Neden Bir Türlü Mutlu Olamıyoruz?

Bu soruya cevap verebilmek için zamanda yolculuk yapmamız lazım. Şöyle bir Taş Devrine gidelim bakalım. Bilirsiniz, o devirde hayatta kalmak için atalarımız sürekli tetikte olmak zorundaydı. Her yer tehlikeli, her an kötü sürprizlerle doluydu. Kötü hava şartları, vahşi hayvanlar, kıtlık ve düşman kabileler dönemin tehlikelerinden sadece birkaçı idi. Dolayısıyla insanın hayatta kalabilmesi ve neslinin devamı için sürekli tetikte olması gerekiyordu. Zamanla insana ve insanlığa ait ne varsa (buna zihin de dahil) nesilden nesle gelişti ve gelişmeye devam etmekte. Mevcut bilgiyi analiz etmede, olası tehlikeyi sezmede, çözüm bulmada ve ileriye dönük tedbir almada insan zihni sürekli kendini güncelledi. Ne yani, yapay zekâ gelişiyor da gerçek zekâ ve zihin mi gelişmeyecek? Dolayısıyla bugün zihnimiz artık en ufak bir tehlikeyi bile çok önceden fark ediyor ve bizi uyarıyor. Peki bu ne kadar iyi?

Eskiden zihnimiz “tehlike” olarak vahşi hayvanları, kasırgayı ya da düşman kabilenin saldırısını etiketlerken, günümüzde rezil olmak, telefonun şarjının ya da internet paketinin bitmesi, sevgilinin terk etmesi, okuldan atılmak, uçağı kaçırmak, bir gruba ait olmamak/reddedilmek dahil milyonlarca konuyu “tehlike” ya da “problem” olarak etiketleyebiliyor. Bu tehlike ya da problemi kontrol altına almak ve bertaraf etmek için de inanılmaz fazla vakit ve enerji harcıyoruz. Oysa, problemi kontrol etmeye çalışmanın kendisi bir problemdir. Her ne kadar zihnimizin asli görevi bizi tehlikeden korumak olsa da bir yerden sonra bu tehlikeleri bertaraf etme gayretinin kendisi tehlike haline geliyor.

Çünkü durmadan olası risk faktörlerinden kurtulayım derken hayatı ıskalamış oluyoruz.

Öte yandan, çocukluğumuzdan beri yaşadıklarımız, gördüklerimiz ve duyduklarımız bize hislerimizi ve duygularımızı kontrol altına almamız gerektiğini öğretti. Bu sebeple duygularımızı serbest bırakmanın ya da onlara kapılıp gitmenin tehlikeli olduğunu öğrendik. Hiçbirimizin ebeveyni acı çekmemizi istemez, bu sebeple çoğumuz belki de gayriihtiyari bir şekilde, bizi incitebilecek, zayıf düşürebilecek duygulardan kaçınmamız, onları bastırmamız ya da yok saymamız gerektiği bilgisiyle büyüdük.

Belki de bu sebeple keder, üzüntü, öfke, stres, yalnızlık, suçluluk ve hüsranı zihnimiz “tehlike” olarak etiketledi. Aramızda bu duyguların hayatımızı mahvedeceğine inanmayan var mı?

İşin daha vahim bir yanı da çoğumuzun ansızın bastıran bu duygularla nasıl baş edeceğimizi bilmememiz. Bilmediğimiz için de hep kaçıyoruz onlardan. Bazılarımız da acı ve ıstırabı alkol, uyuşturucu, çikolata, diyet veya inkâr örtüsü ile örtmeye çalışıyor. Bu şekilde davranarak aslında bir bakıma kendimizle bir anlaşma yapmış oluyoruz.

Yani şöyle:

“Ben ......................... (korku, kaygı, utanç, endişe, huzursuzluk, öfke vs.) gibi duygularımı hissetmemek için ne gerekiyorsa yapacağım. Eminim ki söz konusu his ve duygularım benim için tehlikeli. Duygularımla karşı karşıya gelmemek için hayatı mevcut hali ile (yani kısıtlı bir şekilde) yaşamaya razıyım. Asla kendim olmayacağım. Duygu ve hislerimden ........................ ............ (alkol alarak, hap alarak, yemek yiyerek, TV seyrederek, aşırı spor yaparak vs.) uzak durmaya çalışacağım. Duygu ve hislerim beni yıpratır. Bu yüzden, onların ortaya çıkmasına izin vermek yerine hayatımın büyük bir kısmından vazgeçmeyi kabul ediyorum.”

 Bu sözleşmenin ek gizli maddeleri de var. Sözleşmeyi imzalayan aşağıdaki maddeleri de kabul etmiş olur:

“Korku ve kaygılarımın beni ve hayatımı tesiri altına alacağını, hayatıma yön vereceğini kabul ediyor ve buna izin veriyorum.”

“Mevcut problemlerimin her şeyimi benden almasına izin ve onay veriyorum.”

“Hayallerimden vazgeçeceğim.”

“İstediğim gibi bir insan olmaktan vazgeçeceğim.”

“Gerçek aşktan, mutluluktan ve sağlıklı bir hayattan vazgeçeceğim.”

“Mevcut problemlerimin beni yıkıp dağıtmasına izin ve onay veriyorum.”

Zihnimiz hayatımızı garanti altına almak ister. Bunun için de her konuda başarılı olmamızı arzu eder. Zihnimiz der ki: “Başarılı olduğun ölçüde güvendesin.” Peki, başarının sırrı nedir? Evet, başarının sırrı hep daha çok çalışmak, daha çok kazanmak, daha fazlasına sahip olmak. Çünkü ne kadar çok çalışırsak o kadar fazla kazanırız, ne kadar fazla kazanırsak aç kalma ihtimalimiz o kadar az olur, ne kadar fazla şeye sahip olursak o kadar fazla güvende oluruz. Bu bizi bir süreliğine rahatlatır. Sonra yeniden daha fazla para, daha iyi bir statü, daha lüks bir araba için kendimizi paralarız ve bu kısır döngü öylece sürer gider. Günün sonunda rahat edeyim derken rahatımızdan oluruz. Mutlu olayım derken, üzüntüden TV karşısında kendimizi çikolata gömerken buluruz.

Sonuç itibariyle, bir tarafta hayatın gerçeği olan acı ve ıstırap, diğer tarafta da bundan aktif bir şekilde kurtulmaya çalışan bizler. Böyle bir ikilem içerisinde zaten çok kolay olmayan hayat yolculuğumuzu daha da zorlaştırırız.

(*Bu yazı Doç. Dr. Serdar Nurmedov’un “BÜYÜK SORUNLARIN KÜÇÜK KİTABI” adlı kitabından alınmıştır.)*