

Darly R.
Van Tongeren



“kadim
bir erdemin
sessiz gücü”

TEVAZU

Narsistik Dünyanın
Tuzaklarından Kurtulmak



Giriş

TEVAZU NEDİR?

Gurur çöküşün habercisidir.

Uyarı niteliğindeki bu kadim söz, kültürler ve çağlar boyunca aktarılmaya devam etmiş, Yunan mitlerine konu olmuş, dini öğretilerde kendine yer bulmuştur. Sudaki yansımasına vurulup peşinden koşan âşıklerini dahi görmezden gelerek bile isteye ölüme giden Narkissos'un hikâyesini hatırlayalım. Arakne efsanesi ise aşırı özgüvenin ve başkalarına kulak verme, onlardan feyz alma konusunda duyulan isteksizliğin insanı sürükleyeceği tehlikelere karşı bir ders niteliğindedir ki bizler boş yere bitmez tükenmez ağlar ören bir örümceğe dönüşmeyelim. Budizmden tutun da Hristiyanlığa ve İslamiyet'e kadar dinler de inananlarını kibrin tehlikelerine karşı uyarır. "Kibirli, kendini beğenmiş, özgüven zehirlenmesi yaşayan kişiler yerle yeksan olmaya, hadlerinin bildirilmesine ya da düpedüz aşağılanmaya mahkûmdur." Kendinizi haddinden fazla önemseydiğinizde ya kızgın bir tanrı tarafından ya

da kozmik adaletin gücü ile çarpılırsınız (tabii bir eklem bacaklıya dönüşme olasılığınız da yok değil).

Modern kültür, tevazunun ne anlama geldiği konusunda iki düşünce geliştirdi. İlk başlarda tevazuyu küçümseme ile bir tutmayı yeğledik, zira bize kendini methetmenin utanç verici olduğu öğretildi. Bu durumsa kendimizi küçümsememize, başarılarımızı gizli saklı yaşamamıza ve hırsa duyduğumuz arzuyu göze batma korkumuzla baskılamamıza neden olabilir. Her ne kadar tevazu/alçak gönüllülük (*humility*) ve aşağılama/küçük görme (*humiliation*) aynı kökten türemiş sözcükler olsa da anlam açısından ele alındıklarında, birbirlerinden tamamen farklı iki yönü işaret ederler (1). *Küçük görme* mahcubiyet, utanç veya boyunduruk altına alma şeklinde hayatımıza dâhil olmuşken *tevazu* içten gelen bir şeydir ve başka birinin ya da bir dış etmenin zorlamasıyla ortaya çıkmaz. Araştırmalar da insanların küçük düşürmeye olumsuz, alçak gönüllülüğe ise olumlu anlam yüklediklerini göstermektedir (2). Tevazu aşağılanma biçiminde anlaşıldığında bir tür cezaya dönüşür ve ağızda ekşi bir tat bırakır.

Öte yandan, uzun zaman önce dinleri ve ilahi adalet kavramını terk etmiş olanlar için tevazu modern yaşamda yeri olmayan antik dünyaya ait bir fikir olmaktan öteye gitmez. Bu bakışa göre tevazu birtakım insanlar gücü ellerinde tutabilsinler diye kullanılan bir baskı aracıdır. Çok fazla sayıda insana, yanlış olduğu halde, “alçak gönüllülük” adı altında sürüye uymaları ve sessiz kalmaları salık verildi. Modern kültür ise dayanıklı olma halinin güçten, taarruz ve hâkimiyet yetisinden kaynaklandığını iddia eder. “İyiler yarışı en son bitirir,” yani netice itibariyle, anakronik alçak gönüllülüğün esiri olanlar hayatta hiçbir yere varamayacak olanlardır. Yırtık, cesur ve öz güvenli olmak ise her zaman daha iyidir, eğer henüz başaramıyorsanız bile en azından –miş gibi yapmalısınız.

Gördüğünüz üzere, alçak gönüllülük çoğu zaman yanlış anlaşılan ya da istismar edilen bir kavramdır.

Oysa gerçekte mütevazı olmak ne aşağılamayla ne de boyunduruk altına alınmakla ilişkilendirilebilecek bir olgudur. Zayıflığın göstergesi ya da özgüvenin diyeti olmadığı gibi, zalimin zulüm aracı da değildir. Aslında modern bilim sahici tevazunun dünyaya açılan güvenli bir kapı olduğunu, o noktada kendimize ve başkalarına karşı kendi güçlerimiz ve sınırlarımız konusunda dürüst olabildiğimizi, yeni bakış açıları keşfettiğimizi ve çevremizdekileri derinden önemseddiğimizi ortaya koymuştur. Bu, utanç ya da suçluluk duyulacak bir şey olmadığı gibi gelip geçenin sizi ayakları altında ezebileceği bir paspas yapmasını da mazur gösteremez. Tevazu kendimize, diğer insanlara ve bizi çevreleyen dünyaya, onu olduğu gibi algılamamızı sağlayacak *yeterlilik* duygusu ile –ki bu mutlak bir değerdir– yaklaşmanın bir yoludur. 20 yıllık bilimsel araştırmalar şu konuda hemfikirlerdir: Tevazu insan ilişkilerini güçlendirmeye, iş hayatında ilerlemeye ve toplumu daha iyi bir noktaya taşımaya katkı sağlar. Yadsınamaz bir güce sahiptir, dönüştürücüdür ve hızla büyüyen bir karşı kültürdür. Ve kim bilir belki de tam olarak hepimizin ihtiyacı olan şeydir.

GURUR GERÇEKTEN ÇÖKÜŞÜN HABERCİSİ MİDİR?

Yüksek lisans yıllarımda tevazu kavramı üzerinde yoğunlaşmıştım. O sıralarda *insanın gelişimine* katkı sağlayan faktörleri belirlemek amacıyla çalışmalar yapan bir pozitif psikoloji araştırma grubunun üyesiydim. Yürüttüğümüz çalışmaların çoğu affetme kavramına odaklıydı ancak benim ekibe dâhil olduğum dönemde karakter güçleri ve bunların ilişkilerde üstlendiği roller hakkında ayrı bir çalışma alanı da şekillendirmeye başladık. Bense hayatta

anlam aramak ve fedakârlık yapmak üzerine çalışıyordum ve tezlim bağışlayıcı bir tutum sergileyerek romantik ilişki yaşadığımız partnerimizle ilişkimizi nasıl rayında tutabileceğimiz üzerineydi. Çok sevgili arkadaşım ve benim gibi yüksek lisans öğrencisi olan meslektaşım Don Davis ise o sıralarda ilişkilerde mütevazı davranmanın nasıl bir rol oynadığı üzerine bir tez hazırlıyordu ve böylece yavaş yavaş da olsa tevazu kavramı bir sinerjinin oluşmasına sebep oldu. Bir diğer meslektaşımız Josh Hook'u da yanımıza alarak, psikoloji biliminin epeydir görmezden geldiği bu alandaki araştırmalarımızı ilerletmeye karar verdik.

O zamanlar, psikoloji alanında yapılan araştırmaların tevazu kavramını henüz mercek altına almamış olmasının iki temel nedeni vardı: Bu konuya eğilinmeme nedenlerinden biri araştırmacıların tevazuyu ölçmenin lojistik yönden bir kâbus olacağını düşünmeleriydi. Her şeyin ötesinde, bir insana ne kadar mütevazı olduğunu sormak sizce de absürt değil mi? Gerçekten mütevazı bir birey bu soruyu dürüstçe cevaplar ve son derece alçak gönüllü bir insan olduğunu dile getirir mi? Yoksa cevap hakkını daha mütevazı olduğunu düşündüğü kişilerden yana kullanır ve çok daha alçak gönüllü cevaplar mı verir? Ya da kim bilir, aşırı narsist biri kendini dünyanın en mütevazı insanı olarak lanse etmeyi yeğlemez mi? Araştırmacılar başta insanın kendisine biçtiği alçak gönüllülük tarifinin güvenilirlikten uzak olmasından korkmuşlardı. Çok şükür ki bu minvaldeki sorunları çözenin yollarını bulmayı başardılar ve bu iş bir zamanlar onların gözünü korkuttuğu kadar zor olmadı. Hatta çok sayıda bilim insanı tevazu ile ilgili bu deneysel araştırmaya dâhil oldu ve işin hızla gelişen bir araştırma sahasına dönüşmesini sağladı.

Ama ikinci bir engel vardı ki kanımca bu aşılması çok daha zor bir eşikti: Tevazuyu satın alan bulmak epey zordur. Yüzeysel

olarak ele aldığınızda, birçok Batılılaşmış, birey odaklı kültürde tevazunun ödüllendirildiğini göremezsiniz. Çünkü “ağlamayana meme yok” tur, (gıcırdayan teker yağlanır) ve çoğu zaman en çok yaygara koparan, en arsız, en bencil olanlar gücü, kaynakları ve parayı elde eder, menfaatlerini her zaman gözetirlerken bedel ödemezler. Gösterişli olmak el üstünde tutulup böbürlenmek övünç kaynağı kabul edilirken narsistik dışa vurumlar çalışma hayatının insana yüklediği bedel olarak görülür. Aslında, geldiğimiz noktada bizler bu tür eylemleri öz güvenin yanlış anlamlandırılmış bir formu olarak putlaştırdık.

Fakat bu yolla elde edilen kazanımlar hem yüzeyseldir hem de ömürleri kısa olur. Narsistik duygularla şekillenen bencil bir yaşam boş ve tatmin edici olmaktan uzaktır. Bu yaklaşım geriye insanın ilişkileri için yıkımı ve kargaşayı doğuracak bir girdap bırakır. Daha basit ifade etmek gerekirse ilişkiler ağı kurmak ve anlamın peşinde koşmak için psikolojik ve bağıntısal motivasyonlarımız benmerkezci bir narsisizmle örtüşmez. Ve son on yılda, nihayet, bu tür bir iddiayı destekleyecek türde psikolojik araştırmalardan elde edilmiş verilere sahibiz. Bizden önce yaşamış filozofların ve şairlerin bu konuda söylediklerini de biliyoruz: Tevazu bir güçtür ve geliştirilmeyi hak eder. Çağımızın kültürel mitlerine karşın, küstah bir kendini beğenmişlik zamanımızı ve çabamızı heba edecek, bizi köksüz bırakıp hayal kırıklığına uğratacak bir tuzaktan başka bir şey değildir. Alçak gönüllülük özgürleştirici, güçlendirici ve devrimcidir.

İşte bu sebeple “Gurur gerçekten çöküşün habercisi midir,” sorusunu yinelerken şuna da kafa yormanızı öneririm: Merriam Webster’a göre gurur (*pride*) kelimesinin eski kullanımları ‘aşırı özgüven’ ve ‘mantıkdışı üstünlük düşüncesinin doğurduğu kibir’ anlamlarına da gelmektedir. Kibirin yedi ölümcül günahtan

biri olarak kabul edildiğini de hatırlatmak isterim. Zamanla bu kelimenin anlamının öz saygıyı veya kolektif öz değeri içerecek şekilde evrildiğini görmekteyiz. Kelimenin önceden kapsadığı anlamın zehirli ve narsistik kibire daha yakın olduğunu görüyoruz, bu açıdan bakıldığında sonraki zamanlarda oluşan anlam kaymasının daha sağlıklı bir sonuç ortaya çıkardığı söylenebilir. Yine de tevazunun karşıtının kibir olduğunu söyleyemeyiz, zira tevazu güvende olma duygusundan beslenen sağlıklı bir egoya muhtaçtır. Daha ziyade, başkalarının daha aşağıda görüldüğü ve kişinin kendini hakça üstün gördüğü bir herkese yukarıdan bakma hali olan kibir ve böbürlenme tevazunun tam da karşıtıdır ve bu hal kendini açık etmeden yavaş yavaş günlük hayatımızdaki sayısız ifadeye sızır, sürekli olarak kültür tarafından pekiştirilir, sosyal ve politik yaşamın en elit mertebelerinde şekillenir ve fakat yine de tam anlamıyla tatmin etmez. Aslına bakarsanız çöküşten önce gelen kibirdir (*arrogance*); lakin bize anlamlı, sağlıklı ilişkiler ve güven duygusuyla pekiştirilmiş bir bütünlük hissi armağan edebilecek olan tevazudur. İçinde yaşadığımız kültür bize bencil ve kibirli olmayı hayatı en iyi şekilde yaşamının bir yolu olarak öneriyor olabilir, ancak bilimsel araştırmalar bambaşka bir hikâye anlatıyor.

BÜYÜLEYİCİ AMA KIRILGAN BENLİĞİMİZ

Ben sosyal psikoloji profesörüyüm ve Michigan Gölü kıyısına yakın, küçük çaplı bir beşeri bilimler yüksek okulunda dersler veriyorum. Biz sosyal psikologlar düşüncelerimizin, duygularımızın ve davranışlarımızın karşımızdaki insanlara bağlı olarak nasıl değişim gösterebildiği hakkında çalışmalar yaparız. Esasen incelediğimiz, insanların bizi nasıl etkilediğidir. Bu araştırma, grupların birbiriyle neden rekabet halinde olduğu, saldırganlığın doğası ve reddedilmenin nasıl bir his olduğuna dair ipuçları

toplamamızı sağladı. Gelgelelim, sosyal psikologların üzerinde çalıştığı konu başlıklarından biri –en sevdiğimiz ve muhtemelen sizin de en sevdiğiniz– *benliktir*. Benliği kendimiz ve bizi biz yapan kimliğimizi oluşturan anılarımızın, duygu ve düşüncelerimizin, kavramların bir bütünü olarak düşünebiliriz. Akademisyenler olarak bizler, benliği incelerken onu öz saygı, öz farkındalık, öz denetim, öz şefkat gibi konular özelinde ele alır, adeta neredeyse sonsuz sayıda dilime bölebildiğimiz bir turta gibi düşünürüz. Benliğe kara sevdalımız ve tabii ki popüler kültür de öyle...

Son yirmi yılda “benliğe” (self) kutsal bir mabet gözüyle bakılmaktadır. Öte yandan özçekim (selfie) bundan on yıl öncesine kadar birçok insanın kelime dağarcığında kendine yer edinmemişken, sadece son altı ayda kaç özçekim yaptığınızı bir düşünün (ya da bazılarınız için son altı gün mü demeliydim!). Günümüzde artık hemen hemen bütün telefonların özçekim yapabilmemiz için her iki yüzünde de kamerası mevcut. Benliğe yapılan popüler vurguya baktığımızda ise, bizi tüm zamanlardan daha zavallı ve kırılğan duruma düşüren ve birbiriyle bir noktada kesişen üç akım olduğunu görürüz.

Birinci akım, dış kaynaklardan beslenen bir değer arayışındaki artıştır. Öz saygımızı ve kendimize verdiğimiz önemi bizim dışımızdaki insanların bize biçtiği payeye endeksleyip onların onayını almak için durmak bilmeden çalışır olduk. Araştırmalar, bazılarımızın günde sekiz özçekim paylaştığını gösteriyor ve yine güvenilir deneysel çalışmalar rastgele seçilmiş kadın kullanıcıların sosyal medyada özçekim paylaştıklarında, fotoğraflara filtrelerle müdahale etme fırsatı verilmiş olsa dahi, kaygı düzeylerinin arttığını ve kendilerini daha az çekici hissettiklerini ortaya koydu (5). Sadece ve sadece fotoğrafımızı paylaştığımızda dahi bir tür değerlendirmeye tâbi tutulacağımız düşüncesiyle zihin sağlığımıza

zarar veriyoruz. Yalnızca başkalarının bizi nasıl değerlendirdiği konusunda endişelenmiyor, aynı zamanda ister istemez kendimizi başkalarıyla da kıyaslıyoruz. Güzellikleriyle, zenginlikleriyle, başarılarıyla, yetkinlikleriyle, mizah becerileriyle veya çeşitli yetenekleriyle kendine yer bulmuş sayısız örnekle dolu o listeyle burun buruna geldiğimizde, çoğunlukla kendimizi yetersiz hissediyoruz. Öneme ve kıymete ilişkin değerlendirmelerimiz –ki bunlar hayatın bizim için anlamlı olduğunu hissedip hissetmediğimizi belirleyen temel faktörlerdir– kültürel standartlara ve dış etmenlere bağlı hale geldiğinden, kendi kıymetimizin ve mutluluğumuzun değerlendirilmesini başkalarının ellerine teslim ettik bile.

Başkalarının benlik duygumuz üzerindeki etkisi göz önünde bulundurulduğunda, etrafımızı çevrelemesine izin verdiğimiz kişiler konusunda dikkatli olmamız gerektiğini varsayarız ve fakat gerçek hayatta işler böyle yürümez. Aksine, bahsettiğim ikinci akım kendi kendimizi maruz bıraktığımız davranışların, görüşlerin ve inançların kapsamının gitgide daralmasıdır. Arkadaşlarımızı, seyrettiğimiz haber kanallarını, bilgi kaynaklarımızı özellikle halihazırda sahip olduğumuz görüşleri doğrular nitelikte olanlardan seçerek kendimizi giderek büyüyen türdeş fikirlerin içine hapsediyoruz. Kendimize zaten uzun zamandır doğru olduğuna inandığımız şeyleri onaylayan bir yankı meclisi inşa ediyoruz ve farklı görüş bildiren tüm sesleri takipten çıkıp, arkadaşlıktan çıkarıp aboneliklerimizi iptal ediyoruz. Nihayet dünyaya bakış açımız köklerini iyice saldıığında, elbette doğru izi takip ettiğimizden emin bir şekilde, artık farklı görüşlere kapılarımız kapanmış oluyor. Sonuç olarak, aynı fikirleri savunmadığımız insanlarla saygı çerçevesinde konuşma yetimizi kaybettiğimiz bir gerçek. Karşıt görüşte olanların huzurumuzu kaçıran seslerini kesmek çok kolay olduğu gibi, farklılıklara tahammülümüz de her geçen

gün azalıyor. Bazı durumlarda bu anlayışamama hali karşıldakini hor görmeye, saldırganlığa ve şiddete evrilebiliyor. Bizden farklı olanları cahil olarak yaftalıyor, hatta kimi zaman onları insan yerine dahi koymuyoruz. Fikir ayrılıklarımızın gün gibi ortaya çıkmasının önünü açıyoruz.

Üçüncü akım ise özellikle başkalarına kıyasla, aşırı şekilde pozitif yönde öz saygı geliştirmek için güçlü bir arzu duyma halidir. Bizler ortalamanın üstünde olduğumuzu varsaymayı, çoğu zaman hata yaptığımızı değil, doğru yolda olduğumuzu düşünmeyi ve yeteneklerimizin karakteristik, patavatsızlıklarımızın ise kasıttan uzak olduğuna inanmayı alışkanlık haline getirdik. Ben “ortalama-dan daha iyi olma etkisi” olarak da adlandırılan bu yaklaşımı öğrencilerime sınıf içinde yaptığımız bir alıştırmaya ile öğretmeyi yeğliyorum. Bunu siz de pekâlâ deneyebilirsiniz. Onlardan kendi yaşlarında ve benzer yaşam koşullarına sahip biri (okulumuzda öğrenim gören ortalama bir genç) hakkında düşünmelerini istiyorum. Ortalama olarak kabul ettikleri bu kişiyle kendilerini kıyaslamaları ve kendilerine 1 ila 100 arasında bir değer biçmeleri gerekiyor. Bu çalışmada yüzde birlik değer, kendilerinin o kişiye kıyasla en kötü sırada, yüzde yüzlük değerse yine o kişiye kıyasla olabilecek en iyi değerde olduklarını ifade ediyor. Sonrasında ise onlardan aşağıdaki soruları o ortalama öğrenciyi göz önünde bulundurarak cevaplamalarını istiyorum:

- Bu kişiye kıyasla ne kadar zekisin?
- Ne kadar sosyalsin?
- Ne kadar atletiksin?
- Ne kadar çekicisin?

Puanlarını hesaplamaları ve bana tahmini bir ortalama puan belirtmeleri gerekiyor. Dağıttığım dizin kartlarına isimsiz olarak

cevaplarını not ediyorlar. Bu alıştırmayı uygulamaya on yıldan uzun bir süre önce bir lisansüstü eğitim kurumunda hocalık yaparken başlamıştım ve sonucun neredeyse her seferinde aynı olduğuna şahit oluyorum. Birleştirilmiş sonuçları sınıfla paylaştığımda ve ortalama öz değerlendirmenin yüzde 65 ila 70 arasında olduğunu söylediğimde bu durum kimseyi şaşırtmıyor.

Öyleyse şunu kafamızda bir netleştirelim: Her birimiz ortalamanın üzerinde bireyleriz.

Hepimizin ortalamanın üzerinde olmasının mümkün olamayacağını bilmek içinse matematik dehası olmamız gerekmiyor. Sınıfın yarısının istatistiksel olarak ortalamanın altında olması gerekir. Bu içgörüyü sınıfla paylaştığımda, başlarıyla beni onaylayarak içlerinden şunu geçirdiklerini biliyorum: *Herkesin kendini ortalamanın üstünde gördüğüne inanamıyorum, ama çok şükür ki ben gerçekten o ortalamanın üzerindeyim!*

Peki, söyleyin bakalım siz kaç puan aldınız? Sizin cevabınız neydi?

Öncelikle kabul edelim ki herkes ortalama olan 50 puanın üzerinde bir skor elde edemiyor (ki bu tam olarak ortalama değer olacaktır). Ve yine bazılarımız kendilerini bazı yönlerden daha üstün bir yere konumlandırabiliyor (Örneğin, üniversiteli atletlerin kendilerini konu başlığı atletizm olduğunda muhtemelen yüzde doksanlık, hatta belki de daha yüksek bir dilimde değerlendirmeleri gerekir). Ama ortalamadan daha iyi olduğumuzu düşünmeye kendimizi o kadar alıştırmışız ki ortaya koyduğumuzun aksini iddia etmesi de imkân dâhilinde olan bir geri bildirim almaya, eleştirilmeye, hatamızı kabul etmeye tahammül edemiyoruz. Gitgide, eksiklerimizi kabul etmekten ve sunulan geri bildirimini büyülemek ve değişmek için kullanmaktansa gerçeği reddetmeyi ya

da eleştirinin verdiği rahatsızlığı uyuşturarak ortadan kaldırmayı tercih eder hale geliyoruz.

Birbiriyle kesişen bu üç akımın ortaya koyduğu sonuç– dıştan gelen öz değer kaynakları, ideolojik bağlamda kendini izole etme ve aşırı pozitif yönde gelişen öz saygı– *kırılgan bir benlik duygusudur*. Kendimize dair pozitif bakış açımızı zedeleyebilecek seslerden arındırıp özenle bir araya getirdiğimiz çevremizin görüşleriyle onaylamanın sonucunda, tehlikeli sonuçlara gebe bu kırılgan benlik duygumuzu ne pahasına olursa olsun koruruz. Aynı fikirde olmadığımız insanlarla etkileşim kurup dünyaya farklı pencerelerden bakanların eleştirilerini dinlemek yerine, benlik duygumuza ve görüşlerimize zeval gelmesin diye çabalıyor ve kendimizi her zamankinden daha güvensiz bir atmosferde hissedip savunmacı yönümüzü daha da öne çıkarıyoruz. Dünyaya, onu var olan kanıtlar üzerinden okuyarak değil, inançlarımızı savunmaya şartlanmış şekilde yaklaşıyoruz. Sonu gelmez bir çabayla dikkatimizi kendimizi onaylama döngüsüne adadığımızda ki bizim gibi görünen, bizim inandıklarımıza inanan ve bizim gibi konuşan kabilemizden gelen her onay anlık dopamin salgılamamızı sağlasa da nihayetinde kendimizi boşlukta ve eksik hissetmemize neden olur, sosyal kıyaslamanın beraberinde getirdiği kaygı ve değerlendirilme korkusu bizi yutabilir.

Sonuç olarak, her ne kadar dışarıdan şişirilmiş olsak da kendi içimizde bir boşlukla hayata devam ederiz: Üzgün, yalnız ve endişeliyizdir çünkü bu tasarım aslında insanın temel ihtiyaçlarının hiçbirini karşılayamaz. Peki, bu noktaya nasıl geldik?

SAYISI GİDEREK ARTAN GÖSTERİŞ BUDALALARI

1970’li ve 80’li yıllarda psikologlar (özellikle sosyal psikologlar) *öz saygı* kavramı üzerinde çalışmaya başladı. Zaman içinde araştırmaların sayısı katlanarak arttı ve 90’lı yıllara gelindiğinde sosyal politikalar, öz saygının çok sayıda sosyal tabanlı hastalık için her derde deva olduğunu iddia eden araştırma bulgularına dayandırılır olmuştur. Ancak bu müdahalelerin hiçbirinin işe yaradığı söylenemezdi. İnsanlar her zaman oldukları gibi yalnız, başarısız, saldırgan ve mutsuzdu. Aslına bakarsanız, bunlar yaşanırken bazıları öz saygıyı bu bakış açısıyla ele almanın gerçekte her şeyi daha da kötüleştirdiğini savunuyordu.

Narsisizm konusunda önde gelen uzmanlardan biri olan Jean Twenge, 1982’den 2009 yılına kadar yürütülen Narsistik Kişilik Envanteri’nden (Narcissistic Personality Inventory)– ki tipik katılımcılar Amerika Birleşik Devletleri üniversitelerinde okuyan öğrencilerdi ve amaç onların şişirilmiş benlik duygularını ölçebilmektir –elde edilen tüm verilerin meta–analitik incelemesine öncülük etti ve zaman içinde önemli bir artışın olduğunu gözler önüne serdi (6). Yani Amerika’da yükseköğrenim gören öğrenciler, belki de 80’li ve 90’lı yıllarda öz saygıya yapılan aşırı vurgunun da etkisiyle, giderek artan şekilde abartılı bir benlik duygusu geliştirmekteydiler. Bu analiz raporlarının etkisiyle o ve onun gibi bir narsisizm uzmanı olan Keith Campbell, Amerika Birleşik Devletleri’nin narsisizm salgınının pik noktasında olduğu konusunda fikir birliğine vardılar (7). Başka çalışmalar da Batılılaşmış, birey odaklı ülkelerin (Birleşik Krallık gibi) doğudaki ülkelere nazaran daha narsistik eğilimler taşıdığını göstermekteydi. Her ne kadar bu çalışmalar bazı yönleriyle eleştirilerin hedefi haline

gelmiş olsa da, veriler net bir şekilde masadaydı: İnsanlar artık önceki nesillere göre çok daha fazla benmerkezcildiler.

O zaman şu soruyu soralım: Benmerkezcilikteki bu artış bizi hangi noktaya getirir?

Araştırmalar, empati ve diğer insanlar için endişe duyma halinde paralel düşüşler yaşanırken hoşgörüyü ve eşitliğe ideolojik açıdan verilen desteğin artış gösterdiğini gözler önüne seriyor (8). Günümüzde insanlar ideolojik açıdan hoşgörü ve eşitlik kavramlarını benimsemiş olsalar da kendilerine daha fazla odaklanıyorlar ve dünyaya bir de başkalarının gözünden bakma noktasında daha az istekliler. Şüphesiz, onlarca yıldır benliği pompalamaya odaklanmanın geri teptiğini söyleyebiliriz. Bu yaklaşım, toplumsal sıkıntılara ve öz güven eksikliğine deva olmadığı gibi, birçoğumuzun kendini dünyadan kopuk ve endişeli hissetmesine, iç çatışmalar yaşamasına da sebep oldu. İlişkiler bozuldu, çatışmalar kalıcı, aradaki uçurumlar eskisinden daha derin hale geldi, hatta her zamankinden daha aşılabilir bir hal aldı.

Artık farklı bir şey denemenin zamanı geldi.

TEVAZU ÇÖZÜM OLABİLİR Mİ?

Narsisizm etkisiyle kendini dev aynasında görme hali ile önümüze sunulan kültürel göz boyamaya rağmen, ben bu durumun sağlıklı ya da faydalı olduğunu kabul etmiyorum. Bu kadar çok sayıda ferдинin birbirinden kopuk ve mutsuz olduğu bir toplumun sağlıklı olduğunu ya da orada işlerin yolunda ilerlediğini tahayyül edebildiğimi de söyleyemem. Bizim yalnızlaşmanın ve anlam arayışının doğurduğu sorunları görüp bunlara çözüm arayan ilk nesil olmamız da mümkün gözüküyor. Tüm bunlar insanoğlunun derinde yatan kaygılarının, hakkında az da olsa bilgeleştığımız, kadim konu başlıklarıdır.

Tevazu yaşamımızı ve toplumumuzu bütünüyle daha iyi bir seviyeye çekebilir. Büyük düşünürlerin birçoğu alçak gönüllülüğün gücünden övgüyle söz ederler. Sokrates, “İnsanları bölen kibir, birleştirense tevazudur,” der. Dördüncü yüzyılda yaşamış Hristiyan bir teolog olan Aziz Augustinus (Hippolu Augustinus) ise şu sözleriyle tarihteki yerini almıştır: “Melekleri şeytana çeviren kibirdi, insanları melek yapan ise alçak gönüllülük.” Rahibe Teresa akıllıca bir cümleyle, şayet alçak gönüllüysük bize hiçbir şeyin zarar veremeyeceğini, ne övgünün ne de itibarsızlaştırılmanın bizi etkileyemeyeceğini, çünkü kim olduğumuzdan emin olacağımızı ifade etmiştir. Albert Einstein da gerçek bir dâhinin hiçbir şey bilmediğini kabul edeceğini söyler. Mary Oliver bu konuda şu satırları kaleme almıştır: “Tevazu dünyanın katman katman kapılarını açan bir ödülken altı doldurulamamış şöhret insanlık için bir felakettir.” Tüm bu örnekler tevazunun değerini fark edip insanları da bu konuda teşvik eden çok sayıda insandan sadece bir kısmını temsil etmekte.

Bugün artık modern bilimin kadim bilgeliği onadığı noktadayız: Tevazunun güçlü bir dönüştürücü etkiye sahip olduğunu biliyoruz. Alçak gönüllülük üzerine yapılan araştırmalar son yıllarda ivme kazandı ve psikoloji biliminin özel ve kamusal yaşamda tevazunun güçlü rolü hakkında yüksek sesle konuşmasının zamanı geldi. Bilimin bu konuya gösterdiği ilgi ve ortaya koyduğu çaba arttı. Eldeki veriler açık ve ikna edici nitelikte: Alçak gönüllü olmak hayatları değiştirebiliyor, sağlıklı ilişkiler kurabilmek için bir nimet, çalışma hayatı için gerekli bir unsur ve gelişme arzusundaki her toplum için önemli bir bileşen.

Alçak gönüllülüğün her derde deva olduğunu düşünmeyelim diye, bir an durup kolektif heyecanımızı (ve egolarımızı) kontrol altına almaya çalışalım. Tıpkı belli bir hedef gözetmeksizin sadece

öz saygıyı arttırmaya yönelik çabaların işe yaramadığı gibi, alçak gönüllülük esasıyla hayatımızdaki bütün sorunları çözebilmemiz de mümkün değildir. Gelin şimdi alçak gönüllülük üzerine yapılan araştırmalara tevazu ile yaklaşmayı deneyip konunun yeni ve umut vaat eden yönleriyle birlikte aynı zamanda içinde birtakım nüanslar barındırdığı ve bir bağlam içinde ele alınması gerektiği gerçeğini kavramaya gayret edelim. Bazı insanlar hayatlarının bir alanında (örneğin aile içinde) mütevazı olabilirken diğer alanlarda (örneğin iş hayatlarında) hiç de öyle olmayabilirler. Hatta aynı insan bir gün alçak gönüllü bir tavır takınabilirken başka bir sabah tam bir baş belasına dönüşebilir. Kimilerininse hiç de tevazu ile açıklanması mümkün olmayan bir tavırla çevrelerindeki insanları sömürdüklerine ve onlara hükmettiklerine şahit oluruz. Bazen de insanlar alçak gönüllülükle uzaktan yakından ilişkisi olmayan tutum ve davranışları bu kılıfın içinde bize yutturmayı denerler. Ancak gerçek tevazu özgürleştirici olabilir, dönüştürücü ve devrimcidir ve insanın kendi hayatına katmasına geçecek bir niteliktedir.

TEVAZU NEDİR?

Yıllar içinde araştırmacılar tevazu kavramı için çeşitli açıklamalar önerdiler. Görece de olsa üzerinde fikir birliğine varılan tanım, mütevazı olmanın üç özellik gerektirdiğini öne sürmektedir: Gerçek bir öz değerlendirme yapabilme, egoya hükmedebilme ve çevredekilere uyum gösterebilme becerisi (9). Daha basit bir dille ifade etmek gerekirse tevazu *kendini tanımak, kendini kontrol edebilmek ve kendini aşabilmektir*. Gelin şimdi bu özellikleri tek tek ele alalım.

Tevazunun ilk adımı, hem güçlü hem de zayıf yönlerimizi hesaba katarak kendimiz hakkında doğru bir değerlendirme yap-

mak, yani *kendimizi tanımaktır*. Mütevazı insanlar hangi konuda iyi olduklarını bildikleri gibi, hangi alanlarda kendilerini güçlendirip beslemeleri gerektiğinin de farkındadırlar. Kibirli insanlar güçlü yönlerini iyi tanır (zayıflıklarını yok sayma pahasına), özyıkıcı bir tavır benimseyen kişiler sadece kendi zayıflıklarına odaklanırken (bariz güçlü olan yanlarını yok sayarlar), mütevazı insanlar güçlü taraflarını sevgiyle kucaklar ama aynı zamanda kendi sınırlarını da bilirler (10). Alçak gönüllülüğü kendimizden başlayarak çevremize doğru bir dünya görüşü sunmak olarak düşünebiliriz. Çoğu insan, mütevazı olmanın güçlü taraflarımız hakkında konuşmak şöyle dursun, onlar hakkında düşünmemizin dahi doğru olmadığı bir yaşam biçimi olduğuna inanmak gibi bir gaflete düşer ki bu doğru değildir. Mütevazı insanlar, pohpohlama olsun olmasın, kendilerini gerçek halleriyle kabul edebilen kişilerdir. Bu aynı zamanda mütevazı olmanın makul ölçüde öz farkındalık gerektirdiğini de gözler önüne serer. Eğer kendi düşüncelerinizden, duygularınızdan ve eylemlerinizden bihaberseniz kendiniz hakkında bir değerlendirme yapmanız da zordur. Enini boyunu düşünmeden hayatı gelişine yaşamak hafif dozda bir bencilliği doğurabilir. Bununla birlikte kendiniz hakkında düşünmek için *çok fazla* vakit harcamak sizi narsistik saplantıya kadar gidebilecek kaygılı bir ruh haline sevk edebilir ki bu da sağlıksız bir durumdur. Kendinizi kaygıya teslim etmeden ya da bu düşüncelerin içinde gerektiğinden fazla boğulmadan, öz farkındalık geliştirmenin ideal ölçüsünü bulmak, tevazuya doğru atılacak iyi bir ilk adım olacaktır.

Tevazuya giden yolda atılacak ikinci adım, kişinin kendi egosunu dengelemesidir yani *kendisi üzerinde bir kontrol mekanizması oluşturmaktır*. Her birimiz bencil olmaya meyilliyiz, yani saygınlığın, övgünün ve şöhretin peşinden gideriz. Öz güven

duyma arzumuzun sebebi derinlerde gizli, hatta bazıları bunun en temel güdülerimizden biri olabileceğini iddia etmekte (11). Sonuç olarak, övgüyü sahiplenirken kınamayı yok saymak istememiz doğaldır, ancak tevazu bu durumu tamamen değiştirir. Mütevazı bir insan elde ettiği başarılarında birçok insanın katkısının olduğunu kabul ederek övgü ve şöhreti başkalarıyla paylaşabilir. Bunun ötesinde şayet yerinde yapılırsa, suçlama ve eleştirileri de göğüslemeye hazırdır. Mütevazı olmak, kimi zaman başarısızlıkla sonuçlanan kararların arkasında durmak, sorumluluktan kaçma ve mazeret üretme dürtüsüyle başa çıkabilmek ve hatalı olduğunda bunu kabul edebilmek de demektir. Nihayetinde, egoyu kontrol altına almak fikirlerinizi ve maharetlerinizi ortaya koyuş şeklinizin önemini gösterir. Mütevazı insanlar özel bir ilgi görmeleri gerektiğini düşünmedikleri gibi elde ettikleri başarılarından ötürü kıymetlerinin arttığını da iddia etmezler (12). Alçak gönüllü olmak, güçlü yönlerinizin ve iyi olduğunuz konuların farkında olmakla ilgilidir, ancak alçak gönüllü bir insan günlerini başkalarının da bu durumun farkında olduğundan emin olmak için harcamaz. Dürüst *ve* alçak gönüllü olmayı başarmak kat edilmesi gereken uzun bir yoldur.

Tevazunun üçüncü yapı taşı ise çevremizdeki insanlara yönelmek ve *kendimizi aşabilmektir*. Alçak gönüllü insanlar başkalarını düşünür ve onların ihtiyaçlarını dikkate alırlar. Sadece kendimize odaklanmak yerine çevremizdeki insanlara *empati* ile yaklaşabildiğimizde tevazudan söz edebiliriz. Bu, insanların daha geniş bir perspektiften bakmasını sağlayacak, karar alırken çok yönlü düşüncelerine imkân verecek ve dünyalarını artık merkeze kendilerini konumlandırmadan yeniden oluşturmalarını sağlayacak ulvi bir adımdır. Bu büyük değişimin, tevazunun sosyal açıdan ayırt edici özelliği olduğu söylenebilir. İşte, bizler tam da

bu yüzden alçak gönüllü insanları bu kadar çok severiz: Onlar bizi ve ihtiyaçlarımızı önemsemeye isteklidirler. Söylesenize kim böyle biriyle arkadaş olmak istemez?

Mütevazı bir bireyin bu üç özelliğini dengelemek adına tevazunun ‘*olması gereken, doğru dozda*’ bulunduğunu düşünmek yararlı bir metafor olacaktır. Mütevazı insanlar özlüklerini ve eylemlerini gerçek hayatla daha doğru şekilde örtüştürebilen bireylerdir. Güçlü ve zayıf yönlerinin bilincindedirler ve başkalarının yanında böbürlenmeye de kendilerini küçümsemeye de yeltenmezler. Bu ‘olması gereken dozda’ alçak gönüllü olma hali, sahip olduğunuz değer in geçip geçici dış kaynaklı standartlardan ya da güç bela kazandığımız onay ya da övgüden kaynaklanmadığını bilmenin insana armağan ettiği güven hissinden doğar. *Yeterlilik* hissinden kaynaklanır. Zaten doğuştan sahip olduğunuz kıymetin bilincinde olmanın doğurduğu öz güven sizi başkalarından onay görmeyi acımasız ve bir o kadar beyhude şekilde arzulama dürtüsünden azat edecektir. Tevazu zayıflığın değil, güçlü olduğunuzun işaretidir.

TEVAZU NEYE BENZER?

Bu soruyu cevaplarırken, gerçek hayatta tevazunun nasıl görüldüğünü tarif etmek bize yardımcı olabilir. Bu alanda çalışma yürütenlerin tevazunun kaç çeşidi olduğu ve temel ölçütlerinin neler olduğu üzerine kafa yorduklarını biliyoruz. (Araştırmacıların kendi bakış açılarını savunmak adına tartışmaktan kaçınmıyor olmalarının yarattığı ironinin etkisinden çıkamadığımı ifade etmem gerek). Kanımca tevazu hakkındaki araştırmalar dört ana başlık altında toplanıyor: İnsanlar, fikirler, yaşam biçimleri ve yaşama dair esas sorular. Ve bununla ilişkili olarak sınıflandırılan tevazu türleri –sırasıyla ilişkisel, entelektüel, kültürel, varoluşsal– farklı kişisel deneyimler ve davranışsal ifadeler barındırır. Bu farklılıklar Tablo 1’de listelenmiştir.

Tevazunun türü	Odak	Deneyim	İfade şekli
İlişkisel tevazu	İnsanlar	İlişkiler	Başkalarına odaklı olmak, kendi egonu kontrol altında tutmak
Entelektüel tevazu	Fikirler	Fikirler arasında	Yeni içgörülere açık olmak ve öğretmeye istekli olmak
Kültürel tevazu	Yaşam	Kültürel etkileşimler	Başkalarından öğrenmek ve kendi kültürünün en üstün olduğu düşüncesinden arınmak
Varoluşsal tevazu (kozmetik/spiritüel)	Nihai sorular	Tabiata/ evrene/tanrıya kıyasla ne kadar ufak olduğunun farkındalığı	Kendinden daha yüce şeylere şükran duymak

Tablo 1: Tevazunun Türleri

İlişkisel tevazu diğer insanlarla etkileşime geçtiğimizde su yüzüne çıkar. İlişkisel yönden mütevazı insanlar başkalarından geri bildirim alabilir, onları önemserler. Başkalarının güçlü ve zayıf yanlarının farkındadırlar. Bu tip insanlar nazik ve ilgilidir –hepimizin sevdiği türden dost, iş arkadaşı ve partnerlerdir.

Entelektüel tevazu temel inançlarımız hakkında tartışırken, yeni bakış açılarına açık olduğumuz anlarda ve başkalarından bir şeyler öğrenmeye istekli olduğumuz zamanlarda kendini belli eder. Entelektüel yönden mütevazı bireyler hatalı olduklarında

bunu kabul edebilir ve kendi sınırlarının farkında olurlar. Aynı zamanda meraklıdırlar, kendi bakış açılarını körü körüne savunmaktansa ideolojiler hakkında kanıtlar aramaya gayret eder, çevrelerinden bir şeyler öğrenmeyi yeğlerler.

Kültürel tevazu rekabet halinde olan kültürel perspektifler arasında gidip gelmekle ilgilidir. Kültürel yönden mütevazı insanlar her insanın dünyaya başka bir yerden baktığını fark ederler, başkalarının bakış açılarını deneyimleme konusunda heveslidirler. Kendi kültürel bakış açılarını diğerlerinden üstün görme eğiliminde değildirler. Başkalarını dinlemek için zaman ayıran, herkesin çorbada tuzunun olması için büyük emek veren bu insanlar doğuştan meraklıdır ve kapsayıcı bir tutum sergilerler.

Varoluşsal tevazu, insanların hayata dair esas sorulara nasıl cevaplar verdiğini ele alır. “Öldükten sonra bize ne olur? Hayatın anlamı nedir? Benim bu hayattaki amacım ne?” gibi sorularla varoluşsal tevazuyu sıklıkla doğanın, evrenin, kozmosun güçleriyle ilgili olanı ya da ilahi olanı düşünürken deneyimleriz. Tevazunun bu şekli, kendinden daha yüce bir şeye karşı hissedilen şükran duyguları ile ifade edilir. Varoluşsal olarak mütevazı insanlar büyük soruların cevabını aramaya istekli ve insan olmaya dair derin ve zorlayan manaların peşine düşmeye heveslidirler. Kendi sınırlarının farkında oldukları gibi dünyada sahip oldukları yerle de barışıktırlar.

Aslına bakarsanız, kimi araştırmacıların tevazuyu daha fazla alt gruba ayırarak incelemeye çalıştıklarına şahit olduk: ‘Tevazunun başka türleri de olabileceği’ dile getirildi. Örneğin, bazı bilim insanları kişinin dini inançları üzerinden okunabilecek bir ‘dini tevazu’ modeli önerirken bunun aslında entelektüel, kültürel ve varoluşsal tevazunun bir birleşimi olduğu görüldü. Kimileri ise siyasi ideoloji ve ifadeye mütevazı bir yaklaşım olarak ‘siyasi

tevazu' kavramı ile karşımıza çıktı. Bu da ancak entelektüel ve kültürel tevazu olarak tanımlanabilir. Konunun boyutları –burada kastedilen insanlar, fikirler, yaşam biçimleri ve ulvi sorulardır– hakkında düşündüğümüzde, tevazu kavramı ile birçok noktada kesişen başka alanlar olduğunu görsek de, çoğu kez bunlar bahsettiğimiz dört temel unsura indirgenebilir.

İnsanlar bu farklı ölçütler açısından değerlendirildiklerinde tevazu düzeylerine göre birbirlerinden ayrışabilirler. Örneğin, kimi insan varoluşsal yönden mütevazıdır; Grand Kanyon manzarasını seyrederken böyle bir güzelliğin varlığı karşısında şükredip kendini küçük hissederken, tanrı hakkındaki düşüncelerini son derece kendinden emin şekilde ortaya koyarak entelektüel bir kibirden abidesine dönüşebilir. Ya da değer verdiği kişinin ihtiyaçlarını gerçekte önemseyen, ilişkisel açıdan mütevazı bir hayat arkadaşı, kendi kültürel bakış açısına körü körüne bağlılık gösterip diğer kültürlerin yaşam biçimlerini önemseme noktasında isteksiz davranabilir. Aramızdan bazılarının iş hayatında mütevazı iken evde tam bir pislığe dönüştüğüne de şahit olabiliriz. Kısacası tevazu 'ya hep ya hiç' bir özellik değildir ve tek başına derecelendirilemez, farklı alanlarda ve dışı vurum biçimlerinde karşımıza çıkabilir. Bunu böyle kabul etmek, konunun boyutlarını daha çok gayret göstermemizi sağlayacak şekilde anlamamıza yardımcı olur. Gerçekten mütevazı bir insan, tüm yönleriyle alçak gönüllülüğü benimsemek adına kendini geliştirmek için zaman ve çaba harcayacaktır.

TEVAZUYU BİR BAĞLAM İÇİNDE ELE ALMAK

Tevazuyu besleme fikri insanın gözünü korkutabilir. Kim kendini gerçekten en sahici haliyle tanıdığını iddia edebilir, egosunu kontrol altında tutabilir ve sürekli olarak başkalarını düşünebilir

ki? Belki daha da endişe verici olan soru şudur: Hayat sizi nereye sürükleyecek? *Elbette, böyle anlatınca her şeyin kulağa hoş geldiğini düşünebilirsiniz, ancak gelin görün ki gerçek dünyada işler böyle yürümüyor.*

Bu işin çantada keklik olmadığını söylediğimi hatırlıyorum. Bireyi kitlenin bütününden üstün tutma eğiliminde olan bireyci kültürlerin çoğu, kişisel ego tatminine yönelik güçlü bir eğilime sahiptir.

Çoğu zaman, kültürel normlar öylesine güçlüdür ki kendinizi sizi narsisizme ve bencillığe yaklaştıran bir yürüyen bandın üzerinde duruyormuş gibi hissedersiniz.

“İyiler en geriden gelir” benzeri ifadeler güç, hâkimiyet ve ben-merkezciliğin hayatta başarılı olmanın yolu olduğunu varsayan kabullerdir. Bizler dolaylı olarak (ya da doğrudan) birbirimize iyi bir hayata sadece kendimizi düşünerek sahip olabileceğimizi öğretiriz: Önce kendin için yaşadığından emin ol!

Peki ya elimize geçen ne? Bugün birçok insan her zamankinden daha mutsuz değil mi? Elli yaşın altındaki bireylerde kaygı düzeyinin son on yılda önemli ölçüde arttığı tespit edildi (13). ABD’de kırk milyondan fazla yetişkinin –her 6 kişiden birinden fazla oranda– ve 13–18 yaş grubunda yer alan çocukların %25’inden fazlasının kaygı bozukluğu ile mücadele ettiği tespit edilmiş (14). Araştırmalar sürekli Amerikalıların nasıl yalnız, depresif, bağ kurmaktan ve iyilik halinden uzak bir hayat yaşadıklarını gözler önüne seriyor (15). Ruh ve sinir hastalığı ile başa çıkmaya çalışan insanların sayısı akıl almaz bir hızla yükseliyor, intihar vakaları artıyor. Amerika’da ruh sağlığından bahsetmek giderek zorlaşıyor (16). Küresel ölçekte bakıldığında ise her dört kişiden birinin hayatının bir döneminde ruhsal sıkıntılar yaşayacağı öngörülüyor,

depresyon insanların en güzel yıllarını çalmaya devam ediyor ve trajik bir şekilde her yıl bir milyondan fazla insan intihar ediyor (17). Aynı fikirde olmadığımız kişilerle iyi iletişim kurabilme yetilerimizi kaybederken, bir yandan da ailelerin dağıldığına, ilişkilerin zayıfladığına şahit oluyoruz. İnsanlar mutsuz ve görünen o ki kendimizle meşgul olma halimiz aleyhimize işliyor.

Burada tevazu tam bir karşı kültür ifadesi olarak öne çıkıyor. Yalnızca kendini düşünme halinden uzaklaştırıp egoyu kontrol altında tutarak kişiyi kendi sınırlarını ve eksikliklerini sahiplenmeye teşvik etse de, tevazunun toplumun tüm dertlerine derman olma gibi bir gücü yoktur. Ancak araştırmalar, bireylerin bu yolla ilişkilerini daha iyi bir seviyeye getirebildiklerini, iş gücü ve üretkenlik bakımından gelişme kaydettiklerini ve genellikle ortak bir noktada buluşamayan kitlelerin bu konuda ilerleme gösterdiklerini doğruluyor. Bizi –bizden oldukça farklı olduğunu düşündüren insanlar da dâhil olmak üzere– başkalarına karşı açık olmaya, onlara merak beslemeye ve gerçek anlamda saygı göstermeye teşvik ediyor. Tevazunun sosyal değişimi, inovasyonu ve yeni keşifleri de beraberinde getirdiğini görüyoruz ve bu, dünya üzerinde bizi birbirimizden ayıran derin fikir ayrılıklarını ortadan kaldırmak adına ortak bir zeminde buluşabilmemiz için tam olarak ihtiyaç duyduğumuz şey olabilir.

MİTLERDEN KURTULMAK

2019 yılının sonbaharında *The New York Times*'in yazarlarından birinden bir elektronik posta aldım. Tevazunun önemine vurgu yapmak niyetiyle yakın zamanda yayımladığım bir yazımı okumuştum. Bunun beni hem gururlandırdığını hem de heyecanlandırdığını söylemeliyim, nihayetinde tevazu on yıldır üzerinde çalıştığım bir konuydu ve basında hak ettiğini düşündüğüm yeri

alıyordu. Yine de bunun güçlü bir konu başlığı olduğunu düşünsem bile çalışmanın basında bu şekilde yer alacağını hesap etmemiştim. Sayısız ampirik çalışmada tevazunun faydalarını okuduktan sonra, dünyanın da bu gerçekten haberdar olmasını arzu etmişim.

İlk tepkim (ve neyse ki içimden sormuştum) “Neden ben?” oluvermişti.

Kafamın içinde tevazu hakkında yazabilecek çok daha donanımlı olduğunu düşündüğüm insanların listesi uzayıp gidiyordu. Bense hâlâ öğreneceğim çok fazla şey olduğunu, halihazırda bu konuda gerçekten yetkin çok fazla insan bulunduğunu düşünüyordum. Fakat sonra ironik bir gerçekle sarsıldım: Profesyonel kariyerinin on koca yılı boyunca tevazu hakkında çalışıp kendini cesurca sahne ışıklarının altına atmak yerine, sürüye dâhil olmayı seçen bir bilim insanı... Geç de olsa, bu yeterliliğe sahip olduğuma kanaat getirdim: Çorbada tuzum olan bu araştırmayı insanlarla paylaşma hakkı kazanmak için epey çalışmışım. Ayrıca alçak gönüllü olabilmenin insanı ne kadar zorlayan bir şey olduğunu da anlamışım; üzerinde yıllarca çalışmış olmama rağmen, hâlâ kendimi hata yaparak değer kaybetme yanılığısına düşmüş halde bulabiliyordum.

İşte bu kitabı da gerçek anlamda tevazunun ne olduğunu anlatmak için kaleme aldım. Geniş kitlelerce bilinen birçok kültürel (ve Antik Yunan) mite karşın tevazu zayıflıkla ilişkili bir kavram değildir. Aslına bakarsanız, gerçek tevazunun kökleri güven duygusundan gelmektedir. Bu kitap boyunca alçak gönüllü olmanın nasıl da güven hissini, öz güveni ve dünyaya karşı gerçekçi bir bakış açısını gerektirdiğine tanıklık edeceksiniz. Bu tür bir erdem sergileyebilmek, bayağı bir bencillikten daha fazla çaba ve güç ister, kaldı ki mütevazı olabilmek başlı başına cesaret işidir,

çünkü değerlerinizi oluşturan standartlarınızı dış dünyanın getirdiği ihtimaller silsilesinden daha istikrarlı ve kalıcı bir şeye endekslemenizi gerektirir.

İnsanların tevazunun bireyin kendisini bir hiç olarak kabul etmesi olduğu düşüncesini sıklıkla dile getirdiklerine şahit oldum. Bu da yanlış bir yargıdır. Tevazu dengeyi bulmakla ilgilidir. Ne çok fazla, ne çok az... Tevazu yolunun bir yanındaki hendek kibirse diğer yanındaki ürkekliktir. Unutmayın, gerçekten mütevazı olan bir insan, başkalarına verdiği değeri kendine de verir; gösterdiği saygıyı kendine de gösterir: tıpkı doğuştan değerli birine yapılması gerektiği gibi...

Korkarım ki tevazu hakkındaki bu yanlışların çoğu, insanların tevazunun günümüz kültürünün pratikleri içinde değeri olmayan, eskiye ait bir fikir olduğunu düşünmelerine sebep olmuştur. İnsanlar alçak gönüllülüğü umursamıyor ve gerçek hayatta bir karşılığı olmadığını düşünüyorlar, oysa bugün ona her zamankinden daha çok ihtiyacımız var. Son zamanlarda her zaman olduğumuzdan daha endişeli, yalnız ve mutsuzuz, çevremizdekilerle anlaşmayı beceremiyoruz. Hep daha fazlasını elde etmek için sürdürdüğümüz amansız arayış kendimizi değersiz ve mutsuz hissetmemize sebep olurken, tüm değerler sistemimiz kendimizi beğendirmeye odaklanmış durumda ve görünüşe bakılırsa nar-sisizmi ödüllendiriyor. Kocaman bir başarısızlık tablosu ile karşı karşıyayız ve artık farklı bir şey denemenin zamanı geldi.

Öyleyse artık tevazu ile ilgili yanlışlarımızı bir kenara bırakmamız gerekiyor. Tevazu tanrıların bize uygun gördüğü bir ceza yöntemi, utanç verici bir aşağılama vesilesi ya da bir zayıflık nişanesi değildir. Mütevazı olabilmek, kendimize, diğer insanlara ve dünyaya yaklaşabilmenin güçlü bir yoludur ve yaşamı daha güzel bir şeye dönüştürebilir.