

# Geveze

KAFAMIZIN İÇİNDEKİ  
DIRDIRCI SES *ve* ONU  
DİZGİNLEMENİN YOLLARI

*Ethan Kross*

*Çeviri: Ayşegül Çetin*

domingo



GEVEZE  
ETHAN KROSS

Özgün ismi: Chatter  
© 2021 Ethan Kross

Bu kitabın Türkçe yayın hakları Akcalı Telif Ajansı aracılığıyla alınmıştır.

Türkçe yayın hakları:  
© 2021 Bkz Yayıncılık Ticaret ve Sanayi Ltd. Şti.  
Domingo, Bkz Yayıncılık markasıdır.  
Sertifika No: 46105

Çeviri: Ayşegül Çetin  
Editör: Algan Sezgintüredi  
Kapak ve sayfa uyarlama: Betül Güzhan  
Özgün kapak tasarımı: Anna Kochman

ISBN: 978 605 198 197 0

Baskı: Ekim 2021  
Pasifik Ofset  
Cihangir Mah. Güvercin Cad. No: 3/1 Baha İş Merkezi  
A Blok Kat: 2 Haramidere Avcılar 34310 İstanbul  
Tel: (212) 412 17 77 Sertifika No: 44451

Tüm hakları saklıdır. Bu kitabın tümünün veya içeriğinin herhangi bir bölümünün yayıncının yazılı izni olmadan, fotokopi yöntemi dahil, elektronik ya da mekanik herhangi bir yolla çoğaltılması yasaktır.

Bkz Yayıncılık Ticaret ve Sanayi Ltd. Şti.  
Harbiye Mah. Cumhuriyet Cad. Pak Apt. No: 30  
Kat: 1 Daire: 3 Şişli İstanbul  
Tel: (212) 245 08 39  
e-posta: [domingo@domingo.com.tr](mailto:domingo@domingo.com.tr)  
[www.domingo.com.tr](http://www.domingo.com.tr)

Bana kalırsa insanın en büyük mücadelesi vicdanını korumaktır. Kendimle yaptığım konuşmalar hep bununla ilgili. Eylemlerimi hiç değilse daima sesini duyabildiğim, hep aktif olan iç sesimle değerlendiriyorum ve bu ses bana ne zaman doğru yolda olduğumu, ne zaman yoldan saptığımı söylüyor.

—BARACK OBAMA

Kafamın içindeki ses tam bir baş belası.

—DAN HARRIS

# *İçindekiler*

<i>Giriş</i>	xi
BÖLÜM BİR: <i>Neden Kendimizle Konuşuruz</i>	3
BÖLÜM İKİ: <i>Kendi Kendimizle Konuşmak Ters Teptiğinde</i>	22
BÖLÜM ÜÇ: <i>Uzaklaşmak</i>	47
BÖLÜM DÖRT: <i>Ben “Sen”e Dönüştüğünde</i>	70
BÖLÜM BEŞ: <i>Başkalarının Gücü ve Tehlikesi</i>	91
BÖLÜM ALTI: <i>Dışarıdan İçeriye</i>	113
BÖLÜM YEDİ: <i>Zihnin Büyüsü</i>	134
<i>Sonuç</i>	157
<i>Araçlar</i>	167
<i>Teşekkür</i>	179
<i>Notlar</i>	185
<i>Dizin</i>	239

## Giriş

**O**turma odamızın karanlığında dikiliyordum; parmaklarım Küçükler Ligi'nden kalma beysbol sopamın yapış yapış ka-  
uçuk sapında kenetlenmiş, parmak eklemlerim bembeyaz kesil-  
miş, pencereden dışarıdaki geceye bakıyor, eşimi ve yeni doğmuş  
kızımı hiç tanımadığım bir manyaktan korumak için umutsuzca  
çabalıyordum. Yaşadığım korku, o sırada nasıl görüldüğüme ya  
da manyak ortaya çıkarsa ne yapabileceğime dair her türlü far-  
kıncılığı silip atmıştı. Aklımda hep aynı düşünceler yinelenip  
duruyordu.

*Hepsi benim suçum, diyordum kendime. Üst katta daha yeni doğ-  
muş, sağlıklı, dünyalar tatlısı bir bebeğim ve beni seven karım var. İkisini  
de tehlikeye attım. Ne yaptım ben? Bu işten nasıl kurtulacağım?* Bu dü-  
şünceler, bir türlü inemediğim korkunç bir atlıkarınca gibiydi.

Kapana kısılmıştım; sadece karanlık oturma odamızda de-  
ğil, kendi aklımın yarattığı kâbusta da. *Özdenetim* konusunda  
uzmanlaşmış, bu alanda çalışmalar yürüten bir laboratuvarın  
başındaki bilim insanı olan ben, sonu gelmez olumsuz düşünce

sarmallarını terbiye etme ustası olan ben, sabahın üçünde elimde küçücük bir beysbol sopasıyla pencereden dışarı bakıyor, bana deli zırvası bir mektup yollayan o öcü yüzünden değil, kafamın içindeki öcü yüzünden işkence çekiyordum.

Ne olmuştu da bu hale gelmiştim?

## *Mektup ve Dırdırcı İç Ses*

O gün de herhangi bir gün gibi başlamıştı.

Erkenden kalkmış, giyinmiş, kızımın mama yemesine yardım etmiş, altını değiştirmiş, hızlıca kahvaltı yapmışım. Sonra karımı öptüm ve evden çıkıp Michigan Üniversitesi kampüsündeki ofisime gitmek üzere yola koyuldum. 2011 baharında soğuk ama sakın ve güneşli bir gündü; hava kadar sakın ve güneşli düşüncelerin habercisi gibi görünüyordu.

Michigan Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nün bulunduğu tuğla kaplı devasa East Hall'a vardığımda posta kutumda her zamankinden farklı bir şey buldum. Kutuda birikmiş bilimsel dergi yığınının en üstünde el yazısıyla adresimin yazılı olduğu bir zarf duruyordu. İşyerime el yazısıyla yazılmış bir mektup gelmesi çok alışılmadık bir durumdu, ofisime doğru yürürken merakla zarfı açıp içindekini okumaya başladım. İşte o zaman tüm vücuduma ateş bastığını fark etmeden önce ensemden aşağı ter boşandığımı hissettim.

Bir tehdit mektubuydu. Hayatımda aldığım ilk tehdit mektubu.

Önceki hafta CBS kanalındaki akşam haberlerine konuk olmuş, meslektaşlarımla birlikte yürüttüğümüz bir nörobilim çalışması hakkında yayınladığımız makaleden kısaca söz etmiştim. Çalışmamız, beyindeki fiziksel ve duygusal acıyla ilgili bağlantıların önceki araştırmaların ileri sürdüğünden çok daha benzer

olduğunu ortaya koyuyordu. Hatta insan beyni fiziksel ve duygusal acıyı şaşırtıcı ölçüde benzer bir şekilde kaydediyordu. Kalp kırıklığının fiziksel bir gerçeklik olduğu çıkmıştı ortaya.

Vardığımız sonuçlar beni ve çalışma arkadaşlarımı çok heyecanlandırdıysa da kısa bir haber yapma derdindeki birkaç bilim muhabiri dışında kimsenin ilgisini çekeceğini düşünmemiştik. Ama şaşırtıcı bir şekilde bulgularımız büyük ilgi gördü ve haber bir anda her yere yayıldı. Bir dakika önce bir avuç üniversite öğrencisine aşkın psikolojisi hakkında ders anlatırken, bir an sonra kendimi kampüsteki televizyon stüdyosunda şipşak bir medya eğitiminden geçerken buldum. Neyse ki çok fazla gaf yapmadan röportajı tamamlamayı başardım ve birkaç saat sonra program yayımlandı; bilim insanının on beş dakikalık şöhreti, yaklaşık doksan saniye sürmüştü.

Mektubu yazan kişinin araştırmamızın nesinden bu kadar öfkeye kapıldığı anlaşılıyordu ama şiddet dolu çizimleri, nefret kusan hakaretleri ve son derece rahatsız edici imaları bana karşı nasıl duygular beslediği konusunda şüpheye yer bırakmıyordu; bunca hınç dolu bir insanın neler yapabileceğini düşünmekse hayal gücüme kalmıştı. Üstüne üstlük mektup uzak bir yerden gelmiyordu. Posta damgasında yazılı yeri Google'da arayınca aramızda 20 kilometre bile olmadığını gördüm. Zihnime üşüşen düşünceleri kontrol edememeye başladım. Kaderin gaddar bir cilvesiyle fiziksel hissedilecek denli şiddetli duygusal acıyı çeken bendim şimdi.

Aynı gün üniversitedeki idarecilerle yaptığımız çok sayıda konuşmanın ardından kendimi polis merkezinde, kaygı içinde görevli memurla konuşma sırasının bana gelmesini beklerken buldum. Sonunda derdimi anlattığım memur hayli nazik davrandıysa da içime su serptiğini söyleyemem. Bana üç öğüt verdi: Telefon şirketini arayıp ev numaramın herkese açık rehberden kaldırılmasını söyleyecektim, ofisimin etrafında dolaşan şüpheli birileri var

mi diye tetikte olacaktım ve –en sevdiğim öğüt– kimse rutinimi öğrenmesin diye her gün işten eve dönerken farklı bir rotadan gidecektim. Hepsi bu kadardı. Özel koruma timi falan yoktu. Tek başıyındım. Duymayı umduğum rahatlatıcı cevap bu değildi.

O gün arabamla Ann Arbor sokaklarında sağa sola sapıp yolu uzatarak eve dönerken bu durumla başa çıkmamı sağlayacak bir çözüm arıyordum. Kendi kendime, *Önce gerçeklerin üzerinden bir geçelim*, dedim. *Endişelenmeme gerek var mı? Ne yapmalıyım?*

Konuştuğum polis memuruna ve pek çok başka kişiye göre bu soruların cevapları çok açıktı. *Hayır, bu konuda tasalanmana hiç gerek yok. Olur böyle şeyler. Yapabileceğin başka bir şey yok. Korkman çok normal. Sen sadece rahat ol. Ünlüler her gün boş tehditler alıyor ve kimseye bir şey olmuyor. Bu olay da kendiliğinden kapanıp gidecek.*

Gelgelelim kendimle yaptığım konuşma hiç de böyle demiyordu. Aksine, zihnimde akıp duran çaresizlik dolu düşünceler sonsuz bir döngüde tekrar ediyor, tekrar ettikçe daha da büyüyordu. *Ne yaptım ben?* diye bağırıyordu iç sesim, hemen ardından içimdeki evham kumkuması devreye giriyordu. *Güvenlik şirketini mi arasam? Bir silah almalı mıyım? Taşınsak mı? Yeni bir iş bulmam ne kadar sürer?*

Takip eden iki gün boyunca bu konuşma çeşitli şekillerde kafamda tekrarlandı ve sonunda sinirlerim allak bullak oldu. İştahım tamamen kapanmıştı, tehdit mektubu hakkında karımla sonu gelmez (ve hiçbir işe yaramayan) konuşmalar yapıyordum ve ikimiz arasında da ipler gerilmeye başlamıştı. Kızımın odasından gelen en ufak bir seste yerimden sığırdıyordum, beşiğin gıcır daması veya kızımın gazı olduğu için mızıldanması gibi akla çok daha yatkın açıklamalar varken ben derhal kızımın başına korkunç bir şey geldiğini düşünüyordum.

Ve evin içinde volta atıyordum.

İki gece boyunca karım ve kızım yataklarında mışıl mışıl uyurken ben alt katta, üstümde pijamalarım, elimde Küçükler



Ligi beysbol sopamla oturma odasının penceresinden eve doğru gelen biri var mı diye bakarak, gerçekten de sinsice eve yaklaşan birini görürsem ne yapacağıma dair hiçbir planım olmaksızın nöbet tuttum.

En utanılası hale düştüğüm ansa ikinci gece endişelerimin tavan yaptığı sırada bilgisayarın başına geçip Google’da şu anahtar kelimelerle arama yapmayı düşündüğüm andı: “akademisyenler için özel güvenlik görevlisi”. Şimdi düşününce çok saçma geliyor ama o an acilen yapmam gereken çok mantıklı bir şey gibi görünmüştü.

## *İçeri Girmek*

Ben bir deneysel psikolog ve nörobilimciyim. Michigan Üniversitesi bünyesinde kurduğum ve yönetmekte olduğum Duygu ve Özdenetim Laboratuvarı’nda içebakış bilimi üzerine çalışıyorum. İnsanların kendi kendileriyle yürüttükleri ve hayatımızı yaşama biçimimizi güçlü bir şekilde etkileyen sessiz sohbetler hakkında araştırma yapıyoruz. Tüm meslek hayatımı bu sohbetleri –ne olduklarını, neden bunları yaptığımızı, bunların insanların nasıl daha mutlu, sağlıklı ve üretken kılabileceğini– araştırmakla geçirdim.

Meslektaşlarım ve ben kendimizi akıl tamircileri olarak görmekten hoşlanıyoruz. İnsanları laboratuvarımıza getirip karmaşık deneylere tabi tutuyor, ayrıca “yaban hayatta” yani gündelik insan deneyimlerinde inceliyoruz. Psikolojiden ve tıp, felsefe, biyoloji ve bilgisayar bilimi gibi çok çeşitli başka disiplinlerden aldığımız araçları kullanarak şöyle can sıkıcı sorular soruyoruz: Neden bazı insanlar duygularını anlamak için kendi içlerine dönüp bakmaktan fayda sağlarken bazıları aynı davranıştan büyük zarar görüyor? İnsan toksik stres altındayken nasıl sağlıklı bir

biçimde akıl yürütebilir? İnsanın kendisiyle konuşmasının doğru ve yanlış biçimleri var mı? Değer verdiğimiz insanlarla onların veya kendimizin olumsuz duygu veya düşüncelerini körüklemekten nasıl iletişim kurabiliriz? Sosyal medyada karşılaştığımız sayısız diğer “ses”, zihnimizdeki sesleri etkiliyor mu? Azimle bu sorulara yanıt arayarak çok sayıda şaşırtıcı keşifte bulunduk.

Söylediğimiz ve yaptığımız belli bazı şeylerin içimizdeki konuşmayı nasıl daha iyi bir hale getirebileceğini öğrendik. Beynin “sihirli” arka kapılarının kilitlerini nasıl açacağımızı; plasebolanın, uğur getirdiğine inanılan nesnelere ve ritüellerin belli şekillerde uygulanmasının bizi nasıl daha dayanıklı kıldığını öğrendik. Masamızın üstüne nasıl fotoğraflar koyarsak duygusal yaralarımızın iyileşmesinde fayda sağlayabileceğini (ipucu: doğa fotoğrafları, annemizin fotoğrafları kadar rahatlatıcı olabiliyor), peluş oyuncığa sarılmanın varoluşsal umutsuzluğa neden iyi geldiğini, zor bir günün sonunda partnerinizle nasıl konuşmanız ve nasıl konuşmamanız gerektiğini, sosyal medya hesabınıza girdiğinizde büyük ihtimalle neleri yanlış yaptığınızı ve karşı karşıya kaldığımız sorunları çözmek için yürüyüşe çıktığımızda nereye gitmeniz gerektiğini öğrendik.

Kendimizle yaptığımız konuşmaların duygularımızı üzerindeki etkisine olan ilgim, bilim kariyeri yapma kararımın çok daha önce başladı. Hatta duyguların ne olduklarını gerçekten anlamamdan önce başladı. Kulaklarımızın arasında taşıdığımız o zengin, kırılabilir ve durmaksızın değişen dünyaya olan büyük merakım, ayak bastığım ilk psikoloji laboratuvarında, büyüdüğüm evde başladı.

Brooklyn’in işçi sınıfı mahallesi olan Canarsie’de, şaşılacak kadar küçük bir yaşta bana kendi içime dönüp bakmanın önemini öğreten bir babayla büyüdüm. Tahminimce, yaşıtlım olan diğer üç yaşındaki oğlanlara anne babaları düzenli dış fırçalamayı ya da başkalarına karşı kibar olmayı öğretirken babamın

öncelikleri farklıydı. Kendine has sıra dışı tarzıyla babam başka her şeyden çok benim kendi içimde yaptığım seçimleri önemser ve bir derdim olduğunda beni daima “içeri girmeye” teşvik ederdi. Şöyle demeyi çok severdi: “Kendine *o soruyu* sor.” Tam olarak hangi soruyu kastettiğini bilemesem de ne yapmamı öğütlediğini anlıyordum: *Cevapları kendi içinde ara*.

Babam pek çok açıdan ayaklı bir tezattı. Trafiğin hep sıkışık olduğu gürültülü New York caddelerinde diğer sürücülerini çileden çıkartmadığı veya evdeki televizyonun karşısında Yankees takımına tezahürat etmediği zamanlarda onu yatak odasında (genellikle fırça bıyığının altından sarkan sigarasıyla) meditasyon yaparken ya da *Bhagavad Gita*'yı okurken bulurdum. Fakat büyüdükçe ve yasak kurabiyeyi yemeli miyim ya da odamı toplamamak için ayak diremeli miyim'den daha karmaşık durumlarda karar vermek zorunda kalmaya başladıkça babamın öğüdü çok daha anlamlı bir hal aldı. Lisede hoşlandığım kıza çıkma teklif etmeli miydim? (Ettim ve “Hayır,” dedi.) Arkadaşımın birinin cüzdanını çaldığını gördüysem onunla yüzleşmeli miydim? Üniversiteyi nerede okumalıyım? Serinkanlı düşünme yeteneğimle gurur duyuyordum ve doğru kararı vermek için “içeri girme” alışkanlığım beni nadiren yanıltıyordu (ve günün birinde hoşlandığım kızlardan biri bana “Evet,” diyecekti; onunla evlendim).

Üniversiteye başlayıp psikoloji alanını keşfettiğimde bunun hep yapmak istediğim şey olduğunu hissetmem çok da şaşırtıcı değil. Kaderin benim için çizdiği yoldu bu. Tüm gençliğim boyunca babamla –Yankees hakkında konuşmadığımız zamanlarda– bahsettiğimiz şeyleri inceliyor, hem çocukluğumu açıklıyor hem de yetişkinliğe giden yolu gösteriyor gibiydi. Psikoloji aynı zamanda bana yeni bir kelime dağarcığı kazandırdı. Üniversitede aldığım derslerde öğrendiğim pek çok başka şeyin yanı sıra, babamın yıllarca üzerimde uyguladığı ve ayrıksılıkla uzaktan yakından ilgisi olmayan annemin de tahammül ettiği Zen

ebeveynliğin merkezinde yer alan şeyin içebakış düşüncesi olduğunu öğrendim.

En basit haliyle içebakış, kişinin dikkatini kendi duygu ve düşüncelerine yöneltmesidir. Hayal kurabilmemizi, hatırlayabilmemizi, geçmişte olanlar üzerine düşünebilmemizi ve sonra bu düşlemleri problem çözmek için kullanabilmemizi içebakış yeteneğimize borçluyuz. Benim de aralarında olduğum pek çok bilim insanı bunu, insan türünü diğer türlerden ayıran evrimsel gelişmelerin merkezindeki en önemli yetenek olarak kabul ediyor.

Demek ki babamın ebeveynlik tarzının temelinde de, içebakış yeteneğimi geliştirmemin karşıma çıkan her türlü güçlükte bana yardımcı olacağı inancı yatıyordu. İstemli içebakış daha akılcı ve faydalı seçimlere ve bu sayede olumlu duygulara yol açacaktı. Bir başka deyişle, insanın daha dayanıklı olmasına ve daha tatmin edici bir hayat sürmesine giden yol, “içeri girmek”-ten geçiyordu. Son derece akla yatkındı. Tek sorun, benim de kısa sürede öğreneceğim gibi, çoğu insan için bunun tamamen yanlış olmasıydı.

Geçtiğimiz birkaç yıl içinde yapılan çok sayıda araştırma, endişe ve üzüntü yaşadığımızda kendi içimize dönmemizin çoğu zaman faydadan çok zarar getirdiğini ortaya koydu. Bunu yapmak iş performansımızı düşürüyor, doğru karar alma yeteneğimizi baltalıyor ve ilişkilerimizi olumsuz yönde etkiliyor. Ayrıca şiddete ve saldırganlığa yol açabiliyor, bir dizi zihinsel bozukluğu daha olası hale getirebiliyor ve fiziksel olarak hastalanma riskimizi artırıyor. Duygu ve düşüncelerle başa çıkmak için zihni yanlış biçimde kullanmak, profesyonel sporcuların kariyerleri boyunca mükemmel hale getirmek için uğraştıkları becerileri yitirmelerine yol açabiliyor. Normal şartlarda mantıklı ve merhametli olan insanların mantıksız, hatta ahlaki açıdan sorgulanabilir kararlar vermelerine neden olabiliyor. Arkadaşlarımızın hem gerçek dünyada hem sosyal medya dünyasında sizden