

“Yaşam ustası olma”yı amaçlayanların tanıtım yazısı

Yazıya şöyle bir göz atmak isteyenler rakamların yanında yer alan başlıklara göz atabilir

1 .Hepimizin

Yazının kabaca bir özetini görmek istiyorsanız şu fontta yazılmış olan yerleri de okuyun.

amacı

Geniş bir özet için okumanıza şu fontla yazılmış olanları da katın.

Her istek

1. Hepimizin amacı mutluluk ama...

Hepimizin amacı mutluluk...

Haklıyız da: tatsız tuzsuz bir yaşamı kim ister... Hepimize yaşama fırsatı bir kereliğine verilmişken...

Bu nedenle herkes mutluluğun peşinde.

Ama şaşırtıcı olan şu: Ciddiye alıp araştırmıyoruz bu konuyu; üstelik hemen hiç kimse araştırmıyor.

Örnek olarak; bir "İş Psikolojisi", bir "Algı Psikolojisi" gibi bir "Mutluluk Psikolojisi" yok.

**Hem en önem verdiğimiz şey mutluluk,
hem hiç üzerinde durmadığımız,
hiç merak edip araştırmadığımız konu
yine mutluluk...**

Mutluluk konusunda araştırmalar yapmamızı engelleyen nedenlerden biri, isteklerin kendini sunuş tarzı:

Her istek kendisini mutluluğun tek şartıymış gibi sunuyor:

Bir onu doyursak, sanki başka hiçbir güçlük kalmayacakmış gibi yaşarız isteklerimizi.

Birini sevsek "Ah bir sevse beni" deriz, "Bir yaklaşılsam...", bir birlikte olabilsek, bir evlenebilsek... dünyalar benim olur... başka hiçbir şey istemem hayatta..."

Bunların hepsi gerçekleşir ama biz gene doyumsuzuzdur...

İsteklerimiz devam eder gider.

Ve gene her seferinde her şeyi, mutluluğumuzun tek şartıymış gibi isteriz: "Şu arabayı alabilsem bir.", "Bir şu iş bana kalsa.", "Ah bir...", "Ah bir ...", "Ah bir ..."

Ama "Ah bu bir..."ler bitmez.

Zamanla alışırız hepsine; alelade olur o büyük özlemlerimiz... Sıkıcı bile olabilirler.... Usandığımızdan kurtulmak isteriz...

Ama hiçbir zaman uyanmayız. Her seferinde yeniden inanırız isteklerin kandırmasına: Koşarız. Uğraşırız. Didiniriz... Bütün isteklerimizi mutluluğun tek şartı gibi yaşadığımızdan...

Doğanın dili bu: Her istek ebedi mutluluk sunarak kandırır bizi...

Bu nedenle mutlulukla ilgili araştırılacak bir sorun görmüyoruz..

Niye araştıralım ki; o sırada yaşamakta olduğumuz istek ebedi mutluluk vadediyor ya bize: Bir o isteği doyuralım; mutluluk kendiliğinden ayağımıza gelecek ya... O kadar açık ki bu; hiç araştırma gereği duymuyoruz...

Aldanmalarımızı hatırlayıp uyanmıyorum... !

Bizi mutlulukla ilgili araştırmalardan alıkoyan başka nedenler de var: Bunlardan biri reklamlar...

Reklamlar da hiç durmadan, mutluluğun kolay elde edilecek bir şey olduğu yalanını söylüyor durmadan.

Onlarca; araştırmalara gerek göstermeyecek kadar basit bir sorun mutluluk sorunu: Örnek olarak o arabayı bir alsanız... Hız, güç sizin... Çağın ulaşabildiği tüm teknik hizmetinizde... Atladınız mı arabanıza her yer bir adımlık mesafede: güzel kentler, dağlar, çöller... ve lüks...

Araba reklamındaki kadın karınıza benzemiyor olabilir; olsun... İçten bir gülmeye size bakıyor ya... Seksi çekiciliğinize kapılmış belli...

Hemen alın arabayı; mutluluk, güç, hayranlık, seks satılıyorlar; araba değil.

Aile mutluluğu da öyle: Yeter ki size sunulan fırını ya da çamaşır makinesini alın. Ayrı bir gayret, ayrı bir uğraş istemez artık. Kanıtı da reklamda görüyorsunuz: Mutluluktan uçan kadına bakın bir... İşini makine yaparken kendisi keyifle sevdikleriyle... Çocuklarıyla, sizinle...

Mutluluk sorunu bu ölçüde basit:

Satın al ve mutlu ol!

Bir engel de siyaset yapanlardan. Onlara sorarsanız; mutlu olmak (hem de topluca mutlu olmak) daha da kolay:

Oyumuzu o partiye verelim, tamam... Ülkece mutlu olmanın yolu bu...

Hele bazen vadettikleri mutluluk o kadar büyük ki... İdeolojiler adına konuşuyorlar ve bütün dünyayı cennet yapacaklarını söylüyorlar. Verecekleri büyük olunca istekleri de büyük oluyor; dünyanın mutluluğu adına daha da çok şey isteyebiliyorlar: Savaşmanızı da bekliyorlar; canınızı istiyorlar, ya da insanları öldürmenizi...

Araç olun, öln, öldürün; bütün gelecekte insanlık mutlu olsun... Bu arada siz de oyunuzu partinize verin...

Dedikleri bu... İstedikleri bu...

**Bu nedenle mutluluk konusunda,
kimse araştırma yapmıyor;
siz de yapmıyorsunuz...
Kimse uğraşmıyor;
siz de uğraşmıyorsunuz...
Yapacak, çaba gerektirecek bir şey yok çünkü...**

2. Biz mutluluğun araştırma, uygulama, çalışma gerektiren çok önemli bir konu olduğuna inanıyoruz. Çünkü...

İnsan, bu dünyaya içinde yaşadığı toplumun adetleriyle kodlanıp gönderilmiyor. Ayrıca hayvanlar gibi yaşamımızı sürdürmeye yetecek organ ve içgüdülere sahip değiliz. Uyum araçlarını kendimizin bulması gerekiyor.

**Bu nedenle bu dünyaya uyum sağlamayı,
mutlu yaşamayı,
gerekli alışkanlıkları öğrenmemiz gerekiyor.**

Bu açıdan bakınca mutluluğun araştırma konusu, bir uğraş alanı olduğuna inandık.

Bilimin, geçmişten tanıdığımız yaşam ustalarının, felsefenin, sanatın bize sunduklarını: bilgiyi ve bilgeliklerini araştırmayı, kullanmayı; olabilirse yenilerini eklemeyi başarmamız gerek.

Bu büyük bir ihtiyaç...

Bu en büyük ihtiyaç....

Biz başladık...

Bu sitede bu tür çalışmaların, uygulamaların haberlerine bulaşacaksınız.

Ayrıca katkılarınızı da bekleriz...

3. Günlük konuşmalarda “mutluluk” sözcüğü o kadar çok ve farklı şeyleri gösteriyor ki, neredeyse “şey” sözcüğü kadar anlamsız.

“Mutluluk” sözcüğü çok farklı duygu, şey ve durumları gösterdiğinden, bu konudaki tartışmalar bir sonuca varmıyor ve bu nedenle pratikler oluşturamıyoruz.

Bu nedenle mutlu olmayı, yaşam ustası olmayı amaçlayanların kesinlikle fark etmesi gereken bir şey var.

Çok önemli bunu fark etmek...

“Mutluluk” sözcüğü belli bir durumu, belli bir yaşantıyı, belli bir şeyi göstermiyor..

Bu belirsizlik nedeniyle, mutluluk üzerine konuşurken farkında değiliz ama, gülünç durumlara düşüyoruz çoğunlukla....

Bir örnekle anlatmayı deneyeceğim:

Bir araya gelmişler; birinin, diyelim Ahmet Bey diye birinin nasıl bir insan olduğunu tartışıyorlar.

Ama uzun konuşmalara karşın bir sonuca varılamamışlar bir türlü...

Sonra; bir ara birden fark ediyorlar; aynı kimseyi konuşmuyorlarmış aslında: Bir kısmı “Ahmet Bey” dediğinde marangoz Ahmet Beyi kastederken, diğerleri gazeteci olan bir Ahmet Beyin söz konusu olduğunu sanıyormuş... Hatta bir başkası da emekli olan başka bir Ahmet’in nasıl bir insan olduğunu anlamanın peşindeymiş...

Aynı kişiyi konuşmadıklarını fark ettikleri anda, artık geçmişteki tüm denemeler anlamsız bir saçmalaktır... Anlamı ve pratiği yoktur tüm Ahmet beyi anlama gayretlerinin. Bu tür bir karışıklık yaşadığı sürece bir sonuca ulaşmak kesinlikle olanaksızdır...

“Mutluluk” sözcüğüne gelince, durumu çok daha karışık:

Sayılamayacak ölçüde çok şeyi gösteriyor “mutluluk” sözcüğü.

O kadar ki, bu sözcüğün gösterdiklerini saymak olanaksız; olsa olsa bir sınıflama yapabiliriz bu durumda....

Belli konuşmalara bakarsak her çeşit duyguya “mutluluk” etiketi konabiliyor.

- “O gece öyle **eğlendik**, öyle mutluyduk anlatamam.”
- “Sevgilimin de beni sevdiğini söylediğinde öyle **sevinçliydim**; sevinçten uçuyordum sanki; o gecenin mutluluğunu hiç unutmayacağım...”
- “**Büyük heyecanlar** gerekli bana. Korku filmlerini çok seviyorum bu nedenle. Hele o geceki maceramız ne tehlikeliydi; ölebilirdik...”

- “**Canımı yakmak çok hoşuma gidiyor.** Bu nedenle daraldım mı sigara bastırıyorum bedenime: etimin yanarken çıkardığı ses ve duman, kokusu büyük zevk veriyor bana. Her türlü sıkıntıyı bu yolla atlatabiliyorum.”
- “O büyük depremde yaşadıklarım bir ibadetti benim için. Yapı çökebilirdi üzerime; altında kalabilirdim. **Ölebilirdim.** Aslında binlerce kişi öldü o depremde. Ama ben en büyük mutluluğu yaşadım o sırada... Tanrının gücünü hissettim. Yaşadığım **büyük korku**, kutsal karşısındaki saygıyı içeren bir korkuydu. Güzeldi...”
- Sevgilimle ağladık; **o büyük acıyı birlikte paylaştık**; anlatılmaz bir birliktelik duygusuydu bu. Güzellik üstü bir şeydi gerçekleşen.”.

Bir kullanıma göre “belli durumda olmak, belli şeylere sahip olmaktır mutluluk”.

Şu sözlerle mutlu olduğunu söyleyen kimselere dili yanlış kullandıklarını, Türkçe bilmediklerini, saçmaladıklarını söyleyemeyiz: Anlamlıdır dedikleri...

- “Çok mutluyum çok... Çok sıkıntı çektim yıllarca, ama bugün **diplomamı alıyorum.**”
- “Sen ne diyorsun; **kokainimi alamadım** iki gündür; nasıl mutlu olunur bu durumda...”
- “**Ünlü olmak**; tek isteğim bu... Bu bir gerçekleşse her şey kabulüm... Her türlü sıkıntıya razıyım, her türlü zorluk kabulüm. Her şeyimden vazgeçebilirim tanınmak için. Ahlaklı olmaktan bile...”
- “Yaşıtlarım hep evlendiler. Çoluk çocuğa karıştılar. Benimse bir sevgilim bile olmadı şimdiye kadar. Beğendiğim **beni bir sevse, bir kabul etse...**”
- “**Başarmak...** Beni başarı mutlu ediyor. Özellikle başarmanın zor olduğu, zahmetli olduğu durumlarda... Ne kadar güç olursa olsun, en zoru başarmak beni en mutlu eden şey.”
- “Mutluyum tabii... Eşim iyi: bana ve çocuklara çok iyi bakıyor. Çocuklarım sorunsuz Allaha şükürler olsun... Karnımız da doyuyor; daha ne istenir ki hayattan...” Bu kimse **bezgin, yorgun bir sesle konuşuyor olabilir..**

Bazılarına göreyse mutluluk, değer verilen bir istek adına bütün diğer istekleri bastırabilmek; acı verse bile:

Çoğunlukla onların konuşmaları çelişkili gibi görünür. Mutlu olduklarını söyledikleri sırada, mutsuz olduklarını da söyleyebiliriz.

- “**Hayat çok zor.** Anlatamam yıllar boyu çektiklerimi... Ayrıca hala o zorluklarla savaşmaktayım... Ama **her şeyi ailem için yapıyorum**, yaptım; mutluyum bu nedenle.” (Bunları hala ailesi için didinen yaşlı birinin söylediğini düşünün...)
- “**Bu işi sevmedim:** çok sıkıcı. Hala da sıkıcı... Ama **işimi iyi yapmak mutlu eder beni.** Dayanma gücümü görmek çok güzel bir şey.”
- “Bu **sıkıcı** romanı inatla okumayı sürdürüyorum... Hatta çok sıkılarak okuduğumdan; o ölçüde mutlu ediyor beni. **İnsan başladığı işi bitirmeli.**”
- “Görev... Görevlerini yerine getirmeli insan... Anlamsız ve zor olması önemli değil. Yapacağım dediye yapmalı kişi... Sözü senet olmalı...” **Sözünde durmanın mutluluğu her türlü acı ve kayıptan daha değerli.**
- “**Yediğim sopalar ve kayıplarım hiç önemli değil**; sonuçta onu öldüresiye dövdüm ya. **Öcümü aldım...**” (Bu sözleri dayanılmaz acılar çeken, aşırı hırpalanmış biri coşkuyla ve mutlulukla söylüyor olabilir.)
- “Ben de **öleceğim belki**, belki yıllarca hapis yatacağım; ama önemli değil. Öldürdüm onu; dayımın **kanı yerde kalmadı.**”.

Görüldüğü gibi “mutluyum” sözcüğü, neredeyse anlamsız bir sözcük.

Şimdi düşünün; biri geliyor ve mutlu olduğunu söylüyor size...

Ne anlarsınız dediğinden?

Aslında büyük acılar içinde biri olabilir bu kimse; yukarıdaki bazı örneklerde olduğu gibi...

Ya da zor bir yaşamın sıkıntısını yıllarca taşımış, hala yaşamakta olan biridir belki de bu mutlu olduğunu söyleyen kişi...

Özetle “mutluyum” sözü anlamsız bir laf: Her durum, her duygu onu seçenler için mutluluk yaşantısı olabiliyor.

Şurası kesin:

“Mutluyum” diyen kişi aslında, yalnızca kendisi için değerli olan kişisel tercihini gerçekleştirdiğini söylemiştir; o kadar...

Ama bunun dışında ne durumu, ne yaşadığı duygular, ne de değerleri konusunda bir bilgi vermiştir. Eğer “mutluluk” sözcüğünü “mutluyum” diyenin kullandığından başka anlamında kullanırsak; aynı zamanda mutlu olmadığını söylüyor bile olabilir bu mutlu olduğunu söyleyen kişi...

Mutlu olduğunu söyleyen kişiye sorular sorulmadıkça, kendisini yeterince izlenmedikçe, araştırarak kendisini tanımadıkça; “mutluyum” sözcüğü dinleyen için anlamsızdır.

Mutlu olduğunu söyleyen kişi türlü acılar ve sorunlarla savaştan biri olabiliyorsa ve onun mutluluğu yalnızca kendi kişisel ve acılı amaçlarına ulaşmak anlamına geliyorsa; başkalarının mutluluğu neden ilgilendirsin mutlu olmayı araştıran bizleri?

Neden insanların acılar verebilen kişisel amaçlarını araştıralım? Neden birine gidip “Söyle arkadaş; **bu kişisel amacına ulaşmak için neler yaptın?** Ben de senin başarmak istediğini başarmak: o kişisel amacına ulaşmak istiyorum” diyelim? Dediğim gibi hele acı çekmekteyseler...

Böyle bir araştırma gülünç olmaz mı?

Evet bu kesin: “mutluluk” neyi gösterdiği belli olmayan bir sözcük...

“Amacım mutluluk” diyen kimse “amacım şey” diyenden daha açık konuşmamıştır aslında..

Neredeyse “mutluluk” sözcüğü de, “şey” sözü ölçüsünde her şeyi gösterdiğinden neyi gösterdiği belirsiz bir sözcük.

4. “Mutluyum” sözcüğünün gösterdiği şey açık olmadığından, bu alanda çalışmak isteyenlerin “mutluluk” sözcüğünden ne anladıklarını açıklıkla belirtmesi gerekiyor.

Bu nedenle, “mutluluk” sözcüğünü kullanan her kişi gibi, (mutluluk konusunu araştırmak ve çalışmalarının sonuçlarını kendi yaşamlarında uygulamak isteyen) bizler de “mutluluk” sözüyle neyi anlatmak istediğimizi net belirttik.

Yoksa “şey” araştırıcısı olmaktan ileri gidemeyiz.
İlk adım bu olmalı: Kendi anlayışımızı belirlemek...

Bunu yapmazsak her “mutluyum” dediğimizde; dinleyenler kendileri mutluluktan ne anlıyorsa onu anlayacaklar...
(Ahmet Bey tartışmasını hatırlayın)

Gülünç duruma düşmemek için, havanda su dövmemek için gerekli bu: kendi mutluluk tanımımızı açıklıkla ortaya koymalıyız...

Bu arada şunu da belirtelim; şimdiye kadar anlatmaya çalıştığım , sizin de mutlaka bir çok kez duyduğunuz bir düşünce: “mutluluk rölatifdir” düşüncesi.

Ama ne var ki; mutluluk üzerine konuşulmaya başladık mı bu gerçeği unutuveriyoruz ve sanki “mutluluk” sözcüğünün anlamı açıkmiş ve herkes için aynıymış gibi konuşmayı sürdürüyoruz.

Bu nedenle konuşmalarımız ve çalışmalarımız saçmalaşıyor ve bir sonuca varmıyor. .

Yaşam ustası olmayı amaçlayan bizler “mutluluk” tan söz ettiğimizde “yaşamın getirdiği her şeyi dengemizi yitirmeden ve hoşnutlukla karşılama alışkanlığı” ndan söz etmiş olacağız.

Bizler “mutluluk” dediğimizde;
belli filozofların,
ermişlerin,
özellikle Doğulu ustaların anladığı bir tavır kastediyoruz:

Yaşamın getirdiği her şeyi dengemizi yitirmeden ve hoşnutlukla karşılama alışkanlığını...

“Mutluluk” dediğimizde, hep bu tavrı işaret etmiş olacağız..

Tanımda kullandığımız “hoşnutluk” sözcüğü, bize göre biyolojik bir olayı gösteriyor.

“Hoşnutlukla” sözcüğünü biyolojik anlamda kullandığımızın altını çizmeliyim:

Kasılmış, dişlerini sıkarak dayanan, tek bir şeye odaklanmış ve başka hiçbir şey görmeyen, düşünemeyen kişi; ya da bedeni geri çekilirken veya kasılmış dururken; istediği kadar hoşnutluğunu dile getirsin, mutlu olduğunu söylesin; bizi ilgilendirmiyor bu tür hoşnutluk.

Evet; bizim sözünü ettiğimiz hoşnutluk biyolojik bir olay:

Bırakın hoşnut insanı, yaşadığından memnun kedi köpeği bile ayırabiliriz hoşnut olmayanından.

Tehlike algılamayan biridir bizim mutlu olduğunu söylediğimiz kişi. Çevresindeki hiçbir şeyi, bedeni reddetmez bu nedenle: Sakınan biri değildir.

Tüm bedeniyle her şeye “evet” diyen biridir o..

“Mutluyum” derken bedeni kaçınmanın yolları aramamaktadır...

“Mutluyum” derken, tüm varlığı “evet” demektedir.

Bu anlamda mutlu olma uğraşı spora benzer: Bir anlamda bedeni kullanmada ustalaşmaktır mutlu olmak.

Bu açıdan bakınca doğulu ustaların yoga ve meditasyonu kullanmalarını anlıyoruz...

Şimdi önemli soru:

Her şeyi dengemizi yitirmeden ve hoşnutlukla karşılamak öğrenilebilir mi?

Öğrenilebilirse yolları ne?

Yalnız bu konuyu ele almadan önce mutluluk anlayışımızın diğer anlayışlardan üstün olan bir yanını belirtmek istiyorum..

Bizim mutluluk anlayışının diğer anlayışlara göre iki üstünlüğü var: 1. Kesintisiz yaşanabilir 2. Alışma sonucu sönmez.

Bizim mutluluk tanımlamamızın başta örneklerini verdiğimiz mutluluk anlayışlarından önemli bir başka üstünlüğü daha var:

Diğer mutluluklar: Durum ve duygu olarak tanımlanan mutluluklar tüm yaşamı kaplamaz.

Örnek olarak dostlarınızla mutluysanız, bu yaşantı sürüp gitmez... Onlardan ayrıldığınızda bitecektir.

Sonra işe gidecekseniz ve iş sizin için tatsızsa; mutluluk yaşantınızı sıkıntı ve katlanma izleyecektir.

Ayrıca alışma olayı bu tür mutlulukların katilidir:

Aldığınız yeni araba ancak ona alışınca kadar sizi mutlu edebilir. Alışsınız ve sıradan bir şey olup çıkar...

Bu tür mutluluklar yaşamı kaplamaz. Sık sık acılarla, mutsuzluklarla kesilir.

Buna karşılık “Yaşamın getirdiği her şeyi dengemizi yitirmeden ve hoşnutlukla karşılama alışkanlığı” olarak tanımladığımız mutluluk, bu tavrı kazanmada ustalaştıkça tüm yaşamınıza yayılabilir.

Şimdi artık gelecek konuşmaya bıraktığımız soruyu yineleyebiliriz:

Her şeyi dengemizi yitirmeden ve hoşnutlukla karşılamak öğrenilebilir mi?

Öğrenilebilirse yolları ne?.

5. Yaşam tecrübenize çok ters bir şey söylediğimi biliyorum ama gene de diyeceğim: İnsan her durumda mutlu olabilir.

Daha lise öğrencisiyken inanıyordum bu düşüncenin doğruluğuna: her insanın her durumda mutlu olmayı öğrenebileceğine...

Halbuki ne kadar saçma: Hemen her insan kendini zorlamadan, insanın kesin kes mutlu olamayacağı sürüyle durumlar sayabilir. Bu nedenle örnek olsun diye bir kaçını saymayı bile gereksiz buluyorum.

Bu düşünceye inanmamın nedeni felsefeye merak sarmamdı aslında: Daha lise 10. sınıf öğrencisiyken Budha’dan, Epiktet’ten, Seneka’dan, Epikür’den W. James’ten okumaya başlamıştım.

Beni onlar inandırdılar, insanın her durumda mutlu olabileceğine.

“Mutluluk” sözcüğü kafamda aydınlık değildi ilk okumalarımda, ama bu düşünce, o sıralar kanıt aramayı gerektirmeyecek ölçüde açık görünmüştü bana... Belki de denenlere inanmada en güçlü kanıt onların dünyaca tanınmış, binlerle yılı aşır gelen ve benim hayran olduğum şöhretler olmalarıydı...

Yaşadığım temelsiz inanç kanıt aramama engeldi. Kanıtlar zaman geçtikçe kendiliğinden ayağıma geldiler. Kanıtlar karşıma çıktıkça bulanık düşüncem giderek aydınlandı:

Evet; her durumu mutlulukla karşılamayı öğrenebilirdi insan...

Bu inancımı kanıtlarıyla savunabilecek durumdayım artık...

Kanıtlar:

Birinci kanıt: Meditasyon yaparak yanan Budist rahip:

Sanırım üniversite öğrencisiydim, belki de lise; televizyon henüz yoktu Türkiye’de. Sinemalarda asıl film başlatılmadan önce haber filmleri gösterilirdi. Bunlardan birinde, Vietnamlı bir Budist rahibinin, protesto amacıyla kendisini yaktığı gösterildi.

Yanarken meditasyon yapmayı sürdürdü bu rahip... Telaşsız, rahat yanıyordu gözümün önünde.

Daha sonra bu olayın fotoğrafını ve videosunu internet ortamında buldum. Ocakta yanan bir kütüğün, kendisini taşıyamayacak kadar yandıktan sonra devrilmesindeki gibi, bir süre sonra yana yattı ve hala yanıyordu...

Gördüm....



Demek yanarken meditasyon yapmak: sakin ve rahat yanmak bile öğrenilebiliyordu...

Demek rahat karşılamayı buralara kadar götürenler vardı.

Öyleyse...

Yapabilirdim.

Yapabilirdik.

Onun başarısına ulaşacak ölçüde olmasa da önümüz açtı....

İkinci kanıt Romalı bir köleden: Epiktet’ten...

Romalı bir filozof var; adı Epiktet.

Köle...

Mutluluk üzerine kitap yazmış.

Onun “Sohbetler” adlı kitabı yaşamımda çok yol gösterici oldu. Sanırım “Söylevler” diye de çevrildi Türkçeye. Çok şey borçluyum ona ve kitabına.

Bunu anmak gerekli mi bilmiyorum ama, Epiktet’in yazdıkları Bilişsel terapinin kurucularından Elis’i de çok etkilemiş. Teorisini “Sohbetler”deki kavramlarla ve ilkelerle kurmuş.

Bunu Elis’in kendisi söylüyor.

Ve dediğim gibi Epiktet bir köle.

Romalı bir kölenin mutluluk üzerine kitap yazması şunu kanıtlamıştı benim gözümde:

Demek tüm yaşamı başkaları için ve başkalarının kararlarıyla oluşan köle bile; yani kendi için yaşamayan biri bile mutlu olabiliyormuş; yolunu bulabilirse, kendisini eğitirse.

Bu arada şunu da söylemeliyim. Epiktet'in efendisinin zalim biri olduğu söylenir ayrıca. Bir gün Epiktet'e bacağı uzattırılmış bu efendi ve ayağını yüksek ve sert bir yere koydurmuş; dizi boşlukta kalacak şekilde. Ve başlamış dizinden bastırmaya. Bu arada soruyormuş Epiktet'e; "bu durumda mutlu olunabilir mi" diye... Epiktet bir süre sonra sakın "Efendi" demiş "biraz daha bastırırsan bacağım kırılacak."

Efendi bastırmaya devam etmiş ve bacağı dizinden kırılmış...

Epiktet köle ve topal Romalı bir filozof...

Ama mutlu olmanın yolları üzerine kitap yazıyor.

Demek kölenin şartlarında bile mutlu olunabilirmiş.

Bu, bu olay bana gönderilmiş ikinci bir müjdeydi ...

Beni etkileyen üçüncü kanıt Psikoterapist Milton Erickson'dan:

Amerikalı bir psikoterapist Milton Erickson.

1980'de öldü.

Hiç kitap yazmadı.

Ama terapi tarzıyla Amerikan ve dünya psikoterapi geleneğini derinden etkiledi: Bir çok terapi ekolü onun çalışmalarını yorumlayarak oluşturulmuştur.

Kanserli hastalarla da uğraştı.

Tedavi yöntemlerinden biri, hastasına kanser sancılarını sevdirmektir...

Dediğine göre sancılarını sevdirmeyi öğrenenlerin iyileşmesi diğerleriyle karşılaştırılınca çok daha fazlaymış...

Acıyla baş edilemeyeceğini sanmamızı, acı fizyolojisini bilmeyişimize bağlıyor Erickson:

Örnek olarak yarayla, beynin acıyla ilgili işlem yapan bölgesi arasındaki bağlantının, elektrik düğmesiyle lamba arasındaki bağlantı gibi olduğunu sanıyoruz: Kesintisiz bir bağlantı...

Yanlış bu düşünce...

Gerçekte sorunlu yerle beyin arasında bağlantıyı oluşturan çok sayıda sinir hücresi var... Ve sinir hücrelerinin uçları birbirine dokunmuyor. Hücreler arasındaki madde, deneyimlerimize (şartlamalara) göre geçirgen oluyor ya da uyarıyı geçirmiyor. Bir benzetmeyle dersek: acı uyarısıyla beyin arasında açıp kapamayı öğrenebileceğimiz bir çok düğme var sanki...

Olup bitenler sırasında, olaylara bağlı olarak ve öğrenme ilkelerine göre bu bağlantılar geçirgen olup olmamayı öğreniyor...

Düğmeleri, yolunu bilirsek kapatabiliyoruz

Artık zevk aldığı için bedeninde sigara söndüren arkadaşımı anlayabiliyordum.

Bu arkadaşım sigarayı bedenine bastırduğunda duman çıkardı, kokusunu ve yanma sesini duyardınız... Ama o memnundu yaşadıklarından...

Kokuyu o da duyuyordu benim gibi, dumanı görüyordu... Ama acıyı; hayır... Yok belki de seviyordu; belki de seyrediyordu yalnızca...

Dördüncü kanıtını oluşturan olaylar çağdaş sanattan geldi:

Çok ilginç; insana şaşkınlıkla, sanatçılar nelerle uğraşmaya başlamış dedirtiyor..

70li yıllardaki Body Art...

Bu akıma bağlı sanatçılar sunumları sırasında kendilerine akıl almaz işkenceler yaptılar. Bizim gözümüzle işkenceden başka ad konamayacak dayanılmaz olaylar yaşadılar ve akıl almaz bir şekilde aydınlandıklarını, başka bir boyuta geçtiklerini, çok şey öğrendiklerini, değiştiklerini, mutlu olmayı öğrendiklerini söylediler..

İngiliz Performans sanatının babası sayılan Stuart Brisley:

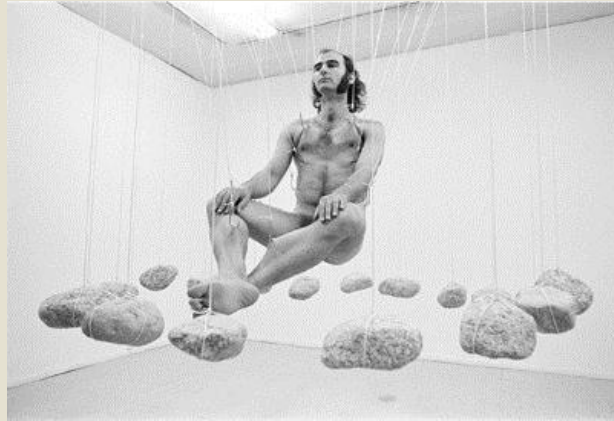


70'li yıllarda idrar ve dışkıyı, atıkları kullandı.

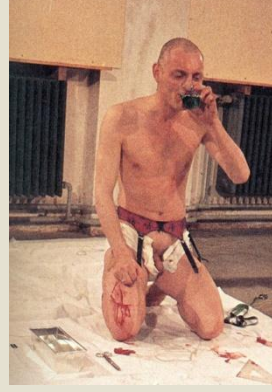
Bedenini fizik zararlar verdi: gördüğünüz gibi elinde jilet, ağzından üstüne akan kanlar..

Stelarc:

Kendisini çengellerle astı...



Günter Brus:



Günter Brus kesici ve baticı aletlerle kendisini yaraladı. İdrarını içti, kakasını süründü.

Abramoviç:

Kendini kamçılıdı, kesici aletlerle bedenine şekiller çizdi.

Bıçaklı bir deneyi daha da ilginç. Parmaklarını açarak bir yere koydu. Ardından parmakları arasındaki boşluğa bıçağını saplamaya başladı sırayla. Saplama hızını gittikçe artırdı. Sonunda kendisinden geçerek büyük bir hızla parmakları arasındaki boşluğa bıçağını sapladı...

Becerikliliğinin sınırlarını aşmıştı; arada parmaklarına bıçak gelmesinin sonucunda akan kanları fotoğrafta görebilirsiniz...



Mutlu olabilmek için bu tür acıları ve iğrenç olayları karşılamayı öğrenmemiz gerektiğini savunmuyorum. Bu türde zorlamaların gereği yok bence.

Ama bu tür acıları yaşamak zorunda kalsak bile (hastalık ve kaza gibi nedenlerle), böylesi durumları da karşılamamanın öğrenilebileceğini bilmek güzel bir şey...

Başımıza gelirse bu gibi durumlara dayanmanın; ayrıca "olayları rahat ve hoşnutlukla karşılama"nın yollarını biliyoruz artık:

Psikoloji yüz yılı aşkın süredir araştırmalarıyla duygu ve davranışları değiştirmenin ilkelerini buldu ve bulgularına dayanarak çok etkin teknikler oluşturdu.

Bu yazının ilerisinde bu konuda çok kısa bir şeyler anlatılacak.

Ama sitemizde araştırdığınızda bu tür bilgilere, gerçekleştirilmiş uygulamalara ulaşabilirsiniz.

Yukarıda demiştim; bu tür olayları tanıdıktan sonra iki inanç oluştu bende:

İnançlarımdan birincisini psikolojide ilke haline gelmiş bir anlatımla dile getirmek istiyorum: “Stres yaratan uyarıcı yoktur, stresle karşıladığımız olaylar vardır.”

Bu nedenle önemli olan olayları karşılamayı: “hoşnut,, dengemizi yitirmeden karşılamayı”; duygu ve davranışları değiştirmenin ilkeleriyle öğrenmek.

6. Duygu ve davranışlarımızı değiştiren ilkeler, teknikler ve örnekler.

Duygu ve davranışları değiştiren ilkelere bir örnek: Klasik ve karşı şartlama teknikleri:

100 yılı aşan bir süredir bilim metotlarıyla çalışan psikologlar duygu ve davranışları değiştiren çok önemli ilkelere ulaştılar ve onlara dayalı teknikler oluşturdular demiştim..

Şimdi amacım, bu önemli araştırmaların niceliği ve niteliği konusunda sizde bir görüş oluşturmak. Taş olmadığınızı; kendi değerlerinizle kendinizi yeniden kurabileceğinizi göstermek...

Bu bilgilerle çalışmalarımızı (yaşam ustası olma uğraşımızı) doğru değerlendirmenizi sağlamış olacağımı da düşünüyorum:

Her durumda mutlu olmayı öğrenmenin bir olanak olduğuna neden inandığımı göreceksiniz...

Söz konusu araştırmalar zincirinin başında Pavlov var...

Pavlov::

Pavlov 20. yy.ın başlarında, çok önemli ve çığır açan bir deney yaptı.

Bu deneyi hemen her kes bilir; eminim siz de biliyorsunuzdur. Ama gene de kısaca hatırlatmak istiyorum.

Deneylelerini köpekler üzerinde yapmıştı Pavlov.

Araştırmanın başında köpeklerin yemek ve diyapazon sesi karşısındaki tepkileri diğer bütün köpeklerinki gibiydi: Doğaldı...

Yiyeceği gördüklerinde ağızları sulanıyordu.

Buna karşılık diyapazon sesin karşısında tepkisizdiler; sanki sağırmiş, ya da duymuyormuş gibi...

Deneyin bu ilk adımına, hayvanların davranışlarını değiştirmek için hiçbir şey yapılmadığından “doğal süreç” deniyor.

Deneyin ikinci adımında köpeklere her yiyecek verildiğinde bir diyapazona da vuruluyor.

Başka bir deyişle köpekler her yiyecekle karşılaştığında, aynı zamanda diyapazon sesini de duymaktaydılar.

Köpeğe diyapazon sesiyle birlikte yiyecek verilen bu ikinci döneme “şartlama dönemi” dendi.

Bu tür tekrarlardan sonra köpeklerin davranışlarında önemli bir değişme gerçekleşti: Köpeklerin her diyapazon sesi duyduğunda (kendisine yiyecek verilmediği, yiyecek bir şey görmedikleri halde) ağızları sulanmaya başladı.

Bu uygulamadan sonra diyapazon sesi yiyecekle eş değerde bir uyarıcı olmuştu: 3 aşama...

Diyapazon sesine şartlanmış köpeklere yiyecek vererek yeni şeyler öğretebildiğimiz gibi, artık yalnızca diyapazon sesiyle ödüllendirerek de yeni alışkanlıklar kazandırılabilirdi.

Köpeklerin başlangıçta tepkisiz karşıladığı diyapazon sesini yiyecekmiş gibi karşılaması olayına Klasik Şartlama adı verildi: Köpekler diyapazon sesini yiyecekmiş gibi karşılamayı öğrenmişti...

Tıpkı bu köpek gibi bütün canlılar; iki uyarıcıyla hep birlikte karşılaşırsa, birine verdiği tepkinin aynısını diğerine de vermeye başlıyor.

Bütün canlıların uyduğu bir kanun bu...

Şurası çok önemli: Şartlamaların, anlamayla bir ilgisi yok:

Örneğimizdeki köpeğin diyapazon sesiyle birlikte kendisine yiyecek verileceğini anladığı için ağızının sulandığını düşünmek yanlış.

Öğretmenlik yaptığım sırada klasik şartlamayı sınıfta bir solucanı şartlayarak anlatmıştım: Solucana her şok verdiğimde tepesinde 500 vatlık bir ampul yaktım bu deney sırasında. Kuşkusuz solucan lambanın ışığını algılamıyordu; gözü yoktu çünkü. O, ısı algılamaktaydı: ısıya şartlanıyordu...

Tekrarlarla şartlama gerçekleştikten sonra her lambayı yaktığımızda, şok vermediğimiz halde kasıldı solucan. Her seferinde...

Solucanın yaşamına yeni bir tepki girmişti: İlgisiz kaldığı ıyıyı şoka verdiği tepkiyle karşılamayı öğrenmişti. Kasılıyordu...

Bildiğiniz gibi, gelişmiş bir sinir sistemi bile yoktur solucanın... Bu nedenle sekiz, on parçaya bölünse bile her parçası gene normal yaşamını sürdürebilir.

Bu yüzden kimse “solucan ısı artmasından sonra şok geleceğini **anladığından**” diye konuşamaz.

Önemli olduğundan, yineleyelim:

İnsanlar da şartlanır ve **insandaki şartlamalar da bilinç dışı gerçekleşir.**

Bu tür alışkanlıkları kazanmak için anlamak ve gayret göstermek gerekmez... Şartlanmakta olduğumuzun farkında bile olmayız çoğunlukla.

Şartlar hazırladığınızda şartlanma kendiliğinden oluşuyor.

Bir örnek:

Daha önce cinsel yaşamı normal olan bir erkek, evlenip de eşiyle bir evde kalmaya başladığında cinsel ilişki kuramaz oluyor.

Nedeni: Yeni evlerindeki yatak odasındaki duvarın duvar kağıdıyla, yıllar önce yaşadığı kötü bir cinsel olaydaki odanın duvar kağıdının aynı olması.

O duvar kağıdına olumsuz duygularla şartlanmış bu adam, o olay sırasında...

Ama farkında değil; bu aynılığı hatırlamıyor o kötü duyguları yaşamaya başladığında...

Daha sonra, terapi sırasında araştırılınca ortaya çıkıyor bu bağlantı: duvar kağıdıyla o olumsuz duygunun birlikte yaşanması...

Watson:

Tüm alışkanlıklarımızın (işe yarayanlarının da, sorunlu yaratanlarının da) klasik şartlama yoluyla oluştuğunu savundu Watson.

Görüşünü bir örnekle örneklendirmeyi dener:

Anaokulundan, her bakımdan normal, 3 yaşında bir çocuk seçti. Yalnız bu çocuğu çanak çömleklerin çıkardığı şangırtı sesi korkutuyordu: bu sesi her duyduğunda ağlıyordu.

Bir de tavşanı vardı; sevdiği ve hiç yanından ayırmadığı.

Tavşana yönelik duygusunu değiştirme denemesinde, çocuğa tavşanını her geri verdiğinde şangırtı oluşturdu Watson. Beklediği gibi her şangırtı duyduğunda ağlıyordu...

Böylece şangırtıyla (ağlamasıyla) tavşanın kendisine verilmesi eşleştirilmişti...

Alışkanlık (şartlama) oluşuncaya kadar bu olay tekrar edildi:

Her seferinde tavşanını verdiler, şangırtı oluşturdular, çocuk ağladı.

Bir süre sonra yeni bir alışkanlık kazandı bu çocuk; ya da bir fobi edindi diyebiliriz: Bir zamanlar sevdiği tavşanla her karşılaştığında ağlayarak ondan kaçıyor...

Bu denemeye yeni bir teoriye sahiptik: Sorunlu davranışlarımız da, olumlu alışkanlıklarımız gibi şartlamalarla oluşmaktaydı.

İstenmeyen duygu ve davranışları oluşturan aynı ilkeyle sorunlu davranışların giderilebileceğini gösteren deneyi, Watson'un öğrencisi Rayner yaptı.

Rayner:

Watson'un öğrencisi.

Tavşandan korkan çocuğun önüne tavşanla şekeri birlikte koydu, bir süre..

Böylece şeker yemenin olumlu duygusu, tavşan korkusu ile birlikte yaşatılmış oluyordu.

Bu birlikte sunuşun belli sayıda tekrarlanmasından sonra, tavşan korku yaratmıyordu artık: tavşanı yeniden şeker gibi sevilen bir şey olmuştu.

Duygu değiştirmede kullanılan bu tekniğe "karşı şartlama" dendi....

Bir güçlük:

Karşı şartlama tekniğiyle birinin duygusunu değiştirmek istediğimizde, istenmeyen duyguyu yaratan şeyi bulup seansa getirmemiz gerekiyordu.

Örnek olarak yılan korkusunu gidermek için, çalıştığımız yere yılan bulup getirmeliydik.

Bu güçlük hayal çalışmalarıyla aşıldı.

Hayalde de şartlandığımızın öğrenilmesiyle bu güçlük aşıldı:

Gene yılan örneğiyle anlatmayı sürdürüyüm...

Yılan fobisi olan birinde yılanla, olumlu duygular uyandıran bir şeyi hayalde eşleştiresek de; tıpkı gerçekte eşleştirmişçesine duygu değiştirmesini gerçekleştirebileceği öğrenildi zamanla...

Büyük bir olanaktı bu:

Artık olumsuz duygu yaratan şeyi seansa taşımak gerekmeyecekti...

Yılanla rahatlık ve güven yaratan bir durumu hayalde eşleştirmek yetecekti...

Dediklerimi gerçekte yaşanmış bir uygulamayla örneklendirmek istiyorum..

Bir örnek:

35-40 yaşlarında bir erkek. Karısının çok iyi bir kadın olduğunu söylüyordu: Saygılıydı eşi. Çocuklarına çok iyi bir anneydi. İyi huyluydu; batan, rahatsız eden hiçbir yanı yoktu. Bu tür nitelikleriyle bulunmaz bir eşti.

Ama cinsellik bitmişti aralarında. Eşi uyarıyordu kendisini ve yıllar olmuştu cinsel ilişki kuramıyorlardı. Tüm çabaları, tüm gayretleri bir işe yaramamıştı. Buna karşılık, iş nedeniyle gittiği bir ülkede, tanıştığı bir kadınla çok uyumlu bir cinsellik yaşamaktaydı. Anlaşıyorlardı da. O da iyi bir kadındı.

Gençti. Cinselliği yaşamak isterdi. Eğer karısına yeniden istek duyması sağlanmaz ve yeniden ilişki kurmaya başlayamazsa ayrılacaktı ve o kadınla evlenecekti.

Karısını seviyordu.

Ayrılmak istemiyordu.

Ama karısı karşısında yaşadığı cinsel isteksizlik, karısını yeniden arzulama iradesine boyun eğmiyordu; direniyordu...

İlişki kuramıyorlardı.

Bu aile karşı şartlama yoluyla kurtarıldı.

Yukarıda anlattığımız ilkeyle başardık bunu:

Mastürbasyon yaptığı sıradaki hayallerle cinselliği uyandırdığında, karısını düşündürek birçok kez...

Başka bir deyişle; cinsel uyarılmışlıkla karısının hayalini hayalde eşleştirdik. Şartladık...

Bu hayalleri kurmasının dışında kendisinden hiçbir şey yapmasını istemedik, iradeyle ilgili bir talebimiz olmadı; şöyle yap, böyle yap gibi... Ödevler filan da verilmedi...
Yalnızca ve yalnızca hayal kurmasını istedik: yaptığımız tek şey cinsel olarak uyarılmışken karısını hayal ettirmektir; o kadar...
Ve değişti: Aşağı yukarı on yıl geçti; evlilik sürüyor...

Başka örnekler:

Uçağa binemeyen iş adamları, ders çalışmayan öğrenciler, köpekten korkanlar... Şimdi anlattığımız karşı şartlama yoluyla değiştirildi çoğunlukla...

Duygu ve davranış değiştirmenin başka yolları da var kuşkusuz...

7. Bunları yazmaktaki amacımız duygu ve davranışları değiştirme ile ilgili tüm bilgileri vermek, onunla ilgili tüm soruları ayrıntılarıyla cevaplamak değil.

Bu amaçla yazılacaklar bir kitap oluşturur ve amacım bu konuda bir kitap yazmak değil.

Şimdilik yalnızca şunu anlatmak istiyorum:

1. Değiştirme konusunda çaresiz kaldığımız, bu nedenle değişimin olanaksız olduğunu sandığımız duygu ve davranışların değiştirilebileceğini,
2. Değiştirmeyi iradeyle, zorlamayla, gayretle başaramayacağımızı,
3. Ama duygu ve davranış değiştirme ilkelerine göre bir şeyler yaptığımızda, yani değişme şartlarını hazırladığımızda (örneğinizde uyarılmışken karısını düşündürmekle) duygu ve davranışların kendiliğinden değişebileceğini fark ettirmektir ve bu konuda
4. Yüz yılı aşkın bir süre içinde deneylerle değeri sınanmış bir sürü tekniğe sahip olduğumuzu göstermekti.

Sonuç:

Anladığımız anlamda mutlu olmayı başarmak bir özlem konusu değil artık, ulaşmanın yolları bildiğimiz bir durum. .

Dediğim gibi şimdilik amacım; karşısında çaresiz kaldığımız duygu ve davranış alışkanlıklarını değiştirebileceğimizi ilkeleriyle ve birkaç örnekle göstermekti...

Ama bu konularda daha geniş bilgilere ulaşmak ve uygulamanın ayrıntıları öğrenmek istenirse, üç kitabım var; bu amaçla yazılmış olan: .

1. Duygu değiştirme teknikleri
2. Davranış değiştirme teknikleri
3. Stresten korunma ve kurtulma yolları. .

Bu kitapların özetlerine sitemizin’de ulaşabilirsiniz.

Aslında tüm site bu alandaki bilgiler, teknikler ve uygulamalarla dolu olacak.

Onların istediğiniz yönde değişmenize, mutlu bir insan olmanıza yeteceğine inanıyorum. Ama çalışmanız, uygulamalar yapmanız şartıyla...

Sorularınızı bekleriz.

Çalışmalarınızı duyurursanız seviniriz ve sitemizde yer vermek isteriz..

8. Yaşam ustası olmayı amaçlayanların bir alanda daha ustalaşması gerekiyor : Felsefeden, dili sorunları çözecek yolda kullanmayı (düşünmeyi) öğrenmek...

Şimdiye kadar sözünü ettiğimiz sorunlar şartlamalar sonucu oluşuyordu. Gene şartlamalar yoluyla çözüyorduk.

Watson’un denemesini hatırlayın; üç yaşındaki bir çocuğa tavşan korkusu (fobisi) kazandırmıştı ve gene öğrencisi karşı şartlama yoluyla (çocuğun karşısına şekerle tavşanı birlikte çıkartarak) bu korkuyu gidermişti.

Bu olaylar (şartlamalar) psikolojinin çalışma alanıdır.

Ama bir alan daha var yaşam ustasının ustalaşması gereken. .

Nedenine gelince: Düşünme yanlışları da, yaşama uygun düşmeyen kavramlar ve yaşam ilkeleri de insanları mutsuz edebiliyor.

Düşünme yanlışları nedeniyle sorun yaşayanların psikolojik sorunlara göre oranı küçümsenecek gibi değil.

Ve bu tür sorunları çözmek felsefecilerin işi...

İnsan sorunlarını felsefenin kazandırdığı araçlarla çözmeye çalışanlara “Felsefi Danışman” deniyor (Philosophical Counsellor).

Demek felsefi danışmanlardan da öğreneceğimiz şeyler var....

Felsefecilerin yaşamımıza kazandıracaklarını anlamak için insanın canlı dünyasındaki yerini; ve de çok farklı olan yerini kavramak gerekiyor.

Tüm canlılar yaşamlarını sürdürecektir araçlarla dünyaya gelir ve onları nasıl kullanacaklarını doğuştan bilir..

Kartalın kanatları, pençesi, gagası, keskin gözleri tavşanı yakalamak için en uygun araçlardır. Ayrıca kartalın bu organları nasıl kullanacağını öğrenmesi de gerekmez; içgüdüleriyle doğuştan bilir.

Ama insanın durumu farklı:

O, yaşamını sürdürmesini sağlayan organlar ve bu organların kullanım bilgileriyle doğmuyor.

İnsan çok farklı toplumsal çevrelerde yaşıyor: Bir yerde toplumun en beğenilir, en başarılı insanı yapan alışkanlıklar başka bir toplumda kişinin ölümüne neden olabiliyor.

Bu nedenle, insanın doğuştan getirdiği kalıplarla uyum sağlaması olanaksız.

Ayrıca çok farklı fizik çevrelerde yaşamayı da başardık insan olarak: Kutuplarda varlığımızı sürdürmek için kazandığımız alışkanlıkla, örnek olarak çölde hayatta kalamayız.

Bu iki nedenin sonucu insan içgüdüleriyle yaşamını sürdüremez.

Hayvanların içgüdüleriyle uyum sağladığı yerde insan dil aracılığıyla düşünerek uyum araçları yaratıyor: .

Gene dil sayesinde düşünce ve becerilerini başkalarına ve gelecek nesillere aktarabiliyor. Aletler yapıyor. Dili ve yarattığı kültür ortamında ürettiklerini saklıyor. Toplum ilişkilerini düzenleyecek kurallar, kuruluşlar oluşturuyor.

Bu nedenle küçük bir alanda (o kalabalık şehirlerde) milyonlarcası yaşamını sürdürebiliyor... Artık dünya dar geliyor türümüze...

Bunların hepsi dil ve düşünme sayesinde...

Dil kullanmasındaki başarısı nedeniyle "Alemlerin Efendisi" oldu insan: Kanadı yok ama uçabiliyoruz: Ay'a kadar.

Aslan gibi dişleri ve pençemiz yok ama ondan daha öldürücü olabiliyoruz. Karıncalardan daha üretkeniz bir bakıma. Arılardan daha organize olabiliyoruz.

Binlerce yıl boyunca düşünerek ürettiğimiz, dilde sakladığımız bilgiler sayesinde...

Dil insanın yaşam şartı.

Dil korkunç bir şey.

Doğru kullandığımızda uçuruyor bizi.

Ama yanlış kullandığımızdaysa aynı ölçüde büyük sorunlar yaşıyoruz:

Acılar çekiyoruz, acılar yaşıyoruz...

Yanlış kullanıldığında dilin verdiği zarar, yararlarının büyüklüğü kadar büyük.

Tübitak'ın bastığı "Yanlış Yönde Kuantum Sıçramaları" adlı kitaptan aldığım uyarıcı bir örnek:

1997 yılında, New York'un varlıklı ve eğitimli insanların oturduğu bir semtte 39 kişi cennete birlikte gidecekleri inancıyla birlikte intihar ediyor.

Özellikle bilgi denizinde yüzdüğümüz günümüzde, bilgileri değerlendirmeyi bilmemek böylesine tehlikeli olabiliyor. .

20 yy'da felsefeciler dil sorunlarıyla savaştı. Amaçları, doğru kullanımların yararları kadar yanlış kullanmanın zararlarını göstermekti...

Belli durumlarda “dilin büyüü” altında yaşıyorduk onlara göre; gerçeklerden kopuyorduk...

Kendilerine “dil doktoru” dediler: Bu gibi durumlarda yaşanan dil sorunları hastalık gibi bir şeydi...

“Dilin zararları” “dil doktorluğu”, “dilin büyüü”, “dil tedavisi” gibi sözler bu yüzyılda çok sık kullanılan, çok sık karşılaşılan deyimlerdi.

“Dilin büyüü”nü bir örnekle anlatmak yararlı olacak:

Şimdi elimde tuttuğum kalemi bıraksam düşer.

Nedeni de çok açık, herkes bilir: “yer çekimi” diyeceksiniz.

Ama Newton öyle demiyor: Yerin kalemi çekmesi gibi kalem de yeri çeker diyor Newton... Yerin kitlesi çok büyük olduğundan bu çekim gücü yeri yerinden oynatamıyor. Buna karşılık aynı çekim gücü kalemi harekete geçir, kitlesi çok küçük olmasından ötürü.

Öte yandan bir fizikçi düşen büyük bir kitleni yarattığı yıkımı hesaplayacak olsa, potansiyel enerjinin kinetik enerjiye dönüşmesinin formüllerini kullanır.

Ve bu hesapları yapan fizikçiye göre yıkımı yapan güç, duran kayada potansiyel olarak bulunmaktaydı ve düşmesiyle kinetik enerjiye dönüştü:

Bu durumda yıkım yapan güç, düşen kayadadır.

Bir dindar da gelip gücün ne kayada, ne yerde, ne de ikisinde olduğunu söylerse ne diyeceksiniz? Güç Allah'tadır.

Hindu ve Budist'se gerçekliğin bir düş olduğuna inanır: gerçekte düşen bir şey yoktur ki düşmeyi açıklayan bir güçten söz edelim... .

Daha başka görüşler de üretebiliriz; hem de çok sayıda...

Bu görüşlerden hangisini nasıl çürütebilirsiniz?

Taşı, yeri gösterdiğiniz gibi “işte görmüyor musun; bak güç işte ve şunda” diye göstererek konuşabilir, tartışmayı sonlandırabilir misiniz?

Bu görüşlerden her birini savunan dilin büyüü altında bir “güç” algılayan kimselerdir. Gücün algıladığı taş gibi algılanır bir şey olduğunu sanmaktadır.

Türkiye'de yeni yeni tanınmaya başlayan “Felsefi Danışmanlık” (philosophical counselling) bu tür büyüleri, özellikle insana zarar verenlerini göstererek sorun yaşayan, acı çeken insanlara yardım etme amacından doğdu.

Ülkemiz felsefi danışmanların çalışmasına çok yabancı. Bu nedenle felsefecilerin sorun çözme tarzını bir örnekle somutlaştırmak yararlı olacak:

Bir örnek:

32 yaşında, genç bir hanım.
Kazandığı bursla Amerika'da sanat eğitimi almış.

Ailesi işini beğeniyor. Ama mesleğinin yaşamını güvence altına alacak ölçüde para kazandıramayacağını düşünüyor ve bu nedenle de üzgünler. Başka şeylerle uğraşmasını istiyorlar.

Bir de; Amerika'da okumaktayken bir sevgilisi olmuş. Önce orada birlikte yaşamaya başlamışlar. Türkiye'ye döndüğünde sevgilisi de gelmiş Türkiye'ye ve burada da birlikte yaşamayı sürdürmüşler.

Bu birlikteliği ailesi öğrendiğinde çok bozulmuş. Annesi bir konuşmasında, babasının üç gündür yemek yemediğini söylemiş. Ayrıca hastaymış babası ve sağlığı zarar görebilirmiş bu gibi durumlarda.

Bunları anlatırken ağlıyordu.

Dediğine göre ailesi yaşamına karışmaktaydı: Onlara göre para getiren bir şey yapmaya başlamalıydı kızları ve o adamla birlikteliğine son vermeliydi.

Yaşadığı ve baş edemediği bu sorun nedeniyle iki psikoterapiste gitmiş şimdiye kadar. Sonuncusuna altı ay önce gitmeye başlamış ve hala devam etmekteymiş.

İlkin "karışmak" kavramına açıklık kazandırmak gerektiğini düşündük:

Karışmak kavramının içine görüşünü söylemeyi ve de birinin bir şeyi yapmasına engel olmayı katarsak; çok farklı iki olayı karıştırmış olacaktık. Ve bu karışıklık olayını açıklıkla görmesine engel olacaktı.

Görüşünü söylemek hakkı herkese verilmeliydi. Ama birinin istediğini yapmaya engel de olmamalıydık.

Ailesi herhangi bir konuda kızlarına engel olmuyordu: Bir eve kapatmıyorlardı bu hanımı, yaptıklarından ötürü dövmüyorlardı; tehdit etmiyorlar ve bunlara benzer şeyler yapmıyorlardı...

Bu anlamda karışma olayı yoktu aslında.

Ailesi kızlarının düşüncelerini ve davranışlarını beğenmiyordu ve değiştirtmesini istiyordu. Yalnızca konuşuyorlardı, görüşlerini söylüyorlardı; o kadar...

Ama o da ailesinin ne düşüncelerini ne de değerlendirmelerini beğeniyordu.

Kısacası ailesi bir yanlış yapıyorsa o da aynı yanlış yapıyordu: İki taraf da karşı tarafın düşüncelerini ve değerlendirmelerini değiştirtmesini istiyordu...

Ve gene iki taraf da (aile kızlarının, kızları da ailesinin düşüncelerini değiştirmede için) üzülüyordu...

Gene iki taraf da karşı tarafın üzülmemesini istiyordu...

Kısacası bu iki bakımdan da fark yoktu: Ailesi de, kendisi de karşı tarafın düşüncesini değiştirmesi gerektiğini söylüyordu **yalnızca**; bıkmadan usanmadan, tekrar tekrar ve bir de karşı tarafın kendi durumu yüzünden üzülmemesini istiyordu.

Tekrar tekrar, bıkmadan usanmadan; değişmeyeceklerini bildikleri halde aynı konuşmaları sürdürüp gidiyorlardı aylarca.

Tavırlar aynıydı.

Özetle iki taraf da birbirine karışmıyordu aslında.

İki taraf da yalnızca görüşlerini söylüyordu... o kadar...

Olayın bir yönü daha vardı:

Anne ve babasının düşüncelerini değiştirmesi olanaksızdı; görmüştü bunu.

Bu durumda düşüncelerini değiştirmek için konuşmayı sürdürmek, bunca denemeden sonra saçmalıktı.

Böylece yeni bir sorun çıktı karşımıza:

Tartıştığımız kişinin ne yapılırsa yapılsın görüşünü değiştirmeyeceğini anladığımızda ne yapmalıydık?

Aylarca ve yıllarca aynı sözlerle konuşmayı sürdürmenin saçmalığında anlaştık.

Olabilirdi insanları kırmadan tepkiler vermek ve tartışmadan kaçınmak uygun göründü bize.

“Ya babama bir şey olursa” dedi.

Bu durumda kendisini suçlarmış ve acı çekermiş.

Bunun üzerine “**suç kavramı**” üzerinde konuşmaya başladık. Ama örneği uzatmamak için bu konuda düşündüklerimizi anlatmayı geçeceğim.

Daha ilk seansın çıkışında her şeyin bu kadar basit olmasına şaşıtığını söyledi.

Aylar sonra durumunu öğrenmek amacıyla aradığımda o günden sonra rahat olduğunu, suçluluk duyguları yaşamadığını söyledi.

İlaç almayı bırakmıştı.

Bir örnekle felsefi danışmanın ne yaptığını, ne yollarla insan mutluluğuna katkıda bulunabileceğini doyurucu yolla anlatabildiğime inanmıyorum.

Ama gene de bir fikir verebildiğimi düşünüyorum.

Yalnız denenlerden anlaşılmalıdır sanıyorum:

Mutlu olma konusunda ustalaşmak isteyenlerin dili başını belaya sokmadan, sorunlarını çözecek yolda kullanmayı öğrenmesi de gerekiyor.

9. Mutluluk söz konusu olunca Psikoloji ve Felsefenin yanı sıra yararlandığımız bir alan daha var: Sanat

Hepimiz, toplumun teknikleriyle bizi “ben” yaptığı varlıklarız:

Varsayalım; uçak kazası gibi bir nedenle Avusturalya’da ilkel toplumların yaşadığı bir bölgeye düşmüşüm; daha bir kaç aylıkken. Başka sağ kalan da yokmuş. Dünyadan kopuk, dünyanın ilgilenmediği bu toplum içinde yaşamışım bugüne kadar...

Nasıl biri olurdu dersiniz? Böylesine farklı bir çevrede benim, şimdiki ben olacağımı düşünebilir misiniz?

Şurası çok açık; değerlerim, kutsallarım, alışkanlıklarım, beğendiğim ve katlanamadığım şeyler; yattığım yer, yediklerim her şeyim çok farklı olacaktı. Özetle ben, ben olmayacaktım... Tanıyamayacağınız bir “ben” olacaktım...

Ya da kutuplarda Eskimolar arasında büyüseydim...

Veya Afrika’daki bir ilkel kabile olsaydı içinde büyüdüğüm toplum...

Bu varsayımlı örneklerle anlatmak istediğim şu:

Azarlamalarla, aferinlerle, kulak çekmelerle, ödüllendirmelerle, hayranlıklarla, bazen kızarak, bazen sevindirerek, bazen döverek... daha sayısız “toplumsallaştırma” adı verilen etkilerle (socialization’la) her toplum ben dediğimiz alışkanlıklar yumağını oluşturuyor.

Saygı duyup yücelttiğim, doğal bir varlık sandığım “Ben”, aslında başkalarının kurduğu bir şey...

Bize verilmiş ve değişmez sandığımız; değerli sayıp yücelttiğimiz; doğal bulup değişmesine karşı çıktığımız, saygınlığını korumaya çalıştığımız Ben’imiz aslında böyle bir şey işte...

Yapma...

“Ben” olmamışız.

Bizi “Ben” yapmışlar.

Seçmemişiz.

Bizi biçimlendirenler de seçmemiş: Kendi dönemlerindeki moda göre bir elbise biçmişler bize ve giydirmişler...

Hesabını vermeden... Ne biz ne de bir başkası hesabını verecek durumda değil aslında. Ne biz, ne de ana babamız; hiç kimse bir seçim sorunu olarak düşünmedi nasıl bir insan olacağımızı... .

Böyle bir durumda doğayla, toplumla, kendimizle uyum içinde olan; sorunsuz bir ben olmamız nasıl beklenir?

Eğer uyumlu, sorunsuz, mutlu biriyle karşılaşırsanız; bu kimse piyangodan en yüksek ikramiyeyi kazanmış biri ölçüsünde şanslı demektir...
Eğer karşılaşırsanız...

Savurup atılmış şeyin bir sanat eseri olmasını nasıl bekleyebiliriz!

Bu denemeler doğruysa eğer; kaçınılmaz ve önemli bir soru dikiliyor karşımıza: Beğendiğim bir ben olmayı seçebilir miyim? Ve seçtiğim ben olabilir miyim?

Bu, önemli bir soru.

Fark etmediğimiz ama kaçınılmaz...

Tesadüflerin ürünü olan “ben”e mahkum olmayı mı kabul edeceğiz? .

Yoksa nasıl bir insan olacağımıza kendimiz mi karar vermeliyiz; tüm insanlığın kültür mirasını kullanarak; bilerek, karşılaştırarak, değerlendirerek, seçerek...

Hatırlayacaksınız bu yazının başında yeni alışkanlık kazanma, istenmeyenleri silme yollarını bildiğimizi söylemişim. Ayrıca beyin yıkamanın, canlı bomba yaratmanın gerçekleşebildiğini gördüğümüz bir dünyada yaşıyoruz. Bu tür olaylar yepyeni bir insan olabileceğimizin yeni kanıtları...

Öte yandan meditasyon yaparak yanan rahibi unutmayın. Epiktet'i, Erickson'u, 70'li yılların bedeni sanat malzemesi olarak gören sanatçıları...

Böyle bir anlayışla; kendimize, bir heykeltıraşın, biçim vereceği mermere baktığı gibi bakalım istiyorum.

Bakalım diyoruz...

Bu denemelerden sonra amacımızı geliştirerek yeniden söyleyelim:

Her olayı sarsılmadan ve hoşnutlukla karşılamaya karar vermek de yeterli değil bizim için.

İçinde bulunduğu gerçekliği değiştirerek uyum sağlayan, İnsan türünün yarattığı tüm değerlerle hesaplaşan, bu tür bir hesaplaşmadan sonra seçimlerine (oluşturduğu resme) göre kendisini kuran kişiler olmak amacımız; mutlu biri olmak kadar...

Bu dünyada nasıl biri olacağımızı seçmediyse, kendimizi anlamlı bir varlık olarak nasıl yaşayabiliriz ki?

Kendini kendisi için kurduğundan, kendisinde ve yaşamında kendi anlamını yaşayan, kendisini beğenen insan olmak...

Bunu da istiyoruz...

Kendimizi yaratma konusunda sanatın yol göstereceğine inanıyorum.

Sanat eserlerini birer yaşam teklifi olarak alırsak...

Bu açıdan bakınca sanat tarihi bir galeriye dönüşüyor:

Binlerce yıl boyunca cesur insanların yarattığı, denediği ve değer verdiği yaşam biçimlerinden (çeşitli 'ben'lerden) oluşan bir galeri...

İnsan türü bugüne kadar kaç tür "kişi tasarlamış", "yaratmış", "değer vermiş", "denemiş", "değerlendirmiş"..... sanatın binlerce yıllık galerisinde bu olanakları seyretmek istiyoruz; tıpkı giysilerinin karşısına geçip, onlara o günün şartlarına uygun olanını seçmek için bakan biri gibi... Ayrıca; gerekirse yeni giysiler tasarlayıp yaratmak...

Bir başka benzetmeyle kendi resmimizi çizmek; ardından o olmak amacımız...

Eserini yaratmak için kullanacağı mermere baka bir heykeltıraş gibi mi kendimize bakmak...

10. Özetle: Bize yol gösteren üç şey: Felsefe, Sanat ve Psikoloji ...

Her türlü olayı sarsılmadan, hoşnutlukla karşılamayı öğrenmek söz konusu olunca 1. Psikolojiden duygu ve davranış alışkanlıklarını değiştirmenin yollarını öğreneceğiz, 2. Felsefeden dili sorunları çözecek yolda kullanmayı... 3. Sanattan da mutlu insan resmini netleştirmeyi: hesabını verebileceğimiz, anlamlı bir 'ben'e sahip olmayı...

Fark etmişsinizdir; şu sırada yaşanan modaya uyarak bir derste, ya da bir saatte ulaşılabilecek bir mutluluk vadetmiyoruz.

Bizimki daha çok bir çalışma programı:

Ömür boyu sürecek bir olgunlaşma programı...

İlerledikçe kişiyi zenginleştiren bir macera...

Önü açık bir gelişme süreci...

Kesintisizliği amaçlayan bir mutluluk için!

11. Artık amacımızı kısaca ve anlaşılacak yolda özetleyecek ölçüde hazırlıkliyız...

Amacımız:

1. *Felsefeden başımızı belaya sokan düşünme yanlışlarını öğrenmek; öğrenmek ve bu yolda düşünmeyi alışkanlık haline getirmek.. Böylece boş laf ve hayallerin sarhoşluğuna kanmadan, etkin düşünmenin araçlarıyla sorunların üzerine gitmek..*
2. *Sanatın yarattığı benlerin (arketiplerin) karşısına geçmek ve onları değerlendirmek.. Bu çalışmalarımıza dayanarak, yaşadığımız gerçeklere ve kendimize uygun bir ben tasarısına ulaşmak...*
3. *Psikolojiden duygu ve davranışları değiştirme tekniklerini alıp kullanarak, kendi hayal benimizi kendimizde gerçekleştirmek..*
4. *Bütün bu çalışmalarda bize mutluluk anlayışımız yol gösterecek; tüm olayları sarsılmadan ve hoşnutlukla karşılamak özlemi..*
5. *Ve birlikte araştırarak, yardımlaşarak yaşam ustası olmak.. Biz bunu istiyoruz...*
6. *Bu yöndeki araştırma, çalışma ve denemelerimizi sitemizde sizlere sunacağız.*
7. *Bizim amacımız sizin de amacınız olmuşsa eğer, istediğinizde yardımlaşırız...*

İzninizle Orhan Veliden birkaç dize:

*Neden böyle hüüzlenmek o zaman;
İçip içip ağlamak,
Uzaklara dalıp şarkı söylemek;
Hafta sekiz ben eğlente,
Bugün saz, yarın sinema;*