

SINIRLARI AŞMAK

—
Araştırma
İnceleme
—

Sınırlı Dünyada Sınırları Aşan
Tüketim Hastalığı



Teşhis ve Tedavi Yöntemleriyle

SELEN BARANOĞLU



Selen Baranoğlu, 1983 yılının Nisan ayında Adana'da dünyaya geldi. Anadolu Öğretmen Lisesi'nden sonra ODTÜ Eğitim Fakültesi, Yabancı Dil Eğitimi Bölümü'nden mezun oldu. Ardından yine ODTÜ'de İngiliz Edebiyatı Bölümü'nde yüksek lisansını tamamladı. İki çocuk annesi olan Baranoğlu, bir yandan akademisyenlik mesleğini sürdürürken bir yandan da yazdığı kitaplarla yazarlık kariyerine devam etmektedir.

İlk kitabı *Basit ve Mutlu Yaşam* ile okurlarına sade, üretken ve keyifli bir yaşamın kapılarını araladıktan sonra *Bana Bi Sade* kitabıyla okurlarını bilinçli tüketimle tanıştırdı. Gerek sosyal medyada gerek kitaplarında insanın eşya ile ilişkisi üzerine duran Selen Baranoğlu, çocuklar için de *Okyanusu Gezen Kırmızı* ve *Sıkıntı Yok* kitaplarını yazdı.

Bilinçli tüketim, sadeleşme ve sürdürülebilirlik konularında eğitim ve seminerler veren yazar, bireysel çabayı toplumsal iyileşmenin en önemli etmenlerinden biri olarak görüyor ve başlattığı Durma Çabala hareketi ile insanları toplumdaki uzak tutan ve bireyselliğe hapseden bir kişisel gelişim yerine, insanı da toplumun bir parçası olarak gören bir yaklaşımı savunuyor.

Sınırları Aşmak
Sınırlı Dünyada Sınırları Aşan
Tüketim Hastalığı

Teşhis ve Tedavi Yöntemleriyle

SINIRLARI AŞMAK

Sınırlı Dünyada Sınırları AŞan Tüketim Hastalığı

Yazan: Selen Baranoğlu

Editör: Aslı GüneŐ

Yayın hakları: © Doğan Egmont Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ő.

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

1. baskı / Temmuz 2021 / ISBN 978-605-09-8648-8

Sertifika no: 11940

Kapak tasarımı: Taylan Polat

Baskı: Ana Basın Yayın Gıda İnŐ. San. Tic. A.Ő.

Mahmutbey Mah. Devekaldırımı Cad. 2622 Sk.

Güven İş Merkezi, No: 6/13 Bağcılar - İSTANBUL

Tel: (212) 446 05 99

Sertifika no: 20699

Doğan Egmont Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ő.

19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3, Kat 10, 34360 ŞiŐli - İSTANBUL

Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16

www.dogankitap.com.tr / editor@dogankitap.com.tr / satis@dogankitap.com.tr

Sınırları Aşmak

Sınırlı Dünyada Sınırları Aşan Tüketim Hastalığı

Teşhis ve Tedavi Yöntemleriyle

Selen Baranoğlu

İçindekiler

Giriş	13
1.BÖLÜM: Nedenler	19
Karşılaştırma çıkmazı.....	27
Sürü psikolojisi	35
Farklılaşma arzusu	42
Bozuk algı ayarları.....	47
2. BÖLÜM: Bireysel Belirtiler	53
Kronik mutsuzluk, yüksek tatminsizlik	59
Ödenemeyen borçlar	70
Alışveriş bağımlılığı.....	78
İstifçilik / Stok yapma	85
3. BÖLÜM: Küresel Belirtiler	91
İklim krizi.....	97
Bitmeyen atık problemi	104
Su israfı	110
Gıda kıtlığı	114
4. BÖLÜM: Tedavi	117
Bir doz tasarruf	123
Kendinle tanışma uygulamaları	137
Bilinçli tüketici olma adımları	159
Sadeleşerek özgürleş.....	176
Sonuç.....	186

“Bir Şeyi ne kadar az bilerseniz, onu o kadar Őiddetli savunursunuz.”

Bertrand A. W. Russell

Giriş

“İnsan mevcudiyetinin eşyaya ihtiyacı yoktu; fakat eşyanın ademi mevcudiyeti halinde, insan mevcudiyeti ve fikriyatı da tehlikeye giriyordu.”

Oğuz Atay, *Tehlikeli Oyunlar*

Yaşadığımız çağ tam bir kolaylıklar çağı. İstenilen her *şey* ulaşmak çok kolay. Kafanıza herhangi bir şey takıldığı anda yapmanız gereken tek şey elinizdeki telefonda internete girmek. Bitti. Sonra kafanızdakini yazıyorsunuz ve ta-tam, saniyeler içinde milyonlarca cevap alıyorsunuz. “Nasıl kilo veririm”, “Ayrıllıkla baş etmenin yolları”, “En ideal çocuklu tatil yerleri”, “En iyi işlemcili bilgisayar”, “İlk buluşmada nereye gidilir” ve daha yüzlerce soru ve konu için aradığımız tüm cevaplar artık cebimizde veya çantamızda. Ne kadar güzel değil mi?

Aslında bu soruya iki yönlü cevap verilebilir. Birincisi, bir şeye kolay yoldan ulaşmak kötü bir şey değil. Hatta bunun iyi yanları da var, genel bir çerçeveden baktığımızda; zaman kazandırıyor, kısa sürede hızlı sonuçlar almamızı sağlıyor ve daha az enerji (hatta bazen para) harcayarak istediğimize ulaşabiliyoruz bu sayede. Peki gerçekten istediğimize mi ulaşabiliyoruz, yoksa istenilene mi? İşte bu da az önceki sorunun cevabına ikinci bakış açısını getiriyor.

Bir şeye kolay yoldan ulaşmak çoğu zaman istenilen sonucu vermez, çünkü çaba sarf edip istediğimiz şeyin peşine düşmek ayrı, istediğimize yakın hazır cevaplarla yola devam etmek ayrıdır. İlkinde kafamızda olanın peşine düşer, onun için emek ve za-

man harcar ve sonunda da tam istediğimizi elde edebiliriz. Lakin ikincisinde hiç çaba harcamadan saniyeler içinde milyonlarca cevap buluruz. Fakat gelin görün ki, o kadar fazla cevabın içinde hangisi doğru, hangisi bizim sorumuzun cevabı ve hangisi güvenilir bir kaynaktan geliyor, bilmek çok daha zor ve hatta bazen imkânsızdır, çünkü aradığımız güvenilir cevap milyonlarca cevabın arasında sıkışıp kalmıştır. Bu nedenle, istediğimize kolay yoldan ulaşmak bizi çok daha zor, zahmetli ve tehlikeli yollara sokabilir.

Peki ben bu kolay-zor meselesinden neden bahsettim? Bahsettim, çünkü bu kitabın ortaya çıkışındaki en temel motivasyonum buradan türedi de ondan.

Bu kitap neden var?

Anlatayım:

Bundan yaklaşık altı yıl kadar önce ilk basit ve mutlu yaşam yolculuğum başladığımda bir değişim ve dönüşüm sürecine girmiştim. İlk kitabım *Basit ve Mutlu Yaşam*'da da bu dönüşümün hikâyesini sizlerle paylaşmıştım. İşin aslı, hayatımı sadeleştirmeye ilk kez başladığımda temel motivasyonum bireysel olarak yaşantımı iyileştirmektir. Kendime zaman ayırabilmek, iş-ev dengesini kurabilmek, iyi bir anne olabilmek, özel yaşantıma emek verebilmek gibi, aslında hepimizin istediği temel insani hedeflerim vardı. O dönemde beni tüm bu isteklerimden alıkoyan şeylerin hayatımdaki fazlalıklardan türediğini keşfetmiştim ve sonrasında da kolları sıvayıp sadeleşme sürecine girmiştim. Evimdeki kullanılmayan eşyadan tutun da gereksiz yere üzerime aldığım görev ve sorumluklara, anlamsız yere zihnimde tuttuğum düşüncelere, kaygılara kadar hayatımın hemen her noktasında çaba ve gayret göstererek sade bir yaşama geçiş yaptım. Bu sürece ilk girdiğimde kafamda bilinçli tüketim, tasarruf, çevreye duyarlılık gibi hedefler yoktu ama daha az eşya ile yaşamaya başladıktan sonra tüm bu kavramlar doğal olarak kendiliğinden hayatıma girdi.

Bu öyle bir şey ki, başlangıçta sadece kendi yaşantınızı düzene sokmak için basit ve mutlu yaşam yoluna giriyorsunuz. O yol, sizin hıza göre değişen belli bir süreçte sizi istediğiniz ye-

re götürüyor ve tam istediğiniz hedeflere ulaştıktan sonra bir bakıyorsunuz ki yol bitmemiş, devam ediyor. Kendinizi bulunduğunuz noktada durdurup önünüzde uzanan yola sırtınızı dönerse- nize, çok geçmeden geldiğiniz yoldan başlangıç noktasına geri dö- neceksiniz. O yüzden durmuyor ve devam ediyorsunuz.

İşte o yolun devamında, sade yaşamayı benimsemiş bir insan olarak yaşam felsefenizi oluşturacak kavramlarla tanışıyorsunuz. “Yola devam” dedikten sonra artık siz, eski siz değilsiniz ve isteseniz de olamazsınız. Başlangıçta bireysel amaçlar için girdiğiniz yol dün- yayı daha büyük bir çerçeveden gösteriyor size. Ve anlıyorsunuz ki, hiçbir bireysel çaba toplumsal çabadan ayrı var olamaz. Yanan bir ormanda, siz yeşil bir fidan olarak kalamazsınız. O yüzden elinizi ta- şın altına sokmak ve ormanı korumak için çabalamak zorundasınız.


Bugün, içinde yaşadığımız kolaylıklar çağında, bir şey için zor yoldan çabalamayı seçmek pek tercih edilmiyor. Sosyal medya- daki duyarlılık paylaşımlarına “like atmak”, oturduğumuz yerden değişim için “repost yapmak”, sesimizin çıktığını göstermek için “retweet” etmek, yani özünde kılımızı bile kıpırdatmadan dünya- yı önemsedığımızı göstermek kolay. Zor olan, önümüzdeki gerçe- ği tüm yalınlığıyla anlamak, anlamlandırmak ve ona göre hayati- mizde gerçek değişiklikler yapmak. İşte bu kitabı bunun için yaz- dım; zor olanı en basit yoldan dile getirmek ve imkânsız dediği- miz değişimlerin mümkün olduğunu göstermek için.

Mesela şimdi bir bilgisayardan veya cebinizdeki telefonda internete girip arama motorlarına “sürdürülebilirlik” yazdığınız- da çok da kolay anlaşılmayan, göz ardı edilmeye mahkûm kar- maşık tanımlar çıkıyor. Keza bilinçli tüketim, tüketim psikolo- jisi, tüketimin evrimi, küresel ısınma, iklim değişikliği, susuz- luk, açlık gibi kavramlar da öyle. Tüm bu kavramları anlayıp an- lamlandırmak hepimiz için hayati öneme sahip olsa da çoğumuz “Aman canım bana ne, buzullar eriyecekse Norveç düşünsün, ben önümdeki tatile bakarım” dediğimiz için her geçen gün teh- like artıyor. Oysa bugün geldiğimiz noktada, adına koronavirüs veya Covid-19 dediğimiz küresel salgının pençesinde tüm nor- mallerimizin değiştiği bir dönemde, belki de önümüzdeki gerçeği çok daha iyi anlamak için bir fırsat yakalarız.

Doğru teşhis: Tedavinin ilk adımı

Bugün, yaşadığımız devirde, belki de daha önce hiç olmadığı kadar nesnelere bağımlı hale geldik. Dört bir yandan tüketime açık ve hep daha fazlasına meyilli topluluklar oluşturuyoruz artık. Bu durum, toplumun en küçük bütünü olarak ifade edilen çekirdek aileden tutun da kocaman bir ülkeye ve hatta içinde yaşadığımız küresel dünyaya kadar geçerli. Dört bir yandan tüketim bombardımanına tutulan ve bunun için mesai harcayan insanlar haline geldik.

Tabii işin aslı, bu devirde bir şeyleri tüketmek veya harcamak çok kolay, çünkü kolaylıklar çağı her şeyi önümüze seriyor. Yerimizden kalkmamıza, zahmet edip de hareket etmemize hiç gerek yok. Dünyanın tüm alışveriş merkezleri cebimizde geziyoruz artık. Bir kredi kartı ve bir akıllı telefonla, istediğimiz an istediğimiz her şeye ulaşabiliyoruz. Peki bunun sonucunda ne oluyor? Çok basit; hastalanıyoruz. Bunun adı da *aşırı tüketim hastalığı* ve bana kalırsa günümüzdeki en tehlikeli hastalık boyutuna çoktan geldi bile. Fakat çoğumuz bu tehlikenin henüz farkına varamadık.

 **Bu öyle bir hastalık ki, başlangıçta hiç belirti vermiyor. Satın aldı-
ça mutlu olduğuna sanıyorsun. O yüzden kredi kartına büyük bir
aşkla bağlanıyorsun. İlk başta her şey çok güzel gidiyor gibi geli-
yor; bir şey görüyorsun, alıyorsun, mutlu oluyorsun, sonra o his
kisa sürede geçiyor ama önemsemiyorsun, çünkü bitmeyen bir
döngüde çalışıyor, kazanıyor ve harcıyorsun.**

Kendini her geçen gün daha da kötü bir duruma soktuğunu fark etmiyorsun bile, çünkü tesadüfe (!) bak ki, içinde yaşadığın ekonomik düzen de sana illüzyonlu bir ayna tutuyor. O aynadan kendine baktığında, günbegün kötüleşen durumunu görmüyorsun. Çünkü o ayna hep aydınlık, hep gülümseyen ve ışıltılı bir dünyadan kendini görmeni sağlıyor. Sen de devam ediyorsun; satın almaya, harcamaya, düşünmeden tüketmeye, hayatını doldurmaya. Maalesef ki bu hastalık bu evrede hiç belirti vermediği için, hastalandığını anladığında iş işten geçmiş oluyor ve kendini bir anda hastalığın tüm o kötü belirtilerinin içinde buluyorsun.

Ödenemeyen borçlar, aile içi iletişim bozuklukları, kronik mutsuzluk, tükenmişlik sendromu, tatminsizlik, bağımlılık bir anda başına çökebiliyor.

Tabii sen bir yandan bu bireysel belirtiler arasında kendini kurtarmaya çalışırken, senin gibi bu hastalığa yakalanmış milyarlarca insan olmasından ötürü, aynı anda bu hastalığın bir de küresel belirtilerini yaşamaya başlıyor, onlardan da nasibini alıyorsun. İklim krizi, su kıtlığı, salgın hastalıklar, küresel ısınma derken hayatının aslında hiç de o sihirli aynadan gözüktüğü gibi olmadığını anlıyorsun. Tabii bunu gerçekten anlayabiliyorsan şanslısın. Bu, kendine teşhis koyduğun anlamına gelir, ki bu da tıp dünyasında doğru tedavi uygulaması için ilk adımdır. Teşhis olmadan tedavi olmaz.

Öte yandan birçok kişi için kendine bu teşhisi koymak çok zor bir iş, çünkü içinde yaşadığımız ekonomik düzen bizde bir sorun olmadığını, aşırı tüketimin normal olduğunu, daha fazlasıyla daha mutlu olabileceğimizi gösteren uyarılarla dolu. Fakat birilerinin de aşırı tüketimin bize ve gezegenimize nelere mal olacağını dile getirmesi gerekiyor artık, çünkü ödeyeceğimiz bedel hem bireysel hem de küresel anlamda çok can yakıcı olacak, hatta çoktan olmaya başladı bile.

İşte bu kitap, çağımızın vebası olarak gördüğüm aşırı tüketim hastalığının doğru teşhis ve tedavisini sizlerle paylaşmak için yazıldı. Teşhis koyabilmek için önce hastalığın kökenlerini incelemeli, tüketimin tarihine göz atmalıyız. Geçmişten bugüne, tüketim kavramı ve alışkanlıkları insanlıkla beraber değişmiş, evrilmiş. Bu değişimi ve nedenlerini görürsek, tüketime daha doğru bir mesafeden bakabiliriz diye düşünüyorum. Bunun için kitabın ilk bölümünü “Nedenler”e ayırdım. Aşırı tüketim hastalığının ortaya çıkma ve yayılma sebepleri neler? Emin olun bu nedenler önümüzdeki yola ciddi anlamda ışık tutacaktır.

Nedenlerden bahsettikten sonra ikinci bölüm geliyor. Bu bölüm ise hastalığın belirtileri üzerinde duruyor. Bunlar, “Bireysel Belirtiler.” Kendi günlük yaşantımızda ortaya çıkan, çoğu zaman göz ardı ettiğimiz veya oldukça normal olarak algıladığımız bu belirtilerin aslında aşırı tüketim bağımlılığının bir sonucu olduğunu gör-

mek, eminim hayatımıza yeniden bakmamıza ve içinde bulunduğumuz durumu sorgulamamıza yol açacaktır. Sorgulamak iyidir. İnsan, sorgulamaya başladıktan sonra bir yerlerde bir sorunun olduğunu fark edebilir ancak. İşte bunun için bu belirtileri ortaya attım.

Tabii bu hastalığın bir de küresel belirtileri var. Malum, hiçbirimiz içinde yaşadığımız dünyadan ve insanlığın geri kalanından ayrı bir hayat sürmüyoruz. Aşırı tüketimin maalesef doğaya da çok büyük bedelleri var ve o bedelleri er ya da geç hepimiz ödemeye başlayacağız, hatta çoktan başladık bile. İşte bu kitabın üçüncü bölümünde, aşırı tüketim hastalığının “Küresel Belirtiler”inden bahsettim. Sürekli gözümüzün önünde duran, gazetelerden, haberlerden duyduğumuz ama nedense medyanın büyük oranda görmezden geldiği veya sadece ufaklık bir alanda haberleştirdiği bazı önemli gerçeklerden söz edeceğim.

Aşırı tüketimin kökenini inceleyip bizi bu yola iten sebeplerden bahsettikten ve bu durumun belirtilerini ortaya attıktan sonra, sıra geliyor “Tedavi” bölümüne. Tedavi her ne kadar genel olsa da, uygulaması ve tedaviye verilecek yanıt oldukça bireysel aslında, çünkü her bireyin aynı tedaviye aynı yanıt vermeyeceğini çok iyi biliyorum. Tıbben hiçbir tedavi herkeste ortak, aynı kalıcılıkta bir iyileşme sağlayamaz. Bir ilaç, birine iyi gelirken ötekinde yan etkilere sebep olabilir. Bu durumda ilacın dozunun, içeriğinin de kişinin ihtiyaçlarına göre ayarlanması lazım. Bu nedenle ortaya attığım tedavi yöntemlerinin bireysel çabamızla bir işe yarayacağını özellikle belirtmek istiyorum. Aşırı tüketim konusunda hiçbirimiz için tek bir ortak mükemmel reçete veya tedavi yöntemi yok. Tedavinin başarısı, iyileşmeyi ne kadar istediğimizle doğru orantılı olacak aslında.

Bu kitabın asıl amacı tüketim bağımlılığımızın nedenlerine odaklanıp öncelikle o nedenleri anlamamızı sağlamak, daha sonra da aşırı tüketimin hayatımızda yol açtığı sorunları fark ettirmek ve bu sorunların üstesinden gelebilmek için benim de kendi hayatıma dahil ettiğim uygun yöntem ve alışkanlıkları ortaya atmak.

“Dünyanın tüm alışveriş merkezleri cebimizde geziyoruz artık. Bir kredi kartı ve bir akıllı telefonla, istediğimiz an istediğimiz her şeye ulaşabiliyoruz. Peki bunun sonucunda ne oluyor? Çok basit; hastalanıyoruz. Bunun adı da *aşırı tüketim hastalığı* ve bana kalırsa günümüzdeki en tehlikeli hastalık boyutuna çoktan geldi bile. Fakat çoğumuz bu tehlikenin henüz farkına varamadık.”

Tüketim kültürünün perisi, tükettikçe özel olacağımızı fısıldıyor kulağımıza, “imaj her şeydir” diyor. Daha özel, daha güzel, daha güçlü, daha ayrıcalıklı olmak için tüketiyoruz; vitrinlerin, neonların göz alıcı ışıltısında bir örnek renklere büründüğümüzü fark etmiyoruz bile... Tükettikçe mutsuzlaşıyoruz, sosyal medyadaki aksimiz tam tersini söylese de... Yalnız kendimizi değil, doğayı, tek mil canlıları da yok ediyoruz.



Durma Çabala hareketinin öncüsü
Selen Baranoğlu, aşırı tüketim hastalığının teşhis ve tedavi yöntemlerini sunduğu bu kitapta, hem bireysel hem küresel anlamda iyileşmenin reçetesini veriyor.

tavsiye edilen
KDV'siz
satış fiyatı

₺ 36

Sertifika no: 1940

ISBN 978-605-09-8648-8



9 786050 986488

**Doğan
Kitap**