Wilhelm Schmid

Sakin Olmak

Yaşlanırken Kazandıklarımız



iletişim

© 2015 İletişim Yayıncılık A.Ş. / 1. BASIM
2015-2020, İstanbul (7 baskı)

Gelassenheit. Was wir gewinnen, wenn wir älter werden
© 2014 Insel Verlag, Berlin

İletişim Yayınları 2095 • Psykhe 14
ISBN-13: 978-975-05-2531-5
© 2021 İletişim Yayıncılık A.Ş. / 2. BASIM
1. Baskı 2021, İstanbul
2. Baskı 2023, İstanbul

DİZİ EDİTÖRÜ Bahar Siber
KAPAK Suat Aysu
KAPAK ve İÇ İLLÜSTRASYONLAR Ceren Oykut
UYGULAMA Hüsnü Abbas
DÜZELTİ Bahri Özcan

BASKI Ayhan Matbaası · SERTİFİKA NO. 44871
Mahmutbey Mahallesi, 2622. Sokak, No: 6/31 Bağcılar 34218 İstanbul
Tel: 212.445 32 38 • Faks: 212.445 05 63

CİLT Güven Mücellit · SERTİFİKA NO. 45003
Mahmutbey Mahallesi, Devekaldırımı Caddesi, Gelincik Sokak,
Güven İş Merkezi, No: 6, Bağcılar, İstanbul, Tel: 212.445 00 04

İletişim Yayınları · SERTİFİKA NO. 40387
Cumhuriyet Caddesi, No. 36, Daire 3, Seyhan Apartmanı,
Harbiye Mahallesi, Elmadağ, Şişli 34367 İstanbul
Tel: 212.516 22 60-61-62 • Faks: 212.516 12 58
e-mail: iletisim@iletisim.com.tr • web: www.iletisim.com.tr

WILHELM SCHMID

Sakin Olmak

Yaşlanırken Kazandıklarımız

Gelassenheit
Was wir gewinnen, wenn wir älter werden

ÇEVİREN ***Tanıl Bora***



iletişim

WILHELM SCHMID 1953'te Almanya'da Bavyera-Süebya (Schwaben) bölgesinde doğdu. Berlin, Paris ve Tübingen'de felsefe eğitimi aldı. Çeşitli Alman üniversitelerinde çalıştı, Riga ve Tiflis üniversitelerinde misafir öğretim üyeliği yaptı. Bir dönem Zürih'te bir hastanede hastalara "felsefeyle manevi destek" hizmetinde çalıştı. Halen Erfurt Üniversitesi'nde dışarıdan felsefe dersleri veriyor. Almanya'da ve dünyanın çeşitli yerlerinde tebliğler sunuyor. Yirmi beşi aşkın dile çevrilen kitaplarının dünya çapındaki satışı bir milyonun üzerindedir. İletişim'den yayımlanan kitapları: *Mutsuz Olmak. Bir Yüreklendirme* (2014), *Aşk. Neden Bu Kadar Zordur ve Yine de Nasıl Mümkün Olur?* (2014), *Sakin Olmak. Yaşlanırken Kazandıklarımız* (2015), *Arkadaşlıktaki Saadete Dair* (2015), *Düşmanlığın Faydaları* (2017), *Anne Baba ve Büyükanne Büyükbaba Olmanın Sevinçleri Üzerine* (2018), *Hediye Vermek ve Hediye Almak Üzerine* (2018), *Kendiyle Dost Olmak Hayatı Nasıl Kolaylaştırır?* (2019), *Dokunmanın Gücü Üzerine* (2020) ve *Seks Olmayınca - Yeniden Başlama Sanatı Üzerine* (2021).

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ 7

BİRİNCİ BÖLÜM
YAŞAMIN MEVSİMLERİ ÜZERİNE DÜŞÜNCELER 17

İKİNCİ BÖLÜM
YAŞLILIĞIN VE YAŞLANMANIN HUSUSİYETLERİNE ANLAYIŞ GÖSTERMEK 25

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM
YAŞAMI KOLAYLAŞTIRAN ALIŞKANLIKLAR 35

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM
HAZLARIN VE MUTLULUĞUN TADINA VARMAK 43

BEŞİNCİ BÖLÜM
AĞRILARLA VE MUTSUZLUKLA BAŞ ETMEK 53

ALTINCI BÖLÜM
YAKINLIK HİSSETMEK İÇİN TEMAS 61

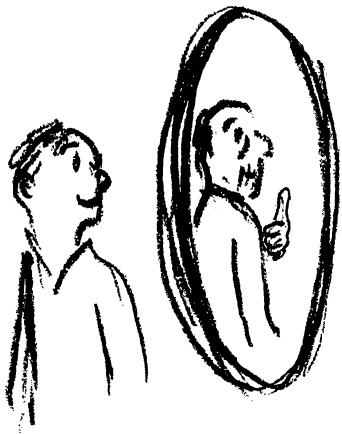
YEDİNCİ BÖLÜM
BİR AĞA BAĞLI KALMAK İÇİN, SEVGİ VE ARKADAŞLIK 69

SEKİZİNCİ BÖLÜM
ŞEN VE SAKİN OLMAK İÇİN KENDİNİ DİNLEMEK **77**

DOKUZUNCU BÖLÜM
ONUNLA BERABER YAŞAYABİLMEK İÇİN, ÖLÜMLE İLİŞKİ KURMAK **85**

ONUNCU BÖLÜM
ÖLÜMDEN SONRA OLASI BİR YAŞAMA DAİR DÜŞÜNCELER **95**

ÖNSÖZ



Başlangıçta beni hayrete düşüren bir olguydu sadece, uzun süre meşgul eden bir gözlemdi. Ellinci doğumgünüm yaklaşırken, beni düşündüren bu konu hakkında, yani yaşlanma üzerine ilk defa bir tebliğ sundum. Benden yaşlı insanlar gelip bana şöyle dediler: "Güzel bir tebliğdi, genç adam, fakat siz bütün bunları nereden bileceksiniz ki!" Gerçekten de düşüncelerim kendi yaşlanmama değil, annemkine dayanıyordu. Onun bunu nasıl sakin yaşadığına hayranlık duyuyordum, birçoklarından bariz biçimde farklıydı, olabildiğince fazla şey öğrenmek için dikkatle izliyordum onu, ola ki günün birinde ihtiyaç duyabilirdim. Bu sakinliği nereden geliyordu? İleride bir gün ben böyle bir sükûnete nasıl erişebilirdim?

O tebliğde, "ihtiyarlamaktan" söz edilmesiyle dalga geçmiştim: İhtiyar, yaşlının artırımlı ifadesi değil midir? Yani insanlar ihtiyar olmaktansa yaşlanmayı mı tercih eder? 60'ıma geldiğimde kendimi "ihtiyar" olarak tanımlamayacağımı beyan etmiştim kabara kabara, "yaşlı" olmanın bana yeteceğini söylemiştim. Zaten yaşlanmayla nasıl baş edileceği meselesi,

pek yakında, yaşın yok oluş anının tarihsel hatırasına dönüşecekti, tüm dünyada araştırmacılar canla başla bunun üzerinde çalışıyorlardı: Ben, yaşlanma tecrübesini yaşayabilecek son insanlardan biriydim. Ne olacaksa olsun, öylece kabul etmeye memnuniyetle hazırdım, tüm gücümü bunu olabildiğince sükûnetle yaşamaya verecektim. Olduğu gibi kabullenecek, karşı koymayacaktım, ne güzellemeye kalkacak ne karalayacak, ferahlıklardan müşküllere, güzelliklerden korkunçluklara bütün uçların idrakinde olacaktım, ne pembe ne kara gözlükle bakacak, mümkün olduğu kadar berrak görüşlü bir mercek kullanacaktım; çünkü olaylara itidalle bakmak yaşlanmanın herhalde en büyük imtiyazıdır!

Bu arada iş oraya geldi, altmış oldum, yani yaşlı. Hakikat şu ki, kolay gelmiyor bu bana. Sakin değilim. Altmışıncı doğum günümde, çok güzel geçen ve bir daha asla yaşayamayacağım ellili yaşlara veda etmenin hüznüne kapıldım. On yıl önce, kırklı yaşlara veda etme burukluğuna kapılmıştım, kırkların bir kıymet-i harbiyesi vardı, gelecek yıllarsa hiç güven vermiyordu. Elbette, bunlar rakamlardır sadece ama sinsice yaklaşıp birden bilince sıçrayıveren gerçekleri haber verirler: Geçmiş zaman süner, gelmekte olan zaman büzülür, ölüm yaklaşır. Hiçbir düşünsel hazırlık, bu deneyimle, iş ciddileştiğinde nasıl hissedeceğinizle ilgili ön almanızı sağlayamaz. **Yaşlanmayı bertaraf etmeye dönük sözlerin etkileri sınırlıdır. İnsan hissettiği yaştadır, öyle mi? Öyledir ama genellikle hissettiğinden daha yaşlıdır.**[1] Duygunuz bu vakıayı değiştiremez, tam tersine: Gerçeği görmezden gelen bir yanılsamaya sebep olur. Her yanılsama kötü değildir fakat burada, fiyakalı laflar hakikate çare olmadığında, eninde sonunda sadece hayal kırıklığı büyür.

1 Burada ve kitap boyunca **koyu yazılarak vurgulanan** cümleler, temel ifadeleri hızla taramaya imkân verecek. Yazar kitabın müsveddesi üzerinde çalışırken bunları kısmen değiştirerek 140 harflik twitlere dönüştürmüştü: @lebenskunstphil.

Yaşlılığı uzun süre güneşli bir taraçada, arkaya yaslanıp uzaklara baktığım rahat ve huzur içinde bir hayat olarak tasavvur etmiştim; kendimle barışık, dünyayla barışık. O taraçadan hâlâ mahrumum, dolayısıyla diğerlerinden de. Kesin olan bir tek şey var: Kendilerini gülünç düşürmek pahasına genç kalmak isteyen o yaşlılardan olmak istemiyorum. Yaşamının geçmekte oluşuna duyduğu öfkeyi hayat belirtisi gösteren her şeyin üzerine kusan hiddetli bir moruk olmak istemiyorum. Her daim haklılığından emin olanların meydan okuyucu bakışıyla savaş teçhizatı kuşanıp, son dermanımı hep her şeyi yanlış yapan gençlere dönük yaşlı saldırganlıklarıyla harcamak üzere sefere çıkmak istemiyorum. Gençler her zaman haklıdır, ben eminim bundan, haklı değilseler de hakları vardır. Şunu demek istiyorum: Kendi tecrübelerini edinmeye sonuna kadar hakları vardır. Kötü tecrübeler olsa bile bunlar, ders çıkarırlar.

İnsan ancak hakikat olarak gördüğü şeyle sükûnet içinde yaşayabilir – aksi taktirde tüm gücünü sözüm ona hakikat dışı ama yine de var olanın inkârına sarf edecektir. Yaşlanma hakikatinin bir cephesi, bu oluşun bütün diğer oluşlardan da fazla geçicilikle yüz yüze olmasıdır. Bu her zaman böyleydi, lakin modern çağda sanki bir felaket halini aldı; zira her şeyi teknolojiyle halletmek mümkünse neden ebedi gençlik mümkün olamasın? Ben de isterdim ebedi gençliği, fakat bu nasıl bir hayat olurdu acaba? Ben de isterdim hayatın hep olumlu ve hoş olmasını, fakat tam da bu arzu olumsuzlukları ve nahoşlukları daha büyük sorunlara dönüştürmez mi? Tüm gücümü yaşlanmaya karşı mücadelede tüketmek yerine, kırışıklıklarıma gömülü hayatımı daha kendimin bilincinde olarak taşıyayım isterim ben.

İnsanın kendi yaşlanmasıyla yaşamasını öğrenmesi, vaktiyle gayet doğal olan bir şeyi sanata dönüştürmeye dönük yeni bir ödev koyar önümüze: *Anti-Aging* yerine *Art of*

Aging[2], yaşlanma sürecinin zıddına bir hayat kurmaya kalkışmak yerine onunla birlikte yaşamaya çalışan bir yaşlanma sanatı. Yaşlanmayla haşır neşir bir yaşam sanatı, hayatın bu evresinin barındırdığı meydan okumalarla baş etmemize yardımcı olarak, hayatın güzel ve onaylanmaya değer olmayı sürdürmesini sağlayabilir – kendi hayatımızın artık değilse bile, bir bütün olarak hayatın...

Yaşam sanatı uzun süredir ilgi alanıma giriyor; bu sanatın sahibi değilim, ihtiyaç duyuyorum ona. Yaşam sanatı kavramı antik felsefeye dayanır, Yunancada *techne tou biou, techne peri bion*, Latincede *ars vitae, ars vivendi*, bilinçli sürdürülen bir hayat anlamında "yaşama sanatı" demektir. Popüler dilde yaşama sanatından genellikle gamsızca yaşayıp gitmek anlaşılır. İsteyen herkes için bir seçenektir bu da, fakat sanat adını hak edecek özel bir çaba da değildir. Daha talepkâr bir başka seçenek, hayata düşüncede sürekli yeniden yön vermektir. Böyle bir bilinçlilik halini her an sürdürmek mümkün değildir, gerekli de değildir, zira ara ara durup düşünmek yeter, yaşlanmayla ilgili: Bunun anlamı ne? Nasıl geçer? Şu anda hangi noktadayım? Beni neler bekliyor? Buna nasıl hazırlanabilirim? Gücüm neye yeter, neye yetmez? Yaşam sanatı, hayatın bu evresinde de bir anlam bulmak, hayata bir anlam vermek ve bilinçli bir yaşam sürmek için tefekkür etmektir – şayet öylesine yaşayıp gitmek daha cazip görünmüyorsa.

Modern çağda yaşlanmanın bir sorun olması, anlamsız sayılmasından, dahası erken teşhis edilerek kararlılıkla mücadele verilmesi gereken bir hastalık gibi görülmesindendir; ileride bir vakit ameliyatla çözülecektir nihayetinde. Yaşlanmanın hiçbir anlamı olmayan, dolayısıyla bütün imkânlarla önlem alınması gereken bir şey olarak yorumlanması, mo-

2 Yaşlanmaya karşı durmak, yaşlanmayı yavaşlatmaya çalışmak yerine yaşlanma sanatı – ç.n.

dern çağın ifrada varan *Benizminin* bir ürünü olabilir; ebediyen genç kalacak bir Ben'in propagandacısıdır bu izm: her yerde hazır ve nazır ve ebedi bir Ben... *Forever Young* [Ebediyen Genç] niyazında ve sloganında bu arzu kendini dışa vurur (Münsterli *Alphaville* grubunun 1984'te yaptığı bu şarkı başkalarınca da sayısız kere yeniden düzenlenmiştir). Ancak bir yorum tek başına egemenliğini kurarsa, başka bir yorum getirmek ödev haline gelir, çünkü yorum monokültürleri hayata karşı tehdittirler: Uyuşturucu bir etki yaratırlar, ancak çelişki hayata dönmeyi sağlar. Değişik, farklı bir modernliğin alâmeti olabilecek başka bir yorum, yaşlanmaya anlam atfetmek olurdu. Nasıl bir anlam?

Yaşlanmanın *doğal* bir anlamı, bireyin, yaşam dalının eğilmekte olduğu gerçeğine yavaş yavaş alışması olabilir – doğanın kendi yaratığı olan bu insan adlı dik kafalı hassas yavrucağı esirgemesidir bu durum. *Forever Young* ilkesini doğa da bilir zaten, yalnız onun yaklaşımı modern kültürden epey farklıdır: Yaşamın geçip gitmesine ve yeni bir yaşamın doğmasına mani olmayarak kendisi ebediyen genç kalır. Her yaşamı ani bir kopuşla, bir *cut* [kesme] ile de bitirebilirdi, birçoklarının arzuladığı ölüm şekli budur fakat birçoklarına nasip olmaz, çünkü doğa uzun yaşlanma sürecini tercih eder. Böylece serpilmekte olan yaşama destek vermeye, tecrübeleri aktarmaya ve yeni tecrübeler edinmeye zaman kalır. Nebati bir dille söylersek bu yoruma uygun bir yaşam sürmenin anlamı şudur: iyi kötü serpilebilen bitkiler gibi, kendisi için ve başkaları için çiçek açmaya devam etmek, ayrıca solmaya da razı olmak. Süregittiği sürece yaşamı kutlamak, hem kendi yaşamının hem kendininkinin ötesinde tüm yaşamın keyfine varmak. Hayatın kemale ermiş dolgunluğunu tecrübe etmek ve onun zamansal sınırını sükûnetle kabullenmek. Bunu yapabilecek durumda mıyım?

Yaşlanmaya yüklenebilecek *kültürel* bir anlam, hayatı ko-

laylaştıran ve zenginleştiren kaynakların şimdide keşfidir. *Sükûnet*, bu kaynaklardan biridir işte. Onun eksikliğini çekiyor gibiyiz: Modernlik insanları öyle bir savuruyor ve hayatlarını öylesine darmadağın ediyor ki, sükûnete olan özlem büyüyor. Batı felsefesinde M.Ö. 4./3. yüzyılda Epikür'ün *ataraxia*'sından ("huzursuz-olmamak"), Hıristiyan ilahiyatında 13./14. yüzyılda Üstad Eckhart'ın *gelazenheit*'ından[3] beri önemli bir kavramdı bu. Modern çağda ise unutuldu. Ateşli aktivizmin, bilimsel-teknolojik iyimserliğin kurbanı oldu. Sükûnetteki sakınganlık bir erdem addedilmiyordu. Onun yerini alan sahte *Coolness* [*cool*/serin duruş], her şeye rağmen sükûnetin insani sıcaklığının ve derinliğinin hatırasını uyanık tuttu. Hayatın belirli bir devresi, uzun süre, sükûnet için yaratılmış gibi görünüyordu: Yaşlanma devresi. Ne var ki bu da ateşli bir devreye dönüştü, sakin olmayı bir türlü kolayca, kendiliğinden başaramıyoruz. Onu nasıl geri kazanabiliriz? Yaşlanmakta olan toplum, daha sakin bir toplum olabilir mi?

Sükûnete sahip değilim, fakat daha güzel bir yaşam sürebilmek için o bana uğruna çabalamaya değer görünüyor. Hayatın her devresinde sükûnetin bir kazanım olduğu kesindir, yaşamanın zorlaşacağı ve yoksullaşacağı tehdidini beraberinde getiren yaşlanma devresinde iyice öyledir. Sükûnete ermek ancak yaşlanma sürecinde mümkündür belki de: Yaşamımızdaki her şey bir hayat memat meselesi değilse artık, hormonlar biraz yatıştıysa, tecrübe hazinemiz arttıysa, görüşümüz genişlemiş, insanlara ve şeylere dair kestirimlerimiz daha isabetli hale geldiyse, sakin olmak daha kolay gelebilir.

Bu kitap, gözlemlerden, tecrübelerden ve düşüncelerden hareketle *sükûnete giden 10 adımı* bulma denemesidir. *Sakin* bir sükûnettir burada meselemiz, *diklenmeden*, tahrik etmeden ("Bakın, nasıl da sakinim.") Meselemiz, sükûneti ilan

3 *Gelassenheit*'ın [sükûnet] eski Almanca yazılışı – ç.n.

etmekle kalmayıp, okuyucuyla beraber sükûnette pratik bir yaşam yolu bulmaktır. Bu yolda atılacak ilk adım, yaşamın devreleri üzerine düşünmeye hazır olmak, her devrenin aynı olmadığının farkına varmak, ona daha iyi uyum sağlayabilmek için yaşlılık ve yaşlanma devresinin özelliklerine ilişkin anlayışımızı geliştirmektir.

BİRİNCİ BÖLÜM

YAŞAMIN MEVSİMLERİ ÜZERİNE DÜŞÜNCELER



Yaşam nedir ki aslında? Yoğunlukla hissedilen, derken sonra hiç hissedilmeyen bir şey, görünüşe göre hep aynı ama sonra tamamen bambaşka, ara ara ziyadesiyle değişken, sonra yine safi alışkanlık. Hazlar ve mutluluk da getirir, acılar ve mutsuzluk da, bir yaşamın ikisi arasında nasıl bölüneceğini de kimse bilemez. İnsanları temas ve ilişki aramaya sevk eder, sonra kaçırtır bundan; zihinlerini vermelerini talep eder, sonra yine kafaları dağılmış, oradan oraya sürüklenirler. Yaşamın temel esaslarından biri *kutupsallıktır*: Hayat sevinç ve üzüntü, korku ve umut, özlem ve hayal kırıklığı gibi zıt kutuplar arasında atan bir nabızdır. Keza olmakla yitmek arasında atan bir nabız – ki tarihin uzun bir döneminde değiştirilemeyecek bir kader olarak kabullenilmiştir bu. Durmadan bir şeyler olur ve bir şeyler yiter. Her oluş bir yitişle, her yitiş bir oluşla bir aradadır – yaşlanmak da öyle. Modern çağda, yaşamın temel esaslarından birini oluşturan kutupsallıkla birlikte yaşamak sorgulanır hale geldi. Onunla sakin bir ilişki kurabilmeyi yeniden öğrenmenin yolu ne olabilir?

Her birinin hakkını verebilmek için, *yaşamın* değişik *mevsimlerini* göz önüne getirmek yararlı olabilir. Günün akışına benzetebiliriz galiba: Sabahları bazısı yataktan zıpkın gibi fırlarken, bazısı kalkmakta zorluk çeker. Ama peşinden, taze günün heyecanı çok defa yüksektir: Sonsuz zaman vardır elde, birçok olanak önünüzde seriliyordur, tüm kuvvetiniz yerindeyken bunları gerçekleştirmek için çalışacağınıza sevinirsiniz, gündelik işler arada hallediliverir, derken hiç farkına varmadan öğle arası gelip çatar. Sonsuz uzayabilecek bir öğleden sonra uzanır bunun ardında. Rehavet basar, tembellik eklemleri uyuşturur, beklenmedik bir şekilde, esneyen bir boşluk meydana gelir, nasıl başa çıkacağınızı bilemezsiniz. Günün sona erdiğinin, oysa yapacak o kadar çok şey kaldığının aniden idrakiyle, gündelik hayatın sıfır noktası gelip çatar. Paniğe gerek yok, akşam yemeğinden sonra günün geri kalanı emre amadedir. Ne var ki akşamları aile içinde, dost ve ahbaplarla sohbet etme ihtiyacı daha acildir, sonunda yorgunluk çöker ve kendini uykuya teslim etmekten başka bir şey kalmaz yapacak.

Her ne kadar bireysel olarak farklılaşsa, tasnifini hem değişik hem daha ince yapmak gerekse de, yaşamın mevsimleriyle ilgili vaziyet de buna benzerdir. Zaten ne olursa olsun kendi alacakları süreyi onlara tanımak, sükûnet yolunda atacağınız ilk adımdır. *Yaşamın ilk çeyreği*, sabahın erken saatlerine tekabül eder. İlk kalkış zahmetli olsa bile, yaşamlarının ilk yıllarında ve on yıllarında genç insanların önünde sayısız olanak uzanır: Her şey olabilir kişi. Olanakların oynayarak, deneyerek ve eğitim yoluyla kullanabileceği sonsuz uzamında kendini ölümsüz hissedebilir. Ufkun açık olduğu hissiyle dolu bir yaşamdır bu, *yapabilme imkânının* mevsimidir. "Bunu yapabilirim" demek, isteseydim yapabilirdim, anlamına gelir bu mevsimde.

Bu arada yaşamın başlangıcından itibaren işleyen bir yaş-

lanma vardır, çok defa farkına varılmayacak kadar yavaştır, sonra, aniden sökün ettikleri oranda hemencecik başa çıkılamayan ataklar gelir. Hepimiz hiç fark etmeden daha anne karnında yaşlanmaya başlarız, üç yaşındaki bir çocuk hemen altı, altı yaşındaki hemen on iki, on iki yaşındaki bir an evvel on sekiz olmak ister. Ergenliğin şaşkınlıkları, yaşlanmaya geride kalan yıllardakinden bambaşka hatlar kazandırır. Çocuklar için zaman hep yavaş geçerken, genç erişkinler için fazla hızlıdır, sükûnete pek yer kalmaz. Bazısı ne istediğini gayet iyi biliyor, süratle ilerlemek istiyordur oraya, başkası hâlâ arayıştadır ve tam o noktada geri dönesi vardır: Yirmi yaşında bir genç "Yaşlanmaktan endişe ediyorum," demişti bana. Bazen ergenlikten fasılasız büyük bir yaşam bunalımına geçilir, olanakların gerçekleştirileceği ilişkilerdeki ve faaliyetlerdeki ilk hayal kırıklıkları belki de bir *Quarterlifecrisis*'e[1] yol açar (Abby Wilner ve Alexandra Robbins, 2001).

İlk çeyrekte çok fazla şey olur, neredeyse istediğiniz kadar deney yapabilirsiniz, bu sırada edindiğiniz tecrübeler de yaşam boyu kullanım imkânı bulur. *Yaşamın ikinci çeyreğine* geçiş uçarcasına yaşanan bir değişim gibidir, ancak öğlene doğru, otuzuncu yaş günü civarlarında, ufkun uzun süredir göründüğünün aksine sonsuza kadar böyle açık olmayacağı sezgisi devreye girer. Belirli bir yıl sayısına bağlı değildir bu sezgi, zamansal esneme payı geniştir, fakat şu soru ilk defa bu sıralar gelip çatar: Planlarımın hangilerini gerçekleştirebileceğim?

Uzun vadeli projelere girişmek, sözgelimi aile kurmak, mesleki hedeflere ulaşmak söz konusu olduğunda, zaman bastırır. Nihayet bir şeyleri kesinleştirmeye, fikirlerini ve hedeflerini gerçekleştirebilmek için –şayet bir biçimde gerçekleştirmek mümkünse tabii– kendinle, başkalarıyla ve dün-

1 (Ing.) Çeyrek yaş bunalımı.

yayla ilişkini değerlendirmeye dönük iç baskı, dış baskıdan daha büyüktür. Bu evrenin alâmet-i farikası, *sahiden yapabildiğini* kanıtlamak için, dilek-şart kipiyle ("isteseydim yapabilirdim") vedalaşmaktır. "Yapabilirim"in anlamı artık gerçekten bir şeyi hayata geçirmektir, kimi zaman uzun süre alır bu, büyük zorluklarla cebelleşebilirsiniz. Kendi benliğinize aşırı yükleniyor da olabilirsiniz ama böyle bir şey için uğraşmanın heyecanı ağır basar. Hayatın ortasında, stresli fakat kuvvetli ve yenilmez olmanın güçlü duygusu, yaşlanmayı tekrardan unutmayı kolaylaştırır.

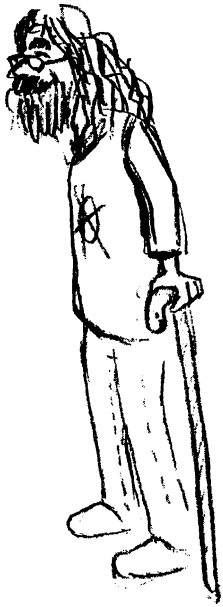
Sonra kırk ile elli yaşları arasında insanlar koşar adım günün öğlen vakitlerini kat ederler, modern bir toplumda seksen, doksan veya yüz yıllık bir ömür beklentisi tamamen ihtimal dışı olmadığına göre (21. yüzyıl başı itibarıyla), *hayatın ortasındadırlar*. Artık gelecek yılların sayısı geçmişlerden az olacaktır. **Yaşlanmak, iz üzerindeki avcı gibi ensesindedir insanın; arada mesafe bırakma kuralına uymaz ve bunun için suçlayamazsınız da onu.** Beden, ruh ve zihin arasında yaşamın yeni bir evresinde kurulan doğal uyum, ergenliğin şaşkınlıklarını andıran ve tıpkı onun gibi yıllara yayılabilen türbülanslarla iç içe geçer. Yaşam duygusunun mükellef bir öğle yemeğiyle doyduğu fakat aynı zamanda biraz da uyuştuğu bir dönemde, bir şok gibi gelir bu. Bu dönemde sakin olmak, ancak kendini bu geçiş sürecine teslim etmeye iyice hazırsanız mümkündür.

Orta yaş bunalımı ve *yaş dönümü* yıllarında yaşama bakış açısı esastan değişime uğrar: Uzun müddet *ileriye bakılan*, önü açık ve geleceğe dönük olan yaşam ("Hayatım nasıl olacak? Neye erişmek istiyorum ve bunun için ne yapabilirim?"), gitgide *geriye bakılan* bir yaşama dönüşür, ilerideki yol daralıyor, dolayısıyla daha fazla geçmişe dönülüyordur ("Hayatım nasıl geçti? Şimdiye kadar ne yaptım, elime ne geçti?").

Evvelki yıllarda yaşlanmaya, ölmeye ve ölüme dair bir şey görmek ve işitmek hiç ilginizi çekmemişken, şimdi bu düşünceler kendiliğinden sökün ederler, şayet zorla savmazsanız onları. Kendi *yaşam durumunuz* değişime uğrar, yeni bedensel ve ruhsal tecrübeler anında yaşama ve dünyaya bakışınıza etki ederler. İnsanlar kendi bakış tarzlarına bağlıdırlar, yaşam durumlarının, çalışma ortamlarının, tecrübelerinin ve ilişkilerinin etkisi altındadırlar. Bu bakış tarzı öylesine baskındır ki, başka türlüsü tasavvur dışı görünür. Başkalarının, örneğin daha yaşlıların ve daha gençlerin hissettiği gibi hissetmek, kendini onların yerine koyarak düşünmek mümkün olsa bile, yine de bakış açınız onlarınkiyle aynı olmaz. Şimdi eriştiğiniz ve öncekini aşılmış gösteren yeni bakış açınız da kesinlikle kısıtlıdır, fakat başka bir yaşamla ve başka bir düşünüşle bağdaşır. Yaşamın sınırlılığına dair bilginiz artar; fakat yine de çok teorik düzeyde kalır bu bilgi, çünkü sınır genellikle hâlâ çok uzaklardadır.

İKİNCİ BÖLÜM

YAŞLILIĞIN VE YAŞLANMANIN HUSUSİYETLERİNE ANLAYIŞ GÖSTERMEK



Yaşlanmanın ilerleyen safhalarında sakin olmanın ikinci adımı, yaşamın bu evresinin hususiyetlerine dair bir bilgi edinmektir; bu evrenin mümkün kıldığı oluşa açık olmak ve beraberinde getirdiği meydan okumaları anlayışla karşılamaktır. *Yaşamın üçüncü çeyreği,* etkinliklerle dolu uzun yıllar ve onyıllar sunabilir, yaşam sevinciyle yoğunlaşmış etkinliklerdir bunlar, hayattaki olanakların azaldığını idrak etmek de o sevinci yoğunlaştırır. **Yaşlanan insan, olanakların ortadan kalktığını öğrenir. Büyük isyan başlar bunun üzerine: Tamamı bu olmuş olamaz ya**! Birçokları o zamana kadarki faaliyetlerini bir kenara bırakıp, var olan ilişkilerini kesip yeni baştan bir şeylere el atarak olanakların daralmasını önlemeye çalışırlar.

Yaşam devranının öğleden sonrasında da yine kendine mahsus ve *harika bir kabiliyet* kendini gösterir. "Yapabilirim" artık eskisinden çok daha fazla şey ifade eder: Her şeyin nasıl yürüdüğünü biliyorum, aşina işleri uykuda bile idare edebilirim. Azalan kuvvetlerimi bu şekilde toparlayabilirim (telafi). Zihinsel kuvvetler artıyor gibi görünür hatta, çünkü on-

ları daha iyi yönlendirebilirim (yoğunlaşma). Artık yapılabilir olan her şeyi yapmam gerekmez, tasnif eder ve aralarından daha isabetli tercihler yapabilirim (seçme). Yaptığım şeyi daha güvenilir ve iyi biçimde gerçekleştirebilirim (faydayı azamileştirme). Bu kabiliyet, iyi ve kötü pek çok tecrübeyle oluşan ve sürekli inceltilebilen bir sezgiyle ilgilidir. Yeni bilgiler edinmek tecrübe sürecini tamamlar ama onu ikame edemez. Çalışma hayatında işletmeler yaşlıların memnuniyetle kullanıma sundukları ve gençlere aktardıkları tecrübe hazinesine güvenseler iyi ederler. Gençlerin sarsak hayal gücünün, yaşlıların tecrübeye doymuş temkiniyle bağdaştırılması, en iyi durumdur. Bu tüm topluma şamil olsa, yaşlanma süreci, aşırı kızıştırılmış modernliği serinletmeye ve farklı bir modernliğe zemin hazırlamaya katkıda bulunabilirdi.

Üçüncü çeyreğin büyük kabiliyeti yalnızca mesleki konuları değil hayatın her alanını kapsamalıdır, özellikle de insanın kendisiyle ve başkalarıyla özenli bir ilişki kurmasını. Hatta yaşlanırken nihayet Üstat Eckhart'a[1] dendiği gibi "yaşam üstadı" mertebesine çıkmak da mümkün olamaz mı? Yaşamın doyum noktası ve tüm yaşam sanatının ereği burada değil midir? Fakat ancak öğrenimini tamamlayan kişi üstat olabilir, o halde yaşam sanatında mükemmel üstatlık olamaz, yaşam son ana kadar sürecek bir öğrenme projesi olabilir ancak. Yeni tecrübelerin ve meydan okumaların, toplumsal değişimlerin ve teknik kazanımların hakkını vermek gerekir, hiçbir bilgi nihai kesinliğe sahip olamaz. Bu yeni bir şey değildir, daha M.Ö. 1. yüzyılda Seneca emin görünür bundan: "Yaşamı yaşam boyu öğrenmek gerekir" (*vivere tota vita discendum est*; *Yaşamın Kısalığı Üzerine*, 7, 3).

Şimdi iş, yaşlanmanın hissedilir alâmetleriyle baş edebilmededir. Kendiyle barışık olmak bu evrede, yaşlanmanın şurada burada hissedilen, yabancılanan görünümleriy-

1 13. yüzyılın mistik Hıristiyan ilahiyatçısı; "sapkın" ilan edilmiştir – ç.n.

le barışık olmak anlamına gelir. Üçüncü çeyreğin akışı içinde yaşlanma başkalarında daha bariz fark edilebilir – yoksa bende de fark edilir mi? Saç telleri incelir ve beyazlar, yüzdeki kırışıklıklar daha belirgin görünür, şişkinlikler artar. Beden, şayet hareket ettirilmezse, "paslanmaya" başlar. Yaşlanmanın acı verici yan tesirlerini yumuşatmak her ne kadar bir kazanım olsa da; buna karşı verilen çetin mücadele yalnızca yüzdeki kırışıklıkları derinleştirmeye yarar. Yeni ilişkiler başlatmak zorlaşır, buna karşılık ötekilerle ilişkide samimiyet bir değer olarak öne çıkar, arkadaşlıklar daha bilinçli yürütülür. Bir zamanlar çok keskin yaşanan duygu dalgalanmaları biraz yatışır, yaşam kendi yolunda gidiyordur, bazen neredeyse sıkılırsınız: Her şey daha önce olmuştur zaten, güneş altında yeni bir şey yoktur.

Ama 60. yaşımda, yaşamın öğleden sonrasının çok da uzun olmayan bir zaman içinde sona ereceği çarpar yüzüme, galiba her şeyi akşama ertelemesem daha iyi diye düşünürüm. Bir vakittir orasından burasından çatlasa da, uzun süre beni sardığını hissettiğim *ölümsüzlük kabarcığı* patlamıştır artık. Hayatımın olanaklarını tanıyorumdur şimdi, onları yaşamışımdır. Uzun süre boyunca önümde, sisin içindeydiler, hatları ancak azar azar ortaya çıktı. Şimdi birçok olanak arkamda kaldı, ben bu olanakların kendi dahlimle veya hiç dahlim olmadan kazandırdığı gerçeklik içinde yaşıyorum. Daha başka olanaklar varsa eğer, onları gerçekleştirmek için son bir fırsat elimde. Cevap bekleyen sorular, şimdiye kadar hiç olmadığı kadar acildir: Sıkı sıkı tutmam gereken nedir, neyin daha vakti var, neyin tam zamanıdır? Benim için önemli olan ne, neyi artık ertelemesem iyi olur? Hayatı bir defa daha baştan aşağı sarssam mı? Yine stres mi? Ne kadar zamanım kalmıştır? Hangi planları hâlâ gerçekleştirebilirim? Böylesine fazla değişen dünyayı nasıl anlayabilirim? Bunun için gücüm var mı? Daha ne kadar olacak?

Sakin olmak, şu göze görünmez "hâlâ" kelimesiyle dost olmaktır şimdi. Onun sıklaşması, şaşmaz biçimde, sürecin ilerlemekte oluşuna işaret eder: "Yaşınıza göre hâlâ iyi görünüyorsunuz!" "Hâlâ dinçsiniz!" "Bunu hâlâ kafadan hesaplayabilmeniz harika!" "Hâlâ böyle genç işi giyinmeniz ne güzel!" "Hâlâ yolunda mı her şey?" Lütfen bozulmayın, hiçbir zaman kötü niyetle söylenmez bunlar: Teselli için, teşvik etmek için, cesaret vermek içindir. Yalın gerçek de budur: Hâlâ böyledir ama böyle kalmayacaktır. Birçok açıdan, *Hâlâ* döneminizdesinizdir. Hâlâ bir arkadaşınızı arayıp gevezelik edebilirsiniz. Münasip görünen bir özrü dilemek için hâlâ vakit vardır. "Karşılığında bir şey vermek" ve teşekkür etmek hâlâ mümkündür hatta belki de zamanıdır – her kime verecek, her ne için edecekseniz.

Olmuş olanı, kaçırılmış fırsatları ve acı verici kayıpları, kullanılan fırsatları ve talihli karşılaşmaları, dönüm noktalarını ve harika tecrübeleri daha sık hatırlarım, şimdi bunlar bir zamanlar olduğundan daha parlak ışıldarlar, şimdiki zaman karanlıklaşıyor gibidir çünkü. Kuvvetlerime bir zamanlar olduğu ölçüde tasarruf edememenin tecrübesi, beni belki de yaşamın gitgide kuvvetten düşmek olduğu düşüncesine yaklaştırır. Şimdi tüm gücümle bedeni, ruhu ve zihni kendiliğinden yerine getiremeyecekleri performanslara zorlamanın varacağı nokta, kalan kuvvetlerimi sömürüp daha çabuk tüketmektir. Tabii bu arada hep yukarı doğrudur gidiş, uzun da süren bir yükseliştir bu, fakat toplamda daha çok kedinin yakalayıp merdivenden yukarı taşıdığı farenin durumuna benzer: Fare "yukarı çıkıyoruz," diyecektir.

Bu evre uzun sürebilir, refah toplumlarında yaşamın üçüncü çeyreği de çok sayıda insan için son demek değildir. Eski zamanlarda üçüncü çeyreğin son kısmı olan bir *dördüncü çeyrek* eklenecektir buna: *atik* dönemin ardından *bitik* bir dönem gelir, 75. veya 80. yaşla veya bundan da sonra daha

keskin bir yaşlanma başlar. Şimdi büyük kayıplarla baş etmesi gerekenlerle henüz çelik kuvvetlerine erişenler arasında geniş bir makas açılır. Ne var ki mükemmelleşmiş kabiliyetten *tüm kabiliyetlerin erozyonuna* geçileceği bir vakit mutlaka gelecektir, kesintisiz bir geçişle veya acı verici kopuşlarla. Hâlâ mümkün olan her şeye hamle etmeli mi? Geçmiştir artık. Maharetiniz kaybolur, olanaklar azalır, en sonunda ihtiyarlayınca veya ihtiyarlığın ileri aşamasında bir tek olanak kalır geriye: Yaşamanın yalın gerçekliğidir, onun da yitip gitmesi yine uzun sürebilir. Bir zamanlar şairane bir ifadeyle "hayatın akşam vakti" denmiş olan dönem, olası kısıtlamalar nedeniyle gayet yavan geçebilir. Bununla baş etmek herkes için bir meydan okumadır, modern kültür kimseyi hazırlamaz buna.

Şimdi yavaşlamayı, kuvvetlerini daha ekonomik kullanmayı, kendi kendine rikkat göstermeyi, belki eski yıllara göre daha fazla yalnız olmayı, yaşanmış hayat üzerine düşünmeyi ve artık uzak ihtimal olmayan ölümün gözüne bakmayı öğrenmek gerekir. Yaşlanmanın, gençlerin hiç bilemeyeceği zahmetleri vardır: Giderek karmaşıklaşan teknik aletlerin nasıl kullanıldığını anlamak. Başka zamanlarda kolayca atlanan aşamaları tek tek geçebilmek. Küvete girebilmek, sonra geri çıkabilmek.

Tıpkı yaşamın başlangıçlarındaki gibi, hareket kabiliyeti, *devingenlik*, yeniden merkezî önem kazanır. Ne var ki çocuğun ayağa dikilmek ve dik yürüyebilmek, yer değiştirebilmek ve kelimenin tam anlamıyla adım adım bağımsızlaşmak gibi muzafferane tecrübelerinden farklı olarak, ihtiyar insan iki büklüm olur, yer değiştirme işini artık pek öyle istediği gibi yapamaz. Zamanında gururla isyan ettiği yer çekim kuvveti onu merhametsizce aşağı çeker. Hareketliliğin azalmasıyla reaksiyon sürati düşer. Sürücü ehliyetini rafa kaldırmanın vakti ne zaman gelecektir? En küçük vedalar bile çok

ağır gelebilir, çünkü onların her birinde yaşama son verecek büyük vedanın izleri hissedilir.

Daima genç olanlar bile yaşlanır. Vakitlice yaşlılık için uygun alanlar arayıp bulmak, gelip çatması muhtemel şartları ve ona tekabül eden ihtiyaçları gözünün önüne getirmeyi becerip, kendi kendine şu soruları sormak, akıllıcadır: İhtiyarlığımı nasıl bir çevrede yaşamak isterdim? Evimde, gerekirse ayakta tedavi hizmeti alarak mı? Aile gözetiminde, gerektiğinde bakıcı yardımıyla mı? Benzer durumdaki başkalarıyla beraber ortak bir ev tutarak mı? Farklı kuşaklardan insanların olduğu bir hanede mi? Yaşlı bakım evi veya yaşlılar yurdunda mı ve tam olarak nerede? Ne kadara mal olur? Koşulları vakitlice yaratılabilir mi? Hangi mekânlar, ihtiyarlığın olası sıkıntılarına uygun donanıma şimdiden sahiptir? Yaşam boyu çok değer verdiğiniz, oysa ihtiyarlıkta elinizde olmadan yitebilecek özerkliğinizin vesayetini, icap ederse, kime emanet edeceksiniz?

Kimse yaşlanmasının nasıl gerçekleşeceğini belirleyemez, hele dördüncü çeyrekte asla yapamaz bunu. Şimdiye kadar hiç kimse kemiklerinin kırılganlaşmasını, depresif veya bunak olmayı kendi seçmiş değildir. Hiç kimse kamburu çıksın, büzüşüp ufacık kalsın istemez, ama olur işte bunlar. Beden tadilattan geçmez artık, tasfiyeye uğrar. Modern çağda, yaşamın süratine ayak uyduramayan yaşlılar ve ihtiyarlar için, yurt biçiminde dışsal mekânlar yaratılması makuldür: üzerlerine basıp geçen gençlerden, dümdüz eden makinelerden onları korumak için. Her türlü trafikten uzaklaştırıp artık onlara dikkat etmek zorunda kalmamak için. Kaldırımda yürürken ben bile benim gibi nispeten genç bir yaşlıya, bir *junior-senior*'a[2] göre fazla yavaş olan yaşlıları ve ihtiyarları sollarım. Nasıl bu kadar yavaş olunabileceğine dair herhangi bir anlayıştan yoksun olmam, hiç de adilane ve sükû-

2 (İng.) Genç bir yaşlı.

netli bir tavır değil. Onlar nefeslenmek üzere arada bir duraklarlar, bense sırf benden yaşlılar diye "bunlar sahiden ihtiyar" diye düşünürüm, kendimin de öngörülebilir bir süre içinde onlardan biri olacağım aklımın ucundan bile geçmez.

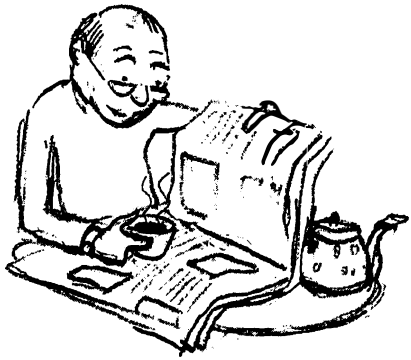
Aynı zamanda kendim de merdiven çıkarken elimi trabzan seviyesinde tutmaya alıştığımı fark ederim – ola ki tökezlersem tutunabileyim diye; yanlış bir adımı eskisi gibi dans edercesine toparlayamayacağımı bilirim çünkü. Pantolon cebimde şimdi bana gereken anahtarı bulmak için eşelenirim ama cebime koymamışımdır o anahtarı. Uzun müddet gayet doğal olan duyusal kabiliyetler de gerilemededir. Gazeteyi daha iyi okuyabilmek için kendimden biraz uzaklaştırırım. Kimse beni gözlüklü görmemelidir, bu arada gözümün etrafa alışması için biraz zamana ihtiyaç duyarım. Sohbet esnasında daha iyi işiten kulağımı çaktırmadan karşımdakine yaklaştırırım. İşitme cihazı mı? Hayatta olmaz! Artık her şeyi duyamamak beni rahatsız etmez, her şeye tepki vermek zorunda kalmamak, bir ferahlama getirir. Can sıkıcı olan, bana bu hakkı tanımak istemeyenlerin bozulmasıdır sadece.

Yaşlı insanların bakımıyla meşgul olanlar, bu sürecin ilerlemeye istidatlı olduğunu bilirler: Çocukluk, varoluşsal muhtaçlık içinde bulunduğumuz *başkalarının bize bakmasından kendi kendimize bakmaya* bir geçiş ise, yaşlılık tersine kendimize bakmaktan başkalarının bize bakmasına geçiştir. **Yaşlanırken birçok bakımdan, yaşamın başlangıcından itibaren geçtiğimiz gelişme aşamalarını tekrar katederiz – ancak tersine doğru**. Kundaktan çıkar, kundağa döneriz, ağızdan beslenmemiz, yatırılmamız, oradan oraya götürülmemiz gerekir – tabii hepimiz değil ama pek azımız da değil. İlk yıllarda kazanmış olduğumuz mekân ve zaman bilgisini son yıllarda tekrar kaybederiz. Tasarrufumuzda kalan son takat de kuruduğunda, eskiden kolay olan, zor hale ge-

lir. Neticede yaşlının çoğaltanıdır bu süreç: Yaşlıdan daha yaşlı olmaktır. Sevdiğiniz alışkanlıkların süreç boyunca yardımı olur: Onlara el atabilene ne mutlu! Kendini onlara teslim edebilmek, sükûneti mümkün kılar.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YAŞAMI KOLAYLAŞTIRAN ALIŞKANLIKLAR



En iyisi, yaşlanmaktaki hayatı en geç üçüncü çeyreğinden sonra artık başka bir yere dikmeye kalkışmamak, onu bulunduğu yerde, mekânda kendi alışkanlıklarıyla bırakmak olurdu herhalde. Alışkanlıklarını değiştirmek, onun öncesinde de zordur. İnsanlar her şeye alışırlar (hatta çok şiddetli değilse acılara bile) ama bunun için zamanla beraber güce ihtiyaç duyarlar ve yaşlanırken artık sonsuz kaynaklarından yoksundurlar bunların. Alışkanlıkların anlamı zaten fazla güç harcamadan onların içinde eğleşebilecek olmanızdadır: işte bunun için, alışkanlıklarınızın düzenli bakımını yapmak, sakin olma yolunda atacağınız üçüncü adımdır. Yaşlanan insanlar alışkanlıklarına bağlıdırlar çünkü yaşamı sürekli yeni baştan yapılandırmak zorunda kalmamak için varoluşsal olarak muhtaçtırlar onlara. İşin kötüsü, başkalarının canını sıkacak veya bizzat kendilerine zarar verecek noktaya geldiğinde bile alışkanlıklarından kolay kolay vazgeçemezler. Bütün yaşamları boyunca böyle olmuş olmasın sakın?

Alışkanlıklar hayatı sürdürmek açısından her zaman önemlidir; onların hakkını teslim etmenin önüne dikilen

tek şey, modern çağda hor görülen bir varoluşu sündürmeleridir: Sonra sıkıcı olmayasınız? Sıkıntı modern insanın can düşmanıdır: hep aynı şey, hiç değişiklik olmaması, hiç yenilik olmaması... Modernliğin bu alışkanlık düşmanlığı, yaşlanan insanları rencide etmekle kalmaz. Herkes kendi tecrübesinden bilir, hayatta geri çekilebileceğiniz bir yer olmasının, bildik eski kılıklarınıza bürünüp sürekli yenilenen taleplerden en azından bir süre uzak kalabilmenin ne kadar iyi geldiğini. Alışkanlıklar dinlendiricidir, çünkü tekrar edilebilirliğin ve güvenilirliğin damgasını taşırlar.

Yaşama sanatı alışkanlıkların bilinçli idaresidir aynı zamanda, alışkanlıklarda çoktan belirlenimini bulmuş bulunan bütün o şeylerin size yön göstermesine izin vermektir. Alışkanlıkların rayları üzerinde her şey güvenle ve sessiz bir düzenlilikle kayıp gider, böylece artık öyle kolay kolay değiştirilemeyecek bir zorunluluk niteliği kazanırlar. Bu amaçla, şayet zaten gayrı ihtiyari harekete geçmemişlerse, iradi olarak harekete geçirilirler: Ayaklarım alıştıkları yolları kendiliğinden de bulurlar, kahvaltıyı gazeteye alışkın bakışlar atarken kendiliğinden yersiniz, alışveriş yaparken uzun uzun düşünmem gerekmez, eski alışkanlıkla hemen raflara uzanırım (eğer yine her şeyin yerini değiştirmedilerse); cumartesi sabahları dinlemeyi alışkanlık haline getirdiğim vals müziğiyle neşelenirim; pazar sabah kafede sipariş vermem bile gerekmez, garsonla dünya ahvali üzerine mütalaalara başlayabilirim hemen; akşam öğünü de yapacağım el hareketlerinin sırasını düşünmek zorunda olmayınca neredeyse otomatik olarak hazırlanıverir.

Gündelik hayatta alışkanlıkların ne kadar önemli rol oynadığından kuşku duyan varsa, kolayca bir deneme yapabilir. Alıştığınız hiçbir şeyi yapmayacağınız bir gün geçirin, bir pazar gününü seçin mesela, o zaman sonuçları nispeten sınırlı kalacaktır. Öyle bir günde, uyandığınız andan itibaren

her şey bir karar konusudur. Mesele şu ki: Yataktan nasıl çıkacaksınız? Bu uzun adımı özenle düşünmeniz gerekir, önce hangi ayağınızı atacaksınız, ne zaman, niçin, hangi nedenle? Saatler sürer bu, en nihayet dikey duruma geçtiğinizde de devam eder: Banyoda ne yapacaksınız? Ama bu sadece bir ritüel! Ne hazırlayacaksınız, çay mı, kahve mi, başka bir şey mi? Alışkın olduğunuz herhangi bir şey kesinlikle söz konusu değildir, seçme ezasını bir defa daha atlatır atlatmaz, fincan seçememe sorunuyla karşı karşıya kalırsınız, çünkü yirmi değişik fincanınız vardır, çok sevdiğiniz ve sık kullanılmanın belirgin izlerini taşıyan o fincan da akla gelmez; her şey alışkanlık, her şey sorgulama konusudur.

Modern insanlar itiraf etmekten hoşlanmazlar fakat alışkanlıklar, aksi takdirde aralıksız alınması gereken sayısız karar arasında insana iyi gelen bir mola vermeyi sağlarlar. Ancak gündelik yaşamın bir bölümünün üzerine ayrıca düşünmeksizin adeta kendiliğinden akması halinde, bu çerçevenin dışında kalan diğer bölümle daha yoğun uğraşmama imkân veren güçler açığa çıkar. Alışkanlıkların ağına yakalanmayan her şeye, özellikle her gün verilmeyecek türden kararlara, gereken dikkati verebilirsiniz o zaman. Lakin bu sırada hesaba katmanız gereken bütün etmenler yine hüküm oluşturma alışkanlıklarınıza demir atacaktır, çünkü bir karar anı gelip çattığında kural olarak kaos hâkimdir kafaya, sarahat değil. Yeterli duyarlılıkla karar verebilmek için, söz konusu olan insanların, şeylerin ve koşulların bazı özelliklerini bilsem iyi olur. Bilmenin en iyi yolu da onlarla sürekli bir meşguliyet içinde olmaktır, böylece onlarla alışverişim bir alışkanlığa dönüşür, aksi takdirde alışılmadığın belirsizliğinin ortasında kendimi kaybederim.

Alışkanlıkların önemi bunların da ötesine uzanır: İnsanın bir *anlam* kanavası oluşturmasını sağlayan, işte sürekli meşgul olunması gerekmeyen bu aşina bağlantılar ve akışlar ör-

güsüdür. İnsanlar alışkanlıklar içinde yaşamlarına yerleşiklik kazandırabilir, onu düzenleyebilirler ve bu alışma sürecinden bir muhite olan aşinalık doğar, bu da *evin*[1] özünü oluşturur. Bir mekânı ev yapan dört duvar değil, onun içinde ve etrafında gelişen alışkanlıklardır. Yeni bir ev, keza tatil için yerleşilen bir mekân, dört duvarla çevrilidir fakat o ev hali duygusundan yoksundur: O evinde hissetme hali alışkanlıklarla oluşur ve bir kez oluştuğunda oradan ayrılmak zor gelir insana. İnsanların ne ölçüde alışkanlıklar ağı tarafından taşındıkları, kimi durumda da ne ölçüde o ağa yakalanıp kaldıkları, bireysel ve genel tarihin akışı içinde ortaya çıkar; küçük veya büyük felaketlerin ortasında, yaşama tam da zor durumlarda güç devşirebileceğiniz bir ritm veren alışkanlıkların hâlâ ayakta kalıp kalmadığı o akışta görülür.

Alışkanlıklar, dört duvar arasında olsun, dört duvarın dışında olsun, yabancılığı kırabilir, aşinalık sağlarlar. Davranış alışkanlıkları için olduğu gibi görme, duyma, düşünme, hissetme alışkanlıkları için de, keza bir ilişkideki ortak alışkanlıklar ve ritüeller için de geçerlidir bu. Sorunlar bile alışkanlıklara bağımlıdır: İnsanlar alıştıkları ve yaşamlarının ayrılmaz bir parçası haline gelen sorunları ille de çözmeyi istemezler – niçin değiştirsinler ki? Özellikle yaşlanmakta olan insanlar alışkın oldukları yaşamı, sorunlu bile olsa muhafaza etmeye çalışırlar. Bunu başaramazlarsa kendilerini kaybedeceklerinden korkarlar. Yeni alışkanlıklara dayanarak yeni güven ilişkileri kurulabileceğine olan itimatları, gençlere oranla daha azdır onların.

Buradan çıkarılabilecek bir sonuç, bir insan için mekânlar ve davranış tarzları içinde, düşünceler ve bakış açıları içinde, duygular ve sorunlar içinde yaşamayı kolaylaştıran alış-

1 Almancada *alışkanlık* ve *ev/mesken* kelimeleri aynı kökendendir: *Gewohnheit* ve *Wohnung*. Türkçede de *sakin* ile *mesken* ve (bir yerin sakini olma/orada oturma anlamında) *meskûn* aynı kökenden – ç.n.

kanlıklara saygı duymak olabilir. Kuşkusuz onlara kısılıp kalmak yerine alışkanlıkları sürekli yıkabilmeyi arzulardık, fakat genellikle yaşamımızın üçte ikisini, dörtte üçünü alışkanlıklara emanet etmemizin kaçınılmaz olduğunu değiştirmez bu. Daha genç insanlar alışkanlıkların oranını daha düşük tutabilirler fakat insan yaşlandıkça yaşamı bütünüyle alışkanlıkların denetimine girer, çevresini değiştirmek, alıştığı bir kişisel muaşeretten kopmak, alışkanlığa dönüşmüş bir ilişkiden ayrılmak o oranda köksüzleştirir onu. Bir değişim kaçınılmaz hale geldiğinde, mümkün olduğu kadar, en azından numunelik olarak bazı alışkanlıkları muhafaza etmek önem kazanır. Hazların tadına varmayı bile alışkanlıklar içinde takviye edebilir, sürdürebilir, koruyabilirsiniz, bereket versin yaşlanırken de böyledir bu.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

HAZLARIN VE MUTLULUĞUN TADINA VARMAK





Yaşlanma süreci, muhtemel şikâyetlerin telafisi olarak, varoluşun hafiflemesini sunar; daha ferah bir varoluştur bu. Hazların zevkine daha bilinçli varmak, burada bulunacak anlam içinde mutluluğu tecrübe etmek, sükûnete giden yoldaki dördüncü adımdır. Sefahat kasırgalarının geçip gitmesinden sonra kendilerini göstermeye cesaret eden görece *mütevazı hazlar* eskisinden daha hoşa gider bu sırada. Bunlar artık sonsuz defa tadılamayacaklarının bilinciyle değer kazanırlar. Son defanın ne zaman olacağı hâlâ belirsizdir gerçi: Kuşların ilkbaharı karşılayan melodik şarkılarını son defa ne zaman duyacaksınız mesela, ılık yaz gecesi akşamında taze kesilmiş çimlerin kokusunu son defa ne zaman alacak, solgun sonbahar yapraklarını adımlarınızla küreye küreye son defa ne zaman yürüyeceksiniz dışarıdaki iri kar tanelerine bakarken evin sıcaklığı son defa ne zaman sarıp sarmalayacak sizi...

Sonra, bedeninizi ve ruhunu ısıtıp zihninizi kanatlandıran bir acı kahveyi son defa ne zaman yudumlayacaksınız. Şarap için söylenen kültür varlığı için de geçerlidir: Yaşam,

kötü kahve içilmeyecek kadar kısadır. Açık kahverengi kremanın kokusu, koyu siyah mayinin tadı, kafeinin uyarıcı etkisi, yaşamın baş aşağı gitmesine insanın başlı başına üzüleceği zevklerdir – yaşam olabildiğince uzun sürsün diye umut etmesinin başlı başına sebebi olacak zevkler. Yaş ilerledikçe dozajları azaltmak zorundaysanız, bundan mahzun olmayın: Evvelce büyük miktarları gırtlağınızdan aşağı boca edip de bir yankı alamazken, şimdi her bir molekülden büyük tat alırsınız. Sakin olmak, böyle bir tadın akıntısına kendinizi bırakmak demektir. Tat alma kabiliyetinin bilinçlenmesi, yaşlanmayı "kabul etmenin ve sevmenin" bir nedenidir, çünkü Seneca'nın *Lucilius'a Mektuplar*'ının 12.'sinde söylediği gibi "bu kabiliyeti kullanmayı bilirseniz, sevinçle dolarsınız."

Ben kendimde, kahve zevkinin yanı sıra *seyahat zevkinin* gitgide çoğaldığını fark ediyorum, acaba yaşama duyulan açlığın yeni bir tezahürü mü bu? Zamanım azaldıkça, aklıma daha fazla seyahat hedefi geliyor. Popüler bir kitap *1000 Places before you die*[1] başlığını taşıyor, fakat çabucak hesaplayınca, "ölmeden önce görmem gereken 1000 yere" yetişemeyeceğimi görüyorum. Meğer ki çok para harcayayım ve strese gireyim, sürekli yollarda olup, başkalarının başına geldiği gibi mali kaynaklarımı ve kendimi vaktinden evvel tüketme riskine gireyim. Bir tren yolculuğunda rastladığım, gemi yolculuklarına meraklı seksen yaşında bir adam "Yakında artık daha nereye gidebileceğimizi bilemeyeceğiz," demişti; gayrı mevcut bir "biz"di bu söylediği, gözleri biraz boş bakıyordu. Bu yolculuklardan geriye ona hiçbir şey kalmamıştı belki de, hele kendi yaşamına ilişkin bir bakış açısı, hiç kalmamıştı. Her halükârda yiğitçe devam etmek niyetindeydi: "Niçin tasarruf edelim ki? Varislerimiz için mi? Onlar kendileri kazansınlar paralarını!"

1 (Ing.) Ölmeden önce görmeniz gereken bin yer.

Bakışımız ileriye dönük olduğu sürece çok daha küçük bir rol oynayan *hatırlama zevkinin* anlamı artacaktır. Dikkatimizi daha çok geçmiş olana hasrettiğimiz zamanlarda ise, şu hayatta yaşadıklarımızın ve eriştiklerimizin zevkine varırız. Hikâyenin nasıl biteceğine dair ürkü dolu belirsizliğe artık katlanmak gerekmeyince (sonuç bellidir), hatıralar içinde salınmak iyice haz verici hale gelir. Melankolik hafıza bile sadece azap verici ve acı değil, pekâlâ eğlenceli ve tatlı da olabilir; Carole King'in, yaşlanmaktaki pop yıldızlarının (mesela Phil Collins, 2010) yeniden seslendirmeyi pek sevdiği *Going Back*'indeki (1966) gibi. Müziğin, yaşamınızın taze zamanların duygularını yeniden uyandıran tınılarında kendini nostaljiye teslim etmek güzeldir. Sayısız radyo istasyonu bu *Oldies*'e yatırım yapar; eski şarkılardan geriye, tabii kendi dünyalarının artık geride kalmış olmasının hüznü de kalır dinleyicilerde – ki o geçmiş dünya mümkün olanların en iyisidir ve günümüz dünyası hakiki yaşamdan gitgide uzaklaşmaktadır...

Vakitlice geleceğin hatıraları üzerinde çalışmış olmanın meyvelerini işte şimdi toplarsınız. Çünkü o zaman gelecek olan şimdi bugündür, bugün olmuş olan da şimdi geçmiş. Cüret ettiğim ve iyi sonuçlanmış girişimlerimi gururla hatırlarım. Bunların ışıltısı, berbat biçimde batağa saplanmış olan diğer girişimlerimi gözden saklar: Bunların hepsi bendim işte, buyum ben. Peki ama bunların hepsi hakikat midir? Her hatırlayış, içimizde depoladığımız geçmişi yeniden ortalığa döker. Hayat hikâyemizi meydana getiren tek tek bir yığın hikâyeyi hatırlayışımız kimileyin bir *icattır* aynı zamanda, yaşamın dolaşık ipliklerini "anlam ifade edecek" bir kırmızı ipliğe sarmayı amaç edinen bir icat. Dinleyen bir başkası varsa, bu anlatmayı teşvik eder, başka türlü anlamlandırmaları ve süslemeler yapmayı yüreklendirir. Müşfik akşam ışığında birçok şey daha sıcak bir renge bürünür, zaman mesa-

fesi mekânsal bir uzaklık tasavvuruna yol açar, bu da bir vakitler olmuş bulunanları varoluşun ufkundaki bir resim gibi görmeye imkân verir; sahici bağlantılar plastik bir şekilde öne çıkarak, fantezinin bereketiyle resmettiğimiz icatlara karışır.

Yaşlanınca azalacağına yoğunlaşan bir zevk, *sohbet zevkidir*, belki ayrıca kendisi için ve başkaları için bir şeyler yazıp kayda geçirme zevki. Bunun için daha fazla zaman vardır artık ve sonsuz sayıda tecrübe ve düşünce, başkalarına aktarılmak ve onlarla paylaşılmak üzere bastırıyordur. Gecenin eşiğindeki akşam semasına atıfla, *yaşamın mavi saati* diyebiliriz buna; insanı rahat bir köşeye yerleşip laflamaya, olup bitenlerin ve kafada dolaşanların sohbetini yapmaya teşvik eder. İş ki, karşılıklı birbirinizin sözlerine kulak verin, habire yavan tekrarlarla birbirinize eza vermeyin, acaba şimdi başkalarının henüz vakıf olmadığı hikâyeleri ortaya dökmenin tam zamanı mıdır diye sorun kendi kendinize – tabii eğer ilgileniyorlarsa. Ruhunuza yük olan, bastırılmış bir şeyleri ortaya serebilirsiniz belki. Fakat kimse dinlemek istemezse sohbet akamete uğrar, galiba bu da yaşlanmanın bir sorunudur: Anlatmak isteyen çok insan vardır, kulak vermeye hazır olansa pek az. İnsanların sırayla konuşup dinleyeceği *sohbet salonları* –kendiniz de organize edebilirsiniz–, buna bir çözüm olabilir.

Peki ya yaşlılıkta cinsellik? İnsanı genç tutar. Sinemada cömertçe tasvir edileli beri, ürkünçlüklerini yitirmiştir (*Wolke 9*[2], yöneten Andreas Dresen, Almanya, 2008). Eskiden kimse böyle bir şeyin varlığını teslim etmeyi istemezken, artık neredeyse bir itiraf ritüelidir. Fakat *cinselliğin hazzı* değişim geçirir: Bir zamanlar tepinen hormonlara yetişebilmek için harcanan o gayret artık makûl gelmez,

2 *Dokuzuncu Bulut*. Yetmişli yaşlarında iki âşığın cinsellik hayatını anlatan bir film – ç.n.

pek öyle birbirinizin üzerine atlamazsınız artık, buna karşılık frekansın azalması yoğunluk artışını teşvik eder. *Arkasından gelen* bitkinliğin sebepleri eskisinden farklı olabilir: Kalp veya kan dolaşımı ciddi bir tehlike altında olabilir. Ne olursa olsun, daha gençleri tehdit eden *One-Night-Stand-Burnout*'tan[3] korkmazsınız artık: Bunun için artık fazla partner bulunmaz. İstenmeyen üreme düşük ihtimaldir, demek cinsellik nihayet artık sadece iletişimin, ilhamın ve cezbenin vasıtası olabilir; mahrumiyet halinde de eskisine göre çok daha fazla, sohbetlerden elde edersiniz bunu. İktidarınızın azalmasını zarafetle geçiştirmek mümkündür: "Artık beni ilgilendirmiyor!" Tabii, birtakım haplar hazzı ayaklandırmaya yardım ederler, fakat kendiliğinden olmuyorsa ister miyim bakalım bunu? Karşımdaki ister mi? Konuşmalı üzerine. Sakin olmak, yaşam boyu size çok önemli görünmüş bir şeyi gönül ferahlığıyla usun usul terk etmekte yatıyor olabilir. Hatta cinselliğin öneminin yavaş yavaş azalması, cinsiyetler arasında daha gerilimsiz arkadaşlıklar kurulmasına yarayabilir.

Birçoklarında *bahçe zevki* gelişir. Toprak anayı iki eliyle kavramak, insanı değiştirir. Bahçede zaman bir çember içinde döner, yaşlananların birçoğunun zaman algısına iyi uyar bu: Toprak döngüsel akan zamanı temsil eder, yaşlananlar modern çağın çizgisel zamanına göre kendilerini buna daha yakın hissederler. Bahçede, insan yaşamının da doğaya bağlı olduğunu hissedersiniz; doğa tekil varlıklar için faniliği bilir ama varlığın bütünü için bilmez bunu. **İnsanlar bahçeleri niye severler? Çünkü bahçeler, tıpkı dinler gibi, insanı tüm zamanlar boyu acıtmış olan fanilik yarasına merhemdirler**. Fanilik özellikle modern insanın başına beladır, sonla beraber bir kara deliğe düşeceğine iman eder çünkü – ve bunun bir iman olmadığına iman eder. Bahçe, *yeniden çevri-*

3 (İng.) Bir gecelik ilişkinin yol açtığı çöküntü.

min, doğada gözlediğimiz döngülere geri dönüşün birey için de geçerli olduğu fikrine yaklaştırır bizi: Bir avuç toprak, insanın faniliğinin ötesindeki kaderinin de menzili olan oluş-tükeniş döngüsünün temsilidir. Ama tasavvuru nasıl kabil olur bunun?

Şimdi, yaşamınız boyunca geri bıraktığınız şeyi yapıp yaşam üzerine düşünmenin tam zamanıdır. *Boş zaman hazzının* bakımını yapabilir, amaçsız faaliyete ve salt varolmaya ayrılmış bir zamanın zevkine varabilirsiniz. Tıpkı bir çocuk gibi, beni ilgilendiren ve büyüleyen şeylere adayabilirim kendimi; serbest kalmış düşünceler, olmadık ilginçlikte bağlantılara elverir. *Carpe diem*, anı yaşa – şimdi bu tarzda yaşamak için zaman vardır; bununla beraber, bunun "*her günün* tadına var" anlamına gelmemesiyle de barışık olmaktır bu. Çünkü tatsız günler de olacaktır, bunlar da bir işe yararlar: Tadına varılacak günlerin kıymetini artırırlar. Sakin olmak, her şeyin, her bir şeyin her an ve daima zevk vermesini gerektirmez. Aksine, sükûnetle yaşlanmanın imtiyazı, her zevkin peşinden koşturmak zorunda olmamaktır – Seneca'nın söylediği gibi, "hiçbir hazzı özlememek alır hazların yerini."

Hâlâ mümkün olan *etkinlik*, modernliğin hiç hazzetmediği *edilgenlikle* bütünlenir. Yaşlanırken sükûnet içinde bir yaşam sürebilmek için yaşam sanatının elindedir bu olanaklar: Bir yandan meşgale anlamında *etkin olmaya* devam etmek, zinde kalmak, kendini eğitmeyi sürdürmek, bir şeylere bağlanmak ve arkadaşlıklara özen göstermek. Diğer yandan *edilgin davranarak* geri durmak; en fazla, tamamen kendiniz için, aileniz için, arkadaşlar için amade olmak üzere, sakıngan bir etkinlik haline çekilmek. "Etkinlik terapisiyle" yaşlanmakta olan insanları hareketsizleşme tehlikesinden korumak iyi niyetli bir girişimdir, fakat belki de başka bir kategori bilmeyen modernliğin çaresizliğinden kaynaklanıyor-

dur bu. İnsanın edilgin kalma hakkı, yaşlılıkta olmayacaksa başka ne zaman tanınacaktır? Yaşam, değiştiremeyeceğiniz birçok şeyi, özellikle de acı ve felaket tecrübelerini, sükûnetle kabullenmeyi dayatıyordur zaten.

BEŞİNCİ BÖLÜM

AĞRILARLA VE MUTSUZLUKLA BAŞ ETMEK



Yaşlandığımızda neye mi ihtiyaç duyarız? Tabii ki sağlık. Yaşamımızın uzun dönemleri boyunca doğal bir şeydi sağlıklı olmak, şimdiyse bir bakıma mesai konusudur. Sağlığımız için çok şey yapabilir, bilinçli bir biçimde kendimize bakabilir, iyi beslenebilir, çok hareket edebilir, bize iyi gelen şeylerle meşgul olabiliriz. Ama son gününe kadar tamamen sağlıklı kalmak çok az insana nasip olur. Ağrı ve hastalık ihtimali yaş arttıkça azalmaz. İnsanlar olumlu deneyimlerle kendilerini olumsuzlardan yalıtmak için etraflarına hazlardan bir nevi duvar örmeyi deneyebilirler gerçi, fakat sakin olmaya giden beşinci adım, küçük dertlerle ve büyük sorunlarla başa çıkmak için kabullenme kuvvetini artırmaktır. Buna nasıl erişirim?

Sırt ve omuz ağrılarından mustaribim. Neden? Nasıl kurtulurum bundan? Arkasından neler gelecek? Sabahları banyoya öyle bir sürüklenişim var ki, eskilerde vahşi bir geceden sonra olduğu gibi. Kendimi çok ezgin hissediyorum, bütün iskeletim ağrıyor, artık hep böyle mi olacak? Derideki yaşlılık lekeleri gerçi acımıyor fakat estetik algımı inci-

tiyor. Önceki yıllarda ve onyıllardaki gibi gece boyu ayakta kalamamak da acı veriyor bana. Diş hekimim diş etlerim iyice çekildiğini söylüyor üzülerek, dişlerim için iyi haber değil bu – benim için de değil. Aile hekimimiz artroz teşhisi koydu, hafifletmek için "henüz başlangıç aşamasında" diyor. Prostat, yaşamımın uzun dönemleri boyunca müphem bir yabancı kelimeydi, bu arada üzerine çok daha fazla şey öğrendim. Bazen ayağa kalkarken hafif bir baş dönmesi hissediyorum, bu neyin işareti? Kalbim de tekliyor mu sanki ara ara?

Kabul, biraz abartıyorum ama cahil ve gafil olacağıma hastalık hastası olmayı tercih ederim: Uyanık kalırım böylece. Bundan sonra daha iyi olacağım da yok. Buna hazırlıklı olmalıyım. Olumsuz şeylerden korkmamın onların vereceği zarara maruz kalmış gibi hissetmeme yol açacağını söyleyen *Nosebo Etkisi* yerine (Latince *nocebo*: "zarar vereceğim"), neticede o zararlar meydana gelirlerse onları kabullenemediğim için karşılık veremediğim *Noreply Etkisi'nden*[1] korkarım ben.

Ağrılarla baş etmek zaruret haline gelirse, *müdahale* imkânları vardır, olmaları da gayet teskin edicidir: Olabildiğince bireysel duruma göre ince ayarı yapılabilen ilaç tedavisi, terapi, tıbbi, cerrahi tedaviler vardır. Bunları tamamlamak üzere ağrıları *entegre etme* kabiliyetini de hesaba katmak gerekir, kronik vakalarda kaçınılmazdır, gerçekçi bir değerlendirmeyle kazanma ihtimalinizin bulunmadığı durumlarda bütün kuvvetlerinizi mücadelede tüketmezsiniz böylece.

Evet, ağrılar yaşamı muazzam kısıtlarlar, modern benliği en hassas yerinden yaralar, özerklik talebini ihlal ederler. Fakat kendi iradenizle karar verdiğiniz sakin tavır, ağrıları olabildiğince kabullenmek anlamına gelebilir. Hangi noktaya kadar kabullenebileceğime, tereddüt halinde hekime

1 (Ing.) Karşılık verememe.

danışarak, kendim karar veririm. Peki hangi maksatla? Yaşamı, katlanabileceğim oranda, en derin uçurumuyla idrak edebilmek için. Ağrılar, hastalıklar veya başka bir mutsuzluk hiç fikrimi sormadan musallat olduğunda hep sadece sokurdanmaktansa, bu durumda dahi içimdeki ve uhdemdeki her şeyle dost olmak, hatta belki onları kendime mal etmek için. Bu mülkün üstünlüğü; kimsenin onu kıskanmaması, dolayısıyla sadece ve sadece bana ait olmasıdır.

Yaşamda çok şey talihe bağlıdır – ve talihsizliğe; her ikisinin sebeplerini de kesinkes söyleyemezsiniz. Olmaması gereken bir şey olduğunda kendini, başkalarını, hayatı ve dünyayı suçlamanın bir anlamı yoktur. Her zaman bir talihsizlik olabilir, bir hastalık girebilir yaşamınıza, emin olduğunuz bir kesinlik çökebilir. Niye benim başıma geldi? Bunu sahiden açıklamak mümkün değildir. Neden şimdi başıma geldi bu? Tamamen tesadüf olabilir. Ne zaman kurtulacağım? Belki de artık hiçbir zaman. O zaman ne olacak? O zaman olabildiğince iyi baş etmeye bakmak kalır geriye, mesela kendime şöyle demek: Şimdi hayatın önüme koyduğu ödev budur; tesadüfen ya da bilinçli, kim bilebilir. Ödevi kabul ediyorum, elimden geleni yapacağım, çünkü öyle veya böyle bir işe yarayacak olmalı. Olup biten her şey, eninde sonunda bir şey için iyi değil midir? Mutlaka önceden belirlenmiş bir İyi olmayabilir bu, her zaman ilgili kişinin yararına olmayabilir, çok defa ancak geriye dönüp bakınca onun için iyi olan yanı anlaşılır. Zamanın akışı içinde, bireyin ömür süresinin çok ötesinde, belki bir anlam, olup bitenlerin oturduğu bir bağlam anlaşılır hale gelebilir, belki önceden de varolan bir anlamdır bu, belki de sonradan erişilmiştir.

Yaşamın kutupsallığını, olumlu ve olumsuz yanları arasındaki gerilimi iptal etmek esasen benim elimde değildir. Başka çağlarda bildikleri gibi ve eski güneş saatlerindeki "Gölge olmadan ışık olur muydu?" yazısında okuyabilece-

ğimiz gibi, bu kutuplar olmadan yaşam olmaz. Modern çağda ise bu dünyadaki mutluluğa olan iman, yaşamdaki bütün olumsuzlukları def edebileceğimiz beklentisini beraberinde getiriyor; salt olumlu olanın cennetsi hâkimiyetinin hüküm sürdüğü mutlu öte dünyaya duyulan dinsel imanla dikkat çekici bir benzerliği vardır bunun. Hıristiyan kültürü, öte dünya beklentisi nedeniyle, bu dünyaya dair kuşkulara, olumsuz düşünceye ve melankoliye yüz yıllarca aman vermemiş, bunları ölümcül günahlar ilan etmişti.

Modern ölümcül günah ise depresyondur. Her çağda insan olmaya dair olan, neredeyse *antropolojik bir sabit* teşkil eden depresiflik, üzgün ve mutsuz olabilmek, ağır bir başarısızlığa dönüşüyor, post-ahlâkçı bir tutumla "hastalık" sayılıyor. Oysa kendini depresif sanan ve çok defa haklarında depresif teşhisi konanların birçoğu sadece melankoliktir. Gündelik dildeki anlamıyla *depresyonlardan* (çoğul) musdariptirler, bu da ruhun hiç de hastalıklı sayılamayacak bir varoluş biçimi olan, bildiğimiz selim melankoliden başka bir şey değildir. Kökenindeki kara safra kelimesinin (Yunancadaki *melancholia*) anlamından farklı olarak, ille bir acılık içermesi gerekmez.

Bu mesele yaşlı ve yaşlanmakta olan insanları, daha genç ve genç olanlara kıyasla daha fazla ilgilendiriyor gibi görünüyor. Bu, hakiki *depresyon* (tekil) için, yani melankolideki duygu ve düşünce hareketliliğinden farklı olarak duyguların donması ve durumun kendisi üzerine düşünmeye yeteneksizlikle tanımlanan hastalık için de geçerlidir. Bundan duçar olan kişi artık kendi kendisine yardım edemez, kendi düşüncelerinin çemberinden dışarı çıkamaz, onu terk etmeyen akrabalarına, arkadaşlarına ve onla meşgul olacak terapist ve hekimlere muhtaçtır.

Teşhis açısından işimiz fazla kolaylaşmasın diye, melankoliyle depresyon arasında kalan, değerlendirilmesi zor bir

gri bölge bulunur. Fakat depresyon teşhisinin *melankoli* için de enflasyonist ölçüde kullanılması, hasta sayısını saçma yükseklikliere vardırır. İlaç sanayi için ve ne olursa olsun hastalığın kamusal algılaması açısından da iyidir bu, fakat tek tek vakalar için iyi değildir, zira melankolide ilaçlardan çok sohbet arkadaşına ihtiyaç vardır, depresyonda ise hekim ve terapist müdahalesine.

Melankoli istenmeden gelen misafirdir ve farklı çehreleri olabilir. Emin olduğunuz bir kesinliği kaybetmek, artık öyle kolayca teselli edilemeyecek bir hüzne yol açar. İnsanlar kendileri için önemli bir şeyi kaybettiklerinde "depresyona girerler" – fakat umdukları bir şeyi elde edemediklerinde de. Tam da özlemi çekilen bir şeye kavuştuğunda, beklenmedik bir boşluk açılabilir insanın önünde: Odaklandığı bir hedef uzun müddet yaşamına anlam vermiştir, o hedefe erişip de yerine koyacağı bir şey olmayınca, vay haline! Örneğin emeklilik hedefine kilitlenmek, böyle bir soruna yol açabilir – birçoklarının küçümsediği bir tehlikedir bu.

Melankolinin kendine mahsus zamanları vardır ayrıca; sonbaharda yapraklar düşerken, kışın güneşten mahrum kalınca, *Quarterlifecrisis*, *Midlifecrisis*[2] ve daha güzel zamanları hatırladığınız diğer yaşam bunalımlarında. Melankoli geçerken mi uğramıştır, uzun mu kalacaktır, o sıralarda bilemezsiniz. Çok defa, özellikle de sükûnetle geçip gitmesine imkân verilirse, kendiliğinden çekip gider. Onu "aşmak gerektiğinden" falan bahsetmeyin, öyle bir norm yoktur. İnsan olmanın bu yanının da yaşamı kemale erdirecek deneyimleri tamamlayacağını düşünmek, daha münasip bir anlayış olur.

Yaşlılıkta özellikle varoluşsal yalnızlık insanı melankoliye sürükler, benliğin hiçbir zaman olmadığı kadar yüceltildiği bir kültürde iyice pekişir bu yalnızlık. Çünkü benlik o oranda kendi kendisine geri fırlatılır: *Ben* yaşıyorum-

2 (İng.) Orta yaş bunalımı.

dur bu hayatı, başkası değil. Bir mutsuzluğun, hele bir felaketin önümde açtığı uçurumla yüzleşmesi gereken, *benim*. Bu yaşamı sonuna vardıracak olan da *benim*, kimse elimden alamaz bunu. Ölümden sonrasına dair de, *benim* başkalarınınkinden farklı kendi düşüncelerim vardır. Yaşamın ve bana görünen dünyanın sebebiyet verdiği *dünya ağrısı*, idrake sığmaz, teselliye gelmez. Ömrün sınırlı olduğunun, bu yaşamı ve sevdiklerimi günün birinde terk edeceğimin bilincinde olmak, bu sonun kaçınılmaz biçimde yaklaştığını ve artık fazla uzakta olmadığını bilmek, fazlasıyla acı verir.

Şimdi neredeyiz? *Where Are We Now?*, diye soruyordu David Bowie, 2013'te aynı adı taşıyan pop şarkısında; şarkıdaki melankoli, birçok radyo kanalını, başlangıçtaki başarısına rağmen parçayı sessiz sedasız yayından kaldırmaya sevk etmişti. Dinleyicilerinden bu kadar hüznü kaldırmalarını bekleyemezlerdi. Bowie birkaç mısradan ibaret olan bu şarkıda, 1976 ile 1978 arasında yaşadığı Berlin'in eski zamanlarını hatırlar. Şimdi, 66 yaşında, ölülerle beraber dolaştığını, onları gezdirdiğini getirir gözünün önüne, "*just walking the dead*". Hiçbir şey kalıcı değildir, her şey geçicidir ve geçmiş olan bir şeyi geri getiremezsiniz, "*you know, you know*".[3] Gerçi bir yandan hep yeni bir şey doğar ama ne olursa olsun her şeyin geçip gitmesinin önüne geçilemez: Yaşlanırken insanların kafasını her zamankinden daha fazla kurcalar bu. Ama kafamızdan haddinden fazlasını beklememek için, sükûneti korumayı kolaylaştıracak başka tür temasları devreye sokmak iyi olur – özellikle de zor zamanlarda.

3 (Ing.) Bilirsin ya, bilirsin.

ALTINCI BÖLÜM

YAKINLIK HİSSETMEK İÇİN TEMAS



İnsanlar temasa yaşam boyu muhtaçtır. Doğumdan itibaren, bağışıklık sisteminin inşasına, bağlanmanın ve güven hissinin oluşumuna katkıda bulunur temas. Çocuklar ve büyüme yaşındakiler, yıllarca kucaklanmakta teselli bulurlar. Okşayan veya bir elin üzerinde dinlenen bir elin şifalı etkisini yetişkinler de bilir. Ötekinin hoş yakınlığı, dörtnala kalkmış bir nabzı yatıştırabilir, yükselen tansiyonu düşürebilir: Temas aramak, sakin olma yolundaki altıncı adımdır.

İnsanlar arasında yakınlaşmanın aracısı çok defa temastır: Kola hafif bir dokunuş, güven verir; temas ne kadar ileri gidebilirse, ilişki o kadar yakınlaşır. Tersine, bir hoşlanmazlık, teması reddetmekle başlar ve bu da her bireyin varlığına derinden etkide bulunan bir deneyim olur. Bana dokunulduğunda yaşıyorumdur, yaşadığımı hissederim. Bana artık dokunulmadığında yaşam benden çekilip gider, yaşadığımı hissetmem artık. **Temas, onsuz kalan bir insanı ruhen ve sonunda bedenen de kuruma, sararıp solma tehlikesiyle karşı karşıya bırakacak bir rikkattir.** Bir insan ne kadar az temasa muhatap olursa, kendine, başkalarına ve sonunda

dünyaya o kadar fazla yabancılaşır. Hiçbir şeyin ve hiç kimsenin artık dokunmadığı birisi, yalnızlık içinde, ölmezden çok önce ölmüş olur.

Yaşlanırken bize yardımı dokunacak olan şey, temastır. Ne var ki tam buna olan ihtiyaç artarken, başkalarının temasa amadeliği azalır. Teniniz, bebeğinki gibi kendiliğinden teması davet etmez. İleri yaşta birçokları teması geri çevirecekmiş gibi bir izlenim uyandırırlar, dolayısıyla bu onlara teklif edilmez bile. Hakikatte yalnızca hoş kokulu, kusursuz teni tenden sayma arzusundaki kültür, yaşlıları, ihtiyarları "dokunulmazlar"a dönüştürür, sanki yaşlılık, dolayısıyla ölüm bulaşacaktır onlara dokunana. Oysa dokunma duyusu üzerinden temel iletişimi sağlamak, görmek ve işitmek gibi diğer duyular zayıfladığında bile, yaşamın ta başındaki kadar mümkündür. Yaşamın sonunda da, ölüm döşeğindekilerin en büyük ihtiyacı, onların elini tutacak ve alınlarındaki teri silecek eldir çok defa.

Yaşlanırken temasın öneminin karşılığını verebilmek için, en azından *temel güvencenizi* sağlamalısınız – mümkün olduğu sürece kendine bakma ödevidir bu, daha sonraysa başkalarının bakımı. Bu bakımın gereği evvela *bedensel* temastır, sözgelimi ötekinin elinde alışılandan bir lahza fazla kalan bir el; arada sırada, yanlış anlaşılmayacak bir kucaklama; düzenli mesaj ve beden terapisi, ev hayvanlarıyla meşguliyet, keza yıkanırken ve yüzerken suyla temas, maddeleri, kumaşları ve nesneleri ellemek.

Sadece dokunarak temas değil, hoşa giden her türden duyusal temas sakinleştirir bizi: güzel bir yüze, bir resme veya bir manzaraya bakmak, müzik dinlemek veya bizzat icra etmek, kendi kendine veya bir koroda şarkı söylemek, bir kokuyu içine çekmek, bir yemeği tatmak, keza hareket etmek, –ister gezinti olsun ister spor–, nesneleri, birçok şeyi yoğun tecrübe etmenizi sağlayacak kuvvetli bir duyguyla avuçları-

nızın arasına almak. Duyusal temastan çıkacak pek çok *anlam* vardır ve her bedensel, duyusal tecrübe ruhsal ve zihinsel etkiler de yaratır.

İnisiyatifi ele alıp temas sağlamak her zaman o kadar kolay değildir, çünkü insanın benliğinden dışarı çıkmasını gerektirir ve ötekinin buna nasıl tepki vereceği de belli değildir. Aktif *dokunuş*un mukabili, dokunuşun vuku bulmasına izin vermeye bağlı olan pasif *dokunulma*dır. İkisinin birbirine sirayet etmesi, özel bir sihir yaratır, mesela bir kucaklaşmada, ten tene sarılınır, iki kişi bir anlığına birbirine kaynar. Ötekine dokunmak aynı anda kendine dokunmak olur, çünkü ona dokunduğumda o da bana dokunuyordur.

Dans, zorlamasız ve kendiliğinden bir dokunma ve dokunulmayı mümkün kılar. Yaşlı ve ihtiyar insanlarla meşgul olmanın parçası olarak dans buluşmaları ayarlamanın bir sebebi de budur. Kuşkusuz temasın yeterinden azı olduğu gibi yeterinden fazlası da olur, ilgi göstermek sıkboğaz etmeye dönüşürse *temas işkencesi* halini alabilir. Uygun ölçüyü bulmak, sezgi gerektiren bitmez bilmez bir denge ayarlama uğraşıdır.

Bedensel temas kadar *ruhsal* temas da önemlidir, tek bir dostluk ve sevecenlik edimiyle yeşerebilecek duygulardır burada söz konusu olan. Kayıtsızlığın hüküm sürmediği her yerde, ruhsal temas mümkündür. Huzursuzluktan göreli bir azatlık olarak sakin olmanın ne kayıtsızlıkla ne duygusuzlukla alakası vardır. Duygular yaşamın baharatıdır, onlar olmadan her şey yavan olurdu. Kendini sadece kelimelerle değil bakışlarla, mimiklerle, jestlerle, hal-tavırla ifade eden ruhun dilidir onlar. Tüm yaşam boyunca bu sözel ve sözel olmayan ifade biçimleri insanlar arasındaki atmosferi belirler, onların birbirlerine yakın olabilmelerini sağlar veya yakın olmamayı istemelerine yol açar.

Burada öne çıkan sadece iyi duygular değildir, çünkü duy-

gular da kutupsallık kanununa tâbidir. Ancak iyi olmayan duygular, bu iç çalkantıdan ne uzaklaşabilip ne onu anlayabildiklerinde, yaşlı insanlar için tıpkı çok gençler için olduğu gibi felakete dönüşebilir. Hissetme yeteneği, bunayınca ve diğer kısıtlanma hallerinde bile, en az son nefese kadar sürer: Yaşlıların çevresindeki insanlar bunun bilincinde olmalıdırlar.

Ayrıca düşüncelerdeki *zihinsel* temas da sükûnete katkıda bulunur: Her *konuşmada* ötekinin düşünceleri insana dokunur, kendisi de düşünceleriyle ona dokunabilir. Yalnızca konuşurken değil *susarken* de vuku bulur zihinsel temas: Düşünceler, sessiz sedasız değiş tokuş edilebilir. Düşünceler insanlara tam da sessizlikte dokunur, düşsel imgeler, sezişler ve fantastik tasavvurlar da öyle, çünkü yalnız gerçek olan dokunmaz insana, gerçek dışı da dokunur.

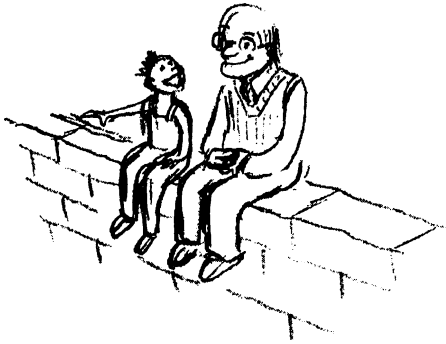
Zihinsel dokunma ve dokunulmanın sessiz bir yolu, *okumak*tır. Tarihte uzun süre boyunca, bir kitabı eline alıştaki ve sayfalarını çevirişteki duyusal temasla bağlantılıydı okumak, fakat yeni medyalarla alışveriş de duyusal tecrübelere imkân veriyor, mesela tuşlara basarken, hafifçe dokunurken, sürüklerken, silerken; ayrıca bir e-kitaptaki yazıyı istediğiniz gibi büyütebilmeniz, kadim bir sorunu zevke dönüştürüyor.

Peki ama ya zihnin hayatiyeti zamanla zayıflar, hatta büsbütün sönerse? Zihnin başka bir biçimde hayatiyetini sürdürüyor olması, sadece bir varsayımdır. Kimileri tam da yaşlanırken ve yaşlandıklarında zihinlerinde ucu bucağı görünmeyen bir parlama tecrübe ederler, sanki mekândan, zamandan, gerçeklikten azade, kendi başına varolan bir parlamadır bu: Yoksa, çoktan ölmüş olanların düşünceleri nasıl öyle capcanlı kalırdı? Seneca öldü mü? Zihinsel genişlemenin imkânları hiç de faniliğe mağlup düşmüş gibi görünmüyor, bu da büyük bir sükûnet için yeterli bir sebep.

Yaşamın kendisi, aşk ve arkadaşlık ilişkileriyle, en güzel imkânlarını sunar bunun: aşk ve arkadaşlık, hem zihinsel hem ruhsal hem bedensel düzlemlerde dokunmayı ve dokunulmayı mümkün kılar. Dokunan, onaylayan ilişkilere özen göstermek, sükûnete giden yedinci adımdır.

YEDİNCİ BÖLÜM

BİR AĞA BAĞLI KALMAK İÇİN, SEVGİ VE ARKADAŞLIK



Yaşlanırken bize neyin yardımı dokunur? 17 yaşındaki oğlumun buna pat diye yapıştırdığı cevap: "İyi yürekli çocuklar". Bunu iyi biliyor olmalı, halihazırda surat asan bir ebeveyn var karşısında, çünkü okulu bıraktı. Talihsiz bir an ama anne babayla çocuk arasındaki sevgiye dönük bir tehdit değil yine de: Bu sevginin temelleri daha derinlerdedir, ruh haline göre değişen mutlulukta değil, kalıcılık taşıyan *anlamda* yatar; her iki tarafa da iyiliktir bu, çocuk içinse bir yüreklendirmedir, onu çocuk olmaktan çıkıp yaşamını kendi ellerine almaya iter.

Çocuklar yaşlanırken sakin olmak için bir sebeptirler, zira yaşamı devam ettirirler. Pratik işlerde anne babaya destek olurlar ayrıca: Gitgide yavaşlayan ebeveynin yetişebileceğinden daha hızlı koşan zamanın yenilikleriyle irtibatı koparmamalarını sağlayan, onlardır. İnsanlık tarihinin her döneminde ebeveynler çocuklarının yaşamı tanımasını sağladılar, fakat modern hayatı belirleyen yeni ve sürekli yenilenen teknolojiler, bu ilişkiyi en azından kısmen tersine çevirdi: Şimdi çocuklar ebeveynlerine yaşamı tanıtıyorlar, çünkü

teknolojileri kullanmakta onlar hep bir adım ileride, ne de olsa o teknolojilerle birlikte büyüyorlar. Güncel teknolojik ve zihinsel değişimleri çocuklarla yan yana eda etmek, anne babaları gittikçe onlardan uzaklaşan ve gittikçe yalnızlaşmalarına yol açan dünyayı artık anlamıyor olmanın kötü kaderinden kurtarır. Ancak anne babayla çocuklar arasındaki sevginin asıl imtihanı, onlar adamakıllı yaşlandığında yaşanır: Umulur ki, çocuklara fazla yük olmamak için önlemlerini almış olsunlar.

Ebeveynle çocuklar arasındaki sevginin yanında, bu ilişkideki herkese bol anlam ve sükûnet bahşeden, büyükanne ve babayla torunlar arasındaki sevgi vardır. Karşılaşmalar eski zamanlarda olduğundan çok daha nadir hale gelse bile, modern medyalar uzak mesafeleri aşmayı sağlayarak bağlantıda kalmayı mümkün kılar. Birçok dede ve nine, torunlarıyla birlikte bir şeyler yapmaya, onları dinlemeye ve onlara her şeyi izah etmeye memnuniyetle hazırdır.

Lakin torunları suçlamaya kalkar ve yeni yetişenlerin öz yurtları saydıkları değişmekteki dünyayı ellerinin tersiyle iterlerse, ilişki tehlikeye girer. Ancak torunlar büyükbaba ve büyükannelerini çok defa bir iyilik ve sükûnet idili gibi görürler, bunun onların gelişimine olan katkısı da çok önemlidir. Dedeler nineler, daha önce onlara anlatılmış hikâyeleri anlatırlar. Onların yaşamı, temsil ettikleri "küçük" aile tarihi ile geçmiş zamanların "büyük" tarihi arasında bir köprü kurar; o "büyük" tarihin bir kısmını bizzat yaşamışlardır, bu sayede yeni yetişenlerde o tarihe dair bir bilincin uyanmasını sağlayabilirler. Hayatın çemberi, torunların oluşum halindeki yaşamını dedelerin ve ninelerin geçip gitmekte olan yaşamına bağlayarak kapanır. İki taraf da yaşama anlamını veren bu kapsamlı bağlama eklemlenmiş hissedebilir kendini.

Yetişmekte olan çocuklarla beraber bir defa daha büyümek, yaşamın en yoğun ve güzel zamanıdır, en azından geri-

ye dönüp baktığımda bana öyle görünüyor. Dünyayı keşfetmelerini onlarla beraber yaşamak, insanın kendi benliğinin dünyayı yeniden keşfetmesini sağlar. Peki ya çocuk ve torun yoksa? O zaman da yine çocuklarla bir ilişki aramak anlamlıdır, tabii yanlış anlaşılmalara meydan vermeyecek bir ilişki. *Okuma rehberliği* yapanlar sözgelimi, toplumu bir parça okullara taşır, "dışarıdaki" bir dünyanın kendileriyle ilgilendiğini gösterirler çocuklara, karşılığında da onları heyecana getirenin ne olduğunu öğrenirler. Engelli çocuklara *öğrenim rehberliği* veya gönüllü *sosyal yardım* hizmeti vermek, onların direnç kabiliyetlerini ("esneklik") sağlama bağlayacakları bir çapa olabilir. Çocuklar zor şartlar altında da kendilerini gösterebilirler, yeter ki biraz onay ve ilgi görsünler; sonra o onay ve ilgiyi, bunu kabul edecek olana misliyle geri vereceklerdir. Yaşlanmakta olan insanlar, çocukların yetişmesine katılabilirlerse, yaşama daha uzun süreliğine bağlanmış hissederler kendilerini. Birkaç yerde denendiği gibi çocuk yuvalarıyla yaşlı yurtlarının entegrasyonun sağlanması, bunun için imkânlar yaratır.

Varsa şayet, kardeşler de yaşlanırken insanları taşıyacak olan ağın örülmesine katkıda bulunurlar. Kardeşler, yakınlıkları sayesinde, ehemmiyetsiz, sevindirici, üzücü, bütün tecrübelerini paylaşabilirler: Bütün bunları konuşabileceğiniz birisi, hep oradadır. Bu ilişki yaşam boyunca elinizin altındadır, başka her şey döküldüğünde de tutunabilirsiniz ona. Yalnız, müşterek hayatın en büyük engelini ne yapıp edip aşmalıdırlar kardeşler: Veraset söz konusu olduğunda, hiçbir şeylerini kıskanmamalı, kin tutmamalıdırlar. Herkes başaramaz bunu, çocukluktan kalma eski hesapları görmek için her fırsatı kullanmadan edemez. Kimileri son günlerine dek dargın kalmayı tercih ederler, hiçbir şey, hiç kimse alıkoyamaz onları bundan. Lakin yitip giden her ilişki, sakin kalmayı yalnız kalmaya dönüştürebilir.

Daima kalacak olan ise, umulur ki, hayatınızı veya en azından hayatınızın bir kesitini paylaştığınız insana olan sevginizdir. **Onla beraber yaşama anlam yüklemek için, bir insan yeter: Uzun süre genç kalmanın anahtarı da budur.** Olabilecek her şeye sükûnetle göğüs germenin temeli de budur. Eğer varlığından sevinç duyduğum ve kendisi de benim var olmamdan –belki her gün olmasa da– sevinç duyan en azından birisi varsa, yaşam güzel ve anlam doludur ve son ana kadar da öyle kalır.

Ama yaşlanırken, şimdiye kadar hiç olmadığı kadar, birbirimizin *iyiliğini istemeye* muhtacızdır. Herkesin kendi kendine verdiği "Beraber olmak istediğim insan işte bu!" kararından doğan bir iyiliktir bu. Karşılıklı rikkate giderek daha fazla ihtiyaç duyarız; mesela hafıza boşlukları oluştuğunda, yoğunlaşma zaaflarında, hareketliliğimiz kısıtlandığında, cazibemiz azaldığında. En önemlisi, diyelim acı, hayata küsme, depresyon, bunama, ağır hastalık nedeniyle birisi artık değişip başka biri olduğunda, ölene kadar sevme yeminine gelip dayanır iş. Gençlik yıllarında aşkın en güzel kanıtı "seninle dünyanın öte ucuna giderim" ve "beraber yaşlanmak istiyorum" sözü vermektir; işte şimdi bunların sadece hoş laflar olmadığının varoluşsal kanıtını göstermenin sırası gelmiştir.

Yaşlanırken *arkadaşlığın* önemi paha biçilmezdir. Bir faaliyet veya bir bağ sona erdiğinde ne kalır ki geriye? Birçokları için "kazandığı arkadaşlar" kalır. Arkadaşla bizi birbirimize bağlayan lezzetli anılar vardır, onunla gevezelik edebilirim, içimi dökebilirim ona – abartmadan ama, onu da çöp bidonuna dönüştürmeden. Arkadaşlığın güzelliği, samimiyettir: Arkadaş ondan hiçbir şey istemediğim ve beklemediğim insandır, nasılsa öyle olduğu için beraber olmaktan memnunumdur onunla. Orada beni seven, benim de kendisini sevdiğim birisinin olması bana sevinç verir; o beni anla-

yışla karşılar, ben de onu anlayışla karşılarım; onun nezdinde imtiyazlıyımdır, o da benim imtiyazlımdır.

Arkadaşlıkta sükûnet: Arkadaşlar genellikle beraber oturmazlar, bir yığın marazadan esirger bu onları, cinsellik nadiren konu olur, bu da daha fazla marazayı önler. Elbette arkadaşlık da hep safi mutlulukla geçmez, sorunların olabileceğini kabul ederseniz bunlara daha iyi karşılık verebilirsiniz. Çok defa, birbirini bir süre görmemek yeterli olur zaten. Ayrıca zaman içinde, ötekinin neleri sevip nelerden hoşlanmadığının, ona neyin iyi gelip neyin pek iyi gelmediğinin, neyi iyi becerip neyin onun yeteneklerini aştığının kokusunu gayet iyi alır hale gelirsiniz

Anlamla dolu, sakin bir hayat için her tür ilişki önemlidir, yaş aldıkça daha iyi anlaşılır bu. Bunun bilincine vardıkça, bununla ilgili sorular sorarsınız: Kimleri hayatımdan çıkardım? Haklı mıydım bunda, haksız mıydım? Üzülüyor muyum buna? Onun şimdi nasıl olduğunu bilmek ister miydim? Belki de bunun için artık çok geçtir ve filozof Hannah Arendt'in 67 yaşında ahbap çevresinden bazı insanlar öldükten sonra kendi yaşam çevresine ilişkin gözlemlediği şey çoktan almış yürümüştür: "Tanıdık çehrelerin (ister dost olsun ister düşman) olduğu bir dünya, yabancı çehrelerle meskûn bir tür çöle dönüş"mektedir. 1973 Aralığı'nda arkadaşı Mary McCarthy'ye mektubunda "yaprak dökme" diye tanımlar bu hali, hatta dünyanın "ormansızlaşması"dır bu, kendisi çekilmiyordur da oradan, "dünyanın kendisi çözülüp dağılmaktadır" sanki. En azından onun dünya algısı budur, dünyanın kendisinden başka bir şeydir bu, fakat bu ikisini ayırt etmek yaşlanırken insanlara zor gelir: Algıyı memnuniyetle gerçeklikle kaynaştırır onlar; oysa o algı, gerçekliğin köşesinden bir ısırıkla yetinecektir – yaşam boyu tekrar tekrar gerçekleşen her algı değişiminde ortaya çıktığı gibi.

Eski *düşmanlıkların* payını da unutmamak gerekir: Herkes, bunları ölene kadar sürdürüp sürdürmeyeceğine karar vermek zorundadır. Hâlâ barışmak için vakit olabilir – diyelim, Hıristiyan etiği açısından çok önemli olan "düşmanını sev" hükmünden ötürü. Uyulması gereken bir emirdir bu fakat pratikte basbayağı insanüstü kuvvet gerektirir, bu nedenle tescilli bir düşmanlığı ortadan kaldırmak yerine medeni bir şekilde sürdürmek daha pratik olabilir: Zaten o, başka ilişkilerden çok daha fazla, bir devamlılık meydana getirmemiş midir? Düşman, yıllar süren sadakatiyle, bu rolü içinde dürüstçe saygı görmeyi hak etmemiş midir? Sevinç ve sevginin olumlu tecrübesinin değerini daha iyi bilmemizi sağlayan, kızgınlık ve öfkenin olumsuz tecrübesi değil miydi zaten? Tam da o kızgınlık ve öfke durumlarında, başka insanları sevebilmek ve onlar tarafından sevilmek ne güzeldi! Bir düşmanın, başka türlü insana çok zor gelecek büyük işleri başarmanın mahmuzu olabildiğini de herkes bilir: "Şuna göstereyim, görsün neler yapabildiğimi!" Yoksa çok küçük mü düşünüyorum? Ruhu genişletecek sükûnet ve neşe eksik mi acaba bende?

SEKİZİNCİ BÖLÜM

ŞEN VE SAKİN OLMAK İÇİN KENDİNİ DİNLEMEK



Sükûnete giden yolda tayin edici önemde olan sekizinci adım, kendini dinleyip tefekkür etmektir. Ortamda sorular varsa, kendini dinlemek işe yarar. Kendini dinleyip tefekkür etmek anlam arayışıdır, bağlam arayışıdır, bağlantıları kurabildiğinizde hedefine ulaşmış olur: "Şimdi bir anlamı oldu işte!" Burada söz konusu olan, nadiren *yaşamın* anlamıdır, genellikle *yaşamın içindeki* anlamdır, tek tek fenomenlerin ve deneyimlerin anlamıdır. Peki ben anlamın muhtelif düzlemleri için ne yapabilirim, duyusal tecrübelerdeki bedensel anlamla ilgili, duygusal ilişkilerdeki ruhsal anlamla ilgili, düşünsel değerlendirmelerdeki manevi anlamla ilgili ne yapabilirim?

Tam da o düşünceler, yaşlanırken artan ölçüde yaşamın bütününe yönelirler – umulur ki pişmanlıkla değil de olmuş olanı tekrar hafızaya çağırmak için, bağlantılar kurmak ve "anlamı olan" bir şey bulmak için olsun. Tüm yaşamı kuş bakışı göreceğiniz doygunluk ve kemal vakti gelmiştir artık, yaşamı yorumlayabilir, tartabilir, değerlendirebilirsiniz: Nereden geliyorum, hangi yollardan geçtim, neler geçti eli-

me? En önemli ilişkilerim ve tecrübelerim, düşlerim ve fikirlerim, değerlerim ve alışkanlıklarım, korkularım ve yaralarım nelerdi ve nelerdir, en büyük güzellikler nelerdi ve nelerdir benim için?

Önceden bir dolu tecrübenin yığıldığı karmakarışık bir istif olan şeyin hatları artık görünür hale gelir. Hiç kimse yaşamını tastamam kuş bakışı görebileceğini iddia edemez, hele yaşamın tamamı üzerinde hiç iddia edemez bunu, yaşamın anlamı veya anlamsızlığı üzerine asla kesin hükümler verilemez. Mesele yaşamın nesnel hakikatine değil, öznel yaşamın hakikatine dair ikna edici bir fikre varmaktır. Benliğin içinde bir şeyler, yaşamı taşıyacak bir anlamlandırma için bastırır; hemen hiç kimse bu hayatı nasıl yaşadığına ve yaşamış olduğuna lakayt kalamaz. Eğer inancınız başka bir şeyi öngörmüyorsa, şimdi artık geçerli olan şudur: **Varoluşun en yüksek mahkemesi, yaşama kendi verdiğiniz anlamdır, insan ancak kendisi önünde verir hayatının hesabını.**

Yaşamın belki de başka bir istikamet alabileceği yol çatalları tekrar gözünüzün önüne gelir, dilek-şart kipinde bir hayat hikâyesidir bu: "Şöyle şöyle olsaydı, ne olurdu acaba...?" Nasıl olduysa öyle olmuş olması tamamen tesadüf müydü? Benim gayretimin sonucu muydu yoksa? Olup bitenlerin arkasında bir reji var mıydı? Başkalarına borçlu olduğum şeyler var mı? Kime, tam olarak? Yaşamımda, çalışmalarımda hangi imkânları değerlendirebildim? Doğru bulduğum şeyler için mücadele ettim mi? Güzel ve tasvip edilecek bir yaşam mıydı, doygun bir varoluş muydu? Güzel olan neydi, olmayan ne? Hangi düşler gerçekleşti, hangileri gerçekleşmedi? Neyi başardım, neyi başaramadım?

Bazı şeyler benim katkım olmaksızın yanlış gitti, başka bazı şeylerde ben daha iyi bir tercihte bulunabilirdim. Bunlar üzerine bir müddet kafa yormak anlamlıdır, ama ilanihaye de değil: Tercihini o yönde yapmış olmamın da sebepleri

vardır, bugünkü bilgi ve tecrübeme o vakit sahip değildim. Her şeyde başarıya ulaşamamış olmak da dert olmamalı insana: yaşamda her şeyde ve toplamda yaşamda başarılı olacağız diye bir şey yok ki. Bir şeyin ters gitmesi kötü değildir, sadece hiçbir şeyi denememiş olmak kötüdür, yazıktır en azından. Başarısızlık da kıymetli olabilir – belki benim için değil ama başkaları için olabilir, onlar artık neyin olup neyin olamayacağını daha iyi bileceklerdir, bugün olduğu gibi gelecek zamanlar için de bir tutamaktır bu onlar için. *Geriye dönük bakışın* yanı sıra, kendi yaşamımızdan ötelere uzanan *ileriye dönük* bir yeni *bakış* da açılır önümüzde. Benim için önemli olmuş olan ve hâlâ önem taşıyandan ne kalacaktır ileriye? Bir şeylerin kalmasını dert ediyor muyum? Bunun için daha ne yapabilirim? Tekrardan uğraşmak ve tekrardan düzeltmeye çalışmak için, herhangi bir zaman değil, tam şimdi en doğru zamandır; silkinip toparlanmam ve geride bırakacaklarımla ilgili belirlemeler yapmam bakımından de iyidir bu. O bırakacaklarım arasında sadece analog değil, kullanıcı giriş bilgileriyle beraber dijital varlıklar da vardır.

Tefekküre dalıp kendini dinlemek, nihai bir sinirlilik yerine azami bir gevşemenin oluşmasını sağlayabilir, *neşe* de diyebilirsiniz buna. O zaman anlamla ilgili, bağlamla ilgili sorular, bir şeylere berraklık kazandırıp açıklama getiren, en azından öznel açıdan birçok şeyi daha düzenli görmeyi sağlayan cevaplar bulmuş demektir. M.Ö. 5. ve 4. yüzyılda en küçük parçacıkların, atomların hareketine bakarak ilk defa dünyanın safahatini açıklayan Demokritos'e göre tefekkürle kendini dinlemek, şen gönüllülüğün (Yunancada *euthymia*) zuhurunu sağlayacak bir sebepti. Onun dışsal iyilerden ve duyusal tatminlerden bağımsız olarak en yüksek içsel iyi saydığı neşe öylesi efsanevidir ki, gülen filozof olarak geçmiştir tarihe.

Kesinlikle şen olmanın temel esaslarından biri budur: Mi-

zaha yatkınlık ve gülebilmek. Ama dur durak bilmeden de değil. Şen olmak, ortak kesişim alanı büyük olsa bile eğlenmekle aynı şey değildir. "Ben neşeli bir insanım," diyebilen birisinin namütenahi eğleniyor olması gerekmez. Eğlence vesileleri çok defa yaşamın belirli anları ve evrelerine bağlıdır, oysa şen insanın mutluluğu, *doygunluğun, kemalin* mutluluğudur, yaşamın özel bir anından çok daha fazlasını barındır içinde. Çocuğun mutluluğuna benzer bu – çocukça bir doygunluk ve sakınımsızlık yaşlılıkta tekrardan kazanılabilir, üstelik şimdi olmuş olan her şeyle ilgili bir şükran hissiyle ve yaşam karşısında ancak tecrübe zenginliğinin mümkün kılacağı bir geniş görüşlülükle birleşmiştir. Benliğin kendini geliştirebildiği, serpilebildiği zamanlara geri bakarsınız; benliğin ölçüsünü aldığı alanlara bakarsınız; katettiğiniz yollara, özellikle de yan yollara ve sapaklara bakarsınız, geriye dönüp baktığınızda çok defa yaşamın en heyecanlı anları gibi görünür bunlar. Ancak türlü çeşitli zorluklardan geçerek geride bıraktığınız bu uzun yol, bu zengin sonbahar kemaline erişmenizi sağlamıştır, şimdi bu doygunlukla tüm yaşamı olumlu ve olumsuz, hoş ve nahoş, yüzeysel ve en derin deneyimleriyle kavrayabiliyorsunuzdur.

Neşenin temel ruh hali, bütün ayrıntılarda değilse de esas itibarıyla yaşamla barışık olmaktır; benliğe ihtiyacı olanları verecek ve başka her şeyi alt etmeyi sağlayacak araçları elimize tutuşturacak olan yaşama tamamen güvenmektir. Yaşamla barışık olmak, yaşlılığın tüm müşküllerine ağır basabilir. Yaşamla barışıklığın refakatçisi *sakin olmaktır*, bu da *hareketsiz durmaktan*[1] gelir, dolayısıyla hiç zor değildir, hele yapıp eylemek daha zor hale geldiğinde kendiliğinden kolaylaşır. Şeyleri oluruna bırakın, olduklarından daha fazla karma-

1 Sakin, Arapça "bir yerde duran, oturan; hareketsiz, durgun" anlamına gelir. Almanca özgün metindeki kökdeş kelimeler *Gelassenheit* (sükûnet) ve *lassen*'dir (bırakmak, koyvermek) – ç.n.

şıklaştırmayın, yeterince karmaşıktırlar zaten. Bırakın başkaları önden buyursun, ne yapacaklarsa yapsınlar. Yaşam hangi makamdan çalıyorsa, ona uyun. Artık kalamayacak olanı kendi isteğinizle bırakın, gitsin. Kendinizi gelmekte olana gönlünüzle bırakın, varsın gelsin. Yaşamı şu veya bu şekilde bambaşka bir yöne döndürecek olan felaket de gelecekse gelsin, bırakın.

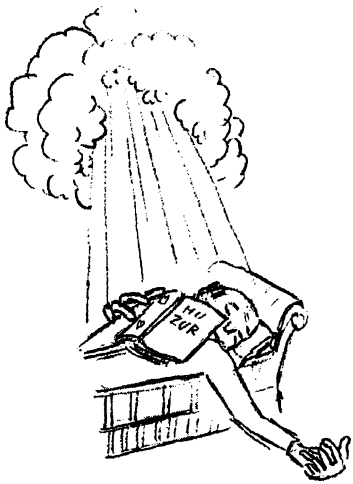
Her şeye de sükûnetle bakamazsınız, ama niye bir de hiddetlenesiniz ki? Belki arada sırada kızarsınız, zıtlık ayarı uğruna. Sükûnetin de nefes alabilmesi gerekir: Onun nefes verişi, sakin olmaya verdiğiniz molalardır. Derin nefes almaksa: Daha sakin olmak, öncekinden daha açık sözlü olmaktır, kaybedecek bir şeyim yoktur çünkü. Saldırgan olması gerekmez, yumuşak bir açık sözlülük olabilir bu artık, zaten testosteron seviyesi düşüyordur. Her şey tedavidir artık, hiçbir şey ödev değildir. Artık kimseye bir şey kanıtlamam gerekmez, ne kendime ne başkalarına; öyle değilse de zaten çok geç kalmışımdır bunun için.

Yaşlılığa atfedilen ve neredeyse hiç çaba göstermeden kendiliğinden oluşan bir miktar *bilgelik* de mümkün hale gelir – çünkü aptallıkta sebat edecek kuvvetiniz yoktur artık. Bilge insan, o an elinde olanla yaşamayı bilendir. Ters durumlardan da çıkaracak bir şeyler bulunur: "Bundan da bir şeyler öğrenebilirim." Yaşam boyu çok şey öğrenmiştir ve çok şey biliyordur fakat tüm bilginin göreceli olduğunu da biliyordur. Sezgilerinin zenginliğiyle halihazır durumu ve bundan sonraki gelişmeleri değerlendirebilir. İnsanın olanaklarının ve olanaksızlıklarının ne kadar gür olduğunu biliyordur, yaşamdaki bağlantılar ve hep tekrar eden düzenlilikler hakkında bir idraki vardır. Bu, yaşamı sanki dışarıdan bakıyormuş gibi görme imkânı verir ona, gençlik heyecanı içindeyken çoğun eksikliğini çektiği bir sükûnet mesafesine sahiptir artık.

Şen bir sükûnet, hüznü de dışlamaz: Yaşamla ve yaşlanmayla barışık olmanın bu yüzü de vardır. Her akşam yatağa giderken geçen o günüm derin bir şükran duyar – geçip gittiği için de uçurum boyu hüzünlenirim. O günün geceye atlayan eşiği bana hep yaşamın sınırını hatırlatır. Tüm yaşam küçülüp bir tek güne sıkışır, boynu geceye doğru eğilen bir gündür o, gece belki yeni bir sabahın gecesidir ama bu teselli etmez ki beni. İş, yaşam emeğini tamamına erdirmenin aydınlık neşesi ile ona veda etme zorunluluğunun koyu matemini teraziye koymaya geldiğinde, son bir dengeyi nasıl bulabileceğimi sorarım kendi kendime, şimdiden yaşamın büyük gününün sonuna doğru bakarken.

DOKUZUNCU BÖLÜM

ONUNLA BERABER YAŞAYABİLMEK İÇİN, ÖLÜMLE İLİŞKİ KURMAK



Sükûnet, yaşlandığımızda kazanabileceğimiz bir şeydir. Ona giden yolda dokuzuncu bir adım, yaşamın yaklaşmakta olan sınırı karşısında bir tavır takınmaktır. Başkalarının ölümüyle giderek daha sık yüz yüze geliriz, her seferinde daha yakınımıza gelir, bazen iyice yakınımıza sokulur ve biz "O bunu geride bıraktı" diye düşünürken yakalarız kendimizi. Anne babanızın hayatta olmadığı andan itibaren, gayet açıktır: Artık cephede kendi başınasınız, öte tarafla bu taraf arasında bir tampon yok artık.

Annemde beni derinden etkileyen, onun yalnızca yaşlanırken değil, ölümle yüz yüze geldiğinde de derin bir sükûnet içinde olması olmuştu. Vaktinin geldiği o gün, "Nereye gittiğimi biliyorum," demişti sadece. Sevdiği kocasını, yıllar önce ölmüş olan babamı tekrar göreceğine dair hiçbir kuşkusu yoktu. Hep "Ölmeyi son ana kadar erteleriz," demiş olan babam, ölüm döşeğinde yanında bulunan kardeşlerime "Nasıl ölüneceğini göstereceğim şimdi size," bildiriminde bulunmuştu. O 84'ünde öldü, annem 88'inde, büyükanne ve büyükbabalarım daha da fazla yaşlandılar: Benim hedeflediğim yol da bu mu olmalı?

Sadece yaşam değil, ölüm de bir yorum meselesidir. Nedir aslında, kimse bilmez. Huzursuz edici yanı da muhtemelen budur. Teskin edici yanı, olsa olsa ona yüklediğimiz anlam olabilir. Ölüm, yaşama bir anlam veren hadise olarak yorumlanabilir, çünkü yaşamı değerli kılan sınırı çiziyordur. Sınırlı tasarruf edilebilen şey değerlidir, bu nedenle değerli taşlara çakıl taşından daha fazla kıymet biçilir. Zamanın kısıtlılığı, tasarrufta bulunabileceğimiz zaman süresince biriktirdiğiniz güzel anları yoğunlaştıracağınız *mücevher misali bir yaşam* sürme çabasına yol açar. Sınıra dair bilinç eksikliğinin sonucu, sonsuz sayıda gri anın birbirini izlediği *çakıl taşı misali bir yaşam* olabilir. **Bir zaman sınırının idrak ediliyor olması, yaşamı onaylanabilir görünen bir şeye dönüştürmeye motive eder – olduğu kadar, artık**. Sınırı ebediyete doğru kaydırmak mümkün olabilseydi, herhalde birçok insan ebediyen ilerideki "yaşamı" beklerdi; olanakları gerçekleştirmenin gerektirdiği ağır zahmeti niye üstlenesiniz, hatta sabahları kalkma zahmetine niye katlanasınız ki, şayet bütün bunlar ebediyen ertelenebilecekse?

Peki ama ölümün de ölmesi mümkün mü? 2009'da Nobel Tıp ödülü, canlıların hücrelerinde *Telomere* (Yunanca *telos* son/erek, *meros* parça/bölüm) işlevini keşfeden araştırmacılara verildi. Bunlar DNA ipliklerinin uçlarında, hücrelerin yeniden üretimini güvence altına alan bir tür koruyucu başlık oluştururlar. Yaş ilerledikçe bu başlıklar aşınır, ta ki yeniden üretim sona erene kadar. Demek yaşlanmayı ve ölümü düzenleyen, *Telomere*'lerdir. Lakin "gençlik iksiri enzimi" denen *Telomerase* enzimi bunları onarabilir: Bu, doğal biçimiyle, kök hücrelerde gerçekleşir; bunlar fiilen ölümsüzdürler. Bu işlem *Telomerase* ilaçlarıyla yapay yoldan da gerçekleştirilebilir. Bununla ilgili yeterince hayvan deneyi yapılmıştır, insanlarla yapılacak deneylerin de vakti yakında gelecektir. Sahici bir gençleşme terapisi her zaman insa-

nın düşü değil miydi? Sorun nerede burada? Misal, farkında olmadan kansere de sebebiyet vermek mümkündür, çünkü *Telomerase* enzimi kanserli hücrelerin de sonsuz yeniden üretimini tetikleyebilir.

Ölüm, inatla ayak direyerek yaşama tutunabilir: Ölümün bilinmeyen hakikatinin bir veçhesi de, şayet bir anlam taşıdığını evrim sürecinde çoktandır kanıtlamış olmasaydı, ölüm diye bir şeyin olmamış olacağıdır, belki. Yaşamın bir bütün olarak sürebilmesi için, bütün tekilliklerin geçip gitmesi gerekir: Bu sadece benim için değil, bütün Ben'ler için, her varlık için geçerlidir, insanlar istedikleri kadar ölümü yaşamın en büyük anlamsızlığı saysınlar. Ölüm her bireyin yaşamını bitirerek genlerin yeniden karışacağı yeni yaşamlara yer açar; böylece taze kuvvetlerle yeni olanakları gerçekleştirmeye, eski sorunları yeni bir tarzda karşılamaya girişir yaşam veya onlarla baş edememeyi sürdürür. Evrimsel açıdan bu modelin, terliksi hayvanın ebediyen kendini yineleyen üreme modelinden çok daha başarılı olduğu açıktır.

Ölüm berdevamsa, her bir insanın bir son karar vermesi gerekecektir yine de, çünkü ölüm de çoktan modernizasyona uğramıştır: Bir vakitler modern öncesi çağda olduğu gibi onu basitçe *oluruna bırakmak* hâlâ mümkün olduğu oranda, tercihim bu olacaktır. Kendi cevap veremeyeceğim müşkülatlar çıkacak olursa, onlara önceden bildirip, en yakınlarımdan benim adıma karar vermelerini rica ederim. Onlar beni tanır, tereddüt anında neyi tercih edeceğimi bilirler. Kimileri ayrıntılı talimatlar bırakırlar fakat onlar da her olası durumu inceden inceye düşünemezler önceden.

Aktif olarak kendini öldürmek de mümkündür. Batı kültüründe uzun süre horlanmıştır bu, fakat yasaklayan kanunun çiğnenmesine karşı yaptırım uygulamanın uzun vadede müşkül olduğu görülmüştür. Kendini öldürmenin bu biçimi, şayet bir insan buna değer veriyorsa veya örneğin uygun araç-

ları tedarik etmeleri için başkalarının yardımına muhtaçsa basbayağı, *pasif ölüm yardımıyla* birleşebilir. Özerk bir edim olan aktif kendini öldürme fiilinin tüm sorumluluğu bu fiili işleyenindir, fakat onun iki tarafı dikkate alması arzuya şayandır. *Kendini* dikkate almalı, kendisine böyle bir şiddet uygulamanın adil olup olmadığını sorgulamalı, özellikle kendi benliği içindeki muhtemel başka kanaatlerin seslerini dinlemelidir. *Başkalarını* dikkate almalı, bu nihai adımı atmanın onlar için ne anlama geleceğini yeterince düşünmüş olup olmadığını sorgulamalıdır: Onun ölümü başkalarını ruhen veya madden kötü bir duruma sürükleyecek olabilir mi? Yoksa niyet, tam da zorlukları onların sırtına yıkmak ve onları gerçekleşmiş bu intiharın anlamını bulmaya dönük sonu gelmez bir arayışa sokmak olmasın sakın? Çünkü özellikle bu ölüm şekli, bitmek bilmeyen bir huzursuzluk salar yaşayanların içine: Mesele benle mi ilgiliydi? Neyi yanlış yaptım? Gözden kaçırdığım bir şey oldu mu? Ne yapabilirdim?

Başka bir olanak, insanın kendi kararına dayanan *pasif kendini öldürmedir*, aktif bir fiil değildir bu, örneğin yemekten içmekten feragat ederek uygulanır. Kendini öldürme, *aktif ölüm yardımı* alındığında da pasiftir; fakat bunun beraberinde getirdiği sorunlar vardır: Böylece kaçınılmaz olarak başkaları yaşam ve ölüm üzerinde karar verme sorumluluğunu üstlenmiş olurlar. Dikkatli olmayla (yardım eylemini gerçekleştiren için) ve rikkatli olmayla (eylemin konusu olan kişi için) ilgili saydığımız sebepler, yasal düzenlemeler gerektirir; yoksa tekil vakalarda ölümün ölenin kendi arzusuyla mı yoksa başkalarının, sözgelimi mirasla ilgili, arzuları üzerine mi gerçekleştiğine dair kuşkular doğabilecektir. Hollanda'da yıllardır uygulanmakta olan türden düzenlemeler anlamlı görünmektedir: Ölme isteği iyi düşünülmüş ve anlık duygu dalgalanmalarına tâbi olmaması için müteaddit defalar belirtilmiş olmalıdır. Hekimler birbirlerinden bağım-

sız olarak tedavisi imkânsız bir hastalık teşhisi koymuş olmalıdırlar ve aktif ölüm yardımı münhasıran bir hekim tarafından sağlanmalıdır.

Ara ara onun üzerine düşünmenin tavsiyeye şayan olmasının tek sebebi, ölümün modern olanakları değildir. *Ölüm üzerine düşünmek*, çok başka sebeplerden, M.Ö. 6. yüzyılda Pitagoras'tan beri felsefi bir alıştırma idi; yaşam boyunca zihnimizdeki nihai noktasından dönüp yaşama geri bakmak, onu değerlendirmek ve gereğinde ona yeni bir yön vermek için bir temrin. Ben de sık sık son günümü, son saatimi düşünürüm, özellikle de uykuya dalarken veya kısa bir uykunun arasında. Bu son anın vasıl olacağı kesindir, kesin olmayan şey, bunun nasıl bir an olacağıdır. *Ölüm anının* nerede ve tam nasıl yaşanacağını bilmek, planlamış bile olsanız, mümkün değildir. Fakat bu konuda bir tasavvur oluşturabilirim. Niçin? Ölüm karşısındaki korkudan kurtulmak için mi? Bunu şimdiye kadar başarabilmiş değilim, ölüm bana dehşet verici görünüyor. O zaman niçin? Böyle acayip bir şeyin varlığına aşinalık kazanmak için ve ölüm dikkate alarak yaşamda benim için neyin önemli olduğuna açıklık kazandırmak için.

Ölümün zamanın sonu, dünyanın sonu olduğunu tasavvur ediyorum, en azından benim için. Son günüm gelip çattığında, sevdiğim gibi normal bir sıradan gün olsun isterim. Sadece o gün artık çalışmayayım. Sabah her zamanki gibi yatakta görünmez bir muhatabı düşünerek küçük bir meditasyon yapayım; kendime mahsus ibadetim budur. Uzun bir duşun ardından bileşimini kendi hazırladığım süper müslimi yiyeyim ve alıştığım üzere gazetede göz gezdireyim. Sonra gözde kahvehanelerden birine gideyim; bugün, 30-40 kahve türü bulunduranı seçeyim. Yumuşak bir tür seçeyim, yüzlükler vadisinden elde edilen *Ecuador Vilcabamba*; ben de öyle ileri bir yaşa erebilsem ne mutlu olurdum. Kahvenin

yanında, kendime her zaman izin vermediğim mis gibi bir çilekli pasta yiyeyim. Bu yaşamda mensubu olduğu türün en yakın akrabalarına son bir ziyaret için vaktim kalır daha. Hayvanat bahçesine uzanır, maymunlara gider, hem ne kadar benzediğimize hem de başlangıçta ufacık olan farklılıkların büyüyüp nasıl tayin edici ayrımlara vardığına bir defa daha şaşakalırım. Mesela, hep farklı olanı özlemek gibi bir fark (ki insanı dünyaya açılmaya itmiştir bu) ve yaşamın yeni olanaklarını keşfetmeye hep hazır olmak.

Bütün bunları yalnız başıma yaparım, sonra aileme sıra gelir: Büyük olan iki oğlumla, kardeşlerimle ve en sevdiğim arkadaşlarımla zaten telefonla vedalaşmışımdır. Kabul, yeterince açık söylemedim onlara, birbiriyle son defa konuşuyor ve üstelik bunu biliyor olmak çok korkunç bir şey, daha önce birkaç kez yaşadım bunu. Hep "Mema" dediğimiz en küçük oğlumla erkek erkeğe son bir yemeğe otururuz. Memleketim Bavyera'dan bildiğim gibi şöyle sıkı bir yemek, ama yine de Jacques Brel'in 1964'te söylediği şarkıdaki *Le dernier repas*'dan[1] mütevazı. Yaklaşan veda iştahımızı kaçırmaz umarım ama bir felsefecinin hanesinde olması gerektiği gibi zaten ölüm üzerine defalarca konuşmuşuzdur. Kızımla bir defa daha sevdiği Oscar Wilde'ı İngilizcesinden okuruz, bu aralar *Lady Windermere'in Yelpazesi*.

Wilde gibi ben de, işlemediğim günahların pişmanlığını yaşarım sadece. Belki birkaç kaçamak eksik kalmıştır, buna karşılık hayatımın kadınıyla nice yıl nice güzel şey yaşamışımdır. Son saatlerimde de yine öyle yaparım: Son akşam ikimize aittir, beraber uykuya dalarız, bu arada umarım ki son manalı sözlerimi vakitlice söyleyebilmiş, en azından üzerine düşünebilmişimdir: Çok güzel bir yaşamdı bu. Veya yaşarken sık sık dilimin ucuna geldiği gibi: "Tanrım, bana armağan ettiğin bu kadar güzellik için şükürler olsun!"

1 (Fr.) Son yemek – ç.n.

"Tanrım"la kimi kastediyorum? Bilmiyorum. Benden çok daha büyük bir şey bana bu yaşamı vermiş ve o yaşam boyunca elimden tutmuş gibi göründü bana hep. Kozmik bir güç müdür bu? Öyle olsa bile, onun ne yaptığını bildiği iddiasını ciddiye almıyorum. Yaşamımın çok ötelerine erişen görünmez bir denizin beni kuşattığı, beni üzerinde taşıdığı, bir fikirdir sadece. Yaşamda sık sık olduğu gibi, bir başka defa daha aynısı yaşanabilir: Bir uzamın kapandığı anda, bir yenisi açılabilir.

ONUNCU BÖLÜM

ÖLÜMDEN SONRA OLASI BİR YAŞAMA DAİR DÜŞÜNCELER



Muhtemelen insanın aklına *metafizik* bir boyut ancak şimdi gelir. Bunun hiç de bazılarının inandığı gibi "doğa ötesi" olması gerekmez (*ta meta ta physika*, Aristoteles'in bir metnine sonradan konan başlıkla). Her tür sonsuzluğu sonsuza dek geride bırakan, yani kelimenin tam anlamıyla "aşan", dünyevi bir kozmik doğa da söz konusu olabilir pekâlâ. **Sükûnet, bir sonsuzluk içinde korunup kollanıyor olduğunu bilmenin duygu ve düşüncesidir, buna ne ad verdiğiniz o kadar önemli değildir.** Daha önemlisi, sonun yaklaşmakta olduğu bir zamanda sonsuzlukla barışık olabilmek, hatta daha büyük bir bütüne ait olduğunuza neredeyse çocukça güvenebilmektir, tıpkı içinden çıktığı dünyanın bir parçası olduğuna güvenen bir çocuk gibi. Bu tutum şimdi çok yakındır insana, zaten takınacak pek başka bir tavır da yoktur artık.

Ölüm, ister dünyevi ister dinsel anlamda aşkınlık deneyimine açılan kapıdır. Hakikatle ilişkisinin nasıl kurulduğu önem taşımaz: İş neticede hiçbir insanın kesin emin olamayacağı bilgide değil, *anlamda*dır burada, her insan kendi an-

lamını bulur, inandırıcılık temelinde (aklının kestiği) olsun, estetik temelinde (gözüne güzel görünen) olsun. Buna göre, bir aşkınlık kabulü, her insan için ayrı bir yaşam hakikatine dönüşebilir. Sükûnete giden yoldaki muhtemel onuncu adım budur: Yaşamı, sonlu yaşamın ötesinde açılan bir sonsuzluk boyutuna açmak, en azından tasavvur etmek bunu. İnsan tam da en zayıf anında, yaşanmış hayatı aşan dolgunluğuyla onu olası bir anlamsızlıktan uzak tutacak bir duygunun yatağına yatırılmış hissedebilir kendini – şayet nihai hakikati tam da o anlamsızlıkta görmeyi tercih etmiyorsa.

Burada söz konusu olan anlam, bağlam, herhalde en kapsamlısıdır, sonluluğu sonsuzlukta bağlıyordur çünkü. Böyle bir anlamın *mümkün* olduğunu insan yaşamı boyunca esrime deneyimlerde, yoğun duygulanma anlarında *sezinler,* kuvvetli duyguların tesirinde kaldığında, düşünceler âlemine iyice dalıp gittiğinde, derin bir sohbet veya okuma esnasında, bir oyuna veya faaliyete kendini kaptırdığında, her tür "*flow*"[1] veya düşlere kapılma halinde. Bunun tipik halleri kendini unutma, zaman duygusunu yitirme, kendini bütün evrenle rabıtalı hissetme, yoğunlaşmadır her zaman. Bu deneyime çok defa *tanrısal* deriz, o denli güçlüdür ki hafızadan uzun süre çıkmaz. Bu esnada deneyimlenen *enerjinin* yoğunluğu, yaşamın benliğin ve kendi zamanının ötesine uzanan özünün, esasının bu olabileceği zannını besler.

Duyusal, ruhsal ve manevi olanın içindeki bütün anlam biçimleri, bu izlenimin taşıyıcılığını yaparlar. Yaşamın sonunda, yaşayan bedeni ölü bedenden ayırt eden *enerjilerin* olduğu belirgin hale gelir, şimdi o enerjiler ölü bedeni terk ediyorlardır. Hiç de sadece sırlı, anlaşılmaz şeyler değildir burada söz konusu olan, aynı zamanda iyi bilinen ve ölçülebilir enerjilerdir: ısı enerjisi, elektrik enerjisi, hareket enerjisi. En azından bu fiziksel enerjiler için, Hermann von Helm-

1 (Ing.) Akıp gitme.

holtz'un 1847'de formüle ettiği ve o zamandan beri çürütülememiş *enerjinin sakınımı yasası* geçerlidir ama: Enerjiler başka enerji biçimlerine dönüştürülebilir ama yok edilemezler. Açık seçik söyleyecek olursak: *Enerji ölmez*, demektir bu. Enerji yerine *ruh* kelimesini kullanabilirdik, modern kültür dışında bütün kültürler onun ölümsüz olduğunu kabul ediyorlardı. Ölümle birlikte açığa çıkar ki, her varlığa baştan itibaren nüfuz ederek ona can veren bu öz, yaşamın sonunda yitip gidiyordur. Ama nereye? "Giden" insan, ne olur?

Yaşamının enerjisi herhalde hâlâ "oradadır" insanın, tek bir kuantumu yok olmaz fakat tam nerede olduklarını tayin edemeyiz. Sadece bedensel açıdan bile, tam bir ölüm olmaz gibi görünür: Bütün atomlar ve moleküller er geç başka atom ve molekül bileşiklerine aktarılırlar, hiçbiri hiçlenmez. Bedenin verili biçimiyle varoluşu sona erer fakat bütün bileşenleri başka biçimlere dönüşür. Ruhun enerjisine de aynı şey oluyor olabilir ve enerji yaşlanmadığından, ruh yaşlanmakta olan bedende bile uzun süre genç hissetmeye devam edebilir kendisini.

Yaşlanan, insanın dışsal görünüş imgesidir, içsel varlığı değil, Oscar Wilde'ın 1890'da *Dorian Gray'ın Portresi* adlı eserinde ortaya attığı tasarıma benzetebiliriz bunu: Dorian Gray'in sureti yaşlanıyordur, kendisi değil. Gerçek yaşamda bu imge, aynada gördüğümüz beden olabilir: Enerjisi tükendiği ölçüde yaşlanıyordur, kuvvet kaybı olarak algılar bunu. Fakat bu sadece imgeyle yani bedenle ilgilidir, insanın ruh diye adlandırılabilecek özü yaşlanmaz. O her zaman genç kalır, *Forever Young*[2] yani – ama başta düşünüleceğinden çok farklı bir biçimde.

Ölümden sonra da mı peki? Bir insanın enerjisinin, yeni yaşam biçimlerini enerjiyle dolduracak kozmik enerji deni-

2 (Ing.) Daima Genç.

zine geri akacağını tasavvur edebiliriz. Böylelikle ölmüş insan, başka insanlarda, varlıklarda, şeylerde yeniden can bulabilir: Yaşamın ebedi geri dönüşü. Bir yeniden doğuş mudur bu? Belki, ama muhtemelen başka bir surette; en azından aynı surette bir yeniden doğuşa hiçbir yerde tanık olunmamıştır, klonlama çağında da beklenmiyor bu. En azından, enerji alanından başka bir suretin *reenkarnasyonunun* çıkacağı, yani enerjinin yeniden ete (Latince, *caro*) ve bir bedene dönüşeceği düşünülebilir. Yine de, bir düşten uyanışı andırırcasına, daha önceki bir yaşamın hatıraları farklı bir bedende uyanıyor olabilir; işte bazı insanlar kendilerinde tam bunu algılıyor, başka bir zamanda "bir kez daha varolmuş olduklarından" emin hissediyorlar.

Böylece yeniden bir Ben meydana gelirse şayet, büyük hayret de yeniden başlayacaktır. Atomlar hayrete kapılmazlar, bir noktada kendine "Ben" diyen bir atomlar bileşimi hayrete kapılabilir ancak. Ben, son nefesime kadar, yaşamın fenomenleri ve bağlantıları üzerine hayret etmeyi sürdüreceğimi zannediyorum; ta ki benliğim sönümlenene ve belirsiz bir zaman sonra başka bir atom bileşiği içinde, artık benle aynı ben olmaksızın tekrar "Ben" diyene kadar. Sahiden, bir insan şimdiye kadarki suretiyle yok olup gittikten sonra, *başka bir yaşam*, ölümden sonra bir yaşam olabilir mi? Dahası, insanın sevdiği birisiyle (ve maalesef bütün diğerleriyle de) enerjetik bir biçim içerisinde yeniden birleşmesi mümkün müdür? İnandırıcı olabilecek bazı şeyler söylenebilir fakat yaşamın, modern insanların benimsemeyi tercih ettiklerinin aksine, bitiminde bir hiçliğe yuvarlanmayıp daha Başka ve Büyük bir şeye dönüştüğü kabulü, bir yorumdan ibarettir – nihayetinde büyük bir geleceği olan ve bunun için fütürist teknolojilere ihtiyacı da olmayan yegâne *transhümanizm* de budur.

Peki *niçin*, bütün bunlar? Bütün varlığın anlamı nedir?

Eğer enerji varlığın ve varoluşun özü olarak anlaşılabilirse ve enerjinin özü de onda depolanmış bir imkânlar bolluğunda görülecekse, şu sonuç çıkar buradan: **Bütün varlığın anlamı, varlığın bütün imkânlarını başka bir erek olmaksızın, sonsuza dek, *ad infinitum* kullanmaktır belki de**. Bu süreç günün birinde sonuna gelip çatarsa, tekrar baştan başlar, *da capo*. Buna göre *insan yaşamının* anlamı, insan olmanın bütün imkânlarını denemekte yatıyor olabilir; her insan bir imkânı veya birkaçını sınayabilir, çünkü çok fazlasına ömür yetmez. İnsan yaşamını doğanın muhteşem bir icadı olarak görebiliriz. Saçma bir icat olmasın aynı zamanda? Belki, fakat öyle bile olsa, bu şahane saçmalıktaki istisnai durumun zevkine varmanın, onun hep yeni imkânlarını keşfetmenin ve onun gerçekliğini güzelleştirmeye katılmanın cazibesini artırır yalnızca.

Tekil insan yaşamının anlamı, yaşamın imkânlarını alabildiğine geliştirmeye bireysel katkıda bulunmak olabilir; bu katkı çok küçücük olsa, bireyin kendisine de pek ehemmiyetsiz görünse bile: **Yaşamı zenginleştiren imkânlardan biri de benim, benim yaşamımın anlamı budur, ta başından en sonuna kadar. Herkes için böyledir bu**. Her bireyi her deneyimi, bütünün bakış açısından bir anlam taşır: Bütün evrim, imkânların sayısız tekil yaşam tarafından çabucak gerçekleştirilmesinden fayda sağlar. En küçük ölçekte sınanan bir imkân, büyük süreç tarafından devralınabilir, birçok seyahat menzilinin birçok insanın keşiflerine dayanarak rağbet bulmasıyla kıyaslayabilirsiniz bunu: Herkes bir veya birkaç menzilin keşfine çıkar, tecrübeler kulaktan kulağa yayılır, sonunda herkes nerelerin zahmete değip nerelerin değmeyeceğini öğrenmiş olur.

Başka bir yaşama geçiş için ölüm güzel ve tasvip edilebilir görünebilir. Belki de sahiden uyanıklıktan uykuya geçişten başka bir şey değildir. Yaşamdayken bu öteki duruma

kendini bırakıvermek her zaman kolay gelmez insana. Ancak ağır bir yorgunluk çöktüğünde, kendiliğinden oluverir. Şimdi de aynen öyle, tüm yaşamın ölümle sona ermediğine güvenip kendini bırakmaktır mesele, sadece yaşadığımız hayat mevcut biçimiyle sona eriyor, başka bir yaşam için *varlık uykusunda* dinlenmeye çekiliyordur. Tıpkı uykunun şifa verebileceği gibi varlık uykusu da yaşamın yaralarını iyileştirebilir, başka bir biçimde yeniden başlamazdan önce. Eski yaşamda halledilmemiş işler şimdi olası bir başka yaşama emanet edilebilir, daha bu dünyada, şen bir sükûnetle ucu açık yaşayabilirsiniz böylece. Başka ve yeni bir yaşam olasılığını hesaba katabilirsek, yaşlanan sırtımızda, güya "biricik" olan yaşamımızdan mecburen her bir şeyi talep etmekten kaynaklanan yaşam stresinin yükü hafifler. Peki ya öyle olmazsa? O zaman da o tek yaşamımız, güzel bir yaşam olmuştur en azından.

Her geçen gün hızlanan hayatlarımızda, bugün artık sakinliğe yer yok. Sükûnet modern dünyanın kuralları altında ezilen günlük yaşamımızın kurbanı oldu desek yeridir. Peki sakinlik kavramını, hayatı kolaylaştıran ve zenginleştiren bir kaynak olarak görmek mümkün değil midir? Wilhelm Schmid, *Sakin Olmak*'ta işte bu sorunun cevabını tartışıyor.

Yaşadığımız çağın hararetli ve telaşlı temposuna kapıldığımızdan beri sükûnet hayatımızdan çekildi. Sakin olmayı kolayca, kendiliğinden başaramıyoruz. Oysa modernlik insanları öylesine savuruyor ki, sükûnete duyulan özlem ve ihtiyaç büyüyor. Peki sakinliği nasıl geri kazanabiliriz? Onu bir erdem olarak görmek, hayata bakış açımızı nasıl genişletir? Sükûnette pratik bir yaşam yolu bulmak mümkün müdür? Sükûnete ermek, ancak yaşlanma sürecinde mi mümkündür? Yaşamla barışık olmak, dengede yaşamak, hayata şükran duygusuyla yaklaşmak, sakinliğin kazanımları olabilir mi?

Mutsuz Olmak ve *Aşk* adlı kitaplarıyla tanıdığımız felsefeci Wilhelm Schmid, *Sakin Olmak*'ta hem bireysel hem de toplumsal düzeyde sakinlik kavramını ele alıyor ve onu doygun bir yaşamla ilişkilendiren önemli ipuçları veriyor.



2 518000 41993