

KENDİMİZE BAKARKEN

İNSAN NE İÇİN YAŞAR?

1. Kitap

SERKAN GÖK

KENDİMİZE BAKARKEN

İNSAN NE İÇİN YAŞAR?

1. KİTAP

SERKAN GÖK

KENDİMİZE BAKARKEN • 1

İnsan Ne İçin Yaşar?

Serkan Gök

© 2026 Serkan Gök

Tüm hakları saklıdır.

Bu kitabın tamamı ya da herhangi bir bölümü, yazarın yazılı izni olmaksızın elektronik, mekanik, fotokopi ya da başka herhangi bir kayıt sistemiyle çoğaltılamaz, yayımlanamaz ve dağıtılamaz. Kaynak gösterilerek yapılan kısa alıntılar bu kapsamın dışındadır.

Birinci basım: 2026

Kitaptaki her bölümün sesli anlatımı, Spotify’da Kendimize Bakarken podcast’inde ya da Youtube kanalımızdan yazılara ulaşabilirsiniz.

İçindekiler

Önsöz	1
101 - İnsan Ne İçin Yaşar?.....	4
102 - Yarına Bırakılan Hayat.....	10
103 - Zamanı Kaybetmek.....	15
104 - Hayatı Iskalamak.....	21
105 - Anı Yaşamak mı Anda Kalmak mı?.....	32
106 - Hayal Kurmak ve Gerçeklerle Yüzleşmek	41
107 - Çok Şey İstemiyor musunuz?	48
108 - Ödenmesi Gereken Bedeller	55
109 - Parasız Mutlu Olunur mu?	64
110 - Küçük Şeylerle Mutlu Olabilmek.....	71
111 - Mutluluk Arayışı.....	78
112 - Huzur Arayışı.....	87
113 - Tek Başına mısın Yalnız mısın?	96
114 - Hayata Yer Açmak İçin Fazlalıkları Görmek	105

115 - Para ile Hayat Arasındaki Denge	113
116 - Belirsizliklerle Yaşamak	120
117 - Umutla Gerçeklik Arasındaki İnce Sınır	126
118 - Geçmiş Emegın Geleceği Belirlemesine İzin Vermemek	132
119 - Geçmişin İçinde Kalmadan Geleceğe Bakmak.....	139
120 - Yaşanmamışlığın Zamanda Bıraktığı İz	147
121 - Geçmişe Bakmak ve Bugünü Seçmek.....	154
122 - Zihin Hafıza ve Anlam Arayışı	161
123 - Yaşadıklarımızdan Ne Öğrendiğimizi Sorgulamamak.....	170
124 - Dayanıklılık Yas ve Yeniden Başlamak	177
125 - Varken Değerini Bilmenin Sessiz Sorumluluğu	183
126 - Sağlığın Sessiz Değeri	192
127 - Yaşlanmak ve Hayatla Bağ Kurmak.....	199
128 - Ölüm Kader ve Seçimler	206
Sonsöz.....	212

Önsöz

Bu sayfalar, yaşamın anlamına kesin cevaplar vermek için değil, doğru soruları yeniden hatırlamak için yazıldı.

Çoğumuz ne için yaşadığımızı fazla düşünmeden ilerleriz. Günler dolar, işler biter, listeler uzar. Oysa bir günün dolu olmasıyla insanın içinin dolu olması aynı şey değildir.

Bazen durup sormak gerekir:

Bu hayatın ne kadarı gerçekten bize ait?

Ne kadarı kendi seçimlerimizden ne kadarı beklentilerden, alışkanlıklardan ve başkalarının bizim için çizdiği senaryolardan oluşuyor?

Bu kitap biraz da bu sorudan doğdu.

İnsan dünyaya geldiğinde cebinde hazır bir yaşam amacı bulmak zorunda değildir. Belki anlam, bulunan değil; yaşadıkça oluşturulan bir şeydir. Bu nedenle asıl soru yalnızca **“Ne için yaşıyoruz?”** değildir.

Daha zor olan şudur:

Bugünkü hayatımız, verdiğimiz cevaba uyuyor mu?

Çünkü insan bazen doğru cümleyi kurar ama o cümleye uygun yaşamaz.

Hayatı en çok ertelediğimiz kelimelerden biri de **“sonra”**dır.

Şartlar düzelince...

Bu iş bitince...

Bir gün...

Fakat hayat, bütün sorunlarımızın çözümlmesini beklemez. Geleceği kurarken bugünü tamamen tüketmek, hayatı ıskalamanın en sessiz yollarından biridir.

Zaman geri gelmez.

Bu yüzden bu kitap büyük vaatlerle değil, küçük farkındalıklarla ilgileniyor.

Mutluluğu uzak bir varış noktası sanmamakla.

Geçmişî hafıza olarak tutup adres yapmamakla.

Pışmanlığı kendini cezalandırmaya dönüştürmemekle.

Sağlığın, ilişkilerin ve sıradan günlerin değerini kaybetmeden görebilmekle.

Ve değiştiremeyeceğimiz şeylerin içinde hâlâ seçebileceğimiz bir alan olduğunu hatırlamakla.

Bu kitabı acele etmeden okuyun.

Her bölümden bir ders çıkarmak zorunda değilsiniz. Bazı düşüncelere katılabilir, bazılarına itiraz edebilirsiniz. Çünkü bu kitap sizi tek bir doğruya çekmek için değil, **kendi doğrunuzla yüzleşmeniz için** yazıldı.

Okurken belki şu sorular zaman zaman size eşlik eder:

Ne için yaşıyorum?

Hayatımı sürekli “sonra” ya mı bırakıyorum?

Meşguliyetim gerçekten üretkenlik mi, yoksa kendimden kaçış mı?

Geçmişimi hatırlıyor muyum, yoksa hâlâ onun içinde mi yaşıyorum?

Varken değerini bildiğim şeyler neler?

Değiştiremeyeceğim şeylerin içinde bana ait ne kaldı?

Bu soruların cevaplarını hemen bulmak zorunda değiliz.

Bazen dönüşüm büyük kararlarla değil; fark edilen bir alışkanlıkta, ertelenmeyen bir konuşmada ya da daha dürüst bir seçimde başlar.

Çünkü hayat, yapılacaklar listesinin sonunda başlayan bir ödül değildir.

Liste devam ederken yaşanır.

Sayfaları çevirmeden önce bir teşekkür borçluyum.

Bu kitabın ortaya çıkışında yanımda duran, emeğini ve desteğini esirgemeyen **Kemal Özabuş’a, Berker Taşoluk’a, Selçuk Keskin ve ekibine** içten teşekkür ederim. Onların katkısı olmasaydı bu metinlerin buraya gelmesi çok daha zor olurdu.

Şimdi sözü yazılara bırakıyorum.

Belki de kendimize bakarken gösterebileceğimiz en büyük cesaret, hazır cevapları bir kenara bırakıp kendi sorularımıza dürüstçe dönebilmektir.

Serkan Gök

101 - İnsan Ne İçin Yaşar?

Bir insan yıllarca çalışabilir, kazanabilir, kaybedebilir, sevebilir, kırılabilir ve yaşlanabilir. Hayatının dışarıdan bakıldığında tamamlanmış görünmesi de mümkündür. Fakat bir gün kendisine ne için yaşadığını sormadıysa, o hayatı gerçekten anladığını söylemek ne kadar mümkündür?

Bu soru insanın kendisine sorabileceği en eski ve en zor sorulardan biridir. Nasıl yaşamalıyım sorusundan önce gelir. Çünkü nasıl yaşayacağımızı konuşmadan önce, hayatımızın neye hizmet etmesini istediğimizi bilmemiz gerekir.

Binlerce yıldır filozoflar, dinler ve bilim insanları bu soruya cevap aradı. Kimi insanın hakikati bulmak için yaşadığını söyledi. Kimi Tanrı için, kimi mutluluk için, kimi de kendisinden sonra bir şey bırakabilmek için. Fakat bütün insanları kapsayan, tartışmayı bitirecek tek bir cevap yok. Belki de hiçbir zaman olmayacak. Çünkü yaşamın anlamı hakkında verilen cevaplar, çoğu zaman cevabı veren insanın dünyaya nasıl baktığını anlatır.

Bilmek İçin mi?

Felsefenin temelinde soru sormak vardır. İnsan düşünür, düşündüğü için sorgular, sorguladığı için cevap arar. Onu diğer canlılardan ayıran önemli özelliklerden biri, yalnızca var olması değil, var olduğunun farkında olmasıdır. Bu açıdan bakıldığında insan bilmek için yaşıyor olabilir.

Ama bu cevap sandığımız kadar yeterli değildir. Neyi bilmek istiyoruz? Neden bilmek istiyoruz? Ne kadar bilmek yeterli? Ve en

önemlisi, bütün bu bildiklerimiz hayatımızı gerçekten nasıl değiştirecek? Bir soruya cevap verdiğimizizi düşünürken önümüze dört yeni soru çıkıyorsa, yaşamın anlamı gibi büyük bir problemi tek bir cümleyle çözmeye çalışmak baştan eksik kalıyor olabilir.

Felsefenin gücü de burada ortaya çıkar. Her soruya hazır cevap vermesinde değil, verdiğimiz cevaplardan kuşku duymamızı sağlamasında. *“İnsan bazen kesin bir sonuca ulaşmaz; ama yanlış bir kesinlikten kurtulur.”*

Sorgulanmayan Hayat

Fakat daha rahatsız edici bir soru vardır: Yaşadığımız hayatın ne kadarı gerçekten bize ait? Çoğumuz okuduğumuz bölümü, yaptığımız işi, inançlarımızı, birlikte olduğumuz insanları ve hedeflerimizi kendimiz seçtiğimize inanırız. Biraz dikkatli baktığımızda ise kararlarımızın önemli bir bölümünün, biz onları sorgulamaya başlamadan önce şekillendiğini görürüz.

Hangi ailede doğacağımızı, hangi ülkede büyüyeceğimizi, çocukken bize hangi düşüncelerin öğretilceğini ve hangi imkânlarla karşılaşacağımızı biz belirlemeyiz. İçine doğduğumuz çevre sadece başlangıç noktamızı vermez. Neyi normal, doğru, değerli ve mümkün kabul edeceğimizi de büyük ölçüde etkiler.

İnsan bazen kendisine öğretilen hayatı, kendi seçtiği hayat zanneder. Ailesinin beklentilerini yerine getirir. Toplumun başarılı saydığı hedeflerin peşinden gider. Çevresinin doğru kabul ettiği biçimde yaşar. Sonra bir gün neden böyle yaşadığını sorduğunda, kendisine ait bir cevap bulamayabilir.

Sorgulanmadan yaşanan bir hayat dışarıdan düzenli, başarılı ve hatta mutlu görünebilir. Fakat insan kendi kararlarını vermeden, yalnızca kendisine çizilen yolu izliyorsa, o hayatın sahibi olduğunu söylemek zorlaşır. Başkalarının doğru kabul ettiği bir yaşamı kusursuz biçimde sürdürmek, insanın kendi hayatını yaşadığı anlamına gelmez.

Elbette özgürlük sınırsız değildir. Yoksulluk, hastalık, aile sorumlulukları, yaşadığımız coğrafya, eğitim olanakları ve tesadüfler hayatın yönünü değiştirir. Herkes aynı seçeneklerle dünyaya gelmez. Bazı insanların hareket alanı geniştir; bazıları yalnızca kötü seçenekler arasından seçim yapmak zorunda kalır. Bu yüzden insanın yaşadığı her şeyi yalnızca kendi tercihlerinin sonucu saymak adil değildir.

Ama bütün sorumluluğu koşullara bırakmak da insanın değiştirebileceği alanları görmezden gelmesine neden olur. Belki özgürlük, başımıza gelecek her şeyi seçebilmek değildir. Bize verilen koşullar içinde neyi kabul edeceğimize, neye karşı çıkacağımıza ve hangi yöne gideceğimize karar verebilmektir. İnsan başlangıç noktasını seçemez; ama imkânları ölçüsünde yönünü değiştirebilir.

Asıl mesele, verdiğimiz her kararın tamamen özgür olup olmaması değildir. O kararın nedenini bilip bilmediğimizdir. Bir şeyi gerçekten istediğimiz için mi yapıyoruz, yoksa bizden beklendiği için mi? İnandığımız düşünceleri araştırarak mı benimsedik, yoksa onları hazır hâlde mi aldık? *“Yaşadığımız hayat bizi mi anlatıyor, yoksa çevremizin bizim için yazdığı bir senaryoyu mu oynuyoruz?”*

İnanç ve Anlam

Dinler bu soruya daha belirgin bir cevap verir. Semavi dinlerde dünya hayatı geçicidir ve insanın bu dünyadaki yaşamı, ölümden

sonrasıyla bağlantılıdır. İnanan insan, inancının emir ve yasaklarına göre yaşayarak Tanrı'nın rızasını ve ölümden sonraki karşılığı amaçlar. Bu bakışta hayat kendi başına son amaç değildir; daha büyük bir varoluşun parçasıdır.

Hinduizm ve Budizm gibi farklı inanç sistemlerinde de insanın bugünkü yaşamı yalnızca bugünden ibaret değildir. Yeniden doğuş düşüncesi, hayata bugünkü varlığın ötesinde bir anlam verir. Bu nedenle inanan bir insan için ne için yaşıyorum sorusunun cevabı, büyük ölçüde inancının içinde bulunur.

Fakat herkes bu cevabı kabul etmek zorunda değildir. Hazır bir metafizik cevabı olmayan insan, kendi cevabını kendisi kurmak zorunda kalır. Sorunun ağırlığı da burada başlar.

Hayatta Kalmak Yeter mi?

En temel cevaba dönelim. Yemek yemek, barınmak, üremek ve hayatta kalmak. Biyolojik açıdan bunların hepsi yaşamın devamı için gereklidir. Fakat gerekli olmaları, yaşamın amacı oldukları anlamına gelir mi?

İnsan yalnızca yemek, barınmak, üremek ve sonunda ölmek için yaşıyorsa, insan yaşamını diğer canlıların yaşamından ayıran anlam nerede başlar? Bana göre insan, yalnızca biyolojik olarak hayatta kaldığı için gerçekten yaşadığı söylenebilecek bir varlık değildir.

İnsan düşünebildiği, sorgulayabildiği, değiştirebildiği, üretebildiği ve kendi varlığının farkına varabildiği ölçüde insanca yaşamaya başlar. Hayatı yalnızca temel ihtiyaçların karşılanmasından ibaret görmek, yaşamı sürdürmektir. Ona anlam vermek değildir.

Mutluluk Yeterli mi?

Belki de en güçlü cevap şudur: İnsan mutlu olmak için yaşar. İlk bakışta bu son derece makul görünür. Kim mutsuz olmak ister? Fakat burada başka bir soru başlar. Mutluluk nedir?

Bir insan ibadet ederek Tanrı'nın rızasını kazandığını düşündüğünde mutlu olabilir. Bir doktor kurtardığı bir insanın yaşamından mutluluk duyabilir. Bir başkası anlık hazlardan mutluluk duyabilir. Başkasına zarar vermekten haz duyan biri de kendisini mutlu hissedebilir. Bütün bunlara aynı kelimeyle mutluluk diyorsak, yalnızca mutlu olmanın hayatın amacı olduğunu söylemek yeterli olmaz.

Asıl mesele hangi şeylerden mutluluk duyduğumuzdur. Anlık haz mı? Başarı mı? Sevilmek mi? Birilerine faydalı olmak mı? İç huzuru mu? Yoksa insanın geceleri yalnız kaldığında kendi yaşamından memnun olabilmesi mi?

Hatırlanmak İçin mi?

İnsan öleceğini bilen bir varlıktır. Belki de bu yüzden kendisinden sonra bir şey bırakmak ister. Bir çocuk, bir eser, bir düşünce, bir keşif, bir başarı ya da başka bir insanın hayatında bırakılmış küçük bir iz. İnsan kendi ölümünü engelleyemese bile unutulmaya karşı direnmek ister.

Eser üretme, öğretme, yazma, inşa etme ve hatırlanma isteğinin içinde çoğu zaman aynı soru vardır: Ben gittikten sonra benden ne kalacak? Fakat hatırlanmak yaşamın anlamıysa, hiç kimse tarafından hatırlanmadan ölen milyonlarca insanın yaşamı anlamsız mıydı? Böyle bir sonuca varmak kolay değildir. Demek ki hatırlanmak da tek başına yeterli bir cevap değildir.

Cevabı Yaşamak

Bilmek tek başına yeterli değil. İnanmak herkes için geçerli değil. Hayatta kalmak anlam yaratmıyor. Mutluluk, neyin doğru ve değerli olduğunu tek başına söylemiyor. Hatırlanmak ise hayatın değerini başkalarının hafızasına bağlıyor. O hâlde geriye ne kalıyor?

Belki yanlış yerde kesin bir cevap arıyoruz. İnsan dünyaya geldiğinde kendisine verilmiş hazır bir yaşam amacı bulmak zorunda değildir. *“Belki yaşamın anlamı bulunan değil, oluşturulan bir şeydir.”*

İnsan yaşar, deneyimler, yanılır, öğrenir, sever, kaybeder, başarır, hayal kırıklığına uğrar ve değişir. Bir zamanlar hayatının amacı olarak gördüğü şey yıllar sonra anlamsız gelebilir. Daha önce önemsemediği bir şey ise hayatının merkezine yerleşebilir. Bu yüzden yirmi yaşındaki insanın ne için yaşıyorum sorusuna verdiği cevapla elli yaşındaki insanın cevabının aynı olması gerekmez. İnsan değiştiğinde cevapları da değişir.

Belki yaşamın anlamını tek bir cevapta değil, insanın hayatı boyunca verdiği ve değiştirdiği cevapların bütününde aramak gerekir. Hayatımız sona erdiğinde bile bu sorunun kesin cevabını bulamamış olabiliriz. Bunda şaşılacak bir şey yok. Bazı soruların değeri, kesin bir cevaba ulaşmamızdan değil, bizi düşünmeye zorlamasından gelir.

Bu metni size hazır bir cevap vermek için yazmadım. Benim cevabım sizin cevabınız olmak zorunda değil. Fakat herkesin kendisine yeniden sorması gereken soru aynı: Ne için yaşıyorum? Daha da zor olanı şu: Ne için yaşmalıyım?

Bugün yaşadığımız hayat, verdiğimiz cevaba gerçekten uyuyor mu?

102 - Yarına Bırakılan Hayat

Bir gün bize ait sandığımız hiçbir şeyin bize kalmayacağını biliyoruz. Buna rağmen çoğu zaman sonsuz zamanımız varmış gibi yaşıyoruz. Çalışıyor, yetişiyor, biriktiriyor ve plan yapıyoruz. Yaşamak ise hep sonraya kalıyor.

Bize kalmayacak bir dünya için neden bu kadar acı çekiyoruz? Bu sert bir soru. Ama bu sorunun cevabı hayatı boş vermek, amaçsız yaşamak ya da sorumluluklardan kaçmak değildir. Asıl mesele, sorumluluklarımızı hayatın tamamı sanmamaktır.

İnsanın amacı olmalı. Bir hedefi, üstlendiği bir görev ve peşinden gittiği bir anlam bulunmalı. Hayattan ne beklediğini, neyin uğruna emek verdiğini ve hangi hayatı kurmak istediğini mümkün olduğunca bilmesi gerekir. Çünkü amaçsız ve plansız yaşamak, insanı çoğu zaman kendi istemediği bir yere götürür.

Fakat belirleyici soru şudur: Amaçlarımız için mi yaşıyoruz, yoksa amaçlarımızı hayatımızın bir parçası mı yapıyoruz? İki cümle birbirine yakın görünür. Oysa insanın bütün ömrünü ayıran fark tam burada başlar.

Hedef, insanın önünü açtığı sürece değerlidir. İnsan hedefinin içinde kaybolmaya başladığında ise hedef, hayatı yönetmeye başlar. *“Bir amaç bizi kendimize yaklaştırmalı; bizi kendimizden uzaklaştırmamalıdır.”*

Amaç Hayatı Daralttığında

Bir anne ve babanın çocuklarının iyi yetişmesini istemesi son derece doğaldır. Çocuk iyi bir eğitim alsın, kendi ayakları üzerinde dursun, mutlu olsun isterler. Bu isteğin içinde sevgi, emek ve sorumluluk vardır.

Fakat bu amaç, zamanla hayatın tamamını kaplayabilir. Çocuk daha başarılı olsun diye sürekli baskı görür. Daha yüksek not alsın diye her gün biraz daha sıkıştırılır. Sonunda iyi bir okul kazanabilir, başarılı da olabilir. Ama bütün bunlar olurken hayattan soğumuşsa, başarıyla birlikte başka bir şey kaybetmiş olabiliriz.

Anne baba da çocuklarının geleceğini kurmaya çalışırken kendi hayatlarına yer açmayı unutabilir. Okumayı, gezmeyi, dostlarını, birbirlerini ve sadece kendileri için yapacakları küçük şeyleri ertelerler. Yıllar geçer, çocuk büyür ve kendi hayatını kurar. Geriye baktıklarında çocukları için çok şey yaptıklarını görürler. Ama kendi hayatlarının önemli bir bölümünü hiç yaşamadıklarını da fark edebilirler.

Çocuk, kendisi için her şeyden vazgeçen bir anne babayı değil, sorumluluk alan ama yaşamayı da bilen bir anne babayı da görmeye ihtiyaç duyar. Çünkü çocuklar yalnızca kendilerine söyleneni değil, önlerinde yaşanan hayatı da öğrenir.

Bu, sevgiyle yapılan fedakârlığın değerini azaltmaz. Sadece insanın, en doğru amaç uğruna bile kendi varlığını bütünüyle ertelememesi gerektiğini hatırlatır.

Başkalarına Katkı Sunarken

Bir öğretmeni düşünelim. Gününün büyük bölümünü öğrencilerine ayırıyor. Ders anlatıyor, soru hazırlıyor, eksikleri

tamamlıyor ve onların daha iyi öğrenmesi için uğraşıyor. Bir insanın başka insanların geleceğine katkı sunması kadar değerli az şey vardır.

Ama öğretmen de aynı tuzağa düşebilir. Öğrencilerine zaman ayırırken ailesine yeterince yer açmayabilir. İşini büyütürken dostlarını ihmal edebilir. Herkes için bir şey yaparken kendisi için hiçbir şey yapmayabilir. Bir gün dönüp baktığında, başkalarının hayatına çok şey katarken kendi hayatından sessizce eksildiğini görebilir.

Başka insanların geleceğine emek veren kişi, kendi hayatının da sorumluluğunu taşır. Çünkü insan başkalarına yalnızca verdiği bilgiyle değil, yaşama biçimiyle de örnek olur.

Bu, öğretmenliği ya da herhangi bir sorumluluğu küçümsemek değildir. Sorumluluk insanı büyütür. Fakat insanı görünmez hâle getirdiğinde, taşıdığı anlamın bir kısmını da kaybeder.

Kendin İçin Yaşamak

İnsan yalnızca görevlerini yerine getirmek için yaşamaz. Sevdiği insanlarla vakit geçirmek, bir kitap okumak, yeni bir yer görmek, merak etmek, dinlenmek ve bazen hiçbir şeyi yetiştirmek zorunda olmadığı bir akşam geçirmek de hayatın içindedir. Yaşadığını hissetmek, lüks değildir.

Kendin için yaşamak bencillik değildir. Bencillik, başkalarını yok saymaktır. Kendin için yaşamak ise kendini de hayatın içinde saymaktır.

Hayatın yalnızca başkaları için kurulan bir düzen hâline gelmesi, insanı zamanla içinden boşaltır. Kişi görevlerini yerine getirir, beklentileri karşılar ve yapması gereken her şeyi yapar. Ama kendi hayatına dair anlatacak bir şey bulamazsa, eksik olanın ne olduğunu geç fark edebilir.

Yarına Bırakılan Hayat

İnsan hayatını çoğu zaman geleceğe erteler. Şu iş bitsin. Çocuklar büyüsün. Biraz daha para kazanayım. Emekli olayım. Sorumluluklar azalsın. Sonra yaşarım der.

Hayatın tehlikeli tarafı, bize ne kadar zamanımız kaldığını söylememesidir. Bugün ertelediğimiz bir yolculuğu, bir dostluğu, bir dinlenmeyi ya da kendimizle geçireceğimiz zamanı yarın yapabileceğimizin hiçbir güvencesi yoktur.

Elbette bazı dönemler gerçekten zordur. Bazen daha çok çalışmak, daha çok kazanmak ya da bir sorumluluğun yükünü daha uzun süre taşımak gerekir. Sorun, bu dönemlerin geçici olduğunu unutup hayatın tamamını bir bekleme odasına çevirmektir.

“Hayatın başlaması için her şeyin yoluna girmesini bekleyen insan, çoğu zaman hiç başlayamaz.” Çünkü hayatın bütün şartları aynı anda düzelmez. Yeni bir sorun çıkar, yeni bir ihtiyaç doğar, yeni bir hedef belirir. Eğer yaşamak sürekli daha uygun bir zamana bırakılırsa, o zaman hiçbir zaman gelmeyebilir.

Mesele sorumluluklardan kaçmak değildir. Mesele, sorumluluklarımızı yerine getirirken kendimizi unutmamaktır. Çalışmak, üretmek, sevdiklerimiz için emek vermek ve faydalı olmak gerekir. Ama hayatın yalnızca bir hazırlık dönemi olmadığını da bilmek gerekir. Çünkü sürekli yarın için hazırlanırken bugün elimizden kayıp gidebilir.

“Hayatı doğru yaşamak, görevlerle mutluluk arasında kusursuz bir denge çizelgesi kurmak değildir.” Her gün aynı dengeyi kurmak da mümkün değildir. Bazen sadece durup kendimize şu soruyu sormak yeterlidir: Bu hayatın içinde benim için gerçekten ne var?

Çünkü hayatın amacı, hayatın kendisini kaçırmak olmamalıdır.

Üç Günlük Dünya

Dünya üç günlük sözü, hayatı önemsiz görmek değildir. Tam tersine, geçici olduğunu bilmenin insanı daha dikkatli yaşatmasıdır. Bir gün geriye baktığımızda sadece ne kadar çalıştığımızı, ne kadar kazandığımızı ya da kaç sorumluluğu yerine getirdiğimizi değil, nasıl yaşadığımızı da hatırlayabilmeliyiz.

Belki o gün kendimize şu iki soruyu soracağız: Kurmaya çalıştığım hayatın içinde gerçekten yaşadım mı? Yoksa yaşamak için sürekli daha uygun bir zaman mı bekledim?

Çünkü dünya gerçekten üç günlükse, o üç günün tamamını hiç gelmeyebilecek bir yarına hazırlanarak geçirmek için hayat fazla kısa.

103 - Zamanı Kaybetmek

Zamanın değerini gerçekten biliyor muyuz? Çoğumuz bu soruya hiç düşünmeden evet deriz. Geçen günün geri gelmediğini, kaybedilen paranın yeniden kazanılabileceğini ama kaybedilen zamanın geri alınamayacağını biliriz.

Fakat bir şeyi bilmekle, ona göre yaşamak aynı şey değildir. İnsan parasını kaybettiğinde üzülür, eşyasını kaybettiğinde arar, boşa harcadığı paranın hesabını yapar. Buna karşılık bazen saatlerini hiçbir şeyin farkına varmadan geçirir ve bunun üzerinde birkaç dakika bile düşünmez.

Oysa bütün paramızı versek bile dn yaşadığımız tek bir saati geri satın alamayız. O saat hayatımızdan çıkmıştır. *“Bu yüzden zaman, sahip olduğumuz şeylerden yalnızca biri değildir. Hayatımızın kendisidir.”*

Bize Gerçekten Kalan Zaman

Bir insan ömrü ilk bakışta uzun görünebilir. Ama hayatımızın büyük kısmı, yaşamak için yapmak zorunda olduğumuz işlerle geçer. Uyuruz, çalışırız, yemek yeriz, yollarda kalırız, evle ilgileniriz ve günlük ihtiyaçlarımızı karşılarız. Günde sekiz saat uyuyan bir insan, hayatının yaklaşık üçte birini yalnızca uykuda geçirir. Buna alışma hayatı ve bütün zorunluluklar eklendiğinde, gerçekten kendimize kalan zaman düşündüğümüzden daha az olabilir.

Bir hafta yüz altmış sekiz saattir. Bu sreden uykuyu, çalışmayı, ulaşımı, yemek hazırlamayı, ev işlerini ve kişisel bakımı çıkardığımızda geriye ne kaldığını hiç hesapladık mı? Bu hesabı yapmak hayatı

korkuyla izlemek için değil, hayatın bize boş bir alan olarak verilmediğini görmek içindir.

Zamanın değerini anlamak, günün her dakikasını kontrol altına almak demek değildir. Asıl mesele, bize kalan kısmın ne kadarını gerçekten seçerek yaşadığımızı bilmektir.

Zorunluluklar hayatın düşmanı değildir. Çalışmak, aileye emek vermek, sorumluluk taşımak hayatın anlamlı taraflarıdır. Sorun, bu zorunlulukların arasında kendimize ait hiçbir alan bırakmamamızdır. İnsan yalnızca yetişmesi gereken işler için yaşadığını fark ettiğinde, günlerinin neden bu kadar hızlı geçtiğini de anlamaya başlar.

Küçük Parçalara Bölünen Gün

Zaman çoğu kez büyük kayıplarla değil, küçük parçalar hâlinde elimizden gider. Telefona bir kez bakarız, sonra bir mesaj gelir. Bir videoya geçeriz, bir habere göz atarız, sosyal medyada biraz daha kalırız. Her biri tek başına önemsiz görünür.

Beş dakika, on dakika, biraz daha derken günün sonunda saatler geçmiştir. Sonra kitap okumaya vaktimiz olmadığını, spor yapmaya zaman bulamadığımızı ya da kendimize ayıracak bir an kalmadığını söyleriz.

Belki zaman yok olmamıştır. Belki sadece parçalanmış, fark edilmeden başka yerlere dağılmıştır. İnsan harcadığı paranın hesabını tutmayı öğrenir. Ama çoğu zaman en pahalı harcamasını, yani zamanını, hiç takip etmez.

Bu küçük kayıpların bir başka bedeli daha vardır. Zaman yalnızca azalmaz, dikkatimizi de dağıtır. Gün boyunca birçok şeye dokunur,

ama hiçbirinde gerçekten kalamayız. Akşam olduğunda hem günün nereye gittiğini hem de neden dinlenemediğimizi anlamakta zorlanırız.

Acelenin elişkisi

Trafikteki bir insanı düşünelim. İşten ık mış, eve yetişmeye alışıyor. Birkaç dakika erken varmak için korna alıyor, şerit değiştiriyor, kırmızı ışıkta geçmeye kalkıyor ve kendisini de başkalarını da tehlikeye atabiliyor.

Eve vardığında ise telefonunu eline alıyor. Bir saat geçiyor, belki iki saat. Akşamın önemli bir kısmı farkına bile varmadan akıp gidiyor. İnsan ister istemez şunu soruyor: Zaman bu kadar değerliyse, onu kazanmak için neden risk alıyor; sonra neden bu kadar kolay harcıyoruz?

Belki de zamanın değerini yalnızca acelemiz olduğunda hatırlıyoruz. Geç kaldığımızda, bir yere yetişmeye çalıştığımızda ya da son dakikaya sıkıştığımızda zaman kıymetli geliyor. Önümüzde uzun bir gün olduğunu sandığımızda ise aynı zamanı değersizmiş gibi kullanabiliyoruz.

Zamanın Uzunluğu Değil İçeriği

Zaman herkes için aynı hızda ilerler. Ama herkes onu aynı biçimde yaşamaz. Sevdığımız bir insanla konuşurken saatlerin nasıl geçtiğini anlamayız. Bizi ilgilendiren bir işle uğraşırken saate bakmayız. Buna karşılık istemediğimiz bir ortamda birkaç dakika bile uzayıp gider.

Demek ki zamanın yalnızca uzunluğu değil, içeriği de önemlidir. Hayatımızda zorunlulukların dışında bize iyi gelen şeylere yer açmak bu

yüzden gereklidir. Bir kitap, bir yürüyüş, bir hobi, sevdiğimiz insanlarla geçirilen bir akşam ya da bazen yalnız kalabilmek hayatın dışında kalan ayrıntılar değildir. Hayatın gerçekten bize ait olan bölümleridir.

İnsan gününü ne kadar dolu geçirdiğiyle değil, o günün içinde ne kadar canlı kaldığıyla da değerlendirmelidir. Sürekli bir şey yetiştirmek zorunda olmak, yaşamak değildir.

Kime ve Neye Veriyoruz

Zamanımızı verdiğimiz her şeye aslında hayatımızdan bir parça veririz. *“Bir insanla bir saat geçirmek yalnızca altmış dakika ayırmak değildir. Geri gelmeyecek bir saati ona vermektir.”*

Bu yüzden hangi ilişkilerin, hangi tartışmaların ve hangi alışkanlıkların hayatımızda ne kadar yer kapladığı önemlidir. Bizi sürekli yoran insanlara ne kadar zaman veriyoruz? Hiçbir yere varmayan tartışmalara kaç saat harcıyoruz? Bizi mutsuz eden ortamlarda ne kadar kalıyoruz?

Bu sorular insanlara hesap tutmak için sorulmaz. Hayatımızı nereye harcadığımızı fark etmek için sorulur. Çünkü zamanın değeri yalnızca planlı bir gün geçirmekle anlaşılmaz. Asıl mesele, hayatımızı neyin doldurduğunu görebilmektir.

Her çağrıya cevap vermek, her tartışmanın içinde kalmak, her isteğe yetişmek zorunda değiliz. Bazen zamanı korumak, bir şeyi daha fazla yapmakla değil, bize hiçbir şey katmayan yerlerden geri çekilmekle başlar.

Dinlenmek Başka Tüketmek Başka

Elbette her dakikayı verimli geçirmek zorunda değiliz. İnsan makine değildir. Dinlenmek, bir film izlemek, müzik dinlemek, hiçbir şey yapmadan oturmak da hayatın parçasıdır.

Fakat isteyerek dinlenmekle, farkına varmadan saatleri tüketmek aynı şey değildir. Birincisinde insan kendine alan açar. İkincisinde ise gün bitmiş, zaman geçmiş ve geriye neden bu kadar yorulduğunu anlayamayan biri kalır.

Hayatı dolu yaşamak, her anı işle ve başarıyla doldurmak anlamına gelmez. Bazen insanın kendine ayırdığı sessiz bir zaman, günün en değerli parçası olabilir.

Bu nedenle dinlenmek için de zaman ayırmak gerekir. Dinlenme, yapılacak işlerden arta kalan boşluk değildir. İnsan zihninin, bedeninin ve ilişkilerinin yeniden toparlanabildiği gerçek bir ihtiyaçtır.

Sonra Denen Söz

Zamanı kaybetmenin en sessiz yollarından biri, hayatı sürekli sonraya bırakmaktır. Bir gün başlarım. Emekli olunca giderim. İşim azalınca okurum. Daha sonra görüşürüz. Çocuklar büyüyünce kendime zaman ayırıyorum.

Bu cümlelerin tehlikesi, sonraya dair kesin bir söz vermeleridir. Oysa sonra diye düşündüğümüz zamanın geleceğinin garantisi yoktur. Yeni bir sorumluluk çıkar, yeni bir ihtiyaç doğar, yeni bir hedef belirir. İnsan hayatın başlaması için her şeyin yoluna girmesini beklerse, çoğu zaman hiç başlayamaz.

Bazen büyük değişikliklere de gerek yoktur. Bir hafta boyunca kendimizi dürüstçe izlemek yeterli olabilir. Uykuda, işte, yolda, telefonda, televizyonda ve kendimiz için geçen zamanı görmek, hayatımız hakkında düşündüğümüzden daha çok şey anlatabilir.

Bu gözlem bize bütün hayatımızı bir anda değiştirecek bir liste vermez. Ama nerede gereksizce yorulduğumuzu, nerede fark etmeden beklediğimizi ve nerede kendimizden uzaklaştığımızı gösterebilir. Değişim bazen yalnızca bu fark edişle başlar.

Zamanı Kaybetmek

Bir yılın değerini okulda bir yıl kaybeden öğrenci farklı hisseder. Bir ayın anlamını doğumu bekleyen bir anne başka yaşar. Bir saniyenin önemini büyük bir kazadan kıl payı kurtulan insan daha iyi anlayabilir. Zamanın değeri değişmez. Değişen, onu ne zaman fark ettiğimizdir.

Çoğu zaman zamanın kıymetini kaybetmeye yaklaştığımızda anlarız. Oysa hayatın sonunda daha fazla zaman istemek yerine, bugün elimizde olan zamanı neye verdiğimizi düşünmek daha dürüst bir sorudur.

Bize verilen zamanı neye harcadık? Bu soruya vereceğimiz cevap, belki de iyi bir hayatın en gerçek ölçülerinden biridir.

Zaman geçecek. Bunu durduramayız. Ama zaman geçerken nerede olduğumuzu, kimlerle olduğumuzu ve hayatımızı neyle doldurduğumuzu büyük ölçüde seçebiliriz. “Çünkü hayatımızın değerini, sahip olduğumuz zamanın uzunluğundan çok, onu neyle doldurduğumuz belirler.”

104 - Hayatı Iskalamak

İnsan hayatını kaybetmek için ölmek zorunda değildir. Bazen yaşarken de hayatını kaçıır. Sabah kalkar, işe gider, sorumluluklarını yerine getirir, para kazanır, plan yapar, bir yerlere yetişir. Gün biter. Ertesi gün aynı düzen yeniden kurulur. Dışarıdan bakıldığında her şey yerindedir. Ama insan bir gün durup kendisine şu soruyu sorabilir: Bütün bunları yaparken ne zaman yaşadım?

Hayatı ıskalamak çoğu zaman büyük bir felaketle başlamaz. Sessiz gerçekleşir. Önce bir günü fark etmeden tüketiriz. Sonra bir haftayı, bir mevsimi, birkaç yılı. Hayat kaçarken ses çıkarmaz. Bu yüzden çoğu insan onu ancak geriye baktığında fark eder.

Sonra Denen Yer

Hayatı ertelemenin en tanıdık cümleleri hep aynıdır. Şu iş bitsin. Biraz para biriktireyim. Borçları kapatayım. Çocuklar büyüsün. Yoğunluk geçsin. Emekli olayım. Sonra yaşayacağım.

Bu cümlelerdeki en tehlikeli kelime sonradır. Çünkü sonra dediğimiz zamanın garantisi yoktur. Üstelik sonra geldiğinde hayat boşalmaz. Bir hedef biter, yenisi başlar. Bir borç kapanır, başka bir ihtiyaç çıkar. Bir telaş geçer, yerini daha farklı bir telaşa bırakır. İnsan yaşamaya başlamadan önce çözmesi gereken sonsuz bir liste kurabilir.

Liste çoğu zaman bitmez. Hayat ise biter. Bu yüzden hayat, yapılacaklar listesinin sonunda başlayan bir ödül değildir. Liste devam ederken yaşanır.

Geleceğin Bedeli

Geleceği düşünmek, plan yapmak, para biriktirmek ve sorumluluk almak gerekir. Bunların hiçbiri yanlış değildir. Sorun, geleceği güvence altına almaya çalışırken bugünü bütünüyle feda etmektir.

İnsan bazen ileride rahat etmek için yıllarca kendisini tüketir. Fakat o gün geldiğinde eski sağlığı, enerjisi ya da hevesi kalmamış olabilir. Yanında görmek istediği insanlar hayatından çıkmış, yapmak istediği şeyler anlamını yitirmiş olabilir. Para biriktirmiştir ama zamanını harcamıştır.

Para yeniden kazanılabilir. Zaman kazanılmaz. Hayatın en pahalı harcaması da çoğu zaman farkına varmadan yaptığımız zaman harcamasıdır.

Geleceği güvence altına alma isteği insanidir. Fakat geleceği bütünüyle güvence altına almak mümkün değildir. Hayat her zaman yeni bir belirsizlik, yeni bir masraf ya da yeni bir sorumluluk çıkarabilir. İnsan tüm riskler ortadan kalkana kadar yaşamayı beklerse, güvenlik ararken hayatın kendisini ihmal edebilir.

Hep Bir Şey Olmaya Çalışmak

İnsan sürekli gelecekteki daha iyi hâlinin peşinden koşabilir. Daha başarılı, daha zengin, daha bilgili, daha güçlü, daha güzel görünmek ister. Bu istek insanı harekete geçirir. Fakat zamanla tehlikeli bir düşünceyi de besleyebilir: Şimdiki hâlim yeterli değil.

Mutluluk böylece geleceğe ertelenir. Beş kilo verirsem, şu parayı kazanırsam, o işe girersem, şu eve sahip olursam ya da biri beni severse mutlu olacağımı düşünürüm. Sonra hedefe ulaşıram, kısa bir süre

rahatlarım ve yeni bir hedef beliririm. Sorun çoğu zaman hedefte değildir. İnsan mutluluğu sürekli gelecekte aramaya alışmıştır.

Ufku yakalamaya çalışmak biraz böyledir. Ne kadar yürürseniz yürüyün, ufuk biraz daha ileridedir. *“İnsan yalnızca gelecekteki daha iyi hâline odaklandığında, bugünkü hayatını sürekli eksik bulmaya başlar.”*

Kendini geliştirmek kıymetlidir; fakat insan kendi varlığını sürekli düzeltilecek bir proje gibi görmeye başladığında, yaşadığı hayatla kurduğu bağ zayıflar. Değişmek isterken kendinden uzaklaşabilir. Daha iyi birine dönüşme çabası, bugün zaten var olan hayatı sevmeye engel olmamalıdır.

Meşgul Olmanın Konforu

Modern insanın en büyük yanılgılarından biri, meşgul olmayı önemli olmak sanmasıdır. Ajanda doludur, telefon susmaz, mesajlar gelir, toplantılar yapılır, işler bitmez. İnsan sürekli hareket hâlinindedir. Ama her hareket ilerlemek değildir. Her yoğunluk anlamlı değildir.

Bazen insan durmamak için kendisini meşgul eder. Çünkü durduğunda düşünmeye başlayacaktır. Ne istediğini ne istemediğini, yaptığı işin nedenini, içinde bulunduğu hayatın kendisine ait olup olmadığını soracaktır. Belki de en zor soru şudur: Ben gerçekten böyle mi yaşamak istiyorum?

Bu yüzden sürekli meşgul olmak bazen üretkenlikten çok kaçıştır. İnsan bir şey yapıyor gibi görünür, fakat kendi hayatıyla yüzleşmeyi sürekli erteler.

Yoğunluk aynı zamanda insana geçici bir önem duygusu da verir. Herkes bir şeye yetişirken, telefon sürekli çalarken ve gün doluyken

hayatın anlamlı geçtiğini sanmak kolaydır. Oysa günün dolu olması ile insanın içinin dolu olması aynı şey değildir.

Bugünü Bekleme Odasına Çevirmemek

Anı yaşamak sorumsuz olmak değildir. Yarını yok saymak, parayı düşünmeden harcamak ya da her isteğin peşinden gitmek değildir. Anı yaşamak, içinde bulunduğun zamanın farkında olmaktır.

Yemek yerken gerçekten yemek yemek, bir insanla konuşurken telefona değil ona bakmak, yolculukta yalnızca varacağınız yeri değil yolu da görmek bu farkındalığın küçük örnekleridir. Sevdiğiniz insan yanınızdayken, onun değerini kaybetmeden önce anlayabilmektir.

Bugün yalnızca yarına ulaşmak için geçilecek bir koridor değildir. Bugün hayatın kendisidir. Gelecek için kurduğumuz her planın, bugünü de yaşanabilir bırakması gerekir.

Ekranın Dışında Kalan Hayat

Hiçbir dönemde bu kadar fazla fotoğraf çekmedik. Ama belki de hiçbir dönemde yaşadığımız ana bu kadar az bakmadık. Bir manzarayı görünce önce telefonumuzu çıkarıyor, bir konseri ekranın arkasından izliyor, yemeği yemeden fotoğrafını çekiyor ve bir anıyı yaşamadan paylaşmaya hazırlanıyoruz.

Hayatı belgelemekle hayatı yaşamak aynı şey değildir. Binlerce fotoğrafımız olabilir; ama bazı anlarda gerçekten orada değildik. Bedenimiz oradaydı, dikkatimiz başka yerdeydi. Bazen en güçlü anıların fotoğrafı yoktur. Çünkü insan o anda kayıt almayı unutacak kadar hayatın içindedir.

Sosyal medya da bize başka bir tuzak kurar. Başkalarının hayatının seçilmiş birkaç güzel anını izler, sonra kendi hayatımızın tamamını o görüntülerle karşılaştırırız. Onların tatilini görürüz, kavgalarını görmeyiz. Başarılarını görürüz, başarısızlıklarını görmeyiz. Bu karşılaştırma, kendi hayatımızı sıradan ve yetersiz hissettirebilir.

Daha kötüsü, başkalarının nasıl yaşadığını izlemek için kendi zamanımızı kullanırız. *“Hayatı ıskalamanın modern biçimlerinden biri de budur: Başkalarının hayatını seyrederken kendi hayatının geçmesi.”*

Başka hayatları izlemek, kendi hayatımızın sorularından kaçmanın da kolay yoludur. Ekranın içinde hep daha güzel bir yer, daha başarılı biri, daha heyecanlı bir an bulunur. Fakat başkasının seçilmiş görüntüleri, insanın kendi hayatının yerini tutmaz.

Sıradan Günlerin Değeri

Hayattan çoğu zaman büyük şeyler bekleriz. Büyük aşk, büyük başarı, büyük para, büyük değişim, büyük mutluluk. Oysa hayatın büyük bölümü büyük anlardan oluşmaz. Sıradan günlerden oluşur.

Sabah içilen kahveden, bir dostla yapılan konuşmadan, akşam yürüyüşünden, sevdiğiniz insanın yanında sessizce oturmaktan, bir şarkıdan ve bir kahkahadan. İnsan yalnızca olağanüstü anları hayat sayarsa, ömrünün büyük bölümünü önemsiz ilan etmiş olur.

Hayat tam olarak o sıradanlığın içindedir. Sıradan olanı göremeyen insan, yaşadığı günlerin çoğunu fark etmeden kaybeder.

Büyük bir mutluluğu beklemek, küçük mutlulukları görünmez kılabilir. Oysa insanın hatırladığı hayat çoğu zaman tek bir büyük olaydan değil, tekrar eden küçük anlardan oluşur. Bir evin kokusu,

tanıdık bir ses, her zamanki yürüyüş yolu ve aynı masada kurulan sohbet yıllar sonra hayatın asıl dokusuna dönüşebilir.

Kaybetmeden Önce Değer Bilmek

İnsan sahip olduğu şeylere alışır. Anne babasının varlığına, dostlarına, eşine, sağlığına, evine ve her sabah uyanabilmesine alışır. Sonra bunlardan biri eksildiğinde, onun ne kadar değerli olduğunu bir anda anlar.

Bir insan öldüğünde biraz daha konuşsaydım deriz. Bir ilişki bittiğinde daha çok zaman ayırsaydım diye düşünürüz. Sağlığımız bozulduğunda, sağlıklıyken kıymetini bilseydim deriz. Hayatın acı tarafı şudur: Kaybettikten sonra öğrendiğimiz bazı şeyleri geri dönüp kullanamayız.

Olgunluk belki de kaybetmeden önce değer bilmeyi öğrenmektir. Bir şeyin kıymetini yokluğu öğretmeden önce fark edebilmektir.

Bir Gün ve Mükemmel Zaman

İnsan hayatını çoğu zaman büyük bir hatayla değil, bir cümleyle kaçıır: Bir gün yaparım. Bir gün giderim, ararım, başlarım, söylerim, özür dilerim, sevdiğimi belli ederim. Ama takvimde bir gün diye bir tarih yoktur. Bugün vardır. Yarın olabilir. Bir gün ise çoğu zaman ertelenmiş bir hayattır.

Birçok hayal imkânsız olduğu için gerçekleşmez. Sürekli ertelendiği için gerçekleşmez. Fırsat geçebilir, insan gidebilir, sağlık değişebilir, cesaret azalabilir. O zaman bir gün yaparım sözü, keşke yapsaydım cümlesine dönüşür.

Hayatı ıskalamanın başka bir yolu da her şeyin mükemmel olmasını beklemektir. Hazır olduğumda başlayacağım, doğru insanı bulduğumda, yeterince param olduğunda, kendime güvencince, koşullar düzelince deriz. Oysa hayat nadiren bütün şartları aynı anda sunar. Bir şey her zaman eksiktir.

Bazı şeyler hazır olduğunuzda başlamaz. Başladığınız için hazır hâle gelirsiniz. *“Başlamak kusursuz bir an beklemek değil, eksiklerle de olsa hayatın içine adım atmaktır.”*

Yanlış Yerde Uzun Beklemek

Hayatı ıskalamak yalnızca hiçbir şey yapmamak değildir. Bazen yanlış şeylere fazla zaman vermektir. Bitmesi gereken ilişkileri sürdürmek, sizi sürekli tüketen insanları hayatınızda tutmak, değişmeyecek birini değiştirmeye çalışmak ve sizi anlamak istemeyen birine yıllarca kendinizi açıklamak da hayatı tüketebilir.

Her ilişkiden hemen vazgeçmek doğru değildir. Fakat sırf yıllar verdiniz diye daha fazla yıl vermek de doğru değildir. Geçmişte harcadığınız zaman geri gelmez; gelecekte harcayacağınız zaman ise hâlâ sizin elinizdedir.

İnsan bazen yanlış kapının önünde çok uzun süre beklediği için hayatının ilerlemediğini fark eder. Beklemek sadakat gibi görünebilir. Ama bazen yalnızca kendinden vazgeçmektir.

Bir ilişki, bir iş ya da bir çevre insanı sürekli küçültüyorsa, insanın sadece zamanı değil, kendine dair inancı da aşınır. Hayatı ıskalamak bazen yıllarca yanlış yerde kalmak; oradan ayrılmanın mümkün olduğunu unutmak demektir.

Başkasının Hayatını Yaşamak

İnsan kimi zaman hayatını yaşamadığını çok geç fark eder. Ailesinin istediği meslek, çevresinin uygun gördüğü eş, toplumun beklediği yaşam biçimi ve insanların saygın bulduğu hayat için çabalar. Yıllar geçer. Her şeyi doğru yapmıştır, ama mutlu değildir.

Belki doğru görünen bir hayat yaşamıştır. Ama kendi hayatını yaşamamıştır. Başkaları sizin hayatınız hakkında fikir söyleyebilir; sonuçlarını ise siz yaşarsınız. Herkesin beklentisini karşılayıp kendisine yabancılaşmak da hayatı ıskalamaktır.

Dünün Cezası ve Yarının Kaygısı

Sürekli geçmişte yaşamak da hayatı kaçırmaktır. Geçmiş düşünmek ve ondan ders çıkarmak gerekir. Fakat geçmiş değişmez. İnsan geçmişte yaptığı bir hatayı zihninde yüzlerce kez yeniden yaşayabilir, sonuç yine değişmez. Buna rağmen bugününü dünün cezasına çevirebilir.

Geçmişte yaşanan bir olayın yıllar sonra hâlâ bugününüzü yönetmesine izin verdiğinizde, aynı olay size ikinci kez zarar verir. İlki yaşandığında, ikincisi onu bırakmadığınızda. Geçmiş hafıza içindir; adres değildir.

Gelecek kaygısı da bugünü çalabilir. Ya olmazsa, ya kaybedersem, ya hastalanırsam ya yalnız kalırsam diye insan gerçekleşmemiş onlarca kötü senaryoyu zihninde yaşar. Tedbir almak gerekir, fakat hayatın tamamını korkunun yönetmesine izin vermek başka bir şeydir.

Geleceği planlayabiliriz, hazırlanabiliriz, ama garanti edemeyiz. Hayatın tamamını kontrol etmeye çalışmak, insanın kontrol edebildiği tek zamanı kaybetmesine yol açabilir: Şimdiyi.

İnsan geçmişte yaşamayı bıraktığında hafızasını kaybetmez. Gelecek kaygısını azalttığında da tedbirsizleşmez. Sadece bugünün hakkını teslim etmeye başlar. Çünkü bugün ihmal edildiğinde, dünün pişmanlığı ve yarının korkusu arasında sıkışıp kalır.

Bugünün İmkânları

Gençken bedenimizin, enerjimizin ve hareket kabiliyetimizin hep aynı kalacağını sanırız. Sonra zaman bunun doğru olmadığını gösterir. İnsan bazen parası olduğunda sağlığı olmadığını, zamanı olduğunda enerjisinin kalmadığını ya da isteği olduğunda bedeninin izin vermediğini fark eder.

Bu düşünce korkuyla yaşamak için değildir. Bugünün imkânlarını küçümsememek içindir. Gelecekte yalnızca takvim değişmez. Biz de değişiriz.

Hayatı yaşamak için her şeyi bırakmak gerekmez. İşi bırakmak, sorumluluklardan kaçmak, her gün olağanüstü yaşamak da gerekmez. Mesele, yaşadığınız hayatın içinde gerçekten bulunmaktır. alışırken çalışmak, dinlenirken suçluluk duymadan dinlenmek, sevdiğiniz insanlarla birlikteyken orada olmak ve yapmak istediklerinizi sonsuza kadar ertelememektir.

Bazen bunun karşılığı büyük bir karar değildir. Uzun süredir aramadığınız birini aramak, hep ertelediğiniz bir yürüyüşe çıkmak, kendi içinizde taşıdığınız bir sözü söylemek ya da günün küçük bir bölümünü gerçekten kendinize ayırmak olabilir. Hayat çoğu kez bu küçük seçimlerin içinde yön değiştirir.

İnsan hayatını bir gecede değiştirmek zorunda değildir. Zaten çoğu kalıcı değişim, büyük ilanlarla değil, tekrar edilen küçük tercihlerle

başlar. Bir akşam telefonu kenara koymak, bir sabah kendine dürüstçe kulak vermek, bir ilişkide sınır koymak ya da uzun süredir sustuğun bir konuda adım atmak; bunlar küçük görünebilir. Ama insanın kendi hayatına geri dönmesi çoğu zaman böyle başlar.

Geriye Bakınca

Hayatın ne kadarının kaldığını bilmiyoruz. Yetmiş yıl olabilir, yirmi yıl olabilir, bir hafta olabilir. Ama çoğumuz sonsuz zamanımız varmış gibi yaşarız. Söylenecek sözleri, gidilecek yerleri, insanlarla barışmayı ve kendimiz için yapacağımız şeyleri erteleriz. Sanki bir gün bütün işler bitecek ve hayat bize artık yaşayabilirsin diyecekmiş gibi.

O gün gelmeyebilir. Yapılacak işler bitmez. Hayat ise yapılacaklar listesinin sonunda başlamaz. Liste devam ederken yaşanır.

Bir gün geriye baktığımızda muhtemelen kaç e-posta gönderdiğimizi, kaç toplantıya yetiştiğimizi ya da kaç tartışmayı kazandığımızı hatırlamayacağız. Ama aramadığımız insanı, gitmediğimiz yeri, başlamadığımız işi, söylemediğimiz sözü ve korktuğumuz için denemediğimiz şeyi hatırlayabiliriz.

Bu yüzden mesele geçmişî suçlamak ya da yarını reddetmek değildir. Mesele, elinizdeki tek gerçek zamanın bugün olduğunu unutmamaktır. Hayat, bütün şartlar düzeldiğinde başlayacak bir hazırlık dönemi değil; şu anda kurulmakta olan tek hikâyedir.

Hayatı ıskalamak hiçbir şey yapmadan oturmak değildir. Çok şey yaparken de hayatı kaçırabilirsiniz. Başarılı olabilir, para kazanabilir, herkesin takdirini alabilir ve yine de geriye baktığınızda bir boşluk hissedebilirsiniz. Çünkü hayat yalnızca hayatta kalmak, bir yerlere yetişmek ya da bir sonraki hedefe

ulaşmak değildir. Hayat, bütün bunların arasında fark etmeden geçen şeydir. Sonunda geriye tek bir soru kalır: Hayat önümden mi geçti, yoksa ben mi sürekli kenarda durup geçmesini izledim? Hayatı ıskalamak zamanın geçmesi değildir. Zaman geçerken sizin hâlâ başlamayı bekliyor olmanızdır.

105 - Anı Yaşamak mı Anda Kalmak mı?

İnsan hayatını yalnızca kaybettiğinde değil, yaşarken de ıskalayabilir. Bedeni bugündedir; zihni ise dünle hesaplaşır, yarınla pazarlık yapar. Yıllar önce söylediği bir cümleyi yeniden düşünür, başka türlü verilmiş bir kararın hayatını değiştirip değiştirmeyeceğini hesaplar, henüz yaşanmamış bir felaketin provasını yapar. Bütün bunları yaparken elindeki tek gerçek zamanı tüketir: bugünü.

Sonra yıllar geçer ve insan aynı cümleyi kurar: Hayat ne çabuk geçti. Belki hayat hızlı geçmemiştir. Belki insan, hayat geçerken çoğu zaman orada değildir. Bir yerde bulunur ama aklı başka yerdedir. Biri konuşurken vereceği cevabı düşünür. Güzel bir günün içindeyken yarının yükünü taşır. Mutluyken bile o mutluluğun ne zaman biteceğinden korkar. Böylece gerçek hayat, zihnin kurduğu senaryoların arasında sessizce eksilir.

Zihnin Başka Zamanlarda Yaşaması

İnsan bazen başına gelenlerle değil, başına gelme ihtimali olanlarla kendini yorar. Henüz yaşanmamış acıları yaşar, henüz bitmemiş mutlulukları bitirir, henüz gitmemiş insanları kaybeder. Kaygı, çoğu kez olası bir olayın kendisinden önce gelir ve bugünün bedelini peşinen alır. Bir şey hiç gerçekleşmese bile, onu düşünmek için harcanan zaman gerçekten yaşanmış olur.

Geçmişe dönemezsin. Geleceğe de bugünden gidemezsin. Fakat ikisi uğruna şimdiyi harcayabilirsin. Geçmiş artık hafızadır; gelecek ise ihtimal. İkisi de insan için gereklidir. Geçmiş ders verir, gelecek yön

gösterir. Sorun, geçmişin evin, geleceğin de hapishanen hâline gelmesidir.

Bedenin ve zihnin aynı yerde olmadığı günler, sandığımızdan daha çoktur. İnsan yolculukta varacağı yeri düşünür, yemeğin tadına bakarken yapılacak işleri sayar, sevdiği biri karşındayken kendi iç konuşmasına döner. Sonra o an biter ve geriye yalnızca bulanık bir iz kalır. Hayatın bazı parçaları bu yüzden yaşanmış gibi değil, sanki aradan geçilmiş gibi hatırlanır.

Anı Yaşamak mı Anda Kalmak mı?

Anı yaşamak ile anda kalmak aynı şey değildir. Anı yaşamak bazen yanlış biçimde, o an ne istiyorsan onu yapmak gibi anlaşılır. Sanki sorumlulukları yok saymak, sonucu düşünmeden hareket etmek ya da her arzuyu haklı görmekmiş gibi. Oysa anda kalmak daha olgun, daha zor ve daha sakın bir hâlidir.

Anda kalmak, geleceği reddetmek değildir. *“Çalışırken gerçekten çalışmak, dinlenirken gerçekten dinlenmek, birini dinlerken yalnızca konuşma sırasını beklememektir.”* Yemek yerken başka hayatları izlememek, sevdiğin insan karşındayken zihnini sürekli başka bir zamana göndermemektir. İnsan günün içinde ne yapıyorsa, bir süreliğine gerçekten onun içinde bulunabilmelidir.

Bu yalnızca güzel duygular için geçerli değildir. Anda kalmak, acının içinden de hemen kaçmamaktır. Her üzüntünün aynı gün çözülmesi gerekmez. Her kaygının anında susturulması da mümkün değildir. İnsan bazen mutsuz olduğu için değil, mutsuz olmaması gerektiğine inandığı için daha çok acı çeker. Hayatın her an iyi hissettirmeyeceğini kabul etmek de şu anda kalabilmenin bir parçasıdır.

Bu yüzden anda kalmak, sorumsuzluk ya da geçici hazların peşinden gitmek değildir. İnsan elbette çalışır, plan yapar, birikim yapar ve yarın için sorumluluk alır. Fakat yarın dediğin şey, zamanı geldiğinde yine bugünün olacaktır. Geleceği hazırlamak gerekir; ama hazırlık, hayatın yerine geçmemelidir. İnsan bütün şartlar düzeldiğinde yaşayacağını düşünürse, şartlar değişse bile yaşamayı ertelemeye devam eder.

İnsan bazen gelecekteki daha iyi hâlinin peşinde koşarken, şimdiki hâline haksızlık eder. Daha çok para, daha iyi bir iş, daha güzel bir ev, başka bir şehir, başka bir hayat... Bu isteklerin hiçbiri tek başına yanlış değildir. Fakat huzur sürekli birkaç adım öteye taşındığında, insan hayata hazırlanır ama onu yaşayamaz. Bir hedef gerçekleşir, yerini yenisi alır; eksiklik duygusu da hedefle birlikte yoluna devam eder.

Sıradanlığın İçindeki Hayat

Hayatın büyük bölümü büyük olaylardan oluşmaz. Mezuniyet birkaç saat sürer, düğün bir gün, tatil birkaç hafta. Büyük başarılar nadirdir. Asıl hayat aradaki günlerdir: pazartesi sabahları, trafik, akşam sofraları, markete gidişler, kısa yürüyüşler, bazen de hiçbir şey olmadan geçen sakin saatler. Yalnızca özel günlerde yaşamayı beklersen, ömrünün büyük kısmını baştan gözden çıkarmış olursun.

Bir evin sesi, arabada yapılan anlamsız bir sohbet, her sabah içilen kahve, sevdiğin birinin kahkahası ya da aynı masada yenilen sıradan bir yemek... İnsan bunları yaşarken küçük görür. Sonra o masa boş kaldığında, o ev değiştiğinde veya o insan uzaklaştığında, bir zamanlar sıradan sandığı anların kıymetini anlar. Değer sonradan oluşmaz. Biz onu çoğu zaman geç fark ederiz.

Alışmak bu yüzden şükretmenin en sessiz düşmanıdır. Sağlıklı olmak, evde huzurlu bir akşam geçirmek, sevdiğin insanların hayatta olması bir süre sonra olağan görünür. Oysa olağan olan değersiz değildir. *“Bazen sıradanlık, huzurun başka adıdır; insan bunu genellikle ancak bozulduğunda anlar.”*

Huzur çoğu zaman büyük bir coşku gibi gelmez. Bazen kimsenin hastanede olmadığı, kötü bir haberin gelmediği, evin içinde bildik seslerin duyulduğu sıradan bir akşamdır. İnsan böyle günleri fark etmediğinde, hayatında hiçbir güzel şey olmadığını sanabilir. Oysa bazı dönemler sonradan özlenir; çünkü o günlerde büyük mutluluklar yaşandığı için değil, hayat henüz sessiz ve yerli yerinde olduğu için.

Hayatın asıl dokusu, kimsenin fotoğrafını çekmediği bu günlerdir. İnsan yalnızca tatilleri, kutlamaları ve büyük dönüm noktalarını hayat sayarsa, ömrünün en uzun kısmını önemsiz ilan etmiş olur. Oysa bir insanın nasıl yaşadığını belirleyen şey, nadir anlarda ne yaptığı değil; tekrar eden günlerin içinde neyi görebildiğidir.

Geçiciliğin Bilgisi

Güzel şeylerin geçici olması onları anlamsız yapmaz. Tam tersine, değerlerinin bir kısmı oradan gelir. Bir şarkı sonsuza kadar sürseydi müzik olmaktan çıkardı. Bir mevsim hiç değişmese mevsim olmazdı. Bir günün bitmesi, ertesi günün imkânını taşır. İnsan geçiciliği yalnızca kaybetme korkusuyla gördüğünde hayat eksilir; var olanın değerini fark ederek gördüğünde ise hayat ağırlaşır, derinleşir.

Bir gün yanında olan bazı insanlar olmayacak. Şu an kolayca yaptığın bazı şeyleri yapamayacaksın. Yaşadığın ev, gördüğün yüzler, beden ve senin hayata bakışın değişecek. Bunun amacı korku

retmek değildir. Ölümün ve geçiciliğin bilgisi, sıradan görünen Şeylere ağırlık vermektir. Bir Şeyin sonlu olması, onu daha dikkatle yaşamayı gerektirir.

İnsan çoğu kez sahip olduklarının değerini fiyatıyla değil, yokluğuyla öğrenir. Sağlık bozulduğunda yryebilmenin, bir ilişki bittiğinde konuŐabilmenin, bir insan gittiğinde onun yanında bulunmanın anlamı değişir. Hayatın acı tarafı, bazı fark edişlerin geri dönüp kullanılamamasıdır. Bu nedenle değer bilmek yalnızca duygusal bir övgü değil, insanın yaşarken kurması gereken bir dikkat biçimidir.

Bir gün elbette bazı Şeylerin son kez olduğunu bileceğiz; fakat çoğu kez bunu yaşarken bilmeyeceğiz. Son görüşme, son telefon konuşması, son yolculuk, son defa oturulan bir masa... Hayat, ayrılıkların takvimini vermez. Bu belirsizlik insanı karamsarlığa değil, bugünün içindeki bağlara daha dikkatli bakmaya çağırır.

Ekranın Dışında Kalan Dikkat

Bugün insanın anda kalmasını zorlaŐtıran en güçlü alışkanlıklardan biri, başkalarının hayatını sürekli izlemektir. Kim nereye gitti, ne aldı, ne kadar kazandı, kiminle, ne kadar mutlu görünüyor... Sonra kendi hayatına bakar ve eksik bulur. Çünkü kendi hayatının bütün yorgunluğunu, başkasının seçilmiş birkaç görüntüsüyle karŐılaŐtırır.

Bu karŐılaŐtırmanın kazanılabilecek bir sonu yoktur. Her zaman senden daha zengin, daha genç, daha güzel görünen, daha çok gezen veya daha çok alkıŐlanan biri olacaktır. İyi bir hayat yaŐadıęının kanıtını baŐkalarından üstün olmaya bağladığında, kendi hayatına hiçbir zaman yetiŐemezsin.

Ekranı kapatmak tek başına bir çözüm değildir; ama bazen çok temel bir fark yaratır. İnsan deniz kenarında otururken manzaraya bakmak yerine onu paylaşmaya hazırlanır. Bir konserde müziği dinlemek yerine kaydetmeye çalışır. Bir masada bulunan kişiye değil, uzaktaki ihtimallere bakar. Hayatı belgelemekle hayatı yaşamak aynı şey değildir. *“Dünyada milyarlarca hayat vardır, fakat insan yalnızca birini içeriden yaşayabilir: kendi hayatını.”*

Bu yüzden bazı anıların fotoğrafı yoktur ve yine de unutulmazlar. İnsan o anda kayıt almayı unutacak kadar hayatın içindedir. Bedeninin orada, dikkatinin de orada olduğu anlar hafızada daha derin kalır. Ekran, insanı yalnızca zaman açısından değil, dikkat açısından da yorar. Dikkatini sürekli bölüştüren biri, kendi hayatının hiçbir yerine tam olarak yerleşemez.

Geçmişten Ders Gelecekte Yön

Geçmişin iki kullanımı vardır: öğrenmek ve kendine işkence etmek. Birincisi insanı geliştirir. İkincisi yalnızca yorar. Aynı sahneyi yüz kere düşünmek sonucu değiştirmez. Geçmişe gidip yeni bir cümle söyleyemez, başka bir karar veremez, kapıyı farklı kapatamazsın. Dersini aldıktan sonra aynı faturayı her sabah yeniden ödemek, geçmişini anlamak değildir.

Bazı olaylar için söylenebilecek en olgun cümle yalnızca şudur: Oldu. Onun ardından gelen daha önemli soru ise şudur: Şimdi ne yapabilirim? Çünkü insanın gücü geçmişini değiştirmekte değil, bundan sonra ne yapacağını seçmektedir.

Gelecek için de sınır aynıdır. Plan yapmak akıldır. Her ihtimali kontrol etmeye çalışmak ise çoğu zaman kaygıdır. Hayat çözülebilecek

bir denklem değildir. İnsanlar değişir, ilişkiler değişir, beden değişir, planlar bozulur. Düşünmekle kontrol etmek aynı şey değildir. Yüz ihtimali hesaplamak insanı daha güvende yapmayabilir; yalnızca yüz kere korkutabilir.

Kaygının en pahalı tarafı budur: Belki hiç gelmeyecek bir gün için, kesin olarak sahip olduğun bugünü harcatır. İnsan bazen yaşanmamış bir felaketin acısını defalarca çeker; sonra o felaket hiç gerçekleşmez. Fakat kaygı çoktan zamanını, dikkatini ve sevdikleriyle kurabileceği bağı almıştır. Tedbir almak gerekir, ama korkunun bütün hayatı yönetmesine izin vermek başka bir şeydir.

Pişmanlığın da bir sınırı olmalıdır. Bir hata yaptın, yanlış kişiye güvendin, bir fırsatı kaçırdın ya da söylemen gereken şeyi sustun. Bunların hiçbirisi hiç yaşanmamış gibi olmaz. Fakat aynı yarayı her gün açmak, ona anlam vermek değildir. Geçmişten gelen acı, bugününü ikinci kez yönetmeye başladığında insan artık yalnızca yaşadığı olaydan değil, onu bırakamamaktan da zarar görür.

Her Şeyi Çözme Çabası

Zihni güçlü insanların ayrı bir tuzağı vardır: çok düşünmeyi her zaman derinlik sanmak. Her sözü analiz etmek, her bakışta gizli bir anlam aramak, her olayın tek nedenini bulmaya çalışmak bir noktadan sonra insanı hayattan uzaklaştırır. Bazı ayrılıkların tek bir açıklaması yoktur. Bazı kayıplar adil değildir. Bazı insanların davranışını hiçbir zaman tam olarak anlayamazsın.

Olgunluk bazen cevabı bulmak değil, cevapsızlıkla yaşayabilmektir. Bazı şeyler çözülmez; yalnızca yaşanır. Bir manzaraya bakmak, müzik dinlemek, birine sarılmak, bir masada sessizce oturmak... Hayatın bazı

bölümleri açıklanmaz. Hissedilir. Anda kalmak bu yüzden büyük bir felsefi gösteri değildir. Çoğu zaman küçük bir dikkattir.

Belki huzur sandığımızdan daha sık gelir; fakat zihnimiz daha büyük bir şey beklediği için onu tanımıyoruz. Pencereden gelen ışık, yürürken hissedilen hava, bir şarkının sonuna kadar dinlenmesi ya da evde hiçbir şeyin eksik olmadığı kısa bir dakika küçük görünebilir. Fakat hayatın sahici tarafı çoğu zaman tam bu küçük fark edişlerin içindedir.

Sonra Kelimesi

İnsan hayatını çoğu zaman büyük bir yanlışla değil, küçük bir ertelemeyle kaçıır. Arayacağı insanı sonra arar, söyleyeceği sözü sonra söyler, gideceği yere sonra gider, kendine ayıracağı zamanı sonra ayırır. Sonra, güvenilir görünen ama en güvensiz kelimelerden biridir. Çünkü geldiğinde adı yine bugün olur. Bugünü yaşamayı bilmeyen insan, yarın geldiğinde de aynı eşiğin önünde bekler.

Bir insanı bir gün son kez göreceksin; o gün bunun son olduğunu bilmeyeceksin. Bir arkadaşınla son kahveni içeceksin, bir evin kapısını son kez kapatacaksın, birinin sesini son kez duyacaksın. Hayat vedaların çoğunu önceden haber vermez. Bazı dönemlerin bittiğini, ancak bir daha geri gelmediklerinde anlarız.

Bu yüzden mesele her anı olağanüstü yapmaya çalışmak değildir. Bu da insanın sırtına başka bir yük bindirir. Her gün mutlu olmayacaksın, her dakika anlamlı hissettirmeyecek. Fakat hayat yaşanırken kendi hayatının dışında kalmamak mümkündür. Geçmiş için öğrenmek, gelecek için hazırlanmak ve bugün için orada olmak; belki hayatla kurulabilecek en sağlıklı ilişki bundan daha karmaşık değildir.

Hayatı ertelemek, onu geleceğe taşımaz. Şu dönem geçsin, borç bitsin, işler düzelsin, biraz daha para kazanayım, sonra yaşayacağım diye düşünürsün. Ama o gün geldiğinde yeni bir eksik, yeni bir sorumluluk ve yeni bir telaş ortaya çıkar. Yapılacaklar listesi bitmez. Hayat ise o listenin sonunda başlayan bir ödül değildir. Liste devam ederken yaşanır.

Bugün de bir gün geçmiş olacak. Şu anda yanında olan bazı insanlar yalnızca hafızanda kalacak. Şikâyet ettiğin bazı sıradanlıkları bir gün özleyebilirsin. Şimdi önemsiz görünen bir akşam, yıllar sonra geri dönmek istediğin bir hatırıya dönüşebilir. Zaman pazarlık yapmaz; aynı günü, aynı insanı, aynı yaşı ikinci kez önüne koymaz.

Bir gün geriye baktığında bugün çok önemli sandığın birçok şeyin ayrıntısını hatırlamayacaksın. Seni günlerce öfkeliendiren bir cümle silinecek, geceleri uyutmayan bazı korkular hiç gerçekleşmeyecek, bazı sorunlar kendiliğinden küçülecek. Fakat geri alamayacağın şey, yaşamadığın anlar olacak: sevdiğin biri yanındayken başka şeylerle uğraştığın zamanlar, güzel bir günün içinde geleceğin felaketlerini düşündüğün saatler, sıradan sandığın için fark etmediğin yıllar. Zaman zaten geçecekti. Asıl kayıp, o zaman geçerken orada olmamaktır. Belki de bir gün en çok özleyeceğin hayat, tam şu anda yeterince fark etmeden yaşadığın hayattır.

106 - Hayal Kurmak ve Gerçeklerle Yüzleşmek

İnsan bazen hayatını yaşamaz. Yaşayacağını düşündüğü hayatın gelmesini bekler. Bir gün daha mutlu, daha özgür, daha başarılı olacağını; doğru insanın karşısına çıkacağını, şartların düzeleceğini ve hayatın sonunda istediği biçime gireceğini düşünür. Böylece bugün, henüz gelmemiş bir geleceğin bekleme salonuna dönüşür.

Hayal kurmak insanın hayatındaki en değerli yeteneklerden biridir. İnsan yalnızca bulunduğu yere baksa değişmek için çok az neden bulur. Hayal, başka bir ihtimali görmesini, olduğundan fazlasını istemesini ve yönünü belirlemesini sağlar. Fakat hayal, insanı ayağa kaldırmadığında kolayca kendi kendini oyalamanın zarif biçimine dönüşebilir.

İnsan hayalinin peşinden koşmak yerine bazen onun içinde yaşar. O hayatı kurmuş gibi düşünür, konuşur, hatta kendisini kısa süreliğine iyi hisseder. *“Fakat zihinde yaşanan hayatla yaşanmış hayat aynı şey değildir.”* Hayal yön verebilir; insanın yerine yürüyemez.

Beklenen Hayatın Gölgesi

Gelecekte daha iyi bir insan olma düşüncesi, bugünün eksiklerini görmeyi kolaylaştırabilir. Ama insan bütün iyi ihtimalleri geleceğe koyduğunda, yaşadığı günü değersiz saymaya başlar. Bu iş bitsin, biraz daha para kazanayım, uygun biri çıksın, sonra hayatım başlayacak der. *“Yıllar geçer ve o başlangıç günü sürekli biraz daha ileri gider.”*

Hayal, bugünü bütünüyle feda ettirmeye başladığında yön olmaktan çıkar, ertelemeye dönüşür. İnsan geleceği için çalışabilir; buna

ihtiyacı da vardır. Ancak bugünü sadece hazırlık dönemi sayarsa, en çok yaşadığı zamanı küçültür. Beklediği hayat geldiğinde onu yaşayacak insanın da bugünkü alışkanlıkları, korkuları ve ilişkileriyle şekillendiğini unuttur.

Bu yüzden hayal kurarken sorulması gereken ilk soru şudur: Bu hayal, bugünümü daha bilinçli hâle getiriyor mu, yoksa bugünden kaçmam için bana bir bahane mi veriyor? Cevap, hayalin içeriğinden çok, insanın günlük davranışında görünür.

Hayal Yön Verir

Hayalsiz insan yalnızca geleceğini değil, yönünü de kaybedebilir. Bir meslek, sakın bir hayat, sağlam bir ilişki, özgürlük, başka bir şehir ya da kendi işini kurmak isteyebilir. Bunların hepsi insana bulunduğu şartların dışına bakma imkânı verir. Hayal, nerede olmak istediğinizi gösteren bir haritadır.

Fakat haritaya bakarak hiçbir yere gidilmez. Hedef, hayalin hangi biçime dönüşeceğini; plan, hangi adımları atacağınızı; emek ise o adımları sürdürüp sürdüremeyeceğinizi gösterir. Bir gün bunu yapacağım demek kolaydır. Ne zaman başlayacağım, neyi bırakacağım, hangi kaynağa ihtiyacım var ve hangi bedeli göze alıyorum soruları sorulmadığında hayal yalnızca zihinde dolaşır.

Bu, hayalin bütün güzelliğini kaybetmesi anlamına gelmez. Tam tersine, hayal gerçek bir yön kazandığında insanı baskılayan belirsiz bir istek olmaktan çıkar. Yapılabilir bir hayat ihtimaline dönüşür. İnsanın kendine yalan söylemeden umut edebilmesinin yolu, hayal ile gerçeklik arasındaki mesafeyi görmesidir.

Sonucu İstemek Süreci İstemek Değildir

İnsan çoğu zaman sonuca âşık olur. Başarılı olmak ister ama yıllarca süren sıradan günleri istemez. İyi bir bedeni ister ama düzeni ve disiplini ağır bulur. Kitap yazmak ister ama yüzlerce saat yalnız kalmayı, tekrar tekrar düşünmeyi ve bazen yazdığını beğenmemeyi hesaba katmaz. Mutlu bir ilişki ister ama iletişim kurmanın, sabretmenin ve özür dilemenin yükünü görmez.

Bu nedenle asıl soru bunu istiyor muyum değildir. Bunun gerektirdiği hayatı yaşamaya razı mıyım sorusudur. Zirveyi isteyen çoktur, tırmanışın günlerine katlanmak isteyen daha azdır. Hayat çoğu zaman hedefi sadece isteyen kişiye değil, süreci sürdürebilen kişiye yaklaşıır.

Bu gerçekte karşılaşmak insanı hayalinden vazgeçirmek için değil, seçimini dürüst hâle getirmek için gereklidir. Bazı hedefleri istemediğimizi değil, onların bedelini istemediğimizi fark ederiz. Bu fark ediş başarısızlık değildir. Kendi hayatınız için hangi bedelleri gerçekten ödemeye değer bulduğunuzu anlamaktır.

Hayal ile Kaçış Arasındaki Çizgi

Bir gün iş değiştireceğim, bir gün taşınacağım, bir gün spora başlayacağım, bir gün hayatım değişecek. Bu cümleler insanı kısa süreliğine rahatlatılabilir. Çünkü gelecek için bir söz verdiğinizde, henüz o sözü tutmadan da değişimin yakın olduğu hissine kapılırsınız. Fakat yarının insanı bugünkü insanın içinden çıkar.

Bugün hiçbir şey değişmiyorsa, yarının kendiliğinden değişmesi için fazla neden yoktur. Hayal ile kaçış arasındaki fark burada görünür. Hayaliniz bugünkü davranışınızı değiştiriyor mu? Bir araştırma

yapıyor, bir konuşmayı erteliyor, küçük de olsa bir adım atıyor, yaşam düzeninizde bir karşılık yaratıyor musunuz? Eğer hiçbir karşılığı yoksa, hayal bir süre sonra güzel bir kaçış hikâyesi olur.

Hazırlık elbette değerlidir. Bilgi toplamak, maddi imkân yaratmak, doğru zamanı beklemek ve plan taslağı çıkarmak bazen gereklidir. Fakat hazırlık, eylemin yerini uzun süre tuttuğunda insanı koruyan değil, durduran bir alışkanlığa dönüşür. İnsan bir noktada kendine açıkça şunu söylemelidir: Şimdiye kadar yaptığım şey beni bu hayata yaklaştırdı mı?

Bize Ait Olmayan Hayaller

İnsanların peşinden koştuğu her hedef kendilerine ait değildir. İyi bir meslek, büyük bir ev, para, evlilik, statü, tanınmak ve sürekli görünür olmak bazen aileden, çevreden ya da sosyal medyadan devralınır. Bunların hiçbirinin kendiliğinden yanlış olduğunu söylemek doğru olmaz. Fakat bir hayalin sizin için ne anlama geldiğini hiç düşünmezseniz, onu gerçekleştirseniz bile içini dolduramayabilirsiniz.

Başkasının seçilmiş anlarıyla kendi hayatınızın bütününe karşılaştırdığınızda, kendi hayatınız daha yavaş, eksik ve sıradan görünür. Oysa gördüğünüz çoğu zaman sonuçtur. Bedelini, kaybettiklerini, tereddütlerini ve görünmeyen günlerini bilmezsiniz. Başkasının hayatından ilham almak mümkündür; onun hayatını kendi ölçünüz hâline getirmek ise insanı kendi isteğinden uzaklaştırır.

Bu nedenle hayalim ne sorusundan önce, bu hayal gerçekten benim mi sorusu gelir. Bir şeyi herkes değerli buluyor diye istemek, onu sizin hayatınız için doğru yapmaz. Kişiye ait olmayan bir hayalin en zor tarafı, insanı başarıya ulaştırsa bile kendine yaklaştırmamasıdır.

Hayal Kırıklığının Yasını Tutmak

Hayal kırıklığı çoğu zaman gerçeğin kötü olmasından değil, beklenenin gerçekleşmemesinden doğar. Bir ilişki, iş, şehir ya da başarı hayal edildiği kadar iyi çıkmaz. İnsan yalnızca yaşananı kaybetmez. Yaşanmasını beklediği ihtimali de kaybeder. *“Bazen yasını tuttuğumuz şey yaşadığımız değil, yaşayacağımızı sandığımız hayattır.”*

İlişkilerde insan karşısındaki kişiye değil, zihninde kurduğu versiyonuna bağlanabilir. Gerçek insan kendi karakterine göre davrandığında şaşırır ve kırılır. Bir hedefe de hayatın tamamını düzeltme görevi yükleyebilir. Bu olursa her şey değişecek der. Sonra olur ve hayat, eksikleriyle ve sıradan günleriyle yine hayat olarak kalır.

Bazı şeyler hayatı iyileştirir. Fakat hiçbir ilişki, iş ya da başarı bütün hayatın tek başına çözümü olmak zorunda değildir. Hayal kırıklığını olgunlaştıran şey, beklentinin ölçüsünü yeniden kurabilmektir. İnsan bir şeyin güzel olmasını isterken, ondan imkânsız bir hayat istememeyi de öğrenir.

Bir Sonuç Kimliğiniz Değildir

Her hayal gerçekleşmez. Çok istemek, çok çalışmak, iyi insan olmak ya da birini çok sevmek garanti değildir. Hayatta zamanlama, sağlık, ekonomi, şans ve başka insanların kararları vardır. Elimizden geleni yapabiliriz; sonucu bütünüyle kontrol edemeyiz.

Bu yüzden gerçekleşmeyen her hayali kişisel başarısızlık saymak adil değildir. Bir şey olmadı diye yetersiz, biri sizi seçmedi diye değersiz, bir ilişki bitti diye seilmeye layık olmayan biri hâline gelmezsiniz. Bazen hata vardır, bazen yanlış hedef, bazen de hayatın kendi sınırları. Tek bir sonuç insanın bütün kişiliğinin özeti değildir.

İnsanın payına düşen, kendini kandırmadan payını görmektir. Yapabileceği bir şeyi ihmal ettiyse bunu kabul eder. Elinde olmayan bir sonucu kendine suç gibi yazmaz. Bu ayrım insanın hem sorumluluk almasını hem de kendine haksızlık etmemesini sağlar.

Bazı Hayaller Bırakılarak Tamamlanır

Her hayali kurtarmaya çalışmak gerekmez. Bazıları zamanını doldurur, bazıları artık size ait değildir, bazıları gerçekleşse bile sizi mutlu etmeyecektir. Geçmişte verdiğiniz emek, geleceğinizi aynı yola yatırmak zorunda olduğunuz anlamına gelmez. On yıl yanlış yönde yürümek, on birinci yıl da aynı yerde kalmanızı gerektirmez.

Vazgeçmek her zaman yenilgi değildir. İnsan yaşadıkça hayalleri de değişir. Bir dönemde başarı öne çıkar, başka bir dönemde sağlık, zaman, huzur ya da gerçek ilişkiler. Bu tutarsızlık değildir. İnsanın kendisini tanıdıkça hayallerini de yeniden değerlendirmesidir. Hayaller insana hizmet etmeli; insan hayallerinin kölesi olmamalıdır.

Yeniden Hayal Kurabilmek

Hayal kırıklığından sonra insan kendisini korumaya alabilir. Bir daha çok sevmem, büyük hedef koymam, güvenmem, umutlanmam der. Kırılmamak için ihtimalleri küçültmek güvenli görünebilir. Fakat hayal kırıklığından bütünüyle korunmaya çalışan insan, güzel ihtimallerden de uzaklaşır.

Mesele hiç kırılmamak değildir. Kırıldıktan sonra bütün hayatı kırılmış saymamaktır. Hayal ne istiyorum diye sorar. Gerçeklik neredeyim diye sorar. Plan, aradaki mesafeyi nasıl kapatırım diye sorar.

Olgun hedef bu üç sorunun birlikte sorulabildiği yerde doğar. Umutlu, ama kendini kandırmayan bir hedef.

Hayat bütün hayallerimizi vermek zorunda değildir. Bazıları gerçekleşir, bazıları değişir, bazıları da biter. İnsanın olgunluğu hayallerinin büyüklüğünde değil, yıkılan bir hayalin ardından kendine ait ve daha gerçek bir hayat kurabilmesinde görünür.

107 - Çok Şey İstemiyor musunuz?

İnsan hayattan çok şey istediği için değil, istediği şeylerin bedelini hiç düşünmediği için hayal kırıklığı yaşar. Daha fazla para, iyi bir iş, saygı görmek, huzurlu bir ev, güçlü bir ilişki, rahat bir hayat... Bunları istemekte yanlış yoktur. İnsan, istediği şeylerle yönünü belirler. Asıl soru, ne kadar istediğimiz değildir. Kimden, neyi ve neyin karşılığında istediğimizdir.

Bazen küçük görünen bir beklenti bile haksız olabilir. Bazen çok büyük görünen bir hedef son derece makul olabilir. Aradaki fark, isteğin büyüklüğünde değil, o isteğin yöneldiği kişide, gerçekliğinde ve karşılığında ne koyduğumuzda ortaya çıkar. İnsan hayattan bir sonuç beklemeden önce, o sonucun kendi hayatında neye dayanacağını da düşünmelidir.

Soru Yanlış Yerden Başladığında

Hayattan çok şey mi istiyoruz sorusu, ilk bakışta masum görünür. Fakat insanın istekleri çoğu zaman tek başına sorun değildir. Bir insan iyi bir hayat kurmak, başarılı olmak, sevdiği biriyle yaşamak, özgürleşmek veya kendine saygı duyacağı bir noktaya gelmek isteyebilir. Bunlar küçültülmesi gereken hayaller değildir.

Sorun, isteği bir hak gibi görmeye başladığımızda başlar. Çünkü istemekle hak etmek aynı şey değildir. İstemek özgürdür. İnsan istediği her şeyi düşünebilir, arzulayabilir, hayal edebilir. Beklenti ise farklıdır. Beklenti, hayatın o sonucu bize vermesi gerektiğini düşünmektir. Bu düşünce gerçeklikten ne kadar uzaklaşırsa, hayal kırıklığı da o kadar ağırlaşır.

Bu yüzden hayata bakarken yalnızca hedefe değil, bulunduğumuz yere de bakmak gerekir. Neredeyiz, neyi biliyoruz, neyi eksik yapıyoruz, ne kadar zamanımız ve gücümüz var, hedefe ulaşmak için neyi değiştirmemiz gerekiyor? Gerçekçi olmak küçük düşünmek değildir. Gerçekçi olmak, büyük bir hedefe giderken yürünecek yolu inkâr etmemektir.

İnsanların hayata aynı yerden başlamadığını da unutmamak gerekir. Kiminin ailesinden aldığı destek daha güçlüdür, kiminin maddi imkânı daha geniştir, kiminin karşısına doğru zamanda doğru insanlar çıkar. Bu eşitsizlik, çabayı anlamsız kılmaz; yalnızca sonucu tek bir nedene bağlamayı zorlaştırır. İnsan kendi imkânını olduğu gibi görmek zorundadır: ne kadarını değiştirebilir ne kadarını telafi edebilir, neyin dışarıdan gelen bir sınır olduğunu bilmelidir.

Kimden Ne Bekliyoruz?

Beklentinin haklı olup olmadığını anlamak için önce onu kime yönelttiğimize bakmak gerekir. Anne ve babadan, insan kendi ayakları üzerinde duruncaya kadar destek görmek doğaldır. Eğitiminde yanında olmalarını, zor günlerinde yardım etmelerini, hayata hazırlanırken omuz vermelerini beklemek de anlaşılırdır.

Fakat aynı beklenti zamanla başka bir şeye dönüşebilir. İnsan sorumluluk almadan destek görmeyi, kendi hayatını kurmadan başkasının hayatına yaslanmayı, her zorluğun başkaları tarafından taşınmasını beklemeye başlayabilir. O noktada sorun yardım istemek değildir. Yardımı, başkasının ömür boyu taşıması gereken bir borç gibi görmektir.

Bunun için basit bir ölçü vardır. Bir anne babadan, eşten, arkadaştan ya da kardeşten beklediğimiz şeyi, yıllar sonra kendi çocuğumuz bizden istese nasıl karşılayacağımızı düşünmek gerekir. Bir beklenti yalnızca bize yöneldiğinde doğal, başkasına yöneldiğinde ağır geliyorsa, onun sınırları üzerine yeniden düşünmek gerekir.

İlişkilerde de durum benzerdir. İnsan sevilmek, anlaşılmak, hatırlanmak ve değer görmek ister. Bunlar fazla istekler değildir. Fakat karşısındaki insanı dinlemeden anlaşılmayı, emek vermeden sadakati, saygı göstermeden saygı görmeyi beklemek ilişkiyi ağırlaştırır. Bir ilişkide beklenti, yalnızca diğerinden talep ettiğimiz şey değildir; bizim de karşı tarafa sunduğumuz alan ve güvenle anlam kazanır.

Masaya Ne Koyuyoruz?

Bir öğrenci düşünelim. Okuluna düzenli gitmemiş, derslerine yeterince çalışmamış, kendisini geliştirmemiş, sorumluluklarını hep ertelemiş olsun. Mezun olduğunda ise yüksek ücretli, saygın ve yönetici konumunda bir iş bekliyor. Böyle bir beklentinin sorunu yüksek maaş istemek değildir. Sorun, sonucun karşılığı olacak emeği vermeden sonucu kendiliğinden beklemektir.

Şimdi başka bir öğrenci düşünelim. Kendi imkânları içinde çalışmış, hatalarından ders çıkarmış, zamanını ve emeğini vermiş, becerilerini geliştirmiş olsun. O da iyi bir iş, iyi bir gelir ve güçlü bir kariyer ister. İki kişinin hedefi benzer olabilir; ama isteklerinin ağırlığı aynı değildir. Çünkü biri yalnızca sonucu görür, diğeri o sonuca giden yolu da kabul etmiştir.

İnsan bazen başarıyı ister ama çalışmayı istemez. Parayı ister ama para kazanmanın getirdiği zamanı, disiplini ve sorumluluğu vermez. İyi

bir vücut ister ama hareket etmeyi istemez. Bilgili görünmek ister ama okumaz. İyi bir ilişki ister ama ilişkiyi ayakta tutan ilgiyi, emeği ve dürüstlüğü göstermez. Sonra hayatın kendisine adaletsiz davrandığını düşünür.

Bu noktada sorulması gereken sert ama gerekli soru şudur: Ben hayata ne veriyorum? Çünkü sonuç, çoğu zaman yalnızca istekten doğmaz. İsteğin arkasında bir emek, bir hazırlık, bir süreklilik ve bazen de yeniden başlama cesareti olmalıdır.

Masaya koyduğumuz şey yalnızca zaman ya da para değildir. İnsan güvenilirliğini, sözünde durmayı, öğrenme isteğini, eleştiri karşısındaki tavrını ve zorlandığında devam etme gücünü de masaya koyar. Bazı hedefler yetenekten önce karakter ister. İnsan, iyi sonuçları kendisine yakıştırmadan önce o sonuçları taşıyabilecek birine dönüşüp dönüşmediğini de sormalıdır.

Hayal ile Beklenti Arasındaki Mesafe

Hayalleri küçültmek gerektiğini söylemek kolaydır; fakat insanı hayatta tutan şeylerin bir kısmı da büyük hayallerdir. Kendi işini kurmak, başka bir ülkede yaşamak, önemli bir iş yapmak, çok iyi bir hayat kurmak ya da yıllarca ulaşılmaz görünen bir hedefe yaklaşmak istemek yanlış değildir. İnsan sırf zor olduğu için hayalinden vazgeçmek zorunda değildir.

Hayal, bir gün yapmak istediğimiz şeyi söyler. Beklenti ise o şeyin gerçekleşmesini beklediğimizi söyler. İkisi arasındaki mesafeyi kapatan, çoğu zaman emektir. Bazen öğrenmek, bazen risk almak, bazen yıllarca sabretmek, bazen de alıştığımız konfordan vazgeçmek gerekir. *“Bu*

yüzden insan hayallerinde sınırsız olabilir; fakat beklentilerinde kendine karşı dürüst olmalıdır.”

Dürüstlük burada kendini küçümsemek anlamına gelmez. İnsan hedefini koruyabilir ve aynı anda henüz orada olmadığını kabul edebilir. Hedefle mevcut durum arasındaki farkı görmek, insanı utandırmamalıdır. O fark, hangi adımın atılması gerektiğini gösteren yerdir.

Beklentiye gözden geçirmeyen insanın öfkesi kolayca yanlış yere yönelir. Kendi hazırlığını, sabrını ya da tercihini sorgulamak yerine hayatı, şansını veya çevresindeki herkesi suçlar. Bazen dış koşullar gerçekten engeldir. Fakat insan kendi payını hiç görmediğinde, değiştirebileceği tek alanı da kaybeder. Beklentiye dürüstçe bakmak bu yüzden insanı küçültmez; ona hareket alanı açar.

Hayatın Borcu Yoktur

Beklentiler konusunda kabul edilmesi en zor gerçeklerden biri şudur: Hayat, bize istediğimiz şeyi vermek zorunda değildir. İyi bir insan olmak her zaman iyi şeylerle karşılaşacağımız anlamına gelmez. Çok çalışmak da başarıyı garanti etmez. Doğru kararlar bile bazen kötü sonuçlar doğurabilir.

Çünkü hayat yalnızca bizim kontrol ettiğimiz şeylerden oluşmaz. Başka insanların seçimleri, zamanlama, ekonomik koşullar, sağlık, tesadüfler ve şans vardır. İnsan elinden gelen her şeyi yapıp yine de başarısız olabilir. Bu, emeğin değersiz olduğu anlamına gelmez. Yalnızca hayatın bir otomat gibi çalışmadığını gösterir.

Çalışmak, başarıyı kesinleştirmez; ihtimalini artırır. İnsan kendisini geliştirir, doğru zamanda doğru yerde olmaya çalışır, fırsat geldiğinde

onu kullanabilecek noktaya gelir. Şans insanın kontrolünde değildir. Fakat şans geldiğinde hazırlıklı olmak çoğu zaman insanın kontrolündedir.

Bu ayrım önemlidir. Çünkü insan her şeyi kendi kontrolünde sanarsa başarısız olduğunda kendini bütünüyle suçlar. Hiçbir şeyin kendi elinde olmadığını sanarsa da sorumluluktan kaçır. Daha doğru yerde durmak gerekir: Sonuçların tamamını yönetemeyiz, ama kendi payımıza düşen hazırlığı, emeği ve tavrı yönetebiliriz.

Bedel Ödemeden Sonuç Beklemek

Her tercih, görünmeyen bir bedel taşır. Başarı zaman ister. Para sorumluluk ister. Bilgi çalışma ister. Özgürlük bazen risk ister. Sağlıklı bir ilişki, yalnızca sevgi değil; dikkat, sınır ve emek ister. İnsan bütün sonuçları isteyip hiçbir bedeli ödemek istemediğinde, hayattan değil kendi beklentisinden yorulur.

Konfor alanı bozulmasın, risk alınmasın, yorulmayalım, zamanımızdan vermeyelim; ama başarılı olalım, saygı görelim ve hayat düzelsin. İnsan aslında tam burada çok şey istemeye başlar. Çünkü talep ettiğı şey hayatın zorluğu değil, kendisinin vermeden almak istediğı karşılıktır.

Bunun karşısında yalnızca disiplin övgüsü yapmak da eksik kalır. İnsanların imkânları aynı değildir. Herkes aynı yerden başlamaz, aynı yükü taşımaz, aynı fırsatlara sahip olmaz. Fakat hangi noktadan başlamış olursak olalım, hedefle aramızdaki mesafenin en azından kendi payımıza düşen kısmı vardır. İnsan o payı görmezden geldiğinde, başkalarının veya hayatın onu taşımasını beklemeye başlar.

Bazı bedeller yalnızca çalışmakla ilgili değildir. İnsan yeni bir şey öğrenmek için acemi görünmeyi, kendi işini kurmak için belirsizlikle yaşamayı, daha iyi bir ilişki kurmak için alışkanlıklarını değiştirmeyi göze alır. *“Bedel her zaman büyük bir fedakârlık değildir; bazen kolay olanı seçmemektir.”* Fakat insan bedelden sürekli kaçtığında, hedefiyle arasındaki mesafeyi de kendi eliyle büyütür.

“Belki insanın isteklerine koyması gereken sınır, onların büyüklüğü değildir.” Karşılığında vermeye hazır olduğu şeydir. Çok şey isteyebilirsin. Büyük bir hayat, güçlü bir ilişki, saygın bir iş, daha geniş bir imkân alanı hayal edebilirsin. Fakat her büyük isteğin karşısına aynı soruyu koymak gerekir: Bunun için ne yapmaya hazırım? Zamanını, emeğini, sabrını, konforunu, risk alma cesaretini masaya koyuyor musun? Cevabın evetse, hayalin büyük olabilir. Sonucun garanti olduğunu kimse söyleyemez. Ama en azından hayattan karşılıksız bir şey istemiyorsundur. Mesele ne kadar istediğin değildir. Mesele, istediğin şeyle arana giren bedeli ödemeye ne kadar hazır olduğundur.

108 - Ödenmesi Gereken Bedeller

İnsan çoğu zaman istediği şeyi düşünür; karşılığını değil. Daha iyi bir iş, sağlam bir ilişki, özgürlük, saygı, başarı, huzur... Bunların her biri uzaktan bakınca bir varış noktası gibi görünür. Fakat her varışın bir yolu, her yolun da insanın hayatından aldığı bir şey vardır. *“Bir şeyi seçmek, yalnızca ona doğru yürümek değildir; aynı zamanda başka ihtimallerden uzaklaşmayı kabul etmektir.”*

Belki bu yüzden hayatın en zor soruları, ne istiyorum sorusuyla bitmez. Asıl soru ondan sonra gelir: Bunun için ne vermeye hazırım? Çünkü çoğu zaman bir sonucu istemek kolaydır; o sonucun gerektirdiği hayatı yaşamak daha zordur. İnsan başarıyı isteyebilir ama yıllarca süren disiplini, yalnızlığı ya da belirsizliği istemeyebilir. Yakın bir ilişki isteyebilir ama kırılgan olmayı, konuşmayı ve hayal kırıklığı ihtimalini istemeyebilir. Özgürlük isteyebilir ama kararlarının arkasında tek başına durmak istemeyebilir.

Hayatın acımasız tarafı şudur: Bir bedeli kabul etmemeniz, bedelsiz kalacağınız anlamına gelmez. Bazen sadece faturanın adresi değişir. Bugün yüzleşmek istemediğiniz bir konu, yarın daha ağır bir ilişki sorununa dönüşür. Bugün ayırmadığınız zaman, yıllar sonra kaybolmuş bir imkân gibi karşınıza çıkar. Bu yüzden mesele bedel ödeyip ödememek değildir. Mesele, hangi bedelin sizi sizden uzaklaştırdığına, hangisinin ise kurmak istediğiniz hayata ait olduğuna karar verebilmektir.

Seçmek, Bir Şeyden Vazgeçmektir

Bir şehirde yaşamak yalnızca o şehri seçmek değildir; başka yerlerde yaşayabileceğiniz günleri de geride bırakmaktır. Bir insanla hayat kurmak, yalnızca sevgiye evet demek değildir; başka ihtimallerin kapısını kapatmaktır. Bir işe yıllar vermek, yalnızca gelir elde etmek değildir; o yılları başka bir beceriye, başka bir şehre, başka bir ritme ayırmamaktır. Bu gerçek ilk bakışta karamsar gelebilir. Oysa seçimin ciddiyetini gösterir.

İnsan bazen aldığı kararın sadece kazanç tarafını görür. Yeni işin maaşını, ilişkinin yakınlığını, taşınmanın heyecanını, hedefe ulaşmanın saygınlığını düşünür. Kaybettiği ihtimaller ise görünmez kalır. Çünkü yaşanmayan hayatların fotoğrafı yoktur. Onlar zihinde, belki de olduğundan daha kusursuz bir biçimde yaşamaya devam eder. Bu yüzden bazı kararların maliyeti para değil, kapanan ihtimallerdir.

Ama bu, karar vermeyi imkânsızlaştırmamalı. Hayat bütün ihtimalleri aynı anda yaşama hakkı sunmaz. Her şeye açık kalmaya çalışmak da bir tercihtir ve onun da karşılığı vardır: hiçbir yere tam olarak bağlanamamak, hiçbir yolda yeterince derinleşememek, sürekli başka bir hayatın daha iyi olabileceğini düşünmek. Yetişkinlik biraz da her kapıyı açık tutmanın özgürlük değil, bazen dağınıklık olduğunu görebilmektir.

Peşin Ödenenler, Gecikmeli Gelenler

Bazı karşılıklar hemen hissedilir. Çalışmanın yorgunluğu, dürüst bir konuşmanın yarattığı gerilim, hayır demenin getirdiği kısa süreli kırgınlık, yeni bir başlangıcın belirsizliği... Bunlar peşin ödenen bedellerdir. Can sıkıcı olabilirler; hatta insanı geri adım atmaya

çağırabilirler. Buna karşılık bazı seçimler ilk anda rahat görünür. Konuşmamak, sınır koymamak, görmezden gelmek, ertelemek, alıştığınız yerde kalmak... İlk anda huzuru koruyor gibi görünürler.

Fakat rahatlık her zaman ucuz değildir. Söylenmeyen bir cümle zamanla birikmiş öfkeye, ertelenen bir sağlık kontrolü daha zor bir sürece, yönetilmeyen bir borç daha dar bir hayata dönüşebilir. İnsan çoğu kez bugünün küçük rahatsızlığından kaçarken yarının büyük sorununa yatırım yaptığını fark etmez. *“Bedeli ertelemek, onu ortadan kaldırmaz; çoğu zaman büyütür.”*

Bu nedenle bazı seçimler ilk anda pahalı, uzun vadede ise daha hafiftir. Bazıları da ilk anda kolay, yıllar sonra ağırdır. Dürüstlük bazen ilişkiyi sarsar; yalan ise güveni yavaş yavaş tüketir. Bir sınır koymak kısa süreli bir çatışma yaratabilir; sınır koymamak insanın kendi zamanını, enerjisini ve saygısını aşındırır. Herkes için doğru formül aynı değildir ama şu ayrımı yapabilmek önemlidir: Şu an rahatlatan şey, gerçekten iyi mi; yoksa sadece hesabı sonraya mı bırakıyor?

Özgürlüğün Ağır Tarafı

Özgürlük çoğu zaman daha çok seçenekle karıştırılır. *“Oysa özgürlük yalnızca seçebilmek değildir; seçtiğiniz şeyin sonucunu sahiplenebilmektir.”* Bir başkasının sizin yerinize karar verdiği hayat daha dar olabilir, ama hata olduğunda suçlayacak bir adres de hazırdır. Kendi kararınızı verdiğinizde bu rahatlık azalır. Yanlış yapabilirsiniz, pişman olabilirsiniz, kaybedebilirsiniz ve bütün bunların içinde yine de şöyle demeniz gerekir: Bu hayatın kararını ben verdim.

Bu yüzden herkes özgürlük istediğini söylerken, aslında herkes özgürlüğün gerektirdiği belirsizliği istemez. Güvence, alışkanlık ve onay

bazen insanı sıkıştırır ama aynı zamanda korur. Kendi yolunu çizmek ise yalnız kalma ihtimalini, hata yapma ihtimalini ve bazı insanları hayal kırıklığına uğratma ihtimalini taşır. Özgürlüğün bedeli tam olarak budur: hayatınızın sorumluluğunu başkasına bırakamamak.

Bu sorumluluk insanı sertleştirmek zorunda değildir. Tam tersine, kararlarını başkalarının beklentilerine göre değil, kendi değerlerine göre değerlendirmeyi öğretir. Bazen aile bir yolu, çevre başka bir yolu, toplum ise bambaşka bir başarı tanımını önünüze koyar. Onların seçtiği hayatı yaşamamanın da bir bedeli vardır: Dışarıdan onay alırken içeride kendinize yabancılaşmak. İnsan bunu ancak kendi için gerçekten pahalı olan şeyi tanıdığı anda fark eder.

İlişkilerdeki Sessiz Faturalar

Sevmek güzel olduğu kadar açıkta kalmaktır. Birini hayatınıza aldığınızda sadece mutluluk ihtimali girmez; kaybetme, bekleme, özleme, incinme ihtimali de girer. Hiç kırılmak istemeyen biri, kimseye yeterince yaklaşmamayı seçebilir. Bu seçim onu bazı acılardan korur. Ama koruduğu şey kadar, ondan aldığı bir şey de vardır: derinlik, bağ ve gerçekten görülme ihtimali.

İlişkilerde bazen yalnızca gitmenin bedelini görürüz. Alışkanlık bozulacaktır, ev sessizleşecektir, ortak bir gelecek fikri yıkılacaktır. Bu yüzden kalmak daha güvenli görünür. Fakat kalmanın da sessiz bir maliyeti olabilir: sürekli küçülmek, kendinizi anlatamamaktan yorulmak, saygınızı ve neşenizi yavaş yavaş kaybetmek. Gürültülü kayıplar daha kolay fark edilir; sessiz kayıplar ise bazen daha uzun süre devam ettiği için daha derindir.

Burada insanı en çok tutan cümle şudur: Bu ilişki için çok şey verdim. Elbette verilmiş zaman, emek ve sevgi önemlidir. Ancak geçmişte ödediğiniz karşılık, gelecekte aynı yerde kalmak zorunda olduğunuzu göstermez. Bir seçim için yıllar vermiş olmak, onun doğru olduğunu kanıtlamaz. Bazen insan geçmiş kaybı boşa gitmesin diye geleceğini de aynı kaybın içine koyar. Oysa daha dürüst soru şudur: Bundan sonra kalmanın bana maliyeti ne olacak? Ve gitmenin maliyeti gerçekten bundan daha mı ağır?

Başarı Her Zaman Kazanç Değildir

Başarı konuşulurken genellikle görünen taraf anlatılır: para, statü, güç, takdir, daha geniş imkânlar. Fakat bir insanın ne kazandığını görmek ne verdiğini anlamak için yetmez. Zaman mı verdi? Sağlığından mı eksiltti? Yakın ilişkilerini mi ikinci plana attı? Sürekli yetişmeye çalışırken kendi iç sesini mi kaybetti? Bazen kazanç büyürken hayatın geri kalanı küçülür.

Bu, başarılı olmanın yanlış olduğu anlamına gelmez. Başarıyı yalnızca sonuçla ölçmenin eksik olduğu anlamına gelir. İnsan bir hedefe ulaşırken hangi hayatı yaşadığını da hesaba katmalıdır. Çünkü hedefe vardığınızda elinizde sadece elde ettiğiniz şey kalmaz; ona giderken dönüşmüş olduğunuz insan da kalır. Bazı hedefler size güç verir. Bazıları ise dışarıdan parlak görünürken hayatınızın en değerli yerlerini tüketir.

Aynı durum denememek için de geçerlidir. Denememek güvenli görünür; açık bir yenilgi yaşamazsınız. Ama hiçbir ihtimalin içine girmediğinizde başka bir fatura gelir: yıllar sonra zihninize yerleşen o soru. Acaba ne olurdu? Başarısızlık can yakabilir; fakat insan bazen

hatasından bir şey öğrenir, yönünü değiştirir. Hiç denenmemiş ihtimal ise zihinde kusursuz kalır ve bu yüzden daha ağır hissedilebilir.

Konforun ve Cesaretin Karşılığı

Konfor çoğu zaman bedelsiz gibi görünür çünkü hemen acı vermez. Tanıdık iş devam eder, tanıdık çevre değişmez, alışılmış düzen sürer. İnsan risk almadığı için kendisini huzurlu sanabilir. Fakat bir süre sonra konfor alanı koruyan bir yer olmaktan çıkar; hareket alanını daraltan bir sınıra dönüşür. Başlangıçta siz konforu seçersiniz, sonra konfor sizi seçmeye başlar.

Cesaret de bazen yanlış anlaşılır. Cesaret, hiçbir şeyden korkmamak değildir. Korku yoksa cesarete zaten ihtiyaç kalmaz. Cesaret, kötü ihtimali görerek adım atabilmektir: reddedilme ihtimaline rağmen konuşmak, başarısız olma ihtimaline rağmen denemek, yalnız kalma ihtimaline rağmen gitmek. Bu davranışların hiçbirinde garanti yoktur. Değerleri, sonucun kesinliğinden değil, insanın kendi hayatıyla kurduğu dürüst ilişkiden gelir.

Bazen en büyük cesaret yeni bir kapıyı açmak değildir; yıllardır taşıdığınız bir yükü artık taşımamaya karar vermektir. Bazen de aceleyle kopmak değil, zor bir konuşmanın içinde kalabilmektir. Bu yüzden bedelleri sadece büyük ve dramatik kararlar üzerinden düşünmek yanıltıcı olur. Günlük hayatın küçük seçimleri de insanı yavaş yavaş bir hayata yaklaştırır ya da ondan uzaklaştırır.

Acıyı Kutsamamak

Her acının anlamlı olduğunu söylemek doğru değildir. Hayat her zaman adil bir alışveriş yapmaz. Bazen çok emek verir ve karşılığını alamazsınız. Bazen haksızlığa uğrarsınız; bunu bir ders, bir kader planı ya da kişisel gelişim hikâyesi diye açıklamak acıya saygısızlık olabilir. Bazı kayıplar sadece kayıptır. Bazı yükler de insanın taşımak zorunda bırakıldığı, seçmediği yüklerdir.

Bu yüzden bedel ödemeyi her zaman erdem gibi görmek de tehlikelidir. Çok acı çekmiş olmak, doğru bir yerde olduğunuzu kanıtlamaz. Çok fedakârlık yapmış olmak, bir ilişkiyi sağlıklı kılmaz. Çok çalışmış olmak, sizi yanlış hedefe daha da bağlamak zorunda değildir. İnsan bazen ödediği bedelin büyüklüğü yüzünden kararını savunur. Bırakmak, o kadar emeğin boşa gittiğini kabul etmek gibi gelir. Fakat geçmişteki kaybı korumak için geleceği de kaybetmek, insana ikinci kez aynı faturayı ödetir.

Daha zor ama daha sağlıklı olan şudur: Bazen yanlış yerde çok şey verdiğinizi kabul etmek. Bu kabul, geçmişini yok etmez. O yılları geri getirmez. Ama geleceğinizi yalnızca geçmişe ödenen bedeli haklı çıkarmak için harcamaktan koruyabilir. İnsan geçmişini değiştiremez; buna rağmen bugünden itibaren neyi sürdürüp neyi bitireceğini seçebilir.

Bedeli Kim Ödüyor?

Bir seçimin en rahatsız edici tarafı, bedelini bazen başkalarına ödetmemizdir. Kendi korkusunu çocuğunun hayatına yükleyen bir ebeveyn, kendi hatasını çalışanına bırakan bir yönetici, kendi güvensizliğini partnerine kontrol olarak yaşatan biri aslında kendi

hesabını başka birine uzatır. Geçmişte yaşadıklarımız davranışlarımızı açıklayabilir. Ama her zaman haklı çıkarmaz.

İnsan kendisine şunu sormalıdır: Benim kararlarımın yükünü kim taşıyor? Kendi huzurum için bir başkasının özgürlüğünü daraltıyor muyum? Kendi başarıım için bir başkasının emeğini görünmez mi kılıyorum? Kendi geçmişimdeki kırılmanın bedelini yeni bir ilişkiye mi ödetiyorum? Bu sorular kolay değildir çünkü insan kendi yükünü başkasına taşıttığını kabul etmek istemez. Yine de olgunluk, yalnızca kendi ödediğimiz bedelleri değil, başkalarına çıkardığımız faturaları da görebilmektir.

Asıl Soru

Bedel yalnızca para değildir. Bazen zamandır, bazen huzurdur, bazen yalnızlıktır, bazen belirsizliktir. Bazen bir ilişkinin bitmesidir; bazen de bitmemesi. Bazen hayır dediğinizde kaybettiğiniz onaydır; bazen evet dediğinizde kaybettiğiniz kendiniz. Bu karşılıkların herkes için ağırlığı aynı değildir. Bir insan için zaman vazgeçilmezdir, bir başkası için güvence; biri için toplumun onayı, diğeri için kendi vicdanı daha pahalıdır.

Bu yüzden insanların seçimlerini yalnızca dışarıdan yargılamak kolay ama eksiktir. Sizin küçük gördüğünüz bir şey, başka biri için hayatının en ağır maliyeti olabilir. Ancak bu farklılık, insanın kendi hesabını hiç yapmaması için bahane değildir. Belki ara sıra iki soruya dönmek gerekir: Bunun için ne vermeye hazırım? Bu bedeli gerçekten ben mi seçiyorum, yoksa başkasının istediği hayat için mi ödüyorum?

Olgunluk, her bedelden kaçmak değildir. Her acıyı kahramanlık saymak da değildir. Olgunluk, hangi karşılığın

anlamalı olduğuna, hangisinin ise yalnızca alışkanlık, korku ya da başkalarının beklentisi olduğuna bakabilmektir. Hayat çoğu zaman bize bedelsiz seçenekler sunmaz. Sadece farklı faturalar sunar. İnsan belki doğru seçimi en az acıtan yerde değıl; hangi acının yaşamaya değer bir hayata ait olduğunu anladığı yerde yapar.

109 - Parasız Mutlu Olunur mu?

Para mutluluk getirir mi sorusu yıllardır sorulur. Kimi insanlar paranın hiçbir anlamı olmadığını söyler, kimi insanlar ise yeterince para olduğunda hayatın doğal olarak güzelleşeceğine inanır. Fakat asıl soru belki de bu değildir. Daha yalın ve daha zor soru şudur: Parasız mutlu olunur mu?

Bu iki soru aynı anlama gelmez. Paranın varlığı mutluluğu garanti etmez. İnsan iyi bir eve, iyi bir arabaya, yüksek bir gelire sahip olup yine de kendini boşlukta hissedebilir. Fakat paranın yokluğu, hayatın en temel kaygılarını büyütebilir. Bu nedenle para mutluluğun kendisi değildir; ama mutluluğun kurulabilmesi için gereken zeminin önemli parçalarından biridir.

Önce Hayatta Kalmak

İnsanın temel ihtiyaçları vardır. Karnını doyurmak, barınmak, sağlıkla ilgili bir sorun çıktığında çözüm arayabilmek, yarın nerede kalacağını bilmek ister. Bu ihtiyaçlar karşılanmadığında mutlulukla ilgili büyük cümleler havada kalır. Kirasını nasıl ödeyeceğini düşünen bir insanın önceliği kendini gerçekleştirmek değildir. Yarın ne yiyeceğini bilmeyen birine hayatın estetik tarafını anlatmak da kolaydır, fakat o insan için hayat çok daha somut bir mücadeledir.

Bu yüzden belirli bir ekonomik güvence yalnızca rahatlık sağlamaz. İnsan zihninin sürekli alarm hâlinde yaşamasını engeller. Borç, kira, işsizlik veya temel ihtiyaç kaygısı, insanın düşünme alanını daraltır. İnsan bu koşullarda yalnızca para istemez; kendini sürekli tehdit altında hissetmeden yaşayabileceği bir güvenlik ister.

“Yine de hayatta kalmak ile yaşamak aynı şey değildir.” Gelir yalnızca yemek ve barınmaya yetiyorsa insan nefes alabilir, fakat hayatını genişletecek birçok seçeneğe hâlâ sahip olmayabilir. Bir yere gidebilmek, sevdiği insanlarla zaman geçirmek, kendine küçük bir alan açmak, yeni bir şey öğrenmek ya da dinlenebilmek için de imkân gerekir. Para bu imkânların tamamı değildir; fakat çoğuna açılan kapılardan biridir.

İnsanın temel ihtiyaçları karşılandığında yalnızca yükü hafiflemez; onuru da daha az örselenmiş olur. Sürekli yardım istemek, her harcamada hesap yapmak, en küçük aksilikte çaresiz kalmak insanın kendisiyle ilişkisinde bir gerilim yaratır. Bu nedenle para, yalnızca alışveriş gücü değildir. Bazen insanın kendi hayatında karar verebilme duygusudur.

Para Neyi Değiştirir?

Paranın en önemli tarafı, insana yalnızca eşya alması değildir. Para, seçenek yaratır. İstemediğin bir işte yalnızca zorunluluk yüzünden kalmama ihtimali, bir problem çıktığında çözüm arayabilecek güç, acil bir durumda başkasına bütünüyle bağımlı olmama duygusu... Bunların hepsi hayat üzerinde biraz daha söz sahibi olabilmekle ilgilidir.

Bir insan için mutluluk seyahat etmek olabilir, bir başkası için ailesiyle huzurlu bir akşam geçirmek, bir başkası için yalnızca çalışmadan geçirebildiği bir gün. Para bu deneyimlerin kendisi değildir. Ama insan neyi sevdiğini ve nasıl bir hayat istediğini biliyorsa, para o hayata ulaşmak için kullanabileceği bir araç hâline gelir. Neyi mutlu ettiğini bilmeyen insan için ise daha fazla para, sınırı olmayan bir istek üretir.

Para, bazı dertleri çözebilir; fakat bütün dertlerin yerini tutamaz. İçinde yaşamak istemediğin bir ilişkiyi, kaybettiğin güveni, kendi değersizlik duygunu ya da anlamını yitirmiş bir hayatı para tek başına onaramaz. Bu yüzden insanın paraya yüklediği anlam büyüdükçe, para çözemediği sorunlar karşısında daha fazla hayal kırıklığı yaratır.

Daha Fazlası Ne Zaman Yetmez

İnsanın para konusunda düştüğü büyük yanılgılardan biri, daha fazlasının kendiliğinden daha fazla mutluluk getireceğini sanmaktır. Bir noktaya kadar gelir artışı hayatı gerçekten kolaylaştırır. Temel ihtiyaçlar karşılanır, bazı sorunlar azalır, insanın hareket alanı genişler. Fakat bir noktadan sonra soru değişir. Ne kadar kazandığınan çok, kazandığın paranın sana nasıl bir hayat bıraktığı önem kazanır.

Para sürekli biriktiriliyor, fakat onu kullanacak zaman hiç oluşmuyorsa başka bir çelişki başlar. İnsan daha rahat yaşamak için çalışır; çalıştıkça daha az yaşar. Daha güvenli olmak ister; güvenlik uğruna hayatının bütün günlerini işgal eder. Sonra elinde biriktirdiği para kalır, fakat o paranın sağlayabileceği hayatı yaşayacak enerjisi, sağlığı ya da zamanı azalır.

Burada sorun para kazanmak değildir. Sorun, parayı araç olmaktan çıkarıp hayatın tek ölçüsüne dönüştürmektir. Para amaç hâline geldiğinde insanın önündeki her karar aynı soruya bağlanır: Daha fazlası mümkün mü? Bu soru hiçbir zaman tam olarak susmaz. Çünkü hayatın bütün anlamını rakamlarla ölçmeye başlayan insan için yeterli olanın sınırı kalmaz.

Bu doyumsuzluğu büyüten şeylerden biri de kıyastır. İnsan kendi ihtiyaçlarına değil, başkasının sahip olduklarına göre yaşamaya

başladığında elde ettiği her şey küçük görünür. Daha büyük evler, daha pahalı eşyalar, daha gösterişli hayatlar her zaman bulunur. Kıyasın içindeki insan, yeterli olabilecek bir hayatı bile eksik yaşar. Çünkü ölçüyü kendi ihtiyacından değil, başkasının vitrini üzerinden kurar.

Zamanın Gerçek Maliyeti

Çalışırken yalnızca emek vermeyiz. Hayatımızdan zaman veririz. Bir işte geçen sekiz saat, yalnızca sekiz saatlik çalışma değildir; günün geri kalanını, zihnimizi ve enerjimizi de etkileyen bir hayattır. Bu nedenle paranın gerçek maliyeti, hesabımıza yatan rakamla tam olarak ölçülemez. Bazen bir şeyin fiyatı etikette yazan para değil, onu kazanmak için vazgeçtiğimiz zamandır.

Hayatın garip çelişkilerinden biri burada görünür. Gençken daha çok para kazanmak için zamanımızı ve sağlığımızı veririz. Yıllar geçtikçe kazandığımız parayla daha fazla zaman, daha fazla rahatlık veya daha iyi sağlık satın almaya çalışırız. Daha az çalışmak isteriz, dinlenmeye ihtiyaç duyarız, geçmişte ertelediğimiz şeylere yaklaşmak isteriz. Fakat zaman para gibi yeniden kazanılamaz.

Bu, çalışmamak gerektiği anlamına gelmez. İnsan geleceğini güvence altına almak ister ve bunun için çalışır. Mesele, para kazanırken parayla geri alınamayacak şeyleri fark etmeden kaybetmemektir. Sağlık, bazı ilişkiler, gençliğin verdiği hareket alanı ve sevdiklerimizle geçirilen yıllar bu listenin içindedir.

Bir gelir teklifini değerlendirirken yalnızca rakama bakmak bu yüzden eksik kalır. O işin insanın uyku düzenine, bedenine, ilişkilerine, zihnine ve günün kalanına ne yaptığını da görmek gerekir. Bazı kazançlar insanı gerçekten özgürleştirir. Bazıları ise daha yüksek bir gelir

karşılığında hayatın neredeyse tamamını talep eder. Paranın değeri, hangi parayı kabul ettiğimiz kadar karşılığında ne verdiğimizle de ilgilidir.

Paranın Sunduğu Özgürlük

Para doğru kullanıldığında insana tüketimden daha değerli bir şey sağlayabilir: zaman. Bir işi başkasına yaptırmak, daha hızlı ulaşım kullanmak, daha az çalışmayı seçebilmek, zorunlu olmayan bir işi reddedebilmek veya kendine birkaç gün ayırabilmek... Bazen para bize bir eşya değil, kendi günümüz üzerinde karar verme hakkı satın alır.

Bu yüzden para kazanmanın amacı yalnızca daha fazla şeye sahip olmak olmamalıdır. Belki asıl amaç, istemediğimiz bir yerde yalnızca mecburiyetten kalmamak, bir problem çıktığında çaresiz hissetmemek ve kendi zamanımızın daha büyük bölümüne sahip olabilmektir. Para bu alanı büyütebilir. Fakat insanın bu alanı ne için kullanacağını bilmesi gerekir. Yoksa özgürlük olarak biriktirdiği şey, yeni bir kaygının sermayesine dönüşebilir.

Paranın hiçbir zaman satın alamayacağı şeyler de vardır. Birinin sizi gerçekten sevmesi, geçmişini geri getirmek, kaybolan yılları yerine koymak ya da zarar görmüş bir güveni tek hamlede onarmak bunlardan bazılarıdır. Bu gerçek, parayı değersiz kılmaz. Sadece onun yerini doğru belirler. *“Para hayatın bütün sorunlarının cevabı değildir; ama bazı sorunların insanı ezmesini önleyen güçlü bir araçtır.”*

Zenginlik Nedir?

Zenginlik yalnızca çok para sahibi olmak mıdır? Yoksa temel ihtiyaçlarını güvenle karşılayabilen ve hayatının önemli bir bölümünü istediği gibi kullanabilen insan mı gerçekten zengindir? Çok kazanan ama sevdiği insanlara ayıracak bir saati olmayan biriyle, yeterli geliri ve kendine ait zamanı olan biri arasında yalnızca rakam farkı yoktur. Hayatın nasıl yaşandığına dair bir fark vardır.

Parayı küçümsemek kolaydır, özellikle onu zaten olan biri için. Temel ihtiyaçlarını karşılamakta zorlanan birine paranın önemsiz olduğunu söylemek, hayatın yükünü görmemektir. Fakat bütün hayatını yalnızca para biriktirmek için harcamak da başka bir körlüktür. Para hayatı kolaylaştırmak için vardır. Hayat para kazanmak için değil.

Yeterli olanın ne olduğunu düşünmek bu nedenle para kazanma isteğini azaltmaz. Tam tersine, insanın parayla ilişkisini daha akıllı kurmasını sağlar. Ne için çalıştığını, neyi güvence altına almak istediğini ve hangi noktada daha fazla kazancın hayatından daha fazla şey çalmaya başladığını görebilir. *“Zenginlik bazen daha çok şeye sahip olmak değil, sahip olduklarının hayatını yönetmesine izin vermemektir.”*

Parasız mutlu olmak çoğu insan için son derece zordur. Çünkü ekonomik güvence, mutluluğun kendisi olmasa da insanın korkmadan yaşayabileceği bir zemin kurar. Fakat para tek başına huzur vermez. Onu kazanırken hayatından ne kadar verdiğin, kazandığında onu neye ayırdığın ve elinde kalan zamanı nasıl yaşadığın belirleyicidir. Bu nedenle belki soru yalnızca ne kadar para kazanmalıyım değildir. Daha zor soru şudur: Bu parayı kazanmak için hayatımdan ne kadar vermeye hazırım? Sonunda mesele ne kadar para biriktirdiğin değil, o paranın sana nasıl bir hayat bıraktığıdır. Para ile zaman

yaratabiliyorsan, o zamanı parayla satın alamayacağın şeylere ayırmak gerekir: sağlığına, sevdiklerine, kendine ve gerçekten yaşamaya.

110 - Küçük Şeylerle Mutlu Olabilmek

İnsan çoğu zaman mutlu olmayı büyük bir güne bağlar. Daha çok para kazandığında, istediği eve taşındığında, daha iyi bir işe geçtiğinde, hayatındaki sorunlar çözüldüğünde rahatlayacağını düşünür. Bu beklenti anlaşıldır. Çünkü herkes daha güvenli, daha rahat ve daha iyi bir hayat isteme hakkına sahiptir. Fakat mutluluğu sürekli geleceğe taşıdığımızda, bugünün hayatını bekleme odasına çeviririz.

Bir gün her şey yoluna girecek deriz. Sonra o gün yaklaşır, ama yeni bir eksik ortaya çıkar. İnsan elde ettiğine kısa sürede alışır; gözünü yeniden ulaşamadığı şeye çevirir. Bu yüzden mesele yalnızca ne istediğimiz değildir. *“İstediğimiz şey gerçekleştiğinde, ondan ne kadar süreyle tatmin olacağımız da önemlidir.”*

Beklenen Gün

Çocukken küçük bir oyuncak, bir gezinti ya da sevdiğimiz birinin ilgisi dünyayı değiştirecek kadar büyük görünür. Büyüdükçe beklentilerimiz de büyür. Daha iyi bir ev, daha yeni bir araba, daha yüksek bir gelir, daha görünür bir başarı isteriz. İstek duymak yanlış değildir. İnsanın gelişme arzusu, çalışmasını ve üretmesini sağlar. Sorun, bütün iyi hissetme ihtiyacını henüz gerçekleşmemiş bir hedefe bağlamaktır.

Büyük hedefler insanı ileri taşır; fakat bütün dikkatimizi kendilerine çektiğinde bugünü silikleştirir. Hedefe varana kadar geçen yıllar da hayatın kendisidir. O yıllar yalnızca hazırlık sayılırsa, insan en çok yaşadığı zamanı değersiz görmeye başlar. Bir gün mutlu olacağım

cümlesi, fark edilmeden bugünü yaşamaya değmez bir ara dönem gibi gösterebilir.

Üstelik insanın arzuları çoğu zaman bitmez. Yeni bir eve kavuşur, bir süre sonra daha genişini düşünür. Bir başarı elde eder, sonra daha görünür olanını ister. Başlangıçta büyük görünen şey, zaman geçtikçe alışılmış bir ayrıntıya dönüşür. Bu yüzden mutluluğu yalnızca sahip olduklarımızın sayısına bağlamak, sonu sürekli ertelenen bir yarışa girmektir. Yarışın kendisi insanı yorar; bitiş çizgisi ise her seferinde biraz daha ileri gider.

Temel İhtiyaçlar ve Gerçeklik

Küçük şeylerle mutlu olabilmek, gerçek sorunları görmezden gelmek değildir. Barınma kaygısı yaşayan, borç altında ezilen, hastalıkla uğraşan ya da güvenli bir hayat kurmaya çalışan birine sadece elindekilere bak demek kolaycılıktır. İnsan bütün enerjisini hayatta kalmaya harcıyorsa, huzur için geniş bir alan bulamayabilir. Temel ihtiyaçlar ve güvenlik, insanın iyi oluşunun zemini olmadan küçük güzellikler tek başına yeterli olmaz.

Fakat temel ihtiyaçlar belirli ölçüde karşılandıktan sonra başka bir soru ortaya çıkar. Hayatta kalmanın ötesinde, günlerimizi nasıl yaşayacağız? Başımızı sokacak bir yerimiz, sürdürülebilir bir gelirimiz, sağlığımız ve az da olsa kendimize ayırabileceğimiz zaman varsa; o zaman hayatın niteliğini sadece daha fazlası belirlemez. O birkaç saatte neyi fark ettiğimiz, neye dikkat verdiğimiz de belirler.

Bu denge önemlidir. Yoksunluğu övmek de, hiçbir şeyimiz eksik değilmiş gibi davranmak da gerçeği bozabilir. İnsan daha iyi koşullar için mücadele etmeli. Ama mücadele ederken yaşadığı hayatın

tamamını yalnızca eksiklerin etrafında kurarsa, sahip olduklarının değerini de göremez. İyi bir hayat hem daha iyisini istemeye hem de bugünün içindeki iyiyi fark etmeye yer açar.

Alışmanın Körlüğü

İnsan sahip olduğu güzel şeylere çok hızlı alışır. Sağlığını, yürüyebilmesini, görebilmesini, sevdiği biriyle konuşabilmesini çoğu zaman olağan kabul eder. Ancak bunlardan biri zedelendiğinde ne kadar büyük bir imkânı fark etmeden yaşadığını anlar. Bu fark edişin kayıp yaşandıktan sonra gelmesi acıdır; çünkü bazı şeylerin değerini yalnızca yokluğunda anlamak zorunda değiliz.

Burada söylenen, nefes alıyorsak her zaman mutlu olmamız gerektiği değildir. Acı, kaygı, hastalık ve kayıp gerçektir. İnsan zor bir dönemden geçerken bir yürüyüşe çıkmak ya da sevdiği müziği dinlemek bütün sorunları çözmez. Fakat bu küçük anlar, hayatın yalnızca sorunlardan ibaret olmadığını hatırlatabilir. Bazen insanın ihtiyacı çözümden önce, hayata tekrar temas edebileceği küçük bir yerdir.

Alışmak insanı nankör yapmaz; insan zihninin doğal çalışma biçimidir. Fakat alışmanın bizi körleştirmesine izin verirse, hayatımızdaki imkânları ancak kaybetme ihtimali belirince hatırlarız. Bir sabah ağrısız uyanmak, sevdiğin birinin sesini duymak, dışarı çıkıp yürüyebilmek sıradanlaşabilir. Oysa sıradanlaşmaları, değersiz oldukları anlamına gelmez. Onları yeniden görebilmek, hayata daha gerçekçi ve daha geniş bir yerden bakmayı sağlar.

Sıradan Günlerin Değeri

Hayatımızın büyük bölümü olağanüstü günlerden oluşmayacak. Çoğu gün işe gidilecek, eve dönülecek, yemek hazırlanacak, birileri aranacak, kısa bir yürüyüş yapılacak, belki birkaç sayfa kitap okunacak. Büyük bir başarı ya da unutulmaz bir kutlama yaşanmayacak. Fakat hayatın gövdesini taşıyan günler tam da bunlardır. Sıradan günleri küçümseyen insan, hayatının en geniş bölümünü küçümser.

İnsan geçmişine dönüp baktığında çoğu zaman yalnızca büyük başarıları hatırlamaz. Birlikte yenmiş bir yemeği, bir yaz akşamını, hiç planlanmamış bir sohbeti, zor bir zamanda yanında duran birini de hatırlar. Bu anların çoğu yaşanırken sıradan görünür. Değerleri sonradan anlaşılır. *“Belki de iyi yaşamak, onların değerini kaybetmeden önce fark edebilmektir.”*

Güzel hazırlanmış bir yemek, sessiz bir kahve, iyi gelen bir şarkı, sevilen biriyle kısa ama gerçek bir sohbet dışarıdan bakıldığında büyük olaylar değildir. Buna rağmen insanın gününü değiştirebilirler. Çünkü mutluluk çoğu zaman hayatın kusursuz hâle gelmesiyle gelmez. Hayat kusurluyken de ona eşlik eden küçük anlamlar bulunduğu gelir.

Bu anların değeri, pahalı ya da gösterişli olmalarından kaynaklanmaz. Dikkat edildiklerinde hayatın içine yerleşmelerinden gelir. İnsan bir akşamı telefonda başka hayatları izleyerek tüketebilir; aynı akşamı kendisi için küçük bir alan açarak da geçirebilir. Aradaki fark bazen imkân değil, dikkatinin nereye yöneldiğidir.

Hırsın Yeri

Küçük şeylerle mutlu olabilmek, hırssız bir hayat yaşamak ya da hedeflerden vazgeçmek anlamına gelmez. İnsan öğrenmek, üretmek,

daha iyi bir gelir elde etmek, yaşadığı koşulları değiştirmek isteyebilir. Hedefler insanın önünü açar. Fakat hedef, hayatın tek ölçüsüne dönüştüğünde insan elde ettiği her şeyi bir sonraki eksikle kıyaslamaya başlar.

Tatmin, kendini olduğun yerde dondurmak değildir. İnsanın emek verdiği yolun içindeki küçük ilerlemeleri de görebilmesidir. Sadece sonuçları önemseyen kişi, uzun bir emeğin ortasında yaşadığı hiçbir şeyi değerli saymaz. Oysa bir becerinin gelişmesi, bir ilişkinin derinleşmesi, bir günün sakin geçmesi de hayata ait gerçek kazanımlardır.

Hırsın insanı büyüten tarafı, onu harekete geçirmesidir. Tüketen tarafı ise hiçbir anı yeterli görmemesidir. İnsan daha iyi bir hayat kurmak için çalışırken, o hayatın bugünden başlayan kısmını da korumalıdır. Çünkü hedefe ulaştığında yaşayacağı insan, yalnızca gelecekteki kişi değil; bugünkü alışkanlıklarıyla şekillenen kişidir.

Kıyasın Eşiği

İnsan elindekileri çoğu zaman kendi şartlarıyla değil, başkasının vitriniyle ölçer. Birinin evi, işi, tatili ya da görünür başarısı kendi hayatımızdaki değeri azaltmaya başlar. Kıyas, beklenti eşiğini sürekli yukarı taşır. Ne kadar çok şeye sahip olursak olalım, gözümüz hep bir başkasının daha fazlasına takılırsa yeter duygusu oluşmaz.

Yeter demek her isteği bırakmak değildir. Neye gerçekten ihtiyaç duyduğunu, neyin yalnızca başkasının hayatıyla karşılaştırdıncı önemli görüldüğünü ayırt edebilmektir. İnsan bu ayrımı yapmadığında, kendi hayatının ölçüsünü başkalarının gösterdiği parçalar belirler. Bu da sahip olduğumuz şeylerle ilişkimizi zayıflatır.

Kıyasın en yorucu tarafı, insanı sürekli geç kalmış hissettirmesidir. Başkası daha önce almış, daha uzağa gitmiş, daha hızlı yükselmiş gibi görünür. Böyle olunca insan kendi emeğini ve kendi zamanını da küçümser. Oysa herkesin hayatı aynı koşullarda başlamaz, aynı yükleri taşımaz, aynı ihtiyaçlara sahip değildir. Kendi hayatına dönmek, başkalarını görmezden gelmek değil; kendi ölçüsünü geri almaktır.

Mutluluğa Yer Açmak

Küçük mutluluklar kendiliğinden de gelir, fakat çoğu zaman fark edilmeyi bekler. Bir dostla konuşmaya gerçekten zaman ayırmak, günün sonunda kısa bir yürüyüş yapmak, sevdiğin bir yemeği özenle hazırlamak, bir kitabın birkaç sayfasında kalmak hayatı bir anda değiştirmez. Ama insanın kendi hayatında yaşanabilir yerler oluşturmaya yardım eder.

Mutluluk her sorunun çözülmesi değildir. Hayatın sorunları sürerken bile, bütün hayatı o sorunlara teslim etmemektir. İnsan küçük güzellikleri fark ettiğinde gerçeklerden kaçmış olmaz. Tam tersine, hayatın yalnızca eksiklerden ibaret olmadığını görür. Bu bakış, insanı pasifleştirmek yerine elindekilerle daha bilinçli bir hayat kurmaya yaklaştırır.

Bazen küçük mutluluklara yer açmak için büyük bir değişiklik gerekmez. Günün bir bölümünü acele etmeden yaşamak, bir sohbeti gerçekten dinlemek, kendini yalnızca yapılacak işlerin toplamı gibi görmemek bile başlangıç olabilir. İnsan yaşadığı günün içinde kendisine ait bir alan bulduğunda, gelecek için verdiği mücadele de daha taşınabilir hâle gelir.

Son Söz

Büyük mutluluklar her gün yaşanmaz. Büyük başarılar, büyük dönüşümler ve büyük sevinçler hayatın nadir anlarıdır. Buna karşılık sıradan günler her sabah yeniden gelir. İyi bir hayat kurmanın yollarından biri, büyük şeylerin peşinden giderken küçük şeylerle mutlu olabilme yeteneğini kaybetmemektir.

İnsan daha iyisini isteyebilir. Ama bugününü yalnızca yarının vaadiyle değersizleştirmemelidir. *“Çünkü küçük mutluluklar hayatın kenarında duran önemsiz ayrıntılar değildir.”*

Hayatın büyük bölümü, onların fark edilmesini bekleyen sıradan günlerden oluşur.

111 - Mutluluk Arayışı

İnsan çoğu zaman mutsuzluğunu bir eksiklik olarak anlatır. Daha iyi bir iş, daha çok para, daha rahat bir ev, daha güvenli bir ilişki, daha fazla zaman ister. Bu isteklerin çoğu anlaşılırdır. İnsan hayatını iyileştirmek ister. Fakat isteklerin sonunda görünmez bir kapının açılacağını ve o kapının arkasında kalıcı mutluluğun beklediğini düşündüğünde, hayatını bir varış noktasına bağlamaya başlar.

Bir hedefe ulaşılır, kısa bir rahatlama gelir, sonra yeni bir eksik görünür. İnsan mutluluğa yaklaştığını sanırken mutluluk birkaç adım daha öteye taşınır. Bu yüzden mutluluğu aramak bazen insanı mutlu olmaktan çok yorar. Çünkü aradığı şeyi sabit bir nesne gibi görür; oysa hayatın içinde her şey değişirken mutluluğun hiç değişmeden durmasını bekler.

Belki de ilk mesele şudur: Mutluluk nedir? Sürekli neşeli olmak mı, bütün sorunların bitmesi mi, yoksa hayatın kusurlarına rağmen yaşamak isteyeceğimiz bir denge kurabilmek mi? Bu soruya cevap vermeden daha çok mutluluk arayan insan, neye doğru yürüdüğünü bilmeden hızlanır.

Ulaşılabilecek Yer Yanılgısı

İnsan kendine ertelenmiş mutluluk vaat eder. Bu borç kapansın, sonra rahatlayacağım der. Bu iş bitsin, şu eve taşınayım, biraz daha kazanayım, uygun biri karşıma çıksın. Sonra hayat başlayacakmış gibi düşünür. Oysa hayatın şartları hiçbir zaman bütünüyle tamamlanmaz. Bir hedef kapanır, başka bir sorumluluk açılır. Bir sorun çözülür, başka bir belirsizlik ortaya çıkar.

Bu, hedef koymanın anlamsız olduğu anlamına gelmez. Hedefler insanı ileri taşır ve yaşam koşullarını değıştirebilir. Fakat insan bugünü yalnızca yarına hazırlık sayarsa, en çok yaşadığı zamanı küçültür. Yıllar boyunca kurduğu hayatı ara dönem sanmak, mutluluğu ertelemekten daha ağır bir kayıptır. Çünkü beklediğı gün geldiğinde, o günü yaşayacak olan kişi de bugünün alışkanlıklarıyla şekillenmiş olacaktır.

Mutluluğu şartlara bağlayan insanın şartları bitmez. Daha fazlasını istemek insanın doğal eğilimidir; fakat her yeni isteğı bir öncekinden daha önemli saymak, hayatı sonsuz bir tamamlanma yarışına çevirir. Bir noktada insanın kendine şunu sorması gerekir: Benim için gerçekten yeterli olan nedir? Bu soru vazgeçmek değil, hayatın direksiyonunu başkalarının beklentisinden geri almaktır.

Neden İsteddiğini Bilmek

İnsan ne istediğini bilmeden mutluluk aradığında kolayca kaybolur. Daha çok para ister, ama bunun güvenlik için mi, özgürlük için mi, yoksa başkalarına kendini kanıtlamak için mi olduğunu düşünmez. Bir ilişki ister, ama sevgiye mi ihtiyaç duyduğunu, yalnızlıktan mı kaçtığını, yoksa çevresinin beklediğı hayatı mı kurmaya çalıştığını ayırt etmez. Hedefin adı ile o hedefin ardındaki ihtiyaç aynı şey değildir.

Bu ayrım yapılmadığında insan yanlış hedefe bütün gücünü verebilir. Hedefe ulaştığında bile içinde beklediğı rahatlamayı bulamaz; çünkü aslında çözmek istediğı şey başka yerdedir. Statü, güvenlik ihtiyacını; kalabalık, yakınlık ihtiyacını; başarı da kendine duyduğu saygıyı her zaman karşılamaz. İnsan önce neyi eksik hissettiğini ve neden eksik hissettiğini anlayabildiğinde, arayışı daha dürüst hâle gelir.

Haz ve Hayatın Bütünü

Haz hızlı gelir. Güzel bir yemek, yolculuk, alışveriş, övgü, bir başarı ya da kısa süreli bir heyecan insanı iyi hissettirebilir. Bunların hiçbirinde sorun yoktur. Fakat haz, anı doldurur; hayatın bütünü hakkında tek başına bir şey söylemez. İnsan çok sayıda keyifli an yaşayabilir ve yine de hayatını dağınık, yalnız ya da anlamsız bulabilir.

Daha kalıcı bir memnuniyet, tek tek anlardan çok hayatın genel yapısıyla ilgilidir. Güven, yakınlık, bedenle ve zihinle kurduğun ilişki, seçme imkânı, emek verdiğin şeyin bir anlam taşıması bu yapının parçalarıdır. İnsan bazen keyif almadığı hâlde doğru bulduğu bir şey için yorulur. Zor bir eğitimi sürdürmek, bir yakınının yanında olmak, bir işi hakkıyla yapmak her an rahatlık vermez. Buna rağmen insan bu zorluğun içinde kendini boşlukta hissetmeyebilir.

Bu nedenle iyi hayat yalnızca keyifli hayat değildir. Bazen insan zorlanır, ama neden zorlandığını bilir. O bilgi insanı taşır. Mutluluk ile anlam aynı şey değildir; fakat anlamı olmayan bir hayatın verdiği haz da çoğu zaman çabuk tükenir. İnsan sadece iyi hissetmek istemez, yaşadığı hayatın bir yere değmesini de ister.

İyi Hayatın Bedeli

İyi bir hayat sorumluluk, emek, sadakat ve bazen de fedakârlık içerir. Bunların hiçbirisi her an mutluluk üretmez. Bir sözü tutmak, zor bir karar vermek, sevdiğin biri için çaba göstermek ya da uzun süreli bir amaç uğruna çalışmak zaman zaman insanı yorar. Fakat insan yıllar sonra hayatına baktığında, yalnızca ne kadar keyif aldığını değil, yaşadığı hayatın arkasında durup duramadığını da düşünür.

Bu duygu kısa süreli hazdan daha derin olabilir. Çünkü insan bazen mutlu olmaktan çok, doğru bulduğu bir hayatı yaşamak ister. Mutluluk da birçok zaman doğrudan hedef seçildiğinde değil, insan bu tür bir hayatın içinde gerçekten var olduğunda ortaya çıkar. Bir şeye emek verir, bir bağın içinde kalır, bir beceri geliştirir; sonra aradığı iyi hissin sessizce hayatına karıştığını fark eder.

Her Zaman Mutlu Olma Baskısı

İnsanın her zaman iyi hissetmesi gerektiği düşüncesi de mutluluk arayışını zehirleyebilir. Gülümsemek, pozitif olmak ve her an keyif almak sanki iyi bir hayatın ölçüsüyümüş gibi sunulur. Böyle olunca üzüntü, yorgunluk, öfke ya da boşluk duygusu yalnızca yaşanması zor hâller olmaktan çıkar; insan onları yaşadığı için kendisini de başarısız saymaya başlar.

Oysa üzüntü mutluluğun karşıtı değildir. İnsan bir kayıp yaşarken de hayatına bağlı kalabilir. Bir sorunla uğraşırken de sevdiği insanları, yaptığı işi ya da kurduğu düzeni değerli bulabilir. Olgun bir hayat, sadece güzel duygulara yer açan hayat değildir. Acı geldiğinde onun hayatın tamamını ele geçirmesine izin vermeden yaşayabilen hayattır.

Her gün unutulmaz olmak zorunda değildir. Bazı günler sıradan, bazı günler ağır, bazı günler de yalnızca geçip gidecektir. Bu başarısızlık değildir. Hayat bir film gibi yaşanmak zorunda değildir. Sıradanlık, çoğu zaman insanın nefes alabileceği düzenin doğal biçimidir.

Kıyas ve Başkasının Hayatı

İnsan bazen kendi hayatından memnundur. Sonra kendisinden daha çok gezen, daha çok kazanan, daha rahat görünen ya da daha mutlu bir ilişki yaşayan birini görür. Bir anda elindekiler küçülür. Oysa dışarıdan görülen hayat, bir bütün değildir. Bir tatil fotoğrafı borçları göstermez. Bir başarı hikâyesi bedelleri anlatmaz. Bir ilişki görüntüsü, o ilişkinin içindeki sessizliği açıklamaz.

Başkalarının vitrini kendi hayatımızı ölçmek için güvenilir bir araç değildir. Herkes aynı koşullarda başlamaz, aynı yükleri taşımaz, aynı ihtimallere sahip olmaz. Kıyasın en yorucu tarafı, insanı sürekli geç kalmış hissettirmesidir. İnsan kendi emeğini, kendi hızını ve kendi hayatının değerini görmemeye başlar. Başkalarını hiç görmemek gerekmez; ama kendi ölçüsünü onlardan geri almak gerekir.

Kontrol Etme İsteği

İnsan kendisini güvende hissetmek için geleceği kontrol etmek ister. Planlar bozulmasın, insanlar değişmesin, sorun çıkmamasın, kimse üzmesin ister. Fakat hayat böyle bir söz vermez. İnsanlar değişir, ilişkiler dönüşür, beden yorulur, beklentiler gerçekleşmez, beklenmedik şeyler olur. Mutluluğu tam kontrol üzerine kuran kişi, hayatı sürekli tehdit gibi algılamaya başlar.

Huzur, her şeyi kontrol etmek değildir. Kontrol edemediğimiz şeylerle de yaşayabileceğimizi bilmek ve kendi etki alanımızı doğru yerde kullanmaktır. İnsan neye emek verebileceğini, neyi değiştirebileceğini, neyi ise kabul etmesi gerektiğini ayırt ettikçe daha gerçekçi bir güç kazanır. Her belirsizliği yok etmeye çalışmak yerine, belirsizlik varken de hayatını sürdürebilmeyi öğrenir.

Hayatın eksikleri de bu noktada görünür. Her ihtimal aynı anda yaşanmaz. Bir şehirde yaşarsın, başka şehirlerde kurulabilecek hayatları yaşamazsın. Bir meslek seçersin, başka yollar kapanır. Bir bağ kurarsın, başka ihtimallerden vazgeçersin. İnsan bütün kapıları açık tutmaya çalışırsa, hiçbir hayatın içine tam olarak giremez. *“Bazen mutluluk, seçtiğin hayatın hakkını verebilmek ve yaşayamadığın diğer hayatların yasını büyütmemektir.”*

Huzurun Değeri

Mutluluk çoğu zaman yüksek bir duygu gibi düşünülür. Heyecan, coşku, yoğun neşe ve sürekli hareket beklenir. Oysa insan hayatının büyük bölümünü bu duyguların yüksekliğiyle yaşayamaz. Bir süre sonra daha sakin şeylerin değeri görünür hâle gelir: güven duyabilmek, kafasını yastığa koyduğunda rahat olmak, evinde ve kendi içinde gerilmeden durabilmek.

Huzur, gösterişli olmadığı için kolayca küçümsenir. Fakat sürekli heyecan arayan insan, çoğu günün sakin olmasını boşluk sanabilir. Oysa huzurlu bir gün, hiçbir şey yaşanmamış bir gün değildir. Kendi hayatının içinde korkmadan ve acele etmeden kalabildiğin gündür. İnsan bazen daha fazla coşku ararken zaten sahip olduğu sakinliği kaybeder.

Huzur, hayattan çekilmek ya da isteklerden vazgeçmek değildir. İnsan hedefleri varken de huzurlu olabilir. Asıl mesele, istediği şeylerin onu sürekli kendi hayatından uzaklaştırmasına izin vermemektir. Coşku nadir anların duygusudur; huzur ise insanın sıradan günlerini taşıyan daha kalıcı bir güçtür.

Kendinle Kurulan İlişki

Mekân değiştiğinde, insanın içinde taşıdığı korkular, alışkanlıklar ve çözülememiş meseleler eski şehirde kalmaz iyi bir eve taşınır, ama aynı zihin onunla gelir. Yeni bir işe başlar, fakat yetersizlik hissi sürer. Yeni bir ilişki kurar, eski korkular kapıdan içeri girer. Dış koşullar önemlidir; fakat insan kendisiyle sürekli kavgalıysa dışarıdaki iyileşmeler kısa süreli bir rahatlama verebilir.

Bu yüzden mutluluk, dışarıdan gelecek doğru olayların toplamı değildir. İnsan kendi iç sesiyle nasıl konuştuğuna, geçmişiyile ne kadar kavgaya ettiğine, neyi gerçekten istediğine de bakmak zorundadır. Kendine sürekli düşman olan insan için hiçbir başarı uzun süre güvenli bir yer olmaz. İnsanın yaşadığı en uzun ilişki kendisiyle kurduğu ilişkidir.

Mutluluğu Ölçmenin Tuzağı

İnsan sürekli mutlu olup olmadığını kontrol ettiğinde, yaşadığı şeyin içinden çıkar. Tatilde eğlenip eğlenmediğini her an ölçen kişi tatilin tadını kaçırabilir. Bir ilişkide durmadan doğru insanı bulup bulmadığını soran kişi, ilişkinin kendisiyle temasını zayıflatabilir. Bazı deneyimler sürekli hesaplandığında doğal akışını kaybeder.

Mutluluk bazen hakkında hiç düşünmediğimiz anlarda daha görünür olur. Bir işle uğraşırken, bir sohbetin içinde, üretirken, öğrenirken, birine gerçekten yardımcı olurken insan kendisini unutabilir. O anlarda mutluluk aranıp bulunmaz; hayatın içine karışır. Bu yüzden bazı insanlar mutluluğu kovalamayı bıraktığında ona daha çok yaklaşıyor.

Geçmişin Öğrettiği

İnsan bazen geçmişte mutlu olduğunu yıllar sonra fark eder. Eski ev, eski arkadaşlar, aile sofraları, daha genç ve daha sağlıklı olduğu dönemler yaşanırken sıradan görünmüş olabilir. Zaman geçince onların değerini anlar. Bu, geçmişe takılıp kalmak için bir neden değildir. Bugünün de bir gün geçmiş olacağını ve bugün küçümsediğimiz bazı şeyleri ileride özleyebileceğimizi hatırlatan bir işarettir.

Hayatı kaybetme korkusuyla yaşamak da doğru değildir. *“Bazı anların değerini sadece yokluğunda öğrenmek zorunda olmadığımızı bilmek değerlidir.”* İnsan sevdiği birinin yanında otururken, sıradan görünen sağlıklı bir sabaha uyanırken ya da kendi hayatının düzeni içinde kalırken bunların kalıcı birer sözleşme olmadığını hatırlayabilir. Bu fark ediş, insanı daha fazla korkutmak yerine hayatla daha dikkatli bir bağ kurmaya yardım eder.

Kurulacak Hayat

Mutluluğun sadece dış koşullarla açıklanamayacağını görmek, parayı ya da ilişkiyi önemsiz saymak değildir. Para güvenlik ve seçim alanı sağlayabilir. Yakın bir ilişki insana destek ve sıcaklık verebilir. Sağlık, zaman, dostluk ve iş hayatın niteliğini değiştirir. Fakat bunların hiçbiri tek başına bütün iç boşluğu doldurmaz veya hayatın ne için yaşanacağını söylemez.

İnsanın sahip olduğu şeylerden yararlanabilmesi de gerekir. Parası olup zamanı olmayan, evi olup içinde huzur bulamayan, dostları olup onlara hiç dönmeyen insan için sahiplik tek başına yeterli değildir. *“İyi hayat, sadece neye sahip olduğumuzla değil, sahip olduklarımızla nasıl*

yaşadığımızla ilgilidir.” Bazen daha çok şeye ihtiyaç duymadan önce, elindekilerle ne yaptığını görmek gerekir.

Belki mutluluk sürekli gülmek değildir. Hayatının bütününe değiştirmek istemediğin bir noktaya gelebilmektir. Eksikleri görürsün, kayıpları inkâr etmezsin, daha iyisi için çalışırsın. Ama hayatın tamamını bir gün başlayacak olan mutluluğa feda etmezsin. Çünkü mutluluk aranacak uzak bir ödül değil; insanın seçimleri, ilişkileri, emeği ve kabulleriyle kurduğu yaşanabilir hayatın içinden doğar.

112 - Huzur Arayışı

İnsan huzur istediğini söyler. Ama çoğu zaman istediği şey huzur değildir. Hayatın kendisine itaat etmesidir. Planlar bozulmasın, para eksilmesin, sevdikleri gitmesin, ilişkiler dağılmasın, hastalık gelmesin, kimse onu üzmesin ister. Hayat çizdiği sınırların dışına çıktığında da huzurunun kaçtığını düşünür.

Oysa hayat hiçbirimizle böyle bir anlaşma yapmadı. Her emeğin karşılığını alacağımızı, iyi insanların zarar görmeyeceğini, doğru seçim yaptığımızda kaybetmeyeceğimizi vaat etmedi. Bazen verir, bazen alır. Bazen nedenini anlarız, bazen de önümüzdeki yol bir açıklama yapılmadan değişir. Huzuru bütün bunların bitmesini bekleyerek arayan insan, uzun süre bekler.

Çünkü sorunlar bitmez. Bir mesele çözülür, başka bir belirsizlik gelir. Bir hedefe ulaşırsınız, o hedef kısa sürede hayatın sıradan parçası olur. Bu yüzden huzur, dışarıdaki bütün şartların kusursuz hâle gelmesiyle açıklanamaz. Hayat gürültülü kalırken, zihninizdeki gereksiz savaşı azaltabilmekle ilgilidir.

Hayatın İtaat Etmesini Beklemek

Dış koşullar elbette önemlidir. Para insanı bazı kaygılardan korur. Güvenilir ilişkiler hayatı kolaylaştırır. Sağlık, zaman ve yaşanabilir bir düzen insanın elini güçlendirir. Fakat insan huzuru yalnızca bunların tamamlanmasına bağlı olduğunda, hayatını hiç kapanmayan bir şartlar listesine teslim eder. Daha iyi bir iş, daha büyük bir ev, daha rahat bir ilişki, daha güvenli bir gelecek ister. Her yeni istek gerçekleşmeden önceki hayatı eksik görünür.

Bazı insanlar dışarıdan bakıldığında her şeye sahiptir ama içleri sürekli hareket halindedir. Bazılarıysa hayatlarının zor bir döneminde bile kendini bütünüyle kaybetmez. Aradaki fark yalnızca sahip oldukları şeyler değildir. Biri hayatın her hatasını kişisel bir tehdit gibi görürken, diğeri hayatın bazı taraflarının kendi iradesinin dışında kalacağını kabul etmeyi öğrenmiştir.

Kabul etmek boyun eğmek değildir. İnsan düzeltebileceği bir şey varsa uğraşır, hakkını arar, plan yapar, yeni bir yol dener. Ama sonucu her zaman kendi isteğine göre yazamayacağını da bilir. Huzur, insanın elinden geleni yaptıktan sonra hayatı sorgusuz sualsiz cezalandırmaya çalışmaktan vazgeçtiği yerde başlar.

Mutluluk ve Huzur Arasındaki Fark

Mutluluk daha yüksek sesli bir duygudur. Sevinç, heyecan, coşku ve başarı hissi vardır. İnsan güzel bir haber aldığında, sevdiği biriyle yakınlaştığında ya da uzun süredir istediği bir şeye ulaştığında mutluluğu kolayca tanır. Fakat bu duyguların sürekli kalmasını beklemek gerçekçi değildir. İnsan hayatının tamamını yüksek bir duygunun içinde geçiremez.

Huzur daha sessizdir. Gösterilmesi, kanıtlanması, başkalarına anlatılması gerekmez. Bazen canınız sıkındır, bir kayıp yaşamışsınızdır ya da işler istediğiniz gibi gitmiyordur. Buna rağmen içinizde sürekli bir saldırı yoktur. Yaşadığınız şeyi sevmeseniz bile onunla kavga etmeyi bırakmışsınızdır. Gerçeklik zor olabilir, ama insanın kendini onun içinde parçalamaması mümkündür.

Her şey yolundayken rahat olmak kolaydır. Asıl mesele, her şey yolunda değilken de kendinizden kopmamaktır. *“Huzur, bıç*

üzülmemek değildir. Üzüntünün, öfkenin ya da kaygının hayatın tamamını yönetmesine izin vermemektir.” Bu yüzden mutluluk hayatın parlak anlarını anlatır; huzur ise sıradan ve zor günleri taşıyan daha derin bir dayanıklılıktır.

Kontrolün Sınırı

İnsan belirsizlikten rahatsız olur. Bu yüzden geleceği bilmek, insanları çözmek, ilişkilerin nereye gideceğini önceden görmek ister. Kontrol edebildiğini düşündüğünde kendini daha güçlü hisseder. Fakat hayat kontrol edilebilir bir sistem değildir. İnsanlar değişir, planlar bozulur, çok güvendiğiniz biri hayal kırıklığı yaratabilir, çok istediğiniz bir şey gerçekleşmeyebilir.

İnsanı yoran şey çoğu zaman olayın kendisi kadar, değişmeyecek sonucu değiştirmeye çalışmasıdır. Kontrol edebileceğiniz bir alan vardır: emeğiniz, kararlarınız, sınırlarınız, hazırlığınız ve bir olay karşısındaki tavrınız. Bunun dışında kalan alanda sürekli nöbet tutmak ise insanı tüketir. Başkalarının duygularını, geçmişi, rastlantıları ve geleceğin bütün ihtimallerini yönetemezsiniz.

Bu ayrımı öğrenmek insanın omuzlarından ciddi bir yük indirir. Bir seçim yaparsınız ve başka ihtimallerden vazgeçersiniz. Bir ilişkiye emek verirsiniz, sonucunun tamamını belirleyemezsiniz. Bir iş için hazırlanırsınız, her sonuca hükmedemezsiniz. Huzur, hiçbir riski olmayan bir hayat kurmak değil; risk varken de hayatınızı sürdürebilecek bir iç denge kurmaktır.

Her Savaşı Girmek Zorunda Değilsiniz

Huzurun önündeki büyük engellerden biri, her şeye cevap verme ihtiyacıdır. Biri sizi yanlış anladığında düzeltmek istersiniz. Hakkınızda haksız konuşulduğunda kendinizi açıklamak istersiniz.

Küçümsendiğinizde karşılık vermek, tartışmada son sözü söylemek istersiniz. Susarsanız yenilmiş gibi gelebilir. Fakat her tepki güç değildir. Bazen karşınızdaki insanın sizin davranışınızı belirlemesine izin vermektir.

Bazı insanlar gerçekten anlamak istemez. Bazıları hakikati değil, üstün gelmeyi önemser. Bazıları kendi içindeki huzursuzluğu başkasına aktarmak için tartışma çıkarır. Böyle bir insanla daha fazla açıklama yapmak çoğu zaman meseleyi çözmez; yalnızca sizin enerjinizi tüketir. Her kapıyı açmak ve her çağrıya cevap vermek olgunluk değildir.

Haklı olmak değerlidir. Ama haklı olduğunuz her şeyi herkese kabul ettirmek zorunda değilsiniz. Bir gerçeğin doğru kalması için karşı tarafın onu onaylaması gerekmez. Bazı anlaşmazlıklar çözülmez, sadece uzatılır. Huzurlu insan hangi sözü söyleyeceğini bildiği kadar, hangi sözün hiçbir yere varmayacağını da bilir.

Mesafe Koymak ve Hayır Diyebilmek

Hayatımızdaki herkesi değiştiremeyiz. Sürekli şikâyet eden, sınırları tanımayan, yalnızca ihtiyaç duyduğunda gelen, her ortamda gerilim üreten insanlar vardır. Onları defalarca anlatmakla, sabretmekle ve affetmekle değiştireceğimizi sanırız. Sonra neden yorulduğumuzu anlamayız. Belki sorun sizin anlatamamanız değildir. Belki karşı tarafın değişmek gibi bir isteği yoktur.

Her ilişkiyi bitirmek gerekmez. Ama her ilişkiyi aynı yakınlıkta sürdürmek de gerekmez. Kime ne kadar yaklaşacağını bilmek, insanın kendine karşı sorumluluğudur. *“Huzur bazen insan kazanmakla değil, yanlış insanlara ayırdığınız alanı küçültmekle gelir.”* Mesafe intikam değildir. Kendi zihninizi ve zamanınızı korumaktır.

Aynı şey hayır diyebilmek için de geçerlidir. İnsan istemediği yerlere gider, istemediği işleri üstlenir, istemediği insanlarla görüşür. Çoğu kez ayıp olmasın, kırılmasınlar ya da kendisi hakkında kötü düşünmesinler diye yapar. Fakat her evet zamanınızdan, enerjinizden ve bazen özsaygınızdan bir pay alır. Sınır koyduğunuz için size kızanların bir kısmı, sınırsız hâlinizden faydalanıyordur.

Kıyaslama ve Yeter Diyebilmek

İnsan kendi hayatından memnunken bile başkasının hayatını görünce huzursuzlaşabilir. Onun evi daha büyük, geliri daha yüksek, ilişkisi daha iyi, hayatı daha renkli görünür. Fakat başkasının hayatının yalnızca görünen kısmını bilirsiniz. İnsanlar başarılarını gösterir, borçlarını göstermez. Tatillerini gösterir, gece kendi kendilerine ne düşündüklerini göstermez. Bu yüzden kendi hayatınızın bütün gerçekliğini başkasının vitriniyle kıyaslamak adil değildir.

Kıyaslama insanı sürekli geç kalmış hissettirir. Her zaman daha zengin, daha genç, daha başarılı ya da daha rahat görünen biri olacaktır. Bu yarışa girdiğinizde bitiş çizgisi bulamazsınız. Kendi hayatınıza dönmek ise ne istediğinizi ne kadarının yeterli olduğunu ve hangi bedelleri ödemek istemediğinizi anlamayı gerektirir. Başkasının fazlası, sizin eksikliğiniz olmak zorunda değildir.

Modern hayat daha fazlasını istemeyi öğretir. Daha çok para, daha çok eşya, daha çok tanınma, daha çok deneyim ve daha yüksek hedef. İstemek kötü değildir. Ancak insan ne zaman duracağını bilmiyorsa, başarı bile huzursuzluk üretir. Yeter diyebilmek tembellik ya da hedeflerden vazgeçmek değildir. İsteklerinizin sizi yönetmesine izin vermeden, kendi ölçünüzü koruyabilmektir.

Geçmişle ve Gelecekle Kavga

Geçmişte yapılanlar insanın canını yakabilir. Yanlış kararlar, kaybedilen insanlar, kaçırılan fırsatlar ve söylenmemiş sözler uzun süre zihinde kalır. Fakat geçmişle her gün yeniden kavga etmek bugünü de kaybettirir. O günü yeniden yaşayamaz, o konuşmayı başka türlü yapamaz, karşınızdaki insanın davranışını silemezsiniz. Değişebilecek olan, geçmişin bugün üzerinizde ne kadar söz hakkı olacağıdır.

Huzur unutmak değildir. Hatırladığınız hâlde orada yaşamamaktır. Affetmek herkes için gerekli ya da mümkün bir şart değildir. Ama yıllarca aynı öfkeyi taşımanın size yapılan haksızlığı düzeltmediğini görmek gerekir. Bazen geçmişte biri size zarar verir; sonra siz o olayı her gün düşünerek aynı zararı kendinize vermeye devam edersiniz. Bir noktada kapanması gereken şey, haklı haksız meselesinden daha değerli hâle gelir.

Gelecek de insanı bugünden tüketebilir. Ya işimi kaybedersem ya hasta olursam ya ilişkim biterse ya param yetmezse diye düşünmek hiç bitmez. Hazırlıklı olmakla, henüz yaşanmamış bir felaketi gerçekmiş gibi yaşamak aynı şey değildir. Sorun ortaya çıkarsa mücadele edersiniz. Ortaya çıkmazsa, olmayan bir acının bedelini bugünden ödemiş

olursunuz. Huzur geleceği garanti etmek değil, garanti olmadan da yaşayabilmektir.

Kendinde Yaşayabilmek

İnsan kendisinden sürekli memnun değilse dış dünyada huzur bulması zordur. Daha zeki, daha geç, daha güzel, daha güçlü ya da daha başarılı olsaydım diye düşünmek kolaydır. İnsan kusur aramaya karar verdiğinde mutlaka bir kusur bulur. Sonra nereye giderse gitsin, kendi içindeki yargıcı da yanında taşır. Yeni bir ev, yeni bir iş ya da yeni bir ilişki bu sesi kısa süre susturabilir, ama bütünüyle ortadan kaldırmaz.

Kendini kabul etmek, gelişmekten vazgeçmek değildir. Eksiklerinizi görebilir, onları düzeltmek için emek verebilir ve daha iyi bir hayat kurmaya çalışabilirsiniz. Fakat bunu kendinizden nefret ederek yaptığınızda, hiçbir başarı güvenli bir yere dönüşmez. Değiştirebileceğiniz şeyleri değiştirmek, değiştiremeyeceğiniz taraflarınızla da düşman olmadan yaşayabilmek gerekir.

Bu yüzden yalnızlıkla huzuru da karıştırmamak gerekir. Tek başına kalmak huzur olabilir, ama her yalnızlık huzur değildir. Bazı insanlar sessizlikte kendi düşünceleriyle karışlaşmamak için sürekli bir ses, mesaj ya da kalabalık arar. Kendisiyle barışan insan ise yalnız kaldığında eksik hissetmez. Kendi düşünceleriyle aynı odada oturabilmek, insanın kazandığı en önemli rahatlıklardan biridir.

Bitirmeyi Bilmek

İnsan bazı şeyleri gereğinden fazla uzatır. Bitmiş bir ilişkiyi, anlamını yitirmiş bir arkadaşlığı, mutsuz olduğu işi, tekrar eden tartışmayı ya da artık gerçekleşmeyeceği açık olan bir beklentiyi. Bırakmak yenilgi gibi gelir. Bu kadar emek verdim, bu kadar yıl geçti, belki düzelir der. Oysa geçmişte verdiğiniz emek, gelecekte aynı yerde kalmak zorunda olduğunuz anlamına gelmez.

Her şeyi kurtaramazsınız. Her ilişki düzelmez, her insan değişmez ve her kapı açık tutulmamalıdır. Bazı şeyleri sürdürmek sadakat değil, bırakmaya cesaret edememektir. Bir şey bittiğinde üzülsünüz; ama bazen aynı anda omuzlarınızın hafiflediğini de fark edersiniz. O hafiflik, huzurun ilk işareti olabilir.

Huzurun Bedeli

Huzur kolay görünür, fakat bedelsiz değildir. Herkes tarafından sevmekten, her tartışmayı kazanmaktan, her yanlış anlaşılmayı düzeltmekten ya da her ilişkiyi sürdürmekten vazgeçmeyi gerektirebilir. Bazen cevap vermemek, bazen hayır demek, bazen bir ortamdan çıkmak, bazen de yıllardır tuttuğunuz bir beklentiyi bırakmak gerekir.

Huzur pahalı bir şey de değildir. Sessiz bir sabah, temiz bir vicdan, başınızı yastığa koyduğunuzda kimseye açıklama borcunuzun olmaması, güvenebildiğiniz birkaç insan, kendi kararlarını verebildiğiniz bir hayat onun içinde olabilir. İnsan çok şeye sahip olup huzursuz yaşayabilir. Daha az şeye sahip olup neyin yeterli olduğunu bildiği için rahat da yaşayabilir.

Bazen huzurumuzu başkaları değil, biz bozarız. Olmamış olayları defalarca düşünür, gereksiz tartışmalara girer, herkesi memnun etmeye

alışır, geçmişi taşır, geleceği felakete çevirir, kendimizi başkalarıyla kıyaslarız. Sonra da huzuru ararız. Belki huzuru bütünüyle kaybetmedik. Belki üzerini gereksiz şeylerle doldurduk.

Sonunda Huzur

Huzur hiçbir sorununuzun kalmaması değildir. Kimsenin sizi üzmemesi, hiç kaybetmemeniz ya da her isteğinizin gerçekleşmesi de değildir. Böyle bir hayat yoktur. Huzur, neyi değiştirebileceğinizi, neyin sizin sorumluluğunuz olduğunu, kimin hayatınızda hangi yerde durması gerektiğini ve hangi tartışmanın size değmeyeceğini anlayabilmektir.

Hayat dışarıda gürültülü kalacaktır. Başkaları bazen haksız, günler bazen ağır, gelecek bazen belirsiz olacaktır. Fakat dışarıdaki her sesin içeride ne kadar yer kaplayacağına zamanla siz karar verebilirsiniz. Bu karar bir günde verilmez. Her sınırda, her bırakışta, her doğru mesafede ve her gereksiz kavgadan çekilişte biraz daha kurulur.

Belki huzurun en sade ölçüsü şudur: Hayatınız mükemmel olmadığı hâlde başka birinin hayatını istemeden, geçmişe dönmeye çalışmadan ve yarından sürekli korkmadan başınızı yastığa koyabiliyorsanız, sahip olduğunuz şeyin adı huzurdur.

113 - Tek Başına mısın Yalnız mısın?

Bir insanın yalnız olup olmadığını, akşam yemeğini tek başına yiyip yemediğine bakarak anlayamazsın. Kafede tek başına oturan biri kendisiyle barışık, sakin ve huzurlu olabilir. Kalabalık bir masanın en neşeli kişisi ise kimsenin ona gerçekten ulaşmadığını hissedebilir. Çünkü tek başınalık bir durumdur. Yalnızlık ise bağın eksikliğidir.

Bu ayrımı kurmadığımızda iki farklı şeyi birbirine karıştırırız. Tek başına kalabilen insanı eksik, çevresi kalabalık olanı da iyi sayarız. Oysa insan bazen kimse olmadan tamamdır; bazen de herkesin içindeyken içinden kopmuştur. Asıl soru, yanında kaç kişi olduğu değildir. Asıl soru, o kişilerle gerçekten bir yakınlık kurup kuramadığıdır.

Bir insan tek başına evde, bir kafede, bir yolculukta ya da başka bir şehirde olabilir. Eğer kendi düşüncelerinden kaçmıyor, hayatıyla temasını kaybetmiyorsa bu bir eksiklik değildir. Buna karşılık günün her saati insanlarla birlikte olan biri, kendisini hiç anlatamadığında derin bir yalnızlık yaşayabilir. Dışarıdan bakıldığında aynı görünen iki hayatın iç dünyası bütünüyle farklı olabilir.

Kalabalığın İçinde Görünmez Olmak

Telefonun çalması, davet almak, bir grubun içinde bulunmak, yalnızlığın bittiği anlamına gelmez. İnsan çok konuşabilir, şaka yapabilir, sürekli insanlarla görüşebilir. Ama korkusunu, kırgınlığını ve yorgunluğunu anlatacak bir yer bulamıyorsa içindeki boşluk devam eder. Herkes onun neşeli tarafını tanır, ama zorlandığında ne hissettiğini kimse bilmez.

“Kalabalık bazen yalnızlığın karşıtı değil, onun en iyi saklandığı yerdir.” Çünkü insan kalabalığın içinde kendine bir rol bulur. Güçlü görünür, başarılı görünür, umursamaz görünür. Fakat rol ne kadar iyi oynanırsa oynansın, insan bir süre sonra sadece rolünün sevildiğini düşünmeye başlar. Bizi yalnızlaştıran şey, insanların bizi hiç tanımaması kadar, sadece işlerine gelen yüzümüzü tanımasıdır.

Kalabalığın verdiği geçici güven, insanı bu gerçeği görmekten de uzaklaştırabilir. Etrafında çok kişi olduğu için yakınlık da var sanır. Oysa yakınlık, aynı ortamda bulunmakla değil, birbirinin hayatına dikkat kesilmekle oluşur. Bir insanın gününü bilmek başka şeydir; o günün onda ne bıraktığını bilmek başka. Yalnızlık çoğu zaman ikinci sorunun hiç sorulmadığı yerde büyür.

Kendini Saklamak ve Anlaşılmayı Beklemek

İnsan incinmemek için kendisini saklar. Herkese aynı ölçüde açılmak doğru değildir; herkes güvenilecek biri de değildir. Ama hiç kimseye gerçek hâlini göstermeden anlaşılmayı beklemek de insanı çıkmazda bırakır. Kapısını sürekli kilitli tutan bir evin içinde yaşayıp, neden kimsenin içeri girmediğini sormaya benzer bu.

Yalnızlık duyusunun bir kısmı, bazen bu çelişkiden doğar. İnsan, reddedilmekten korktuğu için kendisini azaltır. Canını acıtan şeyi söylemez. İhtiyacını küçültür. Sonra kimsenin onu duymadığını söyler. Oysa yakınlık, herkese bütün hayatını anlatmak değildir. Doğru kişiye, doğru zamanda, kendinden biraz daha gerçek bir parça gösterebilmektir. Bu risk taşır; ama bağ kurmanın başka yolu da yoktur.

Mahremiyet ile kendini tamamen saklamak aynı şey değildir. Mahremiyet insanın sınırır; neyi, kime, ne zaman anlatacağını

seçebilmesidir. Kendini saklamak ise çoğu zaman kimsenin yaklaşmasına izin vermemektir. İnsan sınırlarını korurken yine de gerçek olabilir. Bu denge kurulmadığında ya herkesin karşısında savunmasız kalır ya da herkese karşı erişilmez olur. İkisi de insanı yakınlıktan uzaklaştırır.

Yanlış İlişkiler Yalnızlığı Artırır

Yalnız kalma korkusu insanı bazen yanış ilişkilerin içinde tutar. Sadece boşluk olmasın diye küçümsendiği arkadaşlıklara, konuşamadığı ilişkilere, kendini sürekli açıklamak zorunda kaldığı ortamlara katlanır. En azından biri var der. Fakat yanış insanın varlığı yalnızlığı azaltmayabilir. Tam tersine, insanın görölmediğini daha sert biçimde hissetmesine neden olabilir.

Bir ilişki, tek başına yalnızlığı otomatik olarak bitirmez. Aynı evde yaşayan iki insan, birbirinin hayatına hiç temas etmiyor olabilir. Yan yana uyumak, duygusal olarak yakın olmak değildir. Birinin varlığıyla bağ kurmak aynı şey değildir. Yakınlık; güven, merak, sayėı ve gerektiğinde kırılğan kalabilme cesareti ister.

İnsan en çok, anlattığı şey küümsendiğinde yalnız hisseder. Bir derdini paylaşır, abartıyorsun denir. Bir korkusunu söyler, bunda korkacak ne var diye karşılık alır. Bir kırgınlığını açar, takma kafana denir. O anda insan çoğu zaman çözüm değil, duygusunun ciddiye alınmasını ister. Sürekli düzeltilen ya da küçümsenen kişi, bir süre sonra anlatmayı bırakır. Konuşacak insanı vardır ama konuşmanın işe yaramayacağına inanır.

Bu nedenle yalnız kalmamak için herhangi bir bağa razı olmak pahalı bir seçimdir. Kötü bir beraberlik, iyi bir yalnızlıktan daha kalabalık ama

daha yoksul olabilir. İnsan yanında biri olduğu hâlde kendisini değersiz, görünmez ya da sürekli suçlu hissediyorsa, o ilişki boşluğu kapatmıyor demektir. Sadece boşluğun üstünü örtüyordur. Örtü kalktığında yalnızlık daha ağır hissedilir.

Tek Başınalık Bir Beceridir

Bazı insanlar için sessizlik dinlenme değildir; huzursuzluktur. Bir ilişki biter bitmez yeni bir ilişkiye başlamak, evde tek kalamamak, sürekli bir sesin ya da ekranın açık olmasına ihtiyaç duymak bazen yalnızlıktan çok kendinle karşılaşma korkusudur. İnsan kendi başına her ihtiyacını karşılamak zorunda değildir. Ama kendi başına kaldığında kendisinden kaçmak zorunda da olmamalıdır.

Tek başına bir kafeye gitmek, yemek yemek, sinemaya ya da yolculuğa çıkmak başarısızlık değildir. Başkalarının varlığı hayatı güzelleştirebilir; ama insanın kendi varlığı da yaşanabilir olmalıdır. Kendi yanında oturabilen insan, başka birini yalnızca içindeki boşluğu kapatsın diye hayatına almaz. İlişkiyi mecburiyetten değil, tercihinden kurmaya yaklaşır.

Tek başınalık, insanı dünyadan koparmak zorunda değildir. Bazen insanın kendi sesini yeniden duyduğu yerdir. Kalabalıkların içinde yaşarken başkalarının beklentileriyle kendi isteklerini karıştırmak kolaydır. Sessizlikte ise bazı sorular daha net gelir: Ben ne istiyorum? Kimin hayatını yaşıyorum? Neyi sırf herkes yapıyor diye sürdürüyorum? Bu soruların cevabı her zaman rahatlatıcı değildir, ama insanı kendisine yaklaştırır.

Seçilmiş tek başınalık ile zorunlu yalnızlık arasındaki fark da burada görünür. İnsan bazen kalabalıktan uzaklaşıp dinlenmek, düşünmek,

daha sakin yaşamak ister. Daha az ama daha gerçek ilişkiyi tercih eder. Bu kaçış olmak zorunda değildir. İnsan kendi isteğiyle yalnız kaldığında huzur bulabilir. Sorun, bağ kurmak istediği hâlde kuramadığında ve içindeki eksiklik sürekli ağırlaştığında başlar.

Bağımsızlık ile Kopukluk Arasında

Tek başına kalabilmek güçtür; fakat yalnızlığı romantikleştirmek de doğru değildir. Kimseye ihtiyacım yok cümlesi her zaman bağımsızlık anlamına gelmez. Bazen geçmişte kırılmış bir insanın kendisini koruma biçimidir. Bağımsız insan, tek başına da yapabildiğini bilir ama ilişki kurmaya kapısını kapatmaz. Kopuk insan ise ihtiyaç duyduğu hâlde yaklaşımdan korkabilir.

Gerçek bağımsızlık hem kendi ayaklarının üzerinde durabilmek hem de gerektiğinde birine yaslanabilmektir. Yardım istemek, sevgi kabul etmek ya da birine güvenmek zayıflık değildir. İnsan sırf güçlü görünmek için bütün kapılarını kapatırsa, yalnızlığı seçmiş olmaz; yalnızlığın onu yönetmesine izin vermiş olur.

Kayıplar Yaşlar ve Ekranlar

Bazı yalnızlıklar bir ilişkinin bitmesinden sonra gelir. O zaman kaybedilen sadece kişi değildir. Onunla birlikte olmuş düzen de kaybolur. Mesajlar, birlikte içilen kahveler, gün içindeki küçük alışkanlıklar, birine anlatılan ayrıntılar bir anda yok olur. İnsan bazen kişiyi değil, onunla yaşadığı hayat biçimini özler. Bu yüzden ayrılıktan sonra hissedilen boşluk, basitçe yeni biriyle doldurulacak bir yer değildir.

Yaş ilerledikçe yalnızlığın biçimi de değişebilir. Dağılan arkadaş grupları, uzaklaşan dostlar, kaybedilen insanlar, değişen şehirler ve hayat düzenleri sosyal çevreyi küçültür. İlişkiler kendiliğinden ayakta kalmaz. İnsan yalnızlığı bir sabah ansızın yaşamaz; bazen yıllarca ihmal edilmiş bağların sonunda fark eder. Aramamak, sormamak, konuşmayı sürekli ertelemek, zamanla mesafe yaratır.

Bu durum özellikle hayatın ritmi değiştiğinde daha görünür hâle gelir. Yoğun iş temposu biter, çocuklar ya da yakınlar kendi hayatlarına yönelir, eskiden doğal olan görüşmeler seyrekleşir. İnsan bir anda çevresinin küçüldüğünü sanır. Oysa bazı bağlar çok daha önce ihmal edilmeye başlamıştır. Dostluk da emek ister; yalnızca geçmişte iyi anlaşmış olmak, bugün de yakın kalmaya yetmez.

Sosyal medya bu mesafeyi görünmez hâle getirebilir. Yüzlerce kişiyi takip eder, birçok insanın hayatından haberdar oluruz. Ama zor bir gecede kimi arayacağımızı bilmiyorsak, bağlantı sayısı bize yakınlık vermez. Teknoloji iletişimi kolaylaştırdı; fakat yakınlığı garanti etmedi. Yakınlık zaman, dikkat, tekrar ve güven ister. Bir insanın hayatını ekrandan görmek, onun dünyasına girmek değildir.

Gerçek bağ çoğu zaman gösterişli değildir. Düzenli bir arama, yarım kalmış bir sohbeti sürdürmek, birinin anlattığı küçük ayrıntıyı hatırlamak, zor zamanında gerçekten orada olmakla güçlenir. İnsanlar yalnızca büyük günlerde değil, sıradan günlerde de birbirine ihtiyaç duyar. Yakınlık, hayatın her ayrıntısını paylaşmak değil; gerektiğinde birbirinin hayatında güvenilir bir yer tutabilmektir.

Yeterince Anlaşılma

Hiç kimse bir başkasını bütünüyle anlayamaz. Herkesin zihninin ve geçmişinin ulaşılmaz bir kısmı vardır. Fakat tam anlaşılma ile yeterince anlaşılma arasında önemli bir fark bulunur. İnsan karşısındakinin her düşüncesini    mek zorunda değildir. Dinleyebilir, merak edebilir, yargılamadan yanında kalabilir. Çoğu zaman yakınlık tam da burada başlar.

Bu yüzden yalnızlığın    m  her zaman daha fazla insan değildir. Bazen bir ya da iki gerçek ilişki, onlarca y zeyssel tanışıklıktan daha değerlidir. Bir bağın gerçek olup olmadığını, zor bir anda birbirine ne söylediğimizden anlayabiliriz. Karşımızdaki konuşurken onu hemen düzeltmeye mi çalışıyoruz, yoksa ne yaşadığını anlamak için durabiliyor muyuz? İnsanlar dinlenmedikleri yerde yavaş yavaş susarlar.

İnsanların birbirine verebileceği en değerli şeylerden biri, hemen hüküm vermeden dinlenebilecek bir alan açmaktır. Her duygunun    lmesi gerekmez. Bazı duygular önce kabul edilmek ister. Birinin acısını kendi    m zle k   ltt ğ m zde onu teselli etmiş olmayız; yalnız bırakmış oluruz. Yakınlık, karşımızdakini tamamen    mekten değil,    mediklerimize de saygıyla yaklaşabilmekten doğar.

Bağ kurmak büyük jestlerle başlamaz. Bazen uzun zamandır aranmamış birini gerçekten aramakla, hazır bir cevap vermeden dinlemekle, kendi duygumuzu bir cümle daha açık söylemekle başlar. Bunlar yalnızlığı bir anda ortadan kaldırmaz. Ama insanın çevresinde sadece ses değil, temas da oluşmasına izin verir.

Kendinden Uzaklaşmak

“Yalnızlığın en ağır biçimi bazen çevreden değil, insanın kendisinden uzaklaşmasından doğar.” Hayatını sürekli başkalarının beklentisine göre kuran kişi, bir süre sonra ne istediğini, neye kırıldığını, neden yorulduğunu ayırt edemez. *“Tek başına kaldığında karşısında yabancı biri bulur kendisini.”* Çünkü insan başkalarına uyum sağlarken kendi iç dünyasını uzun süre ihmal edebilir.

Kendine yaklaşmak, her an kendini sevmek ya da her sorununu tek başına çözmek değildir. Önce ne hissettiğini inkâr etmeden görebilmektir. Sonra bu duyguyu küçültmeden, gerektiğinde paylaşabilecek kadar ciddiye almaktır. İnsan kendi yanında güvenilir biri olmayı öğrendiğinde, başkalarının varlığına da daha özgürce yaklaşır. Ne kalabalığa teslim olur ne de yalnızlığa mahkûm kalır.

Dengenin Yeri

Sağlıklı olan ne kalabalığın içinde kendini kaybetmek ne de yalnızlığın içine kapanmaktır. İnsan hem bağ kurabilmeli hem de gerektiğinde kendi başına kalabilmelidir. Bir grubun içindeyken kendisi kalabilmek, evde tek başınayken de dağılmamak gerekir. Birine ihtiyaç duymak ile onsuz hiçbir şey yapamamak arasında fark vardır. Kendi başına iyi olmak ile kimseyi hayatına almamak arasında da.

Sonunda sorulacak soru yanında kim var değildir. Yanındakilerle gerçekten bağ kurabiliyor musun? Kendini anlatabiliyor musun? Dinleniyor musun? Kimse yokken kendini terk etmeden kalabiliyor musun? İnsan hem insanlara hem de kendisine ihtiyaç duyar. Birini diğerinin yerine koymak, sorunu çözmez.

Bu denge bir kez kurulup biten bir şey değildir. Bazen insan kendine daha çok dönmeye, bazen de uzun süredir ihmal ettiği bir bağı emek vermeye ihtiyaç duyar. Önemli olan korkuyla kaçmak değil hem kendi iç dünyasına hem de insanlara karşı kapıyı bütünüyle kapatmamaktır.

Tek başınalık odada kimsenin olmamasıdır. Yalnızlık ise biri varken bile kimsenin sana ulaşamamasıdır. İyi bir hayat, yalnız kalmaktan korkmadan yaşayabildiğin ve biri yanındayken de gerçekten görülebildiğin hayattır.

114 - Hayata Yer Açmak İçin Fazlalıkları Görmek

İnsan hayatını doldurmayı başarı sanıyor. Daha çok eşya, daha pahalı şeyler, daha büyük bir ev, daha fazla seçenek, daha yoğun bir takvim, daha çok insan ve daha çok hedef. Sonra bunların ortasında kendine yaşayacak yer bulamıyor. Dolapları, telefonları ve günleri doluyor; fakat insan yine de eksik hissedebiliyor.

Belki sorun yeterince şeye sahip olmamak değildir. Neyin yeterli olduğunu bilmemektir. Minimalizm bu yüzden boş evlerde, tek renk odalarda ya da her şeyi atma isteğinde başlamaz. Daha temel bir soruda başlar: Bu şeyin hayatımda gerçekten bir yeri var mı?

Bu soru yalnızca eşyalara sorulmaz. İnsanlara, alışkanlıklara, hedeflere, harcamalara, tartışmalara ve yıllardır taşınan düşüncelere de sorulur. Minimalizmin meselesi hayatı fakirleştirmek değildir. Hayatın içinde neden bulunduğunu bilmediğiniz şeylerin sayısını azaltmaktır.

Dolu Hayat Yanılgısı

Bize daha fazlasının daha iyi olduğu öğretilir. Daha fazla seçeneğin özgürlük, daha fazla eşyanın refah, daha fazla meşguliyetin başarı anlamına geldiği söylenir. Oysa bir şeylerin çoğalması, hayatın genişlediği anlamına gelmez. Bazen yalnızca yönetilecek şeylerin, korunacak alanların ve yetiştirilecek beklentilerin sayısı artar.

İnsan sahip olduklarıyla güçlendiğini düşünürken, yavaş yavaş onların sorumluluğunu taşımaya başlayabilir. Yeni bir eşya yer ister. Bakım ister. Bozulduğunda çözüm ister. Eskiye yenisi düşünülür.

“Bu yüzden bir şeyin gerçek fiyatı yalnızca kasada ödediğiniz para değildir.” O şeye sahip olmak için verdiğiniz zaman, dikkat ve enerjidir.

Bu nedenle daha fazla eşyaya sahip olmak her zaman daha zengin olmak anlamına gelmez. Bazen daha fazla şeyi yönetmek zorunda kalmaktır. İnsan, hayatına giren her şeyin kendisinden küçük bir parça isteyeceğini fark ettiğinde, satın alma ve biriktirme konusunda daha dürüst düşünmeye başlar.

Bir eşyanın değeri bazen kullanıldığı anla değil, insanı meşgul ettiği zamanla anlaşılır. Evde duran her şey, fark edilmese de karar ve bakım ister. Bu yüzden sadeleşmek yalnızca yer açmak değildir. Dikkatinizi sürekli küçük işlere bölmeden, zamanınızı gerçekten değer verdiğiniz şeylere bırakabilmektir.

İhtiyaç İstek ve Gösteriş

İhtiyaçların bir sınırı vardır. İsteklerin yoktur. İnsan yeni bir telefon, kıyafet, araba ya da ev isteyebilir. Bunların hiçbirinde tek başına sorun yoktur. Sorun, istemeyi ihtiyaç sanmaya başladığında çıkar. Çünkü ihtiyaç karşılanınca insan rahatlar; isteği ihtiyaç gibi yaşayan insan ise her yeni şeyden sonra kısa süreli bir heyecan duyar ve yeniden eksik hisseder.

Tüketimin sonu da burada görünür. Yeni telefon birkaç hafta sonra alışılmış bir telefona, yeni araba birkaç ay sonra sıradan bir arabaya, yeni ev de yaşadığınız eve dönüşür. İnsan alışır. Aynı heyecanı tekrar yaşamak için daha yeni, daha büyük ya da daha pahalı olanı ister. Tatmin duygusu sürekli yeni bir şey almaya bağlandığında, insan hiç bitmeyen bir koşuya girer.

Bazı satın almaların arkasında ihtiyaçtan çok gösteriş vardır. Kimse görmeyecek olsaydı, yine aynı şeyi ister miydiniz? Cevap hayırsa, satın aldığınız şey ürünün kendisi olmayabilir. Başkalarının zihninde oluşturmak istediğiniz bir görüntü, takdir edilme arzusu ya da statü isteği olabilir. *“İnsan hayatını başkalarını etkilemek üzerine kurduğunda, kendi seçmediği bir hayatın masrafını ödemeye başlar.”*

Ucuz Olan Her Zaman Tasarruf Değildir

Minimalizm en ucuz olanı almak değildir. On tane kısa ömürlü ürün yerine uzun süre kullanacağınız bir ürünü seçmek bazen daha akıllı ve daha sade bir tercihtir. Mesele az para harcamak değil, gereksiz yere para harcamamaktır. Sırf indirimde olduğu için alınan, sonra da kullanılmadan bekleyen şey tasarruf değildir.

Belki lazım olur cümlesi de birçok evi görünmez bir depoya çevirir. Yıllardır kullanılmayan kıyafetler, bozuk elektronikler, kutular, eski belgeler ve bir gün işe yarayacağı varsayılan eşyalar birikir. O gün çoğu zaman gelmez. Fakat bu eşyalar yalnızca yer kaplamaz; insanın dikkatinden de küçük küçük pay alır.

Geçmişle bağ kurduğumuz eşyalar için daha dikkatli düşünmek gerekir. Bir mektup, bir hediye ya da bir fotoğraf sadece nesne değildir. Yine de hatıranın eşyanın içinde değil, insanın içinde olduğunu bilmek önemlidir. Bir şeyi saklamak geçmişini geri getirmez; bir şeyi bırakmak da yaşanmış olanı silmez. Anıya değer vermekle geçmişin evin her köşesine yaymak aynı şey değildir.

İnsanlar ve Zihinsel Kalabalık

Minimalizm yalnızca evdeki fazlalıklarla ilgilenmez. Telefon rehberinizde yüzlerce kişi, sosyal medyada binlerce bağlantı olabilir. Fakat zor bir gününüzde gerçekten konuşabileceğiniz insan sayısı çok daha azdır. Her ilişkiyi aynı yakınlıkta sürdürmek zorunda değilsiniz. Bazı ilişkiler kavga ederek değil, doğal biçimde mesafe koyarak biter.

Bu, insanları kullanıp atmak değildir. Hayatınızdaki herkese aynı alanı vermek zorunda olmadığınızı bilmektir. Size sürekli yük olan, yalnızca ihtiyaç duyduğunda gelen ya da varlığıyla sizi kendinizden uzaklaştıran bir ilişkiyi korumak, çoğu zaman geçmişe duyulan sadakatten değil, bırakmaya cesaret edememekten kaynaklanır.

Zihinsel kalabalık daha da görünmezdir. Eski tartışmalar, söylenmiş ve söylenmemiş sözler, başkalarının sizin hakkınızda ne düşündüğü, gerçekleşmemiş ihtimaller ve yıllardır taşınan kırgınlıklar insanın içinde birikir. Bir tartışmayı zihninizde tekrar tekrar yaşarken, karşıdaki insan bunu çoktan unutmuş olabilir. Her düşünce saklanmaya, her hesap açık kalmaya değmez.

Dijital dünya bu kalabalığı büyötmeyi kolaylaştırır. Sürekli bildirimler, bitmeyen içerikler ve her an cevap verme beklentisi insanın dikkatini küçük parçalara ayırır. Telefonun dolu olması kadar, zihnin sürekli ulaşılabilir durumda kalması da yorar. Bazı şeyleri kapatmak, görmemek ya da hemen cevaplamamak, düşünceye ve ilişkiye değer vermemek anlamına gelmez.

Takvimde ve Kararlarda Sadelik

Bazı insanların evi düzenlidir ama günleri dağınıktır. Her davete gider, her isteğe evet der, her işi üstlenir, her boşluğu doldurur. Sonra

da zamanı olmadığını söyler. Sorun bazen zamanın az olması değildir. Hayatın yapılması zorunlu olmayan şeylerle fazla doldurulmasıdır.

Boş bir akşam verimsizlik değildir. İnsan her an üretmek, yetişmek, cevap vermek ya da bir şey planlamak zorunda değildir. Takvimde bırakılan boşluk, tembellik değil; düşünmek, dinlenmek ve gerçekten önemli olana dönebilmek için ayrılmış bir alandır. Hayatınızda boşluk yoksa, yeni bir şeye yer de kalmaz.

Fazla seçenek de insanı özgürleştirmek yerine yorabilir. Gün boyu ne giyeceğine ne alacağına ne izleyeceğine ve kime cevap vereceğine karar veren kişi, küçük kararların yükünü küçümser. Bir dolap dolusu kıyafetin karşısında giyecek hiçbir şey bulamamak bunun tanıdık örneğidir. Bazen daha az seçenek, daha dar bir hayat değil; daha az karar yükü demektir.

İnsan meşgul olmayı değerli olmakla karıştırdığında, kendi hayatının ritmini başkalarının taleplerine göre kurar. Oysa takvimdeki her boşluğu doldurmak zorunda değilsiniz. Birkaç temel alışkanlık, daha az gereksiz söz ve önceden belirlenmiş bazı sınırlar; günün dağılmasını önleyebilir. Sadelik bazen insanın gününe tekrar sahip çıkmasıdır.

Parayı Özgürlük İçin Kullanmak

Minimalizm para biriktirmek için ortaya çıkmış bir yöntem değildir. Ama insan ihtiyaçla isteği ayırdıkça, gösteriş için harcamadıkça ve kullanmayacağı şeyleri satın almadıkça para üzerinde daha fazla söz sahibi olur. Bu para yalnızca yeni eşya almak için değil, daha sağlam bir hayat kurmak için kullanılabilir.

Borçtan kurtulmak, bir güvence oluşturmak, daha az mecburiyetle çalışmak, eğitim almak, seyahat etmek ya da sevdiğiniz insanlara zaman

ayırmak paranın başka kullanım biçimleridir. Paranın en değerli tarafı bazen satın aldığı ürün değil, açtığı seçim alanıdır. İnsan harcamalarını bilinçli hâle getirdikçe, hayatının bir kısmını geri alır.

Bu nedenle az eşyaya sahip olmakla az istemek aynı şey değildir. Bir insanın evi sade olabilir ama zihni sürekli daha fazlasını istiyor olabilir. Başka biri çok şeye sahip olduğu hâlde yeni hiçbir şeye ihtiyaç duymadığını hissedebilir. Minimalizm eşya sayısıyla değil, daha fazlasına ihtiyacım var duygusunun hayatı ne kadar yönettiğiyle ilgilidir.

Azın Tek Bir Kuralı Yoktur

Minimalizmin herkes için aynı ölçüsü olamaz. Bir kişi için on gömlek yeterliyken, başka biri için otuz gömlek gerçekten kullanılıyordur. Birinin arabaya ihtiyacı yoktur, diğerinin işi gereği vardır. Küçük bir ev biri için özgürlükken, kalabalık bir aile için yeterli olmayabilir. Sayı tek başına hiçbir şey söylemez.

Asıl mesele, hayatınızda bulunan şeylerin neden orada olduğunu bilmektir. Sevdığınız ve gerçekten kullandığınız bir şeyi sırf minimalist görünmek için atmak da başka bir gösterişe dönüşebilir. Boş odalarla, az eşyayla ya da sade görünmekle övünmek; tüketimin ters yönden kurulmuş biçimidir. Amaç az eşya rekoru kırmak değil, daha bilinçli yaşamaktır.

Beklentileri Sadeleştirmek

En zor minimalizm eşyada değil, beklentilerde başlar. İnsanların onu anlamasını, takdir etmesini, kendisi gibi düşünmesini ve hayatın

planladığı gibi ilerlemesini ister. Beklentiler çoğaldıkça, hayal kırıklığı için daha fazla kapı açılır. Her insanın verebileceği şeyin, her ilişkinin taşıyabileceği yakınlığın ve her durumun değişebilirliğinin bir sınırı vardır.

Bu sınırı görmek hiçbir şey beklememek değildir. Gerçeği, istediğiniz biçime zorlamayı bırakmaktır. Bazı insanlar sizi tam olarak anlayamayacak, bazı ilişkiler düşündüğünüz kadar derinleşmeyecek, bazı planlar gerçekleşmeyecektir. Bunları kabul etmek insanı küçük düşürmez. Zihnindeki gereksiz mücadeleyi azaltır ve enerjisini gerçekten etkileyebileceği alanlara bırakır.

İnsan bazen yalnızca eşya değil, kendisiyle ilgili eski bir hikâyeyi de taşır. Herkesi memnun etmek zorundayım, hep güçlü görünmeliyim ya da bu beklenti bir gün mutlaka gerçekleşecek diye düşünür. Bu hikâyeler sorgulanmadığında hayatı gereksiz yere ağırlaştırır. Minimalizm, insanın kendine yüklediği bazı rollerin de artık işe yaramadığını görebilmesidir.

Hayata Yer Açmak

Minimalizm hayatı küçültmek değildir. Fazlalıkları azalttığınızda önemli olan şeylerin görünür hâle gelmesidir. Daha az gereksiz eşya, daha az bakım ve daha az dağınıklık demektir. Daha bilinçli harcama, daha fazla seçim özgürlüğü sağlar. Daha az zorunlu ilişki ise gerçek bağlara daha çok alan bırakabilir.

Amaç hayatınızdan rastgele şeyler çıkarmak değildir. Neye yer açmak istediğinizi bilerek seçim yapmaktır. Daha fazla zaman mı, daha sağlam ilişkiler mi, daha az borç mu, daha sakin bir zihin mi, yoksa yalnızca

kendiniz gibi yaşayabileceğiniz bir düzen mi? Çıkaracağınız fazlalığın anlamı, açtığı alanla belli olur.

Belki minimalizmin en güçlü sorusu şudur: Hayatımı gerçekten zenginleştirmeyen neyi hâlâ taşıyorum? “Bazen daha iyi bir hayat kurmanın yolu yeni bir şey eklemekten geçmez.” Artık size ait olmayan fazlalıkları fark edip onlara yer açmamaktan geçer.

115 - Para ile Hayat Arasındaki Denge

İnsanların büyük bölümü daha çok para kazanmak ister. Bu istek çoğu zaman ayıp ya da yüzeysel değildir. Para, yalnızca lüks için istenmez. Güvenlik için, borç altında kalmamak için, seçenek sahibi olmak için ve yarın karşısına çıkacak belirsizliklere biraz daha hazırlıklı olmak için istenir.

Fakat para arttıkça hayatın da kendiliğinden büyüdüğünü düşünmek başka bir şeydir. Daha büyük bir ev, daha yeni bir araba ya da daha yüksek bir gelir insanın bazı sorunlarını çözebilir. Yine de bunlar, insanın kendisiyle baş başa kaldığında taşıdığı boşluğu, konuşabileceği insan eksikliğini ya da yaşamadığını hissettiği bir hayatı otomatik olarak ortadan kaldırmaz.

Bu yüzden servet yalnızca neye sahip olduğumuzla ilgili değildir. Sahip olduklarımızın bize ne açtığıyla ilgilidir. Para zaman satın alıyor mu, yoksa zamanımızı tamamen satmamıza mı neden oluyor? Bizi daha özgür mü kılıyor, yoksa daha büyük bir yükün içine mi sokuyor? Zenginlik sorusu, bu ayrımı görmeye başladığımız yerde derinleşir.

Paranın Yeri

Parayı küçümsemek gerçekçi değildir. Parasızlık romantik bir hayat biçimi değildir. Temel ihtiyaçlarını karşılamakta zorlanan bir insanın bütün enerjisini huzura, ilişkilere ya da kendini geliştirmeye ayırması beklenemez. Para, güvenlik sağlar bazı kapıları açar. İnsanın başkasına mecbur kalmadan karar verebilmesine yardım eder.

Bu nedenle sorun para kazanmak değildir. *“Sorun, insanın hayatındaki her değeri parayla ölçmeye başlamasıdır.”* Para bir şeyin

piyasa değerini gösterebilir. Ancak bir insanın yanında rahatça sessiz kalabilmenin, sağlıklı bir sabahın ya da içimize sinen bir kararın değerini tam olarak ölçemez.

Para araç olarak kaldığında hayatı kolaylaştırır. Ama amaçların yerine geçtiğinde, insan daha çok kazanırken neden yaşadığını unutulabilir. Bir noktadan sonra soru ne kadar kazandığımız değil, bu kazancın bizden ne aldığıdır.

Zamanın Bedeli

Parayla ilgili en büyük yanılgılardan biri, parayı yeniden kazanabildiğimiz için zamanı da yeniden kazanabileceğimizi sanmaktır. Oysa kaybedilen para geri gelebilir. Yanlış bir yatırım telafi edilebilir. Bir iş biter, başka bir iş kurulabilir. Fakat kaçırılan yıllar aynı biçimde geri dönmez.

İnsan çalışmak zorundadır; bunu inkâr etmek kolaycılık olur. Mesele bütün zamanı paradan korumak değildir. Mesele, hayatın bütün alanlarını sürekli ertelenecek bir geleceğe bırakmamaktır. Sevdığımız insanlarla geçireceğimiz zamanın, kendi bedenimizi dinlemenin ya da yalnızca nefes alacak bir boşluğun sürekli daha sonraya bırakılması, görünmeyen bir kayıptır.

Zamanı harcarken çoğu kez ne kadar harcadığımızı fark etmeyiz. Para eksildiğinde hesabımıza bakarız. Günler eksildiğinde ise ancak bazı şeyler geri gelmediğinde dururuz. Gerçek servet, zamanın sınırlı olduğunu bilip ona göre öncelik kurabilmeyi de içerir.

Sağlığın Sessiz Payı

Sağlık, insanın tek başarısı değildir; çoğu şey bizim kontrolümüzde de değildir. Fakat sağlık varken taşıdığımız birçok imkânı sıradan sayarız. Rahatça yürümek, uyanmak, nefes almak, uyumak, ağrısız bir gün geçirmek çoğu zaman servet gibi görünmez. Çünkü kaybolmadan önce onların hayatımızdaki yerini fark etmeyiz.

Sağlık zorlandığında öncelik sırası değişir. Birçok hedef bir anda daha uzak görünür. İnsan o zaman sadece iyi olmak, günlük hayatını sürdürebilmek ve kendisini yeniden güvende hissetmek ister. Bu deneyim, paranın değerini yok etmez; ama paranın hangi sınırdaki durduğunu açıkça gösterir.

“Bu yüzden maddi başarı uğruna bedeni bütünüyle ihmal etmek, sonunda pahalı bir takasa dönüşebilir.” Sağlık her sorunu çözmez. Ama hayatın tadını, hareket alanını ve insanın elindeki imkânları taşıyan sessiz paylardan biridir.

İnsanlar ve Güven

Hayatımızda gerçekten güvenilebildiğimiz kaç insan olduğu, çoğu zaman banka hesabımızdan daha belirleyici bir sorudur. Zor bir gecede arayabileceğimiz biri, çıkarı olmadığı hâlde yanımızda kalan bir dost ya da kendimizi savunmak zorunda hissetmeden konuşabildiğimiz bir insan, parayla satın alınan şeyler değildir.

Gerçek ilişkiler zaman ister. Dikkat ister. İnsanlar birbirinin hayatında düzenli ve dürüst bir yer açmadığında, para o boşluğu dolduramaz. Kalabalık içinde yalnız kalmak mümkündür. Telefon rehberinde yüzlerce isim bulunabilir; ama insan en önemli anında kime güveneceğini bilemeyebilir.

İyi insanlar da servetin bir parçasıdır. Ancak onların değeri, sadece zor zamanlarda görünmez. Birlikte geçirilen sıradan bir günün, rahatça edilen bir sohbetin ve varlığıyla hayatı daha yaşanır kılan bir ilişkinin de kendine ait bir zenginliği vardır.

Zihinle Biriken Servet

Bir ev satılabilir, bir şirket bataabilir, bir yatırım yanlış çıkabilir. Maddi varlıklar kaybolabilir. İnsanın öğrendiği şeyler ise aynı biçimde elinden alınmaz. Düşünme becerisi, tecrübe, bir işi yeniden kurabilme gücü ve zor zamanda çözüm bulabilme alışkanlığı, görünmeyen ama kalıcı bir sermayedir.

Bilgi insana otomatik olarak başarı ya da para vaat etmez. Hayatın şartları herkes için aynı değildir. Ama öğrenen insanın önünde daha fazla ihtimal açabilir. Hata yaptıktan sonra yeniden denemeyi, yanlış bir kararın içinden yeni bir yön bulmayı ve değişen koşullara uyum sağlamayı kolaylaştırabilir.

Bu nedenle gerçek yatırım yalnızca mülke yapılmaz. Zihne de yapılır. Okumak, öğrenmek, soru sormak, ustalaşmak ve deneyimden bir şey çıkarmak banka hesabında görünmez. Fakat insanın elindeki maddi imkân azaldığında bile, onu yeniden ayağa kaldıracak şey çoğu zaman bu birikim olur.

Özgürlük İçin Para

Para insanı özgür kılabilir. İstemediği bir işi reddedebilmesine, zarar veren bir ortamdan uzaklaşabilmesine ya da yalnızca geçinmek için her koşulu kabul etmemesine yardım edebilir. Bu yüzden ekonomik

güvence küçümsenecek bir ayrıcalık değildir. İnsan, mecburiyetleri azaldıkça hayatıyla ilgili daha dürüst kararlar verebilir.

Fakat daha yüksek gelir her zaman daha fazla özgürlük anlamına gelmez. İnsan, gelirini büyütürken harcamalarını ve beklentilerini de büyütürse yeni bir bağımlılık kurabilir. Sürekli korunması gereken bir yaşam standardı, insanı kendi seçtiği hayata bile mahkûm edebilir.

Özgürlüğün gerçek ölçüsü belki de hayır diyebilmektir. Bir işe, bir ilişkiye, bir talebe ya da başkalarının çizdiği hayata gerektiğinde sınır koyabilmek. Para bu alanı genişletebiliyorsa değerlidir. Hayatın bütününe ele geçiriyorsa, insan servet değil zincir biriktiriyor olabilir.

Yeter Diyebilmek

Modern hayat insana sürekli eksik olduğunu söyler. Daha büyük ev, daha yeni eşya, daha yüksek unvan, daha görünür bir hayat. Liste hiç bitmez. Karşılaştırma arttıkça, insan sahip olduğu şeylere bakmak yerine kendisinde olmayanlara bakmaya başlar. Böylece her yeni kazanç, kısa süre sonra sıradanlaşır.

Yeter demek, hayattan vazgeçmek ya da çalışmayı bırakmak değildir. Kendi hayatımız için başarının hangi bedeli ödemeye değdiğini bilmek demektir. İnsan her şeyi aynı anda büyütemez. Geliri büyütürken zamanı, kariyeri büyütürken huzuru ya da statüyü büyütürken ilişkileri ihmal edebilir. Bu bedelleri fark etmeden ilerlemek, sonradan ağır bir hesap çıkarabilir.

Yeter duygusu, insanın elindekini küçümsemesini engeller. Daha fazlasını istemek mümkündür; ama daha fazlasını istemeden de eksik hissetmemek mümkündür. Bu denge, parayla alınamayan bir tatmin biçimidir.

Hatıraların Payı

İnsan hayatını yalnızca aldığı eşyalarla hatırlamaz. Bir yolculuk, beklenmedik bir sohbet, bir yaz akşamı, birlikte gülünmüş bir an ya da bir vedanın bıraktığı iz, yıllar sonra bile hayatın içinde kalabilir. Para bu anları mümkün kılabilir. Fakat insan yalnızca para biriktirmeye çalışır ve yaşamayı sürekli ertelerse, elinde kullanamadığı imkânlar kalabilir.

Hatıra biriktirmek her gün olağanüstü şeyler yapmak değildir. Bazen önemli olan, hayatın sıradan anlarında gerçekten bulunabilmektir. Bir insanın yanında telefona bakmadan oturmak, kendi zihnini sürekli bir sonraki hedefe göndermemek, yaptığımız işin dışında da bir hayat kurabilmek bu birikimin parçasıdır.

Çok şeye sahip olup az şey yaşamış olmak mümkündür. Az eşyayla ama anlamlı anlarla dolu bir hayat da mümkündür. Bu, yoksulluğu övmek değildir. Sahip olduklarımızın hayatı desteklemesi gerektiğini hatırlatmaktır.

Gerçek Servet

Gerçek servet tek bir kalemde toplanmaz. Para önemlidir. Zaman önemlidir. Sağlık, bilgi, güven, özgürlük ve huzur da önemlidir. Bunların hepsi aynı anda ve aynı ölçüde bulunmayabilir. Hayat herkes için adil bir dağılım yapmaz. Ancak insan elindeki imkânları büyütürken diğer alanları bütünüyle kaybetmemeye dikkat edebilir.

Asıl soru, sahip olduklarımızın miktarından önce onların hayatımızda neye dönüştüğüdür. Daha çok para kazanırken daha çok hayat mı kuruyoruz, yoksa yaşamak için gerekli olan şeyleri yavaş yavaş mı azaltıyoruz? Bu soru insanı paradan uzaklaştırmaz. Paranın nereye kadar değerli olduğunu görmeye çağırır.

“Gerçek servet, para kazandığınızda değil, kazandığınız paranın hayatınıza ne açtığını görebildiğinizde başlar.”

Zamanınızdan, sağlığınızdaki, ilişkilerinizden ve özgürlüğünüzden geriye bir şey kalıyorsa, o para size hizmet ediyordur. Aksi hâlde servet büyürken hayatınız küçülüyor olabilir.

116 - Belirsizliklerle Yaşamak

Bazı kötü haberlerin ağırlığı vardır. Fakat ne olacağını hiç bilmemek, bazen kötü haberi duymaktan daha yorucu olabilir. Çünkü kötü haberin bir sınırı vardır. Belirsizliğin ise yoktur. İnsan bir sonucun gelmesini beklerken, henüz yaşanmamış birçok ihtimali zihninde aynı anda yaşamaya başlar.

Bir test sonucunu, işten gelecek haberi, bir insanın vereceği cevabı ya da ilişkinin nereye gittiğini beklerken zihin boş durmaz. Boşluğu sorularla doldurur. Sonra bu soruların çoğu, gerçeğe değil korkuya yaslanan senaryolara dönüşür. İnsan bazen yaşadığı olaydan çok, o olayın ne anlama gelebileceğini düşünmekten yorulur.

Belirsizliğin zor tarafı, her şeyin kötü olacağı anlamına gelmesi değildir. Zor olan, hangi ihtimalin gerçek olduğunu bilememektir. Bu yüzden belirsizlik yalnızca gelecek hakkında bir sorun değildir. İnsan kendi kontrolünün sınırıyla karşılaştığında ortaya çıkan zihinsel bir gerilimdir.

Bilinmeyenle Yaşamak

İnsan ne olacağını bilmek istediğinde, aslında çoğu zaman kendini güvende hissetmek ister. Bilgi, plan yapmayı ve hazırlık yapmayı mümkün kılar. Hayatın yolunu önceden görebildiğimizi düşündüğümüzde, en azından neye göre hareket edeceğimizi biliriz. Bilinmeyen ortaya çıktığında ise bu düzen zayıflar.

Hayatın büyük bölümü buna rağmen önceden açıklanmaz. Bir insanın ne hissedeceğini, bir ilişkinin ne kadar süreceğini, verdiğimiz kararın yıllar sonra nasıl görüneceğini kesin biçimde bilemeyiz. Geleceği

tamamen bilme isteği, aslında hayatın kendi yapısıyla çatışır. Çünkü hayat, çoğu zaman ihtimaller üzerinden ilerler.

Belirsizlikten kaçmaya çalışırken insan bazen bugünü de kaybeder. Henüz gelmemiş bir ihtimal için zihnini sürekli hazır tutar, elindeki hayatın içinden çekilir. *“Böylece yaşanmamış bir gelecek, yaşanmakta olan günün yerini almaya başlar.”*

Zihnin Boşluğu Doldurması

Zihin belirsizliği boşluk gibi görür ve o boşluğu bir açıklamayla kapatmak ister. Sorun şudur ki, bu açıklama çoğu zaman eldeki kanıtlardan değil, korkudan doğar. Mesajı geciken insanın artık ilgilenmediğine, görüşmenin kötü geçtiğine, geciken bir sonucun mutlaka olumsuz olduğuna karar verebiliriz. Belirsizlik, zihnin içinde hızla bir hükme dönüşür.

Yanlış bir cevap bile bazen cevapsızlıktan daha rahatlatıcı gelir. “Bu iş olmayacak” demek, beklemenin geriliminden kurtarıyor gibi görünür. “Beni sevmiyor” demek, açıklama aramayı sona erdirir. *“İnsan bazen gerçeği bulduğu için değil, belirsizlikten kurtulmak istediği için bir hikâyeye inanır.”*

Ancak bir düşüncenin rahatlatıcı olması onu doğru yapmaz. “Bilmiyorum” cümlesi çoğu zaman düşündüğümüzden daha dürüsttür. Ne iyi haber vaat eder ne kötü haberi kesinleştirir. Sadece henüz yeterince bilgi olmadığını söyler. Belirsizlikle kurulan daha sağlam ilişki, bu boşluğu hemen bir hükümle kapatmamakla başlar.

Kesinlik Arayışı

Belirsizlik arttıkça kontrol etme isteği de büyür. İnsan aynı mesajı tekrar tekrar okur, karşı tarafın her davranışını anlamlandırmaya çalışır, bir soruyu birçok kişiye sorar, saatlerce araştırma yapar. Bunların bir kısmı gerçekten bilgi aramak içindir. Bir kısmı ise kaygıyı azaltma çabasıdır.

İnsan biraz daha bilgi topladığında rahatlayacağını düşünür. Fakat bazı konularda her yeni bilgi yeni bir ihtimal doğurur. Yeni ihtimal yeni sorular getirir. Böylece kesinlik arayışı, belirsizliği azaltmak yerine büyütebilir. İnsan gerçeğe yaklaşmakla kaygısını beslemek arasındaki farkı fark etmeden sürekli araştırabilir.

Her şeyi kontrol etmek istemek, çoğu zaman sonucu kontrol etmek istemektir. Oysa insanın elinde olan şey ile sonucu belirleme gücü aynı değildir. Doğru karar verebiliriz, ama istediğimiz sonucu garanti edemeyiz. *“İyi niyetle davranabiliriz, fakat herkesin iyi niyetli karşılık vereceğini bilemeyiz.”* Bu sınır kabul edilmediğinde, insan kendisine ait olmayan yükleri de taşımaya başlar.

İlişkilerde Açıklık

İlişkiler belirsizliğin en yorucu yaşandığı alanlardan biridir. Bir insanın ne hissettiğini bilmediğinizde, küçük davranışlar büyür. Mesajın süresi, sesin tonu, kısa bir bakış, ertelenen bir görüşme ayrı ayrı işaretlere dönüşür. İnsan cevap aradıkça karşısındaki kişiyi değil, kendi kaygısını okumaya başlayabilir.

Bir ilişkide her sorunun hemen çözülmesi gerekmez. Ancak açıklık, insanın karşısındakine verebileceği temel saygı biçimlerinden biridir. Herkes istediği cevabı duymayabilir; neyle karşı karşıya olduğunu

bilmek yine de insanın kendisini korumasına yardım eder. Uzun süren belirsizlik, umudu canlı tutarken güveni zayıflatabilir.

Belirsiz bırakılmakla, hayatın henüz cevabı vermemiş olması aynı şey değildir. Birincisinde insanın açık konuşma hakkı vardır. İkincisinde ise hiç kimsenin veremeyeceği bir kesinlik beklenir. Bu ayrımı görmek, belirsizliğin hangi kısmının ilişkiden, hangi kısmının hayatın doğasından geldiğini anlamaya yardım eder.

Umut ve Geciken Kabul

Belirsizlik kapıyı açık bırakır. Bu nedenle içinde umut da vardır. Sonucun kötü olacağı kesin değilse, iyi olma ihtimali de henüz kaybolmamıştır. Kaygılı zihin bunu çoğu zaman unuttur ve “bilmiyorum” sözünü “kötü olacak” diye çevirir. Oysa bilmemek, yalnızca bilmemektir.

Fakat aynı açıklık, insanı gereğinden uzun süre bekletebilir. Bitmiş bir ilişki açık bir cümleyle sonlanmamış olabilir. Bir işin olmayacağı sezilir, fakat kesin bir cevap gelmemiştir. İnsan o boşluğu umutla doldurur ve gerçeği kabullenmeyi erteler. Bu durumda umut, insanı ayakta tutmak yerine bulunduğu yerde tutabilir.

Umutla kendini kandırmak arasındaki fark her zaman kolay görünmez. Birinde ihtimalin gerçekliği vardır. Diğerinde ise insan, yalnızca kaybı kabul etmeyi zor bulduğu için ihtimale tutunur. Belirsizlik bazen geleceğe alan açar; bazen de kapanmış bir gerçeğin görünmesini geciktirir.

Plan Garanti Değildir

İnsan gelecek için plan yapar. Bu doğal ve gereklidir. Plan, hayata yön verir; fakat geleceğin kontrolünü ele vermez. Bir telefon, bir karşılaşma, bir sağlık sorunu ya da beklenmedik bir fırsat en ayrıntılı planı değiştirebilir. Hayat çoğu zaman çizdiğimiz düz çizgi üzerinden ilerlemez.

Bu, plan yapmanın anlamsız olduğu anlamına gelmez. Plansızlık insanı belirsizlikten korumaz. Fakat planı garanti saymak, hayatın değişme ihtimalini inkâr etmektir. İnsan yönünü belirleyebilir, hazırlık yapabilir, riski azaltabilir. Sonucun tamamını ise hiçbir zaman sahiplenemez.

Belirsizlikten olgunlukla geçmek, hazırlıksız kalmak değildir. Yapabileceğimiz şeyleri yapmakla, yapamayacağımız sonuçları zorla belirlemeye çalışmamak arasındaki ayrımı görebilmektir.

Bilmiyorum Diyebilmek

İnsanlar “bilmiyorum” demeyi çoğu zaman zayıflık gibi algılar. Bu nedenle tahminlerimizi bilgi gibi, beklentilerimizi gerçek gibi, korkularımızı kesin ihtimal gibi anlatırız. Oysa bilmediğini kabul etmek düşünmenin bittiği yer değildir. Araştırmanın, dinlemenin ve daha dikkatli bakmanın başladığı yerdir.

Kesin bildiğini sanan insan, yeni bilgiyi kolayca dışarıda bırakır. Bilmediğini kabul eden insan ise hem kendisine hem de hayata daha açık kalır. Bu açıklık her zaman rahat değildir. Fakat yanlış bir kesinliğin verdiği sahte güvene göre daha gerçektir.

Bilmemenin Ağırlığı

Belirsizlik hayatın hatası değildir. Hayatın yapısının bir parçasıdır. Kimlerin hayatımızda kalacağını, bugünkü kararın yıllar sonra nasıl görüneceğini, sevdiğimiz insanların ve kendimizin nasıl değişeceğini tam olarak bilemeyiz. Bu gerçeği ortadan kaldırmaya çalışmak, hayatla yapılmamış bir sözleşmeyi zorlamaktır.

Belki asıl sorun bilmediğimiz şeyler değildir. Sorun, bilmediğimiz ihtimaller uğruna bildiğimiz hayatı yaşayamamaktır. Kontrol edemediğimiz geleceği düşünürken kontrol edebildiğimiz davranışları ihmal etmek, belirsizliğin kendisinden daha ağır bir kayıp yaratabilir.

Cesaret, sonucun iyi olacağını bilerek ilerlemek değildir. Sonucun ne olacağını bilmeden de kendi tavrını seçebilmektir. İnsan her şeyi bilemez, her sonucu yönetemez. Buna rağmen hayatın içinde kalabilir. Belki belirsizlik karşısında kurabileceğimiz en gerçekçi güç tam olarak budur.

117 - Umutla Gerçeklik Arasındaki İnce Sınır

İnsan bazen geleceği kaybetmemek için bugünü askıya alır. Bir ilişkinin düzeleceğine, beklediği haberin geleceğine, yıllardır yoran işin bir gün değişeceğine inanır. Umut ilk anda güç verir. Katlanmayı, yeniden denemeyi ve sabretmeyi mümkün kılar. Fakat aynı umut, bir süre sonra insanın gerçeğe bakmasını da zorlaştırabilir.

Bu yüzden umut yalnızca iyi ya da kötü diye anlatılamaz. Bizi ayağa kaldırabilir; aynı yerde tutabilir. Yol açabilir; kapanmış bir kapının önünde bekletebilir. Asıl mesele, umudun varlığı değil, neye dayandığı ve bizi nereye götürdüğüdür.

Bir ihtimali açık tutmakla hayatı o ihtimale teslim etmek arasında önemli bir fark vardır. İnsan bu farkı göremediğinde, umudu taşımaz. Umut onu taşımaya başlar.

Umutla Beklemek Arasındaki Fark

Umut, bir şeyin olabileceğini kabul eder. Beklenti ise o şeyin olması gerektiğine inanır. Aradaki mesafe küçük görünür; yaşandığında ağırlaşır. Bir sonucu istemek doğaldır. Fakat insan o sonucu kendisine verilmesi gereken bir hak gibi görmeye başladığında, umudun yerini beklenti alır.

Beklenti boşa çıktığında yalnızca hayal kırıklığı yaşanmaz. İnsan sanki elinden alınmış bir şeyi geri istemeye başlar. Birinin değişeceğine, bir emeğin mutlaka karşılık bulacağına ya da bir ilişkinin mutlaka

düzeleceğine inanmak, geleceği bugünden sahiplenmektir. *“Oysa hayat, insanın istediği kadar düzenli ve adil bir sözleşme değildir.”*

Umut bugünün ağırlığına katlanmak için yarına bakar. Zor bir dönemin geçebileceğini, bir hastalığın tedavi edilebileceğini, emek verilen bir işin yoluna girebileceğini düşündürür. Bu düşünce insanı hareket ettirebilir. Ancak yarın, bugünden daha önemli hâle gelirse, insan yaşadığı günü yalnızca geçilmesi gereken bir koridor gibi görmeye başlar.

Gerçeği Erteleyen Umut

Bazı umutlar yeni bir bilgiye dayanmaz. Aynı sözler tekrar edilir, aynı davranışlar sürer, aynı kırılmalar yaşanır. Buna rağmen insan tek bir iyi ana tutunur. Çünkü bazen umudu bırakmak, sevdiğimiz bir şeyden vazgeçmekten daha çok, onun aslında bittiğini kabul etmek anlamına gelir.

Bitmiş bir ilişki açık bir cümleyle sonlanmamış olabilir. Bir söz defalarca tutulmamış, bir iş yıllardır tüketiyor, bir insan aynı yarayı yeniden açıyor olabilir. İnsan yine de belki bu kez farklı olur diye düşünür. Bu cümle bazen gerçek bir ihtimal taşır. Bazen de karar vermeyi ertelemenin daha yumuşak bir yoludur.

Umut gerçeği yok etmez. Sadece ona nasıl baktığımızı değiştirir. Gerçeği küçültüp ihtimali büyütmeye başladığımızda, umut bizi ileri taşımaktan uzaklaşır. Beklemek kendi başına bir hayat biçimine dönüşür. Günler geçer, fakat insanın içindeki karar aynı yerde kalır.

İyimserlik Değil Gerçekçilik

Gerçekçi olmak, kötü ihtimali kesin sonuç saymak değildir. Olmaz demek de kesin olur demek kadar aceleci bir hükümdür. İnsan bazen karamsarlığı akılcılık sanır. Oysa geleceği peşinen kapatmak, onu peşinen ideal hâle getirmek kadar gerçeği çarpıtabilir.

Olgun umut, olmasını istiyorum diyebilir ve aynı anda olmayabileceğini de biliyorum cümlesini taşıyabilir. Bu cümle umudu zayıflatmaz. Onu daha dayanıklı yapar. Çünkü insan yalnızca iyi sonuç gelirse ayakta kalacak bir ruh hâline mahkûm olmaz.

Bazen en dürüst cümle bilmiyordumdur. Bu cümle ne korkuyu gerçeğe çevirir ne de arzuyu kesinliğe. İnsana, henüz bilmediği bir sonuç karşısında kendi tavrını seçme alanı bırakır.

Umut Eylem İster

Umut tek başına hiçbir şeyi değiştirmez. İnsan her şey düzelecek diyerek hiçbir adım atmayabilir. Bir gün başaracağım der, ama başlamaz. İlişkimiz düzelecek der, fakat aynı davranışları sürdürür. Böyle olduğunda umut, insanı rahatlatan ama hayatını değiştirmeyen bir alışkanlığa dönüşür.

“Umut eylemle birleştiğinde başka bir anlam kazanır.” İnsan konuşması gereken konuşmayı yapar, yardım istemesi gerekiyorsa ister, öğrenmesi gerekiyorsa öğrenir, tedavisine devam eder, sınır koyar, denemeye değer olanı dener. Bunların hiçbiri sonucu garanti etmez. Fakat insanın kendi payına düşeni yapmasını sağlar.

Çaba ile sonuç aynı şey değildir. İnsan elinden geleni yapabilir ve yine de istediğini elde edemeyebilir. Bu ihtimal, çabayı anlamsız kılmaz.

Umudu daha dürüst bir yere taşır. Sonucu yönetemem; ama bugün nasıl davranacağımı seçebilirim.

Vazgeçmek Umudun Sonu Değildir

Bazen insanın bırakması gereken şey umudun kendisi değil, umudunu bağladığı yerdir. Kötü bir ilişkiden çıkmak, yanlış bir işi bırakmak ya da yıllardır peşinden gidilen bir hedefi yeniden düşünmek ilk anda umutsuzluk gibi görünür. Oysa insan bazen başka bir hayatın hâlâ mümkün olduğuna inandığı için vazgeçer.

Bir geleceği kaybetmek, bütün geleceği kaybetmek değildir. Özellikle kayıplarda bunu anlamak zordur. İnsan yalnızca bir kişiyi ya da bir durumu kaybetmez; onunla birlikte kurduğu ihtimalleri de kaybeder. Bu yüzden umut bir süre geçmişi geri getirmek ister.

Fakat hayatın bazı kayıplarında umut yön değiştirmek zorundadır. Geri gelsin demek yerine, bununla yaşayabilmek için yeni bir yol bulayım demeye başlar. Gerçekliği değiştiremeyen insanın hâlâ hayatın içinde kalabilmesi, umudun en sessiz ve en güçlü biçimlerinden biridir.

Başkasına Verilen Umud

Umud yalnızca insanın kendi içinde oluşmaz. Bazen bir söz, bir vaat ya da belirsiz bırakılmış bir yakınlık tarafından beslenir. Bu yüzden bir başkasına umut vermenin de bir sorumluluğu vardır. Belki, bir gün ya da şimdi değil sözleri bazen dürüst olabilir. Bazen de karşı tarafın gitmesini engellemenin daha nazik görünen yolu olur.

Gerçekçi olmayan bir umud, kısa vadede kesin bir acıdan daha yumuşak görünebilir. Ancak sürekli ertelenen ihtimal, insanın

iyileşmesini de erteleyebilir. Açıklık her zaman rahatlatıcı değildir; yine de karşıdaki insanın kendi hayatı hakkında karar verebilmesine saygı duyar.

Bir insanın duymak istediğini söylemek kolaydır. Taşınamayacak bir geleceği vaat etmemek ise daha zordur. Umut bazen yakınlık verir; belirsizlik ise çoğu zaman yük bırakır. Bu ikisini birbirinden ayırmak gerekir.

Bugünü Kaybetmeden Umut Etmek

Bazı insanlar hayatlarının asıl başlangıcını hep yarına taşır. Bir gün rahatlayacaklarına, bir gün mutlu olacaklarına, bir gün kendileri gibi yaşayacaklarına inanırlar. Fakat yarın geldiğinde, yeni bir yarın yaratılır. Böylece umut, yaşamanın gerekçesi olmaktan çıkar ve yaşamayı ertelemenin bahanesine dönüşür.

Umut olmadan yaşamak zor olabilir. İnsan tedavi olur, öğrenir, yeni bir ilişkiye başlar, yeniden dener; çünkü değişimin mümkün olduğuna inanır. *“Fakat umut, bugünü değersizleştirdiğinde kendi amacına ters düşer.”* Geleceğe bağ kurarken, yaşadığımız günün içinden çekilmememiz gerekir.

Bir umudun insanı yaşatıp yaşatmadığını anlamak için bazı sorular sorulabilir. Bu umut yeni bir gerçeğe mi dayanıyor? Bende eylem isteği mi uyandırıyor, yoksa yalnızca beklemeyi mi uzatıyor? Hayatımı genişletiyor mu, yoksa onu tek bir ihtimale mi sıkıştırıyor?

Umut Yaşatır mı Bekletir mi?

Bu soruların herkes için aynı cevabı yoktur. Bazı ihtimaller zaman ister. Bazı yaralar iyileşir. Bazı insanlar değişir. Bazı kapılar gerçekten yeniden açılır. Fakat her ihtimalin arkasında durmak da güç değildir. Bazen insan, umudu bırakamadığı için kendi hayatından uzaklaşır.

Umut geleceğin iyi olacağına dair bir garanti değildir. Geleceğin henüz tamamen kapanmadığını kabul edebilmektir. En güçlü umut, hayatın bize borçlu olduğunu sanmaz. Sonucun değişebileceğini bilir ve değiştiğinde de insanın yeniden bir yol bulabileceğine inanır.

Belki umutla ilgili en zor gerçek budur: Yaşamak için umuda ihtiyaç duyarız. Fakat yaşayabilmek için bazı umutları bırakmamız da gerekir. Mesele umudu hiç kaybetmemek değildir. Hangi umudun bizi hayata bağladığını, hangisinin hayatımızın önünde beklettiğini anlayabilmektir.

118 - Geçmiş Emeğın Geleceğı Belirlemesine İzin Vermemek

Hayatın en zor kararları, tanıdık ama yoran bir hayatla belirsiz ama mümkün görünen başka bir hayat arasında verilir. İnsan bazen yıllardır çalıştığı bir işte, bazen sürdürmeye çalıştığı bir ilişkide, bazen de artık kendisine ait olmadığını hissettiğı bir düzende aynı soruyla baş başa kalır: Kalmak mı, gitmek mi?

Bu sorunun ağır olmasının nedeni yalnızca iki seçeneğın de bir bedeli olması değildir. Asıl ağırlık, kararın sonucunu önceden kesin olarak bilememekten gelir. Gitmek yeni bir ihtimal açabilir; aynı zamanda alışılmış düzeni, güveni ve bazı hayalleri de geride bırakmayı gerektirir. Kalmak ise tanıdık olanı korur; fakat bazen insanın içindeki isteğı, saygıyı ya da gücü yavaş yavaş aşındırır.

İnsan çoğı zaman kendisine kesin bir işaret arar. Bir gün her şeyin bütün açıklığıyla ortaya çıkmasını, kalmanın ya da gitmenin tartışmasız doğru görünmesini bekler. Hayat bu kadar net davranmaz. Bu nedenle önemli olan, hemen bir cevap bulmak değil; kararı hangi korkunun, hangi umudun ve hangi gerçeğın etkilediğini görebilmektir.

Kararın Ağırlığı

Bazı kararlar tek bir olayla doğmaz. Bir gün yaşanan kırıcı bir söz, iş yerindeki kötü bir toplantı ya da beklenmedik bir hayal kırıklığı insanı gitmek istemeye sürükleyebilir. Fakat kalmakla gitmek arasındaki gerçek gerilim çoğı zaman daha yavaş oluşur. Aynı sorunların tekrar etmesiyle, çözüm için yapılan konuşmaların sonuç vermemesiyle, insanın her sabah kendisini biraz daha isteksiz bulmasıyla büyür.

Bu noktada iki ses aynı anda konuşur. Biri, “Bunca yıl verdiğim şeyi nasıl bırakırım?” der. Diğeri, “Böyle devam edersem kendimden ne kalacak?” diye sorar. İlk ses geçmişî korumak ister. İkinci ses geleceğin hesabını yapar. İnsan bu iki ses arasında kaldığında, yalnızca bir yerden ayrılmaya değil; kendisiyle kurduğu bağın yönünü değiştirmeye de karar verir.

Bu yüzden kalmak mı gitmek mi sorusu, cesaretli olmakla korkak olmak arasındaki basit bir ayrım değildir. Bazen öfke geçer, sorun konuşulunca çözülür, zor bir dönem sona erer. Bazen de insan sırf vazgeçmiş görünmemek için kendisini artık beslemeyen bir yerde tutar. Aynı davranış, hangi koşulda ve hangi nedenle yapıldığına göre bambaşka bir anlam kazanır.

Kalmanın Bir Nedeni Olmalı

Kalmak her zaman zayıflık değildir. Bir işte ya da ilişkide sorun çıkması, hemen kapıyı kapatmak gerektiği anlamına gelmez. Emegin karşılığını verecek bir ihtimal hâlâ varsa, sorunlar açıkça konuşulabiliyorsa, karşı taraf sorumluluk alıyorsa, geçici bir dönemi aşmak için kalmak anlamlı olabilir. Bazı şeyler ancak ilk hayal kırıklığı geçtikten sonra gerçekten anlaşılır.

“Fakat kalmayı değerli yapan, sadece geçmişte çok emek verilmiş olması değildir. Kalmanın bugün de bir anlam üretmesi gerekir.”

İnsan orada hâlâ öğreniyor mu, kendisini koruyabiliyor mu, saygı görüyor mu, beraber kurulan düzen iki tarafın da emeğiyle taşıyor mu? Bu soruların cevapları uzun süre zayıflıyorsa, kalmak giderek bir tercih olmaktan çıkar ve alışkanlığa dönüşür.

Alışkanlık, karar vermeyi kolaylaştırdığı için güçlü görünür. İnsan bildiği düzenin içinde neyle karşılaşacağını az çok bilir. Ancak tanıdık olmak, iyi olmakla aynı şey değildir. Bir yerde kalmanın tek gerekçesi, orayı uzun zamandır tanıyor olmaksa, insan hayatını bilinçli bir seçimden çok geçmişin devamı gibi yaşamaya başlayabilir.

Geçmiş Emeğin Gölgesi

Bir işe on yıl vermek, bir ilişkiye yıllar ayırmak, bir hayal için uzun süre beklemek insanın kararını ağırlaştırır. Çünkü ayrılmak yalnızca bugünü bırakmak gibi gelmez. İnsan bazen geçmişte verdiği emeği de çöpe atıyormuş gibi hisseder. Bu duygu anlaşılırdır. Kimse yıllarını yanlış bir yerde geçirdiğini kabul etmek istemez.

Oysa bir dönemin bitmesi, o dönemde yaşanan her şeyin değersiz olduğu anlamına gelmez. Öğrendikleriniz, kazandığınız deneyim, tanıdığınız insanlar, gördüğünüz sınırlar gerçektir. Geçmişe verilen emek size bir şey katmış olabilir. Fakat o emeğin değerli olması, gelecekte verilecek her yılın da aynı yere ait olduğu anlamına gelmez.

İnsan bazen geçmişini boşa çıkarmamak için geleceğini ipotek eder. Daha çok sabrederse, biraz daha beklerse, bir kez daha denerse eski emeğin karşılığını alacağını düşünür. Ancak geçmişini telafi etme isteği, geleceğin taksiti olmamalıdır. Verilmiş zamanı geri getiremezsiniz; bundan sonra vereceğiniz zamanı ise hâlâ seçebilirsiniz.

İş Hayatında Kalmak

İş hayatında kalmak mı gitmek mi sorusu çoğu zaman yalnızca maaşla ilgili değildir. İnsan kendisini geliştiremiyorsa, emeğinin

karşılığını göremiyorsa, her gün işine giderken içindeki isteksizlik büyüyorsa, mesele yalnızca zor bir dönem olmayabilir. Yine de her yorulma, her hayal kırıklığı ya da her anlaşmazlık iş değiştirmek için yeterli neden değildir. Bazen koşullar değişir, bazen konuşmak gerekir, bazen de insan kendi beklentisini yeniden gözden geçirmek zorunda kalır.

Asıl mesele, yaşanan sorunun geçici mi yoksa yapısal mı olduğunu anlayabilmektir. Sorun çözülebiliyor mu? Çözülmesi için gerçekten bir alan var mı? İnsan orada kalırken yalnızca güvenli bir düzeni mi koruyor, yoksa geleceğine de bir şey ekliyor mu? Bu soruların dürüst cevabı, bazen dışarıdan alınan akıldan daha değerlidir.

Gitmek de düşünmeden atılan bir adım olmamalıdır. Maddi sorumluluklar, yeni bir iş bulma ihtimali, kişinin taşıdığı yükler ve hazırlık gücü gerçektir. Fakat bu gerçekler, insanın kendi yıpranmasını hiç hesaba katmaması gerektiği anlamına gelmez. Bir iş insanı ayakta tutmak yerine sürekli tüketiyorsa, orada kalmanın bedeli yalnızca iş saatleriyle ölçülmez.

İlişkide Kalmak

İlişkilerde karar daha da zorlaşır. Çünkü geride bırakılan yalnızca bir insan değildir. Ortak anılar, birlikte kurulan hayaller, alışılmış konuşmalar, aileler ve bazen yıllardır iç içe geçmiş bir hayat vardır. *“Bu yüzden bir ilişkiden ayrılmak, sadece bugünü değil; o ilişkiyle hayal edilmiş geleceği de bırakmak anlamına gelir.”*

Her tartışma ayrılık nedeni değildir. İki insanın farklılığı, zor zamanları ve anlaşmazlıkları olabilir. İlişki bazen sabır ister; bazen de iki kişinin birbirini duymayı öğrenmesini. Fakat aynı sorunlar

konusulmasına rağmen değişmiyor, biri sürekli çaba gösterirken diğeri yalnızca söz veriyor, saygı ve güven her seferinde biraz daha eksiliyorsa, kalmak ilişkiyi korumaktan çok insanın kendisini susturmasına dönüşebilir.

Burada yalnızca “Gidersem ne kadar üzülürüm?” sorusu yetmez. “Kalırsam bu hayat beni neye dönüştürecek?” sorusu da önemlidir. İnsan bazen gitmenin acısını o kadar büyütür ki, kalmanın içinde biriken acıyı küçümser. Oysa kalmak da bedelsiz değildir. Uzun süre çözümsüz kalan bir bağ, insanın kendine duyduğu saygıyı ve geleceğe dair güvenini sessizce zayıflatabilir.

Bir ilişkiyi sürdürmek için iki insanın da iradesi gerekir. Tek kişinin taşıdığı emek, bir süre sonra sevginin kanıtı olmaktan çıkar ve tükenmenin nedeni hâline gelir. Kalmak ancak bağın hâlâ iki taraflı olduğuna dair gerçek bir karşılık varsa anlamlıdır.

Gitmenin Acısı Kalmanın Acısı

Gitmek çoğu zaman hemen hissedilen bir acı taşır. Boşluk, özlem, belirsizlik ve alışılmış hayatın kaybı ilk günlerde ağır gelir. Kalmanın acısı ise daha sessiz ilerleyebilir. İnsan her gün biraz daha alışır, biraz daha umudunu erteler, biraz daha kendisini ikna etmeye çalışır. Bu nedenle kalmak, ilk anda daha güvenli seçeneğe benzer.

Fakat kısa süreli bir acıyla sürekli bir yıpranma aynı şey değildir. Gitmek bazen zor bir dönemi başlatır; kalmak bazen zor bir dönemi uzatır. Hangisinin doğru olduğu dışarıdan kolayca söylenemez. İnsan ancak kendi hayatına dürüstçe baktığında, hangi acının iyileşmeye alan açtığını ve hangisinin yalnızca onu tükettiğini ayırt edebilir.

Kararı öfkeyle vermek başka, kararın gerekliliğini görüp harekete geçmek başkadır. Aynı şekilde, kalmak için mücadele etmek başka, ayrılma korkusuyla her şeye katlanmak başkadır. İnsan bu ayrımı yapabildiğinde, kararının sorumluluğunu da daha sakin biçimde taşır.

Bir Kararı Dürüstçe Kurmak

Bazen kendinize birkaç zor soru sormak gerekir. Burada kalmak benim seçtiğim bir şey mi, yoksa alıştığım için mi kalıyorum? Gitmek isteğim anlık bir kırgınlıktan mı doğuyor, yoksa uzun süredir değişmeyen bir gerçeğe mi dayanıyor? Sorun düzeltilebilir mi? Düzeltmek için gereken emek gerçekten iki tarafta da var mı? Bir yıl sonra aynı yerde ve aynı sorunların içinde olursam, kendime ne söylerim?

Bu sorular herkese aynı cevabı vermez. Bazı insanlar kalır ve doğru olanı yapar. Bazıları gider ve uzun zaman sonra kararının kendisini nasıl rahatlattığını anlar. Önemli olan, kararın başkalarının beklentisiyle ya da sırf geçmişteki emeğin ağırlığıyla verilmemesidir. İnsan hayatının yönünü yalnızca korkuya teslim etmemelidir.

Kalmak mı Gitmek mi?

Hayatta kalmanın da gitmenin de bir bedeli vardır. Kalmak bazen bağlılık, sabır ve emek demektir. Gitmek bazen kayıp, belirsizlik ve yeniden kurmak demektir. *“Bu nedenle her kalışa korkaklık, her gidişe cesaret adı vermek doğru değildir.”*

Asıl soru şudur: Bu yerde kalmak beni hâlâ canlı, dürüst ve kendime yakın tutuyor mu? Yoksa sırf çok zaman verdim diye geleceğimi de aynı

yere mi bırakıyorum? İnsan geçmişini inkâr etmek zorunda değildir. Ama geçmişte verdiği emek, gelecekte kendisine ne yapacağını görmesine engel olmamalıdır.

Bazen kalmak kendinizi korumaktır. Bazen de gitmek. Hiçbir karar, yalnızca yıllar harcadığı için doğru hâle gelmez. Bir yerde kalmak, bugün hâlâ anlam taşıdığı sürece değerlidir. Gitmek ise bir kaçış değil, kendinize karşı dürüst bir karar olduğunda cesarete dönüşür.

119 - Geçmişin İçinde Kalmadan Geleceğe Bakmak

İnsan bazı kararlarını yalnızca yanlış oldukları için taşımaz. Asıl ağırlık, onları geri alma ihtimali kalmadığında başlar. Yıllar önce söylenmiş bir söz, gidilmeyen bir şehir, bırakılmayan bir iş, zamanında savunulmayan bir sınır... Geçmişte kalmış görünürler; fakat zihin onları tekrar tekrar bugüne getirir. Pişmanlık biraz da budur: Değişmeyeceğini bildiğimiz bir anı, zihnimizde başka türlü yazmaya çalışma isteği.

Keşke kelimesi bu yüzden ağırdır. Bir şeyin eksikliğini değil, geri dönülmezliğini hatırlatır. Keşke gitseydim, keşke daha önce konuşsaydım, keşke kendime daha çok sahip çıksaydım derken insan sadece bir kararı sorgulamaz. O kararı veren eski kendisini de yargılar. Bazen yıllar önceki hâlini bugün sahip olduğu bilgiyle karşısına çıkarır ve ona merhametsizce hüküm verir.

Oysa pişmanlık iki farklı yere götürebilir. Birincisi, insanı geçmişin içinde tutar. Aynı sahneyi tekrar tekrar oynatır, aynı soruyu sorar ve hiçbir yeni cevap üretmez. İkincisi ise o sahnenin içinden bir bilgi alır: Ne gözden kaçtı, hangi korku karar verdi, hangi sınır zamanında çizilmedi? Pişmanlığın insanı tüketip tüketmeyeceği, bu iki yoldan hangisine dönüştüğünde belli olur.

Keşkenin Kurduğu Alternatif Hayat

“Geçmişe bakarken zihin seçilmeyen yolu çoğu zaman olduğundan güzel gösterir.” Kabul etmediğiniz işin sizi daha mutlu edeceğini, bitirdiğiniz ilişkinin size bambaşka bir hayat vereceğini, o gün

konusmuş olsaydınız her şeyin düzeleceğini düşünürsünüz. Fakat yaşanmamış hayatın en büyük avantajı, hiçbir ayrıntısının bilinmemesidir. Zihin boş kalan yerleri kendi isteğine göre doldurur.

Oysa seçmediğiniz yolun da sıkıntıları, kayıpları ve başka kararları olacaktı. Bir insanla kalsaydınız belki başka bir sorunla karşılaşacak, o işe girseydiniz başka bir yorgunluk taşıyacaktınız. Bunu söylemek geçmişteki üzüntüyü küçültmez. Sadece insanın bilmediği bir hayatı kusursuz sanmasının önüne geçer. Gerçeklik, çoğu zaman zihnin geriye doğru kurduğu hikâyeden daha karmaşıktır.

Bu nedenle geçmişî değerlendirmenin daha dürüst yolu, yaşanmamış hayatın hesabını tutmak değildir. Asıl mesele, seçtiğiniz yolun size ne öğrettiğini görmek ve bugün hâlâ değiştirebileceğiniz şeyleri ayırt etmektir. Çünkü hiçbir pişmanlık geçmişe açılan bir kapı değildir. Ama bazen gelecekte aynı kapının önünde neden durmamanız gerektiğini gösterebilir.

İnsan bazen yıllar önce taşınmadığı bir şehre, başlamadığı işe ya da bitirdiği ilişkiye bütün mutluluğunu bağlar. Sanki tek bir karar doğru verilseydi hayatın geri kalanı da doğru akacakmış gibi düşünür. Bu düşünce anlşılırdır; çünkü geçmişe bakarken belirsizliği unuturuz. O günün kararsızlığını, koşullarını ve başka ihtimalleri sileriz. Geriye, yalnızca kaybettiğimizi sandığımız kusursuz hayat kalır. *“Pişmanlığın etkisini artıran da çoğu zaman bu eksik hikâyledir.”*

Bugünkü Akılla Dünü Yargılamak

Bugün baktığınız yerde sonucu biliyorsunuz. Kimin güvenilir olmadığını, hangi işin sizi yıprattığını, hangi ilişkinin nereye varacağını artık daha iyi görüyorsunuz. O gün ise bunları bilmiyordunuz. O

günkü kararınız, sahip olduğunuz bilgi, karakteriniz, ihtiyaçlarınız ve korkularınız içinden çıktı. Belki yanıldınız. Belki açık bir işareti görmezden geldiniz. Ama o günün kişisini, bugünün bilgisiyle yargılamak kolaydır; adil olması ise başka bir meseledir.

Kendini anlamak, yapılan her yanlış mazur görmek değildir. Sorumluluk almakla kendini sürekli cezalandırmak aynı şey değildir. Bir kararın içindeki hatayı görebilirsiniz; aynı anda o kararı veren kişinin neden o hâlde olduğunu da anlayabilirsiniz. Bu ayırım, insanı savunmaya değil, daha doğru bir değerlendirmeye götürür.

Belki sorulması gereken soru, nasıl böyle yaptım değildir. O gün neyi göremedim, neyi bilmedim, neyi kaybetmekten korktum sorusudur. Bu sorular geçmiş i değiştirmez. Ama geçmişteki yanlış yalnızca bir suçlama malzemesi olmaktan çıkarır. İnsan, kendi eski hâlini ezerek değil, onu anlayarak değişebilir.

Yapılanlar ve Yapılmayanlar

Bazı pişmanlıklar yaptığımız şeylerin ardından gelir. Öfkeyle söylenmiş bir cümle, aceleyle verilmiş bir karar, güvenmemiz gereken yerde kuşkulananmak ya da kuşkulananmamız gereken yerde güvenmek... Bu tür pişmanlıklarda somut bir olay vardır. İnsan neyi geri almak istediğini bilir. Yapılmayanların pişmanlığı ise daha belirsizdir. Söylenmeyen söz, başlanmayan iş, ertelenen yolculuk, savunulmayan hak, zihinde yıllarca ihtimal olarak kalır.

İşte bu ihtimal, zamanla gerçeğin önüne geçebilir. İnsan denemediği şeyin başarısızlığını hiç görmediği için, onu kaybettiği büyük bir hayat gibi hatırlayabilir. Korkudan geri çekilmek o an güvenli görünür. Sonra zaman geçer ve insan yalnızca risk almadığını değil, kendi isteğine ne

kadar az alan açtığını fark eder. Buna rağmen geçmişte her riski almamış olmak da başlı başına suç değildir. İnsan, her ihtimalin peşinden koşarak değil, hangi korkunun hayatını yönettiğini görerek daha bilinçli yaşar.

Geçmişte kaçırdığınız bir şeyi telafi etmek isterken, bugünkü hayatı aceleyle yönlendirmek de mümkündür. Sırf bir zamanlar susmuş olduğunuz için her yerde konuşmak, bir kez geç kaldığınız için her kararı telaşla vermek, bir kaybı unutturmak için size ait olmayan bir yola girmek... Pişmanlık insanı harekete geçirebilir, fakat panikle verilmiş yeni kararların pusulası olmamalıdır. Geçmişten öğrenmek, geçmişteki açığı ne pahasına olursa olsun kapatmaya çalışmak değildir.

Sözlerin Ardından Kalan

Bazı kelimeler birkaç saniyede söylenir ama bir insanın hafızasında yıllarca kalabilir. Öfkeyle küçümsemek, zayıf bir yerden vurmak, gerçeği söyleme bahanesiyle acımasızlaşmak... Öfke geçer; söylenen söz çoğu zaman geçmez. Sonradan gelen pişmanlık, yalnızca karşı tarafın kırılmasıyla ilgili değildir. İnsan bazen kendi içinde, o an olmak istemediği biri hâline geldiğini de görür.

“Söylenmeyen sözlerin ağırlığı başka türdür.” Özür dilemek, sevgiyi ifade etmek, haksızlığı kabul etmek, sınır koymak ya da gitmek istediğini söylemek ertelendiğinde zaman aynı yerde kalmaz. Her cümlelerin bir bağlamı vardır. Çok geç söylenen bir söz, doğru olsa bile eski etkisini yaratmayabilir. Yine de bu gerçeğin bizi susmaya mahkûm etmesi gerekmez. Geçmişte söyleyemediğimiz bir cümle, bugün daha açık ve daha zamanında konuşmayı öğrenmemize yardım edebilir.

Başkalarının Hayatında Kalmak

En derin pişmanlıklardan biri, başkaları üzülmesin diye kendi hayatını sürekli ertelemektir. Ailenin beklediği meslek, çevrenin onayladığı ilişki, kimse rahatsız olmasın diye sürdürülen sessizlik... Bunların hiçbirisi bir günde insanı kendinden uzaklaştırmaz. Genellikle küçük tavizlerle başlar. Bir kez daha susarsınız, bir kez daha beklersiniz, bir kez daha kendi isteğinizi sonraya bırakırsınız. Sonra yıllar geçer ve hayatınızın önemli bir kısmını başkasının kararına göre yaşadığınızı fark edebilirsiniz.

Böyle bir fark edişte öfke çoğu zaman çevreye yönelir. Ama insanın canını en çok acıtan şey, kendi rızasını ne kadar uzun süre başkalarına bıraktığını görmek olabilir. Elbette herkesin koşulları, sorumlulukları ve sınırları vardır. Kendi hayatını yaşamak, kimseyi umursamamak demek değildir. Fakat sürekli onay almak için kendinden vazgeçmenin de bir sonu vardır: İnsan görülür, belki takdir edilir, ama kendi hayatının içinde kendini tanıyamaz hâle gelir.

Bu tür pişmanlıkların en görünmez tarafı zamandır. İnsan hayatını başkasına verdiğini bir anda fark etmez. Her gün makul görünen bir gerekçe bulunur: şimdi sırası değil, biraz daha sabretmeliyim, şartlar düzelince bakarım. Zaman ise bu gerekçeleri tartışmadan ilerler. Sonradan duyulan acı, yalnızca alınmamış bir kararın acısı değildir; o kararın alınmadığı günlerin geri gelmeyeceğini bilmektir.

Kötü Sonuç Yanlış Karar Değildir

Pişmanlıkla ilgili en önemli ayrımlardan biri budur. Her kötü sonuç, yanlış bir kararın kanıtı değildir. Birine güvenmek için makul nedenleriniz olabilir; o insan sizi hayal kırıklığına uğratabilir. Bir iş için

emek verir, doğru hazırlığı yapar ve yine de kaybedebilirsiniz. Bir ilişkiyi onarmaya çalışırsınız; karşı tarafın seçimi yüzünden ilişki bitebilir. Hayatta sonuç, yalnızca bizim kararımızdan doğmaz. Zamanlama, şans, koşullar ve başka insanların iradesi de vardır.

Bu ayrımı yapmak sorumluluktan kaçmak için kullanılmamalı. Aynı yanlış işareti tekrar tekrar görmezden geliyorsanız, orada öğrenmeniz gereken bir şey vardır. Fakat tek bir kötü sonucu hayatınızın tamamı için karakter hükmüne çevirmek de doğru değildir. Kararınızı değerlendirirken sadece sonuca değil, o gün elinizde hangi bilgi olduğuna, hangi seçeneğin makul görüldüğüne ve niyetinizin ne olduğuna bakmak gerekir.

Düzelmeyenlerle Yaşamak

Bazı şeyler telafi edilebilir. Bir özür, gecikmiş de olsa bir konuşma, ödenen bir borç, değiştirilen bir alışkanlık... Bunlar geçmişi silmez; ama insanın sorumluluk almasına imkân verir. Bazı şeylerin ise dönüşü yoktur. Kaybedilen bir insan geri gelmeyebilir, kaçırılan fırsat bir daha doğmayabilir, söylenen bir söz hafızadan silinmeyebilir. Bu noktada insanın önünde düzeltmek değil, kabul etmek vardır.

Kabul etmek, yaşananı onaylamak ya da küçümsemek değildir. Gerçeğin artık değişmeyeceğini görmektir. Kendini affetmek de kolaycılık değildir. Yanlış yaptım, sonucunu anlıyorum ve bu yanlış hayatımın geri kalanında kendime işkence etmek için kullanmayacağım diyebilmektir. Başkalarını affetmek zorunda olmak da değildir; bazen yapılabilecek tek şey, yaşananın bundan sonra hayatınızı yönetmesine izin vermemektir.

Telafi etmek istediğinizde de bir sınır vardır. Özür dilemek, karşı tarafın sizi dinlemek ya da yeniden hayatına almak zorunda olduğu anlamına gelmez. Değişmek, geçmişin sonucunu silme hakkı vermez. İnsanın sorumluluğu, mümkün olan yerde onarmaya çalışmak; mümkün olmayan yerde ise kendi rahatlama için başkasının sınırını zorlamamaktır. Bazı pişmanlıklar, tam da bu sınırı kabul edebildiğimizde daha olgun bir yere yerleşir.

Pişmanlığın Görevi

Pişmanlığın bir görevi varsa, insanı geçmişin mahkûmu yapmak değildir. Bir yanlışın nereden başladığını gösterebilir. Daha erken konuşmak, daha dikkatli seçmek, kendi sınırını daha net korumak, ertelemeyi alışkanlık hâline getirmemek... Bunlar geçmişteki acıyı yok etmez. Fakat geçmişin boşuna yaşanıp yaşanmadığına dair en güçlü cevabı verir: Aynı yanlış bir kez daha hayatın merkezine koymamak.

İnsan hiç pişman olmamak için yaşarsa, hayatını gereğinden fazla daraltır. Her kararın hata ihtimali vardır. Sevdiğinizde kırılabilirsiniz, değiştirdiğinizde kaybedebilirsiniz, konuştuğunuzda yanlış anlaşılabilirsiniz. Ama geçmişte yaptığınız bir yanlış yüzünden hayatınızın kalanını da seçimsiz yaşamak, pişmanlığın en ağır biçimidir.

“Geçmiş, bugünden sonraki bütün kararların hâkimi olmak zorunda değildir.” Pişmanlık ancak geleceği de geçmişe mahkûm ettiğinde insanı tüketir. Aksi hâlde, kapanmış bir kapının önünde bekletmek yerine, artık hangi kapının önünde durmamanız gerektiğini gösterebilir. Belki yapılabilecek en dürüst şey, keşkeyi susturmaya çalışmak değil; onun söylediği

şeyi duymak ve hayatın geri kalanını o cümleye teslim etmemektir.

120 - Yaşanmamışlığın Zamanda Bıraktığı İz

İnsan geçmişine bakarken bazen yaptığı yanlışları sayar. Bazen de çok daha sessiz bir kaybı fark eder: Yapabilecekken yapmadığı, yaşayabilecekken yaşamadığı şeyleri. Keşke kelimesinin ağırlığı çoğu zaman burada doğar. Bir hata düzeltilebilir, bir ilişki konuşulabilir, bir iş yeniden denenebilir. Fakat belli bir zamanda yaşanmamış hayatın aynısını geri çağırmak mümkün değildir.

Bu nedenle keşke, yalnızca geçmişle ilgili bir kelime değildir. Aslında bugüne sorulmuş bir sorudur. İnsan yıllar sonra keşke daha çok zaman ayırsaydım, keşke o yaşın hakkını verseydim, keşke hayatı bu kadar ertelemeseydim derken geçmişten şikâyet etmez yalnızca. Bugünün de bir gün geçmiş olacağını hatırlar.

Pişmanlık çoğu zaman bir kararın, bir sözün ya da bir hatanın ardından gelir. Keşke ise bazen hiçbir olay olmadan büyür. Bir yere hiç gitmemişsinizdir, bir insanı zamanında aramamışsınızdır, çok istediğiniz bir şeye başlamak için sürekli daha uygun bir gün beklemişsinizdir. Ortada tek bir kırılma anı yoktur. Hayat, küçük ertelemelerle başka bir yöne akmıştır.

Keşke Neyi Anlatır?

Yaşı ilerleyen insanların gençlere bakıp söyledikleri bazı cümleler vardır: Ben senin yaşında olsaydım bunu denerdim, daha çok gezer, daha az korkardım. Bu sözler bazen öğüt gibi duyulur. Oysa çoğu zaman insan karşısındakinin gençliğine değil, kendi geçmişine konuşur.

Bugünkü aklıyla eski hayatına ulaşmak ister. Ulaşamayacağını bildiği için de o cümlede hem özlem hem de kayıp duygusu vardır.

Keşke, insanın elinden alınmış bir hayatın değil, çoğu zaman zamanında sahip çıkmadığı bir imkânın izidir. Bu her isteğin mutlaka yaşanması gerektiği anlamına gelmez. İnsan hayatındaki bütün kapılardan geçemez, bütün yolları seçemez. Fakat bazı istekleri yıllarca bastırırken, onları gerçekten istemediğimiz için mi yoksa korktuğumuz için mi ertelediğimizi bilmek gerekir. Keşke, bu ayrımın geç fark edilmiş hâli olabilir.

Bazı keşkeler cesaret eksikliğinden doğmaz. İnsan bazen sorumluluğu, sağlığı, maddi imkânı ya da başkasına verdiği sözü nedeniyle bir şeyden vazgeçer. Her yaşanmamış ihtimali kişisel başarısızlık saymak doğru değildir. Fakat keşke dediğimiz şeyin içinde, bizim için gerçekten değerli olan bir taraf varsa onu küçümsemek de işe yaramaz. Asıl mesele, geçmişte kapandığını sandığımız her ihtimali geri açmak değil; o duygunun hangi ihtiyaca, hangi özleme, hangi ertelenmiş hayata işaret ettiğini anlayabilmektir.

Yaşanmamış Zaman

Bir çocuk için gün, çoğu zaman uzun ve sınırsız görünür. Bir oyun, bir sokak, bir arkadaşlık saatlerce sürer. Çocuk o günlerin değerini hesaplamaz; zaten çocukluğun güzelliği biraz da buradadır. Yıllar sonra aynı oyuncakla oynayabilir, aynı sokaktan geçebilir, hatta eski arkadaşını bulabilirsiniz. Ama çocukluğun içinden bakamazsınız. Çünkü yaşın getirdiği zaman, merak ve hafiflik aynı biçimde geri dönmez.

Bu yalnızca çocuklukla ilgili değildir. Her dönemin insanın eline verdiği ayrı bir imkân vardır. Gençlikteki enerji, yetişkinlikteki kurma gücü, daha ileriki yaşlardaki bakış ve tecrübe birbirinin yerine geçmez. Bir şeyin değerini yalnızca kendisi belirlemez; onu yaşayabildiğiniz zaman da belirler. Bu yüzden insanın kaybı sadece geçen yıllar değildir. Bazen o yılları başka bir hayatın koridoru gibi görmesidir.

Geçmiş romantikleştirmek doğru olmaz. Hiçbir yaş kusursuz değildir ve hiçbir dönemin kendine ait yükleri yokmuş gibi davranamayız. Mesele, çocukluğu kırk yaşında taklit etmeye ya da gençliği geri getirmeye çalışmak değildir. Mesele, bulunduğumuz yaşın içindeki imkânı fark etmeden onu da yalnızca sonraki döneme hazırlık olarak harcamamaktır.

İnsan yaş aldıkça bazı şeyleri kaybeder, bazı şeyleri de ilk kez kazanır. Bu nedenle keşke duygusu yalnızca geriye bakmamalıdır. Belli bir yaşın geçtiğini görmek, o yaştan sonra hayatın eksileceği anlamına gelmez. Ancak her dönemin getirdiği imkânı ertelemek, insanı sürekli kendi hayatının gerisinde bırakabilir. *“Asıl kayıp yaşın değişmesi değil, yaş değişirken insanın kendisiyle kurduğu ilişkinin hep ertelenmesidir.”*

Sonra Yaşarım Yanılgısı

İnsan hayatını çoğu zaman iyi bir gerekçeyle erteler. Biraz daha çalışmak, borcu kapatmak, daha sağlam bir yere gelmek, çocukların büyümesini beklemek, şartların düzelmesini istemek... Bunların hiçbiri küçümsenecek nedenler değildir. Gelecek için çaba göstermek gerekir. Sorun, gelecek düşüncesinin hayatın tamamını kendine ait bir hazırlık dönemine çevirmesidir.

Şimdi çalışayım, sonra yaşarım cümlesi bu yüzden tehlikelidir. Çünkü sonraya bırakılan hayatın başlama tarihi çoğu zaman belli değildir. Bir hedef gerçekleşir, onun yerine yenisi gelir. Bir kaygı biter, başka bir kaygı ortaya çıkar. İnsan, yaşamayı bir ödöl gibi görmeye başladığında o ödölü kendine sürekli daha sonra vermeye başlar.

Bazı şeyler bekleyebilir. Ama bütün ilişkiler, bütün bedenler, bütün fırsatlar aynı sabırla beklemez. Bir dostluk zaman ister, bir çocuk büyür, insanın sağlığı ve enerjisi değişir, bir şehirde yaşama isteğı başka bir döneme ait olabilir. Hayatı planlamak önemlidir. Planın içine yaşanacak günleri koymamak ise geleceğı kurarken geçmişİ yoksullaştıracaktır.

Sürekli sonraya ertelemenin görünmeyen tarafı şudur: İnsan bugünü koruduğunu sanırken, aslında bugünün imkânlarını sessizce harcar. Gelecek için biriktirdiğı para, kazandığı deneyim ya da kurduğı güvence elbette değerlidir. Fakat gelecek, bugünden tamamen ayrı bir hayat değildir. Bugün hiç kurulmamış bir ilişkiyi, hiç dinlenmemiş bir zihni, hiç yaşanmamış bir merakı yalnızca daha iyi koşullarla tamamlamak her zaman mümkün olmayabilir.

Başarı ve Yaşanmış Hayat

Başarılı bir hayatın dışarıdan görünen ölçüleri vardır: yapılan iş, kazanılan para, edinilen saygınlık, ulaşılan hedefler. Bunlar değersiz değildir. İnsan emeğinin sonucunu görmek ister; güvenli bir hayat kurmak ister. Fakat başarı, hayatın bütününü anlatmaz. Bir insan çok şey başarmış olabilir ve yine de hayatının bazı yerlerinde boşluk hissedebilir.

Bu boşluk çoğu zaman başarının kendisinden değil, onun uğruna ertelenenlerden doğar. Hiç kullanılmamış izinlerden, hep sonraya bırakılmış sohbetlerden, yalnızca iş aralarında hatırlanan sevdiklerinden, kendine ait olmayan bir tempoya yıllarca alışmaktan... Başarı insanın hayatını genişletmiyorsa, zamanla hayatın geri kalanını daraltabilir. İnsan o zaman kazandıklarına bakarken, yaşamadığı günlerin hesabını da duymaya başlar.

Yine de amaç, çalışmayı küçümsemek ya da her ciddi hedefi hayatın düşmanı gibi görmek değildir. İnsan bazen uzun süre emek vermek zorunda kalır. Asıl soru şudur: Kurduğum gelecek, içinde yaşamaya vaktim olacak bir gelecek mi? Bu soru, hedeflerden vazgeçirmeyebilir. Ama hedefe giderken insanın kendisini ve ilişkilerini kaybetmesine engel olabilir.

Her Yaşın Hakkı

İnsanın yaşına hakkını vermesi, belirli bir yaşta herkesin aynı hayatı yaşaması demek değildir. Kimi yirmisinde aile kurar, kimi kırkında yeni bir mesleğe başlar, kimi daha ileri bir yaşta hiç bilmediği bir yere taşınır. Hayatın tek bir takvimi yoktur. Buna rağmen bazı deneyimlerin insanla birlikte değiştiği de gerçektir. Aynı şeyi daha sonra yapabilmek, o şeyi zamanında yaşamış olmakla her zaman aynı anlamı taşımaz.

Bu gerçeği gördüğümüzde yaşlanmakla savaşıp zorunda kalmayız. Tam tersine, bulunduğumuz dönemi daha dikkatli yaşayabiliriz. Her yaş bir sonraki yaşı beklemek için değil, kendi içindeki imkânı görmek için vardır. İnsan otuzunda kırkını, kırkında ellisini sürekli ertelediğinde, yıllar arasında dolaşır ama hiçbirinin içinde tam olarak bulunamaz.

Bugünün İçindeki Gelecek

Gelecekte hangi şeyler için keşke diyeceğimizi kesin olarak bilemeyiz. Hayatın bütün sonuçları planlanmaz. Fakat bazı soruları bugün sorabiliriz. On yıl sonra geriye baktığımda, hangi ilişkiye daha çok emek vermiş olmayı isterim? Hangi isteği yalnızca korktuğum için ertelediğimi fark ederim? Hayatımda para ve başarı dışında neyin yeri olsun isterim? Bu sorular bir program ya da kusursuz bir hayat tarifi vermez. Sadece insanın kendi zamanına karşı daha uyanık olmasını sağlar.

Bir günün, bir haftanın, bir yılın ve uzun yılların planı aynı şey değildir. Bir gün dinlenmeye, bir hafta yakınlara, bir yıl öğrenmeye, daha uzun bir dönem ise yön değiştirmeye alan açabilir. *“Planın içinde yalnızca yapılacak işler varsa, insan günlerini yönetir ama hayatını kaçırabilir.”* Yaşamak da kendiliğinden artan boş zamanların içine sığmaz; bazı şeylere bilerek yer açmak gerekir.

Bu yer açma çabası, her günü olağanüstü hâle getirmek değildir. Hayatın büyük bölümü sıradan günlerden oluşur. Fakat sıradan günlerin içinde de insanın kendi seçtiği küçük alanlar bulunabilir: görüşmek istediği insanı aramak, uzun süredir ertelediği bir yola başlamak, bir akşamı yalnızca dinlenmeye ayırmak, merak ettiği bir şeyi öğrenmek. Gelecekteki keşkeler çoğu zaman tek bir büyük karardan değil, bu küçük alanların yıllarca hiç açılmamasından doğar.

Keşkeyi Azaltmak

“Hiç keşke demeden yaşamak mümkün değildir.” Her karar bir ihtimali kapatır, her insan bazı fırsatları kaçıır, her hayatın içinde bilinmeyen yollar kalır. Ama insanın bütün ömrünü, hiç denemediği

şeylerin gölgesinde geçirmek zorunda değildir. Denemek her zaman başarmayı getirmez; buna rağmen insanın kendine karşı daha dürüst olmasını sağlayabilir.

Belki keşkenin en ağır biçimi, yaşanan bir kayıptan çok, insanın kendi hayatına uzun süre misafir gibi davranmasıdır. Sürekli beklemek, her isteği daha güvenli bir zamana bırakmak, bugünü yalnızca yarının hazırlığı saymak... Bunlar bir anda büyük görünmez. Fakat yıllar sonra insanın önünde birikir ve hayatın hangi kısmının gerçekten kendi seçimiyle yaşandığını düşündürür.

Geçmiş değişmez. Ancak bugün henüz adı konmamış birçok ihtimal taşır. Keşke, geçmişten çıkan bir ses olabilir; ama bizi sürekli geriye döndürmek için değil, bugünün de bir gün geçmiş olacağını hatırlatmak için. İnsan bu sesi duyduğunda, hayatını kusursuz yapmaz. Yalnızca ertelediği şeyleri, mümkünken yaşamayı biraz daha ciddiye alır.

121 - Geçmişe Bakmak ve Bugünü Seçmek

Hayatın bir yerinde çoğumuz aynı düşünceye kapılırız. Bugünkü aklımla her şeye yeniden başlayabilseydim, bazı insanları hayatıma hiç almazdım. Bazı kararları daha erken verirdim. Bazı fırsatların yanından sessizce geçip gitmezdim. Geçmişe baktıkça, yeniden yaşanması istenen şey çoğu zaman hayatın kendisi değil; o hayatın içindeki birkaç kritik andır.

Fakat bu hayalin içinde gözden kaçan bir şey vardır. Geçmişe dönmeyi düşünürken, bugünkü bilgimizi ve deneyimimizi yanıımıza alacağımızı varsayarız. Oysa bizi bugün daha dikkatli, daha temkinli ya da daha cesur yapan şeylerin önemli bir bölümü, tam da değiştirmek istediğimiz günlerde yaşandı.

Bu yüzden soru yalnızca bu dünyaya yeniden gelmek isteyip istemediğimiz değildir. Asıl soru şudur: Aynı hayatın başına, hiçbir şey öğrenmemiş hâlde dönsek gerçekten başka biri olabilir miydik?

Bu Hayatı Yeniden Seçmek

Bu hayata tekrar gelmek ister miyim sorusu, her zaman mutlu muyum sorusu değildir. İnsan aynı acıları, aynı kayıpları ya da aynı hayal kırıklıklarını yeniden yaşamak istemeyebilir. Buna rağmen onu bugün olduğu kişi yapan insanları, bazı anları ve zaman içinde kazandığı bakışı kaybetmek de istemeyebilir. Sorunun zor tarafı burada başlar.

Bir hayatı bütünüyle istemek ile o hayatın içindeki her ayrıntıyı yeniden seçmek aynı şey değildir. Bir insan geçmişine değer verebilir; ama geçmişte kendisini yaralayan şeylerin gerekli olduğunu söylemek

zorunda değildir. Güzel olanla ağır olan, hayatın içinde çoğu zaman yan yana durur. Bu yüzden bu soruya herkes için geçerli, tek bir cevap vermek mümkün değildir.

Belki de insanın aradığı kesin bir evet ya da hayır değildir. Bazen sadece kendi hayatına uzaktan bakmak, hangi deneyimi taşımak istediğini ve hangi yükü artık taşımak istemediğini anlayabilmektir. Böyle bakınca soru, yeniden doğmaktan çok, bugünkü hayatla kurduğumuz ilişkinin sorusuna dönüşür.

Bugünkü Aklın Kaynağı

Bugün bazı kararları açıkça yanlış bulabiliyoruz. Çünkü sonucun neye dönüştüğünü biliyoruz. Bir ilişkiye neden mesafe koymak gerektiğini, bir işin neden içimize sinmediğini ya da bir insanın hangi davranışının bizi incittiğini sonradan daha net görebiliyoruz. Ancak bu açıklık, o gün elimizde olan bir açıklık değildi.

Bir zamanlar güven duyduğumuz kişiye bugün aynı gözle bakmıyorsak, bunun nedeni yaşadıklarımızdır. Kaçırdığımız bir fırsatın değerini bugün anlayabiliyorsak, o fırsatın yokluğunu da yaşadık. Hata dediğimiz birçok şey, bize sonradan bir ölçü kazandırdı. Bu ölçü olmadan geçmişe dönmek, yalnızca aynı yaşta olmak değildir; aynı belirsizliğin içine yeniden girmektir.

Elbette hayat baştan başlasa her ayrıntı aynı biçimde gelişmek zorunda değildir. Küçük bir karşılaşma, geciken bir karar ya da farklı bir tesadüf bile yönü değiştirebilir. Yine de hafızamız, deneyimimiz ve farkındalığımız silinmişse, kararlarımızı belirleyen koşullar büyük ölçüde aynı kalır. Bu nedenle farklı yaşayacağımızdan emin olmak kolay değildir.

O Günün Bilgisiyle

Geçmişteki kendimizi bugünün bilgisiyle yargılamak çok yaygındır. İnsan bazen kendisine sertçe, bunu nasıl göremedim diye sorar. Fakat o gün neyi bildiğimizi, hangi korkuyla hareket ettiğimizi, hangi seçeneğİ gerçekten mümkün gördüğümüzü hatırlamak gerekir. Bir kararın kötü sonuçlanmış olması, o kararın verildiğİ anda bütünüyle anlamsız olduğ anlamına gelmez.

Bu düşünce, yapılan her şeyi haklı çıkarmak için kullanılmamalı. Hatalarımızın sorumluluğ vardır. Kırdığımız bir kalp, ertelediğımız bir söz ya da görmezden geldiğımız bir sorun, sonradan da önemini korur. Ancak sorumlulukla kendini durmadan suçlamak aynı şey değildir. İnsan yanlışını görebilir, mümkünse telafi etmeye çalışabilir ve yine de geçmişteki hâline düşman olmak zorunda kalmaz.

“Bazı şeyleri ancak yaşayarak anlayabiliriz.” Bir sınırın neden gerekli olduğnu, kendi sessizliğimizin bizi nasıl yorduğnu ya da sürekli başkalarını memnun etmeye çalışmanın bedelini anlatan kitaplar okuyabiliriz. Ama bazı bilgiler, ancak insan kendi hayatında karşılığıyla yüzleştiğinde yerini bulur.

Her Acıyı Ders Saymamak

Deneyimin bizi biçimlendirmesi, yaşadığımız her şeyin gerekli olduğ anlamına gelmez. Bazı kayıpların hiçbir tesellisi yoktur. Bazı haksızlıklar sadece haksızlıktır. Bazı yaralar insanı güçlendirmek için açılmamıştır. Bu yüzden geçmişten anlam çıkarmak ile geçmişte olan biteni kutsamak arasında açık bir fark vardır.

İnsan başına gelen ağır bir olaydan sonra daha dikkatli, daha merhametli ya da daha güçlü biri olabilir. Bu değİşim değİrlidir. Fakat

değerli olan, acının kendisi değil; insanın o acıyla ne yaptığıdır. Bazen yapılabilecek en dürüst şey, yaşananın yanlış olduğunu söylemek ve onun hayatımızda bıraktığı izin bizi bütünüyle tanımlamasına izin vermemektir.

Geçmişe daha adil bakmak, onu pembeleştirmek değildir. Kötü olanı kötü diye adlandırabilmek, bize ait olan sorumluluğu alabilmek ve yine de ileriye bakabilmek demektir. Bu bakış ne pişmanlığı inkâr eder ne de onu hayatın tek gerçeği hâline getirir.

Pişmanlığın İsteddiği Şey

Pişmanlık çoğu zaman bize zamanın geriye alınması gerektiğini söyler. Çünkü geri dönebilsek, kendi payımıza düşen şeyi daha doğru yapacağımıza inanırız. Bu duygunun içinde değerli bir taraf vardır. Pişmanlık bazen sınırlarımızı, ihmal ettiğimiz kişiyi ya da üstünü örttüğümüz bir gerçeği gösterir. Bizi rahatsız ettiği için değil, bakmamız gereken yere işaret ettiği için önemlidir.

Yine de pişmanlık iki farklı yöne gidebilir. Biri sorumluluk almaktır. İnsan yanlışını kabul eder, mümkünse özür diler, telafi edebileceği bir şey varsa ona yönelir. Diğeri kendini ceza vermektir. Aynı sahneyi zihninde yeniden kurar, o günkü kendisinden bugünkü bilgiyi bekler ve hiçbir şey yapmadan yargıyı sürdürür.

İlk yol zor olsa da insanı bugüne getirir. İkinci yol geçmişe bağlar. Her şey telafi edilemez; bunu kabul etmek gerekir. Ancak telafinin mümkün olmadığı yerde bile, aynı davranışı sürdürmeme ihtimali vardır. Pişmanlığın gerçek karşılığı, zamanı geri almak değil; öğrendiğimiz şeyi yeni bir durumda kullanabilmektir.

Başı Dönmek İsteğinin Altı

Yeniden başlamak isteğimizin altında çoğu zaman geçmiş silme arzusu vardır. Verdiğimiz yanlış kararın sonucunu taşımamak, kaybettiğimiz şeyi geri almak ya da kendimizi daha erken korumak isteriz. Bu istek anlaşılır. Çünkü pişmanlık, insana zamanı geriye çevirebilseydi daha iyi biri olacağını söyler.

Ama hayat, sonradan bütün cevapların verildiği bir sınav değildir. İnsan çoğu zaman eksik bilgiyle seçer. Bazen cesaret ettiği için yanılır, bazen korktuğu için bekler, bazen de o an kendisi için en doğru görünen yolu seçer. Yaşamın içindeki belirsizlik hiç yokmuş gibi davranmak, geçmişteki kendimizden insanüstü bir öngörü beklemektir.

“Belki de yeniden dünyaya gelme düşüncesi, bir hayatı kusursuz yaşama isteğinden çok, kendi hayatımızla barışma ihtiyacını anlatır.” Bütün yanlışları silmek mümkün değildir. Fakat insan, yanlışlarının hangi ihtiyaçtan, hangi korkudan ya da hangi bilgisizlikten doğduğunu anlamaya başladığında, onların hükmü azalır.

İkinci Şansın Yeri

Geçmiş geri gelmez. Kaybedilen bazı insanlar geri dönmez, kaçırılan bazı zamanlar yeniden açılmaz ve alınan her kararın sonucu bütünüyle ortadan kalkmaz. Bunu kabul etmek kolay değildir. Yine de geçmişin değişmemesi, onun karşısında hiçbir şey yapamayacağımız anlamına gelmez.

Geçmişten öğrendiğimiz şey, bugün önümüze çıkan benzer bir durumda işe yarayabilir. Daha önce söyleyemediğimiz bir sözü söyleyebiliriz. Bizi küçülten bir alışkanlığın farkına varabiliriz. Sürekli ertelediğimiz bir konuda ilk küçük adımı atabiliriz. Bunlar geçmiş

düzeltilmez; fakat geçmişin bizi aynı yere tekrar tekrar götürmesini engelleyebilir.

Geçmiş bize nasıl buraya geldiğimizi gösterebilir; fakat bundan sonraki adımı yine önümüzdeki hayatta atmak zorundayız. Bu nedenle geçmişe bakmanın bir sınırı olmalı. Orada uzun süre kalırsak, bugünün de bir gün pişmanlıkla bakacağımız yeni bir geçmişe dönüşmesine seyirci kalabiliriz.

Bugünün Sorumluluğu

Geçmiş bazen bugünden daha güvenli görünür. Değişmeyeceğini bildiğimiz için onu tekrar tekrar inceleyebiliriz. Bugün ise belirsizdir. Bir şey söylememizi, bir alışkanlığı değiştirmemizi ya da ertelediğimiz bir kararla yüzleşmemizi ister. Bu nedenle geçmişini düşünmek, bazı zamanlarda bugünün sorumluluğundan daha kolay gelir.

Bugünü seçmek, hayatı bir anda kusursuzlaştırmak değildir. İnsan her sorunu aynı gün çözemez. Ancak kendisi için önemli olan bir konuda biraz daha dürüst davranabilir. Bir ilişkiye bakışını değiştirebilir, yardım isteyebilir, kırıldığı yerde susmamayı deneyebilir ya da vazgeçtiği bir şeye yeniden emek verebilir. Değişim çoğu zaman büyük bir karar gibi değil, tekrar edilen küçük bir davranış gibi görünür.

Geçmişin bize verdiği bilgi, ancak bugünün içinde bir karşılık bulduğunda işe yarar. Aksi hâlde en doğru çıkarım bile yalnızca zihinde taşınan başka bir yük olur. İnsan öğrendiklerini hayatına az da olsa katabildiğinde, geçmişteki deneyim bugünü yönetmez; bugüne eşlik eder.

Yeniden Başlamadan Değişmek

Bugünkü aklımız, geçmişî boşâ harcadığımızın kanıtı değildir. Çoğu zaman o akıl, geçmişte zorlandığımız yerlerden geçerek oluşmuştur. Kendimize daha anlayışlı bakabilmek, hataları yok saymak değil; onlardan elde ettiğimiz bilgiyi doğru yerde kullanmaktır.

Belki bu dünyaya tekrar gelsek yine başka bir çocukluk, başka korkular ve başka seçimlerle karşılaşırđık. Belki bazı şeyleri yine geç anlardık. Fakat bugün burada, yaşadıklarımızın ardından duruyoruz. *“Elimizde geçmişî değiştirecek bir güç yok; ama onu nasıl taşıyacağımıza karar verecek bir alan var.”*

Bu dünyaya tekrar gelmek isteyip istemediğimize kesin bir cevap veremeyebiliriz. Ama bugün hâlâ bu hayatın içindeyiz. Hayatın başına dönmek elimizde değil. Geçmişten taşıdığımız bilgiyi, bugünün bir sonraki kararında kullanmak ise elimizde. Belki gerçek ikinci şans, aynı hayatın içinde daha uyanık bir biçimde devam etmektir.

122 - Zihin Hafıza ve Anlam Arayışı

Bir rüyadan uyandığımızda bazen çok tuhaf bir şey yaşarız. Olanların hiçbirinin gerçek olmadığını biliriz; yine de içimizde kalan duygu gerçektir. Birini kaybettiğimizi görmüşsek gün boyu içimiz sıkılabilir. Bir yerden düştüysek bedenimiz hâlâ gerilim taşıyabilir. Uzun zaman önce hayatımızdan çıkmış birini gördüysek, yıllardır açılmayan bir duygu yeniden ortaya çıkabilir.

Rüyalar bu yüzden yalnızca gecenin garip hikâyeleri değildir. Zihnin, biz uyurken de geçmiş, korkuları, özlemleri ve ihtimalleri bir araya getirebildiğini gösterirler. Bazen ne gördüğümüzü birkaç dakika içinde unuturuz. Bazen de tek bir görüntü, günlerce içimizde kalır.

Rüya nedir sorusunun tek bir cevabı olmayabilir. Hafızanın parçaları, gün içinde fark etmediğimiz çağrışımlar, beklediğimiz şeyler, korktuklarımız ve zihnin kendi kurduğu sahneler aynı rüyada buluşabilir. Rüyaları asıl ilginç kılan, gördüğümüz görüntülerden çok, bu görüntülerin bize neden bu kadar güçlü geldiğidir.

Duygunun Gerçekliği

Rüyada sevdiğimiz birini kaybettiğimizi, terk edildiğimizi, utandırıldığımızı ya da yetişemediğimiz bir şeyin geride kaldığını görebiliriz. Uyandığımızda olay ortadan kalkar; fakat duygu hemen ortadan kalkmaz. Zihin görüntünün rüya olduğunu anlayabilir, ama kaygı ya da özlem aynı hızla çekilmez.

Bu durum, insanın yalnızca başına gelenlerden etkilenmediğini gösterir. Zihninde gerçek gibi yaşadığı şeyler de onu biçimlendirir. Henüz yaşanmamış bir felaketin hayali kaygı yaratabilir. Hiç

gerçekleşmemiş bir buluşma özlem bırakabilir. Rüyadaki olay dış dünyada yaşanmamıştır; ancak zihnin içinde kurduğu deneyim, bir süreliğine gerçek bir karşılık bulmuştur.

Belki bu nedenle rüyayı bütünüyle önemsiz saymak da doğru değildir. Rüyanın anlattığı şey her zaman bir gerçek olmayabilir, ama uyandırdığı duygu gerçektir. O duygunun neye dokunduğunu anlamaya çalışmak bazen rüyanın ayrıntılarından daha değerli olabilir.

Rüyanın Dili

Rüyada zaman alıştığımız gibi işlemez. Çocukluk evimiz bugünkü evimize dönüşebilir. Yıllardır görmediğimiz biri, dün konuştuğumuz bir insanla aynı yüzü paylaşabilir. Ölmüş biri bizimle konuşabilir. Mantıksız gelen bu geçişler rüyanın içinde çoğu zaman hiç garip görünmez.

Bunun nedeni rüyada zihnin bütünüyle anlamsız çalışması değildir. Daha çok, uyanık hayattaki neden sonuç düzeninin gevşemesidir. Rüyanın dili çoğu zaman mantıktan çok çağrışımla ilerler. Bir yer, başka bir dönemi; bir yüz, bambaşka bir duyguyu; bir kaçış da hayatta kaçınmak istediğimiz çok farklı bir şeyi hatırlatabilir.

Yine de bu benzerliklerden kesin şifreler üretmek doğru olmaz. Rüyada görülen bir yüz her zaman o kişiyi anlatmaz. Bir sembol herkes için aynı anlamı taşımaz. Zihin, aynı görüntüyü farklı zamanlarda farklı duygularla kullanabilir. Rüyanın dili vardır; fakat bu dilin herkes için geçerli bir sözlüğü yoktur.

Anlam Arayışının Tuzağı

İnsan belirsizliği kolay taşımaz. Rüya da yılan, su, ölüm, düşmek, uçmak ya da eski bir sevgili görünce hemen bir karşılık arar. Bu neye işaret ediyor diye sorar. Bir sembole gelecekle ilgili kesin bir anlam vermek, ilk anda rahatlatıcı gelebilir. Çünkü belirsiz bir görüntü, yorumla birlikte düzenli bir hikâyeye dönüşür.

Fakat anlam aramak ile anlam üretmek birbirinden farklıdır. Bir rüyayı doğrudan kehanet saymak, bir korkuyu geleceğin bilgisi gibi görmek ya da bir özlemi kesin bir işaret kabul etmek insanı yanıltabilir. Zihnimiz benzerlikleri fark etmeye yatkındır. Sonradan yaşanan bir olay rüyadaki bir sahneye benzediğinde, uymayan ayrıntıları unutup bu benzerliği büyütmemiz kolaydır.

Rüyanın bize geleceği söylediğini varsaymak yerine, şu soruyu sormak daha dürüst olabilir: Bu rüya bende ne bıraktı? Hangi duygu uyandı? Günlük hayatımda buna benzeyen bir gerilim, özlem ya da kararsızlık var mı? Bu sorular kesin cevaplar vaat etmez. Fakat insanı korkusunu kehanete dönüştürmeden kendisine yaklaştırır.

Bilinçdışının Sınırı

Rüyaların bilinçdışının mesajı olduğu sık sık söylenir. Bu düşüncenin çekici bir yanı vardır. Gün içinde üstünü örttüğümüz bir mesele gece başka bir biçimde ortaya çıkabilir. Unuttuğumuzu sandığımız bir insanı, küçümsediğimiz bir korkuyu ya da vermek istemediğimiz bir kararı rüyada görebiliriz. Fakat rüyanın doğrudan ve tek anlamlı bir cümle kurduğunu varsaymak fazla iddialıdır.

Zihnin gizli tarafları olabilir; ama rüya, bu tarafların kusursuz tercümanı olmak zorunda değildir. Bir rüya bize kesin olarak sen busun

ya da bunu yapmalısın demez. En fazla, üzerinde düşünmeye değer bir duygunun kapısını aralayabilir. Bu fark önemlidir. *“Rüyayı sorgulamak insanı kendisine yaklaştırabilir; rüyayı kesin hükme dönüştürmek ise insanı kendi zihninin ürettiği hikâyeye hapsedebilir.”*

Geçmişin Geri Dönüşü

Bazen yıllardır düşünmediğimizi sandığımız bir insan rüyamızda belirir. Bu durum, o kişiyi her gün özlediğimiz ya da onunla ilgili gizli bir karar vermemiz gerektiği anlamına gelmez. Gün içinde duyduğumuz bir cümle, bir sokak, bir koku ya da fark etmeden gördüğümüz bir yüz eski bir anıyı harekete geçirmiş olabilir.

Rüyadaki kişi bazen gerçekten o kişi değildir. Belki onun temsil ettiği dönemdir. Belki kendimizi daha özgür, daha yalnız ya da daha kırılgan hissettiğimiz bir zamandır. Rüya, hafızadaki yüzleri yalnızca insan olarak değil, onlara bağlanan duyguların taşıyıcısı olarak da kullanabilir.

Ölmüş insanları rüyada görmek bu yüzden daha ağır olabilir. Hafıza bir insanı hayatımızdan tamamen silmez. Yüzü, sesi, bazı cümleleri ve birlikte yaşanan zamanlar kalır. Rüyada o kişi yeniden karşımıza çıktığında, zihin kaybı bir anlığına askıya alır. Uyanınca gerçek geri gelir. Yasın tuhaf yanı da budur: Zihin kaybettiğini bilir, ama hafıza o kişiyi kendi içinde yaşatmaya devam eder.

Kâbusun Eşiği

Kâbus yalnızca kötü bir görüntü değildir. Kaçmak, düşmek, yetişememek, sıkışmak, saklanmak ya da bir şeyi kaybetmek gibi sahnelerle birlikte gelen yoğun bir tehdittir. İnsan gündüz sakın

görünürken gece daha savunmasız hissettiği bir dünyaya girebilir. Bu, zayıf olduğu anlamına gelmez. Korkunun görüntü bulduğu anlar olabilir.

Her kâbusun gizli ve tek bir nedeni olduğunu söylemek doğru değildir. Bazen günün yorgunluğu, uykunun bölünmesi ya da rastgele çağrışımlar da etkili olabilir. Ancak aynı duyguyu taşıyan rüyalar tekrar tekrar geliyorsa, o duyguyu gündüz görmezden gelip gelmediğimize bakmak anlamlı olabilir. Tekrarlayan görüntüden önce, tekrarlayan his önem taşır.

Rüyada sürekli kaçıyorsak, rüyanın içindeki kişiyi ya da mekânı çözüp bir hükme varmak zorunda değiliz. Belki sadece hayatımızda uzun süredir ertelediğimiz bir gerilim vardır. Belki de zihin, çözülememiş bir duyguyu aynı sahneyle yeniden işliyordur. Kesinliğe gerek duymadan bu ihtimali görmek bile bazı rüyaları daha anlaşılır kılabilir.

Rüyada Ahlak Yoktur

Rüyada yaptığımız şeyler bazen bizi utandırır. Birine zarar verdiğimizizi, yalan söylediğimizi, ihanet ettiğimizi ya da hiç istemeyeceğimizi düşündüğümüz bir şey yaptığımızı görebiliriz. Uyanınca insan, bunu neden gördüm diye kendisini yargılamaya başlayabilir.

Fakat rüya ahlaki bir eylem değildir. Ahlaki sorumluluk için seçim, niyet ve bir davranışı yapıp yapmama imkânı gerekir. Rüyada bu alan büyük ölçüde yoktur. Zihin ihtimaller üretir, parçaları birleştirir, korkuyu ve arzuyu aynı sahnenin içine koyar. Rüyada görülen bir şey, insanın karakterini doğrudan kanıtlamaz.

Yine de rüyanın bıraktığı rahatsızlık önemsenebilir. Bizi asıl rahatsız eden şeyin ne olduğuna bakabiliriz. Bir davranışın kendisi mi, kaybetme düşüncesi mi, kontrolü yitirmek mi, yoksa kendimiz hakkında taşıdığımız bir korku mu? Bu sorular yargı üretmez. Daha dürüst bir iç bakışa alan açar.

Güzel Rüyanın Hüznü

Bazen kâbus değil, güzel bir rüya daha ağır gelir. Özlediğimiz biri yanımızdadır. Kaybettiğimiz bir şey geri dönmüştür. Hayal ettiğimiz bir hayat, birkaç saatliğine yaşanır gibi olur. Sonra uyanırız ve rüyanın bittiğini anlarız. Kâbus bittiğinde rahatlarız; güzel rüya bittiğinde ise bir şey kaybetmiş gibi olabiliriz.

Bu his, acının yalnızca kötü görüntülerden doğmadığını gösterir. Bazen acı, güzel bir ihtimalin gerçek olmadığını anlamaktan gelir. Rüya burada bir şey vaat etmez. Sadece özlediğimiz, mümkün olmasını istediğimiz ya da içimizde hâlâ yer verdiğimiz bir duyguyu görünür hâle getirir.

Hafıza ve Kurgu

Rüyalar hafızanın bir arşiv gibi çalışmadığını açıkça gösterir. Geçmişimizi düzenli dosyalar hâlinde taşımayız. Çocukluk evinin koridoru bugünkü iş yerinin kapısına açılabilir. Eski bir konuşma, henüz yaşanmamış bir olayın içine yerleşebilir. Hiç yaşanmamış sahneler, gerçekten yaşadığımız parçalarla kurulabilir.

Bu nedenle rüyalar hem gerçek dışı hem de tanıdık gelir. Zihin tamamen yeni bir dünya kuruyor gibi görünürken, çoğu zaman

elindeki eski malzemeleri kullanır. Bir yüz, bir ses, bir duygu, yarım kalmış bir düşünce ve gün içinde fark edilmeyen bir ayrıntı aynı hikâyede buluşabilir.

Rüyayı hatırlamakta zorlanmamız da bunun ilginç taraflarından biridir. Uyanır uyanmaz çok gerçek gelen bir dünya birkaç dakika sonra silinebilir. Geriye bazen tek bir görüntü, bazen yalnızca bir his kalır. Bu durum, gerçeklik hissi ile kalıcılığın aynı şey olmadığını hatırlatır. İnsan o an çok güçlü hissettiği bir şeyi kısa süre sonra neredeyse hiç hatırlamayabilir.

Gerçekliği Nasıl Test Ederiz

Bazı insanlar rüyanın içindeyken rüya gördüğünü fark edebilir. Bu deneyimde kişi hem rüyanın içindedir hem de onun gerçek olmadığını bilir. Bu durum, rüyaların yalnızca psikolojik değil, felsefi bir soru da taşıdığını gösterir. Gerçek olduğuna inandığımız şeyi neye dayanarak gerçek sayarız?

Uyanık dünyada yaşadığımız şeylerin başkaları tarafından da doğrulanabilmesi önemlidir. Aynı masayı başkaları da görür, aynı sokakta başkaları da yürür. Rüya ise bize ait, içe kapalı bir dünyadır. Rüyanın gerçek olmadığını anlamamızın nedenlerinden biri, uyandığımızda ortak dünyaya yeniden dönmemizdir.

Rüyaların bizi düşündürdüğü şey, uyanık hayatın da sahte olduğu değildir. Daha sade ve daha rahatsız edici bir şeydir: Zihin, gerçek olmayan bir şeyi bir süreliğine bütünüyle gerçekmiş gibi yaşatabilir. Gündüz de bazen bir insanı olduğundan farklı görür, geleceğe henüz gerçekleşmemiş anlamlar yükler, hayalimizde kurduğumuz hayatı

gerçeğin yerine koyarız. Rüya ile gündüz hayali aynı değildir; ama ikisi de zihnin boşlukları nasıl doldurduğunu gösterir.

Uyanırken Kurduğumuz Hikâyeler

İnsan yalnızca gece rüya görmez. Gündüz de bir insanın bizi nasıl gördüğüne, bir ilişkinin nereye gideceğine ya da bir hedefe ulaştığımızda hayatın nasıl değişeceğine dair hikâyeler kurarız. Bu hikâyeler tamamen değersiz değildir. Hayal etmek, plan yapmak ve ihtimalleri düşünmek hayatın parçasıdır. Ancak zihnimizin kurduğu hikâye, karşısındaki insanın ya da hayatın kendisinin yerine geçtiğinde sorun başlar.

“Bazen bir insanda onu değil, onda görmek istediğimiz şeyi severiz.” Bazen bir işin, bir şehrin ya da bir kararın bütün sorunları çözeceğine inanırız. Sonra gerçeklik kendi ayrıntılarıyla karşımıza çıktığında hayal kırıklığı yaşarız. Hayal kırıklığının bir kısmı, kötü bir gerçeğin gelmesinden değil; zihnimizdeki hikâyenin gerçekliği taşıyamamasından doğar.

Rüyalar bu nedenle bize yalnızca geceyi anlatmaz. Kendi zihnimizin, eksik bilgiyi duygularımızla tamamlamaya ne kadar yatkın olduğunu da gösterir. Bu farkındalık insanı kuşkucu ve soğuk biri yapmamalı. Daha dikkatli yapmalı. Bir şeye güçlü biçimde inanmakla, o şeyin gerçekten öyle olduğunu bilmek arasındaki mesafeyi korumaya yardım etmelidir.

Rüyalardan Ne Öğrenebiliriz?

Rüyalar bize kesin hükümler vermek zorunda değildir. Bir rüyayı ne mistik bir işaret ne de bütünüyle anlamsız bir gürültü saymak gerekir.

Bazen sadece dağınık görüntülerdir. Bazen içimizde uzun süredir taşıdığımız bir duyguyla karşılaşmamıza vesile olur. Onların değeri, bir gelecek haberi vermelerinde değil; bazı soruları yeniden açabilmelerindedir.

Bu nedenle rüyaya bakarken en yararlı tavır, hemen hüküm vermemektir. Rüyada ne gördüğümüzü merak edebiliriz; fakat daha önemlisi uyandığımızda ne taşıdığımızdır. Özlem mi, korku mu, suçluluk mu, rahatlama mı? Bu duygular gündüz hayatımızda hangi yere dokunuyor? *“Rüya bazen cevap vermez, ama doğru soruyu sormamızı sağlayabilir.”*

Bazı rüyaların ise hiçbir özel anlamı olmayabilir. Bunu kabul etmek eksiklik değildir. İnsan her görüntüyü çözmek, her sembolü açıklamak ve her duygunun kaynağını hemen bulmak zorunda değildir. Bazen en sağlıklı cevap bilmiyorum olabilir. Belirsizliğe yer açmak, rüyayı olduğundan daha büyük bir hükme dönüştürmemeyi sağlar.

Zihnın Bilinmeyen Odaları

Rüyalar, kendimizi bütünüyle tanıdığımız düşüncesini sarsar. Kendi zihnimizin içinde doğan bir hikâyenin nereye gideceğini bilmeyiz. Gece, hafızamızın, korkularımızın ve özlemlerimizin arasında yabancı gibi dolaşabiliriz. Sabah uyandığımızda rüyanın sahneleri kaybolur, ama bazen bize bıraktığı soru kalır.

Rüyaların değeri, gelecekte haber vermelerinde değildir. Zihnimizin her odasını tanımadığımızı hatırlatırlar. Gündüz ortak dünyada, gece ise zihnimizin kurduğu dünyada yaşarız. Uyandığımızda bize kalan şey, gerçek bir duygudur; kesin bir hüküm değil.

123 - Yaşadıklarımızdan Ne Öğrendiğimizi Sorgulamamak

Hayatta çok şey yaşamış olmak, insanın hayata daha doğru baktığını garanti etmez. Bazı insanlar yıllar boyunca aynı kırgınlıkları taşır, aynı seçimleri yapar ve bunların hepsine deneyim adını verir. Bazıları ise tek bir olaydan sonra kendisine bakışını, insanlara yaklaşımını ve kararlarını değiştirebilir. Farkı yaratan, yaşananların miktarı değildir.

Aynı kaybı yaşayan iki insanı düşünün. Biri daha dikkatli olmayı öğrenir. Diğeri bütün ihtimallere kapısını kapatır. Biri sınır koyar. Diğeri duvar örer. Biri incindiği için insanları daha iyi anlamaya çalışır. Diğeri bir daha incinmemek için kimseye güvenmemeye karar verir. Olay aynı olabilir, ama ondan çıkarılan sonuç aynı değildir.

Hayat başımıza olaylar getirir. Deneyim ise o olaylardan hangi sonucu çıkardığımızla başlar. Bu nedenle deneyime güvenmek gerekir; fakat onu sorgulamadan kutsamak, insanı bilgeliğe değil, kendi geçmişinin dar yorumuna hapsedebilir.

Yaşamak Öğrenmek Değildir

Bir insan yirmi yıl aynı işi yapabilir ve yirmi yıllık deneyime sahip olmayabilir. Bazen aynı bir yılı defalarca yaşar. Aynı yöntemi dener, aynı hataya düşer, aynı şikâyeti tekrar eder. Bir ilişkiden diğerine geçerken yine benzer insanları seçer ve her seferinde aynı hayal kırıklığını yaşar. Yaşananların sayısı arttıkça deneyimin de arttığını varsaymak kolaydır. Fakat tekrar, tek başına öğrenme değildir.

Takvim yaşıımızı büyütür. Hayatın içinden geçmek de kendiliğinden olur. Zor olan, yaşananların karşısında bir an durup kendi payımıza bakabilmektir. Bu olayda neyi göremedim? Neyi görmek istemedim? Neden aynı yerde yeniden yaralandım? Sadece karşı tarafı değil, kendi seçimimi de anlayabildim mi? Bu sorular rahatsız edicidir. Yine de deneyim çoğu zaman tam burada derinleşir.

İnsan kendisini yalnızca mağdur, yalnızca haklı ya da yalnızca şanssız gördüğünde yaşadıklarından çok az şey öğrenir. Çünkü öğrenmek bazen kendimize ait olan tarafı kabul etmeyi gerektirir. Bu, başımıza gelen her kötü şeyden kendimizi sorumlu tutmak değildir. Sadece olayların içinde kendi kararlarımızın, korkularımızın ve alışkanlıklarımızın da payı olabileceğini görebilmektir.

Acıdan Çıkan Sonuçlar

Acı, insana hızlı bir açıklama aratır. İhanete uğrayan biri, bir daha hiç kimseye güvenmemeye karar verebilir. Büyük bir riski kaybeden biri, risk almanın aptallık olduğunu söyleyebilir. Bir kez dolandırılan kişi, herkesin kötü niyetli olduğuna inanabilir. Bu sonuçlar ilk anda koruyucu görünür. İnsan böylece aynı acıyı tekrar yaşamayacağını düşünür.

Fakat tek bir olay, hayatın tamamını anlatmaz. Bir insanın yaptığı kötülük bütün insanları temsil etmez. Bir başarısızlık bütün fırsatların tükendiğini göstermez. Geçmişten bir sonuç çıkarmak gerekir; ancak o sonucu geleceğin değişmez kuralı hâline getirmek insanı yanıltabilir. Zihin genelleme yaptığında dünya daha tahmin edilebilir görünür. Bedeli ise yeni olanı, farklı olanı ve mümkün olanı görme gücünün azalmasıdır.

“Acının iyi sonucu, insanı biraz daha dikkatli yapması olabilir. Kötü sonucu ise insanı bütünüyle kapatmasıdır.” Sınır koymakla duvar örmek arasındaki fark da burada ortaya çıkar. Sınır, insana kiminle ve ne kadar yakın olacağını seçme imkânı verir. Duvar ise herkesi aynı mesafede tutar. Deneyim bazen ikisini birbirine karıştırır.

Ben Biliyorum Tuzağı

Deneyimli olmak insana haklı bir güven verir. Daha önce benzer durumlar görmüşsünüzdür; insan davranışlarındaki bazı örüntüleri fark etmeye başlarsınız. Fakat bu güven, bir noktadan sonra yeni olanı görmeyi engelleyebilir. İnsan, “Ben bunu daha önce yaşadım” derken aslında karşısındaki kişinin, zamanın ve koşulların değişmiş olabileceğini unutabilir.

Deneyim, geçmişe bakıp “Daha önce böyle olmuştu” diyebilir. Kibir ise “Yine kesin böyle olacak” der. Aradaki fark küçüktür; fakat insanın kararlarını bütünüyle değiştirebilir. Benzer başlayan iki ilişki aynı bitmez. Bir zamanlar işe yarayan bir yöntem, değişen şartlarda işe yaramayabilir. Her suskunluk aynı anlama gelmez, her başarısızlık aynı nedenden doğmaz.

İnsan geçmişte başarılı olduğu bir yönetime özellikle bağlanır. Bir öğretmen yıllardır aynı biçimde anlatır, bir yönetici insanları aynı şekilde yönlendirir, anne baba kendi gördüğü eğitimi tekrar eder. “Ben yıllardır böyle yapıyorum” cümlesi bazen tecrübe değil, değişime kapanma işaretidir. Deneyimin değeri, geçmiş aynen tekrar etmekte değil; gerektiğinde onu bırakabilecek esnekliği korumaktadır.

Başkalarının Deneyiminden Öğrenmek

“Her dersi kendi hayatımızda yaşayarak öğrenmek zorunda değiliz.” Başkalarının hataları, kitaplar, tarih, bilim ve eğitim bunun için vardır. Bir insanın ödediği bedeli herkesin yeniden ödemesi gerekseydi, her kuşak hayata sıfırdan başlamak zorunda kalırdı. İnsanlığın hafızası, bireyin ömründen daha geniş bir öğrenme alanı açar.

Bazı bilgilerin yaşantıyla daha ağır bir anlam kazandığı doğrudur. Kaybı, güvenin kırılmasını ya da büyük sorumluluğu yaşayan insan, o kavramlara başka türlü bakar. Yine de bir bağımlılığın, kötü yönetimin ya da şiddetin sonuçlarını anlamak için aynı bedeli kendi hayatımızda ödemek gerekmez. Bazı dersler tecrübeyle derinleşir; akılla da kavranabilir.

Başkasının deneyimi bize yol gösterebilir, ama bizim yerimize karar veremez. Bir insan işini bırakıp rahatladığını anlattığında, bizim de aynı kararı vermemiz gerektiği sonucu çıkmaz. Onun şartları, korkuları, imkânları ve zamanı kendisine aittir. Deneyim aktarılabilir. Hayat ise kopyalanamaz.

Her Hata Öğretici Değildir

Her hatanın insanı geliştirdiği düşüncesi bazen gereğinden fazla romantikleştirilir. Bazı hatalar küçük bir bedelle fark edilir ve insana yeni bir beceri kazandırır. Bisiklete binmeyi öğrenirken düşmek bunun doğal bir parçasıdır. Fakat trafik kurallarını öğrenmek için kaza yapmak gerekmez. Bazı yanlışların bedeli yalnızca bir gün değildir; bazen yıllar, sağlık, güven ya da geri dönmeyecek bir ilişki olur.

Aynı yıkıcı ilişkiye defalarca girmek, her seferinde bunu deneyim kazanmak diye açıklamak da doğru değildir. Bir noktadan sonra öğrenmenin göstergesi daha fazla hata yapmak değil, bazı hataları artık yapmamaktır. İnsan deneyimli olduğu için hatasız olmaz. Ancak hangi bedelleri yeniden ödememesi gerektiğini daha iyi ayırt edebilir.

“En azından tecrübe oldu” cümlesi her zaman teselli değildir. Bazı kayıplar yalnızca kayıptır. İnsan onlardan anlam çıkardığında yaşanan şey iyi hâle gelmez. Fakat o acının hayatının geri kalanını tamamen yönetmesine de izin vermemiş olur. Deneyim, kaybı haklı çıkarmak değil; kaybın insanı bütünüyle belirlemesini engellemeye çalışmaktır.

Geçmiş Yeniden Okumak

Geçmiş değişmez. Geçmiş hakkında kurduğumuz hikâye ise değişebilir. Yirmi yaşında büyük bir başarısızlık gibi gördüğümüz bir olay, yıllar sonra bizi yanlış bir yoldan çevirmiş bir kırılma noktası gibi görünebilir. Bir zamanlar hayatımızın aşkı sandığımız bir insanı, daha sonra neden bu kadar bağlandığımızı anlayarak hatırlarız.

Olayın kendisi aynı kalır; ona bakan insan değişir. Bu nedenle deneyim sadece yaşandığı anda oluşmaz. İnsan geçmişine yeniden baktığında, bugün sahip olduğu bilgi ve olgunlukla o olaya yeni bir anlam verebilir. Bu, geçmiş i güzelleştirmek ya da yapılan kötülükleri mazur göstermek değildir. Yaşananı daha gerçekçi bir yere yerleştirebilmektir.

Bazen geçmiş e yeniden bakmak, insanın kendi hatasını görmesini sağlar. Bazen de yıllardır taşıdığı gereksiz suçu bırakmasına yardım eder. Her iki durumda da değişen, yaşanmış olay değil; insanın o olayla kurduğu ilişkidir. Deneyimin canlı tarafı buradadır.

Deneyim Kimlik Değildir

Başımıza gelenler hayat hikâyemizin parçalarıdır. Kim olduğumuzun tamamı değildir. Bir insan terk edilmiş olabilir, ama hayatını terk edilmiş olmanın etrafında kurmak zorunda değildir. Başarısız olmuş olabilir, ama bir başarısızlık onun bütün yeteneğini açıklamaz. Çocukluğu zor geçmiş olabilir, fakat yetişkinliğinin her seçimini yalnızca çocukluğuna bağlamak zorunda değildir.

Deneyimler insanı hem ortaya çıkarır hem değiştirir. Zor zamanlarda sabrımızı, korkumuzu ya da güce bakışımızı daha açık görebiliriz. Bir kayıp önceliklerimizi değiştirebilir. Bir ihanet sınırlarımızı yeniden kurabilir. Bir sevgi, dünyaya karşı daha açık olmamızı sağlayabilir. Bunlar gerçektir. Yine de insan, yaşadıklarının içinden tek bir kimlik seçmek zorunda değildir.

Geçmiş bizi etkiler, fakat gelecekte kim olacağımızı tek başına yazmaz. İnsan yaşadıklarını değiştiremez. Ancak onlardan çıkardığı sonuçların hayatında ne kadar yer kaplayacağı konusunda hâlâ söz sahibidir. Özgürlüğün küçük ama önemli taraflarından biri buradadır.

Deneyim Nedir?

Deneyim yaşın, hatıraların ya da yaşanmış acıların toplamı değildir. Çok insan tanımak, çok yer görmek veya çok hata yapmış olmak da tek başına deneyim sayılmaz. *“Deneyim, hayatın insanda bıraktığı izleri fark edebilmekle ilgilidir.”* O iz bazen yara, bazen korku, bazen önyargı, bazen de gerçekten bilgelik olabilir.

Bu yüzden insanın kendi deneyimine güvenmesi kadar, ondan şüphe etmeyi de bilmesi gerekir. “Ben tecrübeliyim” derken aslında “Ben artık korkuyorum” diyor olabilir. “İnsanları tanıyorum” derken, yalnızca bir

daha incinmek istemediğini anlatıyor olabilir. Hayatın öğrettiği sandığımız bazı şeyler, tek bir kötü olayın bütün dünyaya yayılmış sonucu olabilir.

Belki insanın yaşadıklarından öğrenmesinden daha zor bir şey vardır: Yanlış öğrendiği şeyi fark edip bırakabilmek. Çünkü bizi belirleyen yalnızca başımıza gelenler değildir. Başımıza gelenlerden ne anlam çıkardığımız, o anlamın bizi ne kadar daralttığı ya da ne kadar büyüttüğü de önemlidir.

124 - Dayanıklılık Yas ve Yeniden Başlamak

İnsan en çok düştüğü anda değil, yeniden düşme ihtimalini düşündüğü anda yorulur. Bir kaybın, haksızlığın ya da hayal kırıklığının ardından ayağa kalkmak zaten güçtür. Fakat insanı asıl tüketen, bütün bunların tekrar yaşanabileceğini bilmektir. Bu yüzden bazen acıdan çok, yeniden başlama fikri ağır gelir.

Hacıyatmaz devrilir, savrulur ve içindeki ağırlık sayesinde yeniden doğrulur. Bu benzetme insana ilk bakışta güçlü görünür. Ancak insan hacıyatmaz değildir. Her düştüğünde eski hâline aynı biçimde dönmez. Kırılır, iz taşır, bazı şeylere eskisi kadar kolay güvenmez. Yine de yeniden bir denge kurabilir.

“Dayanıklılık hiç yıkılmamak değildir.” İnsanın, yıkılışını hayatının değişmez biçimi hâline getirmemesidir. Bazen yavaş, bazen yardımla, bazen yön değiştirerek; ama yaşadıklarının içinden yeniden kendi hayatına dönebilmesidir.

Yeniden Başlama Yorgunluğu

Bir insan uzun süre uğraştığı bir şey boşa çıktığında yalnızca sonucunu kaybetmez. Ona verdiği zamanı, kurduğu ihtimalleri ve kendisiyle ilgili inancını da sorgulamaya başlar. Bu nedenle yeniden denemek, dışarıdan görüldüğü kadar basit değildir. İnsan önce kendi içinde kaybettiği yeri bulmak zorundadır.

Bazen bu süreçte güçsüz görünmekten korkarız. Oysa çökmek, konuşmak istememek, bir süre insanlardan uzaklaşmak ya da hiçbir

karar verememek çoğu zaman alınan darbenin doğal sonucudur. İnsan her acının ardından hemen toparlanmak zorunda değildir. Aceleyle kurulan güç görüntüsü, iyileşmenin yerini tutmaz.

Yeniden başlamak her zaman büyük bir hamleyle başlamaz. Bazen insanın ilk işi, kendi durumunu inkâr etmemektir. Bazen dinlenmek, yas tutmak, yardım istemek ya da sadece günün içinden çıkabilmek gerekir. Bunlar geride kalmak değil, yeniden hareket edebilmek için gereken zemini kurmaktır.

Güçlü İnsan Nasıl Görünür?

Güçlü insanın üzülmediği, kırılmadığı ya da çaresiz kalmadığı düşünülür. Bu doğru değildir. Güçlü insanlar da geceleri uyuyamaz, geçmişteki sözleri tekrar tekrar düşünür, kendilerini suçlar ve bazen hayata karşı isteklerini kaybeder. Duyguların varlığı güçsüzlüğün kanıtı değildir.

Asıl mesele, yaşananların insanın bütün kimliğini ele geçirip geçirmediğidir. Acı bir süre hayatımızda kalabilir. Fakat hayatın sahibi hâline geldiğinde, insan başına gelen olaydan çok o olayın kendisine verdiği rolü yaşamaya başlar. Oysa insan, yaşadığı kötülükten daha büyük bir varlıktır.

Ayağa kalkmak geçmiş silmek değildir. Yapılanı unutmadan, herkesi affetmeden ve yaşananı küçümsemekten de yeniden hayatın içine girilebilir. İyileşmek, acının hiç yaşanmamış sayılması değil; bundan sonraki kararları tek başına onun vermemesidir.

Yarayı Kimliğe Dönüştürmemek

Her darbe insanda bir iz bırakır. Bir kayıp güveni azaltabilir, bir ihanet insanı daha temkinli yapabilir, uzun süren bir başarısızlık kendi değerini sorgulatabilir. Bu etkiler gerçektir. Fakat hasar almak, değersizleşmek anlamına gelmez.

İnsan eski hâline dönmeyebilir. Hatta bazı kayıplardan sonra eski hâline dönmek istemeyebilir. Daha seçici güvenmeyi, sınır koymayı, kimin yanında duracağını ve hangi bedeli bir daha ödemeyeceğini öğrenebilir. Yaşanan acının onu neye dönüştüreceği, yalnızca acının büyüklüğüne değil, onunla kurduğu ilişkiye de bağlıdır.

Acı insanı kendiliğinden olgunlaştırmaz. İnsan yaşadığı haksızlığı başkalarına haksızlık etmek için kullanıyorsa, yara kapanmamış demektir. Olgunluk, yarayı inkâr etmek değil; o yarayı başkasını yaralamanın gerekçesine dönüştürmemektir.

Geçmişin Rolünden Çıkmak

İnsan uzun süre aynı acının içinde kaldığında, o acı zamanla kimliğinin bir parçasına dönüşebilir. Sürekli haksızlığa uğrayan, sürekli kaybeden ya da kimse tarafından anlaşılmayan kişi olma hâli, acı verse bile tanıdık bir yere dönüşür. Çünkü bu rol, insanın dünyayı açıklamasına yardım eder.

Fakat tanıdık olan her şey iyileştirici değildir. İnsan geçmişini anlatarak bugünkü seçimlerini açıklayabilir; ancak bütün hayatını geçmişin verdiği role göre yaşamaya başladığında, acı ikinci kez hüküm kurar. İlk darbe hayatın içinden gelmiş olabilir. Sonraki yılları tek başına belirlemesine izin vermek ise insanın kendisine karşı sorumluluğunu zorlaştırır.

Bu, yaşananın kolayca aşılması gerektiği anlamına gelmez. Bazı yaralar zaman ister, bazıları profesyonel destek ya da güvenilir bir insanın eşliğini gerektirir. Ancak iyileşme, acıyı bir mazeret olarak kullanmak değil; acının varlığına rağmen hayatın içindeki payını yeniden almaya çalışmaktır.

Direnç ile İnat Arasındaki Fark

Mücadele etmek, her koşulda aynı yere tutunmak değildir. Bazen insanı tüketen bir ilişkiden çıkmak, değersizleştiren bir ortamdan uzaklaşmak ya da hiçbir karşılığı kalmamış bir hedefi yeniden düşünmek gerekir. Her şeyi sonuna kadar sürdürmek, her zaman güç anlamına gelmez.

İnat, gerçeği görmek istemeden aynı yönde yürür. Direnç ise gerçeği görür; gerektiğinde yön değiştirir, dinlenir, destek arar, hatta bazı şeyleri geride bırakır. Fakat yaşamaktan vazgeçmez. Bu yüzden direnç, kendini zorlamak değil, kendini kaybetmeden devam edebilmektir.

Bazen vazgeçmek yenilgi değildir. İnsan bir şeyden vazgeçtiğinde bütün hayatından vazgeçmiş olmaz. Tersine, başka bir ihtimali korumaya çalışıyor olabilir. Neyi bırakacağını bilmek, insanın kendi sınırlarına ve geleceğine karşı sorumluluğudur.

İnsanı Doğrultan İç Denge

Hacıyatmazı yeniden doğrultan şey, içinde taşıdığı ağırlıktır. İnsanın da dışarıdan gelen onayın ötesinde bir iç dengeye ihtiyacı vardır. Bu denge bazen bir amaç, bazen sevgi, inanç, merak ya da insanın kendisine duyduğu saygıdır. Zor zamanda insanı ayakta tutan, her şeyin iyi

gittiğine dair inançtan çok, kendi hayatını hâlâ yaşamaya değer görmesidir.

Kendi değerini başkalarının davranışlarına bağlayan insan, her darbede biraz daha sivrulur. Birinin gitmesiyle değersiz, eleştirmesiyle yetersiz, sevmemesiyle sevilmez olduğunu düşünür. Oysa başka bir insanın sevgisi ya da anlayışı, bizim değerimizi ölçen bir araç değildir.

Bu, insanın her şeyi tek başına yapması gerektiği anlamına gelmez. Dışarıdan gelen destek iyileşmenin önemli bir parçasıdır. Fakat bir destek görünmediğinde bile insanın kendisini yerden kaldırmaya değer bulabilmesi gerekir. İç denge, kimseye ihtiyaç duymamak değil; ihtiyaç duyduğunda bile kendi değerini kaybetmemektir.

İnsanı yeniden doğrultan bu denge, her zaman yüksek bir inanç ya da büyük bir amaç olmak zorunda değildir. Bazen sorumluluk duyduğu bir insan, bitirmek istediği bir iş, merak ettiği bir konu ya da yalnızca kendisine daha adil davranma isteği olur. İnsan, hayatında hâlâ kendisine ait bir neden bulabildiğinde yeniden hareket etmeye başlar.

Her Kalkış Kazanmak Değildir

İnsan yeniden dener ve yine kaybedebilir. Güvendiği biri onu bir kez daha hayal kırıklığına uğratabilir. Büyük emek verdiği iş sonuçsuz kalabilir. Hayat, çabanın karşılığını her zaman zamanında vermez; bazen hiç vermez. Bu gerçek, mücadeleyi zorlaştırır ama anlamsız kılmaz.

Her kalkışın bir zaferle sonuçlanması gerekmez. Bazen insan yalnızca bir gün daha dayanarak, yataktan kalkarak, bir telefon açarak ya da yardım isteyerek kendi hayatına yeniden katılır. Küçük görünen bu

adımlar, dışarıdan fark edilmez. Fakat insanın içindeki dağılmanın önüne geçebilir.

“Hayatın verdiği ilk darbe bizim seçimimiz olmayabilir. Sonraki adımın nasıl atılacağı ise zamanla bizim sorumluluğumuza girer.” Bu sorumluluk suçluluk değildir. İnsanın, başına gelen şeyin bütün geleceğini belirlemesine izin vermemeye çalışmasıdır.

Yıkıldıktan Sonra Kendini Kutmak

Hayat insanın kaç kez düştüğünü saymaz. Çoğu mücadele görünmeden yaşanır. Geceleri zihnimizde kurduğumuz hesaplar, sabah yeniden devam edebilmek için topladığımız güç ve kimsenin bilmediği küçük toparlanmaların tanığı çoğu zaman yalnızca kendimiz oluruz. Bu görünmez oluş, mücadelenin değersiz olduğu anlamına gelmez.

İnsan kırılabilir, yorulabilir ve bazı izleri hayatı boyunca taşıyabilir. Her kalkışında eskisinden daha temkinli, daha farklı ve belki biraz daha eksik hissedebilir. Yine de yaşadığı şeyden ibaret kalmak zorunda değildir. Kırılmış bir insan da kendisi adına karar verebilir, sevebilir, üretir ve yeni bir yol seçebilir.

Dayanıklılık, hiç kırılmamak değildir. Kırıldıktan sonra da kendi hayatının içinde kalabilmektir. İnsan düştüğü için yenilmez. Başına gelenlerin, kendisi hakkında söyleyebileceği tek söz olduğuna inandığında yenilir.

125 - Varken Değerini Bilmenin Sessiz Sorumluluğu

Hayatımızdaki en değerli şeylerin çoğu, büyük bir işaretle gelmez. Her gün yanımızda oldukları için seslerini yükseltmezler. Bir insanın varlığı, ağrısız hareket eden bir beden, eve dönülebilen bir akşam, aradığınızda telefonunu açan biri, telaşsız geçen sıradan bir gün... Bunlar çoğu zaman hayatın büyük nimetleri gibi değil, hayatın doğal düzeni gibi görünür. Doğal görünen şey ise zihinde kolayca görünmez hâle gelir.

Sonra o düzenin küçük bir parçası değişir. Bir sandalye boş kalır. Beden eskisi gibi karşılık vermez. Her gün uğranan bir yer artık gidilemez olur. İnsan, yıllardır sıradan saydığı bir şeyin aslında hayatını taşıdığını o zaman fark eder. Kayıp çok şey öğretir; ama çoğu zaman pahalı öğretir.

Bu yüzden asıl mesele, her gün her şeyin bitebileceğini düşünüp korku içinde yaşamak değildir. Asıl mesele, henüz burada olanın değerini görebilmektir. Çünkü bir şeyi kaybettikten sonra önemsemek kolaydır. Zor olan, onu hâlâ elinizdeyken davranışlarınıza yansıtabilmektir.

Alışkanlığın Körlüğü

İnsan zihni tekrar eden şeyleri bir süre sonra arka plana iter. Bu bir kusur değil, hayatta kalmayı kolaylaştıran bir alışkanlıktır. Her sabah nefes alıp vermeyi, yürümeyi, aynı evde uyanmayı yeniden şaşkınlıkla karşılasaydık günlük hayatımızı sürdüremeyebilirdik. Zihin tanıdığı şeyi

sessizleştirir ki dikkatini yeni olana, tehlikeli olana ya da çözümleri gereken meseleye verebilirsin.

Fakat zihnini bu tasarrufu bazen bizi kendi hayatımıza karşı körleştirir. Sürekli yanımızda olan insanın emeğini, bedenimizin bize verdiğı imkânı, güvenli bir evin huzurunu, sakin geçen bir günün değerini fark etmez oluruz. Sorun sahip olmamak değildir. *“Sorun, sahip olduğumuz şeye alışıp onu görünmez hâle getirmektir.”*

Yeni bir şey aldığımızda ya da hayatımıza yeni biri girdiğinde duyduğumuz heyecan da bu yüzden uzun sürmez. Başta dikkatimizi bütünöyle ona veririz. Sonra alışırız; ardından daha fazlasını, daha iyisini, daha farklısını isteriz. İstemek yanlış değildir. İnsan daha iyi bir hayat kurmak isteyebilir. Ama henüz sahip olmadıkları yüzünden elindekini değersizleştirmeye başladığında, hiçbir şey ona uzun süre yeterli gelmez.

Normal olan değersiz değildir. Hatta insanın hayatını gerçekten taşıyan şeylerin çoğu normalleşmiştir. Her gün var olduğu için fark edilmeyen şey, önemsiz olduğu için değil; çok yakında durduğu için görünmezleşmiştir.

Varlık Sessizken

Yokluk, dikkati zorla toplar. Bir insan hayatınızdan çıktığında onun ne kadar çok yerde bulunduğunu fark edersiniz. Sadece özel günlerde değil; sıradan bir cümlede, mutfakta içilen kahvede, karşılaşınca selam vereceğiniz bir sokakta, zor bir günün sonunda aklınıza gelen ilk isimde. Bazı insanların değeri yaptıkları büyük şeylerde değil, hayatınızın içinde sürekli ve sessiz biçimde yer almalarında saklıdır.

Aynı durum sağlık için de geçerlidir. Ağrısız uyanmak, rahat nefes almak, düşünmeden yürümek, yorulduğunda uyuyabilmek... Sağlıklıyken bunlar ayrı ayrı başarılar gibi görünmez. Oysa biri aksadığında insan çoğu zaman çok büyük hayaller kurmaz; yalnızca eskiden sıradan sandığı hayatına dönmek ister. Mucize dediğimiz şey bazen, alışkanlığın üstünü örttüğü sıradanlıktır.

İşte burada önemli bir ayırım var. Bir şey kaybolunca onun değerini anlamak, her zaman o şeyin gerçekte kusursuz olduğu anlamına gelmez. İnsan geçmişi bazen yokluğu yüzünden büyütür; bitmişi bir ilişkiyi ideal hâle getirir, eski bir işi olduğundan daha iyi hatırlar. Her giden şey geri istenmesi gereken bir şey değildir. *“Bazı ayrılıklar kayıp değil, yer açmaktır.”*

Bu yüzden değer bilmek, geçmişi parlatmak ya da her bağı kutsamak değildir. Değer bilmek, bir şey hâlâ hayatınızdayken ona adil bakabilmektir. Eksiklerini de görerek, ama varlığını sırf alıştığınız için küçümsemeden.

Değer Davranışa Dönüşür

Bir şeyin değerini bildiğimizi söylemek kolaydır. Asıl soru, bu bilginin hayatımızda nerede grndğdr. Bir insanı nemsemiğini söyleyip onu yalnızca ihtiyaınız olduğunda arıyorsanız, sağlık sizin için önemli deyip bedeninizi sürekli ihmal ediyorsanız, zamanın kıymetinden söz edip bütün günlerinizi size hiçbir şey bırakmayan koşuşturmalarla teslim ediyorsanız, söylenenle yaşanan arasında bir mesafe oluşur.

Değer vermek büyük jestler gerektirmez. Bazen birini gerçekten dinlemektir. Bazen kırııcı bir sözden sonra gururu biraz geriye çekip

konusabilmektedir. Bazen uzunca zamandır ihmal edilen bir kontrolü yaptırmak, uykuyu sürekli feda etmemek, sofrada telefonun yerine insana bakmaktır. Bazen de huzuru korumak için her tartışmaya girmemeyi, her talebe yetişmeye çalışmamayı seçmektir.

Bu, mükemmel yaşamak demek değildir. Kimse her gün dikkatli, şefkatli ve ölçülü kalamaz. İnsan yorulur, kızar, unuttur, ihmal eder. Değer bilmenin ölçüsü hiç hata yapmamak değil; fark ettiğinde ilişkiye, bedene, zamana ya da hayata yeniden dönmeyi bilmek olabilir.

Sözler niyeti anlatır. Davranışlar ise önceliği gösterir. Bir şeyin bizim için ne kadar değerli olduğu, ona dair kurduğumuz cümlelerden çok; zamanımızdan, ilgimizden ve sorumluluğumuzdan ona ne kadar yer ayırdığımızda anlaşılır.

İnsanları Hep Orada Sanmak

İlişkilerde en büyük yanılgılardan biri, sürekliliği garanti sanmaktır. Anne zaten oradadır. Dost zaten arar. Eş zaten bilir. Çocuk zaten büyürken yanınızdadır. Bir insanın sevgisini ve varlığını düzenin değişmez parçası gibi gördüğümüzde, ona gösterilmesi gereken özeni erteleriz. Nasıl olsa sonra konuşuruz. Nasıl olsa bir ara görüşürüz. Nasıl olsa beni anlar.

Oysa insan zihni bazen yüz iyiliğin içinden tek bir eksikliği seçer. Bizi dinleyen, yardım eden, zor zamanda yanımızda kalan birinin yapmadığı küçük bir şeye takılırız. Yakınlık arttıkça beklenti büyür; beklenti büyüdükçe verilen emek daha az görünür hâle gelir. Bu, sevginin bittiği anlamına gelmez. Çoğu zaman sevginin alışkanlıkla örtülmüş hâlidir.

Birinin değerini bilmek, onun bütün davranışlarını onaylamak ya da size iyi gelmeyen bir ilişkiye sonsuza kadar katlanmak değildir. Sınır

koymak da değer vermenin bir parçası olabilir. Ancak hayatınızdaki iyi insanları yalnızca eksikleri üzerinden okumakla, gerektiğinde sizi inciten bir bağdan uzaklaşmak aynı şey değildir. İlk çoğu zaman körlüktür; ikincisi bazen kendinize ve gerçeğe duyduğunuz saygıdır.

Bir ilişkiyi yalnızca kaybedince övmek yerine, kişi hâlâ karşınızdayken onun iyi tarafını söyleyebilmek gerekir. Teşekkür etmek, sevdiğinizi açıkça ifade etmek, incindiğiniz yerde susmak yerine konuşmak... Bunlar büyük laflar değildir. Ama değerli olanın hayatta kalmasını sağlayan küçük ve gerçek davranışlardır.

Sağlık Sessiz Bir İmkândır

Beden, çoğu zaman işini sessizce yapar. Bu sessizlik insanı yanıltır. Enerjiyi sınırsız, uykuyu ertelenebilir, yorgunluğu önemsiz sanabiliriz. Oysa beden sürekli ertelenen bir mesele değildir; hayatın kendisini yaşadığımız yerdir. İnsan sağlığı yerindeyken ona hiç düşünmeden davranabilir, ama bedeni zorlandığında hayatın bütün planlarının ne kadar kırılgan olduğunu görür.

Burada amaç, sağlığı bir başarı hikâyesi gibi sunmak değildir. Her hastalık ihmalin sonucu değildir ve hiç kimse ne kadar dikkat ederse etsin hayatın bütün risklerini kontrol edemez. Bazen kayıp, insanın elinden geleni yapmasına rağmen gelir. Bu gerçeği kabul etmek gerekir.

Ama kontrol edemediğimiz şeylerin varlığı, etkileyebildiğimiz şeyleri anlamsızlaştırmaz. Dinlenmek, hareket etmek, ihtiyaç duyulduğunda yardım almak, kendinizi sürekli tükenmişliğin eşliğinde yaşamaya zorlamamak; bunlar ömrü garanti altına alma çabası değildir. Hâlâ size hizmet eden bedene saygı göstermenin biçimleridir.

Zamanı Yaşamak

Zamanın değeri yalnızca büyük hayaller ve uzak planlarla ilgili değildir. Bir günün sonuna geldiğinizde saatlerce ne yaptığınızı söyleyip o günü kiminle, nasıl yaşadığınızı hatırlamıyorsanız, zamanınız dolu olabilir ama size ait olmayabilir. İnsan bazen çok üretir, çok yetiştir, çok koşar; yine de hayatının içinden geçip gittiğini hisseder.

Zamanı önemsemek, her anı verimli kılmaya çalışmak da değildir. Bu da insanı başka bir baskının içine sokar. Her gün olağanüstü olmak zorunda değildir. Bazı günler yalnızca dinlenmek, bir dostla acele etmeden konuşmak, çocuğun anlattığını yarım kulak değil gerçekten dinlemek, kendinize ait bir sessizliğe yer açmak için vardır.

Hayatın kıymeti bazen büyük dönüşümlerde değil, bölünmeden yaşanmış küçük anlarda saklıdır. Akşam yemeğinde zihniniz başka yerde değilse, yıllardır bildiğiniz bir insanın sesini gerçekten duyuyorsanız, eve dönmek için güvenini fark ediyorsanız, zaman yalnızca geçmiyor; yaşanmış oluyor.

Huzuru Küçümsememek

İnsan çoğu zaman huzuru, hayatında bir sorun çıkmadığında fark eder. Oysa huzur sadece sorun yokluğu değildir. Zihnin sürekli savunmada olmaması, bir evde sesini kısmak zorunda kalmamak, gece uyurken yarını taşımamak, kendinizle baş başa kaldığınızda kaçacak bir yer aramamak da huzurun parçalarıdır.

Sakin bir akşamı sıkıcı, olağan bir günü yetersiz, çatışmasız bir ilişkiyi heyecansız saymak kolaydır. Sürekli daha fazlasına, daha hızlısına, daha çarpıcısına alışan insan, dinginliğin değerini ancak onu kaybettiğinde

anlayabilir. *“Oysa huzur gösterişli değildir; bu yüzden de çoğu zaman en geç fark edilen zenginliktir.”*

Daha iyi bir iş, daha geniş bir ev, daha fazla imkân istemek elbette mümkündür. Mesele, bu istekler uğruna hâlihazırdaki güveni, sağlığı, ilişkileri ve iç sakinliği sürekli feda etmektir. İnsan hem ileri gitmek isteyebilir hem de elindekini hor görmeyebilir. Bu ikisi birbirinin karşıtı değildir.

Kayıp Korkusu Değil Açık Gözlülük

Değer bilmenin karşıtı umursamazlık olduğu kadar, başka bir uçta kayıp korkusu da vardır. Her şeyin bitebileceğini düşünerek ilişkileri boğmak, sevdiklerinden ayrılmaya tahammül edememek, sağlığı korumayı sürekli hastalık düşüncesine çevirmek, eldeki her şeyi korkuyla tutmak da hayatı daraltır. Bu, değer vermek değil; kayıp ihtimalini hayatın merkezine yerleştirmektir.

Hiçbir insan, hiçbir ilişki ve hiçbir dönem tamamen güvence altında değildir. Bunu bilmek insana mutlak kontrol vermez. Zaten değer bilmenin amacı da kontrol etmek değildir. Ama bu gerçek, bugün nasıl davranacağımız konusunda daha dürüst olmamızı sağlayabilir.

Birinin gidebileceğini bilmek, ona tutunmak değil; yanındayken varlığını ciddiye almaktır. Bedenin değişebileceğini bilmek, her belirtiyi felaket saymak değil; ona hoyratça davranmamaktır. Zamanın geçeceğini bilmek, hayatı aceleyle tüketmek değil; gerçekten önemli olana yer açmaktır. Açık gözlülük korku üretmez; dikkati geri getirir.

Sahip Olmak ve Değer Vermek

Sahip olmak bir durumdur. Değer vermek ise bir ilişki kurma biçimidir. Bir eviniz olabilir ama onu dinlenebildiğiniz bir yere çevirmeyebilirsiniz. Bir işiniz olabilir ama emeğinizin karşılığını, size sağladığı imkânı ya da sizi yoran tarafını hiç düşünmeden günleri tüketebilirsiniz. Yanınızda insanlar olabilir ama onlarla temasınızı yalnızca zorunlu konuşmalara indirebilirsiniz.

Bu nedenle şükür duymakla değer vermek aynı şey değildir. Şükür, insanın elindekini fark etmesine yardım edebilir. Fakat gerçek değer, fark edilen şeyin korunması, paylaşılması ve gerektiğinde emek verilmesiyle görünür olur. Bir bağ ilgisiz kaldığında zayıflar. Bir yetenek kullanılmadığında körelir. Bir beden dinlenmeden, bir zihin sakinleşmeden, bir hayat kendiliğinden dengede kalmaz.

İnsan değer verdiği her şeyi elinde tutamaz. Bazı insanlar gider, bazı dönemler kapanır, bazı imkânlar elden çıkar. Değer vermek, bunların hiçbirini önleme sözü değildir. Ama bir şey bittiğinde, ona hiç bakmadan yaşamadığınızı bilmenin daha sessiz ve daha sağlam bir tarafı vardır.

Kaybetmeden Önce

Belki bugün hayatınızda sıradan saydığınız şeyleri düşünmek gerekir. Size her defasında anlayış gösteren bir insanı, taşıdığı yükü belli etmeden çalışan bedeninizi, sakin geçen bir günü, güvenle dönebildiğiniz evi, yalnızca yanınızda olduğu için fark etmediğiniz bir dostluğu... Bunları düşünmek için kaybı beklemek gerekmez.

Bu farkındalığın cevabı da büyük bir hayat değişikliği olmak zorunda değildir. Bazen bir telefon, bazen ertelenmeyen bir özür, bazen

kendinize ayırdığınız gerçek bir dinlenme zamanı, bazen de huzurunuzu bozan bir şeye sınır koymaktır. Değeri bilmek, insanın hayatına her gün yeni bir yük eklemesi değil; zaten önemli olanı ihmal etmemesidir.

Değerini kaybedince anlamak kolaydır. Asıl mesele, hâlâ yanımızdayken onun hatırına davranabilmektir. Çünkü olgunluk, hayatın her dersini bedel ödeyerek öğrenmek değil; bazı şeylerin kıymetini, onları kaybetmek zorunda kalmadan görebilmektir.

126 - Sağlığın Sessiz Değeri

İnsan hayatındaki en büyük imkânların çoğunu, ellerindeyken fark etmez. Sağlık da bunların başında gelir. Gün içinde sayısız iş yaparız; yürürüz, konuşuruz, uyuruz, düşünürüz, sevdiklerimize ulaşırız. Bunların çoğu bize olağan görünür. Çünkü hayatımızın içinde sessizce yer alırlar. Dikkatimizi çekmezler; kendilerini ispatlamak zorunda kalmazlar.

Fakat bazen o sessizlik bozulur. O zaman daha önce üzerinde durmadığımız bir şey, hayatın merkezine yerleşir. Rahatça uyuyabilmek, merdiven çıkabilmek, bir sabah ağrısız uyanmak ya da günün içinde kendi ritmimizle hareket edebilmek birdenbire büyük bir anlam kazanır. *“İnsan, sıradan sandığı şeylerin aslında ne kadar kıymetli olduğunu çoğu zaman eksilince anlar.”*

Belki de sağlığın en tuhaf yanı budur: Varken büyük bir mesele gibi görünmez; zorlandığında ise diğer bütün meselelerin önüne geçer. Bu yüzden sağlık, hayatımızdaki en gösterişli değer olmayabilir. Ama pek çok değeri taşıyan, en sessiz temelidir.

Sıradan Sandıklarımız

Bir günün iyi geçmesi için çoğu zaman çok büyük olaylara ihtiyaç duyduğumuzu sanırız. Oysa iyi bir gün bazen yalnızca bedenimizin ve zihnimizin bizimle kavga etmediği gündür. Sabah kalkıp kendi işimizi görebilmek, dışarı çıkmak, bir dostumuzla konuşmak, sevdiğimiz bir yemeğin tadını almak, gecenin sonunda rahatça uykuya geçebilmek. Bunlar hayata sonradan eklenen lüksler değil; hayatı yaşanabilir kılan temel imkânlardır.

İnsan sahip olduğu güce de çabuk alışır. Bir süre sonra yürümek, nefes almak, karar vermek, bir yere yetişmek ya da bir işi tamamlamak olağanlaşır. Alışmak kötü değildir; hayatı sürdürebilmemiz için gereklidir. Fakat alıştığımız şeylerin değerini tamamen unuttuğumuzda, elimizdeki zenginliği başkalarının sahip olduklarında aramaya başlarız.

Belki de zaman zaman kendimize şunu hatırlatmak gerekir: Bugün hiç düşünmeden yaptığım hangi şey, aslında hayatımı mümkün kılıyor? Bu soru insanı şükretmeye çağırırken pasifleştirmez. Tam tersine, sahip olduğu imkânın farkına varan kişi, onu daha dikkatli bir yerden yaşamaya başlar.

Doğru Soruyu Sormak

Hepimiz uzun yaşamak isteriz. Bu çok insani bir istek. Fakat uzun yaşamakla dolu dolu yaşamak aynı şey değildir. Yılların çokluğu tek başına bir hayatın derinliğini anlatmaz. Bir insan uzun yıllar yaşayabilir; ama yıllarını sürekli erteleyerek, kendisine yabancılaşarak ya da sevdiği şeylere hiç yaklaşmadan geçirebilir.

Bu nedenle asıl soru yalnızca ne kadar yaşayacağımız olmayabilir. Nasıl yaşayacağımız da en az onun kadar önemlidir. Hayatın uzunluğu üzerinde her zaman söz sahibi olamayız. Ama bugünün içinde neye dikkat verdiğimiz, neyi sürekli sonraya bıraktığımız ve neyin uğruna kendimizi tükettiğimiz üzerine daha dürüstçe düşünebiliriz.

İyi yaşamak, her gün mutlu olmak demek değildir. Hayatın içinde sorumluluk, kayıp, yorgunluk ve belirsizlik de vardır. İyi yaşamak belki daha gerçek bir şeydir: Zor zamanların içinde bile kendimizden bütünüyle uzaklaşmamak. Sahip olduğumuz yılların yalnızca geçip gitmesine değil, bize ait olmasına özen göstermek.

Sağlık Yalnızca Beden Değildir

Sağlığı yalnızca bedensel güç üzerinden konuşmak eksik kalır. İnsan bedeninde bir sorun hissetmese bile, sürekli kaygı, öfke, baskı ya da huzursuzluk taşıyabilir. Günlerini kendisini güvende hissetmediği bir ortamda geçirmek, hep tetikte yaşamak ya da kendi hayatı üzerinde hiç söz sahibi olmadığını düşünmek, insanın iç dünyasında ağır bir yük oluşturur.

Bu yüzden sağlık, yalnızca ne yediğimizden ya da ne kadar hareket ettiğimizden ibaret değildir. Yaşadığımız evin havası, çalıştığımız yerin yükü, kurduğumuz ilişkilerin dili, zihnimizi dinlendirebildiğimiz alanlar ve hayatımızla ilgili karar alabilme payımız da bu bütünün içindedir.

Elbette her koşulu seçemeyiz. Herkesin imkânı, sorumluluğu ve taşıdığı yük aynı değildir. Ama seçemediğimiz koşulların bizi ne kadar etkilediğini görmek bile önemlidir. Çünkü insan bazen yalnızca bedeni yorulduğu için değil, yıllardır kendisini dinlemediği için de yorgun hisseder.

Hayatın Görünmeyen Bedeli

Para kazanmak, çalışmak, üretmek ve bir şey başarmak hayatın gerçek parçalarıdır. Bunları küçümsemek kolay bir söz olur. Birçok insan ailesini ayakta tutmak, borçlarını ödemek ya da daha güvenli bir gelecek kurmak için çok çalışır. Bu çaba değerlidir.

Fakat sorun, çalışmanın hayatın tamamını yutmaya başlamasıyla ortaya çıkar. İnsan biraz daha kazanmak için uykusundan, biraz daha ilerlemek için sevdiklerinden, biraz daha görünür olmak için kendine

ayırıldığı zamandan vazgeçebilir. Başlangıçta bu fedakârlıklar geçici görünür. Sonra geçici olan şey, hayatın kalıcı düzenine dönüşebilir.

Böyle zamanlarda insan para kaybettiğinde hesabına bakar; ama enerjisini, huzurunu ve zamanını kaybettiğinde çoğu zaman fark etmez. Çünkü bunların üzerinde rakam yazmaz. Oysa hayatın en ağır bedelleri bazen görünmeyen bedellerdir. İnsan hedefe ulaştığında, o hedefe giderken kendisinden ne eksildiğini ancak o zaman anlayabilir.

Sonra Bakarım Yanılgısı

Hayatın en ikna edici cümlelerinden biri şudur: Sonra bakarım. Sonra dinlenirim. Sonra kendime zaman ayırıyorum. Sonra daha sakin yaşarım. Bu cümleler çoğu zaman kötü niyetle kurulmaz; insan gerçekten bir gün rahatlayacağına inanır. Fakat hayatın yükleri kendi kendine bitmeyebilir. Bir hedef tamamlanırken başka bir hedef ortaya çıkar. Bir sorumluluk azalırken yenisi gelir.

Bu nedenle mesele her şeyi bırakıp yalnızca kendimize dönmek değildir. Mesele, yaşamayı sürekli gelecekte başlayacak bir döneme ertelememektir. Hayatın tamamı hazırlık döneminden ibaret olamaz. Bir gün gelmesini beklediğimiz huzurun küçük bir parçasına bugün yer açamıyorsak, o gün geldiğinde de yer açmak kolay olmayabilir.

Sağlık konusunda hiçbirimizin sınırsız bir güvencesi yok. Bu gerçek insanı korkutmak için değil, önceliklerini dürüstçe gözden geçirmek için hatırlanmalı. Sahip olduğumuz günlerin kesinliği değil, değeri bizi harekete geçirmeli.

Kendine Bakmak Bencillik Değildir

Kendine özen göstermek bazen bencillik gibi algılanır. Oysa insan sürekli ihmal edildiğinde yalnızca kendisi zorlanmaz. Yorgunluğu, huzursuzluğu ve tükenmişliği ilişkilerine de taşabilir. Kendisinden sürekli eksiltlen biri, bir süre sonra sevdiklerine verecek dikkat ve sabrı da bulmakta zorlanabilir.

Bu yüzden kendimize bakmak, hayattan kaçmak değildir. Bizi seven insanlara karşı da bir sorumluluktur. Bir annenin, bir babanın, bir arkadaşın, bir eşin ya da bir evladın iyi oluşu, hayatındaki insanların da iyi oluşuna dokunur. Hiç kimse tek başına yaşamaz; insanın kendisiyle kurduğu ilişki, çevresine de yayılır.

Bu sorumluluk kusursuz olmak anlamına gelmez. Her gün doğru kararları vermek, hiç yorulmamak ya da her şeyi dengede tutmak zaten mümkün değildir. Daha sade bir şeyden söz ediyoruz: Kendimizi hayatın son sırasına koymamayı öğrenmekten.

Öncelik Sırası

İnsan çoğu zaman sağlığını bile isteye ihmal etmez. Günler hızlanır, sorumluluklar çoğalır, ertelenen işler birikir. Sonra insan fark etmeden kendi hayatının içinde misafir gibi yaşamaya başlar. Yapılması gerekenler hep vardır; fakat yaşanması gereken hayat da vardır.

Burada soru, başarı ile sağlık arasında kesin bir seçim yapmak değildir. Böyle bir seçim herkes için mümkün de olmayabilir. Asıl soru şudur: Başarıyı hangi bedelle istiyoruz? Bir hedef bizi büyütüyor mu, yoksa hayatımızdaki her şeyi küçültüyor mu? Kazandığımız şey, kaybettiğimiz şeyden gerçekten daha değerli mi?

Denge, her gün kusursuz bir hayat kurmak değildir. Denge, neyin önemli olduğunu unutmadığımız bir yön bulabilmektir. Bazen bu yön, kendimize ayırdığımız kısa bir zamanda; bazen bir işi sınırlandırma cesaretinde, bazen de sevdiklerimize gerçekten orada olduğumuzu hissettirmekte ortaya çıkar.

Bugünün İmkânı

Sağlık hakkında düşünmek, sürekli korku içinde yaşamak demek değildir. Tam tersine, hayatın elimizde olan tarafına daha dikkatli bakmaktır. Bugün yürüyebiliyorsak, konuşabiliyorsak, düşünebiliyorsak, birine sevgimizi gösterebiliyorsak ve günün içinde kendi kararlarımızdan en azından bazılarını verebiliyorsak, bunların sıradan olmadığını bilmek gerekir.

Büyük mutluluk bazen çok büyük bir olayın içinde saklı değildir. Bazen insanın başını yastığa koyduğunda günün tamamını kendine yabancı geçirmediğini hissedebilmesindedir. Bazen bir telefon görüşmesinde, bir yürüyüşte, bir sofrada ya da zihnin biraz olsun sakinleştiği bir anda bulunur.

Bu farkındalık hayatı daha dar değil, daha geniş kılar. *“Çünkü insan yalnızca eksiklerine baktığında sürekli yoksun hisseder.”* Elindekileri görmeye başladığında ise hayatla ilişkisi değişir. Daha çok şeye sahip olmadan da sahip olduğu şeylerin içinde daha çok hayat bulabilir.

Hayatı Taşıyan Şey

Para önemlidir. Kariyer önemlidir. Başarı önemlidir. Bunlar insanın hayatına güven, imkân ve hareket alanı katabilir. Fakat bütün bunlar,

onları yaşayabilecek bir insan varsa anlam kazanır. Sağlık, bu anlamın sessiz taşıyıcısıdır.

Belki de en büyük hata, daha az değerli şeyleri elde etmek uğruna en değerli olanı fark etmeden harcamaktır: Zamanı, huzuru, bedeni, zihni ve sevdiğimiz insanlarla paylaşabileceğimiz hayatı. İnsan bunları kaybetmeden önce de kıymetli bulmayı öğrenebilir.

“Sağlık, hayatın bize borçlu olduğu bir konfor değildir; her gün sessizce taşıdığımız bir imkândır.” Onun farkına vardığımızda şükür, onu ciddiye aldığımızda sorumluluk, onunla yaşadığımızda ise gerçek bir hayat başlar.

127 - Yaşlanmak ve Hayatla Bağ Kurmak

Yaşlılık bir sabah kapıya gelmez. İnsan onu önce aynada değil, zamanla kurduğu ilişkide fark eder. Daha önce rahatça ertelenen şeyler ağırlaşır. Sonra güvenli bir kelime olmaktan çıkar. Bir gün, zamanın sınırsız olmadığını yalnızca bilmez; bunu hayatının içinde hissetmeye başlarsın.

Bu fark edişin içinde bedenın değişmesi de vardır, bazı imkânların daralması da. Fakat yaş almak yalnızca eksilmek değildir. İnsan yıllar geçtikçe neyin kendisini gerçekten yorduğunu, hangi insanların yanında küüldüğünü ve hangi meselelerin sandığı kadar büyük olmadığını da daha iyi görebilir.

Yaşlılığı ne çöküş diye anlatmak doğru olur ne de zor taraflarını gizleyen bir masal gibi görmek. Yaş almak, kayıpları ve farkındalıkları aynı hayatta taşımaktır. Mesele genç kalmak değil, hayatla bağını kaybetmemektir.

Zamanın Geri Dönölmezliği

Gençken insan zamanın kendisine ait olduğunu sanır. Bazı konuşmaları sonra yapar, bazı insanları sonra arar, bazı hayalleri başka bir mevsime bırakır. Çünkü sonra sözcüğü geniş Hayatla görünür. Yıllar geçtikçe aynı sözcüğün ne kadar belirsiz olduğu anlaşılır. İstek her zaman imkânla aynı zamanda kalmaz.

Geriyeye bakıldığında yıllar uzun yaşanmış, hatıralar ise kısa gelir. Çocukluk birkaç sahneye, gençlik birkaç insana, bazı dönemler birkaç cümleye sığar. *“Zaman yaşanırken ağır akar; hatırlandığında*

hızlanır.” Bu yüzden yaş almak, takvim yapraklarının değil, geri dönölmez seçimin ağırlığını daha açık görmektir.

Bu farkındalık insanı yalnızca korkutmak zorunda değildir. Zamanın sınırlı olduğunu anlayan biri, onu herkese ve her şeye dağıtmayı bırakabilir. Ertelelediği bir sözü söylemek, sevdiği bir insanı aramak ya da kendisi için önemli olan şeye yer açmak, yaşın değil dikkatin değiştiği yerdir.

Ne Çöküş Ne Masal

Toplum yaşlılığa çoğu zaman iki yanlış yerden bakar. Bir taraf onu yalnızca kayıp ve zayıflama olarak görür. Diğer taraf ise her zorluğu güzel bir olgunluk hikâyesine çevirir. Gerçek, ikisinin arasında daha zor bir yerde durur. Enerji azalabilir, beden daha fazla özen isteyebilir ve bazı kapılar gerçekten kapanabilir.

Bunları inkâr etmek yaşlılığa saygı göstermek değildir. Fakat yaşın getirdiği her değişimi yıkım saymak da eksiktir. İnsan zamanla gereksiz şeylere verdiği enerjiyi azaltabilir. Her sözün, her tartışmanın ve her ilişkinin aynı önemde olmadığını daha iyi anlayabilir.

Yaş her zaman huzur getirmez. Bazı insanlar yıllar geçtikçe daha öfkeli, daha kırgın ya da daha dar bir hayata çekilmiş olabilir. Ancak yaşın getirebileceği bir ölçü vardır. Neyin gerçek bir mesele, neyin yalnızca gürültü olduğunu ayırt etmeye başlamak, bu ölçünün en değerli tarafıdır.

Yıllar Ne Öğretir?

Tecrübe ucuz değildir. İnsan birçok şeyi okuyarak değil, yanlış insana güvenerek, hatalı karar vererek, kaybederek ve pişman olarak öğrenir. Sonra dönüp geçmişteki kendisine keşke bunu daha önce bilseydim der. Fakat bazı bilgiler, bedeli yaşanmadan gerçekten anlaşılmaz.

Yine de yıl sayısı tek başına bilgelik üretmez. İnsan yaş aldıkça aynı öfkeyi taşıyabilir, aynı kibri büyütebilir ve aynı hataları tekrar edebilir. Yıllar ancak ham madde verir. O yıllara bakma cesareti, insanın onları neye dönüştüreceğini belirler.

“Asıl yaşlanma bazen bedenin yavaşlamasıyla değil, merakın bitmesiyle başlar.” Yeni bir şey öğrenmek istemediğinde, fikrini değiştirmeyi tehdit saydığında ve dünyanın değişmesini yalnızca hata gibi gördüğünde hayatın içi daralır. Beden yaş alabilir; fakat zihin kapanmak zorunda değildir.

Bedenin Sesi

Gençken beden çoğu zaman arka planda kalır. Uykusuz kalınır, yorulur, ağrır ve bir süre sonra toparlanır. İnsan bunu doğal bir hak gibi görmeye başlar. Yaş ilerledikçe beden daha açık konuşur. Dinlenmek, yavaşlamak ve dikkat etmek artık ertelenebilecek uyarılar değildir.

İyi uyumak, rahat yürümek, merdiveni zorlanmadan çıkmak ya da ağrısız bir sabah geçirmek zamanla daha büyük bir değer kazanabilir. Sağlık, insanın karakterini ya da değerini ölçen bir şey değildir. Fakat hayatın içindeki özgürlüğün önemli bir parçasıdır ve kaybedildiğinde diğer birçok şeyin anlamı değişir.

Bedenin sınırlarını kabul etmek, hayattan çekilmek anlamına gelmez. İnsanın kendisine daha dikkatli davranmasıdır. Bazı hızlardan vazgeçmek, daha anlamlı bir ritim bulmayı mümkün kılabilir. Yaş almak bazen insanın önceliklerini, bedeninin dili aracılığıyla yeniden sıralamasıdır.

Geçmişin Tanıkları

İnsan yaş aldıkça yalnızca yıllar biriktirmez; vedalar da biriktirir. Anne, baba, arkadaşlar ve eski dostluklar hayatın içinden çekilir. Bir noktadan sonra insan, yalnızca sevdiği kişileri değil, kendi geçmişinin tanıklarını da kaybettiğini hisseder. Çocukluğunu bilen biri gider, eski hikâyeleri hatırlayan biri gider.

Bu kayıp ağırdır. Bazı anılar iki kişi varken daha canlıdır. Diğeri gittiğinde hatıra yalnızca sende kalır ve insan kendi geçmişini tek başına taşımaya başlar. Yaşlılığın yalnızlığı bazen kalabalık eksikliğinden değil, ortak hafızanın azalmasından doğar.

Fakat geçmiş büyüdükçe bugünü küçültmek de kolaylaşır. Eskiden sözcüğü çoğalır ve insan hayatını yalnızca hatırladığı şeylerle anlatmaya başlar. Geçmiş değerlidir; ama ev olmamalıdır. Bugün de bir gün geçmiş olacak. Bu yüzden insanın yeni hatıralar kurmaya devam etmesi gerekir.

İşe Yaramak ve Var Olmak

Yaş ilerledikçe roller değişir. İş biter, çocuklar kendi hayatlarını kurar, yıllarca taşınan sorumluluklar azalır. İnsan bir gün kendisine şimdi ben neyim diye sorabilir. Bu soru hafife alınmamalıdır. Çünkü

bütün kimliğini işe, ebeveynliğe ya da başkalarının ihtiyacına bağlayan kişi, bu roller değiştiğinde boşluğa düşebilir.

Bu nedenle yaşlılığa hazırlanmak yalnızca maddi güvenceyle ilgili değildir. İnsan kendisine ait bir dünya da kurmalıdır. Merak, dostluk, üretim, düşünme ve paylaşma; bunların her biri, bir rol sona erdiğinde insanın kendi hayatıyla bağ kurmasına yardım eder.

İşe yaramakla var olmak aynı şey değildir. *“İnsan yalnızca birileri ona ihtiyaç duyduğu zaman değerli olmaz.”* Toplumun gençliği, hızı ve görünür başarıyı daha çok övdüğü bir yerde bu gerçeği korumak zor olabilir. Fakat insanın değeri, başkalarının ona verdiği dikkat kadar dar değildir.

Görünmemek

Yaşlılık insanı toplum içinde daha görünmez kılabilir. Gençlik, hız, güzellik ve yenilik daha çok ilgi görür. Bir zamanlar karar verilen masada oturan kişi, yıllar sonra fikri daha az sorulan birine dönüşebilir. Bu değişim insanın kendisini önemsiz hissetmesine yol açabilir ve küçümsenecek bir deneyim değildir.

İnsan görülmek, dinlenmek ve ciddiye alınmak ister. Bu ihtiyaç yaşla birlikte kaybolmaz. Yaşlı bir insanın sözüne kulak vermek, yalnızca nezaket değil; onun hayat tecrübesini ve insan olarak varlığını tanımadır. Toplumun gücü, yalnızca hızlı olanlara ne kadar yer açtığıyla ölçülmez.

Bununla birlikte insan kendi değerini yalnızca dışarıdan gelen ilgiden de kuramaz. İlginin azalması acı verebilir, ama insanı değersiz yapmaz. Birinin daha yavaş hareket etmesi, daha az görünmesi ya da eski rolünü taşıyamaması, hayatının anlamını azaltmaz.

Her Savaşı Girmemek

Yaş ilerledikçe seçicilik bir eksilme değil, dikkat biçimi hâline gelebilir. Her tartışmaya girmemeyi, her eleştiriyi ciddiye almamayı ve herkese kendini anlatmamayı öğrenirsin. Çünkü enerjinin sınırlı olduğunu daha iyi bilirsin.

Her savaşı girmemek geri çekilmek değildir. Bazen insan, gerçekten önemli olan şeyler için gücünü saklar. Birinin seni anlamaması dünyanın sonu değildir. Bir planın bozulması hayatı bitirmez. Her şeyin senin meselen olmadığını fark etmek, insanı ilgisiz değil daha ölçülü yapar.

Bu seçicilik hayatı küçültmek zorunda değildir. Tam tersine, insanın kalan zamanını daha doğru insanlara, daha anlamlı ilişkilere ve kendi vicdanıyla daha rahat yaşayacağı seçimlere ayırmasını sağlar. Yaşın olgunluğu bazen tam olarak budur.

Keşkellerle Barışmak

Yaşlılığın en sert tarafı, bazı şeylerin gerçekten artık mümkün olmadığını fark etmektir. İnsan gençken pek çok şeyi istemediği için erteler. Yıllar sonra bazılarını ister, fakat zaman, koşullar ya da beden artık aynı imkânı vermez. O zaman geçmişteki ertelemelerin ağırlığı artar.

Yine de geçmiş bugünkü akılla yargılamak adil değildir. O günün bilgisi, korkuları ve şartları bugünkülerle aynı değildi. Bu, her hatayı mazur görmek anlamına gelmez. Fakat insanın her hata için ömür boyu kendisini cezalandırması da hiçbir şeyi düzeltmez.

Kabul, kusursuz bir geçmişe sahip olmak değildir. Bazı fırsatları kullandığını, bazılarını kaçırdığını ve bunların hepsinin kendi hayatının

parçası olduğunu görebilmektir. Huzur belki geçmişı değiştirmekten değil, gemişinle kavga etmeyi bırakmaktan doğar.

Yaşlanmak Değil Canlı Kalmak

Yaş almak bir başarısızlık değildir. Yaşamış olmanın bedelidir. İnsan doğduğu günden itibaren zamanın içindedir; yaşlılık yalnızca bu gerçeğin daha görünür hâle gelmesidir. Bu görünürlük ürkütücü olabilir, ama insanı daha dikkatli ve daha sahici bir hayata da çağırabilir.

Canlı kalmak genç görünmek değildir. Merak edebilmek, bağ kurabilmek, sevebilmek, öğrenebilmek ve bir şeye hâlâ heyecan duyabilmektir. İnsan yüzündeki çizgiler yüzünden değil, hayatla bağını kopardığında gerçekten yaşlanır.

Belki yaş almanın en zor ve en değerli tarafı şudur: Zamanın sınırlı olduğunu daha net görürüz. Bu bilgi insanı küçültmek zorunda değildir. Kalan hayatını daha dikkatli, daha doğru ve kendisine daha sadık yaşayabilmesi için bir neden olabilir.

128 - Ölüm Kader ve Seçimler

İnsan kontrol edemediği şeylere bir ad vermek ister. Neden burada doğdum, neden bu ailede büyüdüm, neden o gün o olay yaşandı, neden bu kayıp benim başıma geldi? Bazı soruların açık bir cevabı yoktur. Cevapsızlıkla yaşamak zor geldiğinde, insan dağınık olayları kader sözcüğüyle bir araya getirir.

Ölüm bu sınırın en belirgin yerinde durur. Ne zaman geleceğini, nasıl geleceğini ve tamamıyla engelleyip engelleyemeyeceğimizi bilemeyiz. Bu belirsizlik, insanın bütün hayatını yönetmek isteyen tarafını rahatsız eder. Çünkü hayatın en önemli gerçeklerinden biri, irademizin erişemediği yerlerin bulunmasıdır.

Fakat kontrol edemediğimiz şeylerin varlığı, hiçbir şeyin bize bağlı olmadığı anlamına gelmez. İnsan hayatı, kendisine verilmiş olanlarla onlarla ne yaptığı arasındaki gerilimde yaşanır. Özgürlük de belki tam bu gerilim içinde görünür.

Yok Olma Düşüncesi

Herkes bir gün öleceğini bilir. Ancak bunu bilmekle gerçekten kabul etmek aynı şey değildir. Ölüm düşüncesi, yalnızca hayatın sona ermesi değildir. Daha ağır olan, bir gün düşüncelerimizin, planlarımızın, meraklarımızın ve sevdiğimiz insanların hayatını izleme ihtimalimizin de bitmesidir.

İnsan zihni kendi yokluğunu tam olarak hayal edemez. Kendi ölümünü düşündüğünde bile sanki bir yerden sahneyi izleyen bilinç vardır. Oysa ölüm, o izleyeni de ortadan kaldırır. Dünya devam eder; insanlar işe gider, yeni insanlar doğar, sevinçler ve kayıplar yaşanır. Biz

olmazken hayatın süreceğini düşünmek egonun en zor kabul ettiği gerçeklerden biridir.

Bu düşünce insanı küçültmek zorunda değildir. Aksine, hayatın yalnızca kendi varlığımız etrafında dönmediğini görmek, insanı daha dikkatli ve daha alçakgönüllü kılabilir. Ölümün ağırlığı, hayatın bize ait olmayan büyük bir akışın parçası olduğunu hatırlatır.

Sonluluk Hayatı Küçültmez

Sonsuza kadar yaşamak istemek çoğu zaman yaşamı kaybetmek istememektir. Hayat sürdürükçe yeni insanlar, yeni bilgiler ve yeni başlangıçlar ihtimali vardır. Fakat insanın istediği yalnızca süre olduğunda, hiçbir süre yeterli gelmez. Sonsuzluğu isteyen biri için en uzun zaman bile sonunda eksik kalır.

Sonluluk hayatı değersizleştirmez. Tam tersine, seçimlere ağırlık verir. Her şeyi yaşayamayacağımızı bildiğimiz için neye zaman ayıracağımız önem kazanır. Bir kitabın son sayfası, bir yolculuğun dönüşü ve hayatın sınırlı oluşu, bazı anların ertelenemez olduğunu gösterir.

Ölümü kabul etmek ölümü istemek değildir. İnsan yaşamayı isteyebilir, korkabilir ve yine de ömrünün sınırlı olduğunu görebilir. Bu kabul, hayatı aceleyle tüketmeye çağırmaz. Daha çok, insanın kendisi için gerçekten önemli olanı sürekli sonraya bırakmamasını ister.

Kaderin Başladığı Yer

Hiç kimse doğacağı yeri, ailesini, genlerini, dilini, ekonomik koşullarını ya da çocukluğunda karşılaşacağı insanları seçmez. Hayat

herkes için aynı noktadan başlamaz. Bazıları güvenle, bazıları şiddetle; bazıları imkânla, bazıları büyük yoksunluklarla büyür. Bu başlangıç koşulları insanın seçimi değildir.

Kader sözcüğü farklı inançlarda ve düşünce biçimlerinde farklı anlamlar taşır. Bu metnin meselesi o anlamlardan birini kesinleştirmek değildir. Buradaki soru, insanın seçmediği başlangıçların ve karşılaştığı olayların, onun bütün hayatını tek başına belirleyip belirlemediğidir.

Başlangıç koşulları güçlüdür; fakat sonuçla aynı şey değildir. Aynı ailede büyüyen insanlar bile farklı yönlere gidebilir. Seçim alanı herkes için eşit büyüklükte değildir, ama tamamen yok da değildir. Hayat bazı kartları verir; insan her hamleyi seçemese de bazı anlarda kendi cevabını verebilir.

İki Uç Arasında

Her şeyi kaderle açıklamak kısa süreli bir rahatlık verebilir. Ağır bir olay karşısında insanın kendisini bütünüyle suçlamasını azaltabilir. Ancak değiştirebileceği şeyi de kader diye bıraktığında, bu söz açıklama olmaktan çıkar. İnsan kendi etkisini görmemek için kaderin arkasına saklanmaya başlayabilir.

Diğer uç, her şeyin kontrolümüzde olduğuna inanmaktır. İnsan isterse her şeyi başarır, hayatını bütünüyle kendi yaratır denir. Oysa insan doğru kararlar verip yine de kötü bir sonuçla karşılaşabilir. Şans, zamanlama, sağlık, toplumsal koşullar ve başka insanların kararları da hayatın içindedir.

Bu iki uç arasında daha zor ama daha gerçekçi bir yer vardır. İnsan ne her şeyin kurbanıdır ne de her şeyin yaratıcısıdır. Bazı şeyler onun

elindedir, bazıları değildir. Olgunluk, bu ayrımı görüp neye etki edebileceğini dürüstçe sormaya başladığı yerde büyür.

Her Acıyı Kutsamamak

İnsan yaşadığı acıya anlam vermek ister. Bir kayıp olduğunda mutlaka bir sebebi vardır ya da böyle olması gerekiyordu demek, ilk anda teselli edici görünebilir. Fakat her olayın gizli ve iyi bir amacı olduğunu bilmiyoruz. Bazı kayıplar yalnızca kayıptır. Bazı kötülükler ihmallerin, şiddetin ya da yanlış kararların sonucudur.

Yaşanan şeyden sonradan anlam çıkarmak ile o olayın bu anlam için yaşandığını söylemek aynı şey değildir. İnsan bir acının içinden daha dikkatli, daha merhametli ya da daha güçlü çıkabilir. Bu, o acının gerekli olduğu anlamına gelmez.

Her şeyi kadere bağlamak bazen adaletsizliği görünmez hâle getirir. Yoksulluğu, şiddeti, ihmali ya da sorumluluğu olan insanların kararlarını değiştiremeyeceğimiz bir yazgı gibi görmeye başlarız. Olanı inkâr etmek gerekmez; fakat olanı zorunlu ve kutsal saymak da gerekmez.

Özgürlük Nerede Başlar?

Bütün kararlarımız boşlukta oluşmaz. Çocukluğumuz, korkularımız, bilgimiz, geçmişimiz ve alışkanlıklarımız seçimlerimizi etkiler. İnsan her etkiden bağımsız değildir. Fakat yalnızca bu etkilerin kuklası da değildir. Düşünebilir, yeni bilgiyle yön değiştirebilir ve alışkanlıklarının dışına çıkmak için çaba gösterebilir.

Özgürlük belki mutlak bağımsızlık değildir. *“Değiştiremeyeceğimiz şeylerin içinde değiştirebileceğimiz bir cevap bulabilmektir.”* Geçmiş i değiştiremeyiz; ama onun etkileriyle çalışabiliriz. Başkasının bizi sevip sevmeyeceğini belirleyemeyiz; fakat hangi ilişkide kalacağımızı ve neye sınır koyacağımızı bazen seçebiliriz.

Bu seçim alanı bazı zamanlarda küçük olabilir. Destek, eğitim, ekonomik imkân ve güvenli bir çevre bu alanı genişletebilir. Bu yüzden özgürlük yalnızca bireysel iradenin ürünü değildir. İnsan kendi payına düşeni yaparken, başkalarının da daha adil bir seçim alanına sahip olması için sorumluluk taşıyabilir.

Yaşanmamış Hayatın Korkusu

Ölüm korkusunun içinde çoğu zaman başka bir korku vardır. Daha yaşayamadım duygusu. Söylenmemiş sözler, gidilmemiş yerler, ertelenmiş kararlar ve başlanmamış hayatlar, ölüm düşüncesini daha ağır hâle getirir. İnsan yalnızca hayatının bitmesinden değil, hiç başlayamamış ihtimallerin de bitmesinden korkar.

“Ölmek istememek ile ölüm korkusuyla yaşamak aynı şey değildir.” Yaşama arzusu doğaldır. Fakat insan yaşayacağı zamanı sürekli ölüm düşüncesiyle tüketirse, daha o gün gelmeden hayatından vazgeçmiş olur. *“Ölümün çözümü onu hiç düşünmemek değildir; yaşamayı sürekli ertelememektir.”*

Yeterince yaşamak, her yeri görmek, her şeyi başarmak ya da hiç pişmanlık duymamak değildir. İnsan için anlamlı olan ilişkilerin, merakın, emeğin ve kendi sesinin hayatında gerçekten yer bulabilmesidir. Ölüm korkusu bazen bizi bu soruyu dürüstçe sormaya zorlar.

Kontrolün Sınırı

İnsan tamamen silinmek istemediği için başka türden devamlılıklar arar. Bir cümle, bir davranış, bir öğrenci, bir dostluk ya da yapılan bir iyilik başka bir insanın hayatında iz bırakabilir. Bu izler ölümsüzlük değildir. Fakat insanın hayatının yalnızca kendi sınırları içinde kapanmadığını gösterir.

Ömrün uzunluğunu ve ölümün zamanını kontrol edemeyiz. Fakat zamanımızın bir bölümünde nasıl sevdiğimizi, ne öğrendiğimizi, neyi değiştirmeye çalıştığımızı ve kendimiz olarak ne kadar yaşayabildiğimizi etkileyebiliriz. Kaderi kabul etmek teslim olmak değildir. Ölümü kabul etmek de yaşamaktan vazgeçmek değildir.

Belki en zor soru kaderim ne değildir. Değiştiremeyeceğim şeylerin içinde değiştirebileceğim ne kaldı sorusudur. İnsan her şeyi seçmez. Ama bazı anlarda vereceği cevap hâlâ kendisine aittir. Kontrolün bittiği yerde, sorumluluğun bütünüyle kaybolmadığını görebilmek hayatla kurabileceğimiz en gerçekçi güçtür.

Sonsöz

Bu kitabın sonunda geriye birkaç dürüst sorunun kalmasını isterim.

Çünkü belki de bütün mesele buydu: Kendimize bakarken acele etmemek, hemen bir sonuca varmaya çalışmamak ve sormaya devam etmek.

Cevaplarımız zamanla değişebilir. Bugün doğru bildiğimiz bir şeyi yıllar sonra başka türlü görebiliriz. Önceliklerimiz, korkularımız, beklentilerimiz ve hayattan istediklerimiz değişebilir.

Ama iyi bir soru kolay kolay eskimez.

Bazen yıllarca insanın içinde kalır ve doğru zamanı geldiğinde yeniden karşısına çıkar.

Belki bu kitapta bir bölümde durdunuz.

Bir cümleyi ikinci kez okudunuz.

Daha önce kendinize hiç sormadığınız bir soruyla karşılaştınız.

Ya da cevabını henüz veremediğiniz bir düşüncüyü yanınıza aldınız.

Bunlardan biri bile olduysa, bu kitap yapmak istediği şeyin önemli bir bölümünü gerçekleştirmiş demektir.

Çünkü amacım size nasıl yaşamanız gerektiğini söylemek değildi.

Kendimize, seçimlerimize, korkularımıza, beklentilerimize ve hayatın içinde fark etmeden alıştığımız şeylere biraz daha dikkatle bakabilmektir.

Bazen insan dünyayı anlamaya çalışırken kendisine bakmayı unutuyor.

Belki de en zor sorulardan biri hâlâ önümüzde duruyor:

Ben kendi hayatımın ne kadar farkındayım?

Bu sorunun tek ve değişmez bir cevabı olmayabilir.

Zaten olması da gerekmiyor.

Önemli olan, hayatın içinde zaman zaman durup kendimize yeniden bakabilmek.

Neyi neden yaptığımızı,
neyi ertelediğimizi,
neyi gereğinden fazla büyüttüğümüzü,
neyi kaybetmeden önce fark edebileceğimizi
ve yaşadığımız hayatın ne kadarının gerçekten bize ait olduğunu
sorgulayabilmek.

Bu kitap burada bitiyor.

Ama **Kendimize Bakarken** burada bitmiyor.

Elinizde tuttuğunuz eser, beş kitaptan oluşan serinin ilk kitabı.
Burada hayatın anlamı, zaman, mutluluk, geçmiş, kayıplar, seçimler,
yaşlanmak ve ölüm üzerine düşündük.

Sonraki kitaplarda bakışımız başka alanlara çevrilecek.

İnsanın kendisiyle ilişkisine,

başkalarıyla kurduğu bağlara,

davranışlarına,

inançlarına,

çelişkilerine

ve dünyayı anlamlandırma biçimine daha yakından bakacağız.

Çünkü insanı anlamaya çalışmak, birkaç soruyla tamamlanabilecek
bir iş değildir.

Her cevap başka bir sorunun kapısını açabilir.

Bu yüzden bu son sayfayı yalnızca bir bitiş olarak görmüyorum.

Birinci kitap bitiyor.

Bakmaya devam ediyoruz.

Bu yolculuğu benimle paylaştığınız ve zamanınızı bu sayfalara ayırdığınız için teşekkür ederim.

Bir de bu metinlerin başka bir hayatı var.

Bazen okumak insanı bir düşüncenin önünde durdurur.

Bazen aynı düşünceyi bir insan sesinden duymak, onu başka bir yerden görmemizi sağlar.

Kitabı kapattığınızda her şeyi hatırlamanız gerekmiyor.

Belki tek bir soru yeter:

Bugünden sonra kendi hayatıma biraz daha dikkatle bakabilir miyim?

Cevabı bu kitabın içinde değil.

Bundan sonra yaşayacağınız günlerin içinde.

Serkan Gök

OKUMAK BURADA BİTİYOR.

Bazı düşünceler okunur.

Bazıları ise bir sestten yeniden duyulduğunda başka bir anlam kazanır.

KENDİMİZE BAKARKEN yolculuğuna dinleyerek devam etmek isterseniz:

Kitaptaki bölümlerin seslendirilmiş hâllerini **Spotify'daki Kendimize Bakarken podcast'inde** dinleyebilirsiniz.

Kitaptaki metinlerin sesli anlatımlarına ve podcast bölümlerine ulaşmak için QR kodu okutabilirsiniz.

KENDİMİZE BAKARKEN



Spotify'da dinlemek için QR kodu okutun

YouT ube KENDİMİZE BAKARKEN

Kitaptaki metinlerin sesli anlatımlarına ve podcast bölümlerine ulaşmak için QR kodu okutabilirsiniz.

KENDİMİZE BAKARKEN I



Podcast bölümlerini dinlemek için QR kodu okutun

**Çünkü bazen bir kitabın son sayfası,
başka bir yolculuğun ilk sayfasıdır.**

KENDİMİZE BAKARKEN

İNSAN NE İÇİN YAŞAR?

1. Kitap

Bu kitap, hayatın koşuşturması içinde çoğu zaman ertelenen en temel soruyu yeniden hatırlatıyor: İnsan ne için yaşar?

Başarı, para, iş, ilişki, sahip olduklarımız, başkalarının beklentileri... Tüm bunlar hayatın bir parçası olabilir. Peki gerçekten yeterli midir?

Bu kitapta, insanın kendine bakarken kaçırdığı sorulara daha yakından bakıyoruz. Mutluluk, anlam, seçimler, pişmanlıklar, öncelikler, yalnızlık, aidiyet, sorumluluk ve kendimizi tanıma çabamız üzerine duruyoruz.

Kesin cevaplar vermeyi değil, doğru soruları hatırlatmayı amaçlıyor. Çünkü bazen hayatı değiştiren şey, yeni bir şey öğrenmek değil, bildiklerimize daha dürüstçe bakmaktır.

*“Belki de asıl yolculuk,
uzaklara değil, kendimize doğrudur.”*