

WILHELM SCHMID • Kendiyle Dost Olmak

© 2019 İletişim Yayıncılık A.Ş. / 1. BASIM
2019-2021, İstanbul (6 baskı)

Selbstfreundschaft. Wie das Leben leichter wird
© 2018 Insel Verlag, Berlin

İletişim Yayınları 2729 • Psykhe 31
ISBN-13: 978-975-05-3432-4
© 2023 İletişim Yayıncılık A.Ş. / 2. BASIM
1. Baskı 2023, İstanbul

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

BASKI Ayhan Matbaası · SERTİFİKA NO. 44871
Mahmutbey Mahallesi, 2622. Sokak, No: 6/31 Bağcılar 34218 İstanbul
Tel: 212.445 32 38 • Faks: 212.445 05 63

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

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

WILHELM SCHMID

Kendiyle Dost Olmak

Hayatı Nasıl Kolaylaştırır?

*Selbstfreundschaft
Wie das Leben leichter wird*

ÇEVİREN *Tanıl Bora*



WILHELM SCHMID 1953'te Almanya'da Bavyera-Süebya (Schwaben) bölgesinde doğdu. Berlin, Paris ve Tübingen'de felsefe eğitimi aldı. Çeşitli Alman üniversitelerinde çalıştı, Riga ve Tiflis üniversitelerinde misafir öğretim üyeliği yaptı. Bir dönem Zürih'te bir hastanede hastalara "felsefeyle manevi destek" hizmetinde çalıştı. Halen Erfurt Üniversitesi'nde dışarıdan felsefe dersleri veriyor. Almanya'da ve dünyanın çeşitli yerlerinde tebliğler sunuyor. Yirmi beşi aşkın dile çevrilen kitaplarının dünya çapındaki satışı bir milyonun üzerindedir. İletişim'den yayımlanan kitapları: *Mutsuz Olmak. Bir Yüreklendirme* (2014), *Aşk. Neden Bu Kadar Zordur ve Yine de Nasıl Mümkün Olur?* (2014), *Sakin Olmak. Yaşlanırken Kazandıklarımız* (2015), *Arkadaşıhtaki Saadete Dair* (2015), *Düşmanlığın Faydaları* (2017), *Anne Baba ve Büyükanne Büyükbaba Olmanın Sevinçleri Üzerine* (2018), *Hediye Vermek ve Hediye Almak Üzerine* (2018), *Kendiyle Dost Olmak Hayatı Nasıl Kolaylaştırır?* (2019), *Dokunmanın Gücü Üzerine* (2020) ve *Seks Olmayınca - Yeniden Başlama Sanatı Üzerine* (2021).

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	7
BİRİNCİ BÖLÜM	
KENDİNİ SEVMEK Mİ KENDİYLE DOST OLMAK MI?	15
İKİNCİ BÖLÜM	
KENDİNİ ALGILAMAK VE KENDİNİ TANIYABİLMEK	25
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	
KENDİNİ DERT ETMEK	33
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	
BENLİĞİN DUYUSALLIĞI	43
BEŞİNCİ BÖLÜM	
BENLİĞİN TAŞIDIĞI RUH	51
ALTINCI BÖLÜM	
BENLİĞİN DÜŞÜNCELİLİĞİ	59
YEDİNCİ BÖLÜM	
KENDİNİ TANIMLAMANIN YEDİ BAŞLIĞI	67
SEKİZİNCİ BÖLÜM	
DÖNÜP GELEN SORULAR: GÜZEL MİYİM?	75

DOKUZUNCU BÖLÜM

MUTLU MUYUM?..... 83

ONUNCU BÖLÜM

DOYGUN BİR HAYAT SÜRÜYOR MUYUM? 91

SONUÇ

BEN'DEN NE OLUR?..... 99

ÖNSÖZ



Beni 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.¹

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.² 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 yıllanmış 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 saldırdığı 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 bahsedenerin 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 dışsal 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 yapılandırıcılar, 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.