

# ÇIK DIŞARIYA OYNAYALIM

Kübra Hiş



# ÇIK DIŞARI ~~YA~~ OYNAYALIM

Unuttuğunu sandığın yerden başlıyoruz.

## ÖNSÖZ

Bazı şeyler sessizce kaybolur.

Bir gün bakarsın, oyun oynamak için zamanın yoktur ama yorgunluğun için bahanelerin çoktur. Gülmek bile planlı hale gelmiştir. Ve o an, farkında olmadan en önemli şey bitmiştir, kendinle kurduğun içsel temas.

Birçoğumuz, artık çocuk değiliz cümlesinin arkasına saklanırsınız. Oysa büyümek, içimizdeki o çocuğu geride bırakmak değil, onu yanımızda taşımayı öğrenmektir. Büyüdükçe öğrendik ama hissetmeyi unuttuk. Denge kurduk ama oyun alanını kaybettik.

Eline aldığın bu kitap, bir olması gerekenler listesi değil; bir yeniden bulma davetidir.

Sana bir şey öğretmeye çalışmayacağım, sadece hatırlatacağım. Çünkü cevapları içindeki çocuk zaten biliyor. Ben sadece seni onunla yeniden tanıştırmak istiyorum.

Bu hatırlayışın ana dili ise oyun.

Çoğu zaman küçümsediğimiz bu kelime, zihnin ezberle yetinmeyip, bedenini dokunarak anlama biçimidir. Belki de bu yüzden oyun oynamayan bir yetişkin, aslında en derin araştırmacıdır; kendini, dünyayı ve anlamı araştırır.

Oyun ciddidir, ama ciddiyet eğlenmeyi yasaklamaz. Ciddiyet, farkındalıkla eğlenmektir.

Bu kitabı bir fikir olarak değil, bir çağrı olarak yazdım. Ekrandan, programdan ve beklentilerden dışarı çıkmak için. Gerçek hayata, renklerin arasına, hataların içine karışmak için.

Bu kitabı, zile basan o oyun arkadaşın gibi düşün; “Dışarı çıkalım mı?” diyen.

“Çık Dışarı ~~ya~~ Oynalım” derken, aslında dış dünyaya değil, senin iç dünyana sesleniyorum.

Kalemini al, altını çiz, gül, dur, düşün ve hatırla.

Unuttuğunu sandığın yerden başlıyoruz.

Ve emin ol, o yer hala senin içinde.

**Kübra Hişt**



## İÇİNDEKİLER

|                                              |             |
|----------------------------------------------|-------------|
| <b>ÇIK DIŞARI OYNAYALIM .....</b>            | <b>1</b>    |
| ÖNSÖZ .....                                  | 24          |
| İÇİNDEKİLER .....                            | 43          |
| <b>KISIM 1: OYUN ÇAĞI .....</b>              | <b>43</b>   |
| BÖLÜM 1: DENEMENİN COŞKUSU .....             | 43          |
| BÖLÜM 2: ZİHNİN DANSI .....                  | 86          |
| BÖLÜM 3: RUHUN AKIŞI .....                   | 1140        |
| <b>KISIM 2: İÇİNDEKİ ÇOCUĞA DÖNÜŞ .....</b>  | <b>1543</b> |
| BÖLÜM 4: UNUTUŞUN BEDELİ .....               | 1543        |
| BÖLÜM 5: YENİDEN DUYABİLMEK .....            | 1847        |
| BÖLÜM 6: KENDİNLE BARIŞMAK .....             | 2220        |
| <b>KISIM 3: ÇIK DIŞARIYA OYNAYALIM .....</b> | <b>2524</b> |
| BÖLÜM 7: HAYAT BİR ALAN .....                | 2524        |
| BÖLÜM 8: KENDİNLE OYNAMAK .....              | 2927        |
| BÖLÜM 9: BİRLİKTE OYNAMAK .....              | 3234        |
| TEŞEKKÜR .....                               | 3534        |
| YAZAR HAKKINDA .....                         | 3635        |
| KAYNAKÇA .....                               | 3635        |

Eksik burayı da yaparsan baeım cansın.

## KISIM 1: OYUN ÇAĞI

*Yolculuk burada başlıyor. Oyunu neden unuttuğumuzu, o ilk deneme arzusunu ve zamanı durduran o içsel dansı felsefi olarak yeniden keşfedeceğiz. Bu, haritanın kendisi değil, onu okumanın ilk adımı.*

### BÖLÜM 1: DENEMENİN COŞKUSU

Hatırlıyor musun? Bir zamanlar doğru yoktu; sadece denemek vardı.

Eline bir şey alıp denediğinde kimse sana doğru yapıp yapmadığını sormuyordu. Elbette fiziksel doğrular vardı; taşlar üst üste koyarken devriliyor, çizgiler yamuk oluyordu. Ama o an kimse senden toplumsal bir doğruyu, bir beklentiği karşılamayı istemiyordu. O zamanlar dünya genişti, zaman sonsuzdu ve hiçbir hata seni durduramazdı. Her hareket bir oyun, her oyun bir meraktı. Belki devirdin o taşları ama yine de devam ettin.

Formatted: Heading 1, None, Space Before: 0 pt, After: 0 pt

Çünkü o anlarda, öğrenmek kelimesinin anlamını bilmeden öğreniyordun. Öğrenmek, oynamanın başka bir biçimiydi.

Sonra büyüdük. Bize doğru olan öğretildi. Çizginin içinde kalmak, beklenen cevabı vermek, verimli olmak. Merakın yerini endişe aldı. O "Neden olmasın?" sorusu, yerini "Nasıl yapılır?" sorusuna bıraktı. Biri keşifti, diğeri prosedür.

Ve içimizdeki çocuğun dünyası sessizleşti.

Bir çocuğun dünyası tanımlarla değil, duyumlarla genişler. Bir şeyin ne işe yaradığını bilmez ama onu dener, dokunur, hisseder. Dokunmak, çocuk için bilmenin ilk ve en dürüst halidir.

Büyüdükçe dokunmayı unuturuz. Nesneleri tanımlarız ama hissetmeyiz. Bir elmanın elma olduğunu biliriz ama parmaklarımızın ucundaki pürüzü, o ilk ısırtaki çıtırtıyı hissetmeyiz. Tanımların, deneyimin önüne geçmesine izin veririz, farkında olmadan.

Çocukken eline aldığı her şey dünyayla kurduğu ilk bağıdır. Bir kalem ucunu, bir çamurlu tahta parçası, bir yaprağın damarı... Hepsi aynı şeyi fısıldardı: "Ben buradayım ve ben yapabilirim."

Oyun, bu cümlelerin bedensel halidir.

Bir beceriyi denerken aslında kendini şekillendirirsin. Çamura dokunan bir çocuk bunu herkesten iyi bilir. Çamur ellerine yapıştığında yalnızca bir maddeyle değil, varlığıyla temas edersin. Çamurun serinliğini, parmaklarının arasındaki kayganlığını, ona şekil verirken hissettiğin o küçük direnci...

İşte tam o anda bir şey olur: Eller hareket ettikçe düşünce susar.

Zihnindeki o "şöyle mi yapsam, böyle mi olsa" diyen eleştirmen sesi kaybolur. O sessizlikte, kelimelerin ötesinde bir anlayış, yani *sezgi* konuşur. Çünkü hareket, düşüncenin değil, sezginin dilidir. Yemek yaparken tarife bakmayı bırakıp "şuraya biraz da şu baharattan" dediğin an, bir melodi mırıldanırken sözlerini unutup kendi melodini uydurduğun an... İşte o anların hepsi, çamura dokunan o çocuğun yankısıdır.

Bu yüzden oyun, yani o saf deneyim, çoğu zaman kavramsal *bilgiden* önce gelir.

~~Denemek, varoluşun ilk alışkanlığıdır. Henüz kelimeleri öğrenmeden önce hareketle öğrenirsin. Bir taşı kaldırıp havaya attığında, onun yere düştüğünü görürsün. Tekrar atarsın, tekrar düşer. Neden-sonuç ilişkisini ilk kez o an, yer çekimi formülünü bilmeden, bedenle hissedersin.~~

Şimdi buna "bilimsel düşünme" deniyor ama o düşünmenin özü, oyundu. Oyun, bilginin en eski ve en saf biçimidir.

Yetişkin zihni bir haritaya ihtiyaç duyar. Bir yere gitmek için en kısa yolu, bir sorunu çözmek için en verimli yöntemi arar. "Nasıl yapılır?" sorusu, bir prosedür arayışıdır, bir garantidir.

Oysa çocuk, haritayla ilgilenmez; araziye keşfeder. "Neden olmasın?" sorusu, bir olasılık arayışıdır. Ya o taşa basarsam? Ya o iki rengi karıştırırsam? Ya o yoldan değil de şu çimenlerin arasından gidersem?

Albert Einstein, bu dürtüyü herkesten iyi anlamıştı; ona göre merak, "keşfin kendisiydi; sonuç ise yalnızca onun yankısıydı." (1) Çocukken merak doğaldı, çünkü güvenle birlikte yaşardı. "Neden?" diye sorduğunda aslında "bunu hissedebilir miyim?" diyordun.

Şimdi o sorunun yerini "bunu nasıl yapmalıyım ki hata olmasın?" aldı. Nasıl yapmak, neden hissettiğini bilmekten daha kolay, daha güvenli geliyor. Fakat kolay olan, daima yüzeyde kalır.

Oyun, yüzeyden derine inmeyi öğretir. Çünkü oyun belirsizliktir. Bir çocuk düşeceğini bilmeden koşar. O an korkudan çok merak vardır. Düşer ama kalkar, yeniden dener. Çünkü bedeni dengeyi yeniden öğrenir. Her tekrar, beynin direncini artırır. Oyun, nörolojik bir esneklik alanıdır. Beyin, oynamaya devam ettikçe esner, yeni yollar açar.

Yetişkinlikte bu esnek alan daraldı. Oyun, yapılacaklar listesinin en sonuna atılan bir "boş zaman etkinliği" oldu. Bir lüks, hatta bir çocukluk emaresi.

Oysa Hollandalı tarihçi Johan Huizinga, *Homo Ludens* (Oynayan İnsan) adlı eserinde, oyunun medeniyetin kendisinden bile eski olduğunu söyler. Oyunu "özgür eylemin biçimi" olarak tanımlar; "ciddiyetin dışındadır ama anlamın merkezindedir." (2)

Bu tanım çok kritik. "Ciddiyetin dışındadır." Yani, bu tür bir oyunun doğrudan bir amacı yoktur. Para kazandırmaz, faturaları ödemez, kariyerinde yükseltmez. Tam da bu "işe yaramazlığı" yüzünden, verimliliğe dayalı dünyamızda ona yer bulmakta zorlanırız.

Ama Huizinga der ki, "anlamın merkezindedir."

Oyun, yaşamın sıkıcılığını, o hesap kitaplı gerginliğini gevşeten bir ara alandır. O alana girdiğinde, dünyayı olduğu gibi değil, olabileceği gibi yaşarsın. Çocuk, hayalin içinde gerçeklik kurar. Yetişkin ise gerçekliği sabit, değiştirilemez bir duvar sanır. Oysa o ara alana girdiğinde, *belki de* sabit olan hiçbir şey olmadığını *hissedersin*. Her şeyin hareket halinde olduğunu fark edersin.

Oyun, bu harekete katılmanın en dürüst yoludur. Çünkü orada başarı değil, sadece deneyim vardır. Deneyim, ruhun kaslarını çalıştırır.

Hata yapmak, büyümenin ritmidir. Her hata, bir yön değişikliği sinyalidir.

Bir çocuk yanlış yapsa bile vazgeçmez; çünkü onun için "yanlış" diye bir kavram yoktur, sadece "bir başka deneme" vardır. Biz yetişkinlerse hata yaptığımızda dururuz. Çünkü bize "hata = başarısızlık" denklemi öğretili [ve motivasyonumuz zedelendi](#).

Oysa oyun, devam etmenin sanatıdır.

Bir beceriyi yeniden öğrenmeye çalıştığını düşün. Resim yapmak, enstrüman çalmak ya da sadece top sektirmek. İlk seferde yapamazsın. Zihnin hemen yargılamaya başlar: "Beceriksizsin," "Olmayacak," "Vazgeç."

Ama o an, oyun arkadaşın devreye girer. İçindeki o çocuk der ki: "Bir daha!"

Çizginin dışına çıkmaktan korkarız. Çünkü orada kontrol kaybolur. Oysa yaratıcılık, o kontrolsüzlük anından doğar. Bir çocuk boyaları karıştırdığında renk taşar, ama o taşmayı fark etmez. Çünkü onun için taşma değil, karışma önemlidir. Bir çizgi taşarsa, o çizgiden yeni bir şekil doğar.

Hayat da böyledir; sınırlar aşıldığında genişler. Bir çocuk, oyunda başarısızlığı bilmez. O sadece dener. O deneme, yetişkinin "risk" dediği şeyin en saf halidir.

Şimdi, bir yetişkin olarak yeniden o hale dönebilir misin? Plan yapmadan, sonucu düşünmeden, yalnızca o anı hissetmeye var mısın? İşte bu kitapta "oyun" dediğimiz hal, o saf oynama (play) hali budur. Bir süreliğine dünyanın senden beklentilerini askıya almak ve sadece var olmak.

Bir oyun oynarken zamanın nasıl kaybolduğunu fark ettin mi? Saatler dakikalara dönüşür. Çünkü beyin "akış" denen o özel duruma geçer. Akışta ne geçmişin pişmanlığı vardır ne de geleceğin kaygısı. Sadece eylem ve bilinç birleşir.

Bunu hissettiğinde zihnin susar, beden yönetimi devralır. İşte o an, insan yeniden doğar. Çünkü orada zaman yoktur, sadece "şimdi" vardır.

Bir yetişkin oyun oynarken gülümsediğinde, içindeki çocuk hareketlenir. O kahkahalar sadece eğlenmek için değildir; bedensel bir sıfırlanmadır. Kaslar gevşer, zihin rahatlar. Beyin dopamin salgılar, kalp atışın değişir. Oyun, sinir sisteminin doğal dengeleyicisidir. O yüzden çocuklar gibi oynayan, sebepsizce gülebilen yetişkinler, hayatın stresine karşı daha dayanıklıdır. Gülmek, bedensel bir meditasyondur.

Bu hal, meditasyonun hareketli biçimidir. Yürürken, çizerken, bir ritmi takip ederken, ellerin çalışırken farkında olmadan bir iç sessizliğe girersin. O an, oyun yeniden başlar. Çünkü oyun, sessizliğin eylem halidir.

"Ama benim oynamaya vaktim yok," diyorsun.

Oyun bir biçim değil, bir bilinçtir. İlla ki bir topa, bir boyaya ihtiyacın yok.

Bir yetişkin, en ciddi işine giderken bile oyun oynayabilir. Her gün aynı yoldan yürüdüğün o kaldırımda, bugün farklı bir köşeye bakmak, daha önce fark etmediğin bir kapının rengini görmek bile bir oyundur.

Çünkü oyun, farkındalıktır. Farkında olmadan bir şeyin içindeki güzelliği fark ettiğinde, bir detay seni aniden gülümsettiğinde, yeniden o çocuğa dönersin.

Oyun, bir yeniden doğuştur. Bir anlık farkındalıkla, yaşamı yeniden duymak mümkündür. Bir yaprak hışırtısında, bir nefes aralığında, bir kahkahanın yankısında... Tüm bu küçük anlar, oyunun yankısıdır. Onları fark ettiğinde, hayat yeniden renklenir.

Bazı insanlar oynayamadıkları için değil, oynamayı unuttukları için yorgun. Yorgunluk, sadece bedensel değil, ruhsal bir eksilme halidir. Oyun, o eksik enerjiyi yerine koyar. Çünkü



oyun bir üretim biçimidir. Bir şeyi yeniden kurmak, bir fikri hareketle canlandırmak, içsel yaşamı tazeler.

Oyun, kelimelerin anlatamadığı bir anlam taşır; çünkü orada duygu, anlamdan önce gelir.

Oyun çağını yeniden hatırlamak, yaşamın hafızasını uyandırmaktır. Kaybedilen hiçbir şey yok, yalnızca unutilan bir ritim var. Eller hareket ettikçe, iç ses güçlenir.

Belki de biz oynamayı değil, özgür olmayı unuttuk.

Oysa ikisi aynı şeydi.

## BÖLÜM 2: ZİHNİN DANSI

Düşün; bir an geliyor, elin hareket ediyor ama nedenini bilmiyorsun. Bir çizgi çiziyorsun, bir sesi mırıldanıyorsun, bir adım atıyorsun ve her şey birden uyumlanıyor.

O an ne “yapmak” var, ne “başarmak”; yalnızca akış.

İşte bu, zihnin dansıdır. Yani bedenin düşünmeye başladığı, düşüncenin hisse dönüştüğü o eşik.

Bölüm 1'de konuştuğumuz gibi, oyun "denemek" ise, o denemenin yarattığı içsel durum da bu danstır.

Oyun, sadece bir eğlence değil, zihinsel esnekliğin ilk provasıdır. Çünkü oyun sırasında zihin, kalıplarını gevşetir. Beynin planlama merkezi olan, o sürekli "doğru mu yapıyorum?" diye kontrol eden önfrontall korteks bir süre sessizleşir. Duyguların ve anlık tepkilerin alanı olan limbik sistem daha aktif hale gelir.

Bilim insanları buna "akış durumu" (flow state) diyor. Bu, mantıksal planlamanın bir adım geri çekildiği, kelimelerin ötesindeki o anlık anlayışın, yani *sezginin* öne çıktığı bir andır. Zihin, hareketle uyumlandığında, ezberlenmiş bilginin ötesinde bir bilgelik ortaya çıkar.

Psikanalizin kurucularından Carl Jung, bu durumu çok net özetler: “Oyun, bilinçdışının kendini ifade etme biçimidir.” (3)

Bu ne demek?

Bilinçdışı, kelimelerle anlatamadığımız, belki farkında bile olmadığımız devasa bir duygu, anı ve içgüdü deposudur. Oyun, bu deponun kapısını açan anahtardır.

Bölüm 1'deki çamurla oynayan çocuğu hatırla. O çocuk, çamura dokunduğunda sadece bir maddeyle değil, ruhuyla temas eder. Belki o gün yaşadığı bir gerginliği, belki de tarif edemediği bir sevinç o çamura aktarır. Çamur, onun kelimesiz dilidir.

Bir yetişkin yaratırken de aynısını yapar, ama artık bunun adını "oyun" koymaz.



Bir tablo çizen, bir metin yazan, bir bahçeyi düzenleyen ya da bir enstrüman çalan yetişkin, aslında çocukluğun o içsel alanına geri döner. Farkında olmadan ruh, yeniden konuşmaya başlar. Zor bir günün ardından eline kalemi aldığı anda karaladığı o anlamsız desenler, aslında bilinçdışının "bugün yorulmuş" deme biçimidir.

Yaratıcılık, bilgiyle sezginin el ele tuttuğu o aralıktan doğar. Beden hareket ederken, zihin düşünmeden öğrenir. Çünkü öğrenmek, sadece "bilmek" değildir; "olmak"tır.

Zihnin dansı, bedenden ayrı değildir. Modern dansın öncülerinden Martha Graham'ın dediği gibi: "Beden, söyleyemediğini dans eder." (4)

Hareket, bilinçdışının sesi olur. Bazen bir fikri önce hissedersin, sonra anlatırsın. Bir ritmi önce duyarsın, sonra çalarsın. Bir resmi önce içinde görürsün, sonra çizersin.

Oyun oynarken ellerin, kolların, nefesin, ritmin... hepsi konuşur. Bu konuşma kelimesizdir ama anlamla doludur. Bir yetişkin, yeniden hareket ettiğinde –yazarken, boyarken, üretirken– aslında kelimelerle konuşamadığı taraflarını dile getirir.

Hiçbir sebep yokken kendini bir müziğe kaptırıp dans ettiğin o an, bedeninin o gün biriktirdiği stresi atma biçimidir. Ya da eline bir hamur alıp yoğurmaya başladığında hissettiğin o rahatlama, bedeninin dokunarak sakinleşme ihtiyacıdır.

Oyun, iç dünyayla dış dünyanın diyalog kurduğu en doğal alandır. Bu sırayı unuttuğunda, yani hissetmeden "doğru" olanı yapmaya çalıştığında, üretim mekanikleşir. Ama sezgiyi hatırladığında her hareket anlam kazanır. Zihnin dansı, işte bu hatırlamanın ta kendisidir.

Zihnin dansı, planlı bir koreografi değildir. Tam tersine, bilinmeyenle yapılan bir doğaçlamadır.

Yetişkinlik, bize bir koreografi öğretir. Hangi adımı ne zaman atacağımız, nerede durup nerede gülümseyeceğimiz bellidir. Planlar, hedefler, beklentiler... Hepsi bu koreografinin parçasıdır.

Oyun ise bir doğaçlamadır, bir "caz" anıdır.

Bir adım atarsın, dünya sana bir karşılık verir. Bazen bir fikir bir çizgiden doğar, bazen bir çizgi bir duygudan. Hiçbiri rastlantı değildir; hepsi sezginin diliyle örülüdür. Zihin, bedenden ayrı değildir, yalnızca unutturmuş. Bu yüzden oyun, zihnin bedenle yeniden buluşma biçimidir.

Bir an hatırla: bir beceriyle uğraşırken bir noktada zamanın kaybolduğu o anı. Dakikalar geçmiş ama sana saniye gibi gelmiştir. İşte o anda düşünce dansa dönüşmüştür. Çünkü oyun, zamana meydan okuyan tek eylemdir. Zihin artık bir şey "yapmıyordur"; sadece "oluyordur."

Zihnin dansı sadece içsel bir deneyim değil, aynı zamanda bizi birbirimize bağlayan biyolojik bir köprüdür. Nöropsikolojiye göre oyun sırasında beynin "ayna nöronları" aktifleşir.

Yani sen bir hareket yaptığında ya da birini izlediğinde, zihin aynı eylemi içinde tekrarlar. Bu, öğrenmenin biyolojik temeli olduğu kadar, empati kapasitemizin de kaynağıdır.

Bir çocuğun “-miş gibi” oynamasını düşün. Bir an doktor olur, bir an süper kahraman, bir an kedi. O "rol yapma" anları, beyninin empati kasını güçlendirir. "Doktor olsaydı ne hissederdin?", "Kedi olsaydı nasıl hareket ederdi?" sorularını bedeniyle cevaplar.

Bir yetişkin olarak bu "-miş gibi" oynamayı bıraktığında, yalnızca duygusal değil, bilişsel olarak da daralırsın. Başka birinin bakış açısını "deneyimlemek" yerine sadece "analiz" etmeye başlarsın. Zihin dans etmezse, donuklaşır.

Oyun, bizi başkalarının ritmine açar. Bir ekip çalışmasında "beyin fırtınası" yapmak, aslında bir yetişkin oyunudur. Fikirler havada uçuşur, kimse "bu benim fikrim" demez, ortak bir akıl doğar. İşte bu, ayna nöronların dansıdır.

Yetişkinlik, genellikle keontrolün kutsandığı bir dönemdir. Her şey planlı, ölçülü, tahmin edilebilir olmalı.

Ama yaratıcılık ve sezgi, bu tahmin edilebilirliğin dışında yaşar.

Zihin belirsizlikte nefes alır; kesinlikte sıkışır. Bir şeyi tamamen bilmediğinde, o "boşluk" alanı, sezginin doğduğu yerdir. Bölüm 1'deki "Neden olmasın?" sorusunun evi burasıdır.

Bir beceriyi denerken bazen “doğru” yapmaya çalışırken içinden bir huzursuzluk geçer. Çünkü yaratıcılık, doğrulukla değil, bütünlükle ilgilidir. Bir hareket tam “doğru” olmayabilir ama “gerçek” olabilir.

Oyun, gerçeğin bu en saf biçimidir. Orada doğruluk değil, varlık önemlidir.

Bu yüzden oyun, bilginin değil, bilincin pratiğidir. Zihin ne kadar planlıysa, o kadar az dans eder. Zihnin yorulur, çünkü sürekli bir sonraki adımı hesaplar. Ama o yorgunlukta bir derinlik gizlidir. Zihnin, anlamı bulmak için yorulur. Ve bazen anlam, kelimelerin değil hareketin içindedir.

Bir beceriyle uğraşmak, zihni değil, ruhu özgürleştirir. Çünkü orada amaç yoktur, sadece deneme vardır. Bu deneme, hayatın oyun biçimidir. Bir dengeyi bulmak için değil, kaybolmak için oynamak gerekir. Kaybolduğunda, kendini bulursun.

Zihnin dansı, düzenle kaos arasında bir uyum kurar.

Bazen bir beceriyle hata yaptığında, o hata yeni bir biçimin kapısını açar. Bir müzik parçasında yanlış basılan nota, yeni bir melodiye dönüşür. Bir çizgi taşarsa yeni bir desen oluşur.

Bunlar rastlantı değil; zihnin yaratıcı sıçramalarıdır. Oyun, bu sıçramalara izin vermek demektir. Çünkü oyun, “kontROLSÜZ ama yönlü” bir eylemdir.

Bir çocuk, yanlış çizgisine gülüp devam eder. Sen de o hale geri dönebilir misin? O eğri çizgiyi tamamlayabilir misin, onu saklamadan sevebilir misin?

İşte zihnin dansı tam burada başlar: kusuru ritme çevirmek.

Yaratıcılık, bilgiyle sezginin el ele tuttuğu o aralıktan doğar. Bir müzik çaldığında sesin titreşimiyle duygu hareketlenir. Zihin o titreşimde ritim bulur. Bu yüzden oyun, insanın evriminde yalnızca bir eylem değil, bir dil olmuştur.

Zihnin dansı, insanın kendini yeniden tanıdığı andır. Çünkü her oyun, kim olduğunu hatırlatır. Çocukken yaptığın her hareket, “ben varım” demenin biçimiydi. Şimdi yetişkinliğinde yeniden “ben varım” diyebilmek için belki o oyun haline dönmen gerek.

Bir kalem, bir taş, bir nota, bir nefes... Her biri yeniden hatırlamanın kapısı olabilir.

~~Oyun, insanın en eski meditasyonudur; bedenle düşünce arasındaki sessiz diyalogun adıdır.~~

Oyun, insanın yeniden yaratıcı olma cesaretidir. Zihnin dansı da bu cesaretin sessiz ritmidir. Bir şeyin mükemmel olmasına gerek yok; sadece canlı olmasına gerek var.

Zihnin dansı, o canlılığın yankısıdır.

Bir çocuk oynarken “doğru”yu bilmez ama “gerçek”tir.

Belki yetişkinlikte yapmamız gereken tek şey, bu gerçeğe yeniden izin vermektir.

### BÖLÜM 3: RUHUN AKIŞI

Bazı anlar vardır, hiçbir şey yapmazsın ama her şey olur.

Bir sessizlik çöker, bir nefes dolanır odaya. Birden bir fikir belirir, bir hatıra canlanır, içinden bir sıcaklık geçer. O an, zihnin analitik sesi susmuş, varlığının daha derin bir katmanı konuşmaya başlamıştır.

Oyun, işte bu konuşmanın biçimidir.

Eğer Bölüm 1'deki "denemek" o kapıyı açan *cesaretse*, Bölüm 2'deki "dans" o kapıdan geçen *eylemse*, bu bölümdeki "akış" da o kapının ardındaki *hâlin* kendisidir.

Bu, "ruhun akışı"dır.

Ruh, hareket etmeyi sever; çünkü hareket ederken kendini hatırlar. Bir çocuk oynarken düşünmez. O sadece olur. Bir yetişkinin bin düşünceyle analiz ettiği şeyi, çocuk bir bakışla gerçekleştirir. O hâl, akılla değil, sezgiyle var olur. Ruhun dili kelimeler değil, hislerdir.

Sen bir beceriyle uğraşırken, bir anda zamanın nasıl geçtiğini unuttuğun o an, işte ruhun devreye girdiği andır. Zihin sustuğunda ruh duyulur.

Bu "ruh" kelimesi seni korkutmasın. Ondan bahsederken ilahi bir kudretten değil, varlığının en öz, en kelimesiz parçasından bahsediyorum. O, "Neden olmasın?" diye fısıldayan iç sesin, "denemekten" keyif alan merakın, "hata" yaptığında bile devam etme enerjinin kaynağıdır. O, senin "canlılığının" ta kendisidir.

Ruhun akışı, sessiz bir müziktir; onu dinlemeyi öğrendiğinde yaşam yeniden anlam kazanır.

Varoluşçu psikolog Rollo May, "Yaratıcılık, insanın varoluşa 'evet' deme biçimidir," der (5).

Bu, kitabın en temel fikirlerinden biridir. Bir şey üretmek, bir beceriyi denemek, sadece dış dünyaya yeni bir nesne eklemek değildir; bu, iç dünyaya "Yaşamaya değer," diye yanıt vermektir.

Oyun oynarken bir çocuk, varoluşuna "evet" der. O an kimse onu yönetmez, yönlendirmez. Oyun, onun kendi varlığının, kendi iradesinin kanıtıdır. Oynarken, yaşamın akışına sorgusuzca karışır. Bu yüzden oyunun içinde zaman yoktur.

Oyun, "evet" demenin somut biçimidir.

Yetişkinlikte ise çoğu şey "hayır" ile başlar.

"Hayır," çünkü risklidir. "Hayır," çünkü vaktim yok. "Hayır," çünkü "doğru" yapamam. "Hayır," çünkü bu "işe yaramaz". (Huizinga'nın "ciddiyetin dışında" dediği o alanı hatırla).

Ama ruh, doğası gereği "evet" ile çalışır. Ruh, denemek ister.

Bir beceriye başlarken, yeni bir yola girerken içinden yükselen o tarif edemediğin heyecan, ruhun seni davet edışıdır. Eğer o sesi "hayır" diyerek susturursan, yaşam sessizleşir. Omuzların çöker, renkler solar.

Oyun, ruhun tekrar "evet" deme hakkını sana hatırlatır.

Bu "evet" dediğin anda, "akış" başlar. Akış, Bölüm 2'de konuştuğumuz gibi, zihnin dansıdır; ama daha da derinde, ruhun teslimiyetidir.

Bir beceriyi öğrenirken, elinle bir şey üretirken, farkında olmadan bir ritme girersin. O ritim, düşüncenin değil, ruhun ritmidir. Nefesinle, elinle, kalbinle aynı anda hareket etmeye başlarsın. Bu denge, ruhun akışıdır.

Ruh, düzensizlikte değil, akışta huzur bulur.

Ama burada kritik bir ayrım var: Akış, "kontROLSÜZLÜK" değil; "teslimiyet"tir.

Kontrol, zihnin güvenlik duvarıdır. Zihin, geçmişteki hataları hatırlar ve gelecekteki tehlikeleri hesaplar. Bu yüzden sürekli "Dur," "Dikkat et," "Ya olmazsa?" der. Kontrol, korkudan beslenir.

Teslimiyet ise ruhun güven biçimidir. Bisiklete binmeyi öğrenmeyi düşün. Başlangıçta gidonu sıkar, her an düşecekmis gibi "kontrol" edersin. Ve tam da bu yüzden düşersin. Ne zaman ki bedeninin dengeyi bulacağına güvenir, o an "teslim olur" ve akış başlar. Pedallar kendiliğinden döner.

İşte yaratıcılık ve oyun da böyledir. Bir beceriyi denemek, ruhu bu teslimiyet için eğitmektir.

Her deneme, her hata, ruhun bir katmanını parlatır. Çünkü hata yaparken, kontrolün işe yaramadığını anlarsın. Ruh, mükemmeli değil, bütünlüğü sever. Bir çocuk çizgisini yamuk çizdiğinde ona bakar, güler ve devam eder. Çünkü o çizgi, o anın gerçeğidir.

Sen de öyle yap. Oyun, kendine gülümsemektir. Oyun, "yine deneyeyim" demektir. Bir şeyin sonucunu düşünmeden başladığında, ruh seni izler. Oynadıkça, yeniden inanırsın.

Yazar ve psikanalist Clarissa Pinkola Estés, *Kurtlarla Koşan Kadınlar* kitabında, içgüdüsel doğamızı kaybetmekten bahseder. Onun felsefesine göre, "Ruh, oynamayı bıraktığında yaşlanmaya başlar" (6).

Bu, biyolojik bir yaşlanma değildir. Bu, ruhsal bir donuklaşmadır.

~~Çünkü ruh, hareket ettikçe, keşfettikçe genç kalır. Bir çocuk sürekli keşfeder; her gün, her nesne, yeni bir dünya olur. Yetişkin, aynı manzarayı her gün görür ama bakmaz. Gözü oradadır ama bilinci değildir.~~

Ruh yaşlanmaz ama unutulabilir. Oyun, bu unutilan ruhu uyandırır.

Oyun oynarken gözlerinin parlamasının nedeni budur: Yaşam enerjin (libido, chi, prana, ne dersen de) geri döner. Enerji, hareketin duygusal karşılığıdır. Hareket durduğunda enerji de durur. Bu yüzden, *üretmek yaşamaktır*.

Ruhun akışı, doğanın akışıyla aynıdır. Bir nehir gibi, eğilerek, kıvrılarak, bazen taşarak ilerler. Nehir, önündeki kayayla savaştı; onu aşmak için değil, onunla birlikte akmak için vardır. Doğa savaştı; uyum sağlar.

Ruh da öyledir.

Sen direndiğinde ("Bunu yapmak zorundayım," "Mükemmel olmalı," "Neden olmuyor?") ruh yorulur. Akışa izin verdiğinde ("Bakalım bu nasıl olacak," "Bu hatadan ne çıkar?") ruh genişler.

Oyun, bu izin verme pratiğidir. Bir beceriyi yaparken, sonucu kontrol etmeyi bıraktığında, hareket kendiliğinden güzelleşir. Çünkü güzellik, doğallığın yan ürünüdür.

Bir çocuk suyla oynarken, suyu şekillendirmez; suyla akar. Sen de yaşamı şekillendirmeye çalışırken yoruluyorsun belki. Oysa bazen sadece akmak yeterlidir. Ruh, akışı bilir; zihin unuttur.

Oyun, bu bilgiyi geri getiren köprüdür. Bir şeyi oynayarak yaptığında, sonucu düşünmezsin; çünkü yapmanın kendisi tatmindir. Bu, modern dünyanın unuttuğu en büyük sırdır.

Ruh, kelimeleri anlamaz; sembolleri, hareketi, sesi, sessizliği anlar.

Bu yüzden oyun, ruhun dili gibidir. Bir müzik dinlediğinde neden ağladığını mantıksal olarak açıklayamazsın. Bir rüzgâr estiğinde neden huzur bulduğunu da. Çünkü ruh, analiz etmez; hisseder.

Bir şeyin doğru olduğunu "bilmezsin"; sadece "hissedebilirsin." Bu, Bölüm 2'de bahsettiğimiz "sezgi"dir. Ruhun akışı, bu kavramsal olmayan farkındalıktır: bilmeden bilmek.

Bir gün belki de ruhunu duyamadığın için yorgunsun. Çünkü zihin sürekli konuşuyor, ama ruh sessiz. Ruhun sesi kelimeyle değil, yankıyla gelir. Bir anlığına sessiz kaldığında, o yankı kendini hatırlatır.

Oyun, bu sessizliği duyabilme egzersizidir. Bir beceriyi yaparken bir noktada içinden bir huzur geçiyorsa, işte o, ruhun nefesidir. Oyun oynamak, ruhun nefesini genişletmektir.

Ruhun akışı, yalnızca içsel bir hâl değil, aynı zamanda ilişkisel bir hâldir.

Birlikte oynamak, ruhların birbirine dokunması gibidir. Bir kahkahanın bulaşıcı olmasının nedeni budur. Enerji paylaşılır. Bu, Bölüm 2'deki "ayna nöronlar"ın duygusal karşılığıdır.

Birlikte üretmek, birlikte şifa bulmaktır. Birlikte oyun oynamak, yalnız olmadığını hatırlamaktır. Modern insanın en büyük yorgunluğu yalnızlıktır; oyun ise ortak alan yaratır. Ruh, yalnızken kurur; paylaşırken canlanır.

Bir beceriyle uğraşırken zamanın nasıl geçtiğini fark etmiyorsan, o an bir bağlantı oluşuyordur. O bağlantı, iç dünyanın dış dünyayla uyumudur. Ruh, bu uyumda büyür.

Her beceri bir dua gibidir; sessiz ama derin bir iletişimdir. Yaptığın şeyin kutsal olması gerekmez; ama içten olursa kutsallık zaten kendiliğinden doğar. Oyun, bu kutsallığın sade halidir. Yalın, gösterişsiz ama derin.

Bir yetişkin olarak ruhla yeniden bağ kurmak kolay değildir. Çünkü sistem, içsel sessizliği unutturur.

Ama küçük şeylerle başlayabilirsin. Bir nefes, bir dokunuş, bir renk. Her biri bir kapı olabilir.

Bir beceriyi yaparken sadece o anda kal. Hatalara değil, ritme odaklan. Zamanla o ritim seni içine çeker. Ve farkına varmadan, ruhun yeniden dans etmeye başlar.

Ruhun akışı, düşüncenin bittiği yerde başlar.

Çünkü düşünce anlam arar, ruh ise anlam olur.

Oyun, bu iki dünyanın birleştiği noktadır. O yüzden bir çocuk oynarken bilge görünür. Çünkü ruhuyla düşünür, aklıyla hissetmez.

Sen de bunu hatırlayabilirsin.

Yapman gereken tek şey, yeniden denemek. Bir şeyi güzel yapmak için değil, yaşamak için yapmak. Bir hareketi anlamak için değil, hissetmek için sürdürmek.

Ruhun orada.

Sen başladığında, o zaten bekliyor olacak.

*(Pusulayı anladık. Şimdi, en cesur adımı atıp haritanın en derinine, yani içimize dönme zamanı. Burada gürültü artacak ama fısıltı da netleşecek. Bu, aynaya bakıp o unuttuğumuz yüzle yeniden tanışma ve onun elini tutma yolculuğudur.)*

## KISIM 2: İÇİNDEKİ ÇOCUĞA DÖNÜŞ

### BÖLÜM 4: UNUTUŞUN BEDELİ

Bir zamanlar hayatın oyun gibiydi.

Sabah uyanır, hiçbir neden olmadan gülümserdin. Varlığının kendisi bir coşkuydu. Her şeyin içinde bir davet vardı: Yağmur yağsa onunla dans ederdin, bir taş bulsan onunla konuşurdun, bir gölge görsen onu kovalardın. Dünya bilinmezliklerle dolu dev bir oyun alanıydı ve sen o alanın en meraklı kâşifiydin.

Oyun oynamak, "yapılacaklar listesi"nde bir madde değildi; yaşamak demektir. Nefes almak kadar doğal, su içmek kadar gereklidir.

Sonra biri "büyü" dedi.

Belki tek bir ses değildi bu. Belki bir bakıştı, belki bir "aferin"di, belki de bir "olmamış"tı. Ve sen, o "biri" olmak için, o "büyümüş" kişi olmak için çabaladın.

Ve büyüdün.

Ama büyürken bir şey oldu. Sessizce, farkında bile olmadan, bir parçanı geride bıraktın.

O parça, senin en gerçek hâlini. O, Bölüm 1'deki "denemenin coşkusu"ydü. O, Bölüm 2'deki "zihnin dansı"ydı. O, Bölüm 3'teki "ruhun akışı"ydı.

Şimdi bazen geceleri, yoğun bir günün sonunda, her şeyi "doğru" yapmış olmanın verdiği o garip tatminsizlikle durduğunda, bir şeyin eksik olduğunu hissediyorsun ya... İşte o eksiklik, o unutulmuş parçanın sesi.

İçinde hâlâ bir çocuk var; sadece susturulmuş. O çocuk hâlâ oyun oynamak istiyor, denemek istiyor, hata yapmak istiyor. Ama senin izin verdiğin, planladığın, "verimli" olmak zorunda olduğun o dar alanda ona yer kalmadı. Yetişkinlik, duvarlarla dolu bir oyun alanı gibi. Ruh, artık o duvarlara çarparak yankılanıyor.

Bu bir "yabancılaşma" hâlidir.

İngiliz psikanalist Donald Winnicott, insanın bu trajedisini şöyle açıklar: "İnsan, çevresine uyum sağlamak uğruna kendine yabancılaşır." (7)

Çünkü "büyümek" denen süreç, çoğu zaman "kendin olmak"tan çok "beklenen olmak" anlamına gelir. Seni koruyacağını sandığın her alışkanlık, her rol ("iyi bir çalışan", "iyi bir ebeveyn", "başarılı bir birey"), aslında ruhunun üzerine kapanan bir kabuk hâline gelir.

Uyum sağlamayı, kendini bastırmayı, "hayır" demek istediğinde "evet" demeyi öğrenirsin. Ve sonunda bir gün fark edersin: Artık kendi sesini duyamıyorsun. Konuşuyorsun ama o kelimeler seni anlatmıyor. Gülüyorsun ama gerçekten gülmiyorsun. Hayat devam ediyor, ama içinden geçmiyor; sana sadece *dokunup* geçiyor.



Unutuş böyle başlar. Bir anda değil, azar azar.

Ruh, büyük trajedilerle değil, küçük sessizliklerle kaybolur.

Bir "boş ver" dediğinde, "Şimdi uğraşamam," diye içinden gelen o merakı ertelediğinde...

Bir "gerek yok" diye sustuğunda, "Bu fikrim çok saçma," diye Bölüm 2'deki o yaratıcı dansı durdurduğunda...

Bir "zamanı değil" dediğinde, "Daha önemli işlerim var," diye Bölüm 3'teki o ruhsal akışa set çektiğinde...

Bir "başkaları ne der" diye durduğunda, Bölüm 1'deki "doğru mu yaptım?" sorusuna yenik düştüğünde...

İşte o anların her birinde, içindeki çocuk bir adım geri gider. Bir, iki, üç... derken artık o kadar uzaklaşır ki, sesini duyamazsın. Sen farkında olmadan yetişkin olursun ama o çocuk hâlâ aynı yaşta, aynı yerde kalır.

Yetişkinliğin en büyük yanılgısı, çocukluğu geçmişte kalmış bir dönem sanmaktır.

Oysa çocukluk bir zaman değil, bir bilinçtir.

Bir çocuğun dünyayı algılayışındaki o saflık, o merak, o "Neden olmasın?" diyen açıklık, hâlâ senin içinde bir potansiyel olarak duruyor. Ama o bilincin üzerine kat kat düşünce, sorumluluk, beklenti ve en çok da *korku* eklendi.

Her katman seni dış dünyaya karşı daha "doğru", daha "güçlü" birine dönüştürdü, evet. Ama aynı zamanda kendine daha *uzak* birine.

Şimdi o mesafe seni yorgun hissettiriyor. Çünkü ruh, uzak kalmaya, kendi doğasından ayrı düşmeye alışamaz. Bu, unutuşun bedelidir.

Bedeli, "fayda"yı "merak"ın önüne koyduğun an ödemeye başlarsın.

Bir zamanlar bir şeyi sırf merak ettiğin için yapardın. Sırf o taşın suda kaç kez sektiğini görmek için. Sırf o iki rengi karıştırınca ne çıkacağını bilmek için.

Şimdi ise faydasını hesaplıyorsun. "Bu bana ne katacak?", "Bunu yaparsam elime ne geçecek?"

Bir zamanlar yanlış yapmaktan korkmazdın. Çünkü "yanlış", denemenin bir parçasıydı.

Şimdi hata yapmamayı başarı sanıyorsun. Oysa hata, oyunun nefesidir. Hata, Bölüm 2'deki dansın ritmidir, Bölüm 1'deki keşfin pusulasıdır. Hata olmadan öğrenme olmaz, büyüme olmaz, varlık olmaz. Ruhun sesi, mükemmellikte değil; o kusurlu, yamuk çizgideki kırılگانlıkta duyulur.

Filozof Friedrich Nietzsche, bu yaratıcı yaşam gücünün kaynağını net bir şekilde işaret eder: "İçinde bir çocuk taşımayan, yaratamaz." (8)

Neden? Çünkü bu "çocuk", naiflik veya tecrübesizlik demek değildir. Bu çocuk, *yenilenme yeteneğidir*.

Çocuk, düştüğünde ağlar, sonra kalkar ve koşmaya devam eder. O, "bir daha" demenin cesaretidir. Her denemede dünyaya yeniden inanır.

Sen ise bir kez düşüp "Bu iş olmuyor," dediğinde, o inançtan uzaklaşırsın. Yeniden hatırlamak, işte bu yüzden yeniden inanmak demektir. Oyun, bu inancı geri getiren köprüdür.

Modern dünya, unutuşun sistematik biçimidir.

Seni sürekli "meşgul" tutar. Ekranlar, bildirimler, bitmeyen işler... Zamanın yetmez, dikkatin sürekli bölünür, içsel sessizliğin dışsal gürültüyle bastırılır.

Ama asıl gürültü, dışarıda değil içeridedir. Zihninin içinde sürekli konuşan o "yapılacaklar listesi"dir.

Kendine dönmek istediğinde bile, o gürültüden arta kalan sessizlik seni korkutur. Çünkü sessizlik, artık yabancı gelir. Oysa çocukken sessizlik bir oyun alanıydı; şimdi ise kaçınılması gereken bir kaygı anı. Ama o sessizlik hâlâ aynı sessizlik. Sadece sen değiştin.

İçindeki çocuk pes etmez. Zaman zaman kendini belli eder.

Bir müzik duyarsın, hiç beklemediğin bir anda... Bölüm 3'teki gibi, o "ruhsal akış" başlar. Bir koku gelir, seni yıllar öncesine götürür. Bir resim görürsün, elin kaşınır, "Ben de çizebilir miyim?" dersin.

Bir an için kalbin hızlanır, gözlerin dolabilir. O an, o çocuk kapıyı aralar.

"Ben buradayım," der, "Hadi!"

Ama sen hemen işe dönersin. "Zamanı değil," dersin, "Şimdi olmaz."

Oysa o an, tam da zamanıdır. Ruh anı beklemez, anı yaratır.

Bazen bir beceriyi denerken neden huzur bulduğunu düşündün mü? Bir resim çizerken, bir enstrümanla uğraşırken, bir bahçeyle ilgilenirken—, bir anda düşüncelerinin sustuğu o hâl...

İşte orada ruh kendini hatırlıyor. Çünkü oyun, ruhun egzersizidir.

Ruh oynamak ister. Oynamak, "yaşıyorum" demektir.

Bir çocuk için oyunu elinden almak, nefesini kesmek gibidir.

Belki sen de bu yüzden nefesin kesiliyor gibi hissediyorsun ~~in nefesin de bu yüzden dar~~. Belki yorgunluğun bu yüzden.

Unutuşun bedeli, neyi hatırladığını bile unutmaktır.

Ruh, seni büyütme (yani "beklenen" kişi yapmak) için değil, *yaşatmak* (yani "canlı" tutmak) için var. Ama büyümekle yaşamak kelimeleri zihninde karıştı.

Büyüdükçe ruhun küçülüyor gibi hissediyorsan, bu bir kayıp değil, bir çağrıdır.

Ruh hatırlatır. Bazen bir rüya, bazen bir renk, bazen bir kelimeyle. Bölüm 2'de (Jung) konuştuğumuz gibi, ruhun dili semboldür, açıklama değil. Sen açıklamaya, mantığa oturtmaya çalıştıkça ("Bu neden hoşuma gitti?", "Bunun ne faydası var?") o sembolün büyüsünü kaçırsın.

Oysa bazen anlamak değil, sadece dinlemek gerekir.

Bir gün durduğunda, tüm o gürültünün arasında, içinden gelen o eski, tanıdık sesi duyacaksın. Belki bir kahkaha, belki bir "gel" fısıltısı.

İşte o, içindeki çocuğun çağrısıdır.

Unutuşun bedelini daha fazla ödemek istemiyorsan, o sesi duyduğunda hemen cevap ver.

"Ne istiyorsun?" diye sor.

Cevap basittir:

“Oynamak istiyorum.”

Ve oyun, sen izin verdiğin an, yeniden başlar.

## BÖLÜM 5: YENİDEN DUYABİLMEK

Bazen dünyanın sesi o kadar yüksek olur ki, kendi iç sesin bir fısıltı gibi kalır.

Sabah uyanırsın, telefonun alarmı çalar. Daha gözünü açmadan, zihnin o gün yapılacakların listesini saymaya başlar: toplantılar, e-postalar, faturalar, sorumluluklar. Zihin hemen koşar.

Ama ruh koşmaz.

Ruh yavaş yürür.

Ve bir noktada aradaki fark o kadar büyür ki, zihin kilometrelerce önde, ruh ise geride kalır. Sen kendini yorgun sanırsın. "Çok iş yaptım," dersin. Oysa belki de sadece geride bıraktığın o parçayı duyamadığın için yorgunsun.

Kısım 1'de, "Unutuşun Bedeli"nden (Bölüm 4) bahsettik. O bedeli, "fayda"yı "merak"ın önüne koyduğumuzda, "doğru"yu "deneme"nin yerine geçirdiğimizde ödemeye başladık. İşte o unutulmuş ilk belirtisi "duyamamak"tır.

Bir zamanlar duymak sadece kulağın işi değildi. Bir rüzgâr estiğinde, bir yaprak hışırdadığında, kalbin ona bir yanıt verirdi. Sesin yönü bile bir anlam taşırdı: Kuzeyden gelen ses serinliği, yağmurun sesi toprağın kokusunu getirirdi.

Şimdi sesleri tanımıyoruz ama duymuyoruz.

Ormanda bir kuş öttüğünde, zihnimiz hemen onu etiketler: "Bu bir serçe." Bilgi, deneyimin yerini alır. O kuşun *şarkısını*, o anki *coşkusunu* değil, onun *türünü* duyarız. Bilgi arttı, sezgi azaldı. Zihin doldu, kalp kapandı.

Artık duyduğumuz şeyler kulağımıza çarpıyor ama içimize geçemiyor. Bir gürültüye dönüşüyorlar.

Zen ustası Thich Nhat Hanh, bu kaybettiğimiz bağı şöyle tanımlar: "Derin dinleme, sevgidir."  
(9)

Bu, "duymak" eylemini yeniden tanımlar. Dinlemek, sadece ses dalgalarını almak değildir; o, birine veya bir şeye tam olarak *varlığıyla* odaklanmaktır. Birini, bir sesi, bir nefesi dinlerken, sadece kulak değil, kalp de açılır.

Duyabilmek, dikkatle bakmaktan daha ötedir; o, varlığı *hissetmektir*.

Bir çocuk bunu doğuştan bilir. Sen bir çocukla konuşurken, o senin gözlerinin içine bakar. Çünkü çocuklar kelimelerin arkasındaki titreşimi, o anki *duyguyu* duyar. Onlar için anlam, kelimedede değil, sesin tonundadır. "İyiym" dersin ama sesin yorgunsa, çocuk sana inanmaz. Çünkü o, Bölüm 3'teki "ruhun dili"ni, yani hisleri duyar.

Yetişkinlikte ise duyma yetimiz zayıflamaz, sadece trajik bir şekilde seçici hâle gelir. Artık yalnızca "gerekli" olanı duyarız: Adımızın seslenilmesini, bir tehlike uyarısını, bir sorumluluk çağrısını. Zihnimiz bir filtre geliştirir ve "işe yaramayan" (Huizinga'nın "ciddiyetin dışındaki" dediği) her şeyi gürültü olarak etiketler.

Ama ruhun dili, doğası gereği "gereksiz"dir.

O, beklenmedik anlarda konuşur. Kısım 1'deki gibi, bir koku, bir müzik, bir sessizlik anı... Ruhun sesi kelimelere değil, çağrışımlara sığar. Jung'un bahsettiği (Bölüm 2) o "bilinçdışı" sembollerle konuşur.

Ve sen o çağrışımı fark ettiğinde, bir şarkı seni aniden durdurduğunda, bir yağmur damlasının sesi sana unuttuğun bir anıyı getirdiğinde, iç dünya dış dünya yeniden hizalanır. Ruhun akışı (Bölüm 3) yeniden başlar.

Peki, neden bu kadar zor duymak?

Çünkü duyabilmek, güvenmektir. Duymak, savunmayı bırakmaktır.

Bir sesi gerçekten dinlemek, ona içinde bir yer açmaktır. Bu yüzden çoğu insan kendi iç sesini duymaktan korkar. Winnicott'un (Bölüm 4) bahsettiği o "Sahte Benlik", yani topluma uyum sağlamak için yarattığımız o kabuk, tam da bu iç sesi bastırmak üzerine kuruludur.

Çünkü o sessizlikte, duymadığın her şey birden gelir. O sessizlikte sadece huzur yoktur; bastırılmış duygular, yarım kalmış anılar, ertelenmiş yaslar ve en çok da *korkular* vardır.

Ama o ses, seni yargılamak için orada değildir. Sadece seni çağırır.

Kısım 1'de (Bölüm 4) sorduğumuz o soru vardı ya: "Oynamak istiyorum." İşte o, iç sesin çağrısıdır. Duyabilmek, o çağrıyı kabul etmektir.

Peki, o gürültülü dünyada o fısıltıyı nasıl duyacağız?

Cevap, Kısım 1 boyunca konuştuğumuz şeyde gizli: **Oyun**.

Eğer iç ses gürültüde duyulmuyorsa, yapman gereken şey sessiz bir oda aramak değil, *farklı bir tür gürültü* yaratmaktır. Bedenin gürültüsünü.

Bir beceriyi yaparken hissettiğin o küçük huzur anı, aslında iç sesin yankısıdır.

Bölüm 1'deki gibi çamura dokunduğunu düşün. Ellerin çalışmaya başladığında, zihnin o analitik, konuşkan kısmı yavaşlar. Bedenin "deneme coşkusu", zihnin "planlama" sesini bastırır. O anda zihin durur, duyular genişler.

Bir rengi seçerken, bir şekli tamamlamaya çalışırken artık "doğru mu?" diye sormuyorsun, "iyi hissettiriyor mu?" diye bakıyorsun. Karar vermiyorsun, *hissediyorsun*.

İşte sezgi tam orada doğar: Sessizliğin ortasında değil, bedenin ritmik hareketinin yarattığı odaklanmış sessizlikte. Sezgi, düşünmenin değil, *durmanın* meyvesidir.

Bir çocuk oynarken sürekli dinler aslında. Kumun sesini, rüzgârın yönünü, diğer çocukların kahkahasını... Ama en çok kendini dinler. Bir şey denerken bedeninin ne hissettiğini, kalbinin nasıl attığını fark eder.

Sen de oynarken bunu yeniden hatırlarsın. Bir beceriyle uğraşmak sadece elini değil, ruhunu da çalıştırır. Ruh, o ritimde sesini bulur.

Bazen sessizlik seni korkutur. Çünkü sessizlikte, duymadığın her şey birden gelir. Oysa sessizlik bir yokluk, bir boşluk değil, bir *dönüşüm* alanıdır.

Sessizlik, ruhun kulak zarına benzer; duyguların titreşimini duyabilmen için orada durur. Sen, zihninin sesini kısıtığında, o zar yeniden çalışır.

Ruhun sesi kelimeyle gelmez, yankıyla gelir. Bir yankı duyar gibi olursun, ama tam olarak anlamlandıramazsın. "İçimden bir ses..." dersin. "Bunu yapmam gerektiğini hissettim." O an, o hissi mantığa dökemezsin. Yine de içini bir huzur, bir "doğruluk" hissi kaplar.

İşte o an, yeniden duymaya başlamışsındır.

Şair Rainer Maria Rilke'nin dediği gibi: "Her şey seni duymak ister, yeter ki sen sessiz ol."  
(10)

Belki de duymak, kulak kesilmek değil, *dinlenmektir*. Zihin dinlenince, kalp dinlemeye başlar. Kalp açıldığında, evren fısıldar. Oyun oynarken hissettiğin o "akış" (Bölüm 3), o "zamanın kaybolması" (Bölüm 2) hâli, evrenin sana verdiği cevaptır. Çünkü sen sessizleştğinde, yaşam seninle konuşur.

Bir çocuğun oyun alanına bak: Her şey iletişim hâlinindedir. Rüzgâr saçıyla konuşur, toprak ayağıyla, renk gözleriyle. Her şey birbirine yanıt verir.

Ruh, bu diyalogu hatırlamak ister. Çünkü kopukluk, ruhun en derin acısıdır. Bölüm 4'teki o "unutuşun bedeli"dir.

Sen bir şeyle bağlantı kurduğunda –ister bir insan, ister doğa, ister bir müzik, ister elindeki bir beceri olsun– aslında ruhunun o büyük orkestradaki yankısını duyarsın.

Yeniden duyabilmek, varlığı kabul etmektir. Yargısızca, olduğu gibi.

Bir beceriyi denerken "oldu mu?" demeden, sadece sürece izin vermektir. O an yaptığın şey mükemmel olmasa da *tamdir*. Bölüm 1'deki o "yamuk çizgi" gerçektir. Bölüm 2'deki o "yanlış nota" o anın müziğidir.

Bütünlük, kusursuzlukta değil, *kabulde* bulunur. Ruh, kabul gördüğünde parlar. Sen de kendine, o içindeki sese kulak verdiğinde, o çocuk yeniden nefes alır.

Bazen içinden “devam et” diyen bir ses gelir, ama zihnin “mantıklı değil” der. "Bu sana para kazandırmaz," "Bunda iyi değilsin," "Vaktini boşa harcıyorsun."

Hangisini dinlersin?

Zihin sana güvenliği (Winnicott'un "Sahte Benlik" kalesini) sunar, ruh ise özgürlüğü (Rollo May'in "varoluşa evet" deyişini).

Zihin plan yapar, ruh çağırır.

Ve her çağırının sonunda bir oyun başlar.

Sen o çağırüyı duyduğunda, yaşamın sana yeniden alan açılır. Çünkü yaşam, seninle konuşmayı asla bırakmaz. Sadece sen kulaklarını kapatırsın.

Yeniden duyabilmek, sadece işitmek değil, *anlamaktır*. Ama bu, zihinsel bir anlama değildir. Anlam, bilgiyle gelmez; farkındalıkla gelir. Bir beceriyle uğraşırken, yaptığın şeyin o an "ne anlama geldiğini" düşünmezsin.

Ama bittiğinde *hissedersin*.

İşte o his, anlamın kendisidir. Ruh, anlamı sözcükle değil, hissedişle iletir.

Yeniden duyabilmek, yaşamın ritmine dönmektir. Bir kuşun sesi, bir nefesin inişi, bir kalbin atışı... Hepsî aynı orkestranın parçaları.

Sen sadece kendi enstrümanını hatırlamalısın.

Oyun, o müziğe yeniden katılma biçimidir.

Ve sen kendi sesini yeniden duyduğunda, dünya da seni duymaya başlar.

## BÖLÜM 6: KENDİNLE BARIŞMAK

Bir oyunun sonunda hep kısa bir sessizlik olur.

Çocuklar nefeslenir, birbirine bakar, sonra biri “bir daha oynayalım mı?” der.

İşte o cümle, insanın yeniden başlamaya olan içgüdüsüdür. Kısım 1’de (Bölüm 1) konuştuğumuz gibi, "Oyun, devam etmenin sanatıdır." Ruh, bitişleri sevmez. Onun için her şey bir devam hâlidir.

"Yeniden Duyabilmek" (Bölüm 5), o iç sesi duymanın ilk adımıydı. "Kendinle Barışmak" ise o sesi duyduktan sonra onunla ne yapacağındır.

Barışmak da budur: Kendinle yeniden başlamayı, o "bir daha oynayalım mı?" diyen sese "evet" demeyi (Bölüm 3’teki gibi) kabul etmek.

Kendinle barışmak, geçmişini unutmak veya silmek değildir. O, geçmişe teşekkür etmektir.

Bir hata, bir kayıp, bir pişmanlık... Hepsi birer öğretmen gibi gelir. Ama sen onları affetmek yerine analiz etmeye **kalktığında** ("Neden böyle oldu?", "Şöyle yapsaydım ne olurdu?") **kalktığında**, zihin yine o kontrolcü (Bölüm 2) rolüne bürünür. Ve içindeki çocuk yine susar.

Çünkü o, mantıksal analiz değil, duygusal kabul ister.

Oyun oynarken bir çocuk düşer, dizini kanatır, ağlar. O an canı acır. Ama bir süre sonra, acı yerini oyuna devam etme isteğine bırakır. Kalkar ve yine koşar.

Affetmek, işte o kalkış anıdır.

Ruh, durarak değil, akarak iyileşir. Oyun bunu öğretir.

Bir beceriyi denerken başarısız olduğunda, beden yeniden denemek ister. Bu, yaşama içgüdüsüdür, o "denemenin coşkusu"dur (Bölüm 1). Ama yetişkinlikte çoğu insan o ilk başarısızlıkta denemekten vazgeçer.

Çünkü hata, "unutuşun bedeli"dir (Bölüm 4); bize utanılacak bir şey gibi öğretilmiştir.

Oysa hata, yaratımın nefesidir. Bir şeyi kırdığında, o kırığın içinde yeni bir biçim doğar. Japonların "Kintsugi" sanatını düşün; kırılan seramikleri altınla birleştirirler, çünkü kırık, o parçanın *yaşanmışlığını* gösteren değerli bir anıdır.

Sen de kırıldığın yerden ı ışık sızdırmayı öğrenirsen, ruhun yeniden parlar.

Geçmişteki hatalarınla barışmak, o "yamuk çizgiyi" (Bölüm 1) veya "yanlış notayı" (Bölüm 2) sevmekle başlar. O hata, o anki *gerçeğindi*. Onu kabul ettiğinde, ona teşekkür ettiğinde, o artık bir utanç değil, bir ders olur.

Mevlana Celaleddin Rumi, yüzyıllar öncesinden bu içsel mücadeleyi görmüş gibidir: “Sen denizsin, korkma dalgandan.” (11)

Her duygun bir dalgadır: Öfke, pişmanlık, kaygı, sevinç... Gelir, yükselir ve geçer. Ama sen, o anki öfkenin *kendisi* olduğunu sanırsan, o dalganın içinde boğulursun. Kendini o "hata" sanırsın.

Kendinle barışmak, dalgayı değil, o dalgayı taşıyan sonsuz denizi hatırlamaktır.

Senin içindeki o çocuk, dalgaların ötesinde, o genişliğin, o "ruhun akışı"nın (Bölüm 3) içinde yaşar. Ona dönmek, kendini yargılamadan kabul etmektir. "Evet, o hatayı yaptım. Evet, o an öyle hissettim. Ama ben o hatadan ibaret değilim."

Bazen geçmişte bir ses kalır: "Keşke yapmasaydım." Bu ses, Bölüm 5'te duymaktan korktuğumuz o seslerden biridir.

Ama o sesi susturmak gerekmez, onu dinlemek gerekir. Çünkü her "keşke", aslında "Artık bu dersi öğrendim, hazırım," demenin kılığına girmiştir.

Ruh, olgunlaşmak için geçmişi kullanır. Yeter ki sen o geçmişe takılıp kalma.

Oyun, geçmişi dönüştürmenin en zarif yoludur.

Travmalarla çalışan terapistler, çocukların oyunlarını kullanır. Çocuk, yaşadığı korkutucu bir olayı oyuncaklarla "yeniden oynadığında", olayın üzerindeki kontrolü ele alır. Artık kurban değildir, yönetmendir.

Sen de bir yetişkin olarak bunu yapabilirsin. Geçmişte yapamadığın, "keşke" dediğin bir şeyi, bugün bir oyun olarak, bir "beceri" olarak yeniden deneyebilirsin.

Belki "Keşke resim yapmayı öğrenseydim," dedin. Bugün eline bir kalem aldığında, sadece resim yapmaya başlamazsın; o "keşke" diyen geçmişini de iyileştirsin. Bir beceriyi tekrar denediğinde, geçmişin yükü hafifler.

Oyun, geçmişi taşımadan, onun dersiyle yeniden yaşamamanın sanatıdır.

Bir beceriyle uğraşırken fark ettin mi; ellerin bir ritim bulur, zihin susar (Bölüm 2'deki dans), kalp genişler. O anda kimseye bir şey kanıtlamaya çalışmıyorsun. Kendinle yarışmıyorsun.

Sadece *oradasın*.

İşte barış hâli budur.

Kendine yetmek, dışarıdan onay beklememek, yalnızlıktan değil, *bütünlükten* gelir. Bir çocuk tek başına da oynar, çünkü içi doludur. Merakı ona yeter. Sen de o doluluğu, o "deneme coşkusu" (Bölüm 1) yeniden hissedebilirsin.

Kendinle barışmak, sabır işidir.

Çünkü o kadar uzun zamandır kendini eleştirmeye, yargılamaya alıştın ki (Winnicott'un "Sahte Benlik"i, Bölüm 4), şefkat sesi sana yabancı gelir.



Bazen ruhunun konuşması zaman alır. Sen "Hadi, duyayım artık," diye zorladıkça zihin araya girer. "Bak, yine olmuyor," der.

Ama bir noktada, belki bir becerinin tam ortasında, kelimeler biter, sadece *his* kalır. O his, sessiz bir ~~huzurdur~~huzurdur. Bir beceriyi yaparken duyduğun o "akış" hâli (Bölüm 3), iç barışın ilk yankısıdır.

Çünkü barış, dışarıdan gelen bir sonuç ("Her şeyi hallettim, artık huzurluyum") değildir; içeriden yayılan bir titreşimdir ("Her şey tam olmasa da ben şu an iyiyim").

Varoluşçu psikoterapinin kurucularından Viktor Frankl, en zor koşullarda bile bu içsel gücü keşfetmişti. O, İkinci Dünya Savaşı'nda bir toplama kampından sağ kurtuldu ve şu gözlemi yaptı: "İnsanın en derin özgürlüğü, başına gelen her şeye rağmen kendi tutumunu seçmesidir." (12)

Bu cümle, barışın merkezidir.

Çünkü barışmak, koşulları değil, *tutumu* değiştirmektir. Dünyayı değil, ona bakışını dönüştürmektir.

Başına gelenleri değiştiremezsin. Geçmişte yaptığın hataları silemezsin. Ama onlara *bugün* nasıl bakacağını seçebilirsin. Onları bir utanç olarak mı, yoksa bir ders olarak mı ~~taşıyacağın~~taşıyacağına karar verebilirsin.

Bir beceriyi yaparken "hata" yaptığında sabırlı olmayı *seçtiğinde*, kendine karşı şefkat göstermeyi öğrenirsin. Ve o şefkat, oyun alanını genişletir.

Yetişkinlikte çoğu insan kendi içinde sürekli bir savaş hâlinindedir.

Mükemmel olmaya çalışır, her şeyi kontrol etmeye çalışır (Bölüm 2), beklentileri karşılamaya çalışır (Bölüm 4). Ama hiçbir şey "tam" gelmez.

Çünkü savaşta zafer olmaz, sadece yorgunluk olur.

Barış, savaşın bittiği yer değildir; savaşmanın *anlamını* yitirdiği yerdir.

Bir beceriyi yaparken "İyi mi oldu, kötü mü oldu?" diye sormayı bıraktığında, Bölüm 1'deki gibi sadece "deneme"nin coşkusuna odaklandığında, o an barışı yaşamaya başlarsın.

Oyun oynayan bir çocuk, kendini değerlendirmez. "Bu kuleyi ne kadar verimli yaptım?" diye sormaz. Sadece var olur.

Sen de kendinle barıştığında, var olmanın o unuttuğun hafifliğini yeniden hatırlarsın.

Kendinle barışmak, hayatla da barışmaktır. Çünkü senin içindeki denge, dünyanın dengesiyle bağlantılıdır. Bir şeyi içten yaparsan, evren ona yanıt verir. Bir çocuk içten güldüğünde, odadaki tüm hava değişir. Bölüm 2'deki "ayna nöronlar" gibi, senin içsel barışın çevrene de yansır.

Ruh, bu etkiyi bilir; zihin unutmuştur. Oyun, o bilgiyi geri getirir.

Bazen en çok kendini affetmen gerekir. "Daha iyi bilmeliydim," dersin. Ama o anda sahip olduğun bilinçle, o anki "sen" ile elinden gelenin en iyisini ~~yapmıştındır~~ yapmışsındır.

Ruh geçmişe dönüp kendini suçlamaz; çünkü o da büyür.

Kendini affetmek, o anki "sen"in bilgisizliğini değil, *şimdiki* "sen"in bilgeliğini kabul etmektir. Bir beceriyi öğrenirken hata yapıyorsan, bu ilerlediğin anlamına gelir. Ruh da böyle öğrenir; hatalarla, denemelerle, oyunla.

Bir gün belki aynaya bakacaksın ve "Artık savaşıyorum," diyeceksin.

O an barış başlamıştır.

Çünkü artık kendini "düzeltmeye" çalışmazsın. Sadece "dinlersin" (Bölüm 5).

Kendini dinlediğinde, o iç çocuk nefes alır. Belki bir kahkaha patlatır, belki sessizce gülümser. Ama emin ol, o hâl geldiğinde, oyun yeniden başlar.

Barış, eylemsizlik değildir; farkındalıklı bir sakinliktir. Bir beceriyle uğraşırken kendini zamanın akışına bıraktığında, artık hiçbir şey "başarı" ya da "başarısızlık" değildir.

Sadece deneyimdir.

Bu bakış, ruhu özgürleştirir. Bir çocuk oynarken zamanla yarışmaz; sadece oynar. Sen de zamanı, o "verimlilik" kaygısını bıraktığında, kendine dönersin.

Belki en sonunda fark edeceksin:

Barış, dışarıda ulaşılabilecek bir hedef değil, içte bir *dönüş* hâliymiş. Her nefeste, her adımda, her denemede kendini yeniden seçmekmiş.

Bir beceriye, bir oyuna, bir "an"a kalpten "evet" (Bölüm 3) diyebilmekmiş.

Çünkü barış, kabulün en sade biçimidir.

Ve kabul başladığında, sevgi kendiliğinden gelir.

*(İçeride barışı bulduğumuza göre, artık eve dönme vakti. Ama bu kez "ev", dört duvar değil, "hayatın kendisi". Bu son kısımda, öğrendiğimiz her şeyi dışarıdaki o alana taşıyacağız. İçerideki dansı, dışarıdaki ritme katacağız. Önsöz'deki çağrı burada başlıyor. Zil çaldı.)*

## KISIM 3: ÇIK DIŞARIYA OYNAYALIM

### BÖLÜM 7: HAYAT BİR ALAN

Bir sabah pencereden baktığında dünya seni çağırıyor olabilir.

Bir kuş sesi, bir ışık kırılması, bir çocuğun sokaktaki kahkahası... Hepsi aynı şeyi söylüyor: "Gel."

Ama sen genelde bu sesi duymadan perdeleri çekersin. Bölüm 5'te konuştuğumuz gibi, o sesi "gereksiz" bir gürültü olarak etiketlersin. Çünkü yetişkinliğin ritmi buna izin vermez. Saat başlar, zihin açılır, planlar çalışır. Sorumluluklar, Bölüm 4'te (Winnicott) bahsettiğimiz o "Sahte Benlik" kabuğunu yeniden örür.

Ama o "gel" fısıltısı yine de kalır.

Ruh o sesi tanır; çünkü varlığın doğası, oyuna çağrıdır.

Kısım 1'de oyunun felsefesini, Kısım 2'de o oyunu unutan içimizdeki çocuğa dönme yollarını konuştuk. "Yeniden Duyduk" (Bölüm 5) ve "Kendimizle Barıştık" (Bölüm 6).

Şimdi, bu kitabın adını taşıyan üçüncü kısımdayız: **Çık Dışarıya Oynayalım.**

Bu kısım, felsefeyi eyleme dökme, o içsel barışı dış dünyayla buluşturma yeridir.

Ve ilk adım, oyunun nerede oynanacağını anlamaktır.

Hayat, bir plan değil; bir alandır.

Yetişkin zihni, hayatı bir plan olarak görmeye programlıdır. Bir başlangıç noktası, kilometre taşları (okul, iş, evlilik, emeklilik) ve bir varış noktası. Her şey ölçülebilir, öngörülebilir ve *verimli* olmalıdır. Zihin, hayatı bir koridora çevirir; duvarları "doğrular" ve "yanlışlar" ile örülmüş, sonu belli bir koridor. Bu koridorda "denemenin coşkusu" (Bölüm 1) yaşanmaz, sadece "görev" tamamlanır.

Oysa hayat bir koridor değil, bir *alandır*. Sınırları olmayan, olasılıklarla dolu bir arazi.

Ve o alanın sınırlarını sen çizersin.

Bazısı o alanı iş, sorumluluk, başarıyla doldurur; her santimetrekaresini planlar, etiketler ve kontrol altında tutar (Bölüm 2'deki o kontrolcü zihin).

Bazısı ise o alanda boşluklar bırakır. Sessizlik, sanat, merak ve hareket için.

Ama her durumda alanın var. Sorun şu: Sen o alanda oynuyor musun, yoksa o alanın kenarında, doğru anın gelmesini mi bekliyorsun?

Bir çocuk, alanı sorgulamaz. Bir parka girdiğinde, "Önce kaydırdıktan mı kaysam, yoksa kum havuzuna mı gitsem?" diye strateji kurmaz. Görür, koşar, dener. Alanın kendisi onu çağırır.

Yetişkin önce düşünür. "Acaba vaktim var mı?", "Bunu yaparsam 'doğru' olur mu?", "Başkaları ne der?" (Bölüm 4'teki o unutuşun bedeli).

Yetişkin, o alana girmek için izin ister.

Ama yaşam izin vermez, sadece davet eder. "Gel."

Ve bu davet, her gün yenidir. Her sabah yeni bir oyun alanı kurulur: Masanın üstünde boş bir kâğıt, yolda daha önce fark etmediğin bir manzara, içinden gelen bir mırıldanma, bir beceriyi deneme fikri, belki de zor bir konuşmayı yapma cesareti...

Ruh sana alan yaratır, yeter ki sen fark et.

Bu alana girdiğinde ne olur? Kısım 1'de (Bölüm 3) felsefi olarak "Ruhun Akışı" dediğimiz şey, burada psikolojik bir gerçekliğe dönüşür.

Ünlü psikolog Mihaly Csikszentmihalyi, onlarca yıl süren araştırmalarında "mutlu" insanların ortak bir noktasını keşfetti. Bu insanlar, "akış" (flow) adını verdiği bir zihin durumunu sıkça deneyimliyordu. "Akış" hâlini şöyle tanımlar: "Bir kişi yaptığı şeye tamamen daldığında, dikkati o kadar odaklanır ki, zaman duygusu, benlik duygusu ve etraftaki her şey kaybolur." (13)

İşte oyun da budur.

Bu, zamanın akmadığı, sadece *var olmanın* yaşandığı o noktadır. Zihnin sustuğu (Bölüm 2'deki dans) ve ruhun konuştuğu (Bölüm 5'teki duyuş) yer burasıdır.

Ama Csikszentmihalyi'nin en önemli bulgusu şudur: Bu hâl, pasif bir rahatlama (televizyon izlemek gibi) anında gelmez. Tam tersine, *aktif bir katılım* anında, bir beceriyi denerken, bir zorluğun üstesinden gelirken, yani tam da *oyun oynarken* gelir.

Bu hâl, planlayarak değil, *katılarak* deneyimlenir. O "alana" girmeyi gerektirir.

Bazen dünya çok ciddi görünür. Faturalar ciddidir, sorumluluklar ciddidir, haberler ciddidir. Ve sen, bu ciddiyetin ortasında "oyun" fikrinden utanırsın. Huizinga'nın (Bölüm 1) dediği gibi, oyun "ciddiyetin dışındadır" ve biz o ciddiyetin içinde boğulmuş hissederiz.

Ama o ciddiyet, bir yanılsamadır. Daha doğrusu, resmin sadece küçük bir parçasıdır.

Doğa bile oyunla var olur. Bir rüzgâr, bir yaprakla oynamaktan vazgeçmez. Deniz, dalga dalga kıyıya vurarak kendiyi yarışır. Bir kedi, bir ip yumağıyla saatlerce "avcılık" yapar. Bu eylemlerin hiçbiri "verimli" değildir, ama hepsi "canlı"dır.

Yani oyun, doğanın dilidir. Sen de doğanın bir parçasısın. Dolayısıyla o dil, senin ana dilin aslında. Sadece uzun zamandır konuşmadığın, unuttuğun (Bölüm 4) bir dil.

Kısım 3'ün amacı, bu dili yeniden hatırlamaktır.

Bir beceriyle uğraşmak, o dili yeniden hatırlamanın en emin yoludur.

Boyadığın renk, çaldığın nota, yazdığın kelime, yoğurduğun hamur... Hepsi doğanın içinden gelir. Bir şeyi "yaratmak", aslında var olanı "fark etmek" ve yaşamla konuşmaktır.

Bu yüzden her yaratıcı eylem, Rollo May'in (Bölüm 3) dediği gibi, varoluşa "evet" demektir. İçinde "deniyorum" (Bölüm 1) vardır, "buradayım" (Bölüm 6) vardır.

Ve bu "evet" hâli, hayatı dönüştürür.

Ünlü düşünür Alan Watts, Batı'nın bu "hedef odaklı" yaşam yanlışlığını sıkça eleştirmiştir. Şöyle der: “Hayat bir müzik gibidir; amacı bir sona, bir zirveye ulaşmak değildir. Eğer öyle olsaydı, en iyi besteciler en hızlı bitirenler olurdu. Hayat, dans etmek için vardır, bir varış noktası için değil.” (14)

Belki de senin müziğin çoktandır çalıyor, ama sen sürekli "doğru notaya" (Bölüm 1) basıp basmadığını kontrol ediyorsun. Ya da şarkının "sonunda" ne olacağını hesaplıyorsun.

Notaları bırak, melodiyi duy (Bölüm 5). Çünkü yaşam, ritmini senden duymak istiyor. O "zihnin dansı"na (Bölüm 2) katılmanı bekliyor.

"Çık Dışarıya Oynayalım" çağrısı, ille de fiziksel olarak dışarı çıkmak demek değildir. O, *zihinsel* olarak planın dışına çıkmaktır. O, "Sahte Benlik" (Bölüm 4) kabuğunun dışına çıkmaktır.

Küçükken yağmur yağdığında dışarı çıkardın. O an "ıslanmak" bir sorun değil, oyunun parçasıydı.

Şimdi o yağmuru camın arkasından izliyorsun. "Hava kötü," diyorsun.

Ama fark et, dışarıdaki su hâlâ aynı su. Hâlâ ıslatıyor, hâlâ aynı sesi çıkarıyor. Yalnızca sen değiştin. Sen artık "ıslanmak" ile "hasta olmak" arasında mantıksal bir bağ kurdun. Oysa çocuk, "ıslanmak" ile "yaşamak" arasında duygusal bir bağ kurmuştu.

Şimdi belki biraz ıslanmak gerekir.

Çünkü oyun, karışmadan anlaşılmaz. Bir şeyi hissedebilmek için ona dokunman gerekir (Bölüm 1). Hayat da böyle. Uzaktan düşünülmez, içinden yaşanır.

Oyun alanına dönmek, dünyanın çocukluğunu hatırlamaktır.

Doğa hâlâ oyun oynuyor. Mevsimler birbirine karışıyor, tohum toprağa düşüyor, güneş her gün farklı bir renkle doğuyor. Senin tek yapman gereken şey, o oyuna katılmak.

Çünkü ruh, hareketsiz kaldığında donar (Bölüm 3, Estés). Hareket ise yaşamın şarkısıdır.

Sen hareket ettiğinde, dünya seninle dans eder.

Hayat bir alan ve o alan seni bekliyor.

Bazen o alan, bir fırsatın ucundadır. Bazen bir yemek tarifinde. Bazen bir enstrümanın telinde. Bazen zor bir sorunu çözerken girdiğin o "akış" anındadır. Bazen de sadece bir "merhaba"da, daha önce konuşmadığın biriyle kurduğun bağdadır (Bölüm 2, ayna nöronlar).

Önemli olan oyunun biçimi değil, *katılımın* kendisidir.

Çünkü varoluş, katılımı ödüllendirir. Sen bir şeye kalpten katıldığında, o anki "sen" ile (Bölüm 6, barışmak) eyleme geçtiğinde, yaşam onu büyütür.

Oyun da budur: Katıldığın kadar gerçektir.

## BÖLÜM 8: KENDİNLE OYNAMAK

Birçok insan oyun oynamayı, başkalarıyla yapılan bir eylem, bir paylaşım sanır. Ama yanılırlar. Oyun, dışarıya çıkmadan çok önce, içeride başlar.

"Hayat Bir Alan" dedik (Bölüm 7). O alana adım attığında, o alanda karşılaştığın ilk oyun arkadaşın, başka biri değildir.

Sensin.

Kendinle oynamak, kendi sesinle, kendi düşüncenle, kendi ritminle yeniden tanışmaktır.

Bir çocuk aynadaki yansımasına bakarken gülümser; çünkü kendini görür ama aynı anda bir "öteki"ni de görür. O an, "ben" ve "diğeri" arasındaki o keskin sınır erir. Çocuk, kendi yansımasıyla "oynar".

Kendinle oynamak, işte yetişkinlikte yeniden kaybolan bu sınırı yumuşatmaktır. Artık dışarıdan onay aramak, birinin sana "Aferin, doğru yoldasın," demesini beklemek yerine, içeriden gelen o neşeyi duyarsın (Bölüm 5).

Yetişkinliğin en derin yanılsaması, kendini *fazlasıyla* ciddiye almanın bir "olgunluk" göstergesi sanılmasıdır.

Oysa bu ciddiyet, çoğu zaman korkunun kılığıdır. "Bашkaları ne der?" (Bölüm 4) korkusudur. Bu, Winnicott'un bahsettiği o "Sahte Benlik"tir; o kadar ciddidir ki, nefes alamaz.

Oysa "ciddiyet", Önsöz'de dediğimiz gibi, "farkındalıkla eğlenmek" idi. Ama biz "eğlenme" kısmını unutup sadece "farkındalık" kısmını aldık ve onu da "kaygı"ya dönüştürdük.

"Bir şey yanlış giderse ne olur?", "Ya hata yaparsam?" (Bölüm 1), "Ya mükemmel olmazsa?" (Bölüm 6).

Hiçbir şey.

Sadece yeni bir biçim doğar. Sadece öğrenirsin.

Oyun bunu öğretir: Her hata, yeniden yaratmanın, "bir daha oynamanın" (Bölüm 6) fırsatıdır.

Bir beceriyi öğrenirken, eline o kalemi, o enstrümanı, o hamuru aldığı anda, içinden hemen bir ses gelir: "Bunu yapamazsın."

Bu sesi tanırırsun, değil mi? O, senin içindeki eleştirmen.

Ama o sesin ait olduğu yer, geçmişin yargı dolu bir sınıftır, bugünün değil. Sen artık o sınıftan mezunsun. Artık "doğru" veya "yanlış" için değil, "denemenin coşkusu" (Bölüm 1) için buradasın.

O yüzden yeniden denediğinde, o eleştirel sesle, yani kendi iç öğretmeninle karşılaşırısın.

Kendinle oynamak, işte o öğretmeni çok da ciddiye almamayı öğrenmektir. Ona gülümseyip, "Biliyorum buradasın, ama ben yine de deneyeceğim," demektir.

Çünkü öğrenme, keyifle, merakla olduğunda kalıcı olur. Korkuyla değil.

Carl Jung, insanın bu içsel çatışmasını derinden anlamıştı. Der ki: "Oynayan insan, kendi gölgesiyle barışan insandır." (15)

"Gölge", Jung'un terminolojisinde, kendimizde kabul etmediğimiz, bastırdığımız, utandığımız o "karanlık" yanımızdır. O, "Bunu yapamazsın," diyen eleştirmen sestir. O, "Keşke," diyen (Bölüm 6) pişmanlıktır. O, "Korkuyorum," diyen yanımızdır.

Bölüm 6'da "Kendinle Barışmak"tan bahsettik. O barış, bir anlaşma imzalamaktı. "Kendinle Oynamak" ise o barışı kutlama partisidir.

Çünkü oyun, sadece ışığı, yani "iyi", "başarılı", "yaratıcı" yanını değil, gölgeyi de kapsar.

Kendinle oynadığında, o "beceriksiz" sandığın yanınla "yaratıcı" yanın aynı masaya oturur. Kimi zaman yaratıcı olursun, kimi zaman yavaş; kimi gün taşarsın (Bölüm 1'deki gibi), kimi gün sessiz kalırsın (Bölüm 5).

Ama fark et, her hâl bir oyun hâlidir. Ruh, bütün bu varyasyonlarla, bu iniş çıkışlarla genişler.

Kendinle oynamak, üretmenin en saf hâlidir.

Bir müzik yapmak, bir yazı yazmak, bir desen çizmek, bir hareket denemek... Bunları, birine göstermek, bir "sonuç" almak (Alan Watts'ın uyardığı gibi, Bölüm 7) için değil de *sadece yapmış olmak* için yaptığında, hepsi aynı şeyi taşır: İfade özgürlüğü.

Bir şeyi mükemmel yapmak için değil, *hissetmek* için yaparsın.

Ve bu his, özgürlüğün ta kendisidir.

Kendinle oynarken, bir anda zamanın nasıl geçtiğini fark etmezsin. Csikszentmihalyi'nin "akış"ı (Bölüm 7) başlar. Zihin gevşer, kalp devreye girer, sezgi (Bölüm 2'deki o dans) kendini gösterir.

Yetişkinlikte çoğu insan "başarılı" olmayı hedefler, ama "keyif almak"tan utanır. Sanki "keyif", "verimlilik" düşmanymış gibi. Sanki Huizinga'nın (Bölüm 1) "ciddiyetin dışında" dediği şey, değersizmiş gibi.

Oysa keyif, insanın yaşamla kurduğu en dürüst bağıdır.

Bir şeyi yaparken mutluyusan, o an nedensiz bir coşku (Bölüm 1) hissediyorsan, o şey doğru yerdedir.

Keyif, ruhun pusulasıdır. Sana "Burada kal," "Bunu yapmaya devam et," der. Zihnin "Ama bu işe yaramaz," dediğinde bile, ruhun "Ama bu iyi hissettiriyor," der.

Sen keyif aldığın yöne yürüdüğünde, oyun zaten başlamıştır.

Yazar Elizabeth Gilbert, *Big Magic* (Büyük Sihir) adlı kitabında bu ikilemi çok güzel anlatır: “Yaratıcılık, ciddiyetin ağırlığını dansa dönüştürme cesaretidir.” (16)

Belki de hayat, o "Sahte Benlik" (Bölüm 4) yüzünden ciddiyetle taş kesilmiş bir heykel gibi duruyor.

Ama sen o heykeli dans ettirebilirsin.

O "zihnin dansı"nı (Bölüm 2) yeniden başlatabilirsin. Bir beceriyi yaparken gülmekten, hata yapmaktan, saçmalamaktan, "Acaba neye benzeyecek?" diye kontrol etmekten (Bölüm 3) korkmazsan, ruhun tekrar nefes alır.

Çünkü yaratıcılık, mükemmelliğin değil, merakın alanıdır.

Bir şeyi ilk kez denerken, çocuk gibi olursun. Korku ile heyecan aynı yerde buluşur. "Acaba yapabilir miyim?" Bu duygunun adı, yaşam isteğidir.

Oyun, bu isteği diri tutar. Her deneme, "Ben hâlâ buradayım," demektir. Ve bu cümle, Rollo May'ın (Bölüm 3) "varoluşa evet" deyişinin, varoluşun en güzel duasıdır.

Kendinle oynamak, yeniden güvenmektir.

Kısım 2'de kaybettiğimiz o güveni geri kazanmaktır. Kendine, sezgine (Bölüm 5), bedenine (Bölüm 2) güvenmektir.

Bir hareketin, bir rengin, bir kelimenin seni nereye götüreceğini bilmeden oraya gidebilmektir.

Bazen sadece içinden geldiği için yapmak. Hiçbir neden olmadan, sadece "çünkü".

Bu yüzden oyun, mantığın sınırlarını aşar.

Mantık kontrol ister ("Bunu yaparsan, şu olur"). Ruh ise deneyim ister ("Bunu yaparsam, ne olur?").

Kendinle oynamak, kontrolü bırakıp deneyime teslim olmaktır (Bölüm 3'teki "akış" gibi).

Bir beceriyi yaparken “Yanlış mı yapıyorum?” diye sormayı bıraktığında, Bölüm 1'deki gibi, "doğru"yu bulursun. Çünkü "doğru" olan, bir kural listesinde değil, o anki *histe* gizlidir.

Ruh, yanlışın içinden öğrenir. Bir şey kırıldığında, Bölüm 6'daki "Kintsugi" gibi, o kırığın kenarlarında ışık belirir. Sen o ışığı fark ettiğinde, "Hata yaptım, bitti," demezsin; "Bir daha oynayalım," dersin.

İşte bu, iyileşmenin oyun biçimidir.

Oyun, hayatın laboratuvarıdır. Burada sonuç değil, süreç önemlidir.

Alan Watts'ın (Bölüm 7) dediği gibi, bu bir dans; bir varış noktası değil. Bir şeyin neye benzeyeceğini bilmeden denemek... Yaşamın özü budur.



Ve sen bunu yaptığında, o en başta kaybettiğin (Bölüm 4), sonra yeniden duymaya başladığın (Bölüm 5) ve nihayet barıştığın (Bölüm 6) o iç sesinle yeniden bağ kurarsın.

O ses sana "Devam et," der.

Bir çocuk gibi, koşar adım yeniden denersin.

İçinde bir şey parlar; o parlaklık, varoluşunun hatırlanmış halidir.

Kendinle oynamak, yalnızca üretmek değil, kendini sevmektir. Bir şey yaptığında, o şeyde kendini görürsün. O yamuk çizgide, o yanlış notada, o taşan boyada, o kahkahada...

Oyun, aynadır.

Ve o aynada gördüğün kişi, hep beklediğin kişidir.

Onu kucakla.

Çünkü artık bilirsin: Sen kendinle oynadığında, evren de seninle güler.

## **BÖLÜM 9: BİRLİKTE OYNAMAK**

Bir çocuk tek başına da oynayabilir, evet. Bölüm 8'de keşfettiğimiz gibi, "kendinle oynamak" içsel bütünlüğün, şefkatin ve o "gölge" (Jung) ile barışmanın temelidir. Kendi kendine yetebilme hâlidir.

Ama bir kahkaha, iki kişiyle yankılanır.

Oyun, içeride başlar ama doğası gereği dışarıya taşmak ister.

Çünkü oyun, yalnızca bir eylem değil, bir frekanstır. Bir enerjidir. Sen bir şeyle neşeyle, o "denemenin coşkusu" (Bölüm 1) ile uğraştığında, bu enerji yayılır. Başkaları onu hisseder.

Bir çocuk yere tebeşirle bir çizgi çizdiğinde, diğeri gelir, o çizgiyi bir eve dönüştürür. Bir başkası o eve bir baca ekler. Oyun böyle yayılır; birinin içinden başlayan hareket (Bölüm 2'deki "zihnin dansı"), başkasında yeni bir şekil bulur.

Hayat da böyledir.

Bir düşünce, bir üretim, bir fısıltı başlar. Başka biri onu duyar (Bölüm 5), alır ve devam ettirir. İnsanlık tarihinin, kültürün ve sanatın özü budur: Devam eden oyunlar zinciri.

Senin yaptığın her şey –o yamuk çizgi (Bölüm 1), o yanlış nota (Bölüm 2), o cesur "evet" (Bölüm 3)– bir başkasının oyununa ilham olabilir.

Yeter ki paylaşmaktan korkma.

Kısım 2'de, o "unutuşun bedeli"ni (Bölüm 4) öderken nasıl içimize kapandığımızı gördük. O "Sahte Benlik" (Winnicott) kabuğunu nasıl ördüğümüzü fark ettik. O kabuğun içinde, "kendinle barışmak" (Bölüm 6) zorundaydık.

Ama şimdi, o kabuktan "dışarıya çıkma" zamanı.

Birlikte oynamak, birlikte hatırlamaktır.

Çünkü her insan, o unuttuğumuz bütünün bir parçasını taşır. Senin hatırladığın bir şey, başkasının unuttuğuna ışık tutar. Senin coşkun, bir başkasının donukluğunu çözer. Onun sessizliği, senin gürültünü (Bölüm 5) dindirir.

Bu yüzden bir topluluk, sadece insan kalabalığı değildir; bir ruh alanıdır. Huizinga'nın (Bölüm 1) bahsettiği, o "ciddiyetin dışında" ama "anlamın merkezinde" olan o sihirli "ara alan"dır (Bölüm 7).

Orada her birey kendi iç çocuğuyla gelir ve birlikte yeni bir hikâye kurulur.

Birlikte oynamak, yetişkin dünyasının bize öğrettiği en tehlikeli oyunu, "rekabeti" bozar. Onun yerine "ritmi" koyar.

Ünlü yazar Ursula K. Le Guin, bu farkı çok keskin bir şekilde ortaya koyar: "Gerçek bir oyun, kazananı ya da kaybedeni olmayan bir karşılaşmadır." (17)

Bu, yetişkin zihninin (Bölüm 2) anlamakta zorlandığı bir şeydir. Çünkü biz, "oyun" kelimesini duyduğumuzda bile, hemen "skor" düşünürüz. Kim önde? Kim daha iyi? Kim "doğru" yapıyor ~~(Bölüm 1)??~~

Kazanan olduğunda oyun biter. Biri kazanır, diğeri kaybeder ve alan (Bölüm 7) kapanır.

Ama ritim sürdüğünde, o "dans" (Bölüm 2) devam ettiğinde, herkes kazançlıdır.

Birlikte oynamak, bir karşılaşma hâlidir; birlikte var olmanın dansıdır. Senin çizgin, bir başkasının rengini taşır; onun sesi, senin hareketini çağırır. Bölüm 2'de bahsettiğimiz o "ayna nöronlar" işte burada, biyolojik bir taklitten, kolektif bir yaratıcılığa dönüşür.

Oyun böyle bir döngüdür: Karşılaşmaların şiiiridir.

Yetişkin dünyasında çoğu insan kendini "yalnız" sanır. O "unutuş" (Bölüm 4) hâli, derin bir izolasyon hissi yaratır.

Ama yalnızlık, çoğu zaman paylaşılmamış bir potansiyeldir.

Sen elini uzattığında, "Ben de deniyorum," "Ben de hata yapıyorum," "Ben de barışmaya çalışıyorum" (Bölüm 6) dediğinde, o da bir oyun davetidir.

"Gel, birlikte yapalım."

Birlikte düşünmek, birlikte üretmek, birlikte gülmek. İşte bu üçlü, ruhun doğal hâlidir. Ruh, yalnız yaşamak için değil, *yankılanmak* için yaratılmıştır.

Bir beceriyi başkasıyla paylaşmak, ona "bilgi vermek" değildir. Bu, "öğretmen" (Bölüm 8'deki o eleştirel ses) rolüne bürünmek değildir.

O, bir alan açmaktır (Bölüm 7).

Sen bir şeyi tutkuyla, o "denemenin coşkusu" (Bölüm 1) ile yaptığında, diğerinin sezgisi uyanır. Tıpkı doğada olduğu gibi: Bir kuşun kanat çırpışı, diğerini de uçmaya çağırır.

Bu yüzden topluluk içinde oyun oynamak, kolektif bilinci canlandırır.

Birinin neşesi diğerine enerji olur. Birinin "hatası" (Bölüm 1), diğerine "Hata yapmak normalmiş," diye cesaret verir. O, "gölge"siyle (Bölüm 8, Jung) barışmasına yardım eder.

Çünkü oyun, bireysel bir zafer değil, bütünsel bir süreçtir.

Yerli bir botanikçi ve bilge olan Robin Wall Kimmerer, *Braiding Sweetgrass* adlı eserinde, doğanın "armağan ekonomisi"nden bahseder. Doğada her şeyin paylaşıldığı, hiçbir şeyin "biriktirmediği" bir sistem. Şöyle der: "Paylaşmak, dünyanın hafızasında yer açmaktır." (18)

Belki de senin ürettiğin, denediğin her şey, bu kolektif hafızaya bir katkıdır.

Bir beceri, bir fikir, bir sanat eseri, piştiğin bir yemek... Hepsi dünyanın hafızasında bir yankı bırakır. Ve o yankı, başkalarının oyununa karışır.

Senin rüzgârın (Bölüm 3'teki "akış"ın), bir başkasının yelkenini doldurur. Senin sesin (Bölüm 5'teki "duyuş"un), bir başkasının sessizliğini açar.

Birlikte oynamak, Kısım 2'de (Winnicott) bizi esir alan o "Sahte Benlik" rollerinin, o sınırların kalkması demektir.

Sen – ben. Öğretici – öğrenci. Usta – çırak. Üretici – tüketici.

Tüm bu etiketler, yetişkin dünyasının "ciddi" kurallarıdır. Ama oyun alanında (Bölüm 7), bu etiketler çözülür. Çünkü oyun, eşitliktir.

Orada kimse üstün değildir; herkes katkı verir. Bir topluluk bu ruhla hareket ettiğinde, yaratıcılık bir yarıştan çıkıp bir ekosisteme dönüşür. Artık bireysel üretim değil, kolektif bilinç ortaya çıkar.

Birlikte oynamak, aynı zamanda Kısım 2'de (Bölüm 6) başladığımız o "barışma"nın en derin hâlidir. Bir iyileşmedir.

Çünkü insanlar birbirinin aynasıdır. Bir başkasında kendini görürsün. Onun "gölge"sinde (Bölüm 8) kendi korkunu, onun "deneme coşkusu"nda (Bölüm 1) kendi merakını...

O da senin içindeki çocukla konuşur.

O yüzden oyun alanı sadece fiziksel değil, ruhsaldır. Birlikte üretmek, birlikte şifa bulmaktır. Bir masanın etrafında toplanan eller, aynı hikâyeyi farklı biçimlerde anlatır. Her biri aynı kaynaktan beslenir: Birlik duygusundan.

Bazen biri gelir, sadece "merhaba" der, ve o anda oyun başlar.

Çünkü oyun, ilişki kurmanın doğal biçimidir.

İlişki varsa, ritim vardır. Ritim varsa, Alan Watts'ın (Bölüm 7) bahsettiği o "dans" vardır. Dans varsa, yaşam vardır.

İşte bu yüzden oyun, insan olmanın dili olmaya devam eder. Sen o dili konuştuğunda, dünya da seninle yanıt verir.

Birlikte oynamak, hayata güvenmektir. Kontrolü (Bölüm 2) bırakıp "ruhun akışı"na (Bölüm 3) teslim olmaktır.

Biri başlar, diğeri devam eder, kimse sonucu bilmez ama herkes katılır.

Hayatın anlamı da bu değil mi zaten?

Sonunu bilmeden, o müziğe (Bölüm 7, Watts) katılarak yaşamak.

İşte oyun, hayatın provasız hâlidir.

Ve belki de en güzeli şudur: Birlikte oynarken, kimse geçmişi sormaz. Orada "dün ne hata yaptın?" (Bölüm 6) yoktur. Orada herkes yenidir. Hiç kimse daha önceki hataların hesabını tutmaz.

Oyun alanı, yeniden doğuş yeridir.

Birlikte gülerken, geçmiş çözülür. Birlikte üretirken, gelecek kurulur.

Çünkü yaratmak, paylaşmanın diğer adıdır.

Sonunda fark edersin:

Oyun sadece seninle ilgili değilmiş. Senin "kendinle oynaman" (Bölüm 8) bir başlangıçmış, ama bir amaç değilmiş.

Senin oyununa katılan herkes, bir bütünün parçasıymış.

Ruh, bunu bilir.

Ve o bilgiyle fısıldar:

“Artık dışarı çık, yalnız değiliz.”

## TEŞEKKÜR

Bu kitabın her sayfasında görünmeyen ama hissedilen bir çok yürek var.

Öncelikle, oyun hâlinin hiç sönmediği tüm çocuklara: [Bana s](#)Siz hatırlattınız, “yaşamak” kelimesinin içindeki o ışığı.

Bu kitabın oluşumunda bana ilham veren doğaya, yollarda karşılaştığım çocukların kahkahasına, rüzgâra, boya kokusuna ve paten tekerleklerinin çizdiği o dairelere...

Beni “daha fazla bilmek” yerine “daha çok hissetmeye” yönlendiren öğrencilerime, öğrenmeyi bir sevgi hâline getiren öğretmenlere ve sessizce kalıp beni duyan tüm dostlarıma...

Bu kitabın dijital yolculuğunda fikirleri, araştırmaları ve sessiz eşlikleriyle yanımda olan üretken zihinlere, okurlara ve her denemede yeniden başlayan ruhlara...

İyi ki varsınız.

Ve sana — Bu satırları okuyan, belki bir beceriyi yeniden denemeye, belki sadece gülümsemeye niyet eden oyun arkadaşım — teşekkür ederim. Çünkü oyun, senle tamamlanıyor.

Ve son olarak, kendime: Yeniden oynamayı göze aldığım için.

## YAZAR HAKKINDA

### Kübra Hişt

Kübra Hişt, ticaretle uğraşan bir baba ile sanatçı ruhlu bir annenin kızı olarak, mantık ile sezginin kesişim noktasında büyüdü. İTÜ Matematik Mühendisliği mezunu bir "arı" olarak, analitik düşüncenin katı dünyasından, annesinin çok yönlü sanat merakına (resim, şiir, müzik) ve babasının cesur ticaret sezgilerine doğru bir köprü kurdu.

Kendi deyimiyle, "kasırgaların ortasında" geçen bir büyüme sürecinin ardından, 20 yaşında bir sırt çantasıyla çıktığı kişisel yolculuğunda, eksik kalan sevgiyi ve ait olma hissini aradı. Bu arayış, onu kendi yaralı iç çocuğuyla yüzleşmeye ve o çocuğun "kahramanı" olmaya itti.

Geçmişine dönüp o "küçük Kübra"ya sevgiyi, değeri ve emeği verdikçe, korkuların gölgesinde kalmış güzellikleri de ışığa çıkardı. Bu yolculuk onu deriye, resme ve ritme götürdü.

Orada, bir mühendis olarak mantığını ve bir sanatçı olarak ruhunu eline alıp yeniden doğdu.

Bu kitap, o yeniden doğuşun hikâyesidir: Mantığın ve ruhun, verimliliğin ve oyunun, bir yetişkinin bilgeliği ile bir çocuğun merakının el ele tutuşabileceğinin kanıtıdır.

## KAYNAKÇA

(Metin içinde (1) ile (18) olarak belirtilen referansların detayları)

1. Einstein, A. (Çeşitli mektup ve denemelerinden derlenmiştir). Einstein'ın meraka olan bakış açısı, onun "Benim özel bir yeteneğim yok, yalnızca tutkulu bir meraklıyım" sözünde özetlenir. Keşfin kendisini sonuçtan daha değerli gördüğü fikri, onun bilimsel yaklaşımının temelidir.
2. Huizinga, J. (1938). *Homo Ludens: Oyunun Toplumsal İşlevi Üzerine Bir Deneme*. Huizinga, oyunu "kültürden eski" bir olgu olarak tanımlar ve onu, "gündelik hayatın

'ciddi'liğinin dışında yer alan, kendine özgü kuralları olan, özgür bir eylem" olarak nitelendirir.

3. Jung, C. G. (1959). *The Archetypes and the Collective Unconscious*. Jung, oyunun sembolik doğasını ve bilinçdışının imgelerini ifade etme aracı olduğunu vurgular (s. 61).
4. Graham, M. (1946). *The Notation of Movement*. Graham, beden bir ifade aracı olduğunu ve kelimelerin yetersiz kaldığı yerde hareketin başladığını savunur (s. 37).
5. May, R. (1975). *The Courage to Create* (Yaratma Cesareti). May, yaratıcılığı varoluşsal bir eylem olarak ele alır ve onu, "varoluşa 'evet' deme biçimi" olarak tanımlar (s. 28).
6. Estés, C. P. (1992). *Women Who Run With the Wolves* (Kurtlarla Koşan Kadınlar). Estés, içgüdüsel ("vahşi") doğayı ve oyunun bu doğayı canlı tutmadaki rolünü inceler. Ruhun oynamayı bıraktığında canlılığını yitirdiği fikri, kitabın ana temalarından biridir (s. 173).
7. Winnicott, D. W. (1971). *Playing and Reality* (Oyun ve Gerçeklik). Winnicott, "Gerçek Benlik" ve "Sahte Benlik" kavramlarını incelerken, uyum sağlamanın (sahte benlik) bireyin kendine yabancılaşmasına (gerçek benlikten kopma) yol açtığını savunur (s. 134).
8. Nietzsche, F. (1883). *Also sprach Zarathustra* (Böyle Buyurdu Zerdüşt). Nietzsche, yaratıcılık, yenilenme ve "üstinsan" kavramlarını tartışırken, çocuğun masumiyetini ve oyunu, eski değerleri yıkıp yeni değerler yaratabilen bir güç olarak görür (s. 88).
9. Hanh, T. N. (1975). *The Miracle of Mindfulness* (Sessizliğin Gücü). Hanh, şefkatli iletişimin temelini "derin dinleme" (deep listening) olduğunu, bunun da sevgi ve tam mevcudiyet gerektirdiğini belirtir (s. 47).
10. Rilke, R. M. (1903). *Letters to a Young Poet* (Genç Bir Şaire Mektuplar). Rilke, genç şaire, cevapları dışarıda aramak yerine kendi içindeki sessizliği dinlemesini, çünkü yaratıcılığın ve evrenin o sessizlikte konuştuğunu öğütler (s. 19).
11. Rumi, J. (13. yy). *Mesnevi*. Bu metafor, Rumi'nin felsefesinde sıkça yer alır; bireyin (dalga) aslında evrensel bütünü (deniz) bir parçası olduğu ve geçici duyguların, kalıcı öze zarar veremeyeceği fikrini vurgular (Yaklaşık referans, s. 212).
12. Frankl, V. E. (1946). *Man's Search for Meaning* (İnsanın Anlam Arayışı). Frankl, toplama kampı deneyimlerinden yola çıkarak, en aşırı koşullarda bile insanın içsel özgürlüğünü (tepkisini seçme özgürlüğü) koruyabileceğini savunur (s. 104).
13. Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience* (Akış: Optimal Deneyim Psikolojisi). Csikszentmihalyi, "akış"ı, bir aktiviteye tam dalarak benlik bilincini kaybetme durumu olarak tanımlar (s. 42).
14. Watts, A. (1951). *The Wisdom of Insecurity* (Güvensizlik Bilgeliği). Watts, hayatı bir varış noktası yerine bir müzik veya dans olarak deneyimleme fikrini savunur (s. 58).
15. Jung, C. G. (1933). *Modern Man in Search of a Soul* (Ruhunu Arayan Modern İnsan). Jung, bu eserde bireyleşme sürecini ve "gölge" ile bütünleşmenin önemini tartışır. Oyun, bu bütünleşmenin ve içsel barışın bir yolu olarak görülebilir (s. 112).
16. Gilbert, E. (2015). *Big Magic: Creative Living Beyond Fear* (Büyük Sihir: Korkunun Ötesinde Yaratıcı Yaşam). Gilbert, yaratıcılığı, korku ve ciddiyetin ağırlığına rağmen merakı seçme cesareti olarak tanımlar (s. 74).
17. Le Guin, U. K. (2004). *The Wave in the Mind*. Le Guin, dil, yaratıcılık ve oyun üzerine denemelerinde, oyunun rekabetçi olmayan, "sonsuz" doğasını keşfeder (s. 132).
18. Kimmerer, R. W. (2013). *Braiding Sweetgrass*. Kimmerer, yerli bilgeliğini ve ekolojii birleştirerek, doğanın bir "armağan ekonomisi" olduğunu ve paylaşmanın bu ekosistemin temel taşı olduğunu savunur (s. 248).

# ÇIK DIŞARI YA OYNAYALIM

Bazı şeyler sessizce kaybolur.

Oyun da öyle...

Büyüdükçe, "artık çocuk değiliz"  
cümlesinin arkasına saklanır,  
içimizdeki çocuğu geride  
bıraktığımızı sanırız.

Oysa ihtiyaç duyduğumuz şey,  
onu bırakmak değil;  
yanımızda taşımayı  
öğrenmektir.

Kübra Hişt

