

WILHELM SCHMID • Sakin Olmak

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

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

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

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

BASKI Sena Ofset · SERTİFİKA NO. 45030
Litros Yolu, 2. Matbaacılar Sitesi, B Blok, 6. Kat, No: 4NB 7-9-11
Topkapı, 34010, İstanbul, Tel: 212.613 38 46

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

Sakin Olmak

Yaşlanırken Kazandıklarımız

Gelassenheit

Was wir gewinnen, wenn wir älter werden

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 yayımlanan kitapları: *Mutsuz Olmak. Bir Yüreklendirme* (2014), *Aşk. Neden Bu Kadar Zordur ve Yine de Nasıl Mümkün Olur?* (2014), *Sakin Olmak. Yaşlanırken Kazandıklarımız* (2015), *Arkadaşıhtaki Saadete Dair* (2015), *Düşmanlığın Faydaları* (2017), *Anne Baba ve Büyükanne Büyükbaba Olmanın Sevinçleri Üzerine* (2018), *Hediye Vermek ve Hediye Almak Üzerine* (2018), *Kendiyle Dost Olmak Hayatı Nasıl Kolaylaştırır?* (2019), *Dokunmanın Gücü Üzerine* (2020) ve *Seks Olmayınca - Yeniden Başlama Sanatı Üzerine* (2021).

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	7
BİRİNCİ BÖLÜM	
YAŞAMIN MEVSİMLERİ ÜZERİNE DÜŞÜNCELER	17
İKİNCİ BÖLÜM	
YAŞLILIK VE YAŞLANMANIN HUSUSİYETLERİNE ANLAYIŞ GÖSTERMEK	25
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	
YAŞAMI KOLAYLAŞTIRAN ALIŞKANLIKLAR	35
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	
HAZLARIN VE MUTLULUĞUN TADINA VARMAK	43
BEŞİNCİ BÖLÜM	
AĞRILARLA VE MUTSUZLUKLA BAŞ ETMEK	53
ALTINCI BÖLÜM	
YAKINLIK HİSSETMEK İÇİN TEMAS	61
YEDİNCİ BÖLÜM	
BİR AĞA BAĞLI KALMAK İÇİN, SEVGİ VE ARKADAŞLIK	69

SEKİZİNCİ BÖLÜM

ŞEN VE SAKİN OLMAK İÇİN KENDİNİ DİNLEMEK77

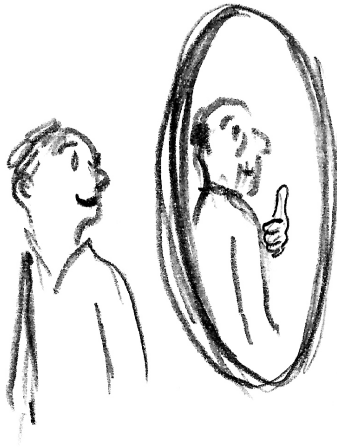
DOKUZUNCU BÖLÜM

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

ONUNCU BÖLÜM

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

ÖNSÖZ



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

O tebliğde, “ihtiyarlamaktan” söz edilmesiyle dalga geçmiştım: İhtiyar, yaşlının artırımlı ifadesi değil midir? Yani insanlar ihtiyar olmaksansa yaşlanmayı mı tercih eder? 60'ıma geldiğimde kendimi “ihtiyar” olarak tanımlamayacağımı beyan etmişim kabara kabara, “yaşlı” olmanın bana yeteceğini söylemişim. Zaten yaşlanmayla nasıl baş edileceği meselesi,

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

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

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