

EŞİT KÖŞE

Elif AVER

MUTLULUĞUN FORMÜLÜ

Mutluluğun formülünü bulanınız var mı?

Aşk? Para? Yoga? Reiki? Antidepresan? Spor? Enerji? Hangisi? Liste uzar gider. Peki sır hangisinde? Einstein'ın $E=mc^2$ 'sinin yanına bunu da ilâştirseydi keşke. Ya da biraz tersten sorayım mutluluk gözümüzü karatacak kadar kıymetli mi?

Uzun zamandır herkes mutsuzlukla baş etme yollarından bahsediyor. Mutsuzluk kötü. Kimse mutsuz olmak istemez. Sanki bir kara delik gibi çekiverir insanı, en dibe. Peki ya mutluluk? O bizim karnımızda kelekler uçşturan ve son zamanlarda neredeyse yaşam gayemiz olan, o gerçekten bu kadar masum mu? Mesela mutluluk zehirler mi insanı? Cevabınız hayır ise bence bir kez daha düşünün.

Toksik mutluluk

Milenyum insanı en özel (!) insan. O kadar özel ki mutsuz olamaz. Bunu kim mi söylüyor: ailemiz, sevdikleriniz, sevmediklerimiz, medya, internet, sermaye kısaca herkes. Adım başı mutluluk videoları, ısıtılı hayatlar, kazanılan zaferler... Ve o balonun peşi sıra sürüklenen ve daha fazla mutluluk nidaları atan bizler.... Hayatlar da çekilen zafer fotoğrafları da çok güzel. Muhteşem insanların içinde hiç mutsuzluk olmayan muhteşem hikâyeleri. Peki kötülük nerede? Bu güzel tabloda kötü olan ne olabilir?

Kötülük tam olarak orda o hayale kapılan bizlerde. Misal muhteşem bir zayıflama başarısı

dinliyoruz. Her şey o kadar güzel o kadar mutlu o kadar kolay ki. O aşkla başlıyoruz. Ta ki ayağımız tökezleyene kadar. Toksik iyilikte ara renk yoktur. Ya muhteşemsindir ya da değil. O yüzden ayağın tökezleyip birden o muhteşem vücuda sahip olamıyorsun bu tabi ki senin iradesizliğinin. Hem anne hem iş kadını olmayı becedemediyse, bu tamamen senin yetersizliğinin(!). Destek almana rağmen hâlâ depresif olmak senin tercihin(!) ve bu yargılar değil içinde ki toksik mutlunun sözleri. Hadi şimdi baştaki soruya geri dönelim mutluluk masumiyetini yitirip canavarlaşabilir mi? Artık cevabı şüphesiz evet.

Oysa gerçek mutluluğun içinde acı vardır: Gözyaşı, çaba, defalarca kez düşme ve her seferinde yeniden kalkma. Aslında tüm bunlar bir zamanların normaliydi. Sonra insan -belki acıdan sıkıldı, belki gücünün kurbanı olup Tanrıçılık oynamak istedi- bilmiyorum ama acıdan korkar oldu. Acıdan arındırılmış bir hayatın hayaline kapıldıkça gerçeklik algısını yitirdi. Farklılıklara tahammülü azaldıkça kendini yetersiz ve mutsuz görmeye, tüm bunları hissettikçe de daha çok mutlu olmaya muhtaç oldu. Tıpkı bir bağımlı gibi.

Hepimizin elinde bir fener mutluluk formülü arar olduk. Oysa bu kadar değişken varken nasıl bir tane formül olabilirdi ki? Benim cennetim bir başkasının cehennemi olabileceken, nasıl hepimiz için aynı formül geçerli olabilirdi?

Yine de formül isteyenlere söyleyeyim: Mutluluk uzaklarda değil, tam olarak içimizde. Mutsuzluğun hemen yanında. O son düşüşün hemen solunda. İçimizde ki karmaşanın ortasında. Hâlâ hissedebildiğimiz için kırılabilen kalbimizde. Akan gözyaşımızda. O nefret ettiğimiz göbeğimizin küçülme ihtimalinde. Velhasıl mutluluk biziz. Ne dışarıda bir formülde, ne başkasının hayatında. Kendi gölgemizin yanında, kendi kalbimizin içinde. Nokta.

Elif AVER

Okumuş, jeofizik mühendisi olmuş. Ama okumaktan da yazmaktan da hiç vazgeçmemiş genelde kendine yazıp ara ara paylaşan, başka bir dünyanın varlığına inanan bir yolcu.

