

Ayça Karaman

Fark et

Güçlen

Hayatını

Kur

**KAOS
DÜNYASINDA
KENDİ YOLUNU
İNŞA ETME
REHBERİ**



Neye Karşı M¼cadele Ediyoruz?

Hareketin ve kaosun ortasında,
iç huzurunu koru.
Deepak Chopra

Hiçbir şeyin iyiye gitmediğı bir dünyada her şeyi düzeltmeye çalışmak çok zor. Korna sesleri eşliğinde trafiğın ortasında kaldığım günlerden birine ait bu cümle. Arabanın camına yağmur damlaları vururken, silecekler yavaşça camın üzerinde kayıyordu. Böyle zamanlarda birkaç saniyeliğine de olsa iç dünyama kaçmaktan kendimi alabilen biri değilim. O gün de gözlerim sileceklere odaklanmış haldeyken, tıpkı camdaki lekeyi temizleyen silecek gibi içimden bir şeyleri temizlemek istiyor ama nereden başlayacağımı bilemiyordum.

Soğuk havada sıcak kahvemle ellerimi ısıtmaya çalışırken arkamdaki arabanın acı kornasıyla aşırı düşünme seansımı gönülsüzce sonlandırmak zorunda kalmıştım. Yine de zihnim arka planda günlerdir aynı cümleleri tekrar ediyordu: “Her şey iyi gidiyor ama bir şey eksik. Tamam da ne eksik?”

Hani olur ya, aradığınız sorunun cevabı hiç beklemediğiniz bir anda aklınıza gelir. İşte tam da böyle bir anda zihnimde bir ışık yandı. **Hiçbir şeyin iyiye gitmediği bir dünyada her şeyi düzeltmeye çalışıyordum ve bu çaba beni çok zorluyordu.**

Zihnim beni bir yerlere çektiğinde peşinden giden gönüllü bir köle gibiyimdir normalde ama bu sefer nasılsa durdum. Zihnimin beni nasıl bir tuzağa çektiğini de ilk kez orada fark ettim. Temkinli biri olduğumu sanıyordum. Hayatım boyunca neyin kötü gidebileceğini düşünerek ve bu kötü ihtimallere önlem almaya çalışarak yaşamıştım. Buna ister kontrol deliliği ister mükemmeliyetçilik tuzağı deyin. Ben buydum: Başarıya ulaştığında “Ya elimden kayarsa?” diye kaygılanan, güzel bir şey yaşadığında hemen ardından “Bu çok iyi gidiyor, kesin bir sorun çıkacak,” diye düşünen biri. Zihnim, güzellikleri tadını çıkararak deneyimlemek yerine tehlikeleri aramaya ve güvenlik önlemi almaya programlıydı.

İyi haber; bu sadece benim sorunun değildi. Yakın çevremde de benzer davranış örüntüleri vardı. Haliyle bir araya gelip sohbet ettiğimizde bunun standart bir davranış olduğu sanısına kapılıyorduk. Arkadaşlarımla sözde birbirimizi destekliyor, temkinli davranışlarımızı övüyor ve hayattaki tehlikelere karşı akıl ve mantığımızla hareket etmekten dolayı gizli bir gurur hissi paylaşıyorduk. Kötü haber; beynimiz olumsuz olayları daha ayrıntılı işlediği için olumsuzlukların üzerimizdeki etkilerinin daha büyük olduğunun ve gitgide artan bir kaygı sarmalının içine düştüğümüzün henüz farkında değildik.

Önlem almak elbette önemli. Temkinli olmayı elden bırakalım demiyorum. Ama modern dünyanın günden güne artan belirsizliğinde kaybolmamıza neden olan ve bizi geceleri

uykusuz bırakan sahte kontrol hissinin ardındaki mekanizmayı da konuşalım. Çünkü bu sahte kontrol hissi, belirsizliği çözmek yerine onu yönetiyormuş gibi yaparak zihnimizi oyalarken bizi gerçek denge kurma ihtimalinden uzaklaştırıyor.

Beynimizin bir özelliğı var: Kötüyü, iyiden çok daha uzun süre hatırlar. Psikolojide bu duruma **negativity bias**, yani olumsuzluk önyargısı* denir. Gün içinde aldığımız tek bir kötü haberin en samimi iltifattan daha etkili olmasının sebebi budur. Çünkü zihin, bir güvenlik kamerası gibi çalışır: Tehlikeyi sezdiğinde görüntüyü yakalar, dondurur, büyütür, tekrar tekrar oynatır. Ve ne yazık ki bugün o kamera yalnızca bizim seçtiğimiz anlara değil, sistemin seyretmemizi tercih ettiğı sahnelerle de çevrilmiş durumda. Bu yüzden zihinsel tükenmişlik artık sadece içsel bir mesele değil, küresel dikkat ekonomisinin bir sonucu.

Harvard Üniversitesi'nden **mindfulness** uzmanı Metta McGarvey,** insan beyninin olumsuz olaylara ve düşüncelere evrimsel olarak orantısız bir önem verdiğini belirtir. Bu durum, kötü deneyimlerin hafızamızda daha derin izler bırakmasına, daha tetikleyici olmasına ve psikolojik durumumuzu olumlu olaylara kıyasla daha fazla etkilemesine neden olur. Özetle, psikolojik fenomenlerle ilişkili bir prensip olarak kötü, üzerimizde iyiden çok daha güçlü ve etkilidir.

* Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C., & Vohs, K. D. (2001). Bad is stronger than good. **Review of general psychology**, 5(4), 323-370.

** Harvard Graduate School of Education. (2016, Mart). **The Biology of Positive Habits**. Usable Knowledge. <https://www.gse.harvard.edu/ideas/usable-knowledge/16/03/biology-positive-habits>

Kötünün iyiden daha etkili olmasının temel nedeni beynimizin bize karşı oynadığı acımasız bir oyun değil, tersine bizim için geliştirdiği binlerce yıllık bir koruma mekanizmasıdır. Ancak bu mekanizma, yüzlerce yıl önce atalarımızın fiziksel tehditlerden korunmasını sağlarken, bugün bizi görünmez tehditlerle tetikte tutuyor. Artık yırtıcı hayvanlarla, kıtlıkla veya kabile saldırılarıyla sınılanmıyoruz belki ama dikkat dağınıklığı, anlam krizi ve tükenmişlikle bir mücadelemiz var. Zihnimizin bu kusursuz tetikte kalma refleksi, dijital çağda adeta kontrolden çıkmış durumda. Gün boyunca, belki de farkında bile olmadan, binlerce bilgiye maruz kalıyoruz. Üstelik bu yükü bilinçli olarak seçmiyoruz. Haber bildirimlerinden reklamlara, sosyal medya içeriklerinden algoritmaların önümüze sürdüğü içeriklere kadar her şey zihnimizi yağmıyor.

Gün içinde iklim krizi, sosyal adaletsizlik, ekonomik krizler, savaşlar, şiddet haberleri, kazalar ve yangınlar gibi kaç olumsuz haberle karşılaştığımızı bir düşünsenize! Üstelik bu tür olumsuz gelişmeler eskisi gibi belli saatlerdeki sadece bir haber bülteninde değil, sürekli cebimizde taşıdığımız telefonun ekranında, sabah gözümüzü açtığımız an bile karşımıza çıkıyor. Sosyal medya algoritmaları, felaket senaryolarını en üste taşıyor çünkü kötü haberler çok dikkat çekiyor. Dikkat çeken şey etkileşim getiriyor, yüksek etkileşim de para. Ekranı her kaydığımızda, her bildirimde aslında zihnimizi bir sonraki “tehdit” için yeniden programlıyoruz. Bilinçsizce ve sürekli... Bir de bunlara dost meclislerinde ve gündelik sohbetlerdeki kaygı yüklü paylaşımları ekleyin! Nihayetinde yorgunluğun bir duygu olmaktan çıkıp bir varoluş halini alması şaşırtıcı mı sizce?

Dünyadan ve birbirimizden daha kolay haber alabildiğimiz bir çağda yaşamak, bizde her an bilgiye ulaşarak hayatımızı kontrol edebileceğimiz yanılgısını yaratıyor. Ne kadar çok şey bilirsek o kadar güvende oluruz gibi geliyor. Oysa bilgi birikimiyle gelen bu kontrol illüzyonu, bizi güvende hissettirmek yerine zihinsel olarak daha da savunmasız kılıyor. Çünkü her yeni haber, her kriz başlığı, her istatistik bizi potansiyel bir tehdit karşısında tetikliyor; hiçbir çözüm önermediği için de zihinsel enerjimizi boşu boşuna tüketiyor. Bu durum zamanla içsel dengemizi bozuyor, kaygımızı yükseltiyor ve gündelik işlevselliğimizi bile sekteye uğrattıyor. Sürekli olumsuz odaklanmak, artık sadece ruh halimizi değil, karar verme becerimizi, dikkatimizi, hatta ilişkilerimizi bile etkiliyor. Korku ve panik kültürü içimize daha da yerleşiyor.

Üstelik bu bilgi bombardımanı yalnızca gündelik kaygılarımızı değil, büyük felaketlere dair algımızı da şekillendiriyor. Gerçek felaketleri yaşayanların acısı tartışılmaz ve biriciktir. Savaş, deprem, yangın gibi olaylara bizzat maruz kalmak, yaşamı kökten sarsan bir gerçekliktir. Bugünse bunun yanında, dünyanın dört bir yanındaki acılara sürekli tanıklık etmeye açık halde yaşıyoruz. Bir felaketi yaşamak ile felaketlere kesintisiz tanık olmak aynı şey değil elbet ama ikisi de insanın dayanma kapasitesini farklı biçimlerde zorlar. Geçmişe günümüz arasındaki en temel fark şu: Eskiden acının sesi daha çok yereldi, şimdi ise aynı anda, tek bir ekrandan, peş peşe, filtresiz ve durmaksızın üzerimize geliyor. Bu sürekli maruz kalma, kimimizin sinir sistemini yoruyor, kimimizinse umudunu aşındırıyor. Bu satırlarda niyetim acıları kıyaslamak değil, iki yükün de nasıl farklı etkiler yarattığını görünür kılmak.

Bu nedenle, burada anlatılan “zihinsel tükenmişlik”, kişisel bir zayıflık ya da gerçek felaketleri hafife alma değil, sürekli tanıklığın yarattığı yeni tür bir yükü adlandırma çabasıdır. Nihayetinde amacım yaşananı yarıştırmak değil, her birimizin payına düşen yükün gitgide artan büyüklüğünü anlatabilmek.

Tarihin en yüksek yaşam süresine, en gelişmiş tıbbi imkânlarına sahip olmamıza ve bilgiye erişimin en hızlı olduğu yaşamamıza rağmen içten içe birçok insan kendini yorgun, bitkin, umutsuz ve yönsüz hissediyor. İşte burada devreye bir başka yanılsama giriyor: Her şeyin elimizin altında olduğu bu çağda mutlu olmamız “gerektiği” düşüncesi. Bu düşünce, bireyi suçlayan görünmez bir baskı yaratıyor. Oysa sistem, mutluluğu kolaylaştırmıyor; sadece onu reklamlaştırıyor. Bizi çevreleyen sistemin sürekli “daha fazla dikkat”, “daha fazla karar”, “daha fazla kıyaslama” talep etmesi... İşte modern yorgunluğun kökleri burada.

Bu bölümde, modern dünyadaki tükenmişlik ve kaybolmuşluk hissinin kişisel bir zaaf değil, sistemsel bir sonuç olduğunu birlikte mercek altına alacağız. Çözümsüz gibi görünen bu duyguların ardındaki yapısal gerçekleri ve bize fark ettirmeden dayatılan yaşam anlatılarını açığa çıkaracağız. Bize ait olmayan bu anlatılardan çekilip, daha sürdürülebilir ve bize iyi gelen bir yaşam dili kurabilmek için önce mevcut sistemin omuzlarımızda yarattığı yükü tüm çıplaklığıyla konuşmamız gerekiyor. Dolayısıyla kontrol edemediğiniz şeylerin ağırlığında kaybolmak yerine, gücümüzü saklı tutup gerçekten etkili olabileceğimiz yerlere yönlendirmenin daha sağlıklı bir yol olduğuna inanıyorum. Sanılanın aksine bu, duyarsızlık değil, kendimizi ve başkalarını daha iyi gözetmenin stratejik bir yoludur. Büyük kaosa odaklanıp

umudumuzu yitirdiğimizde hayat kendiliğinden değişmez. Kontrol alanımıza odaklanmayı seçtiğimizde ise hem kendi yolumuza devam edebilir hem de gerçekten dokunabileceğimiz yerlerde daha güçlü durabiliriz.

Alıştırma: Zihinsel Denge Listesi

Bugün gördüğünüz/duyduğunuz bir olumsuz haberi düşünün.

Şimdi kendinize şu soruları sorun:

1. Bu haber doğrudan kontrolümde mi?
2. Eğer değilse ona ne kadar enerji vermek istiyorum?
3. Dengede kalmak için bugün hayatımdan üç olumlu anı yazabilir miyim?

Bu basit liste, zihninizi olumsuzdan olumluya kaydırmak için küçük ama etkili bir pratik olacak.

Zihnim Hep Çok Dolu...

Elektronik bilgiyle yaşamamızın etkilerinden biri, alışkanlık halinde sürekli biraşırı bilgi yüklenmesi durumunda yaşamamız. Her zaman başa çıkabileceğimizden daha fazlası var.

Marshall McLuhan

“Halletmem gereken çok şey var!”, “Hiçbir şeye yetişemiyorum!”, “Zihnim hiç durmuyor!” Bu cümleler son zamanlarda size de tanıdık geliyor mu? Modern çağın baskın sesi artık böyle çıkıyor. Hızlı, gürültülü ve doymak bilmez. Gelişen teknoloji, küreselleşen ilişkiler, artan bilgi akışı... Her şey daha birbirine bağlı, daha erişilebilir, daha hızlı ama bir o kadar da yorucu hale geldi. Gün içinde karşılaştığımız uyarıcılar, sosyal baskılar ve görünmez beklentiler arasında zihnimiz adeta bir panik düğmesine basılmış gibi çalışıyor. Sanki bir şeyleri kaçırmıştık, eksik kalıyorduk ya da yetersizmiştik gibi. Oysa bu tükenmişlik hissi bizim değil, yaşadığımız çağın sorunu.

Gün içinde telefonuma kaç bildirim geldiğini inanır bilmiyorum ama bazen telefonumu gördüğümde mideme

bir ağrı saplanıyor. Telefonumu sadece 1-2 saatliğine sessize alıp kenara koyduğumda bile geri dönüşü binlerce bildirim oluyor. Kendimi iyi hissederken gerçekten sosyal bir keleşim. Takip eden bilir, düzenli olarak yazdığım Gelişim Bülteni'ne* gelen e-postaları bile uzun uzun yanıtlarım. Öte yandan yorgun olduğum ve trafikte saatler geçirdiğim zamanlarda gelen bildirimleri ve acil cevap taleplerini görünce bir köşeye çöküp ağlama isteği geliyor.

Günümüz hayatının, yalnızca fiziksel değil, zihinsel ve duygusal bir meydan okumaya da dönüşmüş olması bu durumda oldukça etkili. Şehirde bir sabah trafiği, dakikalarca akan bildirimler, ardı ardına gelen ekonomik belirsizlik haberleri... Hepsi, daha kahvemizi bile bitiremeden hepimizin sinir sistemini savaş ya da kaç moduna sokuyor. Büyük şehirler altyapıdan barınmaya kadar birçok sorunla boğuşurken küçük şehirlerde fırsat eksikliği ve belirsizlik hâkim. Özetle, nereye giderseniz gidin, yaşamın yükü karmaşık ve ağır. Bu kaos sadece dışımızda değil, doğal olarak içimizde de yer ediyor.

Açık konuşmak gerekirse zihnimiz bu kadar karmaşayı işlemek için evrimleşmedi. Gün içinde maruz kaldığımız bilgi miktarı, insanlık tarihinin hiçbir döneminde bu kadar yoğun ve kesintisiz olmamıştır. Bu hızlı ve yoğun veri akışı, zihnimiz için değerlendirilmesi ve karara bağlanması gereken bir yük olarak ekleniyor. Sonuç ne mi? Sürekli tetikte bir zihin, bastırılmış duygular ve karar verme yorgunluğu. "Şu an ne yapmak istersin?" sorusuna ilk cevap olarak aklınıza "herkesten ve her şeyden biraz uzaklaşmak" geliyorsa, tükenmişler kulübüne hoş geldiniz!

* <https://www.ako.com.tr/gelisim-bulteni>

Bu çağda zihinsel yorgunluk sadece bir “hissedilen durum” değil, sistematik ve kolektif bir gerçeklik. Bilgiye erişimin kolaylaştığı bu dönemde, bilgiyle birlikte üzerimize yüklenen zihinsel kalabalık da arttı. Bu kalabalığın içinde kaybolmak çok kolay, hatta olağan. Bunun bir gerçeğimiz olduğunu kabullenip bu yükü barışmak ise ruhumuzu hafifletip sırtımıza giydiğimiz yetersizlik yeleğini çıkarmak için yapabileceğimiz en iyi şeylerden biri.

Durmak Suç mu?

Yaklaşık beş yıl önce, saniyelerle ölçülecek bir farkla bir trafik kazasından kurtuldum. Her zaman kullandığım yol bölgedeki fabrikada çıkan bir yangın nedeniyle kapalıydı ve mecburen navigasyonu açmıştım. Direksiyonun pürüzlü derisini sımsıkı kavrarken gözüm bir yandan yağmur damlalarıyla bulanıklaşmış cama, bir yandan ekrana kayıyordu.

Kavşağa geldiğimde hangi çıkışı seçeceğimi anlamaya çalışıyordum ki telefonum aniden dondu. Parmakla ekrana bastım ama hiçbir şey olmadı. O sırada kalbim güm güm atmaya başladı. O anlık şaşkınlıkla önüme aniden kıran arabaya çarpmaktan son anda kurtuldum. Fren pedalına yüklenirken zaman sanki yavaşladı; cama vuran her bir damlanın ağır ağır kayışını gördüm.

Meğer bu olay sırasında iş yerimden biri, mesajına anında cevap alamadığı için bana ardı ardına mesajlar ve görseller gönderiyormuş. Telefonum bu yüzden kilitlenmiş. Bu olay beni çok düşündürdü. Fark ettim ki sadece cihazlar değil, biz de aynı anda bu kadar çok uyarana maruz kaldığımızda kilitleniyoruz.