

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), *Arkadaşıhtaki 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. / I. BASIM

1. Baskı 2019, İstanbul

*DIZI EDITÖRÜ* Bahar Siber

*KAPAK* Suat Aysu

*KAPAKTAKI ÇİZGİ* Turgut Demir

*UYGULAMA* Hüsnü Abbas

*DÜZELTİ* Bahri Özcan

*BASKI* Ayhan Matbaası · SERTİFİKA NO. 22749

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. 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*





# İÇİNDEKİLER

<b>ÖNSÖZ</b> .....	7
<b>BİRİNCİ BÖLÜM</b>	
<b>KENDİNİ SEVMEK Mİ KENDİYLE DOST OLMAK MI?</b> .....	13
<b>İKİNCİ BÖLÜM</b>	
<b>KENDİNİ ALGILAMAK VE KENDİNİ TANIYABİLMEK</b> .....	21
<b>ÜÇÜNCÜ BÖLÜM</b>	
<b>KENDİNİ DERT ETMEK</b> .....	27
<b>DÖRDÜNCÜ BÖLÜM</b>	
<b>BENLİĞİN DUYUSALLIĞI</b> .....	35
<b>BEŞİNCİ BÖLÜM</b>	
<b>BENLİĞİN TAŞIDIĞI RUH</b> .....	41
<b>ALTINCI BÖLÜM</b>	
<b>BENLİĞİN DÜŞÜNCELİLİĞİ</b> .....	47
<b>YEDİNCİ BÖLÜM</b>	
<b>KENDİNİ TANIMLAMANIN YEDİ BAŞLIĞI</b> .....	53
<b>SEKİZİNCİ BÖLÜM</b>	
<b>DÖNÜP GELEN SORULAR: GÜZEL MİYİM?</b> .....	59

DOKUZUNCU BÖLÜM

**MUTLU MUYUM?.....65**

ONUNCU BÖLÜM

**DOYGUN BİR HAYAT SÜRÜYOR MUYUM? .....71**

SONUÇ

**BEN'DEN NE OLUR?.....77**

## ÖNSÖZ

**B**eni yakalayıp bir daha hiç bırakmayan bir keşif olmuştu. O kitapta okuduğum cümlelerle sarsılmıştım: *İnsanın kendisiyle ilgili dikkat ve özenine* felsefe yön veriyordu buna göre; bu sayede düşünerek kendi yolunu bulmak, büyük huzursuzluk anlarında kendi içine çekilmek, sonra tekrar başkalarına yönelmek, olup biteni didikleme 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.<sup>1</sup>

Sonra, sık sık yaşadığımızın aynısı oldu: Benim kendi keşifim 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.<sup>2</sup> Niyet ettiğimizden başka bir şey harekete geçmişti orada.

Bunun sebepleri üzerine düşününce, bu kaymayı sağlayan eğik düzlemin, hep şu coşkun "kendini sevmek" propagandası yüzünden oluştuğu sonucuna varıyorum, çünkü o sevgi abartılı bir narsisizme açıktır. Bu, başka bir durumla daha birleşiyordu: Anlam kaybı, parçalanmış ilişkiler ve modern dünyanın başka meydan okumaları, belli ki insanlarda, hatırı sayılır bir kendine güvenle buna karşı koyma isteği uyandırıyor. 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 narsisizmiş gibi görünüyor. Bu, kendi Ben’lerini şiddetle dayatmaya hazır olan genç insanlarda olsun, devleti kendi Ben’lerinin başka araçlarla sürdürülmesi olarak gören yllanmış başkanlarda olsun, tahripkâr boyutlar kazanıyor. Benlik kültürünün, kendilik kültürünün eksikliğiyle ilgisi var bunun: Serseri mayına benzeyen Ben’ler muzaffer olur ve keyfi sebepleri bahane ederek başkalarını terörize ederken, hep şu şiarı dayatıyorlar: Kendini sev, yıkip 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 zamamı gelmiş olabilir. *Kendiyle dost olmak*, benliğe iyi bakmanın, kendiyle geçinmeyi kolaylaştıran, böylece başkaları için daha geçinilir birisi olmayı mümkün kılan bir yoldur. 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 farklıdır. 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 dıssal 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 var-

dır, 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 kendiyile 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 kendiyile dost olma süreci hiçbir zaman sona ermez.

Kendiyile dost olma fikri, kendini bitmiş tükenmiş hissedenden herkesi yüreklendirebilir. Benlikleri bir yaraya dönüşmüş, başkaları tarafından, hayat tarafından, kötü şartlar tarafından kırılmış olanlara merhem olabilir. Kendiyile 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.



## KENDİNİ SEVMEK Mİ KENDİYLE DOST OLMAK MI?

**D**ostluk, 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 yatınlığına 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 kendiyile 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 yönelebilenin önkoşulu olarak kendine yönelmektir. Lakin abartıya sapılacağı korkusuyla çok geçmeden insanın kendisiyle her türlü ilişkisi bertaraf edildi, dolayısıyla komşu sevgisi de temelini kaybetti. Öyle olunca da, arzulanan başarıya erişmeden, 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 kendiyile 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 kendiyile kalmak üzere geri çekilme imkânının tadını çıkartır. Neşesiz zaman-

larda, 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 ölçsüz 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 zaafı ortadan kaldıramadığından, hep kendisiyle ilgili hayal kırıklığına uğratılma tehlikesine maruzdur. Yine de kendi benlik imgesinden feragat etmemek uğruna, daima genç, kumsuz, 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 kabilsen 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*<sup>1</sup> iş-

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