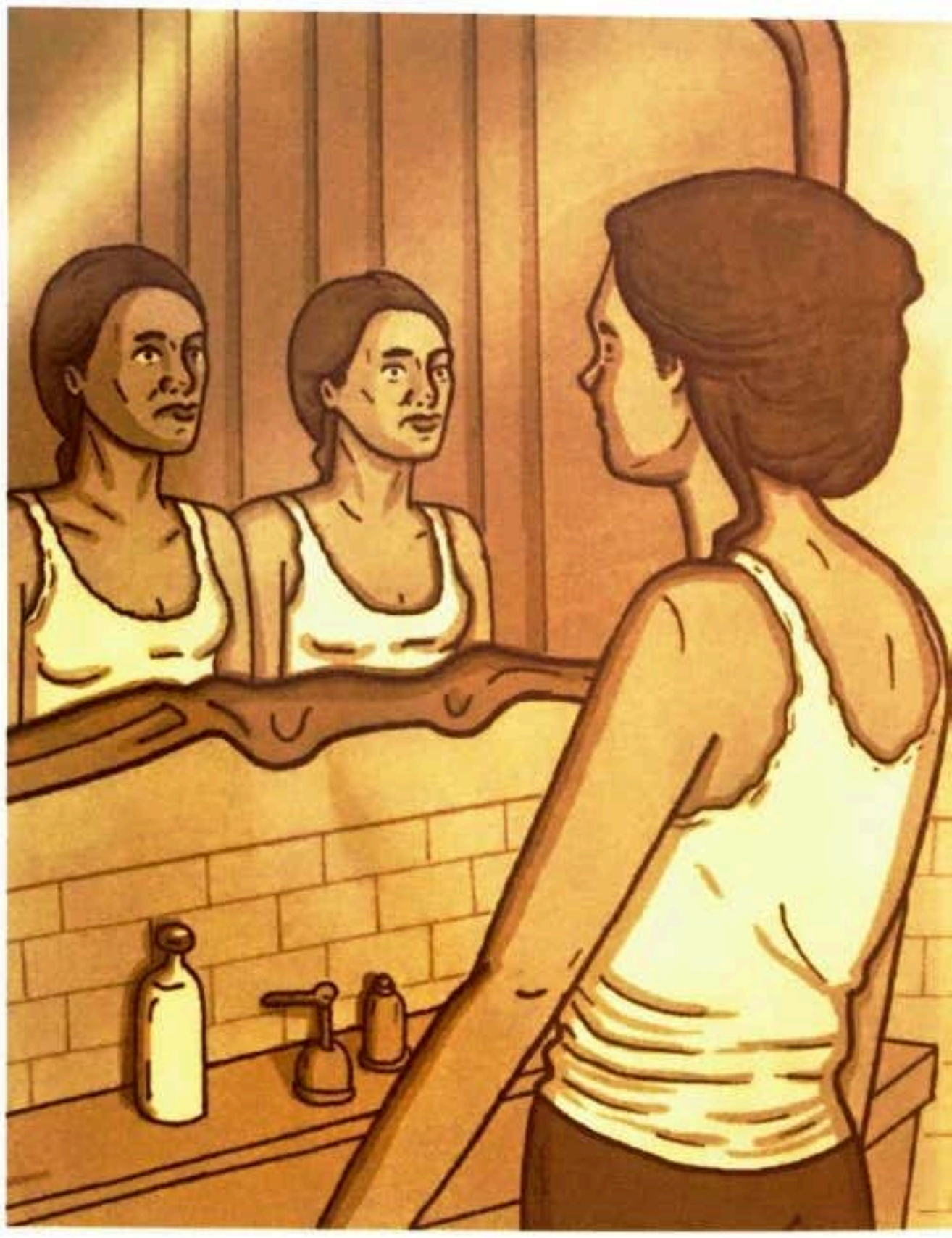
Wilhelm Schmid

Kendiyle Dost Olmak

Hayatı Nasıl Kolaylaştırır?



iletişim

WILHELM SCHMID • **Kendiyle Dost Olmak**

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'teki bir hastanede hastalara "felsefeyle manevi destek" hizmetinde bulundu. Halen Erfurt Üniversitesi'nde felsefe dersleri veriyor. Almanya'da ve dünyanın çeşitli yerlerinde tebliğler sunuyor, konuşmalar yapıyor. On sekiz dile çevrilen kitaplarının dünya çapındaki satışı bir milyona yakındır. İletişim'den daha önce *Mutsuz Olmak - Bir Yüreklendirme* (2014), *Aşk - Neden Bu Kadar Zordur? Ve Yine De Nasıl Mümkün Olur?* (2014), *Sakin Olmak - Yaşlanırken Kazandıklarımız* (2015), *Arkadaşlıktaki Saadet Üzerine* (2015), *Düşmanlığın Faydaları* (2017), *Anne Baba ve Büyükanne Büyükbaba Olmanın Sevinçleri Üzerine* (2018) ve *Hediye Vermek ve Hediye Almak Üzerine* (2018) adlı kitapları yayımlandı.

Selbstfreundschaft. Wie das Leben leichter wird
© 2018 Insel Verlag, Berlin

İletişim Yayınları 2729 • Psykhe 31
ISBN-13: 978-975-05-2637-4
© 2019 İletişim Yayıncılık A.Ş. / 1. BASIM
1. Baskı 2019, İstanbul
2. Baskı 2019, İstanbul
3. Baskı 2019, İstanbul
4. Baskı 2019, İstanbul

DİZİ EDİTÖRÜ Bahar Siber
KAPAK Suat Aysu
KAPAKTAKİ ÇİZGİ Turgut Demir
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. 11935
Mahmutbey Mahallesi, Devekaldırımı Caddesi, Gelincik Sokak,
Güven İş Merkezi, No: 6, Bağcılar, İstanbul, Tel: 212.445 00 04

İletişim Yayınları · SERTİFİKA NO. 40387
Binbirdirek Meydanı Sokak, İletişim Han 3, Fatih 34122 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

Kendiyle Dost Olmak

Hayatı Nasıl Kolaylaştırır?

Selbstfreundschaft
Wie das Leben leichter wird

ÇEVİREN ***Tanıl Bora***

iletişim

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ 7

BİRİNCİ BÖLÜM
KENDİNİ SEVMEK Mİ KENDİYLE DOST OLMAK MI? 13

İKİNCİ BÖLÜM
KENDİNİ ALGILAMAK VE KENDİNİ TANIYABİLMEK 21

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM
KENDİNİ DERT ETMEK 27

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM
BENLİĞİN DUYUSALLIĞI 35

BEŞİNCİ BÖLÜM
BENLİĞİN TAŞIDIĞI RUH 41

ALTINCI BÖLÜM
BENLİĞİN DÜŞÜNCELİLİĞİ 47

YEDİNCİ BÖLÜM
KENDİNİ TANIMLAMANIN YEDİ BAŞLIĞI 53

SEKİZİNCİ BÖLÜM
DÖNÜP GELEN SORULAR: GÜZEL MİYİM? 59

DOKUZUNCU BÖLÜM
MUTLU MUYUM? 65

ONUNCU BÖLÜM
DOYGUN BİR HAYAT SÜRÜYOR MUYUM? 71

SONUÇ
BEN'DEN NE OLUR? 77

Not: Kitaptaki tüm dipnotlar çevirmene aittir.

ÖNSÖZ

Beni yakalayıp bir daha hiç bırakmayan bir keşif olmuştu. O kitapta okuduğum cümlelerle sarsılmıştım: *İnsanın kendisiyle ilgili dikkat ve özen*ine felsefe yön veriyordu buna göre; bu sayede düşünerek kendi yolunu bulmak, büyük huzursuzluk anlarında kendi içine çekilmek, sonra tekrar başkalarına yönelmek, olup biteni didiklemek yerine ona sevgiyle yaklaşmak ve kendi kabiliyetleri oranında eylemde bulunmak, iyi insan olmanın özü üzerine uzun uzun tartışmak yerine öyle birisi olmak ve bu şekilde "en güzel hayatı sürmek" mümkündü.

Bu cümleler, o zamana kadar kâh romantizme, kâh idealizme, kâh içe kapanıklığa, kâh melankoliye savrularak sürüklenip durduğum hayatımda bir dayanak bulmama yardımcı oldu. Nereye gidiyorum, pek bilemiyordum, ümit verici ilişkiler de birbiri ardına paramparça oluyordu. Kitap bana yolumu gösterdi: Önce kendinden başla, bu senin hayatın, sana sevinç verecek ve bu sayede başkalarına da sevinç vereceğin bir şey yap onunla. Oysa epeyce de eskiydi tesadüfen elime geçen bu "kendine giden yollar", yani Stoa-

cı Marcus Aurelius'un 2. yüzyılda Yunanca kaleme aldığı *Ta eis heauton, Kendime Düşünceler* kitabı.[1]

Sonra, sık sık yaşadığımızın aynısı oldu: Benim kendi keşfim sandığım şeyi başkaları da keşfettiler - herkes kendi tarzında keşfetti. Yirmi, otuz yıl sonra kendi benliğine dönmek büyük bir harekete dönüşmüştü, gittikçe daha fazla insan katılıyordu buna. Yavaş yavaş, bunun umulan ölçülü Benlik Kültürü'nün oluşumuna hizmet etmediğini, aksine birçoklarının ölçüsüz bir Benlik Kültü'ne kaydığını fark ettim. Benliği kuvvetlendirme projesi şirazesinden çıkmıştı, belki ben de birçok kitabımla bu konunun böyle rağbet görmesine katkıda bulunmuştum.[2] Niyet ettiğimizden başka bir şey harekete geçmişti orada.

Bunun sebepleri üzerine düşününce, bu kaymayı sağlayan eğik düzlemin, hep şu coşkun "kendini sevme" propagandası yüzünden oluştuğu sonucuna varıyorum, çünkü o sevgi abartılı bir narsisizme açıktır. Bu, başka bir durumla daha birleşiyordu: Anlam kaybı, parçalanan ilişkiler ve modern dünyanın başka meydan okumaları, belli ki insanlarda, hatırı sayılır bir kendine güvenle buna karşı koyma isteği uyandırıyordu. Bunu bir kenara bırakırsak, insanın benliğiyle ilişkisini abartmasını, en azından kısmen, tarihin olağan seyrine borçlu sayabilirdik: Bir aşırılığın karşılığı, bir başka aşırılık olur. Demek, benliğin yüzyıllarca küçük görülmesini, onun abartılması izlemeliydi. Keza 1968 öğrenci hareketinden beri *toplumun* kuvvetle vurgulanmasına bir tepkinin doğduğu da düşünülebilir; toplumun savunuculuğunu yapan insanlar "Ya ben – ben ne olacağım?" diye sormaya başlamışlardır. O sıralar Ben'le ilgili açılan her bahis

1 Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, çev. Y. Emre Ceren, İş Bankası Kültür Yayınları, İstanbul, 2017.

2 Wilhelm Schmid, *Mit sich selbst befreundet sein. Von der Lebenskunst im Umgang mit sich selbst*, Suhrkamp Taschenbuch, 2004.

ofsayta düşmeye mahkûmdu – ben'siz toplum propagandası yapanların kendileri kibirli bir narsisizme bağlandıkları ölçüde, iyice öyle oluyordu.

Azıcık narsisizme fazla itirazımız olmaz: Kendisini en azından birazcık seven bir insan, kendisiyle hiç başı hoş olmayan, hatta belki de kendisinden nefret eden birisinden daha fazla huzur bahşeder etrafına. Yoksa, özellikle zor zamanlarda insanlar, öncelikle dönüp bir kendilerini dinleyemeseler, yönlerini nasıl çizebilirler? Dijitalleşme çağında bu, yeni imkânlar içerisinde kendini yitirmemeyi de sağlayabilir.

Ne var ki, her şey sadece insanın kendi Ben'i etrafında dönmeye başlarsa zorluklar büyür, hep gözlüyoruz bunu: İş dünyasında hep yükselen bir kariyer çizgisi için kilit vasıf, tıpkı pop âlemindeki gibi açıkça sergilenen bir narsisizmmiş gibi görünüyor. Bu, kendi Ben'lerini şiddetle dayatmaya hazır olan genç insanlarda olsun, devleti kendi Ben'lerinin başka araçlarla sürdürülmesi olarak gören yıllanmış başkanlarda olsun, tahripkâr boyutlar kazanıyor. Benlik kültürünün, kendilik kültürünün eksikliğiyle ilgisi var bunun: Serseri mayına benzeyen Ben'ler muzaffer olur ve keyfî sebepleri bahane ederek başkalarını terörize ederken, hep şu şiara dayanıyorlar: Kendini sev, yıkıp geçtiklerini boş ver.

Kendini sevmeyi abartmak, kendine dair bir ideal imgeyi gerçekleştirmek isteyen benlik için olduğu kadar, bundan etkilenen başkaları için de yıpratıcı bir çıkmazdır. Narsisizm taşkınlığının bir müddet saldığı ürküntünün ardından, benliği güçlendirmenin başka bir yordamını azimle devreye sokmanın zamanı gelmiş olabilir. *Kendiyle dost olmak*, benliğe iyi bakmanın, kendiyle geçinmeyi kolaylaştıran, böylece başkaları için daha geçinilir birisi olmayı mümkün kılan bir yoludur. İnsanın kendi kendisiyle dostça ilişki kurması, sükûnetin zeminini oluşturarak, kalıcı olabilecek bir öz-

güveni temellendirir. Kendini sevmekten bahsedenlerin birçoğunun aklında da zaten bu vardır. Ama yanlış anlamalardan kaçınmak için, daha fazla kavramsal açıklığa ulaşmakta fayda var.

Sevgi ve dostluk, ikili ilişkide bile aynı şey değildir, insanın kendi kendisiyle ilişkisinde de birbirinden farklıdırlar. Kendiyle dost olmak, tutkulu abartmalara daha az meyleder, insanın kendine mesafe koymasına daha fazla imkân verir. Kendiyle dost olan bir Ben, kendisini daha çekilir bir dünya için uğraşmanın hareket noktası olarak seçmiş olur, bu dünya narsisizmin daha düşük, *insani cazibenin* daha yüksek oluşuyla temayüz edecektir. Benlik, ebediyen dışsal iyileşmeleri beklemesi gerekmeden, hemencecik kendisiyle uğraşmaya koyulabilir. Kendi kendisiyle ilişkisini değiştirerek, evvela gün be gün içinde yaşadığı dünyayı iyileştirebildiğinin kanıtını koyabilecektir önüne. Sonra, kendiyle dost olmak, Ben'den Biz'e varmanın bir yolu olduğunu gösterir, böylece benlik başkalarıyla tasvibe değer bir toplumsal çevrede yaşayabilir. En nihayet, başkalarıyla bir araya gelerek toplumda arzu edilir değişimleri gerçekleştirmek için çalışabilir, çünkü insanın kendiyle kurduğu dostluk, benlikte ve onun dolaysız çevresinde takılı kalmayacaktır.

Bir toplumu ve onun kurumlarını inşa edenler ve yeniden yapılandıranlar, onları muhafaza edenler ve değiştirenler, bu yola baş koymuş bireylerdir. Toplumun değişmesi gerektiği kanaatine varırlarsa, kendileriyle ve başkalarıyla ilişkilerinden başlatabilirler bunu. Değiştirme çabası, bunun gerektirdiği gayretin yükü başkalarının sırtına yıkılmadığında daha inandırıcı hale gelir. Ve her değişim, salt ideolojik olarak telkin edilmeyip gerçek insanlarca hayata geçirildiğinde daha fazla ikna gücü kazanır. Birey toplumun bir parçası olduğundan ve parçalar bütünü etkilediklerinden, bireyin nasıl yaşadığının zaten başkalarına ve topluma bir etkisi vardır, bunlar ne kadar görünmez etkiler olursa olsun. Tesir küçük olabilir, fakat birçok küçücük itkinin yavaş yavaş birikip büyük bir hareketi başlattığını, benliğin başlangıçtaki bütün dirençlere rağmen kendisi üzerine düşünmeye dönmesinde görmüştük.

Bu kitabın kendiyle dost olma yolunda sunmak istediği teşviklerin kaynağında sayısız gözlem, karşılaşma, tefekkür, tecrübe ve tartışma yer alıyor. Bu esnada, tam da zor zamanlarda tek tek her bir noktanın nasıl yardımlarda bulunabileceği, bu bakımdan yolun bizzat hedef demek olduğu da ortaya çıktı, çünkü kendiyle dost olma süreci hiçbir zaman sona ermez.

Kendiyle dost olma fikri, kendini bitmiş tükenmiş hisseden herkesi yüreklendirebilir. Benlikleri bir yaraya dönüşmüş, başkaları tarafından, hayat tarafından, kötü şartlar tarafından kırılmış olanlara merhem olabilir. Kendiyle dostluğu kuvvetlendirmek, kendileriyle kendi başlarına baş etmek zorunda olan ve bunu değiştiremeyen veya değiştirmek istemeyenlere bir bakış açısı kazandırabilir. En nihayet, kendinden feragat etmekten ve yükümlülüklerini yerine getirmekten başka bir şey öğrenmemiş insanlara da yardımı dokunabilir; abartılı bir öz sevginin tehlikelerine kapılmadan kendileriyle meşgul olabilmek, hayatlarını kurtaran bir şey olabilir onlar için.

BİRİNCİ BÖLÜM

KENDİNİ SEVMEK Mİ KENDİYLE DOST OLMAK MI?

Dostluk, yüksek bir değerdir. İnsanın kendisiyle dostluğu için de geçerlidir bu; kendiyle dost olmak, insanın kendi kendisiyle ilişkisinin serbest bir biçimidir, başkalarıyla ilişkilere sonuna kadar açıktır; oysa aşırı öz sevgide, başkalarına olan ilgi sıkı sıkıya insanın kendisine dönük ilgisine bağlıdır.

Kendiyle dost olmak ve kendini sevmek: Gerçek hayatta bunlara nadiren saf halleriyle rastlanır, çok defa da bir ve aynı kişide birbirine karışmış biçimde. Bir insanda hangisinin ağır bastığı, onun yatkınlığına ve toplumsal çevresine bakar. Fakat kişi bu tesirlere ömür boyu mahkûm olmak zorunda da değildir. Kendini hangi yönde geliştirmek istediğine, benliğinin odak noktasını kaydırmak üzere kendi kendisiyle cebelleşmeye hazır olup olmadığına kendisi karar verebilir. Bu nedenle kendiyle dost olmaya giden yoldaki ilk öneri, insanın kendisiyle ilişkisinin biçimini bilinçli seçmesiyle ilgilidir.

Kendimizle ilişkimizin biçiminin ne olacağına dair huzursuzluk, yeni değildir. Batı kültüründe daha Platon ve Aris-

toteles, benliğe olan düşkünlüğün, *philautia*'yı, aşırı öz sevgiyi teşvik edip etmeyeceğini tartışmışlardı. Platon bundan korkuyordu, Aristoteles ise orada insanın kendi benliğiyle (*autos*) bir dostluk (*philia*) ilişkisi görüyordu. Marcus Aurelius'un kitabında bu kendiyle dost olma hali *philein heauton*, insanın kendisiyle, benliği göreceleştirmeye de ehil olan bir ilişkisini temsil eder.

İncil, insanları komşularını sevmeye çağırırken, onların kendi kendileriyle kuvvetli bir ilişkileri olduğunu varsayıyordu: "Komşunu kendin gibi sev." Bununla kastedilen şüphesiz bir narsisizm değil, başkasına yönelebilmenin önkoşulu olarak kendine yönelmekti. Lakin abartıya sapılacağı korkusuyla çok geçmeden insanın kendisiyle her türlü ilişkisi bertaraf edildi, dolayısıyla komşu sevgisi de temelini kaybetti. Öyle olunca da, arzulanan başarıya erişemeden, gitgide daha fazla vaaz edilmesi gerekti.

Ayrım yaparak ilerleyebiliriz: *Öz sevgi*, şayet benlik tıpkı başkasına dönük aşırı büyük bir aşk gibi idealleştirilirse, abartıya kayar. Öz sevgi, benliği tıpkı başkasının ona dönük aşırı tutkulu aşkı gibi daraltabilir. İmgeleştirerek ifade edecek olursak: Kendini aşırı seven; kendi kendine hazla sarılmış, bir sahilde korkuluğa yaslanıp düşlere dalmış vaziyette suya bakıyor, bu arada kucaklarken adeta eziyordur kendi kendisini, bundan bir hoşnutluk hissettiği de yoktur.

Oysa kendiyle dostlukta benlik, tıpkı başkalarıyla dostlukta olduğu gibi, idealleştirmeden kaçınır, kendi kendisinin gerçekçi bir değerlendirmesini yapabilecek durumdadır. Yakınlık, her zaman mesafeye de izin verir. Kendi kendisiyle dost olan kişi, olsa olsa şen sarhoşluk anlarında veya hayatındaki ciddi bir kriz esnasında kendi kendisiyle kol kola girip, pragmatist bir destek alır buradan. Öncelikle velveleli zamanlarda güvenilir bir dost olarak kendi kendiyle kalmak üzere geri çekilme imkânının tadını çıkartır. Neşesiz zamanlarda, kendi kendisiyle olmanın tanıdık bildik halinden çok sevinç devşirir.

Başkalarının hayranlığı, kendiyle dost olanın başı özü üstünedir, yeter ki bunun bir dayanağı olsun; bu hayranlığın birazını zaten kendi kendine de bahşediyordur. Kendini ölçüsüz seven ise başkalarının hayranlığına muhtaçtır, ilaveten her vesileyle kendi mükemmelliğini aynada görmek ister – tıpkı bir vakitler Narsis'in suyun kenarında kendi yansımasına hoşnutlukla baktığı gibi. Aynadaki hiçbir imge gerçek zaafları ortadan kaldıramadığından, hep kendisiyle ilgili hayal kırıklığına uğratılma tehlikesine maruzdur. Yine de kendi benlik imgesinden feragat etmemek uğruna, daima genç, kusursuz, başarılı olmak ve hep öyle kalmak, yaşlanmaktan, deformasyon ve depresyondan azade olabilmek uğruna, hayal kırıklıklarının sebebini kolayca başkalarının, toplumun ve hayatın sırtına yıkar. En uç durumda, yüksek talep ve iddiaları yerine gelmiyorsa, artık yaşamak istemez. Kendine olan sevgisinden ötürü kendini öldürmek, *narsistik intiharın* arkasında yatan saik, benlik imgesini her türlü lekeden arındırma, bu arada da kabilse bu benliğin şahaneliğini idrak edememiş olan ötekileri en nihayet cezalandırma isteği olabilir.

İnsanın kendisinden mükemmellik beklemesi, bireysel bir sorun değildir. Gerçi kendisiyle ve hayatıyla ilgili beklentilerin ölçütünü belirleyen bireyin kendisidir ama bunu yaparken genellikle onu çevreleyen kültüre uygun davranır. Modern çağda bu kültür ona, öte dünyadaki ilahi mükemmelliğe dair dinî beklentilerden ödünç alınmış bir ölçüt dayatır. Reklam sanayii, medyanın aktardığı imgelerle benliğe, bu dünyada mükemmelliğe ulaşmasına yardım etmesi umulan ürünler sunar. Kendini aşırı seven kişi, bu reklamlarda tanrısal yeteneklere yapılan açık imalardan, mesela *wellness*[1] iş-

1 "İyilik, esenlik". Son yıllarda sauna, masaj vb. bakım hizmeti veren "sektör" bu adı kullanıyor.

letmelerinin tanıtımlarındaki "Kendini yeniden yarat!" gibi laflardan, kendiyle dost olandan çok daha fazla etkilenir. Bu ölçüt haline geldiğinde, öngörülmeyecek kadar uzun bir çile zamanı başlar, çünkü o andan itibaren her kaşıntı, burundaki hafif bir çarpıklık, her bir gram fazla gelir insana, selülit zaten çok fazla gelir, mutluluk hissinde en ufak bir zedelenme, sürekli olumlu düşünmeyi kesintiye uğratan her acıtıcı boşluk, ziyanlıktır. *Mükemmelliği aramak, ümit kırıklığına vesileler bulmak demektir.*

Antik Çağ'ın Delfi Tapınağı'ndaki meşhur yazıtı, biraz da bu nedenden dolayı, "Kendini tanı" (*Gnothi seauton*) ikazında bulunuyordu. Kastedilen şuydu: Tanrı değil de bir insan olduğunu, yani mükemmel olmadığını idrak et. Kendini abartma, bu sana acı verebilir. Bir şey yaratamazsın, nerede kaldı ki kendini yaratabilesin. Tanrı'ya denk olamazsın, yine de olmaya çalışırsan, mükemmellikten uzaklığından, kırılganlığından, cehaletinden ve faniliğinden ötürü dövünüp dursun sürekli. – Fakat Batı kültüründe etkili olan bu tutum değil, insanın "tanrı suretinde olduğu" öğretisi oldu, bu da sahiden o mertebeye erişmeye dönük hep yeni hamlelere yol açtı.

21. yüzyılda insanlığın mükemmel, yaralanmaz, her şeyi bilir olmaya ve faniliğini aşmaya dair eski rüyası, Silicon Vadisi dininin bazı gurularının vaaz ettiği "transhümanizm" denen akımda yeniden can buldu. 2015'te internette yapay zekâ tapıncına dayalı bir kilisenin (wayofthefuture.church) kurulması, basit bir şakadan ibaret değildir. Teknolojinin yardımıyla ölüm öldürülecektir ve insanın bütün diğer yapım hataları tamir edilecektir buna göre: dinî rüyanın seküler bir devamı, günaha da girmeden. Modern günah, mükemmellikten uzak kalmaktır, o eksiklik de en nihayet giderilecektir. Lakin mükemmellik, gerçeklikte ancak yaklaşık olarak mümkün olabilecek bir fikirdir; hiçbir insan hiç bir zaman ona erişemez. Her yeni bilgiyle, her yeni teknolojiyle beraber yine beklenmedik sorunlar çıkar. Bu, tasa edilecek bir şey değildir: Bu sayede bize her zaman yapacak bir şey kalır.

Uzaktan bakınca, öncü transhümanizm, daha ziyade atadan dededen kalma *Transhumanz*'ı andırır. Alp ülkelerinde, koyunların kâh şurada kâh burada otlayabilmeleri için bir oraya bir buraya güdülmesine böyle derler. Koyunlar çobanın peşinden giderler, o nereye giderse oraya. Transhümanistlerin *kendini mükemmelleştirme* olarak anladıkları (birçok eleştirici de öyle anlar) *kendini optimize etme* üzerine de çok münakaşa edebiliriz. Kendiyle dost olan ise, kendi içinde en iyi olanı teşvik etmeyi ister, *optimum* odur ve mükemmelleştirmeyle alakası yoktur. Tarihsel açıdan bakıldığında, *hümanizmin* niyeti, her insana en iyi yanlarını gerçekleştirme imkânlarını sağlamaktı. İnsani bir toplum, her bireyin teknolojiden de yararlanarak kendisiyle ve hayatıyla mümkün olanın en iyisini yapabilmesi için eğitim ve fırsatlar sunar. Bireysel optimizasyon, karşılığında toplumun optimizasyonuna katkıda bulunur.

Kendiyle dost insan, mükemmel olmamaktan incinmez. Tıpkı başkasıyla dostluk ilişkisinde ötekini onun hususiyetleriyle benimsediği gibi, kendi kendisiyle ilişkisinde de aynısını yapmaya hazırdır. Kendini bilen, ama yine kendini seven birisi olabilir böylece. Kendiyle alay edebilmek ve özeleştiri yapabilmek, ona yabancı değildir. Bazen düştüğü aptallıklara kıs kıs güler, başka türlü yapsaydı çok daha iyi olacak bazı şeylerle ilgili kendini affeder. Kendi kendiyle ilişkisinde daimi bir ahengin hüküm süreceği rüyasını görmez, dolayısıyla bazen tutarsızlığa düşmek de bir felaket olmaz onun için: "Bunu kendi içimde halletmem lazım," der. Ara ara kendine mesafe koymak, ona zor gelmez: "Nasıl da saçmaladım orada!" Hatalarını ve zaaflarını açık seçik görür, iyi

dostluklarda âdet olduğu üzere sırası gelince "hakikati söyler" kendi kendisine – ki, nahoş olanla baş etmesini sağlayacak yürünebilir bir yol bulur böylece.

Kendiyle ilişkinin iki biçimi arasındaki büyük fark, ufuklarıdır. Kendini aşırı seven, kendi Ben'inden ötesini göremez, sadece kendi kendisiyle meşguldür. Kendini beğenmişliğini dizginleyemez. Konuşmalarda her lafı kendine bağlamadan ve hep kendisinden bahsetmeden yapamaz, basbayağı kopamaz kendinden, o zaman da kendi üzerine düşünmesi mümkün olmaz. Bağlanmaya olan kabiliyetsizliği de kendine olan sevgisi kadar büyüktür, çünkü belirleyiciliğinin herhangi bir biçimde kısıtlanmasını kabullenemez, kimse sınır koymamalıdır onun Ben'ine. Başkalarına muhtaç olmamak, onlarla uğraşmak zorunda kalmamak için, çok şeyi kendi kendine halletmeye kalkar. Kendini aşırı sevmek derin bir arkadaşlıkla da bağdaşamayacağı için, yapayalnız kılabilir insanı.

Kendini seven bu şekilde ötekine yöneldiğinde, bunu zaruretten yapar, canı sıkılıyordur yahut ona yardımı dokunacak birisine ihtiyaç duyuyordur veya onun parıltısında güneşlenecektir. Bu durumlarda *kurnazlıkla ilişki elde edebilir*, insanları sular seller gibi akan bir ilgiyle ele geçirebilir, fakat bunu başaramazsa da gümbürtülü bir dramatik havayla hayatından dışarı sürebilir. Hiçbir şeyi kabullenemez, her şey onun tasavvur ettiği gibi olmalıdır. Bir şey ona uymuyorsa, bundan sorumlu tuttuğu ötekiler onun saldırganlığının nesneleri olurlar. Randevularına uymak onun keyfine bağlıdır, belki o an daha iyi bir seçenek bulmuştur. Bununla beraber kendisine olan sevgisi de, tutkulu aşklarda alışılageldiği üzere, sebatsızdır. Keyfinin git gelleriyle kendi de baş edemez ki, onunla ilişkide olan başkaları baş edebilsin.

Kendiyle dost olan ise, kendine yönelmekle, aslında başkalarına daha rahat yaklaşabilmeyi ve onlar için var olmayı

kolaylaştırmayı hedef alır. Sürekli kendine bakmak, sürekli kendisinden bahsetmek istemez. Dar Ego'sunu geniş bir Ben'e dönüştürmeyi ister. Bunun gereği, hep biraz kendinden başka şeylere de bakabilmektedir, sırf ahlaki bir buyruk olduğu için değil, bakışı genişletmek insanın kendi hayatının anlamını da zenginleştireceği için. Kendiyle dost olan kişinin, ötekilere zaruretten değil, *insanlardan sevinç* duyduğu için yöneldiği, onlarla samimiyetle ilgilendiği hissedilir. Öteki insanlarla beraber hayatın imkânlarının daha geniş bir yelpazesini tanımaktan sevinç duyar. Öz çıkarı, öz ilgisi benliğinden o kadar dışarı taşar ki, bazen tamamen kopabilir bile ondan. Kibir ona tamamen yabancı değildir ama onu tahammül edilebilir hudutlarda tutar. Bunu her zaman başaramadığından, ötekilerin de bazen kendisi gibi çekilmez olabilmesini anlayışla karşılar.

Kendiyle dost olan kişi, günlük ruh hallerine, duygulara, o anki durumuna, kendini seven kişiye göre daha az bağımlıdır. Bu Ben-anlarını toplam Ben'iyle karıştırmaz. Onunla yaptığınız anlaşmalara itimat edebilirsiniz. Sevgi, arkadaşlık ve ahbaplıkta daha fazla sebat gösterebilir. İnsan başkalarının kendisiyle geçinmesini fazla zorlaştırmazsa, hayatı birçok bakımdan kolaylaşır. Böylece işbirliği yapabilir, birçok güzel şey mümkün hale gelir. Ama bunun temeli, her zaman kendine yeni baştan eğilmektir. Bu sayede başlangıçta yüzeysel bir tanışıklıktan, zamanla ömürlük bir dostluğa geçebilirsiniz.

İKİNCİ BÖLÜM

KENDİNİ ALGILAMAK VE KENDİNİ TANIYABİLMEK

Sabah saati, hakikat saati. Hayat henüz taranmamış, tıraş olmamış, süslenmemiş, giyinmemiştir. Aynanın önüne geçer, saçları darmadağınık, gözleri uykulu birisini görürüm, *selfie* ışınları saçmaya ne isteği vardır ne muktedirdir buna. Karşımdakini daha önce bir yerlerde görmüş olduğumu düşündüğüm bir karşılaşmadaki gibi, bir an sorasım gelir: "Tanışıyor muyuz?" Oysa bu karşımdakinin kendi Ben'im olduğuna şüphe yoktur, en azından onun görünen yüzüdür: "Evet, sensin bu, inkâr etmenin faydası yok." Ancak sonra, tekrar salim kafayla düşünebildiğimde, kendi Ben'ime *Sen* diye hitap etmiş olduğumu fark ederim. Belli ki, inandırıcı bir şekilde yabancı bir *Siz*'den bahsedemeyeceğim bir durumda, bir mesafe koymak için. Gördüğüm o Ben gibi bir ben olmak istemiyordum pek. Oysa o Ben de benimle alâkalıdır.

Kendiyle dost olmanın teşvik ettiği ikinci nokta, kendine dikkat etmektir. Benlik, başka birisinin meselesi değil, benim birlikte yaşamam gereken bir şeydir, günün 24 saati, yılın 365 günü, son nefesime kadar. Başka herkes benim (kendisinin değil) Ben'imle ilişkisinde bir mola verebilir, ben veremem. Başka herkes, benim bir sorunum olduğunda "Be-

nim sorunum değil," diyebilir. Ben diyemem. Benim içimde ve benimle ilgili olan her şey demektir benlik ve onu iyi de olsa kötü de olsa bana ait bir şey olarak görmem gerekir.

"Ben" ifadesi yine de aldatıcıdır çünkü "ben" deyince birisinin değil birçoklarının sesini işitiriz, birçok kısmi-Ben söz alır: Kafa "Ben," der, mide de öyle - duygulardan hiç bahsetmeyelim. Fakat kısmi-Ben'lerin sadece birisi bütünle meşguldür, sadece tek bir düşünce Ben'den bahsederken bütün kısımların ortak yaşamını dert eder, bu da entegre edici bir şekilde yapılabilirse, etkileşimli bir uyumu gözetirse, sahiplenici ve el koyucu olmazsa bütün unsurların iyiliğine olur. Bu *düşünsel Ben*'in meselesi eski zamanlardaki gibi kendine hâkim olmak değil, benliğin iç etkileşim ağını örmektir. Kendini aşırı sevenin güdülerine daha dolaysız biçimde uymasından farklı olarak, kendiyle dost olan kişinin bir moderatörü vardır; her şeyi göz önünde bulundurur, herkesle alakadar olur, bu zor iş için kimse ona teşekkür etmese bile.

Çikolata istediğimi fark ederim. Aynı anda, çikolatanın benim için iyi olmadığı düşüncesi sinyal verir içimden. *Ben, ben, benim içimde, benim için* – kafa karıştırıcı bir şeydir bu, önce bir yerli yerine koymam gerekir.

İştahlı-Ben'imin ağzından konuşan, muhtemelen bedenimdir, daha doğrusu onun hissettiği bir güdü, *Ben vasıtasıyla* söz alıyordur, birçok başka güdü gibi.

İştahı dillendiren *Ben*'in karşısında, düşünsel Ben vardır, o da benim içimde, kafamın içinde, hissedilen güdünün, bütün Ben'leri entegre eden Benlik hakkındaki kendi tasavvuruna uymadığını dile getirir hemencecik. Bu bütünlük zarar görebilecektir, o nedenle düşünsel Ben, hissedilen güdüye, çikolataya olan iştahıyla ilgili onun iyiliğine bir teklifte bulunur: Daha az şekerli ve bol kakaolu daha sağlıklı bir çikolataya ne dersin?

Bu daha da ötesinde hissedilir ve görülür bir şekilde iyi olmayacaksa *benim için* (toplam benlik için), o zaman düşünsel Ben'in hissedilen güdüyü daha da fazla dizginlemesi gerekecektir. Ama bunu iştahı lanetleyerek yapmasa iyi olur, yoksa dirençle karşılaşacaktır; bunun yerine adım adım, lokma lokma, daha küçük miktarlara alıştırabilir. Öylesi benliğin etkinlik hissini güçlendirir ve tat alma kabiliyetini geliştirir: Daha azın tadı daha fazladır.

Yoksa içimde bir şeyler, çikolatanın sadece ikamesi olduğu başka bir şeyi mi arıyordur? *Kendine dair algı*, böyle bir sorudan ve huzursuzluktan hareketle gelişir – şayet ona vakit ve fırsat tanınırsa. Özel bir vesile olmadan da, bir vakit, bir yerlerde, sakince oturup kendi içine baktığı ve kendi üzerine düşündüğü bir an gelir insanın. Önce belki sıkıntı hissederim, ama ona hakkını teslim edersem, sıkıntı *serbest zamanda* uzun eğleşme haline dönüşür, bir gözlemle, bir şeyle, bir soruyla uzun uzun meşgul olursunuz. *Yürümek* bunun için elverişli bir fırsattır, çünkü beden modern hayatta çok defa yoksun kaldığı o ritme sevinir, nefes de daha derinlere dalar. Başlangıçta dikkatiniz dış çevreye dönüktür, ama çok geçmeden bakış insanın kendisine döner, iç imgeleri, iç tınıları, iç sesleri algılamaya başlar, illa buna niyet etmemiş olsa bile. Başlangıçtaki boşluktan, düşüncelerin ve duyguların, algıların ve hatıraların gün yüzüne çıktığı bir bereket doğar.

Böyle vakitler, içinde kendimi yeniden bulduğum zamanlardır, içimdeki bağlantıları algılayabilir ve yeniden canlandırabilirim. Bir Biz'i meydana getirebilecek olan düşünsel Ben'im, benliğin çeşitli parçalarını, güdülerini ve veçhelerini, bütün farklılıkları, çelişkileri, kuvvetleri ve zayıflıklarıyla daha iyi tanır böylece. *Çeşitliliğin*, farklılığın iyi idare edilirse toplumlar, kurumlar ve işletmeler için bir yaratıcılık ve üretkenlik kaynağı olduğunu boşuna söylemezler. Fakat bunun temeli, kendi Ben'imiz içindeki çeşitliliği iyi idare edebilmektir. İnsanlar arasında olduğu gibi, kendi benliğimin parçala-

rı arasında da her zaman uyum olmaz. İnsanın iç çelişkilerini kayıt ve tanzim edebilmesi, onları dengeleyebilmesinin ve dışa yöneltmek zorunda kalmamasının ön koşuludur.

Ben'in birçok parçasını Benlik'te entegre etmenin en iyi yolu, düşünsel Ben'imin onlarla ilişkisinde *adil olmaya* gayret etmesidir. Bu parçaların her biri algılanmak ve ciddiye alınmak ister: beden ve organları, ruh ve duyguları, zihin ve düşünceleri. Zihin ekran başındaki çalışmasını kesintiye uğratmak istemiyor, oysa beden harekete ihtiyaç duyuyorsa, ne olacak? Düşünsel Ben, bir zaman sırasıyla önce birini sonra ötekini yaparsa, her ikisine de adil davranmış olur.

Zihinle ruh arasındaki ilişki, ebedi bir çatışma kaynağıdır: Aklımdan geçen düşüncelere mi, hissettiğim iç sese mi kulak vermeliyim? Kendiyle dost olmak isteyen bir Ben olarak, kâh birine kâh ötekine öncelik tanır, asla iki tarafın da yıkımıyla sonuçlanacak bir iç savaş çıkmasına izin vermem. Dışta olduğu gibi içte de, her zaman herkesi memnun edecek ideal toplum değil; olabildiğince çok unsurun tamamen gayrı memnun olmadığı, böylece hayatın iyi kötü sürdürülebilir olduğu, daha az ideal bir durumdur, mümkün olan.

Kendini algılayabilmek ve daha iyi tanıyabilmek, aynı zamanda, Benliğin her şeyiyle kendi seçimimize, biçimlendirmemize ve dolayımımıza tâbi olamayacağını idrak etmemizi sağlar. Her insan, kendi kendisini biçimlendirişi ile başkaları ve başka şeyler tarafından biçimlendirilişinin bir karmasıdır daha ziyade.

Genetiğin, bedensel, ruhsal ve zihinsel temel donanımımızda istediğimiz gibi değiştiremeyeceğimiz bir payı vardır.

Ayrıca herkes onu etkileyen bir toplumsal ve kültürel *çevrede* yerleşiktir. Birçok şey, yakınımdaki ve uzağımdaki başkaları tarafından biçimlendirilir; onlar her zaman kendi etkilerinin bilincinde de olmazlar ama benim buna dikkat etmem gerekir: Kiminle yaşıyor, kiminle çalışıyor, kiminle yatıyorum? Dostane davranan insanların bana yardımı dokunur, benim de onlara yardımcı olmam gerekir. Dostane davranmayan insanlarla başa çıkabilmem gerekir ama benim de başkalarına her zaman dostane davranmam mümkün değildir. Tanımadığım birçoklarıyla birlikte, bana imkânlar açan ama aynı zamanda bu imkânları kısıtlayan bir toplumda yaşıyorumdur, çünkü kaynaklar kıttır.

Biyolojik, toplumsal ve kültürel yaşam temellerinin dışında yaşamak için *maddi* temellere de muhtacım, bunların hepsini kendim yaratamam ama onlarla alakadar olabilirim.

Bu, bir yandan çok defa kaale alınmayan *ekolojik* kaynaklarla ilgilidir: Hayatımda onlara neleri borçluyum? Onların muhafazası için neler yapabilirim?

Diğer yandan, *ekonomik* kaynaklar meselesi vardır: Neyle yaşayabilirim? Kendim için ne umuyorum? Bunun için kendim ne yapabilirim, nasıl bir eğitim almalı, sonrasında kendimi nasıl yetiştirmeliyim? Hangi bağlantılar yararlı olur, onları nasıl kurabilir, başkalarını nasıl ikna edebilirim? Para için çalışmak bana yeter mi, yoksa anlama da mı ihtiyacım var? Para olmasa da anlamlı gördüğüm şey nedir? Neyle ilgili çalışmayı seviyorum?

Peki işler kötü giderse kendimi bırakabileceğim ağ hangisidir? Ben başkalarının yanında durdum mu ki, zor duruma düştüğümde benim yanımda durmaya amade olsunlar? Kişisel ağın ötesinde, toplumsal bir ağ mevcut mu, beni düşerken tutabilecek? Bu ağın mevcut olabilmesi için bir şey yapıyor muyum? Onun muhafazası için ihtiyaç duyulan maddi kaynaklara katkıda bulunuyor muyum? Herkes için mümkün olan en geniş ağı oluşturabilecek fakat herkes tarafından finanse edilmesi gereken koşulsuz temel gelir hakkında ne düşünüyorum?

Böylelikle her insanın hayatının temelini oluşturan, hem *bireysel* hem *bireysel-ötesi*, biyolojik, toplumsal, kültürel,

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

KENDİNİ DERT ETMEK

Kendiyle dost olmanın odağı ve püf noktası, *kendi için* dertlenmek ve *kendine* özen göstermektir. Bu da eski Yunanca bir kavramdır, *epimeleia heautou*. Burada dert etmenin iki veçhesi her zaman ayırt edilmez. *Kendi için* dertlenmek daha ziyade korkulu bir dert ediştir. "Kendim için dertleniyorum," demek aşağı yukarı "Zorluklar çekmekten korkuyorum," demektir. Ama bu söylendiğinde başka bir şeyin daha tınısını işitiriz: Başıma neler geldiğine kayıtsız kalamıyorumdur. O korku, insanın kendi hayatına duyduğu ilgiye delalet eder. Bütün korkular esasen hayatla ilgili korkulardır: Belki de tehdit altında olan *hayatını koruma uğrunda* duyulan korku vardır orada, hesaba kitaba gelmeyen *hayat karşısında* duyulan korku da vardır. Tabii ki korkuların belirlediği bir hayat sürmek istemem. Ama her zaman tamamen azade de olamam korkulardan, dahası, onlara bir şey de borçluyumdur: Onlar beni daha dikkatli ve daha düşünceli kılar. Korkuya karşı durabilmek için, kendimi nasıl daha iyi hazırlayabileceğimi, nasıl donanabileceğimi, nasıl korunabileceğimi düşünürüm.

Böylece *kendine* özen göstermek devreye girer. Korkulu dertlenmeden akıllı dertlenme doğar, basiretli, dikkatli, temkinli, öngörülü anlamında akıllı. Korkulu dertlenmenin fazlası hayatı zorlaştırır, akıllı dertlenme ise kolaylaştırır. Kendiyle dost olmanın üçüncü yordamı, bu nedenle akılcı bir şekilde kendine özen göstermektir. Elbette, insanın dertlenmenin akıllı halini benimsemeyi ve hayatını bilinçli bir şekilde sürdürmek için gayret etmeyi anlamlı bulması koşuluyla. Bir zaruret değildir bu; esas itibarıyla özensizlik de mümkündür, düşüncesizliğe dek varabilir, gelişine yaşar gider, hiçbir korkunun sizi ürkütmesine mahal vermezsiniz. Derdi açıkça inkâr etmek de mümkündür, bir insan diyebilir ki: "Hayatıma boş veriyorum. Zaten anlamsız." O zaman, kendinize bir hedef koymayı bırakırsınız, kendinizi koyverirsiniz, buna karşı denecek bir şey de kalmaz.

Peki kendine özen göstermenin lehine söyleyebileceğimiz neler olabilir? İstikbalimiz. Tasarladığım şeyleri gerçekleştirebilmek için ihtiyaç duyduğum ne varsa, onlara vakitlice özen gösterebilirim– bu hayatın ebediyete kadar sürmeyeceğinin idraki içinde. Friedrich Nietzsche, bunu "Bir, bir şeydir," diye formülleştirmişti (*Die Fröhliche Wissenschaft*,[1] 1882, IV, 290, ve bu eserinde daha birçok yerde). Buna göre lazım olan, öznel açıdan varoluşsal önem arz eden tek şeyle veya az şeyle meşgul olmaktır sadece: O ödevle, o fikirle, o erekle, o ilişkiyle. Bilhassa bir hayat krizine girdiğinde ve hasta düştüğünde insan, yeni bir başlangıç için veya değişmez olanla bağ kurmuş bir hayat için gereken enerjilerini böylece aktive edebilir. Başkaları da *ihtimam* göstererek destekleyebilirler onu, acil hallerde kendini buna bırakmak, insana iyi gelir – sonra insanın kendine özen gösterme işini hemen tekrar kendisinin devralıp hayatı içindeki yolunu yeniden bularak, ona ihtimam göstermiş olanları sevindirmesi gerekir.

1 *Şen Bilim*, çev. Ahmet İnam, Say Yayınları, İstanbul, 2011.

Akıllı dertlenme yalnız benliğin kendisine dönük değildir, insanın kendini algılayışı babında anlamlı olduğunu ortaya koymuş bütün bağlantıları göz önünde bulundurur. *Zorunluluklar* olabilir bunlar, çünkü bir biçimde benliği etkileyebilirler. *Sevinç* olabilir, çünkü böylece hayat insanın içine gömülü olduğu şaşırtıcı çoğulluğuyla daha heyecanlı hale gelir. Her iki neden de, sadece Şimdi ve Burada'yla değil, başka bir yerlerde ve yarın olacak olanlarla da, yani benliğin ve çevresinin doğrudan ve dolaylı olarak etkilenebileceği her şeyle alakadar olduğumuza işaret eder. Bunu da sadece hayatın bağlamlarını anlamak için yapmayız, icabında tek başımıza veya başkalarıyla beraber bunlara etki etmek, mevcut hayatı korumak ve hayatı çoğaltmak için de yaparız. Ötekine dönük, hayat şartlarına, topluma, iktisada, doğaya dönük ilgi bundandır – insanın kendine özeninden.

Derdimizi neyi etkileyebileceğimize yoğunlaştırmak için, şunu soruyorum kendime: Neye muktedirim, neler iktidarım dışındadır? Kimileri, herhangi bir şeye muktedir olduklarından şüphe ederler, şu hayatta her şeyi başkalarının belirlediğini düşünürler. Böyle mi değil mi, hiçbir şüpheye yer bırakmadan anlayabilmemiz için, mutlak olarak her şeyin iç yüzünü görebilmemiz gerekir. Ama hiçbir insan böyle bir idrake sahip değildir. İşlemi şöyle sadeleştirebiliriz: Bazı şeylere muktedir olduğumu varsaymak *isterim*, ki böylece kendimi hayat boyu acz içinde hissetmeyeyim. Tabii ki bu irademin *özgür* bir irade olduğundan şüphe edebiliriz, çünkü o da sayısız etkiye tâbidir, nörobiyologlar bile onu araştırırken az zorlukla karşılaşmıyorlar. Bu açıklık kazandırma işlemini bir defa daha sadeleştirebiliriz: *Koşullu olarak özgür* bir irade sahip olduğum illüzyonumu saklı tutabilirim. Yalnızca *zayıf* bir irademsem olsaydı, her şey çok daha zor olurdu. Değiştiremediğim ölçüde, onunla yaşamam gerekirdi. O zaman,

kendiyle yeterince dost olan, böylece benim bu durumumu kendi çıkarları için istismar etmeyecek insanlarla karşılaşmayı umabilirdim ancak.

Kendinizi ve başkalarını dert edişiniz, *hayatın safhalarıyla* beraber değişir, çünkü bir benlik yolunda yürürken sürekli aynı kalmaz. Bazen hayatın eski safhalarını hatırlarken bir şüphe uyanır insanda: Bu gerçekten ben miydim? Başka zamanlarda başka birisiymişim. *Benlik, zamanlar boyunca Ben'in bütün anlarının toplandığı havuzdur.* Her yeni safhada benlik ve onun hayata bakışı ciddi bir değişimden geçer: Genç Ben, hiçbir zaman yaşlı olana ait olarak tasavvur edemez kendini. Daha yaşlı Ben ise, yılların akışı içinde genç Ben'in bakış açısına yabancılaşır - oysa o da onun kendi bakış açısıydı. Hayatının başka safhalarındaki insanlara daha fazla anlayış gösterebilmek, ara sıra bakış açısını değiştirmeyi gerektirir; mesela karşılaşmalar katkıda bulunabilir buna.

Şimdi hayatımın hangi safhasındayım? Görüş tarzlarımın ve tecrübelerimizin bu safhanın özellikleriyle nasıl bir alakası var? Güncel meydan okumalarla dost olmaya hazır mıyım? Hayatımızın ilk çeyreğiyle, hayatın *baharıyla* ilgili olarak, çoğunlukla yaşlılar, daha genç olanların olanaklarını dert ederler. İki anlamda bir *sakınma süresinden* söz edebiliriz: Yetişmekte olanlar, hayatın bütün meymenetsizliklerine birden maruz kalmamaları için, onun yerine oynayarak ve öğrenerek olanaklarını keşfetmeleri ve sınayabilmeleri için olabildiğince *sakınılırlar*. Ebeveynleri ve başkaları, eğitim ve meslek öğrenimi yoluyla edinilebilecek olanakları onlar adına kolaçan ederken, onlar dertsiz bir dönemin tadına varabilirler. Bu sırada yetişmekte olanlar, şunu veya bunu *daha şimdiden* yapabiliyor olmakla gururlanır, bunu yaparken de çok defa sahici beceriye vaktinden önce koşarlar.

Safhaların geçişi kaçınılmaz olarak ikinci yaşam devresine, hayatın *yaz aylarına* varırken, huzursuz sorular sökün

eder; kaygılı bakışlar ilerideki belirsizliğe doğru dikilir: Ben ne olacağım? Beni ilgilendiren şeyi gerçekleştirebilmek için kendimle meşgul olmamın yolu nedir? Genç yetişkin artık hayatının yönelebileceği istikameti daha ciddi biçimde dert eder, hepsi de hayatının içini doldurabilecek olan ilişkilerini, mesleğini, aileyi ve hobilerini gerçekleştirmeye adar kendini. *Şimdi'nin zamanıdır* söz konusu olan, hayatın mühim işlerine ya şimdi hamle edilecektir ya da hiçbir zaman. Vakit kıt olduğundan, birçok şeyin birbirine paralel olarak yürütülmesi gerekir. Bu, strese yol açar. Sakin mi olmalı? Henüz değil. İstek, sabra iyice ağır basar. Toplumun ve ekonominin yenileme gücüne endişeyle bakılır: Her şey çok yavaştır, süratlenmek lazımdır.

Hayatın ortasındaki safha değişimiyle beraber, bakışlar giderek daha fazla geriye, eski tecrübelere ve karşılaşmalara döner. Gelecekte uzanan olanaklardan bugüne damgasını vuran bir gerçeklik doğmuş, soru değişmiştir: Ne ummuş, ne dilemiştim? Umduklarım ne sonuç verdi? Böyle mi devam etmeli? Bütün hepsi bu muydu yoksa yeni bir başlangıç yapabilir miyim? Nahoş bir gerçekliği hâlâ düzeltebilir miyim? Yoksa alışkanlık, bildik olan, güvenilirlik, istikrar artık daha mı önemli benim için? Gitgide yaşlandığımı kabullenmek ve ebedi gençlik kültünden kurtulmam mümkün olduğunda, hayat kolaylaşır. Görünen o ki, kendine dair imgesine halel getiren yaşlanmaya karşı her vasıtayla mücadeleye girişen kendini aşırı seven kişiye kıyasla, kendiyle dost olan kişi daha iyi başarır bunu.

Hayatın üçüncü sayfası, *geç yaz* veya *erken sonbahar*, kısmen yine epeyce sıcak, renkli ve hareketli oluşuyla, *Hâlâ'nın zamanı* olarak görülebilir: Hâlâ vakit vardır önemli görülen şeyler için, hâlâ kuvvet vardır. Şimdi ileride ne olacağımızı değil de, o hâlâ-daha'yı dert ederiz. Yaş almanın neşesiyle de zevk alabilirim hayattan; yemeye, içmeye, cinselliğe ve ya-

renliğe olan iştahlardan alınacak tatmin, genç insanlarda bir nicelik meselesi olmaya meylederken, daha yaşlı olanlarda daha fazla niteliğe doğru kayar. Daha genç olanlar her şeyin farklı olmasını isterken, daha yaşlılar her şeyin olduğu gibi kalmasına gönül indirebilir giderek, bu onların sükûnetinin bir öğesidir – ve kaçınılmaz olarak kuvvetlerinin azalışının bir öğesi. Derdin kaynağı, hep yenilemeye olan modern düşkünlüktür aslında, her şey fazla süratlidir, acilen sürat düşürmeye ihtiyacımız vardır.

Fazla hareket etmeyi, iyi beslenmeyi, güvenilir ilişkileri ve zihinsel-manevi teşvikleri vakitlice dert etmek, daha uzun ve daha onaylanabilir bir hayat yaşama ihtimalini artırır. Ancak hayatın dördüncü safhasında, yaşlanmanın akışı içinde, hayatın giderek soğuyan ve yalnızlaşan *sonbaharında*, üst üste yığılan irili ufaklı zaafiyetleri dert ederiz. Bu, olup bitmiş ve umulur ki güzel geçmiş olan her şeyin ardından gelen, *Sonrası'nın zamanıdır*. Şimdi gözümüzün önünde uzanan Daha Sonrası ve Daha Ötesi, şayet tam bir kayıtsızlıkla bakmıyorsak, huzursuzluğa yol açabilir. O pek önemsediği şeyler, ben artık var olmadığımda, ne olacaktır? Ben kendim ne olacağım, hiçliğe mi düşeceğim yoksa bir başkalaşım mı geçireceğim?

Ancak hayatın sonunda *kış* sökün eder, bir yeniden canlanma safhası olabilir bu, en azından doğada öyledir. İnsan da doğanın bir parçası değil midir? Yoksa sadece ve sadece onun için bambaşka mı olacaktır her şey?

Hayatın büyük bölümü boyunca, benlik sadece gerçek bir benlik değil, gündüz ve gece düşlerinde, umutlarda ve özlemlerde kendini belli eden *olası* bir bellektir. Eğer bütün hayatımı yaşanmamış ihtimallerin narkoz uykusu içinde geçirmek istemiyorsam, içimde uyuklayanları gün ışığına çıkartıp çıkartmayacağıma karar vermem gerekir. Yaptığım tek bir seçimin sonucu, tamamen farklı bir hayat olabilir, keza *yapmadığım* bir tercihin sonucu da öyle. Denemeler yaparak, kendimi sınayarak ve sürekli bana ilginç görünen bir şeyleri deneyerek kendi gerçekliğimi yaşar, kendi ihtimallerime vasıl olurum. Şu soruları beraberinde getiren yeni teknik kazanımlar da vardır bunlar arasında: Bunlara niçin ihtiyaç duyuyorum? Bunlarla ben ne yapabilirim? Bunlar bana ne yapar?

Bütün dertler *kendini gerçekleştirmeyle* ilgilidir – ama benliğin olanaklarından bir gerçeklik imal etmek anlamında. Bütün olanakları gerçekleştiremem, bazılarını bir kenara bırakmam gerekir, ki kalanlara daha fazla alan açabileyim. Her gerçekleşme sadece beni değil başkalarını da ilgilendirir, onları da göz önünde bulundurmam gerekir bu bakımdan, onların da beni göz önünde bulundurmasını umarım. Her gerçekleşme ayrıca *benliğin kendiyle ilgili yasama erkine* ihtiyaç duyar, kelimenin kökenindeki anlamıyla özerkliktir bu [otonomi]: Kendilik (*autos*), kendi yasasını (*nomos*) yapıyordur. Bu yasa, önem verdiği şeyi gerçekleştirmek isteyenin uyacağı bir kural olabilir, mesela şöyle: "Hayatını, onaylanmaya değecek şekilde tanzim et." Halen *olan*dan olması *istenene* geçişte, küçük adımlarla temrin yapmak yararlı olabilir - tıpkı çikolatayı azaltırken olduğu gibi. Sebatla temrin yapmak, başarının formülüdür. Uzun bir yolu, ancak gün be gün adım adım ilerleyerek kat edebiliriz. Yoksa, ömrü yılın ilk gününden ilerisine vefa etmeyen yılbaşı kararlarıyla kalırız.

Kendini dert etmenin ereği, *kendinden memnuniyet* midir? Kendiyle ve dünyayla arada barışık da olmak yerinde olur, ister sebepsiz olsun ister başarıyla üstesinden gelinmiş bir uğraşın neticesi. Memnuniyet hoş bir haldir, ama tamamen bunun içine batmaktan insanı akıllı dertleniş korur. Hayatın nefeslenebilmesi gerekir: *nefes almak*, memnuniyet duymak, *nefes vermek*, memnuniyetsiz olmak, sonra tek-

rar baştan. Fazla memnuniyet, heyecanlı, yaratıcı ve üreten bir hayatın önünde engel olabilir. Zaten er veya geç yine bir memnuniyetsizlik hasıl olur, bu da iyidir. Bu zıt haller arasında salınırken, insanın kendini dert edişi, buna elveren her düzlemde gelişme fırsatı bulacaktır: Bedenen, ruhen ve zihnen.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BENLİĞİN DUYUSALLIĞI

Kendimle dost olmak istiyorsam, bedenimle dost olmayı ihmal edemem. O hayatın temelidir, onsuz var olamam – en azından, bu hayatta içlerinde devindiğim zaman ve mekân gerçekliğinde yapamam bunu. Belki düşlerimdeki beden değildir o, ama ondan başkasına da sahip değilim. Elbette, arzularıma göre kestirip biçtirebilirim de bedenimi, lakin doğranıp kalabilir o arada. En iyisi onun bakımını yapıp, şayet onun haz alma kabiliyetiyle, çalımıyla, sağlığıyla ve dayanıklılığıyla meşgul olursam, bana sağlayacağı hazların zevkine varmamdır. Buna karşılık beden de, aracılık edeceği başka tecrübelerle dost olmamı talep eder: ağrılar, cazibesizlik, hastalık ve fanilik. Hiçbir bedende sadece olumlu tecrübeler olamayacağını bilirsek, o bize teselli olur. Harikulade görünen bir modelin bile daima zayıf noktaları vardır.

Kendiyle dost olma yolunda dördüncü yordam, bizi bedenimize dikkat etmeye teşvik eder. Kendini aşırı sevenlerin, şayet ideal Ben-tasavvurlarına uymadığında bedensel olan her şeyi tümden hor görmüyorlarsa, çok bayıldıkları *beden kültü* değildir burada söz konusu olan. Kendiyle dost olanın

çok daha ölçülü bir tavır olan *beden kültürü*, her şeyden önce duyulara dairdir, bedenin o menfezlerine ve sensörlerine dairdir; dünya bazen daha zevkle, bazen daha zevksiz bir şekilde akar oradan içimize ve su tutar, meğer ki benlik bütün kapakları kapamasın. Duyusallığı kim veya ne meydana getirmiş olursa olsun, -tanrı veya doğa-, insanların eline ziyadesiyle faydalı bir şey vermiştir: O olmadan dünyada yönümüzü bulmak zor olurdu. Duyuların haz dolu tecrübelerden oluşan rengârenk bir paleti bize sunabilmeleri, onları sık sık kullanmaya ayartır bizi ve kesinlikle yaşam sevincini artırır, bu da hayatı kolaylaştırır. Duyularına gömülerek yaşayan insan, anlama dair soruları daha nadir sorar – duyusal doygunluk tecrübesi, hayatın anlamsal doygunluğuyla doğrudan doğruya ilişkilidir.

Bedeni daha iyi algılamaya ve hazları geliştirmeye dönük temrinler, duyusallığı yoğunlaştırmaya yarar. Düşüncesizce çarçur ederek duyuları köreltmeyi önleyecek teknikler de bilinçli biçimde uygulanabilir. Üstelik de dört duvar arasına tıkılmış olarak ekran görüntülerine bakmaya sık sık ara verip bunun yerine insanların yüzlerini okumaya çalışmak, evlerin cephelerini incelemek, bir sergi gezerek kendini resimlerin etkisine bırakmak, manzaraların çeşit çeşit biçimlerine ve renklerine içini açmak ve gökyüzünde durmaksızın değişen bulutların geçişine hayran olmak -modern zamanlarda *cloudspotting*[1] adıyla tekrar cazibe kazanan eski bir romantik projedir bu-, *görme* duyusuna iyi gelir.

En kolayı, *duyma* duyusunu tahrik etmektir, *çalma listenizdeki* gözde müzikleriniz kulaklıklarınızdan geçerek bütün bedeninizin nabzında atar. Dert edeceğiniz tek şey, işitme yolunuzu tamamen bununla tıkamayıp, dünyayı ve kendinizi unutarak çevrenizdeki bir insanın dostça temas girişimini veya bir aracın tehlikeli bir biçimde yaklaşmakta olmasını duymazdan gelmemektir. *Dünya, kulaklıktakinden fazladır.* Dört bir yandan ses seda, seslenişler, bazen de sessizlik, eh, evet, bazen de gümbürtü dolar kulağımıza. Dünya ve onun içindeki her şey, bu yolla konuşur. Şuna veya buna daha dikkatli kulak vermek, bir tercihte bulunmayı gerektirir. Bir parkta elimde cep telefonuyla yürürken, cihaza yüklenmiş *Apps* [uygulamalar] yardımıyla kuşların şarkılarını seçebilirim, duyuların elektronik araçlarla kuvvetlendirilmesidir bu. Seslerle çalışan sanatçı Christina Kubisch'in *Electrical Walks* [elektronik gezintiler] sunumu, çevredeki elektromanyetik alanları işitilebilir kılar.

Kim demiş, *koku alma duyusu* faydasızdır diye? Sahiden, Aristoteles. Büyük bir zihnin küçük yanılgısı. Kokuların, hafızanın depolandığı yerler olmak gibi bir faydaları vardır, insana ömür boyu refakat eder ve bu istikrarlarıyla hayat duyusunu temellendirirler. Ayrıca sözgelimi bozulmuş gıda maddeleri gibi tehlikelere karşı uyarı sinyali işlevi görürler. Burnun sensörlerini talim etmek için, bütün çevremizi bir "koku orgu" olarak idrak etmek yeterlidir. Mültimedya sanatçısı Wolfgang Georgsdorf, bunun teknik bir uygulamasına cüret etti. *Osmodrama* Festivali'nde, bilgisayar güdümlü 64 borudan, arka planda onlarla alakalı seslerle beraber, bol kontrastlı kokular püskürtüldü ortama. Moleküller, koku organının reseptörlerini bir rüzgârın esintisi misali kat ettiler: İmbat esintisinin kokusu yanında martı sesleri, bir kamyonun rüzgârı, araba tekerleği kauçuğunun yanık kokusu, limon tazeliği, bayatlamış kiraz küfü, taze pişmiş ekmek, gemi motorlarının gres yağı dumanı, gül aromasının hafif koku izi, orman toprağında yosunlar, sağanak yemiş ıslak çoraplar. İnsanı ısıran uyarıların hoş kokuları keskinleştirdiğini tecrübe etmek, dikkate değerdir. Yalnız, arada bir nefesini vermek zorunda kalıp o an hoş bir kokuyu kaçırmak da kaçınılmazdır.

1 (İng.) Bulutları gözlemek.

Tat alma duyusunu, yiyip içen herkes talim eder ama ne yiyip ne içtiğimiz hiç de "fark etmez" değildir: Midemize giren birçok madde, bedenimizin inşaat malzemelerine dönüşür. O halde bedenimizi dert etmek demek, yediklerimizin sadece lezzetine dikkat etmekle kalmamak demektir: Gıda maddelerinin içinde ne var, nasıl imal ediliyorlar, bedene ne gibi etkileri olur? Uzun zamanlar boyunca insanlar ne bulabiliyorlarsa onunla yetinmek zorundaydılar, modern insanların ise seçmesi gerekir; onların özgürlüğü, benliklerinin midesinde geçit resmi yapar. Uzmanlar, bol sebze, salata ve meyveli, besleyici ve posa içeriği zengin bir gıda rejiminden yanadır. Bedenin muhakkak yabancı madde olarak teşhis edeceği, alerjilere sebebiyet verebilecek zararlı maddelerden, katkı maddelerinden ve tatlandırıcılardan olabildiğince kaçınarak. Ayrıca nakliye yollarını kısaltmak için olabildiğince yerel ve mevsimsel gıdaları tercih etmek gerekir.

Bedenimle dost olmanın gereği olarak onun için en iyisi olacak beslenme tarzını bulmaya çalışırken, bilgi edinir, birçok şey dener, yeme zevkini artıran katkı maddelerine dikkat ederim. Değişen beslenme modalarının aklımı başından almamasına çaba gösteririm. Sürekli yeni bir lezzet herkesin diline pelesenk olur, tercihe göre, vejetaryen çeşidi de. Esasen *çaresizlikten vejetaryen* olmak da mümkündür; mecbur kaldığınız için salata yersiniz, diyelim kilonuzdan ötürü, veya et tüketiminin ekolojik sonuçlarını göz ardı edemediğinizden ötürü, kitlesel hayvan besleme koşullarının gaddarca olmasından ve hormon ve antibiyotik kullanımını gerektirmesinden ötürü. Belki de gelecek, haşerelerden edinilecek proteinleri içeren tam gıda tozlarındadır ve sensör kalemiyle deri üzerinden gıda maddesi takviyesi yapılacaktır.

Sensörleri tümden yüzeyimize yayılmış olan *dokunma duyusu* muazzam bir duyusallığa imkân açar. Öncelikle ötekiyle teati edilen dokunuşlar, karşılıklı samimiyeti ve varoluş

hissini güçlendirir: Dokunuyorum, o halde varım, *tango ergo sum*. Dokunmadan yana eksik çekmeyelim diye, tanrı veya doğa onu öyle bir cazibe gücüyle donatmıştır ki, dokunmak erotizmin gözde aracısı mevkiine yükselmiştir. Insanların buna rağmen onun eksikliğini çekmesi, o oranda üzüntü verici. Bir ilişkisi olan insanların bile elleri birbirini bulamaz birçok durumda ve sadece dokunma duyusunu değil, tek bir edimde bütün duyuları mükemmele eriştirmeye muktedir olan en mahrem dokunuş eksik kalır. Cinselliğe son veya ara vermek kaçınılmaz olduğunda bile, cinsellik olmadan da tam tekmil bir dokunuş ve samimiyet imkânı bulabiliyorsanız buna daha iyi katlanırsınız.

Nörobiyoloji, beş duyuyu tamamlayan altıncı bir duyuyu ortaya çıkarttı: *Hareket duyusu*, en basit görünen her hareket esnasında bile bedenin bütün parçalarının koordinasyonunu üstlenir; bu öyle karmaşık bir iştir ki, sayısız nöron ve sinapsın aktive edilmesini gerektirir, bunlar beynin başka operasyonları için de kullanıma hazırdır. Beyne ve organlara oksijen temin eden derin nefesi, fazlaca hareket ettiğimizde kendiliğinden alırız. Sorun olan, modern insanların eski çağlardan farklı olarak hemen hemen hiç kendiliğinden hareket etmemesidir. Ekranlar, asansörler, yürüyen merdivenler, otomobiller, elektrikli kaykaylar, adım adım, hareket etmekten kaçınmaya ayartır bizi. Her birey, onu harekete sevk edecek ve memnuniyetle uyacağı cazibeler yaratarak buna karşı koyabilir. Yürüyüş adımlarımızı, merdivenlerdeki metrelerimizi telefon uygulamalarıyla belgelediğimiz günlük hedefler de dahildir buna, başkaları alay ederse etsin.

Beyin yapısında yedinci bir duyuya bile referans buldular: *Sezme duyusu*, bedenin içinden ve çevreden, iç ve dış dünyadan değerli malumat aktaran işaretler alır. Bilhassa mide bölgesindeki karın boşluğu sinir ağının (*solarplexus*) binlerce biyolojik anteni, an be an yüz binlerce veriyi toplayıp iş-

lenmek üzere beyne aktarır. "Karnımızdaki his", bir uydurma değildir; orada bedenin bilgisi dile gelir ve sezişler biçiminde, sinyalleri anlamlandırmayla meşgul olan bilince ulaşır. Aldanmaya yatkın olan karnımızdaki his değil, düşünsel Ben'imizdir; bedenin konuşmasını ciddiye almadığında veya anlamakta yetersiz kaldığında, aldanır. Bedenin hassasiyetine fazla duyarlı olmak, bunda eksiklik göstermekten daha iyidir o bakımdan, hafif bir hastalık hastalığı eğilimi, bedenin sinyallerini algılamak istememe tavrından yeğdir.

Peki ya ağrılar? Kimse kafayı takmak istemez ama herkes tanır onları, hangi biçimde olursa olsun. Onların sağladığı tecrübeyi de baştan anlamsız saymayın. Onlar dikkatimizi bedenimize çeker, bizi onunla daha fazla meşgul olmaya çağırır, bedenimize daha sakınımlı davranmaya zorlarlar. Belki de bir şeyleri yanlış yaptığımız hayatımız üzerine derin düşünmeye zorlarlar. Beni buna iten, bir disk kayması vakası olmuştu. O saat, kendimle daha fazla ilgilenmeye ve bunun için bedenimi daha iyi tanımaya hazırdım. Neler oluyor bedenimde, neyim var? Sırtım ne halde, kaslarım ve bağlarım ne durumda, ya diyaframım, yemek borum, midem, bağırsağım, ciğerim, kalbim? Baştan ayak parmaklarına, her şey birbiriyle bağlantılıdır bedende, hiç göze görünmeden işleyip durur, kolayca unutabilirsiniz onu. Ama beden bedeniniz tüm ihtimamınıza rağmen ondan talep ettiğiniz her şeyi veremiyorsa size, o zaman bedeninizi hoş göreceksiniz! O da bir insandır sadece, makine değil.

yerküreye yakın olan güneş enerjisiyle – güneş enerjisi olmasa dünya üzerinde hayat olmazdı, bu enerjiyle insanların soluyabileceği oksijeni üreten bitkiler olmazdı. Enerji, bedeni terk ettiğinde nereye gider? Neticede, her varlığın yuvası olan evrene geri gider. Yalnız beden ölür, enerji ölmez; enerjinin sakınımı kanunu böyle söyler, buna göre enerjinin biçimleri birbirlerine dönüşebilir ama yok edilemezler. İlk kaynağı, saf oluştur belki, sakin duran potansiyeldir; zaman zaman fiziksel, kimyasal, biyolojik biçimlerde, en nihayetinde de bir benlik halinde tezahür eder. Böylelikle, enerjiden sürekli yeni hayatlar meydana geldiğine göre, bir ebedi hayattan bahsedebiliriz.

Bunu böyle anlayabiliyorsak, ruhsal bakım, mantıken enerjinin bakımı demektir. Enerjiyle kanatlandığında, hayat kolaylaşır. Hayatta en önemli şey Ben değil, benliği yaşatan ve onun bütün motivasyonunu doğuran enerjidir. Hangi enerji var elimin altında? Serbestçe akabiliyor mu yoksa engelleniyor mu? Nerede kullanıyorum enerjimi? Anlamlı mı anlamsızca mı, cesaretle mi müteredditmi? Ne yapsam yeni enerjiler kazanabilirim; hangi tür yaşantılarla, karşılaşmalarla, iletişimle, neye özen göstererek, meditasyonun, yoğunlaşmanın, duanın, erotizmin, romantizmin, sanatın hangi biçimiyle?

Her insanın hayatında enerji her şeyden önce *duygularla* idrak edilir. Duygular, ruh olarak tanımlanabilecek enerji alanının hareket ve dalgalanmalarının ifadesidir. Bir insanın *kişisel ruhuna* damgasını vuran enerjetik vakıalar, duygu dünyasında kendilerini gösterirler. İnsanın ruhunu dolduran enerji miktarı, evrendeki enerjinin sonsuz denizinde bir damlacıktır, bunu da *dünya ruhu* olarak görebiliriz, bazı yoğun anlarda bunu bir derinlik olarak hissedebiliriz kişisel ruhumuzda, kimileyin de uçurum olarak.

Bu nedenle, kendiyle dost olmanın beşinci yordamı olan, insanın benliğinde duygulara alan açmasını destekleyen

siyle duygudaşlığı, duyguların geniş yelpazesi olmazsa hayatın gerilimini kaybedeceğini idrak ederse eğer, mızmızlıktan uzak durur. Gerçi birçokları nahoş duygulardan gönül rahatlığıyla feragat edebileceklerini söylerler, ama o zaman, sadece hoş duygulardan oluşan bir hayatın yaşanabilir olup olmayacağı sorusuyla yüzleşmeleri gerekir. Üzüntüyü tanımasam, sevinci nereden bilecektim? Şevksizlik hatta acılar olmasa, zevkler boz bir normallikten ibaret olurdu. İyi duygular sevindirir, fakat kötü duygular da hayatın bereketine katkıda bulunur. Demek, şefkatin yanında bazen de öfkeli olacağız – başkalarına, dünyaya, onlardan da fazla, birtakım zayıflıklarımızdan ötürü kendi kendimize. Sonra tamam diyeceğiz, uzlaşmaya gayret edecek, açığa çıkan enerjiyi kuvvetli yanlarımız üzerinde çalışmak için kullanacağız.

Kendiyle dost olabilme yolundaki büyük meydan okuma, genellikle olumlu değerlendirilen neşe ve keyiflilik hali değil, olumsuz sayılan maneviyatı bozuk ve üzüntülü haldir tabiatıyla; kısacası, hemencecik hastalık olarak değerlendirilen *depresif keyifsizlik*. Oysa sadece belirtisi mutlak mecalsizlik ve duygusuzluk olan depresyon, ağır hastalık sayılabilir. Duyguların fazlasıyla faal olması ise, bir hastalıkla ilişkisi pek az, insan varoluşuyla ilişkisi ise pek kuvvetli bir durumu işaret eder: *Melankoli* ile yaşamaktır bu, geçici veya uzunca sürebilen bir hüzün halidir, sebepsiz olabilir veya insanın faniliğinden ve kusurluluğundan doğuyor olabilir, ilke olarak kabullenirseniz idare edersiniz onunla. *Manik depresyondaki* gibi insanları taşkınlık ile çökkünlük arasında bir o yana bir bu yana savuran uç duygu infilaklarıyla yaşamak ise daha zordur. Bu uçları hafifletmek ve ılımlandırmak için çok defa terapi ve tıbbi yardım gerekir.

Enerjilerinin hiddeti kendimiz veya başkaları üzerinde tahripkâr etkilere yol açma tehdidi yaratacak kadar kuvvetli bir şekilde sökün ettiklerinde, duyguları başka türlü nasıl

hafifletebiliriz peki? Duygularının enerjisinin düşmesi için, kendilerine ifade olanağı bulmaları gerekir. Sinemada, tiyatroda, operada, müzikte ve edebiyatta sanatkârane ifade edilen duygu sahneleri, işte buna fırsat tanır. Daha da etkili bir yol, insanın duygularını bizzat dile getirmesi, onları metne dökmesi, çizgiye, resme aktarması, müzik aletleriyle seslendirmesi ve başkalarıyla üzerine konuşmasıdır. Peki fazla zayıf düştüklerinde, nasıl *kuvvetlendirebiliriz* duyguları? Onları teşvik edebilecek ve gizlendikleri yerden çıkartabilecek tasavvurları, durumları ve karşılaşmaları arayarak yapabiliriz bunu. Sözgelimi bir buluşmayı, bir oyunu, erotik bir durumu beklerken duyulan ön sevinç, insanın daha yoğun hissetmeye başlamasını sağlar. Başkalarıyla kurduğumuz yakınlıklara, canlı duygulardan oluşan büyük bir servet borçluyuzdur; bunun tek koşulu, bu ilişkileri aramak, bu ilişkilerin bakımını yapmak ve bazen müşkül hale geldiklerinde hemencecik bırakıp kaçmamaktır.

İnsanın duygularını *gösterip göstermeyeceği* ve nasıl *göstermesi* gerektiği sorusunun cevabı, kültürlere göre farklılaşır. İleri modern kültürde, duyguları göstermek, bir zorunluluk haline geldi; eskiden hâkim olan, duygularını *göstermeyip* bastırma ve görmezden gelme normuna karşı bir reaksiyona dönüştü. Bu dönüşümü psikoterapistler sağladılar, ön çalışmasını ise, romantik akımın sanatçıları ve düşünürleri yapmışlardı. Onlar, baştan itibaren, modernliğin soğuk rasyonalizminin ve pragmatizminin karşısına iç ısıtan bir şeyler koymayı istemişlerdi. Yeni gerçekliğin sınırlılığını hasret duygusuyla yıkmaya çalışmış, düşlere alan açma çağrısında bulunmuşlardı; zira hasret duyar ve düşlerken, hayatın enerjisini idrak edebilir, olanakların sınırsız alanını sezebilirsiniz.

Romantik itki, duygu dünyasının boşalmasıyla bir ruhsal anlam yitiminin kendini göstermesi oranında yayıldı

modern çağ boyunca. Ancak romantikleşme babında duyguların rehabilitasyonu, ancak hoş duyguların "aydınlık tarafı"na hasredildi. Sadece iyi duygular romantik sayıldılar; oysa başlangıçta, romantik dramaturjide duyguların gerilim alanında onların "karanlık tarafı" da yer almıştı. Duygu dünyasındaki bu daralmayı geriye çevirmek, arzuya değer oldu. Aynı zamanda, duyguları muhakkak göstermeye ve onlara uymak zorunda olmaya sevk eden normdan kurtulmak da arzuya değer olurdu; bu norm gerçi bir bilgeliği barındırır, ama aynı zamanda bir musibeti de. Kendini aşırı sevenlerin kendi duyguları etrafında bir kült meydana getirmeye, peşinden bu kült tarafından güdüp yönetilmeye ve yanlış yollara saptırılmaya meylettiklerine, sonra da işlerine geldiğinde kolaylıkla duygusal açıdan buz kesebildiklerine dair izlenim yanıltıcı mıdır?

Buna karşılık kendiyle dost olanın derdi, duyguların yuvası olarak ruhu *derece derece* açıp kapayabilmektir; günlük ruh haline ve ihtiyaçlarına, karşısındakinin vaziyetine ve mevcut duruma bağlı olarak yapar bunu. *Ruhun istiridyelik vasfı*, duyguları bir geri çekip bir serbest bırakabilme yeteneğini geliştirmeye yardım eder. Bu yeteneği en iyi, tecrübeyle ve tecrübeleriniz üzerine düşünerek öğrenirsiniz: Nerede duygularımı haddinden fazla açtım? Ne zaman içime fazla çabuk kapandım? Kime haddinden fazla güvendim, kime haddinden az? Bu süreç de hiçbir zaman sona ermez, her tecrübenin ve bunlar üzerine her düşünmenin ardından duygularımıza dair sezgimiz artar, ta ki benliğimiz, her durumda "karnındaki hissi" dinleyerek doğru karar verebilecek hale gelene kadar. Bunun üzerine ve bir dizi başka konu üzerine düşünmek, ruhumuza bakmanın bir icabıdır.

ALTINCI BÖLÜM

BENLİĞİN DÜŞÜNCELİLİĞİ

Düşünceleri de tıpkı duygular gibi, hayatı taşıyan enerjinin ifade biçimi olarak düşünebiliriz. Duygulardan farklı olarak düşünceler, düşünceliliği ve üzerine düşünmeyi mümkün kılarlar, bu sayede ruhun enerji akıntılarını gözleyebilir, değerlendirebilir ve ifade biçimlerini etkileyebiliriz. Bilincine varmak, duyguları idare edebilmeyi sağlar, bu bakımdan istiridyelik vasfı aslında zihnin bir vasfıdır.

Korku duygusu yükseldiğinde, düşünsel Ben durumu soğukkanlılıkla analiz edebilir – yahut da korku güdüsünün peşinden gidebilir. Hissettiği arzuya, düşünerek karşı durabilir – yahut ona teslim olabilir. Birçok insan suçluluk duygularıyla boğuşur, ama suçluluk diye bir şey var mıdır sahiden? Bu, en azından mümkün bir düşüncedir. Suç bir kavramdır, peki ama ne gibi bağlantıları vardır? Bütün dallanıp budaklanmalarıyla bunun peşine düşmek karmaşık olabilir ama Benlik yolu kısaltabilir ve bir vakanın sorumluluğunu üstlenebilir. *Bir suç olasılığı Benliğin boynunu büker, iradesiyle sorumluluk üstlenmek onu tekrar ayağa kaldırır.*

Kendiyle dost olmanın altıncı yordamı, hayat üzerine dü-

şünmeye ilham vermek olmalıdır. Kendinize sorduğunuz sorular, düşünmeyi teşvik eder: Neler gözlüyorum? Ne gibi tecrübelerden geçiyorum? Algıladığım ve havadis olarak öğrendiğim her şey, birlikte nasıl bir bağlam oluşturuyor? Bunun üzerine ne düşünüyorum? Bu bağlam içinde neleri idrak edilebilir ve ikna edici buluyorum? Bunların benimle ilgisi nedir? Hayatımda nasıl bir anlam ifade ediyorlar? Hayat aslında nedir; en azından benim öznel bakış açımdan nedir - nesnel anlamını bilemem zira. Hangi sebeplerden bunu böyle görüyorum? Başka bir bakış açısı için sebepler var mıdır ortada? Benim bu hayattaki rolüm ne? Benim için, özel hayatımda ve mesleki faaliyetimde neler önemlidir? Şimdiye kadar hangi yollardan geçtim? Nereye gitmek istiyorum?

Düşüncelilik, üzerinde düşünerek hayatı bilinçli bir şekilde sürdürmeyi sağlayacak cevaplar bulmak için sürekli yeniden sorular sormak demektir. Sürekli sınanan bir yönelim çıkar buradan, bu aynı zamanda her kanaldan sürekli sökün eden havadislerin ve bilgilerin akıntısı içinde bir yönelim bulmak demektir: Bunlara açık mı olmalı, yoksa uzak mı durmalıyım? Kısmen mi, sürekli mi, ara sıra mı? Her şey de beni alakadar etmez, her şeye cevap yetiştirmem, her şeyle meşgul olmam gerekmez. Her şeyimi elektronik medyalara emanet etmem gerekmez, aksi takdirde hiçbirini geri alamam onların. Yoksa başkalarının onlarla neler yapabilecekleri umurumda değil mi? Havadisleri geri çevirmek ve bilgilerimi vermeyi reddetmek muhakkak lazımdır zaman zaman, bazen sırf kendimi kaybetmemek için gerekir bu. Bunun için bir dijital hükümranlık sahibi olmak gerekir, burada bunun alacağı biçim *vukuflu bir bilmezliktir*, şunları düşünerek, hesaplı bir geri çeviriş ve reddediştir: Ne zaman, nerede, kime hangi sebeple, ne müddetle?

Düşünerek *anlamı* da sorgulayabilir, hayatıma yükleyebileceğim cevapları bulabilirim. Bu önemlidir, çünkü anlamın ol-

duğu yerde enerji akışı olur; zorlukları alt etme ve teşebbüsleri gerçekleştirmeyi sağlayan güç olarak hissedersiniz onu. Anlamı sorgulayan sorulara verilen cevaplar nihai hakikatler değil, hayat içinde ortaya çıkan bağlantılara bir kafiye uydurma denemelerdir: Bunlar arasında bir kurallılık var mı yoksa tesadüf mü, benimle alakalı bağlantılar mı bunlar yoksa benim dışımda mı gelişiyor, arkalarında bir niyet var mı, bir hedef gözetiyorlar mı, nedensellik var mı, paradoksal mıdırlar, bilmeceli bir durum mu, trajik mi yoksa sadece komik mi? Yardımı dokunabilecek, bazen de teselli verebilecek düşünceleri insan kendi düşünürken bulur veya bir yerlerden uçup gelir bunlar, mesela bazen tam doğru anda keşfettiğiniz "hikmetli sözler" kılığında veya başkalarının sohbet esnasındaki anlamlı değinmeleriyle. Üzerinde düşünecek ve "zihinsel gıdaya" dönüşecek bir şeyler daima bulunur, insanlar ihtiyaç duyar buna.

İnsanın düşünüşü gayet amaca dönük ve sistematik olabilir – fakat düşünmeyi kendi kendisine de emanet edebilirim, bunun başlı başına önemli bir nedeni, kendiliğinden akan düşüncenin benim bilinçli olarak becerebileceğimden çok daha yaratıcı ve üretken olmasıdır: *Ben düşünmem* de, *zihnim düşünür*. Serbest düşünce, tam da bir bağlantı aramadığı için kurar bağlantıları. Her şeyde bir anlam olması gerektiğine olan ihtiyacımdan kendini kurtaran zihnim, anlamsız şeyler düşünüp belki de o sayede yeni anlamlar keşfedebilir. Kafamda bir anda parlayıp sonra ateş böcekleri gibi sönüveren düşüncelere hayretle bakakalırım. Düşüncelerin bolluğu kendi başına bir âlemdir, evrimin küçük ölçekli bir modeli gibidir; her düşünce bir mutasyondur, ister kullanışlı olsun ister olmasın. Ancak gerçeklikle karşılaştıklarında bir seçilim olur, böylece düşünsel tasarıların hangisinin beni ileri götürebileceğini görürüm; ya mevcut gerçekliği iyi yansıtıyor ve yönetilebilir hale getiriyor ya da yeni bir gerçeklik tasarısı geliştiriyordur.

Kendi kendime geliştirdiğim düşünceleri, *kavramlar* halinde sabitleştirebilirim, kavramlar yardımıyla hayatı idrak ve tasvir edebilir, ayrıca değerlendirebilir ve başkalarıyla bunun üzerine konuşabilirim. Tecrübelerim ve tasavvurlarım, dışarıdan görülmeksizin, kavramlarda derlenip toplanmıştır. Hayat bana sorunlar çıkarttığında, bu, tecrübelerime dayanarak kendime esas aldığım kavramlardan da kaynaklanıyor olabilir; hayat, kendimi teslim ettiğim tasavvurlara uymayı istemiyor olabilir. Sözgelimi hayatın hep sevinçlerle dolu olacağını tasavvur edersem, en ufak bir tatsızlık bana dert olur. Bunun sonucu, kendi sebebiyet verdiğim bir yaşama stresi olabilir. Her şeyin her zaman kolay geçmeyeceğini tasavvur edersem, hayat kolaylaşır. İnsanlar çoğu kez, bir kavramın getirdiği tanımın ne kadar önemli olduğunun bilincinde olmazlar, o tanım sadece *kültürel olarak* verili değildir, içi *bireysel olarak* da doldurulabilir. İnsan, kendi düşünerek, bilinçsizce kullanılan kavramları *bilinçli* hale getirebilir. Böylece hayatın ne olduğuna dair tasavvuru değiştirirse, bu da dönecek, içinde yaşamakta olduğu kültüre dair genel tasavvura bir etkide bulunacaktır.

Düşünceler ayrıca, tıpkı hayatın tümü gibi, *kutupsallığa* tâbidirler, yani, benlikte sadece olumlu duygular barınmaz; olumlu ile, hayatla, kendimizle, başkalarıyla ve dünyayla ilgili dostane, sevinçli, iyimser duyguları kastediyorum. Olumsuz duygular da barınır orada; olumsuz ile dostane olmayan, kızgın, karamsar duyguları kastediyorum. Kendini aşırı sevenlerin yatkın olduğu gibi, pırıl pırıl özbenlik imgesinin üzerine ufacık bir gölge bile düşmesin diye hep sadece "olumlu düşünmek", uzun vadede çok fazla kuvvete mal olur. Kendimle dost olmayı istiyorsam, düşünmenin öteki yanını bastırmasam iyi ederim. "Olumsuz düşünmek", hayatın bazı veçhelerine daha iyi uyar pekâlâ. Ara sıra, kimi durumlarda olumsuz düşünmeye teslim olmak, hayatta karşımıza çıkabilecek olumsuzluklarla iyi baş edebilmeye dönük en iyi önlemdir.

Bununla beraber, birçok şey bir bakış tarzı meselesidir. Düşünceler, *perspektife tâbi*dir. Hiçbir insan topyekûn bir bakışa sahip değildir, herkesin kısıtlı bir bakış tarzı, bir algılaması vardır, hakikatin tamamını göremez. Her hakikat arayışında onun başka veçhelerinin meydana çıkmasından anlayabiliriz bunu. Bir küreyi, hiçbir bakış açısından tam olarak idrak edemeyiz, ancak çok sayıda ve karşıt perspektif, güvenilir bir izlenim edinmeyi sağlar. Bu nedenle hakikat uğruna anlamlı olan, başka perspektiflerle de ilgilenmektir. Oysa ne yazık ki sınırlı kalır bu ilgi, gerçi anlaşılır nedenleri de vardır bunun. Kendi bakış açımız bir bakıma vatanımızdır bizim, kendimizi orada vaziyeti biliyor ve korunup kollanıyor hissederiz; o bakış açısını terk etmek zor gelir bana, külfeti çok fazladır. Buna rağmen, ilk anda ne kadar alışılmadık ve yabancılayıcı gelebilseler de, farklı bakış açılarının dünyamızı zenginleştirdiğini tecrübe ederiz. Hatta şimdiye kadarki bakış açısıyla bir çıkmaza saplanacakken, bazen farklı bir bakış açısı hayat kurtarabilir.

Bakış açımı düşüncelerimde denemeler yaparak değiştirebilir, kendimi tıpkı bir arkadaşın yapacağı gibi dışarıdan gözleyebilirim; kendiyle dost olma perspektifini de buradan devralıyorum. Dışarıdan bakış, başka türden *selfie tekniklerine* imkân verir; bizim durumumuzda, en güzel manzaranın önünde kocaman bir tebessümle poz vererek değil, kendimiz üzerine düşünerek benliğimizi olabildiği kadar isabetli algılamak ve gereğinde iyi niyetli özeleştiriyle düzelterek hem kendimiz hem başkaları için daha geçimli kılmak üzere uygulanacak bir teknik. Bazen kendimde fark ettiğim kibri, başkalarında görsem bana sempatik gelir miydi? Buradan birtakım sonuçlar çıkartabilirim.

Hayatın faniliğine ilişkin bir tavır belirleyebilmek de dü-

şünceliliği gerektirir. Ölümü düşünmek birçok insanı huzursuz eder. Huzursuzluktan kurtulmak için, bazıları *düşünmemeyi* seçer. Ne var ki tam da *düşünülmemiş* düşünceler, daha fazla huzursuzluğa yol açabilir. Bunun alternatifi, kendine sorular sormaktır: Beni huzursuz eden ne? Hayatın sınırlı, ölümün anlamsız olması mı? Lakin hiç kimse bunları bilemez, o zaman da bunları düşünmek iyice önemlidir: Ölüm, sonunda ölüm olmayan bir hayat yaşanabilir olmadığı için bir anlam kazanıyor olabilir mi? Hayatın güzelliği, ancak fanilikle yüzleşerek algılanabilir hale gelmiyor mu? O zaman, ölmek üzere bir varoluş değil, yaşamak üzere bir varoluş olur meselemiz; hayat, sınırlı olduğu için değer kazanır. Sınırsızca tasarruf edilebilir olan şey, değerinden kaybeder. Ayrıca ölüm başka bir hayata geçiş de olabilir belki; madem biten her şey başka bir şeyin başlangıcı... *Ölüm üzerine düşünmüş olan insan, taze bir kaygısızlıkla yol alabilir hayatın içinde.*

Kendiyle dost olmaya en fazla hangi düşüncelerin katkıda bulunacağı, benlik bir "iyi ruh"la, Aristoteles'in *Nikomakhos'a Etik*'te bahsettiği anlamda *Eudaimonia* ile dolduğu zaman belirgin hale gelir. Burada genellikle "mutluluk" diye çevrilen şey, bunun çok daha ötesidir, hayatın bağıntılarına ilişkin anlayış sahibi olmaktır ve o hayatın içinde yuvasında olma duygusudur. Neşe ve sükûnet, ancak bu şekilde husule gelir. *Neşe*, hayata rıza göstermenin temel ruh halidir – sevinçliyken de hüzünlü zamanlarda da. *Sükûnet*, her şeyin hep başka türlü olması isteğini bir kenara bırakmayı sağlayabilir. Rızamla alan açtığım düşünceler, başlangıçtaki kafa karışıklıklarının ardından kendiliğinden, neşeli bir sükûneti temellendirecek cevapları bulur. Bu temelin üzerine, sürekli kendi üzerine düşünmeye kendisini taammüden muhtaç kılan bir benlik tanımını inşa edebilirsiniz.

YEDİNCİ BÖLÜM

KENDİNİ TANIMLAMANIN YEDİ BAŞLIĞI

Arada dönüp duygulara da bağlanarak, düşünceleriyle kendine dair kararlar verebilir insan, bunlar onun iç çatışmalarını çözüme kavuşturmasını ve kendinden daha emin olmasını sağlayabilir. Hayat, bu şekilde de kolaylaşabilir. Kendi gerçekliğinizin ötesine uzanan, uğruna uğraşmaya değer görünen olanakları tasavvur edebilirsiniz. Hırslı görünebilir bunlar, fakat büyük hayal kırıklıklarını beslemeden günün birinde gerçekleştirilmeleri mümkün olabilir. Kendine dair böyle bir imgesi olan bir insanın, benliğini keşfetmek için gizemli derinliklere dalması gerekmez. Hayatın şaşırmacaları ve karmaşaları içinde kaybedecek olursa da kendisini, bu kararlarının ipine tutunarak tekrar bulabilir. Zaman zaman da oturup düşünebilir, bu resimde bir iki fırça darbesiyle düzeltme yapmak gerekir mi diye.

Amaç, insanın kendisine dair hep aynı kalan bir imgeyi, hiç değişmeyen bir *identiteyi* (kimlik/identite, Latince *idem*'den gelir, özdeş/aynı demek) bir vitrin gibi oradan oraya taşıyıp durması olmamalı. Aynı kalmak, insanın hayatındaki her türlü değişikliği ve gelişmeyi baştan dışlaması de-

mek olurdu. Başkalarıyla her türlü karşılaşma da aynı kalmayı tehdit ederdi o zaman; o nedenle bir kimlikte/identitede ısrarın sonucu, yalnız kalmak olabilir. Bunun alternatifi, başkalarının ve benliğin envai çeşit veçhesinin, çelişkileriyle beraber, içerilebileceği bir *bütünlük/entegrite* tanımlamaktır. Bütünlük, ortaklıklar teşvik eder; önce benliğin kendi içinde, sonra başkalarıyla kurulacak ortaklıklar, bir benliğin değişimlere açık olan köşelerine ve sivri yanlarına kolayca tundurulabilirler. Kendiyle daha fazla dost olmanın yedinci yordamı, benliğe açık seçik bir çerçeve çizmektir. Bunun için, yedi noktada tanım getirmeye ihtiyaç duyarız – bu tanımları da her insan ancak kendisi yapabilir.

1. Kendi hayatımızdaki *en önemli ilişkileri* tanımlamak: Hangi aşk, arkadaşlık ve akrabalık ilişkileri, benim için benliğimin bir parçası sayacağım kadar önemlidir? Benim dışımda hiç kimse belirleyemez bunu; ancak ben kendim, en fazla değer verdiğim kişilere, karşılığında da onların bana ilgi göstermelerini muhtemel kılacak olan özeni gösterebilirim. Daima tek bir kişiden fazlasının söz konusu olması, her bireyi aşırı yüksek beklentilerden esirger. Benliğin öz tanımının başından itibaren ötekilerle ilişkileri de göz önüne alması, bundan duyulan sevincin ve tek başına yaşamanın hayatı zorlaştıracağına dair idrakin neticesidir. Bir ilişkiler ağı içinde yaşayan kişi, bir toplumsal bağışıklık sisteminden istifade eder, hayatta kaçınılmaz olarak meydana gelen stres ve tatsızlıkları onun yardımıyla kolayca silkeleyebilir üzerinden. Bana düşmanlık mı ediyorlar? Ama buralarda beni seven, belki de bana âşık birisi varsa, dünyanın geri kalanı umurumda bile olmaz!

2. Şimdiye kadarki hayatımızın, iyisiyle kötüsüyle *en önemli tecrübelerini* tanımlamak: Benliğimin sabit bileşenleri, onlar olmasaydı olduğum kişi olamayacağım unsurlar, nelerdir? Arada sırada kendime dair belirsizliğe düşersem, bunu hatırlayarak yeniden daha fazla açıklık kazandırabilirim: "Ben işte buyum, bana damgasını vuran işte şudur." Benim için o tecrübelerden biri, henüz üniversite öğrencisiyken çıktığım üç aylık Hindistan seyahatiydi. Bir kültür şokuydu ve ben başka bir kültürün bakış açısından her şeyin, hayatın, beraber yaşamanın, aşkın, dinin, politikanın, dünyadaki konumumuzun, ölümün ve âhirin bambaşka görünebileceğini kesin olarak idrak ettim. O zamandan beri, başka kültürler karşısında her türlü büyüklenmenin yersiz olduğunu ve tazelenen bir yaşama sanatının sadece kendi toplumunu değil, dünya toplumunu göz önüne alması gerektiğini biliyorum.

3. Kişisel hayatımızdaki *Nereye, Niçin, Niye*'yi tanımlamak: Hayatım boyunca takip edeceğim rüyam nedir; belirli bir hedefle veya hedefsiz olarak da, yürüyeceğim yol nedir? Insanlar en acil ihtiyaçlarını karşıladıktan sonra, uğruna yaşamanın anlamlı görüneceği hedeflere ve amaçlara ihtiyaç duyarlar. Ne için yaşadıklarını, çalıştıklarını, belki de çile çektiklerini bilmek, kendilerine şunu söyleyebilmek isterler: "Şu yaptığımın, bir şeylere faydası vardır. Ben de bunun için varım, devraldığım ödev, üstlendiğim yükümlülük budur; üzerinde çalıştığım iş budur; uğruna mücadele ettiğim fikir budur." İnsanın hayatına yön vermesi için, bunun bilincinde olması önemlidir. Külfetleri üstlenme ve zorlukları aşma cesaretini pekiştiren, hedefler ve amaçlardır; orada bir anlam bulabiliyorsanız, bu, zor zamanlarda teselli de sağlar size.

4. Davranışlarımıza yön verebilecek *değerleri* tanımlamak: Neyi değerli sayıyorum, tercihte bulunmam gerektiğinde neye öncelik vermeliyim – diyelim özgürlükle bağlanma, riskle emniyet, hasislikle cömertlik arasında? Birçokları, toplumda artık hiçbir değerin kalmadığından yakınırlar ama belki doğrusu, toplumda çok sayıda insanın artık bir değerinin kalmadığıdır. Yahut, kendi bireysel değerlerini behemehal genel değerler haline getirmek istiyorlardır. Ya da belir-

li değerlerin öncelikli değerler olarak sabitlenmesinden kaçınıyor, böylece bir ikilemden çıkamıyorlardır. Veya en fazla teorik değerleri vaaz ediyor ama onları pratik olarak gerçekleştirmiyorlardır. Değerler ne denli onaylanmaya değer olsalar da, bireylerin onların değerlerini bilmesine ve onları gerçekleştirmesine o denli bağımlıdırlar. Bireyler ikincil gibi görünen oysa sahiden temel bir değer olan güvenilirlikleri ile, sürdürülebilir ilişkileri ve kurumların işlevlerini yerine getirebilmesini mümkün kılarlar. Hakikatli olmak, cesaret ve sadakat gibi bireysel değerleri, dayanışma, ortak duyu, saygı gibi toplumsal değerleri, hoşgörü, şeffaflık ve uzlaşmaya açıklık gibi demokratik değerleri onlar gerçekleştirirler.

5. Kendi benliğimizle ilgili *alışkanlıkları* tanımlamak: Hangi alışkanlıkların özenle bakımını yapmalıyım ki, güzelce yuva yapayım onları? Tabii ki yeni şeylere açık olmak önemlidir, fakat alışkanlıklar hayatı kolaylaştırır, çünkü yeni olandan farklı olarak onlar bir zahmete mal olmazlar. Bir şeyin düşünülüp örgütlenmesi gerekmez, her şey kendiliğindenmişçesine yürür. Modern hayatın alt üst oluşları içinde alışkanlıklar insana geri çekilme imkânı ve ritim sağlar. Hayatta daha fazla heyecan için, şeylerin alışıldık düzeninin akamete uğraması yeter; mesela evin anahtarı alışılmadık bir yere konduğunda veya her sabah başka birisiyle daha önce yapılmadık türden bir kahvaltı sahnesi kurulduğunda, öyle olur. Bir alışkanlık hayatın akışına mani olur veya ilişkiye tehdit oluşturur hale geldiğinde, onu değiştirmek mümkündür. Lakin bu da bir miktar zaman ve çabaya mal olur, ta ki değiştirilen alışkanlık da yine benliğin bir köşe taşı haline gelene kadar.

6. Tecrübeleri hayatın bir parçası olabilecek *korkuları, yaraları ve travmaları* tanımlamak. Onları def etmeyi istemek, akla yakındır: Ama bunu başaramıyorsanız, sonu gelmez bir şekilde başınızdan atmaya gayret etmek yerine onları benliğinize entegre etmelisiniz: "Bu da bana ait bir şey." Terapi yardımı, tecrübelerin basıncını azaltabilir. Hukuki yardım yoluyla, uğradığınız bir haksızlıkla uğraşabilirsiniz. Kötü tecrübeleri farklı bir şekilde yorumlayarak, kendinizi ortaya koymaya dönük bir itki elde edebilirsiniz. Hassasiyetinizi geliştirirseniz, benzer tecrübelere maruz kalan başkalarına destek olabilir, dahası böylesi tecrübelere zemin hazırlayan hayat şartlarını değiştirmek için müdahil olabilirsiniz. Her halükârda, güzel olan sayesinde idrak edebileceğiniz karşı güç, kötü ile daha iyi bir şekilde baş etmeye katkıda bulunur.

7. Kendimiz için *güzel olanı* tanımlamak – bunu, kendimize şu soruları sorarak yapmak: Benim gözümde güzel, nedir? Onu nerelerde buluyorum? Onu bulmak için ne yapabilirim? Güzel saydığım anlar, manzaralar, faaliyetler, tecrübeler, tatlar, konuşmalar, onayladığım düşünceler nelerdir? Doğal güzellik nedir, insani güzellik nedir, sanatta ve kültürde güzel nedir, keza teknikte, reel şeylerde ve irreel fantezilerde güzel nedir, heyecanlı durumlardaki ve insanı alıp götüren yaşantılardaki güzel nedir? Bilinçli idrak edildiğinde, her türden güzellik, en büyük zorlukları bile ışığınızla gölgede bırakmanızı, alt etmenizi ve aşmanızı sağlayacak bir güç kaynağına dönüşebilir. Olumlamaya değer olan o şey, korkularla, yaralarla ve travmalarla baş etmeyi sağlamak için vazgeçilmez bir kaynak teşkil eder. Hangi durumda olursanız olun, bir şeyleri olumlamaya açık olmak, hayatın hiç kurumayan bir pınarıdır, oradan daima yeni enerji üretebilirsiniz.

Lakin pratik olarak yaşadığımız hayatta, bu saydığımız noktalara birer "halledildi" işareti koyarak tanımlamayız kendimizi, kendi *hikâyemizi* anlatarak tanımlarız. İnsan, hikâyesi ile fark edilir ve başkasıyla karıştırılmayacak bir benlik kazanır: "Bu benim işte, bu benim hikâyem." Anlatının akışı içinde arar ve bulur kendini insan, böylece her

bir noktanın, kendini tanımlayışında nasıl bir rol oynadığının bilincine varır. Hikâyesini, gösterdiği dikkatle anlatanın kendisine olan dikkatini uyaran bir başkasına anlatabilmek, daha da etkili bir yoldur. Anlatan, soru-cevap oyunu içinde kendi koşullarını ve olanaklarını, kendi benlik ve hayat anlayışını daha iyi idrak eder. Öteki, anlatanın bütünlük algısını sorgulamasına yol açacak tutarsızlıkları görünür kılar ve bazı şeylerin başka türlü de yorumlanabileceğine veya düşlerini unutup da bir vakitler yüksekte tuttuğu değerleri ihmal edecek olursa kendi kendisine sadakatsizlik etmiş olacağına çeker kişinin dikkatini. Benlik, bu sorulara cevap vererek, tazelenmiş bir güvenle hayattaki yürüyüşünü sürdürmesini mümkün kılan berraklığa erişir.

Yeni medyalar da kendini tanımlama zaruretini ortadan kaldırmaz. Başta akıllı telefon olmak üzere, teknik şeylerle ilişkisinde de insan bunları nasıl ve hangi ölçüde kullanacağını tanımlamalıdır. Şayet basbayağı elektronik medyalarla birlikte, hatta onların içinde yaşamak istiyorsa, teknolojiyi, benliğinin *çekirdeğine* ait bir şey olarak tanımlaya da bilir. Aletleri başkalarıyla daha yoğun bir iletişimin araçları olarak, onların kullanımını sevdiği bir alışkanlık olarak, dış görünüşlerini hayatının güzelliklerinden biri olarak tanımlayabilir. Fakat teknolojinin, benliğinin *periferisinde* kalması yönünde de tercihte bulunabilir; onunla varoluşsal değil en fazla teğetine bir ilişki kuracak, sözgelimi varoluşunun bir tamamlayıcısı, faydalı bir yardım aracı ve oyun aksesuarı olarak görecektir. Böylesi meselelerdeki tutumunu ne denli bilinçli bir şekilde belirlerse, kendiyle ilişkisi de o denli olumlayıcı olur. Kendini abartılı bir öz sevgiye kapılmadan olumlayabilmek ve bu anlamda güzel bulabilmek: Kendiyle dost olmanın esası budur.

SEKİZİNCİ BÖLÜM

DÖNÜP GELEN SORULAR: GÜZEL MİYİM?

Kendini olumlayabilen bir Ben, güzeldir. Birçok insan başaramaz bunu. Kendilerinde olumlamaya değer bir şey bulamazlar. Bir şeyler onları rahatsız eder – veya her şey yanlıştır. Evden çıkmadan önce aynanın önünde dikilirler, ne kadar uzun bakarlarsa, o kadar açık seçik görürler hiçbir şeyin uymadığını ama şimdi çıkmaları gerekiyordur. Bazılarıysa bu sorunu bilmezler; aynaya şöyle bir göz atmak, "gayet münasip, her şey yolunda" sonucuna varmaları için yeter onlara, ayrıca bunun öyle etraflı bir izahatını yapmaları da gerekmez. Güzellik, mükemmelden eksik kalmakta değil midir zaten? Güzellik de tezatlara ihtiyaç duyar, daha az güzel olan yanlar, güzel olanları iyice öne çıkartır. Enflasyonu olduğundaysa güzelliğin, aşınır, yıpranır; o halde en iyisi fazla abartmamalı, kozmetiği de, *fitness*'i de. Güzelliğin ölçüsü, eksiklik hissettiren çok az ile gına getiren çok fazla arasında bir yerlerdedir.

Kendi kendisini olumlaması mümkün hale gelirse insanın, kendiyle dost olmanın sekizinci yordamını yerine getirmiş olur. Bunun için ona kimin veya neyin yardımı dokuna-

bilir? İnsan güzeli kendi *içinde* keşfedebilir, mesela fikirlerinde veya özlemlerinde, yahut kendi *üzerinde* keşfedebilir, mesela dış görünüşünün ayrıntılarında. *Etrafımızdaki* güzellikler de kendimizi güzel bulmamızı sağlayabilir, mesela karşılaşmamıza sevinen ötekinin gözlerindeki ışıltıda kendi yansımamızı görebildiğimizde. İnsan kendi başına ve müştereken, mekânsal, toplumsal ve mesleki çevresini, orada kendini başka yerlerdekinden daha fazla olumlanabileceği hale getirmek için çaba gösterebilir. Bu çaba, her şeyi kendine uyar hale getirmeye varmamalıdır, yaptığınız değişiklikler illa ideal sonuçlar doğurmazlar. Fakat eğer bütün o inatçı eksiklerinizle beraber kendinizi olumlayabilirseniz, başkalarını, hayatı ve dünyayı geri kalan bütün yetersizlikleriyle beraber olumlayabilmeniz kolaylaşır.

Güzel miyim? Bunun cevabını başkalarından değil, kendimden beklemeliyim. İçimdeki ve görünümümdeki her şeyin olumlanmaya değer olması, her şeyi güzel bulmam gerekmez, olumlayabileceğim bazı şeyler olsun yeter ki, onlarla diğer yanları telafi ederim. Bir dostun da baştan aşağı olumlanmaya değer olması gerekmez, yine de arkadaşımdır, bu başlı başına güzel bir şeydir; insanın kendiyle dostluğunda da öyledir. Kendim için olabileceğim güzel Ben, aynı zamanda arkasında durabileceğim *hakikatli Ben*'dir. Tıpkı hakiki dostların ilişkisindeki gibi, kendine karşı dürüst olur, kendine yalan söylemez, kendini aldatmaz; bunu da ahlaki sebeplerle değil, böylece hayatını güvenilir bir zemine oturtabildiği için yapar.

Düşünsel Ben'in sürekli yeniden giriştiği eleştirel kendini sorgulama, zayıflıkları ve hataları için kendini mahkûm etmeye değil, kendini daha iyi görmeye ve bu temelde kendiyle daha iyi başa çıkabilmeye hizmet eder. *Yargılamak kapar insanları, empati ise açar onları, bu insanın kendiyle ilişkisinde de geçerlidir.* Böylece kuvvetlerini kendi kendisiyle sonu

gelmez mücadelelerde heder etmek yerine, onlar üzerinde özgürce tasarruf edebilir. İnsanın iç berraklığı, dıştaki ışıltısında görünür olur.

Güzel ve hakikatli bir benliğin parıltılı bir dış tasvire muhtaç olmadığını, pop müziği sanatçısı Bruce Springsteen öz yaşam öyküsü *Born to Run*'da[1] (2016) ortaya koydu. Sahnedeki halinin tiyatrodan ibaret olduğunu açık sözlülükle ikrar etti; hakikatte hayatındaki çelişkiler arasında, annesinden ve babasından miras aldığı İtalyan yaşama sevinci ile İrlandalı melankolisi arasında bir o yana bir bu yana savruluyordu. Sık sık depresyona batıyor, derinden derine kendinden şüphe ediyordu. Lakin işte müzikte hayat bağışlayan bir yan vardı, böyle durumlarda kurtarabiliyordu insanı. Neticede yaşadığınız her şey, çekilen bütün o acılar, yapılan bütün hatalar, hayatı oluşturan daha büyük bir bağlamın parçalarıydı, oraya giden bir seyahatteki istasyonlardı.

İnsan güzel ve hakikatli bir benliğe sahip olmaya önce kendisi için gayet eder, sonra başkaları için de ister bunu, çünkü eğer onda keşfedilebilecek olumlanabilir hiçbir şey olmasa, kim onunla birlikte yaşar, kim ilgi gösterir ona? Gerçi insan başkalarının kendisi hakkında ne düşündüğünün hiç umurunda olmadığını iddia edebilir ama bundan tamamen azade olması mümkün değildir. Başkalarının ne düşündüğü muhakkak etkiler onu, doğrudan olsun dolaylı olsun. Bu öncelikle tanıdığı ve önemsediği ötekiler için geçerlidir, ikinci planda ise şimdi veya gelecekte onun yapıp ettiklerini düşünüp değerlendirecek olan herkes için. Bu değerlendirmelerin geniş kapsamlı sonuçları olur; zamanında Demokratik Almanya Cumhuriyeti'nde eser veren ressam Wolfgang Mattheuer, ancak gelen kuşakların alımlayışı ve yorumlarının onu sanatçı yapacağını söylerdi. Başkalarının düşündüklerini hesaba katmanın önemini dikkate ala-

1 Koşmak üzere doğmuş.

rak, "Güzel miyim?" sorusunu geliştirip şöyle de anlayabiliriz: "Başkaları nezdinde olumlanmaya değer miyim?"

Bu evvela dış güzellikle ilgili bir soru olabilir – şayet ötekiler verili durumda Ben'i sadece dışsal olarak algılayabiliyorlarsa. Eğer Ben onu usturuplu şekillendirirse, görünürdeki imge çekici bir şey olabilir; meğer ki, her türlü alakadan kaçınmak ve bir süreliğine rahatsız edilmeden kendi başına kalmak üzere kasten itici bir etki uyandırmayı istemiyor olsun. Kimileri mesela moda ve kozmetik aracılığıyla dış güzellik için bir şeyler yapmayı yüzeysel bulur, hatta kınar bunu. Ne var ki bir yüzey oluşturmak, bir karşılaşma ve iletişim için kaçınılmazdır, dahası yaşayabilmek için kaçınılmazdır; kendi Ben'inizdeki derin uçurumların, keza ötekilerle aranızdaki hassas ayrımların üzerine o yüzeylerle köprü kurarsınız. *Güzelleştirilmiş* bir benlik imgesi, insanın hem kendisi hem başkaları tarafından olumlanma ihtimalini artırır. Kendinizi olumlamadaki eksiğinizi yapay bir güzellikle örtmeye çalıştığınız, *güzellenmiş* benlik imgesinden farklıdır bu. Bu sadece başkaları için değil, kendi Ben'iniz için de aldatıcıdır; sözgelimi hayatın bir kriz anında, o güzel benlik imgesinin hokkabazlıktan ibaret olduğunu fark ettiğinizde, kendinize dair acı bir hayal kırıklığı yaşarsınız.

En dürüstü kuşkusuz iç güzelliktir; ışıltısı dışarıya vurur, dışsal güzelliğin katkısı en fazla ilaveten onu vurgulamak olur. Orada, güzelliğin derin kök salmışlığına ve ömür boyu dayanıklılığına kefalet eden bir bereketin tezahür edişini hissedersiniz. Bir insanın gösterdiği *duygular*, ne kadar kendini zaptederse etsin, onun ruhunun zenginliğini fark ettirir. Dile getirdiği *düşüncelerden*, ne kadar ima yoluyla da olsa, zihnindeki hazineyi sezersiniz. Davranış tarzı ve edası, ifadelerinin *hakikiliğine* dair bir işarettir. İç güzellik, bir insanın her türlü zafiyeti parıltısıyla örtebilmesini ve hiç zorluk çekmeden ötekine bir köprü kurabilmesini sağlayan *cazibenin* de temelidir. Kendini aşırı seven kişi, köpüren bir *narsistik* cazibe sayesinde hileli bir görüntüsünü oluşturabilir bunun, böylece başkalarına yem atarak onların enerjilerini ele geçirebilir; kendiyle dost olan kişi ise, *diğerkâm* cazibesiyle kendi artık enerjisini memnuniyetle başkalarıyla paylaşır.

Kendini içeriden olumlamanın ilk adımını, Ben, artık salt dışsal olarak anlaşılmayacak "Güzel miyim?" sorusunu sorarak atar. Bu adımın nasıl varoluşsal bir ciddiyet taşıdığını, böylece nasıl bir hayat enerjisinin açığa çıktığını, buradan nasıl bir yaşam sevincinin doğduğunu, ressam Paula Modersohn-Becker hayatıyla ve insanları hep etkileyen sanatıyla göstermişti. Onun hissettiği güzellik, 1905 tarihli, büyük derin gözleriyle soran bir ifadeyle dostça kendine baktığı *İnci Kolyeyle Otoportre* adlı eserde görünür hale gelmiştir. Kendini olumlayabilmek, yoksa insanın sırtına çok ağır yük bindirecek olan soruların yükünü epeyce hafifletir.

DOKUZUNCU BÖLÜM

MUTLU MUYUM?

Bu soru insanı mutsuzluğa sürükleyebilir. Zehrin zehir özelliği, doza bağlıdır. Yüksek dozda mutluluk sorgulaması hayatı mahveder, zira aşırı büyük umutlar ancak acı verici hayal kırıklıkları doğurur. Uygun dozda bir mutluluk sorgulaması ise, günlük hayata hoş bir değişim getirir. İnsan gündelik hayatın griliğine nasıl biraz renk katabileceğini bilirse -lezzetli bir yemekle, endişelerden uzak bir gevezelikle, derinlere inen bir konuşmayla, kalbe dokunan bir geceyle ve daha birçok şeyle-, mutluluk mümkün hale gelir. Böylece, sürekli mutluluk patlamalarına yol açmayan meydan okumalara karşı donanımlı hale gelir. Ara sıra da bizzat kendi kendisi için bir meydan okuma teşkil etmek üzere donanımlı hale gelir; aslında arkadaşlıklarda ötekinin bizim adımıza üstlendiği bir ödevdir bu.

Mutlu olma imkânı kimseden esirgenmemelidir, mutlu olmak için *uğraşma* hakkının[1] anlamı budur. Bazılarıy-

1 Amerika Birleşik Devletleri Anayasası'nda bu hak tanımı yer alır: "Pursuit of hapiness": Mutluluğu arama, mutluluk peşinde koşma, mutlu olmaya uğraşma hakkı.

sa bundan nesnesiz bir *mutlu olma hakkını* anlarlar, bunun için hiçbir merciye şikâyette bulunamazsınız - hele hayatın kendisine, asla. Her insan mutlu olmayı umabilir, mesela bir ilişkiden umabilir bunu, fakat burada bir hak yoktur, kesin olan sadece şudur: Farklı tecrübelere hazır olmalısınız - hele ki bir ilişkide.

Mutlu olabilmek, insani varoluşun bir parçasıdır, mutsuz olabilmek de öyle. Kendi mutluluk bütçenizi denetim altında bulundurarak da bunu değiştiremezsiniz, zaten öyle bir denetim hayattan ziyade muhasebeciliğe benzer. Hayatın mutlulukla mutsuzluk arasındaki kutupsallığını kabullenmek ve her iki kutbu da idare edebilmek, kendiyle dost olmanın, ilişkileri de en iyi şekilde etkileyen bir parçasıdır. O nedenle kendiyle dost olmanın dokuzuncu yordamı, bizi başka türlü mutlu olma denemesine sevk eder.

Herkesin olabileceği kadar mutlu olmasını ister gönlümüz, ama bu asla kesintisiz iyi *hissetme mutluluğu* olamaz, ihtimal dışıdır bu. Kendine ve başkalarına karşı böyle bir halin yanılsamasını ayakta tutmak mümkün olabilir ama bu da kaynaklarınızı tüketir. Bu yanılsamaya hizmet edenlerden biri de *selfie*'lerdir; ne kadar iyi vaziyette olduğumu ve ne kadar harika bir mekânda (arka plan önemli) güzel hayatın tadını çıkararak şımardığımı kendime ve başkalarına duyurmayı istediğim, ayaküstü kotarılmış şu öz imgeler. Fakat hakikatli bir benlik, bazen, mutluluğunu sadece kendine kanıtlamaya çalıştığını, başkalarının önünde ise ancak bunun havasını atmayı istediğini itiraf edecektir. Başka türlü bir mutluluk, mutlu anların anca mutsuz anların da varlığı sayesinde değer kazandığını idrak etmekle mümkün olur. Keza bu durumlarla ilgili tecrübelerimizin, bizi başkalarının mutsuzluğuna daha duyarlı kılacağını idrak ederek. Kendim mutsuzken, başkalarından anlayış ve duygudaşlık görmeyi ummaz mıyım?

Tabii ki hayatın tadına varmak gerekir ama sürekli mutlu olmam da gerekmez, kesintisiz "havamda olmam" gerekmez. Mutluluk hissi çok şeye kadirdir fakat her an hazır ve nazır olamaz. Dinlenmeye ihtiyacı vardır. Kendi rızamızla mutluluk hissinin dinlenebilmek için molalar almasını sağlarsak, müstakbel hazlara zemin hazırlamış oluruz. Bu molalara imkân tanımamak, hep daha kuvvetli cazibeler aramaya iter bizi, lakin onların verdiği tat da giderek yavanlaşır. Mesele, tavsiye vericilerin ve medya araçların propagandasını yaptığı mutluluğun artık molaları öngörmemesidir. Bilhassa kendini aşırı sevenler, mutluluğun dinlenme anlarında çok fazla şey kaçırma endişesine maruzdurlar. Kendilerine aralıksız "Mutlu muyum?" sorusuyla işkence etme iğvasına boyun eğerler. Böyle olunca, muhakkak mutlu olma zorunluluğuna kafayı takmaktan, bir an bile mutluluğun tadına varamazlar. Oysa kendiyle dost olan kişi şunu söyleyebilecektir: "Şu an mutlu değilsem, mutlu değilim demektir, bu beni strese sokmasın."

Ancak ara ara bulabileceğimiz iyi hissetme mutluluğuna ne kadar fazla dikkat kesilirsek, mutluluğun nasıl büyük ölçekte bir *talih mutluluğu* olduğunu, kimsenin ona keyfince tasarruf edemeyeceğini o kadar kolay unuturuz. Kendiniz üzerine düşünürseniz, hayatınızda şimdiye kadar neyin tesadüf eseri, neyin itinalı bir planlamanın sonucu olduğunu idrak edersiniz. Planlı hareket de mümkündür, fakat tesadüfler hesabın üzerine bir çarpı atar, bu arada da sadece imkânları yok etmez, yeni imkânlar açarlar. Aptal tesadüflerden doğan hayal kırıklıkları ve başarısızlıklar, kendisine bundan ne öğrenebileceğini sorarsa, akıllandırabilir de insanı. İnsanın iyi bir eğitim alması, istihdam piyasasında fırsatlar bulması, ona yardımcı olan, dostça davranan birileriyle karşılaşması, hele hayatta yan yana yürümeyi isteyeceği müstesna insanla karşılaşması, tesadüflerle *de* ilgilidir. İyi

giden ve sarpa saran her şeyde tesadüflerin payı vardır; bir insana rast geldikleri için rastlantı deriz bunlara, kimse nereden çıktığını, niye olduğunu bilemez, kimse onları ısmarlayamaz, imal edemez, kimse anlayamaz onları.

Bunlar sahiden tesadüf müdür? Kader veya alın yazısı da olabilirler, lakin kesin bir şekilde ipin ucunu yazgıyı tayin eden ve kader çizgisini çizen bir başlangıç noktasına kadar takip etmek mümkün değildir. En fazla, insanın tesadüf karşısındaki *tutumunu* belirlemesi mümkündür. Kollarımı açıp başıma gelecek her şeye açık, hazır durabilirim, hayatın beni her şeye karşı donanımlı da kılacağına kalpten güvenerek. Bunun alternatifi, kollarımı kavuşturup içime kapanmaktır, ama bu da hayata dair hissedilir ziyanlıkları berabe-rinde getirir. Böyle bir savunma halinde bile, benden bir şeyler yapmamı talep eden bir şeylerin olması ihtimal dışı değildir. Gerçi bunlara da direnmem mümkün olabilir ama hiç olmamış gibi davranmam mümkün olamaz, yoksa savunmamı bile sürdüremem. Talih mutluluğundan yana nasibim iyi olsa bile, arkama yaslanıp her şeyin yolunda olduğu zannına kapılmam yerinde olmaz - tam da bu yüzden tekrar kaybedebilirim mutluluğu.

Mutluluğun müşkülatları karşısında kimileri onu "hoşnutluk" diye tanımlamayı tercih ederler. Peki ama daima hoşnut olmak mümkün olsaydı ne kazanırdık? Hayat durma noktasına gelirdi. Hoşnutsuzluk yeni çabaları tahrik eder, hayatın tamamında, aşkta ve bütün sanatlarda görürüz bunu.

Bu koşullarda mutlu olmak isteyen, en iyisi başka türden bir mutlulukla erişebilir buna: Olumlu ve olumsuz kutuplar arasında gidip gelebilmenin, hoşnutsuzluğun da hakkını verebilmenin, üzüntülü olmayı da içerebilen bir sevincin hasıl ettiği *bereket hissinin mutluluğu*, arada sırada veya süregiden mutsuzluğun da kıymetini bilebilen bir mutluluk. Ha-

yat zaten bu yoldan gider, mesele insanın da onunla beraber mi gideceği, bununla cebelleşmeye mi kalkışacağıdır. Onunla beraber yol alabilmek hayatı kolaylaştırır, ona da öncelikle olumsuz tecrübeleri de yaşama değer sayarak erişirsiniz. Sırf, olumlu tecrübeleri bu sayede daha güçlü hissedebilmek için olsa bile.

Bu, mutluluğun öteki yoludur. Bunun için belirleyici olan da yine, hayatın *bereketini* oluşturan çelişkileri göz önünde bulunduran kendi *tutumumuzdur*: Esas itibarıyla bu çelişkileri kabullenebiliyor muyum? Bunu yapabilirsem, artık her şey talihimin yaver gitmesinin sağlayacağı mutluluğa bağlı olmayacaktır, kendimi her gün her dakika iyi hissetmeme de bağlı olmayacaktır. Bunun yerine, hayatın bereketine çok başka tecrübelerin de dahil olduğunu ve tam da *en köpüklü yaşantıların* hoş olmayan tecrübeleri dışlamadığını bilerek yaşayabilirim. Bu git geller asla sıkmaz insanı, çok defa da yaratıcı ve üretken olur. Bereketin mutluluğunu sorgulatacak ne olabilir ki? Berekete katkıda bulunan şeyler bu mutluluğu güçlendirir, onu zayıflatacak olan tek şey tekdüzelik olabilir, o ise insanlara değil makinelere mahsustur. Mutluluğun her türü, kendi tarzıyla, insanların sürekli sorguladıkları ve başka bazı veçheleri de barındıran hayat doygunluğuna katkıda bulunur.

ONUNCU BÖLÜM

DOYGUN BİR HAYAT SÜRÜYOR MUYUM?

Hayatta gerçekten önemli olan nedir? İnsana kemale erme hissi veren şeydir. Ona doygunluk veren her şeyde, bir anlam gördüğü, gözüne güzel görünen, onu derinden tatmin eden her şeyde bulur bunu. Envai çeşit mutluluk ve anlam kendilerine yer bulabilirler orada; yoğun duyusal tecrübeler ve kuvvetli duygular da, mahrem ilişkiler ve heyecan verici girişimler de, bir meşguliyete gömülmek ve sınırsız olana dair tefekküre dalmak da. Hatta kimileri, kâinatta salınır gibi içinde dolandıkları internetin sonsuzluğunda, benliklerinin saadetle eridiğinden söz ediyorlar.

Her türden kemale erdirici doygunluk, kendini unutma, kâinata bağlanma yoğunlaşma tecrübeleriyle ele ele gelişir. Yoğunluk, doygunluğun harekete geçirdiği enerjiye işaret eder; muhtemelen, her türlü benliğin, tüm zamanın ve sonluluğun ötesine uzanan öz olduğu, aslolan olduğu için, muktedir olur buna. Bununla alakalı tecrübelere anlaşılır sebeplerle "ilahi" denir. O kadar güçlüdürler ki, uzun süre dayanırlar.

Anın içinde ve tüm hayatta dikkate değer bir doygunluğu, bütün çeşitlemeleriyle *aşk* sağlar. Öyle ki, şunu sora-

rız: Seven miyim ben, sevilen mi? Sadece dar anlamda aşkla değil, ebeveynle çocuklar arasındaki, kardeşler arasındaki, büyükanneler-büyükbabalar ile torunlar arasındaki sevgiyle, arkadaşlar, meslektaşlar ve diğer insanlar arasındaki hoşlanmayla da alakalı olarak... Keza doğa sevgisiyle, hayvan ve bitki sevgisiyle alakalı... Bir göreve, bir faaliyete, bir mesleğe, bir hobiye, bir spora duyulan sevgiyle alakalı... Kültüre, müziğe ve diğer sanatlara, aşkınlığa, tanrıya duyulan sevgiyle... Keza, kimi Ben'ler için çok şey ifade eden maddi şeylere... Bir şeyi veya birisini seven ve kendisi sevilen, en azından kendisinden hoşlanıldığı duygusunu alan birisi, hayatla ilgili bir yoğunluk hisseder, bu anlık bir kabarmadan ibaret olmayıp kalıcı bir ruh hali de olabilir. Markus Aurelius'un "kendimize giden yollar"ı anlatan kitabından girişte zikrettiğimiz gibi, iyi bir insan olmanın ve "en güzel hayatı sürmenin" yollarını arıyorsak şayet, herhalde bunun cevabı sevmek olmalıdır.

Doygun bir hayat, zorunlu olarak "başarılı bir hayat" anlamına gelmez. İleri modern çağda başarıya böylesine tapınılması huzursuz edicidir; bu, yanlış bir yola sevk eder insanları. Hiçbir hayat hep başarılarla dolu olamaz, herkes kısmen veya bazen de tamamen başarısızlığa uğrayabilir.

Bir insanın hayatının, başka hayatlarla karşılaştırılamayacak bir hayat olmasının yolu, hayatın doygunluğuna kendine özgü bir şekilde ermesidir; iyi ve kötü tecrübelerle, hep yeni ümitler ve hayal kırıklıklarıyla, başarılar ve başarısızlıklarla, sayısız deneme yanılmayla, sonsuz iniş çıkışlarla. Kemale ermek, yoğun anların ötesinde, hayatın gerilim alanını tümüyle tecrübe etmekle ve onun uçurumları hakkında da bir izlenim edinmekle olur. *Tam da birçok zorluk ve başarısızlıkla dolu bir hayat, sahiden yaşıyor olma ve hayatı bütün bereketiyle yaşama duygusunu verebilir insana.* Oysa birçok şeyin insana pek kolay geldiği ve başarılarla dolu bir hayat,

katlanılmaz bir varoluşsal hafifliğe maruz kalma duygusuna ve hayatı artık hissedememeye yol açabilir. Hayat, çelişkilerle dolu bereketini olumlayabildiğinizde hatta sevebildiğinizde, katlanılır hale gelerek kolaylaşır. Kendiyle dost olmanın onuncu yordamı, şu düstura hesap verir: Hayatın bereketine açık olmak, bu sayede onun kendisine nüfuz etmesine imkân vermek.

Kemale ererek doygunluğa ulaşmış bir hayatın koşulu, beklentilerin yerine gelmesi ise, bunda insanın kendi çabası da rol oynar. Bu çabayla, bir imkânı gerçekliğe dönüştüren, bir enerji *potansiyelini* bir *eserde* maddileştiren bir geçişi gerçekleştirir, böylece bir düşe hayat soluğu üfler, bir ideale gerçeklik kazandırır, bir vaadi yerine getirir, belirli bir amacı, üstlenilmiş bir görevi, kendi kendinize verdiğiniz veya başkalarınca veya hayat tarafından verilmiş bir ödevi ifa etmiş olursunuz. Daima ötekinin yanında kalacağınıza dair aşk yemini de, zamanları aşarak süregiden bir pratik o ifayı sağlayamadığında, harekete geçirici bir uğrak olarak tüketir kendini. Hayatta gerçekten geçerliliği olan şey, teorik olarak önemli sayılan değil, pratik olarak gerçekleşme yoluna sokulan şeydir. Gün be gün verilen emekle var edilen küçük kum tanesi, birikip dağ olur, sonra günün birinde o dağın zirvesinde coşkuyla emelinizin gerçekleşmesini kutlarsınız - emelinizin küçük küçük gerçekleşmesini ise oraya giden yolda her gün kutlarsınız. Hayatı somut tecrübelerle doldurmak: Kemale ererek doygunluğa ulaşmış bir hayat, işte oradan çıkar.

Modern hayatta kemale ererek doygunluğa ulaşmada, çalışma hayatının etkisiyle, belirlenmiş hedeflere ve mutabakatlara dayalı *projelerin* gerçekleştirilmesi merkezî önem kazandı. Ne yazık ki hedefler, ancak onlara ulaşılmadığı müddetçe heyecan vericidir. Hedefe ulaşmak, bir anda hayatı sorgulatır hale getirebilir insanı. Gerçekleşme anını, büyük

bir boşluk izler. O nedenle tavsiyeye şayan olan şey, sonrasında benliği yapayalnız bırakacak olan tek bir hedefe bağlanmak yerine, sürekli yolda olmak, daha modern ifadesiyle *süreç* halinde olmaktır; bir hedefe varsa da varmasa da, kemale erdirecek olanı bulmayı sağlayacak yoğunlaşmanın izini süren bir sezgi yardımıyla, doğru yol olduğu anlaşılan bir süreçtir bu. Bir insan, kendi yoluna koyulduğunda, enerjinin ona nasıl bir itki verdiğini, o yoldan ayrıldığında ise nasıl tavsadığını hissedebilir. Gerçi, kuşku ve ümitsizlik, tutulan yolun benliğe uyan doğru yol olup olmadığını sürekli yeniden düşünmeye zorlarlar.

Lakin bir insanın kendisi için arzuladığı ve umduğu şeyin gerçekleşmesi, sadece ona bağlı değildir. Başka insanlar, bir müdahalede bulunamayacağınız koşullar ve hesaplayamayacağınız tesadüfler de buna etki ederler. Kimse bir emelin gerçekleşmesini zorla sağlayamaz. İnsanın serbestçe tasarruf edebileceği şeyler, onun hayata, başkalarına ve kendisine yönelteceği *taleplerden* ibarettir. Bunların gerçekleşme ihtimalinin bir orantısı vardır: Ölçülü taleplerin ifası daha kolay, aşırı taleplerinki zordur. Hayattan iddialı taleplerde bulunmak, anlaşılır bir itkidir, lakin bunların yerine gelmemesini kabullenme kabiliyeti de ona ayak uydurabilmelidir. Yerine gelen veya gelmeyen beklentileri tamamlamak üzere, beraberinde büyük hedeflerin gerçekleşmesini getirebilecek olan tahmin edilmedik keşiflere daha fazla fırsat tanımak gerekir. *Serendipity*'i[1] şiar edinmeli...

Hayatın ötesindeki bir kemalin doygunluğuyla ilgilenen insanların ufkunda, insan varoluşunun olası bir aşkın anlamı vardır, bunun mutlaka dinî olması gerekmez, hayatın gelişimini sürdürmesinin imkânlarını araştırmaya ve denemeye dönük *evrimsel* bir anlam da olabilir. Bu ödevin ifası sadece sevinçleri değil bir miktar külfeti de içerdiğinden, doğa insanlara kendini yenileme (rejerenasyon) kabiliyetini vermiştir. Belki de mutluluğun amacı budur. O zaman mutluluğu kendi başına bir amaç olarak yüceltmek, esas ödevi ıskalamak demek olacaktır. Mutlu bir hayat sürmeyi istemek, bunun gereği olarak da, başkaları ve hoşlanılmayan şeyler rahatsızlık vermesin diye iç çemberleri gitgide daha fazla daraltmak, insan hayatının çerçeve koşullarını yanlış anlamak demektir.

Bir insanın, sahip olduğu en iyi olanaklarla/kabiliyetlerle mütenasip bir hayat sürdüğünde ve kendi yolu olduğunu idrak ettiği bir yolda yürüdüğünde hissettiği kemale erme ve doygunluk duygusu, işte bu evrimsel anlama tekabül eden duygudur. Kimi başkalarıysa kendi tarzlarına göre başka olanakları/kabiliyetleri gerçekleştirir, belki de böylece, benliklerine olduğu gibi büyük bütüne de kendi katkılarını sunarlar – her ne kadar kimse bilmiyorsa da o bütünü. Her hâlükârda, olanakları/kabiliyetleri keşfetme ve test etme ödevinin sadece planlı, düşünülmüş bir girişimle yerine getirilemeyeceği açıktır, bu nedenle insanlar, beklentilerin ifası yerine başka bir şeyler yapmaya, bu arada plansız ve düşünülmemiş şeyleri de denemeye dönük karşı konulmaz bir hevese kapılırlar sürekli. İnsanlar onlardan bekleneni yapmamayı severler. Hiçbir sistem, medyatik ve sanal sistemler dahil, bireylerin her türlü totaliter müdahaleden sakınmasını sağlayan bu inadını devre dışı bırakamayacaktır.

Fakat bunlar sadece birtakım düşüncelerdir. Muhtemelen işler, insanların olması öyle gerektiğine inandıkları için değil de kendiliklerinden öyledirler. Olup bitenin iç yüzünü hiçbir vakit tamamıyla anlayamayacağımızı düşünmek için yeterince sebebimiz var; o nedenle insanlar mutlak kesinlikle *bilemedikleri* durumlarda, yani aslında hemen her durumda, bir şeye *inanmak* zorundalar. Kimileyin insanlar Ben'lerine inanırlar, ki Ben'in modern kültürde nasıl azametli bir

1 (İng.) Tesadüfen ilginç-faydalı buluşlar yapma yeteneği.

anlam kazandığını ölçüsüz narsisizmde uç veren şişkinliklerinde de görüyoruz. Ne var ki her varlık ve her şey gibi Benlik de fanidir, sadece tek tek Ben'ler değil, kültürel yaşam formu olarak Ben de öyle. Her şeyin bir ömrü vardır, bir noktada dolar vakti – Ben için de geçerlidir bu.

SONUÇ

BEN'DEN NE OLUR?

Benliğin arkasında uzun bir tarih var. Uzun yıllar boyunca iktidar sahiplerinin *egemen-Ben*'iydi, onun tebası "ben" demeye cüret edemezdi. Esas işi Roma İmparatorluğu'na hükmetmek olan Markus Aurelius da, bu konumdan bakarak yazıyor, yine de kendine hâkim olarak durumu yumuşatmaya çalışıyordu, Neron'un ondan yüz yıl önceki terörist narsisizmine karşı bir tasarıydı bu.

Bin yıl sonra hükümdarların gölgesinde bir Ben'in hafifçe öksürerek boğazını temizlediği duyuldu; gerçi o da eski hükümranlık iddiasını taşıyor, fakat onu daha incelikle temsil ediyordu. Sesini *sanat* alanında yükseltti, Batı dünyasının Rönesans çağında yükselişini yaşadı. Giotto, Botticelli, Leonardo, Dürer, Cranach Kardeşler, Michelangelo, Tizian, Raffael, El Greco gibi isimler bu çığırı temsil eder.

Ben, maceracı olarak yola koyuldu, ismi Marco Polo'ydu, Kolumb'du, Macellan'dı, Vasco da Gama'ydı, Cook'tu. Yine iyi bilinen Locke, Hume, Smith, Voltaire, Diderot, Rousseau, Jefferson, Kant, Herder gibi isimlerle, insanı tâbi kılan bütün koşullara karşı *Aydınlanma*'yı gerçekleştirdi. Ken-

di haklarını talep etti ve onları İngiliz Magna Charta'sıyla, Amerikan Bağımsızlık Bildirgesi'yle ve Fransız Devrimi'nin ardından İnsan Hakları Beyannamesi'yle yürürlüğe koydu.

Sayısız insan, "Ben" demeyi öğrendi ondan sonra. Kelimenin köken anlamıyla teba demek olan suje/özne (Latince *subiectum*), özerkliğin gururlu öznesine dönüştü; bu anlamda Ben'siz düşünülemeyecek olan modernliğin temelinde, bu vardı.

Ama şimdi, Ben'in onu meydana getirmiş olan çağın yükü altında ezildiğine dair işaretler çoğalıyor. Benlik fazlasından acı çekmeye ve ümitsizliğe kapılmaya başladı. Özerk yaşamak ona yük oluyor. Muazzam çabalarla kazandığı olanaklardan bıkacak hale geliyor. *Benizmin* ileri modernlikte aldığı büyük biçimin içini dolduramıyor artık. Böylece bu aşırı genleşmiş biçiminin yükü altında içe patlıyor, tıpkı sönmüş bir güneş gibi. Eski Ben'in son bir silkinişi olarak anlaşılabilecek olan şişirilmiş narsisizmin gölgesindeki *Ben-tükenişi*, aslında şimdiden Ben'in çöküşünü haber veriyor. İlkin bireyleri etkileyen bu durum, 21. yüzyılın seyri içinde salgına dönüşebilir. Ben'in bir mazisi vardı ama bir istikbali yok – en azından şimdiye kadarki biçimiyle.

Ben'den sonra ne gelecek? Farklı bir Ben. Ben'in gelecekteki biçimi de çoktan ilan edildi aslında, yine *sanatta* oldu bu, özellikle de erken romantiklerden beri modernliğin gelişmesine refakat eden sanatçı grupları onu önceden duyurdular: Ön-Rafaellocular, empresyonistler, kübistler, ekspresyonisler, sesesyonistler (art nouveau), sürrealistler, dadaistler, Mavi Süvari, Brücke (Köprü), Bauhaus, Fluxus. Bunların hepsi, sanat eserlerinin yanında Ben-olmanın farklı bir tarzını da meydana getirmiş olan özgür ve özgüvenli insanların karşılıklı ilham ve işbirliğinin sağladığı olanaklarla deneyler yaptılar. 20. yüzyılın akışı içinde bu yeni kültürel biçimi, sayıları giderek artan müzik grupları devraldı. Bu

tarz, temayüz etmiş Ben'lerin doğrudan emprovize alışverişe girdiği *cazda*, fazlasıyla serpilmiştir; icadından yüz yıl sonra 21. yüzyılda genç insanların cazı yeniden keşfetmesi, tesadüf değil.

Cazın unsurlarını, dijital ağ ortamında da buluruz; burada Ben'ler, cemaatlerin röle[1] istasyonu işlevini görürler, bu cemaatler artık eski cemaatlerin Ben'siz dönemlerinin dayatmalarına geri dönmek istemez. Ağa bağlanmış Ben, bu anlamda *ağ-Ben*, kabına sığmayan, kendine hayran bir narsisizmin iğvalarına ayak direyerek kendi hayatıyla ve çalışma yaşamıyla meşgul olur – burada bir tutam narsisizmin yanında bir tutam da işbirliği vardır. Ayrıca aileler, arkadaş çemberleri, komşuluklar, gruplar, takımlar içinde yaşar ve çalışır, fakat teknolojinin desteğiyle, şimdiye kadar olduğundan çok daha dolaysızca başkalarıyla paylaşabildiği bir düşünüş, duyuş ve iletişimle yapar bunu. Paylaşmak ve değiş tokuş etmek, anlamlı bir şekilde eylemek ve adil, sürdürülebilir ilişkiler önemlidir bu Ben için. Hayatı kolaylaşır, çünkü artık her şeyi kendi başına halletme zorunluluğunun yükünü sırtından atmıştır. O, kendiyle dost olmuş Ben'dir, kendi içindeki ve dışa dönük ağ bağlantılarıyla, Ben'in bu yeni biçimine doğru geçişini sükûnetle düzenleyebilecektir.

1 Üzerinden akım geçince çalışan elektromanyetik devre elemanları.

Başkalarıyla ilişkimizde, zaman zaman mola alabilir, araya mesafe koyabilir, hatta gerekirse karşımızdakinden tamamen vazgeçebiliriz. Oysa kendimizle ilişkimizde bunların hiçbiri mümkün değildir. Benliğimizle günün 24 saati, yılın 365 günü beraber yaşamak zorundayızdır, son nefesimize kadar. İyi de olsa kötü de olsa, bize aittir. O halde bu zorunlu ilişkiyi dostluğa dönüştürmek, daha huzurlu, daha mutlu, daha doygun bir hayat sürmenin anahtarı olarak görülebilir.

Kendiyle dost olmak, kendini sevmek mi demektir? İkisi arasında bilinçli bir tercih yapılabilir mi? Kendiyle dost olan kişinin başkalarıyla ilişkileri bundan nasıl etkilenir? Kendine bedenen ve ruhen özen göstermek, kişinin kendisiyle ilişkisinde neden hayati bir rol oynar? Sınırlarını, gücünü ve imkânlarını bilmenin kişiye katkısı nedir? Hayat amacını keşfetmenin, kişisel değerlerini ve alışkanlıklarını tanımlamanın, yara ve travmalarıyla yüzleşmenin kendiyle dost olmakla nasıl bir bağı vardır? Kendi hikâyesini yazmak ne demektir? Hayatın bereketine açık olmak nasıl mümkündür?

Kitapları dünyanın farklı ülkelerinde geniş okur kitleleriyle buluşan felsefeci ve araştırmacı Wilhelm Schmid *Kendiyle Dost Olmak*'ta, "Kendini sev" sloganıyla gitgide daha fazla sarmalandığımız günümüzde, kendimizle sağlıklı ve dostane bir ilişki kurmanın önemine vurgu yapıyor. İnsanın, kendine dönük abartılı bir sevginin tehlikelerine kapılmadan, sükûnetle kendisiyle meşgul olmasının, hayat yolunu çizmede nasıl değerli bir kaynak olabileceğini gösteriyor.



iletişim

ISBN-13: 978-975-05-2637-4
9 789750 526374
KDV'DEN MUAFTIR