

Wilhelm Schmid

Mutsuz Olmak

Bir
Yüreklendirme



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. On üç dile çevrilen kitaplarının dünya çapındaki satışı bir milyona yaklaşıyor.

Unglücklich Sein. Eine Ermutigung

© 2012 Insel Verlag, Berlin

İletişim Yayınları 1946 • Psykhe 12

ISBN-13: 978-975-05-1413-5

© 2014 İletişim Yayıncılık A. Ş.

1. BASKI 2014, İstanbul

2. BASKI 2014, İstanbul

3. BASKI 2014, İstanbul

DİZİ EDITÖRÜ Bahar Siber

KAPAK Suat Aysu

KAPAKTAKİ ÇİZGİ Turgut Demir

UYGULAMA Hüsnü Abbas

DÜZELTİ İpek Şahinler

BASKI ve CİLT 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 03 21

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

Mutsuz Olmak

Bir Yüreklendirme

Unglücklich Sein

Eine Ermutigung

ÇEVİREN *Tanıl Bora*

ÇİZGİLER *Turgut Demir*



iletişim

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 BEREKETİ	
SADECE OLUMLU 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

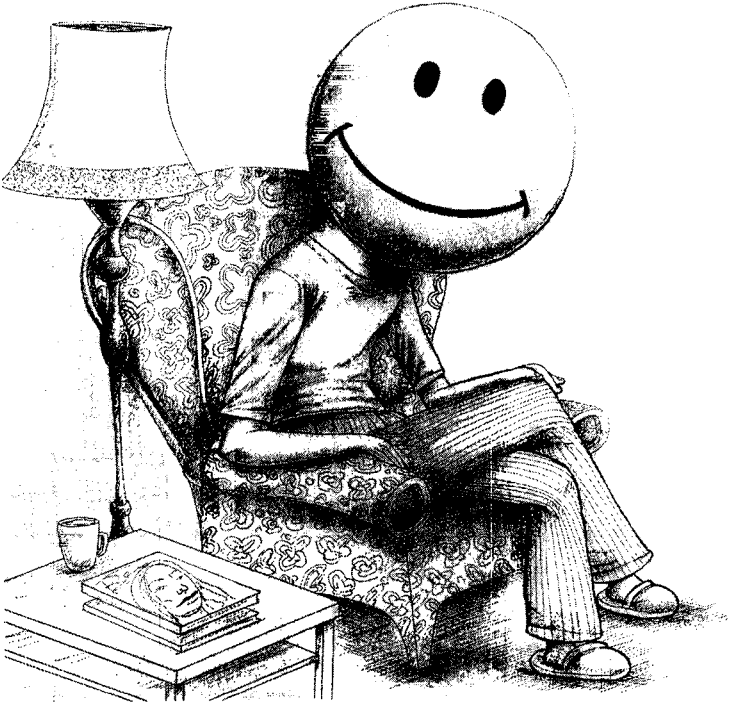
DOKUZUNCU BÖLÜM

AŞKINLIK YETENEĞİ OLARAK MELANKOLİ79

ONUNCU BÖLÜM

MELANKOLİNİN GELMEKTE OLAN ÇAĞI.....85

ÖNSÖZ



“**B**ugün benim günüm değilmiş!” Bunu diyebilenin talihi 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 alnına: 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. Kıskaçlık 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 olmalarını 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 kayıtsızdılar. Mutluluğun gölgeli yanları? Olmaz öyle şey. Yine de oluyorsa, 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 davranılır 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. Biri si 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 zayıyatı, 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 döndürmeyi 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.

BİRİNCİ BÖLÜM

TALİH BENİ BULDUĞUNDA



Mutluluk çok defa mutlu *tesadüfün* eseridir. İnsanlar hayatları boyunca ona çok ihtiyaç duyarlar. Dönüp de şimdiye kadarki hayatına bakan herkes, birçok dönüm noktasında beklenmedik tesadüflerin devrede olduğunu fark eder. Daha doğumda böyledir bu ve muhtemelen son nefese kadar da böyle olacaktır. İnsanlar tüm hayatları boyunca lehlerine gelişecek tesadüflere muhtaçtırlar – işlerini kolaylaştıran tesadüfi karşılaşmalara, sözgelimi. Ama mutlu tesadüfün sihirli değnekle çağrılmayacağı gerçeğiyle yaşamak zorundadırlar; onun gelişi bahta bağlıdır. Şayet gelirse.

Tesadüf, birisinin bahtına çıkandır; lehine veya aleyhine, nereden, nasıl gelirse gelsin. Eski çağlar, her iki ihtimali de hesaba katacak kadar temkinliyidiler, çünkü tesadüflerin daima lehte olması söz konusu değildir. Aleyhte tesadüflerin olasılığı önlemlerle azaltılabilir ama tamamen ortadan kaldırılamaz. Almancada Ortaçağ'ın *gelücke*'sinden türeyen “*Glück*” [mutluluk] kelimesi, başlangıçta bir meselenin tesadüfen olumlu veya olumsuz anlamda sonuca bağlanmasını tanımlıyordu. Daha eski kültürlerde talihin tesadüfiliğine bu

ikili anlamıyla bir tanrıça olarak hürmet edilir ve ondan korkulurdu: Eski Yunancada *Tyche*, Latince *Fortuna*. Böylelikle insanlar her iki durumu da tanrısal bir kaynağa dayandırır ve her ikisini de tevekkülle kabullenirlerdi.

Modern insanlarsa yalnızca lehteki tesadüfü talih olarak kabul ederler. Mutlu tesadüf *kapıyı çalmazsa*, bu onları kızdırır, hayal kırıklığı yaratır ve bir mutsuzluk sebebidir. Örneğin oyunda, umulan talihten mahrum kalınırsa, hele bir de bu durum tekerrür ederse: “Hiçbir zaman bir şey kazanamıyorum.” Tesadüfen bir şey kazanan az sayıdaki insanın gölgesinde, kendi hataları olmaksızın kazanmaktan mahrum kalan çok insan vardır. Bu hayal kırıklığından ve onu izleyen mutsuzluktan kaçınmak isteyen yapacağı en iyi şey, oynamayı bırakmaktır. Tabii bunun bedeli de hayatındaki heyecanı gitgide kaybetmek olabilir, yani belki de bir başka mutsuzluk hah.

Talihin yüzüne güldüğü insanı da kıskanmamalı. Mutlu tesadüfü *elinde tutamazsa*, o da mutsuz olur. Uğurlu tesadüfle elde ettiğine inanıp da yan gelip yatar, mutluluğunu muhafaza etmek için bir şey yapmazsa şayet, talih uçup gider elinden. Bu çeşit mutluluğun mükemmel mecazı, kârdır: kârı sapasağlam elinde tutacağına inanan biri, onun eriyip gitmesine şahit olacaktır; talih oyunlarının en yaygını olan aşkta, sözgelimi. İki kişinin birbirini bularak mutluluğa erişmiş olması, hep öyle kalacakları anlamına gelmez, mutluluğu hep onlarla eğleşmeye zorlayabilecekleri anlamıysa hiç gelmez.

Mutlu tesadüfün *tam tersine dönüştüğüne* de rastlanır. Yüze gülen tesadüfün de aslında insanın aleyhine olduğu ortaya çıkabilir. Talihli tesadüfün talihsizlik olduğu anlaşılabilir zaman içinde, talihsizliğin de talih olduğu. Max Frisch’in *Homo faber* romanında Walter Faber adlı yolcu garip bir biçimde, bilet aldığı aktarma uçuşundan vazgeçivermiştir, son

anda uçağa çağrıldığında da hiç hoşlanmaz bundan. Talih-sizlik eseri, uçak düşer, talih eseri, bütün yolcular kurtulur. Ne var ki trajik karışıklıklara yol açan yeni bir hikâye baş-lar buradan da.

Mutsuz olmanın esaslı bir nedeni, tesadüfi talihin daha baştan olumsuz biçimde sökün etmesidir: *tesadüfi talih-sizlik* olarak. Bunu önleyebilmek için bir insanın her türlü tesadü-fe kendini kapatması gerekirdi. 17. yüzyılda yaşayan Fran-sız filozof Blaise Pascal'ın bir tespiti bunun yolunu gösterir: “Dünyadaki bütün talih-sizlikler, insanların evlerinde otur-mamalarından doğar.” Ancak bu temelde, hayat boyu gü-venceyi planlayabilirsiniz. Ama nasıl bir hayat? Açılmak, temkinle de olsa kendini hayatın belirsizliklerine bırakmak daha caziptir. Bazen tam da talih-siz hadiseler yeni bakış açı-larına imkân verir. Hayata faydası dokunabilecek bir şeyi de-nemenin emsalsiz fırsatını sunar.

Mutlu tesadüfü şans getiren biri ya da bir şey aracılığıyla neredeyse sihirle kendine çekme arzusuna yatkındır in-sanlar, o şeyin her zaman işlemediği aşıkâr olsa bile. Bazı in-sanlar bizzat *tesadüfleri çeken bir mıkna-tis* taşıyor gibidirler: bunlar şanslı kimselerdir veya öteki kutupta bahtı karalar-dır, bir açıklaması da yoktur bu halin. Tesadüflerin istatis-tiki dağılımı böylesi uçları da kapsar ve her insan hayatın-da gerek küçük gerek büyük hadiselerde bazen büyü yapılmış gibi olur: Bir iki mutlu tesadüfün kendi dinamikleriyle başka mutluluklara da yol açmalarına (“baht çizgisi”) de-ğil, talih-siz tesadüflerin birbirini koltuklamasına da rastlanır (“her zaman beni bulur”). Bir başarıyı bir diğerinin izleme-si, bu kendini hayatın hep güneşli yanında zannetmeye vesi-le olur, başarısızlıkların art arda gelmesi ise hep gölgeli yan-da zannetmeye; oysa bu seri bir vakit mutlaka bozulacaktır.

Talih-siz tesadüflerde, talih-siz vakalarda ve kazalarda keş-fedilebilecek bir anlam saklı mıdır? Bir insan neden ağır bir

hastalığa yakalanır? Neden o adam veya o kadın? Bir ceza mıdır bu, cezaysa neyin cezası? Eli uzun bir görünmez gücün yazdığı bir senaryo mu söz konusudur? Bir yazgı mı vardır, yazgıysa yazan kimdir? Modern olmayan kültürlerde onca insanın yazgıya inanması gibi, modern olmayan onca insan da yazgının *olmadığına* inanır. Yazgının var olup olmadığının kesin cevabını bilemeyiz. İnsanlar hayatın tamamını göremezler, hele dünyada olup bitenlerin tamamını hiç göremezler, nerede kaldı ki görünüşteki tesadüflik üzerinde etki sahibi olabilecek –en azından, modern çağda da epey bir insanın etkisine kani olduğu– yıldızları görebilsinler.

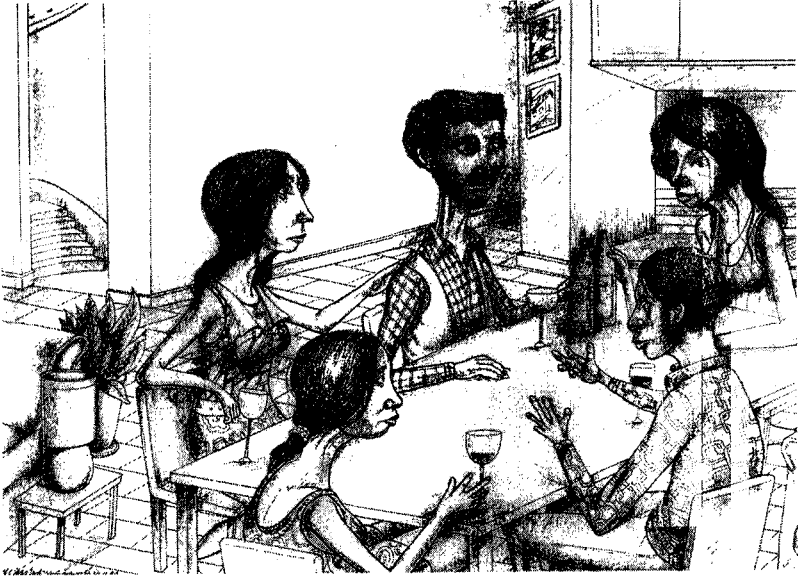
Kesin olan tek şey, bir oluşun, tamamen tesadüf olsa bile, yazgı olarak *yorumlanmaya* müsait olmasıdır. Artık olmamış kılınamayacak olanda bir yazgı görmeye dönük kendiliğinden itki, bütün kuvvetlerin, kötülle iyi baş etmeye yoğunlaştırılmasını gerektirir. Daha fazla beyhude karşı koymak yerine kendi kendine “Bu benim yazgım. Olacak olan olur, hayrını şerrini kimse bilemez” demek, kişinin elindedir. Her yazgıyı kabullenmek gerekmez, birçok şey değiştirilebilir, örneğin bir hastalık ihtimalini veya onun seyrini değiştirebilirsiniz. Ama her şeyi değiştiremezsiniz, mümkün her hastalığı tüm zamanlar için önleyemezsiniz.

Masaldaki gökten yağan gümüş paralar gibi insanın kucağına düşen mutlu tesadüfleri kabullenmekte büyük bir marifet yoktur. Asıl büyük yaşama becerisi, talihin gölgeli yanında lazımdır insana, gökten bahtsızlık yağarken, herhangi bir şeyi kabullenmek zor geldiğinde. Mutsuz olanlar ve bahtsızlığı taşıyanlar çok defa bunu sadece kendileri için değil başkaları için de yaparlar, örneğin bir hastalığın tedavisinden başka insanların faydasına olacak ya da onları daha baştan bu talihsizlikten koruyacak bir şey öğrenilebildiğinde, böyledir bu. Sayısız teknolojik iyileştirme bu zorlu yoldan meydana gelmiştir, çünkü hiçbir teknoloji ilk hamlede

mükemmel işlemez. İnsanlar tecrübeyle öğrenirler, tecrübenin de önemli bir kısmı kötü tecrübedir. Sonrasında mesele, bireysel ve toplumsal rikkatle talihsiz tesadüflerin ihtimalini azaltmaktır, ama onları insan hayatından tamamen sürüp atmak hiçbir zaman mümkün olmayacaktır.

İKİNCİ BÖLÜM

MUTLULUK HER ZAMAN MUTLU EDER Mİ?



Hayattan zevk alabilmek ve hayatı sevebilmek, güzeldir. Ama herkes için her an mümkün olmaz bu. Gerçi insanların gönül hoşluğu için yapabilecekleri çok şey bulunur. Ama her hoşluğa tekabül eden bir nahoşluk, her iyilik haline tekabül eden bir kötülük hali, her mutlu oluşa tekabül eden bir mutsuzluk vardır. İnsan kendini hoşluk haline ne denli bırakırsa, karşı kutbun potansiyeli o denli büyür. Mutluluğunu sağlığa bağlarsa, bir nezle bile onu mutsuz edebilir. Hep eğlence istiyorsa gönlü, bir saat sıkılmak onu mutsuz etmeye yeter. Hep genç kalmayı istese, yaşlanmak ona daha fazla acı verir. Hayat sırf zevk almak için mi yaşanır? Öyle ise, dışıde duyacağınız acı peşinen hayatınızın bir haftasını gölgeleyecektir. Sırf başarı mıdır önemli olan? O zaman tek bir başarısızlık bile hayattan bıktırabilir. Yaşama sanatı, her şeyde mucizevi olanı görmek midir? O zaman gündelik hayata damgasını vuran ve hiç de mucizevi olmayan şeyler değersizleşir, oysa onlarla yaşamak da yaşama sanatının parçasıdır.

Birçokları gönül hoşluğunu aşta bulmak ister. Aşta

mutluluk ha! Aşktan ne anladığınızdan neredeyse bağımsız olarak, insan hayatında daha istikrarlı mutsuzluk getiren başka bir alan var mıdır acaba? Bir toplumsal yükümlülüğün ifası olarak aşk, duyguların rolüne yer vermediği için mutsuz eder. Güzel duyguların ifası beklenecek olursa aşktan, o duygular eksik kaldığı anda –geçici veya kalıcı– mutsuz eder. Âşık olmamak daha mı iyidir o halde? Hayır, aksine: Daha fazla anlam bahşeden bir şey yoktur. Ama insanların hayatta bir miktar mutsuz olmaya da ihtiyaçları vardır, aşk da bunun güvenilir bir tedarikçisidir.

Hayatta ve aşkta mutluluk birçokları için “mümkün olan en büyük zevktir.” John Locke 1690’da yazdığı *İnsan Zihni Üzerine Bir Deneme*’de mutluluğu böyle tanımlamıştı. O zamandan beri çıta öyle yüksektir ki, kimse üzerinden aşamıyor. Modern çağ, o çıtayı aşmayı tekrar tekrar deneme hırından alıyor itkisini. Locke’un insanlara tanıdığı “mutluluk için uğraşma hakkı” (*pursuit of happiness*) 1776 Amerikan Bağımsızlık Bildirgesi’nde yerini aldı ve o zamandan beri başka ülkelerin insanların da düşlediği bir hak konumuna erişti. Birileri bundan bireyin tamamen kendi bileğinin kuvvetiyle, başkaları tarafından, toplum ve devlet tarafından mümkün olduğunca rahatsız edilmeden, kendi mutluluğunu bulmasını anlarlar. Diğerleri ise, her bireyin, durmadan hayatta kalabilmek için debelenmeyip de mutluluk için uğraşma imkânına sahip olabilmesi için, bir temel güvenceye kavuşturulmasında ısrar ederler.

Birçokları mutluluk için uğraşma hakkı fikrini *mutluluk hakkına* çevirirler, genel olarak toplum ve devlet, özel olarak hayat ve aşk bunu onlara sağlayacaktır. Fakat böyle bir hak talebi nasıl karşılanabilir? Devlet beni bir anlığına mutlu edecek bir fincan espressonun parasını mı ödemelidir sözgelimi, bunun için imkânım yoksa? Başka şeyleri tamamen bir kenara bırakıyorum. Sevdiğim insandan mutluluk borcumu

nasıl talep ederim, ne gibi yaptırımların tehdidiyle? Modern insanlar, talihten hesapsız ve ölçüsüz taleplerde bulunmaya eğilimlidirler. Oysa Immanuel Kant 1764'te *Güzellik ve Yücelik Duygusu Üzerine Gözlemler*'inde "hayatın saadetleri ve insanların mükemmelliğe erişmesiyle ilgili fazla yüksek (!) taleplerde bulunmama" tavsiyesinde bulunmamış mıydı?

Böyle Buyurdu Zerdüşt adlı eserinde "son insanın" küçük mutluluğunu alaya alan ("Gündüz için küçük hazları, gece için küçük hazları vardır", Zerdüşt'ün Öndeyişi,) Friedrich Nietzsche bile, birkaç yıl sonra *Ahlâkın Soykütüğü Üzerine* başlıklı metninde (üçüncü bahis, 14), icat ettiği yeni insana bir *mutluluk hakkı* tanıyacak kadar ileri gitti. Bu haklarını alabilmeli ve mutsuzların durumunu gözetmeyi de fazla abartmadan kullanabilmelidirler. Bir iktidar meselesi midir, gelecek zamanların bir önden zuhuru mudur mutluluk?

Olabilir, insanlar mutluluk için çabalayabilirler. Fakat bu çaba her yönden karanlık bir çerçeve içine alınmıştır: İnsanlar, mutsuz oldukları için mutlu olmaya çabalarlar. Mutluluğu bulduklarında da mutsuzluk olmadan yapamazlar çünkü mutluluğun zıddına muhtaçtırlar; bu nedenle, seyircilerini mutlu etmek isteyen hiçbir yeni televizyon programı, bir mutsuzluk tasvirinden kendini alamaz. Mutluluk insanları terk ettiğinde de tekrar mutsuzluğa düşerler. Mutluluk anları ve zamanları, mutsuzluğun nekaheti için anlamlıdır ama mutluluğu sürekli istemek anlamsızdır, çünkü ebediyen sürmesi mümkün değildir. En vahimi, birçoklarının mutluluktan tam da bunu ummasıdır: Kesintisiz hoşluk hali, daimi neşe, keyifler hep yerinde olsun ve bol eğlence. Ne var ki mutluluğu bir tür daimi zevkte aramak, mutsuz olmanın en emin yoludur.

Hiçbir insan hep sadece sevinç duyamaz, bedendeki mutluluk hormonları ve endorfinler de dışarıdan alınan uyarıcılar ve ilaçlar da bunu pek değiştiremez. Zaten "mutluluk ve-

ricilerin” etkisi abartılır da bazen. Çikolatanın dişlerdeki koruyucu tabakaya ve bedenin yuvarlaklıklarına olan katkılarını, maalesef hormon bütçesine olan katkısının epeyce üzerindedir. En sevdiğiniz yemeği fazla sık yerseniz, memnuniyetten ziyade bıkkınlığı teşvik edersiniz. *Wellness*¹ da abartıya kaçabilir, kan dolaşımı uyarıcı sinyallerin fark edilmesini beklemez. Seks elbette mutlu eder ama yokluğu varlığından daha fazla zaman tutar, bu da onun varlığını umanı mutsuz eder. Onun “dokunuşunu” hissetmek üzere her *Yeni Kişi*’nin peşinden koşan, kendisinin geride kaldığını fark etmekte geç kalır; bin bir zahmetle kendini yeni baştan bulmaya girişmesi gerekir.

Mutluluğun kimyası şayet fazla zorlanırsa insanı mutsuz eder. Çünkü çabucak tükenen, bu nedenle yenilenmesi gereken maddeler söz konusudur; yenilenmelidirler ki hayatı tekrar kışkırtabilsinler ve yeniden tükensinler... Mutlu olmaktan bazen yorulan insan da tükenir, onlarla beraber. Kendi *haz hırsının* kurbanı olmuştur; nihayet kendini, ondan daimi bir neşe hissi için çaba harcamasını talep etmeyen keyifsizliğin kollarına bırakabildiği için memnundur. Üzüntü hali onun geri çekilme hattına dönüşür. En nihayet kendi içindeki öteki tarafı sonuna kadar yaşayabilecektir. Gerçi “havasında olmayan” insan sosyal ölüm tehdidi altındadır, kimse onu yakınında istemez. Ama “her zaman keyfi yerinde olan”ın durumu da her zaman daha iyi değildir, çünkü o da hoşnutluk hissini sonsuza kadar sürdüreyim diye nafile debelenirken, istemeden, çevresi için bir dayatmaya dönüşür.

Kimsenin en güzel anında bırakması gerekmez, fakat herkes güzelliğin sonuna kadar eğleşmeyeceğine, benzer veya başka bir tarzda tekrar dönüp gelebilmesi için vakitlice ge-

1 İyilik, hoşluk hissi. 1950’lerden sonra ABD’de, son on yılda bütün dünyada, fiziksel bakım aktiviteleri bu terimle anılıyor – ç.n.

çip gitmesi gerektiğine, vakitlice kendini alıştırabilir. Güzelliğin olmadığı zaman, güzel bir zaman değildir. Bu zamanı ne pahasına olursa olsun güzellemeye kalkmak, güzelliğin yokluğunu daha da sündürmekten başka bir işe yaramaz. Bunun yerine keyifsizliğe, hoşnutsuzluğa, mutsuzluğa alan açarsanız, enerji tasarrufu modunda bir yenilenmeye zaman yaratırsınız, böylece mutluluk dinlenip toparlanabilir. Burada tek önemli şey, “sonraki” ve “aradaki” zamanların, “mola vermenin” ve “durgunluğun” hakkını çiğneme-mektir. *Mutluluk tribine* girmiş olan zamanın ruhuna itiraz edebilecek cesareti ancak birey gösterebilir. Zamanları değiştiren de kendilerini değiştiren insanlardır.

Tam da nicedir özlenen saadet hissi nihayet gelip çattıktan sonra, bunu hemen peşinden bir mutsuzluk izleyebilir. Elverişli ve hoş hayat şartları, bunlar için çaba sarf etmekteyken ve ardından bir müddet daha, teşvik ederler mutluluğu. Ama sonra, hayatın bu hedefe yönelmiş heyecanı foslar. Kendisine ne olduğunu anlamaz insan, oysa her şeye erişmiştir: İşim, ailem, arabam, evim. Hep bunlar içindi. Peki şimdi daha ne olacak? Refahın artmasıyla, onu kaybetme korkusu da artar. İlişkilere duyulan güven kaybolur, omuz omuza vermek niye gereksindir ki artık? Eski değerlerden koptukça yeni sorular çıkar: Doğru ne, yanlış ne? Seçme özgürlüğünün artması, sürekli tercihte bulunmanın ve bu tercihin sorumluluğunu üstlenmenin sıkıntısı büyür. Modern hayatın sunduğu imkânların çokluğu da mutsuz eder, çünkü hayat, şimdiye dek hiç olmadığı kadar uzadıysa bile, bunların hepsini gerçekleştiremeyecek kadar kısadır. Mutluluğun trajedisi, modern mutluluk kavramının insanları sistematik olarak mutsuzluğa sürüklemesindedir.

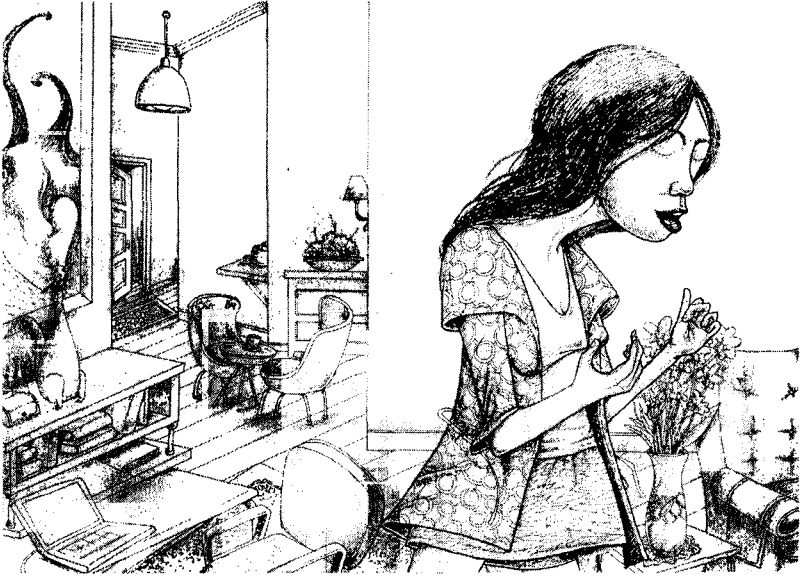
Kuşkusuz, insanların hazzı aramakta ve acılardan kaçınmakta hayati bir çıkarları vardır. Ama eşyanın tabiatı ıca-bı bunu her zaman başarmak mümkün olmaz. Acılar, istis-

naları bir kenara bırakırsak, insanları mutsuz eder. Hayatımızdan çıkmalıdır. Ama er geç çıkagelirler; yaralanma ve hastalığa bağlı bedensel acılar, hayal kırıklığı hissine ve duyguların incinmesine bağlı ruhsal acılar, geçicilik ve ölümle karşılaşınca düşündüğümüz anlamsızlığa bağlı zihinsel acılar. Ağrı kesicilerin dindirici etkisi olur ama bütün ağrı kesici cephaneliklerini toplasanız bile, acıların her daim olmasını engelleyemez.

Lakin acıları *anlamlandırma* biçimi değiştirilebilir. Hazı hissedilebilir kılan zıtlık deneyimini sağlamaz mı acılar? Acıyı tanımasam, hazzın ne olduğunu nereden bilecektim? En yoğun mutluluk anları, acının dindiği anlar değil midir? Demin az kaldı bulanıklaşacak olan gerçekliğe ayna gibi berak bir tanım getiren, acı değil midir? Hayata yeni bir yön vermeyi teşvik etmez mi? Ben ne yaptım, neyi belki yanlış yaptım? Benim için önemli olan nedir? Hangi insanlara itimat edebilirim? Bitip gittiğimde bu hayattan geriye ne kalacak? Aktaracağım ne var? Tabii acı olmadan da mümkündür, kendine sürekli yeni yön tayin etmek, ama pek kimse yapmaz bunu çünkü iş ciddiye binmiş değildir. İnsanların hayatlarına dair huzursuzluk duymaları için bir şeyin onları acıtması gerekir: İşte bunu mutsuzluğa borçluyuzdur.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

EBEDİ HOŞNUTLUĞA VEDA



İnsanın kendi ülkesi mutluluğa erişme hakkı için bir ter-tibat almıyorsa, en azından umudun sığınağı olarak Bhu-tan Krallığı vardır; orada her şey *gayrı safi milli umut* hasıla-sı uğrunadır, mutluluk turizmi de katkıda bulunur buna. Ne var ki dikkatli bakmayan, *Bhutan tuzağına* düşmekten kaçı-namaz, çünkü Budist kültürde mutluluğun en önemli koşu-lunu göz ardı eder: Kaderin sorgusuz sualsiz kabullenilme-sidir bu, hayranlık uyandırıcı fakat artık kaderi tanımak is-temeyen modern kültürünkünden tamamen farklı bir mut-luluk anlayışıdır. Mutluluğun gölgeli yanını Bhutan'daki in-sanlar da yaşarlar: Milli kıyafeti giyme yükümlülüğü sadece eski geleneklerin korunmasına değil, Nepalli göçmenlerin asimilasyonuna da hizmet eder.

Birçok ülkede insanlar için mutluluk, *hayatta kalabilmek-tir*. Müreffeh ülkelerde insanlar, hoşnutluğun güvenli ve da-ha yüksek bir biçimine erişmelerini sağlayacak bir iyi *yaşa-mın* düşünüyolar; buna yardımcı olan ürün ve hizmetler, gayrı safi sosyal hasılayı artırır. Birçokları, lüks mallar saye-sinde hayatın öngörülemezliklerini kendilerinden uzak tu-

tabileceklerini umarlar. Lüks, mutluluğu yüksekçe bir maddi düzeyde sabitleme ve hayatın her türlü değişkenliğine karşı kalın duvarların ardında, bir *kalenin* yüksek burçları arkasında siper alma çabasıdır – kelimenin tam anlamıyla burjuvaca¹ bir çaba. İnsanların hayata karşı daha korunmasız oldukları en basit bir kulübe, olanca mutsuzluğa karşılık muhtemelen daha fazla mutluluğa yuvadır.

Bu arka planı göz önüne aldığınızda, mutlulukla ilgili gezegeni dört dönen mukayeseler sersemce görünür. Bir *Map of Happiness*'in² hemen peşinden bir yenisi çıkar, bunları hazırlatan *Happiness Enstitüleri* er geç bir *Happiness-Overkill*'e³ sebebiyet verirler. Mutluluk mukayeselerinin bilimsel bir ciddiyeti olamaz, çünkü elmalarla armutları karşılaştırırlar: Gezegenin dört bir yanında bütün insanların aynı anlamı atfedeceği bir mutluluk kavramı yoktur. Mutlulukta hermenötik bir yük vardır, başka her şeyden fazla, *yoruma* bağlıdır. *Normatif* ön koşullar tartışmalıdır: Hayatta esas mesele sahiden mutluluk mudur? Mutluluk sahiden hoşnutluk demek midir? Ölçülebilirliğe dayanan bir bilimsellik, bunun dışında, aynı sonuçları ortaya koyan incelemelerin *tekrar edilebilirliğini* talep edecektir: Ne var ki ülkeler, o kadar kısa bir sürede mutlulukları lehine veya aleyhine fazla bir şey yapmış olmaksızın, ölçek üzerindeki yerlerinden sürekli kayıverirler.

Almanya'daki insanlar kendi durumlarını görmek için *mutluluk atlasını* açıp bakabilirler. Münih'te yaşayanlar Hamburg'dakilerden daha az mutsuzsalar, açığı kapatmaya çalışabilirler: Partilerde, meyhanelerde ve yataklarda biraz daha fazla çaba sarf ederek kısa sürede her şey bambaş-

1 Banı dillerinde burjuva, *Burg* yani kale (kaleyle çevrili şehir) kelimesinden türemiştir – ç.n.

2 Mutluluk Haritası – ç.n.

3 Mutluluk ifradından ölmek – ç.n.

ka olabilir, aralardaki gündelik hayat ise hep suskunluktur. Daha da geliştirebiliriz bunu: Her hafta aralarında müsabaka yapmalarını sağlayarak mesela! Kim mutluluğun *Bundesliga*'sında⁴, kim mahalli ligdedir? Yılın mutluluk şampiyonluğunu kim kazanacak? Şampiyonlar Ligi'nde kim oynayacak? Hangi ülkeler mutluluğun dünya şampiyonalarında elemeleri geçebilecek? Nihayet dikkatler iktisadi koşullardan başka şeylere de çevrilir, mutluluğun reytinglerini ölçen ajansların risk oyunlarına çevrilir bütün gözler. İktisatçı Francis Edgeworth'un daha 19. yüzyılda tasarladığı *hazölçerle*, her bireyin hoşnutluk derecesini saniye saniye ölçebilirsiniz. Pe ki ama neden sadece insanlar arasında mukayese yapılır da insanla hayvan karşılaştırılmaz? Hangisi daha mutludur, insan mı koyun mu? Koyun ise şayet, neden koyun olmayı tercih etmeyelim?

Herkes, kendisi için arzuladığı *hoşnutluk* ölçüsüne erişmeye layıktır. Gevşemiş, arkasına yaslanmış olmaktan daha güzel ne vardır; her zaman bir sebebiniz olmasa da kendinizden hoşnut, bir türlü hepten daha iyi bir dünya haline gelmiyorsa da dünyadan hoşnut. Ama devamlı böyle olur mu? Apaydınlık bir dünyada apaydınlık bir hayat sürmek mutlaka güzel olurdu ama ölü doğaya dönüşmüş bir dünyada emekli hayatı yaşamaya benzerdi herhalde. Arada bir hoşnut olmak kötü değildir ama marifet bunu abartmamaktır, çünkü gevşeklik halinde ısrar etmek bir soruna dönüşür: Bu halin değişikliğe ve iyileşmeye yol açtığı hiç görülmemiştir; tersine, hoşnutluk ve kendinden hoşnutluk her türlü gelişmeye sekte vurur.

Bu nedenle, insanları hoşnutluğun verdiği mutluluğa adanmaya çağırarak ve bundan bir ideoloji, bir *hoşnutluk ideolojisi* çıkartmak sorunludur. Mutlu bir toplumdaki mutlu insanlar büyük bir tehlikeye düşerler: Hoşnutlukları, in-

4 Federal lig. Almanya'da futbol vd. spor branşlarında en üst lig – ç.n.

sana her zaman gerekli olan, koşullara ilişkin huzursuzluğun önünde engeldir. Kimse aslında isteyemez bunu. Başkaları gönüllerinin istediğini alırken, yaşamak için elzem şeylerden mahrum olan insanlar hoşnut mu olmalıdırlar? Deniz seviyesi tekrar yükselecek olursa, Güney Pasifik'teki Vanuatu Adaları'nın kıskanılacak denli hoşnut insanların hali ne olur? Pisa Araştırması'nın eğitim alanında bir çöküşe tanıklık ettiği Almanya'nın hali, hoşnut vaziyette arkasına yaslıysaydı eğer, ne olurdu? Ne mutlu ki fazlasıyla huzursuz olarak tepki verdi Almanya buna; burada mutluluk, koşulları iyileştirme isteğindeydi. Sürekli hoşnutluğun mutluluğunu arayacağınıza önünüzdeki işi yapmak ve olabildiğince iyi yapmak, iyi bir fikirdir.

Ebedi hoşnutluğa veda etmek tabii sadece teorik bir veda-
dır, pratikte zaten hiç gerçekleşmemiştir ebedi hoşnutluk. İnsanın kaderi daima hep hoşnut olmak değildir, yoksa hâlâ ağaçlarda yaşıyor olurduk. Birisi de çıkıp diyebilir ki: öylesi daha iyi olurdu. Sanatların ve bilimlerin tarihi, insanların ne kadar dikkate değer gelişmelere kadir olduğunu gösteriyor. Bu gelişmeye katılanların birçoğu eserlerini hoşnutluktan yaratmamış, keşiflerini hoşnutluktan yapmamıştır. Galilei ve Einstein gibi kâşifler kafalarını çatlatırcasına düşünmeye gömülüp durmasalar, Madam Curie gibi araştırmacılar hayatlarını riske etmeseler, ne olurdu? Ona bu dünyada bir çare bulunsa, Heinrich von Kleist'ın eseri meydana gelir miydi? Kendine ve sanatına bakarken hiçbir gerginliği olmasa, Vincent van Gogh fırçasını tuvale öyle şiddetle vurur muydu? *Sisyphos Efsanesini* yeniden anlatan Albert Camus'yü mutlu bir insan olarak mı düşünmeliyiz?

İnsanlığın tarihinde meydana getirilmiş olan, hayranlık uyandırıcı ne varsa, bunların ancak küçük bir kısmı hoşnutluk eseridir. Yaşam ereği olarak hoşnutluğa haddinden fazla değer biçiliyor. Yeni eylemlerin mahmuzu *hoşnutsuzluk-*

tur, insan olmaya özgü olan budur. “Mutluluk ancak hoşnutsuzluktadır” (Georg Kreisler, *Letzte Lieder*⁵, otobiyografi, 2011). Belki de ancak şüphe edebilen, çaresizliğe düşebilen insan, büyük ve fevkalade şeyler yaratabilir. Hoşnut olan, arkasına yaslanmayı yeğleyecektir. Bu bakımdan, bir hoşnutluk eğer fazla uzun sürerse hoşnutsuzluğun tamamen kendiliğinden doğuvermesi şans olarak görünebilir. Fark edilebilir bir dış etki olmaksızın insanın içinin sıkılması da olabilir bu, bir meydan okumaya dönüşen dış etkilere bağlı da olabilir: Yenilgiler, başarısızlıklar, kızgınlıklar, münakaşalar ve ters giden işler, kimsenin sevmediği ama yine de kaçınılmaz olan hoşnutsuzluk zamanlarına kapı açarlar. Bu terslikleri aklma bile getirmek istemeyenleri dehşete sevk ederek...

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

HAYATIN BEREKETİ SADECE OLUMLU ŞEYLERDEN İBARET DEĞİLDİR



Hiçbir psikoloji el kitabı onu tasdik etmeden yapamaz, her köşede ona öyle can-ı gönülden inanan insanlara rastlarsınız ki, adeta bir dinle karşı karşıyasınızdır: *Pozitif düşünmek*, yirmi otuz yıl içinde Batı kültürünü fethetmiştir. Pozitif yanları da yok değildir bu düşüncenin: Negatif haberler tufanının ortasında arada bir karayı görebilmek iyidir. Her şeyi hep negatif görmezseniz bir dirilik hissedersiniz, taze kuvvetler devreye girer. Peki ama her şeyde daima sadece pozitif olanı göreceğim diye kendini kasmak niye? Neden her günümüz ille pozitif olsun? Hayatın başka zamanları da vardır, pozitif olanın kıymetini onlar sayesinde bilir-
siniz. Biraz da hüzünleneyim diyor ya şarkısında Michy Reincke (*Das böse Glück*¹ albümü, 1993):

Yalnız bırak beni işte,
Yok bugün hiçbir şeye sevinesim,
Başka hiçbir şey almıyor içim.

1 Kara baht.

Keyfi yerinde olmak mecburi olursa, her aksaklık büyük bir arızaya dönüşür. En göze görünmez düzensizlik negatif görünür o zaman; negatiflik bir pozitif düşünenin pozitif düşünebileceğinden daha çabuk kopup geliverdiğinden, yeldeğirmenlerinin kanatlarına karşı bir savaş başlar. Olanca güçleriyle pozitif bakış açısını koruyabilme çabası insanın iliğini kurutur, bunun sonucu pozitif düşünmeye öfkeyle devam etmektir. Belki insanın kendi içinde bir şeyleri yere sermesi gerekecektir. Belki de ana kural budur: İnsanlar pozitifte ne denli ısrar ederlerse, o denli negatife batarlar.

İyi ama şeyleri *olmadıkları* gibi görmekte teselli bulmanın yararı ne? Kalıcı olamaz ki bu teselli. Pozitif düşünmek, sorunlu şeyleri başka bir açıdan görmek için ilham vericidir. Pozitif düşünmek sadece pozitif olanı görme isteğine yol açarsa, bir sorun halini alır. Artık hiçbir şeyi ciddiye almaz, her şeyi bir bakış açısı sorunu olarak görürsünüz. Ağır bir hastalığı olan bir insanın, kendi kendine her şeyin çok iyi olacağını telkin etmesinin bir faydası dokunur mu? Otuz sekiz yaşında akciğer kanserinden ölen bir adam, hafızamdan hiç çıkmaz. Son nefesine dek, hastalığının ölümcül olduğunu kabullenmedi, onu alt edeceğine kesinkes inanmıştı. Kimseyle vedalaşmadı, bir vasiyet hazırlamadı; kalanları için bunun sonuçları hoş olmadı tabii.

Şeylerin ve koşulların, insanların onlar hakkındaki düşüncelerinden etkilenebileceğini, ilkin antik filozoflar keşfetmişti. Daha Epiktetos, olup bitenlerin anlamlandırılmasının insanın iktidarında olduğunu biliyordu, insan berbat bir şeyi onla yaşanabilir kılacak şekilde yorumlayabilirdi, çünkü başımıza gelen değil de onun hakkındaki kanaatimizdi canımızı sıkan. Ama her şeyi istediğiniz gibi anlamlandıramazsınız. Bardakların her zaman yarısı dolu veya yarısı boş olmaz, bazen de tamamen boş olurlar. Ancak bunu vakitlice fark ederseniz onu doldurabilirsiniz. Krizler şanstır, hep

böyle söylenir, ama bazen de sadece sorun değil midirler basbayağı? Borç bir *yeniden yapılandırma*yla başka bir çerçeveye oturtulur da, gün gelip silinecek midir acaba? Bir insanın sadece pozitif düşünmenin enerjisiyle arzularını gerçekleştirdiği de olur bazen ama arzuladığı şeye asla öyle kolayca erişemez, belki düşünüyordu gördüğü ideal koşullara asla kavuşamaz.

“Hep ileri bak” – geride kalanlardan bir şey öğrenmeye niyeti olmayanların şîârı budur. Pozitif beklentilere sahip olmak ve iyimserlikle geleceğe bakmak iyi bir niyettir fakat negatif olanı göz ardı etmeye ve ona karşı vakitlice hazırlık yapamamaya sebebiyet verir. Salt pozitif düşünmek sorunlar karşısındaki duyarlılığın ve yerinde eleştirinin altını oyar, öğrenmeyi sağlayan bir sistem değildir. Bireysel ve toplumsal açıdan felakete yol açabilir bu. Kimsenin pozitif düşünmeyle 20. yüzyıl totalitarizminin tarihi arasında şu bağlantıyı kurmayışı tuhaftır: Nasyonal sosyalist “Neşeyle Kuvvet” programının² niyeti de insanları pozitif bir ruh haline sokmaktı. Neşeden kuvvet doğabileceğine şüphe yok, ama bir istismara set çekebilmek için birkaç soru sormakta fayda vardır. Ne için kuvvetleneceğiz? Nasıl bir neşeyle? Neşesini bulamayacak durumda olanlar ne olacak?

Ayrım yapabilen bir yaşam sanatı, olaylara yeri geldiğinde pozitif bakıp, bununla beraber negatif şeylerin kayıtsız şartsız farkında olmaktadır. Körü körüne pozitive inanıp da negatif ihtimale karşı körleşmemekte, eleştirel sorular sorup bir şeyleri iyileştirmeye çalışmaktadır. Sadece negatif olandaki pozitif yanı değil, pozitif olandaki negatif yanı da görmektedir. Yeterince uzun müddet “iyi olacak” diye düşünürsen, her şeyin iyi olacağına dair sonsuz bir umuda kendini kaptırmak yerine, meseleleri açıkça ortaya koyup soğuk

2 İşçileri (işverenleri ve yöneticileriyle beraber) toplu gezilere götürerek milli kaynaşmayı teşvik etmeyi hedefleyen örgütlenme – ç.n.

kanlılıkla çözüm aramaktadır. İnsanlar ancak böyle çabucak kurtulabilirler belâdan, yoksa daha devam eder.

Peşinen negatif ihtimali düşünen kişi, *self-fulfilling prophecy*³ anlamında, o negatif ihtimali bizzat gerçekleştirme tehlikesine düşmez mi? Pozitifin de salt ona inanmakla hakikat olacağına inananlar inanır sadece buna. Felsefi düşünüşün eski bir yöntemi, sadece pozitif yorum getirmeyip onun tarafından faka bastırılmamak için “kötüyü önceden düşünmek”tir. Negatif ihtimal gerçekten vuku bulacak olursa insan gafil avlanmaz ve hayat devam eder. Vuku bulmazsa bu daha da sevindirici olur, olağan şartlarda üzerinde bile durmayacağınız bu hoşluğun bilinçli olarak keyfine varırsınız. Bu tarzda negatif düşüneni ya olaylar teyit eder ya da o kişi hep iyi şeyler yaşar. Dik kafalı pozitif düşünce ise kötü sürprizlerle karşılaşabilir.

Pozitif düşünmenin günah listesi uzundur. Pozitif düşünce zümresi mensupları masum negatif duygulanımları bile yüksek bulaşıcılık tehlikesi içeren “duygusal virüsler” olarak görürken, pozitif düşünmenin virüsü de çok bulaşıcıdır. Kelimenin düz anlamıyla bulaşıcıdır: Birçok insan, sadece onlara bir şey olmayacağını düşündükleri ve herhangi bir önlem almadıkları için ölümcül virüslerden etkilenir, böylece kendileri de başkalarını tehlikeye sokarlar. 21. yüzyılın ilk yıllarında pozitif düşünmenin şaheseri, gerek icat edenleri gerekse kapılanları yüksek kâr umutlarına sevk eden zehirli mali yatırım araçlarıydı. Çok fazla insanın sadece pozitif düşünüp, yeterince uzun süre yapılan tüm uyarıları ve gittikçe daha şiddetli çalan uyarı çanlarını inatla kaale alması, bitmek bilmeyen mali krizlere, iktisadi krizlere, devlet krizlerine yol açtı. Ama hakikati istediğiniz gibi eğip bükemezsiniz.

Negatif düşünüş de her zaman haklı çıkmaz, yoksa dünya

3 Kendi kendini gerçekleştiren kehanet – ç.n.

şimdiye kadar kaç defa batardı. Pozitifin de negatifin de tek boyutluluğu, hayatın çok boyutluluğunun hakkını veremez. Yaşam sanatı hayatın her iki yanıyla da geçinebilmeyi gerektirir; sadece pozitif olanla, hoş ve haz dolu olanla değil, negatif olanla, nahos ve acı verici olanla da baş edebilmeyi... Kimse bir ötekini istemez ama onu devre dışı bırakmak da mümkün değildir. Hayatı tüm dolgunluğuyla kapsayan, başka türden bir mutluluk söz konusudur burada: sadece mutlu tesadüfler ve gönül hoşluğu değil, onlarla beraber talihin karanlık tarafı da buna esastan dahildir.

Kemale ermenin saadeti dediğim bu mutluluk, insanın bir an durup şunu düşünebilmesine bağlıdır: Hayat nedir aslında? Esas olarak *kutupsallıklarla* geçmez mi hayat, yapabilmek ve yapamamak gibi, başarı ve başarısızlık gibi, sevinç ve hiddet gibi, cesaret ve korku gibi, haz ve acı gibi, sağlık ve hastalık gibi, hoşnutluk ve hoşnutsuzluk gibi, neşe ve keder gibi karşıtlık ve çelişkiler arasında? Modern dünya ve insan imgesi, bir zaman gelip her şeyin sadece pozitif olacağından hareket ediyordu ama yine de hâlâ ortadan kalkmayan negatif şeyler var. Başka kültürlerin kafası bu konuda açıktır: Hintli yazar Arundhati Roy 2011’de bir mülakatta “Bu hasar görmez mükemmel hayat fikri bizde yoktur,” demişti.

Kutupsallık, insanların kendilerini er veya geç mutsuz hissettikleri ilişkilere de damgasını vurur. Çok defa ötekiyle ilgilidir bu, o artık bir zamanlar olduğu gibi doğru kişi değildir; o zaman da çekip gitme veya değiştirme seçeneği bulunur. Lakin onca değişiklikten sonra mutsuzluktan yine de kaçamıyorsa, çünkü en azından ara ara hayatın bir parçasıysa, o vakit ne yapacaksınız? Daimi bir gönül hoşluğunu gerçekleştirme isteğiyle başlatılan ilişkiler çabuk biterler. Oysa bir ilişkide *anlam* görebiliyorsanız, çünkü onu kadar ortaklığı cemaati olarak düşünüyorsanız örneğin, o ilişki mutsuz zamanları da daha iyi atlatabilir. Burada belirleyi-

ci soru şudur: Tek tek her bir vakada olmasa bile, ilke olarak hayatın kutupsallığıyla barışık olabilir miyim? Herkesin buna kendi cevabını bulması gerekir. Ancak bunu kabullenerek, mutsuzluğu da hayata ve aşka katabilirsiniz. En iyi ihtimalle azaltabilirsiniz mutsuzluğu, ama bunun da koşulu onun varolma hakkını tanımaktır.

Kemale ermenin mutluluğu *nefes alıp veren bir mutluluk* tur, çünkü mutluluğun da nefes alıp verebilmesi gerekir. Hiçbir insan hep sadece nefes alamaz, yeniden nefes alabilmek için nefes vermelidir. Böylece insan pozitifle negatif kutupları arasında gidip gelebilir: Hayatın daraldığı sorunlu bir zamanda, iyi gelen bir şey olduğunda yeni nefes alır; hayatın bir zirve anında, başka zamanların da geleceğine hazırlıklı olursunuz. Ancak zıtlıklar arasındaki tecrübelerin olanca genişliği, kemale ermiş, dolgun bir hayatın heyecanını kazandırır insana. Elverişli veya elverişsiz tesadüflere ve gönül hoşluğu ile can sıkıntısı arasındaki anlık dalgalanmalara bağımlı olmayan asıl felsefi mutluluk budur. Daha antik filozofların ona atfetmiş oldukları bir devamlılığı vardır bu mutluluğun ve mutsuzluğun yaygın bir biçimi olan depresifliği de dışlamamalıdır.

BEŞİNCİ BÖLÜM

DEPRESİF OLMAK: MELANKOLİ



Bir yük altında depresif, ezgin veya perişan olma halinin, çoğu vakada depresyon denen hastalıkla bir alakası yoktur, çok defa klinik belirti de vermez. Gündelik dildeki kullanımı tıpkı tıbbî kavramın kendisi kadar muğlaktır ama biraz dikkatle kulak verirsiniz, çoğul *depresyonlarla* tekil kullanılan *sahici depresyonu* ayırt edersiniz. Depresyonlar ve depresiflik hali geleneksel olarak *melankoli* diye de tanımlanır. Bir depresyon teşhisi konanların birçoğu aslında melankoliktir. Depresyonlardan musdariptirler onlar, depresyon hastalığından değil. Melankoli insanın varolmasının tarz ve biçimlerinden birisidir, ruhun bir oluş tarzıdır, insan varoluşunun asli bir unsurudur, bunu herhangi bir biçimde marazi sayamayız.

İnsan hayatında sadece yaşam sevincini bilmeyiz, yaşam kederini de biliriz, sadece gülmeyi değil ağlamayı da biliriz, hepsinin zamanı vardır. Eski Ahit'te Süleyman'ın Meselleri'ndeki hikmetlerde (7. Bap, 3. cümle) yas tutmak gülmeye yeğ tutulur, zira bu tecrübe "kalbi iyileştirir". O zaman insan bambaşka bir yerden, bir uçurumdan bakarak tanır ken-

dini. Ötekileri de başka bir yanlarıyla tanır: İyi gün dostlarının bir yerlerde bir işleri çıkıvermiştir de, keyifleri hoş tutma gayretinde pek atak olmayanlar şimdi yanı başınızdadır, güvenebilirsiniz onlara.

Melankolinin münasip düştüğü zamanlar vardır: Buluş çağında çocukluğunun yitik günlerine, sonbaharda düşen yapraklara ve kelleşen ağaçlara bakıp melankoliye kapılmayan, hayatta bir şeyleri yanlış yapıyor demektir. O sıra melankolinin gelip geçici mi olduğunu uzun süre devam mı edeceği baştan bilemezsiniz. Çoğu durumda atlatılabilir ama kimse kesin olarak söyleyemez atlatılacağını – atlatılması gerektiğini yazan rehber kitaplar hariç. Güncel veya kalıcı birçok nedeni olabilir: İnsanlar anlam verdikleri bir şeyi, bir ilişkiyi, bir işi kaybettiklerinde “depresyona düşerler”. Ama, umdukları şeyi elde edemediklerinde de. Dahası, şiddetle arzuladıkları bir şeye eriştikten sonra beklenmedik bir boşluğa düştüklerinde de: Bir ereğe ulaşan kişi, tüm o çabalarının ve fedakârlıklarının şimdi gözlerinden yaşlar getirmesine ve tüm o gayretinin uçup gitmesine hazır değildir.

Bu dünyanın budalalarla dolu ve sırf kendi “ben”inin bundan istisna olduğunu açıkça görmek de insanı depresif yapar. Adaletsiz bir muameleye tabi tutulduğunu hisseden, hayal kırıklığı, horlama, aşağılama ve şiddet deneyimi yaşayan insanlar, ezgin olurlar. Bunların hiçbirinin kabullenilmesi gerekmez ama etkilerini ebediyen bertaraf etmek de mümkün değildir. Kendilerinden hoşlanılmadığında, sevilmediklerinde, aşkta sevdikleri ötekinden mahrum kaldıklarında veya onun tarafından terk edildiklerinde, mutsuzluğun en derinlerine düşebilirler insanlar. Hepsinden de fazla, kendisi veya onun için bir anlam ifade eden bir başkası hastalıkla yüz yüze olduğunda ve ölüm ihtimali hayatın içine girdiğinde.

Hayatta derin iz bırakan şeyler, bir daha öyle kolayca din-

dirilemeyecek acılarla ilintilidir. Doğrudan doğruya hayatın ve dünyanın, –bize nasıl görünüyorsa–, sebebiyet verdikleri *dünya sancısı* ise iyice kavranamaz ve teselli edilmez bir acıdır. Fakat dünya sancısının güncel bir nedeni olmadan da sağlam temelleri olabilir, çünkü hayat süresinin kısıtlı olduğunun, bu hayatı ve en sevdiklerimizi günün birinde terk etmek zorunda olduğumuzun bilincinde olmak bile mutsuz etmeye yeter insanı. Hiçbir şey kalıcı değildir, her şey geçicidir, geçip gideni geri getiremezsiniz. Her şeyin geçip gideceği gerçeğini değiştiremezsiniz.

Esastan acı veren bir şey, *varoluşun* aşılamaz *yalnızlığı*-dır. Belki bu bilgiye insanlar her zaman vakıftılar ama benlik öne çıktığı oranda ağırlaşır bunun tecrübesi. Bu hayatı yaşayan *benim*, başkası değil. Mutsuz olmaya ve felakete açılan uçuruma doğru bakmaya katlanacak olan, *benim*. Bu hayatı nihayetine vardıracak olan *benim*, başkası bunu benden devralamaz. Bütün ötesine dair daldığım düşünceler de *benim* düşüncelerimdir, sadece benim için bir anlam ifade eder bunlar, başkaları başka şeyler düşünürler ve bizi birbirimize bağlayan hiçbir şey yoktur – aşk, arkadaşlık veya hiç değilse bir hoşlanma dışında.

Düşüncelere dalmak: Kimi insanlar için bu zaten depresyona girmekle eşanlamlıdır. Melankolikler her şey üzerine düşünürler, nitekim onun için öteden beri aralarında çok filozof ve sanatçıya rastlanır. Bilhassa düşünen ve yaratan insanların melankoliye yakalanacaklarını, ünlü antik metinlerden *Problem XXX,I*n yazarı* da belirtmişti. Modern çağda psikolojik araştırmalar, depresyondan mustarip insanların düşünce ödevlerini daha esaslı ele aldıklarını ve daha akıllıca kararlara vardıklarını teyit ediyor (Basel Üniversitesi, 2011). Soruna daha uzun ve daha dikkatli bakıyor, pembe bir gözlüğün bakışlarını bulandırmasına izin vermiyorlar.

(*) Seneca

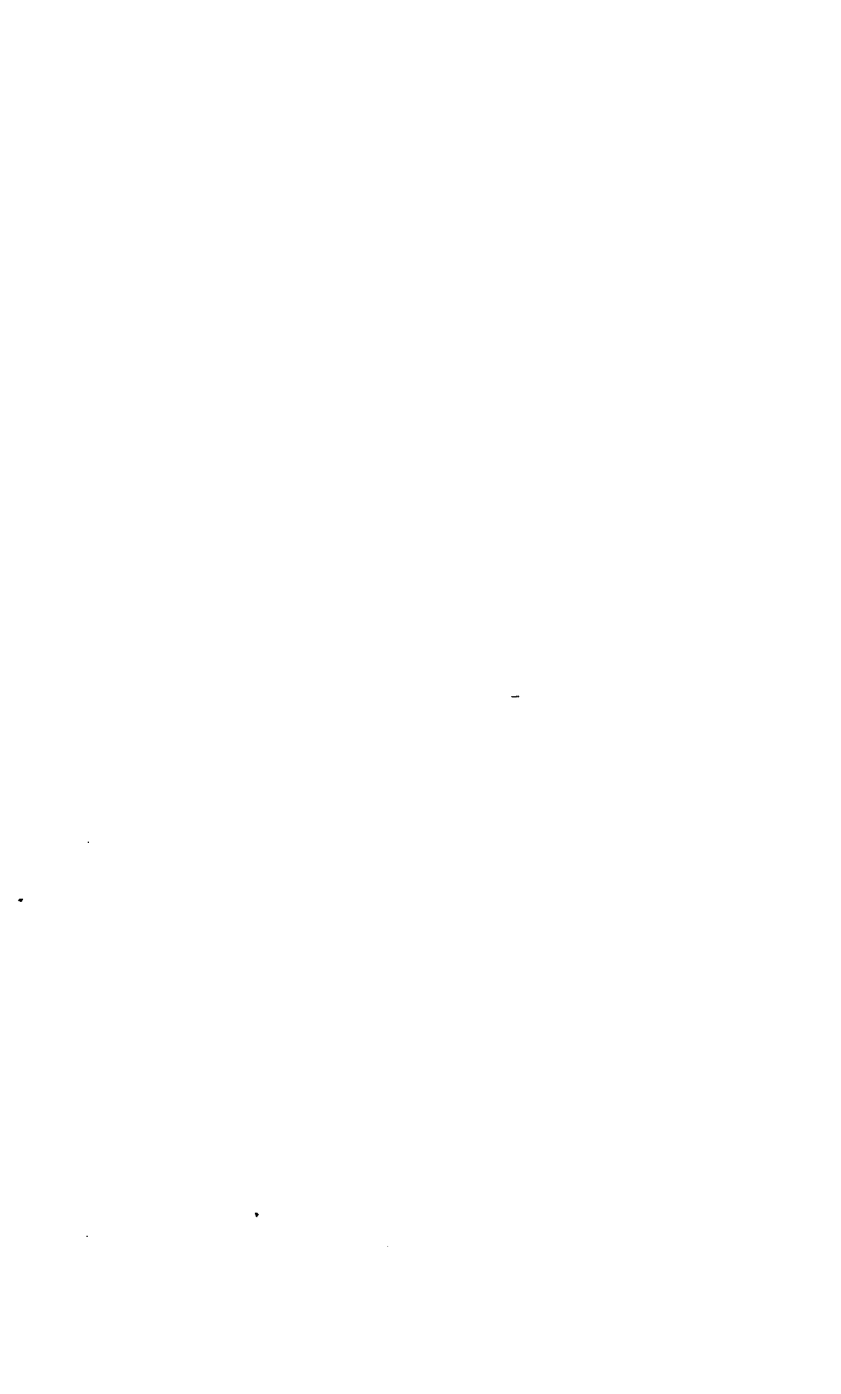
Kesinlik izlenimi uyandıran her durumun kesinlikten uzak ve her şeyin kuşkulu olduğunu biliyorlar. İnsan eylemlerinin kuşkululuğu konusunda ve insanın varoluşunun esas itibarıyla nasıl hiçlik mesafesine inebileceği konusunda zihinleri açık. Onları duygulandıran ve harekete geçiren, hayatın olası trajikliğidir. Onların maruz bulundukları tehlike hayatı fazla yüzeysel görmek değil, uçurumun derinliklerinden çıkamamak, belki de kendi “kimliklerinin” çöküşünü yaşamak ve kendilerine yabancılaşmaktır.

Lakin melankoli sadece taşkın bir düşünce selinin değil, duyguların vahşi dalgalanmasının damgasını taşır. Pek az insan bu dalgalanmayı *mutluluk* olarak hisseder ama her durumda buna *anlam* yükleyebilirsiniz: Eğer hayatta meseleniz büyük duygular yaşamaksa, o zaman bunlar sadece sevinç, aşk ve cezbenin iyi duyguları olamaz. Duygu hayatını tüm yelpazesıyla yaşamadan, kemale erilmez. Görünüşte en sebepsiz olan üzüntü hali de herhalde buradan doğar: “Aslında her şey yolunda gidiyor, bana ne oluyor böyle, bilmiyorum.” Ahenkten başka bir şey bilmeyen bir hayat, ahengin bozulmasını istiyor demektir. Kesintisiz yaşam sevinci insanı takatten düşürebilir, yaşam kederinin sunduğu türden bir molaya ihtiyaç duyabilirsiniz. İnsan olmanın bütün imkânlarını yoklamak ve hayatın kemaline varmak için, ilk bakışta çok uzak gelse bile, galiba üzüntüyü de sonuna kadar tatmak gerekir.

İnsanlar iradeleriyle de üzüntüye kapılabilirler mi? Evet, hiç şüphe yok, mesela acı verici hatıraları tekrar hatırlayarak yaparlar bunu, çünkü acı esasen hiç yok olmaz – sevilen bir insandan ayrılmak mesela. Dünya sancısı, kasıtlı olarak her zaman duyulabilir: hayatın ve her şeyin hatta belki bizzat dünyanın geçiciliğinin sancısı – her ne kadar bilimin bütün imkânlarıyla bile olsa, bunu ihata etmek mümkün olmasa da. Pozitif olanı dengelemek, hayatın kutupsal-

lığını yeniden tesis etmek, mutluluğun ölçüsünü kaçırmamak için üzüntüyü bilinçli olarak davet edebilirsiniz. Friedrich Hollaender'in Marlene Dietrich'in söylediği bir şarkısında dile geldiği gibi:

*Bir şey dileyebilecek olsam kendime
Azıcık mutlu olmayı isterdim
Çünkü, fazlaca mutlu olsaydım
Üzüntünün hasretini çekerdim.*



DEPRESYON: HASTALIK



Depresyon hastalığı, “paspas gibi hissetme hali”, melankolideki duygu ve düşünce dalgalanmasından farklı olarak duyguların donmasıyla, isteksizlikle ve tepki vermeye olan hakiki bir kabiliyetsizlikle belirlenir. Bir konuşmada bu fark hemen hissedilir. Bu dertten mustarip olan, düşüncelerinin dar çemberi dışına çıkamaz, kendine yardım edemez, en basit faaliyetleri bile yürütemez. Onayıyla onun adına sorumluluk üstlenecek insanlara, yanından ayrılmayacak akraba ve arkadaşlara, davranışçı terapi veya derinlik psikolojisi yöntemleriyle onu tedavi edecek terapistlere, sanatlarının güncel kuralları çerçevesinde onunla meşgul olacak hekimlere ihtiyaç duyar.

Depresyon teşhisinin melankoliyle ilgili olarak da enflasyonist biçimde kullanılması, hasta sayısını saçma derecede artırmaktadır. Bu durum hastalığın kamusal tanınırlığı bakımından yararlıdır fakat melankoliye kapıldıysa ilaçtan ziyade sohbet edecek arkadaşla, depresyondaysa sohbet partneri olarak bir hekime ve tedaviye ihtiyaç duyan insanlara, durumlarına uygun muamelenin yapılması bakımından yarar-

lı değildir. İlaç olarak serotonin hormonunun salgılanması sağlanabilir, vücudun eksikliğini çektiği maddeler takviye edilebilir; örneğin eksikliğinin çekildiği kuzey ülkelerinde pek de masum olmayan *kış depresyonunda* payı olan D vitamini hormonu yüklenebilir. Ayrıca depresyonun nedeni de sonucu da olabilen organik sorunların tedavisi söz konusu olabilir; sözgelimi tiroid bezlerindeki bir işlev bozukluğu hormon salınımlarının düzenini de bozar.

Tıbbî açıdan hafif ve ağır depresif evrelerin arası olan ve her ikisi de psikotik belirtilerle beraber gelişebilen melankoli ile depresyon arasındaki *gri bölge*, zorluk yaratır. Hastalık tam nerede başlar? Bir *depresif reaksiyon* akut veya kronik gerginlik durumlarının sonucu olarak ortaya çıkar, bazen kaynağında geçmişteki travmatik deneyimler vardır ve bunlar nevrozlara dönüşmüş olabilirler. Fark edilebilir bir dışsal sebep olmaksızın insanın içinde *endojen*¹ bir *depresyon* kendiliğinden, –muhtemelen genetiğe bağlı olarak– oluşabilir ve beyindeki metabolizma hareketlerini değiştirebilir. Ağrılar ve bedensel belirtilerin gerisinde bir *gizli depresyon* saklanıyordur. *Manik-depresif* hastalık insanları manik bir canlılıkla depresif bir ölüme yakınlık hissi evreleri arasında bir o yana bir bu yana savurup durur; bazen çok keskince, bazen o kadar değil, “sevinç çılgınlıklarıyla göklere sıçrayarak ve ölümcül bir kederle.”

*Burnout*² teşhisi depresyonunkiyle örtüşür, şüphe halinde geçiş üstünlüğü onda, tükenmişliktedir, çünkü kulağa daha pozitif gelir: Birisi haddinden fazla çalışmış hatta başkaları için, ailesi için, şirketi için, toplum için feda etmiştir kendisini (parantez içinde bir “kendi kabahati” lafının kılıcı sessizce savrulur). Tükenmişlik de, hayatın bir parçası olan melankoli ile en ağır hâlinde yaşamsal tehdit içerebilen depresyon

1 Tıpta içsel, içten kaynaklanan – ç.n.

2 Tükenmişlik – ç.n.

hastalığı arasındaki geniş yelpaze içinde devinir. Buradan çıkan sonuç şudur: *Basit bir yorgunluğun tükenmişliği* için bir mola, bir miktar dinlenme yeterlidir, kendiyle barışık olmak için biraz çaba göstermek gerekir, böylece kendine daha fazla dikkat etmek ve daha iyi davranmak mümkün olur. Kronikleşen *tam tükenmişliğin* tedavisi bunla kıyaslanmayacak kadar zahmetli olabilir; daha önce yaşanmış olduğu gibi bir hayata dönmek için başkalarının devamlı desteği gerekir.

Modern zamanda her yerde karşılaşılan bu tükenmişlik hallerinin sebepleri olarak çok defa ilişkilerdeki zorluklardan ve çalışma koşullarının ağırlığından bahsedilir. Eski çağlarda yok muydu bu sebepler? Shakespeare'in *Venedik Taciri* Antonio da "Neden böyle kederli olduğumu bilmiyorum" derken, herhalde kronik tükenmişlik içinde olmalıdır. Sebeplerini bilmiyordur ve durumunu açıklayacak bir kavramı yoktur elinde, demek durumunu haklı görmesini sağlayacak bir duygudan yoksundur. Birçokları için ancak bir kavramın olduğu yerde bir gerçeklik vardır; bir kavram ortaya çıktığı anda da herkes gerçekliğine bir sığınak bulmak için ona hücum eder. "*Burnout*" kavramının bir işlevi budur belki de: Gerçekliği insanların onu algıladığı biçimiyle kavramak ve bir reaksiyona imkân sağlamak. Hastalık olarak tanımlanması insanları tükenmiş olmaya selahiyetli kılar ve iyileşmeye hak kazandırır. Lakin modern çağda tükenmişliğin sebepleri başka çağlardakinden farklı olsa gerektir ve terapilerin buna cevap verebilmesi gerekir.

Modern toplumda giderek daha çok insan *anlam* yoksunluğu çekiyor. Her alanda ve her düzlemde çekiyorlar bu yoksunluğu: Çalışmayı anlamlandırmada, kendi hayatlarını anlamlandırmada, genel olarak hayatı anlamlandırmada. Anlam kuvvet verir, anlamsızlık kuvvetten düşürür. İnsanlar bir anlam görürlerse, birçok şeye göğüs gerebilir, birçok şeyi alt edebilirler, bir anlam göremezlerse hemen hiçbir şe-

yin üstesinden gelemeyizler. Eskiden insanlar anlamın kaderinde ve yüksek bir takdirde olduğunu farz ederlerdi. Anlamı sorgulamıyor, onu, bilincinde olmaksızın, başkalarıyla ve beşer dışı bir makamla olan güvenilir ilişkilerinde buluyorlardı. Modern çağda birçok anlam pınarının kurumması nedeniyle anlam giderek daha ısıtılır biçimde sorgulanıyor. Maddi refah, hangi *ideal hedefe* hizmet ettiği aşıkâr olmayınca anlam ve enerji kaynağı olamıyor, dolayısıyla anlam sorusuna tatminkâr bir cevap sunmuyor. Anlam boşluğunu maddi mallarla doldurmaya dönük her deneme daha ziyade kaygı doğuruyor, çünkü bunlar her zaman kaybedilebilirler. Modern insanlar anlamı nerede bulabilirler?

Onu mutlulukta bulmayı umarlar. Fakat mutluluk anlamı ikame edemez, hele uçucu gönül hoşluğu hiç edemez. Mutluluğa erişme çabasındaki ısrar, anlam yoksunluğunun yol açtığı çaresizliğin bir işaretidir sadece. Modern hayatın, aşkın ve çalışmanın stresli koşulları yaşam kuvvetlerini kemirdiklerinden, mutluluk beklentisiyle son yedekler seferber edilecektir. İnsanlar seziyorlar mıdır tehlikeyi? Çöküşe karşı koyabilmek için çılgınlar gibi mutluluğun peşinde koşarlar, habire mutluluktan dem vurulması bundandır. Böylece başka bir stres meydana gelir, *mutlu olma stresi*. İnsanlar mutlulukları için her şeyi yapmaya hazırdırlar, bunun tüm kuvvetlerine mal olduğunu fark etmezler. Nefes alıp veren bir mutluluk değildir bu, kemale ermenin mutluluğu değildir, tükenmişliği engellemez, tersine tahrik eder. Pozitif olana, mutluluğa dönük ısrarlı çaba, bu anlamda insanı *Burnout*'a sürükleyebilir.

Oysa kendini mutsuz hissetmek, *anlam üzerine düşünmek* için, yani vakitlice anlamı sorgulamak için bir vesile olabilir. Mutsuz olmanın bizzat bir tür hastalık olarak görülmesinin anlamı nedir, bu bakımdan? Hakikatte hasta olan kimdir? Niçin bir insanın hızlı tesirli ilaçların da yardımıyla bir

an evvel “dipten kurtulmak” için her şeyiyle çabalaması gereksin? Niçin, kötü hissettiğinde, mümkün olduğunca çabuk “daha iyi hissetmek” için her yola başvurması gereksin? Yönünü yeniden tayin etmek için düşünmesi, hayatında, çevresinde, toplumda yanlış gidenin ne olduğunu ve kuvvetini topladığında doğrusunu yapmak için elinden neler gelebileceğini sorgulaması gerekmez mi?

Gerek melankoli hali gerekse depresyon hastalığının intihar fikriyle el ele vermesi ender değildir. Fark şuradadır: Melankolikler bu fikirle oynayıp durur, intihar üzerine sonu gelmez düşünceler kurar, intihar lehine ve aleyhine akıl yürütmelerle çok ilgilenirler. Depresyon hastalığı çeken insanların ise bu fikirle oynamadan ve lehte aleyhte savlarla hiç ilgilenmeden, günün birinde ölümcül bir kararlılıkla ne yapıp yapıp son adımı atmaları ihtimali daha yüksektir.

UÇURUMUN KIYISINDA YAŞAMAK



Intihar düşüncesi taşıyan kişi bu konuda konuşmayı kesin olarak reddedebilir, bu onun doğal hakkıdır. Ama konuşma denemesini nasıl yaptığınız önemlidir. Kendisiyle konuşmak isteyeninin onun durumunu tamamen kabul etmesi, böyle bir konuşmanın en uygun zeminini oluşturur. Depresif insan dört bir yanda büyük endişelere sebebiyet verecek şeyler görür, tüm dikkati her yerde hazır ve nazır bulunan zorluklara dönüktür, her şey pek düşündürücüdür. Dünya ve insanlar çelişkilerle doludur ve o, insanın ne kadar çabalarsa çabalasın bunu asla değiştiremeyeceğinin azabını çeker. Sadece nafileliğini görürseniz, hayatı sürdürmek pek mümkün değildir. Zemin her yerinden çatırdıyor, her adımda çukurlar açılıyorsa, tek bir adım atmaya cesaret verecek motivasyonu bulamazsınız. Geriye, ümitsizlik kalır.

Yaşam ve ölüm meselesini zaten etkisiz kalacak şekilde yasaklar ve tabularla savuşturmak yerine atak bir tutumla masaya yatırmak gerekir. Evet, hayatı terk etmek ilke olarak bir olanaktır, insanın kendini öldürmesinde eskiden olduğu gibi bir “cinayet” değildir söz konusu olan. Gerçi kasıt unsu-

ru eksik değildir ama alçakça saiklere dayanan hainlik yoktur, kimse bundan ötürü itham ve mahkûm edilemez. İnsan zaten hayatı reddedebilen bir mahluktur. Yaşama mecburiyeti, yaşamak zorunda olma yükümlülüğü, anlaşılır bir kavram değildir. Ölmeyi tercih etmek, yaşama sanatının bir seçeneğidir, Seneca daha M.S. 1. yüzyılda, *Lucilius'a Etik Üzerine Mektupları*'nda söyler bunu.

Tayin edici hayat memat sorularını, ilke olarak, yaşamayı isteyenlere de yöneltebiliriz: Ne yaptığınızı gerçekten biliyor musunuz? İyi düşündünüz mü? Bütün zorunluluklardan azade, bilinçli bir karar mı verdiniz? Hayat sahiden “kendi başına bir değer” midir? Hayata kendi başına bir değer atfedilen varoluşsal tercih, şayet yaşamayı tercih etmeme seçeneğinin olduğu bir zeminde yapılırsa daha inandırıcı olacaktır. Hayat ancak ölümle olan çelişkisi içinde anlam ve değer kazanır, dolayısıyla bizi yaşama kararlılığına sevk eden, ölüm meselesidir. Hayatı bu konuda bir yargıda bulunmaksızın öylesine yaşar giderseniz, hayat belirlenimsiz, yüzeysel, rastgele olur ve onun gerçekten sahibi olmazsınız. Böyle düşünmek tehlikeli midir? Kuşkusuz kendini öldürmenin sırf düşüncesi bile tereddüt anında bu yolu tutma tehlikesini barındırır. Ama bunun gibi tehlikelerin olmadığı bir hayat yaşamak zaten hiç yaşamamak gibidir.

Bu arka plana dayanarak, intihara dair belirleyici soruları daha iyi değerlendirebiliriz: En uç durumlarda serbest bir seçim yapılabilir mi? Bu adımı atma özgürlüğümüz kısıtlanmış olabilir. Bir *perspektif yanılısamı* hayata bakışımızı kaydırmış olabilir, bazı şeyler bu nedenle tamamen anlamsızmışçasına kapkara görünebilir, aşk ıstırapında olduğu gibi; veya anlamla dolu, pespembe görünebilir, aşk coşkusundaki gibi. Hayat nasıl bir şeydir sahi? Belli değildir ama bütün kanıtlar, halihazırda görüldüğünden ibaret olmadığını gösterir bize. Her zaman başka perspektiflerden bakmak

mümkündür ve bu perspektiflerin hiçbirisi olanakların bereketini tüketemez. Anlık bir bakış açısına dayanarak öyle uzun erimli bir tercihte bulunmak mümkündür ama akıllıca olmaz.

Hem, bu sonradan pişman olunacak bir kararsa ne olacak? Bu tasavvur edilebilir gelmiyor ama pişmanlıkla karacak bir *Sonrası*'nın olmayacağını kim kesinkes iddia edebilir? İntiharın kendilerine yegâne çözüm gibi görünmüş olduğu ve bir biçimde o durumu atlatmış olan birçok insanın deneyimleri, geriye dönüp baktıklarında o zamanki tutumlarını dar görüşlü bulduklarını ve bunu nihai sonucuna vardırmadıkları veya son anda bundan alıkondukları için memnun olduklarını ortaya koyuyor.

Anlam deneyimi gibi, anlamsızlığın deneyimi de bakış açısına bağlı görünür. Hayatta ve dünyada hiçbir şeyin mi herhangi bir anlamı yok? Ama hiç kimse hayatı ve dünyayı bunu kesinkes iddia edebilecek kadar kuşbakışı göremez ki. Böyle bir bakış açısına dayanarak nihai bir karar vermekte bir keyfilik vardır, anlık veya daimi bir çaresizlik bunu gözden kaçtırtamaz. Bir intihar nihayetinde, ancak şüphe götürmez bir kaçınılmazlık halinde, aslına bakarsanız sadece insan şifasız bir hastalığa veya tahammül edilmez bir teröre maruz kaldığında daha az keyfi görünür. O zaman bile anlık kararlar değil, düşünüp olgunlaştırarak.

Yalnızca kolaylaştırıcı imkânlar sağlayan ölüm yardımı kuruluşlarının sunduğu türden bir *pasif ölüm yardımı* alındığında bile *aktif bir eylem* söz konusu olabilir. Fakat Norveçli maceracı Thor Heyerdahl'ın 2002'de seksen yedi yaşındayken deneyimlediği türden *pasif bir eylem* de gerçekleştirilebilir: Kendisine beyin tümörü teşhisi konması üzerine gıda almayı, sıvı almayı, ilaç almayı bıraktı ve kısa süre içinde öldü, İtalya'daki evinde.

İntihar, *aktif ölüm yardımı* alındığında da *pasiftir*. Ne var

ki insanın kendisiyle ilgili, bizzat icra edemeyeceği, bu nedenle aktif yardıma ihtiyaç duyacağı böyle bir karar, kendine özgü bazı sorunları beraberinde getirir. Kaçınılmaz olarak başkalarını da sorumluluk dairesine çeker, bununla ilgili gösterilmesi gereken dikkat ve özen gereği bazı yasal düzenlemelere lüzum duyulur. Ölüm isteğinin gerçekten bir insanın iradesine mi yoksa onun ölümüyle elde edeceği mirasa bir an kavuşmak ve bakım masraflarından tasarruf etmek isteyen bir yakınının arzusuna mı bağlı olduğu tek tek her vakada nasıl ayırt edilecektir? Mafya da aktif ölüm yardımını hizmeti sunar ve onun, ölüm adaylarının gerçek niyetini yeterince sorgulamaktan imtina etmek için kendince iyi sebepleri vardır. Bu nedenle, Hollanda'da uzun süredir uygulanmakta olan düzenlemeler anlamlıdır: Ölüm arzusu "iyi düşünülmüş" olmalı ve müteaddit defalar ikrar edilmelidir ki, anlık bir duygusal dalgalanmaya dayanmadığından emin olunsun. Hekimler birbirlerinden bağımsız olarak, ölmek isteyeninin şifasız bir hastalığı olduğunu ve kararını bizzat eyleme dökemeyeceğini onaylamalıdır. Aktif ölüm yardımı ancak ondan sonra ve herhangi bir başkası tarafından değil, bir hekim tarafından sağlanabilir.

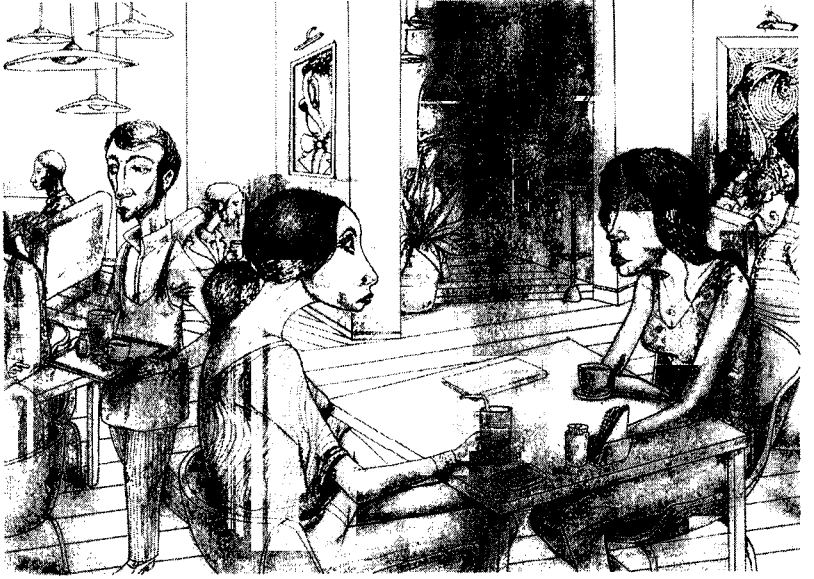
Verilecek kararla ilgili anlamlı ölçütler koymak için, her şeyden önce iki şeyi gözetmek gereklidir. *Kendi kendini gözetmenin* beraberinde getireceği soru şudur: Kendi kendine böyle bir şiddet uygulamak, hele benliğin aksi kanaatte olan yanlarını düşünürsek, kendi benliğine adil davranmak olur mu? *Başkalarını gözetmenin* beraberinde getireceği sorular da vardır: Kişinin attığı adımın, onun benliği için önem taşıyan başkalarına ifade edeceği anlam üzerinde yeterince düşünülmüş müdür? Onlar Ben'in ölümüyle ruhen veya maddeden kötü bir duruma düşmeyecekler midir? Meğer ki niyet tam da bu olmasın: Geride kalanların sırtına zorluklar yüklemek, onlar üzerinde uzun süre çıkmayacak bir iz bırak-

mak, onları ifa edilmiş bu ölümü anlamlandırmaya dönük sonu gelmez bir çabaya mecbur kılmak. Çünkü tam da böyle bir ölüm, yaşayanları bitmek bilmez bir huzursuzluğa sürükler: Benim yüzümden mi? Neyi yanlış yaptım? Gözden kaçırdığım bir şey mi oldu? Ne yapabiliirdim?

Mevcut duruma her şeye rağmen katlanmayı tercih etmeyi sağlayacak savlar bunlar olabilir. Blumfeld grubunun bir şarkısında (“Neuer Morgen”, *Jenseits von Jedem*¹ albümü, 2003) “Vazgeçme, koyverme” der; birçokları kendisi için ve vaziyeti için tam zamanında, en uygun sözleri ve en uygun sesi burada bulmuştur. Alternatif, başka türlü mutlu oluncak bir hayattır; yaşarken hep kat etmemiz gereken ümitsizlikleri dışlamayan, ama her tutamağı zamanla zayıflatan o çaresiz ümitsizliğe engel olan, mutsuzluklarla birlikte yaşanabilen bir hayat.

1 “Yeni Sabah”, *Herkesin Ötesinde*.

MUTSUZLUKLA BERABER YAŞAMAK İÇİN REHBER



Eğer her şey anlamsız görünürse geriye ne kalır? Her şeyi olurluna bırakmak ve buna dertlenmek – ya da bütün anlamsızlığına rağmen ondan kâfi anlamı çıkartabilmek için hayatın bu imkânıyla dost olmak. İnsanın varoluşunun bütün cepheleri anlam arayışının araçlarına dönüşebilirler. Mutluluk anları da bu araçları sağlayabilirler, fakat anlam, o anların çok ötesine uzanır.

Anlam *duyusal* tecrübelerle gelişir; beş duyu, görme, işitme, koklama, tat alma, dokunma, altıncı duyu olarak hareket duygusu ve yedinci bir duyu olarak da iç duyu, “içgüdü”, ona aracılık eder. Yedinci duyuya borçlu olduğumuz şey, sadece şu dakika için, şu saat için, şu gün için “bir anlamı olan” bir şeydir. Gözler, güzel görünenin veya güzelce hüzünlü görünenin görünüşüyle alt üst olurlar; imgesel ve gerçek manzaralar cisimleştirir bu görünüşü, bir beden, özellikle bir çehrenin manzarası da dahil. Hoş bir *koku* yalnızca burnu ayartmakla kalmaz, keza iğrenç bir kokunun kuvvetlendirebileceği üzüntüyü de tahrir eder. Bütün mutsuzlukların ortasında, lezzetli bir *yemek* yemek her za-

man biraz anlam bulmayı sağlar. *Dokunma* tecrübesi de ya-
tıştırıcıdır, buna rağmen pek az başvurulur ve pek az izin ve-
rilir ona.

Bir melankoliğe en iyi gelecek şey *müzik* dinlemek veya
bizzat müzik yapmaktır, çünkü müzik melankoliyi mükem-
mel bir anlayışla karşılar. Onun titreşimleri bedeni, ruhu ve
zihni topyekûn tek bir akustik uzama dönüştürmeye elve-
rir, böylece melankolik duygu ve düşünceleri temaşa etme-
yi sağlarlar. Çağlar boyunca, lir eşliğinde söylenen antik şar-
kılardan modern pop parçalara dek, müzik üretiminin bü-
yük kısmı, sanatkârane bestelenmiş bir hüznün halidir. Ge-
org Friedrich Händel'in *Feuerwerksmusik*'indeki¹ barok ya-
şama sevinci, onun *Xerses* operasının *Larghetto* bölümünde-
ki o sakıngan yaşam kederi olmadan düşünülemez. Roman-
tik müzik, varoluşun, sonraki dönemlerde "romantik" sifa-
tının münhasıran tahsis edilmek istendiği aydınlık yanların-
dan çok, karanlık yanlarını vurgular: Johannes Brahms *Ses-
siz Gece* parçasındaki seslere "kalbi eriten" "buruk acı ve ele-
mi" ebedi bir hüznün ve ebedi bir güzellikle söyler.

Her tür spor ve *hareket* de insana kendi enerjilerini hisset-
tirir. Düzenli yürüyüş nice ümitsizlikten kurtulmayı sağla-
yan bir etki yaratır, çünkü melankolik düşüncelere dalıp gi-
derken bir yandan da duyuşsal olarak dünyanın olanca bere-
ketinin tecrübesine varmaya imkân verir. *Dans* etmenin rit-
mik hareketi melankolik ruha kendini ifade etme imkânı ve-
rirken, bir yandan da belki başka bir ruha yakınlaşma fırsa-
tı sunar. Her türden *erotizm*, karında bir karıncalanma his-
settirir insana, duyuşsal bir cezbeyle melankoliyi defeder ve
kendi usulünce hayatın kutupsallığını yeniden tesis eder:
olumsuz deneyimi olumlu bir deneyimle dengeleyerek ya-
par bunu. Üzüntü en büyükken erotik hissin en kuvvetli ol-
ması, antik felsefede XXX, I numaralı problemin yazarının

1 Havai fişek gösterisi için müzik.

da dikkatini çekmişti: Melankoliklerin çoğu “şehvetperest-tiler” ona bakılırsa. Hayat ipekten bir ipliğe bağlıysa, erotizme ilişkin bir sezgi, o bağı koparmamanın en güçlü gerekçesi olabilir. Düşlenen ve reel birleşme, ikiye bölünmüş olmanın acısını sağaltır, en azından geçici olarak sağaltır; melankoli *sonrasında* yine o kadar acı verici olsa bile.

İnsan, bedeninin ötesinde derûnunda, her türden ilişkinin bağışlayabileceği *ruhsal anlamdan* sadece bir anlığına değil uzun zamanlar boyunca, hatta belki tüm hayatı boyunca etkilenir. Ruhu, içinde insanı yaşatan enerjilerin barındığı uzam olarak anlayabiliriz. *Duyguların* hareketinde tecrübe edilir, ilişkilerde en kuvvetli ifadesini bulur. Bir ve aynı Kendilik içindeki zıt duygulardır ama bunlar, bu nedenle en önemlisi, ötekilerle ilişkilere de nüfuz edebilecek iç yarılmaya karşı koyabilmek için, *kendiyle* arkadaş olabilmektir. Kendiyle ve mutsuzlukla beraber yaşayabilmenin güçlü bir ekseni, insanın çalışmasıdır; ilişkiler, bağlantılar kurmayı sağladığında ve zevkle yapıldığında anlamlı görünen çalışmanın, ücretli çalışmayla örtüşmesi gerekmez. İnsanın kalpten bağlandığı ve içinde hüznün selametle yaşanabileceği bir ağ ören *alışkanlıklar* da anlamlıdır.

Zıt duyguların konumlandığı bağlanmalar da çok önemlidir: Melankolik insan, duygu yelpazesini paylaşabileceği ve en azından en derin yalnızlık halinde bile birisinin yanında olduğunu ona hissettirecek arkadaşlara ihtiyaç duyar. Geçici nahoş duygular ve çatışmaların ilişkilerini etkilemeyeceği *sevgililer*, anlamı bir daha sorgulamazlar çünkü zaten ellerinde bir cevap vardır. Birbirlerine aidiyet hisseden *dostlar*, ilişkilerinden, hayatlarını güzelleştiren ve ihtilafları katlanılır kılan bir anlam devşirirler. Çocukların olanca saflığıyla temsil ettikleri, yeni bir hayatın serpilmesine iştirak edebilmek, dayanıklılığını hüznünde de koruyan kalıcı bir anlama aracılık eder. Her *ahbaplık*, ötekilerle ritüel olarak sürdürü-

len bağlantılar temelinde anlam bahşeder ve bir işyerindeki her işbirliği, anlamsızca başkasına sırtını dönüp kendi işine bakmaktan daha anlamlı görünür.

Kimileri, mutsuz olduklarında onları anlam ve samimiyetle kuşatan uzamı, *vatanda* bulurlar. Başkaları içinse o uzam, kimsenin onları tanımadığı, dolayısıyla görünüşü kurtarmak için bir şey yapmaları gerekmeyen *yabancı* ellerdir, daha ziyade. Bir ilişki ve bağ geliştirebileceğiniz hiçbir insan yoksa, belki de sizi çok duygulandıran ve bakımınıza muhtaç bir *hayvan* vardır, böylece mutsuzluk halinin ortasında-yken hayat yeniden bir anlam kazanır. *Doğayla* ilgili her temaşa ve her tecrübe, insana kuvvet devşirebileceği bir duyu-sal anlam aktarımı sağlar, zira açık ki her şey her şeyle bağıntılıdır doğada. Bir *bahçeye* bakmak veya sadece balkondaki veya pencere pervazındaki bir bitkiyle meşgul olmak, yardımcı olur insana, çünkü doğadaki oluş ve tükeniş döngüsü, modern kültürün süratle geçip giden düzçizgisel zamanına kıyasla, bir melankoliğin kendini daha fazla yurdunda hissedeceği bir zaman formunu temsil eder.

Mutsuz zamanlarında her şey hakkında konuşabileceğiniz insanlar tanıyor olmak, bir mutluluktur. Samimi bir sohbet, sanki laf arasında, esas mesele haline gelmeden, *ruhsal bir anlam* kazandırır insana. Konuşmanın yardımı olur insana, susmanın değil; meğer ki birbirini konuşmadan anlayan insanların suskunluğu olsun. Fikrî düzeyi yüksek bir konuşma olması gerekmez, havadan sudan sohbet de anlamlıdır. Her konuşma, ehemmiyetsiz de olsa, bir ilişkiye düğüm atar. Salt vuku buluşuyla, bir anlam duygusuna beden verir; en çok, insanın kendisine yakın olanlarla konuşması böyledir ama tanıdıklarla, tanımadıklarla ve profesyonel konuşma partnerleriyle konuşmalar da öyle – zira başkasının ilgisi iyi gelir.

Zihinsel açıdan, *anlatısal ilişkiler* özellikle önemlidir. An-

latılabilen her şey, anlam kaynağıdır. Başka birisine kendinizi anlatma imkânınız olduğunda, hayatınızın fragmanlarını ve benliğinizin oraya buraya dağılmış parçalarını tekrar bir araya getirmek daha kolay olur. En alakasız hadiseler ve malumatlar, birazcık makul olmaları anlamlı görünmelerine yeten bağlantılara oturur anlattıkça. Bu nedenle, hikâyeler anlatmak ve onları dinlemek, insanlara tesir eder: onları anlamsızlık uçurumuna yuvarlanmaktan korur.

Zihinsel anlam ayrıca *yorumlamanın* açtığı yeni bakış açılarına ve imkânlarla olan ilgisiyle de kuvvetlenir. Buna karşılık çıkmaz sokaklara açılabilen sarsılmaz hakikatlere sapsanmak, tehlikelidir. Hayatın zor anlarında, vakitlice iktisap edilmiş bir yorumlama potansiyelinden yararlanabilmek, tayin edici bir imkândır; bu sayede sözüm ona nihâî hakikatlere bağlanmak yerine olayları başka türlü görebilir, başka yolları tutabilir, böylece hayatın ve düşüncenin dar geçitlerinden geçebilirsiniz. Sanat ve edebiyat, eğitim ve sürekli eğitim, yorumlar ve izahlar için, bir insanın yeni, başka türlü, görülmedik, işitilmedik bağlantılara açık olmasını sağlayan bitmez tükenmez bir malzeme sunarlar. Hatta olası yorumların çokluğu, hayatta her şeyin aslında birbirine bağlı ve anlamla dolu olduğu hükmüne varmaya yaklaştırır bizi.

Yorumlamayla ilgili bir soru da, bir şeyin *ne için* iyi olduğu, hangi hedefe yöneldiği, hangi maksada hizmet ettiğidir. İnsanlar her devirde bu soruda anlam bulmuşlardır. Belki, bütün hedeflerin göreceliğe rağmen, kendine tedricen yeniden bir hedef belirlemek mümkün olur. Bu yakın veya uzak bir hedef olabilir. Küçük bir arzu besleyip onun yerine gelmesine çalışmak söz konusu olabileceği gibi; büyük bir özlemin peşine düşüp, bunun yerine gelebilmesinin, oraya kadar olan mesafenin uzunluğu ve zorluk derecesiyle doğrudan orantılı olduğunu tecrübe etmek de vardır. Hedeflerden ve maksatlardan bilinçli olarak feragat edip hayatı gel-

diği gibi kabul etmek ve önümüze çıkan yoldan yürümek de mümkündür

Hayat üstüne kafa yormak, ona anlam kazandıran bağlantılardan birisinin de *kutupsallık* olduğu telakkisine götürebilir insanı; hastalıksız sağlığın, acısız hazzın, ölümsüz yaşamın tasavvur edilemeyeceğini, hatta hayatta görünüşte zıt olanların, örneğin bir inancın kesinliğiyle ona ilişkin şüphelerin yan yana durduğunu düşünebilirsiniz. Yalnızca birisinin sorumluluğunu üstlenebileceği iradî bir yapıp etmenin olmadığını, kimsenin sorumluluğunu taşımadığı gayrı iradî ve yazgısal bir oluşun da olduğu tasavvuruna varabilirsiniz. Nihayetinde açıklanamayan, çözümlenemeyen insani varoluşun, bunların muammalı niteliğiyle yüzleşmesinin gerektirdiği bağlantıların da kurulabileceğini görebilirsiniz.

AŞKINLIK YETENEĞİ OLARAK MELANKOLİ



Hayatın ötesinde bir anlam var mıdır? Melankolik kişi kararsızdır bu meselede, bazen birey büsbütün kendisiyle ilgili kararsızdır. Kimileri için hayatın ötesinde bir anlam tasavvur edilemez bir şeydir, o oranda hayatın anlamını duyusallığa yüklerler, o tamamen yeter onlara. Başkaları için aşkın bir anlamın varlığı tartışma dışıdır, onlara sadece hayatın kendisi anlamsız görünür. Sofokles'in *Kolonoslu Ödipus*'undaki koronun antik bilgeliği onların ruhundan konuşur: En iyisi hiç doğmamış olmaktır, şayet doğduysan da olabilecek ikinci iyi şey, nereden geldiysen bir an evvel oraya dönmen olur.

Sınırlı dış dünya, kendilerini hayatın duyusal hazlarının kollarına bırakan melankoliklere de yabancıdır. İçlerinde düşsel veya sahiden henüz vakti gelmemiş bir başka dünyayı hisseder, onu bir içkinlik, bir sonsuzluk olarak taşırlar. Ruhlarının temelini enerji ve yoğunlukla dolu bu dünya oluşturur; belki bütün bilinen enerji formları gibi bu enerji de yok edilemez, yani ölümsüzdür. Melankolik kişi, ruhta, yüzeysel benlikten farklı olarak bir adı olmayan bu derin benlikte

insan olmanın özünü hisseder. Ruh, bitimli, ölümlü hayatın içinden sonsuzluğa ve ölümsüzlüğe kurulan köprünün uhrevî veya tamamen gayrı maddi malzemesidir.

Tabii sonlu hayatta sonsuzluğun yoğunluğu çok defa yalnızca yokluğuyla mevcuttur acı verici bir şekilde, melankolik kişi bunun ezasını çeker. Kendisi, varoluşun sonsuzluğundaki bir hayatın arz edebileceği sonsuz enerji kaynaklarına sahip değildir, ancak bedensel sonluluğunun ince derisiyle hissedebilir bunu; bu da melankoliyi bir aşkınlık yeteneğine dönüştürür. Duygularda ve düşüncelerde bir sınır aşmaktır melankoli, Latince *transcendere* anlamında aşkındır [transandant]. Aştığı eşik, berisinde bir başkalığın, bir belirsizliğin açıldığı sonsuzluğun sınırındır. Melankolik kişinin hissi ve düşüncesi, yoğunlaşarak dalınan hakiki hayatın, *varoluşun*, halihazır hayatta, *orada-oluştaki* bulunamayacağıdır – Buradaki ve Şimdideki hayat ne kadar cazip olursa olsun. Bu dünya ile öteki dünya arasındaki metafizik boşluğun ve bu dünyada kalıcı bir yurt tutamamasının, daha çok onu kendine geri çeken öteki dünyanın sıla hasretini çekiyor olmasının yasını tutar. Melankoli, insanın kendi zaman dışı kökenine yabancılaşmasının yasıdır, bu dünyada öte dünyayla bir olmanın imkânsız –bilemedin, geçici– oluşunun yasıdır; ki o bir oluş, kökendeki yoğunluğu yeniden canlandırarak özlemi bir anlığına yatıştırabilecektir.

Melankolikler, kendilerini dindar kabul etmeseler bile, bu yoldan ve her yoldan dinle alakadardırlar. Birçokları *maneviyat* demeyi yeğler ama onların da yönelimi, bilinmeyen bir kaderin, sırlı bir anlamın mukim görüldüğü bir Öte'yi esas almaktır açıkça. O zaman adı Tanrı olmaz da Tin (Latince *spiritus*) olur; ona düşen de tıpkı tanrı gibi, her şeyin birbiriyle bağıntılı olduğu kubbemsi bir Bütünün içinde kendine bir yer bulamadığında katlanılmaz hale gelen mutsuzluk halini ve her nevi mutsuzluğu massetmektir.

Hayatın ötesindeki bu anlama geçiş, *kesinlik* olmadığında, bir *kabul* meselesi olabilir. Bu kabul, aşkınlığı neye olursa olsun bir “iman” ile bağdaştıramayan herkese kapıyı açık bırakır. Böylelikle, insanın ve tüm dünyanın nereden gelip nereye gittiğine dair, varoluşun özüne dair, kadere ve alın yazısına dair ebedi soruların –o boyutta muhtemelen herhangi bir yeri olmayacak– cevaplarının bulunabileceği kestirilen başka bir boyutun varlığı ihtimalini reddetmeleri gerek-meyecektir.

Sınır aşmak, gerçeklikten bağımsız olarak en azından bir *imkân* olarak düşünülebilir; o durumda bile benliğin ve bu dünyanın dar sınırlarını arkada bırakmak mümkün olacaktır. Kendine böyle bir tasavvur kurmak, melankoliklerin de iyi bildiği yaşama sanatının bir ustalığıdır. Gerçek sonluluk ile mümkün sonsuzluk arasındaki hayatın bereketi, bugünde hissedilen yoksulluk duygusunu aşan bir teselli sağlar; somut gerçekliğin sınırları içinde hayatın zenginliği ve varoluşun ifası imkânı saklıdır o tesellide.

Oluşun öznel olarak algılanan boşluğunu böyle bir duyu-sal kabulde doldurmak, *mistisizmin* nihai bir kesinliğe ihtiyaç duymayan ama yine de bir hakikati mümkün kılan bir tarzıdır. Modern çağın bir sorunu, aşkınlığın belirsiz bir boyuttaki anlamını uzun süre belirli bir öte dünyayla özdeşleştirerek bir kenara bırakmış olmasıdır. Aynı zamanda, böyle bir boyutla kurulacak ilişkiden gür gümrah yeşerebilecek kuvvetlerden mahrum kalınmıştır, acı bir şekilde. Elde onun ötesinde bir şey olmadığına göre, tüm düşleri bu tek ve sonlu dünyada gerçekleştirme zorunluluğunun baskısını kabbartan şey, bir *aşkın vukufsuzluk* değil miydi? Sonlu hayatın imkânlarını sonuna kadar gerçekleştirme denemesinin başarısızlığa mahkum oluşunun verdiği ezayı katlanılmaz hale getiren, bu vukufsuzluk muydu? Bu hal, insanları giderek daha fazla melankoliye sürüklememiş midir?

Fakat melankoli yalnızca sonsuz yoğunluktaki düşlerin yerine gelmesinin imkânsızlığından ötürü kapıldığı mutsuzluk değildir insanın, aynı zamanda düşlerin bu dünyada yerine geleceği umudundan azat olmaktır. Bu ifanın mümkün olmadığını bilmek, her şeyi şu gûya biricik hayatta “yakalamaya” dönük çileli gayretten kurtulmayı sağlar. Melankolinin zamanı, yeni bir özgürlüğün zamanı da olabilir o vakit.

ONUNCU BÖLÜM

MELANKOLİNİN GELMEKTE OLAN ÇAĞI



Heyecanlı zamanları başka zamanlar takip eder, mutluluk heyecanı da bundan istisna değildir. Giderek daha fazla sayıda insanın önceden hiç bilmedikleri bir melankoliye kapılmalarının bir sebebi, bu olabilir. Hayatın anlamını kesintisiz yaşam sevincinde aradığınız oranda, hayal kırıklığı büyük olur. Sürekli keyif saçmak isteyen birisine bir müddet sonra bizzat kendisinden gına gelir. Her ateş söner bir noktada, o zaman yapacağınız tek şey külleri karıştırıp yakılabilir bir şeyler bulmaya çalışmaktır.

Modernliğin başından itibaren kurulan, en fazla sayıda en büyük mutluluk¹ düşü, heyecan doluydu. Ebedi selamete ilişkin eski tasavvurlar, kesintisiz biçimde modern mutluluk tasavvurlarına intikal ettiler, Heinrich Heine de “şimdi, bu dünyada kurmak” istiyordu “göksel krallığı” ve “bu dünyada mutlu olmak” istiyordu (*Almanya. Bir Kış Masalı*, 1844). Fakat bu dünya, cennet olmaya inatla direnir. İnsanların mutluluklarını bağladıkları umutların ölçüsü, bireysel

1 Faydacı filozof Jeremy Bentham'ın, “en fazla sayıda insanın azami mutluluğunu sağlayan şey, iyidir” ilkesi – ç.n.

ve toplumsal bütün çabalar boşa çıktığında hissedilen düşüşün yüksekliğini tayin eder. Bilim ve teknoloji yardımıyla daimî bir mutluluk imal etme arzusundaki kibir, tüm insani çabanın esasen nafiye olduğu düşüncesini tahrik eder. Sosyalizmin vaktiyle çok umut dolu olan projesiyle ilgili yaşanan tarihsel tecrübeler, esasen benzer bir düşü besleyen kapitalizmde de tekrar edebilir.

Gelecek zamanlardan dönüp 21. yüzyılın ilk on yıllarına bakınca insanlar çok şaşıracaktır: Nasıl oluyordu da insanlar astronomik devlet borçlanmalarının ve çılgın mali krizlerin ortasında bu kadar fazla kişisel mutluluklarıyla meşguldüler? Başka dertleri yok muydu? Lakin, yüzlerini mutluluğa dönüyorlardı çünkü başka dertleri vardı. Olumlu düşünmekte ısrar ediyorlardı çünkü en azından bunun onlara yaradım olacağını umuyorlardı. Onları kuşatan globalleşme hakkında olumlu düşünen, mesela bunun oluşmakta olan dünya toplumunda koşulların daha adil olmasına imkân sağlayacağına inanan pek az insan vardı. O zamanlar koca bir dönem boyunca, koşullar olumsuzla sürüklendiği oranında, çok çok olumlu düşünmeye muhtaç olmuş olmalılar. Baştan aşağı olumlu bir dünya meydana getirme girişiminin ümitsizliği karşısında, bunu vaat eden belagat yükseldikçe yükselmmişti.

Dış dünyanın gitgide büyüyen taleplerinin baskısından kaçmak ve insanı köşeye sıkıştıran mutsuzluğu kendinden uzak tutmak için özel köşelere, küçük mutluluklara çekilme eğilimi, bir yaşam refleksi olarak anlaşılır bir şeydir: en nihayet azıcık mutlu olmak ister insan. Talepkârlık ölçsüz hale geldikçe, imtina etmek ayartıcı bir alternatife dönüşür. İç dünyalarıyla ilgili dertlenen insanlar, gümbürtüsü yükselmeye başlayan bir dönemin ortasında, içe doğru bükebilecekleri bir kıvrım oluştururlar. Zaman boyunca muazzam bir gelişme itkisinin kendini gösterdiği bir kültürde, hayatın henüz korunaklı olduğu, en azından öyle tasavvur edi-

len başka, zaman dışı bir dünyayı hatırlamaktadır hedeflenen mutluluk.

Ne var ki melankoli sadece mutluluk düşünden uyanmak değildir. Yeni tesellisizliğin ardında, kendine yol açmakta olan bir akıbet vardır, bu nedenle melankolinin yeni çağı öncekilere benzemez. Giderek daha çok insan bizi *ekolojik* açıdan nasıl bir akıbetin tehdit ettiğinin farkına varıyor. Lars von Trier'in 2011 yapımı aynı adlı filmindeki *Melancholia* gezegeni gibi dünyayla çarpışmak üzere bize yaklaştığını görüyorlar felaketin; insanları ele geçiren bir kâbusun cisimleşmiş halidir bu. Modern hayatın ve iktisadiyatın yan etkisi olarak ortaya çıkan hasarın denetim altında tutulabileceğine dair kör inanca haddinden uzun süre bağlanıldı. Fakat genç kuşakların, eskilerin ardında bıraktığı gideyerek büyüyen sorunlarla başa çıkmaları gerektiği görülüyor, insanlığı mutlu edecek büyük umutların ise hiçbir izi yok. Gezegene sonbahar gelmekte, keder zamanı. Ilkbaharda her şey yeşillenir, çiçeklenirken bile melankoli sökün eder: Daha ne kadar böyle devam eder? İnsanın gözleri bu manzarayı daha ne kadar görür?

Melankolinin gelmekte olan çağı, insanlığın yok olması *ihhtimaline* dair sezgiye dayanıyor; bir nükleer yıldırımla veya kozmik fırtınayla değil de, belki bütün iyi niyetimizle bile önleyemeyeceğimiz, adım adım ilerleyen bir süreç sonucunda yok olma ihtimali bu. Seller basacak, insanlar lağımlarda boğulacak, bizzat kendi açığa çıkardığı, serbest bıraktığı maddelerin kudretiyle mahvedilecekler. Bir insanlığın mutlaka var olması gerektiğine dair bir sav ileri sürebilir misiniz?

Yine de, bu konudaki kararın insanlığın sadece küçük bir kısmı tarafından verileceğini düşününce, ağlayacak gibi oluyorsunuz; üstelik yarı uyku halindeyken verecekler kararlarını, çünkü insanların ne yapmaları gerektiğini bilip yine de yapmamaları haline bilinçli denemez.

İnsanlığın geriye kalan büyük kısmının bu kaderi paylaşmak zorunda olması ve gelecek tüm çocuklarla torunların, ağızlarından “istikbali” düşürmemelerine rağmen gelecek kuşakların varoluşunu hesaba katmaya yanaşmış olan atalarını dehşetle anacak olmaları, hazindir. Sorunlar apaçıktır fakat birey kendi etkinliğinin fazla bir şey değiştireceğine inanmaz, kendinden başlamayı pek istemez, bunun yerine sorumluluğu başkalarına yıkmayı tercih eder. Melankoli ve depresyonu yaygınlaştıran, sadece kudret sahipleri karşısındaki değil, ondan daha da fazla insanın kendi kendisi karşısındaki çaresizlik tecrübesidir. Çaresizlik tecrübesindeki felç hissi, son kertede, işlerin artık düzeltilemeyecek kadar ilerlediği varsayımından beslenir.

Böyle karanlık beklentilerle ilgili “haklı çıkmak” değildir mesele. Kimse işlerin oraya varıp varmayacağını kesin olarak söyleyemez. Belki de mevcut dünyanın karşı karşıya olduğu bazı zorlukları olayın tamamı sanan dar bir bakış açısı söz konusudur. Gerçi bu ölçekte ekolojik sorunların ortaya çıkmasına yol açan da, dar bir bakış açısı idi. Huzursuz edici işaretlere, uzun süre boyunca yatıştırıcı cevaplarla mukabele edildi: Bekleyelim, hele daha veri toplayalım. Lakin işlerin nereye gittiği şüphe götürmez bir açıklıkla anlaşıldığında, müdahalede bulunmak için çok geçtir artık. Bu çıkışsızlık ihtimali, insan varoluşunun bu kendini yok etme potansiyeli, geleceğin neredeyse *metafizik melankolisinin* altında yatan bir nedendir. Deyin ki sonsuz evrenin içinde bir küçük dünyadan ibarettir söz konusu olan, deyin ki kâinatın bir köşeciğindeki bir varlığın önemsiz varoluşudur: Yine de, yazık olmaz mı?

Gelecek zamanların melankolisinin önemi, zaten eskiden de olduğu gibi, eleştirel mesafe kazandırmasında ve insanların sahiden fark edemeden içinde yaşayıp gittikleri tehlikeli alışkanlıkları terk ettirmesinde yatıyordur belki de. Tehdit-

kâr bir durumu algılamak, farkındalık kazandıran ve anlamı yeniden sorgulatan bir başlangıç noktası olabilir. Bir temelsizliğin idrakine vardırabilir bizi ve bu çok temel bir şeydir, çünkü böylece insanî varoluşun nasıl bir anlamsızlığa tabi olabileceğinin ve altındaki zeminin nasıl her an ayaklarının altından çekilebileceğinin bilinci oluşur.

Buna verilebilecek cevaplardan biri, şimdilerdeki, hedefler ve erekler suretinde anlam üretme çabasıdır. Bu hedef ve erekleri saptama görevi uzun süre kilise, devlet ve toplumun *heteronom* otoritesine aitti. Modern çağda bu görev hızla ekonomik kurumlarca üstlenildi ama onlar da hedeflerini ve ereklerini iktisadi büyüme ve piyasaların fethiyle tüketiyorlardı. *Otonom* modern insana düşen görev, hayatının bilinçli idaresi ve yaşama sanatı sayesinde, bundan öte başka bir şey arzulayacak olsa bile, kendi iradesiyle bir zorunluluğun gereğini yapmasına elverecek anlamlı bir bakış açısına elveren hedef ve erekler üzerine düşünmektir. Bir birey için, benliğinin sınırlarını da aşan bir bakış açısı, ekolojik ve sosyal bir toplum ve dünya toplumu için çalışmak olabilir; bununla beraber, yapıp ettiklerinin buna ne zaman katkıda bulunup ne zaman bulunmadığını sürekli yeniden sorgulamaya açık olmalıdır.

Buraya giden yolda isyan ve devrimlerin olmasından korkmalı veya bunları ummah mı? Melankoliklerin meylî bu yönde değildir. Onların güçlü yanı *duyarlılıkları*, anlamı ve onun yokluğunu hissetmeleridir; onların topluma armağanları budur. Duyarlılık, hâlâ kurtuluş vaat eden yegâne insan istidadıdır. Talihin karanlık yüzleri, sırf bu yüzden bile anlamsız değildir: Mutsuzlar, bir tehlikeyi, bir yanlışlığı, bir haksızlığı, bir adaletsizliği mutlulardan çok daha çabuk fark ederler. Birçoğu sorun yüklü bir insanı kendi olumlu dünya görüşüne bir engel olarak gören iyimserlerden ziyade, melankolikler duygudaşlığa yatkındır: Mutsuzluğu cesaretlendirirler.

Mutsuzluk haline bir de *infial* sebepleri katıldığında, melankolikler harekete geçer. Kendileri için, sözgelimi daha iyi koşullara kavuşarak melankoliden kurtulmak için yapmazlar bunu: onlar melankolilerine can-ı gönülden bağlıdırlar. Ancak başkalarının hayatını iyileştirmenin mümkün olduğu düşüncesi, melankolilere rahat vermez. İyimserlerden farklı olarak, bununla uğraşırken, insanın kaderinin, sonra tekrar aşağı yuvarlandığını görmek üzere taşı azimle yokuş yukarı ittiren *Sisyphos'un kaderi* olduğu konusunda kafaları nettir. Başka yerlerde işler yine kötüleşe dursun, onlar iyileşme sağlayacak gayretlere girmeye hazırdırlar. O zaman da daima yapacak bir şeyler vardır. İnsanı mutlu eder mi bu? Muhtemelen, tam da mutsuz olmayı insan olmanın bir imkânı olarak kabullenirseniz, evet.

İnsanların, sürekli mutlu olmaları gerektiğine inandırıldığı bir çağda yaşıyoruz. Gazeteler, kitaplar, ilan panoları, reklam spotları mutluluk üzerine söylenebilecek her şeyi tüketmiş halde... Mutlu olmak bir görev, ödev gibi algılanır oldu ve bu algı, tek başına, kişiler üstünde önemli bir stres kaynağı haline geldi. Adeta “mutluluk diktatörlüğü”nün tahakkümü altında yaşamaya başladık. Wilhelm Schmid mutluluğa gereğinden fazla anlam yüklendiğini söylüyor ve kitabında mutsuzluktan yana pozisyon alıyor.

Durup durup patlak veren mutluluk histerisinin sebepleri nelerdir? Hemen her gün farklı kanallarda rastladığımız mutluluk formülleri bizi gerçekte nasıl etkiliyor? Mutlu olmaya “çalışmak” acaba bireyleri ve toplumu daha mı mutsuz ediyor? Başarılı olmak, mutlu bir yaşamın olmazsa olmazı mıdır? Güzel ve anlamlı bir hayat sürmek ne demektir? Mutsuzluk, yaklaştığını fark ettiğimiz anda kaçmamız gereken modern bir veba mıdır? Mutsuzlukla baş etmek, hayatımızı ve kişiliğimizi nasıl zenginleştirir?

Kitapları dünya çapında on beş dile çevrilen felsefeci ve “mutluluk araştırmacısı” Wilhelm Schmid, *Mutsuz Olmak*'ta okurları iniş ve çıkışlarıyla hayatı bir bütün olarak kabul etmeye yüreklendirirken, karşılığında doyurucu ve anlamlı bir yaşam vaat ediyor.



ISBN 9789750111111



9 789750 111111