

ERAY EFE

PAÇAYI KAPTIRMAMA SANATI



DESTEK YAYINLARI: 1570
PSİKOLOJİ: 23
ERAY EFE / PAÇAYI KAPTIRMAMA SANATI

Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü, telif hakkı sahibinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

İmtiyaz Sahibi: Yelda Cumaloğlu
Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun
Yayın Koordinatörü: Özlem Esmergül
Üretim Koordinatörü: Semran Karaçayır
Editör: Özlem Küskü
Son Okuma: Devrim Yalkut
Kapak Tasarım: Sedat Gösterikli
Sayfa Düzeni: Melike Doğan
Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak-Mesud Topal

Destek Yayınları: Mart 2022
Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-625-441-580-7

© Destek Yayınları
Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul
Tel. (0) 212 252 22 42
Faks: (0) 212 252 22 43
www.destekdukkani.com
info@destekyayinlari.com
facebook.com/DestekYayinevi
twitter.com/destekyayinlari
instagram.com/destekyayinlari



Deniz Ofset – Çetin Koçak
Sertifika No. 48625
Maltepe Mahallesi
Hastane Yolu Sokak No. 1/6
Zeytinburnu / İstanbul
Tel. (0) 212 613 30 06



ERAY EFE



PAÇAYI KAPTIRMAMA SANATI

Karanlık Bir Çağda Merkeze Dönmek
ve Hayatta Kalabilmek



DESTEK
Çayınları

İÇİNDEKİLER

Dünya İyi Bir Yer mi?	7
Uzayda Parti	13
Antik Dünyada İşler Nasıldı?	19
Ne Yapıyoruz Biz ki?!	31
Ölümsüzlük Şarabı	37
Felsefe ölüm için ne der?	39
Bari ölümüz yakışıklı olsun!	42
Nasıl başa çıkacağız?	44
Narsisizm Çağı	49
Herkes herkesi görüyor ama kimse birbirinin farkında değil	53
Kibir ve Haset Enflasyonu	59
Görünmeyen Cehalet	71
Sosyal Medya Kuyusuna İnme mi?	77
Linç ediyorum o halde varım	79
İyi Hissetmek Zorunda mıyız?	85

Mutluluk Tuzağı	89
Aşk ve Aldatma	95
Hedonik Adaptasyon	101
Pozitif Psikolojide Mutluluk	105
Zihnin Yeniden İnşasında Stoa Felsefesi	
Nasıl İmdada Koşar?	109
Ben Duygularımdan mı İbaretim?	117
Bilişsel çarpıtmalar	124
Stoacı Başa Çıkma Rehberi	127
Korku, kaygı ve umut	129
Kaçan zamanın peşinde	133
Motivasyon	135
Ölümde eşitleme	137
Özgürlük	139
Arzuların arsız atı	141
Şöhret merakı	143
Gelip geçicilik	145
KAYNAKÇA	149

Dünya İyi Bir Yer mi?

*“İnsanlar, sebzeler veya kozmik tozlar, hepimiz,
uzaklardaki görünmez bir kavalcının çaldığı gizemli bir
melodi ile dans ediyoruz.”*

– Albert Einstein

Tuhaf bir zamana denk geldik. “Böylesi ancak filmlerde olur...” dediğimiz şeyleri yaşıyoruz. O denli tuhaf ki eskiden izlediğimiz felaket ya da distopya filmlerinden tat alamaz olduk. Çünkü gerçeklik her şeyin önüne geçmiş durumda. Gerçeğini yaşarken filmler, kurgu hikâyeler plastik çiçekler gibi kalıyor.

Artık sohbetlerimize “eskiden” diye bir zaman dönemini dahil ediyoruz. Bizim için eskiyen ne? Zaman mı, alışkanlıklarımız mı? Bir pastayı dilimleyen koca bir bıçak gibi yeni bir hayat diliminin içine sıkıştık. Kendi içinde olanakları olan, bazı şeyleri zorla bizden alan, yenilerini sunan, içinde belki hiç sevmediğimiz şeyleri de barındıran bir zaman dilimi bu. Düşüncelerimize hücum eden şeylerin baskısını daha yoğun hissettiğimiz bu çağda neyi neden yaptığımızın pek de farkında sayılmayız sanki...

Davranışlarımızı etkileyen pek çok şey var evet, ancak yine de sürücü koltuğunda oturan biziz ve sorumlu olan da sadece biziz. Etrafınızdaki en ufak bir şey sinirlerinizi altüst edebilir, sizi havalara uçurabilir, hayata küstürebilir. Otomatik pilota

bağlanmış bir şekilde yaşıyorsanız ne yaptığınızdan haberdar değilsinizdir. Verdiğiniz otomatik tepkilere inanır ve başınıza geleni sorgulamazsınız bile. Sadece duyguda kalır, saplandığınız duygu neyse, tıpkı sıcak suyla dolu bir küvete girer gibi içine girer ve uzanırsınız. Beynimiz öğrenilmiş şeylere bayılır, fazla enerji harcamamak için kurduğu kısa yolları kullanır. Ekono-mide enflasyon sonucunda artan pahalılık nedeniyle paranın değeri düşer. Bedenin ve ruhun da enflasyonu vardır. Bizim için aşırı maliyetli olan her duygu ve düşünce değer kaybına neden olur. Bedenimizde enflasyon oluşmaması için tüm sistemimiz buna dikkat edilmesini ister. Her şeyin aşırısından uzaklaşmak için alarm verir ve sizi hasta ederek “Bana bunu yapma!” der. Depresyon da başka bir alarmdır.

Tez canlılığın, aceleciliğin, tutuculuğun, tembelliğin, gösterişin, öfkenin, yıkıcı davranışların daha fazla görünür olduğu bir çağda yaşıyoruz. İletişimin zirve yaptığı, herkesin herkese bir elektrik kablosuyla bağlandığı bu çağda biraz durup gözlemci olmaya var mısınız?

Önce kendimizden başlar değişim, size çok iyimser, hadi itiraf edin biraz da salakça geldiğini biliyorum. Ancak şu kesin ki etrafta topa tuttuğumuz her şeyde biraz da biz varız. Ben örneğin, bu kitabı yazarken kendi özeleştiremi yapmaya odaklanarak kaleme aldım yazdıklarımı ama elbette çokça içinde yaşadığımız laboratuvarı faydalandım.

Çeşit çeşit insan var ama davranışlarımız hemen hemen aynı. Birinin davranışının diğerini tetiklemesi çok kolay, grupların oluşmasının, kitlesel hareketlerin çıkma sebebi de bu. Kitlesel olarak aynı davranış kalıpları tekrarlanıyor ve çoğumuz bunu neden yaptığımızın üzerine düşünmüyoruz bile. Bu kitapla davranışlarımızın altında yatan nedenlerin sizi düşündürmesini istedim, belki sizi ani bir tepkiden alıkoysun, zararlı oturacağınız bir davranıştan esirgesin.

Yaptığımız her şey bir oyalanma, zamanın geçmesi için yalandan bir avunma işte ve biz buna medeniyet diyoruz. Para kazanmanın, şöhretli olmanın, entelektüel geçinmenin ve hemen her şeyin posasını çıkardık. Uçuruma koşan koyunlar gibiyiz... Sözlerim sizi incitmesin, gerçekçi bir yüzleşme yapmadan yeni bir yaşama adım atamazsınız.

Neyi neden yaptığınızı bilmek müthiş bir farkındalıktır. Öğrenilmiş çaresizliklerinizin ipini kesin ve atın, otomatik pilotunuzu emekli edin. Siz kendiniz oturun artık sürücü koltuğuna, nereye sapacağınızı akıl süzgecinden geçirin. Her şey bir yana daha sakin bir yaşama adım atın istedim. Kusurlarımızın farkında olmak pek çok problemi çözer. Bu kitapta bolca değineceğim gibi çokça kusurlu olan biz insanların kendini bu kadar paralaması bana biraz trajikomik geliyor. Atalarımızdan daha iyi durumda falan da değiliz, mağarada yaşayan o adam bugün hâlâ aramızda ve aynı tepkileri veriyor.

O mağara adamı biziz ve hâlâ çaresiziz.

*“Eğer evrenin düzenini
yeterince anlayabilseydik
onun en bilgimizin dahi
hayallerinin ötesinde bir şey
olduğunu görürdük.
Onu, olduğundan
daha mükemmel hale
getirmek mümkün değildir.”*

– Leibniz

Uzayda Parti

“Korkak değilim, kahraman da değilim. Arada bir yerdeyim.”

– Woody Allen

Fizikçi Richard Feynman'ın pek sevdiğim bir sabah ritüeli anlatısı var. Dünya döner, karanlık ve aydınlığın bir arada olduğu eşikte insanlar uyanmaya ve yataklarından çıkıp ayna karşısında dişlerini fırçalamaya başlarlar. Diş fırçalayanların bu döngüsü tüm dünya boyunca dolanır.

Güneşin ışıklarının gözkapaklarınıza değdiğini, sizi uyardığını ve dünyayı yavaşça tarayarak ilerlediğini zihninizde canlandırın, taranan yerler bir çizgi halinde ilerliyor ve ilerledikçe herkes kalkıp dişlerini fırçalıyor. Feynman'ın tarif ettiği bu ayin, kendi kelimeleriyle: “Diş fırçalayanların ritüeli, tıpkı ortaçağda gerçekleştirilen ritüellere benziyor.”

Bugünse bizler kendimize yeni ritüeller icat ettik. Sabah kalkıp aynaya bakıp endişeli gözlerle içimizden sıçtık diyoruz. Ya da “Bugün de hayattayım!” diye feryat ediyoruz. Feynman 1964 yılında Albert Einstein Ödülü'nü almış teorik bir fizikçi. Onun çıkış noktasından ve üstün dehasından hareket edersek içinden geçtiğimiz günlerin tek anlamlı ritüeli hayatta kalmaya çalışmak!

Dünya artık eskisinden daha kötü bir yer. Ne kadar mı eskiden söz ediyoruz? Dünden beri... Yani her geçen günden beri... Özellikle bugünlerde hâlâ hayattaysanız ve bu satırları okuyorsanız, birazdan yataınıza atlayıp denizin mavi sularında açılma planlarınız yoksa hemfikiriz diye düşünüyorum. Her yeni gün yeni bir can sıkıntısıyla geliyor, karamsarlık bulutları tepemizde, geçmiş çoktan kayboldu, gelecek belirsiz, şimdi ise elimizden uçuşan toz zerrecikleri gibi...

Düşünsenize sabahtan kalkıyorsunuz ve gün boyunca kime söveceğinizi şaşıracağınız bir halde günü tamamlıyorsunuz. Her güne yeni bir ekolojik felaket sığdırıyor, Corona'nın yarattığı şok dalgasında bir solucan gibi eğilip bükülüyor, içinde yaşadığınız ülkenin leş gündemini takip etmekten mide ülserine yakalanıyor, liranızın değerinin ufukta batan bir güneş gibi küçülmesini izliyorsunuz. İçinizden sırt çantanızı alıp anahtarları da evde bırakarak çekip gitmek, başka ülkelerin bilmediğiniz sokaklarında kaybolmak geliyor ama sonra ekonomik çöküşü hatırlıyorsunuz. Tek yapabileceğiniz ucuz alkol stoklamak (siz bu satırları okurken muhtemelen biraya şampanya muamelesi yapıyor olacağız), oturduğunuz koltukta küçüldükçe küçülmek, hiçbir şeyi düşünmemek için Netflix'te oylanmak. Belki kediniz var ve onu çoktan maydanozlu makarnaya alıştırdınız bile, umutsuzluğunuzu paylaşan patili dostunuz kıracağınız bir yumurtaya bile razı... Sünmüş eşofmanınız, ayağınızda topukları eprimiş çoraplarınızla aslında bir uzay turisti olduğunuzun farkında olmadan zamanın geçmesini bekliyorsunuz. Siz kanepeye fırlanmış peynir gibi dağılırken salonun kapısından kafasını Einstein uzatsa ve "Aslında zaman yok!" dese belki biraz kendinize gelirdiniz.

Üstüne üstlük tüm bu rezaletin içinde çalışmak ve insanların içine karışmak zorundasınız. İhtiyaçlarınızı gidermek ve yaşamak için gereken parayı tabiri caizse kendinizi paralayarak

kazanmaya çalışıyorsunuz. Çıldırın kiralının hakkını vermek ister gibi evden çıkasınız bile yok, evinizden maksimum seviyede faydalanmanız gerekiyor. Her an, her saniye sizin için önemli, ödediğiniz her kuruşun hakkını vermek istiyorsunuz. Neyse ki tüm bunlar olurken size eşlik eden koğu arkadaşlarınız var, sevdikleriniz, aileniz, belki sevgiliniz, tımarhanede yalnız değilsiniz. “Hepimiz aynı otelde dayak yiyoruz Allah’tan...”

Çılgın modern ritüeller silsilemizde isyan bayrağını göndere çektikten sonra ilk durağınız sosyal medya oluyor. Sabah çapaklı gözlerinizle kurcaladığınız Instagram uğradığınız ilk yer. Orada sanki işler hep yolunda, gülümseyen suratlar, doğanın içinde evrenin sırrını keşfedenler, modern spiritüeller, akıl hocaları, bilgiler, parayı bulanlar, selfie pozunun altına yapıştırılan özlü hayat sırları... Parmağınızı kaydırıldıkça kuyu daha da derinleşiyor. Merkür retrosunun yaratacaklarını anlatıp insanın ödünü koparan astrologlar, doğada meditasyon yapan şamanikler... Dünyada işler yolunda gitmiyorken bile birileri hâlâ hayatın akışında ya da hayatın akışındaymış gibi takılıyor. Hatta takılmıyor, kendisi bunları çözmüş gel seni de kurtarayım diyor. Moda haline gelmiş yavan duygularını burnunuza uzatan insanlar... Sen değerlisin, başarılısın, en iyisini hak ediyorsun, evrenden istersen verir... Nah verir! Birileri sanki hiçbir şey olmuyormuş gibi davranıyor, tuzu kurular mı desek onlara bilemedim. Belki de bizim bilmediğimiz şeyler biliyorlardır. Sahici olanlar üzerine alınmasın lütfen.

Instagram’dan sonraki durağınız Twitter oluyor. Önceki manzaranın tam karşısında öfkeli ve huzursuz bir kalabalıkla karşılaşıyorsunuz bu kez. Trend topicler aklınızı başınızdan alıyor, enstetten kadın cinayetine, enflasyondan linçlere oldukça geniş yelpazede dağılan kötülükler silsilesi... Eylemler, iftiralar, itiraflar, ifşalar aman Allahım! Sanki terazinin diğer kefesindediniz. Burası dark side yani karanlık taraf... Birazdan tüm