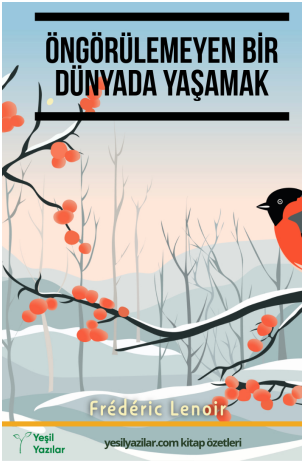




ÖNGÖRÜLEMİYEN BİR DÜNYADA YAŞAMAK

Kategori: Etik ve Felsefe



Yazar Hakkında Bilgi



Frédéric Lenoir, Fransız bir filozof, sosyolog, yazar ve dinler tarihi araştırmacısıdır. Fribourg Üniversitesi'nde felsefe eğitimi almıştır ve Sosyal Bilimler Yüksek Araştırmalar Okulu'nda (EHESS) "Budizm ve Batı" konulu doktora tezini vermiştir.

Lenoir, mutluluk, bilgelik, dinler tarihi ve spiritüalizm üzerine çalışmalarıyla tanınır. Özellikle Stoacılık ve Doğu felsefelerinden etkilenmiştir.

Yazar 40'tan fazla kitap yazmış ve eserleri 20'den fazla dile çevrilmiştir.

Bazı önemli kitapları: Mutluluk Üstüne Felsefi Bir Yolculuk, Arayanlar İçin Açıklamalı Bilgelik (elimizdeki kitap), *Neşenin Gücü*, *Spinoza Mucizesi*.

Kitabın Konusu ve Ana Fikri



Kitabın Konusu

COVID-19 pandemisinin tüm dünyada yarattığı belirsizlik, kırılganlık ve kaotik dönemi merkezine alan kitap, esasen “kriz zamanlarında nasıl daha iyi yaşanabiliriz?” sorusuna odaklanıyor.

Yazar, Stoacılar, Montaigne ve Spinoza gibi klasik filozoflardan ilham alırken, modern psikoloji ve sinir-bilimden gelen içgörülerle bu soruya cevap arıyor.

Kitabın Ana Fikri

Belirsizliklerle dolu ve öngörülemez bir dünyada **sakin, huzurlu ve hatta mutlu kalmanın tek çaresi içsel dayanıklılık** ve uyum sağlama yeteneğinin güçlendirmekten geçmektedir.

Dünyayı kontrol etme çabasının beyhudedir, ancak **kendimizi, düşünce biçimimizi ve tavırlarımızı dönüştürerek** belirsizliklerle dolu bir dünyada hem huzurlu hem de anlamlı bir yaşam sürdürebiliriz.



Fransız düşünür Frederic Lenoir, bu kitabında kriz zamanlarında zorluklarla baş etmek ve belirsizliklerle dolu bir dünyada yaşamak için neler yapılabileceğine odaklanıyor. Yazar, Stoacı filozoflar ile Spinoza'nın düşüncelerini çağdaş bilim adamları ve düşünürlerin görüşleriyle harmanlayarak "daha kaotik bir hale gelen dünyada nasıl sakin ve daha mutlu olabiliriz?" sorusuna cevap arıyor.

Bu soruya cevabın iç çözümlerde gizli olduğunu vurgulayarak zihinsel süreçlere ve kişisel dönüşüme odaklanıyor.

Birinci Bölüm: Kendini Güvende Hissetmek

Yazar, ilk bölümde en temel ihtiyacımızın güvenlik ihtiyacı olduğunu belirterek, Spinoza'nın "conatus" teorisi ile Abraham Maslow'un "ihtiyaçlar piramidi" teorilerini kullanarak bu temel savını savunmaya girişiyor.

Spinoza'nın "conatus" teorisine göre, her şey var olma gücüne göre varlığını sürdürmeye çalışır. Spinoza, varlığını güvende gören her canlının bir sonraki adımda ilerlemeye, büyümeye, daha büyük bir mükemmelliğe ulaşmaya çalıştığını ve bunu başardığında yaşam gücünün arttığını, bir neşe duygusu ile dolduğunu ileri sürer. Engelle karşılaşırsa şayet, varlığını tehdit altında hissettiğini ya da yaşam gücünün azaldığını ve bir keder duygusuna kapıldığını belirtir. İki yaşam mekanizması ortaya koyar; kendini korumak ve yaşam ve eylem gücünü artırmak. Yani güvenlik ve büyüyüp gelişme...

Psikolog Abraham Maslow'un ihtiyaçlar piramidi bilindiği üzere fiziksel ihtiyaçlar, güvenlik ihtiyacı, aidiyet ve sevgi ihtiyacı, saygı ve tanınma ihtiyacı ve en üstte kendini gerçekleştirme ihtiyacı olacak şekilde beş basamaktan oluşmaktadır. İlk üç basamağın birbiriyle çok sıkı bir şekilde bağlantılı ve hayatta kalmamız için elzem olduğunu söyleyebiliriz. Beslenmeden (fizyolojik) hayatta kalmak mümkün olmadığı gibi, salgın hastalığın veya bir savaşın olduğu bir ortamda (güvenlik) yaşamak da çok zordur. Ayrıca bir bebeğin sevgiden mahrum bir şekilde (aidiyet ve sevgi) sağlıklı büyümesi de hemen hemen imkansızdır.

Spinoza ve A.Maslow'un görüşlerinin birbiriyle örtüştüğü söylenebilir. Spinoza'nın güvenlik (conatus-kendini koruma) mekanizması A.Maslow'un ihtiyaçlar piramidinin ilk üç basamağı ile; aynı şekilde Spinoza'nın büyüme ve gelişme mekanizması Maslow'un ihtiyaçlar piramidinin son iki basamağı ile örtüşmektedir.

Bir kriz durumunda ilk önce buzdolabını ve kileri doldururuz; eve kapanır ve son kertede koruyucu mesafeden sevdiklerimizle iletişime geçerek aidiyet ihtiyacımızı karşılamaya çabalarız. Saygı görme ve tanınma ile kendini gerçekleştirme (Spinoza'da büyüyüp gelişme) ihtiyacı bu temel ihtiyaçlardan sonra imkanlar ölçüsünde dikkate alınmaya başlar.

Yazar, ilk üç ihtiyacın (fizyolojik, güvenlik, aidiyet) hayatta kalmak için zaruri olduğunu ifade ediyor. Bununla birlikte zihinsel güçlerimiz güvenlik duygumuzu güçlendirmemize ve daha

iyi yaşamamıza yardımcı olabilir. Bilim göstermiştir ki; zihinsel açıdan kuvvetli insanlar bir şok veya derin bir istikrarsızlıktan sonra toparlanma, kendi üzerinde hakimiyet kurma, zorluklarla baş etme konusunda daha becerikliler.

İkinci Bölüm: Zorluklarla Baş Etmek

Yazar, 1990’larda popüler hale gelmiş (Nöro-psikiyatrist Boris Cyrulnik tarafından geliştirilmiş) zorluklarla baş etme ya da esneklik kavramını; derin bir travmadan sonra değişime ayak uydurmak ve şoku inkar etmeden hayatta ilerlemek için gerekli kaynakları kendi içinde bulmak olarak tanımlanabilecek bir psikolojik süreç olarak görmektedir. Travmadan sonra üç aşama yaşanır;

Birincisi Direnç Aşamasıdır: Bu aşama kaygı ve travmanın yıkıcı etkileri ile mücadeleyi kapsar. Bu mücadele “Akış” kitabında yazar M. Csikszentmihalyi’ni “bilinçte düzensizlik” olarak tarif ettiği durumun üstesinden gelmek için yapılması gerekenleri çağırır. Bilgi, Öz’le ilgisine göre değerlendirildiğinde acı, yıkım, nefret yaratabilir; bu da bireyi zayıflatır. Mücadele, farkındalık ile kişi lehine dönüştürülebilir.

İkincisi İntibak Aşamasıdır: Bu aşamada gerçekte yüzleşmek ve duruma uyum sağlamaya çalışmak gerekmektedir.

Üçüncüsü ise Gelişme Aşamasıdır: Bu aşamada mesele az acı çekmek değil; büyümek, dönüşmektir. Nietzsche’nin “Beni öldürmeyen şey beni daha güçlü kılar” sözleri, bunu son derece iyi ifade eder.

Yazar zorluklarla baş edebilmek için iki koşul olduğunu belirtiyor: Yapılandırıcı bir sevgi deneyimi yaşamış olmak ve zorlukla baş etmeyi istemek.

Yazar Hindistan’da yaşadığı bir deneyimi paylaşıyor. Çöp kutusunda bulunan bir bebeği bulan rahibeler onu beslemişler, bakmışlar, ama bebek yine de ölüme razı gibi gözlerini hiç açmamış. Fakat başka bir rahibe (Teresa) onu kollarına almış, uzun süre nazlamış, sevmiş, onunla sevgi dolu sözlerle konuşmuş, okşaya okşaya oynamış... Bir süre sonra çocuk dudaklarında muhteşem bir gülümseme ile gözlerini açmış. Yazar çocuğun ilk kez, onda yaşamaya devam etme isteği uyandıran koşulsuz bir sevgi hissettiği için bu tepkiyi verdiğini söylüyor. Başkalarının gözünde sevildiğini, arzulandığını hissetmesi bir insanın, (ister çocuk olsun ister yetişkin olsun) zorluklarla mücadele gücünü artıran en başat etkidir.

Sadece sevgi yeterli değil. Bunun yanında zihin gücünden kaynaklanan farkındalık ve kararlılık zorluklarla mücadelede önemli faktörlerdir. Carl Gustav Jung’ın dediği gibi: “Krizler, sarsıntılar, hastalıklar tesadüfen ortaya çıkmaz. Bir gidişatı düzeltmemiz, yeni yönelimler keşfetmemiz, başka bir yaşam yolunu deneyimlememiz için gösterge görevi görürler.”

Üçüncü Bölüm: Uyum Sağlamak

Yazar, aniden başımıza geliveren travmatik olaylardan sonra çoğu zaman şokla donup kalma ve inkar dönemi (Hayır! Bu bana olamaz!) yaşadığımızı ve uzun süre bu direniş tavrını sürdürdüğümüzü söylüyor. Şiddetli travma yaşayan ve bu direnci sürdürenler hayatı dolu dolu yaşayamazlar. Sağlıklı bir yaşam için şoku tanımak ve ona bilinçli bir şekilde uyum sağlamak gerekir.

Covid-19 krizinde olduğu gibi, bir travma yaşadığımızda ilk mesele uyum sağlamaktır. Böyle bir duruma ayak uyduracak kaynakları kendi içinde bulabilmektir.

Uyum sağlamamıza yardımcı olabilecek niteliklerden biri mizahtır. Üzücü bir durumu değiştirmeyeceğimizden en iyisi başımıza gelene gülebilmek için bir neden bulmaktır. Mizah böyle g durumların kolaylıkla atlatılmasına yardımcı olacağı gibi, aynı zamanda arkadaşlık bağları ve toplumsal ilişkileri güçlendirir.

2500 yıl önce yaşamış Taocu Zhuangzi'ye göre iyi yaşamak için geliştirilmesi gereken temel özellik esneklik veya yumuşaklıktır. şartları zorlamaya çalışmaktansa, onlara uyum sağlamaya çalışmak ve dış olaylara göre dönüşmek önemlidir. Zhuangzi, hızla akan bir nehri yüzerek geçmek isteyen bir yzcy örnek verir. Bu yüzücü, akıntıya iradesini dayatarak bir sonuç alamaz. Nehrin akışına eşlik ederek ilerlemeli, suyun hareketine itaat etmelidir.

Dördüncü Bölüm: Hazzı ve Olumlu Duyguları Beslemek

Yazar bu bölümde travma sonrası dinginliğe nasıl kavuşabileceğimiz, keyfimizi eski haline nasıl getirebileceğimiz sorularına cevap arıyor.

Covid-19 gibi bir salgında veya şiddetli bir ekonomik, siyasi krizde ya da bir yakının kaybından kaynaklanan bir travmanın kurbanı olduğunuzda ortaya çıkan stres ve gerilim vücut kimyasını yerle bir eder. Dopamin, serotonin gibi altmışa yakın nrotransmitterde ve hipofiz, tiroid gibi bezlerden salgılanan hormonlarda azalma ve bozulma meydana gelir. Bu değişim yaşamdan haz alma ve neşeli olma halimizi etkiler.

Yazar böyle durumlarda olağan faaliyetlerimizin yerine temel eylem ve ilişki ihtiyacımızı karşılayan, yeni duruma uygun başka faaliyetler koymamız gerektiğini söylemektedir. Bu, yaşam tarzımızdaki ani değişikliklerle bozulan beyin kimyamızı düzenlemek için gereklidir. Yıkıcı bir ekonomik krizde oturup saatlerce kötü haberleri dinlemek, suçlu aramak, endişe düzeyimizi yükseltip kimyamızı bozacaktır. Bunun yerine spor yapmak veya sanatsal başka bir faaliyette bulunmak, enerjiyi olumlu yöne aktarmak, bizim için daha iyi bir yol olacaktır.

Spinoza: “Bir duygu kendine aykırı ve kendinden daha güçlü bir duygu olmadan ne bastırılabilir ne de ortadan kaldırılabilir” diyor. Bir üzüntü, öfke, depresyon duygusunu veya hissini ancak şevk, şükran, sevgi, neşe gibi başka bir duyguyu veya olumlu hissi harekete geçirerek arkada bırakabiliriz.

Beşinci Bölüm: Yavaşlamak ve Anın Tadını ıkarmak

Dikkatini içinde bulunan âna ve tek bir faaliyete odaklayabilenlerin dopamin ve serotonin seviyelerinin yüksek olduğu; bunun neticesinde alınan hazda artış gözlemlendiği sinirbilimciler tarafından kanıtlanmıştır. Aksine dikkatin dağılması ise biyokimyasal dengesizliğe yol atığından stres, kaygı ve tükenmişliğe giden yolu kolaylaştırır.

Bu nedenle yazar, geçmişin bağlarından ve geleceğin endişelerinden kurtulup şimdiki ana odaklanmayı tavsiye eden Stoacı bilgelere atıf yapıyor.

Ayrıca yazar, zihnimizi sakinleştirmeyi amaçlayan meditasyon uygulamasını tavsiye ediyor. Binlerce alışma, günlük meditasyonun stres ve kaygıyı önemli lde azalttığını göstermiştir. Günde on ila yirmi dakika süren, yaklaşık iki-üç haftalık bir uygulama bile, ruh

halimizde, duygusal hayatımızda veya zihnimizde kayda değer değişikler gözlemlemeye başlamak için yeterli olacaktır.

Altıncı Bölüm: Bağları Güçlendirmek

İnsan toplumsal bir hayvandır. Salgınlar ve ekonomik krizler gibi toplumsal büyük krizler toplumsal bağlarımızın gevşemesine sebep olurlar. Gevşeyen ve gerilen bağlar bizi kaygı, stres ve depresyona iter. Bundan dolayı, travmaların etkisini azaltmanın en etkili yolu, mümkün olduğu kadar toplumsal bağları muhafaza etmek, hatta güçlendirmekten geçiyor.

Bu dönemler okula gidemeyen, grup faaliyetlerine katılamayan, geniş aile efradından uzak kalan çocuklar için çok zor dönemlerdir. Böyle zamanlar, bilincinde olunmaz ve önlem alınmazsa, çocukların kişilikleri üzerinde menfi etkiler oluşturur.

Son salgında aile içi şiddetin, özellikle çocuklara yönelik şiddetin artış eğiliminde olması böyle zamanlarda güçlü kalmanın önemini göstermektedir.

Yedinci Bölüm: Anlam Vermek

Yazar, bir travmadan sonra bireyin bazı soruları kendine sorması gerektiğini ileri sürüyor: Neden yaşamaya devam etmek istiyorum? Benim için önemli olan ve değer verdiğim şeyler nelerdir? Kime yardım edebilirim? Bundan sonra ne yapabilirim? Birey bu şekilde sorular sorarak yaşamak için iyi sebepler bulmayı başarabilir.

Bu sorulara verdiğimiz cevaplar kendimizi yeniden inşa etmemize yardımcı olur. Bir “neden”i olan herhangi bir “nasıl”la yaşayabilir. Hayata anlam vermek; hayatta kalmanın, bir sınamadan sonra kendimizi yeniden inşa etmenin, insanlık bakımından büyümek, gelişmek için tüm yaşamsal potansiyelimizi sonuna kadar kullanmanın en iyi yoludur.

Mihaly’nin “Akış” kitabında belirttiğı gibi, travma sonrası yaşananlardan gerekli dersler çıkarılabilirse çok daha güçlü bir öze ve yaşam gücüne ulaşılabilir. Trafik kazalarında uzuvlarını kaybetmelerine rağmen, önceki hayatlarına göre yaşamdan çok daha fazla haz alan insan öyküleri vardır. Her kriz değişmek, hayata yeni bir yön vermek, değerlerimizi gözden geçirmek ve esas olana yoğunlaşmak için fırsatlar sunar.

Sekizinci Bölüm: Özgür Olmak

Yazar, Covid-19 salgınının hareket özgürlüğümüzü kısıtlayıp bizleri daracık mekanlara hapsettiğini; ama en büyük özgürlüğün dış kaynaklı olaylara nasıl tepki verdiğimizde yattığını belirtiyor. Tüm gün televizyonda moral bozucu haberleri seyrederek korkuyu körüklemekte ya da bizi iyi hissettirecek faaliyetlerle uğraşarak neşeyi beslemekte özgürüz.

Hastalığı, başarısızlığı veya travmayı içimizdeki kaynakları harekete geçirmek ve geliştirmek için kullanabilmek, içsel özgürlüğümüzü yansıtan en güzel eylem olacaktır.

Yazar özgür doğmadığımıza, yaşadıkça özgür hale gelebileceğimize inandığını vurguluyor ve hayata önce genlerimiz, eğitimimiz gibi bizim irademize bağlı olmayan faktörlerle başladığımızı; müteakiben kendimizi tanıdıkça yavaş yavaş özgürlük kazanabileceğimizi savunuyor. Arzularımızı yönlendirmeyi, duygularımızı gözlemleyip kontrol etmeyi öğrenerek bunu başarabiliriz.

Dokuzuncu Bölüm: Ölümü Evcilleştirmek

Covid-19 krizi toplumları ölüm sorunuyla karşı karşıya getirdi. İnsanlar kendilerini ölüme her zamankinden daha yakın hissettiler.

Şunu kesin olarak biliyoruz ki; ölüm olmasa dünyada yaşam imkansız olurdu. Yaşamı değerli kılan ölümdür. Ölümü doğal ve eşyanın tabiatına uygun olarak görmek onu daha kolay kabullenmemize yardımcı olabilir.

Ölümlü oluşumuz, bizi her anı; neşe, haz, farkındalık, bilgi ve sevgiyi paylaşmak için bir fırsat olarak görüp dolu dolu yaşamaya sevk eder. İçinden geçtiğimiz bir krizde, ölüme yakın olmak; ölüm korkusuna odaklanmak yerine bizi daha iyi ve dolu dolu yaşamaya teşvik etmelidir.

Onuncu Bölüm: Eylemek ve Rıza Göstermek

Son bölümde Yazar Stoacı felsefeyi kullanarak travma sonrasında ve genel olarak yaşam sanatında ustalaşmanın nasıl olabileceğini anlatıyor.

Stoacıların temel yaklaşımlarından biri olan “kontrol ikilemi” ile işe başlıyor. Kontrol ikilemi bir yaşam etiği inşa etmeyi ve her koşulda dinginliği korumayı mümkün kılar. Bu ilke; bazı şeylerin bize bağlı olduğunu, bazı şeylerin ise bize bağlı olmadığını; bize bağlı olan şeylerin varsayımlar, yargılar ve düşüncelerden ibaret olduğunu, bağlı olmayan şeylerin ise bunların dışında kalan her şey olduğunu (ünümüz, servetimiz bedenimiz gibi) ifade eder. Stoacı etik bize bağlı olan şeylerin sorumluluğunun bilincine varmamız, bize bağlı olmayan şeyler yüzünden kendimizi harap etmenin anlamsızlığını kavramamızı amaçlar.

Epiktetos’un ünlü bir metaforik hikayesi vardır. İki öküzün çektiği arabaya bağlı olan bir köpek imgesini kullanır. Köpek arabanın hareketlerine uymak zorundadır. Eğer farklı bir yöne gitmek isterse boğazına bağlı olan ip canını acıtır; hatta ölümüne sebep olur. Başka çaresi olmadığını anladığında arabanın arkasında uygun bir hızda, etrafındaki manzaranın tadını çıkararak ve ahenk içinde yol alır. Bu hikayeden çıkan ders: Değiştiremeyeceğimiz şeyleri kabul etmek daha iyidir. Ancak burada kabullenmek; boyun eğmek, acı içinde katlanmak değil, hayata “evet” diyerek özgürce hareket etmek manasına gelir.

Stoacıların diğer bir yaklaşımı, aynı zamanda Nietzsche’nin yaşamın en değerli kuralı olarak gördüğü ‘amor fati’ (kaderi sevmek) kuralıdır. Mutluluk ve mutsuzluk hayatın bir parçasıdır; dolu dolu yaşamak istiyorsak hazları ve acıları, doğumları ve ölümleri, başarı ve başarısızlıkları aynı tutumla karşılamalıyız. Nietzsche bizi hayatı, müziği sevdiğimiz gibi sevmeye çağırır: ‘Bir insanın büyüklüğünü belli eden amor fati’dir; insanın hiçbir şeyi başka türlü istememesidir. Başına gelene katlanmak, onu sevmektir.”

Mutluluk ve neşe dış koşullarda değil, içimizdedir. Epiktetos kitaplarında bize, “İnsanlara acı verenin gerçeklik değil, onun hakkındaki yargılarımız olduğunu” hatırlatır.

Yazarın son sözü vurucudur: “Hayatta hissettiğimiz mutluluk, dinginlik veya tatmin (sağlık, zenginlik, onur gibi) dış dünyanın her zaman gerçekleşen olaylarına değil, iç dünyamızdaki ahenge bağlıdır.”



1. Belirsizlik yaşamın değişmez bir parçasıdır. Geleceği tam anlamıyla öngörmek mümkün değildir. Pandemi, savaş, iklim krizi gibi olaylar bunu kanıtlar. Önemli olan belirsizliği yok etmek değil, onunla uyumlu yaşamayı öğrenmektir.
2. Stoacı yaklaşım bugün de geçerlidir. Stoacılar gibi “kontrol edebileceğimiz şeylere odaklanmalı, kontrol edemediklerimizi kabullenmeliyiz.” Bu, bireyi hem kaygıdan korur hem de daha gerçekçi bir yaşam anlayışı kazandırır.
3. Kaygı ve korku, belirsizliği yönetilemez hale getirir. Gelecekte sürekli korkmak bugünü yaşamamızı engeller. Çözüm, anı yaşamayı öğrenmek ve geleceğe dair aşırı beklenti veya felaket senaryolarına kapılmamaktır.
4. İçsel denge, dış koşullardan daha önemlidir. Huzuru dış faktörlerde (ekonomi, siyaset, iklim) aramak yerine, bireyin içsel bir sağlamlık geliştirmesi gerekir. Meditasyon, felsefi düşünme ve basit yaşam pratikleri bu dengeyi güçlendirir.
5. Dayanışma ve toplumsal bağlar, krizleri aşmada anahtardır. Belirsizlik yalnızca bireysel bir sorun değil, toplumsal bir meseledir. İnsanlar birlikte hareket ettiklerinde hem dayanıklılık artar hem de yaşama sevinçi yükselir.
6. Umutsuzluk yerine umut ve anlam arayışı gereklidir. Kötümserlik pasifliğe yol açar. Umut ise, bireyin daha aktif, üretken ve çözüm odaklı olmasını sağlar.
7. Etik ve değerler, belirsizlikte yol göstericidir. Ne olacağını bilmediğimiz bir dünyada, değerlerimizi pusula olarak kullanmak gerekir. Adalet, dayanışma, saygı ve sorumluluk gibi ilkeler, bireysel ve toplumsal yaşamı dengeler.