

SVEND BRINKMANN
Kişisel Gelişim Çılgınlığında
Kendiniz Kalabilmek

SVEND BRINKMANN 1975'te Danimarka'nın Herning kentinde doğdu. 1999'da Aarhus Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nden mezun oldu. 2006 yılında aynı bölümden doktora derecesini aldı ve 2010'da profesör oldu. Akademik kariyerinin yanı sıra gazetelerde kitap eleştiri yazıları yazdı, radyo ve televizyon programları hazırladı. Brinkmann çok sayıda kitabın ve bilimsel makalenin yayına hazırlık sürecinde yazar ve editör olarak yer aldı ve almaya devam ediyor.

Stå Fast. Et opgør med tidens udviklingstvang

© 2014 Svend Brinkmann & Gylendal, Copenhagen

Bu kitabın yayın hakları Kalem Telif Hakları Ajansı aracılığıyla

Gylendal Group Agency'dan alınmıştır.

İletişim Yayınları 2870 • Psykhe 36

ISBN-13: 978-975-05-2848-4

© 2020 İletişim Yayıncılık A.Ş. / 1. BASIM

1. Baskı 2020, İstanbul

EDITÖR Bahar Siber

KAPAK Suat Aysu

UYGULAMA Hüsnü Abbas

DÜZELTİ Bahri Özcan

BASKI Sena Ofset · SERTİFİKA NO. 45030

Litros Yolu, 2. Matbaacılar Sitesi, B Blok, 6. Kat, No: 4NB 7-9-11

Topkapı, 34010, İstanbul, Tel: 212.613 38 46

CILT Güven Mücellit · SERTİFİKA NO. 45003

Mahmutbey Mahallesi, Devekaldırımı Caddesi, Gelincik Sokak,

Güven İş Merkezi, No: 6, Bağcılar, İstanbul, Tel: 212.445 00 04

İletişim Yayınları · SERTİFİKA NO. 40387

Binbirdirek Meydanı Sokak, İletişim Han 3, Fatih 34122 İstanbul

Tel: 212.516 22 60-61-62 • Faks: 212.516 12 58

e-mail: iletisim@iletisim.com.tr • web: www.iletisim.com.tr

SVEND BRINKMANN

Kişisel Gelişim Çılgınlığında Kendiniz Kalabilmek

Stå Fast

Et opgør med tidens udviklingstvang

İNGİLİZCEDEN ÇEVİREN

Mercan Yurdakuler



İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	7
GİRİŞ	
SOL ŞERİTTE YAŞAMAK	9
BİRİNCİ ADIM	
İÇİNE DÖNMİYİ BIRAK.....	23
İKİNCİ ADIM	
HAYATINDAKİ OLUMSUZLUKLARA ODAKLAN	39
ÜÇÜNCÜ ADIM	
HAYIR ŞAPKANI TAK.....	55
DÖRDÜNCÜ ADIM	
DUYGULARINI BASTIR.....	69
BEŞİNCİ ADIM	
KOÇUNU SEPETLE.....	83
ALTINCI ADIM	
KİŞİSEL GELİŞİM KİTABI YA DA BİYOGRAFİ YERİNE ROMAN OKU	95
YEDİNCİ ADIM	
GEÇMİŞE TUTUN.....	109
EK	
STOACILIK.....	125

TEŞEKKÜR

Kişisel gelişim ve kendini gerçekleştirme üzerine pek çok kitap yazılıp çiziliyor; her yıl bunlardan milyonlarca satılıyor. Eğitim ve iş¹ dünyasında kişisel gelişim felsefesine rastlanmadık yer yok. İnişli çıkışlı yaşamlarımız durmaksızın değişirken, sürüsüyle danışman, terapist ve yaşam koçu bize bu dalgalı denizlerde yol gösteriyor. Bu kitap, kişisel gelişim kültürüne muhalif bir ses çıkarmaya –bir başka seçenek sunmaya– yönelik bir girişim. Kısacası gelişmekle değil, olduğunuz gibi kalmakla ilgili. Kendinizi bulmakla değil, kendinizle yaşamakla ilgili. Kitap ilk adım olarak olumlu değil, olumsuz düşünmeyi salık veriyor. Esinini “Etkili İnsanların Yedi Alışkanlığı” gibi popüler felsefelerden, tinsellikten ya da U Teorisi’nden değil, Eski Roma’da bir köle (Epiktetos) ile bir imparator (Marcus Aurelius) tarafından şekillendirilen akıllı başında (ama asla sıkıcı olmayan) Stoacı felsefeden alıyor. Bu başta kulağınıza biraz tuhaf gelebilir... Ama sabırlı olun.

1 Bu alana ilgim, on yıl önce, Cecilie Eriksen ile beraber “Kendini Gerçekleştirme? Sınırsız Gelişim Kültürüne Dair Eleştirel Tartışmalar” (Selvrealisering - kritiske diskussioner af en grænseløs udviklingskultur, Klim, 2005) isimli erken eleştirel çalışmayı yayına hazırlarken uyandı.

Bu vesileyle, yayınevinin katalogundaki pek çok kitap-tan hayli farklı olduğu halde bu kitabın özgün Danca halini basan Gyldendal Business'tan Lise Nestelsø ve Anne Wein-kouffa teşekkür ederim. Bu iş için doğru yayıncılar olduğu-nuzu buradan anlamıştım ve bana inanıp güvendiğiniz için müteşekkirim. Baştan sona bütün süreç keyifli oldu. Anne olağanüstü derecede yardımcı bir dinleyici, okur ve editör-dü. Kitabın taslağıyla ilgili pek çok faydalı yorum yapan An-ders Petersen, Ester Holte Kofod ve Rasmus Birk'e de teşekkür ederim. Ayrıca Todd May'e de olumlu geri bildirimler verdiği ve kitabı, çatısı altında yer almaktan inanılmaz gu-rur duyduğum Polity Press'e önerdiği için çok teşekkür ede-rim. Son olarak, kitabın Birleşik Krallık baskısı hazırlanır-ken mükemmel bir editörlük işi çıkaran Louise Knight'a ve harikulade çevirisi için Tam McTurk'e teşekkür ederim.

SOL ŞERİTTE YAŞAMAK

Bugün birçoğumuz her şeyin giderek daha hızlı aktığını hissediyor. Hayatın temposu sürekli artıyor gibi. Kendimizi aralıksız olarak yeni teknolojiler, kurumsal yeniden yapılanmalar ve gıda, moda ve mucizevi tedavilerde gelip geçici trendler bombardımanı altında buluyoruz. Akıllı telefonunuzu satın aldığınız an, son uygulamaları çalıştırabilmek için bir üst modele geçmeniz gerekiyor. İşyerinizdeki bilişim sistemine daha alışmadan yeni bir sürüm kuruluyor. Tam sınır bozucu meslektaşınıza katlanmayı öğrenirken kurum yeniden yapılanıyor ve karşınızda yepyeni bir ekip buluyorsunuz. Değişmeyen tek şeyin bitimsiz değişim olduğu, dün öğrendiğimiz şeyin yarın geçersiz olacağından başka bir şeyden emin olamadığımız “öğrenen organizasyonlar”da çalışıyoruz. Hayat boyu öğrenme ve beceri geliştirme; eğitim sisteminde, iş dünyasında ve diğer sektörlerde anahtar kavramlar haline geldi.

Sosyologlar, her şeyin devamlı bir değişim halinde olduğu bu devri tanımlamak için “akışkan modernite” gibi ben-

zetmeler kullanıyor.¹ Özellikle *zaman* akışkan görülüyor; sanki tüm sınırlar silinmiş gibi. Bu neden böyle, kimse bilmiyor. Kimse nereye doğru gittiğimizi de bilmiyor. Kimileri küreselleşmenin –ya da daha doğrusu, “küreselleşme tehdidi”nin– kaçınılmaz, aralıksız değişim anlamına geldiğini iddia ediyor. Şirketler değişen taleplere ve şartnamelelere uyumlanma ihtiyacında olduğundan, personelin de esnek ve değişime hevesli olması gerekiyor. En az birkaç onyıldır, iş ilanlarında “Esnek, kolay uyum sağlayan ve hem profesyonel hem kişisel gelişime açık eleman aranıyor” cümlesi kullanıla kullanıla eskitildi. Sabit durmak en büyük günah. Herkes ilerlerken siz yerinizde sayıyorsanız geride kalıyorsunuz. Günümüzde bu, geri gitmekten farksız.

Akışkan modernitede –nam-ı diğer, esnek kapitalizm, post-Fordizm, tüketim toplumu– başlıca kural, *ayak uydurmak*.² Fakat her şeyin temposunun sürekli hızlandığı bir kültürde bu giderek daha da güçleşiyor. İş değiştirmekten deneme yazmaya ya da yemek yapmaya kadar her şeyi yapma hızımız giderek artıyor. Örneğin 1970 yılına kıyasla geceleri ortalama yarım saat, 19. yüzyıla kıyasla iki saat daha az uyuyoruz.³ Hayatın neredeyse her alanında tempo hızlandı. Artık *fast food*dan, *speed-dating*den (hızlı flört), *power nap*lerden (güç uykusu veya şekerlemesi) ve kısa süreli terapiden söz ediyoruz. Geçenlerde Spritz diye bir uygulamayı denedim. Her seferinde tek bir sözcük göstererek okuma hızınızı dakikada 250 sözcükten 500-600 sözcüğe çıkarıyor.

- 1 Bu benzetme, sosyolog Zygmunt Bauman’a aittir. Bkz. *Akışkan Modernite*, çev. Sinan Okan Çavuş, Can Yayınları, 2017 ve yazarın “akışkanlık” kavramı ışığında sevgi, korku, kültür ve yaşamın kendisini analiz ettiği sonraki çalışmaları.
- 2 Bunu şu makalede analiz ettim: “Identity as Self-interpretation”, *Theory & Psychology*, sayı 18, 2008, s. 405-423.
- 3 Bu, sosyolog Hartmut Rosa tarafından şu kitaplarda açıklanmıştır: *Alienation and Acceleration: Towards a Critical Theory of Late Modern Temporality*, NSU Press, 2010 ve *Social Acceleration: A New Theory of Modernity*, Columbia University Press, 2015.

Birdenbire, birkaç saatte roman bitirir hale geliyorsunuz! Fakat bu, edebiyatı daha iyi anlamanızı sağlıyor mu? Hız neden kendi başına bir hedef haline geldi?

Değişimin hızını eleştirenler, bunun katıldığımız etkinliklere karşı genel bir yabancılaşmaya ve kalıcı bir vakitsizlik hissine neden olduğuna dikkat çekiyor. Teknolojik ilerlemeler, teoride bize zaman kazandırmak için var; çocuklarla top oynamak, seramik yapmak ya da siyaset tartışmak için. Fakat kazandığımız (örneğin otomatikleştirilen ya da Üçüncü Dünya'ya yaptırılan rutin veya montaj hattı işlerinden artan) vakit, yeni projelere ve zaten kalabalık olan bir ajandayı daha da doldurmaya ayrıldığında tam tersi oluyor. Seküler dünyamızda ebedi cenneti sopanın ucundaki havuç olarak görmüyor, onun yerine gezegendeki görece kısa zamanımıza olabildiğince fazla şey sığdırmaya çalışıyoruz. Bu, elbette başarısız olmaya mahkûm, beyhude bir çaba. Depresyon ve tükenmişlik gibi modern salgınları, bireyin sürekli ilerlemenin dayanılmaz doğasına verdiği tepki olarak yorumlamak cazip. Hız kesen –hızlanmak yerine yavaşlayan, hatta belki tamamen duran– birey, gelişme çılgınlığına tutulmuş bir kültürde münasebetsiz kaçıyor ve kendisinde bir patoloji aranabiliyor (yani klinik depresyon teşhisi alabiliyor).⁴

Hız kültüründe olan bitene nasıl ayak uydurursunuz? Ayak uydurmak, sürekli bir uyum sağlama hevesine işaret eder. Hem kişisel hem profesyonel düzeyde süregiden gelişime işaret eder. Septikler (şüpheciler), hayat boyu öğrenme kavramından “ölene kadar öğrenme” olarak söz eder (pek çokları için iyi niyetli uzmanlar tarafından verilen bitmez tükenmez kurslar bir nevi eziyet, hatta iki dünya arasında bir çeşit araftır). Yassı örgüt yapısına sahip, sorumlu-

4 Anders Petersen bunu pek çok kereler, örneğin bu makalede tanımlamıştır: “Authentic Self-realization and Depression”, *International Sociology*, sayı 26, 2011, s. 5-24.

lukların bölüştürüldüğü, bağımsız takımların ve işle özel yaşam arasında –varsa– belirsiz sınırların olduğu modern öğrenen organizasyonlarda, en çok önem atfedilen şeyler, kişisel, toplumsal, duygusal ve öğrenmeye ilişkin becerilerimizdir. Otoriter bir patrondan gelen emirler olmadığında, başkalarıyla müzakereler yapmanız, birlikte çalışmanız ve neyin doğru olduğuna karar vermeniz gerekir. Günümüzde ideal çalışanlar, kendilerini birer beceri deposu olarak gören ve bu becerileri izlemeyi, geliştirmeyi ve en iyi şekilde kullanmayı kendi sorumlulukları addedenlerdir.

Bir zamanlar kişisel konular kabul edilen her tür insanlar arası ilişki ve usul, artık birer araç olarak görülüp, personelin gelişimini tahrik etmek için şirketler ve örgütler tarafından kullanılıyor. Duygular ve kişisel vasıflar araçlaştırılmış vaziyette. Bu tempoya dayanamıyorsanız –çok yavaşsanız, enerjiniz yoksa ya da hepten çokuyorsanız– reçete edilen çareler koçluk, stres yönetimi, *mindfulness* (bilinçli farkındalık) ve pozitif düşünme. Hepimize “anda kalmak” tavsiye ediliyor, fakat etrafınızdaki her şey hızla akarken pusulanızı ve zaman mefhumunuzu şaşırarak işten değil. Geçmişe tutunmak geriletici kabul edilirken, gelecek, açık ve anlamlı bir yaşam yolu olmaktan ziyade, zamanın içinde, hayal edilmiş ve birbiriyle birleşmeyen bir dizi andan ibaret. Peki dünya bu kadar kısa vadeye odaklıyken, uzun vadeyi planlamak mümkün mü? Denemeye değer mi? Her şey kaçınılmaz olarak yeniden değişecekse bu zahmet neden? Hoş, uzun vadeli ideallere ve sabit hedeflerle değerlere tutunuyorsanız, bu sefer de zor ve katı –ya da uzmanların dediği gibi, “değişim düşmanı”– kabul ediliyorsunuz. “Pozitif düşün ve çözüm ara” tekerlemesini tekrarlayıp duruyoruz; artık kimsenin sızlandığını duymak ya da yüzünü ekşittiğini görmek istemiyoruz. Eleştiri, derhal bastırılması gereken bir şey; bir olumsuzluk kaynağı. “Sen en iyi olduğun şeyi

yap”, o zaman her şey yolunda gider; bunu hepimiz biliyoruz, öyle değil mi?

DEVİNGENLİĞE KARŞI İSTİKRAR

Hız kültüründe devingenlik, istikrara baskın gelir. Süratli, “akışkan,” değişebilir, her telden çalabilir ve her yola yatabilir durumda olmanız gerekir. İstikrar ve kök salmak ise, bunun tam tersi demektir; bir yere çakılıp kalmışsınızdır. Bir çiçeğin sapı gibi esnek olabilirsiniz fakat kökünden sökülüp toprak değiştirmek o kadar kolay değildir. Yine de, hız kültüründe bile, “kök salmak” hâlâ olumlu –belki biraz eski kafa– çağrışımlara sahip. Köklenmiş olmak, başkalarına (aile, arkadaşlar, topluluk), fikirlere, yerlere ve belki belli bir sadakat beslediğiniz bir işyerine bağlanmış olmak demektir. Şimdilerde, bu kavramın biraz daha olumsuz bir tanımı, bu olumlu çağrışımları sıklıkla gölgede bırakıyor. Demografik anlamda giderek daha azımız kökleniyoruz. İşimizi, eşimizi, oturduğumuz yeri önceki kuşaklardan daha sık değiştiriyoruz. İnsanların “kök saldığından” değil, “sıkışıp kaldığından” söz ediyoruz ve bununla da iyi bir şey kastetmiyoruz. “İşe alıştın” da artık yüzde yüz olumlu bir ifade değil.

Pazarlama, bu güncel olguların belirgin olduğu alanlardan biri. İlanlar, kapitalizmin şiiri; toplumun bilinçaltının, sembolik yapılarının ortaya çıktığı yerler. Birkaç yıl önce InterContinental otelleri için yapılmış şöyle bir reklam görmüş-tüm: “Her yeri görmeden en sevdiğiniz yere karar veremezsiniz.” Slogana tropik bir ada fotoğrafı ve şu soru eşlik ediyordu: “InterContinental bir yaşam sürüyor musunuz?” Bir başka deyişle, her yeri görmeden belli bir yere *bağlanamazsınız*. Bu, devingenlik mi köklenme mi felsefesinin en uç noktası. Kendimizi bir yere bağlamak, dünyadaki diğer ha-

rika yerlerden mahrum etmek demek. Hayatın diğer alanlarına uygulandığında, bu mesaj, epey yaygın olmakla birlikte bariz bir biçimde saçma: Hepsini denemeden, en sevdiğin işi bilemezsin. Bütün olası partnerleri “denemeden” en sevdiğin eşe karar veremezsin. Başka bir işin beni kişisel olarak daha fazla geliştirmeyeceği ne malum? Başka bir partnerin hayatımı şimdi beraber olduğum kişiden daha fazla zenginleştirmeyeceğini kim bilebilir? 21. yüzyılda, devingenliğin köklenmeye tercih edildiği bir çağda, insanlar partnerleriyle, eşleriyle ve arkadaşlarıyla istikrarlı ilişkiler kurmakta hayli zorlanıyor. Çoğu zaman başkalarıyla ilişkileri *saf ilişki* denen türden; yani salt duygulara dayanıyor.⁵ Saf ilişkilerde dışsal kıstaslar yok ve pratik kaygılardan (örneğin maddi güvence) söz edilmiyor. Bu ilişkiler, ötekiyle hasbıhal etmenin duygusal etkisinden ibaret. Partnerimle beraberken “en iyi yüzüm” ortaya çıkıyorsa, ilişki meşrulaşıyor. Aksi halde meşrulaşmıyor. İnsan ilişkilerini geçici ve ikame edilebilir şeyler olarak ele alıyoruz. Başkaları tek başlarına birey olmaktan ziyade, bizim kişisel gelişimimiz için birer araçtan ibaret.

Bu kitap, köklenmenin ve istikrarı sağlamanın güçleştiği önermesine dayanıyor. Artık hepimiz devingenliğe, ilerlemeye odaklanmış vaziyetteyiz. Yakın gelecekte bu konuda yapabileceğimiz pek bir şey yok gibi – elbette hayatlarımızın soy, sınıf ve cinsiyet gibi katı parametrelerce düzenlendiği bir duruma dönmek de pek cazip değil. Akışkan modernitenin insanları bu gibi sınırlamalardan azat edebilmesinin eşsiz ve insanlaştırmacı bir tarafı var – tabii bir yere kadar; çünkü cinsiyet ve sınıf gibi etkenler, modern ve eşitlikçi refah devletlerinde bile, bireyin potansiyelini şekillendirmede önemli

5 Anthony Giddens saf ilişki kavramını ortaya koymuştur. Bkz. *Modernite ve Bireysel Kimlik. Geç Modern Toplumda Benlik ve Toplum*, çev. Ümit Tatlıcan, Say Yayınları, 2014.

bir rol oynamaya açıkça devam ediyor. Ne yazık ki pek çok kişi, “ne isterse” yapabileceği fikrine kendini kaptırıyor (bu özellikle gençlere yutturulan bir fikir); bu durumda çabaları yetersiz kaldığında neden kendilerini cezalandırarak tepki verdiklerini anlamak da kolaylaşıyor. Madem her şeyi yapabiliyorsun, işte ya da aşkta (Freud’a göre *lieben und arbeiten*⁶ en önemli iki varoluşsal alandır) başarısız olman senden başkasının suçu olamaz. Şu halde günümüzde pek çoklarının kişisel yetersizlik kabul ettikleri şeyleri açıklamak için bir psikiyatrik teşhis arzulamasına da şaşırılmamak lazım.⁷ Bir başka yarı-şiiresel slogan –“mutluluk hapi” Paxil gibi ürünleri yapan ilaç devi GlaxoSmithKline’inki– şöyle diyor: “Daha çok şey yap, daha iyi hisset, daha uzun yaşa.” Hız kültüründe bunlar ana hedefler ve psikoaktif ilaçlar bunlara ulaşmamıza yardımcı oluyor: *Daha çok şey yapmak* (bunun ne olduğuna bakılmaksızın?); *kendini daha iyi hissetmek* (duygularınızı neyin tetiklediğinden bağımsız olarak?) ve *daha uzun yaşamak* (kazanacağınız ilave yılların niteliğine bakılmaksızın?). Hız kültüründe, yaptığımız şeyin içeriğine ya da anlamına pek kafa yormaksızın, daha çok şey yapmak, daha iyi yapmak ve daha uzun süre yapmak zorundayız. Kişisel gelişim kendi başına bir hedef haline geldi. Ve her şey özbenliğin etrafında dönüyor. Zygmunt Bauman’ın “küresel kasırga” diye tanımladığı bir dünyada kendimizi savunmasız hissettikçe, daha çok kendimize yöneliyor ve dolayısıyla ne yazık ki, iyiden iyiye savunmasız hale geliyoruz.⁸ Buradan bir kısır döngü doğuyor. Belirsizliklerle dolu bir dünyayla başa çıkmak için içimize dönüyoruz; dışarıdan yalıtıldık-

6 (Alm.) Sevmek ve çalışmak.

7 Bu tema, yayına hazırladığım bu eserde derinlemesine ele alınmaktadır: *Det diagnosticerede liv - sygdøm uden grænser* (Teşhis Edilen Hayat: Sınır Tanımayan Hastalık), Klim, 2010.

8 Bkz. Zygmunt Bauman, *Liquid Times: Living in an Age of Uncertainty*, Polity Press, 2007, s. 84 (*Akışkan Modernite*).

ça dünya giderek daha da belirsizleşiyor ve içe dönüklüğü-müzden başka yarenlik edecek bir şey bulamıyoruz.

AYAK UYDURMAK

Devingenlik modern kültürün en önemli ögesiye ve kök salmak bu kadar zorsa, peki o zaman ne *yapabiliriz*? Son yıllarda bireyin sırtına bindirilen beklentilerin ağırlığını biraz daha artırmak pahasına, bu kitabın mesajı şu: *Kendimiz olarak kalmayı* ve belki de zamanla bu duruma ayak uydurmayı öğrenmemiz gerekiyor. Söylemesi kolay elbette. Her yer gelişim, değişim, dönüşüm, yenilik, öğrenme ve hız kültürünün içine işlemiş diğer dinamik kavramlarla çınıyor. En baştan söyleyeyim ki, bazı kişilerin kendileri olarak kalma isteği taşımadığının da tamamen farkındayım. Hız kültürünün içinde gayet iyi idare edenler de var. Zamanla bütünlüklerini kaybetme ya da hayatın önemli yanlarını kaçırma riskleri olduğunu düşünsem de, elbette sürekli hareket halinde olma yönündeki tercihlerini kabul ediyorum. Bu kitap onlara göre değil. Bu kitap, oldukları gibi kalmak isteyen ama bu dileklerini ifade edemeyenler için. Hatta bunu yapmayı denemiş ve çevreleri tarafından katı, dik kafalı veya tutucu olarak yaftalanmış olanlar için.

Yaşadığımız dünyevi çağ, temel bir varoluşçu belirsizlik ve sıkıntıyla dolu ve bu, kendimiz olarak kalmayı zorlaştırıyor. Bunun sonucu, çoğumuzun her tür rehberlik, terapi, koçluk, bilinçli farkındalık, pozitif psikoloji ve genel anlamda kişisel gelişim için kolay lokma haline gelmesi. Diyet, sağlık ve egzersiz gibi alanlarda, durmadan uyulacak yeni emirler ve rejimler üreten gerçek bir din پیدا oldu. Bir gün, ne yemeniz gerektiğine kan grubunuz karar veriyor, ertesi gün Taş Devri'nden atalarınız. Amacımızı ve yönümüzü