

Özgürlük ve Mutluluk için

SALLA GİTSİN

MIRIAN GOLDENBERG

FOL® 80

© Mak Grup Medya Pro. Rek. Yay. A.Ş.
Sertifika No: 44396

Kişisel Gelişim 01

Özgürlük ve Mutluluk İçin Salla Gitsin
Mirian Goldenberg

Çeviren: Nuray Önoğlu

Özgün Adı: Liberdade, Felicidade & Foda-Se!
Edisyon: Copyright © Mirian Goldenberg, 2019

Yayına Hazırlayan: Ü. Burçin Özkan
Redaksiyon: Mak Grup Redaksiyon Ekibi
Görsel Yönetmen: Nurullah Özbay
Grafik Tasarım ve Uygulama: Tavoos

ISBN 978-605-69643-4-3

Baskı: Ayrıntı Basımevi Ankara - Sertifika No: 13987

I. Baskı: Kasım 2020

İletişim Adresleri
Cinnah Cd. Kırkpınar Sk. 5/4
06420 Çankaya Ankara
Tel.: 0312. 439 01 69
www.folkitap.com
bilgi@folkitap.com
siparis@folkitap.com
www.twitter.com/folkitap
www.instagram.com/folkitap

MIRIAN GOLDENBERG

ÖZGÜRLÜK ve MUTLULUK İÇİN
SALLA GİTSİN

ÇEVİRMEN: NURAY ÖNOĞLU



MIRIAN GOLDENBERG

Davranışsal bilimler, evlilik, cinsellik, beden ve yaşlanma konularında uzman antropolog Mirian Goldenberg, Rio de Janeiro Federal Üniversitesi'nde Sosyal Antropoloji alanında doktorasını tamamlamış bir akademisyendir. 2010'dan beri *Folha de S. Paulo*'da köşe yazarlığı yapmaktadır ve köşe yazıları günlük gazetede en çok okunanlar arasındadır. En çok satanlar listelerine *A Outra (The Other)* ve *A Bela Velhice (The Beauty Of Aging)* olmak üzere 30 başarılı kitabıyla girmiş olan yazar aynı zamanda önemli TV ve radyo programlarında konuşmacı olarak sıklıkla yer alır.

Mirian, Brezilya'nın en başarılı TEDx konuşmacılarından biridir. TEDx konuşmalarından bir tanesi dünya çapında yankı uyandırmış ve neredeyse bir milyon kez görüntülenmiştir. Bu konuşma son kitabı *Liberdade, Felicidade E Foda-Se'yi* doğurdu. Mirian, araştırmalarına dayanarak, erkeklerden ve kadınlardan alıntılar kullanarak mutluluk ve özgürlüğe dair birçok soru ve cevap sunuyor. Portekizce ve Koreceye çevrilen eser başucu kitabınız olmak üzere ilk kez Türkçeye çevrildi.

Başlıca Eserleri: *Toda mulher é meio Leila Diniz* (1995, 2008); *A Outra* (1997, 2009); *A arte de pesquisar: como fazer pesquisa qualitativa em ciências sociais* (1997); *De Perto Ninguém é Normal* (2004, 2011); *Infidel: notas de uma antropóloga* (2006); *Coroas: corpo, envelhecimento, casamento e infidelidade* (2008); *Noites de Insônia: cartas de uma antropóloga a um jovem pesqui-*

isador (2008); *Por que homens e mulheres traem?* (2010); *Intimidade* (2010); *Tudo o que você não queria saber sobre sexo* (2012); *A bela velhice* (2013); *Homem não chora. Mulher não ri* (2013); *Untreu* (2014); *Coroas: corpo, sexualidade e envelhecimento na cultura brasileira* (2015); *SeXo* (2015).

NURAY ÖNOĞLU

Kelkit'de doğdu (1962). Erzincan ve Menemen liselerinde okudu. Jeoloji mühendisliğini bitirdi (1984), paleontolog oldu. Bir süre akademide öğretim elemanı, bir süre kamuda paleontolog olarak çalıştı. Emekli olduktan (2006) sonra kitap çevirmeye başladı.

Andre Kukla, *Zihinsel Tuzaklar* (2008); Bill Fawcet, *Tarih Boyunca Yalan ve Propaganda* (2011); Gavin Weston, *Harmattan* (2012); Leonard Mlodinow, *Subliminal* (2013); Daniel Alarcon, *Geceleri Daireler Çizerek Yürürüz* (2014); Jonathan Powell, *Teröristlerle Konuşmak* (2015); Monique Truong, *Tuzun Kitabı* (2015) ve Iris Murdoch, *Deniz Deniz* (2016)'in aralarında bulunduğu otuzu aşkın kitap çevirdi. Halen İzmir'de Yerdeniz Kitapçısı'nda kitapçılık yapmaya, masal anlatmaya ve çeviriler yapmaya devam ediyor.

ÖZET

Kitabın Hikâyesi	11
Mutlu Olmak İstiyor musunuz?	21
Mutluluk Eğrisinin Neresindesiniz?	26
Özgürlükle Mutluluk Sizce Kafiye mi?	32
“Salla Gitsin!” Düğmesine Henüz Basmadınız mı?	37
Hayatınızda Şöyle İyi Bir Temizlik Yaptığınız Oldu mu?	43
Bir Duygu Vampirini Tanıyabilir misiniz?	48
En Çok Kışkandığınız Şey Nedir?	55
Daha Mutlu Olmanız İçin Eksik Olan Ne?	61
Biraz Hafiflemek İster miydiniz?	67
Memnun Olma Oyununu Biliyor musunuz?	74
Devrimci Biri misiniz –Azıcık Bile Olsa?	81

Yaşlanmaktan Korkuyor musunuz?	90
Yaşlandığınızda Size Kim Bakacak?	98
Bin Yıl Yaşamak İster miydiniz?	104
Yaşlandığınızda Nasıl Biri Olacak, Neler Yapacaksınız?	109
Hayatta Olduğunuza Müteşekkir misiniz?	119
Daha Mutlu Olmak İstiyor musunuz?	125
Yararlanılan Kaynaklar	128

MUTLU OLMAK İSTİYOR MUSUNUZ?

Özgürlük ve Mutluluk İçin Salla Gitsin'i yazma süreci benim için keyifli, tutkulu ve yoğun bir deneyimdi. Aylar boyunca “Mutluluğun Antropolojisi” dediğim şeyi keşfetmemde son derece önemli olan araştırmalara, söyleşilere, makalelere, kitaplara, görüşmelere ve konuşmalara gömüldüm.

Bu kitabı yazmaya başladığımda, yalnızca 18 ila 98 yaşlarındaki 5000 kadın ve erkekle yaptığım mülakatların sonuçlarını mı, yoksa kişisel deneyimlerimi ve mutluluğa dair keşfettiklerimi mi yayınlamam gerekir, emin değildim. İkilemlerimi diyalogla çözmeyi –orta yolu aramayı– öğrenmiş olduğum için, ne birini ne de ötekini yapmama, bunun yerine iki yaklaşımın bir biresimini oluşturmaya karar verdim.

Bu kitaba Simone de Beauvoir'ın bir düşüncesiyle başlamak istiyorum. Beauvoir, hepimizin yaşamımız boyunca, daha çocukluğumuzda mevcut kimliğimizi yitirmeksizin değiştığımızı söylemişti.

Köklerimiz durur ve onlar aracılığıyla yaşam tasarılarımızın hedeflerini belirleriz. Tasarılarımızın, tıpkı yerine

getirilmesi gereken yükümlülükler gibi, geçmişimize bağlı olması zorunludur.

Geçmişimin ve köklerimin derinlerine daldıktan sonra, geçtiğimiz otuz yıl boyunca hakkında araştırma yaptığım ve yazdığım her şeyin birbiriyle bağlantılı olduğunu gördüm. Eğer ürettiğim her şeyi bir araya getiren görünmez bir ip olsaydı, ona “Mutluluğun Antropolojisi” adının verilmesini isterdim.

O Outra / Öteki'den A bela velhice / Güzel Yaşlanma'ya dek mutluluk sorunu daima düşüncelerimin ve ilgilerimin, hatta takıntılarımın odağında oldu. Altmışlı yılların ünlü Brezilyalı sinema, tiyatro ve televizyon oyuncusu Leila Diniz'in izlediği yolu analiz ettim, evli erkeklerin sevgililerini ve kadın siyasi militanları inceledim, bedeninin sosyal oluşumunu, gençlik ve güzelliğin kültürel standartlarını tartıştım, yaşlanmaya dair deneyim ve kanıları araştırdım.

Bütün kitaplarımda; Brezilya kültürünün değer verdiği bedensel normların dışında ve sapkın kabul edilen aşk ilişkileri ve cinsel ilişkiler kurdukları için görünmez hissettikleri gerekçesiyle acı çeken, farklı kuşaklardan, ön yargı ve ayrımcılıkla karşılaşmış kadın ve erkeklerin düşünce ve davranışlarını inceledim.

Hepsinin ortak özelliği neydi?

Zorlukların üstesinden gelebilme, daha özgür ve daha mutlu bir hayat kurabilme cesareti.

Bütün araştırmalarımda kültürümüzde mevcut fikir, davranış ve değerleri daha iyi anlamamı sağlayacak sorular formüle etmeye gayret ettim. Ayrıca, antropoloji, psikanaliz ve felsefe bana araştırma projelerime katkıda bulunan sorular sormayı ve korkularına, acılarına varoluşsal kaygılarına dair bir bakış açısı kazanmayı öğretmişti.

Hayatın anlamı nedir? Beni daha mutlu edecek ne ek-