4

ZAMANA DAİR NOTLAR

Korku ve zaman

“KORKULACAK TEK ŞEY korkunun kendisidir.” Franklin D. Roosevelt’in 1932’de, başkanlığa geçiş konuşmasında söylediği bu söz, herhâlde hayatımda üstüne en çok düşündüğüm sözdür. İlk panik atağımı geçirdiğimde, bu söz benimle dalga geçer gibiydi. Korku tek başına yeterli, diye düşünüyordum. Bu söz elinizdeki kitabı yazarken de hep aklımdaydı. “Zaman her şeye çaredir” tarzı bütün iyi klişeler gibi, klişeleşmiş olmasının haklı bir nedeni var: Gerçeğin gücüne sahip.

Kendi korkularımı düşündüğümde, çoğunun zamanla ilgili olduğunu görüyorum. Yaşlanmaktan korkuyorum. Çocuklarımla yaşlanmasından korkuyorum. Gelecek beni korkutuyor. Sevdiklerimi kaybetmekten korkuyorum. İşe geç kalmaktan korkuyorum. Bu kitabı yazarken bile söz verdiğim tarihte teslim edemeyeceğimden korkup durdum. Aptalca çarçur ettiğim zaman bana kaygı veriyor. Hasta olduğum için boşa geçen zaman kaygı veriyor. Araştırma yaparken, zaman algımızın da zamanla

değişime uğruyor olabileceğini düşünmeye başladım. Zamana karşı tavrımız değişmiş miydi? Korkudan kurtulmanın yolu, geçen dakikalar, saatler ve yıllarla farklı bir ilişki kurmaktan geçiyor olabilir miydi? Aklımın –belki sizinkinin de– dünyaya tepki verme şeklini anlamak istiyorsam zamana bakmam gerektiğini hissediyorum.

Saatleri durdur

SAAT, BAŞINDAN BERİ olan bir şey değil. İnsanlık tarihinin büyük bölümünde, örneğin “beşe çeyrek var” ya da “dört kırk beş” gibi kavramlar bir şey ifade etmemiştir.

Saatin alarmini duymayıp dokuzdaki yönetim toplantısını kaçırdığı için strese giren birinin Neolitik Çağ’da yapılmış bir mağara resmi henüz bulunmuş değil. Bir zamanlar cidden sadece iki zaman vardı. Gündüz ve gece. Aydınlık ve karanlık. Uyanık ve uykuda geçen. Başka zamanlar da vardı tabii. Yemek zamanı, avlanma zamanı, savaş zamanı, rahatlayıp eğlenme ve öpüşme zamanı. Ama bu zamanlar yapay olarak saatler, rakamlar ve onların sonsuz alt birimleri tarafından dikte edilmiyordu.

Zamanı ölçme yöntemleri ilk kullanıldıklarında hâliyle bu ikili yapının kutsallığını korumuşlardı. Eski Mısırlılar zamanı söyleyen obelisklerinin gölgelerine, Romalılar güneş saatlerine bakıyor ama bunu ancak güneş varken yapabiliyorlardı. Mekanik saatler 14. yüzyıl başlarında ilk kez Avrupa’da, kilise gibi yerlerin üstünde ortaya

çıkıldığında bile ancak gündüzleri kullanılabilen şeylerdi. Yelkovanları yoktu ve yatak odası pencerelerinin çoğundan görünmüyorlardı.

Cep saati ilk kez 16. yüzyılda üretildi ve birçok arzu nesnesi gibi, ilk başta pahalı bir statü sembolüydü; yenilikler soylular içindi. Yüzyıl ortasında havalı bir cep saatinin fiyatı 15 sterlin civarındaydı ki bu meblağ, bir çiftçinin bir yıllık gelirinden daha fazlaydı. Üstelik yelkovanı bile olmayan bir saat için ödeniyordu. Buna rağmen insanların zamana kafayı takmasına neden olan şey de büyük ihtimalle cep saatleriydi. En azından saate bakıp durmaya takmalarına.

Günlük yazarı Samuel Pepys cep saatini –“cidden kaliteli bir şey”i– ilk kez 1665 yılında, Londra’da aldığı anda, bilgiye ulaşma olanağının insanı bir alanda özgürleştirirken başka alanlardaki özgürlüğünü elinden aldığını –günümüzdeki birçok internet kullanıcısı gibi– çok geçmeden fark etmişti. 13 Mayıs’ta günlüğüne şunları yazmış:

Fakat aman Tanrım! Eski budalalığım dan ve çocuksuluğumdan hiçbir şey kaybetmemiş olmalıyım ki bugün bütün öğleden sonra arabanın içinde saatimi elimde tutmaktan ve yüzlerce defa saatin kaç olduğuna bakmaktan kendimi alamadım; bunca zamandır saatsiz nasıl yaşamışım, diye düşünüp durdum; ama sonradan öyle bunaldım ki ömür boyu bir daha yanımda saat taşımamaya karar verdiğimi hatırlıyorum.”

Akıllı telefonu ya da Twitter hesabı olan biri, kuşkusuz bu takıntıyı çok iyi anlayacaktır. Bak, bak, bak, bir kerecik daha bak. Daha önce yapamadığımız bir şeyi yapabilme olanağı zorlanımlı davranışa yol açtığında, çoğu zaman kendimizi eskiye dönmeyi isterken buluyoruz.

Aslında Pepys'in cep saati çok iyi değildi. *Oldukça* iyi bile değildi. Bir yıllık maaşla alınabilen uyduruk bir teknolojiydi. Ama 1665 yılında hiçbir cep saati, en azından saati doğru gösterme konusunda, iyi değildi zaten. Saati arada bir de olsa doğru gösteren cep saatlerinin yapımı ancak on yıl sonra, denge çarkının hızını kontrol eden denge yayının icat edilmesiyle mümkün olabildi.

O günden beri zamanı ölçme yöntemlerimizin gün geçtikçe daha da geliştiği ortada. Artık atom saatinin olduğu bir çağdayız. Bunlar inanılmaz, tüyler ürpertecek hassaslıkta saatler. Örneğin, Alman fizikçiler 2016'da 15 milyar yıl boyunca bir saniye bile ileri ya da geri gitmeyecek hassaslıkta bir saat yaptılar. Alman fizikçilerin artık bir yere geç kalmak için bahaneleri yok.

Bizler sayısal saatin fazlasıyla farkındayız ama doğal saatin yeteri kadar farkında değiliz. İnsanlar binlerce yıldır sabah yedide kalkmış olabilir. Son birkaç yüzyılın farkı, artık sabah yedi olduğu *için* kalkıyor olmamız. Okula, üniversiteye belli bir saatte gitmemizin, günün belli saatlerinde çalışmamızın nedeni, bunların bizim için en doğal zamanlar olması değil, bize verilen saatler olması. İçgüdülerimizi bir saatin ellerine teslim etmiş durumdayız. Artık

zaman bize değil, biz ona gittikçe daha fazla hizmet ediyoruz. Zamanı dert ediyoruz. Zamanın nereye uçup gittiğini merak ediyoruz. Zamanı saplantı hâline getirmişiz.

Bir telefon görüşmesi

“MATTHEW!” ANNEM. BANA bir tek o Matthew der.

“Efendim?”

“Ne dediğimi duydun mu?”

“Hım. Evet. Doktora gitmişsin falan...”

Utanç verici ama dinlemiyordum. Yarısında kaldığım bir e-postaya bakıp duruyordum. Bu yüzden taktik değiştirdim. Ona gerçeği söyledim.

“Kusura bakma. Bilgisayar başındayım da. Çok meşgulüm. Şu an hiç zamanım yok gibi bir şey...”

Annem içini çekiyor ve 300 kilometre uzakta olduğu hâlde iç çekişini anında duyuyorum. “O hissi iyi bilirim.”

İhtiyacımız olan zamana zaten sahibiz

ASLINDA HER ZAMANKİNDEN daha çok zamanımız olması gerekir. Yani, bir düşünsenize. Gelişmiş ülkelerde yaşayanların yaşam süresi beklentisi son yüzyılda iki katından fazlasına çıktı. Yalnızca o da değil, artık her zamankinden daha çok zaman kazandırıcı aygıt ve teknolojiye sahibiz.

E-posta mektuptan daha hızlı. Elektrikli ısıtıcılar ateşten daha hızlı. Çamaşır makineleri çamaşırı teknede ya da derede yıkamaktan daha hızlı. Saçımızın kurummasını beklemek, yirmi kilometre yol yapmak, su kaynatmak, verileri araştırmak gibi, bir zamanlar zahmetli olan işler artık hiç zamanımızı almıyor. Traktör, araba, çamaşır makinesi, üretim hattı, mikrodalga fırını gibi zamandan –ve emekten– kazanmamızı sağlayan şeyler var.

Buna rağmen hayatımızın çoğunu iki ayağımız bir pa-buçtaymış gibi hissederek yaşıyoruz. “*Zamanım olsaydı* daha çok okumak/bir müzik aletini çalmayı öğrenmek/spora gitmek/hayır işleri yapmak/yemek pişirmek/çilek

yetiştirmek/eski okul arkadaşlarımla görüşmek/maratona hazırlanmak isterdim,” gibi şeyler söyleyip duruyoruz.

Kimi zaman kendimizi günün yirmi dört saatten fazla olmasını dilerken buluyoruz ama öyle olsa bile bu, hiçbir şeyi çözmezdi. Sorunun kısıtlı zamanımızın olması olmadığı ortada. Daha çok *diğer her şeyin* aşırı yüklemesi altındayız.

Unutmayın

Hiç zamanınız yokmuş gibi hissetmek, zamanınızın olmadığını göstermez.

Kendinizi çirkin hissetmeniz, çirkin olduğunuz anlamına gelmez.

Kaygılı hissetmeniz, kaygılanmak zorunda olduğunuz anlamına gelmez.

Yeterince başarılı olmadığınızı hissetmeniz, yeterince başarılı olmadığınızı göstermez.

Bir şeylerin eksik olduğunu hissetmeniz, eksikleriniz olduğu anlamına gelmez.

5

AŞIRI YÜKLÜ
BİR HAYAT

Her şeyden çok fazla

GÜNÜMÜZ DÜNYASINDA HER şeyden çok fazla var.

Yalnızca tek bir kategoriye düşünün.

Mesela elinizde tuttuğunuz şeyi; bir kitabı.

Çok fazla kitap var. Siz bir şekilde bunu okumayı seçtiniz ve bu yüzden size içtenlikle teşekkür ederim. Fakat bu kitabı okurken başka kitapları okuyamadığınızın farkındalığıyla kendinize eziyet ediyor olabilirsiniz. Stresinizi daha da artırmak istemem ama gerçekten *çok fazla* başka kitap var. Ağırlıklı olarak Google'ın verilerinden yararlanan Mental Floss sitesi, şu an –temkinli bir tahminle– 134.021.533 kitap olduğunu hesaplamış ama bu 2016 ortalarındaki rakam. Artık buna milyonlarca kitap daha eklenmiş durumda. Zaten 134.021.533 de teknik olarak yeterince *fazla*.

Hep böyle değildi.

Bir zamanlar bu kadar çok kitap yoktu ve bunun bariz bir nedeni var. Matbaadan önce kitaplar kil, papirüs,

balmumu ya da parşömen gibi yüzeylere elle yazılmak zorundaydı.

Matbaanın icadından sonra bile okuyacak çok fazla şey yoktu. İngiltere’de 16. yüzyılda kurulan bir kitap kulübü kitap seçmekte zorlanırdı çünkü Britanya Kütüphanesi’nin rakamlarına göre yılda ortalama 40 kitap yayımlanıyordu. Yani o dönem yaşamış bir kitap kurdu, yayımlanan bütün kitapları kolayca okuyabilirdi.

“Peki, neler okuyorsunuz?” diye sorardı hayali kitap kulübünün hayali bir üyesi.

“Ne varsa onu okuyoruz, Cedric,” cevabını alırdı.

Ancak bu durum kısa sürede değişti. 1600 yılına geldiğinde, İngiltere’de yılda ortalama 400 kitap yayımlanıyordu. Tek bir asırda on kat artış.

Şair Samuel Taylor Coleridge’in bütün kitapları okuyan son insan olduğu söylenir ama Coleridge 1834’te, milyonlarca kitabın olduğu bir dönemde öldüğü için bu, teknik açıdan imkânsız. Fakat ilginç olan şey, insanların o günlerde tüm kitapların okunabileceğine *inanabilmeleri*. Bugün buna inanan yok.

Hızlı okumada dünya rekoru kırsak bile okuyacağımız kitap sayısının bütün kitapların yalnızca minik bir bölümü olacağını hepimiz biliyoruz. Televizyon programlarının içinde de, kitapların içinde de boğuluyoruz. Ama bir seferde ancak tek bir kitap okuyabilir, tek bir programı izleyebiliriz. Her şeyi kat kat çoğaltmış olsak da hâlâ tek bir bireyiz. Bizden bir tane var. Hepimiz internetten daha

küçüğüz. Hayattan zevk alabilmek için asla okuyamayacağımız, izleyemeyeceğimiz, söyleyip yapamayacağımız şeyleri düşünmeyi bırakıp hayatın zevkini kendi sınırlarımız içinde nasıl çıkarabileceğimizi düşünmeye başlamamız gerekir. İnsan ölçeğinde yaşayarak. Yapamayacağımız milyonlarca şeye değil, yapabileceğimiz birkaç şeye odaklanarak. Paralel hayatlar yaşayabilmeyi dilemekten vazgeçerek. Daha küçük bir matematik bularak. Tek olmaktan, bölünemeyen en küçük birim olmaktan gurur duyarak.

Dünya panik atak geçiriyor

PANİK BİR ÇEŞİT aşırı yüklenmedir.

Benim panik ataklarımda böyle bir his vardı. Aşırı düşünme ve korku. Aşırı yüklenmiş zihin bir kırılma noktasına ulaşır ve panik buradan içeri sızar. Çünkü aşırı yüklenme, kendinizi kapana kısılmış gibi hissetmenize neden olur. Psikolojik olarak bir yere sıkışıp kalmış gibi hissedersiniz. Panik ataklar bu yüzden uyaranların çok fazla olduğu ortamlarda gelir. Süpermarketler, gece kulüpleri, tiyatrolar, tıklım tıklı trenler.

Aşırı yüklenme modern yaşamın en belirgin özelliği hâline geldiğinde ne olur peki? Aşırı tüketim. Aşırı çalışma. Çevre sorunlarının bombardımanı. Haber bombardımanı. Bilgi bombardımanı.

Öyleyse bugünkü zorluk, hayatın eskisinden daha kötü olması değildir belki. İnsan yaşamı birçok yönden geçmişteki dönemlere göre daha iyi, daha sağlıklı ve daha mutlu olabilme potansiyeli taşıyor. Sorun, hayatlarımızın aynı zamanda çöplüğe dönmüş olması. Esas zorluk, kendi çöplüğümüz içinde gerçekten kim olduğumuzu bulabilmek.

Panik atak yaşıdığım yerler

Süpermarketler.

Büyük bir mağazanın penceresiz bodrum katı.

Tıklım tıkış bir müzik festivali.

Gece kulübü.

Uçak.

Londra metrosu.

Sevilla'daki bir tapas bar.

BBC NEWS'un bekleme salonu.

Londra'dan York'a giden bir tren (yolculuk boyunca sürmüştü).

Sinema.

Tiyatro.

Küçük market.

Binlerce kişi bana bakarken, sahnede, kendimi gerçekdışı hissettiğim bir an.

Covent Garden'dan geçerken.

Televizyon izlerken.

Yoğun bir günün ardından evde, gece geç vakit, sokak lambası perdeleri meşum bir turuncuya boyarken.
Bankada.
Bilgisayar karşısında.

Nevrotik bir gezegen

“FARZ ET Kİ dünya insanları delirtmiyor olsun,” demişti bir arkadaşım geçenlerde, ona yazmaya çalıştığım kitap-tan söz ettiğimde. “Farz et ki dünyanın kendisi delirmiş olsun. Ya da işte, dünyanın bizi ilgilendiren kısmı. İnsan-lar. Demek istediğim, ya dünya *gerçekten çıldırdıysa*? Ben-ce olan şey bu. İnsanlık toplu bir sinir krizi geçiriyor.”

“Evet. Sinir krizi geçiren bir hasta gibi.”

“Aynen öyle. Dünyanın insan olmadığı ortada. Ama dediğin gibi –bir sinir sistemi misali– gitgide daha fazla bağlantılı bir hale geliyor. Aslında uzun zamandır böyle. Bir kitap okumuştum, adamın teki 19. yüzyılda telgraf kablolarını sinir sistemine benzetmiş.”

Sonradan araştırınca, bu adamın Charles Tilson Bright –ilk transatlantik telgraf hattının döşenmesinden sorum-lu kişi– olduğunu öğrendim. Bright küresel telgraf ağına “dünyanın elektrikli sinir sistemi” demiş.

Ninja kedi videoları ve emoji göndermekte başarılı olamadığı için artık telgrafi kullanmıyoruz. Ama dünya-

nın sinir sistemi yok olmadı. Genişlik ve karmaşıklık açısından öyle bir boyuta ulaştı ki Birleşmiş Milletler Uluslararası Telekomünikasyon Birliği'nin rakamlarına göre (bu arada eski adı Uluslararası *Telgraf* Birliği'ymiş), 2017 Haziran'ından beri dünya nüfusunun yarısından fazlası internete bağlanmış bulunuyor.

İnternet kullanıcılarının sayısı yıldan yıla hızla artıyor. Daha 1995 yılında, bugüne kıyasla neredeyse hiç kimse- nin internet kullanmadığını düşününce, insana inanılmaz geliyor: O günlerde 16 milyon kullanıcı varmış ve bu rakam dünya nüfusunun yalnızca yüzde 0,4'ü. On yıl sonra, 2005'te, bir milyar insan, yani dünya nüfusunun yüzde 15'i internete bağlanmış. 2017'te bu oran yüzde 51'e fırlamış.

Aynı yıl aktif Facebook kullanıcılarının –Facebook'u ayda en az bir kez kullananların– sayısı 2,07 milyara ulaşmış. 2010 yılındaysa interneti kullanan insan sayısı bile bu kadar değilmiş. Büyük bir değişim hızı. Nedeni, dünyadaki birçok ülkenin “modernleşip” altyapılarını değiştirerek geniş bant internete kucak açması. Başka bir neden de akıllı telefonların yaygınlaşması ve internete ulaşımın eskisinden daha kolay hâle gelmesi.

Ayrıca artan şey yalnızca internet kullanıcılarının sayısı değil, internette de gitgide daha çok zaman harcıyoruz.

İnsanlar teknoloji sayesinde her zamankinden daha sıkı bir iletişim içinde ve bu kökten değişim yalnızca on yıl içinde gerçekleşti. Başka bir işe yaramasa bile bu sayede daha çok kavgaya edebiliyorlar.

Tolstoy'un da 1894'te, *Tanrının Egemenliği İinizedir* kitabında yazdığı gibi:

İnsanlar mahrumiyetten kurtuldukça; telgraflar, telefonlar, kitaplar, gazeteler ve dergiler arttıa; tutarsız yalanları, riyakârlıkları yayma vasıtaları da artmış olacak ve insanlar birbirinden daha çok koparak sonuçta daha mutsuz olacaklar ki bunun gerekleştini zaten şimdiden görüyoruz.

Her şey sindiremeyeceğimiz kadar büyük bir hızla gerçekleşiyor. Tolstoy'un zamanındakinden daha hızlı gerçekleştiği kesin. Bunca kavga dövüş. Bunca enformasyon. Bunca teknolojik bağlantı. Dünyanın beyni klişe ama uygun bir benzetme. Biz de dünyanın beynindeki sinir hücreleri olarak, öteki hücrelerle bağlantı kuruyoruz. Aşırı yüklenmeyi oraya buraya naklediyoruz. Sinirli bir gezeğenin aşırı yüklü nöronlarıyız. akılmaya hazırız.

6

İNTERNET KÖKENLİ KAYGILAR

*“İnternet insanın yarattığı ama anlayamadığı ilk şey,
yaşadığımız gelmiş geçmiş en büyük anarşi deneyi.”*

Eric Schmidt, Google’ın eski başkanı

*“Birkaç teknoloji şirketinde çalışan bir avuç insan,
günümüzde milyarlarca insanın düşüncelerini kendi
tercihlerine göre yönlendirecekler... Bence bundan
daha acil bir sorun olamaz... Demokrasimizi değiştiren,
birbirimizle konuşabilme ve yaşamak istediğimiz ilişkileri
yaşayabilme becerimizi elimizden alan bir şey bu.”*

Tristan Harris, eski Google çalışanı

İnternetin sevdiğim yönleri

Sosyal adaletsizliğe karşı toplu tepki.

Unuttuğum eski pop şarkılarının kliplerini izlemek.

Sinemaya gitmeden film tanıtımlarını izleyebilmek.

Wikipedia, Spotify, BBC Good Food'un yemek tarifleri.

Seyahate gideceğim bir yeri önceden araştırabilmek.

Goodreads.

Kendimi kötü hissettiğimde beni anlayan insanları bulabilmek.

Başka türlü hiç konuşamayacağım okurlarla konuşabilmek.

Kafa dengi insanlar bulmak (bu da çok oluyor).

İnanılmaz şeyler yapan hayvanların (havuzda dans eden bir goril, kavanoz açan bir ahtapot) videolarını izlemek.

Gerçek hayatta ulaşamayacağım insanlara, bir e-posta ya da mesajla ulaşabilmek.

Komik tweet'ler.

Eski arkadaşlarımla temas hâlinde olabilmek.

Fikirlerimi insanlara sunarak test edebilmek.

Derslerini Austin'e giderek takip edemeyeceğim, Austin-
li, ciddi iyi yoga hocaları.

En az onlar kadar iyi olan, koşu sonrası soğuma ve esneme
videoları.

İnternet sayesinde internetin kötü etkilerini araştırabilmek.

İnternette daha az yapmam gerekenler

Gerçek hayatta anlamlı bir deneyim yaşamam gerekirken,
anlamlı bir deneyim hakkında paylaşım yapmak.

Kimsenin desteğini kazanmayacak fikirleri içeren tweet'ler atmak.

Aslında okumak istemediğim yazılara tıklamak.

Kahvaltı etmem gerekirken Twitter'ımın ana sayfasında
gezinmek.

Amazon'daki eleştirilerimi okumak.

Hayatımı başka hayatlarla kıyaslamak.

Yanıtlamadığım e-postaların karşısında oturup kalmak.

Doktora gittiğini anlatan annemi dinlemem gerekirken
e-posta yanıtlamak.

Beğenilerin ve favori eklenmelerin boş sevincini yaşamak.

Kendi adımı aratmak.

Youtube'da sevdiğim başka bir video görünce, sevdiğim
şarkıların kliplerini yarıda bırakmak.

Google’da hastalık belirtilerini araştırıp kendi kendime teşhis koymak (hastalık hastası olmanız, ölmek üzere olduğunuzu göstermez).

Gece yarısından sonra bir şeyleri *–ne* olursa (“insan vücudundaki atom sayısı”, “zerdeçalın sağlığa faydaları”, “*Batı Yakası Hikâyesi*’nin oyuncu kadrosu”, “iCloud’dan fotoğraf yüklemek)– google’lamak.

Bir tweet/fotoğraf/durum güncellemesinin nasıl gittiğine bakmak (ve sonra yine bakmak).

Çevrimdışı olmayı isteyip olamamak.

Dünya küçülüyor

HAYATIN AŞIRI YÜKLÜ olduğu hissi kısmen dünyanın çok daralmış ve yoğunlaşmış görünmesinden kaynaklanıyor. İnsanın dünyası da hızlandı ve bilfiil küçüldü. Dünya ve onunla birlikte biz de daha bağlantılı hâle geliyoruz. James H. Schmitz tarafından ilk kez 1950’de, “Second Night of Summer” (Yazın İkinci Gecesi) adlı bilim kurgu öyküsünde kullanılan “toplu zihin-üst zihin” kavramı artık bir gerçeklik. Hayatlarımız, enformasyon ve duygular daha önce hiç olmadıkları şekilde birbirleriyle bağlantı hâlinde.

Dünyanın küçülmesi bir gecede olan bir şey değil. İnsanlar asırlardır konuşma dışındaki yollarla da iletişim kuruyor. Dumandan davullara, güvercinlere kadar birçok aracı kullanarak. İspanyol Armadası’nın gelişi, Plymouth’tan Londra’ya kadar uzanan bir işaret kulesi zincirinde yakılan ateşler sayesinde haber alınmıştı.

Elektrikli telgraf 19. yüzyılda kıtaları birbirine bağladı.

Sonra da bu küresel sinir sistemi telefon, radyo, televizyon ve tabii ki internet sayesinde gelişti.

Bu bağlantılar bizleri pek çok açıdan birbirimize daha fazla yakınlaştırıyor. E-posta, SMS, Skype, Facetime sayesinde 10.000 kilometre uzaktaki insanlarla iletişim kurabiliyor, internette eş zamanlı oyunlar oynayabiliyoruz. Fiziksel uzaklık gitgide anlamsızlaşıyor. Sosyal medya sayesinde başkaldırıdan devrimlere, şok seçim sonuçlarına kadar güçlü etkileri olan toplu tepkiler verme olanağımız doğdu. İnternet bize birleşerek değişim yaratma fırsatını verdi. İyisiyle, kötüsüyle.

Sorun, bu kadar muazzam bir sinir sistemine bağlandığımızda, mutluluğumuzun –ve mutsuzluğumuzun– da her zamankinden daha kolektif olması. Grubun duygusu, bizim duygumuz oluyor.

Kitle histerisi

TARİHTE, SALEM'DEKİ CADİ mahkemelerinden Beatles çılgınlığına kadar, bireyin grup psikolojisinden etkilenmesine dair birçok örnek var.

En eğlenceli/korkutucu örneklerden biri, 15. yüzyılda Fransa'daki bir manastırda, rahibelerden birinin kedi gibi miyavlamaya başladığı vaka. Çok geçmeden diğer rahibeler de miyavlamaya başlamış. Birkaç ay içinde *bütün* rahibelerin her gün saatler boyu avaz avaz bir kediler korusu gibi miyavlaması civar köylerde yaşayanları bile ürkütmeye başlamış. Rahibeler miyavlamaktan ancak yetkililerin kırbaç cezası tehditi üstüne vazgeçmişler.

Başka tuhaf örnekler de var. Mesela 1518'de Strasbourg'da, 400 kişinin bir ay boyunca, hiçbir anlaşılır sebep olmaksızın yere devrilinceye –hatta bazıları ölünceye– kadar dans etmesi. Müzik bile çalmazken.

Ya da efsaneye göre, İngiltere'de, Hartlepool sakinlerinin Napolyon Savaşları sırasında bir gemi kazasından kurtulan bir maymunun Fransız casusu olduğuna karar

vererek zavallı şaşkın hayvancağızı asmaları. Uydurma haberlerin tarihi pek de yeni değil.

Şimdiyse ortak davranışı daha mümkün ve olası kılan bir teknolojimiz –internet– var tabii. Çok farklı şeyler –bir şarkı, tweet, kedi videosu– bir günde hatta bir saat içinde tüm dünyaya yayılabiliyor. “Viral” sözcüğü, insan doğası ve teknolojinin birleşmesinden oluşan bu bulaşıcı etkiyi tanımlamak için mükemmel bir sözcük. Bulaşıcı olabilenler yalnızca videolar, ürünler ve tweet’ler değil elbette. Duygular da bulaşıcı olabilir.

Bütünüyle bağlantılı olan bir dünyanın birdenbire delirebilme olasılığı vardır.

Bebek adımları

YİNE AYNI ŞEY. “Matt, çık artık internetten.”

Andrea haklıydı ve iyiliğimi istiyordu ama ben duymak istemiyordum.

“Yok bir şey.”

“Var bir şey. Birileriyle kavga ediyorsun. İnternetin stresiyle nasıl baş edileceğine dair kitap yazıyorsun ve internette strese giriyorsun.”

“Kitabın konusu o değil. Ben modern yaşamın zihnimizi nasıl etkilediğini anlamaya çalışıyorum. *Neurotik bir gezegen* olarak dünyayı yazıyorum. Psikolojimizin bununla nasıl bir bağı olduğu hakkında. Yazdığım şey bütün yönleriyle—”

Andrea elini kaldırdı. “Tamam. TED konuşması istemiyorum.”

İç çektim. “Bir e-postaya cevap yazıyorum, o kadar.”

“Hayır. Yazmıyorsun.”

“Tamam. Twitter’dayım. Yalnızca bir şeyi izah etmem lazım—”

“Sen bilirsin, Matt. Ama ben bütün bunları böyle olmanın yollarını bulabilmek için yaptığını sanıyordum.”

“Nasıl olmamanın?”

“Takılmaman gereken şeylere takıp durmamanın. Hastalanmanı istemiyorum. Bu yüzden hasta olmuştun. Hepsi bu.”

Andrea odadan çıktı. Paylaşmak üzere olduğum tweet’e baktım. Hayatıma bir şey katmayacaktı. Başkasının hayatına da. Sadece Pepys’in saatine baktığı gibi, telefonuma daha çok bakıp durmama yarayacaktı. Sil’e bastım ve harflerin teker teker yok oluşunu izlerken garip bir rahatlama hissettim.

Sosyal medyaya şiir

Öfke internete olta atıp
Balık takılmasını beklediğinde,
Gelmiştir kesilme vakti bağlantının
Ve gidip bir kitap okumanın.

Aynalar

NÖROBİYOLOGLAR “AYNALAMA”YI BAŞKALARIYLA etki-
leşim sırasında –biz dâhil– bütün primatların beyinlerin-
de aktive olan nöral devrelerden biri olarak tanımlıyor.

Herkesin herkesle ve her şeyle bu kadar bağlantıda ol-
duğu bir çağda, aynalar da büyüyor.

Korkunç bir olayın ardından korku hissedildiğinde, bu
korku dijital bir orman yangını gibi yayılıyor.

Öfke öfkeyi doğuruyor.

Bizimle karşıt görüşte olanlar bir duygu sergilediğinde
bile onlarla aynı duyguyu hissedebiliyoruz. Örneğin, in-
ternette biri size bir nedenle esip gürlediğinde, onun fik-
rine katılma ihtimaliniz çok düşüktür ama muhtemelen
öfkesinin aynısını hissedersiniz. Sosyal medyada her gün
gördüğümüz bir şey bu: İnsanlar sürekli kavga ediyor, zıt
görüşlere karşı birlik oluyor ama aynı zamanda birbirleri-
nin duygusal durumunu aynalıyorlar.

Andrea'nın benim için endişelenmesinin nedeni, geçmişte bunu defalarca yapmış olmam. Bana "kar tanesi" ya da "liboş" diyen, tweet atarak "LİBERALİZM AKIL HASTALIĞIDIR" diye bağırان insanlarla kavgaya girişiyordum. Bir yandan internette insanlarla tartışmanın dünyadaki sayılı günlerimizi geçirmek için en verimli yol olmadığının farkında olsam da kontrolü yitirip bunu çok kez yapmışlığım var. Şimdi görebiliyorum. Ve bundan vazgeçmem lazım.

Neyse. Demek istediğim, tartıştığım insanlarla çok farklı siyasi görüşlerimiz olsa da birbirimize aynı öfke duygusunu yüklüyoruz. Siyaseten muhalifiz ama duygularımızı aynalıyoruz.

Bir seferinde çok gerginken saçma sapan bir tweet atmıştım.

"Kaygı benim süper gücümdür," demiştim.

Kaygının *iyi bir şey* olduğunu kast etmemiştim. Kastettiğim, kaygının gülünç ölçüde şiddetli olduğu, bizim gibi aşırı kaygılı insanların hayatı, kaygılı bir Clark Kent ve ıstırap içindeki Bruce Wayne misali, gerçekte kim olduğumuzu bilerek yaşadığımızdı. Kontrolsüzce birbiriyle yarışan düşüncelerin ve umutsuzluğun yükünü omuzlarımızda hissetmemize neden olsa dahi zaman zaman içinde bir umut ışığı gördüğümüze inanabileceğimizdi.

Örneğin beni sigarayı bırakmaya, fiziksel sağlığıma kavuşmaya, benim için neyin iyi olduğunu, kimin bana iyi

* "Snowflake", 2000'lerin başlarında ortaya çıkan ve aşırı hassas, imtiyazlı ve kendilerini çok önemseyenler için kullanılan alaycı bir terim. (e.n.)

geldiğini, kimlerin gelmediğini anlamaya zorladığı için kaygıya minnettarım şahsen. Kaygı bozukluğu yaşayan başka insanlara yardım etmeye çalışmamı ve –iyi dönemlerimde– hayatı daha yoğun hissetmemi sağladığı için ona minnettarım.

Yaşama Tutunmak İçin Nedenler’de yazdığım zaten buydu. Ama o tweet’te çok iyi ifade edememiştim. Derken ansızın, Twitter’da bütün dikkatler üstüme çevrildi.

Tweet’i silmeye karar verdim ama ekran görüntüsü alınmıştı ve insanlar öfkelerini bana yöneltmek üzere Twitter saflarını sıklaştırıp harekete geçmişti. “SÜPER GÜÇMÜŞ!!!! AMK!!!” “@matthaigl KAFAYI YEMİŞ” “Hesabını sil” “Tam bir geri zekâlı” vesaire. Böyle bir durumda korku içinde kalakalıyor, timeline’ınız sinir uçlarınıza dokunarak matah bir şey yaptıklarını zanneden onlarca, ardından yüzlerce öfkeli insanla dolarken, neden olduğunuz bu araba kazasını izliyorsunuz. Bu arada, kaygı bozukluğu olanlar için “sinir uçlarına dokunmak” aslında anlamsız bir söz. Zaten bütün sinir uçlarınız ayakta oluyor.

Salgına dönüşen öfkeyi âdeta ekrandan yayılan fiziksel bir güç gibi hissetmiştim. Kalbim iki katı hızla atmaya başlamıştı. Her şey üstüme üstüme geliyordu. Nefes almakta zorlanıyordum. Köşeye kısıtılmışım. Gerçekliğin eriyip gittiğini hissetmeye başlamıştım. “Kahretsin, kahretsin, kahretsin.” Kısa bir panik atakla kendimi kaybettim. Suçluluk, korku ve savunmacı öfke karışımı sağlıklı

duygular içinde, bir tweet atarak kaygıdan kurtulmayı bir daha asla denememeye karar verdim.

Bazı şeyleri kendimize saklamak daha iyi.

Fakat aynı zamanda –ki bu daha önemliydi– başkalarının benim hakkımdaki fikirlerinin *kendime dair* fikrime dönüşmemesinin bir yolunu bulmayı istedim. Duygusal bir bağışıklık sistemi geliştirmeyi istedim. Kendinizi fazla kaptırdığınızda sosyal medya, hisselerin kendiniz –ya da internetteki kişiliğiniz– olduğu bir borsadaymışsınız hissinin yaratabiliyor. İnsanlar üzerinize saldırdığında, kişisel hisse fiyatınızın dikey düşüşe geçtiğini hissediyorsunuz. Bundan kurtulmak istedim. Kendimi psikolojik olarak bundan ayrı tutabilmeyi istedim. Psikolojik anlamda, kendine yeterli bir pazar olabilmeyi. İnsanın hatalarından daha fazlası olduğunu bilerek, kendime hata yapma iznini verebilmeyi. Kendi içimde neler yaşadığımı yabancılardan daha iyi bildiğimi idrak edebilmeyi. Kaç kişi mal olduğumu düşünürse düşünsün, kendimi mal gibi hissetmemeyi. İnternetin fikir matrisi içinde yaptıkları yanlış okumalara değil, insanların kendilerine değer verebilmeyi.

İnternette akıl sağlığını korumanın yolları: çok zor oldukları için benim de nadiren uyabildiğim on ütöpik emir

1. Arada bir perhize girin. Özellikle sosyal medyadan uzak durun. Sizi kendine çeken sağlıksız aşırılıklara karşı direnin. Kendinizi dizginleme kaslarınızı güçlendirin.
2. Akşam yemeğinden önce öleceğinize inanarak yedi saat geçirmek istemiyorsanız internetten hastalık belirtilerini araştırmayın.
3. Unutmayın, nasıl görüldüğünüz kimsenin umurunda değil. Onlar *kendi* dış görünümlerine takmış durumda. Dünyada yüzünüzü dert eden sizden başka hiç kimse yok.
4. Gerçek gibi görünenin gerçek olmayabileceğini unutmayın. Yazar William Gibson “siberuzay” terimini ilk kez 1982’de, “Burning Chrome” isimli öyküsünde kullandığında bunu, “karşılıklı mutabakata dayalı sanrı” şeklinde tanımlamıştı. Kendimi teknolojiye fazla kaptırdığımda bu tanım işime yarıyor. Bu durum dijital olmayan hayatımı etkilemeye başladığında. İnternetin tamamı gerçek dünyanın bir adım dışındadır. İnternetin en güçlü yanları, çevrimdışı dünyanın yansımalarıdır ama dışarıdaki dünyanın simülasyonları, dış dünyanın

kendisi değildir. Yalnızca internettir ve daha fazlası olamaz. Evet, orada gerçek dostlar edinebilirsiniz. Ama dijital olmayan gerçeklik, hâlâ o dostluklar için yararlı bir sınama alanıdır. İnternette dışarı –bir dakikalığına, bir saatliğine, bir günlüğüne ya da bir haftalığına– adım attığınız anda, internetin aklınızdan ne kadar çabuk uçup gittiğine şaşıyorsunuz.

5. İnsanların sosyal medya paylaşımlarından ibaret olmadığını unutmayın. Bir gün içinde aklınızdan kaç kez çelişkili düşünceler geçtiğini düşünün. Hayat boyu kaç kez birbirinden çok farklı ve çelişkili duruşlar sergilediğinizi düşünün. İnternetteki fikirlere tepki verin ama bir anlık izlenimin bir insanı tümüyle tanımlamasına izin vermeyin. “Kozmik açıdan bakınca,” demiş fizikçi Carl Sagan, “her birimiz değerliyiz. Bir insan sizinle aynı görüşte değilse bile bırakın, yaşasın. Yüz milyarlarca galaksi içinde, onun bir eşini bulamazsınız.”
6. Birini sırf nefret ettiğiniz için takip etmeyin. Bu 2018 yılbaşından beri kendime verdiğim bir söz ve şimdiye kadar da işe yaradı. Nefret ettiğiniz insanları takip etmek haklı öfkenize bir odak noktası kazandırmıyor. Öfkeyi daha da körüklüyor. Tuhaf bir şekilde öfke, sizinki dışında sadece aşırı uçtaki görüşlerin bulunduğu hissini yaratarak kendi “yankı odanızı”* güçlendiriyor. Sizi mutsuz eden şeylerin peşine düşmeyin. Kendi değerlerinizi başkalarına göre belirlemeyin. Kendinizi *kar-*

* Yankı Odası: Habercilikte inanılan şeylerin kapalı bir sistem içinde iletişim ve tekralama yoluyla kuvvetlenmesi veya katlanarak büyümesini ifade eden mecazi terim. (c.n.)

şı olduklarınıza göre tanımlamaya çalışmayın. *Yandaş* olduklarınıza göre tanımlayın. İnterneti de bu şekilde kullanın.

7. Reyting topuna hiç girmeyin. Amazon, Tripadvisor ve Rotten Tomatoes'daki eleştiriler olsun, fotoğrafların, durum güncellemelerinin ve tweet'lerin etkileşim oranı olsun internet reytingi çok sever. Beğeniler, favori eklemeler, bir tweet'in kaç kez paylaşıldığı. Bunları boş verin. Reytingler sizin değerinizi belirlemez. Kendinizi onlara göre yargılamayın. Herkesin sizi sevmesi için dünyadaki en sıkıcı, en şahsiyetsiz insan olmanız gerekir. William Shakespeare'in gelmiş geçmiş en büyük yazar olduğu söylenebilir. Goodreads'de 3,7 gibi sıradan bir ortalama puanı var.
8. Hayatı kaçırdıklarınıza yanarak boşa harcamayın. Budistlik etmek istemem ama –ya da peki, biraz Budistlik edeyim– hayatta yaptıklarınızdan değil, olabildiğiniz şeyden memnun olmak makbuldür.
9. İnternet için tek bir yemeği ya da uykuyu ertelemeyin.
10. İnsan kalın. Algoritmalara direnin. Sizi kendinizin bir karikatürü olmaya yönlendirmelerine izin vermeyin. Pop-up reklamları kapatın. Yankı odanızdan dışarı çıkın. Anonimliğin sizi çevrimdışıyken olmaktan utanacağınız birine dönüştürmesine izin vermeyin. Demografik bir unsur değil, bir gizem olun. Bir bilgisayarın asla tam tanıyamayacağı biri olun. Robotlaşma eğilimine karşı direnin. İnsan kalın.

Asla vazgeçme

TEKNOLOJİYLE GİTGİDE DAHA karmaşık şekillerde iç içe geçmeye başlarken, önümüzdeki yüzyılın en büyük ve en-teresan zorluklarından biri şu olabilir: Dijital bir ortamın içinde nasıl insan kalabiliriz? Kendimize tutunup asla bırakmamayı nasıl başarabiliriz?

Kimmiş gibi davrandığınıza dikkat edin

KURT VONNEGUT, INSTAGRAM hesaplarından onlarca yıl önce şöyle demişti: “Neymişiz gibi davranıyorsak oyuz; dolayısıyla büründüğümüz role dikkat etmeliyiz.” Sosyal medya çağında bu söz özellikle doğru geliyor. Öteden beri kimlikler benimseyip öyle sergilemişiz kendimizi –hangi grubun tişörtünü giyeceğimizi, hangi sözcükleri kullanacağımızı, vücudumuzun nerelerini tıraş edeceğimizi seçmişiz– ama sosyal medyada bu sunma eylemi bir basamak yukarı çıkmış gibi görünüyor. Çevrimiçi kişiliklerimiz giderek daha az yansıtıyor, daha az barındırıyor benliğimizi. Ayaklı birer ürüne dönüştük. Profillerimiz kendimizin *Yıldız Savaşları* figürü gibi bir şey oldu.

Magritte’in dediği gibi, pipo resmi, pipo değildir. İmlen ve imlenen arasında kalıcı bir boşluk vardır. En iyi arkadaşınızın profili, en iyi arkadaşınız değildir. Parkta geçirilen bir günle ilgili durum güncellemesi, parkta geçirilen bir gün değildir. Dünyaya ne kadar mutlu olduğunuzu söyleme isteği, mutluluğunuz değildir.

Mutlu olmanın yolu

1. Kendinizi başkalarıyla kıyaslamayın.
2. Kendinizi başkalarıyla kıyaslamayın.
3. Kendinizi başkalarıyla kıyaslamayın.
4. Kendinizi başkalarıyla kıyaslamayın.
5. Kendinizi başkalarıyla kıyaslamayın.
6. Kendinizi başkalarıyla kıyaslamayın.
7. Kendinizi başkalarıyla kıyaslamayın.

Bir tık daha

FARE BİR KOLA bastığı her seferinde ödül alıyorsa basmaya devam eder. Kola basıp farklı sonuçlar –bazen ödül, bazen hiçbir şey– elde eden bir fareyse kola daha sık basacaktır.

Eskiden sosyal medyanın zararsız olduğunu düşünürdüm. Sosyal medyayı eğlendiğim için kullandığımı düşünürdüm. Ama eğlence bittiğinde yine sosyal medyadaydım. Bildik bir histi. Sabahın üçünde bütün arkadaşlarınız eve gittikten sonra barda oturmaya devam etmek gibiydi.

Algoritmalar empatiyi yer bitirir

ARTIK ZEKİ ALGORİTMALAR sayesinde, alışveriş yaparken hoşumuza gidebilecek birçok şey daha sunuluyor önümüze. *Bizim gibilerin* alacağı türden şeyler.

Spotify ya da Youtube'da müzik dinlerken, o an dinlediğimizin benzeri, başka şarkılarla dolu listeler öneriliyor.

Amazon'a girdiğinizde, o kitabı alanların satın aldığı öteki kitaplar gösteriliyor.

Sosyal medyadaysak takip ettiklerimize benzeyen başka insanları takip etmemiz söyleniyor.

Kendi güvenli alanımızda kalmaya teşvik ediliyoruz çünkü internet şirketleri çoğu insanın genelde dinlediği türden müzikleri dinlemeye, okuduğu türden şeyleri okumaya, izlediği türden şeyleri izlemeye, aynı türden yemekleri yemeye ve aynı şekilde giyinmeye devam edeceğini biliyor. Ama tarih boyunca böyle değildi. Dışarı çıkıp bize benzemeyen insanlarla uğraşmak ve uzlaşmak zorundaydık. Sevdiğimiz şeylere benzemeyen şeylerle de. Ve bu, *korutucu* bir şeydi.

Ama şimdiki durum *daha korkutucu* olabilir.

Bu gidişle sonunda bizim gibi düşünmeyen herkes-
ten nefret etmeye başlayabiliriz. Siyasetçiler öteki tarafı
da anlamak için kılını kıpırdatmayabilir. Artık farklılık
kutlanacak değil, korkulacak, burun kıvrılacak bir şeye
dönüşüyor. Benzeri düşüncelere sahip olanlar da sonunda
bölünüyor, en ufak bir farklılığı sindirmeyi beceremeden
kendi tek kişilik yankı odalarına tıkılıyor, aynı kitabın
milyonlarca farklı versiyonunu okuyup sürekli aynı şarkı-
yı dinleyerek ebediyete kadar Twitter’da kendi fikirlerini
paylaşmaya devam ediyor.

Ama biz insanız. Buna direnebiliriz. Küçücük dijital
bir kabileye hapsedilmeye karşı başkaldırabiliriz. Hayatı
bütün bant genişliğiyle kucaklayabiliriz. Bunu yapmanın
yollarını sürekli buluyoruz zaten. Evet, darmadumanız
belki. Ama *esas* gücümüz de bu darmadumanlığımızda.
Yaptıklarımız yalnızca mantığa dayalı değil. İnternet bu
işte düşmanımız değil, müttefikimiz olabilir. İnternetin
içinde bütün bir dünya var. Biz ne olmasını istiyorsak, in-
ternet o olabilir. Bizi kendi seçtiğimiz yere doğru götüre-
bilir. Tek yapmamız gereken, seçimi yapanın –teknoloji
değil, bütün ruh hâllerimizi yönlendirmeyi becerebilen ta-
sarımcılar ve mühendisler değil– kendimiz olmasını sağ-
lamak.

Sosyal medyadakiler sosyal medyayla ilgili neler düşünüyor

ZİHNİMİ SOSYAL MEDYADAN yalıtabilme arayışında, sosyal medyayı temelli terk ettiğimde neler hissedeceğimi merak etmeye başladım. Sosyal medyasız hayatın nasıl olacağını anlayabilmek için de, eee, sosyal medyaya başvurdum. Twitter'daki takipçilerime basit ama mühim bir soru sormaya karar verdim: “Sosyal medya akıl sağlığınız için iyi mi yoksa kötü mü?” Soru çok yankı getirdi. İki binin üzerinde yanıt aldım. Tabii ki çelişen görüşler var. Yanıt verenler sosyal medyanın aktif ve düzenli kullanıcıları olduğu hâlde görüşler genelde olumsuz. Düzenli kitap okuyanlara, sinemaya gidenlere, binicilik ya da doğa yürüyüşü yapanlara aynı şeyi sorduğunuzda, bu kadar farklı cevaplar almanız pek mümkün değil. Her neyse. İşte çoğunluğu temsil eden bazı yanıtlar:

April Joy @AprilWaterson

Hem bir başa çıkma mekanizması hem de bir kaygı kaynağı. Kendimi gergin hissettiğimde amaçsızca sosyal med-

yada gezinip aklımı dağıtabilmem güzel bir şey. Ama aynı zamanda herkesçe yargılanacağı yüzde 100 garanti paylaşımlar yapma ihtiyacının yakanızı bırakmaması pek de rahatlatıcı bir durum değil.

Dean Smith @deansmith7

Kötü. Kendi kamera arkası görüntülerimi (yalnızlık, kaygı vs.) başkalarının en iyi anlarını yansıtan görüntülerle (sosyalleşme, başarı vs.) kıyaslamaya başlayabiliyorum. Gerçek hayatlarını yansıtan şeyler olmadığını bildiğim hâlde bu beni kötü etkileyebiliyor.

Miss R! @Fabteachertips

Moralim çok bozuk olduğunda yatakta tek başıma yatıp sosyal medyada gezinerek saatler geçirebiliyorum. Yapabileceğim çok daha faydalı şeyler varken bunu neden yaptığımı ciddi bilemiyorum. Kendimi daha iyi hissetmemi sağlamadığı ortada!

Immi Wright @immi_wright

İntihar eğilimlerim tavan yaptığında Facebook'tan çıktım... özgüvenimin gitgide arttığını görmüştüm. Bence FB'de insanlar ideal yaşamlarını sergiliyor. Twitter'da yalnızca rock starları ve @dog_rates'i takip ettiğim için beni kötü etkileyecek fazla bir şey görmüyorum.

Kieran Sangha @kieran_sangha

Yaşadıklarını anlayabilecek insanlarla bağlantı kurabilmen açısından iyi. Kötü yanı uyuşturucu kullanımında olduğu gibi bağımlılık yaratabilmesi ve insanın hayatını ele geçirebilmesi.

Hayley Murphy @hayleym_swvegan

İyi. “Gerçek hayatta” beni anlayan hiç ama HİÇ KİMSE yok. Yalnız olmadığımı bilmek resmen hayat kurtaran bir şey. Yanlış kullanılan her şey tehlikeli olabilir ama doğru kullanıldığında müthiştir.

Bonnie Burton @bonniegrrl

İkisi de. Bana ilham veren ve hayranlık duyduğum insanlarla bağlantı kurabilmem açısından iyi. Kötü olmasının nedeni, sosyal medyanın tacize ve saldırganlığa açık bir platform olması ve korkunç şeyler yapanlara bir yaptırım uygulanmaması.

Shylah Ellis @MsEels

Ben çocukken sosyal medya yoktu ve dünyada depresyon yüzünden acı çeken tek insan olduğumu zannedirdim. Kendimi dünyadan soyutlanmış hissedirdim ve çevremdeki insanların hepsi de berbat tiplerdi. Sosyal medya sayesinde bütün dünyadan harika insanlarla etkileşime girebildim.

Kyle Murray @TheKyleMurray

Sosyal medyada çalışan biri olarak olumlu yönleri olduğunu düşünsem de uzaktaki arkadaşlarımla temasta kalabilmenin başka bir yolunu bulsaydım sosyal medyayı toptan bıraktırdım herhâlde. Artık korkunç insanların silahına dönüştü. 2004'ten beri Facebook'tayım ve nostaljik nedenlerle oradaki profilimi silmiyorum.

James @james__s

Yeni duyduğum bir söz: "Facebook insanın arkadaşlarına yalan söylediği yer. Twitter yabancılara doğruyu söylediği."

Abigail Rieley @abigailrieley

İkisi de. İnternet sayesinde gerçek dostlar edindim ve elini uzattığında cidden büyük bir destek gelebiliyor ama kendini kötü ve işe yaramaz biri gibi hissettiğinde seni dışlayan, yabancılaştırıcı bir dünyaya bakar gibi hissediyorsun.

Kate Leaver @kateileaver

İkisi de ama bu kadar kötü bir şöhreti de hak etmiyor. Sosyal medya sayesinde kurulan dostlukların da gerçek olduğuna inanıyorum ve evden çıkamayan biri için bu, gayet faydalı bir özellik. Kendini yalnız/depresif hissettiğin zamanlarda başka hayatlara şöyle bir bakmak bazen insana iyi gelebiliyor.

Jayne Hardy @JayneHardy_

İkisi de; kendime kesin sınırlar çizmem gerekiyor ama bu sınırları korumayı başardığım takdirde sosyal medya benim için iyi bir şey.

Gareth L Powell @garethpowell

Hayatını yazarak kazanan biriyim ve Twitter benim için ofisteki kahve makinesinin başı gibi. Dostlarla ve iş arkadaşlarımla laflamak için gittiğim bir yer. Sosyal medya olmasa kendimi çok yalnız hissederdim.

Claire Allan @ClaireAllan

İkisi de. Yalnız çalışan bir yazar olduğum için bana sosyal etkileşim fırsatı sunarak akıl sağlığımı koruyor. Ama insanlığın en iyi, çoğu zaman da en kötü yönlerini öne çıkararak kaygımı artırıyor sanırım.

Yassmin Abdel-Magied @yassmin_a

Her şey gibi. Süper bir şey olabilir ama iynin kötüye galip gelmesi için iyi yönetilmesi gerekiyor. En iyi arkadaşlarımla bazılarını Twitter sayesinde buldum.

Hollie Newton @HollieNuisance

Fikirler, haberler, renkli resimler hoşuma gidiyor. Arkadaşlarımla neler yaptığını görmek hoşuma gidiyor. Etkileşim. Ama birkaç dakikadan fazla kalayım... ken-

dimi gitgide yetersiz hissetmeye, bir hiç gibi hissetmeye başlıyorum.

Cole Moreton @colemoreton

İyi değil. Beni kışkırttığı, öfkeli tartışmaların içine çektiği için midem bulanıyor ve çekip gitmek istiyorum. Sonra döngü yeniden başlıyor.

Rachel Hawkins @ourrachblogs

İkisi de. Instagram bende kıskançlık yaratıyor. Facebook öfkeliendiriyor ve Twitter da bazen strese sokabiliyor.

Kat Brown @katbrown

İkisi de. Bana çok şey kazandırıyor (iş, kahkahalarla gülebilmek, arkadaşlar, bağlantılar) ama dikkat aralığımın tamamen değiştiğinin de farkındayım. Neredeyse sürekli internete odaklı yaşıyorum. Neler olacak? Neler OLABI-LİRDİ? Haberler ve dopamin = heyoo.

Nigel Jay Cooper @nijay

Kendimi, birbirini dinlemeyen ve bağırıp duran insanlarla dolu bir odadaymışım gibi hissettiğimde uzaklaşma ihtiyacı duyuyorum... ama bir de insanları birleştiren, destek sağlayan, birlik olma hissini yaşatan yönü var. (1/2)

Benim için akıllı telefonun “sürekli açık” olması daha büyük bir sorun sanırım. Telefonu elimden bıraktığımda

sanal dünyayı bırakıp içinde yaşadığım gerçek dünyaya odaklanmak için zaman yaratmak zorundayım. Benim için kendimi sosyal medyaya kaptırmamaktaki en büyük zorluk bu. (2/2)

Mutlu olmanın yolu (2)

GERÇEK SİZİ HAYALİNİZDEKİ sizle kıyaslayıp durmayın. “Keşke”ler denizinde boğulmayın. Paralel evrenlerdeki, farklı seçimleriniz sayesinde farklı hayatlar yaşayan farklı hâllerinizi düşünerek zihninizi çöplüğe çevirmeyin. İnternet çağı seçimleri ve kıyaslamayı teşvik ediyor ama kendinize bunu yapmayın. “Kıyaslama mutluluğun katilidir,” demiş Theodore Roosevelt. Siz, sizsiniz. Geçmiş, geçmişte kaldı. Yaşamınızı ancak bu ânın içindeyken güzelleştirebilirsiniz. Pişmanlıklara odaklanmak ancak şimdiki ânın da gelecekteki keşkelerinizden birine dönüşmesine yarar. Kendi gerçekliğinizi kabullenin. İnsan olun ki hata yapabilsin. İnsan olun ki gelecekte korkmayın. İnsan olun ki nasıl denir, *insan olun*. Hayatta geldiğiniz yeri kabullenmek, kendi derdinize yanıp durmadan başkaları için de mutlu olabilmenizi fazlasıyla kolaylaştıracaktır.

7

HABERLERİN ŞOKU

Çarpan etkisi

DÜNYANIN NEVROTİK GEZEĞEN olmak için haklı nedenleri var. Çünkü korkunç bir yer olabiliyor. Siyasi kutuplaşma, milliyetçilik, resmen Hitler'den esinlenen Nazizm'in yükselişi, plütokratik seçkinler, terörizm, iklim değişikliği, hükümetlerdeki çalkantılar, ırkçılık, kadın düşmanlığı, mahremiyetin yok oluşu, kişisel verilerimizi ele geçirek paramızı ya da oylarımızı elimizden almak için her zamankinden daha zekice geliştirilen algoritmalar, yapay zekânın yükselişi ve getirebilecekleri, nükleer savaş tehdidinin hortlaması, insan hakları ihlalleri, gezegenin tahribi. Sorun yalnızca *olanlar* da değil. Sonuçta dünya, öteden beri bir yerlerinde korkunç şeylerin yaşandığı bir yerdi. Günümüzdeki farklılık –telefonlardaki kameralar, flaş haberler, sosyal medya ve internete yirmi dört saat ulaşabilmemiz sayesinde– başka yerlerde olan şeyleri eskisine göre daha dolaysız, ani ve mahrem bir şekilde *deneyimliyor* olmamız. Deneyim kat kat artıyor ve binlerce farklı bakış açısından ifşa ediliyor.

Mesela İkinci Dünya Savaşı'nda kameralı telefonların ve sosyal medyanın olduğunu düşünün. İnsanlar her bir bombanın etkisini, toplama kamplarının gerçekliğini ya da askerlerin orası burası kopmuş kanlı bedenlerini capcanlı, akıllı telefonlarında görebilselerdi toplu psikolojik deneyim, tüm bunları ilk elden deneyimleyenler dışında milyarlarca insanı da kapsayacaktı.

Günümüzde duyduğumuz –yıl geçtikçe daha da kötüye giden– bu hissin ne olduğunu unutmamak için elimizden geleni yapmalıyız: Yalnızca bir his. Dünya haberlerinin dur durak bilmeyen soytarılıklarına ve dehşetine gün geçtikçe daha bağımlı hâle geliyoruz ve bunun iç karartıcı etkileri oluyor. Küresel bir panik hissi. Esas endişe etmemiz gereken şeye gün geçtikçe artan bu korku hissinin başlı başına dünyayı daha beter bir yere dönüştürme riskini taşıması.

Terörist bir saldırının görüntüleriyle karşılaştığımızda, aynı şeyin her an yaşadığımız yerde de olabileceğini düşünmemiz kolaylaşıyor. Mantıken kanserden, intihar ederek ya da bir trafik kazasında ölmemizin çok daha mümkün olduğunu bilmemiz bir şeyi değiştirmiyor ve haberlerde gördüğümüz sansasyonel dehşet, öteki düşünceleri bastırıyor. Siyasetçiler bunu kullanıp korkuları körükleyerek bizi daha çok bölüyor. Böylece istikrarsızlık artıyor ve teröristlere yapmak istediklerini yapmaları için –dehşet yaratmak için– daha fazla koz verilmiş oluyor. Ardından siyasetçiler ve provokatörler korkuyu daha da körüklüyor.

Kompulsif bozukluğu olan birinin –dışarı çıkmayarak ya da günde yüz kez ellerini yıkayarak– sürekli kendi korkularını körüklemesi gibi bir şey bu. Böyle insanlar kendilerini koruma adına aslında kendilerine daha çok zarar verirler. Fakat bu seferki bireysel bir bozukluk değil. Sosyal. Evrensel bir bozukluk.

Sistematik şoklar

“ŞOK” SÖZCÜĞÜ TELEVİZYONDAKİ siyasi yorumcular arasında gitgide popülerleşmeye başladı. 21. yüzyılda izlediğimiz/okuduğumuz/kaydırdığımız haberlerde sürekli bu salvo var sanki. Şok salvosu.

“Hayda, yine ne oldu?” Bu, genel tepkimiz hâline geldi. Sabahları gözde haber sitemizi açar açmaz irkiliyoruz.

Şok, bireyler ya da toplumlar için hoş olmayan bir deneyim olsa da faydalı bir siyasi araç olarak kullanılabilir. Gerçek panik atak yaşamış kime sorsanız size korkudan başka hiçbir şey düşünülemediğini söyleyecektir. Şok yaşadığınızda aklınız karışır. Doğru düzgün düşünemezsiniz. Edilgenleşirsiniz. Kim nereye çekse oraya gidersiniz.

Naomi Klein “halkın toplu bir şok sonrası yaşadığı kafa karışıklığını” şirket kazancı ya da siyasi kazanç için sistematik olarak sinsice kullanma taktiği için “şok doktrini” tanımını bulmuştu. Petrol şirketlerinin bir ülkeyi daha da işgal etmek için savaşın yarattığı şoku kullanması ya da

Amerikan başkanının terörizmi kullanarak göç karşıtı sıkı tedbirler alınması için baskı yapması, örneğin.

“Şoka girmemiz için büyük ve kötü bir şey olması yetmiyor,” diyor Klein. “*Anlayamadığımız* büyük ve kötü bir şey olması gerekiyor.”

Günümüzde sorun, günde yirmi dört saat haber yayını olduğu hâlde bütün haberlerin flaş olması ama hiçbir zaman tam olarak anlaşılamaması. Doğası gereği, olan şeyi şöyle bir tarayan, manşetler ve kısa açıklamalarla bezeyen ama bize büyük resmin daha soğukkanlı, üzerinde düşünülmüş bir yorumunu sunmayan haberlerin dünyasında yaşıyoruz.

Şok olumsuz ama anlaşılabilir duygular yaratır. Korku, üzüntü, acizlik, öfke. Dünyadaki haksızlıklara duyduğumuz öfkeyi Twitter’da kusarak geçirme isteğine karşı koyamamak gayet insani bir durum ama bu yeterli değil. Sonuçta, dikkatimizi istedikleri yerlere çekmek isteyenlerin, gücü elinde tutanların ya da aşırı uçlarda olanların ekmeğine yağ süren toplu çılgınlara birkaç çılgılık da biz ekliyor olabiliriz.

Panik bozukluk yaşayanların ortak tepkisi —o dehşetin ortasında— kızgınlık ve bıkkınlıktır. Ama iyileşme sürecinde bir çeşit anlayışa ve kabullenişe ulaşmak zorunda olduğunuz bir noktaya gelirsiniz. Durumunuz o kadar da kötü olmadığı için değil. *O kadar kötü* olduğu için.

Depresyon sırasında, bir gece berrak gökyüzündeki yıldızlara baktığımı hatırlıyorum. Evrenin mucizesine.

Kuyunun dibindeyken, ne kadar zor olsa da güzelliği, iyiliği, sevgiyi bulmak için kendimi zorlamak zorundaydım. Bunu yapabilmek çok güçtü. Ama denemeye mecburdum. Değişim, kaçmak istediğiniz yere odaklanarak gerçekleştirilemez. Ulaşmak istediğiniz yere odaklanarak gerçekleştirilir. Kötü adamları yumruklamak yetmez, iyi adamları da pohpohlayın. Var olan umudu bulun ve büyümesinde yardımcı olun.

Hayal edin

BİR GÜNLÜĞÜNE İNSANA insan dediğimizi hayal edin. Önce milliyetini söylemeden. İnandığı dinden söz etmeden. İngiliz değil. Amerikalı değil. Fransız değil. Alman değil. İranlı değil. Çinli değil. Müslüman değil. Sih değil. Hristiyan değil. Asyalı değil. Siyah değil. Beyaz değil. Erkek değil. Kadın değil. Coca-Cola'nın CEO'su değil. Çete üyesi değil. Üç çocuk annesi değil. Tarihçi değil. Ekonomist değil. BBC'de haberci değil. Twitter kullanıcısı değil. Tüketici değil. *Yıldız Savaşları* fanatığı değil. Yazar değil. 17 yaşında değil. Ya da 39. Ya da 83. Muhafazakâr değil. Liberal değil. Yalnızca insan. Kaplumbağaları kaplumbağa olarak gördüğümüz gibi. İnsan, insan, insan. Biliyor-muş gibi yaptığımız şeyi ciddi görelim. Uzaydaki bu kırıl-gan mavi noktada, üzerinde hayat olduğunu bildiğimiz tek gezegende tür olarak hep birlikte var olan hayvanlar olduğumuzu hatırlatalım kendimize. Bu duygusal, dokunaklı mucizenin keyfini çıkaralım. Hayatta olduğumuz için acayip şanslı hissetmekle kalmayıp bunun farkında

olmakla da kendimizi ödüllendirelim. Şu an burada, bildiğimiz en güzel gezegende olmanın farkındalığıyla. Nefes alıp yaşayabildiğimiz, âşık olabildiğimiz, kızarmış ekmeğe fıstık ezmesi sürüp yiyebildiğimiz, köpeklerle selam verip müzikle dans edebildiğimiz, *Günaydın Hüzün*'ü okuyup istediğimiz kadar dizi izleyebildiğimiz, bir bina-
daki sert gölgenin belirginleştirdiği güneş ışığını bir anda fark edebildiğimiz, duyarlı tenimizde rüzgârı ve yağmuru hissedebildiğimiz, birbirimizle ilgilenebildiğimiz, kendimizi hayallerde ve rüyalarda kaybedip kendimiz olmanın tatlı gizemi içinde eriyip gidebildiğimiz bir gezegende.

Dünyadan haberdar olup aklımızı yitirmemenin altı yolu

1. Unutmayın, bir habere verdiğiniz tepki, haberin kendisiyle değil, sizin haberi nasıl algıladığınızla bağlantılıdır. İnternet ve flaş haber kanalları, haberleri bizi şaşkına çevirecek şekilde sunar. Dünyanın gün geçtikçe kötüye gittiğine inanmak kolay ama aslında yalnızca bize kendimizi daha kötü hissettiriyor da olabilir. İşin özünde yalnızca mesaj yok, mesajın duygusal yoğunluğu da önemli.
2. Haberlere bakma zamanınızı sınırlandırın. Facebook arkadaşım Debra Morse'un geçenlerde dediği gibi: "Hatırlarsan 1973'te haberleri günde iki kez alırdık: Sabah gazetesiyle ve akşam haberleriyle. Yine de Nixon'dan kurtulmayı başardık."
3. Dünyanın görüldüğü kadar şiddet dolu bir yer olmadığını farkına varın. Bu konuda yazan birçok kişi – mesela meşhur bilişsel bilimci Steven Pinker– bütün

bu dehşete rağmen toplumda şiddetin her zamankinden daha az görüldüğüne dikkat çekiyor. “Şiddetin hâlâ var olduğu ortada,” diyor tarihçi Yuval Noah Harari. “Orta Doğu’da yaşadığım için bunu gayet iyi biliyorum. Fakat geçmişe kıyasla fazlasıyla azalmış durumda. Bugün insanlar şiddetten çok, fazla yemekten ölüyor ki bu cidden müthiş bir başarı.”

4. Hayvanlara yakın olun. İnsan olmayan hayvanlar her bakımdan sağlığa yararlıdır. Bunun bir nedeni, haberlerden habersiz olmaları. Köpeklerin, kedilerin, Japon balıklarının, antilopların umurunda değil. Bizim için önemli olan şeyler –politika, ekonomi ve bütün o gelgitler– onlar için hiç mühim değil. Buna rağmen onlar da bizim gibi yaşamaya devam ediyor. A.A. Milne’in *Winnie the Pooh*’da dediği gibi: “Hayvanlarla konuşan insanlar var. Ama çoğu onları dinlemiyor. Sorun bu.”
5. Kontrol edemeyeceğiniz şeyleri dert edinmeyin. Haberler, fazla bir şey yapamayacağımız, müdahale edemeyeceğimiz şeylerle dolu. Yapabileceklerinizi yapın; sizi ilgilendiren konulardaki farkındalığı artırmaya çalışın, sizin için önemli bir konuda yapılan çalışmalara katılın ama bazı şeyleri yapamayacağınızı da kabullenin.
6. Unutmayın, sürekli kötü haberler görmek iyi şeylerin olmadığı anlamına gelmez. Her yerde iyi şeyler de oluyor. Bütün dünyada. Hastanelerde, düğünlerde,

okullarda, ofislerde, doğum servislerinde, havaalanlarının girişlerinde, yatak odalarında, gelen kutularında, sokakta, bir yabancıнын tatlı gülüşünde. Her gün görünmeyen milyarlarca mucize gerçekleşiyor.

Pozitifliğe övgü

ESKİDEN, HASTALANMADAN ÖNCE, pozitifliğe, mutlu şarkılarla pembe gün batımlarına, umut dolu iyimser sözlerle burun kıvırırdım. Hastalandığımdaysa –hastalığın en yoğun döneminde– bütün hayatım karamsar yanımdan vazgeçebilmeme bağlıydı. Alaycılık, intihar eğilimleri olmayanlara mahsus bir lükstü. Umudu bulmam lazımdı. *O tüylü şeyi.** Hayatım buna bağlıydı.

Psikolojik iyileşmeyi sosyal ve siyasi iyileşmeyle ilişkilendirmek abartılı gelebilir ama kişisel olan siyasiye psikolojik olan da öyledir. Günümüzün siyasi ikliminde ayrıştırma rüzgârları esiyor; bu ayrıştırmayı kısmen de olsa internet körüklüyor.

İnsanlık olarak ortak paydalarımızı yeniden keşfetmek zorundayız. Bu nasıl olacak? Bir uzaylı istilasına işe yarardı ama ona fazla bel bağlayamayız.

* Yazar, Emily Dickinson'ın "Hope is the thing with feathers" şiirine gönderme yapıyor. (ç.n.)

Siyasetin sorunu, kabileler sorunudur. “Kendini inancına, milliyetine, geleneklerine göre ayırtırmak şiddeti besler,” demiş filozof Jiddu Krişnamurti.

Psikolojik rahatsızlığın bana öğrettiği şeylerden biri de gelişimin kabullenmeye bağlı olduğuydu. Bir durumu ancak onu kabullenerek değiştirebilirsiniz. Şoka uğramamayı şok olarak öğrenmek zorundasınız. Panik yüzünden sürekli panik hâlinde yaşamamayı. Değiştirebildiklerinizi değiştirmeyi, değiştiremedikleriniz yüzünden yılmamayı.

Her yerde deva bir formül, bir ütopya yok; yalnızca kaosun ortasında durumu elimizden geldiğince düzeltebilmek için sevgi, iyilik ve sebat var. Zihnimizi kapamayı isteyen bir dünyada, zihnimizi olabildiğince açık tutmalıyız.

8

UYKUYA DAİR
KISA BİR BÖLÜM

Uyku savaşları

THOMAS EDISON'IN İLK ışık veren ampulle ortaya çıktığı 1879 yılından önce, gaz ve yağdan başka ışık kaynağı yoktu. Edison & Swan United Electric Light Company'nin yoğun reklam kampanyasıyla tanıtılan ampul resmen bütün dünyayı aydınlattı. Bu ampuller pratik –küçük, ucuz, güvenli– şeylerdi ve tam gerekli miktarda ışık veren ürünler olarak dünyadaki bütün evlerle iş yerlerine yayılmaya başladılar.

İnsanlık nihayet geceye karşı zafer kazanmıştı. Karanlık –birçok ilkel korkumuzun kaynağı– artık bir düğmeye basarak etkisiz hâle getirilebiliyordu. Gecelerin istediğimiz kadar aydınlanabildiği günümüzdeyse insanlar gün geçtikçe daha da geç yatmaya başladı. Bu durum Edison'ı hiç kaygılandırmamıştı. Bilakis, bunun kati surette iyi bir şey olduğuna inanıyordu. 1914'te artık evrensel bir iko-na dönüşmüş olan Edison, “Aslında insanların uyuması için de bir neden yok,” buyurdu. Daha da ileri gitti: Uykunun kötü bir şey olduğuna ve fazla uyumanın insanı

tembelleştirebileceğine cidden inanıyordu. Ampulün bir çeşit ilaç olduğuna, yapay ışığın “sağlıksız ve verimsiz” insanları iyileştirebileceğine inanıyordu.

Ama yanılıyordu tabii. Uyumadığımız takdirde işlevlerimizi tam olarak yerine getiremeyiz.

Kuşlar ve kaplumbağalar gibi, insanların da vücut saatleri var. Yirmi dört saatlik ritimleri –ritimlerimiz– var. Yani vücudumuz günün farklı zamanlarına farklı tepkiler veriyor. Vücutlarımız gündüze ve geceye farklı tepkiler verecek şekilde evrim geçirmiş. 150.000 nesil sonra yapay ışığa uyum sağlayacak şekilde de evrim geçirebilirler ama Edison’ın ampülü için patent aldığı günden bu yana vücutlarımız ve zihinlerimiz hiç değişmedi. Başka bir deyişle: uykuya ihtiyacımız var.

Buna rağmen gerektiği kadar uyumuyoruz. Sanayileşmiş ülkelerde uykusuzluk salgını olduğunu ilan eden Dünya Sağlık Örgütü, günde yedi-dokuz saat uyumamızı öneriyor. Ama çoğumuz öyle yapmıyoruz. Amerikan Ulusal Uyku Vakfı’nın araştırmasına göre, Amerika, Britanya ve Japonya’da insanlar ortalama yedi saatin çok altında uyurken, Almanya ve Kanada gibi başka ülkelerde yaşayanlar yedi saat civarında, tehlikeli sınırdalar. Başka bir araştırmaya göre de –bu seferki Gallup’tan– dünya genelinde 1942 yılının ortalamasından bir saat daha az uyunuyor.

Fakat buradaki tek etkileyici unsur yapay ışık değil. Uyku uzmanları günümüzdeki çalışma şekline, yalnızlık

ve kaygının artışıyla birlikte geç saatlere kadar oturup birileriyle yazışma ya da günün yirmi dört saati fokur fokur kaynayan bir dünyada eğlenceyle aklımızı dağıtma isteğinin artması gibi şeylere de dikkat çekiyor.

Bizi uyanık kalmaya teşvik eden çok fazla şey var. Yanıtlanması gereken bir sürü e-posta. En sevdiğimiz dizinin oturulup seyredilmesi gereken kim bilir kaç bölümü. İnternette alınması gereken tonla şey. Ya da Ebay’de takip edilecek açık artırmalar. Takip edilmesi gereken haberler. Güncellenmesi gereken birçok sosyal medya hesabı, gidilmesi gereken konser, okunması gereken kitap, yazışılması gereken potansiyel sevgililer, gerçekleştirilmesi gereken arzular. Bizi uyanık tutmak isteyen birçok insan –Edison’ın bilinmeyen müritleri– var.

Uyumadığımız zaman daha hüzünlü, endişeli, huzursuz ve hâlsiz olduğumuzu hepimiz biliyoruz. Uyku, sağlığımız için gerekli. İyi uyumamanın fiziksel ve zihinsel durumumuz üzerinde ciddi etkileri olabiliyor. Düzensiz uykunun bazı etkileri tartışmalı olsa bile tıp dünyasının çoğunlukla fikir birliği içinde olduğu şeyler de var. Örneğin, birbiriyle örtüşen sayısız çalışmaya ve kaynağa göre iyi uyumamak:

- Bağışıklık sistemini çökertebilir.
- Koroner kalp rahatsızlığı riskini artırır.
- İnme riskini artırır.
- Şeker hastalığı riskini artırır.

- Trafik kazası riskini artırır.
- Düzensiz uyuyanlarda göğüs, kalın bağırsak ve prostat kanserine daha sık rastlandığı düşünülmektedir.
- Yoğunlaşabilme becerinizi olumsuz etkiler.
- Hafızayı zayıflatır.
- Alzheimer riskini artırır.
- Kilo almaya yatkınlığı artırır.
- Cinsel isteği azaltır.
- Stres hormonu, kortizol düzeyini artırır.
- Depresyona yatkınlığı artırır.

California Üniversitesi'nden "uyku bilimci" Matthew Walker *Why We Sleep [Neden Uyuruz]* kitabında şöyle yazmış: "Vücutta uykunun istenen iyi etkiyi yaratmadığı tek bir organ, beynin içinde aynı etkiyi yaratmadığı tek bir süreç yok... Bir gece bile yetersiz uyumanın sebep olduğu fiziksel ve zihinsel hasar, bir gün yemek yememek ve hareket etmemenin vereceği zararın kat kat ötesinde."

Uyku gerekli ve harika bir şey. Buna rağmen öteden beri tüketimciliğin düşmanlarından biri olmuş. Uyurken çalışamaz, para kazanamaz, Instagram'da paylaşım yapamayız. Yatak üreticileri, yorgancılar ve uyku maskesi üretenler dışında çok az şirket uykudan para kazanır. Uyuklarken gidebileceğimiz, şirketlerin rüyalarımızda reklam yayımlamak için para vermesini sağlayacak, içinde bilinçsizce para harcayacağımız bir alışveriş merkezi henüz icat edilmedi. Uyku yavaş yavaş daha da ticarileşiyor.

Artık uykumuzu düzenlemek için gidip tavsiye alabildiğimiz uyku klinikleri ve uyku merkezleri var. Harekete duyarlı ve (örneğin 2018’de *Guardian*’da yayımlanan “temiz uyku” konulu bir yazıda) ancak uykuyu daha çok dert etmemize neden oldukları için tam tersi etki yapan güvenilirmez şeyler oldukları söylenerek eleştiri alan uyku takip cihazları var.

Ama uyku genelde zihin dağıtacak şeylerden uzak, kutsal bir mekân olmaya devam ediyor. Hemen hiç kimsenin erken yatmayışının nedeni belki de budur.

Şu an, kapitalizmin bu ileri aşamasındaysa uykuya yalnızca işi yavaşlatan bir şey değil, şirketlerin gerçek bir rakibi gözüyle bakılmaya başlandı.

Netflix’in başkanı Reed Hastings, şirketin baş rakibinin –HBO değil, Amazon değil, internetten yayın yapan herhangi bir şirket değil– uyku olduğuna inanıyor. *Fast Company* dergisinin aktardığına göre, “Düşünsenize bir,” demiş Hastings, 2017 Kasım’ında Los Angeles’ta yapılan bir zirvede, “Netflix dizilerinden biri sizde bağımlılık yaptığında, geç saatlere kadar oturuyorsunuz... kâr marjında uykuyla rekabet halindeyiz. Yani büyük bir zaman dilimiyle.”

Yani uykuya karşı böyle bir bakış var: İnternete bağlı olmadığımız, tüketmediğimiz, para harcamadığımız bir zaman dilimi olduğu için şüpheyile bakılması gereken bir şey. Zamana bakışımız da böyle: Dinlenerek, yalnızca var olarak, uyuyarak boşa harcanmaması gereken bir şey. Saat

tarafından yönetiliyoruz. Ampul tarafından. Işıklı akıllı telefonlar tarafından. Körüklenen doyumsuzluk duygusu tarafından. *Bu kadarı yetmez* duygusu tarafından. Mutluluğumuz hep bir sonraki köşe başında. Alacağımız bir şeyle, bir etkileşimle, son bir kez daha tıklayarak ulaşacağımız bir şey. Tünelin asla ulaşamayacağımız çıkışındaki ışık gibi parıldayarak bizi bekliyor.

Sorun, yapay aydınlatma içinde yaşayacak şekilde yaratılmamış olmamız. Saatin alarmina uyanacak ya da akıllı telefonumuzun mavi ışığına bakarak uykuya dalacak şekilde yaratılmamışız. Yirmi dört saat yaşayan toplumlarda var oluyoruz ama vücutlarımız yirmi dört saat uyanık kalacak şekilde yaratılmamış.

Birinden biri değişmek zorunda.

Nevrotik bir gezegende uyuyabilmek

BİRÇOK ÜCRETLİ YA DA teknolojik çözüm mevcut. Uyku takip cihazlarından mavi ışıksız ampullere, hipnoterapi-den uyku maskelerine kadar. Fakat bu tüketim mallarının çoğu ancak uyku kökenli kaygımızı artırmaya yarıyor.

Aslında en iyi yöntemler basit olanlar. Uzmanların en tutarlı tavsiyeleri rutine girmek, kafeinle nikotini ve gece geç vakit alkol almayı kesmek (bunların hepsine ben de kefilim), erken saatlerde egzersiz yapmak, gece geç saatlerde ağır yemekler yemekten kaçınmak, yatmadan önce gevşemek ve doğal güneş ışığı görme süremizi artırmak.

Uyumakta sorun yaşadığım anksiyete dönemlerinde on dakika (çok) hafif yoga yapmak ve yavaş nefes almak çok işime yaramıştı.

Ama biraz sıkıcı olduğu hâlde en etkili çözüm, olağanüstü basit bir şey. Uyku düzeni konusunda dünya çapında araştırma yapan bir ekibi yönetmiş olan, Michigan Üniversitesi'nden Profesör Daniel Forger'a göre, toplumun

bizi gün geçtikçe daha da geç yatmaya zorladığı küresel bir “uyku krizinin” ortasındayız. Forger’ın BBC’ye verdiği bilgiye göre bunun çözümü daha geç kalkmak değil. Çözüm daha erken yatmak çünkü ne kadar geç yatarsak o kadar az uyuyoruz. Şaşırtıcı gelebilir ama uyanma saatimizin uyku süresi üzerinde fazla bir etkisi yok. Fakat yatağa biraz daha erken girme eylemi için bile kültürel bir değişim gerekebilir. “Cidden az uyuyan ülkelere baktığımızda beni endişelendiren şey, alarmlı saatlerden çok, insanların geceleri yaptıkları; gece saat onda ağır yemekler mi yiyorlar yoksa tekrar işe gitmeleri mi gerekiyor?

Başka bir çözüm de telefon ve bilgisayar kullanımınızı sınırlandırmak ve yatağa bunlarla girmemek çünkü mavi ışık uyku hormonu melatonini kötü etkiliyor.

Neyse. Bunları yazarken saatin gece yarısını geçtiğini fark ettim. Bilgisayarımı kapasam iyi olacak. Sonra da telefonuma bile bakmadan uyumayı deneyeceğim.

9

ÖNCELİKLER

Evsiz barınağını ziyaret

DÜNYANIN BİZİ ALENEN dehşete düşürmediği zamanlar-
da bile modern varoluş, hızı, temposu ve dikkat dağıtıcılı-
ğıyla zihnimize karşı sezilmesi güç bir saldırı gerçekleştiri-
yor olabilir. Yaşam bazen öyle karmaşık, öyle insanlık dışı
bir hâle geliyor ki neyin önemli olduğunu unutabiliyoruz.

Birkaç ay önce bir evsiz barınağına gittim. Kingston
upon Thames'te, Londra'nın çoğumuza göre evsizlik so-
runu yaşanmayacak bir banliyösündeydi.

Oraya kitaplar ve akıl sağlığıyla ilgili bir konuşma yap-
mak üzere davet edilmişim. Bu barınak –ödüllü Joel
Centre– insanlara o gecelik yatacak yer sağlamaktan daha
büyük bir fikirle yola çıkmış. Sloganı “İnsanın Kendine
İnanmasına Yardımcı Olmak.” Orada gönüllü çalışan
biri bana, “Buradaki insanların yoksun olduğu şey, uyu-
yacak bir yerden daha fazlası; *ait olma* hissinden yoksun-
lar,” dedi. “Biz onlara bunu vermeyi amaçlıyoruz. Sorun
evsizlik değil, yuvasızlık. İnsanın yuvası yoksa, bir yatak
odasından daha fazla şeyin eksikliğini duyuyor demektir.”

Orada çalışmanın “bütün safsatanın dışında, insanın hayatta cidden neye ihtiyaı olduğuna” dair farkındalık geliştirmesine yardımcı olduğunu da ekledi.

Yani oradaki insanlar bir yatak ve kilitli bir dolaba, çamaşır yıkayabilme ve banyo yapabilme imkânına sahip olmanın yanında, her gün diğer konuklarla birlikte bir masaya oturup sağlıklı yemekler yiyebiliyor. Çoğu zaman yemeklerin pişirilmesinde de yardımcı oluyor, barınağın temizliğinde, bahçenin bakımında, barınakla ilgili her çeşit işte aktif görev alıyorlar.

Barınak *onların*. Onlar da barınağın bir parçası.

Oradakilere psikolojik sorunlara dair kendi deneyimini anlattıktan sonra yanımda oturan adamla sohbet ettim. Aynı yaşlardaydık. Hem psikolojik hem de fiziksel, çok sorun yaşamış gibi bir hâli vardı ama yine de gülümsüyordu. İlişkisinin bitmesi üzerine sokaklara düştüğünü, depresyonda olduğunu inkâr etme çabasıyla alkolik olduğunu anlattı bana. O merkezin, hayatını kurtardığını söyledi. Belirsiz bir hareketle kapıyı göstererek “dışarıdaki” hayatın ona anlamlı gelmediğini, o hayatın içinde kaybolduğunu söyledi.

Dünyanın onu insanlıktan çıkardığını düşünüyordu. Barınaktaysa basit şeylerden zevk alabiliyordu. “Sohbet etmekten, birileriyle aynı masada oturmaktan, çalışarak somut bir şeyler yapmaktan.”

Barınak bende de böyle bir izlenim yaratmıştı. İnsanın hayatta gereksindiği şeylerin damıtılmış hâli gibiydi.

Konuklara zarar verecek şeyleri dışarıda bırakma konusunda çok katıydı; içki ve uyuşturucu gibi şeylere hoşgörüsü yoktu. Neyi içereceği, neyi –kelimenin gerçek anlamıyla– içeri almayacağı konusunu detaylı olarak düşünmüştü.

Çoğumuz Joel Centre’da kalanlardan daha iyi durumdayız ama sloganı benimsenmeye değer. Aldatıcı basitlikte bir slogan. Bize iyi gelen şeyleri çoğaltmak, kötü gelenlerde kesinti yapmak ve insanların kendilerini dünyayla gerçekten bağlantıda hissetmelerine yardım etmek.

Modern dünyanın en büyük paradoksu bence bu. Birbirimizle fazlasıyla bağlantı hâlindeyiz ama kendimizi soyutlanmış hissediyoruz. Modern yaşam gitgide artan aşırı yüklemesi ve karmaşıklığıyla yalnızlaştırıcı olabiliyor.

Buna ek olarak, bir de kendimizi yalnız ve soyutlanmış hissettiren şeyin ne olduğunu her zaman için tam bilemediğimiz gerçeği var. Bir iPhone’u kendiniz tamir etmek için açmak gibi bir şey bu. Kimi zaman toplum da Apple’ın yaptığı şeyi yapıyormuş, elimize bir tornavida alıp sorunun ne olduğunu kendi gözlerimizle görmemizi hiç istemiyormuş gibi geliyor. Ama yapmamız gereken tam da bu. Çünkü bazen sorunu tanımlamak, sorunun farkında olmak, çözümün ta kendisi.

Yalnız kalabalıklar

MODERN YAŞAMIN PARADOKSU bu: Şimdiye kadar birbirimizle hiç bu kadar bağlantıda ve hiç bu kadar yalnız olmamıştık. Evden çalışma (ya da işsizlik) fabrikaların ve gün geçtikçe ofislerin de yerini alıyor. Televizyon müzikhollerin yerini aldı. Netflix yeni sinema olma yolunda. Arkadaşlarımızla kafede buluşmak yerine artık sosyal medyaya giriyoruz. Twitter ofislerdeki kahve makinesi başı muhabbetlerinin yerini aldı. Bireycilik kolektivizmin ve toplum olma hissinin yerini almış durumda. Yüz yüze görüşmeler gitgide azalıyor, onun yerine avatarlarla daha çok etkileşime giriyoruz.

İnsan sosyal bir varlık. George Monbiot'nun deyimiyle, bizler “memeli arılarız”. Fakat kovanlarımızda köklü bir değişiklik gerçekleşti.

Yıllar geçtikçe sanal arkadaşlıklarımın sayısı artarken, gerçek hayatta görüştüklerimin gitgide azaldığını fark ettim.

Bu durumu değiştirmeye karar verdim. Haftada en az bir kez dışarı çıkıp sosyalleşmek için çaba harcıyorum ve bu, kendimi daha iyi hissetmemi sağlıyor.

Plakları ve kompakt diskleri pek özlemiyorum ama yüz yüze görüşmeleri özleyorum. Facetime görüşmelerini değil. Skype görüşmelerini değil. Yağmurda, çamurda dışarı çıkıp aramızda havadan başka bir şeyin olmadığı biriyle gerçekten konuşmayı. Evdeyken, dizüstü bilgisayarımı bırakıp çocuklarımla konuşmayı deniyorum ki bir Macbook Pro'dan daha önemsiz olduklarını düşünerek büyümesinler. Arkadaşlarımla randevularımı “hiç uğraşamayacağım” hissi yüzünden iptal etmemeye çalışıyorum.

Bunu yapmak çaba gerektiriyor. Cidden çok zor. Bazı günler kendimi kahvaltıdan önce on beş kere sosyal medyaya bakmamaya ikna etmek, Kuzey Kore'yi nükleer silah programından vazgeçmeye ikna etmekten daha zor geliyor.

İnternette sosyalleşmek *kolay*. Hava şartlarından etkilenmeyen bir şey. Taksi bulmayı, gömlek ütölemeyi gerektirmiyor. Kimi zaman harika bir şey. Çoğu zaman harika.

Ama ruhumun yeraltındaki en derin yerlerinde, eve ısmarlanan yemekler güzel bir lokantada yemenin yerini ne kadar tutabilirse bu kokusuz, yapay aydınlatmalı, dijital, bölücü, şirketlerin işgali altındaki ortamın da bütün ihtiyaçlarımı ancak o kadar giderebileceğinin farkındayım. Bu yüzden kaygı bozukluğu bir dönem agorafobi sınırlarında dolaşmış biri olarak kendimi –kimi zaman romantizme ederek *gerçek dünya* dediğimiz– o kirli ve dağınık, rüzgâra açık yerde daha çok zaman geçirmeye zorluyorum.

Nasıl yalnız kalınır

ANNE BABALARIN, SÜREKLİ eğlenme ihtiyacı içinde olan çocuklarından yakındıklarını duyduunuz mu hiç?

Duymuşsunuzdur. “Ben küçükken arabanın arkasında oturup 17 saat boyunca bulutlara ve yeşilliklere bakar, hiç sıkılmazdım. Bizim küçük Misha, *Alvin ve Sincaplar 17*’yi izlemeden, tabletinde oyun oynamadan ya da kendi resmini çekip tekboynuz efekti vermeden arabada beş saniye bile oturamıyor...”

Böyle şeyler.

Tabii bunda gerçeklik payı da var. Ne kadar çok uyaran olursa sıkılmamız o kadar kolaylaşıyor.

Bu da başka bir paradoks.

Teoride, yalnız kalmak şimdiye kadar hiç bu kadar zor olmamıştı. İnternette her an birileriyle konuşabiliyoruz. Sevdiklerimizden uzaktaysak onlarla Skype sayesinde görüşebiliyoruz. Ben depresyon geçirirken, beni seven insanların yanında olacak kadar şanslıydım. Ama kendimi hiç o kadar yalnız hissetmemiştim.

Bence yalnızlığa dair en bilgece sözü, Amerikalı yazar Edith Wharton söylemiş. Wharton yalnızlığın çaresinin her zaman birileriyle birlikte olmak değil, *kendimize* eşlik etmekten mutlu olmanın yolunu bulmak olduğunu düşünüyormuş. Antisosyal olmak değil, kimsenin eşlik etmediği hâlimizden korkmamak.

Wharton yalnızlık açısından ancak, “içimizdeki evi orada rahatça yaşayacak şekilde dekore ederek, gelip kalmak isteyeceklerle kapımızı açarak ama yalnızlığın kaçınılmaz olduğu durumlarda da mutlu olmaya devam ederek” kurtulunabileceğini söylemiş.

10

TELEFON KORKUSU

2049 yılında bir terapi seansı

ROBOT TERAPİST: Evet, sorunuz nedir?

OĞLUM: Sanırım annemle babamdan kaynaklanıyor.

ROBOT TERAPİST: Öyle mi?

OĞLUM: Aslında daha çok babamdan.

ROBOT TERAPİST: Babanızla ilgili sorun neydi?

OĞLUM: Sürekli telefonuyla meşguldü. Telefonunu benden daha çok sevdiğini düşünürdüm.

ROBOT TERAPİST: Öyle bir şey olmadığına eminim. O jenerasyondan olanların çoğu telefon kullanımının sonuçlarından habersizdi. Telefonun bağımlılık yaptığını bilmiyorlardı. Unutmayın, o günlerde oldukça yeni bir şey sayılırdı. Herkes onun gibiydi.

OĞLUM: Ama bende sorunlara neden oldu. Twitter'la neden benden daha çok ilgileniyor, diye düşünürdüm. Telefonun ekranına bakmak, bana bakmaktan daha mı zevkli? Dikkatini çekmek için mutlaka bir şeyler yapmam gerekmeseydi keşke. Bütün bunlar 2030 devriminden önceydi tabii.

ROBOT TERAPİST: Hım. Babanız nerede şimdi?

OĞLUM: 2027'de öldü. Komik gif bulmaya çalışırken sürücüsüz bir arabanın altında kaldı.

ROBOT TERAPİST: Ne kadar üzücü. Peki, sonra neler yaptınız?

OĞLUM: Robot bir baba satın aldım. Bütün hologram seçeneklerini inceledim ama kucaklayabileceğim bir babam olsun istiyordum. Onu bildirimlerine asla bakmayacak şekilde programladım. İstedğim her an yanımda.

ROBOT TERAPİST: Harika bir şey yapmışsınız.

Akıllı telefona rağmen işlevlerini yitirmeyen bir insan olabilmek

1. Kendinizi her zaman ulaşılabilir olmak zorunda hissetmeyin. Mektuplarla sabit hatların olduğu çok da uzak olmayan günlerde biriyle iletişim kurmak, zaman ve çaba gerektiren, garantisi olmayan bir şeydi. Whatsapp ve Messenger çağındaysa bedava, kolay ve anlık. Madalyonun öteki yüzündeysen sürekli ulaşılabilir olmamızın beklenmesi var. Telefonu açmak zorundayız. SMS'e yanıt vermek zorundayız. E-postayı cevaplamak zorundayız. Sosyal medyamızı güncellemek zorundayız. Ama bu zorunluluğu hissetmemeyi de seçebiliriz. Bazen, *Bırak, dağılmış kalsın*, diyebiliriz. Sosyal medyadan geri kalma riskini alabiliriz. Arkadaşlarımız ciddi arkadaşımızsa kafamızı dinlemek istediğimizde bizi anlayacaklardır. Gerçek arkadaş değilse zaten neden uğraşacaksınız ki?
2. Bildirimleri kapayın. Bu mutlaka yapılmalı. Benim akıl sağlığımı (bir yere kadar) koruyan bir şey. Hepsini.

Bütün bildirimleri. Hiçbirine ihtiyacınız yok. Kontrolü tekrar elinize alın.

3. Günün belli zamanlarında telefonunuzdan uzak kalın. Tamam, bu konuda ben de kötüyüm. Ama ilerleme kaydediyorum. Telefona her zaman ihtiyacımız yok. Onu baş ucumuza koymamız gerekmiyor. Evde yemek yerken yanımızda durması gerekmiyor. Koşuya çıkarken yanımızda olması gerekmiyor. Ben artık şöyle yapıyorum: Yürüyüşe çıkarken telefonumu yanıma almıyorum. Bunu büyük bir başarıymış gibi sunmanın gülünç olduğunu biliyorum ama benim için öyleydi. Bu da egzersiz yapmak gibi bir şey. Çaba gerektiriyor.
4. İki dakikada bir telefonun düğmesine basıp mesaj var mı diye bakmayın. Bunu yapmak isteyip yapmamayı alışkanlık hâline getirin.
5. Kaygı düzeyiniz telefonunuzun şarj düzeyine bağlı olmasın.
6. Telefonunuza küfretmeyin. Ona yalvarmayın. Onunla pazarlık yapmayın. Telefonunuzu yere fırlatmayın. Duygularınız telefonunuzun umurunda değil. Sinyal ya da şarj olmaması, telefonunuzun sizden nefret ettiğini göstermez. Cansız bir nesne o. Sonuçta bir telefon.
7. Telefonu başucunuza koymayın. Kimseyi yargılıyor değilim. Çoğumuz telefonlarımızı başucumuza koyuyoruz çünkü artık alarmlı saatlerin yerini aldılar. Çoğu zaman ben de başucuma koyuyorum. Annemle babam da öyle yapıyor. Tanıdığım herkes telefonu başucuna

koyuyor. Belki bir gün yataklar da telefon olacak. Ama telefonum yatağın yanında *değilken* daha iyi uyuyorum sanki. Yani başka bir odada hatta odanın başka bir yerindeyken. Bunun gerçekçi bir hedef olmayabileceğini biliyorum. Yine de bir hedefimiz olması iyi bir şey. Uğruna çalışılacak bir hayal. Telefonu asla başucumuza koymayacak kadar güçlendiğimiz bir zamanı hayal etmek. Eski günlerdeki gibi. 1800’lerde. 1900’lerde. 2006’da olduğu gibi.

8. Uygulamaları en aza indirgeyin. Uygulama ve seçenek bolluğu hem seçim şansımızı hem de telefon kullanımından kaynaklanan stresi artırıyor. Telefonlarımıza ekleyebileceğimiz neredeyse sonsuz çeşitlilikte şey var. Fakat seçenekler arttıkça alınması gereken kararlar ve stres de artıyor. Annemizin karnından telefonumuzda uygulamalarla doğmadık. Durun! Hatta ne diyeceğim: Doğarken telefonumuz yoktu. Ve hayat yine de güzeldi.
9. Her şeyi aynı anda yapmaya çalışmayın. Harita okumaktan gitar akorduna kadar her şeyi yapabilen telefonlarımız varken, bizim de o kadar çok şeyi, üstelik aynı anda yapabileceğimizi zannetmemiz çok kolay. Mesela ben bu maddeyi yazarken e-postalarımı kontrol etmemek, mesajlarıma ve sosyal medyama bakmak için bilinçli bir çaba harcadım. Hiç kolay olmadı. Nörobilimci Daniel Levitin’e göre, internet çağı bizi buna teşvik etse de bizler bu çeşit bir çoklu görev için

yaratılmadık. Levitin, *The Organized Mind: Thinking Straight in the Age of Information Overload* kitabında “Çok iş başardığımızı düşünsek de çoklu görevin aslında verimimizi bariz şekilde düşürmesi ironik bir durum,” diye yazmış. Çoklu görev, dikkat dağılması yüzünden beyni ödüllendirerek dopamin bağımlılığına dayalı bir döngü yaratıyor. Aynı zamanda stresi artırıp IQ’nun düşmesine neden olabiliyor. Levitin sözünü, “Uzun süreli, odaklı bir çabayla gelecek büyük ödüllerin keyfini yaşamaktansa şeker kaplı minik minik binlerce görevin boş ödülleriyle yetiniyoruz,” diyerek bitirmiş.

10. Belirsizliği kabullenin. Sürekli telefonunuza bakma isteğinin nedeni belirsizliktir. Telefonun bu kadar güçlü bir bağımlılık yaratmasının nedeni bu. Bir mesajınıza cevap gelmesini beklersiniz ama gelip gelmediğini bilemezsiniz. Kontrol etmek istersiniz. Danslarıyla umut vaat eden o üç küçük noktanın gizemini görmek istersiniz. Bir fotoğrafınızın ya da durum güncellemenizin nasıl gittiğini görmek istersiniz. Peki, bunu neden hemen şimdi yapmanız gerekiyor? Neden biraz kestirdikten/toplantınız bittikten/yürüyüş yaptıktan/dizinizi izledikten/yemeğinizi yedikten/biraz hayal kurduktan sonra olamıyor? Toplantı sırasında ya da katıldığımız cenazelerde telefonumuza bakmamız cidden gerekiyor mu? Bakmanın bize asla doyum vermeyeceğini anlarsak belki bundan vazgeçebiliriz. Çünkü belirsizliğin

sonu yoktur. Telefonunuza son kez bakmak diye bir şey yok. Dün kaç kez baktınız, bir düşünün. O kadar çok bakmanıza *cidden* gerek var mıydı? Benim yoktu. Telefonla ilişkiyi sınırladığım doğru ama daha gidecek çok yolum var. Telefonunuza günde kaç kez dokunuyorsunuz? Kaç kez bakıyorsunuz? Sayısını bilebilmek hiç kolay değil. Cevap yüzlük rakamlarda bile olabilir. Bir düşün, diyorum ben kendime, diyelim, telefonuna günde beş kez baktın. Nasıl bir felaket olabilir ki?

Parıltı

ÇOCUKKEN PARLAYAN PENCERELERE ve sokak lambalarına takıntılıydım. Arabanın arkasında otururken kırmızı perdelerin ardından ET'nin göğsü gibi pespembe parıltılar saçan pencerelere bakar ve içeride nasıl hayatlar yaşandığını merak ederdim. Yapay ışığın parıltısında bana büyüleyici gelen bir şey var. Sekiz yaşındayken –1983'te– evde *Amerika'yı Keşfet* diye bir AA seyahat rehberi, rehberin içinde Las Vegas Strip'in gece çekilmiş iki fotoğrafı vardı. “Ben *oraya* gitmek istiyorum,” dediğimde annem yüzünü buruşturmuştu. Beni Vegas'a götürmedi hiç.

“Geç oldu,” diyorum Andrea'ya.

Biraz okuyup ışığı kapadığımızda, uyku saatimiz yine geçmiş. Her seferinde, dışarıda yürüyen birinin pencere-mizdeki kare ışığın yok olduğunu göreceğini hayal ediyorum.

“İyi geceler,” diyor Andrea.

“Sana da.”

Gece yarısından sonra bir ara odanın karanlığında telefonun parıltısı beliriyor.

“Matt, uyumadın mı?”

“Denedim. Kafam çok dolu.”

“O telefonu bırakman lazım.”

“Kulaklarım fena çınlıyor. Bir türlü uyutmadılar.”

“Beni de uyutmuyorlar ama.”

“Tamam, özür. Bırakıyorum.”

“Uykusuz geceler artarsa ne olacağını biliyorsun.”

“Biliyorum. İyi geceler...”

Gözlerimi kapadığımda, kaygı dolu binlerce düşünce birbiriyle yarışmaya, Vegas’taki ışıklı tabelalar gibi dikkatimi çekmeye, rüyalarımı bozmaya devam ederek gün ışığında dağılmayı bekliyor.

Yataktan nasıl kalkmalı

1. Uyan.
2. Telefonu al.
3. 72 dakika boyunca telefona bak.
4. İç çek.
5. Yataktan kalk.

Başka bir yöntem de kimi zaman birle beş dışındaki seçenekleri atlamak.

Cebinizdeki sorun

2018 BAŞLARINDA, BU kitabı yazarken, *Observer* gazetesi, birçok yazarın romancı ve deneme yazarı Zadie Smith'e soracağı sorulardan oluşacak bir yazıya katkıda bulunmamı teklif etti. İlk kitabım yayımlandığında, edebiyat etkinlikleri için verilen partilerde, Zadie Smith'e birkaç kez rastladığım hâlde kaygıdan dilim tutulduğu ve kasılıp kaldığım için yanına gidip onunla konuşamadığımı hatırlayarak hemen fırsatın üstüne atladım.

Smith'in sosyal medyaya şüpheyle baktığını ama “yanılma hakkını” da saklı tuttuğunu okumuştum. Bu yüzden sorduğum soru, “Sosyal medyanın topluma etkileri sizi kaygılandırıyor mu?” oldu.

Smith lafı hiç dolandırmadan akıllı telefonların eleştirisini yaparak söze başladı.

“O telefonlara tahammül edemiyorum ve hayatıma girmelerini kesinlikle istemiyorum. Beni gergin, depresif, ruhsuz, ne yaptığını bilmeyen birine dönüştürüyorlar.

Ama onlara hayatlarındaki harika ve anlamlı birer varlık gözüyle bakanlara da saygım sonsuz.”

Zadie Smith kendini “teknoloji karşıtı” biri olarak tanımlasa da bu teknolojiyi nasıl kullandığımıza bakma zamanının geldiğini düşünüyor. “Cebinizdeki bu küçük cihaz yakın ilişkilerinizi nasıl etkiliyor?” diye soruyor. “Toplumun içindeki bir vatandaş olarak davranışlarınızı nasıl etkiliyor? Belki hiç etkilemiyordur! Belki de gayet zararsızdır. Ama belki de değildir. Geceleri baş ucumuzda durmasına gerek var mı? On yedi yaşındaki çocuklarımızın telefona ihtiyacı var mı? Bağımlılık ve saplantılarımızı bizden sonraki nesillere de aktarmayı istiyor muyuz? Bunların hepsi düşünülmesi gereken şeyler. Teknoloji devlerinin bizim yerimize karar vermelerine izin veremeyiz.”

Telefonumu Smith’ten çok daha fazla kullanan biriyim ama buna rağmen –belki de bu yüzden– kaygılarının çoğunu paylaşıyorum. Üstelik teknoloji devleri için çalışanların da aynı kaygıları paylaştığına dair belirtiler var; yani muazzam güce sahip bu şirketlerin bizi nereye götürdüğü konusunda çok daha dikkatli olmalıyız. Örneğin birçok Apple ve Yahoo çalışanının çocuklarını Los Alos’taki Waldorf School of the Peninsula gibi, teknolojiden uzak duran okullara gönderdikleri biliniyor (en azından *The New York Times* 2011’de böyle yazmıştı).

Aynı zamanda bu şirketlerin iç yüzünü bilen kişilerin, yaratılmasına katkıda bulundukları şeyler hakkında yaptıkları birçok itiraf var. Facebook’taki “beğen” butonunu

icat eden Justin Rosenstein teknolojinin fazlasıyla bağımlılık yaratan bir şey olduğunu, kendi telefonunda yüklenen uygulamaları ve sosyal medya kullanımını sınırlayan bir ebeveyn kontrol özelliği olduğunu söylemişti. Yan bilgi olarak, Facebook'un "beğen" özelliğinin aynı zamanda veri madencilerinin kim olduğumuzu anlamasına yardımcı olduğunu söylemekte de fayda var. İnternette beğendiğimiz şeyler cinsel yönelimimizden siyasi görüşümüze kadar her şeyi ele veriyor ve 2018'deki Cambridge Analytica skandalında da görüldüğü gibi –raporlara göre bu İngiliz firması, şirketlere ve siyasi gruplara "kitle davranışını değiştirme" konusunda yardımcı olmak için uygunsuz yollardan 50 milyon Facebook kullanıcısının verilerine ulaşmıştı– bizi daha iyi yönlendirebilmek için kullanılıyor.

Rosenstein 2017'de *Guardian*'a, modern bir Dr. Frankenstein tavrıyla, "İnsanların en iyi niyetlerle geliştirdiği şeylerin," demiş, "beklenmedik negatif sonuçlara yol açması, çok sık rastlanan bir durum... Artık kafalar sürekli karışık."

Twitter'ın kurucularından ikisi de benzer kaygılarını dile getirmiş. 2010'da Twitter'ın CEO'luğundan ayrılan Ev Williams, Donald Trump'ın başkan olmasında Twitter'ın oynadığı rolden rahatsız. "Twitter'ın bunda rol oynamış olması çok kötü bir şey," diyor.

Twitter'ın kurucularından olan Biz Stone'unsa başka endişeleri var. Inc.'e verdiği bir röportajda, Twitter'ın attığı en yanlış adımın herkesin herkesi etiketleyebilmesine

izin vermek olduğunu çünkü bu sayede tacize açık bir ortam yaratıldığını söylüyor. Buzzfeed'e bakılırsa başka bir çalışan da Twitter'a "pislik tipleri kendine çeken bir bal kavanozu" demiş.

Apple'ın başkanı Tim Cook'un da 2018 yılında, Essex'teki bir grup öğrenciye, çocukların (mesela kendi yegeninin) sosyal ağları kullanmamaları hatta teknolojiyi fazla kullanmamaları gerektiğine inandığını söylemesi, bunların yalnızca "örümcek kafalılara" has endişeler olmadığını gösteriyor.

Hatta geçmişte teknoloji devleri için çalışmış bir grup insan daha da ileri giderek "teknolojiyi insanlığın çıkarlarına hizmet edecek şekilde iyileştirmeyi" ve "dijital yoğunluk krizini" aşmayı hedefleyen Center for Humane Technology'yi (İnsani Teknoloji Merkezi) kurdu.

Dev teknoloji şirketlerinde çalışanların bu çeşit kaygıları tartıştıkları buluşmalar nihayet çoğaldı. Örneğin 2018'de Washington'da yapılan Truth About Tech/Teknoloji Hakkındaki Gerçekler konferansına konuşmacı olarak Google'ın eski "etik uzmanı" ve günümüzün önde gelen teknoloji muhbirlerinden Tristan Harris, Facebook'un ilk yatırımcılarından Roger McNamee gibi kişilerle birlikte, siyasetçiler ve gençlerde teknoloji bağımlılığıyla savaşımaya çalışan Common Sense Media gibi lobi gruplarının üyeleri de katıldı. Konferansta Google'ın Gmail'le zihinleri ele geçirmesi, Snapchat'in her gün kiminle kaç kez etkileşim kurduğumuzu gösteren "Snapchat steraks"

gibi özelliklerle gençler arasındaki arkadaşlıkları kullanarak teknoloji bağımlılığını körüklemesi gibi birçok endişe dile getirildi. *Guardian*'daki yazıya göre Harris, teknoloji dünyasını “gözüne kestirdiğin yere kumarhane kur” mottolu Vahşi Batı'yla kıyaslarken, McNamee geçmişte sigaraları sağlığa faydalı şeyler olarak tanıtan sigara sanayisine ve ürettikleri hazır yemeklerin tuz içinde yüzdüğünü söylemeyi unutan gıda sanayisine benzetti. Sigara tiryakiliğiyle aradaki fark, örneğin, sigaraların hakkımızda bilgi sahibi olamaması. Sigaralar hakkımızda hiç veri toplamadı. Bizi ailemizden daha iyi tanımadı. Fakat internet hakkımızda her şeyi bilebiliyor tabii. Kimlerle arkadaş olduğumuzu, müzik zevkimizi, sağlık sorunlarımızı, aşk hayatımızı, siyasi görüşümüzü... İnternet şirketleri bu bilgileri ürünlerinin daha çok bağımlılık yapması amacıyla kullanabiliyor. Üstelik işin içinde olanların uyarılarına göre, şu an onları durduracak çok fazla yaptırım da yok.

Bu kaygıları doğrulayan araştırmaların sayısı gün geçtikçe artıyor. Örneğin, teknolojinin “sürekli yarı dikkat” durumunu körüklediğini ve bağımlılık yapabileceğini gösteren araştırmalar var. Texas Üniversitesi, McCombs İşletme Fakültesi'nin 2017'de yaptığı araştırmaya göre, akıllı telefonunuzun yalnızca varlığı bile “bilişsel kapasitenizi” azaltabiliyor.

Ben bu kitabı yazarken, “akıllı telefon bağımlılığı” ya da “sosyal medya bağımlılığı” gibi psikolojik bozukluklar hâlâ resmî olarak tanınmış değildi ama Dünya Sağlık

Örgütü'nün bilgisayar oyunu bağımlılığını ruhsal bozukluk olarak tanımış olması, teknolojinin ruhsal sağlığını da ne kadar ciddi hasarlara yol açabileceğinin gün geçtikçe daha iyi anlaşıldığını gösteriyor. Fakat teknolojik değişimin baş döndürücü hızıyla yarışamadığı ortada olan bu anlayışın daha çok gelişmesi gerekiyor.

Buna rağmen baskılar da artıyor. Örneğin, CNN'in haberine göre, en güçlü şirketlerden biri olan Unilever, 2018 yılında Facebook ve Google'ı "toplumsal güveni erozyona uğratan, kullanıcılara zarar veren ve demokrasileri baltayan" ciddi sorunlarla –mahremiyet ihlalleri, sakıncalı içerik, çocuklar için filtrelerin olmayışı– savaşılmadığı takdirde reklam vermemekle tehdit etti. İnternet şirketlerinin Spiderman misali büyük bir sorumluluğa sahip olması gerektiğine dair farkındalık gitgide artıyor. Fakat yeni yeni görmeye başladığımız türden sosyal ve finansal baskılar olmadan bu sorumluluğu ne kadar üstlenecekleri tartışılır. Hazır gıda, sigara ve silah üreticiliğinde olduğu gibi, bir şeyden kâr eden şirketler o alandaki potansiyel sorunları görmeye pek istekli olmayabilir. Bu yüzden alarm verenler işin iç yüzünü bilenler olduğunda, onlara kulak vermeliyiz.

I I

UMUTSUZLUK DEDEKTİFİ

“Bu parçaları payanda yaptım yıkıntılarıma.”

T.S. Eliot, *Çorak Ülke*

Farkındalık

YİRMİ DÖRT YAŞINDAYKEN, ilk hasta olduğumda –“dağıldığımda”– dünya daha da keskinleşmişti. Acı vermeye başlamıştı. Gölgeleler aniden ağırlaşmış, bulutlar daha da grileşmiş, müzik gürültü gibi gelmeye başlamıştı. Daha önce duyarsız olduğum şeylere karşı aniden hassaslaşmıştım. Modern dünyada kendimi kötü hissetmeme neden olan ne varsa fark etmeye başlamıştım. Büyük ihtimalle çoğumuzun kötü hissetmesine neden olanları. Reklamların yorucu baskısını, kalabalıkların ve trafiğin çıldırtıcılığını, sosyal beklentinin boğuculuğunu hissetmiştim.

Hastalığın nasıl iyi olunacağına dair öğrettiği çok şey var.

Ama iyi olduğumda bunları unutuyorum. İşin sırrı bu bilgiyi akılda tutabilmekte. İyileşmeyi korunmaya çevirebilmekte. Hastalanmadan da hastaymışım gibi yaşayabilmekte.

Umut

PSİKOLOJİK SAĞLIĞIMIZI ETKİLEYEN bazı unsurlar genetik ve kişinin kendine has fizyolojik yapısına, beyin kimyasına bağlı. Ama bize genetik kodlamayla geçen şeyler için fazla bir şey yapamıyoruz. Geçici olan unsurlar, zamana ve topluma göre değişen tetikleyicilerse daha ilgi çekici. Bunlar, üzerinde çalışabileceğimiz şeyler.

Başka çağların da psikolojik sağlık konusunda kendilerine has kriz anları olmuştur tabii. Ama nasılsa her çağ kendine has sorunlarla uğraştı diye yan gelip yatacak değiliz.

İşin güzel tarafı –özgürleştirici tarafı– bir bakıma kültürün ürünü olan kaygının, *o kültüre verdiğimiz tepkiyi değiştirerek değiştirilebilecek* bir şey olması. Hatta bilinçli olarak değişmek zorunda bile değiliz. Bu değişim yalnızca bir şeylerin farkında olduğumuz için gerçekleşebilir.

Konu zihnimiz olduğunda, farkındalık çoğu zaman çözümün ta kendisidir.

Umutsuzluk dedektifi

BENCE BU DÜNYA hep problemlili bir yer olacak. Ben de hep problemlili biri olacağım. Belki siz de öylesiniz. Ama –burası benim için çok mühim– hem problemlili hem de mutlu olunabileceğine inanıyorum. En azından problemlili olduğumuz hâlde daha az mutsuz olabileceğimize.

“Her kaosta kozmos vardır,” demiş Carl Jung, “her kargaşada gizli bir düzen.”

Bırakalım dağınık kalsın. Herhâlde artık anlamışsınızdır, kasten dağınık bir kitap yazarak dünyanın ve zihinlerimizin dağınıklığını ele almaya çalışıyorum. En azından bahanem bu. Bir araya geldiklerinde bütün oluşturacaklarını umduğum kırık dökük parçalar. Umarım bir *anlam ifade ederler*. Etmeseler bile umarım etmemeleriyle sizi düşünmeye sevk edebilirler.

Sorun, dünyanın kaotik bir yer olması değil, bizim ondan farklı bir yer olmasını beklememiz. Bizlere kontrolün bizde olduğu fikri aşılanıyor. Seçeneklerle dolu bir dünyada özgür iradeye sahip olduğumuz için yalnızca ne

zaman çevrimiçi olacağımızı, televizyonda ne izleyeceğimizi ya da internetteki milyarlarca yemek tarifi arasından hangisini seçeceğimizi değil, nasıl hissedeceğimizi de seçebileceğimiz söyleniyor. İstedığımız ya da beklediğimiz gibi hissetmediğimizde hayal kırıklığına uğruyoruz ve cesaretimiz kırılıyor. Bu kadar çok seçeneğim varken neden mutlu olamıyorum? Ortada üzülecek ve endişe edecek bir şey yokken neden kendimi üzgün ve kaygılı hissediyorum?

Açıkçası, başlarda, hastalığımın bırakın ne şekilde tetikleniyor olabileceğini, ne olduğunu bile bilmiyordum. Kurtulmak istediğim cehennemin nasıl bir yer olduğunu bilmiyor, yalnızca oradan kaçmak istiyordum. Bacağınız yanarken ateşin kaç derece olduğunu bilmezsiniz. Yalnızca acıyı hissedersiniz.

Sonradan doktorlar farklı etiketler önerdi. “Panik bozukluk”, “yaygın anksiyete bozukluğu”, “depresyon”. Bu haftalar endişe verici olmakla birlikte, önemliydiler çünkü en azından bana bir fikir verebildiler. Artık kendimi uzaylı gibi hissetmiyordum. Başka insanlarda da –milyonlarcasında– görülen, insanlara has bir hastalığa yakalanmıştım ve bu insanlar ya hastalığı atlatmış ya da onunla birlikte yaşamayı öğrenmişlerdi.

Hastalık isimlerini öğrendikten sonra bile her şeyin kendi içimde gerçekleştiğine inanmaya devam ettim. Büyük Kanyon misali, ruhsal coğrafyama ait sabit mekânlar-
dı bunlar ve bu konuda yapabileceğim hiçbir şey yoktu.

Müzik dinlemekten bir daha asla keyif alamayacaktım. Yemek yemekten. Kitap okumaktan. Hoşbeşten. Güneş ışığından. Sinemadan. Tatillerden. Hiçbir şeyden zevk alamayacaktım. Tıpkı, tıpkı (depresyon için kullanılacak metaforların sonu yok) hastalıklı bir ağaç gibi, artık iliklerime kadar çürümüştüm. Kız arkadaşı ve ailesi tekrar tekrar, “İyileşeceksin. Ne yapıp edip iyileştireceğiz seni,” diyen, hastalıklı bir ağaçtım.

Farklı tedavi yöntemleri denendi tabii. Bir doktorun verdiği diazepamı denedim. Homeopati uzmanının verdiği çeşitli karışımları denedim. Arkadaşlarımla ailemin tavsiyelerini denedim. Sarı kantaron ve lavanta yağını denedim. Uyku ilaçlarını denedim. Yardım hatlarını aramayı denedim. Sonra denemekten vazgeçtim. Diazepamı kullanmak da, bırakmak da kâbus gibiydi. Herhâlde başka ilaçları da denemem gerekirdi ama –isterseniz ayıplayın– denemedim. Mantıklı düşünemiyordum. Hiçbir şey işe yaramadığı hâlde farklı ilaçlar denemekten, birilerinden daha yardım istemekten korkmam, durumu daha da karmaşıktırdı; hayatımda böyle bir dehşete düşmemiştim.

Yaşama Tutunmak İçin Nedenler’de bundan söz ettiğimde, ilaca karşı olduğumu düşünenler çıktığı için burada açıkça söylemek istiyorum: İlaça karşı değilim. Evet, ilaç sanayisine dair çok fazla sorun var ve bilimsel araştırmalar hâlâ kesin sonuçlar vermiş değil (bilimsel araştırmalar doğaları gereği böyledir) ama ilaçların çok kişinin hayatını kurtardığını da biliyorum. İlaçlar olmasa hayatta

kalamayacaklarını söyleyen insanlar tanıdım. Ayrıca büyük ihtimalle bana iyi gelecek ilaçlar olduğunu da biliyorum ama ben onları bulamadım. İnanmadığım şey, ilaçların *tam ve kesin* çözüm olduğu. Yanlış ilaçların kendimizi daha kötü hissetmemize neden olacağına da inanıyorum ama bu her şey için geçerli. Romatizma ya da kalp rahatsızlığı için de yanlış ilaç kullanabilirsiniz. Sağduyu ilacın tek çözüm olmadığını söylemeyi gerektiriyor. Çünkü öyle değil. Romatizması olan birine ilaçlar kadar yoga, yüzme ve güneşlenmek de iyi gelebilir. Birinden birini seçmek gerekmiyor. Bizim işimize ne yarıyorsa onu bulmak zorundayız. Ayrıca ben o dönem travma hâlindeydim ve sağlıklı düşünemiyordum.

O günlerde denediğim hiçbir şeyin işe yaramaması hayatı daha da kötüleştiren bir durumdu. Dediğim gibi, işime yarayacak bir yöntem –konuşacak biri ya da ilaç– büyük ihtimalle vardı ama ben onu bulacak kadar şanslı değildim. Çıkıp arayacak cesaretim yoktu. Öyle çok acı çekiyordum ki hayatta kalmayı *anca* becerebiliyordum. Dengedeki en ufak bir kaymaya tahammül edemezdim, kurduğum mantık buydu. Her gün bir ölüm kalım savaşıydı. Acım doktora bir kez daha gitmemi gerektirmeyecek kadar azaldığı için değil, acım çok fazla olduğu için bir şey yapamıyordum. Şimdi buraya yazarken ne kadar gülünç görüldüğünün farkındayım ama o zaman için gerçekliğim buydu. Kafamın içindeki kargaşayı dindirmek için ne denediysem olmadı. Ayrıca, dürüst olmam

gerekirse karşıma pek de anlayışlı doktorlar çıkmadı. Bu yüzyılın başından itibaren bu konuda çok fazla gelişme olduğunu düşünüyorum.

Orada, o çukurun içinde çaresizce bir çıkış yolu bulmaya çalışıyordum ve sanki bütün kaçış yolları yüzüme kapanıyordu.

Bu duruma düşen çok kişinin keşfedeceği gibi, insan sonunda cinayeti çözmeye çalışan bir dedektif gibi ipuçları toplamaya başlıyor. İlk başta tek bir ipucu bile yoktu ya da ben göremiyordum. O çukurda geçirdiğim her gün cehennem azabı yaşıyordum. İlk haftalar ve aylar boyunca, her gün kurtulma umudumu elimden alacak kadar ağır bir duygusal acıyla yaşıyordum. Derken bu acının, içimde olduğu hâlde dışarıdan tetiklendiğini fark etmeye başladım. O âna kadarki keşiflerimin hiçbirisi beni bu kadar rahatlatmamıştı. Sonra bazı şeylerin kendimi daha kötü hissetmeme neden olabildiğini fark ettim: Alkol, sigara, gürültülü müzikler, kalabalık ortamlar. Dünya hep *araya giriyor*. Kendimizi nasıl hissederek hissedelim, araya girmenin bir yolunu mutlaka buluyor. Ama ben hastalanıncaya kadar bunu nasıl becerdiğini görememiştim.

Kendime notlar

SAKİNLİĞİNİ KORU. YAŞAMAYA devam et. Direnmeye devam et. İstemeye devam et. Pencereden bakmaya devam et. Odağını koru. Özgürlüğünü koru. Trolleri yok saymaya devam et. Pop-up reklamları ve pop-up düşünceleri yok saymayı sürdür. Komik duruma düşmekten korkmaya devam et. Merak etmeye devam et. Gerçeğe sarılmaya devam et. Sevmeye devam et. İnsani hatalar yapmaktan korkmamaya devam et. Kendi alanını belirlemeye ve çevresindeki çiti korumaya devam et. Okumaya devam et. Yazmaya devam et. Telefonunu kol mesafesinde tutmaya devam et. Çevrendeki herkes çıldırdığında bile aklını korumaya devam et. Nefes almayı unutma. Dünyayı içine çekmeyi sürdür.

Stresin nelere yol açabileceğini unutma.

(Alışveriş merkezinde geçen o günü unutma.)

Korku ve alışveriş

BİR ALIŞVERİŞ MERKEZİNDE ağılıyordum.

Yirmi dört yaşındaydım ve ortasında kaldığım kalabalıkla, mağazalarla ve ışıklı tabelalarla baş edemiyordum.

“Hayır,” diye fısıldarken nefes ritmim bozulmaya başlamıştı. “Yapamayacağım.”

“Matt?”

Bu bir test olacaktı. O zaman kız arkadaşım olan Andrea’yla birlikte ailesinin evine yakın olan şehre –İngiltere’nin kuzeyindeki Newcastle’a– gidip alışveriş yapmak. *Ne alacağımıza* dair hiçbir fikrim yoktu. Tek hedefim bu işi panik atak yaşamadan bitirmektir.

Bütün normal insanlar gibi.

“Özür dilerim, yapamıyorum işte...”

Orada kalakalmıştım. Acınacak hâldeydim. Bir delikanlı olarak. Televizyon programlarından okuldaki spor

sahalarına kadar her yerde erkeğin acı karşısında *güçlü*, *sert* ve *sessiz* olması gerektiğini duyduğum, genç olmanın parıltılı ve ısıltılı gençlik âleminde özgürce eğlenmek demek olduğunu öğreten bir dünyada. Güya hayatımın en güzel döneminde, *bir alışveriş merkezinde durduk yere ağlamaya başlamıştım*. Aslında çok da nedensiz sayılmazdı. Acı vardı. Dehşet vardı. Yaklaşık bir ay önce İspanya’da çalışırken başlayan panik atağın bitmemesi, derken iliklerime kadar işleyen korkunç, tarifsiz bir korku, huzursuzluk ve umutsuzlukla birleşmesine dek hiç tatmadığım kadar büyük bir acı ve dehşet.

Umutsuzluk öyle yoğundu ki âdeta bütün hayatımı ele geçirmişti. Bir çıkış yolu göremiyordum. Ölüm ne kadar korkutucu olursa olsun bu capcanlı dehşetle boy ölçüşemezdi. Herkesin bir sınırı—daha fazlasına tahammül edemeyeceği bir nokta—vardır ve ben birdenbire kendi sınırıma dayanıvermiştim.

Andrea elimi tutmuş, “Yok bir şey,” diyordu. O an kız arkadaştan çok, anne ya da hemşire gibiydi.

“Hayır, var. Özür dilerim. Özür dilerim.”

“Sabah diazepam almış mıydın?”

“Evet ama işe yaramıyor.”

“Gececek. Sadece panikledin.”

Sadece panik.

Andrea’nın endişeli bakışları durumu daha da kötüleştirdi. Ona zaten çok şey yaşatmıştım. Tek yapmam gereken

yürümekti. Normal insanlar gibi yürümek, konuşmak, nefes almak. Atla deve değildi. Ama o an için öyleydi işte.

“Yapamam.”

Bu kez Andrea’nın yüz ifadesi sertleşti. Çenesi kasıldı, dudağı inceldi. Onun sabrının bile bir sınırı vardı. Hem kızgın hem de *benim için* üzgündü. “Yaparsın.”

“Hayır, Andi. Cidden yapamam. Anlamıyorsun.”

İnsanlar bize bakıyor, ağır alışveriş torbalarıyla gelip geçerken kaçamak bakışlar atıyordu.

“Nefes al. Yavaşça nefes alıp ver.”

Derin bir nefes almayı denedim ama hava boğazıma takılıp kaldı.

“Ben... ben... nefes alamıyorum.”

Oraya girmeden önce kendimi o kadar da kötü hissetmiyordum. Yalnızca hafif, yerinden kıpırdamayan bir çaresizlik hissi vardı. Otobüsle şehre girerkense korku, kaşıntı veren bir battaniye gibi yavaş yavaş üzerime çökmeye başlamıştı.

Şimdiyse her yerim dehşetle kaplıydı.

Vision Express’in önünde, yaşamla çevrili ama yapayalnız, kasılıp kalmıştım. Yutkunmaya başladım. Kontrolü ele geçirmeyi denemek için. Yutkunma takıntısı bende de ortaya çıkan birkaç obsesif kompulsif bozukluk belirtisinden biriydi. Ama bu kez bu takıntının dikkatimi dağıtarak beni daha kötü bir şeyden korumasını diliyordum. İşe yaramadı.

Umut yoktu. Çıkış yolu yoktu. Hayat başkaları içindi.

Uzağımda tuttuğum dünya, şimdi üzerime çullanıyordu. Ve Andrea'nın sesi gitgide uzaklaşarak artık orada olmayan erkek arkadaşına ulaşmaya çalışan son bir umuda dönüştü.

Tek bir zihniniz var

BUGÜN DÖNÜP BU alışveriş merkezi deneyimine baktığımda –şiddet içermese de, Vietnam Savaşı’yla ilgili filmlerdeki geriye dönüş sahneleri gibi arada bir zihnimde beliriveren birçok benzeri deneyimden biri de bu– onu ameliyat masasına yatırmayı deniyorum. Kabullenmek ve ondan bir şeyler öğrenmek için geçmişti tekrar yaşıyorum. Yalnızca panik atak yaşamamanın yollarını öğrenebilmek için değil, zihnimin dünyayla ne şekilde çakıştığını ve genel olarak stresten korunmanın yollarını öğrenebilmek için de.

İlk sorun, bu deneyimi kaygı ve depresyonla ilk tanıştığım dönemde yaşamış olmamdı. İlk kez psikolojik rahatsızlık yaşıyorsanız bundan sonra hayatınızın hep öyle geçeceğini zannediyorsunuz. Depresyonunuz arada bir yaşanan panik ataklarla bölünecek ve bu sonsuza dek böyle sürecekmış gibi geliyor. Korkunç bir histi. Klostrofobik bir şeydi. Tek bir çıkış yolu dahi yok gibiydi.

İkinci sorun, panik ataklarla nasıl baş edebileceğime dair hâlâ bir fikrimin olmayışydı. Bunu öğrenmem yıllar alacaktı.

Üçüncü sorunsu içsel ve dışsal olanın birbirleriyle ne şekilde bağlantılı olduklarını göremeyişimdi. “Ne hissettiğimizizin” “nerede olduğumuzla” ne kadar ilişkili olduğunu bilmiyordum. Mağazaların, indirimlerin, reklamların olduğu dünyanın zihnimize her zaman iyi gelmediğini bilmiyordum. Son iki yılda dış çevrenin sağlığımız üzerindeki etkileriyle ilgili çok araştırma yapıldı. Örneğin, 2013’te psikolojik sağlık vakfı Mind’ın finanse ettiği ve Essex Üniversitesi’nin yürüttüğü bir çalışmada, alışveriş merkezinde yürümek ile Essex’teki Belhus Ormanı Doğa Parkı’nda yapılan “yeşil yürüyüşler” kıyaslandı. Açık havada ya da kapalı mekânda olsun, yürümenin zihne iyi geldiği biliniyor ama alışveriş merkezinde yürüyenlerin yüzde 44’ü özsaygılarında düşüş yaşadıklarını hissetmişti. Oysa ormanda yürüyüşe çıkanların hemen hepsi (yüzde 90’ı) özsaygılarının arttığını hissetmişti. Doğanın zihnimize ne kadar iyi geldiğini ortaya çıkaran, sayıları gün geçtikçe artan benzeri birçok araştırmadan daha sonra söz edeceğim. Ama o günlerde bunların hiçbirini bilmiyordum. Zaten araştırmaların çoğu da yapılmamıştı.

Alışveriş merkezlerinin bizi zorlayan yerler olması çok mantıklı. Alışveriş merkezleri kasten uyaranlarla doldurulmuş, bizi sakinleştirmek ya da rahatlatmak için değil,

sırf para harcatmak için tasarlanmış yerler. Kaygı çoğu zaman tüketimi tetikleyen bir şey olduğu için kendimizi sakın ve memnun hissetmemiz herhâlde alışveriş merkezlerinin çıkarlarına ters düşen bir durum. Sakinlik ve memnuniyet –alışveriş merkezlerinin gündeminde– *satın alarak* ulaşacağımız yerlerdir. *İçinde bulunduğumuz* yer değil.

Dördüncü sorun suçluluk duygusuydu. Hastalığın belirtileri olarak görmediğim belirtiler yüzünden kendimi suçlu hissediyordum. Benden kaynaklandıklarını zannediyordum.

Hâlâ sindirmeye çalıştığım bir dersse –bu kitabı yazmanın çok yardımı oluyor– kafa dağıtmaya çalışmanın ne o zaman ne de şimdi işe yaradığı. En başta alışveriş merkezleri kasten ve fazlasıyla kafa ve dikkat dağıtan yerler ama dikkatimin başka yere yönelmesine değil, ancak daha çok içime kapanmama neden oldular. Telaşlı kalabalıklar insanlıkla yeniden bağlantı kurmamı sağlayamadı. Kalabalıkların içindeyken kendimi tek bir kişiyle birlikte hatta tek başımayken hissettiğimden çok daha yalnız hissettim.

Benim için zaten bildik bir taktikti bu: Bir azaptan, başka bir azaba odaklanarak kurtulmaya çalışmak. Twitter’den ve dakikada bir sosyal medyaya bakmanın beyin uyuşturucu etkisinden yıllar önce de bu gibi şeylere deliler gibi ihtiyacım vardı. Ama işe yaramıyordu. Hastalığın belirtilerine karşı savaşmak onları daha da güçlendiriyor.

Akıl dağıtma nadiren işe yarayan bir kaçma çabasıdır. Yangını görmezden gelerek söndüremezsiniz. Yangının farkında olmalısınız. Acıdan kompulsif yutkunmayla, Twitter sayesinde ya da içerek kurtulamazsınız. Bir an gelir, onunla yüzleşmek zorunda kalırsınız. Kendinizle yüzleşin. Hayatınızda milyarlarca uyaran olabilir ama hâlâ tek bir zihniniz var.

Can acıtan mankenler

BUGÜN SÖZÜNÜ ETTİĞİM o panik atağı hatırladığımda, dünyanın nasıl üzerime çullandığını düşünüyorum. Çevremde ne gibi tetikleyiciler olduğunu o günlerde bile –binlinçli olmasa da– içgüdüsel olarak seziyordum sanırım. Bir mağaza vitrinindeki mankenler bile tetikleyici olabiliyordu.

Kasılıp kalmıştım. O kapalı, işlek, yapay, ticari mekânın içinde. Dönüşü olmayan noktayı geçmiştim. Kendi kişisel tekilliğimi. Andrea'ya bakarken, mantığım bana çoktan aşına olduğum günümüzü mahvetme sürecinde olduğunu söylüyordu.

Alışveriş merkezinin uyarılarından kaçmak için gözümlü kapadığımda, canavarlardan ve iblislerden, zihnimdeki depodan fırlayan, bütün o çok başlı yılan ve tepzegözlerden daha da korkunç yaratıklardan başka bir şey göremedim; kendi kişisel yeraltım artık en fazla bir göz kırpış ya da düşünce kadar uzağımdaydı.

“Yapabilirsin. Haydi, yavaş yavaş nefes al.”

Andrea’nın dediğini yapmayı denedim: Yavaşça nefes almayı denedim ama hava havaya benzemiyordu. Hiçbir şeye benzemiyordu. *Kendimi* hiçbir şey gibi hissetmiyordum.

Gözlerimi ovuşturdum.

Gözlükçünün karşısında bir giyim mağazası vardı. Adını hatırlamıyorum. Travmanın gücüyle zihnime kazındığı için hatırladığım şey, vitrindeki giydirilmiş mankenler. Başları olan mankenler. Başları griydi ve saçları yoktu; yüzlerinde belli belirsiz burunlar ve gözler vardı ama ağızları da yoktu. Doğal olmayan, eğik bükük duruşları vardı.

Etrafa kötülük yayıyorlardı sanki. Acımın farkında olmakla kalmayıp aynı zamanda bir parçası olan bilinçli yaratıklara benziyorlardı. Acımdan her şey kadar onlar da *sorumluydu*.

Sonraki aylarda ve yıllarda bu, cidden de kaygımın *ve* depresyonumun temel özelliklerinden biri hâline gelecekti. Dünyadaki bazı şeylerin sizde dehşet bir ağırlık ve acı yaratabilecek, dışa yönelik gizli bir kötücüllüğe sahip olduğu hissi. Parlak kâğıtlı bir derginin kapağındaki gülün yüzde de olabilirdi bu. Stop lambalarının kıpkırmızı şeytani bakışlarında da. Bilgisayar ekranının fazla parlak gelen mavi ışığında da.

Ve evet, mağaza vitrinindeki mankenlerin meşum insanlık yankısında da.

Acımla yüzleşmeye hazır olduğumda bu aşırı duyarlılık hissi aslında bana yardımcı olacaktı. Dış etkenlerin olumsuz etkisi olabiliyorsa başka dış etkenlerin de olumlu etkilerinin olabileceğini anlamamı sağlayacaktı. Ama o an aklımı yitireceğimden korkuyordum.

Bu dünyanın gerçekliği için yaratılmadığımdan emindim. Bir bakıma haklıydım da. Ben dünya *için* yaratılmamıştım. Herkes gibi ben de dünya *tarafından* yaratılmıştım. Ailem, kültür, televizyon, kitaplar, politikacılar, okul ve hatta belki de alışveriş merkezleri yaratmıştı beni.

Bu yüzden ya yeni bir ben gerekiyordu ya da yeni bir gezegen. Henüz ikisini de nasıl bulacağımı bilmiyordum. İntihar eğilimlerim bu yüzdendi.

O an süpermarkette kaybolmuş küçük bir çocuk gibi gözlerimi silerek, “Buradan çıkmam lazım,” dedim.

“Buradan” sözü “kafamın içinden” ya da “gezegenden” gibi bir çok anlama gelebilecek, geniş kapsamlı bir sözdü. Ama o an için “buradan” demek, “alışveriş merkezinden” demekti tabii.

“Peki, peki,” dedi Andrea. Hemen yanımdaydı. Aynı zamanda binlerce kilometre uzaktaydı. Etrafa bakınarak en yakın çıkışı aradı. “Bu taraftan.”

Dışarı, doğal ışığa çıktık. Eve döndük ve Andrea’nın çocukluk yatağına yatıp annesiyle babasına başımın ağrıdığını söyledim çünkü baş ağrısını anlamaları, bu görünmez kasırgayı anlayabilmelerinden daha kolaydı. Sonradan

haftalar ve aylar boyu kendimi az ya da çok kötü hissetmeye devam ettim ama sonunda iyileşmeye başladım. Daha da iyisi, anlamaya.

Bir dilek

GENÇLİK HÂLİME BİR şeyi anlatabilmeyi öyle çok isterdim ki. Kendime her şeyin *benimle ilgili* olmadığını söyleyebilmeyi isterdim. Yapabileceğim şeyler olduğunu söyleyebilmeyi isterdim. Çünkü kaygı bozukluğum, depresyonum *kendiliğinden* ortaya çıkan şeyler değildi. Hastalık da yaralanma gibi bir bağlam içinde yer alır.

Ne yaptığını bilmez ya da umutsuz bir ruh hâline girdiğimde, beynim birbiriyle yarışan istenmeyen düşüncelerle dolduğunda bu, çoğu zaman ardı ardına gelen bir dizi şeyin sonucudur. Çok fazla şey yapmakla, çok fazla düşünmekle, çok fazla bilgi yüklenmekle, kötü beslenmekle, az uyumakla, çok çalışmakla, hayatın beni yorgun düşürmesiyle başlar.

Zihinde aşırı kullanım yaralanmalarına bağlı hasar.

21. yüzyılda panik atak geçirmeden yaşamak

1. Kendinize göz kulak olun. Kendinizin dostu olun. Kendi anne babanız olun. Kendinize iyi davranın. Yaptıklarınızın farkında olun. Saat gece yarısını geçmişken o dizinin son bölümünü izlemeniz ciddiye gerekli mi? Şarabın üçüncü, dördüncü kadehi ciddiye gerekli mi? *Cidden* işinize yarayacak mı?
2. Zihninizi derleyip toparlayın. Panik, aşırı yüklemenin ürünüdür. Aşırı yükleme yapan bir dünyaya karşı filtrelerimiz olmalı. Hayatı basitleştirmeliyiz. Arada bir fişi çekmeliyiz. Telefonlarımıza bakıp durmaktan vazgeçmeliyiz. İş düşünmediğimiz anlar yaratmalıyız. Zihinsel feng shui gibi.
3. Sakinleştirici sesleri dinleyin. Müzik kadar uyarıcı olmayan şeyleri. Dalgaları, kendi nefesinizi, yaprakları hışırdatan esintiyi, bir kedinin mırılamasını ve her şeyin ötesinde: *Yağmuru*.
4. Bırakın, olsun. Paniğin yükseldiğini hissettiğimizde içgüdüsel olarak daha çok panikleriz. Panik *yüzünden*

paniğe kapılırız. Meta-paniğe kapılırız. İşin sırrı, paniğe kapılmak hakkında paniğe *kapılmadan* paniğe kapılmaya çalışmak. Bu neredeyse –tamamen değil– imkânsız. Bende panik bozukluk vardı; panik atakların arada bir değil, sıkça geldiği ve bir sonraki panik ataktan sürekli deliler gibi korkarak yaşanan bir rahatsızlık. Yüzlerce panik atak yaşadktan sonra bir sonrakini yaşamayı da istediğimi söylemeye başladım kendime. Aslında istemiyordum tabii. Ama paniği davet etmek için elimden geleni yapmaya başlamıştım; kendimi sınamak, nasıl baş edeceğimi görmek için. Paniği davet ettikçe, daha az gelir oldu.

5. Duyguları kabul edin. Ne olduklarını kabul edin: Yalnızca birer duygu.
6. Hayatın boğazına sarılmayın. “Hayata dokunmak lazım, boğazına sarılmak değil,” demiş yazar Ray Bradbury.
7. Korkuyu serbest bırakmakta bir sorun yok. Korku bize gerekli bir şey olduğunu, bizi koruduğunu anlatmaya çalışır. Onu doğru bir bilgi olarak değil, bir duygu olarak kabullenmeyi deneyin. Bradbury şunu da demiş: “Elde etmeyi öğrenmeden önce salıvermeyi öğrenmek gerekir.”
8. Bulunduğunuz yerin farkında olun. Çevrenizde gereğinden fazla uyaran mı var? Gidebileceğiniz daha sakin bir yer var mı? Doğaya bakabileceğiniz bir yer var mı? Yukarı bakın. Şehir merkezlerindeki binaların

tepeleri göz hizasındaki mağaza vitrinleri kadar yoğun değildir. Gökyüzü de iyi gelir.

9. Gevşeyin ve spor yapın. Panik zihinsel olduğu kadar fiziksel bir şeydir. Koşmanın ve yoga yapmanın bana her şeyden çok faydası oldu. Özellikle yoganın. Yoga saatlerce bilgisayar başında oturmaktan kasılan vücudumu yeniden gevşetiyor.
10. Nefes alın. Derin derin, saf ve düzenli nefesler alın. Buna yoğunlaşın. Aldığınız nefesler hayatta tutturduğunuz tempodur. Kendi şarkınızın ritmidir. Merkeze dönmenin yoludur. Kendi merkezimize. Dünya sizi dört bir yana doğru çekiştirirken. Yapmayı öğrendiğimiz ilk şeydir. En gerekli ve basit şey. Soluduğumuzun farkında olmak bize yaşadığımızı hatırlatır.

12

DÜŞÜNEN BEDEN

Dört salgı

BİR ZAMANLAR, ESKİ Yunanistan'da, doktorlar insan vücudunu “dört salgı” temelinde ele alırdı. Bütün sağlık sorunları bu dört vücut sıvısından birinin vücutta fazla ya da eksik olmasına göre değerlendirilirdi: Kara safra, sarı safra, balgam ve kan.

Romalılar zamanında, bu dört salgı, dört farklı mizacı tanımlamak için de kullanılır oldu. Örneğin öfkeyle ilgili sorunlarınız varsa, size sarı safranızın, yani ateş salgınızın çok fazla olduğu söyleniyordu. Yani İngilizcede birine sakinleşmesini söylemek için, “Serinle,” (“chill”) dediğimizde, aslında Eski Roma'daki resmî tıbbi görüşe bir gönderme yapıyoruz.

Depresyondaysanız ya da melankoliksensiz nedeni, vücudunuzda kara safra fazlası olmasıydı. Hatta “melankoli” sözcüğünün kökeni, Latince ve eski Yunancadaki *melas* ve *kholé* sözcükleri, yani “kara safra”dır.

Bu sistem bize gülünç ve bilime aykırı görünüyor. Ama en azından bir yönüyle ilericiydi: Fiziksel ve psikolojik sağlık arasında ayırım yapmayışıyla.

Ayrımın büyük ölçüde sorumlusu, filozof René Descartes'tır. Descartes zihinle bedenın apayrı şeyler olduğuna inanıyordu. 1640'larda bedenin düşünmeyen bir makine

gibi işlediğini, zihninse tam aksine madde olmadığını öne sürmüştü.

İnsanlar bu fikre bayıldı. Bir anda *hit* oldu. Toplum üzerindeki etkisi hâlâ silinmiş değil.

Ama bu ayrım hiç mantıklı değil.

Zihin sağlığı anlaşılması güç yollarla bütün vücudu etkiliyor. Vücut da anlaşılması güç şekillerde zihin sağlığıyla bağlantı halinde. Okyanuslar arasına bir sınır çizmek ne kadar mümkünse bedenle zihin arasında sınır çizmek de o kadar mümkün.

İkisi iç içe geçmiş durumda.

Spor yapmanın depresyondan, dikkat eksikliği-hiperaktivite bozukluğuna kadar her çeşit psikolojik sorun üzerinde olumlu etki yarattığı biliniyor. Fiziksel hastalıklar da psikolojiyi etkileyebiliyor. Grip olduğumuzda sanrı görebiliyoruz. Kanseri teşhisi depresyona yol açabiliyor. Astım paniğe neden olabiliyor. Kalp krizi zihinsel travmaya yol açabiliyor. Stres kökenli bel ağrısı –veya kulak çınlaması, göğüs ağrısı, mide ağrısı– çekiyorsak ve bağırsıklık sistemimiz zayıflıyorsa bu, psikolojik bir sorun mudur yoksa fiziksel mi?

Bence zihinsel ve fiziksel sağlığımız arasına sınır çizmekten vazgeçip ikisini bir bütün olarak ele almalıyız. Arada bir fark yok. Bizler zihinsel varlıklarız. Aynı zamanda fiziksel varlıklarız. Birbiriyle alakasız bölümlere ayrılmış değiliz. Varoluşsal bir alışveriş merkezi de değiliz. Bunların hepsi biziz.

Bağırsaklar

BEYİN MADDEDİR.

Hem düşünceler yalnızca beynin ürünü değildir. Bilişsel bilimler uzmanı Guy Claxton, *Intelligence in the Flesh* kitabında şöyle diyor: “Vücut, bağırsaklar, duyular, bağışıklık sistemi, lenf sistemi beyinle öyle sıkı ve karmaşık etkileşimler içinde ki boyna bir çizgi çekip, ‘Çizginin üstünde zekâ var ve alt ona hizmet eder,’ diye bir şey söyleyemeyiz. Bedenlerimiz yok bizim. Bizler bedenleriz.”

Bir de “küçük beyin” konusu var: mide ve bağırsaklarımızdaki 100 milyon nöron (sinir hücresinden) oluşan bir ağ. Evet, “ilk beynimizdeki” 85 milyar nöronun yanına bile yaklaşamayan bir rakam ama küçümsenecek bir şey de değil. Kedilerin beyinde 100 milyon nöron var.

Bir iş görüşmesinden önce karnımızda “kelebekler” uçuştığında ya da öğle yemeğini geç yediğimiz zamanlarda karnımız acıktığında, “ikinci beynimiz” ilk beynimizle konuşuyor demektir.

Yani başka bir deyişle, “zihinsel sağlığımızın” fiziksel varlığımızdan apayrı bir şey olduğu fikri en az Descartes’ın başından kayıp duran peruğu kadar demode bir fikir.

Buna rağmen bu ayrımın ceremesini hâlâ çekmekteyiz. Çalışmayı beyinle çalışmak ve bedenle çalışmak diye ikiye ayırıyoruz. Genelde zekâ ve “iyi eğitim” gerektiren “vasıflı” işler ile çoğu el emeği gerektiren “vasıfsız” işler olarak. Beyaz yaka ve mavi yaka diye.

Devinimde zekâ vardır. Dans etmek zekâ gerektirir. Spor zekâ gerektirir. Buna rağmen insanları okul çağından itibaren birbirinden ayırıyor, sporcu mu yoksa akademisyen mi ya da –mesela *Kahvaltı Kulübü*’ndeki gibi– sporcu ruhuna mı yoksa beyne mi sahip olduklarına biz karar veriyoruz. Bu durum kariyerlerini belirliyor ve ya beden gücü gerektiren düşük ücretli işlerde çalışıyor ya da daha yüksek bir ücretle gün boyu Excel tablolarına bakıp duruyorlar. Kültürü de üst ve alt diye ikiye ayırıyoruz. Bizi güldüren ya da kalp atışlarımızı hızlandıran kitaplar “düşündüren” kitaplar kadar değerli bulunmuyor.

Zihin ve beden arasına çektiğimiz sınır, baktıkça daha da anlamsız görüldüğü hâlde bütün bir sağlık sistemini bu sınırla temellendiriyoruz. Yalnızca sağlığı değil. Kendimizi ve toplumu da. Artık bunu değiştirmenin zamanı geldi. İki bölümü birleştirmenin zamanı geldi. İnsanlığımızı bir bütün olarak kabullenmenin vaktidir.

Yaftalanmaya dair bir yan not

PSİKOLOJİK SORUNLARIMIZDAN SÖZ etmemiz ancak hastalandığımız zaman hoş görülebiliyor ve normalde yüzde yüz sağlıklıymışız gibi davranmaya adeta zorlanıyoruz. Stres kesinlikle yeteri kadar ciddiye alınmıyor. Ya da o kadar ciddiye alınıyor ki psikolojimizin bozuk olduğu zamanlardan söz etmeye utanıyoruz. Her iki durumda da daha çok strese girmekle kalmıyor, üstüne bir de hastalanıyoruz.

Hastalandığımız ve bundan söz edebileceğimiz zaman-
sa yaftalanma riskiyle karşı karşıya kalıyoruz.

Psikolojik rahatsızlıklar öteki hastalıkların aksine çoğu zaman hastalanan kişiyle ilgili bir durummuş gibi algılanıyor. Psikolojik hastalıklar doğaları gereği farklı algılandı-
ğı için onlardan daha utanç verici tabirler kullanarak söz ediyoruz. Psikolojik hastalıklar için kullanılan söz-
cükleri bir düşünün.

Gazete ve dergilerde zaman zaman, ünlülerin depresyonlarını, kaygı ve yeme bozukluklarını, bağımlılıklarını,

tüm bunlar işlenen suçlarmış gibi “itiraf” ettiklerini okuruz. *Gerçek* suçlardansa çoğu zaman bir hastalık yüzünden işlenmişler gibi söz edilir; okula gidip bütün yemekhaneyi taramak ya da cinsel taciz, medyanın gözünde terörizm ya da cinsel suç değil, “psikolojik sorun” ya da “bağımlılık” sonucu gerçekleşen şeyler oluyor. Gerçekteyse psikolojik sorunlu insanların, suç işleyenlerin *kurbanları* olma ihtimalleri çok daha yüksek.

Ayrıca intihardan nasıl söz edeceğimizi de bilmiyoruz. İntihardan bahsederken intiharın *suç sayıldığı* dönemlerden kalma tabu ve suçluluk imaları taşıyan “işlemek” fiilini kullanıyoruz.* (Ben son zamanlarda “intihar nedeniyle ölüm” demeye çalışıyorum ama bu söz ağzımda hâlâ zorlama ve eğreti duruyor.) İnsanın kendi hayatına son vermesi fikrini kabullenmekte zorlanan çok kişi var çünkü intiharı bir seçenek olarak görmek, birinin bu kutsal ve çok değerli, kuş yumurtası kadar hassas ve kırılgan şeyden kendi isteğiyle vazgeçebileceğini düşünmesi, hepimize edilmiş bir hakaret gibi geliyor. Ben şahsen intiharın o kadar net bir seçenek olmadığını bilen biriyim. İntihar sizi korkutan, dehşete düşüren ama yaşamak size çok fazla acı vermeye başladığı için kendinizi yapmak zorunda hissettiğiniz bir şey de olabilir. İntihardan söz etmek bu yüzden rahatsız edici. Ama konuşmak zorundayız çünkü utanç

* İngilizcede intihar etmek karşılığı kullanılan “to commit suicide” terimindeki “commit” fiili, “suç işlemek” anlamındaki “to commit crime” yapısında “işlemek” anlamı taşır. (e.n.)

ve sessizlikle dolu bir ortam, insanların gerekli yardımı almasını engelleyerek kendilerini daha da ayıksı ve yalnız hissetmelerine neden olabilir. Kısacası, ölümcül olabilir.

24-30 yaş arası kadın ve erkeklerde en yaygın ölüm nedeni intihar. 50 yaş altı erkeklerde de öyle (en azından benim yaşadığım ülkede, İngiltere’de durum böyle. Diğer Avrupa ülkelerinde de benzeri iç karartıcı oranlar var. Ateşli silahların kasvetli istatistiklere katkıda bulunduğu Amerika’da intihar bütün yaşlar ve cinsiyetler için onuncu en yaygın ölüm sebebiyken, Avrupa, Kanada ve Avustralya’da erkekler, kadınlara oranla üç kat fazla intihar ediyor). Bunların çoğu engellenebilir ölümler. Bu yüzden “erkek adam ol” klişesinden vazgeçip içimizdeki gerçek gücü bulmalıyız. Hem erkekler hem de kadınlar kendilerinde konuşabilecek gücü bulabilmeli.

Geçmişten gelen utancın yankıları bugün kullandığımız dilde bol bol mevcut. Başka bir örnek de birinin “içindeki iblislerle” savaştığını her söyleyişimizde Karanlık Çağ’daki, deliliğin şeytan işi olduğu batıl inancını yeniden canlandırmamız.

Bir de sürekli, tekrar tekrar cesur olmaktan söz edilmesi var: Bir gün de ünlü biri medyada “inanılmaz bir cesaret” ya da “itiraf” sözleri söylenmeden depresyonundan söz edebilse ne iyi olacak. Niyetleri iyi tabii. Ama insan, mesela kaygı bozukluğunu, *itiraf etmek* zorunda kalmamalı. Ondan normal bir şeymiş gibi söz edebilmeli. Sonuçta bu da bir hastalık. Astım, kızamık ve menenjit gibi. Suçluluk

duygusuyla gizlenecek bir şey değil. Hissettiğimiz utanç, hastalığı daha da kötüleştiriyor. Evet, insanlar kesinlikle çok cesur. Ama bu cesaret, hastalıkla birlikte yaşama cesareti olmalı, ondan *söz edebilme* cesareti değil. Ne zaman biri bana cesur olduğumu söylese ortada korkmam gereken bir şey varmış gibi hissediyorum.

Ormanda sessiz sakin bir yürüyüş yapmak üzereyken birinin yanınıza geldiğini hayal edin.

“Nereye gidiyorsun?” diye soruyor.

“Ormana gidiyorum,” diyorsunuz.

“Vayy,” diyerek yutkunup bir adım geri çekiliyor.

“Vay denecek ne var ki?”

O kişinin gözleri yaşıyor. Tek elini omzunuza koyuyor. “Çok cesursun.”

“Öyle mi?”

“*Müthiş* cesursun. Örnek bir insansın hatta.”

Şöyle bir yutkunursunuz, betiniz benziniz solar ve hayatınızın sonuna kadar ormana gitmekten çekinirsiniz.

Bütün bunlara ek olarak, psikolojik sorunlarını paylaşan insanların dikkat çekmeye çalıştığına dair yakamızı bırakmayan zehirli bir görüş de var.

Çekmeye çalıştıkları dikkati çekmeleri hayatlarını kurtarabilir.

Ama C.S. Lewis’in de bir zamanlar dediği gibi: “Ruhsal acıyı sürekli gizleme çabası acıyı daha da artırır: ‘Dişim ağrıyor’ demek ‘Yüreğim sızlıyor’ demekten daha kolaydır.”

Bu dünyayı sorunlarımızdan daha kolay söz edebileceğimiz bir yere dönüştürmek için çaba harcamalıyız. Konuşmak yalnızca farkındalık yaratmak için gerekli değil. Son yüzyılda çeşitli konuşma terapilerinin başarılarıyla gösterdikleri gibi, konuşmanın iyileştirici etkileri de olabiliyor. Cidden belirtileri daha katlanılır kılabilir. İçsel acıyı dışa vurma ve bizim gibi hisseden başkalarının da olduğunu anlama yoluyla hem anlatanı hem de dinleyeni iyileştirebilir.

Konuşmaktan asla vazgeçmeyin.

Psikolojik sorunlarınız varsa bunun bir zayıflık ya da sizdeki bir kusur olduğuna sizi inandırmalarına asla izin vermeyin.

Kaygı bozukluğu gibi bir rahatsızlığınız varsa bunun bir zayıflık olmadığını bilirsiniz. Kaygıyla birlikte yaşamak, ona rağmen ayağa kalkıp bir şeyler yapabilmek için çoğu insanın asla anlayamayacağı kadar büyük bir güç gerekir. Hastalığı hastayla bir tutmaktan vazgeçmeliyiz. İnsanların hissettiği farklı baskılara daha incelikli bir anlayış geliştirmeliyiz. Sırtınızda tonla görünmez yük taşıyorsanız bir mağazaya girmek bile bir güç gösterisidir.

Psikogram tablosu

(pg = psikogram)

Hissettiğimiz psikolojik ağırlığı gramına kadar ölçebilmenin bir yolunu bulduğumuzu farz edin. Zihinsel ve fiziksel olan arasında köprü kurmamız kolaylaşmaz mıydı? Stresin gerçekliğinin anlaşılmasında yardımcı olmaz mıydı? Modern hayatın stresiyle baş etmemize yardımcı olmaz mıydı? Haydi, kırmayın beni. Bu hayali birime *psikogram* diyelim.

“Hayır, e-postalarımı bakamam. Bugünkü psikogram limitimi doldurdum.”

Alışveriş merkezinde yürümek	1.298 pg
Bankadan gelen telefon	182 pg
İş görüşmesi	458 pg
Haberleri izlemek	222 pg
Yanıtlanmamış e-postalarla dolu gelen kutusu	321 pg
Kimsenin beğenmediği tweet	98 pg

Spora gitmemenin suçluluk duygusu	50 pg
Yakın akrabaları aramamanın suçluluk duygusu	295 pg
Ne kadar yaşlı/kilolu/yorgun görüldüğünüzü görmek	177 pg
Sosyal medyada gördüğünüz bir partiyi kaçırmamanın korkusu	62 pg
Bir tweet'inizde imla hatası yaptığınızı fark etme	82 pg
Google'dan baktığınız endişe verici bir hastalık belirtisi	672 pg
Yapmak zorunda olduğunuz bir konuşma	1.328 pg
Asla sahip olamayacağınız kusursuz vücutların fotoğraflarına bakmak	488 pg
İnternette bir trolle kavga etmek	632 pg
Sıkıntılı/utandırıcı bir randevu	317 pg
Kredi kartıyla elektrik/su/doğalgaz faturasını ödemek	815 pg
Pazartesi olduğunu ve çalışacağınızı fark etmek	701 pg
İşinizi bir robotun kapması	2.156 pg
Yapmak isteyip yapamadıklarınız	1.293 pg

Not: Psikolojik ağırlıklar kişiye göre farklılık gösterebilir.
Psikogram öznel bir ölçü birimidir.

GERÇEKLİĞİN SONU

“... kişinin imajıyla gerçekte kim olduğu arasındaki çatışma her zaman için fazlasıyla acı vericidir ve bu konuda yapılabilecek iki şey vardır, çatışmaya balıklama dalıp gerçekte kimseniz o olmayı deneyebilir ya da geri çekilip olduğunuzu zannettiğiniz kişi olmaya devam edebilirsiniz ki bu da mutlaka içinde yok olacağınız bir hayaldir.”

James Baldwin, *Nobody Knows My Name*

Ben neysem oyum

İLERLEMEK İÇİN BAZEN de geriye dönmek gerekir. Acıyla yüzleşmek gerekir. En derindeki acıyla. Ben kendimi bunu yapmaya daha yeni hazır hissediyorum.

Geriye dönmem lazım.

Alışveriş merkezinin öncesine.

Hastane beyazı bir odaya.

“Kimim ben?” diye sormuştum İspanya’daki tıp merkezinde, ilk ruhsal çöküntümün başlangıç safhasında.

Kendimi iyi ve sakın hissederken, bu o kadar korkunç bir soru değil tabii. Ben kimim? Ben diye bir şey yok. Sen diye bir şey yok. Daha doğrusu, milyonlarca ben var. Milyonlarca sen var. “Ben” dilimizdeki en geniş sözcük.

Her senin ardında, Matruşka bebekler gibi, başka bir sen, sonra bir sen daha var. Temelde bir sen var mı peki? Temelde bir ben var mı? Kimliklerimiz Matruşka bebekler değil de sonsuza kadar giden spiraller olabilir mi? Kimlik asla sonuna ulaşamadığımız ama bizi başladığımız yere döndürebilen bir evren olabilir mi?

Bugün kendimi o günlere göre daha iyi hissederken, bu gibi sorular sorarak felsefe yapmanın keyfini çıkarabiliyorum. Herhâlde soruyu soran net bir benlik olduğu için. Ama hastayken bunlar yalnızca soyut konular değildi. Hayatım buna bağlıymış gibi, umutsuzca çözmeye çalıştığım gizemlerdi. Çünkü hayatım *cidden* buna bağlıydı. Benlik hissi kaybolmuştu –içeride ona yer kalmamıştı– ve kendimi *sonsuz ben*’in içinde sıkışıp kalacakmış gibi hissederek, ayaklarımı basacak bir yer bulamadan, sessiz bir panik içinde süzülüyordum.

Gerçekliğe karşı süpermarketler

PANİK ATAKLAR ÇOĞU zaman süpermarketlerde gelir.

Hayatında yalnızca bir kez panik atak yaşamış birini tanıyorum. Süpermarkette olmuş.

Doksanların başında internetteki forumlarda kaygıyla nasıl baş edeceğime dair tüyolar aranırken, süpermarkette panik atak kavramı ötekilerden çok daha sık karşıma çıkmıştı. Şu an baktığım mesaj dizisinin başlığı şöyle: “PANİK ATAKLAR NEDEN SÜPERMARKETTE ALIŞVERİŞ YAPARKEN GELİR?”

Panik bize yardımcı olmak için vardır. Diğer hayvanların çoğunda olduğu gibi panik, zihnimizle bedenimizin bize bir şey yapmamızı söyleme yoludur. Savaş ya da kaç. Yırtıcı hayvandan kaç ya da onunla dövüş. Süpermarket ne ayı ne kurt ne de mağarada yaşayan bir savaşçı. Bir süpermarketle savaşılamazsınız. Süpermarketten kaçabileceğiniz doğru ama bunu yapmak ancak oraya bir sonraki gidişinizde panik atak yaşama ihtimalini artırır. Yalnızca o süpermarkette de değil. Görmezden gelmeyi seçerseniz

çok geçmeden bütün süpermarketler birer tetikleyiciye dönüşebilir. Derken bütün mağazalar. Bütün dünya.

Hayatlarının bir döneminde kaygı ve panikle baş etmek zorunda kalmamış olanlar ben olma hissinin kaybedilmesi mümkün, gerçek bir his olduğunu anlayamayabilirler. İnsanlar bu hissi kanıksamıştır. Sabah kalkıp kızarmış ekmeğinize fıstık ezmesi sürerken, “Ah, ne güzel, ben olma hissi yerli yerinde, dünya hâlâ çok gerçek, artık güne devam edebilirim,” demiyoruz. O his zaten *var*. Ama bir gün yok olabiliyor. Markette tahıl gevreklerine bakarken, tarifsiz bir dehşet içinde kalabiliyorsunuz.

Panik atağın nasıl bir şey olduğunu anlatmaya çalışırken bildik belirtilerden kolayca söz edilebilir: Birbiriyle yarışan düşünceler, kalbin güm güm atışı, göğüs daralması, nefessiz kalma, kusma isteği, kafanızın içindeki ve kollarla bacaklardaki karıncalanma ve uyuşukluk. Ama bende daha karmaşık gelen bir belirti daha vardı. Zamanla başından beri panik ataklarımın merkezinde olduğunu anladığım bir belirti. Kendi kendini anlatan bir sözcük: derealizasyon/gerçekliği yitirme belirtisi.

Bu hissi yaşadığımda, benim hâlâ ben olduğumu *biliyordum*. Ama kendimi ben gibi *hissetmiyordum*. Dağılıyordum gibi bir histi. Kumdan yapılmış bir heykel gibiydim.

Bu histe bir de çelişki var. Çünkü benliğe dair hem aşırı bir yoğunluk hem de yokluk hissediliyor. Göz kulak olman gerektiğini bilmediğin bir şey varmış ve o şey senmişsin gibi, dönüşü olmayan bir his.

Süpermarketlerin bu kadar güçlü tetikleyiciler olmalarının nedeni, bence zaten gerçeklikten uzak yerler olmaları. Alışveriş merkezleri gibi süpermarketler de kesinlikle doğal olmayan yerler. İnternette alışveriş yaptığımız bu çağda gözümüze demode hatta gülünç ve sevimli görünüyor olabilirler ama bizim biyolojimizden çok daha modern oldukları kesin.

Süpermarketlerdeki ışık, doğal ışık değil. Buzdolaplarının homurtularıyla yarattıkları gürültü, sanatsal bir korku filminin meşum film müziği gibi. Sunulan seçenekler bizim yaratılış gereği baş edemeyeceğimiz kadar fazla. İçindeki kalabalık ve raflar uyaran fazlası yaratıyor. Ürünlerin çoğu da doğal değil. Tabii ki o da var ama çoğunun içlerindeki kimyasal katkı maddelerini kast etmiyorum. Şişirilmiş olmalarını kast ediyorum. Teneke kutulardaki balıklar, paketlenmiş salatalar, kutuda satılan tatlandırılmış pirinç patlakları, hazır tavuk şnitzeller, işlenmiş etler, vitamin hapları, kavanozda satılan kıyılmış sarmısaklar, kırmızı biber aromalı patates kızartmaları. Hiçbiri doğal değil. Bu kadar doğaya aykırı bir ortamda, kaygınız da açık bir yara gibiye kendinizi doğal hissetmemeniz gayet mümkün. Kendinizi kendinizden, bir paket tuvalet kâğıdının ağaca uzak olduğu kadar uzak hissetmeniz mümkün. Benim süpermarketlerde geçirdiğim panik ataklarda, raflardaki şeyler kötücül bir havaya bürünürdü. Uzaylı gibi görünürlerdi. Bir bakıma öyleydiler. Ait oldukları yerden sökülüp alınmışlardı. Bunu

anlayabiliyordum. Her şeyin kökeninde bu vardı sanırım. *Kendimi* bir yere ait hissetmiyordum. Bu kadar doğaya aykırı ve aşırı yüklenmiş bir mekânda kendime bir yer bulabilmem imkânsızdı. Kendime dair tek bildiğim, korkuydu. Süpermarketlerdeki kendini tekrar eden nesneler beni daha da kötüleştiriyordu.

“Benim bildiğim, nesnelerin insana dokunmaması gerekir. Çünkü canlı değildir,” demiş Sartre *Bulantı*’da, görünüşe göre kötü bir hafta yaşarken. “Oysa, bana dokunuyorlar. Çekilmez bir durum bu. Onlarla bağlantı kurmak korkutuyor beni. Sanki hepsi birer canlı hayvan.”

Süpermarketlerdeki nesneler normal nesneler de değil. *Markalanmış* şeyler. Ürünler fiziksel mekânda yaşarken, markalar zihinsel mekânı hedefliyor. Kafamızın içine girmeyi amaçlıyor. Birçok şirket bunu yapabilmek için pazarlama psikolojisi uzmanlarına danışıyor. Bizi satın almaya yönlendirmek için. Aklımızla oynamak için.

Mağara insanı

50.000 YIL BOYUNCA donup kalmış bir mağara insanı olduğunu düşünün.

Adı Zib olsun.

İçinde donup kaldığı buz kütlesinin size en yakın süpermarketin önünde ansızın eridiğini hayal edin.

Mağara insanı –Zib– markete giriyor. Otomatik kapılar büyü yapılmış gibi arkasından kapanıyor. Işıklar, renkler ve kalabalık onu korkutuyor. Alışveriş arabaları, onları oraya buraya iten insanlar tarafından evcilleştirilmiş tuhaf, metalik canavarlar gibi görünüyor gözüne. Plastik paketli ürünlerle parlayan raflar onu serseme çeviriyor. Self-servis kasalar esrarengiz geliyor. Alışveriş torbalarını beyaz deriden yapılmış tuhaf heybelere benzetiyor.

“Torbalama bölümünde bilinmeyen ürün,” diyor robot sesi gibi bir ses. “Torbalama bölümünde bilinmeyen ürün... Torbalama bölümünde bilinmeyen ürün...”

Zib paniğe kapılmaya başlıyor. Pencereye doğru koşup cama çarpıyor.

Zib haykırmaya başlıyor. “Owagh! Agh! Ug-aggh!”

Yine sesler.

Hikâyenin sonunda şaşırtıcı gerçek ortaya çıkıyor.

(Davul sesi.)

Zib aslında *Biz*.

(İronik bir nida.)

Zib hepimiziz. Yalnızca biz süpermarketlere biraz daha alışkınız.

50.000 yılda biyolojik bir değişim geçirmedi.

Ama toplum büyük bir değişim geçirdi. Üstelik bu değişime minnet duymamız bekleniyor. Sonuçta Zib donmamış olsa büyük ihtimalle kaçışan yaban domuzlarının altında kalarak 22 yaşında ya da bir törenle kurban edilecek 16 yaşında ölmüş olacaktı. Bu yüzden *şanslıyız*. Neolitik Çağ'da ölmüş bir insan olmaksızın 21. yüzyılda yaşayan bir insan olmak kadar büyük şans olabilir mi?

Şanslı olduğumuz için sahip olduğumuz hayatın değerini bilmeliyiz. Kendimizi şanslı hissetmenin yanında başka şeyler de hissedebiliyorsak –kendimizi *sakin*, *mutlu*, *sağlıklı* hissedebiliyorsak– o zaman neden olmasın? Dünyanın bize neler yapabileceğinin neden farkında olmayalım? Bu bilginin bize çok fazla yardımı dokunabilir.

Artık bir süpermarketteyken bana yardımcı oluyor. Alışveriş merkezindeyken. IKEA'dayken. Bilgisayar başındayken. Kalabalık bir caddede. Boş bir otel odasında. Herhangi bir yerde. Zihinlerimizin ve bedenlerimizin beklediğinden daha çabuk ilerleyen bir dünyada yaşayan bir mağara adamı olduğumu bilmek çok işime yarıyor.

Bulanıklık

İKİ HAFTA ÖNCE şöyle bir bocaladım. Gri gökyüzüne benzeyen o tuhaf ruhsal acıyı hissettim. Kızımı dans kursundan alırken, kendimi kaldırıma gömülüyormuşum gibi hissettim. Yutkunma takıntısı başladı ve eski dost agorafobinin, istenmeyen bir devam filminin senaryosunu koltuğumun altına sıkıştırmaya çalıştığını hissettim.

Ama artık farkındalığım eskisinden daha yüksek. Son zamanlarda iyi uyumadığımı görebildim. Çok fazla çalışmıştım. Bu kitap yüzünden çok endişe etmiştim. Milyonlarca saçma sapan şey yüzünden içim içimi yemişti. Bu yüzden e-postaları dert etmekten vazgeçip bu Word belgesini bir süreliğine unuttum ve geceleri videodan izleyerek hafif bir “Uyku İçin Yoga” yapmaya, sağlıklı beslenmeye, internetten olabildiğince uzak durmaya başladım. Köpeği deniz kenarında uzun bir yürüyüşe çıkardım.

Fark ettiğim şu oldu: *Hiçbir şey fark etmiyor. Endişelenmeyi kes artık.*

Aslında beni endişelendiren şeyler hiçbir şeyi değiştirmeyecekti. Yine köpekle yürüyüşe çıkabilecektim. Yine denize bakabilecektim. Yine sevdiklerimle zaman geçirebilecektim.

Kaygı, sorguya çekilirken üzerine spot tutulmuş bir suçlu gibi sindi.

I 4

İSTEMEK

*“Kendimizi her şeyi isterken bulmamızın nedeni
belki de hiçbir şey istememeye tehlikeli bir yakınlıkta
oluşumuzdur.”*

Sylvia Plath

Dilek ağacı

BUNU YAZARKEN GOOGLE'A “Nasıl... olabilirim” diye yazdığımda, önerdiği otomatik doldurma seçenekleri sırasıyla şöyleydi:

- zengin
- ünlü
- model
- pilot
- oyuncu

Aşklnlık

BİZE SATILAN ŞEY mutsuzluk çünkü para mutsuzlukta.

Bize satılan Şey, çoğu zaman *başka biri olmak için çaba harcadığımız takdirde olduğumuzdan daha iyi olabileceğimiz* fikri.

Moda dergilerini düşünün.

Lucinda Chambers 25 yıl boyunca İngiliz *Vogue*'unun moda direktörlüğünü yaptı. İşinden ayrıldıktan kısa süre sonra geride bıraktığı endüstriyi suçlayan sözler söyledi. Gücü kendi elimize almaktan söz edip durdukları hâlde insanlara kendilerini güçlü hissettiren çok az moda dergisi olduğunu söyledi. Moda dergisi *Vestoj*'a verdiği ve kısa sürede virüs gibi yayılan bir röportajda, "Dergilerin çoğu bizi kaygıya sevk ediyor," dedi, "verdiğimiz akşam yemeği davetlerinin olması gerektiği gibi olmadığı, soframızın tam kurulması gerektiği gibi kurulmadığı ve doğru insanlarla birlikte olamadığımız için." Buna ek olarak, moda dergilerinin (çoğu okuyucu için) satın alınamayacak kadar

pahalı giysilere ağırlık vermesi, insanın kendini yoksul hissetmesine neden olarak acıyı körüklüyor.

“Moda işinde insanlara sürekli ihtiyaç duymadıkları şeyleri satmaya çalışıyoruz,” demiş Chambers. “Hiçbirimizin bir çantaya, gömleğe ya da ayakkabıya daha *ihtiyacı* yok. Bu yüzden satın almaya devam etmeleri için insanları ayartıyor, kışkırtıyor, sinir uçlarını kaşıyoruz.”

Moda dergilerinin, internet sitelerinin ve sosyal medyanın bize sattığı şey, bir çeşit aşkınlık. Bir çıkış yolu. Kaçış yolu. Ama genelde sağlıksız bir şey çünkü insanın kendini aşmayı istemesi için önce kendinden memnun olmamasını sağlamak gerek.

Evet, insanlar onlarla aynı vücuda sahip olmak istedikleri modellerin tanıtımını yaptığı beslenme kitaplarını ya da markaya adını veren ünlüye daha çok benzemek için bir parfümü satın alabilir ama bütün bunların maliyetlerinden çok daha farklı bir bedeli de var. Satın aldıkları şey ilk anda kendilerini daha iyi hissetmelerini sağlayabilir ama uzun vadede bunlar yalnızca başka biri olma isteğini körükleyen şeyler: Daha göz alıcı, daha çekici, daha ünlü biri. Kendimizden uzaklaşmak, başka bir hayatı yaşamayı istemek için sürekli kışkırtılıyoruz. Gökkuşağının sonundaki altınla dolu sandık kadar gerçek olan hayatları arzulamamız isteniyor.

Hiçbir derginin bize vermek istemediği güzellik sırrı, dış görünümümüzden memnun olabilmek için dış görünümümüzü kabul etmek zorunda olduğumuzdur belki

de. Photoshop'un, estetik cerrahinin olduğu bir çağda yaşıyoruz ve çok yakında özel tasarımı robotların çağında yaşıyor olacağız. Android'lerin içi boş kusursuzluğuna ulaşmaya çalışmaktansa insani kusurlarımızı kabul etmenin tam zamanı olabilir.

Of, insanlara çekici gelmek için mutlaka şöyle görünmeliyim, diye düşünebiliriz. Ya da aslında kendim olmak ve kendim gibi görünmek, bana iyi gelmeyecek insanları elemenin en iyi yolu, diye düşünmeyi tercih edebiliriz.

Dış görünümünüzden duyduğunuz memnuniyetsizliğin dış görünümünüzle bir ilgisi yok: Modellerde yeme bozukluğu görülmesinin nedeni çirkin ya da kilolu olmaları değil.

Yeme bozukluklarının dünya çapında yükselişe geçtiğini gösteren çeşitli sonuçlar var. Kâr amacı gütmeyen danışma grubu Eating Disorder Hope, 2017 yılında yeme bozukluklarının batılılaşma ve sanayileşmeyle paralel arttığını bildirerek uluslararası geniş kapsamlı bir araştırmanın sonuçlarını açıkladı. Örneğin Asya'da, Japonya, Hong Kong ve Singapur gibi yerlerdeki oran, Filipinler, Malezya ve Vietnam'a göre oldukça yüksek ama bu ülkelerdeki oranlar da "ilerleme" ve "batılılaşmaya" paralel olarak hızla artıyor.

Bir başka örnek de Fiji. Orada yapılan araştırmalarda, yeme bozukluklarının Güney Pasifik'teki bu ada ülkesinde baş göstermesinin doksanların ortalarında ülkeye televizyonun girişiyle eşzamanlı olduğu görülmüş. İlk kez

New York Times'ın 1999'da verdiği habere göre, *Melrose Place* ve *Beverly Hills 90210* gibi dünya çapında çok izlenen dizilerdeki uzun ince rol modelleri orada da görülmeden önce Fiji'de yeme bozukluğu diye bir Şey yokmuş. Hatta Amerikan televizyonları oradaki genç kızlarla kadınları farklı ideal vücutlarla tanıştırmadan önce, "kilo almıŐsın" demek Fiji'de iltifat yerine geçen bir s zmuŐ.

2018'de NHS Digital'ın verdiği rakamlara göre, BirleŐik Krallık'ta yeme bozukluğu yüzünden hastaneye yatanların sayısı on yıldan kısa bir süre içinde iki katına çıkmış ve genç kızlarla yirmili yaşlardaki kadınların en riskli grup olduğu tespit edilmiş. BirleŐik Krallık'ın önde gelen yeme bozukluğu vakfı Beat'ten Caroline Price'ın rakamların açıklandığı günlerde *Guardian*'a söylediğine göre, yeme bozukluğu "karmaşık" ve "birçok unsurdan" etkilenen bir rahatsızlık ama modern kültürün de bu konuda vermesi gereken çok cevap var.

"Yeme bozukluklarının artma sebebinin modern yaşamın zorlukları olduğu söylenebilir," demiş Price. "Bunun içinde sosyal medya ve sınav baskısı da var."

Bunlar sorunun tek nedeni olmasa da Price gibi uzmanların verdiği bilgiye göre, yeme bozukluğuna yatkın kiŐiliklerin hastalığa yakalanma riskini artıran Şeyler. BileŐik Krallık'taki National Center for Eating Disorders'a göre (NCED) diğer unsurlar genetik, yeme sorunu olan ebeveynler, ŐiŐkolukla alay edilmesi, çocuklukta taciz ve ihmal, çocukluk travmaları, aile içi ilişkiler, yeme

bozukluğu olan arkadaşlar ve son ama önemlisi, “kültür”. Her gün yeni bir diyetin çıktığı ve NCED’nin internet sitesinden alıntı yaparsak, “kırılgan bireylerin televizyonda ve dergilerde gördükleri görüntüleri içselleştirmesine, kendi görüntülerini sürekli bunlarla kıyaslayarak acı çekmesine” neden olan bir kültür, özellikle sorunlu.

Sitede ayrıca, “güzel bir modele hayran olup ‘ben asla onun gibi görünemem ama çok da umurumda değil’ diyebilen insanların yeme sorunu yaşamaları pek mümkün değil,” diyor. Belki burada, gördüğümüz imgelerle kendimiz arasındaki bu kopuklukta hepimizin alabileceği bir ders var: Zihnimiz için bir çeşit bağışıklık sistemi geliştirmeli, çevremizdeki dünyayı *özümsemeli* ama bize *hastalık bulaştırmasına* izin vermemeliyiz.

Kendinizi olduğu gibi kabul etmenin ve kendinize daha iyi davranmanın yolları

1. Sevdiğiniz insanları düşünün. En derin ilişkilerinizi düşünün. O insanları gördüğünüzde nasıl bir sevinç yaşadığınızı düşünün. Bu sevincin oldukları gibi görünmeleri ve onları gördüğünüze memnun olmanız dışında, dış görünüşleriyle bir ilgisi olmadığını hatırlayın. Kendi dostunuz olun. Yüzünüzün ardındaki insanı tanıdığınız için sevinç duyun.
2. Fotoğraflarınıza bakış açınızı değiştirin. Bakarken, ah, ne kadar yaşlı görünüyorum, diye düşündüğünüz bütün fotoğraflar bir gün bakıp, ah, ne kadar gençmişim, diyeceğiniz fotoğraflara dönüşecek. Kendinizi genç hâlinizin gözünden yaşlı hissetmek yerine, yaşlı hâlinizin gözünden genç hissetmeyi deneyin.
3. Kusurlarınızı sevin. Onları öne çıkarın. Onlar android'lerle robotlardan farklı olmamızı sağlayan şeyler. *Anna Karenina*'da Lvov'un karısı Natalie, "Kusursuzluğu ararsan asla mutlu olamazsın," diyor.
4. Var olan birine benzemeye çalışmayın. Farklılığınızın tadını çıkarın.

5. Sevilmemek sizi üzmesin. Asla herkes tarafından sevil-meyeceksiniz. Kendiniz olduğunuz için sevilmemek, başka biri olduğunuz için sevmekten iyidir. Hayat bir oyun değil. Provasını yapmayın. Kendiniz olun.
6. Düşüncelerinizi dışarı yansıtın. Doğayı düşünün. Google'dan Amazon ormanlarındaki cam kurbağalarının resimlerini arayın. Bu doğal düzenin içine karıştığınızı hissedin. Bilinen dokuz milyon tür var ve bu rakamın dünyadaki hayvanların yüzde yirmisini içerdiği tahmin ediliyor. Yaşamın güzelliğini fark edin. Şu an hayatta ve yaşam dolusunuz. Güzelliği dar tanımlara sığdıran budalaları boş verin. Onlar yaşamın kusursuz olmayan görkemine karşı kör olanlar.
7. Sizi hakkınızdaki olumsuz görüşlere inandırmalarına asla izin vermeyin.
8. Kendinizden memnun olmamaya başladıysanız Instagram'dan uzak durun.
9. Yüzünüzün nasıl görüldüğünü sizden başka kimse-nin umursamadığını unutmayın.
10. Her gün bir süre iş, görev ya da internete girmek dışında bir şeyler yapın. Dans edin. Top oynayın. Dürüm yapın. Müzik çalın. Pac-Man oynayın. Köpek sevin. Bir müzik aleti çalmayı öğrenin. Bir arkadaşınızı arayın. Yogadaki çocuk duruşunu yapın. Dışarı çıkın. Yürüyüş yapın. Rüzgârı yüzünüzde hissedin. Ya da yere uzanıp ayaklarınızı duvara dayayın ve yalnızca nefes alın.

İstemeye dair

BİR ŞEYİ –Ş ÖHRETİ, genç görünmeyi, 10.000 beğeniyi, sımsıkı karın kaslarını, tatlı yemeyi– istemekte sakınca yok ama istemek, aynı zamanda yoksun olmaktır. “İstemek” bu demektir. Bu yüzden ne istediğimize ve isteklerin içimizde çok fazla delik açmamasına dikkat etmeliyiz yoksa mutluluk delik kovadan akan su misali içimizden akıp gider. İstedğimiz an, tatminsiz olduğumuz andır. İstedikçe, daha çok eksiliriz.

Zaten yeterince iyi olsaydınız parayı neye harcardınız?

MUTLULUK EKONOMİ İÇİN iyi değildir.

Bizler sürekli olarak kendimizden bir parça hoşnutsuz hissetmeye teşvik ediliyoruz.

Vücudumuz çok kilolu, çok zayıf ya da fazla sarkık.

Tenimizde tam da o “bronz ışıltı” ya da açık renk ton olmak zorunda. Cilt beyazlatma sanayisinin her yıl daha da büyüyen milyarlarca dolarlık bir sanayi olması iç karartıcı.

Bu bilhassa rahatsız edici bir örnek ama merkezdeki o *yeterince iyi hissetmeme* fikri, şirketlerin dünya çapında sömürdüğü bir şey. Hatta kimi zaman pazarlamanın bütün amacı kendimizden hoşnut olmamamızı sağlamamış gibi geliyor.

Mesela *Optimarketing: Marketing Optimization to Electrify Your Business* kitabının yazarı Robert Rosenthal’a kulak verelim. Rosenthal 2014’de *Fast Company* dergisine yazdığı bir yazıda, pazarlamacıların başarılı olmak için ürünün *özelliklerindense faydalarını* öne çıkarmaları gerektiğini söylemiş. Gayet masum bir fikir gibi geliyor, değil mi?

Ama Rosenthal bu faydaların bir de “psikolojik bileşeni” olduğunu söyleyerek devam ediyor. “Korku, kararsızlık ve şüphe ya da FUD (*fear, uncertainty, doubt*), şirketler ve organizasyonlar tarafından alıcının durup düşünmesi ve davranışını değiştirmesi için doğal olarak kullanılan şeyler. FUD rekabeti kızıştırabilecek güçte bir şey.”

Pazarlama guruları için kampanyanın başarısı her şey demek. Sonuca ulaşmak için her şey mübah. Milyonlarca insanı gereğinden fazla kaygılı yapmaları gibi geniş ölçekli sonuçları boş veriyorlar.

Açıkça korku yaratmayı amaçlamayan bir reklam kampanyası da psikolojimizi kötü etkileyebilir. Bir pantolon sayesinde havalı olma fikri satılıyorsa bilinçaltında o pantolonu alıp havalı olma baskısını hissederiz. İstedığımız bir şey için bol bol para harcadığımızda, çoğu zaman endişe hissederiz. Deliler gibi istediğimiz bir şeyi almak çoğu zaman bizi tatmine ulaştırmaz. Bu yüzden daha fazlasını isteriz. Döngü devam eder. Daha çok şey istememize neden olacak şeyleri istemeye teşvik ediliriz.

Kısacası, bağımlı olmaya.

Hiçbir şey yetmez

İSTEKLER ASLA BİTMEZ.

Ben öteden beri bir şeylere bağımlı oldum. Bu bir şeyler zaman zaman değişse de ihtiyaç duyma hissi aynı kalıyor.

Eskiden olayım içkiydi. İçmeye doyamazdım.

Croydon'daki kasvetli gökyüzünün altında, bir ofis binasında medya satış işi yaparken, tek hayalim oradan kurtulmaktı. Her gece üç bira içtikten sonra üstüne bir de votka kolayı götürür, bu sayede akşamüstünün gerginliğini biraz dindirebilsem de ertesi sabah uyandığımda daha yoğun bir gerilim hissederdim.

Hastalığımı başladıktan birkaç yıl sonra, içkiyi bir anda, kolayca bırakabileceğimi fark ettim. Sigarayı da. Her şeyi. Bütün uyarıcıları bıraktım. Kahve, çay ve kolayı bile. Sürekli panik ve acı içinde olduğumdan, zihnimden uzaklaşabilmek için her yolu deniyordum ama artık alkolün işe yaramadığını anlamıştım. Uyuşturucuların da işe yaramadığını görmüştüm. Bazılarının işine yarasalar da iyi gelmedikleri şanssızlardan biri olduğumu artık anlamıştım.

Bir zamanlar bağımlılığa yatkın biri olduğumu da biliyordum. Yatkınlığın hâlâ mevcut olduğunu ama artık “pozitif” bağımlılıklar bulmaya başladığımı kabullenmek daha zor oldu. Babamın tavsiyesiyle koşmaya başlamam mesele. Yoga. Meditasyon. İş. Başarı.

Derken, yıllar sonra, kendimi o günlere kıyasla daha iyi hissettiğim bir dönemde tekrar içmeye başladım. Her gün hatta haftada bir bile içiyor değildim ama içtiğim zaman için cılkını çıkarıyordum. Aradaki fark bu kez alkolün zihnimi nasıl etkilediğini görebilmemdi. O döngüyü görebiliyordum. Kendimi biraz kötü –panik bozukluk şiddetinde bir kötülük değil, yalnızca genel ve hafif bir depresyon– hissederken içtiğimde kendimi daha iyi hissedebiliyordum. Ardından akşamdan kalmalık ve suçluluk duygusu geliyordu. Bu his yakamı bırakmayıp özgüvenimi düşürüyor, kafamı dağıtma ihtiyacını artırarak sürdürüyordu. İçmek istiyordum. Sekiz bira ve cinli bir kokteyl içmek istiyordum. Ama bu çok tehlikeliydi. O kadar akşamdan kalmayken iyi bir eş, baba ya da yazar olabilmem imkânsızdı ve bu kendinden nefret etme ve yetersizlik hissi her nasılsa gelecekteki akşamdan kalmalıkları garantiliyordu. İstek ne kadar güçlü olursa olsun, ardından gelen suçluluk duygusunun her zaman için ondan daha güçlü olduğunu artık öğrenmiştim. Ama kolay bir şey değil. Dinmek bilmeyen çaresizliklerini alkol denizinde boğmak isteyenleri gayet iyi anlayabiliyorum. Üstüne bir de hayatlarında bir kez olsun kendilerinden

ve acıdan kurtulma ihtiyacı duymamış olanlar tarafından yargılanıyorlar.

Psikolojik rahatsızlıklar yüzünden damgalanmanın gitgide azaldığını söyleyenler, depresyonlu ya da panik bozukluk yaşayan insanların artık daha iyi anlaşıldığı konusunda haklı olabilir. Fakat alkolizm, kendine zarar verme, psikoz, Sınırdaki Kişilik Bozukluğu, yeme bozuklukları, kompulsif bozukluk ve uyuşturucu bağımlılığı konularında daha alınacak çok yol var. Bunlar en açık görüşlü olanlarımızı bile zorlayabilecek konular. Psikolojik rahatsızlıkların böyle bir zorluğu var. *Hasta* olan birini yargılamak kolay; hastalık yüzünden zaman zaman *yaptıkları* şeyler için yargılamamak çok daha zor. Çünkü nedenleri görebilmek zor.

Az rastlanır, eşsiz deha Amy Winehouse'un bir konserinde, Amy şarkılar arasında ağzı kaya kaya konuşur, kendini toparlamak için umutsuzca çabalar, biraz daha içerken, çoğunluğu sarhoş olma hakkını kendilerinde bulan seyircinin onunla alay edişini, yuhalayışını gözlerimde yaşlarla izlediğimi hatırlıyorum. Telepati yoluyla –ne kadar gülünç, utanç verici– ona mesaj göndermeyi denemiştım. *Yok bir şey. Düzeleceksin. Anlamıyorlar işte.*

Şu an bunları yazarken ve pencereme güneş vururken, hayalimde bir Caipirinha var. Brezilya'nın milli kokteyli. Cachaça, misket limonu, şeker. Bir bardak cennet. İspanyol meydanlarında gölgeye oturup bu kokteylden içtiğim zamanları hatırlarken, içimdeki isteğin bir yerde

21 yaşına ve o kaygısız günlere dönme isteği olduğunun farkındayım. Ama bunun hiç de iyi bir fikir olmadığını biliyorum. Bunu neden istediğimi ve denediğimde neler olabileceğini kendime hatırlatmak zorundayım. Bir bardağın asla yetmeyeceğini hatırlatmak zorundayım. Tek bir içki içerek masum bir kaçamak yapma isteğinin bir seferinde –öğleden sonra katıldığım gayet saygın bir iş toplantısından sonra– cüzdanımı kaybedip sabahın altısında Victoria İstasyonu’ndan evi aramama sebep olduğunu unutmamalıyım. Ardından düştüğüm girdapta nasıl şiddetli bir depresyona ve kaygıya kapıldığımı unutmamalıyım; gri bulutlara ya da bir derginin kapağına bakmanın bile muazzam bir umutsuzluk hissi yaratabildiği, sonunda çorap çekmecesine bakarak hüngür hüngür ağlamaya başladığınız bir ruh hâline. Bütün bunları unutmamak, nedenlerin ve sonuçların *bilinçli farkındalığı*, direnmeyi oldukça kolaylaştırıyor. Bir bardak cennetle geçen bir akşam, kafese tıkılıp cehennemde bir ay geçirmeye değmiyor.

Aslında burada anlatmaya çalıştığım şey alkol değil. Bağımlılık modelinin –tatminsizlik, geçici çözüm, daha çok tatminsizlik– tüketim kültürünün modeli olduğunu göstermeye çalışıyorum. Teknolojiyle ilişkimizin modeli de bu sayılır. Aşırı teknoloji kullanımının tehlikeleri bugün her zamankinden daha net görülebiliyor. 2018’de, Apple’ın başkanı Tim Cook da teknolojinin aşırı kullanımı hakkında konuşmaya başladı.

“Aşırı kullanım bence iyi değil. Sürekli kullanılan bir şeye dönüşmesinin başarıya ulaştığımızın kanıtı olduğunu söyleyecek biri değilim. Aşırı kullanımı kesinlikle desteklemiyorum.”

Sorun şu: teknolojiyi aşırı kullanmayalım demek kolay ama bunu yapmak o kadar kolay değil.

“Şundan emin olabilirsiniz,” diye yazmış nörobilimci Daniel Levitin, *The Organized Mind: Thinking Straight in the Age of Information Overload* kitabında: “E-postalara, Facebook’a ve Twitter’a bakıp durmak nörobiyolojik bağımlılıktır.” Sosyal medyaya her bakışımızda “yeni bir şeyle karşılaşıyor ve kendimizi biraz daha sosyalleşmiş hissederek (ki bu kişilerden bağımsız, garip ve sanal bir sosyalleşme) bize ‘bir şey başardığımızı’ söyleyen ödül hormonlarından bir miktar daha salgılıyoruz.” Fakat bütün bağımlılıklarda olduğu gibi, bu ödül hissine de pek güvenmemek gerekiyor. Levitin’in deyişiyle: “Bu hazzı yaratan şey, beynin limbik sistemi yöneten ve sürekli yenilik arayışında olan dilsiz bölümü; prefrontal korteksteki plan program yapan, daha yüksek seviyeli düşünce merkezleri değil.”

Ibiza’da ya da bir dinî tarikatın içinde yaşamakta olacağı gibi çevremizdeki herkes aynı sorunlara sahipse bizde de sorunlar olabileceğini görmemiz hiç kolay değil. Herkes telefonda saatler geçiriyor, mesajlarına ve zaman tünellerine bakıp duruyorsa o zaman bu davranış normalleşiyor. Herkes nefret ettiği bir işte günde 12 saat çalışmak

için sabahın krnde uyanıyorsa bunu sorgulamaya ne gerek var? Herkes dış görünümünü dert ediyorsa demek ki dış grnmmz dert etmemiz gerekiyor. İhtiyaç duymadığın şeylerin parasını ödemek için kredi kartlarını patlatmak bu kadar yaygın bir şeyse bunda bir sorun olamaz. Bütün gezegen bir çeşit toplu ruhsal çöküntü yaşıyorsa sağlıksız davranışlar uygunsuz şeyler olmaktan çıkıyor. Çılgınlık normalleşitinde akıl sağlığını korumanın tek yolu, farklı olmaya cesaret etmek. Ya da modern varoluşun fiziksel dağınıklığı ve zihinsel molozunun ötesinde bize dair ne varsa onu bulmaya cesaret edebilmek.

Bir elişki

YÜKSEK TEKNOLOJİ TÜKETEN modern toplumların bir çelişkisi var. Bizler *bireyselliğe* teşvik ediliyor ama *birey olarak* düşünmeye teşvik edilmiyoruz; hatta bizi bundan men ediyorlar. Hayatlarını geri isteyen ağır bağımlıların yapması gerektiği gibi, önümüze koydukları şeyden biraz uzaklaşıp, “Ne yapıyorum ben?” diye sormamızı istemiyorlar. Beni mutlu etmiyorsa bunu yapmaya niçin devam ediyorum ki? Çok garip ama eroinmanlık gibi sosyal kabul görmeyen bir bağımlılığı tercih edenlerin bunu diyebilme şansı, diyet yapma, Twitter, alışveriş ya da iş takıntısı gibi sosyal kabul gören bağımlılıklara sahip olanlardan daha fazla. Çılgınlık küresel, hastalık kültürel olduğunda, bırakın tedaviyi, teşhis bile fazlasıyla zor.

Toplumdaki dalgalar bizi bir yöne doğru çektiğinde bile farklı bir yöne yüzmeyi öğrenmek –o yön bizi mutlu ediyor ve mutlu kalmamızı sağlıyorsa– mümkün olabilir. Kendi gerçekliğimize, göz boyayan şeylerin gizliyor olabileceği gerçeğe doğru yüzebildeliyiz. Hayatımız buna bağlı olabilir.

Bir tüketiciden çok daha fazlasısınız

HİÇ KİMSENİN VE hiçbir şeyin sizi yetersiz olduğunuza inandırmasına izin vermeyin. Kabul edilmek için daha çok şey başarmak zorunda değilsiniz. Bir üst modele geçmeyi isterseniz de şimdiki hâlinizden memnun olmayı öğrenin. Hayali hedefleri ve bitiş çizgilerini unutun. Reklamların yapmanızı istemediği şeyi görün: Böyle de iyisiniz. Eksik değilsiniz.

ÇALIŞMAKLA İLGİLİ İKİ LİSTE

“Kim bilir kaç üniversite mezunu genç büyük şirketlerde bütün hayatlarını ele geçiren işlere girmiş, çok çalışıp para biriktireceklerine ve otuz beş yaşında emekli olup istedikleri hayatı yaşayacaklarına yemin etmiştir. Ama o yaşa geldiklerinde ödenmesi gereken ev taksitleri, okula gönderilmesi gereken çocukları, bir banliyöde aile başına en az iki araba alınmasını gerektiren evleri, kaliteli şaraplar ve yurtdışında pahalı tatiller olmadan yaşamaya değmeyeceğine dair güçlü inançları oluyor. Ne yapacaklar, gidip bahçeyle mi ilgilenecekler? Hayır, tabii ki canlarını dişlerine takıp köle gibi çalışmaya devam ediyorlar.”

Yuval Noah Harari, *Hayvanlardan Tanrılara Sapiens: İnsan Türünün Kısa Bir Tarihi*

“Bütün ciddiyetimle şunu söylemek isterim ki, modern dünyada çok çalışmanın erdemine olan inanç büyük zarara yol açmaktadır ve mutluluğa, refaha giden yol örgütlenerek çalışma saatlerinin azaltılmasından geçer.”

Bertrand Russell, *Aylaklığa Övgü*

Çalışmak zararlıdır

1. Tarihteki çalışma şeklimizden çok uzaklaştık. Birey olarak artık ürettiğimizi tükettiğimiz söylenemez. Çoğu insan uygun nitelikte olduğu işte çalışmıyor. İnsanların işini yavaş yavaş makineler devralıyor. Self-servis kasalar. Fabrikalarda çalışan robotlar. Otomatik telefon operatörleri.
2. Ayrıca dünya ekonomisi de adaletsiz. Evet, ilerlemeler var. Dünya Bankası'nın rakamlarına göre, aşırı yoksulluk içinde yaşayan insan sayısı her yıl azalıyor. Ama başka eşitsizlikler artıyor. Oxfam'ın 2017 tarihli bir raporuna göre, dünyanın en zengin sekiz milyardelerinin varlığı, dünya nüfusunun en yoksullarını oluşturan yüzde ellinin varlığına denk. Credit Suisse'in araştırmasına göre Batı'da orta sınıf azalırken, zengin ve fakir arasındaki uçurum gitgide genişliyor.
3. İş yeri zorbalığı çok yaygın. Çalışma ortamlarının doğasında olan rekabet kolayca suistimale ve zorbalığa yol

açabilecek saldırgan bir çekişmeyi körüklüyor. Phoenix Üniversitesi'nin yürüttüğü bir araştırmaya göre Amerika'da çalışan nüfusun yüzde 75'i ya iş yeri zorbalığına maruz kalmış ya da tanık olmuş. İş Yeri Zorbalığı Enstitüsü'ne göre zorbalığa hedef olanlar bir ekibin zayıf elemanlarından çok, zorbalığı yapanlardan daha yetenekli ve liyakatli olanlar; tehdit oluşturabilecek kitledemliler. TUC'nin Everyday Sexism Project'le işbirliği yaparak gerçekleştirdiği bir araştırmadaysa kadınların yüzde 52'si iş yerinde tacize uğradığını söylemiş.

4. Bazı uç örneklerde, iş yeri stresi ölümcül de olabiliyor. Örneğin Fransız Telekom şirketi 2008 ve 2009'da, ardından 2014'te, çalışanları arasında intihar salgınının baş gösterdiğini açıklamış. Birkaç ay içinde 35 çalışanın kendini öldürdüğü ilk dalgayı patron, “moda” diyerek fazla önemsememiş ama *Guardian*'ın alıntı yaptığı resmî bir raporda “çalışanların psikolojisini bozan, fiziksel ve ruhsal sağlıklarını hedef alan bir yönetim zorbalığından” söz ediliyor.
5. Değerlendirme kültürü de bizi zehirliyor. Belçikalı psikanalizci Paul Verhaeghe, çalışmanın günümüzde geldiği yerin, denetmenlerin denetmenlerce denetlenmesinin ve herkesin herkesi sürekli izleyip notlandırarak değerlendirmesinin bizi zehirlediğini söylüyor. İş hayatında olmayanlar bile sürekli testlere girerek ve izlenerek bundan nasibini alıyor. Günümüzdeki öğrencilerin de keşfettiği gibi, bunca test ve değerlendirme

bugünü daha rahat yaşamamıza değil, gelecekte endişe duymamıza yarıyor.

6. Çalışma kültürü kendimize saygımızı azaltabilir. Başarının çok çalışmakla geldiğine, bireye bağlı olduğuna inandırılıyor. Bu yüzden başarısız olduğumuz zaman –mutluluk çitasını sürekli yükseltip istemeye devam etmemizi sağlayarak ayakta kalabilen bir kültürde bu neredeyse kaçınılmaz– bunu kişisel algılamamızda şaşacak bir şey yok. Başarısızlık bizim suçumuz. Bağlamı görmemiz istenmiyor.
7. Çalışmayı seviyoruz. Bize bir amaç hissi veriyor. Ama çalışmak fiziksel sağlık açısından da kötü olabilir. Finlandiya'daki İş Sağlığı Enstitüsü'nün 2015'te yayımladığı aşırı çalışma ve alkol arasındaki bağlantıyla ilgili çalışma, türünün en geniş kapsamlı örneği idi. Çalışmada 14 farklı ülkeden 333.000'in üstünde çalışanın veri seti oluşturuldu ve çalışma saatleri arttıkça daha çok içtiğimiz sonucuna varıldı.
8. Çalışmaya dair kültürel saplantımızı sorgulayabilmek çok zor. Siyasetçiler ve yöneticiler çok çalışmanın ahlaiki bir erdem olduğu fikrini sürekli canlı tutuyor. Buğulu gözlerle, hafiften yaltaklanarak “çalışkan ve dürüst, sıradan insanlardan”, “işten eve, evden işe giden ailelerden” söz edip duruyor. Haftada beş gün çalışmayı doğa kanunuymuş gibi kabul ediyoruz. Çalışmadığımız zamanlarda kendimizi sık sık suçlu hissediyoruz. Benjamin Franklin'in yaptığı gibi, kendimize “vakit

nakittir” diyor, paranın aynı zamanda şans işi olduğunu unutuyoruz. Durmadan çalışan insanların çoğu, hayatlarında çalışmamış olanlardan daha yoksul.

9. İnsanlar gitgide daha da çok çalışıyor ama bu ekstra saatler üretkenliği garanti etmiyor. İsveç’in Göteborg şehrinde yapılan bir deneyde günde altı saat çalışan hemşirelerin sekiz saat çalışanlara kıyasla çok daha mutlu ve enerjik oldukları gözlemlenmiş. Sonuçta daha az izin almaya, sırt ve boyun ağrısı gibi rahatsızlıklardan daha az şikâyet etmeye başlamışlar ve çalışma saatlerindeki verimleri artmış.
10. Çalışma kültürümüz çoğunlukla insanilikten uzak bir kültür. İşimiz bizi hasta ya da mutsuz ediyorsa bunu fark edebilmeli, bu konuda neler yapabileceğimizi anlamaya çalışmalıyız. Çalışma şeklimiz yüzünden kendimizi sürekli geride hissettiğimiz için kendimizi ne kadar baskı altına sokuyoruz acaba? Hayat kaybetmek üzere olduğumuz bir yarışmış gibi? İşlere yetişme mücadelesi içinde şöyle bir durup bize neyin iyi geleceğini düşünemiyor olabilir miyiz?

Ruhsal çöküntü yaşamadan çalışabilmenin on yolu

1. Zevk aldığınız bir işi yapmaya çalışın. İşinizden zevk alırsanız o işte daha iyi olursunuz. İşinizden zevk alırsanız kendinizi çalışıyormuş gibi hissetmezsiniz. İş verimli bir oyun gibi düşünmeye çalışın.
2. *Daha çok şey yapmayı* hedeflemeyin. *Yapılacak daha az şeyiniz olmasını* hedefleyin. İş konusunda minimalizme gidin. İş hayatı genelde çok şey yaparak azar azar ilerleme üstüne kurulu. Çok şey yapmak, çok iş başarmak değildir.
3. Sınırlar koyun. Her gün, her hafta işsiz, e-postasız, dertsiz tasasız geçireceğiniz zamanlar yaratın.
4. Son teslim tarihleri sizi strese sokmasın. Bu kitabın teslim tarihi şimdiden geçti ama onu yine de okuyorsunuz.
5. Gelen kutunuz asla boşalmayacak. Kabullenin.
6. Her fırsatta dünyayı daha iyi bir yer yapacak şekilde çalışmayı deneyin. Dünya bizi şekillendirir. Dünyayı daha iyi bir yer yapmak bizi de iyileştirir.

7. Kendinize iyi davranın. İşin olumsuz yanları paranın getirisinin önüne geçiyorsa o işi yapmayın. Biri gücünü kullanarak zorbalık yapıyor, sizi taciz ediyorsa sineye çekmeyin. İşinizden nefret ediyorsanız ve öğle tatilinde çekip gitmeniz mümkünse çekip gidin. Bir daha da dönmeyin.
8. İşinize gereğinden fazla önem vermeyin. Bertrand Russell'ın dediği gibi: "Ruhsal çöküntünün yaklaştığını gösteren belirtilerden biri, işimizin son derece mühim olduğunu düşünmemizdir."
9. Sizden yapmanızı bekledikleri işi yapmayın. Kendi istediğiniz işi yapın. Tek bir hayatınız var. O hayatı kendiniz olarak yaşamak, her zaman için en iyisi.
10. Mükemmeliyetçi olmayın. İnsanlar kusursuz değildir. İnsanın yaptığı iş de kusursuz değildir. Robot değil, insan olun. Hata yapmaktan korkmayın. Evrim hatalar sayesinde gerçekleşir.

16

GELECEĞİ
ŞEKİLLENDİRMEK

İlerleme

TEKNOLOJİK İLERLEMENİN HER yönüyle kötü olduğunu söylemek çılgınca bir gericilik ve muhafazakârlık olurdu.

Şu an sahip olduğumuz teknolojiden vazgeçip yüz yıl önce yaşamayı hemen hiçbirimiz istemeyiz. Arabaların, uydu navigasyonunun, akıllı telefonların, dizüstü bilgisayarların, çamaşır makinelerinin, Skype'ın, sosyal medyanın, video oyunlarının, Spotify'ın, röntgenin, yapay kalbin, bankomatın ve internetten alışverişin olduğu bir dünyadan kim vazgeçer? Ben geçmem.

Bu kitabı yazarken, dünyanın insana ödettiği psikolojik bedeli, cidden bildiğimi söyleyebileceğim tek psikolojiye dayanarak ele alıyorum: Kendi psikolojime. Şimdiye kadar çıldırtıcı bir dünyada *birey olarak* akıl sağlığımızı nasıl koruyabileceğimizi yazdım. Psikolojik rahatsızlık yaşamış olmam gerçekte kâbus gibi bir şey olsa da beni modern dünyanın farklı tetikleyicileri ve işkence yöntemleri konusunda eğitti.

Beni esas zorlayan konu, *toplum olarak* ne yapabileceğimiz. Zamanı tersine çeviremeyiz. Teknolojiyi bir anda yok edemeyiz ve bunu zaten istemeyiz. Peki, kendimiz için daha iyi bir dünyayı –toplu olarak– nasıl yaratacağız?

Çığır açan *Hayvanlardan Tanrılara Sapiens* ve *Homo Deus* kitaplarında insanı insan yapan şeyi sorgulayan, teknolojinin dünyayı yeniden şekillendirmekle kalmayıp insanlığı da yeniden tanımladığını göstermeye çalışan, Kudüs İbrani Üniversitesi'nde tarih dersleri veren Yuval Noah Harari bu soruyu en iyi cevaplayacaklardan biri. Harari gelecekteki dünyaya dair kâbus misali bir senaryo yaratarak, yarattıkları makinelerin insanları geçeceğini söylüyor ve iç karartıcı bir sonuca varıyor: “Bildığımız homo sapiens bir asır kadar sonra yok olacak.”

Harari'nin kitaplarını okuduktan sonra insanoğlunun yavaş yavaş gereksiz bir şeye dönüşeceği bir geleceğe doğru ne demeye böyle canla başla ilerlemeye çalıştığını düşünmeye başladım. Gençliğimde beni etkileyen başka bir kitabı, insanlığın toplumsal ilerlemesinin tehlikeli bir mit olduğunu fazlasıyla vahşi bir örnekle keşfe çıkan John Gray'in *Saman Köpekler*'ini hatırladım. Sonuçta –bildiğimiz kadarıyla– ilerleme fikrini saplantı haline getirmiş tek hayvan türü biziz. Kaplumbağalar arasında geçmişte yaşamış kaplumbağaları daha aydın bir toplum yarattıkları için kutlayan tarihçiler varsa bile bunu bizden çok iyi gizliyorlar demektir.

Observer'a hazırladığım bir yazı için Harari'ye geleceğin tek bir kaçınılmaz teknolojik gelişim olduğu fikrine karşı mı koymalıyız, yani farklı bir fütürizm yaratmayı mı denemeliyiz, diye sordum.

“Teknolojik gelişmeyi *durduramayız*,” dedi. “Bir ülke yapay zekâ araştırmalarını durdursa bile başka ülkeler buna devam edecektir. Esas sorulması gereken soru, bu teknolojiyle ne yapacağımız. Aynı teknoloji çok farklı sosyal ve siyasi amaçlar için de kullanılabilir.”

İnternet günümüz için tipik bir örnek tabii. Ama aynı zamanda “dünya çapında ağ” olarak başladığı düşünülürse ütopyacı ideal olarak başlayan şeylerin çok geçmeden distopyaya dönüşmesi için de iyi bir örnek.

“20. yüzyıla baktığımızda,” diye sürdürdü sözünü Harari, “elektrik ve tren teknolojileriyle komünist bir diktatörlük de, özgürlükçü bir demokrasi de kurulabildiğini görüyoruz. Yapay zekâ ve biyomühendislikte de durum aynı. Bu yüzden teknolojik ilerlemenin nasıl durdurulacağı konusuna odaklanılmaması gerektiğini düşünüyorum çünkü bu imkânsız. Onun yerine yeni teknolojilerin ne şekilde kullanılacağı sorulmalı. Bu konudaki gidişatı etkileyecek güce hâlâ sahibiz.”

Yani çoğu konuda olduğu gibi burada da sorunun çözümü, ilk başta sorunun farkında olmaya bağlı. Başka bir deyişle: Zihinlerimizi ve gezegeni daha sağlıklı ve mutlu yapmanın çözümü temelde aynı. Harari'nin teknolojiyi

çok farklı amaçlar için kullanabileceğimiz görüşü, mikro düzeyde birey, makro düzeyde toplum için geçerli. Teknolojinin bizi ne şekilde etkilediğinin bilinçli farkındalığında olmak, doğrudan teknolojinin dünyayı ne şekilde etkilediğini fark etmek demek. Yalnızca dünya bizi şekillendirmiyor. Hayatı nasıl yaşayacağımızı seçerek biz de dünyayı şekillendiriyoruz.

Bizler –ve toplumlarımız– sağlıksız yönere doğru gitmeye başladığımızda, bazen en cesurca ve en zor şeyi yapmak zorundayız. *Değişmek* zorundayız.

Bu değişim farklı şekillerde olabilir. Teknolojiyi zihnimize yarayacak şekilde kullanmak, sosyal medya kullanımımıza sınır getirecek bir uygulama yüklemek ya da ışığı ayarlanabilir ampuller kullanmak, daha çok yürümek, internette iletişim kurduğumuz insanlara karşı daha düşünceli davranmak, havayı daha az kirleten bir araba kullanmak anlamına gelebilir. Kendimize iyi davranmak ve gezegene iyi davranmak, en nihayetinde, *aynı şey*.

“İlerleme,” diye yazmış C.S. Lewis, “ulaşmak istediğimiz yere yaklaşmak demektir. Bu arada yanlış bir yere saptıysak daha fazla ilerlemek artık bizi oraya yaklaştırmaz.”

Bence bu müthiş bir bakış açısı. İleri momentum, bireysel ve sosyal düzeyde, yalnızca ileri doğru gittiği için iyi değildir. Bazen hayatlarımızı yanlış yöne doğru iteriz. Bazen toplumlar kendilerini yanlış yöne doğru iterler. Bunun bizi mutsuz ettiğini hissettiğimizde, ilerlemek için

gerisin geri dönüp doğru yola kadar yürümemiz gerekir. Asla yapmamamız gereken şey –hem kişisel olarak hem de bütün bir kültür olarak– tek bir geleceğin kaçınılmaz olduğuna inanmak.

Geleceği biz şekillendiririz.

Alan

GELECEĞİMİZİ ŞEKİLLENDİRMEDE KİLİT unsur, alanlardır. Özgür olacağımız alanlar mutlaka olmalı. Kendimiz olabileceğimiz. Somut alanlar, ruhsal alanlar.

Kasaba ve şehirlerimiz gün geçtikçe bize insan gözüyle değil, ilk başta tüketici gözüyle bakan yerlere dönüşüyor. Bu durumsa *içlerinde olmanın* ekonomik açıdan önem taşımadığı tehdit altındaki alanlara değer vermemizi çok daha önemli kılıyor. Ormanlara, parklara, devlet destekli müze ve galerilere, kütüphanelere.

Mesela kütüphaneler şu an yok olma riski altında olan harika yerler. İktidardaki çoğu insan internet çağında kütüphanelerin gereksiz olduğunu düşünüyor. Aslında öyle bir şey yok. Kütüphanelerin çoğu interneti yenilikçi şekillerde kullanarak hem kitaplara hem de internetin kendisine ulaşım sağlıyor. Üstelik, kütüphane yalnızca kitap demek değildir. Kütüphane, cüzdanımızı bizden daha fazla sevmeyen çok az kamusal alandan biridir.

Fakat tehdit altında olan başka alanlar da var.

Soyut alanlar. Zamandaki alanlar. Dijital alanlar. Bize insan değil, daha çok verileri derlenecek ya da satılacak organizmalar gözüyle bakan bazı internet şirketleri kişi-selliğimize gün geçtikçe daha çok tecavüz ediyor.

Günün ve haftanın içinde iş ya da başka sorumluluklar adına sürekli işgal edilen alanlar var.

Hatta zihinsel alanlar bile tehdit altında. zgrce, en azından rahatça düşünecek alanı bulabilmek giderek zor-laşıyor sanki. Yalnızca kaygı bozukluğunun değil, yoga ve meditasyon gibi dengeleyici alışkanlıkların yaygınlaşması belki de bu yüzden.

Yalnızca fiziksel alan için değil, zihnimizi zgr bıra-kabileceğimiz alanlar için de yanıp tutuşuyoruz. Zaten zıvanadan çıkmış gibi görünen bir dünyada zihindeki pop-up reklamlar gibi kafamızın iini doldurup duran, istenmeyen, dağınık düşüncelerden ayrı bir alan. O alan hâlâ orada. Ama nasılsa orada diye işin ucunu *bırakma-malıyız*. O alanı bilinçli olarak aramalıyız. Bunun için okumaya, yogaya, uzun banyolara, sevdiğimiz bir yemeği yapmaya, yürüyüşe çıkmaya zaman ayırmamız gereke-bilir. Telefonumuzu kapatmamız gerekebilir. Bilgisayarı kapatmamız gerekebilir. Fazlalıklardan arınmış akustik bir versiyonumuzu bulabilmek için kendi fişimizi çekme-miz gerekebilir.

Kurgu özgürlüktür

KENDİ ALANIMIZI YARATMANIN bir yolu da kitaplar olabilir. Hikâyeler. Kurgu.

On bir yaşında hiç arkadaşım yokken ve okula uyum sağlamaya çalışırken, S.E. Hinton'ın *Dışarıdakiler*, *Siyam Balığı* ve *Tex* romanlarını okumuştum ve birdenbire yeni arkadaşlarım olmuştu. Hinton'ın kitapları arkadaşım. Karakterleri arkadaşlarımdı. Üstelik gerçek arkadaşlardı çünkü bana yardım ediyorlardı. Başka dönemlerde Winnie-the-Pooh, Scout Finch, Pip ve *Günaydın Hüzün*'deki Céline'in de arkadaşlarım olduğu gibi. Onların içinde yaşadığı hikâyeler benim de içlerinde gizlenebileceğim yerlerdi. Kendimi güvende hissedebileceğim yerlerdi.

Bir yerden sonra fazla gelebilen, zihinsel alanlarımızı hızla işgal eden bir dünyada, kurgulanmış dünyalar çok gerekli. Gerçeklikten kaçış olabilirler, evet ama gerçekten kaçış değil. Bilakis. Ben gerçek dünyaya uyum sağlamakta zorlanırdım. Uyulması gereken kurallar. Söylenmesi gereken yalanlar. Çeşitli sahte gülüşler. Kurgu,

gerçekten kaçış değil, gerçeğin içine dalmak gibiydi. Cavarların ve konuşan ayıların olduğu bir gerçek olsa bile, orada her zaman gerçekten bir parça vardı. Aklınızı başınızda tutmanızı ya da en azından *kendinizde kalmanızı* sağlayan bir gerçektir bu.

Okumak benim için hiçbir zaman sosyal bir eylem olmadı. Olabilecek en derin sosyalleşme şekliydi. Başka bir insanın hayal gücüyle kurulan derin bir bağlantı. Normalde toplumun dayattığı birçok filtre olmaksızın bağlantı kurabilmenin bir yolu.

Okumak daha çok sosyal değeri açısından önemli bulunur. Eğitimle, ekonomiyle falan ilişkilendirilir. Ama bundan çok daha fazlasıdır.

Okumak iş bulmamıza yardımcı olduğu için önemli değildir. Önemli olmasının nedeni, size sunulan gerçekliğin ötesinde, var olabileceğiniz bir alan yaratabilmesidir. İnsanlar bu şekilde birleşir. Zihinler bağlantı kurar. Hayaller. Empati. Anlayış. Kaçış.

Okumak, sevme eylemidir.

Mutlaka kitaplar sayesinde olması gerekmez. Ama o alanı bulmalıyız.

Bizler çoğu zaman en uçtaki ve en heyecan verici deneyimleri istemeye teşvik ediyoruz. Gözümüzü kapatıp aksiyonun içine dalmaya. Kişisel gelişim çavuşluğuna soyunan Nike'nin kaç zamandır başımıza kakıp durduğu gibi, "Sadece yapmaya". Hayatın amacını altın madalya kazanarak, Everest Dağı'na tırmanarak, Glastonbury

Festivali'nde esas grup olarak, Niagara Şelaleleri'ne paraşütle atlayıp vadi orgazmı yaşayarak bulacaktıymış gibi. Eskiden ben de böyleydim. Hayat *şat* yapılacak bir teki- laymış gibi, en yoğun deneyimlerin içinde kendimi kay- betmeyi isterdim. Ama hayat çoğu zaman bu şekilde ya- şanamaz. Kalıcı mutluluk fırsatını yakalayabilmek için sakinleşmek gerekir. Sadece yapmanın yanında, sadece olmak da gerekir.

Hayatımızı aksiyonla dolduruyoruz çünkü biz batılı- lar mutluluğa ve tatmine edinimler yoluyla, “günü gün ederek” ya da dışarı çıkıp hayatı boynuzlarından “yaka- layarak” ulaşılabileceğine inanıyoruz. Hayatı kimi zaman da boynuzundan yakalanacak ya da ulaşılabilecek bir şey olarak değil, zaten yaşadığımız şey olarak görmek bize iyi gelebi- lir. Zihnimizdeki dağınıklığı toparlamak tabii ki hayattan daha çok zevk almamızı sağlar.

Budist rahip Thích Nhất Hạnh, *The Art of Power* kiti- bında çoğu insanın heyecanı mutluluk sandığını, aslında heyecanlıyken huzurlu olamadığımızı, gerçek mutlulu- ğun huzurda olduğunu yazmış.

Şahsen bütün hayatımı mutlak ve nötr bir iç huzuruyla yaşamayı istemezdim. Arada bir de şiddetli bir yoğunluk ve kendinden geçiş yaşamak isterdim. Bir yanımda böyle. Ama o huzuru ve kabullenmeyi artık her zamankinden daha çok arzuluyorum.

Kendinizle birlikteyken rahat olmak, kendinizi ta- nımak, çoğu zaman kendini kaybetmeyi teşvik eden bir

dünyadan uzakta, kendinizi *bulabileceğimiz* bir içsel alan yaratabilmeyi gerektiriyor.

Kitap okuyarak, meditasyon yaparak ya da yalnızca penceredeki manzaranın tadını çıkararak, zamanın içinde kendimize bir alan yaratmak zorundayız. Bir şey istemediğimiz, bir şeylerin hasretini çekmediğimiz, çalışmadığımız, endişe etmediğimiz, gereğinden fazla düşünmediğimiz bir alan. Hatta umut bile etmediğimiz. Nötr olabildiğimiz. Yalnızca nefes alacağımız, yalnızca olacağımız, var olmanın hayvansı ve yalın hoşnutluğu içinde, zaten sahip olduğumuz şey –hayatın kendisi– dışında hiçbir şey istemeyeceğimiz bir alan.

Hedef

HER ÂNİ HİSSETMEK, yarını yok saymak, zaman kavramının yarattığı bütün endişe, pişmanlık ve korkuları unutmak. Yürürken yürümekten başka bir şey düşünmemek. Uyumayı dert etmeden yatakta uzanabilmek. Tatlı ve yata-
tay bir mutluluk içinde, geçmiş ve geleceğe dair kaygılardan muaf, yalnızca var olabilmek.

17

KENDİ ŞARKINIZ

Çınar ağaçları

BU KİTAP YAZILDIĞI sırada annem önemli bir ameliyat geçirmek zorunda kaldı. Açık kalp ameliyatıyla aort kapagını değiştirdiler. Ameliyat iyi geçti ve annem iyileşti ama yoğun bakımda yattığı, doktorlarla hemşirelerin kanındaki oksijen miktarlarını sürekli kontrol ettiği o bir hafta çok inişli çıkışlıydı. Oksijenin kaygı verici seviyelere düştüğü zamanlar oldu.

Andrea'yla birlikte gidip hastaneye yakın bir otelde kaldık. Annem uyanıp uyanıp tekrar uykuya dalarken, babamla birlikte yatağın başında oturdum. Hastane yemeklerini ona ben de kaşıkla yedirdim, dışarıdan aldığım *smoothi*leri poşetlerle hastaneye taşıdım, arada bir de babama gazete aldım. Annem için duyduğum endişe diğer her şeyi gölgede bıraktı. Doktora ilk gidişini anlattığında onu pek dinlemediğim için kendimi müthiş suçlu hissettim.

Yanıtlanmadığım acil e-postalar artık umurumda değildi. Sosyal medyaya bakmak hiç içimden gelmiyordu.

Yoğun bakım biriminde oturmuş, incecik bir hastane perdesinin ardında can çekişen bir hastanın acılı inleyişlerini duyarken, dünya haberleri bile insana arka plandaki anlamsız bir fon gibi geliyor.

Yoğun bakım üniteleri kimi zaman iç karartan yerlerdir ama yaşamla ölüm arasında gidip gelen insanlarla dolu o steril odalar bazen insana umut da verebiliyor. Hemşirelerle doktorlar da büyük bir esin kaynağıydı.

Bakış açımızın ancak hayatımızda ya da sevdiklerimizin hayatlarında sarsıcı olaylar olduğunda değişebilmesi çok üzücü. O bakış açısını sürekli koruyabildiğimizi düşünsenize. İyi günde, kötü günde, önceliklerimizi *her zaman* doğru belirleyebildiğimizi. Sevdiklerimizi her zaman o sarsıcı olayları yaşadıkları zamanlardaki kadar çok düşünebildiğimizi. Sevgiyi –hep var olan sevgiyi– yüzeye her zaman bu kadar yakın tutabildiğimizi. Bu iyi kalpliliği ve tatlı minnettarlığı hayatın geneline yayabildiğimizi.

Şu an hayatım gereksiz ve stres dolu çöplerle dolup taşarken dahi o hastane odasını unutmamaya çalışıyorum. Hastaların sadece pencereden dışarıdaki manzaraya bakabildikleri için minnet duydukları o yeri. Bir parça güneş ışığına ve çınar ağaçlarına.

Hayatın tek başına her şey demek olduğu o yeri unutmamaya çalışıyorum.

Sevgi

Bizi ancak sevgi kurtaracak.

Eksi psikogramlar (kendimizi hafiflemiş hissetmemizi sağlayan şeyler)

Psikogramların yanında, zihnimizi hafiflemiş hissettiren şeyler için de bir birim olduğunu düşünelim. Adı eksi psikogram ya da –pg. olsun.

Bulutun ardından ansızın beliriveren güneş	57 –pg.
Doktorun bir şeyiniz olmadığını söylemesi	320 –pg.
Wi-fi olmayan bir yerde tatil (ilk paniğin ardından)	638 – pg.
Köpeği yürüyüşe çıkarmak	125 –pg.
Yoga	487 –pg.
İyi bir kitaba dalıp gitmek	732 –pg.
Feci bir tren yolculuğunun ardından eve dönmek	398 –pg.
Doğayla çevrili olmak	1.291 –pg.
Dans etmek	1.350 –pg.
Yakın bir akrabanın ameliyatının iyi geçmesi	3.982 –pg.

Vesaire.

Sri Lanka

BİR EDEBİYAT FESTİVALİNE katılıp akıl sağlığı konusunda konuşma yapmak üzere Sri Lanka'nın güneybatı sahilindeki güzel Galle şehrine davet edilmiştim. Sri Lanka'da psikolojik sorunlardan söz etmek hâlâ tabu olduğu için özel bir etkinlik oldu. Kaygı bozukluğu, depresyon, obsesif kompulsif bozukluk, intihar eğilimleri, bipolar bozukluk ve şizofreniyle ilgili hikâyeleri, normalde herkesin önünde anlatılmadıkları bir yerde dinlemek insanı duygusallaştırıyordu. Utancın ve önyargıların resmen buhar olup uçtuğunu *hissede biliyordunuz* sanki.

Ama aklımda kalan şey etkinlik değil, etkinlikten sonraki gün. Sri Lankalılar ve turistlerle birlikte, Hikkiduwa Plajı'ndaki dev deniz kaplumbağalarına elimden yosun yedirişim. Andrea'yla çocuklar da vardı. Hayatındaki herkesi kendinden uzaklaştırmış, 30 yaşına kadar yaşamayacağından emin, yirmili yaşlardaki bir agorafobikken asla yaşayamayacağımı düşündüğüm türden bir andı bu. 40 yaşına gelmiş, Güney Yarı Küre'deki cennet gibi bir

plajda, sevdiklerimle birlikte, bu kocaman ve yaşı sürün-
genlerin yanındaydım işte. Uzun ömürler yaşamış, sakin
ve bilge varlıklara benziyorlardı. Ne gibi gizli bilgilere sa-
hip olduklarını merak ediyordum. Bir insan olarak kap-
lumbağalara soru sorabilmeyi diliyordum.

Bu yüzden depresyon üzerime çöktüğünde gözlerimi
kapayıp güzel günlere ait anıların depolandığı yere dalı-
yor, güneş ışığını, gülüşmeleri ve kaplumbağaları düşünü-
yorum. İmkânsızın bazen ne kadar mümkün olabileceği-
ni unutmamaya çalışıyorum.

Amfibik bir yaşam görüşü

“Selam, kaplumbağa.”

“A, merhaba.”

“Hayata dair tavsiyen var mı?”

“Niye bana soruyorsun?”

“Kaplumbağasın çünkü.”

“Ne olmuş yani?”

“Kaplumbağalar milyonlarca yıldır burada. 157 milyon yıldır dünyadasınız. Homo sapiens’in varoluş süresinin 700 katı bir zaman. Tür olarak bir bildiğiniz vardır herhâlde.”

“Varoluş süresinin uzunluğuyla bilginin derinliğini karıştırıyorsun.”

“Ama insanlar dünyanın içine etti. Kaplumbağalar öyle bir şey yapmamış sanki.”

“Biliyorum. Sizin yüzünüzden soyumuz tükenmek üzere.”

“Özür dilerim.”

“Siz’i genel anlamda kullandım. Ama aynı zamanda senin yüzünden, evet.”

“Biliyorum. Ben de insanım. Bu utancı paylaşıyorum.”

“Evet. Aynen öyle.”

“Doğru.”

“Her neyse, cidden bilmek istiyorsan vereceğim tavsiye bundan vazgeçmeniz.”

“*Neden* vazgeçelim?”

“Bundan. Boş yere koşturup durmaktan. İnsanlar bulundukları yerden kaçmak için bir telaş içinde sanki. Niye ki? Hava yüzünden mi? Hava etrafınızı yeterince kaplamıyor mu? O zaman belki denizde daha fazla zaman geçirmelisiniz. Benim diyeceğim: Bundan vazgeçin. Zamanı iyi değerlendirmekle yetinmeyin, *kendiniz zaman olun*. Hızlı da gitseniz yavaş da, gittiğiniz her yere kendinizi de götüreceğinizi unutmayın. Varoluşun sularında kürek çekmekten keyif almayı öğrenin.”

“Peki.”

“Kafama baksana. Minicik. Beynimin vücut kitleme oranı utanç verici. Ama bir önemi yok, anlıyor musun? Hayatı farkında olarak yaşarsan odaklanabilirsin. Olman gereken şey olabilirsin. Hayata amfibik gözlerle bakabilirsin. Dünyanın kendi ritimleriyle uyum içinde yaşayabilirsin. Denizde de, karada da. Rüzgârla da, suyla da uyum sağlayabilirsin. Kendinle uyum içinde yaşayabilirsin. Aslında kaplumbağa olmak bayağı harika bir şey, biliyor musun?”

“Eminim öyledir. Teşekkürler, kaplumbağa.”

“Artık biraz daha yosun alabilir miyim?”

Döngüyü tersine çevirmek

KAYGI KENDİNİ SÜREKLİ kılabilen bir şey. Hastalık şeklindeki kaygı, geri besleme olarak sürekli umutsuzluğu veren bir döngü. Bundan kurtulmanın tek yolu, meta endişeden, *endişe* endişesinden vazgeçmek ki bu neredeyse imkânsız. İşin sırrı bazen tersine bir döngü bulabilmekte. Ben bunu kabullenmeme hâli içinde olduğumu kabullenerek yapıyorum. Huzursuzluğa takmayarak. Kontrol edemeyeceğimi kabullenerek.

Klişe ama doğru: Nerede olduğunuzu kabullenmeden gitmek istediğiniz yere ulaşamazsınız. Dünya bize kendimizi kabullenmememizi söylemeye çalışıyor. Daha zengin, daha güzel, daha zayıf, daha mutlu olmayı istememize neden oluyor. Daha fazlasını istememize. Hastalandığımızda bu etki iki kat artıyor ama kendimizi kabullenmeye en çok bu gibi zamanlarda, acı ânında ihtiyacımız var ki acıyı salabilelim. Onu bize gönderen dünyaya yavaşça geri salabilelim.

Gökyüzü hep gökyüzüdür

AZ ÖNCE PENCEREDEN dışarı baktım ve sakinleştiğimi hissettim. Ay bu gece çürük mavisi bulutlardan bir peçenin ardında, resmen bizimle cilveleşiyor. Gökyüzü muhteşem. Hiçbir fotoğraf bunu yakalayamaz.

Bu bana bir şeyi hatırlattı. On yıl kadar önce uzun bir depresyon geçirdiğim dönemde –ki yirmili yaşlardaki rahatsızlığımın ardından gelen en kötü depresyondur– beni rahatlatan çok az şeyden biri de göğe bakmaktı. O sırada yaşadığımız yerde, yani Yorkshire’da fazla ışık kirliliği yoktu ve muazzam, berrak bir gökyüzü görebilmek mümkündü. Geceleri çöpleri çıkarıp gökyüzüne baktığımda benimle birlikte acımın da küçüldüğünü hissedirdim. Bir süre dışarıda kalıp serin havayı içime çeke çeke yıldızlara, gezegenlere, takımyıldızlara bakardım. Kozmos içimize çekebileceğimiz bir şeymiş gibi, derin derin nefes alırdım. Bazen elimi karnımın üstüne koyar ve kesik kesik, titrek, gergin solunumumun düzelmeye başladığını fark ederdim.

Gökyüzünün özellikle geceleri neden böyle bir etki yarattığını sıkça düşünürdüm ve hâlâ da düşünürüm. Eskiden bunun muazzamlığıyla bir ilgisi olduğunu düşünürdüm. Başımızı kaldırıp kozmosa baktığımızda kendimizi bir nokta gibi hissetmemek mümkün değil. Yalnızca uzayda değil, zamanda da ufacık bir şey olduğumuzu hissediyoruz. Çünkü uzaya bakarken, aslında çok eski bir tarihe bakıyoruz tabii. Yıldızların *şimdi*ki hâline değil, *geçmiş*lerine bakıyoruz. Işık seyahat ediyor. O an belirip görülmüyor. Saniyede 300.000 kilometre hızla ilerliyor. Bu müthiş bir hız ama aynı zamanda dünyaya en yakın yıldızdan gelen ışığın (güneş hariç) buraya dört yıldan uzun bir sürede ulaştığı anlamına geliyor.

Çıplak gözle görülebilen bazı yıldızlarsa 15.000 ışık yılı uzakta. Yani gözünüze ulaşan ışığın yolculuğu Buz Çağı'nın sonunda başlamış. İnsanlar toprağı ekmeye başlamadan önce. Yaygın inanışın aksine, gözümüzle görebildiğimiz yıldızların çoğu ölü değil. Yıldızlar, bizim aksimize, çok uzun zaman var olabiliyor. Fakat bu gökyüzünün gece vakti kazandığı şifalandırıcılığı azaltmak bir yana dursun, ona çok şey katan bir durum. Bizler kozmostaki harika ama kısacık rolümüzü galakside en az rastlanan varlıklar olarak oynuyoruz: Yaşayan, nefes alan, bilinçli organizmalarız.

Göğe baktığımızda, 21. yüzyıla ait endişelerin hepsi kozmik bağlamlarına oturabilir. Gök e-postalardan da, son teslim tarihlerinden de, ev taksitlerinden de, internet

trollerinden de büyük. İsimlerden, milletlerden, tarihlerden, saatlerden daha büyük. Gökyüzüne kıyasla dünyevi kaygılarımızın hepsi gelip geçici şeyler. Bütün yaşamlar, insanlık tarihindeki bütün dönemler boyunca gökyüzü hep gökyüzüydü.

Ayrıca gökyüzüne bakarken kendimizden apayrı bir şeye bakıyor da değiliz tabii. Aslında geldiğimiz yere bakıyoruz. Fizikçi Carl Sagan'ın başyapıtı *Kozmos*'ta yazdığı gibi: "DNA'mızdaki nitrojen, dişlerimizdeki kalsiyum, kanımızdaki demir, elmalı turtalarımızdaki karbon, çöken yıldızların içinde üretilmişlerdir. Bizler yıldız tozundan yapılmışız."

Deniz gibi, gökyüzü de bize çapa olabilir. Gökyüzü bize der ki: Hey, yok bir şey, senin hayatından daha büyük, parçası olduğun bir şey var ve bu şey –sözcüğün gerçek anlamıyla– kozmik. Muhteşem bir şey. Arada bir ağaçların ya da kuşların yaptığını yapıp yalnızca büyük doğal düzenin bir parçası olduğunu hissetmelisin. Sen harika bir şeysin. Hem hiçbir şey hem de her şeysin. Tek bir an ve bütün sonsuzluksun. Hareket hâlindeki evrensin.

Aferin sana.

Doğa

DOĞANIN BİZİ SAKİNLEŞTİRDİĞİ kanıtlanmış bir şey.

Londra'daki King's College'ın 2018'de yürüttüğü bir araştırma, gökyüzünü görebilmenin akıl sağlığımıza faydalı olduğunu oraya çıkardı. Sadece gökyüzü de değil. Ağaçları görmenin, kuş şakımlarını duyabilmenin, açık havada ve doğayla ilişki içinde olabilmenin.

Çalışmaya katılanlardan normal hayatlarına devam ederlerken farklı yerlerdeki ruh hâllerini bildirmeleri istendi. Çalışmada bütün katılımcılara önceden yapılan testlerle psikolojik rahatsızlıklara olan eğilimlerinin, dürtüsel davranış düzeylerinin ölçülerek detaylandırılması enteresandı.

“Kentli Zihin: Akıllı Telefon Teknolojilerinin Kullanılmasıyla Doğanın Akıl Sağlığına Etkilerinin Araştırılması” gibi akılda kalıcı bir adı olan araştırmanın sonucuna göre, doğaya yakın olmak hepimize iyi geliyor ama bağımlılık, dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu, antisosyal kişilik bozukluğu ve bipolar kişilik bozukluğu gibi psikolojik

hastalıklara daha yatkın olanlar için özellikle faydalı.

Araştırmanın yürütülmesine katkıda bulunan Dr. Andrea Mechelli'nin vardığı sonuç şöyle: "Doğayla kısa süreli temasın bile akıl sağlığı üzerinde somut bir olumlu etkisi var."

Ekoterapi ya da "doğa ile şifa" projeleri artmakta. Artık stresi, kaygıyı ve depresyonu azaltma gibi amaçlar için kullanılan birçok şehir çiftliği, hobi bahçeleri var. Tabii bu birçok bakımdan o bildik tavsiyeye uymak anlamına geliyor: "Biraz temiz hava al." Florence Nightingale 1859'da, *Notes on Nursing*'de, "Kapalı bir odadan sonra, onları [hastaları] en çok inciten şey, karanlık bir odadır," diyerek, "istedikleri şey yalnızca ışık değil, doğrudan güneş ışığı," diye bir tavsiyede bulunmuş. Sonunda bu gözlemin doğruluğu kanıtlanıyor.

Sorun, dünya nüfusunun yarısından fazlasının artık büyük şehirlerde yaşıyor olması. 1950'de insanların üçte ikisinden fazlası kırsal yerleşim bölgelerinde yaşıyordu. Şimdiyse bütün dünyada, çoğumuz kentleşmiş bölgelerde yaşıyoruz. İnsanların iç mekanlarda daha fazla zaman geçirdiği, gökyüzünün altında, ormanların içinde geçirilen zamanın azaldığı ortada.

Doğanın mavisiiyle yeşilinin bize yardımcı olabileceğini fark etmeye başlamanın zamanı geldi artık. Çocuklara da iyi geliyor tabii. Daha çok temiz hava, daha çok güneş ışığı, şanslıysak arada bir çayırarda ve ormanlarda yürümek. Ayrıca kanıtların da desteğiyle doğadan yalnızca

şanslı azınlık değil, herkes faydalanabilsin diye şehirlerdeki ortak alanların da biraz daha yeşillendirilip güzelleştirilmesine katkıda bulunabiliriz belki.

İçimizdeki dünya

DOĞANIN GÜZELLİĞİ BİZİ şifalandırabiliyor, evet. Ama 1999 yılında, Ibiza’da, adanın doğusundaki sakin köşelerden birine yapılmış villamın yakınındaki bir uçurumun kenarına kadar gitmiş ve aşağı atlamamak için kendimi zor tutmuştum.

Yaşadığım ruhsal acı ve karmaşayla baş edebilmenin hiçbir yolu yoktu —o an bana öyle geliyordu— ve keşke beni seven kimse olmasaydı ve kimsenin hayatını etkilemeden kaybolup gidebilseydim, diye düşünmüştüm.

Bazen o uçurum kenarını düşünüyorum. Üzerinde durduğum bodur otları, baktığım parıltılı denizi, sahil boyunca uzanan kireç taşlarını. O an bunların hiçbirisi beni teselli edemiyordu. Doğanın bize iyi geldiği kanıtlanmış durumda ama kriz ânında hiçbir şey fayda etmiyor. Görünmeyen aşırı bir acı duyduğum o anda, dünyadaki hiçbir manzara bana iyi gelemezdi. O manzara yirmi yılda fazla değişmiş olamaz. Ama ben şu an orada durup manzaranın

güzelliğini fark edebilir, korku içindeki o delikanlıdan çok farklı şeyler hissedebilirim.

Dünya bizi etkiliyor ama *biz* tam olarak dünya değiliz. Hepimizin içinde, gördüklerimizden ve bulunduğumuz yerden bağımsız bir alan var. Dışarıda nasıl bir güzellik ve huzur olursa olsun yine de acı çekebiliyoruz. Bunun tam aksi de mümkün: Korku dolu bir dünyada kendimizi huzurlu hissedebiliriz. İçimizdeki huzuru besleyebilir, gelişip serpilmesini, bizi zor zamanlardan sessiz sakin geçirmesini sağlayabiliriz.

Okumayla ilgili klişe bir söz vardır: Ne kadar okur varsa o kadar kitap olduğu söylenir. Yani bir kitabı her okuyucunun farklı algılayacağı. Örneğin Ursula K. Le Guin'den *Karanlığın Sol Eli*'ni beş kişi okusa beşi de farklı tepkiler verir ve beşinin tepkileri de kendilerine göre doğrudur. Hikâyeyi başlatan kişi yazar olabilir ama hayata geçmesi için okurlara ihtiyacı vardır ve bir hikâyeye asla iki kez aynı şekilde hayata geçmez. Hiçbir hikâyeye yalnızca sözcüklerden oluşmaz. Okunarak da var olur. Farklılık burada. Sihir burada devreye giriyor. Yazarın elinden yalnızca bir kibrit vermek, kibritin kuru olduğunu ummak gelir. Onu çakacak olan okurdur.

Dünya da böyle. Dünyada kaç kişi varsa o kadar dünya var. Dünya bizim içimizde. Dünya deneyimi “Dünya” denen o nesnel ve değişmez kavramla aynı şey değil. Hayır. Dünyayla olan etkileşimimiz, onu nasıl yorumladığımız önemli. Bir bakıma hepimiz kendi dünyamızı

yaratıyoruz. Onu kendimize göre okuyoruz. Fakat aynı zamanda: Bir yere kadar neyi okuyacağımızı da seçebiliriz. Dünyada bizi üzen, korkutan, aklımızı karıştıran, hasta eden, sakinleştiren ya da mutlu eden şeylerin neler olduğunu anlamak zorundayız.

Milyarlarca dünyanın içinden hangisinde yaşamak istediğimizi bulmalıyız. Biz hayal etmesek asla yaratılmayacak olan o dünyayı bulmalıyız.

Aynı şekilde, duygularımızı çok fazla etkilese de dünyanın duygularımızdan oluşmadığını anlamalıyız. Bir hastane odasında huzuru, İspanya'daki bir uçurumun kenarında acıyı hissedebiliriz.

Kendimizle çelişebiliriz. Dünyayla çelişebiliriz. Bazen imkânsız bile başarabiliriz. Ölüm kaçınılmaz görünürken yaşamaya devam edebiliriz. Umudun bizi terk ettiğini bilirken umut edebiliriz.

Akustik hâliniz

HAYAT BAZEN PRODÜKSİYONUNDA aşırıya kaçılmış, aynı anda çalınan yüz tane enstrümanın kakofoni yarattığı bir şarkı gibi olabilir. Bir şarkıyı yalnızca gitar ve çıplak sesle dinlediğimizde kulağımıza daha hoş gelebilir. Bazense bir anda bir çok şey oluyorken şarkının kendisini duymakta zorlanırız.

Bu aşırı yüklü şarkılar gibi, bazen biz de kendimizi kaybolmuş gibi hissedebiliriz.

İnsan doğasının on binlerce yıldır değişmediğini, çıkan her yeni uygulamada, akıllı telefonda, sosyal medya platformunda ve nükleer silahta kendimize hatırlatmaliyiz. İnsan olmanın şarkısını hatırlamalıyız. Kendimizi denizin altında kısıtılmış hissederken havayı düşünebilmeliyiz. Pazarlamanın, flaş haberlerin ve bizi günde milyonlarca kez hop oturtup hop kaldıran internetin tavan yaptığı bir çağın ortasında biraz iç huzuru bulabilmeliyiz. Korkmaktan korkmamayı başarabilmeliyiz. Kendi muhteşem, gerçek, harika, kırılğan, kusurlu, hatalı, hayvansı, yaşılanan, görkemli özümüzü kabullenebilmeli, zaman ve mekânın içinde kısıлып kalmışken bile istediğimiz an durup hayatın katıksız ve eşsiz bir mucize olduğunu hissettirecek bir şey –bir şarkı, gün batımı, bir sohbet, güzel bir grafiti– bulabilmeliyiz.

18

HER HÂLİNİZLE YETERLİSİNİZ

“Evrenin iyileştirilebileceğinden emin olabileceğiniz tek bir köşesi var, kendiniz.”

Aldous Huxley

Neredeyse başından beri olan bazı şeyler

UÇURUMLAR. AĞAÇLAR. DOSTLUK. Ay dede. Gün doğumu ve batımlarının verdiği his. Ölümsüz aşk. Baş döndüren şehvet. Vazgeçilen planlar. Pişmanlık. Gece ve bulutsuz gökyüzü. Dolunay. Sabah öpüşmeleri. Taze meyveler. Okyanuslar. Denizler. Metcezirler. Nehirler. Ayna gibi durgun göller. Dostça bakan yüzler. Komedi. Kahkaha. Hikâyeler. Efsaneler. Şarkılar. Açlık. Haz. Seks. Ölüm. İnanç. Ateş. Gözlemleyen benliğin derin ve sessiz iyiliği. Çevresindeki karanlığın daha da parlattığı ışık. Göz teması. Dans. Anlamsız konuşmalar. Anlamlı susuşlar. Uyku. Rüyalar. Kâbuslar. Gölgeden yaratılmış canavarlar. Kaplumbağalar. Testere balıkları. Islak çimenlerin serin yeşili. Alaca karanlıktaki bulutların çürük moru. Kayaları yavaş yavaş kemiren ıslak dalgalar. Islak kumların karanlık ve kaygan ışıltısı. Giderilen susuzluğun oh dedirtişi. Yaşamının ürkütücü, ele geçmeyen farkındalığı. Sonsuzluğu yaratan şimdiler. Umut olasılığı. Yuvaya ulaşma vaadi.

İşler sarpa sardığında kendime söylediklerim

1. Yok bir şey.
2. Bir şey varsa bile kontrol edemeyeceğin bir şeyse etmeye çalışma.
3. Anlaşılmadığını düşünüyorsun. Kimse anlaşılmıyor. Başkalarının seni anlayıp anlamamasını dert etme. Kendini anlamayı hedefle. Ondan sonra hiçbir şeyin önemi kalmayacak.
4. Kendini kabul et. Hâlimden memnun değilsen bile hiç olmazsa şu anki hâlini kabullen. Kendini tanıyamazsan değişemezsin.
5. Havalı olma. Havalı olmaya çalışma. Havalı insanların ne düşüneceğine boş ver. Sıcak insanlara yönel. Hayat sıcaklıktır.
6. İyi bir kitap bul. Sonra oturup oku. Hayatta kendini kaybolmuş hissettiğin, ne yapacağını bilemediğin zamanlar olacak. Kendine dönebilmenin yolu okumaktan geçiyor. Bunu hep hatırlamanı istiyorum. Okudukça, bu zor zamanları nasıl aşacağını daha iyi anlayacaksın.

7. Kendini kalıplara sokma. Adının, cinsiyetinin, milliyetinin ya da Facebook profilinin ifade ettikleri gözünü kör etmesin. Toplanacak verilerden daha fazlası ol. “Olduğum şeyden vazgeçince,” demiş Çinli filozof Lao Tzu, “olabileceğim şeye dönüştüm.”
8. Yavaşla. Yine Lao Tzu’dan: “Doğa acele etmez ama yine de her şeyi başarır.”
9. İnternette zevk al. Zevk almadığın zaman, kullanma. (Hiçbir şey bu kadar kolay görünmemiş ve bu kadar zor olmamıştı.)
10. Senin gibi hisseden çok insan olduğunu unutma. Hatta interneti onları bulmak için de kullanabilirsin. Sosyal medya çağının en şifalandırıcı yanlarından biri de bu. Acını paylaşan birilerini bulabilirsin. Seni anlayacak birini bulabilirsin.
11. Yoda’nın da demeye çalıştığı gibi, olmayı *deneyemezsin*. Denemek, olmanın tam aksidir.
12. Seni biricik yapan şey kusurların. Hataların. Onlara kucak aç. İnsan doğanı filtrelemeye çalışma.
13. Reklamların seni mutluluğun ticari bir işlem olduğuna inandırmasına izin verme. Amerikalı Cherokee kovboy Will Rogers’ın dediği gibi: “İnsanların çoğu sevmedikleri insanları etkilemek, istemedikleri şeyleri satın almak için kazanmadıkları parayı harcıyor.”
14. Kahvaltıyı geçiştirme.
15. On ikiden önce yattığın gecelerin sayısı fazla olsun.

16. Hummalı zamanlarda bile –Noel, aile buluşmaları, yoğun çalışma dönemleri, başka şehirlere yapılan seyahatler– huzur bulacağın anlar yarat. Arada bir yatak odasına çekil. Güne bir virgül koy.
17. Alışverişi azalt.
18. Yoga yap. Vücudun ve nefesin gergin değilken strese girmek daha zor.
19. İşler zorlaştığında, rutine sarıl.
20. Hayatının en kötü yönlerini başka hayatların en iyi yönleriyle kıyaslama.
21. Yokluklarında en çok özleyeceğin şeylerin değerini bil.
22. Kendini tanımlamaya çalışma. Kim olduğunu bir anda kesin olarak anlamaya çalışma. Filozof Alan Watts'un dediği gibi: "Kendimizi tanımlamaya çalışmak, kendi dişimizi ısırmaaya çalışmak gibidir."
23. Yürüyüşe çık. Koş. Dans et. Fıstık ezmeli ekme ye.
24. Hissetmediğin şeyleri hissetmeye çalışma. Olamayacağın bir şey olmaya çalışma. O enerji seni bitkin düşürür.
25. Dünyayla bağlantı kurmak için wi-fi gerekmez.
26. Gelecek yok. Gelecek için plan yapmak gelecek için plan yapacağın başka bir şimdi için plan yapmaktır.
27. Nefes al.
28. Şimdi sev. Hemen sev. Seveceğin bir şey ya da biri varsa şu an sev. Korkusuzca sev. Dave Eggers'in yazdığı gibi: "Sevmeyi bekleyerek yaşanmaz." Sevgini hesap kitap yapmadan saç.

29. Kendini suçlu hissetme. Sosyopat olmadığın sürece, bugünlerde suçluluk hissetmemek neredeyse imkânsız. Suçluluk hissinde boğuluyoruz. Okulda yemek satatlerinde öğrendiğimiz, dünyada açlık çekenler varken karnımızı doyurabilmenin suçluluğu var. İmtiyazlı olmanın suçluluğu. Araba sürmenin, uçağa binmenin ve plastik kullanmanın ortak suçluluğu. Tam olarak bilemediğimiz etik olmayan yollarla üretilmiş olmaları mümkün olan şeyleri satın almanın suçluluğu. Dile getirilmeyen, sadakatsiz arzuların suçluluğu. Olman istenen şeyleri olamamanın suçluluğu. Dünyada yer kaplamanın suçluluğu. Başkalarının yapabildiklerini yapamamanın suçluluğu. Hasta olmanın suçluluğu. Yaşamının suçluluğu. Suçluluk duygusu faydasız. Kimsenin işine yaramıyor. Bir zamanlar yaptığını düşündüğün kötülüklerin içinde boğulmadan, şimdi iyilik yapmayı dene.
30. Arz talep dengesinin dışında kal. O topa girme. Bir şey yapmamanın suçluluğuna karşı koy. İçindeki o metalaştırılmamış yeri bul. Gerçek alanı. İnsani alanı. Rakamlarla, parayla ya da üretkenlikle ölçülemeyecek olan alanı. Pazar ekonomisinin göremeyeceği o alanı.
31. Gökyüzüne bak. (Müthiş. Her an müthiş.)
32. İnsan olmayan hayvanlarla zaman geçir.
33. Sıkıcı olmaktan utanma. Sıkıcı olmak sağlığa iyi gelebilir. Hayat seni zorlamaya başladığında, o bej duygular iyi gelecektir.

34. Kendini başkalarının seni nasıl gördüğüne göre yarılama. Eleanor Roosevelt'in dediğı gibi: "Kendi rızamız olmadan hiç kimse bize kendimizi değersiz hissettiremez."
35. Dünyada çok fazla acı olabilir. Ama bir tek bugün yapılan milyonlarca duyulmamış iyiliğı düşün. Milyonlarca sevgi eylemini. İnsanlık ve iyilik sessizce de olsa varlığını sürdürüyor.
36. Dağıttığın için kendini hırpalama. Sorun değil. Zaten evren dağıtmış durumda. Galaksiler oraya buraya saçılıp duruyor. Kozmosla uyum içindesin.
37. Ruh sağlığının bozulduğunu hissedersen herhangi bir fiziksel hastalıkta vereceğın tepkiyi ver. Astımda, grip-te, vesaire. İyileşmek için ne yapman gerekiyorsa onu yap. Utanmana hiç gerek yok. Kırık bacakla dolaşmaya kalkma.
38. Ağlamak güzeldir. İnsanlar ağlar. Kadınlar ağlar. *Erkekler de* ağlar. Bütün insanların gözyaşı kanalları ve gözyaşı bezleri vardır. Kadının ağlamasıyla erkeğın ağlaması arasında bir fark yok. Gayet doğal. Acıyı ya da yoğun duyguları ifade etmemize izin vermeyen sosyal roller bize zararlı. Ağla, insan. Doya doya ağla.
39. Hata yapmaktan korkma. Şüphe etmekten korkma. Kendini kırılgan hissetmekten korkma. Fikir değıştirmekten korkma. Kusurlarından korkma. Dinamizme karşı koymaktan korkma. Hedefe doğru hızla giden bir ok gibi yaşamamaktan korkma.

40. Daha az şey istemeye çalış. İstemek boşluktur. İstemek yoksunluktur. Tanımı gereği böyle. Şair Byron, “Bir kahraman istiyorum,” diye yazarken, kahramanı olmadığını söylüyordu. Gereksinmediğimiz şeyleri istemek, bizde temelsiz bir yoksunluk hissi yaratıyor. Gerekli her şeye sahipsin. İnsan olmak tek başına yeterlidir. Gideceğin yer, kendinsin.

Azalan verimler

DÜNYA EŞSİZ BİR gezegen. Evren denen muazzam kozmik arenada, üzerinde yaşam olduğunu bildiğimiz tek yer. İnanılmaz bir yer. İnsanın hayatta kalmak için gereksindiği her şeyi bize tek başına sunan bir yer.

Siz de inanılmazsınız. En az dünya kadar. Doğduğunuz günden itibaren inanılmazdınız. Doğduğunuz günden itibaren *her şeydiniz*. Hiç kimse yeni doğmuş bir bebeğe bakıp, *Ah, kıyamam, şunun şu yoksunluklarına bakar mısın*, demez. Bir bebeğe bakarken, henüz hayatın karmaşası ve yüküyle lekelenmemiş bir kusursuzluğa baktıklarını hissederler.

Buraya bütün olarak geliriz. Bize yiyecek, içecek ve barınak verin, konuşacak, sevecek, âşık olacak insanlar verin, yeter. İşte *hayat*.

Fakat bir noktada mutlu olmak için gereksindiklerimizin ya da gereksindiğimizi zannettiklerimizin çitasını yükseltmişiz.

Mutlu olmak için bir şeyler satın almaya sevk ediliyoruz çünkü şirketler de daha başarılı olmak için daha çok kazanmaya teşvik ediliyor. Bu aynı zamanda bağımlılık yaratan bir şey. Bizi mutlu ettiği için değil. Mutlu *etmediği* için bağımlılık yaratıyor. Bir şey aldığımızda kısa süreliğine keyif alıyoruz –*yeniliği* bize keyif veriyor– ama sonra alışıyoruz, kanıksıyoruz ve bir şey daha almamız gerekiyor. O değişimi, farklılık hissini duymak zorundayız. Daha iyi, daha yeni bir şey, bir üst model. Bu böyle devam ediyor.

Zaman içinde böyle birçok şeyi kanıksıyoruz.

Bu, her şey için geçerli.

Paylaşımlarının bol bol beğenilmesine alışan Instagram fenomeni, bu sayı aynı kaldığında hayal kırıklığına uğruyor. Sürekli A alan bir öğrenci tek bir B aldığında kendini başarısız hissediyor. Bir girişimci, zengin olsa bile daha çok kazanmak istiyor. Vücut geliştiren biri sürekli daha çok, daha çok kas yapmayı istiyor. İsteddiği terfiyi alan bir çalışan çok geçmeden biraz daha yükselmeyi istemeye başlıyor. Her bir başarı, kazanç ya da satın alma çıtayı biraz daha yükseltiyor.

Bir zamanlar yazılarım yayımlandığı takdirde sonsuza kadar mutlu olacağımı sanırdım. Sonra amaç kitap yayımlatmak oldu. Sonra *öteki* kitabı yayımlatmak. Ardından bir kitabımın çok satması. Ardından başka bir kitabın çok satması. Çok satanlar listesinde *bir numara* olması. Film haklarının satılması. Bu böyle devam etti. Kariyer

hedeflerime ulařtıķķa, ben de çoğu insan gibi geçici mutluluklar yaşadım ama zihnim önceki başarıyı çabucak kanıksayıp kendine yeni bir hedef buldu. Bařardıkķa, o mutluluğa ulaşmak için hep daha fazlasını istedim.

“Başarılı” oldukķa, başarıya ulaşamadıkımızda hayal kırıklığına uğramak kolaylaşıyor. Tek fark, artık kimse- nin sizin için üzülmemesi.

Ne kadar çok şey satın alırsak alalım, ne kadar çok başarı elde edersek edelim, o his kalıcı olmuyor. şampiyonlar hep bir sonraki yarışı da kazanmayı istiyor. Milyonerler bir milyon daha kazanmayı istiyor. Spot ışıklarına doymayan yıldızlar daha şöhretli olmayı istiyor. Alkoliklerin bir içki daha, kumarbazların bir el daha istemesi gibi.

Fakat azalan verimler de hep olacak.

Yüzlerce oyuncağı olan bir ocuk yeni oyuncaklarıyla gitgide daha az oynayacak.

Bir düşünün: Son tatilinizden on kat pahalı bir tatile ı- kabiliyor olsanız on kat daha mı iyi dinleneceksiniz? Hiç sanmam. Twitter’a bakarak on kat fazla zaman harcayabilerseniz her şeyden on kat daha mı fazla haberdar olacaksınız? Tabii ki hayır. İki kat fazla çalışsanız iki kat fazla mı iş yapacaksınız? Araştırmalar bunun aksini söylüyor. şimdiki arabanızdan on kat pahalı bir araba alabilerseniz A noktasından B noktasına on kat çabuk mu ulaşacaksınız? Hayır. Daha çok kırışık kremi alabilerseniz aldıkınız her krem yaşlanmanızı biraz daha mı geciktirecek? Ona da hayır.

Hep daha fazlasını istemeye koşullandırılmışız. Bu koşullandırma daha çok kendileri de topluca daha fazlasını istemeye koşullandırılmış olan şirketlerin işi. Fabrika aya-
rı: Hep daha fazlasını istemek.

Ama nasıl tek bir gezegen –kaynakları sınırlı tek bir gezegen– varsa sizden de tek bir tane var. Sizin kayna-
ğınız –zamanınız– da sınırlı. Ayrıca kabul edelim, ken-
dimizi çoğaltamıyoruz. Aşırı yüklü bir gezegen bizi aşırı
yüklü hayatlar yaşamaya ikna ediyor ama sonuçta bütün
oyuncaklarla oynayamayız. Bütün uygulamaları kullana-
mayız. Bütün partilere gidemeyiz. Yirmi kişinin işini tek
başımıza yapamayız. Olup biten her şeyden haberdar ola-
mayız. Aldığımız on bir tane montu üst üste giyemeyiz.
Mutlaka izlenmesi gereken dizilerin hepsini izleyemeyiz.
Aynı anda iki yerde birden olamayız. Daha çok şey satın
alabilir, edinebilir, daha çok çalışabilir, daha çok kazana-
bilir, çabalayabilir, daha çok tweet atabilir, daha çok şey
izleyebilir, hep daha fazlasını isteyebiliriz ama heyecan ve
mutluluklar bir bir yitip gittikçe, bir yerden sonra artık
kendimize sormak zorunda kalırız: Bütün bunlar ne için?

Fazladan ne kadar mutluluk elde edebiliyorum? Ne-
den ihtiyacım olandan daha fazlasını isteyip duruyorum?

Sahip olduklarımın değerini bilmeyi öğrensem daha
mutlu olmaz mıyım?

Yeni bir başlangıç için basit fikirler

—*Farkındalık*. Telefonda ne kadar zaman harcadığınızın, haberlerin zihninizi ne kadar bulandırdığının, işe karşı tutumunuzun ne şekilde değiştiğinin, hissettiğiniz baskıların ve bunların ne kadarının modern yaşamın sorunlarından, dünyanın sinir sistemiyle bağlantıda olmaktan kaynaklandığının farkında olun. Farkındalık çözüme dönüşür. Değdiğimiz ocağın sıcak olduğunu anlayıp nasıl elimizi çekiyorsak modern yaşamın görünmez köpekbalıklarının farkında olmak da onlardan uzak durmamızda yardımcı olur.

—*Bütünlük*. Size hissettirdikleri, toplumun hissetmenizi istediği eksiklikleri hissetmek zorunda değilsiniz. Nasıl biri olmanız gerekiyorsa öyle doğdunuz ve hâlâ öylesiniz. Asla başka biri olamayacaksınız; bunun için çabalamaktan vazgeçin. Dublörünüz yok. Yalnız kendiniz olabilirsiniz. Onun için kendinizi asla siz olmayacak

insanların görüşlerine göre yargılamayın ve kendinizi onlarla kıyaslamayın.

—*Dünya gerçek ama sizin dünyanız öznel bir şey.* Bakış açınız değişince, dünyanız da değişir. Hayatınız değişebilir. Çoklu evren teorisinin bir yorumuna göre, aldığımız her kararla yeni bir evren yaratırız. Bazen on dakika boyunca telefonunuza bakmayarak bile daha iyi bir evrene giriş yapabilirsiniz.

—*Az, çoktur.* Aşırı yüklü bir gezegen, zihinlere aşırı yükleme yapar. Geç yatmaya ve derin uyuyamamaya neden olur. Sabahın üçünde yanıtlanmamış e-postalara takmaya neden olur. Aşırı durumlarda, markette tahıl ezmelerine bakarken panik atak geçirmeye neden olur. Notorious B.I.G.’nin bir şarkısında dediği gibi, “Mo Money Mo Problems/Ne Kadar Çok Para O Kadar Dert” değil. Çok olan her şey bir o kadar dert yaratıyor. Hayatınızı basitleştirin. Gereksiz olanları ayıklayın.

—*Neyin önemli olduğunu zaten biliyorsunuz.* Önemli olanların, yokluklarında cidden özleyeceğiniz şeyler olduğu ortada. Zamanınızı her fırsatta bunlara ayırmalısınız. İnsanlara, yerlere, kitaplara, yemeklere, deneyimlere, ve saire. Kimi zaman bunların tadını daha çok çıkarabilmek için başka şeylerden kurtulmak gerek. Zincirleri kırmak gerek.

Önemli olan şeyler

GEÇEN HAFTA EVDE biriken şeyleri yüklenip bir hayır kurumunun mağazasına gittim ve hepsini oraya bıraktım. Kendimi iyi hissettim. Yalnızca iyi bir şey yapmış gibi değil, temizlenmiş gibi hissettim. Evdeki fazlalıkların çoğundan kurtulmuş oldum. Hiç giymeyeceğim giysiler, kullanmadığım tıraş losyonları, kimsenin oturmadığı iki sandalye, bir daha izlemeyeceğim eski DVD’ler ve hatta –yutkunuş– hiç okumayacağım kitaplar.

“Bunların hepsini vermek istediğinden emin misin?” diye sordu Andrea, holdeki çöp torbalarının yarattığı manzaraya bakarak. Doğuştan düzenli tertipli biri olarak, o bile etkilenmişti.

“Evet. Galiba.”

Esas ilginç olan fazlalıklardan kurtulma sürecinde elimdekilerin değerini daha çok bilmeye başlamamdı. Örneğin eski DVD’leri elden geçirirken yalnızca bende kalmasını değil, yeniden izlemeyi de istediğim bir film keşfettim. *Şahane Hayat*. O filmi iki gece sonra izledim.

Bir şeyleri kaçıрма korkunuzu körüklemek istemem – zaten *son moda* bir şey sayılmaz– ama *Şahane Hayat*’ı hiç izlemediyseniz izlemeye çalışın. Acıklı falan değil. Ağırbaşlı ve duygusal bir film, evet ama bunu dürüstçe yapıyor. Allayıp pullamıyor. Müthiş güçlü bir film. Küçük hayatların büyük önemine dair. Neden önemli olduğumuza dair. Tek bir hayatın yaratabileceği farka dair. O filmi izlemek asla zaman kaybı değil. Zamanın değerini anlamanızı sağlıyor.

Zamanımızı ve salonumuzu kaplayan sıradan şeylerden kurtulmanın iyi şeyleri nasıl ön plana çıkardığına dair bir örnekti bu. Aynı şekilde, haberleri takip ettiğiniz zamanı sınırlamak da takip ederken neyin daha önemli olduğunu fark etmemize yol açıyor. Çalışma saatlerini sınırlamak, çalıştığımız saatlerde daha verimli olmamızı sağlıyor. Ve-
saire. Fazlalıklardan kurtulun. Hayatınızı düzenleyin.

Fakat dürüst olmak gerekirse temizliği yapmak aslında işin kolay kısmıydı. Dolabınızdaki giysilerin yarısından kurtulmak kolay. E-postanıza daha iyi bir filtre koymak ve bildirimlerinizi kapamak kolay. İnternette insanlara daha kibar davranmak kolay. Biraz daha erken yatmak da kolay *sayılır*. Nefesinizin farkında olmak, yoga için günde yarım saat ayırmak da kolay *sayılır*. Telefonunuzu geceleri yatak odasının *dışında* bir yerde şarj etmek de kolay *sayılır*. (Evet, bunu yapmak hâlâ zor geliyor ama yapıyorum.)

Esas zor olan içimize işlemiş tutumları değiştirmek. Bunları nasıl düzenleyeceğiz?

Toplumun içimize işlediği tutumları? Değer görmek için ne yapmamız ve ne olmamız gerektiğine dair tutumları. Ne şekilde çalışmanız, kazanmanız, tüketmeniz, izlemeniz ve yaşamanız gerektiğine dair tutumları. Psikolojik sağlığımızı fiziksel sağlımızdan ayırmamıza neden olan tutumları. Pazarlamacıların ve politikacıların bizi yönelttiği korkulara kapılmamızı sağlayan tutumları. Ekonominin ve sosyal düzenin yürümesi için hissetmemizi istedikleri arzuları ve yoksunlukları hissetmemize neden olan tutumları.

Evet. Kolay değil. Ama işin sırrı burada da kabullenmekmiş gibi görünüyor.

Kim olduğunuzu kabul etmek. Toplumun gerçekliğiyle birlikte kendi gerçekliğinizi de kabul etmek ve kendinizi eksik hissetmemek. Evlerimizi ve zihinlerimizi fazlalıklarla dolduran şey, işte bu yoksunluk hissi. Bütünlüğünüzü korumaya çalışın. Kendi olmaktan başka bir amacı olmayan, bütünlüklü, tam bir insan olmaya çalışın.

“İnsan kendini özgürleştirmeli,” diye yazmış Virginia Woolf, anlaşılan aynı sorunla boğuşurken. “Kendini engellemeden, büyüyebileceği kadar büyümeli.”

Bu arada, bunu başardığımı söylemem yalan olur. Başarabilmiş değilim. Başarmaya sürekli yaklaşıyorum ama henüz yakınına bile gelebilmiş değilim. Bir gün dünyanın teknolojik sınır sisteminin, tüketimciliğin ve fazlalıkların ötesindeki o haz dolu nirvana hâline tam olarak ulaşabileceğimi hiç zannetmiyorum. Dağlardaki akarsular kadar

berrak bir zihne. Bitirme çizgisi yok. Kusursuzluk diye bir şey yok. Bilakis, kusursuz olmadığımız için kendimizi cezalandırmak da sorunun bir parçası. Yani geldiğim yeri –yol almış ama kusurlu olduğumu– kabullenmek, her gün yapmam gereken ama fazlasıyla ödüllendirici bir şey.

Sağlığa zararlı olan şeyleri bilmek de kendimizi korumayı kolaylaştırır.

Tıpkı yiyecek ve içeceklerde olduğu gibi. Kolanın ve çikolatalı atıştırmalıkların sağlığa zararlı olduğunu bilmek, onları bir daha asla tüketmeyeceğimiz anlamına gelmez. Büyük ihtimalle azaltacağımız ve böylece daha özel olacakları için tükettiğimiz zamanlarda daha çok keyif alacağımız anlamına gelir.

Mesela beş saat aralıksız televizyon izlemek yerine, artık tek bir programı izlemeye çalışıyorum.

Bütün bir öğleden sonrayı sosyal medyada geçirmek yerine, arada bir on dakika ayırıyorum ve dalıp gitmemek için her seferinde girdiğim saati not alıyorum. İyilik ve kibarlık yapmak için hiçbir fırsatı kaçırmıyorum. Kahramanca şeyler değil, bildik şeyler: Bağış yapmak, evsizlerle sohbet, psikolojik sorunları olanlara yardım, metroda yer vermek. Ufak tefek, mikro iyilikler. Diğerkâmlık olsun diye değil, iyilik yapmanın iyileştirici bir gücü olduğu için. Kendimi iyi hissetmemi sağladığı için. Psikolojik fazlalıklardan kurtulma işlemi gibi olduğu için. İyilik ruhumuzda bahar temizliği yapar. Bu sinirli gezegenin sinirlerini de bir parça yatıştırır belki.

Bunun bir sonu yok. Kendimle iyi geçinmeye çalışıyorum. Kendimi kabul edebilmek için çok çalışmam, çok harcamam, çok spor yapmam gerekmediğini unutmamaya çalışıyorum. Erkek adam olabilmek için sert ve yıkılmaz olmam gerekmediğini. Başkalarının hakkımda ne dūřündüğünü dert etmemem gerektiğini. Kendimi zayıf hissettiğim, istenmeyen dūřüncelere ve korkulara kapıldığım, zihnimin mesaj sağanağına tutulduğu zamanlarda bile sakinliğimi korumaya çalışıyorum. Denemeyi bile denememeye çalışıyorum. Durumu kabullenmeye çalışıyorum. Duygularımı kabulleniyorum. O zaman anlayabiliyor ve dūnyayla etkileşime girme şekliimi değiştirebiliyorum.

Dünya içinizde

GEZEĞENİN BİR PARÇASI olabilirsiniz. Ama aynı şekilde, gezegen de sizin bir parçanız. Ona ne tepki vereceğinizi seçebilirsiniz. Hayatınıza ne kadarını alacağınıza kendiniz karar verebilirsiniz. Evet, dünyanın kaygı bozukluğu belirtileri gösteren bir insan gibi olduğu kolayca söylenebilir ama tek bir dünya yok. Yedi milyara yakın dünya var. Amaç size en uygununu bulmak olmalı.

Ve unutmamak.

İnsanları özel yapan şeyler –sevebilme, sanat yapma, dostluk, hikâye anlatabilme ve daha niceleri– modern yaşamın birer ürünü değil, *insan olmanın* özelliğidir. Bu yüzden, kendimizi modern yaşamın gelgeç ve yoğun stresinden tam olarak soyutlayamasak dahi kulağımızı insanlığımıza (ya da isterseniz ruhumuza diyelim) dayayabilir ve var olmanın sessiz dinginliğini dinleyebiliriz. Böylece kendi kendimize yetebileceğimizi anlayabiliriz.

İhtiyacımız olan her şeye sahibiz. Her hâlimizle yeterliyiz. Çevremizdeki görünmez köpekbalıklarıyla baş

edebilmek için daha büyük bir gemiye ihtiyacımız yok. O büyük gemi zaten *biziz*. Emily Dickinson'ın deyişiyile, beyin, gökyüzünden daha büyüktür. Modern yaşamın bizde ne duygular yarattığını fark ederek, o gerçekliğe izin vererek ve değişim sağlıklı olduğunda değişecek kadar açık görüşlü olarak, bizi bizden çalacağından korkmaksızın bu güzel dünyayla ilişki kurabiliriz.

Başlangıç

BİLGİSAYARIMDAKİ SAATE BAKIYORUM.

Ekrana bakarak ne kadar zaman geçirdiğimi anlamak için artık hep yaptığım bir şey bu. Yalnızca zamanı bilmek bile bilgisayar başında daha az kalmanızı sağlayabiliyor. Sanırım işin sırrı bu: Farkında olmak.

Bir şeyin daha farkındayım. Şu an ayaklarımın dibinde yatan köpeğin.

Manzaranın da farkındayım.

Penceremde güneş parlıyor. Uzaktan denizi görebiliyorum. Ufukta denize kurulmuş bir rüzgâr çiftliği, minik minik umut çizgileri. Manzarayı soyut bir tablodaki çizgiler gibi çaprazlamasına kesen telgraf telleri. Nadiren baktığımız gökyüzünü işaret eden çatılarla bacalar.

Denize bakmak beni sakinleştiriyor. Dünyanın bize iyi gelen yönleriyle uyum içinde olmaya çalışıyorum. Anda yaşamak böyle olur. Böylece her an bir başlangıca dönüştür. Farkındalıkla. İhtiyacımız olmayanlardan kurtulup

gerçekten gereksindiklerimizin neler olduğunu bularak. Bu farkındalıktan yola çıkarak kendimizden kopmadan dünyayı sevmeye devam etmenin bir yolunu bulabiliriz. Olay bu. Zor iş. Hem de çok zor. Ama yine de umutsuzluktan iyidir. Buna da başarısız olabileceğiniz konulardan biri gözüyle bakmamayı başarır, kusur ve hatalarını zı doğal şeyler olarak kabul edebilirsiniz işiniz çok daha kolaylaşıyor.

Bugün bir alışveriş merkezine gideceğim. Alışveriş merkezlerinden *hoşlanmıyorum* ama artık panik atak yaşamama da neden olmuyorlar. Alışveriş merkezlerinden, süpermarketlerden, internetteki olumsuz yorumlardan, herhangi bir şeyden etkilenmemenin yolu onları yok saymak, kaçmak ya da savaştırmak değil, oldukları gibi kabul etmek. Yalnızca kendi üzerinizde bir kontrolünüz olduğunu, onlar üzerinde kontrolünüz olmadığını kabullenmek.

“Çünkü en nihayetinde,” diye yazmış şair Henry Wadsworth Longfellow, “yağmur yağdığında yapılabilecek en iyi şey, bırak yağsın, diyebilmektir”. Evet. Bırakın, yağsın. Bırakın, dünya dönsün. Başka seçeneğiniz yok. Fakat aynı zamanda, iyisiyle kötüsüyle duygularınızın da farkında olun. Nelerin size iyi geldiğini öğrenin ve bazı şeylerin iyi gelmediğini kabullenin. Yağmurun yalnızca yağmur olduğunu, dünyanın sonu olmadığını bildiğinizde, işler kolaylaşıyor.

Ama şu an yağmur yağmıyor.

Bu yüzden bu sayfayı bitirir bitirmez belgeyi kaydedip bilgisayarını kapatacağım ve dışarı çıkacağım.

Açık havaya ve güneşe.

Hayata.

Teşekkür etmek istediklerim

SON BİRKAÇ YILDIR gerçek hayatta ve internette tanıştığım, ruh sağlıklarından söz edecek kadar cesur olan insanlara teşekkür etmek istiyorum. Biz konuştukça, öteki insanlara da cesaret veriyoruz.

Kitap kapaklarında her nedense tek bir isim yazar ama aslında hepsi bir ekip çalışmasının ürünüdür ve bu kitap için bu söz, çoğu kitaptan daha geçerli. İlk olarak müthiş, sıcacık, korkusuz, yorulmak bilmez ajanım Clare Conville'e ve C + W ile Curtis Brown'da çalışan herkese hiç bitmeyecek, sonsuz bir şükran borcum var.

Canongate'deki, ne zamandır kahrımı çeken editörüm Francis Bickmore'a ve kitabın ilk hâlini okuyan diğer zeki insanlara, okyanus ötesindeki editörlerime; Penguin Random House'daki Amerikalı editörüm Patrick Nolan'a ve Harper Collins'teki Kanadalı editörüm Kate Cassaday'e de teşekkür etmem gerekir. Ayrıca Alison Rae, Megan Reid, Leila Cruickshank, Jo Dingle, Lorraine McCann,

Jenny Fry ve Canongate'in ağır topu Jamie Byng'in keskin gözleri olmasa bu kitap *böyle* olmazdı. Ayrıca kapak için yaptığı muhteşem çalışma için Pete Adlington'a ve hem bu kitabıma hem de ötekilere çok emekleri geçen Canongate ekibine, Andrea Joyce, Caroline Clarke, Jess Neale, Neal Price, Alice Shortland, Lucy Zhou ve Vicki Watson'a da teşekkürler.

Paylaşımlarından alıntı yapmama izin veren sosyal medyada arkadaşlarıma teşekkürler.

Bu kitabın ilk ve en dürüst okuyucusu olan, bu sinirli gezegendeki yaşamın o kadar da sinir bozucu olmamasını sağlayan Andrea'ya da teşekkür ediyorum tabii. Ne ironiktir ki bilgisayar başında daha fazla zaman geçirmeme neden olan bu kitap yüzünden Pearl ve Lucas'tan özür dilerim.

Neredeyse sonsuz kitap içinden bunu seçtiğiniz için size de teşekkür ederim. Benim için anlamı büyük.

Referanslar

- s. 5 T.S. Eliot, *Çorak Ülke, Dört Kuartet ve Başka Şiirler*, “Burnt Norton”, çev. Suphi Aytimur, Adam Yayınları, 1990, s. 123.
- s. 109 Kurt Vonnegut, *Gece Ana*, çev. Algan Sezgintüredi, April Yayınları, 2016.
- s. 173 Cevat Çapan, *Çağdaş İngiliz Şiiri Antolojisi*, Adam Yayınları, 1985, s. 89
- s. 217 Jean-Paul Sartre, *Bulanık*, çev. Selâhattin Hilâv, Can Yayınları, s. 20.

Burada belirtilen kaynaklarda yer alan metinlerin çevirisi doğrudan alıntılanmıştır.

YAZAR HAKKINDA

Kitapları bugüne kadar kırk dile çevrilen ve pek çok ülkede çoksatanlar listelerine giren MATT HAIG, Türkiye’de yayımlanmış *Yaşama Tutunmak İçin Nedenler ve İnsanlar* (Kolektif Kitap, 2015), *Zamanı Durdurmanın Yolları* (Domingo Yayınları, 2018) haricinde *The Radleys*, *The Possession of Mr. Cave*, *The Dead Fathers Club*, *The Last Family in England* romanlarının yazarıdır. Ayrıca Haig, yazdığı çocuk ve genç yetişkin kitaplarıyla Blue Peter Kitap Ödülü’nü kazanmış, üç kez Carnegie Madalyası’na aday gösterilmiştir.

@matthaigl

matthaig.com

