

## Yevmiye 12927

2014-12-31 20:52:26 +0200

Akşam kızımı kucağıma aldım, bir yandan *uyutma yürüyüşü*, bir yandan kitap okuyorum. Oliver Burkeman'ın *The Antidote* isimli *pozitif düşünce* edebiyatını eleştiren ve pessimistlerin de mutlu olabileceğini, daha doğrusu mutluluğun karamsarlıktan geçtiğini anlatan kitabını okuyorum.

2. bölümde Stoacıları anlatıyor. Epictetus'un bir sözünden bahsediyor. Kızım kucağımda, öperken şu cümleyi okuyorum:

if you kiss your child, your brother, your friend, remind yourself that you love a mortal, something not your own; it has been given to you for the present, not inseparably, nor forever, but like a fig, or a bunch of grapes, at a fixed season of the year.

eğer çocuğunu, kardeşini, arkadaşını öpüyorsan, bir ölümlüyü, sana ait olmayan bir şeyi sevdiğini kendine hatırlat; sana şu an için verilmiş, ayrılmayacağı gibi, sonsuza dek değil, sadece mevsimindeki incir ve bir salkım üzüm gibi.

Nasıl bir çarpılmayla çarpıldığımı tahmin edebilirsiniz. Bebekleri kucağıma alınca böyle bir ölümlülük hissi duyarım. Kendi çocuklarımda daha da net şekilde karşımda. Bu endişe herhalde tüm annelerin endişesidir.

Kitap bu endişelerle yüzleşmeyi, onların üzerinde tefekkür etmeyi ve her durumda *daha kötüsü olabileceği* düşüncesini takip etmeyi salık veriyor. Üzerinde düşündüğümüzde, aslında bu korkuların o kadar da gerçek olmadığını farkedecemişiz.

Kitap insanın pozitif düşünceye kendini zorlamasının, negatif düşünceleri yeşerteceğini söylüyor. İnsanlar hayatlarında devamlı pozitif bir şeyler aradıklarında, bulduklarının hep negatif olacağını iddia ediyor veya yeterince pozitif düşünce bulamayacağı için kendini daha kötü hissedeceğini ve bunun da bir girdaba yol açacağını.

*Pozitif düşüncelerin* insan psikolojisini biraz fazla basitleştirdiğini görüyorum ancak burada da tersinden bir basitleştirme var. Bir insana, yaşamaktan korktuğu her şeyi gerçekte olmasa da duygusal olarak yaşatıp, sonra aslında bunun o kadar da korkulacak bir şey olmadığını *farkettirmek* ne kadar başarılı bir psikolojik tedavi? Sathî bir pozitifliğin nelere yol açacağını anlıyoruz ama bunun yolu

bu mu?

Kendim için kullandığım usuller var. Birincisi yazmak. İkincisi de yazmak. Kötüsünü de, iyisini de yazmak. Bunun olacaklara bir faydası olup olmadığını bilmiyorum ancak bende, o düşünceleri, iyisini de, kötüsünü de, beni *durduran* düşünceleri bırakmaya yarıyor. Tanıdığım herkese de salık veriyorum yazmasını. *Kendin için yaz her şeyden önce.*

Velakin bunun herkeste aynı *tedavi edicilikte* olduğunu iddia edemem. Gördüğüm kadarıyla insanlar benden farklı çalışıyor. Benden farklı tabiatları var. Yazdıkça bazıları daha kötü de olabilir veyahut bir faydası olmadığını görür. Belki kimileri için konuşmak, kimileri için kendini pozitif düşüncelerle kandırmak, kimileri için de Stoacılık yapmak daha faydalı oluyordur.

Bu çeşit kitapları okuyuşumun sebebi de biraz bu: En azından yazan insanı tanıyorsunuz. Yazan insanın hayata nasıl baktığını. *Kişisel Gelişim* kitaplarından kimsenin geliştiğini görmedim ama yazarın hayata nasıl baktığını anlamak mümkün. Bir romandan daha ciddi. Faydasız belki ama ciddi.

Hayat bu kadar kötü mü? Veyahut hayatla başa çıkmanın tek yolu onun geçiciliğini her an yaşamak mı? Bir annesiz evladını her öptüğünde, sonuncu olabileceğini bilerek öpse, muhtemelen yaşayacak bir çocuk için faydalı mı olur? Bir insana her an ölecekmiş gibi muamele etseniz, onunla sağlıklı bir ilişkiyi devam ettirebilir misiniz?

*Pozitif düşünce* edebiyatının gayesi, anladığım kadarıyla insanların negatif düşünceyi *çoğaltmaması*. İnsanlar kötülük, dedikodu ve panik sözkonusu olduğunda bir amplifikatör gibi çalışıyor. Maksat bunu engellemek. Organizasyonların (veya organizmaların) beklediği bu. İnsanların korkuyla meyli umuda meylinde fazla ve bu sebeple onlara umut verirken üç defa düşünüyorsan, korkuturken on üç defa düşünmen gerekir. Kimse kimseden pozitif düşünmesini beklemiyor, aslında kimse kimsenin ne düşündüğünü de pek umursamıyor. Hayatın zor olduğunu, anlamsız yüklerle ezildiğimizi biliyoruz, hepimiz bu sahteliklerin farkındayız. Velakin bunları gözümüze sokmanın *en doğru yol* olduğunu nasıl iddia edebiliriz, onu bilemiyorum.

Hayatımız hayaller ve saçmalıklarla değil, sadece ve sadece gerçekle dolu olsaydı, muhtemelen bir hayatımız olmazdı. Hepimiz (muhtemelen hayal kırıklığıyla sonuçlanan) hayallerin ürünüyüz ve insanın elinden bu gaffetini söküp almaya çalışmak, ekseriyet için faydasız, diğerleri için de zararlı.