

## **Mutluyum, mutlusun, mutsuzuz!**

Çok değil üç ay önce Instagram'da **"Güneş, kum, deniz... Canım yaz, en sevdiğim"** diye, filtreden yazın bile kendisini tanıyamayacağı hale gelmiş, bir fotoğraf paylaşan arkadaş geçenlerde de, ceviz büyüklüğünde yağan dolunun ardından, pencere önüne koyduğu kahve fincanıyla **"Eylül ayların en hüzünlüsü... Sonbahar, en sevdiğim..."** diyordu!

Dün dolu yağarsa arabanın kaportası göçmesin diye elimde battaniye arabayı sarıp sarmalamaya giderken, onun, her hava durumuna uyan, coşkulu mevsimsel mutluluğuna ortak olamadım doğrusu... **"Doğan güneşten de yağan doludan da 'mutlu' olmak nasıl bir mutsuzluktur"** diye düşündüm az biraz da kıskançlıkla.

Mutlulukla bir derdim yok... Keşke ben de her Allah'ın günü yediğim yemekten, yürüdüğüm yoldan, giydiğim kıyafetten, sokakta gördüğüm kediden, saksıdaki çiçekten, ormandaki ağaçtan, simitten, çaydan, uçan kuştan, esen yelden mutluluk devşirebilsem!

İnsanlara kabaca 'sahip olduklarınızla mutlu olmayı bilin, çevrenizdeki insanlara hayatınızdaki güzel şeylere minnet duyun' diyen **'sevgi kelebeği' Epikür**'ü bile isyan ettirecek, Instagram ve türevi sosyal medya aracılığıyla gözümüze gözümüze sokulan, **'suni mutluluklar'** beni mutsuz eden şey.

## **'FİLTRELİ MUTLULUK ÇAĞI'NDA YAŞIYORUZ**

Michigan Üniversitesi'nden Prof. Ethan Kross, insanlığın tarihin hiçbir döneminde olmadığı kadar **'kıskançlığın'**(dolayısıyla mutsuzluğun) elinde oyuncak olduğunu söylüyor: **"Her gün sosyal medyadan üzerimize photoshop'lu hayatlar boca ediliyor. Ve bu durum insanlarda kıskançlık duygusunu çok uç noktalara götürüyor..."**

Tuhaf bir kısır döngü bu; hiçbir yere gitmeyen bir çemberin içinde, 'olmayan mutlulukları kıskanarak mutsuz olup' duruyoruz!

**Klinik psikolog Rachel Andrew**, her geçen gün daha fazla sayıda insanın, 'başkalarının sahip olduğunu düşündüğü yaşam tarzına sahip olamadığı için kıskançlık ve mutsuzlukla' muayene odasına geldiğini söylüyor.

Sosyal medyanın herkesi karşılaştırılabilir kıldığını ekliyor: **"Eskiden komşumuzu, bir sınıf arkadaşımızı falan kıskanırdık ama şimdi dünyanın bir ucunda hiç tanımadığımız insanları hayatlarını kıskanıyoruz."**

'Filtreli Mutluluk Çağı'nda herkes 'mutluluğunun gerçek olduğunu ispatlamaya çalışırken bile bir hashtag'e tutunuyor: **#nonfilter!**

Rachel Andrew, gözümüzün içine baka baka söylenen bir **'benim hayatım gerçek'** yalanı olan #nonfilter hashtag'inin aldatıcı olduğunu belirtiyor: **"Sosyal medyada gördüğümüz şeylerin (hayatların) sahte olduğunu biliyoruz ama bu duygusal anlamda etkilenmemizin önünde bir engel değil. Ve kendi hayatımızla sosyal medyada imrendiğimiz hayatı karşılaştırırken gerçekçilikten çok uzağız..."**

**"İNSANLAR KENDİ 'AVATARLARI'NI KISKANIYOR"**

**"Meğer ne çok sahte mutluluk, gerçek mutsuzluk sığdırıyormuşuz hayatımıza..."** şaşırıyorum. Daha mutlu ve iyi hissetmek için takip ettiğimiz 'influencer'ın 'bol photoshop'lu hayatının içine dalıp dipten minik bir 'mutluluk kırıntısı' çıkaralım isterken dev bir mutsuzluk denizinde boğuluyormuşuz...

**İnsanlar, mutsuz olmayı ya da öyle görünmelerini bir ayıp olarak algılamaya başladı gibi geliyor bazen...** Üzüntü ve hayal kırıklığı gibi duyguların görmezden gelindiği, ruhsuz bir bilim-kurgu filminin içinde debelenip duruyoruz sanki.

Mutluluk şımartılıp el üstünde tutulurken, **'mutsuzluk'** hiç yokmuş gibi davranılıp görmezden geliniyor...

Antidepresan kullanımının alıp başını gittiği, herkesin mutluluğa giden yolu bulmak için kitapçılarda kişisel gelişim bölümündeki rafları yağmaladığı bir dünyada mutsuzluğu bu kadar görmezden gelmek

tuhaf bence!

**Gerçekten mutlu olmak istiyorsak önce mutsuzluğumuzla yüzleşmemiz gerekiyor sanki.**

Ömrü boyunca mutluluğun peşinde koşmuş, öğrencilerine mutluluğu maddi şeylerde aramanın boş olduğunu öğreten **Epikür bugün yaşasaydı, "Çok 'like' mutluluk getirmez" der miydi acaba?**

**Sosyal psikolog Sherry Turkle göre durum daha da vahim:"İnsanlar sadece çevrim içi inşa ettikleri ve kendilerini en iyi şekilde gösterdikleri hayatlara bakıp kendi gerçek hayatlarına başka birini hayatıymış gibi yabancılaşıyorlar. İnsanlar kendi yarattıkları 'avatar'larını kiskaniyorlar!"**

**"ARKADAŞIM BENDEN DAHA MUTLU" PARADOKSU**

Son günlerde televizyonlarda 'gerçek hayat hikayelerinden' uyarlanan dizilerdeki 'acı ve gözyaşları'na bakınca sosyal medyadaki 'filtreli mutluluklar' daha da boş gelmeye başladı bana. Kendi 'yalan mutluluğumuz'la koltukta yan yana oturup 'gerçek hayattan aktarılan' mutsuz insan öykülerini izliyoruz bayıla bayıla: **"Çok şükür gerçek hayatlar yaşamıyoruz da bu kadar mutsuz değiliz!"**

Sadece 'nickname'lerin değişik olduğu birbirinin aynı fotoğraflardan oluşan binlerce 'Instagram' hikayesinde, herkesin 'imrendiği' kimsenin sahip olamadığı, **tek tip bir mutluluk 'influence' ediliyor** artık. İlk başlarda en büyük sermayeleri 'samimiyetleri' olan 'influencer'lar olanca samimiyetsizlikleriyle olmayan bir mutluluğun tüccarlığını yapıyorlar!

Aslında ortada herkesin mutsuz olduğu dev bir 'mutluluk paradoksu' var!

Siz başkasının 'çevrim içi hayatına' bakıp kendi hayatınızla ilgili mutsuz olurken, 'çevrim içi mutluluğunu' kiskandığınız o kişi de başka birinin 'photoshop'lu mutluluğuna' bakıp iç geçirerek 'gerçek hayatında' mutsuz oluyor...

Yapılan bir araştırmada **sosyal medya kullanıcılarının yüzde 60'ının arkadaşlarının kendilerinden daha mutlu olduğuna inandığının ortaya çıkması hiç de sürpriz değil anlayacağınız.**

Geçenlerde okuduğum bir yazıda, **“Modern dünyada sosyal medyada rekabete dayalı bir ‘mutluluk’ sergileyen kişinin ‘varoluşsal boşluk imajı’ndan daha acı bir görüntü yoktur...”** diyordu.

## **"CEHENNEM SEVEMEMekten ÖTÜRÜ ACI ÇEKMEKTİR"**

Sosyal medyadaki suni bir mutluluğa bandırılmış ‘evrim içi hayatları’ **Amazon Prime**’daki **‘Forever’** dizisinin kahramanları **June ve Oscar**’ın ilişkisine benzettim biraz. June ve Oscar birbirinin aynı günler içinde, kendilerine ve başkalarına söyledikleri ‘yalan bir mutluluk’tan mustarip yaşayıp giderken peş peşe ölürler!

‘Öbür tarafta’ yine birbirlerini bulurlar... Ve ‘yalan mutluluklarına’ kaldıkları yerden devam ederler.

Bir ‘influencer’ın Instagram hesabını andıran pırıl pırıl bir mahallede, iyi niyetli komşularıyla, güzel evlerinde, ‘cennet’te, birbirinin aynı günleri yaşarken dünyadaki ‘mutluluk’larının hayaleti de hep yanlarındadır. İçinde buldukları yerin ‘cehennem’ olduğunu anlamaları için önce mutsuzluklarıyla barışmaları gerektiğini anladıklarında gerçek ‘cennet’lerini de bulurlar...

**Yönetmen Ümit Ünal** önceki gün, **“Sosyal medya hesabı olmayan insanları kısıkanıyorum”** diyordu Twitter’da: **“Sürekli görülmek, kendini göstermek ihtiyacı hissetmeden yaşayabilmek ne büyük özgrlkmüş. Çoğumuz zehirlendik ve sonsuza kadar kaybettik o özgürlüğü.”**

**Dostoyevski**’nin **“Cehennem nedir?”** sorusuna verdiği **“Cehennem sevememekten ötürü acı çekmektir”** cevabını biraz değiştirmek istiyorum ben...

Bence cehennem, alabildiğine mutsuzken ondan kaçmak için gözlerini kapatıp ‘yapay bir mutluluğun’ içine dalmaktır... Er ya da geç o

mutluluk seni boğacaktır. **Romalı düşünür Seneca'nın dediği**  
gibi **"Mutluluk bile haddini aşarsa azap olur!"**

**Kadir Kaymakçı**

*Ekim 2020*