

Akşam kızımı kucağıma aldım, bir yandan *uyutma yürüyüşü*, bir yandan kitap okuyorum. Oliver Burke-
man'ın *The Antidote* isimli *pozitif düşünce* edebiyatını eleştiren ve pessimistlerin de mutlu olabile-
ceğini, 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, ayrılmayacağın gibi, sonsuza dek değil, sadece mevsimin-
deki incir ve bir salkım üzüm gibi.

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

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

Kitap insanın pozitif düşünceye kendini zorlamasının, negatif düşünceleri yeşerteceğini söylüyor. İn-
sanlar 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 tersin-
den 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 olacıklara 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 insan-
lar 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 annesinin 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 söz konusu olduğunda bir amplifikatör gibi çalışıyor. Maksat bunu engellemek. Organizasyonların (veya organizmaların) beklediği bu. İnsanların korkuyla meyli umuda meylinden 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 gafletini söküp almaya çalışmak, ekseriyet için faydasız, diğerleri için de zararlı.