KAYGININ ÖTESİ- Martha BECK

Merak, Yaratıcılık ve Hayatın Amacını Bulmak

GİRİŞ

Akıl Almaz Kaygı Çağı

New York Times **2022 yılında Amerikalı ergenler arasında görülen kaygıyı** ***"içsel pandemi"*** **olarak tanımladı. Bu ifade yalnızca kaygının yaygınlığını değil, aynı zamanda ne kadar hızla arttığını da yansıtıyordu.**

Forbes Health, **2017 yılında, dünya genelinde 284 milyondan fazla insana bir tür kaygı bozukluğu teşhisi konduğu bilgisini yayımladı; üstelik, kayıt altına alınmayan vakaların sayısı, kaydedilmişleri muhtemelen geçiyordu.** ***Journal of Psychiatric Researcb,*** **Amerika Birleşik Devletleri'ndeki kaygı oranlarını belgelemek üzere yaptığı çalışmada, kaygının hızla arttığı ve bunun nedeninin** ***"doğrudan ve dolaylı olarak ... kaygıya neden olan küresel olaylara maruz kalmak"*** **olduğunu belirtti.**

Bu çalışma ne zaman mı yayımlandı? 2018 yılında.

Evet, yanlış duymadınız, taaaa 2018'de!

Hatırlıyor musunuz? 2018'i? ***O zamanlar hepimiz, bizi bekleyen habersiz, "kaygıya neden olan küresel olayları"*** **gördüğümüzü sanıyorduk, değil mi?**

COVID-19 pandemisinin ilk yılında, küresel kaygı bozukluğu yüzde yirmi beş oranında arttı. ***Forbes Health'e*** **göre, kaygı bozukluğundan etkilenen kişi sayısı 298 milyondan 374 milyona çıktı. 2020 yılına gelindiğinde, ankete katılan insanların neredeyse yarısı (yüzde 47'si), yaşam enerjilerini emen, sağlıklarını bozan, adeta işkence eden bu durumu düzenli yaşadıklarını belirttiler. 2023'e gelindiğinde ise pandemiye dair korkular kimileri için azalmış olsa da 18 ila 24 yaş genç yetişkinlerin yarısı kaygı belirtileri yaşadıklarını bildirdi. Tüm bunlardan yola çıkarak, kaygı bozukluğu için dünyanın en yaygın ruhsal hastalığı diyebiliriz.**

Derler ki istatistikler gözyaşları silinmiş insanlardır. **Eh, en azından ben, yoğun kaygı yaşayan kişilerin acısını hissedebiliyorum. Çünkü onlardan biriyim.**

Yaşamım boyunca kaygı konusunu inceledim çünkü ben kaygılıyım. Daha doğrusu, kaygılıydım. Bembeyaz kor halinde volkanik patlamalar gibi geldiği de oldu, gökyüzünü karartan pis dumanlar gibi çöktüğü de. Yıllarca sürdü; iyi günde kötü günde, hastalıkta sağlıkta...

Yıllar geçtikçe yeni teknolojiler nörologların beyni daha ayrıntılı incelemesine olanak sağladı. Meğerse asla değişmeyen beyin fikri, bir

kurgudan ibaretmiş. Gri maddemiz tam anlamıyla kendini baştan yaratabilen bir mucize; nasıl kullandığımıza bağlı olarak, hayat boyu kendini sürekli yeniden yapılandırabiliyor.

Bu keşif kalbimi Goodyear zeplini gibi havalandırdı. *Nöroplastisite* adı verilen ve beynimizin şekillenebilirliğini tanımlayan bu konuyla ilgili bulabildiğim her şeyi yalayıp yutmaya başladım. Okuduğum her yeni araştırma-özellikle de yıllarını meditasyona adamış Tibetli rahiplerin beyinlerinin incelendiği bir çalışma bana daha fazla umut verdi. Bahsettiğim çalışmada bu rahiplerin, mutluluk, şefkat ve huzurla ilişkilendirilen beyin bölgelerinde olağanüstü yoğun bir dokuya sahip oldukları bulunmuştu.

Bir rahip özelinde bu etki o kadar belirgindi ki onun beyin aktivitesini ölçen biliminsanları ekipmanın arızalı olduğunu sanmışlardı. Bu adam adeta huzurun süper kahramanıydı. Ama hep böyle biri olmamıştı; tüm çocukluğunu aşırı endişe ve panik ataklarla mücadele ederek geçirmişti.

Beynimizin şaşırtıcı derecede değişebilir olduğunu öğrendiğimde, yüksek lisans eğitimimi tamamlamış, bir süre üniversitede ders vermiş ve akademiden ayrılarak kitap yazmaya, yaşam-koçluğu yapmaya başlamıştım. Sonuçta kariyerim, entelektüel eğitimimden çok, her birimizin en derin arzularını gerçekleştirebileceğine ve bunun dünyayı daha iyi bir yer haline getirebileceğine dair neredeyse patolojik sayılabilecek bir inanca dayanıyordu. Tibetli rahiplerle ilgili çalışmayı okuduktan sonra bu inanç bende öylesine derin bir kök saldı ki hiçbir şey onu sarsamaz hale geldi. Beynimi düzeltebileceğime inandım; üstelik bunu başarmak için Himalayalar'a taşınmam ya da keşişler gibi eğitim almam gerekmiyordu. Sadece onu bulmam gerekiyordu.

Sonra, farklı disiplinlerden araştırmalar yaparken, hayatımı değiştirecek *"Üç Önemli Şey"*i fark ettim. Bu üç şey, kaygının zihnime nasıl sürekli sızmaya çalıştığını ve kaygıyı nasıl zalim bir şeyden gayet uysal bir şeye dönüştürebileceğimi görmemi sağladı. Bu yeni sakinleştirici stratejileri kendi üzerimde denedikçe kaygım neredeyse yok olacak kadar azaldı ve hep öyle kaldı denebilir. İşte kaygıyı aşma yolculuğunuzun temeli olacak üç önemli şey.

1. ÖNEMLİ ŞEY: Hepimiz beynimizde *"kaygı sarmalını"* bilinçsizce aktive etmeyi öğreniyoruz. Bu sarmalı döndürüp hızlandırıyor ama bunu yaptığımızın farkında bile olmuyoruz.

Herkesin gelişmiş sol yarımküresinde, "kaygı sarmalı" adını verdiğim bir sinirsel mekanizma bulunuyor. Kaygı sarmalı, otoparktan

çıkarken üzerinden geçtiğimiz hız tuzakları gibi çalışır: Beynin kaygıyı artırmasına izin verir ancak tekrar sakinleşmesine engel olur. Tüm hayvanlar tehlikeye karşı korku tepkisi gösterir. Ancak biz insanlar, konuşma ve hayal gücü gibi sofistike yeteneklerimiz sağ olsun, o korku tepkisini tehlikede olmasak bile sınırsız bir şekilde yükseltebiliyoruz. Aslında, toplumumuz ne kadar sol beyin baskın hale gelirse biz bireyler de o kadar çok kaygımızı sürekli olarak yükseltmemiz gerektiği mesajlarını alırız ve kaygımız giderek daha yüksek seviyelere çıkar.

2. ÖNEMLİ ŞEY: Toplum bizi daha kaygılı hale getirirken, biz de onu daha kaygılı hale getiriyoruz.

Kaygı bulaşıcıdır. Kişisel kaygıyı azaltan teknikleri öğrensek bile kaygıyla dolu bir kültürle etkileşimde bulunmak, bizi tekrar korku durumuna sokabilir. Beyinlerimiz ve duygularımız, her gün deneyimlediğimiz kültürel etkilerle şekillenir: okullarda öğrencileri birbirine karşı yarıştıran performans baskısı, para kazanma ihtiyacı, sürekli panik yaratıcı dünya haberlerine maruz kalmak ve zorlu yaşam koşullarının insanları, arkadaşlarınızı, aile üyelerinizi oradan oraya savurup durduğunu izlemek...

Kaygılı bir toplumda sakin kalmak, yukarıya doğru hareket eden bir yürüyen merdivenden inmeye benzer. Toplum bizi kaygılandırır, biz de onu kaygılandırırız. Bizim huzursuz hislerimiz, düşüncelerimiz ve eylemlerimiz çevremize sızıp başkalarını kaygılandırır. Sonra o insanlar, *bizi* daha da kaygılandıran toplumsal baskıyı artırır ve biz de o artırılmış kaygıyı başkalarına geri pompalarız. Bu işin nereye gittiğini görüyorsunuz. Beynimizdeki kaygı sarmalı -kaygımızı yükselten o sarmal büyük bir çember içinde kendini tekrar eder, sonra bireysel zihinler ve toplum arasında dönüp durur.

Bizi kaygıya iten toplumsal etkiler sayısız, görünmez ve güçlüdür. Beynimizdeki ayna hücreleri, çevremizdeki insanların hissettiklerini otomatik yansıtır. Tehlike ve korku imgeleri çok daha hızlı ve evrensel boyutta iletilir; dünyanın dört bir yanından korkunç şeyleri sürekli duymamız ve görmemiz bu yüzdendir. İş hayatımızın şartları çoğu zaman üzerimizde baskı kurup bizi gergin tutmaya yöneliktir ve sürekli olarak rekabetçi avantajımızı ya da geçim sağlama yolumuzu kaybetme korkusu yaşatır.

3. ÖNEMLİ ŞEY: Kaygı sadece sona erdirilemez. Yerine bir şey konulmalıdır.

Doğa boşluğu sevmez, bu yüzden son derece gelişmiş kaygı devrelerimizi gevşetmeyi başarsak bile, onların yeniden harekete

geçmesine yol açan pek çok güçle (*beynimizin içinde ve dışında*) çarpışırız. Bunun olmaması için kaygının eskiden kapladığı alanı başka bir şeyle doldurmamız gerekir. Sürekli endişe yerine sevinç ve iyimserlikle yaşamak için sadece sıkıntılarımızı ortadan kaldırmak yetmez; beynimizi farklı bir şekilde kullanmamız gerekir. Düşünce tarzımızı, dünyayı algılama ve onunla ilişki kurma konusunda yeni yollara yönlendirecek uygulamalara ihtiyacımız var. Bazı psikolog ve nörologlar bu fikri dile getirmeye başladıysa da modern Batı kültürü bize, kaygı dolu enerjimizi daha huzurlu düşünme yollarına yönlendirebilmemiz için gereken önemli becerileri öğretmiyor. Ancak diğer kültürler (örneğin, Tibet manastırları) öğretiyor.

Neden Çıldırırsınız ve Kaçmak İstersiniz

Kaygı, daha çok ruhların musallat olmasına benzer. Dikkatimizi gerçek fiziksel durumumuzdan uzaklaştırarak endişe verici düşünceler ve hayaller üzerine çeker. Belirsiz bir felaket hissi, herhangi bir yapıcı eylem önerisi sunmadan üzerimize çöker. Sağlıklı korkunun aksine kaygı asla geri çekilmez. Sadece devam etmekle kalmaz, aynı zamanda tamamen güvende olduğumuz durumlarda bile artabilir. Bu sürekli korku, sağlığımızı, ilişkilerimizi, umutlarımızı ve hayallerimizi gerçekleştirme yeteneğimizi köreltir.

Peki, korku-ki olmasaydı hepimiz çoktan ölmüştük-nasıl kaygının acı veren işkencesine dönüşür? Harika bir soru! İyi ki sordum.

Korku Nasıl Kaygıya Dönüşür

Tanımadığınız herhangi bir şeyle karşılaştığınızda -*garip görünen bir böcek ya da yeni moda bir saç modeli, fark etmez*- bu durum beyninizin merkezinde yer alan ve yüz milyonlarca yıldır canlılar arasında nesilden nesle aktarılan çok, çok eski bir yapının dikkatini çeker. Bu yapının adı *"amigdala"dır,* Yunanca *"badem"* anlamına gelir çünkü -*ders kitapları bunu belirtmeyi asla atlamaz*- şekli ve büyüklüğü bir badem gibidir. Omurgalı her yaratığın bir amigdalası ya da buna yakın bir yapısı vardır.

Biz insanlar, "mantıklı" bir tür olduğumuzu düşünmeyi severiz; her şeye Sherlock Holmes kadar soğukkanlı yaklaştığımızı düşünürüz. Ancak aslında düşüncelerimiz ve kararlarımız büyük ölçüde beynimizin duygusal seviyelerinde neler olup bittiğine dayanır. Bu, parlak insan zihninizin, genellikle iç bademinizin çığlığına ve bir anlık korku hissine, mevcut durumunuzun gerektirdiğinden çok daha fazla tepki verdiği anlamına geliyor.

Neredeyse her şey bizi irkiltebilir: arkadan gelen ayak sesleri, bir patronun kaş çatması, gazetede okunan bir haber. Bu, gerçek bir

tehdit gördüğümüzde olan şeydir. Tüm beyin, tehlikeyle başa çıkmak için harekete geçer. Ancak tehdit gerçek değilse bile *(arkadaki kişinin sevdiğimiz biri olduğunu; patronun öfkeden değil, yediği bozuk yemekten suratını ekşittiğini; okuduğumuz haberin hemen panik yapılacak bir şey olmadığını görsek bile)* beynin sol tarafı, her tehdit alarmına karşı iki şey yapma eğilimindedir:

1. **Korku hissimizi haklı çıkaracak *açıklamalar* ortaya atar ve...**
2. **Durumu *kontrol altına* almanın yollarını bulur.**

Beyinlerimizin yarattığı korkutucu hikayeler korkuyu yaşayan kişiye tamamen mantıklı görünür çünkü yaşadığı korkuyu haklı çıkarmalıdır. Her şeyin kontrolümüz altında olduğunu hissetmek için kullandığımız kontrol taktikleri de böyledir. Bir yaşam koçu olarak, insanların hayatın her türlü durumunu kontrol etmek için şaşılacak miktarda zaman ve enerji harcadıklarını gördüm. Bazı insanlar eşlerini telefon uygulamaları aracılığıyla her an her dakika takip eder çünkü sürekli gözetlemenin aşkı canlı tutacağına inanırlar. Birçok ebeveyn çocuklarının okullarına neredeyse taşınırlar; her dersin her yönünü kontrol ederler...

Endişeli biriyseniz şu duyguyu iyi bilirsiniz: son derece güvenli yatağınızda uzanmış, gözleriniz açık yatıyorsunuzdur, içinizde bir korku vardır ve bu korku giderek artar. Nedeni gerçek olaylar değildir, *olabilecek* olaylardan korkuyorsunuzdur. (Mark Twain'den şu alıntıyı duymuşsunuzdur: *"Ben yaşlı bir adamım ve pek çok dert tanıdım ama çoğu gerçekleşmedi.")*

Şunu da bilirsiniz: uykusuz bir gecenin ardından ertesi gün kalkar, kendinizi kahramanca bir öz disiplinle sakinleştirir, o günü iyi bir gün yapmaya karar verirsiniz ama sonra trafikte takılırsınız, beklenmedik bir faturaya bakakalırsınız ya da stresli bir iş arkadaşınızın azarına maruz kalırsınız ve kendinizi yine kaygının içine yuvarlanırken bulursunuz.

Kaygı sarmalının mide bulandırıcı bir döngüsü vardır; hızla dönen ve daha fazla merkezkaç kuvveti yaratan bir dönme dolap gibidir. Bende bu süreç çoğunlukla bulanık geçer: Şiddetli bir alarmın ardından potansiyel felaketle ilgili korkutucu düşünceler gelir, hemen ardından da daha yoğun bir alarm ötmeye başlar. Önceleri, yaşadığınız kaygıyı kendi kendinize hafifletemeyebilirsiniz. Ancak kaygınızı değiştirmeye çalışmadan sadece *gözlemlemeye* niyetlenirseniz korku dürtüsünün keskin tekmesini fark etmeye başlar ve bunun korkutucu düşüncelerinizin nasıl hızlanmasına yol açtığını gözlemlersiniz.

Herhangi bir anda insan beyninin her iki yarımküresi de çalışır; aralarında bilgi alışverişi yapar, davranışınızı karmaşık ve çok parçalı bir uyum içinde şekillendirirler. Biliminsanları, bilim dışı kişilerin *"sol beyinli"* ya da *"sağ beyinli"* insanlar hakkında genelleme yapmasından hoşlanmazlar. Ancak Oxford Üniversitesi'nde psikiyatrist olan lain McGilchrist'in dediği gibi, *"Bu nedenle önemli yarımküre farklılıklarının olmadığını düşünmek de aynı derecede aptalca olur. Çok önemli farklar vardır ve bu durum, insan olmanın özünü oluşturur."*

Nörologlar uzun zamandır *sol yarımkürenin* analitik, mantıksal ve sözel düşünmeden sorumlu olduğunu, *sağ yarımkürenin* ise duyusal algılar, duygular ve sezgiye daha duyarlı olduğunu biliyor. Bu durum, insanların beyinlerinin belirli bölümleri hastalık veya kaza nedeniyle işlevini yitirdiğinde açıkça görülüyor. Hastaların sergilediği bozukluklar, biliminsanlarına yaşadıkları hastalık veya kaza öncesinde beyinlerinin çeşitli bölümlerinde neler olup bittiğini gösteriyor.

Jill, *Tüm Beyin ile Yaşam* adlı kitabında şöyle yazdı: *"Mutluluk ile neşe aynı şey değildir. Her ikisi de olumlu duygular olsa da psikolojik ve nöroanatomik olarak çok farklıdırlar."* **Sol yarı kürenin mutluluğu olumlu dış koşullardan kaynaklanırken, sağ yarımküre içten gelen bir neşeyi hisseder.**

Biz insanlar genellikle kendimizi daha *kötü* ya da en azından daha huzursuz hissettiren şeylere odaklanma eğilimindeyiz. Bu duruma neden olan iki mekanizma *"olumsuzluk eğilimi"* ve benim "*aynalar salonu"* adını verdiğim bir şeydir. Bu nörolojik tuhaflıkları fark etmek ve anlamak, etkilerinden uzaklaşmamıza yardımcı olabilir.

Olumsuzluk eğilimi, her yerde tehlike gören aşırı duyarlı eğilimimizdir. Evrimsel açıdan büyük bir avantajdır çünkü her şeyden korkmak, gerçekten tehlikeli olan birkaç şeyi de önceden fark etmemizi sağlar. Örneğin bir yılanla karşılaştığınızda, zararsız bir tür mü yoksa zehirli mi olduğunu bilmiyor olabilirsiniz. Zararsız bir yılana karşı temkinli davranmak, belki onunla kurabileceğiniz güzel bir arkadaşlığı engelleyecektir. Ama zehirli bir yılanı zararsız sanmak sizi öldürebilir. Bu yüzden, ihtiyatlı olmak en doğrusudur ve beynimiz de aynen bunu yapar. Olumsuzluk eğilimi sadece fiziksel değil, sosyal ve duygusal riskler konusunda da bizi endişeye sürükler.

Biri size üç kere iltifat edip sizi bir kez eleştirirse beyniniz o eleştiriye odaklanır. Instagram'da bir gönderiniz bin beğeni alsa ve sadece bir kişi "BERBAT!" diye yorum yazsa beyniniz o *trolle* ilgilenir.

Hemen herkesin onayladığı bir ortamda, tanımadığınız birinin "anne çorbalarından" bahsetmenizin onda boğulma korkusunu tetiklediğini söylemesi bile sizi altüst edebilir.

Sağ beyninizin üst katmanları sol taraftakilerin aksine analiz yapmaz, tahmin etmez veya kontrol konusunda endişelenmez. Bunun yerine, fikirler, eylemler ve insanlar arasında bağlantılar kurar. Sol taraf analiz yapar *(analiz* kelimesi burada "parçalara ayırmak" anlamına geliyor), sağ taraf ise *sentez* yapar, yani parçaları bir araya getirir. Sadece şu an algıladığımız ham malzemeyle çalışarak sağ beyin uyumu sağlar, harmanlar, ilişkilendirir ve genellikle son derece özgün biçimlerde bir şeyleri bir araya getirir.

Kaygılı Kültürün Kaygılı Yaratıkları

Yarattığımız yapay dünyalarda işleyebilmesi için bedenlerimizi mevsimlere, sağlık durumumuza ya da açlık, susuzluk, yorgunluk gibi fiziksel hissiyata göre değil, saat zamanına göre çalışmaya zorluyoruz. Çocuklarımızı aynı yaş gruplarına göre ayırıp saatlerce oturtuyoruz, doğada asla karşılaşamayacakları şeylere dikkat kesilmelerini istiyoruz. Oysa biliminsanları, çocukların dışarıda olduklarında, hareket ettiklerinde, tüm duyularını kullanarak ve gerçek hayatta işe yarar sorunları çözerken en iyi şekilde öğrendiklerini çoktan kanıtladı.

Ama elbette okul sistemimiz çocuklarımıza *"paşa gönülleri ne isterse onu öğretmek için"* tasarlanmadı. Sanayi devriminden kısa bir süre sonra onları floresan ışıklar altında, üretim bantlarında ya da ofis masalarında oturacakları, mekanik görevler ya da bilgi işleme işleri yapacakları ve bundan çok memnunmuş gibi davranacakları işlere hazırlamak üzere tasarlandı.

Bazıları, çok arzulanan yüksek prestijli işlere sahip olanlarsa, hayatlarının çoğunu yalnızca sol beynin anlayabileceği şeylere odaklanarak geçiriyor: takvimlerindeki teslim tarihleri, yazılı belgeler, elektronik tablolar, PowerPoint sunumları... Bunlar o kadar sıkıcı şeyler ki bu insanlar zamanla beyinlerinin sulandığını hissedebiliyor. Bu işlerin çoğu -aslında çoğu iş insanların ailelerinden ve sevdiklerinden ayrı kalmalarını, uyanık oldukları saatlerin çoğunu benzer işleri yapmakla görevlendirilmiş yabancılarla geçirmelerini gerektiriyor.

Princeton Üniversitesi'nden psikolog Les Fehmi, bu derin dengesiz kültürün *"sol beyin yarımküresinin ürünü"* olduğunu söylüyor.

Bu kültür, son birkaç yüzyıldır giderek daha fazla sol beyin odaklı düşünceye yönelmiş durumda; üretkenliği, empati ve anlam gibi şeylerin önüne koyan insanları ödüllendiriyor. Tek bir hedefe odaklanıyor: Maddi zenginliği maksimize etmek. McGilchrist'ın sözleriyle bu anlayışın özü, *"bir şeyleri kapmak"*tır. Sol beyin için bu, yapılmaya değer tek iştir. *"Sol beynin amacı faydadır,"* **diyor McGilchrist** *"ve evrimsel uyumunun temelinde birtakım 'şeyleri' kapma ve biriktirmeye hizmet etmek vardır."*

Bu yaşam tarzı bizi yapay ortamlara hapsetti, sayısız doğal ekosistemi yok etti, insanları yüz milyonlarca kişiye varan sayılarda birbirini katletmeye teşvik etti ve gezegenin iklimini kıyamete varacak derecede değiştirdi. Bu durum, birçoğumuzu tükenmişliğe, depresyona ve yoğun kaygıya sürükledi.

İşler Nasıl Bu Kadar Tuhaflaştı?

Modern hayat, beden ve zihinlerimizin tasarlandıkları işleyişlerinden radikal bir şekilde uzaklaşmamıza neden oldu. Beyinlerimiz bu duruma ayak uydurmakta zorlanıyor. 2000 yılında, biyolojik antropolog Joseph Henrich, Batılı, eğitimli, sanayileşmiş, zengin ve demokratik ülkeleri tanımlamak için WEIRD[1] kısaltmasını ortaya attı: Henrich, WEIRD dünyası vatandaşlarının, atalarından bambaşka bir zihniyete sahip olduğunu düşünüyor: Nesnelere takıntılı, daha fazla hırslı ve -tahmin edebileceğiniz gibi- daha fazla kaygılı.

WEIRD düşünce kalıbı, birkaç yüz yıl önce Batı Avrupa'da ortaya çıktı. Dinin egemenliğini reddeden dönemin düşünürleri, dünyayı ölçerek, analiz ederek, hesaplayarak ve etiketleyerek yalnızca maddi bir bakış açısıyla anlamaya çalıştılar. Yani başka bir deyişle tamamen sol beyinlerine daldılar ve oradan hiç çıkmadılar.

Hatırlarsanız sol beynin "aynalar salonu" etkisi, onun algılarının kesinlikle *doğru* olduğuna, başka hiçbir düşünme biçiminin doğru olamayacağına dair sarsılmaz bir inanç yaratır. Bu tutum, Avrupa'daki Aydınlanma dönemi düşünürlerini, yeni zihin yapılarını tüm dünyaya yaymaya teşvik etti. Hâlâ böyle devam ediyor.

Ekonomimiz Bir Korku Fabrikasına Nasıl Dönüştü?

Sol beyin odaklı bu kültür bizi doğanın ritminden uzaklaştırdıkça, nöroplastik (yeniden şekillenebilir) beyinlerimiz karşılaştığı koşullara uyum sağladı.

•[1] Tuhaf anlamına gelen WEIRD kısaltmasının açılımı, Western: Batılı, Educated: Eğitimli, Industrialized: Sanayileşmiş, Rich: Zengin, Democratic: Demokratik şeklindedir. (ç.n.)

Başka bir deyişle hepimiz giderek daha fazla sol beyin odaklı hale gelecek şekilde toplumsallaştırıldık. Bu da beyinlerimizin kaygı sarmallarını yaratan kısımlarını daha fazla kullanır olduğumuz anlamına geliyor.

Aslında bizim kültürümüzde kaygı, üretkenliği artırmanın bir yolu olarak *teşvik ediliyor.* Oysa elimizdeki yığınla delil ve bulgu, en yaratıcı ve dahiyane halimize sakin olduğumuzda ulaştığımızı gösteriyor. Ama biz hâlâ kendimize (ve birbirimize) korkunun büyük bir motivasyon kaynağı olduğunu, yüksek başarı için gerekli olduğunu söylüyoruz. Üretken kalmak için kaygılı kalmamız *gerektiğine* inanıyoruz.

İnsanlık tarihinin en zengin insanlarından biri olan Amazon'un kurucusu Jeff Bezos'un hissedarlarına yazdığı şu sözlerin nedeni de bu. Şöyle buyruk veriyor: *"Çalışanlarımıza sürekli korkmalarını, her sabah korku içinde uyanmalarını hatırlatıyorum*." Korku içinde yaşamak, diye vurguluyor Bezos, önde kalmanın yoludur. Bu felsefe Bezos'a devasa servetini edinirken yardımcı olmuştur mutlaka. Ancak dünyanın en zengin insanları daha da zenginleşsin diye dünya çapında bir milyondan fazla Amazon çalışanının her gün uyanır uyanmaz korku içinde olması, gerçekten "normal" olabilir mi? *"Elbette"* diyor sol beyin buna, *"kesinlikle."*

Kültürümüzün geleneksel anlatısı bize, iyi bir hayat yaşamak istiyorsak Jeff Bezos gibi *olmamız* gerektiğini söylüyor; yani sosyal-finansal bir piramidin zirvesinde oturanlardan biri olmalıyız. Bize bu şekilde hayal ve umut etmemiz öğretildiği için pek çok sıradan insanın sürekli ezildiği bir sistemin yaratılmasına ve işleyişine yardım ediyoruz. Zar zor geçinen insanlar ufak bir azınlığın aşırı zenginleşmesini sağlıyor. Bu durumu sürdürmek için de -piramidin zirvesindekiler daha da zengin olsun diye- herkes sürekli bir korku halinde yaşıyor, bu da hayattan keyif almayı neredeyse imkânsız hale getiriyor. Daha da ironik olanı, piramidin tepesindeki insanlar da genellikle kaygı içinde yaşıyorlar. Shakespeare'in dediği gibi, *"Taç giyenin başı huzursuzdur."*

İyileştirmek Adına Kaygımızla Savaşarak Daha Kötüsünü Yapıyoruz

Sol yarımküre savaşmayı sever. Rekabetten ve fetihten zevk alır. Sol yarımküreye dayalı kültürel özelliklerimizden biri de savaşçının yoluna olan saygımızdır. Çoğumuz fiziksel olarak başkalarına saldırmasak da hepimiz birbirimizi sahip olmayı hak ettiğimiz her şey için savaşmaya teşvik ederiz. *Sağlıklı olmak için savaş! Gerçek aşkını kazanmak için savaş! Özgüvenin için savaş! Barış için savaş (burada çelişkili ne var canım?)! Savaş, savaş, savaş!*

Hatta birçok psikoterapi tarzı zihinsel hastalıklarla "savaşmayı" açıkça amaçlar.

Kaygı hissettiğinizde, beyninizin merkezindeki ilkel varlık tam olarak doğanın istediği gibi çalışıyor. Doğal çevrenizi ve davranış biçimlerinizi bulmaya çalışıyor ve bunu başaramadığında endişeleniyor. Onu analiz etmek ya da ona saldırmak bu durumu çözmez.

Bir Kaygı Fısıldayıcısı Olmak

Kaygınızı yatıştırmak*, atlara "fısıldamayı"* **öğrenmeye benzer biraz. Bu yöntemin karşısında asırlardır kullanılan ehlîleştirme yöntemi yer alır. İnsanlar yüzyıllar boyunca savaşçı ruhun yolunu izleyerek atları ehlîleştirmiştir: Saldırıp hayvanları yakalamış, ezmiş, dövmüş ve onlara boyun eğdirmişlerdir. Bazı at eğitmenleri hâlâ bu yöntemi kullanıyor. Yaygın uygulamalar arasında, atın koşamaması için ayaklarını bağlamak, sonra dövmek, tekmelemek, kırbaçlamak ve hayvana başka şekillerde korku ve acı vermek yer alır. At "ehlileşip" karşı koymaktan vazgeçene kadar.**

Neyse ki günümüzde giderek daha çok eğitmen halk arasında *"atlara fısıldama"* olarak bilinen tekniği kullanıyor. Bu yöntemde uzmanlar önce atların birbirleriyle nasıl etkileşim kurduğunu gözlemler. Sonra da atların "dili"ni, yani hareketlerini, jestlerini ve enerjilerini taklit ederler. (Örneğin, kıvrımlı bir patikada yumuşak bir bakışla yürümek, at dilinde *"Seni avlamaya ya da incitmeye gelmedim; sadece sürüne katılmak istiyorum"* anlamına gelir.)

Yaklaşık dört gün boyunca insanlar saatlerce yabani atların yakınında durdular. Bazen biri bir ata doğru yürüyüp sonra yavaşça uzaklaşıyordu. Fısıldayıcılar, ağırlıkları bir bacaktan diğerine vermek veya gözlerini yumuşatmak gibi taktiklerle atlara kendi "dillerinde" güven verdi. Davranışları o kadar ustaca, o kadar belli belirsizdi ki bazen ne yaptıklarını fark bile etmedim. Ancak birkaç gün içinde -bir atı "ehlileştirmek" için gereken haftalar alabilecek sürecin aksine- bu yabani atlar yeni insan dostlarının onları okşamasına ve fırçalamasına sevinçle izin veriyordu. Sürecin tamamı, şiddetli çatışmanın tam tersiydi.

Atlar ve insanlar çok benzer amigdalalara sahiptir; aslında çoğu canlınınki benzerdir. Bu yüzden, kendinizi (ve başkalarını) nazik ve ince becerilerle sakinleştirmek, at fısıldama tekniklerinde olduğu gibi en iyi sonucu verir. Bu, savaşçı bir tutumun gerekli görüldüğü, nazik ve ince davranışların çoğu, insana salakça geleceği durumlarda bile geçerlidir.

Kaygılıyken bedenimizin hareket etmesini engellemeye çalışmak, aynı anda hem gaza hem frene basmak gibidir. Kaygı yaratığınız yürümek, yastığa yumruk atmak ya da sadece titremek isteyebilir. Bırakın, yapsın. Hareket-*özellikle de titreme*-hem mevcut hem de travma sonrası stresi yönetmede son derece etkili bir yöntemdir. Titremeyi genellikle zayıflık işareti olarak görürüz, halbuki sinir sisteminin huzur haline geçmesine yardımcı olan güçlü bir mekanizmadır. O yüzden, koşullar el verdiğince, kaygı yaratığınızın bedeninizi istediği gibi hareket ettirmesine izin verin.

AMİGDALA FISILDAMA BECERİSİ: Kaygı Yaratığınızı Kabul Edin. Yapamıyorsanız Onu Kabul Etmeyi Reddeden Yanınızı Kabul Edin.

Korkmuş bir kaygı yaratığı, ağlaması susturulamayan bir bebek gibidir: Masum ama aynı zamanda yorucudur. Ona hissettiklerini zorla bastırmasını söylemeye çalışırsak daha fazla kaygılanır. Ancak kaygı yaratığımızın herhangi bir kaygısını *kabul ettiğimizde* her şey sakinleşmeye başlar.

AMIGDALA FISILDAMA BECERİSİ: Mırıldanın ya da Şarkı Söyleyin

Kaygılı olduğumuzda boğazımız gerilir, sesimiz hem tizleşir hem de yükselir. Alçak ve yavaş bir sesle konuşmak, hem bu gerginliği gevşetmek zorunda olduğumuz için hem de sakin bir insan sesinin fiziksel titreşimi sinir sistemimizi düzenlemeye yardımcı olduğu için rahatlatıcıdır. Amigdala, insan seslerinin ton ve titreşimlerini hep izler. Biri bağırdığında ya da tısladığında daha çok kaygılanır ama mırıldanma, şarkı söyleme ya da mantra tekrarı gibi yumuşak sesler duyduğunda daha az kaygı hisseder. Aslında araştırmalar, mantra tekrarlarının ya da ilahi söylemenin alarm halindeki bir sinir sistemini düzenlemenin en güçlü yollarından biri olduğunu gösteriyor. Bir timsah neredeyse bacağını kopardığında arkadaşım Boyd Varty kendini sakinleştirip uzak bir hastaneye ulaşana kadar şu yogik ilahiyi tekrar ederek hayatta kaldı: *"Amaram hum, madhuram hum" (Ben sonsuzum, ben mutluyum).*

Amigdalanız hangi kelimeleri kullandığınızla ilgilenmez ama sesiniz ve titreşiminiz ona güven verir.

Yeşil Işık, Sarı Işık, Kırmızı Işık

Bazı polivagal uzmanları bu sistemi trafik ışıklarına benzetir.

Sinir sistemimiz kendini güvende hissediyorsa "yeşil ışık" yanar, sakince işimize gücümüze bakar, işbirliği içinde oluruz.

Tehlike sezersek -bilinçdışı düzeyde olsa bile- "sarı ışık" yanar ve *"Hazır ol! Savaş, kaç, yaran!"* diye bağırır. Ama bir de *kaçınılmaz* dehşetler vardır ya da en azından biz bunları öyle *algılarız:*

(Bazı insanlar için bir kömür madeni kazasında yerin altında sıkışıp kalmakla muhasebeciyle toplantıya girmek zorunda olmak arasında bir fark yoktur; beyin ve vücut, koşullarımızdan çok, inanışlarımıza tepki verir.)

Kötü bir durumdan çıkış yolu olmadığını düşünürsek sinir sistemimiz bize "kırmızı ışık" yakar. Sanki cam bir kapıya çarpmışızdır. Afallarız. Hiçbir şey yapacak enerjimiz yoktur, hatta umursayacak halimiz yoktur.

Elbette her bireyin sinir sistemi farklı koşullar altında biçimlenmiştir; bu yüzden size hangi durumlarda yeşil, sarı ya da kırmızı ışık yanacağı, bir başkasından farklıdır.

Bu üç durum sadece ne hissettiğimizi ve nasıl davrandığımızı değil, aynı zamanda dünyayı nasıl algıladığımızı da belirler.

Yeşil ışık durumunda, her şey *Oz Büyücüsü'ndeki* Zümrüt Kent kadar dostça ve güzel görünür.

Sarı ışık durumunda, aynı çevre birden tehditkâr hale gelir: her köpek ısırmaya hazırdır, her işletme bizi dolandırmaya çalışıyordur ve her sırt sıvazlama, saldırma amaçlıdır.

Kırmızı ışık bölgesine girdiğimizde pozitif enerji tamamen sıfırlanır. Savaşlar ya da iklim değişikliği gibi dev sorunlar üzerinde obsesif şekilde kara kara düşünebiliriz; ancak kendimizi öyle bitkin hissederiz ki çöpleri çıkarmak, Everest'e tırmanmak gibi gelir. *Kırmızı ışık durumundaysak ve birisi bize çiçek aldıysa tek amacının bizi alerji ile boğmak olduğunu düşünürüz.* Sevimli yavru kedi videoları mı? Hepsi bize her canlının bir gün ölümü tadacağını hatırlatır. Hayatlarımız katlanılmaz hale gelir. Dolayısıyla biz de.

Kimi zaman bir kaygımız ortaya çıktığında, onu silip başka bir kaygı yaratarak kontrol altına almaya çalışırız.

Sarı veya kırmızı ışık durumunda sıkışıp kaldığımızı ya da bir kaygı tepkisini başka bir kaygı tepkisinden kaçınmak için kullandığımızı bir kez anlarsak korku ile dolu ya da umutsuz gerçeklik versiyonlarımızın da-ne kadar ikna edici olurlarsa olsunlar--doğru olmadığını görebiliriz.

Bu versiyonlar, tetiklenen kaygı yaratıklarımızdan geliyordur ve bu konuda yapabileceğimiz bir şey var: Kendi sinir sistemimizin en eski ve en güçlü kısımlarının bizi bunaltmasına izin vermek yerine onlarla işbirliği yapmak.

ŞİDDETLİ KAYGINIZLA İŞBİRLİĞİ YAPIN: Hiçbir Şey Olmayana Dek Bekleyin

Hayvan eğitmenleri, hayvanat bahçesinde çalışan bir veteriner hekimden öğrendiğim dört adımlık bir süreci sıkça kullanırlar. Veteriner bu yöntemi bana, her canlıya savunma tepkisini tetikleyen bir şeyin etrafında rahatlamayı öğretmek için önerdi. Bu yöntem kaygımı yatıştırmaya da yardımcı oldu, bu yüzden ben de danışanlarıma öğretmeye başladım. Kendi versiyonumu geliştirdiğim bu sürece, "Hiçbir Şey Olmayana Dek Beklemek" adını verdim. Şu şekilde yapılıyor:

1. **Söz konusu canlının (bir hayvan ya da kendi kaygı yaratığınız) kendini güvende hissettiği bir durum oluşturun.**
2. **Yaratığı, kaygısını tetikleyen bir şeye çok yavaş bir şekilde, peyderpey maruz bırakın. Yaratık azıcık gerginleşmeye başladığında- ama gerçek bir savunma tepkisi vermeden önce-durup bekleyin. Sadece orada oturun.**
3. **Yaratığın konfor bölgesinin sınırında kalın, hiçbir şey yapmadan, sıkılana ve rahatlayana dek bekleyin. Sonra bir parça daha yaklaşın.**
4. **Gerektiği kadar tekrarlayın.**

Bu stratejiyi kendi kaygılarımı sakinleştirmek için pek çok kez kullandım. Örneğin, tıbbi tetkiklerden artık keyif aldığımı söylemeyeceğim elbette ama kasıtlı olarak *"hiçbir şey olmayana dek beklemek"* beni oldukça sakinleştirdi.

Üç Tür Ayrışmış Parça: SÜRÜNGENLER, YÖNETİCİLER ve İTFAİYECİLER

Schwartz'ın "yöneticiler" ve "itfaiyeciler" adını verdiği iki gruba ayrılırlar. Hepimizde birçok sürgün olabilir ve ne kadar çok sürgünümüz varsa o kadar çok yönetici ve itfaiyeciye sahip olmamız da olasıdır.

Şimdi bu üç türü açıklayacağım ve merak etmeyin, bu sistemde hatırlamanız gereken terimler sadece *sürgünler, yöneticiler* ve *itfaiyecilerdir.* Bu yaftalar, tüm psikolojik sisteminizi sakinleştirirken size son derece yardımcı olabilirler.

Yöneticiler, hayatınızı doğru yolda tutmaya çalışan parçalardır.

Kültürel kurallara, iyi ya da çalışkan veya kibar yahut yetenekli bir sporcu ya da toplumsal uyumunuz başka hangi niteliklerden yanaysa onları olmanızı hatırlatarak uyarlar. Sağlığınıza ve maddi durumunuza dikkat etmeniz gerektiğini hatırlatırlar. İyi bir sol beyin düşünürü gibi, her şeyi takip etmeyi ve listelemeyi severler. Niyetleri iyi olsa bile acımasız da olabilirler; sürekli mükemmellik talep eder ve bu yüksek standartlara ulaşamazsak bizi eleştirir ya da utandırırlar.

Öte yandan, itfaiyeciler, sürgündeki parçaların acısını durdurmak için çaresizce çabalar.

Bu amaçla her türlü sınırı aşabilirler. Sürgünlerin acısını hissetmemek için bizi yoğun ve dikkat dağıtıcı şeylere yönlendirebilirler: aşırı harcama, bağımlılık, öfke nöbetleri, yasak aşk ilişkileri ...

İtfaiyeciler, sürgünleri kurtarmalarına yardımcı olacak birilerini sürekli ararlar; bu yüzden tarikatlara katılabilir veya bir felsefeye fanatikçe bağlanabilirler. Sürgünlerden gelen sinyalleri bastırmak ve hissetmek istemediğimiz şeyleri engellemek için ellerinden geleni yaparlar.

Yöneticiler, itfaiyecilere öfkeyle saldırabilir, sert eleştiriler ve acımasız yargılarla yüklenebilirler. İçimizdeki yönetici parçalar, asla başka birine söylemeyeceğimiz hakaretleri kendi benliğimize yöneltebilir. ***"Salak mısın sen?"*** **diye sessizce bağırabilirler. Kaygınızı hafifletmek için bir karton sigara içmiş ya da dokuz saat televizyon izlemişseniz** ***"Nasıl böyle iradesiz (domuz/kaltak/geri zekalı/sünepe/ezik) birisin sen?"*** **diyebilirler.**

İtfaiyeci parçalar bu sözlerin kamçısını hisseder. Bir süre davranışlarını durdurup kendilerini aşağılayarak acı içinde beklemeye geçerler. Ancak çok geçmeden yöneticiler yorulur ve psikolojik stres dayanılmaz hale gelir; böylece itfaiyeciler dosdoğru tipik davranışlarına döner: ya kırtasiyeden bir şeyler aşırır ya da birkaç saatliğine her şeyi unutmak için ilaç dolabını karıştırırlar.

İtfaiyeciler, enerjimiz düşük olduğunda harekete geçtiğinden (bu, sürgün parçaların bilince çıkmasını engeller), yöneticiler asla talep ettikleri mükemmel davranış düzeyini yakalayamazlar. İtfaiyecilerle yöneticiler sürekli karşı karşıya gelir ve içimizde bitmek bilmeyen bir iç savaş sürer. Sürgün parçalar ise saklandıkları yerlerde acı çekerek yalnız kalırlar. Çok eğlenceli, değil ***mi?*** **Haklısınız, değil.**

Diğer acı verici etkilerin yanı sıra, bu tür bir sistemin dinamikleri aşırı yüksek kaygıya yol açar.

Sürgünler kaygılıdır çünkü izole halde, acı içinde yaşarlar. Yöneticiler, kontrolü kaybetmekten sürekli korkarlar.

İtfaiyeciler ise yöneticiler işlerine -ayakta uyuyan sığırları dürtüp devirmek gibi-çomak sokacak diye endişelenirler. Hepimiz çok sayıda parçadan oluşuruz ve bu parçalar birbiriyle uyum içinde değilse inanılmaz derecede kaygılı oluruz.

Ayrılmış Benliklerimize Gerçeği Söylemek

Kaygılı parçalarımız asla şimdiki ana kök salmaz. Daima geçmişte yaşanmış kötü olaylara ve gelecekte karşılaşabileceğimiz dehşetlere odaklanırlar.

Anlattıkları hikayeler pek çok sebepten ötürü stres yüklüdür ama özellikle aslında yalanlarla örülmüş oldukları için böyledir ve biz bunu bir şekilde biliriz. Korkutucu, utandırıcı ya da umutsuzluk veren düşünceler masum bir yerden gelir-iyi niyetli hatalardır bunlar-ama yine de yalandırlar.

İnsan doğanın en iyi yalancısıdır ancak bu övünülecek bir özellik midir, orası şüpheli. Bir kişi yalan söylediğinde tüm sinir sistemi altüst olur. Çoğumuz hemen "sarı ışık" durumuna geçeriz; kalp atışlarımız hızlanır, gözlerimizi daha çok kırpmaya başlarız, terlememiz artar ve bağışıklık sistemimiz zayıflar. Bir psikopat bile-ki yalan makinesini alt edebilirler-sahte hikayelerini akılda tutabilmek için harcadığı nörolojik enerji yüzünden büyük stres yaşar. Beynin gerçeklikte kalması çok daha kolaydır.

Bununla birlikte, içsel parçalarımızın neden sahte hikayeler anlatıp onları gerçek sandığını anlamak çok da zor değil. Travma nedeniyle dehşete kapılmış sürgünler, kelimelere dökülemeyen masum bir yalanla yaşar: ***Korkunç şey hâlâ oluyor. Ben hâlâ oradayım.***

Yaratıcılık Kaygının Zıddıdır

Bu noktada artık kaygı sarmalının öğelerini biliyoruz: Alışılmadık bir olay yaşadığımızda sol amigdalamız çığlığı basarak beynin diğer yapılarının kontrol stratejileri ve korkutucu hikayeler üretmesine neden olur, bu hikayeler sol amigdalaya geri döner ve daha fazla korku yaratır. Beynimizin öğrenme ve hatırlamadan sorumlu kısımları ancak ilk iki soruya "evet" yanıtı verebilirsek devreye sokabiliyoruz.

Kaygı sarmalı ***-savaş, kaç, yaran, donakal ya da kendini sal tepkileriyle-*** **öğrenme yetimizi kapatır. Kaygı aynı zamanda sevgi hissetme ve gösterme kapasitemizi de düşürür; başkalarının sevgisine daha az açık hale geliriz, duygularımız ve düşüncelerimiz adeta kararır.**

Öte yandan yaratıcılık sarmalları bizi ***"şimdiye ve buraya"*** **odaklar; bu sayede içinde bulunduğumuz durumları değerlendirebilir, işe yarar adımlar atabilir.**

Ya da sadece kendimizi güvende hissedebiliriz. Ayrıca farklı bakış açılarını öğrenmeye bizi teşvik eder ve kendimizi başkalarına ifade etme isteği duymamıza neden olur. Bu, sevginin eyleme geçmiş halidir.

Bir kez güven ve bağlantı hissine sağlam bir şekilde yerleştiğimizde, beyin otomatik olarak şunu sorar: *Ne öğrenebilirim? Bu* da bizi daha yaratıcı ve zeki yapar.

Kaygı sarmalları bize dünyanın yalnızca yarısını gösterir. Yaratıcılık sarmalları ise tamamını.

Beynin sol yarımküresinin yalnızca kendi algılarını görebilmesi ve kabul edebilmesi gibi tuhaf bir özelliği olduğunu hatırlıyor musunuz? Sağ yarımküre bu garip tek merkezli görüşü (solipsizm) paylaşmaz. Yalnızca yaratıcı fikirleri değil, aynı zamanda beynin sol tarafında gerçekleşen mantıklı ve analitik düşünmeyi de içeren tüm algılarımızın farkındadır. Buysa kaygılı bir beynin bilgi toplayabildiği ve sınıflandırabildiği ama anlam, amaç ya da karşılıklı fayda bağlamına yerleştirememesi demektir. Kaygılı bir zihin, çok güçlü bir motoru olan -ama haritası, pusulası ya da hedefi olmayan bir gemi gibidir. Sadece *gider,* mesafe kat eder ancak neden gittiğini bilmez.

Korku Bölgesinin Ötesine Geçip Eğlence Bölgesine Giriyoruz

Yabani bir ortamda mahsur kalsaydınız her türlü tehlikeye karşı tetikte olmak (yani, kaygı sarmalına binmek), size hayatta kalma avantajı sağlardı. Ama aynı zamanda çevrenizi keşfetmeniz, orada nasıl yaşayıp nasıl serpileceğinizi çözmeniz gerekirdi ki bu da yaratıcılık sarmallarını takip etmek demektir. Çünkü yaratıcılık, tıpkı dikkatli olmak gibi, temel bir hayatta kalma becerisidir. Bu yüzden doğa, öğrenmenin ve denemenin pek çok yolunu neredeyse korku kadar güçlü bir duyguyla süslemiştir.

Bu evrimsel gerekliliğin teknik adı, *eğlencedir.* Sol beynimiz eğlenceyi genellikle saçma, gereksiz, boş bir şey olarak görme eğilimindedir. Sadece eğlenmek bile tüm zamanını ve dikkatini daha fazla şey elde etmeye adamış insanlarda yargı fırtınalarını tetikler. Ama doğa onlarla aynı fikirde görünmüyor. Biliminsanları hayvan davranışlarını inceledikçe, evrimin neredeyse her canlıya eğlence ve oyun sevgisi verdiğini bildiriyor. Örneğin bir kediyi, köpeği, keçiyi ya da yunusu tanıma şansınız olduysa memelilerin oyun oynamayı sevdiğini bilirsiniz. İskandinav ülkelerinde inekler kış boyunca sıcak ahırlarda kapalı tutulurlar. Baharda, dışarı salındıklarında hoplayıp zıplamalarını izlemek için bütün kasaba halkı toplanır. Google'layın! Çok hoşunuza gidecek!

Hazır inekleri izlemişken, *"oynayan kuşlar"* diye de-arama yapın; sonra, karların üstünde sırtüstü kayan kargaları ya da insan müziğine dans figürleri uyduran kakaduları izleyin. Sürüngenlerin beyinleri daha ilkel olduğu için eğlenceden ya da oyundan anlamadıklarını

düşünürdüm. Yanılmışım! Kaplumbağalar, kertenkeleler, timsahlar, hatta küçük, eğlenceli şeyleri toplamayı seven, pembe çiçek benzeri nesneleri oyuncak olarak kullanan, su samurlarını sırtlarına alıp gezdirdikleri dahi bilinen aligatörler bile oynar.

Çiçekler demişken, bazı botanikçiler bitkilerin dahi oyun oynadığına inanıyor.

Mantarları eğlenceli bulmuyorsanız bir şamanın rehberliğinde mantar yolculuğuna hiç çıkmamışsınız demektir. Mantarlar, gerçekten eğlenceli tiplerdir.

Sağ beyin yarımküremizi harekete geçirdiğimizde, merakımız ve oyunseverliğimiz sinir sistemimizde daha fazla alan kaplamaya başlar. Her şey ilginç görünür ve öğrenmek zahmetsizleşir. Sağ beynimi öne çıkardığım deneysel ayımdan bu yana-yani, bilinçli olarak kaygının ötesine geçip yaratıcılık sarmallarına girmeye başladığımdan beri-kendimi Bay Kurbağa'nın çılgın yolculuğunda daha fazla yere, daha sık giderken buluyorum.

Eğlenceden Sanata, Sanattan İyileşmeye

Elbette, yaratıcılık sarmalları sadece oyun oynamaktan ibaret değildir. Sağ beyin yeteneklerinizi geliştirdikçe yaptığınız sadece kaygının ötesine geçmek ya da vakit öldürmek değildir; bir şeyler yaratmaya başlarsınız. Her türden. Yaratıcılık, problem çözmeyi sever. Bu yüzden, yaratıcılığınızı harekete geçirdiğinizde kendinizi Sudoku çözmekten şarkı yazmaya, maket uçak yapmaktan pasta pişirmeye, pek çok şeye dalmış bulabilirsiniz.

Jill Bolte Taylor'a sağ beyin yarımküresinin kaygı hissedip hissetmediğini sorduğumda, "Hayır," dedi, ***"çünkü kaygı her zaman geleceğe dairdir. Zaman yoksa, gelecek yoksa kaygı da yoktur."*** **Jill hâlâ bir biliminsanı ve eğitimci ama aynı zamanda bir heykeltıraş, söz yazarı, ressam ve performans sanatçısı. Sanatsal uğraşları onu tamamen sağ beyninde yaşarken öğrendiği bakış açısına bağlı tutuyor. Bazen, sol beyinleri zarar görmüş insanlarda sanatın tam gaz ve hayret verici yaratıcı gücüne tanıklık edebiliyoruz.**

Yaratıcılık Tam Gaza Geçtiğinde

1994 yılında bir gün, bir ankesörlü telefonun yanında duran ortopedi cerrahı Anthony Cicoria'yı yıldırım çarptı. Cicoria ölmüşe benziyordu, kalbi durmuştu. Ancak tesadüfen orada bulunan bir yoğun bakım hemşiresi onu hayata döndürmeyi başardı. Cicoria tamamen iyileşti, neredeyse yıldırım çarpmasından önceki haline kavuşmuştu. Bir şey dışında: 42 yaşında aniden bir müzisyen olmuştu. Yıldırım çarpmadan önce Cicoria müzik eğitimi almamıştı. Ancak sonrasında

kafasının içinde melodiler duymaya başladı. Bir piyano satın aldı ve her gün saatlerce çalmaya koyuldu. 2002 yılına gelindiğinde -halen çalışan bir hekimken Chopin ve Brahms'ın zor eserlerini sahnede seyircilere çalıyordu. İlk özgün piyano bestesi olan "Yıldırım Sonatı"nın prömiyerini 2007'de yaptı.

Başarılı genç girişimci Heather Thompson'ın başına arabasının bagaj kapağı düştü ve kafa travması geçirdi. İyileşme sürecindeyken bir arkadaşı ona resim yapmayı denemesini önerdi. Heather bu fikre başta şüpheyle yaklaştı; sonuçta sanata karşı hiç ilgisi olmamıştı. Ancak sonrasında şöyle dedi: ***"Fırçayı ilk kez elime aldığımda ellerimin ne yapması gerektiğini bildiğini fark ettim ... Nefes almak kadar kolaydı."***

Colorado'da genç bir pilot olan Ivan Schlutz bir uçağın pervanesine biraz fazla yaklaşınca pervane beyninin neredeyse yarısını parçaladı. Mucizevi bir şekilde hayatta kaldı fakat sağ tarafında bir miktar felç oluştu. Fizyoterapistler, parmak gücünü geri kazanmasına yardımcı olmak amacıyla ona kil verdiler. Daha önce hiçbir sanatsal faaliyette bulunmayan Schlutz, kile şekil vermeye takıntılı hale geldi. Kısa sürede, eserleri dünyanın dört bir yanındaki koleksiyonerler tarafından aranan başarılı bir heykeltıraş oldu.

Bu kişilerin yaşadığı şey, ***"edinilmiş savant sendromu"*** **olarak adlandırılan bir durum. Son derece nadir görülür ve genellikle sol taraftan alınan bir beyin hasarından sonra, sanata ilgisi veya eğitimi olmayan bir bireyin aniden olağanüstü bir yaratıcı yetenek sergilemesiyle ortaya çıkar. Kıskanılacak bir durum değildir; bu insanların hepsi çok fazla acı çekmiştir. Ancak yaşadıkları deneyimler, sanatsal ilgi alanlarının beyinlerimize sonradan** ***ekledііmiz*** **şeyler olmadığını düşündürüyor. Zaten oradalar. Sol beyin biraz alan tanıdığında, kendiliğinden ortaya çıkıyorlar.**

Merak-GİZLİ GERÇEK

Amerikan Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Akademisi, ortalama bir Amerikalı çocuğun on sekiz yaşına gelene kadar on altı bin cinayet izlediğini bildiriyor.

Televizyonu kapatsak bile kitapların, filmlerin, podcast'lerin ve eski usul kamp ateşi hikayelerinin çoğu hâlâ cinayetle ilgili.

Bu konu neden bu kadar ilgi çekiyor?

Çünkü cinayet, bizi en çok korkutan şeylerden biri.

Korku ve merak yakından ilişkilidir. Kaygıyı aşmak için ilk adımlarımızı, tanıdık olmayan bir şeyle karşılaştığımızda ve kaygı sarmalına kapılmak yerine biraz durup rahatlayarak merakımızın yükseldiğini hissettiğimizde atarız. O merak kıvılcımı, bizi yaratıcı

benliğimize çeker. Başka bir deyişle merak, yaratıcılığı harekete geçirir.

Korku ile merakın nasıl sıkı sıkıya bağlı olduğunu birçok canlıda görebilirsiniz. Örneğin, maymunlar bir yılanla karşılaştıklarında çılgına döner ama kaçmazlar.

Bunun yerine, gözlerini yılanın üzerine dikerler, bir yandan da zıplar, hoplar, bağırırlar; çünkü bir yılanı izlemekten daha kötüsü, izlememektir. Benzer şekilde, bir keresinde bir vaşağın bir sincabı öldürüp ağaca taşıdığını gördüm. Anında, çevredeki ormandan birkaç geyik fırlayıp, ağaca doğru koştu ve durup vaşağı izlediler: Hem dehşet hem de büyülenmişlik duygusu yayan bir "geyiklerin sessizliği" anıydı bu.

Korku ile büyülenme arasındaki bu bağlantı nedeniyle gazeteciler, *"Kan varsa manşettedir,"* der. Kazalarda neden yavaşlayıp bakarız? Çünkü inşallah biri yaralanmamıştır, diye düşünürken bile yaralanmışsa kendi gözlerimizle görmek isteriz. Evrim, bu tür durumlarda merakı teşvik eder çünkü cinayetler ve felaketler hakkında bir şeyler öğrenmek, onları gelecekte önlememize yardımcı olabilir. Yani, kötü yazılmış, sürekli aynı bulanık suç mahali fotoğrafını yakınlaştırıp duran kalitesiz bir programı izlemekten kendinizi alamıyorsanız utanmanıza gerek yok. Merakınız, dürüst bir yerden geliyor.

Eğer kaygınız fazla ise belki de yaratıcılığa düşündüğünüzden daha yakınsınızdır. Merak etmek-örneğin neden sürekli kaygılı olduğunuzu sorgulamak- küçücük bir ilgi kırıntısını fark etmenize yardımcı olabilir.

Elizabeth Gilbert, *Büyük Sihir: Korkularını Aş* adlı kitabında şöyle yazar: "*Merak, yaratıcı yaşamın hem gerçeği hem de yoludur... Eğer durup, bir şeye karşı en ufak bir ilgi fark ediyorsanız merak sizden o şeye biraz daha yakından bakmanızı ister. Bunu yapın.*"

Bu, beyninizin korkulu tarafıyla yaratıcı tarafı arasında bir geçit bulmak gibidir. Küçük, dirençli bir kapı olabilir; nadiren kullanılan, menteşeleri pas tutmuş... Ancak o kapıyı açıp içinden geçerseniz sizi kaygının ötesinde bir hayata götürecektir.

Tatlı Nokta: MERAK

Bir şey gördüğünüzde, o şeyin ne kadar tehlikeli göründüğüne bağlı olarak ya neredeyse hiç tepki vermezsiniz ya da anında dehşete kapılırsınız. Kayıtsızlık ile dehşet arasındaki tatlı bir noktada merak

yer alır. O tatlı nokta, merak, o kadar güçlüdür ki bizi *neredeyse* çok korkutacak ama korkutmayan durumlar yaratırız.

Korku filmleri, perili evler, *bungee jumping* ya da ekstrem kayak gibi sporlar hem devasa ilgi hem de para çeker. İnsanlar, korkunç hastalıklara yakalanmış ya da korkunç kazalar geçirmiş kişilerin dramatize edildiği doktor dizilerine bayılır.

Doğduğumuzda yalnızca iki korkumuz olsa da -YÜKSEK SES ve DÜŞME KORKUSU- insanlar bilerek, isteyerek çok gürültülü uçan makineler yapar, sonra da onlardan *atlamak için* binlerce metre yükselirler. Başka bir deyişle "neredeyse ölüm korkusu" ile "muhtemelen hayatta kalacağım"ın buluştuğu o tatlı noktayı yaşamak için neredeyse her şeyi yaparız.

İnsanlar Meraklarını Nasıl Kaybeder? ·

Doğduğunuzda sahip olduğunuz merak seviyesi erken yaşlardaki davranışlarınızın çoğunu ateşledi; sizi keşfe, icada, her türlü şeyi öğrenmeye yöneltti. Nobel Fizik Ödülü sahibi Leon Lederman şöyle demişti: *"Çocuklar biliminsanı olarak doğarlar... Biliminsanlarının yaptığı her şeyi yaparlar. Nesnelerin ne kadar güçlü olduğunu test ederler. Düşen cisimleri ölçerler... Çevrelerindeki dünyanın fiziğini öğrenmek için her şeyi yaparlar... Sorular sorarlar; neden, neden, neden diyerek anne ve babalarını delirtirler."*

Masumiyetle zekanın birleşimi, çocukları dünyanın en meraklı varlıkları yapar. Buna bir de "sonsuz çocukluk" halini sağlayan neoteni -beyinlerimizi genç kılan genetik bir mutasyon- eklenince, bir insan ömrü boyunca olağanüstü bir merak düzeyini koruyabilir.

2000'li yılların başında, Peter Skillman adlı bir ürün tasarımcısı, ekiplerin yaratıcı becerilerini ölçmek için bir yarışma tasarladı. Görevleri, birkaç kuru spagetti çubuğu, bir metre ip, bir metre yapışkanlı bant ve bir adet marşmelov kullanarak ayakta duran bir kule inşa etmekti. Skillman bu testi üniversite öğrencilerine, mühendislere, avukatlara ve birkaç farklı gruba uyguladı. Görevin en kötü sonuçlarını kim aldı dersiniz? İşletme fakültesi öğrencileri. Görevin tartışmasız kazananları kimdi? *Anaokulu çocukları*.

Bu şaşırtıcı sonuç, kaygının merakı nasıl bastırdığını doğrudan gösterdi. İşletme öğrencileri göreve son derece mantıklı yaklaştı. Ekip lideri seçtiler, en iyi nasıl ilerleyeceklerini tartıştılar.

Sonunda görevleri bölüştüler ve inşa etmeye başladılar ama o kadar yavaş ilerlediler ki ya sıfır ya da sıfıra yakın puan aldılar. Buna karşılık, beş yaşındakiler, neredeyse hiç sosyal kaygı ya da performans kaygısı hissetmiyorlardı; sadece bolca merakları vardı. Skillman'ın yarışmasına hemen daldılar, malzemeleri kapmak için

toplaştılar, neredeyse hiç konuşmadılar. Sadece *"Buraya! Hayır, hayır, buraya!"* gibi kısa ünlemlerle iletişim kurdular.

Yetişkinlerden oluşan takımlar, asıl göreve odaklanmak yerine sosyal kaygıya kapıldıkları için spagetti yarışmasında başarısız oldular. Birbirlerini kırmaktan çekindiler. Sosyal bir hiyerarşi kurmaya uğraştılar.

Fikirlerini sesli dile getirip getiremeyeceklerinden emin olamadılar. Yazar Daniel Coyle, bu gruplarda *"etkileşimlerin dışarıdan düzgün göründüğünü ancak altında verimsizlik, tereddüt ve gizli rekabet barındırdığını"* yazdı.

Bu yüksek eğitimli öğrenciler, kültürümüzün sol beyin önceliklerini acı tecrübelerle öğrenmişlerdi: grubun onayını kazan, fikirlerini mantıklı şekilde ifade et, sosyal dinamikleri hesapla... *yoksa...* Beş yaşındaki çocuklar gibi davranmanın -diğer bir kişiye çok yakın durmanın, fikirlerini sözcüklere dökememenin, izin almadan nesneleri eline almanın- yıllarca azarlanacak şeyler olduğu öğretilmişti onlara.

Çocukluktan yetişkinliğe geçerken çoğumuz yabancı durumlara karşı merak duymak yerine kaygı geliştirmemiz gerektiği mesajını alırız. Merak için ideal "tatlı noktamız" daralır, bazıları içinse neredeyse tamamen yok olur.

Kaygı yaşayan birçok danışanım bana merak diye bir şey hissetmediklerini söylüyor; çok nadir, belki sadece bir cinayet filmi izlerken: Tennessee'deki o zavallı papazın eşini kim öldürdü diye merak ediyorlar. (Rahip yaptı. Hep o yapar.) Kültürümüzün kurallarını içselleştirdikçe, çoğumuz merakımızı kökten kuruturuz.

Sosyalleşme Bizi İlgi Alanlarımızdan Uzaklaştırıyor

Psikolog Jordan Litman 2005 yılında, iki tür merak olduğunu keşfetti. İlkine *"yoksunluk merakı"* adını verdi; bu, kendini güvende hissetmek için yeterli bilgiye sahip olmamanın getirdiği endişeli bir bilme ihtiyacıdır. Ne yiyeceğinizi ya da gece nerede yatacağınızı bilememek gibi. İkincisi ise *"ilgi merakı"* idi. Bu, çocukların pastel boyaları tost makinesine koyunca ne olacağını merak etmeleri gibi, saf bir bilme arzusudur.

Çocukların merakı çoğunlukla ilgi temellidir. Ancak büyüdükçe bunun yerini daha çok yoksunluk temelli merak alır.

Okulda, daha önce hiç duymadığımız ve umurumuzda bile olmayan her türlü şeyi öğrenmemiz beklenir; bunlara odaklanmazsak cezalandırılır ya da utandırılırız. Büyüdüğümüzde ise yedi yıllık mali kayıtları nasıl dosyalayacağımızı, tuhaf bir döküntüyü bir doktora gösterebilmek için karmaşık bürokratik sistemlerde nasıl yol

alacağımızı ve kıskançlık uyandırmayacak ama onay alacak kadar sevimli nasıl davranacağımızı bilmemiz beklenir. Bu becerileri öğrenememenin sonuçları dışlanmaktan hapis cezasına kadar uzanır.

İlgi temelli merak insana kendini iyi hissettirir. Belki hatırlarsınız; çocukken bir tepenin ardında ne olduğunu mutlaka öğrenmeniz gerekirdi.

Denizde sörf tahtası olmadan bedeninizle sörf yapmanın nasıl bir his olduğunu ya da bir şişe diyet kolanın içine *Mentos* atarsanız ne olacağını merak ederdiniz (mutlaka internetten bakın!). Bu tür merak, sürükleyici, cezbedici ve genellikle heyecan vericidir.

Öte yandan, yoksunluk temelli merak -nasıl desem ki?- berbat bir şeydir. İyi ihtimalle kaşınamayan bir kaşıntı gibidir: *"Bu odaya bir şey almak için gelmiştim ama neydi?"* Kötü ihtimalle ise neredeyse katlanılamaz bir endişe ağı yaratır: *"Neler oluyor? Bu yangın alarmı mıydı? Neyi kaçırdım? Ne yaptım? Kim bana kızgın? Neden?"*

Sol beyin ağırlıklı kültürel yapılarımız, bizi yoksunluk temelli meraka yönlendirir ki -tıpkı Amazon çalışanları gibi- sabahları dehşetle uyanalım ve mevcut sosyal hiyerarşiyi sorgulamadan destekleyelim; böylece zirvedeki insanlar daha fazla maddi kazanç elde edebilsin. İlgi temelli merakı bırakmamız ve yoksunluk temelli meraka daha fazla kulak vermemiz için resmen eğitiliriz.

2000'li yılların başında, beynim haritalandığında, bu sürece ne kadar bağlı olduğumuzu fark ettim. Muhtemelen siz de yaşamışsınızdır; sokakta garip davranan birini ya da tuhaf gelen herhangi bir şeyi görürsünüz ve tüm dikkatiniz bir anda endişeli düşüncelerinizden *(Nasıl ödeyeceğim o faturayı? Kolumdaki bu garip benek ne?)* uzaklaşır ve yerine *"Bir dakika, o neydi ya?"* sorusu gelir *(Bu garip müzik ne? Bu nefis koku nereden geliyor? Şu şahane kıyafeti giyen de kim?).*

Herkesin ilgi merakı kendi hayranlık kalıplarını izler. Bazı ilgi alanlarımızı başkalarıyla paylaşsak da her birimiz benzersiziz. Yamaç paraşütünden vegan mutfağına, sepet yapımından bilimkurguya kadar keşfetmeyi sevdiğiniz özel ilgi alanlarınız mutlaka vardır.

İlgi merakınızı neyin uyandırdığından emin değilseniz internette gezinip hangi içerik *"Dur, bu da ne?"* dedirtecek kadar dikkatinizi çekiyor, bir bakın. O anda ne kadar "orada" olduğunuzu ve merakınız uyandığında enerjinizin nasıl aniden yükseldiğini hissedin.

Bir şeyler yaratabilmek evrimsel bir avantajdır, bu yüzden başkalarının bir şey yapmasını izlemek, ilgi merakını harekete geçiren güçlü bir yoldur. Eğer bir şey yaratmayı seviyorsanız-çömlekçilik,

dekupaj, avangart saç tasarımları- bunu kamusal bir alanda yapmayı deneyin, kaç kişinin durup merakla izlediğine şaşırırsınız. *How It's Made (Nasıl Yapılır)* adlı TV programı, çok izlenen televizyon yapımlarının temel kuralını (çatışma ekle!) çiğneyerek başarılı oldu. Çatışma yerine izleyicilerine sadece, müzik kutusundan tramvaya, her şeyin nasıl yapıldığını gösterdi.

Kısacası, sizi büyüleyen herhangi bir şeyi izleyerek, öğrenerek ya da hakkında sorular sorarak kendi ilgi temelli merakınızı keşfedebilirsiniz. Merakınız uyandığında kaygının nasıl bir adım geri çekildiğini fark etmeyi unutmayın.

İlgi Merakını Her Zaman Uyandıracak Soru

Bu yöntem, en iyi sonucu kaygılı olmadığınız anlarda verir çünkü kaygı, sizi aynalar salonuna hapseder; orada her şey o kadar tehditkâr görünür ki merak kapısına ulaşmak imkansızdır. Eğer aşırı kaygılıysanız "Hım" demek ya da sizi heyecanlandıran bir şeye yönelmek gibi basit·çabalar, sizi kaygı sarmalından çıkarıp meraka ulaştırmak için yeterli olmayabilir. Sürekli kırmızı ya da sarı ışık kaygı durumunda olmanın kötü yanlarından biri de her şeye karşı ilgimizi yitirmemizdir. Yaşadığımız dünya hem daha tehlikeli olur hem de renksizleşir.

Neyse ki endişeye gömülsek bile ilgimizi güvenilir bir şekilde üzerinden hiç ayırmadığımız bir şey var. Bu soru neredeyse her seferinde sizi sefil yoksunluk merakından lezzetli ilgi merakına taşıyacak kadar etkili: *"Nasıl kendimi daha iyi hissedebilirim?"* Belki de bu kitabı, bu soruya bir yanıt bulma umuduyla elinize aldınız. Merakınızı fırsata çevirelim ve kendi endişeli halinizi araştırmanıza yardımcı olalım.

Cinayet dizilerine takıntımızı göz önünde bulundurarak bunu esrarlı bir hikâye olarak ele alalım derim: *"Neşem kayıp. Öldüğünden korkuyorum. Onu nasıl bulabilirim?"* Bu gizem, ruhunuzu oluşturan parçaların meydana getirdiği bir toplulukta geçiyor. Neşenizi kaçıran "kişi" genellikle bir yönetici, bir itfaiyeci ya da çoğunlukla bu iki zıt parçanın birlikte planladığı bir komplo oluyor.

Neşe, sürgünler saklandıkları yerden kurtulduklarında ve bütüne katıldıklarında, yönetici ve itfaiyeci parçalar da sonunda rahatladıklarında ortaya çıkıyor. Peki, bu vakayı çözebilecek dahi dedektif kim? Sizsiniz; sizin Benliğiniz.

Hatırlarsanız Richard Schwartz'ın Benlik tanımında sekiz özellik vardı: *sakinlik, netlik, özgüven, cesaret, şefkat, bağlılık, yaratıcılık* ve tabii ki *MERAK*.

Bu özellikler Benliği mükemmel bir dedektif yapar ancak televizyonda gördüklerinizle karşılaştırırsanız bu müfettiş son derece naziktir. Amacı, işlevsiz parçaları hapse atmak değil, tam tersine, oradan çıkarmaktır. Sürgünleri, yöneticileri ve itfaiyecileri sakinleştirir, uyum içinde özgür olmalarını sağlar. O halde şimdi, ipuçlarını takip etmeye başlayalım.

Kaygı Hayatınızı Nasıl Mahvedebilir, Merak Nasıl Kurtarır

Kaygınız, sizi korkutmaya çalışabilir, saçma sapan şeyler olduklarını söyler. Ya da kendinize şefkatle yaklaşmanın bencilce ve gergin bir sosyal durumda kaygıyı bırakmanın tehlikeli olduğunu iddia edebilir. Unutmayın, kaygının en ikna edici hikayelerinden biri, "*korkarak güvende kalırsın*" yalanıdır. Bunun ne kadar yanlış olduğunu ortaya çıkarmak için biraz merakla sorgulamanız yeter. Kaygı tüm hayatımızı mahvedebilir ve yeterince çok kişi ona teslim olursa dünyayı bile mahvedebilir. Kaygı sarmalına kapılmış bir beyin-sağ beyin hasarı olan biri gibi- bir şeye doğrudan baksa bile onu tamamen fark etmeyebilir. Beynin sol yarımküresinin, üzerinde düşünmediği şeylerin varlığını kabul edememesi anlamına gelen "yarı-alansal ihmal", kaygıya kapıldığımızda tuhaf bir şekilde ortaya çıkar.

Gerçek korkudan gelen keskin ve faydalı dikkatin aksine, kaygının getirdiği dikkat körlüğü yıkıcı hatalara yol açabilir. Örneğin, kredi ekstresinde bir hatayı deli gibi çözmeye çalışan bir ebeveyn, ufak bir çocuğu olduğunu bile unutabilir; çocuk ön kapıyı açıp dışarıya çıksa bile farkında olmaz! Ya da bir cerrah, bir meslektaşının hakarete varan sözlerini kafasında döndürüp dururken odağını kaybedip hayati bir sinir ya da damarı kesebilir. Bir hava trafik kontrolcüsü, internette karşısına çıkan kıyamet senaryosunu zihninde tekrar ederken kulaklıktan gelen bilgiyi duymayabilir ve istemeden bir felakete yol açabilir.

Kaygı, başkalarına dair tüm merakı kapattığı için ilişkiler açısından da zehirlidir. Yalnızca ikili ilişkilerde birbirimizi sert şekilde yargılamamıza yol açmakla kalmaz, aynı zamanda insanlara ya da gruplara dair toptancı yargıları da besler.

Kaygı, önyargıları güçlendirir, en masum davranışların ardında kötü niyet aramamıza neden olur. Sonunda, dünyada görmek *istemediğimiz* tavırları bizzat kendimizde yaşatmamıza neden olabilir.

Kırkyama Yorgan Gibi Bir Hayat Oluşturmak

Bazı meraklar kısa sürelidir ve kolayca tatmin edilir. Örneğin, bir bulmacada kafa karıştırıcı bir ipucuna rastladığımda, doğru kelimeyi bulmak merakımı tamamen tatmin eder. Bu, "sincap seviyesi" bir

tutku değildir. Öte yandan, muhtemelen yıllarca çizimler, resimler inceledim, internette yüzlerce sanat videosu izledim ve kendi başıma farklı teknik ve materyallerle on binlerce saat denemeler yaptım. Buna rağmen şu an görsel sanatlara her zamankinden daha fazla ilgi duyuyorum. Sincap seviyesi ilgiler işte böyle etkiler bizi. *Alice Harikalar Diyarında'dan* alıntı yapacak olursak bu ilgiler bizi *"daha da daha da meraklı"* hale getirir.

Eğer ilginizi çeken bir şeyi yeterince uzun süre takip ederseniz kalbinizi hayranlıkla dolduran, tüm varlığınıza daha fazla anlam katan anlarla karşılaşmaya başlarsınız. Örneğin, kariyerine Harvard'da psikolog olarak başlayan, sonrasında spiritüel rehberlik yapan Ram Dass, yoga ve psikedelikler gibi favori konuları hakkında radikal konuşmalar yapardı. Bir gün, seyircileri arasında yaşlı bir kadını fark etti. Görünüşe göre, Ram Dass'ı genellikle itici bulan türden birine benziyordu. Ram Dass, biraz da meydan okurcasına, *"psikedelik maddeleri kullandıktan sonra yaşadığı çok değerli ve uçuk deneyimler"* üzerine özellikle sıradışı bir konuşma yaptı. Konuşmadan sonra kadın yanına geldi. Ram Dass şöyle anlatıyor: Yanıma geldi ve dedi ki: *"Çok teşekkür ederim. Anlattıklarınız mantıklı geliyor. Ben de evreni tam olarak böyle anlıyorum."*

Ben de sordum: *"Bunu nereden biliyorsunuz? Yani, hayatınızdaki hangi deneyim size bunu yaşattı?"* Kadın, bir sır veriyormuşçasına öne eğildi ve *"Ben tığ işi yaparım,"* dedi.

Pek çok insan tığ işi yapar. Ama bu kadın *hakikaten* tığ işi yapıyordu. Onun için tığ işi sadece dantel yapmaktan ibaret değildi; bu onun gerçek bir sincabıydı. Bence tığ işi yapmak hem iki eli aktif kullanmayı hem ortaya çıkacak güzelliği zihinde canlandırmayı hem de kesin nicel düşünmeyi gerektirdiği için kadının sağ ve sol beynini aynı anda, öylesine yoğun bir şekilde çalıştırıyordu ki Ram Dass'in LSD ile kurduğu bağlantıların aynısını kuruyordu.

Burada vurgulamak istediğim asıl nokta şu: Eğer bir ilgiyi yeterince derinlemesine takip ederseniz gerçek bir "sincap tutkusu"na dönüşebilir.

Gerçekten ilginizi çeken bir yaratıcılık sarmalına tırmanmak, sadece kaygıdan giderek uzaklaşmanıza yardımcı olmakla kalmaz, aynı zamanda güzellik ve hayret gibi duyguları hissetme kapasitenizi genişleten güçlü ve aydınlatıcı deneyimler de sunabilir. Ancak kültürümüzde bu tür deneyimler genellikle bastırılır. Yaratıcılığımızı tam potansiyeline kadar takip etmeyiz, bu yüzden de tığ işi gibi basit bir yaratıcı uğraşın psikedelik bir deneyim kadar derin içgörüler sağlayabilmesine şaşırırız.

Sincap Tutkuları Bağımlılık Değildir

Bence tutkularımızı takip etmek için kendimize verdiğimiz sınırlı izin, bazı insanların içlerinde bir açlık geliştirmesine neden oluyor. Bu açlığı sadece psikedeliklerle değil (çoğu bağımlılık yapmaz), aynı zamanda bağımlılık yapan kimyasallarla da doyurmaya çalışıyorlar.

Aktif eroin bağımlıları ile çalıştığımda, bana hayatlarındaki tutkuyu bulduklarını ve bunun eroin olduğunu söylüyorlardı.

Hatta birçoğu başka hiçbir ilgileri *olmadığını* belirtiyordu. Onlara baktığımda, buna gerçekten inandıklarını görebiliyordum. Ancak bu takıntı, bazı açılardan yaratıcı beyin durumunun etkilerine benziyor olsa da onları gerçek bir sincap ilgisinin yaptığı gibi huzura götürmüyordu. Bağımlılar bana genellikle madde etkisinde olmadıklarında paralize eden türden bir kaygı yaşadıklarını ve bunu ancak eroinle bastırabildiklerini söylüyorlardı. Bu süreçte değer verdikleri şeyleri -ilişkilerini, işlerini, kendi etik değerlerini- kaybediyorlardı.

İçimizdeki "itfaiyeci" parçalar, oyalanalım diye bize bu şekilde sahte tutkular fırlatabilir. Uyuşturucuların, kumarın ya da tehlikeli cinselliğin bir süreliğine kaygımızı dindirebildiğini keşfeder ve bunu gerçek neşeyle karıştırırlar. Ancak bağımlılığın etkisi kısa vadeli bir haz, ardından yoğun bir kayıp ve ihtiyaç duygusu ve bununla birlikte gelen korkunç derecede yüksek kaygıdır. Bağımlı olduğumuzda ve o maddeyi, o heyecanı ya da o kişinin sevgisini *hemen* bulamadığımızda, panikleriz.

Gerçek ilgiler bunun tam tersini yapar. Yaratıcılık sarmalı, bizi kaygıdan istikrarlı bir şekilde uzaklaştırır. Gerçek bir tutkuyla bağlantı kurduğumuzda keşfeder ve öğreniriz; bu da sinir sistemimizi güvende ve rahat olduğumuz yeşil ışık bölgesine getirme yetimizi artırır ve bu durumda daha uzun süre kalmamıza yardımcı olur. Gerçek bir "sincap ilgisi"yle uğraşmak, artan bir bağımlılık ve kaygı yaratmaz. Aksine, kişinin Benliğinin tüm niteliklerinde kademeli bir artışı besler: sakinlik, netlik, özgüven, merak, cesaret, şefkat, bağlılık ve yaratıcılık.

Sincaplarımızı Tanımlamak

Elbette birçoğumuz kaygı sarmallarında sıkışıp kalmış durumdayız; bu da bizi tutkulardan haliyle uzaklaştırıyor. Gerçekten neyin ilgimizi çektiğini göremiyoruz; o bilgi hâlâ benliğimizin gizli köşelerinde bastırılmış, sürgün edilmiş parçalarımızda saklı olsa bile.

Yıllarını çeşitli angaryalarla, okul ödevleriyle ve kira ödemeye yarayan ama kaygıdan uzaklaşmalarına ve gerçek tutkularını

yaşamalarına imkân vermeyen işlerle geçiren yüzlerce insanla çalıştım.

Bu kişiler genellikle hayatlarının büyük kısmını sarı ya da kırmızı ışık sinir sistemi ayarında geçiriyor. Bu noktadan bakıldığında her şey ya tehlikeli ya da yorucudur.

Kendilerini o kadar uzun süredir kaygılı ya da ruhsuz hissediyorlardır ki gerçekten bir şeyi görüp hayret etmenin nasıl bir şey olduğunu hatırlayamazlar bile.

Bu insanları sıkça etkileyen bir başka mitse gerçek bir tutkuyu bulmanın şimşek çakması gibi, net ve kesin bir aydınlanma anıyla geldiğine inanılmasıdır; bir anda geleceğinizi tüm açıklığıyla görürsünüz. Doğru değil. Yüzlerce kişiyle çalışırken şunu gördüm: Tutkularımızı bulmak, önce hafif bir ilgi hissiyle başlar. Sonra bu ilginin peşinden gitmeye dair ufak bir istek doğar. Bu da daha fazla merak getirir, o da daha çok keşif motivasyonu yaratır ve sonuçta bir ömürlük amaca dönüşebilir.

Bence biz insanlar, bebekken olduğu gibi, denemeler yapmak üzere yaratıldık; artık ilgimizi çekmeyen şeyleri bırakmalı ve ilgimizi çeken şeylere odaklanmalıyız. Bu şekilde giderek artan yaratıcı döngüyü takip ederek kariyerler, yerler, fikirler ve ilişkiler bulan birçok insan gördüm. Arada bir büyük bir atılım yaşayabilirler ama her içgörü patlaması, binlerce saatlik artan merakın içinde gömülüdür.

Merakın Başı Ezildiğinde

Yaşam koçluğu yapmaya başladığımda, hiçbir şeye ilgi duymayan, en ufak yaratıcı eğilim göstermeyen insanlarla ne yapacağımı pek bilemiyordum. Sonra, engelli bireyler için (Griffın gibi) rehber köpek eğiten bir danışanla çalıştım. Bir gün bana şunu söyledi: ***Eğer bir rehber köpek yeterince uyuyup oyun oynamazsa neşesini kaybedip tükenir; tıpkı dünyayı omuzlarında taşıyan bir insan gibi.***

Kahretsin, dedim içimden, sisteme hizmet ediyormuşum meğer!

Meraksız danışanlarım hayal gücünden yoksun değildi. Sadece ***yorgundular.*** **Sol beyin yarımküresinin hâkim olduğu toplumumuz, ekonomik verimliliğe ve tüm kurallara uymaya o kadar odaklanmış halde ki dinlenmeyi ve uykuyu mutlu bir hayat denklemine dahil etmeyi unutmuş durumda.**

ABD'de hizmet veren Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri'ne göre Amerikalıların yaklaşık üçte biri yeterince uyumuyor. Bu tek etken bile merakımızı öldürebilir, sağlığımızı bozabilir, kazalara neden olabilir, öfkeye, umutsuzluğa ve elbette kaygıya yol açabilir.

Eğer hiçbir şeyi merak etmiyorsanız büyük ihtimalle sadece çok yorgunsunuz. Bunu anlamanın basit bir testi var, o kadar kolay ki yeni beceri kursu açmaya bile gerek yok: Hayal edin, bir peri aniden duvardan geçip karşınıza çıkıyor ve *"Şu andan itibaren hayatını bir aylığına durduruyorum. Bu süre boyunca olabildiğince çok uyuyacaksın. Geri kalan zamanını da tamamen dinlendirici bir ortamda gevşeyerek geçireceksin,"* diyor. Bu fikre içsel tepkiniz ne olurdu? Bedeninizde, kalbinizde, zihninizde ne oluyor? Eğer hiçbir şey yapmadan geçecek bir ay fikri size harika geliyorsa şu anda yaratıcı olmak için fazla yorgun olabilirsiniz. Benim de hayatımda böyle çok zaman oldu; sadece dinlenme fikri bile gözyaşlarına boğulmama neden oluyordu (uyku yoksunluğu, diş fırçalamak gibi en ufak durumlar için bile bu tip tepkiler yaratabilir). Öte yandan, eğer peri bana, Sanat Kurbağası haftalarımda böyle bir şey söyleseydi terliğimi kafasına fırlatıp hızla oradan kaçardım. Resim yapabilecekken bir ay boyunca yatmak mı? Asla!

Tutkularımıza göre yaşadığımızda daha az uykuya ihtiyaç duyarız, doğru. Çalışmak ile dinlenmek aynı şey gibidir. Ancak eğer içinizde boş zaman ve yenilenme *özlemi* varsa takviminize bir sürü yaratıcı aktivite eklemek akıllıca olmaz. İyi haber şu: Yaratıcı benliğinizi eski haline döndürmek için bütün bir ay boyunca mutlak dinlenmeye ihtiyacınız yok. Yaklaşık dört gecelik iyi bir uyku ve dört gün boyunca sınırlarınızı aşmadan yaşamak, yeterli.

Dört günün bu konuda neden sihirli olduğunu bilmiyorum ama hem kendi deneyimim hem de danışanlarımda işe yaradığını defalarca gördüm. Dört gün ve dört gece süren bir dinlenme, yaratıcı pillerinizi tamamen doldurmaz ama sizi "boş" çizgisinin üzerine çıkarır; devam edebilmek için az da olsa enerji verir. Kaygıdan özgür bir yaşamı ciddiyetle istiyorsanız ve ilgi alanlarınızı belirleyecek kadar bile enerjiniz yoksa dört gün dinlenebilmek için bir yol bulun. Ne pahasına olursa olsun. Acil önlemler alın.

Merak Tarafından Baştan Çıkarılmak

İnternet çağında yaşıyor oluşumuz, daha önceki nesillerin erişemediği türden tavşan deliğine dalmamıza olanak sağlıyor (Uyan: Bu tavşan deliklerinden bazıları gerçekten manyaklaşabilir, bu yüzden okuduğunuz her şeye inanmayın).

Bir kişi, spor dalı, bilim dalı ya da bir makine hakkında çok şey öğrenebilir, *vay be süpermiş,* diye düşünebilirsiniz. Araştırmaya devam ettikçe, yaşadığınız duygunun şiddeti artacaktır: *Vay canına, gerçekten harika!* dersiniz. Bu konu üzerine daha çok düşünmek, daha çok konuşmak, hakkında daha fazla şey öğrenmek istersiniz. Bir

noktada bir özlem gelişebilir: *Keşke ben de bunu yapabilseydim.* Sonra, bu dilek bir niyete dönüşebilir: *Bunu nasıl yapacağımı çözeceğim!*

İşte, sizi büyüleyen aktiviteleri gerçekten denemeye başlayabileceğiniz nokta budur. Bir komedyenin videolarını internette haftalarca izledikten sonra, kendi şakalarınızı yazmaya başlayabilir, bunları aileniz üzerinde deneyebilirsiniz.

Ya da kayan bir yıldız görür, bir "meteor" olduğunu öğrenir, ardından ne olduğunu araştırmaya başlar ve sonra büyükannenizin metal dedektörünü ödünç alıp uzaydan gelmiş taşlar aramaya koyulabilirsiniz. Konu gerçekten her şey olabilir. Önemli olan şudur: O kadar harikadır ki içinde yer almak istiyorsunuzdur.

İşte herhangi bir etkinliğin hayatınızda büyük önemi olduğunu gösteren son bir işaret: Ona odaklandığınızda *zamanın farkında olmazsınız.* Hatta o anda yaptığınız şey dışında hiçbir şeyin farkında olmazsınız. Bu da genellikle düşüncelerinizin sözcüklere dökülememesi anlamına gelir. Dikkatiniz, sözel olmayan, zamansız sağ beyin yarımküreniz tarafından ele geçirilir.

Psikolog Mihaly Csikszentmihalyi'nin ünlü tanımlamasıyla bu duruma "akış"[2] denir: Hayatın içinde maksimum düzeyde neşe ve tutkuyla yer alma hali. Bence hepimiz çoğu zaman kendimizi böyle hissetmeliyiz.

Hatırlamanızı kolaylaştırmak için sizi sıkıcı ve kaygılı bir hayattan gerçek tutkularınıza taşıyacak olan, kendiliğinden gelen dört ünlem cümlesini buraya ekliyorum:

- ***"Vay canına, bu harika."***
- ***"Vay canına, bu gerçekten harika!"***
- ***"Keşke ben de bunu yapabilsem."***
- ***"Bunu nasıl yapacağımı çözeceğim!"***

Sizi tutkuyla kendine çeken etkinlikleri bulduğunuzda, size onları hatırlatacak şeyleri toplamaya hazırsınız demektir. Bunlar, ilhama ihtiyaç duyduğunuzda sizi yeniden büyülenmeye çekebilecek parıltılardır. Ben bunlara *"merak bohçanız"* diyorum. ·

Ancak bir diğer hedefi daha var ki umarım size bu konuda yardımcı olabilirim. O hedef, merak bohçanızdaki şeylerden-yani, sizi kendi yörüngesine çeken o havalı şeylerden- *hayatınızı oluşturmak.* İlk başta, bu şeyler "hayat amacınız" gibi yüce bir kavramla hiç bağlantılı görünmeyebilir. Ancak merakla oynadıkça, sağ beyniniz daha önce hayal bile edemediğiniz bağlantılar kurmaya başlayacak. Örneğin, Apple'ın kurucu ortağı Steve Jobs çocukken, bir mutfak robotunun

tasarımına hayran kalmış ve başka bir zaman da yeni doğmuş bir buzağının anında ayağa kalkıp yürüyebilmesine hayret etmiş. Bu garip ilgi alanlarının bir insanın hayat amacıyla bir bağlantısı olabilir mi? İlk bakışta hayır. Ama gerçek şu: O mutfak robotu, Jobs'a bugün "kişisel bilgisayar" dediğimiz şeyin temel şeklini verdi.

Yeni doğan buzağı ise Jobs'ın kutudan çıkar çıkmaz çalışmaya hazır makineler yapmaya karar vermesine ilham oldu

Zihninizdeki Sihirbaz

Kafanızın içinde gizli bir dahi olduğunu söylediğimde boş konuşmuyorum; bunu destekleyen verilerim var. Örneğin, NASA yetkilileri, 1960'larda, uzayla ilgili çeşitli projelerde görevlendirmeyi umdukları *"yaratıcı dâhileri"* belirlemek üzere bir çalışma başlattılar.

Spagetti kulesi testi gibi, NASA'nın yaratıcılık testleri de 3 ila 5 yaş arası çocuklar için oldukça kolaydı. Bu yaş grubundaki bin altı yüz bireyin yüzde 98'i yaratıcı dahi olarak değerlendirildi. Ancak aynı çocuk grubunda beş yıl sonra bu oran yüzde 32'ye düştü. Ondan beş yıl sonra da yüzde 10'a düştü. Araştırmacılar George Land ve Beth Jarman'm belirttiğine göre, aynı testler iki yüz bin yetişkine uygulandığında, yaratıcı dahi kategorisine girenlerin oranı sadece yüzde 2 idi. Araştırmacılara göre bunun nedeni, bizi yaratıcı dâhiler olarak tasarlayan doğaya rağmen okul sistemi ve sosyal çevrenin bilinçli olarak bizi bu özellikten *uzaklaştırmasıydı.*

Muhtemelen siz de NASA araştırmasındaki büyük çoğunluk gibisiniz: Hayata gayet normal, yaratıcı bir dahi olarak başladınız ancak zamanla kendi dehasının farkında olmayan birine dönüştünüz.

Uzun zamandır fark ettiğim bir şey var: Hayatımızı şekillendirmek için yaratıcılığı kullanmaktan bahsettiğimde kaygılı danışanlarım genellikle paniğe kapılıyor. *"Yok yok, ben yapamam!"* diyorlar. *"Ben yaratıcı değilim! Vücudumda yaratıcı tek bir hücre bile yok!"* Hatta bazen şöyle diyorlar: *"Ben aptalım; böyle bir şeyi asla yapamam."* Bu sözleri duymak kalbimi kırıyor çünkü buna ne kadar derinden, çılgınca ve tamamen inandıklarını görebiliyorum. İyi haber şu: yaratıcı dehanız yok edilemez; sadece sürgüne gönderilmiş olabilir.

Evreka Etkisini Cezbetmek

Okulda size yaratıcı dehanızı bastırmanız özenle öğretildi; her konuyu mantıklı ve doğrusal bir yönde ele almanız gerekti. İster matematik işlemi yapıyor olun ister makale yazın, belli prosedürleri izlemeniz şarttı ve bu prosedürler herkesin aynı şekilde uygulaması gereken prosedürlerdi. Sol beyin herhangi bir probleme böyle

yaklaşmayı sever: Durumu dil ve sayılarla tarif etmek, uzmanlara danışmak ve problemin nasıl çözülmesi gerektiğine dair yerleşik protokolü birebir takip etmek. İş ister kimya karışımları yapmak ister çalışanları yönetmek ister çocuk yetiştirmek olsun sol beyin hep bu şekilde ilerlemeyi tercih eder. Hatta başka bir yol olabileceğine inanmaz. Siz başka bir yol bulduğunuzu söylerseniz *şaşkına döner.*

İşte başka bir yol. Bu yaratıcı problem çözme yaklaşımı, bilinen kavramları ve protokolleri doğrudan uygulamaz. Sağ beyninizdeki uyuyan büyücüyü uyandırma olasılığı en yüksek koşulları oluşturur. O büyücü, problemleri *sizin için* öyle bir çözer ki sol beyninizin ağzı açık kalır. Bu süreci önce burada özetleyeceğim, ardından uygulamanıza yardıma olacağım. İlk adımları zaten biliyorsunuz:

1. Kendinizi sakinleştirin.
2. Etrafta amaçsızca gezinin.
3. Alev alın.
4. Derinlemesine pratik yapın.
5.Takılıp ilerleyemeyin.
6.Güvenin.

Kendinizi Sakinleştirin

Tekrar vurguluyorum: *Beyninizi sakinleşmeye ve o şekilde kalmaya alıştırmanın yolu, tekrar etmektir.* Kaygı yaratığınızı sakinleştirmek, ellerinizi yıkamak gibidir: Nasıl yapılacağını bir kez öğrendikten sonra çok zamanınızı almaz, günde birçok kez tekrarlanmalıdır ve toplumumuzda hızla yayılan endişe salgınından korunmak istiyorsanız çok önemlidir. Beynimiz korku hikayelerine ve kontrol çabasına kapıldığında, içimizdeki yaratıcı deha derinlere gizlenmek zorunda kalır. Kendimizin her yönünü, tüm kaygı yaratıklarımızı sakinleştirdiğimizde, sol beynimizin mantığını sağ beynimizin sezgisiyle birleştiririz. Hayat zorlaştığında, en sevdiğiniz sakinleştirici egzersizleri seçin ve tekrar tekrar kullanın. Hazırlıklı zihne şans nasıl gülerse yaratıcı sihir de sakin beyni sever.

Etrafta Amaçsızca Gezinin

Öylesine dolaşmak ve merak etmek, yaratıcı bir deha olarak çocukken bolca, yetişkinlikte nadiren yaptığınız iki şeydir. Bu, "bohça için kumaş parçaları toplama" modudur. Şu noktayı özellikle vurgulamak istiyorum: Etrafta amaçsızca *gezinmek,* içinizde yatan dâhiyi harekete geçirmekte büyük bir güce sahip. Eğer hareket kabiliyetiniz varsa yaratıcı hayal gücünüzü harekete geçirmek için önceden bilmediğiniz yerlerde yürüyüşe çıkmak gibisi yoktur.

Dilini konuşmadığınız, geleneklerini bilmediğiniz yepyeni yerlere gitmeyi seviyorsanız seyahat etmek sizde gerçek bir "şekerci dükkanına giren çocuk" etkisi yaratabilir, dikkatinizi yerel halkın fark

etmediği şeylere çekebilir. Yurtdışına seyahat edemiyorsanız her gün en az on ya da yirmi dakika dolaşmaya çalışın. Ulaşımı kolay bir yer seçin -evinize yakın bir cadde, bir müze, kitapçı, semt pazarı- ve amaçsızca dolaşın; tek amacınız, fark ettiklerinizi fark etmek olsun. İlginizi çeken şeye doğru yönelin. Onu inceleyin. Dinleyin, dikkatle bakın, koklayın ve (izin veriliyorsa) dokunun.

Yürüyemiyorsanız bile dolaşmanız mümkün. Koltuk değnekleriyle geçirdiğim yıllarda, yavaşlamak zorunda kaldığımda, daha önce iki sağlam bacakla yanından hızla geçip gittiğim şeyleri fark ettiğimi gördüm. Ayrıca yabancıların bana yardım etmek istediğini keşfettim. (Bu, başlı başına beynimi zorlayan bir keşifti.) Yürümeniz söz konusu değilse son çare olarak İnternet üzerinde dolaşmak -yeni yerleri ziyaret edip yeni şeyler öğrendiğiniz sürece- vücudunuz hareketsizken beyninizin dolaşmasını sağlayan bir yöntemdir.

Zihninizin Alev Almasına izin Verin

Daniel Coyle, *Yetenek Kodu* adlı kitabında, merakımızı ateşleyip bizi derinlemesine keşfe sürükleyen anı tanımlamak için *tutuşma* kelimesini kullanır. Eğer tutuşma olaylarının ardından yükselen deha patlamalarını gerçekten görmek isterseniz güç veya beceri gerektiren televizyon yarışmalarını art arda izleyin. Örneğin *American Ninja Warrior'da* her türden insan, inanılmaz derecede zor engel parkurlarını aşmaya çalışır. Ya da *So You Think You Can Dance'i* izleyin. Burada katılımcılar, çok kısa sürede akıl almaz sayıda karmaşık koreografiyi öğrenip sergilerler. Yemek programlarını tercih ediyorsanız *The Great British Bake Off* sizin için idealdir. Burada koca koca adamlar, tartlarının tabanı yumuşak çıktı diye hüngür hüngür ağlar (evet, lütfen bunu Google'da aratın). Bu programların her birinin yayına girmesinden yaklaşık beş yıl sonra, katılımcıların kalitesi aniden artmıştır.

Derinlemesine Pratik Yapın

Dövüş sanatları hocam şöyle derdi: *"Pratik mükemmelleştirmez. Pratik, kalıcı hale getirir."* Bu yüzden öğrencilerine her yeni hareketi, *çok yavaş ama kusursuz biçimde* bin kez yaptırırdı. Sonra, hızlanmamız beklenen bir sonraki bin tekrara geçerdik. Son olarak, hareketi mümkün olan en yüksek hız ve en fazla güçle kusursuz formda bin kez daha yapardık.

Coyle, bu titiz ve asla vazgeçmeyen ustalık arayışını *"derin pratik"* olarak adlandırır; bazı araştırmacılar da aynı kavramı anlatmak için *"adanmış pratik"* terimini kullanır. Araştırmalar bu şekilde, yani yüksek bir hedefe doğru zorlayarak yapılan pratiğin

sadece alışkanlıkla tekrar edilen egzersizlere göre beyni süpersonik hızla ustalığa yönlendirdiğini gösteriyor. Sadece altı dakikalık derin pratik, bir aylık sıradan pratiğin kazandırdığı kadar beceri kazandırabiliyor.

Psikolog K. Anders Ericsson, herhangi bir beceride usta olarak için on bin saatlik çalışma gerektiği fikrini ortaya atan kişidir.

Ancak Ericsson, bu tür pratiğin en iyi, "adanmış oyun" adını verdiği bir biçimde yapıldığında işe yaradığını keşfetti. Ericsson'a göre sadece alıştırma yaparken değil, ustalaşmak istediğimiz beceriye gerçekten "oyun oynar" gibi yaklaştığımızda en iyi şekilde öğreniriz. (Bu süreç, beceri gelişimi gerektiren her etkinlikte yaşanabilir; bir enstrüman çalmak, bir spor dalında performans göstermek, satranç oynamak vb.) Bu da demektir ki süreç zor bile olsa aynı zamanda eğlenceli olmalıdır.

Ustalaşma hırsını tatmin ederken eğlenmek, hassas bir denge gerektirir: Mükemmeliyet için çabalarken kendimize karşı çok nazik olmalı, hedefe ulaşamadığımızda içsel öz konuşmamıza dikkat etmeliyiz.

2023 yılında yapılan bir araştırmaya göre, uzun süre yaratıcı bir şeyle meşgul olduktan sonra sürecin kontrolünü bıraktığımızda en yüksek düzeyde keyif alıyoruz. Araba kullanıyorsanız muhtemelen bunu deneyimlemişsinizdir. Başlangıçta zor, hatta korkutucuydu ancak yeterince tekrar yaptıktan sonra, her hareketi düşünmeyi bıraktığınızda, sürüş bir tür bedensel hafızaya dönüştü ve artık bilişsel zihninizle sürüşe odaklanmanız gerekmedi. Adanmış *pratik,* işte bu şekilde adanmış *oyuna* dönüşür.

Min Kym, olağanüstü müzikler yapmaya çalışırken göreliliği kullanmak zorunda kalmıştı: Bazı pasajları çalmak için parmaklarını yeterince hızlı hareket ettirmesinin mümkün olmadığını fark ettiğinde zihnini yavaşlatarak zamanı genişletmesi gerektiğini öğrendi. ***"Eğer zamanın ötesini görebiliyorsanız bırakın zaman uzasın,"*** **diye yazmıştı Kym, daha sonra,** ***"o zaman ne isterseniz çalabilirsiniz."***

Hiç aklıma gelmezdi. Bu çılgınca deha sıçramaları, beynimizde daha önce birbirinden uzak olan nöronların birleşmesiyle ortaya çıkan algılardır. Sağ beyniniz aslında sol taraftaki ikizinden daha soluk bir gri renktedir çünkü içinde çok daha uzun nöronlar bulunur ve bu nöronlar, *miyelin* adı verilen beyaz bir maddeyle yoğun biçimde kaplanmıştır (tıpkı elektrik kablolarını kauçuk ya da plastikle kaplamamız gibi, vücut da bir nörondaki elektriği muhafaza etmek için miyelin kullanır). Zihin ve bedenimizi kendi yetenek sınırlarımızın

ötesine zorladığımızda, beyin bu uzun sinirleri birleştirmeye başlar ve *"uzak transfer"* adı verilen bir süreçle daha fazla bilgi parçasını birbirine bağlar.

Bir alanda öğrendiklerinizi tamamen farklı bir alana uygulama becerisi, *yaşadığınız her şeyin yaratıcı dehanız için bir kaynak* haline gelmesi demektir.

Bu yüzden mükemmel bir daire çizmeyi öğrenmek, sizi daha iyi bir muhasebeci, şarkı yazarı ya da derin deniz dalgıcı yapabilir. Josh Waitzkin dövüş sanatlarında şampiyon olduğunda, satrançtan-birkaç adım ötesini düşünmek ve strateji geliştirmek gibi- "uzak transferler" yaparak faydalanmıştı. Daha sonra yatırını dünyasına geçti ve şimdi hem satranç hem de "itme elleri" (temaslı Tai Chi pratiği) becerilerini kullanarak çok para kazanıyor.

İnsanların önce zihinlerinde, sonra dışa dönük hayatlarında her türden uzak transfer yaptığını bizzat gördüm. Caroline, bir rekabetçi kayakçı olarak kazandığı becerileri kullanarak olağanüstü başarılı bir danışmanlık şirketi kurdu. "İyi kayabilmek için," diye anlatıyor, *"bedeninizi düşüş hattına sokmanız gerekir ki bu, bedeninizin yapmak isteyeceği en son şeydir."*

YARATIM

Rolleri Boş Verin, Görevinize Kilitlenin

Kendimizi daima bir *"misyon sahibi"* olarak hissetmek istiyorsak, yapmamız gereken <u>üç şey vardır</u>.

***Birincisi,* üstlendiğimiz sosyal roller misyon duygumuza bire bir uygun değilse bu rollerden kopmamız gerekir.**

***İkincisi,* zihnimizin her şeyi bilme arzusunu gevşetmemiz gerekir; özellikle de sol beynin sözel, kontrolcü, ezbere dayalı bilgilenme tarzını.**

***Üçüncüsü ise,* işleri halletmenin yeni bir yolunu benimsemek ki bu da aslında *hiçbir şey yapmamak* demek. Ya da belki şöyle demeliyim: "yapmama"yı yapmak. Kafanız mı karıştı? Endişelenmeyin. Bunu bir kez deneyimlediğinizde ne demek istediğimi tam olarak anlayacaksınız. O zaman haydi işe koyulalım.**

Amacınızı Bulmak İçin Ana Emri Çiğneyin

Bana kaygıdan kurtulmak istediklerini ya da bir amaç duygusunun özlemini çektiğini söyleyen kişiler genellikle bu hedeflerin aynı madalyonun iki yüzü olduğunu fark etmezler. *Sol beyin* ağırlıklı, aşırı materyalist bir kültürde yaşamak yalnızca kaygı üretmekle kalmaz, aynı zamanda sağ beynin bağlam, bağlantı ve

güzellik algılama becerisini de engeller. Bu gerçekleştiğinde, anlam duygumuzu kaybederiz. Batılı, eğitimli, sanayileşmiş, zengin ve demokratik kültürün ana emri şudur: *"Var olma amacınız bir şeyler elde etmektir!"* Bu yönlendirme korku ve yoksunlukla motive ederken, bizi amaç ve neşeden yoksun bırakır.

Kaygımızı yatıştırmak ve yaratıcılığa odaklanmak, tüm beynimizle yeniden bağlantı kurmamıza ve büyük bir mutluluğa ulaşmamıza yardımcı olabilir. Bir noktada, yaratıcı etkinliğimiz her ne olursa olsun ona kendimizi vermek, bizi karşı-kültürel bir konuma taşır. Bu durum bizi Gizem'e bağlar, bireysel yaşamlarımızın çok ötesine geçen evrensel bir oyunda bir rol oynadığımız hissiyle buluşturur.

Kendimizi yönlendiriliyormuş, itiliyormuş, destekleniyormuş gibi hissedebiliriz. Yaratımın kendisi hayatımızın işi haline gelir ve hayatlarımızı şekillendiren şeymiş gibi görünür. Amaçsızlıktan mustarip pek çok danışanım, yaratımla bu bağlantıyı hissettikleri anlar yaşadı; ancak çoğu hemen kendini geri çekti.

Hayat amacını bulmaya öncelik veren insanların bir şekilde kendilerini geçindirecek yolları da bulduğunu gözlemledim. Ancak "*önce yeterince para kazanayım, sonra misyonumu bulurum*" diyenler, asla kendilerini yeterince zengin hissetmiyorlar. Bankada hiç parası olmayan ama büyük yaşam maceraları için kaynak yaratan insanlarla çalıştım. Aynı şekilde, milyonlarca doları olan ama *"kendimi özgür hissetmem için hâlâ biraz daha para lazım"* diyenlerle de.

Bu kültürel kalıbı kırmanın anahtarı, yaşam misyonumuza kendimizi adadığımızda içsel motivasyonumuzun devreye girdiğini hatırlamaktır. Bu motivasyonu serbest bırakır ve sağ beynimizin bu mesele üzerinde çalışmasına izin verirsek hayatımızı finanse etmenin yeni yollarını görebiliriz. Ayrıca, yaratıcılığımızı da serbest bırakmış oluruz; bu da eski işleri yeni şekillerde yapmamıza yardımcı olur. Tanıdığım en maceracı kişilerden biri şunu söylemişti: *"Ne deneyimlemek istediğini bildiğinde, nasıl yapacağın kolayca ortaya çıkar."*

Bu yaklaşım, sol beyin yasalarına aykırıdır. WEIRD kültürünün birinci emri şudur: *"Hayatının amacını düşünmeden önce bolca para kazanacaksın."* Ama hakikat bu değil. Bu, yaratıcı alternatifleri hiç düşünmeyen ve bu dogmaya gerçekten inanan bir toplum tarafından bize zorla öğretilmiş bir inanış sadece.

2010 yılında Bowling Green State Üniversitesi'nden Scott Highhouse'un yaptığı bir araştırmada, piyangoyu kazanan Amerikalıların yüzde 85'inin iş hayatından kopmadığı ortaya çıktı.

Bazıları yarı zamanlı çalışmaya geçmişti fakat yüzde 63'ü, hep yaptıkları işi yapmaya devam etmişlerdi. Neden mi? Elbette işlerini çok sevdikleri için olabilir. Ancak araştırmacılara verdikleri gerekçe bu değildi. Şu nedenleri saymışlardı:

•*"İşe dayalı kimlikleri"* vardı. Yani kendilerini yaptıkları işle tanımlıyorlardı; işlerinin kendileri olduğunu düşünüyorlardı. İşten ayrılmak, adeta yok olmak anlamına geliyordu.

***"Dar uyarım bandına"* sahiptiler. Yani, işleri, hayatlarındaki ana uyarım kaynaklarıydı. Kendi başlarına, daha ilginç bir şey yapabileceklerini düşünemiyorlardı.**

• Bilinmeyenden korkuyorlardı. Resmi bir işleri olmadan zamanlarını doldurma fikri, onları dehşete düşürüyordu.

•*"Çalışma ahlakına bağlı suçluluk duygusu"* yaşıyorlardı.

Araştırmacılar, bu kişilerin çalışmak için var olduklarına inandıklarını buldu. Highhouse'un ifadesiyle, *"üret ya da üretmiyorsan en azından suçluluk duy"* sosyal kuralına göre yaşıyorlardı.

Tüm bu açıklamalar kaygıya dayanıyor: kimliğini kaybetme korkusu, sıkılma endişesi, bilinmeyene karşı duyulan korku ya da suçluluk hissi. Ellerinde bol para olmasına rağmen piyango kazananların çoğu hâlâ bu kaygı temelli kurallar tarafından motive edildiklerini belirttiler. İş sahibi olmanın hiçbir sakıncası yok ve eğer işinizde kendinizi *"hayatınızın amacını yaşıyor"* gibi

"Amaçla" Çalışmak

Nasıl bazı insanlar bol parası ya da imrenilecek işleri olmasına rağmen amaçlarını bulamazlarsa biz de daha fazla para biriktirmeye ya da hayattaki amacımıza hizmet eden işi yapmaya ihtiyaç duymadan amacımızı bulabiliriz. Tek yapmamız gereken, WEIRD kültürünün para takıntılı kaygısından kopmak, neyin ilgimizi çektiğini hissedebilecek kadar sakinleşmek ve sonra bu ilgilerimizi geliştirip gerçek tutkulara dönüştürmek için gereken zamanı ayırmaktır.

Bu şekilde yaşayan insanlar, geçim sağlama konusunda fazlasıyla yaratıcı olabiliyor. Tipik toplumsal rolleri yıkıyor, çoğu zaman daha önce hiç var olmamış mesleki kimlikler icat ediyorlar. Hem kendilerine hem de ailelerine nasıl bakacaklarını çözüyorlar ancak zihinsel enerjilerinin büyük kısmını, yaşamlarını pek çok açıdan -finansal olanlar dahil ama onlarla sınırlı olmamak üzere- zenginleştiren deneyimler yaratmaya odaklıyorlar.

Toplumsal roller kalıp gibidir; çok sayıda insanı neredeyse birbirinin aynısı kopyalar haline getirmek üzere tasarlanmıştır. Her rol, belirli görevler, özellikler, giyim ve konuşma tarzları gerektirir. Her

kültür bazı roller belirler ve o kültürün üyeleri, bu rollerden birkaçına uymaya çalışır.

Danışanlarım sürekli rollere ve bu rollerin beraberinde getirdiği sorumluluklara atıfta bulunurlar: "İyi kız" tatlı ve uyumlu olmalıdır, "sert adam" asla zayıflık göstermemeli ve yardım istememelidir, "yetenekli yönetici" astlarının dediğini yapmamalıdır, "mükemmel anne- baba" sabrını asla yitirmemelidir, "kendini feda eden kahraman" şikayet etmemeli veya adalet talep etmemelidir, "cömert hayırsever" kendine bakmak için zaman ayıramaz, "hırs küpü" ise asla merhamet göstermez hatta hissetmez bile.

Hepimiz bu rolleri tanırız; bunlar kültürel klişelerdir, Herkes bilir ki bir vaiz *rock* yıldızı gibi davranmamalıdır, bir *rock* yıldızı asker gibi davranmamalıdır, bir asker dadı gibi davranmamalıdır ve böyle devam eder. Gerçekte, çoğumuz bu rollerin *hepsini* oynayabilir hatta bu rollerin ötesine geçebiliriz. Ancak bu, çoğu kültürde onaylanan bir uygulama değildir.

Ego, Yatırım İçinde Eriyip Kaybolduğunda

Wei-wu-wei'nin **başka dillerde basit bir karşılığı yok çünkü bu deneyim nihayetinde tarif edilemez. Ancak bu durum, hepimizin başına küçük ölçekte de olsa gelebilir çünkü sinir sistemlerimiz bunu gerçekleştirme kapasitesine sahiptir.**

Buna bir örnek, araba kullanma becerisidir. Deneyimli sürücüler, her fren yaptıklarında ya da direksiyonu çevirdiklerinde bilinçli bir strateji düşünmek zorunda değildir. Sizin de başınıza gelmiş olabilir; aniden yola fırlayan bir hayvana tepki verdiğinizde, bilinçli zihniniz daha ne olduğunu kavrayamadan çoktan harekete geçmiş olabilirsiniz.

Eğer bahçecilik, marangozluk ya da yemek pişirmek gibi sağ beyin düşüncesi gerektiren üç boyutlu bir işle uğraşıyorsanız bazen toprağın, ahşabın ya da tavadaki yemeğin size neye ihtiyaç duyduğunu anlatılamaz bir şekilde söylediğini hissedersiniz.

Roman yazarları, karakterlerinin beklenmedik şeyler söylediğini fark eder. Ressamlar, tuvalin belirli renkleri ve şekilleri "istediğini" söyler.

Bir kalp cerrahı bir keresinde bana şöyle demişti: ***"Bir noktada, hastanın bedeni, ellerimin ne yapması gerektiğini anlatmaya başlıyor. Bu hissi nasıl tarif edeceğimi bilemiyorum ama onun talimatlarına harfiyen uyuyorum."***

Yapmadan yapmak, öncelikle yaratıcı bir beceride ustalık kazanmak için saatlerce çalıştıktan ve ardından ortaya çıkana *müdahale etmeyi bıraktığımızda* ortaya çıkar. Bu, paradoksal bir

başarıdır; bütünleşmiş becerilerle tam bir gevşeme halinin ustalıkla dengelenmesidir. Ancak bizler bunu başarabilecek şekilde yaratıldık.

Bir Ekosistem Oluşturmak

Doğal Ekoloji Batı Ekonomisine Karşı

Peki ama "ekosistem" derken tam olarak neyi kastediyorum? Bir ekosistem, örneğin bir orman veya mercan resifi, yaşayan varlıklardan oluşan bir ağdır; her bir bileşen, diğer tüm bileşenlere ve çevresine sürekli olarak tepki verir. İnsanlık tarihinin çok büyük bir bölümünde, biz insanlar tür olarak, bu tip ekosistemlerin işbirliği içinde çalışan parçaları olarak yaşadık. Dünya üzerinde bir yerde - Güney Afrika'da- en uzun süre yaşayan insan topluluğu olan Khoisan halkı, yüz *binlerce yıl boyunca* bu şekilde hayatta kaldı. Yağmurlar geldiğinde yenilebilir bitkiler topladılar. Kurak mevsimde ise hayvanlar su kaynaklarına geldiğinden, kolaylıkla avlandılar.

Bildiğimiz hemen hemen tüm "modern öncesi" toplumlar, yerel ekosistemler ile işbirliği yapmanın mantığını görmüştür. Elbette istisnalar da vardı: Örneğin Paskalya Adası'ndaki insanlar tüm palmiyeleri kesince ekosistemi öyle bir bozdular ki birbirlerini yemeye, açlıktan ölmeye ya da her ikisine birden sürüklendiler.

Ancak çoğu geleneksel toplum, bir ekosistemin parçasıyken onu yağmalayıp yok etmenin iyi bir fikir olmadığını anlayan zeki insanlardan oluşuyordu. Perulu bir şamanın bir keresinde bana söylediği gibi: *"Bana bir balık ver, bir gün doyarım. Balık tutmayı öğret, bir ömür doyarım. Balıkları sağlıklı ve canlı tutmayı öğret, nesillerim sonsuza dek doyar."*

Ben dünyanın neresinde, toplumun ya da ekonominin hangi köşesinde olursanız olun küçük işbirliği sistemleri yaratarak yaşayabileceğimize inanıyorum.

1980'lerde Çin'de araştırma yaparken duyduğum bir deyiş şöyleydi: *"Kapitalizmde insan insanı sömürür, komünizmde ise tam tersi olur."*

Eğer bu yazı yazılırken *dünyadaki servetin yansına sahip olan* yüzde 1'lik kesimdeyseniz bu düzen hâlâ sizin için işe yarıyor demektir. Hatta dünyanın tüm maddi varlıklarının yüzde 85'ine sahip olan en zengin yüzde 10'luk dilimdeyseniz sistem sizin için gayet güzel işliyor. Ancak insan nüfusunun geri kalan yüzde 90'ı arasındaysanız dünyanın ekonomik kaynaklarının kalan yüzde 15'ini paylaşmak durumundasınız. İşte o zaman işler o kadar da heyecan verici olmuyor.

Tüm bunlar, 20. yüzyılın başlarında "sosyolojinin babası" Max Weber tarafından öngörülmüştü. Weber, modern işlerin nasıl görüneceğini, bu tür işler yaygınlaşmadan çok önce tarif etmişti.

Amerikan ekonomisine özel bir ilgi duyuyordu çünkü bu sistemi kuran insanların, Tanrı'nın serveti sadece erdemli olanlara verdiğine inanan dindar kişiler olduklarını belirtmişti. Bu da serveti maksimize etmeye odaklı bir ekonomik yapı oluşturmuştu. Zamanla bu, verimliliği ve kârı en üst düzeye çıkaran dar, uzmanlaşmış işlere yol açacaktı.

Weber buna "akılcılığın demir kafesi" adını verdi ve bir gün tüm insanları içine çekip bireyselliklerini ezip geçeceğini söyledi.

İşte karşımızdaki ironik durum: Milyarlarca insan, hayatta kalmak ve ailelerini geçindirmek için berbat işler yapmak zorunda olduklarına inanarak kendilerini buna zorladılar. Kısa vadede bu doğru görünebilir. Bu kesinlikle herhangi bir "kendine saygısı olan" kaygı sarmalının size tavsiye edeceği şeydir. Ancak uzun vadede ya parlak yaratıcı zekamızı *yaşama değer vermek* için kullanacağız ya da Paskalya Adası halkı gibi, hayatta kalmamız için gereken koşulları bizzat elimizle yok edeceğiz.

Kısacası, hepimiz hayatta kalalım diye demir kafes işlerini yapmak zorunda değiliz; aksine, pek çoğumuzun bu işleri *bırakması* gerekiyor ki hepimiz hayatta kalabilelim.

Bu gerçeği ilk fark ettiğimde kendimi sanki bir yarış pistinde var gücümle koşarken birden bitiş çizgisinin tam tersi yönde olduğunu fark etmişim gibi hissettim. İlk başta oldukça kafa karıştırıcıydı. Alışılmış bilgeliklerimize tamamen ters düşüyor ve şu anki sol beyin baskın toplum mantığında bu yöne giden net bir yol yok. Ancak şimdiden, giderek daha fazla insan ya bu şartlara dayanamadıkları ya da toplumsal değişim ve teknolojik ilerlemeler geçen yüzyıla damga vuran demir hapishaneyi parçaladığı için demir kafeslerinden kaçıyor.

Bu satırları yazarken, büyüklerimizin kalıcı ve istikrarlı gördüğü sektörler ya ortadan kalkıyor ya da kökten değişiyor. Bunlar arasında tarım, imalat, posta hizmetleri, otelcilik, taksi şoförlüğü, finansal danışmanlık, yayımcılık ve tüm basılı medya gibi köklü alanlar ve yüzlercesi daha var.

Geçenlerde bana bir kilise papazından e-posta geldi; artık tüm diğer papazların vaazlarını yapay zekâ ile yazdıklarını söylüyordu; hem de çok iyi vaazlar. *"Bununla nasıl rekabet edebilirim?"* diye sordu. Bunu duymadan önce, papazların da rekabet ettiğinin farkında değildim

ama elbette, bizim sosyal sistemimizde etmek zorundalar. En yeni teknolojileri kullananlarsa bu yarışı kazanıyorlar.

Bu durumda ayakta kalmak robotik, fabrika tarzı tekrarlarla mümkün değil. Yaratıcılık gerekiyor. Kaygıdan uzaklaşıp yaratıcılığımızı beslersek ortaya çıkan yeni teknolojileri kullanarak neredeyse her şeyi yapabiliriz.

Günümüzde Dünyanın İhtiyacı Olan Şey: YARATICILIK

Daniel Pink, 2005 yılında, *Aklın Yeni Sınırları: Kavramsal Çağda İş Başarısının 6 Anahtarı* adlı kitabını yayımladı. Pink'in çoksatan bu kitabındaki temel fikir, iş dünyasının metodik ve analitik yönlerinin giderek makineleşeceği, gelecekte en değerli niteliklerin ise oyun oynama yetisi, empati kurabilme, anlam yaratma, tasarım yapma ve hikâye anlatma gibi sağ beyin odaklı beceriler olacağıydı. Pink'in çalışması beynin fonksiyonlarını aşırı basitleştirmesi nedeniyle eleştirildi. Aynı şey, sağ beyin/sol beyin ayrımını temel alan (bu kitap da dahil) her kitap için söylenebilir ama ben bunun çok faydalı bir sadeleştirme olduğunu düşünüyorum. Ancak, Pink'in öngörüleri hakkında hiç kimse *yeterince ileri gitmedi* diye eleştiride bulunmadı.

Örneğin, Pink *"Sanat Yüksek Lisansları (MFA), İşletme Yüksek Lisanslarının (MBA) yerini alacak"* dedi; yani sanat alanında diploma alan kişilerin, fen bilimleri mezunlarından daha fazla talep göreceğini öne sürdü. Ancak akademik diplomaların giderek işe girme konusunda daha az işe yarayacağını-hatta üniversite eğitiminin kariyerler açısından önemsiz hale gelebileceğini- öngörmedi. Oysa 2016 yılında, Wisconsin Politika Araştırmaları Enstitüsü'nün kıdemli üyelerinden Charles Sykes şöyle yazdı: *"Artık bir çocuğu özel üniversiteye göndermek, her yıl bir BMW almak ve onu uçurumdan aşağı sürmek gibidir."* Bu görüşünü, üniversite eğitiminin astronomik maliyetleriyle ve mezun olduktan sonra birçok öğrencinin gerçek dünyaya tamamen hazırlıksız oluşuyla gerekçelendirdi.

Pink ayrıca büyük şirketlerin giderek daha fazla "sağ beyinli" çalışan işe alacağını söyledi. Ancak büyük şirketlerin çökmeye başlayacağını çünkü yeni teknolojilerin küçük işletmelerin ya da bireylerin onları alt etmesine ve daha düşük fiyatlarla rekabet etmesine olanak tanıyacağını öngörmedi.

Weber gibi, Pink de insanların doğal ekosistemleri istila edip yeni mikroorganizmalarla temas etmesiyle birlikte küresel pandemilerin giderek daha olası hale geleceğini tahmin edemezdi. Hepimizin artık bildiği gibi, pandemiler birçok toplumsal dönüşümü hızlandırıyor ve

seyahat, büro işleri, kumarhaneler, spor salonları, marketler, restoranlar ve birçok başka sektörü kalıcı olarak değiştiriyor.

Enerji, Su ve Alan: Ekosisteminizin Gelişmesine Yardımcı Olmak

Michael *Crichton'ın Jurassic Park'ta* söylediği gibi: *"Hayat bir yolunu bulur."* **Ekosistemler, Phoenix'ten bile daha elverişsiz yerlerde, örneğin hidrotermal bacaların etrafındaki karanlık sularda bile ortaya çıkar.**

Buzdolabınızı birkaç hafta temizlemezseniz hiçbir ek çaba göstermeden orada türlü türlü yeni canlı türlerinin ürediğini görebilirsiniz. Bu olgunun adı, *otopoyezdir;* **yani** *"canlı bir sistemin kendini sürdürebilme ve yenileyebilme özelliği."* **Otopoyez *yapamazsınız.* Bunu yalnızca doğanın zekâsı gerçekleştirebilir ve bunu sürekli, amansızca ve durmaksızın yapar.**

Biyolojik ekosistemler şu üç şey bir araya geldiğinde oluşur: *enerji, su ve süre.* Bu üç bileşenin mecazi bir karşılığı sizde de vardır: Enerji, sizin arzunuzdur; gerçekten, derinden istediğiniz şeylere duyduğunuz özlemdir. Su, sizin yaratıcılığınızdır; kişisel dehanızın derin kuyularında, sizin bile tam olarak öngöremediğiniz veya anlayamadığınız şekillerde akar. Son olarak, ekonomik ekosisteminizin oluşabileceği alan, sizin yaşam sürenizdir; bu gezegende geçirdiğiniz, son derece değerli zaman dilimidir.

Kaygı yaratığını yatıştırmak, içinizdeki toksinleri-kaygının hayal ürünü olan, korkutucu ve yanlış hikayeleri- ortadan kaldırır. Böylece, çocukça merakınızı ve oyun severliğinizi yeniden uyandırabilirsiniz; ama bu kez bir yetişkinin sahip olduğu kaynaklar ve bilgelikle. İçinizdeki ışığı yakan şeylere daha fazla zaman ayırmaya başladığınızda (bu, toplumsal rollerin kurallarını çiğnemek anlamına gelse bile), bazı insanlar bu durumu onaylamayacak ama bazısı da meraklanacak. Bu kişiler müşteriniz, danışanız, ortağınız, yardımcınız olacak.

Kaygının ötesinde yeterince uzun süre kalırsanız enerji ve değer sistemlerinin-parayı da içeren-sizin çevrenizde şekillenmesini durduramazsınız. Gerçekten ilginizi çeken fikirleri fark edecek ve insanlara çekileceksiniz. Bir ekosistemin akışkanlığına, farklı parçalarının zamanla güçlenip zayıflamasına alışacaksınız. Gerçek kariyerinizin kendi kendine oluşan o şaşırtıcı evrimini göreceksiniz: Sanki buzdolabınızın arkasında çıkan küf gibi, kendiliğinden şekillenecek, büyüyecek ve yeni özellikler geliştirecek. Hayat bir yolunu bulur. Sizin hayatınız da bir yolunu bulacak.

Bilmiyorum Zihniyeti

Bir düşünsenize: Bedeniniz, en fazla yedi yaşında. Hücre yenilenmesi olarak bilinen bir süreçte her insan bedeni, yedi yılda bir her atomunu serbest bırakır ve ardından yenisiyle değiştirir. Yedi yıldan önce "ben" dediğiniz tüm fiziksel formunuz-ergenlikten geçen, araba kullanmayı öğrenen, o talihsiz dövmeyi yaptıran "siz"- başka atomlardan oluşuyordu.

Varsa dövmeniz bile (hâlâ aynı görünse de) ilk yapıldığında derinize işlenen moleküllerin aynısı değil. Şu anda taşıdığınız deri, bambaşka bir deri. Öyleyse, şu anki bedeninizin tek bir atomu bile geçmişteki o deneyimler sırasında orada bulunmamışsa onları hatırlayan ne? O olayları yaşayan neydi?

Bilinç*. Peki, bilinç ne? Bilince dair sözel bir tanım yapmak son derece zor çünkü onu kavrayamaz, sayamaz veya net biçimde tarif edemeyiz. Sadece kullanırız. Sadece *oyuzdur.

Çoğu biliminsanı, kendinden gayet emin, bilincin beyin tarafından üretildiğini söyler. Kabul gören görüşe göre yaşam, ilksel çorbanın içinden doğmuş, evrimle *az çok* bilinçli hayvanlar geliştirmiş ve sonunda, yaşadığımız tüm bilinç mucizelerini üreten muazzam insan beynini ortaya çıkarmıştır. Bazı biliminsanları ise kuantum fiziğinin detaylı inceliklerini takip ederek tam tersini savunur: Madde bilinci oluşturmaz, derler; bilinç maddeyi oluşturur. Ben bu görüşe katılıyorum. Ama hangisine inanırsanız inanın -bilinç mi maddeyi oluşturur yoksa madde mi bilinci oluşturur- ikisi arasındaki ilişki derin bir gizem barındırır.

Daha da gizemlisi, *sizin* özgün bilincinizin nasıl oluştuğu ve her yıl bedeninizi nasıl yeniden yarattığıdır. Cevabını bilmiyorum. Hiç kimse bilmiyor. Filozof Jerry Fodor'ın dediği gibi: *"Hiç kimsenin, maddi bir şeyin nasıl bilinçli olabileceğine dair en ufak bir fikri yok. Hatta maddi bir şeyin bilinçli olabileceğine dair bir fikrin nasıl bir şey olacağına dair bile fikri yok."*

Bunları şu amaçla söylüyorum: Varlığınız bile başlı başına bir gizem. Kaygının ötesine geçip ilerledikçe Gizem'le hayatınızı değiştirecek bir biçimde karşılaşabilirsiniz. Yaratıcılığınızı *uzun* bir yolculuğa çıkarırsanız bu tarif edilemez deneyimin başınıza gelme ihtimali hayli yüksek.

Uyanış Nedir?

"Uyanış",* bir kişinin gerçekliği deneyimleme biçiminde gerçekleşen dramatik bir dönüşüm için kullanılan birçok terimden biridir. Oldukça nadir olmakla birlikte, bu fenomen dünyanın dört bir yanındaki insanlar tarafından, tarihin her döneminde, tutarlı biçimde bildirilmiştir. Başka adlarla da bilinir*: *"aydınlanma", "içgörü",

"farkındalık", "özgürleşme" **ve muhtemelen yaşayan ya da ölmüş dillerde binlerce başka terimle. Uyanmış insanlar, yaşadıkları deneyimin kelimelerle tam olarak tarif edilemeyeceği konusunda hemfikirdir ama kültürleri ne olursa olsun tarifleri şaşırtıcı biçimde tutarlıdır.**

Bilgelere göre bir insan uyanış yaşadığında her şey aniden farklı görünmeye başlar. Evren artık katı ve ayrı nesnelerden oluşan bir koleksiyon gibi görünmez, bölünemez bir yaşam enerjisi alanı olarak algılanır: Birbirine bağlı tek bir Varlık. İçindeki her şey sonsuz şefkatli bir bilinci paylaşır. Uyanmış kişi bu bilinç *haline gelir;* artık savunmasız bir beden olarak değil, fiziksel formun içinden dışarı bakan farkındalık olarak kendini tanımlar.

Onlarca yıl boyunca uyanış deneyimini her açıdan inceledikten sonra, kişinin kimliğini yoğun sol beyin baskınlığı altındaki bir zihniyetten çıkararak sağ beyin algısına dayalı bir bakış açısına kaydırmasıyla ilgili olduğundan şüphelenmeye başladım. Bu, radyoda kanal değiştirmeye benzer: Dikkatimizi farklı bir yere yönelttiğimizde, farklı bir "müzik", farklı algılar alırız. Gerçekliğin her iki versiyonu da başından beri paralel frekanslarda yayın yapıyordur. *Bu, beynin bilincin nihai kaynağı olduğu anlamına gelmez; tıpkı bir radyonun Bach ya da Beyonce'nin kaynağı olmaması gibi.* Bu benzetmede, beyin sadece gerçekliği algılamanın farklı yollarını ileten bir vericidir.

Uyanmamış zihin, uyanmış algının gerçekliğini göremez ama bunun tersi doğru değildir: Uyanmış insanlar, duyularıyla ve mantıklı düşüncelerle gelen tüm bilgilere erişebilir.

Uyanmış olduklarına inandığım pek çok kişiyle tanıştım. Hepsi bana uyanmışlık halinin herkesin içinde hep mevcut olduğunu ve o halde kalmanın yalnızca dikkatimizi bizi iyiliksever bir evrenin algısına bağlayan şeye yönlendirmeyi sürekli olarak seçmekten ibaret olduğunu söyledi. Muhtemelen siz de bu hale birçok sıradan anda dokunmuşsunuzdur.

Eğer bir insanı ya da bir hayvanı uyurken izlediğinizde derinlemesine güzel, hatta tamamen kusursuz gördüğünüz olduysa onlara uyanmış gözlerle bakmışsınız demektir. Belki de sevdiğiniz biriyle tartışırken, bir anda tüm çatışmanın ne kadar saçma olduğunu fark edip gülmeye başladığınız bir anı hatırlayabilirsiniz. İşte bu, uyanmış bir bakış açısına geçiştir. Bir huzur dalgasına, derin bir sevgiye ya da hayranlığa her kapılışınızda bence o anda uyanmış hale dokunuyorsunuzdur. Elbette, zihninizin korku ve kontrol odaklı kısımları için bu tür deneyimlerin ilginç bir tarafı yoktur: ne bir dram

ne bir hikâye ne de bir olay. Bu nedenle şu anda bu satırları okuyan zihinsel yönünüz, kendi uyanmış algı anlarınızı fark etmemiş bile olabilir. Unutmayın, beynin sol yarımküresi bazen kendi sol bacağınızın varlığını bile kabul etmeyebilir; öyleyse ondan, tamamen durağan ve sessiz bir varoluş halini takip etmesini bekleyemeyiz.

Bu bölümün sonunda size, "uyanmış" algının sınırlarına bilinçli olarak adım atmanıza yardımcı olabilecek bir egzersiz sunacağım. Ama önce, şu anda söylediklerimin fazlasıyla saçma sapan ya da aşırı basitmiş gibi geldiği gerçeğinden bahsedelim. Eğer çoğu Batılı toplum bireyi gibiyseniz uyanışı önemli bir şey olarak görmemeniz, hatta hiçbir şey olarak görmemeniz için eğitilmiş olabilirsiniz. Bu toplumsal koşullanma, şimdi ele almak istediğim birtakım içsel engeller yaratmış olabilir.

Şu Anda Kendinizi Neden Rahatsız Hissediyorsunuz

Hepimiz uyanmış bilinçle ilgili tartışmalara bu şekilde tepki vermek üzere koşullandık. WEIRD dünyası, uyanışı davet eden ya da kabul eden bir kültürel mirasa sahip değil. Bu uygarlığın oluşumuna katkıda bulunan baskın dinler, uyanışı genellikle meşhur kişiliklere atfeder; ancak ne yapılacağı ve neye inanılacağına dair kurallar koyarken, bilinç dönüşümünü pek de teşvik etmezler.

Çünkü uyanış, insanın dini liderlerin öğretilerini sorgulamasına, hatta bu öğretilerden uzaklaşmasına bile yol açabilir. Bilimsel yöntem ise kısmen bu tür dini baskılara karşı koymak için son yüzyıllarda ortaya çıkmıştır. O zamandan bu yana bilimle din birbirine karşı cephe aldı. Günümüzde, özellikle Batılı kültürlerde, birçok dindar insan bilimi temel iyiliğe yönelik bir tehdit olarak görürken, birçok biliminsanı da dindar kişileri tehlikeli bir şekilde sanrılı olarak değerlendirir. Ben bu kültürel önyargının her iki tarafını da adeta siperlerin içinde, bizzat deneyimledim ki bu da beni sonuçta "yana fırlattı." Çocukken, Mormon öğretmenime Mormon Kitabı'ndaki bazı iddiaların neden bilimsel kanıtlarla uyuşmadığını sormuştum (örneğin, tüm Kızılderililerin altı yüz yıl önce Orta Doğu'dan göç eden bir aileden türediği inancı gibi). Aldığım yanıt şuydu: ***"Bilimin yanlış olduğunu şuradan anlayabilirsin: Sürekli değişir. Bir gün bunu söyler, ertesi gün başka bir şey. Kilisenin doğru olduğunu ise hiç değişmemesinden anlayabilirsin."***

Utah'tan Harvard'a, hâlâ şekillenmeye açık bir ergen olarak gittiğimde, ***"Entelektüeller kötüdür! Tüm doğruları Mormonlar bilir!"*** **anlayışını sevinçle bir kenara bırakıp yerine** ***"Dindarlar aptaldır! Tüm doğruları entelektüeller bilir!"*** **anlayışını benimsedim. Ancak lisansüstü öğrenciliğim sırasında, oğluma Down sendromu tanısı konduğunda bir çıkmaza girdim. Tüm akademik danışmanlarım ve**

Harvard Tıp Merkezi'ndeki doktorlar bana Adam'ın hayatının yaşamaya değer olmayacağını ve onu bir kuruma yerleştirmem gerektiğini söylediler. Ne kalbim ne de mantıklı beynim bunu Gerçek olarak hissedebildi.

İşte o zaman, danışmanlarımın ve doktorların, analitik zekayı çocukluk dönemimdeki cemaatimin Mormon Kitabı'na duyduğu tapınma biçiminde yücelttiklerini fark ettim. Aralarındaki tüm farklılıklara rağmen, bilime karşı olan dindar inananlarla dine karşı olan bilimsel düşünürler aynı temel inancı paylaşıyordu: "BİZ HER ŞEYİ BİLİYORUZ!"

Fark etmişsinizdir; bu, sol beyin yarımküresine özgü bir bakış açısıdır. Sol beyin düşüncesine tamamen daldığımızda, anlattığımız hikayeye kesinkes inanırız. Aynı zamanda, başkalarını da buna inandırmak isteriz. İster dindar olun ister ateist; "BİZ HER ŞEYİ BİLİYORUZ" fikrine kilitlenmiş bir zihin, dogmatik düşünüyordur. Bu düşünce yapısına saplandığımızda, yaşadıklarımızın büyük bir kısmına zihinsel olarak körleşiriz. Zihinsel projeksiyon içinde yaşarız; uyanmış insanların "rüya dünyası" dediği, korku dolu ve kaygı yüklü bir varoluş halinde.

"Bilmiyorum Zihniyeti"nin Sevinci

Sokrates'in meşhur sözü, ***"Cehaletim dışında hiçbir şey bilmiyorum"d*****ur. Fransız filozof Rene Descartes da bu görüşe katılır. İnsanlar sıkça Descartes'ın** ***"Cogito, ergo sum" (Düşünüyorum, öyleyse varım)*** **sözünü alıntılar. Ancak aslında söylediği şudur:** ***"Şüphe ederken varlığımızdan şüphe edemeyiz."*** **Sonra şu sonuca varır.** ***"Dubito, ergo sum, vel, quod idem est, cogito, ergo sum" (Şüphe ediyorum, öyleyse varım-ya da, aynı anlama geldiği üzere-düşünüyorum, öyleyse varım).*** **Yani Descartes'ın gerçeklik anlayışının temeli düşünce değil, şüpheydi. Ama kimse bunu dile getirmez. Şüphe hem dindar hem de bilimsel dogmatikler için lanetli bir şeydir.**

Hücreye Özen, Benliğe Özen, Ruha Özen

Hücrelerin çoğu yumuşak, hassas, küçük yapılardır. Yine de delinip yırtıldıklarında, hatta ikiye bölündüklerinde bile kendilerini eski hallerine gelecek şekilde onarabilirler. Aynı şey benliğimiz ve ruhumuz için de geçerlidir. Hepimiz keskin kenarlarla dolu bir dünyayla karşı karşıyayız. Kaderin attığı taşlar ve oklar hepimizi deler, keser, parçalar. Ama bir hücre -ya da bir benlik, bir ruh korkunç hasarlar alsa bile sadece hayatta kalmakla kalmaz, iyileşebilir ve gelişebilir. Yeter ki hücrelerimizin doğası gereği yaptığı iki şeyi biz de yapalım: ***Toksinleri dışarıda tutmak ve besinleri -içeri almak.***

Zihnin toksinleri, tıpkı bir hücreyi çökerten virüsler gibi içimize girip bizi parçalayan yalanlardır. Beyinlerimiz ve bedenlerimiz yalandan nefret eder.

Tüm deneyimimizin gerçeğiyle örtüşmeyen herhangi bir şeye inanmak -mesela *"Yeterince şeyim yok!"* ya da *"Ben değersizim, boş yer kaplıyorum", "Hiçbir şeyi doğru yapamıyorum", "Kimse bana değer vermiyor!"* gibi düşünceler- zihinsel ve fiziksel sağlığımızı aşındırır. Masumca, sosyalleşme sürecimizde öğrendiğimiz yalanlara bile inansak bu yalanlar bizi tehlikeli yollara sürükleyebilir, kendimize zarar vermemize neden olabilir ya da yalnızca gerçeklikten uzaklaştırarak yaptığımız hiçbir şeyin işe yaramamasına sebep olabilir.

Bu yüzden *Bütünlük Yolu* adında bir kitap yazdım. Bence psikolojik anlamda iyi olabilmek için gerekli olan tek şey, bütünlüktür. Burada bahsettiğim -dindarları etkilemek için İncil kaldıran bir politikacının yaptığı türden- gösteriş amaçlı bir "bütünlük" değil. Kastettiğim, *yapısal* bütünlüktür: Tüm parçaları düzgün çalışan yaşayan bir beden misali birleşmiş ve hizalanmış olmak. Bu tür bir bütünlük, gerçekten ne biliyorsak onu bilmemize, gerçekten ne hissediyorsak onu hissetmemize ve içtenlikle neye inanıyorsak ona uygun hareket etmemize dayanır.

Bütünlük Yolu **yayımlandıktan sonra birçok okur bana, *"Bütünlük, içinde yaşıyorum ama hâlâ kendimi berbat hissediyorum. Aşırı derecede kaygılıyım!"* dedi. Bu tepkiler üzerine bu kitabı yazmaya yöneldim. Çünkü bu iyi, dürüst insanlar, farkında olmadan kendilerine yalan söylüyorlardı. Size şimdi çok açık olan bir gerçeği belki o an göremiyorlardı. Ama bu gerçeği kitabın başında pat diye söyleseydim belki siz de kabul etmeyecektiniz:**

Kaygı her zaman yalan söyler. **Daima.**

Unutmayın, sağlıklı *korku* gerçektir; yatak odanıza bir leopar girerse sizi harekete geçmeye yönelten net bir dürtüdür. Kaygı ise sadece bir düşüncedir: Ortada leopar yokken leopardan korkarsınız. Sağlıklı korkunuz hep sizinle olacak; hayatınızı bile kurtarabilir. Ama kaygı sadece hayatınızı mahveder.

Psikologlar Dan Grupe ve Jack Nitschke kaygıyı şöyle tanımlar: *"Belirsiz bir tehdit karşısında görülen anormal ve aşırı beklenti tepkisi."* Başka bir deyişle belki de hiç olmayacak hayali bir gelecekte hayali bir canavara karşı duyulan dehşet...

Toksinleri Dışarıda Tutmak

Bireysel ve kolektif düzeyde, beynin sol yarımküresinin bencil inanç sisteminden mustaribiz. Bu yarımküre, en tuhaf inançların bile

mutlak gerçek olduğuna inanır. Sevmediğimiz bir siyasi parti iktidara gelirse hepimizin mahvolacağına gerçekten inanırız.

Belli bir diyetin-et yok, karbonhidrat yok, katkı maddesi yok, vs. korktuğumuz tüm hastalıkları önleyeceğinden kesinlikle eminizdir. Bazılarımız çocuklara sürekli emir verirken, bazıları her istediklerini yapmalarına izin verir; herkes kendi ebeveynlik yönteminin çocuklarını hayatın zorluklarından koruyacağına inanır.

Gerçekte ise bu iyi niyetli ama kaygı temelli inanışların (ve daha nicelerinin) hiçbiri kanıtlanamaz. Belirli bir politikacı kazanırsa ne olacağını bilemeyiz. Bazı insanlar hayatları boyunca "temiz" beslendikleri halde yine de hastalanırlar. Çocuklar hangi koşulda büyürlerse büyüsünler acıyla karşılaşırlar. Kanıtlanamaz şeyleri ispatlamaya çalışmak, aksi yönde ısrar etmek, stresli ve tüketicidir. Ancak bu kitaptaki kaygı yatıştırıcı becerileri kullanırsanız kaygının aldatmacalarını görmeye başlarsınız. Sizi sadece korkutmaya yarayan hikayeleri fark eder, sorgular ve reddeder, hayatınızı keyifli ve anlamlı kılan şeylere odaklanmayı seçersiniz. Böylece korkutucu bir yalanın virüsünü tanıyıp otomatik olarak geri çeviren sağlıklı bir hücre gibi olursunuz. Bu noktada şöyle düşünüyor olabilirsiniz: *"Dur bir dakika! Hiç haberleri izliyor musun? Kötü şeyler gerçekten oluyor; şu anda da oluyor ve bir gün bana da olacak. Kaygı hikayelerim gerçek!"* **Bu tepki elbette anlaşılır ama yine de şu anki mevcut gerçekliğinizle örtüşmüyor. Uzun, yavaş bir nefes alın. Tüm havayı dışarı verin. Etrafınıza bir bakın: "Leopar"var mı? Yani *şu anda, burada, fiziksel olarak bir tehdit* var mı? Yoksa sadece sizi korkutan düşünceler mi var? Gerçek bir tehlike görüyorsanız harekete geçin. Ama eğer şu anda fiziksel olarak güvendeyseniz yüksek sesle şöyle diyebilirsiniz:** *"Aaa, ne ilginç! Belirsiz tehdit koşullarında anormal ve aşırı beklenti tepkisi yaşıyorum!"* **Ya da çok daha iyisi:** *"İyisin. Rahatlayabilirsin. Seninleyim, yanındayım. Hallederiz."*

Yanlış inançların zehrinden kaçınmak, gelişebilmek için ihtiyaç duyduğumuz şeylerin sadece yarısıdır. Diğer yarısı ise besini kabul etmektir. Bu, kaygımıza inanmak yerine, onu izlemekle başlar. Tıpkı korkmuş çocuğunu sakince izleyen bir anne gibi. Başımıza gelenleri *gözlemlemeye* ve *merak etmeye* başladığımız an, merak duygusunu tetikleriz. Bu da cesarete ve bağlantıya yol açar. Kritik Benlik kütlemizi yeniden kazanırız. Hayal gücümüzü de korkunç hikayeler anlatmak için değil, zorlu durumları yaratıcılık için katalizöre dönüştürmek için kullanabiliriz.

Örneğin, 2021 yılında gazeteci Maria Ressa, Filipinler Devlet Başkanı Rodrigo Duterte dönemindeki yolsuzlukları haberleştirdiği için Nobel Barış Ödülü'nü kazandı.

Bu duruma karşılık olarak Duterte, Ressa'nın itibarını yok etmek ve hayatını tehdit etmek amacıyla büyük ve son derece organize bir karalama kampanyası başlattı. Yüz binlerce saldırı e-postası ve sosyal medya paylaşımı internete döküldü. Ressa, bir ara *saatte* doksanın üzerinde nefret mesajı ve ölüm tehdidi alıyordu.

Peki, Ressa ne yaptı? O ve ekibi kaygıya kapılmak yerine, merak duygusuna erişmeyi başardılar. Saldırı kampanyasını incelemeye karar verdiler ve çok ilginç bir şey keşfettiler: İnternette yalanlar, gerçeklerden altı kat daha hızlı yayılıyordu. Basit gerçekler, olan bitenin hakikati, yalanlarla rekabet edemiyordu. Ama Ressa'nın ekibi aynı zamanda başka bir şeyi daha keşfetti: Yalanlar kadar hızlı ve güçlü şekilde yayılabilen *tek şey,* ilhamdı.

Kaygı *paranoyak* bir hayal gücünün nihai ürünü ise ilham da *yaratıcı* bir hayal gücünün nihai ürünüdür. İlham almamıza izin verdiğimizde zihnimiz kaygıdan kurtulur ve ruhumuzu besleyen olasılıklara odaklanmayı seçer.

Bunu şu anda, bulunduğunuz yerde yapabilirsiniz. Derin ve yavaş nefes alarak kendinizi şu ana sabitleyin, çevrenizde olanlara dikkat edin. Bu an için güvende olduğunuzu bilerek, şu durumlardan birini hatırlayın: sakin, net, cesur, yaratıcı vs. olduğunuz bir zamanı. Bu durumu mümkün olduğunca ayrıntılı hatırlayın. Üzerinde düşünün. Sahte alçakgönüllülüğü bir kenara bırakın ve en iyi Benliğinizi ortaya koyma kapasitenizden ilham alın. Zor bir dünyada yolunu bulmaya çalışan olağanüstü cesur bir insansınız. Bu, gerçekten ilham verici.

Yığınların Bilgeliği

1907 yılında, Francis Galton adlı bir biliminsanı, tuhaf bir olguyu rapor etti: Bir panayırda toplanan kalabalıktan, bir öküzün ağırlığını tahmin etmeleri istenmişti.

Tüm tahminler toplanıp tahmin sayısına bölünerek ortalama hesaplandığında, bu ortalama, kalabalıktaki herhangi bir bireyin tahmininden daha doğru çıktı. Ekonomistler, "yığınların bilgeliği" adı verilen bu olgunun birçok durumda geçerli olduğuna inanır; yığınlar, yani kalabalıklar, onları oluşturan bireylerden daha isabetli olabilirler.

Siz ve sosyal hücreleriniz-sizinle etkileşen insanlar- bu türden bir "kalabalık" olabilirsiniz. Hep birlikte bizi hem kapsayan hem de aşan sonuçlar yaratabiliriz; tıpkı bir molekülün atomları, hücrelerin molekülleri ve bedeninizin hücreleri kapsayıp aşması gibi. Uyanmış

kalpler ve zihinler serbestçe etkileşim kurabildiğinde, bireysel bilgeliğimizi kapsayıp aşabiliriz ve aramızdaki en bilgeden bile daha bilge bir şey yaratabiliriz.

Yığınların bilgeliğiyle ilgili sezgiye en aykırı olgulardan biri de kalabalığın *ne kadar çeşitli olursa* o kadar bilge olduğudur. Bazı kalabalıklar propaganda ya da yanılsamanın etkisi altına girer. Ancak kalabalık çeşitli ise bu durum daha az yaşanır. Bir ekosistem ya da sosyal bir hücre ne kadar çeşitliyse -daha fazla bilgi kaynağı, daha fazla canlı, daha farklı yaşam biçimleriyle- o kadar dayanıklıdır. İnsan kalabalıkları da bilge olabilmek için farklılığa ihtiyaç duyar. Her bireyin fikri, *"bağımsız ve başkalarının etkisinden uzak"* olmalıdır.

KAYNAKÇA

KAYGININ ÖTESİ-*Merak, Yaratıcılık ve Hayatın Amacını Bulmak "Beyond Anxiety: Curiosity and Finding Your Life's Purpose"*

Martha BECK

Emre Ülgen Dal

Domingo Yayınları-I. Basım: Şubat 2026 (373 sayfa)