

Yayın tarihi 19.03.2024

## MUTSUZ OLMAK

“Bir Yüreklendirme”

Nesrin SAKA

Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık lisans öğrencisi



### *Mutluluk her zaman mutlu eder mi ?*

Felsefeci ve “mutluluk araştırmacısı” Wilhelm Schmid, insan yaşamının iniş ve çıkışlarıyla –tüm dalgalanmalarıyla- yaşamı boyunca yaptığı araştırmalar üzerine yazmış olduğu Mutsuz Olmak kitabında insan ruhu üzerinde etkisi büyük olan bu konuyu ele almış. Ona göre mutluluk bize bir ödev, bir görev gibi zorunlu kılınmıştır. O ise buna karşılık toplumun mutsuzluğu her koşulda kötü algılamasına karşı çıkarak hayatın bereketinin ve anlamının sadece olumlu ve güzel şeylerden ibaret olmadığını savunmaktadır.

Mutluluğa gereksiz şekilde ve fazla anlam yüklediğini söyleyen Schmid’in kitabının ana fikri, mutsuz olmak ve bu mutsuzlukla yaşamayı öğrenmek üzerine kurulu. Çağdaş toplumda yer alan insan varlığının ve insanın üretimlerinin mutluluk olarak söylenilebilecek şeyleri tükettiğini ancak mutsuzluğun kuytu bir köşede unutulmaya ve hor görülmeye bırakıldığını belirtiyor. Yaşamda bir bütün olarak var olan tüm zıtlıklardan yola çıkarak aslında mutluluğun da mutsuzluk olmadan

olamayacağını eserinde akıcı bir dil ve sürükleyici bir üslupla bizlere aktarıyor.

*“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 Mutsuz Olmak eserinde mutsuzluktan yola çıkarak mutsuzlukla depresyon -ki buna melankoli diyor- doğru orantılı bir ilişki kuruyor. Ancak ona göre bir yükün altında ezgin, perişan veya bitik olma halinin depresyonla alakası yoktur. Bunun halk ağzında bir kuruntu olduğunu savunan Schmid’e göre depresyon denen bu hal aslında melankolinin ta kendisidir. Yaşam kederi dediği melankolinin insanın varoluş biçimlerinden, ruhun bir tarz halinden biri olduğunu söylüyor. Buna yas tutmayı örnek vererek gülmeye göre kötü bir durum olduğunu ancak bu tecrübenin zamanla kalbi iyileştiren bir süreç olduğunu savunuyor.

Yazar, *“İnsan bambaşka bir yerden, bir uçurumdan bakarak tanır kendini.”* sözleriyle melankolinin olumlu tarafına dikkat çekiyor. Devamında ise her şeyde olduğu gibi melankolinin de aşırısının uçurumdan atlamaya götürebileceğini söyleyerek intihara ele alıyor. İntihar düşüncesi içerisinde olan insanların uçurumun kıyısında yaşayan insanlar olduğunu ve bu insanların o uçurumdan kurtarılması gerektiğine değiniyor. Ona göre çözüm başka türlü mutlu olunabilecek bir hayattır. Yaşarken ümitsizlikleri dışlamayan ama zamanla zayıflatan o çaresiz ümitsizliğe -intihara- engel olan, mutsuzluklarla birlikte yaşanabilen bir hayat..

Sona doğru yaklaşırken kişisel bir gözlemimi de sizlerle paylaşmak istiyorum. Her bölüm için bir görsel seçen yazar seçtiği görsellerde görece nötr uyarıcıların olduğu, renksiz ve daha çok durum odaklı karakalem çizimlere yer vermiş. Bu çizimler bana yazarın bu noktaları okuyucunun kendi yaşantılarıyla doldurmasını istediğini düşündürdü. Böylelikle kitapta kendimizden parçalar bulabilmemizi, kitabı daha iyi anlamamızı sağlamaya çalıştığını hissettim.

*“Eğer her şey anlamsız görünürse geriye ne kalır? Her şeyi oluruna bırakmak ve buna dertlenmek -ya da bütün anlamsızlığımıza 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 ancak anlam o anların çok ötesine uzanır.”*

Keyifli okumalar diliyorum :)