

WILHELM SCHMID • Mutsuz Olmak

© 2014 İletişim Yayıncılık A.Ş. / 1. BASIM
2014-2021, İstanbul (13 baskı)

Unglücklich Sein. Eine Ermutigung
© 2012 Insel Verlag, Berlin

İletişim Yayınları 1946 • Psykhe 12
ISBN-13: 978-975-05-3400-3
© 2022 İletişim Yayıncılık A.Ş. / 2. BASIM
1. Baskı 2022, İstanbul

DIZI EDITÖRÜ Bahar Siber
KAPAK Suat Aysu
KAPAK ve İÇ İLLÜSTRASYONLAR Ceren Oykut
UYGULAMA Hüsnü Abbas
DÜZELTİ İpek Şahinler

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

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

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

WILHELM SCHMID

Mutsuz Olmak

Bir Yüreklendirme

Unglücklich Sein

Eine Ermutigung

ÇEVİREN *Tanıl Bora*



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

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	9
BİRİNCİ BÖLÜM	
TALİH BENİ BULDUĞUNDA	15
İKİNCİ BÖLÜM	
MUTLULUK HER ZAMAN MUTLU EDER Mİ?	23
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	
EBEDİ HOŞNUTLUĞA VEDA	31
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	
HAYATIN BERKETİ	
SADECE OLURLU ŞEYLERDEN İBARET DEĞİLDİR	39
BEŞİNCİ BÖLÜM	
DEPRESİF OLMAK: MELANKOLİ	47
ALTINCI BÖLÜM	
DEPRESYON: HASTALIK	55
YEDİNCİ BÖLÜM	
UÇURUMUN KIYISINDA YAŞAMAK	63

SEKİZİNCİ BÖLÜM	
MUTSUZLUKLA BERABER YAŞAMAK İÇİN REHBER	71
DOKUZUNCU BÖLÜM	
AŞKINLIK YETENEĞİ OLARAK MELANKOLİ	79
ONUNCU BÖLÜM	
MELANKOLİNİN GELMEKTE OLAN ÇAĞI	85

ÖNSÖZ



“**B**ugün benim günüm değilmiş!” Bunu diyebilenin talihli yaver gitmiş demektir: Zira birçok insanın kötü günü bir günden fazla sürer. En büyük mutsuzluğu yaşamak onların payına düşer ve bunu kendileri seçmemişlerdir. İnsanları sürekli mutlu olmaları gerektiğine inandırmış bir çağda yaşamak, bu durumu iyice ağırlaştırır. İlan panoları “Mutluluk!” diye bağırır. Reklam spotlarından “Böyle mutlu olursunuz!” kıvılcımları çıkar. Broşürler “Daha fazla mutluluk!” vaat eder. Gezi düzenleyen kuruluşlardan “Mutlu olma garantisi”yle yer ayırtabilirsiniz. “Direksiyonu mutluluğa kırmanın yolları” başlığı atan gazeteler, çok geçmeden hayretle sorarlar: “Niçin daha mutlu değiliz?”

Yanlış anlamayın: Sadece hayatta kalmak ve ödevlerin ifası değil de mutluluk olabiliyorsa insanın meselesi, bu büyük bir kazanımdır. Peki ama ya mutluluğun kendisi ödev haline geldiyse? Mutluluk *normatif* bir anlam kazanmış bulunuyor, yeni bir norm nakşediyor insanın alınına: Mutlu olmak zorundasın, yoksa hayatın yaşamaya değmez. Mutsuz insan, kendini suçlamaya başlıyor, mutlu hayatın icaplarıyla

başa çıkamadığına göre kendinde bir eksik buluyor. Belli ki başarısız olmuş. Başka herkes başarmış görünüyor, en azından bu izlenimi uyandırmak için sıkı çaba sarf ediyor. Kıskançlık mutsuzun ruhunu kemiriyor: Dünya çapında yapılan mutluluk araştırmalarına bakılırsa, bu gezegeni dolduran bütün o mutlu insanlarla bir irtibat kurabilmek mümkün olmayacak asla.

Mutluluk diktatörlüğü tehdidi, mutsuz olmaya pek alan bırakmıyor. Mutluluğun insan hayatı üzerindeki mutlak egemenliğinden şüphe duyan herkes suratına sert bir rüzgâr yiyor. Keskin bir karamsarlığın can sıkıcı bir şey olduğu doğrudur. Lakin kıskırtıcı bir iyimserlik de her zaman keyifli olmaz. Mutsuzlar öylesine sindirilirler ki, durumları hakkında konuşmaya hatta düşünmeye bile cesaret edemez olurlar, çünkü her şeyi pozitif görmeleri gerekiyorken negatif düşüncelere kapılmış olacaktırlar.

Durup durup patlak veren mutluluk histerisinin sebepleri nelerdir? Bir sebep, *mutluluğa kaçıştır*. Dış koşulların baskısı arttıkça, insanlar içsel mutluluklarını sorgularlar: Mutlu muyum ben? Gelecekte nasıl mutlu olabilirim? Fakat mutluluğun gölgedeki yanlarına baktıkça kendini dayatan acil sorular da vardır: Ne kadar çok insan, sırf mutlu olmaları gerektiğine inandıkları için mutsuz oluyordur acaba? Pe ki ya mutsuz olan ve sadece bununla değil bir de tüm toplumun mutluluktan mest olmuş görünmesiyle baş etmek zorunda olan onca insana ne demeli? Görünüşte mutlu olanlar mutluluklarında ısrar ettikçe, mutsuzlar kendileri dışlanmış hissetmezler mi?

Dört bir yana saçılan mutluluk methiyeleri böylesi soruları tahrik eder, çünkü, vurgulayarak söyleyeyim, en azından kısmen *asosyaldır* bu methiyeler. Hiçbir mutluluk ağına giremeyenler üzerinde, yani toplumda, hele dünya toplumunda en berbat koşulların mutsuzluğuyla yaşamak zorunda

olanlar üzerinde nasıl bir etki yarattıklarına kayıtsızdırlar. Mutluluğun gölgeli yanları? Olmaz öyle şey. Yine de oluyor, insanın kendi suçudur. Kendi mahvına sebep olacak şekilde, refüze ediyordur mutluluğu. Yeterince çaba göstermiyordur. Envai çeşit mutluluk rehberini yeterince dikkatli okumamıştır. Belki de mutluluğa kabiliyetsizdir, genetik bir kusuru, üzücü bir sosyal engeli vardır. Basitçe talihsizdir belki de, ama o da “benim sorunum değil”dir. Mutsuz kişi, modern vebaya yakalanmış demektir, cüzamlı gibi davranır ona, insanlar ondan uzak durmayı tercih ederler.

Ben de bir kitap yazarak mutluluğa ilginin artmasına katkıda bulunmamış mıydım? Olabilir ama onun hayattaki en önemli şey olmadığı şerhini de düşmüştüm.¹ Niyetim mutluluğun insan hayatındaki her türlü anlamını inkâr etmek değil ki... mutlaklaşmakta olan anlamını görelileştirmek, sadece. Mutluluk önemlidir ama *anlam* daha önemlidir. Hayatta tek meselenin mutluluk olduğu, modern hayattaki anlam kaybını mutlulukla ikame etmek isteyenlerin bir masalıdır; ama mutluluğun sırtına kesinlikle taşıyamayacağı bir yük yüklemiş olurlar böylece. Mutluluk hayatın güzel bir ilavesidir, mutluluktan nasibine bir şeyler düşen herkes buna minnettar olabilir ama insanlar ancak kısmen pay alabilirler ondan. Mutluluğun sınırları vardır ve hayattan haddinden fazlasını istemek anlamsızdır.

Yaşam sanatının ödevi, *başarılı* bir hayata katkıda bulunmak ve insanı mutlu etmek değil midir? Evet, kısmen öyledir ama başarısız ve mutsuz olmak da vardır insan hayatında. En azından basitçe “def edemeyeceğiniz” için vardır. Başarı zorunluluk değildir, başarısızlık hep bir ihtimaldir. Birişi başarılı bir hayattan söz ettiğinde hep irkildiğimi fark edi-

1 Wilhelm Schmid, *Glück – alles, was Sie darüber wissen müssen, und warum es nicht das Wichtigste im Leben ist* [Mutluluk – Hakkında bilmeniz gereken her şey ve neden hayatta en önemli şey olmadığı üzerine], Insel Verlag, Frankfurt am Main, 2007.

yorum. İnsanlar başarıyı kendilerine tahsis edemezler, kolayca elde edemezler bunu; olsa olsa, bir şeyi kısmen başarabilirler. Güzel, dolu bir hayat, mutlaka başarılı bir hayat demek değildir. O halde başarıya ve mutluluğa kilitlenmek niye? Ya talih beni bulmazsa? Talih çekip giderse, bir proje, bir ilişki, bir kariyer ve nihayetinde tüm bir hayat başarısızlığa uğrarsa, ne olacak?

Mutluluk üzerine çok fazla konuşmak, hiçbir zayıtı, hiç gölgeli yanı olmayan başarılı bir hayatın, başarılı bir ilişkinin mümkün olabileceği illüzyonunu besler. Bunun sonucu, bir başarısızlık halinde iki kat, üç kat mutsuz olmaktır. Her ne pahasına olursa olsun şımarıkça mutlulukta ısrar eden ve en ufak mutsuzluğu kabullenemeyen, mutluluğun gölgeli yanlarının kolayca bertaraf edilemeyeceğini fark ettiğinde, daha da mutsuz olur. O gölgeli yanlarla kavga ederken, onlarla daha iyi başa çıkmak için kendisine lazım olan kuvveti kaybeder, bunu izleyen takatsizlik daha da büyütür mutsuzluğu.

İnsanlık tarihinin kitabında mutluluk bölümü pek ince, geri kalan bölüm pek kapsamlıdır. Bu orantıyı değiştirme isteği kesinlikle desteklenmeye değer, onu tersine döndürme-i istemek ise gerçekçi değildir. Mutsuz olmak insanlığın bir hususiyeti değildir, muhtemelen hayvanlar da becerebilirler bunu. Lakin insanlar alternatifleri düşleyebilirler. Mutsuzluğun sebepleri olduğunu bilebilir, sebep bulamazlarsa bu sebepten ötürü iyice mutsuz olabilirler. Hayvanlığa geri dönme yolu onlara kapalıdır, ancak insan olmanın hususiyetlerini tanıyarak hayatlarını zenginleştirebilir ve aynı zamanda kolaylaştırabilirler.

İnsan hayatındaki esas meydan okuma, mutlu olmak değildir. Biraz bilgi ve herkes denemeyle bunu başarabilir, sınırlı bir süreliğine de olsa. Mutsuz olmakla baş etmek, onu sindirmek ve ona dayanmak çok daha zordur; kahraman-

ca olan, böyle bir hayattır. Yaşama sanatının öteki ve belki de daha büyük kısmını, bu meydana getirir; çünkü herhangi bir anda mutsuzlar her toplumun küçük bir azınlığından daha fazlasını oluştururlar. Bu kitap işte onların varlığını tanımaya, onların onurunu kurtarmaya ve onları yüreklendirmeye adanmıştır.