

WILHELM SCHMID • Sakin Olmak

WILHELM SCHMID 1953'te Almanya'nın 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. On üç dile çevrilen kitaplarının dünya çapındaki satışı bir milyona yakındır. İletişim'den daha önce *Mutsuz Olmak* ve *Aşk* adlı kitapları yayımlandı.

Gelassenheit. Was wir gewinnen, wenn wir älter werden

© 2014 Insel Verlag, Berlin

İletişim Yayınları 2095 • Psykhe 14

ISBN-13: 978-975-05-1690-0

© 2015 İletişim Yayıncılık A. Ş.

1. BASKI 2015, İstanbul

DIZI EDITÖRÜ Bahar Siber

KAPAK Suat Aysu

KAPAKTAKI ÇİZGİ Turgut Demir

UYGULAMA Hüsni Abbas

DÜZELTİ Bahri Özcan

BASKI ve CILT Sena Ofset · SERTİFİKA NO. 12064

Litros Yolu 2. Matbaacılar Sitesi B Blok 6. Kat No. 4NB 7-9-11

Topkapı 34010 İstanbul Tel: 212.613 38 46

İletişim Yayınları · SERTİFİKA NO. 10721

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

Sakin Olmak

Yaşlanırken Kazandıklarımız

Gelassenheit

Was wir gewinnen, wenn wir älter werden

ÇEVİREN Tanıl Bora

ÇIZGILER Turgut Demir



İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	7
BİRİNCİ BÖLÜM	
YAŞAMIN MEVSİMLERİ ÜZERİNE DÜŞÜNCELER	15
İKİNCİ BÖLÜM	
YAŞLILIK VE YAŞLANMANIN HUSUSİYETLERİNE ANLAYIŞ GÖSTERMEK	23
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	
YAŞAMI KOLAYLAŞTIRAN ALIŞKANLIKLAR	33
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	
HAZLARIN VE MUTLULUĞUN TADINA VARMAK	41
BEŞİNCİ BÖLÜM	
AĞRILARLA VE MUTSUZLUKLA BAŞ ETMEK	51
ALTINCI BÖLÜM	
YAKINLIK HİSSETMEK İÇİN TEMAS	59
YEDİNCİ BÖLÜM	
BİR AĞA BAĞLI KALMAK İÇİN, SEVGİ VE ARKADAŞLIK	67

SEKİZİNCİ BÖLÜM

ŞEN VE SAKİN OLMAK İÇİN KENDİNİ DİNLEMEK 75

DOKUZUNCU BÖLÜM

**ONUNLA BERABER YAŞAYABİLMEK İÇİN,
ÖLÜMLE İLİŞKİ KURMAK** 83

ONUNCU BÖLÜM

**ÖLÜMDEN SONRA OLASI BİR YAŞAMA DAİR
DÜŞÜNCELER** 93

BİRİNCİ BÖLÜM

YAŞAMIN MEVSİMLERİ ÜZERİNE DÜŞÜNCELER



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

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

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

Bu arada yaşamın başlangıcından itibaren işleyen bir yaş-

lanma vardır, çok defa farkına varılmayacak kadar yavaştır, sonra, aniden sökün ettikleri oranda hemencecik başa çıkılamayan ataklar gelir. Hepimiz hiç fark etmeden daha anne karnında yaşlanmaya başlarız, üç yaşındaki bir çocuk hemen altı, altı yaşındaki hemen on iki, on iki yaşındaki bir an evvel on sekiz olmak ister. Ergenliğin şaşkınlıkları, yaşlanmaya geride kalan yıllardakinden bambaşka hatlar kazandırır. Çocuklar için zaman hep yavaş geçerken, genç erişkinler için fazla hızlıdır, sükûnete pek yer kalmaz. Bazısı ne istediğini gayet iyi biliyor, süratle ilerlemek istiyor, dur oraya, başkası hâlâ arayıştadır ve tam o noktada geri dönesi vardır: Yirmi yaşında bir genç “Yaşlanmaktan endişe ediyorum,” demişti bana. Bazen ergenlikten fasılasız büyük bir yaşam bunalımına geçilir, olanakların gerçekleştirileceği ilişkilerdeki ve faaliyetlerdeki ilk hayal kırıklıkları belki de bir *Quarterlifecrisis*'e¹ yol açar (Abby Wilner ve Alexandra Robbins, 2001).

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

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

1 (İng.) Çeyrek yaş bunalımı.

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

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

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

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