YAŞAM KOÇUM ARİSTO

Antik Çağ Filozoflarından Kişisel Gelişim Dersleri

EPİKUROS
Anın Tadını Çıkarmak

SENECA
Beklentileri Yönetmek

SOKRATES
Ayrılmak veya Kaybetmek

HERAKLİTOS
Kozmik Tefekkür

EPİKTOTES
Kendini Kontrol

JULES EVANS

Kuraldışı

YAŞAM KOÇUM

ARİSTO

ANTİK ÇAĞ FİLOZOFLARINDAN KİŞİSEL GELİŞİM DERSLERİ

JULES EVANS

Türkçesi: Seda Toksoy

Kuraldışı

© KURALDIŞI YAYINCILIK

Jules Evans
Yaşam Koçum Aristo
Philosophy for Life
Türkçesi: Seda Toksoy

Yayın Yönetmeni: Nil Gün

ISBN 978-975-275-198-9
2. Baskı, Haziran 2014, İstanbul
1. Baskı, Aralık 2012, İstanbul

Anatolialit ajansı aracılığıyla
© 2012, Jules Evans
Yayıncının yazılı izni olmadan herhangi bir alıntı yapılamaz

Kapak Tasarımı ve Sayfa Düzeni: Ebru Öner

Kayhan Matbaacılık
Merkez Efendi Mah. Fazılpaşa Cad. No: 8/2 Topkapı-İstanbul
Tel: 0212 612 31 85 - 576 00 66
Sertifika No: 12156

Kuraldışı Yayıncılık
Fener Kalamış Cad. No: 93/7 34726 Kadıköy-İstanbul
Tel: 0216 449 98 05 pbx Faks: 0216 348 00 69
yayin@kuraldisi.com www.kuraldisi.com
Sertifika No: 10540

Dağıtım
Alemdar Mah. Çatalçeşme Sok.
No:25 Çatalçeşme Han Cağaloğlu-İstanbul
Tel: 0212 513 81 57 Faks: 0212 511 62 52
İnternet Satış: www.kuraldisi.net

İÇİNDEKİLER

Önsöz: Atina Okulu'na Hoşgeldiniz 7

1 Yoklama: Sokrates ve Sokratik Felsefesi Sanatı 11

SABAH DERSİ: ERDEM SAVAŞÇILARI

2 Epiktetos ve Kontrolü Elden Bırakmama Sanatı 35

3 Musonius Rufus ile Saha Çalışması Sanatı 49

4 Seneca ve Beklentileri Yönetme Sanatı 67

ÖĞLE YEMEĞİ: FELSEFE BÜFESİ

5 Öğle vakti dersi: Epikuros ve Anın Tadını Çıkarma Sanatı 87

ÖĞLEÜZERİ SEANSI: MİSTİKLER İLE KUŞKUCULAR

6 Heraklitos ve Kozmik Tefekkür Sanatı 109

7 Pisagor ve Ezber ile Efsun Sanatı 125

8 Kuşkucular (Septikler) ve Kuşkuyu Geliştirme Sanatı 139

AKŞAMÜZERİ DERSİ: SİYASET

9 Diyojen ve Anarşi Sanatı 159

10 Platon ve Adalet Sanatı 179

11 Plutark ve Kahramanlık Sanatı 195

12 Aristo ve Gelişim Sanatı 209

Mezuniyet: Sokrates ve Ayrılık Sanatı 229

MÜFREDAT DIŞI EKLER

Ek 1: Sokrates İnsan Aklı Konusunda Aşırı İyimser midir?.....245

Ek 2: Sokratesik Gelenek ve Batı Dışı Felsefi Gelenekler 249

Ek 3: Sokrates ve Dionysos 254

Notlar 257

Okuma Listesi 273

Teşekkürler 285

Yazar Hakkında 288

Dizin.....289

"Akşam olduğunda eve dönüp çalışma odama giriyorum. Eşikte çamur ve tere bulanmış iş kıyafetlerimi çıkarıp sırtıma saraylık esvaplarımı geçiriyor, antik çağın salonlarına, büyüklerinin karşısına böyle çıkıyor ve onlar tarafından da hoş karşılanıyorum. Sadece bana ait olan, adeta onu yemek için doğduğum yemeği de orada tadıyorum. Cesaretimi toplayıp onlara eylemlerinin ardındaki dürtüleri soruyorum. Yüce gönüllülükle cevaplıyorlar beni. Sonra, dört saat boyunca dünyayı unutuyor, eziyetleri hatırlamıyor, yoksulluktan korkmaz, ölüm karşısında titremez oluyorum..."[1]

Niccolo Machiavelli



Atina Okulu Tablosu (Raphael)

Önsöz
ATİNA OKULU'NA HOŞGELDİNİZ

PAPA II. JULIUS, evini güzelleştirmeye pek meraklıydı. St. Peter bazilikasının kubbesini bezeme işini Bramante'ye, Sistine Şapeli'nin tavanını resimlendirmeyi de Mikelanj'a vermekle yetinmemiş, Hazretleri, Vatikan Sarayı'ndaki özel kütüphanesinin duvarlarına bir dizi fresk yapması için Urbino'dan, adı çokça bilinmeyen Raphael diye, yirmi yedi yaşında birini tutmuştu. Freskler Julius kitaplığındaki başlıca konuları işleyecekti: Teoloji, hukuk, şiir ve felsefe. Bunlardan sonuncusu *Atina Okulu* olarak anılacak, günümüzde özellikle beğeni toplayacaktı. Bu freskte Raphael, antik çağdan, başta Yunan olmak üzere, Roma, Pers ve Ortadoğu'dan, baş başa verip hararetli bir sohbete dalan bir grup feylesof resmetmişti. Uzmanlar resimde yer alan filozofların kimliklerinden emin olamıyor. Tartışanların ortasındakilerin ellerinde kendi kitaplarını tutan Platon ve Aristo olduğunu kesinlikle söyleyebiliyorlar. Ön planda, solda denklemler yazan düşünürün Pisagor olduğundan da oldukça eminler. Bir başına oturan gamlı feylesof Heraklitos olmalı. Mermer basamaklara yayılmış karanlık figür herhalde Kinik Dijoyen. Sokrates arka sırada, güzel bir gence sorularını soruyor. Uzakta sağ taraftan gülümseyen çelenkli de Epikuros olabilir. Açıklıkla ifade edilmiş radikal fikirleriyle bu gayet farklı düşünürlerden oluşan grubun Katolik dogmasının çok ötesinde olduğu besbelli. Epikuros bir materyalistti, Platon ile Pisagor ise reenkarnasyona inanıyordu. Heraklitos'un inancı, ateşten yapılma kozmik bir zekâ olmuştu. Ama işte burada, Vatikan Sarayı'nın duvarlarından taşarak bir araya gelmişlerdi.

Atina Okulu gözde resimlerimden biridir. Düzen ile anarşi, şahsiyetlerin belirgin kendine özgülüğü ile fikirlerinin temelindeki birlik arasındaki dengeyi çok severim; resmin merkezinde, yenleri uçuşan parlak renkli esvapları içinde Platon ile Aristo'nun biri göğü, diğeri yeri işaret ederek giriştiği tartışmayı. Yerin bir tapınak mı, pazaryeri mi, yoksa gündelik yaşamın ilahi hayatla iç içe sürdürüldüğü ideal bir kentte bir revak altı mı olduğunun belirsiz bırakıldığı düzenleme de çok hoşuma gider. Bu söyleşiye katılmanın nasıl olacağını merak ederim. Atina Okulu'nda eğitim görmek, bu büyük öğretmenleri dinlemek ve "cesaretini toplayıp onlarla konuşmak" nasıl olurdu? *Bizim* zamanımız için neler söylerlerdi?

Bu kitap benim düşsel okulum, öğretim programım, Atina Okulu'nda geçirilecek bir günü yorumlama girişimim. Eski dünyanın en büyük öğretmenlerinden on ikisini bize çağdaş eğitimin çoğunlukla dışarıda bıraktığı şeyleri öğretmeleri için bir araya getirdim. Bu konular; duygularımıza hakim olmak, toplumumuzla bağ kurmak ve nasıl yaşayacağımız. Bizlere kendine yardım sanatını, kişisel gelişimi öğretecekler (Cicero, felsefenin bize "kendimizin hekimi" haline gelmeyi öğrettiğini yazar). Ancak buradaki, kendine yardımın (self-help'in), kişisel gelişimin en iyi türü; sadece bireye odaklanmayarak zihinlerimizi genişletip bizi toplum, bilim, kültür ve evren ile de ilişkili hale getirecek olanı. Kursumuz kuralcı olmayacak. Öğretim üyelerimiz fikir birliği içinde değiller. (Aslına bakarsanız bazıları birbirlerinden açıkça hoşlanmıyor.) Kitap da tek bir felsefeyi değil, birçoğunu ele alacak. Bununla birlikte, Raphael'in resminde de olduğu gibi, çeşitlilik altında bir birlik söz konusu. Bütün öğretmenler insanın ussallığı ile felsefenin hayatlarımızı iyileştirme özelliği konusunda iyimserler.

Sabah yoklamasında okul müdürü Sokrates felsefenin bize neden yardımcı olabileceğini açıklarken çağımıza seslenecek. Bunu dört bölüme ayrılan günün dersleri izleyecek. Sabah dersinde Stoacılar, Erdem Savaşçıları olmayı öğretecekler (bu isim, tanışacağımız çoğu Stoacının asker olmasından geliyor). Öğle dersinde Epikuros, anın hazzına varmayı öğretecek. Öğleden

sonraki dersimiz olan Mistikler ile Kuşkucularda (Septikler) kişisel felsefelerimizin evren ve tanrının varlığı ya da yokluğuna ilişkin görüşlerimizle nasıl bir ilişki içinde olduğunu ele alacağız. Son ders olan Siyasette ise toplumla ilişkimizi ve kadim felsefenin modern siyaset üzerindeki etkilerini inceleyeceğiz. Bunu Sokrates'in ayrılma veya kaybetme sanatı üzerine vereceği bir ders ile mezuniyet töreni izleyecek. Kitap sizde daha ileri gitme arzusu uyandırırsa web sayfamda program dışı pek çok etkinlik bulabilirsiniz. Bunlar arasında, kitapta tanışacağınız bazı kişilerle söyleşilerin video ve metinleri ile size yakın yerlerdeki felsefe gruplarını gösteren bir "dünya felsefe haritası" da bulunuyor (kendi felsefe grubunuzu oluşturacak olursanız bu haritaya eklemem için bana haber verin). Filozofların kendi kitaplarını da unutmayalım, onların da çoğunu sitede bulabilirsiniz.

Raphael'in resmindeki açıklık ve dobralığı, herkesin katılabileceği sokak tartışmalarının o canlı havasını yaratmak istiyorum. Günümüzde pek çok kişi eskileri yeniden keşfederek daha zengin, anlamlı yaşamlar sürmede fikirlerinden yararlanıyor. Raphael'in öylesine güzel bir şekilde resimlediği bu çok sesli, canlı söyleşiye katılıyoruz. Cesaretimizi toplayıp eskilerle konuşacağız. Onlar da, insancıllıklarıyla bize karşılık verecek.

İnsan kurallara sığmaz!

{1}

Yoklama:

SOKRATES VE SOKAK FELSEFESİ SANATI

"Ee... hmm... nasılsınız? İyi misiniz?"

Rahatsızlık, yersizlik hissi dayanılır gibi değildi.

1996 senesiydi. Üniversitede ilk yılım. Derslerim iyi gidiyor, hocalarım yazdıklarımı beğeniyor görünüyordu. Duygularımsa cinnet geçirmekteydi. Durduk yere panik atak geçirmeye başlamış, duygusal gelgitler, depresyon ve kaygıyla boğuşur olmuştum. Berbat bir haldeydim, nedeni üzerine de en ufak bir fikrim yoktu.

"İyiyim efendim, teşekkürler."

"Memnun oldum."

Bölüm başkanı halimi bir yoklamak üzere yanına çağırmıştı. Yaşadığım duygusal çalkantı ile kredimi aşmıştım. Bankam okulumla temas kurmuş, yönetim de bölüm başkanını uyarmıştı. Profesör, Anglosakson şiiri konusunda saygın bir uzmandı ama iç dökmeye gelecek biri olduğunu söyleyemem.

"Kumar oynuyorsunuz herhalde? Yoksa uyuşturucu işi mi?"

Değildi. Ama okuldaki son yıllarımda gözü kara diyebileceğim bir tedbirsizlikle uyuşturucuları denemişliğim vardı. Dünyamı altüst edenin *bu* olup olmadığını kendime soruyordum. Sevgi dolu bir aileden geliyordum, yakın bir zamana kadar da son derece mutluydum. Raydan çıkıp soluğu akıl hastanelerinde alan bir iki arkadaşıma tanık olmuşken artık kendi akıl sağlığım parçalanmaya başlıyordu. Uyuşturucu kullanımımız sinir bağlantılarında hasar yaratarak bizi ömür boyu duygusal işlev bozukluğuna

mı mahkûm etmişti? Yoksa tipik bir nevrotik ergen miydim? Bilmenin bir yolu var mıydı?

"Hayır, efendim, gerçekten iyiyim. Şey için... ıı... özür dilerim..."

"Pekâlâ."

Sessizlik.

"*Sir Gawain ile Yeşil Şövalye*'yi çok beğendim" dedim.

"Evet. Güzel bir eser, değil mi?"

İkimiz de derin bir soluk alarak duyguların karanlık mağarasından kişisel olmayan akademik âlemin aydınlık havasına çıkmıştık.

Gerçekten iyi bir eğitim aldım. Şükran duyuyorum buna. İngiliz edebiyatındaki notlarım *Sir Gawain ve Yeşil Şövalye* gibi eşsiz eserleri inceleyip iyi edebiyatı anlamamı ve takdir etmemi sağladı. Böyle bir imkânım olduğu için çok talihli olduğumu biliyordum. Bilmediğim ise duygularımı anlayıp yönetmek ya da hayatın amacı üzerine nasıl düşüneceğim idi. Bu da herhalde işi başından aşkın öğretmenlerimden çok fazla şey beklemek olurdu (sonuçta terapist değildi onlar). Fakat okulların, üniversitelerin ve yetişkin eğitiminin insanlara sadece kariyerleri değil, iyisi kötüsüyle hayat konusunda da biraz yol gösterici olmaları *gerektiğine* inanıyorum. *Atina Okulu* tablosunda resmedilen öğretmenlerin vaktiyle yaptığı buydu. Öğrencilerine duygularını nasıl dönüştüreceklerini, zorluklarla baş etmeyi, yaşamı en iyi şekilde sürmeyi öğretiyorlardı. Öğretileriyle o zor dönemimde karşılaşmış olmayı isterdim. Oysa üniversitenin daha çok bir fabrika sistemini andırdığını gördüm: Kartımızı sokuyor, tezlerimizi veriyor, kartımızı bir kez daha sokup çıkarıyor ve bütünüyle eğitimli yetişkinler olup çıkmışız gibi kendi halimize bırakılıyorduk. Öğrencilerin esenliğine ya da karakterlerimizin daha esaslı gelişimine bu kurum fazla da kafa yormaz görünüyordu.[1] Öğrenciler arasında da, diplomasını aldığımız konunun toplumu değiştirmesinden geçtim, hayata uygulanabilirliğine dair bir umut beslendiği söylenemezdi. Diploma, kendimizi iş dünyasına, pazara sunmak için bir hazırlıktan öte bir anlam taşımıyordu. Kapısından içeri girmek

üzere olduğumuz, kurallarını değiştirmenin elimizde olmadığı o büyük fabrikanın bir gereğinden ibaretti.

Daha sonraki üç yıl boyunca üniversitedeki derslerim iyi giderken duygusal yaşamım kötüleştikçe kötüleşti. Panik ataklar deprem dalgaları gibi geliyor, kendimi kontrol etme ya da anlama becerime duyduğum güveni yerle bir ediyordu. İçimde olup bitenlerden söz edebileceğimi sanmıyordum. Böylece giderek kabuğuma kapanışım kısırdöngü yaratıyor, tuhaf davranışım arkadaşlarımı uzaklaştırırken eleştirileri üzerime çekiyor, bu da dünyanın acımasız ve adaletsiz bir yer olduğu inancımı pekiştiriyordu. Neler olduğuna dair hiçbir fikrim yoktu. Okuduğum bölümde öğrendiğim hiçbir şeyin de yardımı dokunmuyordu. Edebiyat ve felsefenin ne yardımı dokunabilirdi ki bana? Beynim nöro-kimyasal bir makineydi, bozmuştum, yapabileceğim de hiçbir şey yoktu. Üniversiteden sonra bu bozuk gereci piyasanın koca çelik işleyişine bir şekilde katıp hayatta kaldım. 1999'da iyi bir derece ve ödülü olarak da bir sinir kriziyle mezun oldum.

2001'de, beş yıllık bir korku ve bocalamanın ardından nihayet bir teşhis kondu: Sosyal kaygı (anksiyete), depresyon ve travma sonrası stres bozukluğu. Kendi araştırmam sonucuna bu duygu bozukluklarının Bilişsel Davranış Terapisi (BDT) adı verilen bir şeyle tedavi edilebildiğini buldum. Sosyal kaygı çekenler için Londra'da, yaşadığım yere yakın bir kilisede haftada bir toplanan bir destek grubuna rastladım. Başında bir terapist yoktu ama gruptan birinin internet üzerinden katıldığı bir BDT kursunu izliyorduk.[2] Basılı metinleri okuyor, alıştırmaları yapıyor, iyileşme çabalarında birbirimizi destekliyorduk. Bir ay kadar sonra panik atak geçirmez, şiddetli duygularımla akıl yoluyla baş edebileceğime daha bir güvenir olmuştum. Sağlığıma yeniden tümüyle kavuşuncaya kadar yürünecek yol uzundu. Bir sınırı aşıp birdenbire yeniden iyi olmak değildi.

Kadim felsefe, çağdaş psikoloji

BDT ile ilk karşılaşmamda görüş ve teknikleri tanıdık geldi. Yunan felsefesi üzerine sınırlı bilgimi hatırlatıyordu. 2007'de bağımsız gazeteciliğe ve BDT'nin kökenlerini araştırmaya baş-

ladım. New York'a gidip 1950'lerde bilişsel terapiyi kurmuş Albert Ellis ile görüştüm. Ölümünden önce son mülakatı ben yapıp *The Times* için ölümünü izleyen makaleyi yazdım. Sonraki beş yıl içinde BDT'nin diğer kurucusu olan Aaron Beck ve önde gelen başka bilişsel terapistlerle mülakatlarım oldu.[3] Bunlar sırasında eski Yunan felsefesinin bilişsel terapi üzerindeki doğrudan etkisi benim için gün yüzüne çıktı. Sözgelimi Albert Ellis bana, Stoacı feylesof Epiktetos'un bir sözünden özellikle etkilendiğini söylemişti: "İnsanları sarsan olaylar değil, onlara ilişkin görüşleridir." Bu cümle, Ellis'in, duyguların, BDT'nin özünde yer alan "ABC" modelini esinlemiş. Bir olay (A) yaşar, onu yorumlar (B), ardından yorumumuza karşılık gelen duygusal bir karşılık veririz (C). Stoacıların yolundan giden Ellis, olaylara ilişkin görüş ya da düşüncelerimizi değiştirerek duygularımızı da değiştirebileceğimizi öne sürdü. Aynı şekilde Aaron Beck de bana Platon'un *Devlet*'inden ve "insanların olaylardan ziyade olayların anlamından etkilendiğini belirtmiş olan Stoacı düşünürlerden esinlendiğini, Ellis'in vurgusuyla her şeyin yerli yerine oturduğunu" söylemişti. Bu iki öncü –Ellis ile Beck– İlkçağ Yunan felsefesi fikir ve tekniklerini alıp Batı psikoterapisinin özüne yerleştirdiler.

BDT ve onu esinleyen Sokrates felsefesine göre sosyal kaygı ve depresyonumun nedeni, psikanalizin ileri süreceği gibi bastırılmış libidinal içgüdüler değildi. Psikiyatrinin iddia edeceği gibi sadece ilaçla düzeltilebilir nörolojik işlev bozukluğu da değildi. Neden, inançlarımdı. "Kendimi durmadan zehirledim," "Beni herkes onaylamalı, onaylarını alamamam felaket olur" benzeri zehir gibi etkiyen kimi inanç ve alışkanlıklara dört elle sarılmıştım. Duygusal ıstırabımın kökeninde bu zehirleyici inançlar yatıyordu. Duygularım inançlarımı izliyor, sosyal ortamlarda büyük bir kaygıya, işler yolunda gitmediğinde de depresyona kapılıyordum. İnançlar bilinçdışı ve sorgulanmamıştı ama araştırmayı öğrenebilir, aklın ışığına getirerek makul olup olmadıklarını görebilirdim. Kendime, "Neden herkesin beni onaylaması gerekiyor? Gerçekçi bir beklenti mi bu? Kendimi belki kendim onaylayıp başka kimse sevmese bile sevebilirim" diyebilirdim. Şimdi artık gayet açık görünüyor ama başlangıçtaki zehirleyici

ve akıldışı inançlarımın yerlerine böyle bir kendini sorgulama ve BDT grubumun desteğiyle yavaşça daha akılcı ve anlamlı inançlar koydum. Ellis'in duygular için ABC modeliyle uyum içinde, duygularım yeni inançlarımı izledi. Sosyal ortamlarda yavaş yavaş daha az depresif bir hale girerken daha güvenli, neşeli oldum, hayatımın dizginleri de daha fazla elimdeydi.

Sokrates ve gündelik felsefe

Aaron Beck, bilinçdışı inançlarınızın bu tür bir sorgulamadan geçirilmesine "Sokrates yöntemi" adını veriyor; yöntem doğrudan eski Yunan ve Roma felsefesinin en önemli figürü ve okulumuzun da müdürü olan Sokrates'ten esinlenmiş. Sokrates'ten en az bir asır önce yaşayıp kendine filozof diyen kişiler var. Thales, Pisagor ve Heraklitos gibi. Ama onlar ya evrenin maddi yönüne odaklanmış ya da oldukça seçkinci ve anti-demokratik yaşam felsefeleri geliştirmişler. İÖ 469-399 yılları arasında yaşayan Sokrates ise felsefenin sıradan insanların gündelik meselelerine seslenmesi gereği üzerinde ısrarla duran ilk düşünür olmuş. Mütevazı bir aileden geliyor. Taş ustası bir babayla ebelik yapan bir annenin varlık, siyasi ilişkiler ya da alımlı bir dış görünüm gibi talihlerden yoksun çocuğu iken, parlak şahsiyetlerin eksik olmadığı bir çağda toplumu kendine bağlamayı bilmiş. Tek bir kitap yazmamış. İzleyicilerine aktardığı "tutarlı bir fikirler bütünü" olarak bir felsefesi de olmamış. İsa gibi onu da başkalarının, özellikle öğrencileri Platon ile Xenophon'un anlattıklarından biliyoruz. Delfi Tapınağı kâhinlerince Yunanistan'ın en bilge kişisi ilan edildiğinde, bunun nedeni olarak sadece ne kadar az bildiğinin farkında oluşunu ileri sürmüş. Ama başkalarının da ne az bildiğinin farkındaymış. Atinalılara kazandırmaya çalıştığı da –öğretmeyi ilahi görevi addettiği– kendini sorgulama alışkanlığı olmuş. "Kendimi ve başkalarını incelemek" ve "her gün iyiliğin tartışılmasına zaman ayırmak," "en yüksek seviyede bir iyiliktir" demiş.[4] Ona göre çoğu insan, ne yaptıklarını ya da yaptıklarının nedenini kendilerine hiç sormadan uyurgezer bir yaşam sürer. Ana babaları ya da kültürle-

rinin değerlerini sorgulamaksızın özümser. Ama özümsedikleri eğer yanlış inançlarsa bu onları hasta edecektir.

Sokrates, felsefeniz (yaşamı yorumlayış biçiminiz, hayatta neyin önemli olduğuna dair düşünceniz) ile zihinsel ve bedensel sağlığınız arasında güçlü bir bağ olduğu üzerinde ısrarla durur. Farklı inançlar farklı duygu hallerine yol açar. Farklı siyasal ideolojilerin de çeşitli duygusal hastalık biçiminde karşılığı vardır. Örneğin, ben başkaları tarafından onaylanmaya fazlasıyla değer veriyordum. (Platon bunun liberal demokrasinin klasik hastalığı olduğunu ileri sürmüştür.) Ve bu felsefe beni sosyal kaygıya itiyordu. BDT ve antik felsefenin yardımıyla bilinçdışı değerlerimi bilinç ışığına getirip inceledim ve makul olmadıklarına hükmettim. İnançlarımı değiştirdim bu da duygusal ve bedensel sağlığımı değiştirdi. Değerlerim kısmen içinde yaşadığım toplumdan alınmaydı. Ama bunlardan ötürü başkalarını ya da kültürümü suçlayamam çünkü gündelik bir seçimle onları kabul eden bendim. Sokrates, "ruhlarımızın bakımından" bizlerin sorumlu olduğunu bildirir. Felsefenin bize öğrettiği de budur; "ruh bakımının" Yunancasından gelen psikoterapi sanatı. Ruhlarımızı araştırıp, hangi değerlerin akılcı, hangilerinin zehirleyici olduğunu ayırt etmek bize düşer. Bu açıdan felsefe, kendi üzerimizde uygulayabileceğimiz hekimliktir.[5]

Ruha hekimlik

Birinci yüzyılda yaşamış Romalı devlet adamı ve düşünür Marcus Tullius Cicero şöyle yazar: "Sizi temin ederim, ruh için bir tıp sanatı vardır. Bedensel rahatsızlıklarda yardımı kendi dışımızda aramamamız gereken felsefedir bu. Elimizdeki tüm kaynaklar ve gücümüzle kendimize hekimlik edebilir hale gelmeye çaba sarf etmek zorundayız."[6] Sokrates'in hemşerilerine sokak felsefesiyle öğretmeye çalıştığı da buydu. Kentteki dolaşmaları sırasında karşısına çıkanla (Atina'nın nüfusu fazla değildi, çoğu vatandaş birbirini tanırdı), bu kişinin nelere inandığını, değer verdiğini, hayattaki amacını keşfetmek için söyleşiler başlatırdı. Onu hakaretten mahkeme karşısına

çıkardıklarında Atinalılara şöyle söylemişti: "Etrafta dolaşıp aranızdaki genç-yaşlı herkesi bedeninizi, mal varlığınızı gözetmekten ziyade 'ruhunuzun olabilecek en iyi hali' için çaba göstermeye ikna etmekten başka bir şey yapmadım."[7] Nazikçe, mizahı elden bırakmayıp kendini aşağı çekerek insanları yaşam felsefelerini gözden geçirmeye, bunu aklın ışığına getirmeye yönlendirirdi. Sokrates ile söyleşiler gayet sıradan, gündelik deneyimlerdi ama sizi de tümden değiştirirdi. Onunla konuştuktan sonra bir daha eski siz olmazdınız. Sözün özü, uyanırdınız. BDT bu "Sokrates yöntemini" yeniden yaratarak bize kendimizi sorgulama sanatını öğretir. Bir BDT seansında kanepeye uzanıp çocukluğunuza dair bir monologa dalmazsınız. Dimdik oturup bilinçdışı inançlarınızı ortaya çıkarmanıza, bunların duygularınızı nasıl biçimlendirdiğini görmenize ve bir anlam ifade edip etmediklerini anlamak üzere sorgulamanıza yardımcı olan terapistle diyaloga girersiniz. Kendinizin Sokrates'i olmayı öğrenir, olumsuz bir duygu ayağınızı yerden kestiğinde buna akıllıca mı tepki verdiğinizi sorarsınız. Bu tepki akılcı mıdır? Daha bilgece bir karşılık verebilir miydim? Ve bu Sokratesçe beceriyi yaşamınızın kalanı boyunca beraberinizde taşırsınız.

Sokrates felsefesinin özündeki iyimser mesaj, kendimizi iyileştirme gücüne sahip olduğumuzdur. İnançlarımızı inceleyerek bunları değiştirmeyi seçebiliriz, bu da duygularımızı değiştirecektir. Bu güç içimizdedir. Kurtarılma için rahiplerin, psikanalistler ya da farmakologların önünde dize gelmemize gerek yok. Büyük Rönesans deneme yazarı Michel de Montaigne iyi demiş: "Sokrates, kendisinden ne çok şey çıkarabileceğini göstererek insan doğasına büyük bir iyilik etmiştir. Biz hepimiz sandığımızdan daha zenginiz. Ama bizlere ödünç alıp dilenmek öğretilmiş... (Yine de) rahatça yaşamak için bir parça öğretiye ihtiyacımız var. Sokrates de bize, bunun içimizde olduğunu, nasıl bulacağımızı, nasıl kullanacağımızı öğretir."[8] Montaigne haklı: *Bizler sandığımızdan daha zenginiz.* Ama nasıl bir güç taşıdığımızı unutmuş, gidip bunun için dışarıya el açıyoruz.

Hayal

Yoksa bu insan aklının aşırı iyimser bir değerlendirmesi mi? Bizden çok fazla şey istemek? Kimi çağdaş psikolog ve nöro-bilimciler belki de Sokratesçe iyimserliği dayanaksız bir kendine yardım, kişisel gelişim örneği olarak bir yana atacaktır. Kendimizi bilebilir miyiz diye soracak, karar alma işleyişimizin ne kadarının bilinçdışı ve otomatik olduğunu, genlerimizle, nöral kimyamız ve bilişsel önyargılarımızla ya da kendimizi içinde bulduğumuz durumla belirlendiğine işaret edeceklerdir. İnsanın ussallığının sınırlarına, duygusal tepkilerimizi sorgulama becerimizin zayıflığına dikkatimizi çekeceklerdir. Aralarından bazıları insanların alışılmış düşünme ve davranış biçimlerimizi değiştirme becerisine sahip olduğumuz fikrine karşı çıkacak, aynı hataları döne döne işlemeye mahkûm olduğumuzu ileri sürecektir.[9] Nitekim bazı bilim insanları gerçekten de mistik batıl itikat gözüyle baktıkları özgür irade ve bilinç görüşüne karşı çıkıyor. Bizler maddi bir evrendeki maddi varlıklarız ve kâinattaki diğer her şey gibi fizik yasalarına tabiyiz. Dolayısıyla, güçlü bir depresyona, sosyal kaygı ya da başka bir duygusal bozukluğa yatkınlık ile dünyaya gelmişseniz, ne yazık ki, bunlar muhtemelen hiç peşinizi bırakmayacaktır. Bu biyokimyasal bozuklukla baş etmede tek umudunuz, onu başka kimyasallarla dengelemek olacaktır. Maddi bir sorunun maddi çözümü. Bilincinizmiş, aklınızmış, bu oyunda yerleri yoktur.

Ancak Sokrates'in haklı olduğunu gösterir artan sayıda kanıt var. Birincisi, nörobilim bize bir duruma ilişkin görüşümüzle birlikte duygularımızın da değiştiğini gösteriyor. Nörobilimciler buna "bilişsel yeniden değerlendirme" adını veriyor ve keşfini antik Yunan felsefesine dayandırıyor.[10] Araştırmaları, dünyayı nasıl yorumladığımız üzerinde belirli bir kontrolümüz olduğunu, bunun da duygusal tepkilerimizi ayarlama becerisi verdiğini gösteriyor.

İkincisi, BDT pek çok rasgele eşleştirmeli deneyde insanların derine işlemiş duygu bozukluklarının bile üstesinden *gelebildiğini* göstermiştir. Araştırmacılar on altı haftalık bir BDT kursunun danışanların yüzde 75'inin sosyal kaygıdan, yüzde 65'inin travma sonrası stres bozukluğundan, yüzde 80 gibi bir oranda

da panik bozukluğundan kurtulmasına yardımcı olduğunu ortaya çıkardı (bununla birlikte obsesif-kompülsif bozuklukta BDT'nin başarı oranı yüzde 50'nin altında).[11] Hafif ve orta dereceli depresyonda BDT danışanların yüzde 60'ında iyileşme sağlıyor ki, bu da kabaca anti-depresanlarınkiyle aynı. Bu arada BDT'de nüksetme oranı anti-depresan tedavisinden çok daha düşük.[12] Bu kanıtlar, yerleşmiş düşünce ve duygu alışkanlıklarının üstesinden gelmeyi öğrenebileceğimizi gösteriyor. Nobel Ödüllü psikolog Daniel Kahneman, usdışı bilişsel önyargılarımızı aşma konusunda çoğunlukla kötümser iken bu noktada iyimser. Bana, "BDT duygusal tepkilerin yeniden öğrenilebilir olduğunu açıkça ortaya koydu" demişti. "Sürekli öğreniyor ve uyum sağlıyoruz."[13]

Yeni alışkanlıklar öğrenmek

Nörobilimcilerin insan beyninin bu harika kendini değiştirme yetisi için kullandığı bir deyim var: "Plastisite." Eski Yunan ve Roma filozofları plastisitenin erken dönem şampiyonlarıydı. Stoacı düşünür Epiktetos'un ifadesiyle, "İnsan ruhundan daha kolay işlenebilir şey yoktur."[14] Bizim de anlamaya başladığımız gibi, ahlaki karakterimizin ne kadar da kolayca biçimlendirilebilir alışkanlıkların toplamı olduğunu anlamışlardı. Gerçekten de "etik" sözcüğünün kökeni Yunanca "alışkanlık" anlamına gelen *ethos* kelimesidir. Daniel Kahneman gibi çağdaş psikologlar "çift işlemcili" beyinlere sahip olduğumuzu ileri sürüyor. Bunlardan biri başlıca otomatik ve alışkanlık temelli bir düşünce sistemi iken diğeri daha bilinçli ve ussal düşünme yetisine sahip. Bilinçli düşünme sistemi otomatik sistemden daha yavaş ve enerji yoğun olduğundan bunu çok daha az kullanmaktayız.

Felsefe bizi değiştirecekse iki sistemle birlikte çalışmak zorunda. Eski Yunan felsefesinin yaptığı da buydu. İkili bir işleyiş içermekteydi: Önce alışkanlığı bilinçli hale, ardından bilinci alışkanlık haline getirmek. İlk adım olarak ussal olup olmadıklarına karar vermek üzere Sokrates araştırmasıyla otomatik inançlarımızı bilince getiririz. Sonra bu yeni felsefi görüşü yeni otomatik alışkanlıklara dönüşene dek tekrarlarız. Felsefe soyut düşünce süre-

cinden ibaret değildir, içine uygulamayı da alır. Aristo, "Erdemleri uygulamayla ediniriz" diye yazar. "Hekimlerini dikkatle dinleyen ama yapmaları istenen hiçbir şeyi yapmayan hastalar gibi teoriye"[15] sığınamayız. Felsefe bir antrenman, uygulamayla kolaylaşan bir dizi zihinsel ve bedensel alıştırmadır. Yunan filozofları sıkça jimnastik mecazına başvurur: Tıpkı tekrar tekrar yaptığımız egzersizlerin kaslarımızı güçlendirmesi gibi "ahlaki kaslarımızı" da bazı alıştırmaların tekrarıyla kuvvetlendiririz. Yeterli antrenmanın sonucunda doğru durumda doğru duyguyu doğalca hissederek doğru hareketi yapacak hale geliriz. Felsefemiz "kendiliğinden" olur çıkar ve Stoacıların ifadesiyle "iyi bir yaşam akışına"[16] kavuşuruz.

Kolay bir süreç değildir. Otomatik düşünme ve hissetme alışkanlıklarımızı değiştirmek hayli enerji ve cesaret ister. Ve tevazu: Kimse dünyaya bakışının yanlış çıkabileceğini kabul etmekten haz almaz. Bizi boğsalar bile inançlarımıza dört elle sarılırız. BDT'nin duygusal bozukluklardan şikâyet edenlerin sadece yüzde 60-70'ine yardımcı olması, Sokratesçe kendini bilme kapasitesinin adı üstünde bir kapasiteden ibaret olduğunu gösteriyor. Yunanlılar insanların dünyaya özgür, bilinçli ve son derece ussal varlıklar olarak geldiği iddiasında olmadı. Aslında insanların uyurgezer gibi yaşayan derinlemesine bilinçdışı, otomatik yaratıklar olduğu görüşündeydiler. Ama çoğumuzun felsefi egzersizimizi sürdürürsek hayatta daha bilgece yollar seçebileceğinde ısrarlıydılar. Duygusal alışkanlıklarımızla akıl yürütme becerimiz kendi içinde genetik ve çevresel koşullarca belirlenmiş olabilir ama hemen her zaman *bir miktar* kımıldama alanımız, otomatik programlanmamıza meydan okuma kapasitemiz olduğuna ve uygulamayla hemen hepimizin bir şekilde daha akıllı ve mutlu olabileceğimize inanıyorum. Bu, sınırlı kendini bilme ve değiştirme yetisi, sersefil bir hayat ile ılımlı doyum arasındaki fark anlamına gelebilir.[17]

Hayat için felsefeler

Sokrates'in felsefenin insanları gerçekten değiştirerek mutluluk getirebileceği düşüncesiyle yüzyıllar boyu filozofların kendileri

tarafından bile alay edildi. Bunlar arasında felsefenin şifa verici gücünü gürültülü bir biçimde bir yana atan 18. yüzyıl İskoç düşünürü David Hume da vardı. Belki de kasıtlı bir kışkırtıcılıkla Hume "çoğu insan" diye yazar, "aklın bunca şişirilen tüm felsefi ve tıbbi iddialarının dışındadır... Felsefenin hükümranlığı bir avuç insan içindir, onlar söz konusu olduğunda bile otoritesi son derece zayıf ve sınırlıdır."[18] Ben Ellis ile Beck'in Hume'un yanıldığını kanıtladığını söyleyeceğim. Onlar gayet basitleştirilmiş ve temel biçimiyle bile felsefenin milyonlarca sıradan insanın daha mutlu ve daha yakından incelenen hayatlar sürmesine yardımcı *olabileceğini* ispatladılar.

Bununla birlikte, eski felsefeyi on altı haftalık bir BDT kursuna dönüştürürken bilişsel terapistlerin bir budama ve kapsam daraltmaya girişmesi kaçınılmazdı. Sonuç da daha çok kişisel gelişimin dar bir şekilde bireyin düşünme biçimine odaklanarak etik, kültürel ve politik unsurları göz ardı eden, indirgenmiş ve araçsal bir biçimi oldu. Tanışacağımız kadim filozoflar bize elbette hızlı işleyen, yararlı terapi araçları sunacaktır. Ama onlar bundan daha radikaldir. Toplumsal eleştiri ve bir toplumun nasıl yönetilmesi gerektiğine ilişkin görüşler getirmekten de geri durmazlar. Tanrı, yaşamın anlamı ve evrendeki yerimize dair fikirler ileri sürerler. İlkçağ'daki kişisel gelişim, çağdaş kişisel gelişimden daha iddialı ve kapsamlıydı. Psikolojiyi ahlak, politika ve evrensel olanla ilişkilendirirdi. İnsanlara yeni bir kişisel gelişim akımı moda olana dek bir iki aylığına uygulanacak kısa vadeli çözümler sunmazdı. Sunduğu, benliğin –ve belki toplumun da– kökten dönüşümü için yıllarca her gün uygulanacak kalıcı bir yaşama biçimiydi. Günümüzde pek çok insan bir hayat felsefesi peşinde hayatlarına geçirebilecekleri bir şeyler bulmak üzere İlkçağ filozoflarına yöneliyor. Bu kitapta karşılaşacağınız herkes kadim felsefenin hayatlarını değiştirdiği insanlar. Benim gibi çoğu da hayatlarını kurtaranın bu olduğunu söyleyecektir. Hayatın her alanından geliyorlar. Aralarında askerler, astronotlar, keşişler, sihirbazlar, gangsterler, ev kadınları, politikacılar ve anarşistler var. Felsefenin en tehlikeli ve uç durumlarda bile gerçekten işe yaradığını keşfetmiş insanlar bunlar.

Sokak felsefesi

"Bir yaşam biçimi olarak felsefe" düşüncesi, öğrencilerin bir teori öğrenip bundan sınava sokulmasına dayalı çağdaş akademik modelden hayli uzak. Daha önce de söylediğim gibi, eski Yunanlılar için felsefe çok daha pratik, yakın ve ortaklaşa sürdürülen bir süreçti. Öğrencinin sadece entelektüel becerilerini değil, tüm varlığını işe koşması beklenirdi. Böyle bir felsefe bugün nasıl ve nerede uygulanabilir? Bizim cevabımız felsefeyi Sokrates'in yaptığı gibi gerisin geriye sokaklara götürmek oldu. 1992'de Marc Sautet adında genç bir bilim adamı, felsefenin aşırı kurumsallaşarak sıradan insanların meselelerinden koptuğunu söyleyerek akademik âlemin tepkisini çekmişti. Sautet alternatif olarak *Café Philosofique*'i (Felsefe Kahvesi) kurdu. Her hafta cumartesi günleri Paris'teki *Café des Phares*'da bir araya geliyorlardı. Herhangi biri çıkıp o gün tartışılacak konuyu oylamaya sunabiliyor ve oldukça büyük bir Sokratesçe dialog grubunda (kahveye sığışanların sayısı 200 kişiyi bulabiliyordu) tartışmalara katılabiliyordu. İnternet sayesinde hareket hızla dünyaya yayıldı. Bugün dünyanın dört bir yanında elli *Cafe Sokrates* var.[19]

Tabandan başlayan başka felsefe hareketleri de Sautet örneğini izledi. 2000 yılında Liverpool'da işçi sınıfından üç Liverpoollu, adına "Publarda Felsefe" dedikleri bir hareket başlattı. Bugün İngiltere'nin çeşitli yerlerinde otuz PF var, sadece Mersyside'da on dört PF mevcut. Bunlar Liverpool'u tabandan başlatılan felsefe alanında dünyanın başkenti haline getirdi. Kuruculardan Rob Lewis bana işsizlik döneminde bir felsefe kursuna katıldığını anlattı. Bu, hayatında "esaslı bir dönüm noktası" olmuş. "Felsefe ile uğraşmak" diyor, "çoğumuzun zaman zaman hissettiği yabancılaşmanın üstesinden gelmeme yardımcı oldu. Sizi hayatta ne şansınız olduğuyla değerlendirmek isteyen bir toplumda yaşamaktan gelen bir yabancılaşma bu." Başından beri PF'nin dayandığı düşünce, felsefeyi, Rob'un "cırcır ötenler sınıfı" dediği akademik âlemin ötesine götürmek ve gücünü çalışan kesime sunmak olmuş. Kurucularından Paul Doran, "On yıl içinde İngiltere'de herhangi bir pub'a girip 'Felsefe kulübünüzün toplantıları hangi akşam?' diye sormanın gayet normal karşılanır hale gelmesi çok hoşuma giderdi" diyor.

Bu tabandan gelen felsefe organizasyonlarının genellikle hafifçe anti akademik bir atmosferi var. Popüler filozof Alain de Botton örneğin, 2008'de "Hayat Okulu" adlı bir organizasyon oluşturdu. Felsefeyi akademik âlemin katı kurumsalcılığından kurtarma girişimiydi. De Botton, akademik felsefenin bize artık nasıl yaşayacağımızı öğretmez olduğundan yakınıyordu: "Oprah Winfrey Oxford'taki beşeri bilimler profesörlerinden daha doğru sorular soruyor."[20] (Çağrısı burada öğretmenler katına ulaşıyor.) Görüşüne belirli bir yakınlık duyuyorum. Stoacılar konusunda uzman bir öğretim üyesine Stoacılığı hayatına geçirip geçirmediğini sormuştum. "Aman yok!" oldu yanıtı. "Tanrıya şükür hayatım hiç *o kadar* kötüye gitmedi benim." Kadim felsefeyi toz kaplı bir müzelik olarak görür gibiydi. Fakat Pierre Hadot, A.A. Long, Michael Sandel ve Martha Nussbaum[21] gibi başka profesörler eski felsefenin çağdaş yararlılığı konusunu bir kalemde silip atmıyor. Sürdürülmesine katkıda bulunduğum felsefe grubu, Londra Felsefe Kulübü'nde bilgilerini ücretsizce bizimle paylaşmaya zaman ayıran pek çok akademik düşünür ağırladık. Sokak felsefesi ile akademik felsefe rakip değiller. Birbirlerine ihtiyaçları var. Akademik felsefe olmaksızın sokak felsefesi anlamsızlaşır. Sokak felsefesi olmaksızın akademik felsefe de hayattan kopar.

Yeni felsefi topluluklar

Ne Hayat Okulu ne de Publarda Felsefe ve Londra Felsefe Kulübü üyelerinden belirli bir felsefi veya etik yaşam biçimi benimsemesini talep ediyor. Bunlar yabancıların bir araya gelip hiçbirine bağlı kalma gereği olmaksızın çeşitli felsefeleri tartıştıkları liberal forumlar. Bu açıdan Kinikler, Platoncular, Stoacılar ya da Epikuroscular gibi Sokrates'in ardıllarınca kurulmuş eski felsefe okullarından farklılar. Göreceğimiz gibi bu eski okullar daha çok, üyelerinin radikal ve yaygın kültüre karşıt bir yaşam sürdüğü komün ya da tarikatlar gibiydi. Fakat bu eski modele daha yakın yeni felsefe topluluklarının doğuşuna da tanık olacağız. Sözgelimi dünyanın dört bir yanından çağdaş Stoacılar olan Yeni Stoacılarla tanışacağız. Akılcı hedonizmin yayılmasına adanmış

Mutluluk Hareketini göreceğiz. Londra kaldırımlarına İlkçağ Kinikleri gibi kamp kurmuş anarşist bir komünü ziyaret edeceğiz. Yirmi bin üyesiyle yeni bir Platoncu okul olan Ekonomi Bilimi Okulu'yla tanışacağız. Sokrates'in şok felsefesinde bir milyon kişi eğittiğini öne süren Landmark Forum'u tanıyacağız. Las Vegas'a giderek birkaç milyon üyesi olan taban hareketi Septiklerin dünya toplantısına katılacağız. Bu felsefe topluluklarının bazıları geleneksel dinlerin yerini tutmuş ya da onlara rakip. Bu da elbette tarihi yeniden canlandırmayı zorluyor: İki bin yıl kadar önce geleneksel dinlerin kuruluşundan sonra hiçbir Yunan ya da Roma felsefesi yaşayan gelenekler olarak sürmedi. Dolayısıyla çağdaş izleyicilerinin parçaları yeniden bir araya getirerek yeni gelenekler oluşturması gerekiyor. Bu, aynı zamanda bir organizasyon sınavı. Bu topluluklar külte dönüşmeden gerçekten geleneksel dinlerin yerine geçebilir mi?

Esenlik siyaseti

Kadim felsefi terapinin önemli bir politik unsuru da vardı. Gördüğümüz gibi, inançlarımız bizi hasta de edebilir, gelişimimize de yol açabilir. İnançlarımızın çoğunu kültürümüzden ve siyasi-ekonomik sistemimizden devşiririz. Dolayısıyla her felsefe öğrencisinin toplumuna karşı benimseyeceği tavrı kararlaştırması gerekir. Okulumuzdaki öğretmenler çeşitli çözümler ileri sürmüşler. Sözgelimi Stoacılarla Septikler kültürlerinin toksik değerlerinden içsel bağımsızlıklarını ilan etmiş ama tavırlarını vaaz etmeye ya da başkalarını değiştirmeye kalkışmamışlar. Sıradan insanların felsefeyle ilgilenmeleri veya değişim arzusu konusunda kötümserliklerini korumuşlar. Epikuroscularla Pisagorcuların felsefenin etkisine yaklaşımı da benzer kötümserlikte olmuş ve toplumun dışına doğru çıkıp, felsefe topluluklarına çekilmişler. Fakat okulumuzun bazı üyeleri felsefe konusunda daha ümitliymiş ve bunun toplumu derinden değiştireceğini öğretmişler. Siyaseti konu alan son dersimizde Diyojen, Platon, Plutark ve Aristo'nun politik vizyonlarını inceleyecek, bunları günümüzün gerçeğine taşımaya çalışacağız.

Bütün bir toplumun iyi yaşamı hedef alan tek bir felsefe ya da din çatısı altında toplanması fikrine Batılı liberal topluluklar on dokuzuncu yüzyıldan beri şiddetle karşı çıkmıştır. Dayanakları, filozof John Stuart Mill'in insanların "kendi iyiliklerini kendi yollarından" bulmaya bırakılması gerektiği konusundaki ısrarıdır.[22] Savaş sonrası liberal felsefenin iki büyük ismi –Sir Karl Popper ile Sir Isaiah Berlin– de aynı şekilde iyi yaşam için tek bir formülün "metafizik bir ejder"[23] olduğu uyarısını yapmıştı. Bütün bir ulus asla tek bir mutluluk modelinde hemfikir olmayacaktır, dolayısıyla bir yönetimin vatandaşlarına tek bir felsefe dayatması kaçınılmazca zorlayıcı ve zorbaca olacaktır. Berlin, yönetimlerin vatandaşlarının "negatif özgürlüğünü" –müdahaleden özgürlük– korurken kendi "pozitif özgürlüklerini," kişisel ve ruhsal tatmin modellerini izlemede de onları rahat bırakması gereğinin altını çiziyor.

Liberalizmin ötesinde

Ancak yirminci yüzyılın son, yirmi birinci yüzyılın ilk senelerinde aydınlar ve siyaset üreticiler arasında çoğulculukla ahlaki rölativizmin fazla ileri gittiği, neo-liberal bireyciliğin bizi parçalanmış, kopmuş ve ortak iyilik duygusunu yitirmiş insanlar haline getirdiği görüşü yaygınlık kazandı. Aristo ile Platon'un, yönetimlerin vatandaşların ruhsal gelişimini teşvik etmesi gerektiği yolundaki görüşü anaakım Batı düşüncesine geri döndü. Gerçekten de bugün artık genellikle kabul gören bir yaklaşım haline geliyor.[24] Siyaset yapıcıların yönetimlerin insanları daha mutlu edebileceği yönündeki bu ani güveni nereden geldi? Bunun kaynağı büyük oranda bilişsel terapinin başarısı oldu. Aaron Beck ile Albert Ellis, insanlara duygusal ve davranışsal rahatsızlıkların üstesinden gelebileceklerinin öğretilebileceğini bilimsel olarak kanıtlamış görünüyor. Ardından, 1990'ların sonlarında Aaron Beck'in Pennsylvania Üniversitesi'nden bir öğrencisi olan Martin Seligman, psikolojinin insanların sadece duygusal rahatsızlıkları yenmesinde değil, gelişmelerine, olabilecek en iyi hayatları sürmelerine de yardımcı olması

gerektiğini ileri sürdü. Bu yeni alana "Pozitif Psikoloji" adını verdi. Beck ile Ellis'in antik Yunan felsefesinden esinlendiği gibi Seligman ve meslektaşları da eski Batı ve Doğu fikirleriyle tekniklerini incelediler ve hangilerinin gerçekten işe yaramış olduğunu görmek için bunları ampirik olarak sınadılar. Pozitif Psikolojinin "erdemler müdürü" Christopher Peterson'ın şakayla karışık belirttiği gibi "Aristo hiçbir zaman yedi puan ölçümünden yararlanmamıştı."[25] Antik felsefeyle yeni psikolojinin bu sentezi yardımıyla Seligman ve meslektaşları objektif bir "gelişim bilimi" kurarak bu bilimi Batı siyasetinin merkezine yerleştirmeyi umdu. Seligman, dünyanın her yerinde yönetimler ve kuruluşların vatandaşlara ve çalışanlarına "esenlik bilimi" öğrettiğini bir hayal edin, diyordu; tıpkı Medici ailesinin Platon felsefesini Rönesans Floransa'sına aktardığı gibi.[26] Müthiş bir şey olmaz mıydı bu?

Seligman'ın "esenlik siyaseti" dediği bu yeni hareket, politik ve finansal destek sağlamada kayda değer bir başarı kazandı. Örneğin, İngiltere'de hükümet, ulusa BDT sunacak altı bin yeni bilişsel terapistin yetiştirilmesine yarım milyon Pound ayırmayı kabul etti. İngiliz okullarında çoğu çocuk bugün Öğrenmenin Sosyal ve Duygusal Yönleri adlı, "duygusal zekâ" ve BDT tekniklerini de içeren yeni bir ders alıyor. Amerika Birleşik Devletleri'nde ordudaki her asker, "esnek düşünme" kursundan geçiyor. Martin Seligman ile ekibi bu eğitimi 2010 sonlarında askeri birlikler arasındaki post travmatik stres bozukluğu ve intihar vakalarının azaltılmasına yönelik bir girişim olarak başlatmıştı. Göreceğimiz gibi programın çekirdeğini BDT ve antik felsefeden alınan bilişsel teknikler oluşturuyor. İngiltere'de bir beyin takımı, Seligman'ın kursunun altı milyon kamu çalışanına öğretilmesini önerdi. Aralarında Fransa, Belçika, Butan, Finlandiya, Avusturya, İngiltere ve Almanya'nın da olduğu dünyanın dört bir yanından hükümetler son yıllarda "ulusal esenliği" ölçümlemeye ve tıpkı Aristo'nun önerdiği gibi, hükümetlerin ağırlıklı hedefinin vatandaşlarının gelişimi olması gerektiğini ileri sürmeye başladılar.

Liberal olmayan bir esenlik siyasetinin tehlikesi

İngiliz hükümetinin akıl sağlığı hizmetlerini yaygınlaştırmadaki kararlılığı başta olmak üzere, bu hareketi pek çok yönden destekliyorum. Kişisel olarak ben BDT'den büyük yarar gördüm ve BDT'den yararlanan milyonlar içinden onun antik felsefedeki köklerini araştırmak isteyenler çıkarsa bundan da memnun olurum. Neoliberalizmin çorak yıllarında yetişmiş biri olarak eski Yunan'ın gelişim ve iyi yaşam görüşlerinin okullar, işyerleri ve siyasetin yüreğine yerleşmesini de heyecan verici buluyorum. Fakat bu hareketin kamu siyasetine ulaşma hızı ve ölçeği bende tedirginlik yaratıyor. Bilim insanları ve siyaset üreticileri, yeni esenlik politikasıyla artık iyi yaşamın belirli bir modelinin "kanıtlandığını" bu nedenle de demokratik tartışma ya da rıza gerektirmediğini öne sürmeye kalkışırlarsa bu politika kolayca liberallikten çıkıp zorlayıcı bir hale gelebilir. Ampirik kanıtın *Olan*'ından etik ve siyasetin *Olması gerek*'ine fazlasıyla hızlı geçerek soluğu insanların nasıl düşünmek, hissetmek ve yaşamak *zorunda* olduğuna ilişkin katı, liberallikten uzak bir dogmada alma tehlikesi var.

Bu tehlikeyi benim için en açık şekilde gösteren, nörobilimci Sam Harris'in yakınlarda yayımlanan kitabı *The Moral Landscape* (Ahlak Manzarası) oldu. Harris, etiğin yegâne akılcı temelinin hisseden varlıkların esenliğini gözetmek olduğunu ileri sürüyor. Bilim, diyor ısrarla, bize esenliğe ilişkin olguları verebilir, dolayısıyla iyi yaşamın ne olduğunu söyleyebilecek olan sadece ve sadece bilimdir. Kitabı, din adamları ile filozoflar arasında hayli öfke uyandırdı. Bense bilimin ahlak tartışmasına bilgi taşıyabileceği ve taşıması gerektiği görüşünde herhangi bir sorun görmüyorum. Eski Yunanlılar buna tümden katılırdı. Göreceğimiz gibi, onların felsefeleri biyoloji, psikoloji ve fiziği etik ve siyaset ile bir araya getiriyordu. Her güvenilir etik yasa, bizim ve evrenin doğasına ilişkin mevcut bilimsel kanıta uygun olmaya çalışmalıydı. Bilim bize, örneğin, insanların düşünce ve duygularını bilme ya da değiştirme gücü olmadığını söylerse bu Sokrates etiği için kötü bir haber olurdu. Ama eğer BDT'ne ilişkin bilimsel kanıt, aklımızı düşünce ve duygularımızı *kullanabildiğimiz* yö-

nündeyse Sokrates etiği için bu da iyi bir haber olacaktır. Harris buraya kadar haklı.

Derken gözü pek bir sıçrayışla politik felsefeye geçiyor. Bilim eğer bize insan esenliği ve ahlakiliğine dair kesin olgular sunabiliyorsa ulusal ve uluslararası siyasette de yol gösterici olmalıdır. Daha iyi toplumsal, yasal ve siyasi kurumlar tasarlamada ondan yararlanmalı, bütün birey ve toplumların adet ve ahlakını tartıp ölçüp yargılamada esas alacağımız evrensel bir çerçeveyi de bilimle oluşturmalıyız. Harris gelecekte uluslararası bir bilimsel uzman heyetinin bizi izleyerek hareketlerimizin ahlakiliği konusunda açık ve kesin bir yol göstereceği günleri hayal ediyor. Bu vizyon bana vaktiyle Vatikan'a atfedilen güç ve otoriteyi hatırlatıyor. Vatikan'da da Aristo ve Thomas Aquinas'ın "ahlak bilimi" doğrultusunda gözünü ayırmadığı Hıristiyanlığa ahlaki yargılarını yağdıran teolojik bir uzman heyeti vardı. Daha yakın bir tarihten de Auguste Comte'un on dokuzuncu yüzyılda icat ettiği bir kült olan pozitivizmi anımsatıyor. Comte, en sonunda eski felsefe ve Katolik teolojiyi kaya gibi sağlam bir bilim haline getirdiğini, yönetimlerin yapacağı tek şeyin iktidarı bir bilim heyetine bırakmak olduğunu iddia etmişti.[27] Başlangıçta Pozitivizmin ateşli bir taraftarı olan John Stuart Mill bu vizyonun içerdiği tehlikeyi gördü. "Gerçekleşmesi halinde" dedi, "bu, kadim filozofların en katı disiplin yanlılarının bile politik görüşlerini aşarak toplumun birey üzerindeki zorbalığına varır."[28]

Bununla birlikte Harris'in pozitivist vizyonu şimdiden bir gerçek haline geliyor. 2010 sonlarında İngiltere Başbakanı David Cameron, Ulusal İstatistik Dairesi'nden (UİD) ulusal esenlik tanım ve ölçütünü istedi.[29] UİD bir "bilirkişi heyeti" oluşturarak esenliğe hızla resmi bir hükümet tanımı getirdi. Heyet tümüyle iktisatçı ve sosyal bilimcilerden oluşuyordu, aralarında tek bir filozof, sanatçı ya da din adamı yoktu. UİD görevlilerinin ülkede şimşek hızıyla gerçekleştirdiği bir "ulusal söyleşi" turu bir yana bırakılacak olursa, esenliğin nasıl tanımlanması gerektiği konusunda herhangi bir demokratik tartışma yapılmadı. UİD, bu tanıtım turuna katılan pek çok insandan dinin esenlik fikirlerinde önemli bir yer tuttuğunu şaşırarak gördüğünü bildirdi.[30] Ama

tanrı, UİD'nin bilimsel esenlik tanımında kendine elbette hiçbir yer bulamamıştı. Bilim bir kişinin tanrıya yakınlığını nasıl ölçümleyebilirdi ki? Girişimi eleştirenler UİD'nin sadece mutluluk hissini ölçtüğünü, bunun da katıksız bir Yararcı veya Epikuroscu esenlik tanımı olduğunu söylüyor. UİD ise "eudaimonic" esenliği de ölçümlediğini iddia ediyor. Eski Yunanca *eudaimonia* sözcüğünden gelen bu kavrama Aristo, Platon ve Stoacıların yüklediği anlam "erdemli mutluluk" idi. UİD bu ölçümü anketlerindeki şu soruyla yaptığını söylüyor: "Hayatınız 1'den 10'a uzanan bir yelpazede ne kadar değer taşıyor?" Sorunun kendisi gerçeküstü. Bize belki kişinin gelişimini kendisinin nasıl değerlendirdiğine ilişkin çok kaba bir fikir verebilir ama nasıl yaşadığını, başkalarına davranışını ya da hayatının daha geniş bir çerçevedeki etki ve değerini gösteremez. Kısa bir anketin insan yaşamının erdemi, anlamı, etki ve evrensel değerini ölçüp not verip ardından küresel ahlak hiyerarşisindeki yerini belirleyebileceğine gerçekten inanıyor muyuz? Böyle bir şey istatistikçilere normalde her şeyi bilen tanrılara atfedilen beceriler yakıştırmak olurdu.[31] Aristo'nun sözleriyle: "Eğitimli kişinin belirtisi, her türlü konuda sadece o konunun elverdiği kadar kesinlik aramaktır."[32]

Esenlik politikasının demokratikleştirilmesi

Esenliği konu alan her felsefe, şöyle büyük sorulara ilişkin değer, inanç ve yargılar getirir: "Neden buradayız?" "Tanrı var mı?" "Gelişim ne demektir?" ve "Toplumsal düzeni nasıl sağlamalıyız?" Deneysel araştırmalar bize bu sorulara ilişkin bazı ilginç şeyler söylüyor fakat aynı zamanda pratik ahlaki değerlendirmemize, Yunanlıların deyimiyle *phronesis*'imize de başvurmamız gerekiyor. Sokrates'in da vurguladığı gibi, bu sorular üzerine tek başına ya da diğerleriyle birlikte düşünme alıştırması ve kendi cevaplarınızı seçme de kendi içinde iyi yaşamın önemli bir bölümünü oluşturur. Yönetimler insanlardan bu süreci esirgeyip onları "uzmanlarca" tasarlanmış hazır bir esenlik modeline uymaya zorlamamalıdır. Bu, insanların özerklik, akıl yürütme ve seçimlerinin inkârı olur –kanımca bunlar da insan gelişiminin önemli

bir parçasıdır.[33] Esenlik bilimcileri de kendi ahlak varsayımlarını yapay bilimsel objektiflik perdesi arkasına gizlememelidir. Bunun yerine esenliğe farklı ahlaki yaklaşımlar masaya yatırılmalı, insanların kendi hükümlerini verebilmeleri için araştırılmalıdır. Yunanlıların "iyi hayat" fikirleriyle insanların soru sorup nasıl yaşayacaklarını seçme hakkına saygılı liberal, çoğulcu siyaset arasında iyi bir denge bulmamız gerekiyor. Aksi takdirde esenlik politikası hızla zorlayıcı, özgürlükten uzak, bürokratik ve derin bir küskünlük yaratıcı hale gelecektir. İnsanları felsefe kuyusuna götürebilir ama düşünmeye zorlayamayız.

Sokrates geleneğinin dört adımı

Bu kitapta, Sokrates ile ardıllarının tek değil, birçok esenlik tanımı getirdiğini göstermeye çalıştım. Okulda karşılaşacağımız bütün yaklaşımlar benim "Sokrates geleneği" dediğim şeyin dallarını oluşturuyor. Hepsi de şu üç Sokrates adımını izlemekte:

1. İnsanlar kendilerini bilebilir. Aklımızı kullanarak bilinçdışı inanç ve değerlerimizi inceleyebiliriz.
2. İnsanlar kendilerini değiştirebilir. Aklımızı kullanarak inançlarımızı değiştirebiliriz. Bu, duygularımızı da değiştirecektir çünkü duygularımız inançlarımızı izler.
3. İnsanlar bilinçli bir şekilde yeni düşünme, hissetme ve davranış alışkanlıkları edinebilir.

Bu üç adım özünde BDT'nin öğrettiğidir. Bu adımlar iyi bir kanıt temeline dayalı ve öğrettikleri de belirli ahlaki değerlerden ziyade "düşünme becerileri," dolayısıyla yönetimlerin bu becerileri okullarda, üniversitelerde, akıl sağlığı kliniklerinde, ordu ve diğer yerlerde insanlara öğretmesinde sakınca görmüyorum. Ancak tanışacağımız bütün felsefeler dördüncü bir adım atıyor:

4. Bir yaşama biçimi olarak felsefenin yolundan gidersek çok daha gelişkin hayatlar sürebiliriz.

Bu noktada, hayatı "geliştirenin" tam olarak ne olduğuna karar vermeye çalışırken iş biraz daha karmaşık bir hal alıyor. Değerler, etik ve pratik akıl yürütme işin içine burada giriyor. İlk üç adım size aklınızı nasıl kullanacağınızı öğretiyor, dördüncü adım ise onu nereye yönelteceğinizi. Okulumuzdaki bütün öğretmenler dördüncü adımı atıyor ancak farklı yönlere. İyi toplum tanımları farklı. Hayatın amacına ilişkin kavramları da farklılık gösteriyor. Kimi nihai hedefin tanrı ile bir olmak olduğuna inanırken, diğerleri tanrının varlığından ya da insan hayatıyla ilişkisinden kuşku duyuyor. Pek çok ortak noktaları var (bir, iki ve üçüncü adımlar konusunda hemfikirler) ama iş dördüncü adıma geldiğinde aralarındaki temel farklar da su yüzüne çıkıyor. O halde belki antik felsefe bize iyi yaşam konusunda ortak düşünce ve teknikler sunabilir. Hatta belki inananlarla inanmayanlar, bilim ve sosyal ilimler arasında bir ortak nokta bile gösterebilir. Ama *belirli bir* uzlaşmazlık daima olacaktır. Karşılaşacağımız hiçbir filozofun kusursuz olduğunu düşünmüyorum ve aralarından birinin dediklerine imzasını basacak bütün bir toplum da bulamayacaksınız. Himalayalar'daki Butan Krallığı sıklıkla bütün bir ülkenin nasıl tek bir esenlik felsefesine imzasını atabildiğinin örneği olarak gösterilir. Ancak Butan ufacık, tek kültürlü, yarı okuryazar, esas olarak kırsal bir ülke, nüfusu Birmingham'ınkinden daha düşük ve bir kral tarafından yönetiliyor. Butan yönetiminin tek bir ortak iyilik felsefesini (Budizm) kabul ettirmesi, büyük, laik, çok kültürlü liberal bir devlettekinden çok daha kolay olacaktır. Buna dayanarak ne yönetimler ne de kuruluşlar çatıları altındakilere tek bir esenlik modeli dayatmaya kalkışmalı, iyi bir yaşam konusunda farklı yaklaşımları öğreterek kendi seçimlerini yapmayı insanlara bırakmalıdır.

Her felsefeye üç soru

Tanışacağımız her felsefe için üç soru sordum. Birincisi, bu felsefeden hangi kişisel gelişim tekniklerini alıp hayata geçirebiliriz? İkincisi, bu felsefeyi bir yaşam biçimi olarak benimseyebilir miyiz? Ve nihayet, bu felsefe bir topluluğun, hatta bütün bir top-

lumun temelini oluşturabilir mi? Her bir felsefe için, fikirlerini alıp kendi hayatlarına taşımış, ciddi sorunlarını bunlarla çözüp yaşamlarını iyileştirmiş kişilerle söyleşiler yaptım. Çoğu zaman tekniklerin antik felsefeden geldiğinin bilincindeydiler, çoğu durumda da söyleşi yapılanlar bu antik felsefe okullarından birini izlenecek bir yaşam biçimi olarak benimsemiş. Hepsi felsefeyi yaşıyor ve uygulamalarında benden çok daha ciddiler. Baştan belirtmeliyim; felsefenin büyük yararını görmüş olmakla birlikte kendime filozof demiyorum. Ben, insanların bu kadim görüşleri çağdaş yaşama nasıl uyarladığıyla ilgili bir gazeteciyim. Bunu akılda tutarak Seneca'nın şu sözüne kulak vermemizin zamanı geldi: "Oyalanmaya vakit yok. Mutsuzlara danışacakları kişi olun diye işe alınmışsınız. Gemi kazazedelerine, yatağa mahkûm hastalara, muhtaçlara, başları üzerinde balta sallananlara yardım getirme sözü vermişsiniz. Dikkatinizi nereye saptırıyorsunuz? Ne *yapıyorsunuz*?"[34] Çok doğru Seneca, derslerimize başlamamızın zamanı. Sabah dersimiz Arabistan Çölünde başlıyor; uçan cerrah Rhonda Cornum çok sert bir iniş yapmak üzere.

{Sabah dersi}

ERDEM SAVAŞÇILARI

{2}

EPİKTETOS VE KONTROLÜ ELDEN BIRAKMAMA SANATI

RHONDA CORNUM, 1991'de ilk Körfez Savaşı sırasında hava kuvvetlerinde uçuş cerrahı olarak görev yapıyordu. Yaralanmış bir savaş pilotunu kurtarmaya gönderildi. Kendi helikopteri de vuruldu ve saatte 140 mil süratle Arabistan Çölü'ne çakıldı. Sekiz kişilik mürettebattan beş kişi anında öldü. Cornum hayatta kaldı. Ancak iki kolu da kırılmış, dizinin bağı kopmuş, omzuna da bir kurşun isabet etmişti. Irak askerleri helikopterin çevresini alarak Cornum'u kırık kolundan dışarı çektiler. Onu ve mürettebattan hayatta kalan Çavuş Troy Dunlap'i bir kamyonun arkasına attılar. Kamyon engebeli çöl arazisinde hoplayarak ilerlerken Iraklı askerlerden biri Cornum'un uçuş tulumunu açıp tecavüz etti. Cornum karşı koyamıyordu. Bağırmamaya çalışıyor ama kırık kollarına adamın her vuruşunda haykırışını önleyemiyordu. Sonunda asker çekildi. Yanı başında zincirlenmiş, ona yardım edemeyen Çavuş Dunlap, "Gerçekten çok dayanıklıymışsınız, efendim" diye fısıldadı. "Ne sanıyordun" dedi Cornum, "Ağlayacağımı filan mı?" "Evet, öyle sanmıştım, efendim." Bir süre sonra Rhonda, "Pekâlâ Çavuş, ben de senin ağlayacağını sandım" dedi. Bir Irak askeri kampında sekiz gün boyunca tutsak edildiler. Cornum yaşadıklarını şöyle anlattı: "Savaş esiri olmak bütün hayatınızın tecavüze uğraması demek. Ama Irak sığınakları ve hapishane hücrelerinde öğrendiğim, yaşadığınızın sizi mahvetmesinin şart olmadığı oldu. İş sizde bitiyor.[1]

"Savaş esiri olduğunuzda sizi tutsak alanlar hayatınızın hemen her şeyinin kontrolünü ele geçiriyor: Ne zaman kalkacağınız, ne

zaman uyuyacağınız, ne yiyeceğiniz, yiyip yemeyeceğiniz. Dizginleri elimde kalan tek şeyin nasıl düşüneceğim olduğunu fark ettim. Bunun mutlak hakimi bendim, onu da elimden almalarına izin vermeyecektim. Savaş pilotunu kurtarma görevine çıkmıştım ama işte koşullar değişmişti ve yeni görevim bunun üstesinden gelmekti." Hayatta kaldı ve hiçbir gizli bilgi de sızdırmadı. Yaşadıklarıyla sürekli olarak sakatlandığı hissine de kapılmadı. Kendisiyle mülakat yapanlardan birine şöyle diyordu: "Siz tecavüze uğramayı ölümden beter bir kader olarak görüyorsunuz. İkisiyle de yüzleşmiş biri olarak öyle olmadığını söyleyebilirim. Tecavüze uğramak hayatımın en büyük meselesi olmadı."

Çok açık ki Cornum çetin cevizdi. Stoacılığın özünü oluşturan bu karakter özelliği, onun "stoik" sözcüğünün düşündüreceği gibi duygularını sakladığı ya da inkâr ettiği anlamına gelmiyor. Daha ziyade, duyguları, kontrolü elinde olmayan koşullarda paniğe kapılmanın anlamı olmayacağı, kontrol *edebileceği* şeye yoğunlaşmanın çok daha yerinde olacağı düşüncesini izlemiş. Ve onun kadar güçlü olmayan, örneğin, benim gibilerin de bu esnek tavrı öğrenebileceği üzerinde ısrarla duruyor. Bana şöyle söyledi: "Bazıları vardır, doğuştan esnektirler. Sorunlara üstesinden gelinecek zorluklar olarak bakarlar. Hatta kimileri aksiliği mükemmelleşme fırsatı olarak görür. Herkesde bulunmayan bu becerilere sahip olduğumun farkındayım. O zamandan bu yana öğrendiğimiz şey, esnekliğin yolunu açan düşünme becerilerinin öğretilebilir olduğu oldu."

Cornum şu anda Pentagon'un 2009'da başlattığı, Askerler İçin Bedensel ve Zihinsel Sağlık adlı 125 milyon dolarlık bir programdan sorumlu. Programın hedefi, Amerikan ordusunda hizmet veren 1,1 milyon askerin her birine esnekliği öğretmek. *American Psychologist*'in "tarihteki en büyük ölçekli planlı psikolojik müdahale"[2] olarak tanımladığı program, Pozitif Psikolojinin kurucusu Martin Seligman tarafından geliştirilmiş.[3] Seligman'ın esneklik kavramının temelinde, antik Yunan felsefesinden gelen, daha sonra BDT tarafından kullanılan şu düşünce var: İnsanlara, inanç ve yorumlama biçimlerinin duygusal tepkilerine nasıl dönüştüğü, usdışı inançlarıyla nasıl Sokrates gibi

yüzleşecekleri ile gerektiğinde bunların yerine nasıl daha felsefi bir bakış koyabilecekleri öğretilebilir. Programın tanıtım videosuna göre hedefi, Amerikan askerlerine "onlar sizin kontrolünüzü ellerine geçirmeden önce duygularınızın kontrolünü nasıl ele alacağınızı" öğretmek. Diğer bir deyişle, Amerikan ordusu, Batı uygarlığının doğuşunda kendi meşakkatli savaş koşullarında Atinalıların, Spartalı, Makedon ve Romalıların uyguladığı aynı felsefi düşünce ve teknikleri kullanan esnek bir felsefeci-savaşçı kuşak yetiştirmeye çalışıyor.

Bütün iş gerçekten mi gelip düşüncelerinize dayanıyor?

Bu tür terapiye açık bir itiraz var: Duygusal bozuklukların tek kaynağı düşünceleriniz midir? Kimi zaman bunlara neden olan inançlarınız değil de içinde bulunduğunuz korkunç koşullar değil midir? Kişinin düşünme biçimine fazlasıyla odaklanmak, ona zarar veren çevresel koşulları göz ardı etmek olabilir. Irak'taki İngiliz birliklerinde travma sonrası stres bozukluğu yüzde 3 oranında görülürken, bu oranın Amerikan birliklerinde yüzde 17 olmasının nedeni sadece Amerikalıların daha esnek olmamasına bağlanamaz. Belki de neden, en kötü savaşlara onların girişmesi, İngiliz müttefiklerinden iki katı daha uzun süre devriyeye çıkmalarıdır.[4] Bununla birlikte, Irak Savaşı gibi gerçekten korkunç koşullarda bile içinde bulunduğumuz durum üzerinde belirli bir kontrolümüz vardır: Buna nasıl cevap vereceğimiz bize bağlıdır. Bu özgürlüğü bizden kimse alamaz. Kontrolümüz dışında kalanla deliye dönmek yerine kontrol edebileceğimize odaklanarak düşüncelerimizi en kötü şartlarda yönlendirebiliriz. Cornum, 2010'da bir grup askere, "İster bir sınavı verememek olsun, ister bir hastalık, vurulmak ve susturulmak, karşılaştığım her soruna aynı şekilde yaklaştım: Elimden geleni düzeltir, gelmeyen konusunda da yakınmam"[5] diyordu. Cornum kendisine stoik demese de uygulayıp öğrettiği teknik en iyi şekilde ikinci yüzyılda Epiktetos adlı Romalı bir Stoacı filozof tarafından tanımlanmıştır.

Köle feylesof

Epiktetos dizginlerin elinde olmayacağı bir hayata gözlerini açtı. Bugünkü Türkiye'de, Hieropolis'te İS 55'te bir köle olarak doğmuştu. Adı "Edinme" anlamına gelir. Bazı kaynaklara göre ilk sahibi tarafından dövülür, işkence edilirdi. Bacağı öyle kötü kırılmıştı ki ömür boyu topal kaldı. Her nasılsa, hayatının büyük bir bölümünde topal, yoksul, aile ve özgürlükten yoksun yaşadığını biliyoruz. Epafroditos adlı ikinci sahibiyle birlikte talih yüzüne güldü. Bu bilge adam, Epiktetos'un zamanının en büyük Stoacı filozofu Musonius Rufus'tan ders almasını sağladı. "Stoik" yani Stoacı sözcüğü, ilk Stoacıların, onları dinlemek isteyene (kadın, erkek, özgür vatandaş ya da köle, Yunan ya da barbar) sokak felsefelerini öğrettiği Atina'daki pazaryerinin altında toplandıkları "boyalı revaktan" *Stoa Poikile*'den gelir. Stoacılık, Sokrates'in ölümünden bir asır sonra, İÖ üçüncü yüzyılda doğdu. Bu dönemde Yunan kent devletleri yağmacı güçler tarafından ele geçirilmişti. Dolayısıyla felsefesi bu kaos ile baş etme aracı oldu. Stoacılar, aklınızı dış koşullara bağlılıklar ya da bunlardan kaçışı aşmada kullanırsanız her şartta (ülkeniz işgal edilse, bir zorba size işkence etse dahi) dinginliğinizi koruyabileceğinizi ileri sürüyordu. (Ekte daha ayrıntılı ele alacağım gibi bu düşünce, Stoacılık ile Budizm arasındaki pek çok benzerlikten biri.) İçsel özgürlük, dışsal muhalefete dayalı felsefeleri İÖ birinci yüzyılda Roma'da yaygınlık kazandı. Önde gelen Romalı politikacılar bunu "Stoik muhalefet" adı verilen bir harekette imparatorluk zorbalığına karşı cumhuriyetçi direncin temel felsefesi olarak kullandı. Jedi şövalyelerinin Galaktik İmparatorluğa direnmesi gibi, Stoik muhalefet de imparatorluk yönetimiyle sürekli bir çatışma içindeydi; zindana atılıyor, sürülüyor ya da öldürülüyorlardı.

Epafroditos sonunda Ekiptetos'a özgürlüğünü verdi ama alışılmamış bir kararla kendisi de Stoacı bir filozof oldu, bu da onu çok geçmeden imparatorluk rejimiyle karşı karşıya getirdi.

İmparator Domitian'ın İS 94 yılında İtalya'da bütün filozoflara getirdiği yasakla Epiktetos da ülkesinden sürüldü. Batı Yunanistan'da hareketli bir şehir olan Nicopolis'e geldi, öğretmeye burada devam etti. Durumu hiçbir zaman çok iyi olmasa da

fikirlerinin etkisi zaman ve mekânın ötesinde sürdü. İmparator Hadrian'ın yaşlı adamla konuşmak için kalkıp Nicopolis'e gittiği anlatılır. Hadrian'ın ardılı, kendisi de büyük bir filozof olan Marcus Aurelius, Epiktetos'tan belki de en fazla etkilenen düşünür olmuştur. Öğrencilerinden biri olan ve ders notlarını tutan Arrian sayesinde düşünceleri modern zamanlara ulaştı. Thomas Jefferson, Lawrence Sterne, Matthew Arnold, J. D. Salinger, Tom Wolfe gibi isimler eserleri ve hayatlarında onun fikirlerinden yararlandı. Bana da kendi duygusal sorunlarımı aşmada *Söylevler*'i bütün felsefe kitaplarından daha çok yardımcı oldu.

Epiktetos'un esneklik felsefesi

Epiktetos esneklik felsefesinde kendi travmatik hayatını temel aldı. Köle olarak her an dövülebilir, işkenceye uğrayabilir ya da öldürülebilirsiniz. Stoacı bir filozof olarak da tutsaklık ve ölüm cezası olasılığı peşinizi hiç bırakmayacaktır. Böylesine bir belirsizlik ve baskı altında, kaderinin dizginleri elinde olmadığında bir Stoacı nasıl olur da dinginliğini ve zihinsel gücünü koruyabilir? "Ruhunun kaptanı" olmayı nasıl umabilir? Epiktetos'un buna cevabı, kendisine sürekli olarak neyin elinde olup, neyin olmadığını sormak idi. *Elkitabı*'nın ilk sayfasından: "Bazı şeyler elimizdedir, bazıları da değil." Kontrolümüzde olmayan şeylerin bir listesini çıkarır (bir iki madde de ben ekledim):

Elimizde olmayanlar
Bedenimiz
Mal mülkümüz
Ünümüz
İşimiz
Ana babamız
Arkadaşlarımız
İş arkadaşlarımız
Patronumuz
Hava
Ekonomi

Geçmiş
Gelecek
Ölümlü olduğumuz gerçeği

Listedeki bazı şeyler elbette o kadar da kontrolümüz dışı değil. Bedenimiz bir yere kadar bizim kontrolümüzde. Sağlıklı beslenebilir, egzersiz yapabilir, hatta olabileceği en iyi şekle getirmek için plastik cerrahiye başvurabiliriz. Ama yine de sonuçta zayıf, kırılgan ve kontrolümüz dışındadır ve tüm çabalarımıza rağmen eninde sonunda ölüp gidecektir. Pekâlâ, kontrolümüzde olan nedir? Epiktetos bir liste daha yapıyor:

Elimizde olanlar
İnançlarımız ve düşüncelerimiz

Hepsi bu. Gayet sınırlı bir kontrol alanı gibi görünüyor. Ancak bu ufak pencere insanın özgürlüğünün, özerklik ve hükümranlığının da temeli. Epiktetos, ilk alan –düşüncelerimiz ve inançlarımız– üzerindeki gücümüzü işlemeyi öğrenmeliyiz, diyor. Ne düşünüp, neye inanacağımızın seçimi daima bizimdir. Stoacılar, kimsenin bizi irademiz dışında bir şeye inanmaya zorlayamayacağını vurguluyordu. Nasıl direneceğimizi bilirsek kimse beynimizi yıkayamaz. Epiktetos, "Özgür iradenizin hırsızı yoktur"[6] der. Ancak, ikinci alan –dış olaylar– üzerinde tam bir hakimiyetimizin *olmadığını* kabul etmemiz gerekir. Aslında dünyada olup bitenler üzerindeki kontrolümüz pek sınırlıdır. Bunu kabullenmemiz gerekir, aksi takdirde hayatımızın büyük bölümünü öfkeli, korku dolu ya da mutsuz yaşarız.

Kontrole ilişkin hatalar acı çekmemize nasıl yol açar?

Çoğu ıstırabın kaynağı, diye ileri sürer Epiktetos, düştüğümüz iki hatadır. Birincisi, elimizde olmayanlardan oluşan alanda mutlak egemenlik kurmaya çalışırız. Başaramayınca çaresizliğe, öfkeye, suçluluk duygusuna, kaygıya, depresyona kapılır, kontrolden çıkarız. İkincisi, bizim kontrolümüzde *olan* düşünce ve inançları-

mızın sorumluluğunu üstlenmeyiz. Bunun yerine düşüncelerimizin suçunu dış dünyaya, ana babamıza, arkadaşlarımız ya da sevgililerimize, patronumuza, ekonomiye, çevreye, sınıfsal sisteme atar, kendimizi bir kez daha küskünlük, çaresizlik, kurban edilmişlik, kontrol dışı koşulların insafına terk edilmiş buluruz. Çoğu zihinsel hastalık ve duygusal bozukluk bu iki belirleyici hatadan kaynaklanır. Bu, benlik sınırlarının gereğince çizilememesi ve neyin elimizde olup olmadığının anlaşılamaması biçiminde kendini gösteren psikotik rahatsızlıklar için bile geçerlidir. Sözgelimi şizofrenlerin, zihinlerinin dış güçlerin (FBI, mafya, uzaylılar, ecinniler vb.) elinde olduğu yönünde paranoid fantezileri vardır çoğunlukla. Bunların düşüncelerine ve işittikleri seslerine mutlak bir güç atfederler. Öte yandan, düşünceleriyle dünyayı kurtarabilecek mesihçe büyüklük yanılsamaları da olabilir. Paranoyakça kurban edilmişlik ve büyüklenme sabuklamaları arasında gidip gelişleri, neyin kontrollerinde olup, neyin olmadığını birbirinden gerçekçi bir biçimde ayırt edememelerinin sonucudur.

Örneğin, sosyal kaygısı olan biri başkalarının kendisi için ne düşündüğüne takılır kalır. Başkalarının bizim kontrolümüzde olmayan görüşlerini saplantı haline getirdiğinden gergin, paranoid ve çaresiz bir hale gelir. Elde olmayanlar alanına bu yoğun odaklanma paranoya, çaresizlik ve yabancılaşmaya davetiye çıkarır. Aynı şekilde, depresyondaki bir kişi de kötü ruh halinden ötürü çoğunlukla dış koşulları suçlayacaktır. Suçu geçmişe, ana babasına, iş arkadaşları, ekonomi veya küresel siyasetin üzerine atar. Kendi inanç ve duygularının sorumluluğunuysa sürekli olarak geçersiz kılar. Ona kendini daha da çaresiz, rayından çıkmış ve depresif hissettiren sadece budur. Psikiyatri Enstitüsü'nün 2010 yılında Irak ve Afganistan'da bulunan İngiliz askerlerinin akıl sağlığı konusunda gerçekleştirdiği araştırmada birliklerde görülen duygusal ıstırabın savaşmakla ilgili olmadığı bulunmuş. Kaynak, eşlerinin evde yaşadıkları sorunlardan (askerlerin herhangi bir şey yapacak durumda olmadığı problemler) yakındığı telefon görüşmeleri imiş. Kontrolün elde olmadığı, kişinin sevdiklerine yardımcı olmada çaresiz kaldığı hissinin Taliban bombalarından daha fazla moral bozucu olduğu anlaşılmış. Fakat, der Epiktetos,

kendimize neyin elimizde olduğu, neyin olmadığını hatırlatarak çaresizlik ve umutsuzluk hislerimizi aşabiliriz.

Dinginlik Duası

Gerçekten zorlu, stresli bir durumla bir dahaki karşılaşmanızda çevrenizdekilerin nasıl tepki verdiğine bakın. Bazıları, durumun ellerinde olmayan yönlerine odaklandıklarından paniğe kapılmaya başlayacaktır. Diğerleriyse sükûnetlerini koruyarak, zaman kaybetmeden durumu nasıl değiştirip ele alacaklarına odaklanıp, o anda ne yapabileceklerine bakacaktır. Esneklik ve akıl sağlığı, herhangi bir durumda elimizde olana odaklanmak, olmayanla da çileden çıkmamaktan gelir. Amerikan Ordusu Liderlik Elkitabı bunu gayet Epiktetosçu bir dille ifade etmiş: "Liderlerin baskı altında sükûnetlerini koruyarak, enerjilerini pozitif bir şekilde etkileyebilecekleri konularda kullanıp, değiştiremeyeceklerinden kaygı duymamaları belirleyici bir öneme sahiptir."[7] Bu yaklaşım, İsimsiz Alkolikler'in her toplantısı sonunda okunan Dinginlik Duası'nda şöylece özetlenmiş: "Tanrım, bana değiştiremeyeceğim şeyleri kabul etme dinginliği, değiştirebileceklerimi değiştirme cesareti ve bu ikisini birbirinden ayırt etme bilgeliği ver."

Bir kişisel gelişim çoksatarı olan *Etkili İnsanların 7 Alışkanlığı* kitabının yazarı Stephen R. Covey de bu yaklaşımı benimseyenlerden. Covey, "proaktif" olmamızı salık veriyor: "Şu farkındalığı geliştirmelisiniz: 'Ben tüm başıma gelenlerden (duygusal gelgitlerimden, dürtülerim, hatta genetik yapımdan) ayrı bir insanım. Sorumluluk alma kapasitem var. Sorumluyum.' Üzerinde pek az kontrolümüz olduğu durumlarda bile nasıl karşılık vereceğimizi seçme gücümüz var. Uyaran ile tepki arasında bir boşluk vardır, özgürlüğümüz ve gücümüz de işte o boşlukta yer alır." Epiktetos gibi Covey de "iki daire hayal etmemizi" öneriyor: Covey'nin "kaygı çemberi" dediği, içine bizde kaygı uyandırabilecek ama etkimizin olmadığı şeyleri alan ile "etki çemberi" dediği, kontrolünün elimizde olduğu ve sorumluluğunu üstlenmemiz gereken daha küçük çember. Enerjimizi etki çemberine odakladığımız ölçüde daha mutlu ve etkili insanlar haline geleceğimizi söylüyor.

Ama bu, örneğin İngiltere'de yaşayan birinin Sudan ya da Bangladeş'te olanları değiştiremeyeceği gerekçesiyle, daha geniş dünya meseleleriyle ilgilenmeyi bir yana bırakması anlamına gelmiyor. Dünyanın başka yerlerinde olup biten üzerinde kontrolümüz sınırlı olabilir ama yine de *belirli bir* kontrolümüz, *belirli bir* etkimiz vardır. Örneğin, bir arazi aracı satın alma seçiminin, Bangladeş'teki yaşam koşulları üzerinde bir miktar etkisi olacaktır. Epiktetos Stoacıydı, Stoacılar da bakışlarını içe çevirmiş, apolitik keşişlerdi. Kişinin başkaları için elinden geleni yapması gereğine yürekten inanmışlardı. Ama bu, dünyayı kendi başınıza kurtaramadığınız için çaresizliğe, umutsuzluğa ya da insanı gücünden eden bir öfkeye kapılmanız anlamına gelmemeli. Dünyanın halini iyileştirmek için elinizde geleni yapar, elinizde olanın sınırlarını da göz ardı etmezsiniz. Aynı şekilde, kişisel yaşamınızda da bir aksilikle karşılaştığınızda durumu iyileştirmek için elinizden geleni yapın. Kötü bir işteyseniz ayrılmanın yollarını arayın. Zorbalığa uğruyorsanız birine söyleyin ya da zorba ile yüzleşin. Ama zaman zaman hepimiz anında değiştiremeyeceğimiz tersliklerle karşılaşırız –özellikle de olup bitmiş şeylerle. Bunları da şimdilik sineye çekmemiz gerekir. Zamanını kollayıp durumun değişmesini beklememiz. Bu sırada fırsatı değerlendirerek olayların üzerine çıkma özgürlük ve kapasitemizi geliştirebiliriz. Aksilikler hareket biçimimizi ve içsel özgürlüğümüzü bileme fırsatları olarak görülebilir. Epiktetos vaktiyle, "İnsanın ne olduğunu koşullar gösterir" demiş.

Elimizde olmayandan ötürü kendimizi suçlamamak

Epiktetos'un elimizde olanların sınırlarını belirleme teknikleri özellikle çocuk ve ergenlerde çok işe yarar. Yaşamın bu dönemleri çokça koşulların ve başta ebeveynimiz, başkalarının insafına kalmıştır. Zorlukların üstesinden gelmede Epiktetos'un dersinden nasıl yararlanılabileceğini göstermek üzere travmatik bir çocukluk geçirmiş iki kişinin örneğini vermek istiyorum. İlkini bana anlatan harika, nazik, bilge bir yaşlı adam, William Knaus. Bilişsel terapinin okullarda öğretilmesinin öncüsü olmuş. 1971'den bu

yana da "Akılcı Duygusal Eğitim" adı altındaki bu uygulamayı yapıyor. 1970'lerin başında Bill, adına Anna diyeceğimiz, bakıcı aile ile yaşayan beş yaşındaki bir kızla çalışmaya başlamış. "Son derece hiperaktif bir çocuktu, yerinde duramıyordu. IQ'su da normalin altında çıkmış." Knaus, çocuğun hikâyesinin parçalarını bir araya getirmeye başlamış. "Çok dengesiz, yıkıcı bir ana babası varmış. Yirmilerinin ortasında olan annesi uyuşturucu kullanıyor, bağımlılığı için çok paraya gereksiniyormuş. Uyuşturucusunu sağlayanla zaman zaman kavga ediyormuş. Anna bir keresinde onun bir bakkalda annesine saldırdığına tanık olmuş. Kadının savuşturduğu bıçak darbesi başka birinin ölümüne neden olmuş."

Ellilerindeki babası alkolik ve cinsel tacizciymiş. Anna üç yaşındayken onu bir porno stüdyosuna götürmüş. Kendisi ve başka birkaç erkek onunla seks yapışlarını videoya aldırmışlar. Bunun anısı kızın hafızasında bir yavaş çekimmiş gibi çok canlıymış." Bu, kızın o darmadağınık halini açıklıyor muydu?" dedi Knaus. "Evet. Ana babası ona korkunç şeyler yaşatmışlar." Bilişsel terapi kısa sürede şaşırtıcı sonuçlar verebilir ama Anna uç noktalarda daha uzun zaman almış. İki yıl boyunca Bill Anna'ya duygularının nereden geldiğini ve insanların onun sağı solu belirsiz hareketlerine neden öyle tepki verdiğini anlatarak esneklik çerçevesi vermeye çalışmış. Kendine yeterlik kazanıp duygularının ve çevresinin kontrolünde olduğu duygusunu geliştirmesine yardım etmiş. Ama diyor, "Aklında hâlâ o feci tecavüz sahnesi vardı ve bütün bunlardan ötürü kendini korkunç bir insan olarak görmeye devam ediyordu."

Yedi buçuk yaşında, terapiye başlamasından tam iki yıl sonra Anna Bill'i görmeye gelmiş. Tecrübesi ve ona karşı tavrından bahsetmeye hazırmış. "Ana fikir çocuğa gerçek hayatta uygulayabileceği kavramlar öğretmektir. Kontrole bir kavram olarak baktık. Okyanusa bakıp da dalgaların kıyıya vurduğunu gördüğünde onlara durmalarını söyleyebilir misin, dedim. 'Hayır, kimse dalgaları durduramaz.' Peki, piknik yaparken yağmur başlasa yağmuru durdurabilir misin? 'Hayır. Niye bana böyle aptalca şeyler soruyorsun ki?' Pekâlâ, okulda ne giyeceğine sen karar verebilir misin? 'Evet. Bazen.' TV'de ne izleyeceğine? 'Evet.

Bazen.' Ne yazıp çizeceğine? 'Evet, genellikle.' Böylece bazı şeylerin kontrolün altında olduğu, bazılarının da olmadığı fikrini tartışmaya başladık. Sonra ona, baban ve ötekilerle olan şey daha çok dalgalara mı benziyordu, yoksa düşünmeyi senin seçtiğin şeylere mi diye sordum. Beş dakika boyunca konuşmadı. Ardından 'Dalgalara' dedi."

Bill, kontrol edebildikleriyle edemedikleri arasındaki farkı anlamanın Anna'nın travmasını aşıp sağlığa giden yola dönmesini sağladığını söylüyor. Kendini artık kötü bir küçük kız olarak görmüyormuş, çünkü üç yaşında bir kız çocuğunun yetişkin bir erkeği kontrol edemeyeceğini anlamış. Kötü şeylerin kontrolü dışında olduğunu ama bunlar hakkında nasıl düşüneceğinin ise kontrolü altında olduğunu kavramış. Uyuşturucu ya da alkole kaymamış. Okuldaki başarısı yükselmeye başlamış. IQ'su da yeniden ölçüldüğünde 128 ile hayli yüksek çıkmış. "IQ'sunu yükselten terapi olmadı. Terapi, yeteneklerinin ortaya çıkması önündeki engelleri kaldırdı. Liseyi yüksek notlarla bitirdi, üniversiteye girdi. Bu yakınlarda da evlendi" diyerek öyküyü şöyle tamamladı: "Anna'nın örneği bize, çocuğa korkunç şeyler yaşatan dengesiz bir ana baba ile büyümüş olsanız bile ilk kez Epiktetos'un öğrettiği akılcı baş etme becerilerini geliştirmeyi öğrenebilirsiniz." Anna babasının hareketlerinden ötürü kendini suçlarken bunun üstesinden gelmesi ise güçsüz olduğu bir durum olduğunu kabulüyle olmuş. Üzerinde hiçbir kontrolü olmadığını. Onun suçu olmadığını. Ama yıllar sonra şimdi artık bunu nasıl düşüneceğinin ve yoluna nasıl devam etmeyi seçeceğinin kendi elinde olduğunu öğrenmiş. Knaus'un dediği gibi, "Başımıza gelenler bizim hatamız olmayabilir ama bunları nasıl düşüneceğimiz bizim sorumluluğumuzdur."

Başkalarını bahane etmemek

Feci bir ebeveynlik karşısında esneklik göstermenin diğer bir örneğini de arkadaşım, Stoacı Brett Wheat-Simms veriyor. Brett bugün Ohio'da yaşıyor. 36 yaşında, sakallı, saçı sıfıra vurulmuş ve koca gülümsemesi yüzünden hiç eksik olmayan biri. Brett

büyürken annesi metamfetamin bağımlısıymış. Bağımlılığı yüzünden önce kuaför salonunu, ardından evlerini, arabalarını, "elde avuçta ne varsa her şeyi" kaybetmiş. Aile, Brett'in annesi ile üvey babasının uyuşturucu bağlantılarının olduğu Phoenix'e taşınmış. Brett şöyle anlatıyor:

"Dört yıl boyunca yaşayabileceğin en berbat koşullarda yaşadım. Ergenlik yıllarım cehennemde geçti. Tuhaf yerlerde uyumak, yattığım oturma odasında yaptıkları uyuşturucu pazarlıklarıyla gecenin bir vakti uyanmak, iş sarpa sarar korkusuyla üzerimden ayırmadığım 38'lik tabancayla dolaşmak. Çete üyelerince vuruldum, ana babamı yatakta yabancılarla yakaladım, evimize yangın bombası atıldı, aklına ne gelirse. Şehirdeki karavanımıza geri dönmek için ana babamın metamfetamin maratonunun bitmesini bekleyerek dışarıda, çölde geceler geçirdim. Varlığımdan habersizdiler. Tek çalışanın ben olmam haricinde. Onlar ödeyemediğinde kirayı ödemek için bir bakkal dükkânında on saatlik vardiyalarda çalışıyor, bana ihtiyaçları olduğunda onlara koruyuculuk yapıyordum."

"Öfke dolu bir delikanlıydım" diye devam ediyor. "Öfkem verdiğim yanlış kararlardan, giriştiğim dalaşlar ve polisle başımın belaya girmesinden çıkıyordu. Saldırı ve darp ile parkta dolu silahla yakalanmaktan iki kez hapse girdim. İşin nereye varacağını görecek kadar akıllıydım. Yirmi birime gelmeden ölüp gideceğimden ya da hapse düşeceğimden emindim." On sekizindeyken bir sabah "Yeter artık" diye uyanmış. "Buna daha fazla katlanamayacağım." Eşyasını toplamış, kapıyı arkasından kapamış, bir daha da geriye bakmamış. Evangelist Hıristiyan bir aile ona kapılarını açıp hayatında ilk kez istikrarlı, sevgi dolu bir ailede yaşama hissini tattırmış. Onların inancını benimseyerek vaiz olmak üzere din okuluna başlamış ama Hıristiyan inancına kuşku duymaya da. Pek çok yerde gezindikten ve Balkanlar'da kısa bir dönem misyonerliğin ardından yirmilerinin başlarında Avrupa'da dolaşırken Marcus Aurelius'un *Düşünceler*'ine rastlamış. "Stoacılığın derin felsefi ilkelerine ilişkin hiçbir bilgim yoktu ama 'Ruhunuzu olan bitenle sıkıntıya sokmayın. Onlar sizin sıkıntınıza kulak vermez' deyişini sevdim. Dış olayların ben

buna izin vermedikçe üzerimde gücü olmadığını ve kontrolümde olan tek şeyin kendim olduğunu birden anlamıştım."

Sonunda Oklahoma Üniversitesi'ni bitirip annesini mezuniyet törenine davet etmiş. Babası ise aşırı doz eroinden daha önce hayatını kaybetmiş:

"Verandaya oturduk. Gözlerimde yaşlarla bütün o yaptıklarının nedenini sordum. Aşırı tepki gösterdiğimi, bunu neden böyle büyük bir mesele haline getirdiğimi anlamadığını söyledi. Gözlerinden ve dudaklarının seğirmesinden günlerdir gözde uyuşturucusunun etkisinde olduğunu anladım. Annemle ilişkim o gün bitti. Hâlâ telefonda konuşuyoruz ama dişe gelir hiçbir şeyden söz etmiyoruz. Artık uyuşturucu kullanmıyor ama olan olmuş."

Bugün Brett'in mutlu bir evliliği ve yemek servisi firması Sodexo'da yüksek sorumluluk isteyen bir işi var. Yaşadığı feci çocukluğu hayatını heba olup gitmeye bırakmada bahane olarak kullanabilirmiş. Hayatın karşısına çıkardığı bütün zorluklardan ve ana babasının sırtına yüklediklerinden yakınarak kurban zihniyetine kapılabilir. Ama onun yerine yaşamlarımızda pek çok şeyin –geçmişimiz ve başkalarının davranışı da dahil olmak üzere– kontrolümüzde olmadığını öğrenmiş. Başkalarının meseleleriyle kendimizi mutsuz etmenin hiçbir anlamı yok. Sorumluluğunun bize ait olduğu şeylerde –düşüncelerimiz, davranışımız, yaşam tercihlerimiz– başkalarının davranışlarını da bahane edemeyiz. Brett ana babasından farklı tercihler yapabileceğini görmüş ve öyle de yapmış. Epiktetos'un dersinden gündelik hayatında yararlanmaya devam ettiğini söylüyor. "Çok çalıştığım, gözüm de yükseklerde olduğundan büyük stres altına girebiliyorum" diyor. "Ama kendime neyin kontrolümde olup, neyin olmadığını hatırlatmayı öğrendim. Bir şeyler ters gittiğinde duruma aşırı tepki göstermemeye çalışıyor, kontrol edebileceklerimin bir sınırı olduğunu kendime anımsatıyorum. 'Bilge' filan değilim. Olaylara hâlâ güçlü duygusal tepkiler gösteriyorum. Bunun değişeceğini de sanmıyorum. Ama Stoacılığın dış olaylarla baş etme becerimi büyük ölçüde iyileştirdiğini söylemem gerek." Kendi yollarından Brett de Anna da insanların neyin kontrollerinde olup, neyin olmadığını kendilerine hatırlatarak hayata son derece

talihsiz başlangıçların bile üstesinden gelebileceğinin örneklerini veriyor. Mesele, Anna'nın başlangıçta yaptığı gibi "Her şey benim suçum" ya da Brett'in kolayca yapabileceği gibi "Her şey başkalarının suçu" demek değil. Bunların ikisi de aşırı basitleştirici karşılıklar. Ayırt etmeyi öğrenmemiz gerek. Düşüncelerimiz üzerinde her zaman, diğer şeyler üzerindeyse ancak sınırlı bir kontrolümüz olduğu üzerinde ısrarla duran Epiktetos, bize en zorlu koşullarda bile kontrol alanımızı belirleyen güçlü bir yöntem sunuyor.

{3}

MUSONIUS RUFUS İLE SAHA ÇALIŞMASI SANATI

47 YAŞINDAKİ MICHAEL, "Yeşil Bereliler" olarak bilinen Amerikan ordusunun Özel Birlikler'inde binbaşı. 31 yaşında komandoya, beş yıl sonra da Özel Birlikler'e katılmış. Stoacılıkla karşılaşması 2001'de deniz kuvvetlerinin Fort Bragg'deki okulunda gördüğü eğitim (Hayatta Kalma, Kurtuluş Direnci ve Kaçış) sırasında olmuş.

"İşkenceden nasıl sağ çıkacağımızı öğrettiler. Öğrendiklerimizden biri de James Stockdale'in Vietnam tecrübesi oldu. Esir kampında geçirdiği yedi yılda eski felsefeden yararlanmış. (Stockdale ile Yedinci Bölüm'de biz de tanışacağız.) Bunun ardından internette onunla ilgili daha çok şey buldum ve Stoacılığa ilgim giderek arttı. Eninde sonunda, diye düşündüm, Özel Birlikler'de verilen eğitimin yerine sadece Helenistik felsefeyi koymamız gerekecek. Çünkü Stoacılığın özü insanları ve aldıkları kararların nedenini anlamak, bu da Özel Birlikler'in operasyonlarının can alıcı kısmını oluşturuyor."

Özel Birlikler'in birincil görevleri arasında yabancı askeri ve siyasi güçlerin eğitimi ve verilecek danışmanlık bulunuyor. Michael: "Biz genellikle başkaları aracılığıyla çalışırız. Sloganlarımızdan biri de budur: Başkaları tarafından, başkalarıyla birlikte. Bizler gücü çoğaltanlarız. Yabancı bir ülkeye gider, sıfırdan başlayarak gücü oluşturur, eğitir, yönetiriz. Bundan ötürü en önemli becerimiz insanları anlamaktır. Bu şekilde savaşı daha başlamadan durdurabiliriz. Stoacılık, insanların aldıkları kararların altında yatan nedenleri anlamama gerçekten yardımcı oldu."

Michael devam ediyor: "Çoğu kararımız otomatiktir. Bunları toplumsal uzlaşmalar nedeniyle alırız. Üzerlerinde fazla düşünmeyiz. Bunu ve kişinin programlandığı sosyal uzlaşmaları bilirseniz, onlar farkına bile varmadan insanlara istediğinizi yaptırabilirsiniz. İnsanların karar alma sürecini yönlendiren önyargıları öğrenebilir, bu bilgiyi onları istediğiniz yöne sevk etmede kullanabilirsiniz. Bu tür bir manipülasyona direnebilmek Stoik olmayı gerektirir. Bu yolda biraz yol alabilmiş olduğumu umuyorum."

Çağdaş Stoiklerle kıyaslandığında Michael'ın Stoacı uygulaması oldukça katı. Sabahları 4:30'da kalkıyor, kırk beş dakika boyunca Stoacı metinler okuyor –şu sıra elinde Pierre Hadot'nun *Philosophy as a Way of Life* (Bir Yaşam Biçimi Olarak Felsefe) kitabı var. Ardından "CrossFit" adı verilen, üyelerinin belirli bir zamanda yapabilecekleri en fazla turla yarıştığı gayet eziyetli bir egzersize girişiyor. Sonuçlar internetteki ağları üzerinde paylaşılıyor. Okuması bile yorucu:

> 21 Barfikste kendini yukarı çekme
> 21 Barfikste dizler dirseklere
> 21 Sıçrama - 60 santim
> 20 Çömelip kalkma
> 1 Mil koşu
> (Günlük egzersiz 9 kg. ağırlığında
> ceket giyilerek yapılmaktadır.)

"Spordan çok daha fazlası" diyor. "Beceri ve dürüstlük de gerektiriyor. Günlük bir karakter testi; çünkü daha iyi zamanlar elde etmede ya da rakibinizi yenmede hile yapabilirsiniz ama kestirmeye saptığınızı da bilirsiniz. Egzersizin verdiği, ağır bedensel ve duygusal stres altında iyi kararlar verip vermediğinizi ölçme olanağı sağlıyor. Beklenmedik anlar için alıştırma yapmanızı sağlıyor ve size kendinizi kontrol etmeyi öğretiyor." Bunu bir küsur saat boyunca boş mideyle yapıyor. "Günde tek bir öğün yiyorum, o da akşamüzeri 5 ile akşam 9 arası dört saatlik dilimde. Bunu birkaç yıldır uyguluyorum. Açlığın giderek daha rahat geldiğini öğreniyorsunuz. Buradan bir kontrol hissi geliştiriyor, haz

ve acıyı yönetir oluyorsunuz. Ama öğleleri öylece oturup onların yemesini izleyişim karımla arkadaşlarımı deli ediyor, o başka. Bu konuda Stoacı filozof Musonius Rufus hoşuma gidiyor. Yiyeceği gücün besini olarak görmelisiniz diyor. Ona bağımsız bir açıdan bakın. Neden yeriz? Yeriz çünkü bedenin buna ihtiyacı vardır. Bir gerekliliktir. Ama haddinden fazla zevk almaya başlarsanız kontrolü ona kaptırmanız tehlikesi vardır. Sokrates'in dediği gibi: Yaşamak için yiyin, yemek için yaşamayın." Yurtdışı görevlerinden dönüşünde günümüz Amerika'sının özdisiplinindense o kadar etkilenmemiş. "Amerika'da en çok dikkatimi çeken aşırı kilolu insanların çokluğu oldu. Çocuklarımız dünyanın en şişman, şımartılmış çocukları. Yoksulluğun 'yararından' hiç nasiplenmemişler. Örneğin, babam Büyük Bunalım sırasında büyümüş. Son derece esnek bir insan olmuş. Bugün hayatlarımızdan bolluk taşıyor ama yakınmaktan hiç geri durmuyoruz."

Egzersiz olarak felsefe

Günümüz dünyasında felsefeyi koltuğumuza yayılıp uygulayacağımız katıksız entelektüel bir etkinlik olarak düşünüyoruz. Buna karşılık antik çağın insanları için felsefe tam bir beden çalışmasıydı. Derslikler kadar jimnazyumlarda da öğretilip uygulanırdı. İnsanların fiziksel formları kadar zihinsel dirayetlerine de yönelikti. Platon ünlü bir güreşçiydi (adı "geniş omuzlu" anlamına gelir). Stoacı Cleanthes boksördü. Sokrates, Atina ordusunun en güçlü askeri sayılırken Kinik Diyojen öyle dayanıklıydı ki, fıçı içinde yaşamaktan hoşnuttu. Fiziksel güçleri felsefelerini lafta bırakmayıp hayatlarına geçirdiklerinin kanıtıydı. Bilgelik sadece teoride kalamaz. Yerinizden kalkıp gerçek hayat şartlarında sınamanız gerekir. Epiktetos öğrencilerini "Sınıfta usta olabiliriz" diye uyarırdı "ama iş uygulamaya gelince kendimizi gemi kazazedeleri gibi sefil bir halde bulabiliriz."[1] Epiktetos, öğretmeni Musonius Rufus ile birlikte felsefenin zihinsel ve fiziksel egzersiz yönünü en iyi vurgulayan kişi olmuştur.

Rufus okulumuzdaki diğerleri kadar tanınmamıştır ama "Roma'nın Sokrates'i" lakabıyla gününün en saygın filozofuydu.

Tam zamanlı bir felsefe öğretmeniydi, en ünlü öğrencisi de köle Epiktetos oldu. Öğrencisi gibi o da tek kitap yazmamıştır ama derslerinden bazıları öğrencileri tarafından kaleme alınmıştır. Zamanına göre hayli radikal görüşleri vardı. Kölelerin efendilerin verdiği adaletsiz bir buyruğa başkaldırma hakkı olduğunu, kadınların da erkekler kadar felsefeye yetenekli olduklarını söylüyordu. Keskin fikirleri başını imparatorlukla derde soktu, iki kez sürgüne gönderildi ama ölüm cezasından kurtulmayı başardı. Pratik egzersize, *askesis*'e dökülmedikçe felsefenin değer taşımadığını vurguluyor, öğrencilerine şöyle söylüyordu:

"Erdem teorik bilgiden ibaret değildir. Tıpkı tababet ve müzik gibi uygulamayla da ilgilidir. Tıpkı bir hekim ya da müzisyenin işlerinin teorik yanında uzmanlık kazanmakla yetinmeyip bunu hayata da geçirmeleri gibi, iyi olmak isteyen bir insan da öğretileri döne döne öğrenmekle kalmayıp uygulamalıdır... (Zira) hazza direnmesi gerektiğini teoride öğrenen bir kişi direnmeye hiç çalışmazsa nasıl özdenetim kazanabilir ki?"[2]

Rufus, felsefe eğitiminin zihinsel olduğu kadar fiziksel de olduğunun altını çizdi. Stoacı öğrencinin "sıcağa, soğuğa, açlık ve susuzluğa, yavan aş, sert yatak, hazdan yoksunluk, ağır çalışmaya" uyum sağlayacak şekilde eğitilmesi gerektiğini söylüyordu. "Çünkü beden bu ve başka şeylerle güç kazanarak hissizleşir, sertleşir ve her işe uygun hale gelir. Sıkıntıya dayanıklılıkla, hazdan geri durma disipliniyle ruh da kuvvetlenir, erkek olur." Öğrenci yiyip içtiğine dikkat etmelidir çünkü "ılımlılığın başı ve temeli yiyip içmede özdenetimdir." Fazla incelikli ya da lüks her yiyecekten kaçınılmalıdır. (Rufus öğrencilerin evlerinde yemek kitaplarını yasaklamıştı.) Diyetimizin hedefi bizi zayıf düşürerek midelerimizin esiri haline getiren fiziksel hazdan ziyade "sağlık ve kuvvet" olmalıdır. Gerçekten de "yiyecek asıl işlevini yerine getirdiğinde... hiçbir zevk vermez." Öyle kayda değer bir yemek davetlisi olmasa da Rufus yine de Pisagorculardan iyiydi. Onlar özdenetimleri için şölen sofraları kurar, en leziz yiyecekleri davetlilerin burnu dibinden geçirip götürür, kölelere verirlerdi.[3] Pisagorcular gibi Stoacılar da arada bir tutulan iradi orucu özdenetimi geliştirmenin çok iyi bir yolu olarak görürlerdi. Rufus'un

öğrencisi Epiktetos, susadığımızda ağzımıza biraz su alıp "tükürmemizi, bundan da kimseye söz etmememizi" önerir. Kimseye söylememenin gerekçesi çileciliğin kolayca, sizi beğeniyle izleyenlere ne de çetin ceviz olduğunuz gösterisine dönüşebilecek olmasıdır ("Dayanıklılık sanatçısı" David Blaine'i düşünün). Stoacılar egzersizlerini alkış için yapmaz. İç özgürlüğü ve zorluklar karşısında esnekliklerini geliştirmek için çalışırlar.

Atina'nın güneyindeki askeri şehir-devlet Sparta bu tür fiziksel eğitimi en uç noktasına götürmüştür. Zavallı çocukları alır, hayal edilebilecek en katı eğitimden geçirerek mükemmel askerler haline getirirlerdi. Yedi yaşına gelen Spartalı erkek çocuklar *agoge* (kaçırma) adı verilen ve on dört yıl süren bir eğitime sokulurdu. "Sürü" denilen gruplar halinde barakalarda yaşar, basit harmaniler giyer, domuz kanından yapılma çorbalar içerlerdi. Bu berbat çorbayı tadan bir ziyaretçinin, "Siz Spartalıların ölümden neden korkmadığınızı şimdi anlıyorum!"[4] dediği aktarılmış. Şarkı söyleme, dans ve savaş sanatlarında eğitim alırlardı. *Gymnopedia* adı verilen yerlerde eğitimlerinin gösterisini yaparlar, Spartalı kızlar toplanıp daha zayıf çocuklarla alay ederdi. 12 yaşına geldiklerinde bir "mukavemet yarışına" sokulurlardı. Artemis Tapınağı'ndan yiyecek çalmaya çalışırken vahşice, kimi zaman ölümüne kırbaçlanırlardı. Ardından, üzerlerinde yalnızca harmanileri, bir yıl yaşamak üzere yalınayak vahşi doğaya gönderilirlerdi. Yataklarını nehirden elleriyle kopardıkları sazlardan kendileri yapmak zorundaydı. Çaldıkları ya da öldürdüklerinden başka yiyecek kaynakları olmazdı. Çilekeş eğitimleri onları kendini inkâr eden, fiziksel acıyla baş edip vahşi doğada hayatta kalabilen insanlar haline getirir, mükemmel askerler ve devletin hizmetkârları olmaları hedeflenirdi.

Atinalı filozoflar Sparta eğitim uygulamalarına hayranlık (biraz da dehşet) ile bakardı –aslında *agoge* kısmen Stoacı filozof Borysthenesli Sphaerus tarafından tasarlanmıştı. Onların gözünde Spartalılar emirlere uymaktan başka şey yapmayan, Atinalıların kendi kafasını kullanma kültür ve becerisinden yoksun, beyinsiz asalaklardı. Ama Stoacılar Spartalıları dayanıklılıklarından ötürü de beğenirler, Spartalı çocuğun hikâyesini anlatır-

lardı: Oğlan bir gün tilki çalıp harmanisinin altına saklamış. Ele geçmektense sesini çıkarmamış, tilki de bütün içini kemirmiş.[5] Bu öyküden Stoacılar çok etkilenirdi.

Gelişiminizin seyrini takip etmek

Felsefe eğitimimizde yol alıp almadığımızı nasıl bilebiliriz? Spor salonu örneğinin yararı olacaktır: Spor salonunda ilerleyip ilerlemediğimizi; ne kadar koşmuşuz, ne kadar ağırlık kaldırabiliyoruz, ne kadar kalori yakmışız, nabzımız kaç atıyor ve zaman içinde ne kadar iyileşmişiz; bunların kaydını tutmadıkça bilemeyiz. Antik çağda aynını felsefe uygulamalarında yaparlardı; düşüncelerinin, ruh halleri ve hareketlerinin kaydını tutar gerçekten yol alıp almadıklarını görürlerdi. Felsefe eğitimi zaman alır. Bir kurstan gerçek bir atılım yapıp bambaşka bir insan haline geldiğiniz hissiyle çıkmak yeterli değildir. Bu haliniz bir iki gün sürer, sonra gerisin geri eski alışkanlıklarınıza kayarsınız. İlerlemenizi zaman içinde kayda geçirmeniz, alışkanlıklarınızı izlemeniz ve hakikaten mi yol aldığınızı, yoksa daireler mi çizmekte olduğunuzu görmeniz gerekir.

Antik çağda kullanılan bir yol da günlük ya da eski Yunan'daki adıyla *hupomnemata* tutmaktı. Her günün sonunda felsefe öğrencisi günlüğüne o günkü davranışına ilişkin kısa bir not düşerdi. Günü nasıl geçirdiğini, neleri iyi yaptığını, neleri daha iyileştirmesi gerektiğini değerlendirirdi. Seneca, ruhumuza her gün başvurarak bize kendisini rapor etmesini istemek zorunda olduğumuzu yazar. "(Neo-Pisagorcu filozof) Sextius bunu yapmıştır. Gün sona erip gece için odasına çekildiğinde ruhunu sorgulamış: 'Bugün hangi kötülüklerini iyileştirdin? Hangi kötü huylarınla mücadele ettin? Hangi bakımdan daha iyi oldun?'... Bütün bir günün davranışlarını inceleme alışkanlığından daha hayranlık verici ne olabilir."[6] Böylece, bir Stoa öğrencisinin çabuk öfkelenme sorunu varsa kendini gün boyu gözlemler, günün sonunda kaç kez kendini kaybettiğinin hesabını tutar ve zaman içinde ne kadar ilerleme kaydettiğine bakardı. Epiktetos öğrencilerine şunu söyler: "Kendinizi öfke nöbetlerinden kurtarmak

istiyorsanız... öfkelenmediğiniz günleri sayın. 'Her gün usdışı bir duyguya kapılırdım, artık iki günde, üç, hatta dört günde bir oluyor.'" Kötü bir alışkanlığı bıraktığınız günleri sayarak iradenizi ve gelişim hissinizi güçlendirirsiniz. İlerlemeniz görünür ve sayılır bir hale getirildiğinde çalışmanızı sürdürmeye teşvik edecektir. Sigarayı bırakmış çoğumuz sigarasız geçen günlerin hesabını tutarak bu tekniği kullanmıştır. Epiktetos, diğer kötü alışkanlıkları defetmekte benzer bir yöntem öneriyor. Ona göre bir alışkanlığı ortadan kaldırmanın sihirli süresi otuz gündür. "(Kötü bir alışkanlıktan) otuz gün uzak kaldıysanız tanrıya şükredin çünkü alışkanlık tamamen yok edilmeden önce zayıflamalıdır."[7]

Günlükler aynı zamanda gün boyu güçlü duyguların ortaya çıkışı üzerine düşünebileceğimiz ve bunlara hangi inançlarımızın yol açtığını kurcalayabileceğimiz bir yerdir. Bunun ardından o inancı alıp ışığa getirerek bir anlamı olup olmadığına bakabilir, yoksa yerine daha akılcı ve düşünülmüş bir karşılık koymaya girişebiliriz. Günlüğü bu şekilde kullandığımızda kendimizle Sokratesçe bir diyaloga girmiş oluruz. Yıkıcı zihinsel alışkanlıklarımızla mücadele eder, yeni tavırlar dener ve alışkanlık haline gelene dek alıştırmasını yaparız.

Marcus Aurelius'un *Düşünceler*'i

İlkçağ'dan ya da Antik Çağ'dan günümüze gelen en önemli günlük örneği Marcus Aurelius'un *Düşünceler*'idir. Aurelius İS 161-180 yılları arasında Roma imparatoruydu. Tarihçilerin "beş iyi imparator" olarak adlandırdıkları arasında o da vardı. On sekizinci yüzyıl tarihçisi Edward Gibbon beş iyi imparator (Nerva, Trajan, Hadrian, Antonius Pius ve Marcus Aurelius) döneminin "insanlık tarihinin en mutlu ve müreffeh zamanı"[8] olduğunu iddia eder. Gerçekte Aurelius yönetiminde Roma bir dizi felakete uğramış, sel baskınları, depremler, salgın ve imparatorluğun kuzey sınırlarında başkaldıran kabilelerin sürekli akınlarına maruz kalmıştı. Aurelius ömrünün son on yılını mücadelelerle, Germen barbarlarla dayanılmaz kış koşullarında savaşarak geçirdi. Yaşlıydı, sağlığı yerinde değildi, ailesini özlüyor ve herhalde sonu

gelmek bilmeyen bu savaşın bitmesini diliyordu. Ama yerinde kaldı. Ve düşüncelerinin izini sürdüğü bir günlük tutarak kendini hayatın zorluklarına karşı güçlendirmeye çalıştı.

Düşünceler benim gözde felsefe kitabımdır. Epiktetos'un *Söylevler*'i daha güçlü bir ilaç olmakla birlikte Aurelius'un evrene ilişkin içgörülerinde eşsiz bir şiirsellik ve mistisizm bulunur. Bazı okurlar *Düşünceler*'in bölük pörçük ve tekrarlı olduğunu, sözgelimi Cicero ya da Seneca'nın eserleri gibi tutarlı ve iyi düzenlenmiş olmaktan çok uzak kaldığını söyler. Ama bu, Aurelius'un kitabını anlamamaktır. Okurları memnun etmek için yazılmamıştır bu kitap. Özgün başlığı da "Kendime Düşünceler"dir. Sadece kendisi için yazılmış bir çalışma defteridir; Aurelius burada usdışı inançlarının izini sürer, akıldışı düşüncelerine meydan okur ve daha bilgece tavırların alıştırmasını yapar. Bu nedenle bölük pörçük ve tekrarlayıcı olması doğaldır: O gün aklına ne geldiyse onu ele almış, verebileceği karşılıkları da bunlar kendiliğinden bir hale gelene dek kâğıt üzerinde sınamıştır. Günlüğünü bir kaynak, imparatorluk kisvesinden uzaklaşacağı içsel bir jimnazyum olarak kullanmıştır. Yazmaktan egzersiz gibi yararlanmış. Onu kızdıran bir durumu alır, enine boyuna inceler, farklı ışıklar altına getirir. Sosyal psikolog James Pennebaker kendine yönelik yazmayı ve insanların travmatik yaşantıları kâğıda dökmekten nasıl derinlemesine yarar sağladığını incelemiş. Kendine yönelik yazmanın en büyük yararını görenlerin birinci tekil şahıstan diğerlerine (sen, onlar, biz) geçenler ve nedensel bağlaç (bu nedenle, ondan ötürü, bunun için) kullananlar olduğunu bulmuş.[9] Ele alınan durum bu şekilde kişisellikten uzaklaşarak baş edilebilir bir mesafeye getiriliyormuş. Aurelius'un da aynını yaptığını görüyoruz; zorlu durumları farklı açılardan ele almış, zihnini bir yoga çalışmasındaki gibi esneterek yeni tavırlar alışkanlık haline gelene dek egzersizlerini yapmış.

Yunan *askesis*'inden Hıristiyan çileciliğine

İlkçağın son yüzyılında Yunanlıların *askesis* olarak adlandırdığı felsefe fikri ilk Hıristiyanlar tarafından benimsendi. Düşünceli

olma, kendinizi bir günlükte izleme ve fiziksel egzersizle, özdenetimle dayanıklılık sağlama gibi çoğu Yunan ruhsal eğitim tekniğini de uyguluyorlardı. Ancak kimi Hıristiyanlar bu eğitimi uç bir noktaya götürerek Yunan *askesis*'ini çoğunlukla çöllerde tek başına ya da ufak keşiş toplulukları halinde uygulanan fanatik çileciliğe çevirdiler. Hıristiyanlık iblis ve şeytan mitolojisiyle çileciliğe yeni bir boyut kattı. Stoacılar "Benliğinin düşmanından gözünü ayırma" derken kötü alışkanlıklara kaymaması için otomatik hareketli benliği gözaltında tutmayı kast ediyorlardı. İlk Hıristiyanlar "düşmanına karşı uyanık ol" düsturunu aldı ama onlar için "düşman" sizi dize getirmek için sürekli entrikalar çeviren güçlü bir doğaüstü varlıktı.[10] Şeytan tehdidi ile ebedi cehennem cezası Hıristiyan çileciliğini patolojinin eşiğine getiren bir yoğunluk sağladı. En ünlü örneği, Suriye Çölü'nde yıllarca bir sütun üzerinde yaşamış Aziz Simeon'dur. Bununla daha ileride tanışacağımız Kinikler arasında belirli bir benzerlik var: Onlar da açıkta yaşamak üzere evlerinden ayrılmıştı. Fakat Kinikler mizahlarıyla tanınırken Aziz Simeon mizah yoksunu bir insan düşmanıydı. Kinikler cinsellik konusunda da gayet rahat bir tutum benimsemişti. Diyojen ortalık yerde mastürbasyon yapmasıyla ünlüydü, diğer Kinikler de göz önünde serbest aşk vaaz ederdi. Hıristiyanlarsa cinselliği Şeytanın bize karşı kullandığı başlıca tuzak olarak görüyor, günahkâr tenlerini arındırmak için işi ağır kamçı cezalarına hatta iğdiş etmeye kadar vardırıyorlardı. Hıristiyanlığın aşırılıkları çileciliğe kötü bir nam kazandırdı. Yüzyıllar sonra, felsefe on yedinci ve on sekizinci yüzyıllarda Kilise'den koptuğunda, Aydınlanmacı filozoflar Hıristiyanları hastalıklı bir kişiliğin belirtisi olarak gördükleri fanatik çileciliklerinden ötürü alay konusu yapıyordu.[11] Manastır sistemi gibi çilecilik de Aydınlanma döneminde medeniyetten uzak, kaba ve anti-sosyal bulundu. Aydınlanmacı filozoflar ticaret ve edebiyat dünyasıyla içli dışlıydı, kahveleri, şaraplarından zevk alıyorlar, hatta aralarından İskoçyalı David Hume gibileri yemek bile yapıyordu. Fakat ne yazık ki Batı felsefesi Hıristiyan çileciliğinin aşırılığından uzaklaşırken zihinsel ve fiziksel bir eğitim olarak felsefe düşüncesinden de koptu.

Felsefenin *askesis* olarak dönüşü mü?

Ama belki de akademik felsefe yavaş yavaş bu fikre geri dönüyor. Eğer öyleyse bunu da başta Fransız akademisyen Pierre Hadot'ya borçluyuz. Hadot, felsefenin başlangıçta sürekli tekrarlanması gereken bir dizi ruhsal egzersiz olduğuna dikkatleri çekti. Çağdaşı Michel Foucault, Hadot'nun çalışmasını alarak *Benlik Bakımı* gibi kitaplarla daha geniş bir okur kitlesine sundu. Fakat felsefenin kendi içindeki geçiş yavaştı. Bugün hâlâ benlik eğitiminin bırakın kişinin uygulamasını yapacağı bir şey olmak, incelemeye değer bir alan olduğunu düşünen akademik bir filozof bulmak için çok aramanız gerekir. Bununla birlikte, özdenetimimizi güçlendirmek için kendimizi eğitme fikri çağdaş psikolojinin araştırma odaklarından biri oldu. Azla yetinme konusunda Columbia Üniversitesi'nden Walter Mischel'in çalışması özellikle kayda değer. 1960'ların sonu, 1970'lerin başlarında Mischel bir dizi ünlü "şekerleme deneyi" gerçekleştirmişti. Çocuklar bir odaya önlerinde bir kâse şekerleme ile bırakılıyor ve onlara iki seçenek sunuluyordu: Hemen bir şekerleme ya da on beş dakika beklerlerse iki şekerleme alabilirlerdi. Çocukların yaklaşık üçte biri kendilerini on beş dakika tutmayı başarıyordu. Yirmi yıl sonra Mischel, çocukların şekerlemeye direncinin süresiyle hayatta daha sonraki başarıları arasında bağlantı olduğunu gördü. Şekerleme ödülünü ne kadar erteleyebilirlerse daha sonraki okul hayatlarında o kadar az davranış sorunları yaşıyor ve derslerinde başarılı oluyorlardı.[12] O günden beri özdenetim psikolojinin ana ilgi odaklarından biri oldu. Pek çok araştırma bunun akademik başarıda IQ'dan daha isabetli bir öngörü unsuru olduğunu ortaya koydu. Özdenetim, maddi istikrar, iş istikrarı hatta evliliklerimizde istikrar konusunda da bir gösterge.[13] Özdenetim karakter gücünün temel unsuru görünüyor. Bu bilgi, ABD'nin dört yanındaki KIPP Academies benzeri oluşumlarla okullara da girmeye başladı: Ücretsiz halk okulu gibi işlev gören bu kuruluşlarda üzerinde "Şekerlemeyi yeme!" yazılı tişörtler satılıyor.

Soru şu: Stoacıların inandığı gibi şekerlemeye direncimiz eğitimle geliştirilebilir mi; yoksa aramızdaki zayıf iradeliler şekerlemeyi uzanıp ağızlarına atıvermeye sonsuza kadar mahkûm

mu? Psikologlar giderek Rufus'un görüşüne yaklaşarak özdenetimimizi eğitebileceğimiz noktasına geliyor. Stoacıların da önesürdüğü gibi psikologlar kendini izlemenin bu eğitimde vazgeçilmez olduğunu ortaya çıkardı. Bu alanda öncü isim Stanford Üniversitesi'nden emekli Profesör Albert Bandura. 1983'te Bandura, meslektaşı Daniel Cervone ile birlikte doksan bisikletçilik bir grupla egzersiz bisikletlerinde bir deney gerçekleştirdi. Grubu dörde böldüler. Bir gruba hiçbir hedef ya da geribildirim verilmedi. Diğerine hedef verildi ama geribildirim almadılar. Üçüncü gruba hedef belirtilmeksizin geribildirim verildi. Son grupsa hem hedef hem de geribildirim aldı. Bu grup diğerlerinden kayda değer ölçüde yüksek başarı elde etti. Kendimize hedefler belirleyip bunlara doğru ilerleyişimizi takip etmek bizi mücadeleye teşvik ediyor.[14] Nörobilimci David Eagleman yakın bir geçmişte bu fikri daha da ileri götürerek kişinin dürtüye, diyelim bir sigara yakmaya, ne kadar başarıyla direndiğini gösteren bir beyin tarama aygıtı geliştirdi. Beyin taramada beynin bilişsel merkezlerinin otomatik bir alışkanlık arzusunu başarıyla düzenleyişini izleyebiliyorsunuz. Eagleman bu görsel geribildirimden yararlanarak insanları kendilerini düzenleme gücünü geliştirecekleri şekilde eğitebileceğimize inanıyor ve bu teknolojinin tutukluların özdenetimleriyle dürtülere dirençlerini geliştirmelerine yardımcı olmak üzere hapishanelere götürülmesini öneriyor.[15]

Daha ucuz ve basit bir teknoloji, eskilerin yaptığı gibi günlük tutmak. Florida Eyalet Üniversitesi'nden özdenetim psikolojisi uzmanı Roy F. Baumeister, birkaç hafta boyunca bir yemek günlüğü tutmalarını istediği deneklerle bir çalışma yaptı. Yediklerini günlüklerine yazacaklardı. Kendini izlemenin bu basit biçiminin özdenetimlerini geliştirdiğini, bunun hayatlarının başka alanlarına da yayılarak sözgelimi paralarını daha idareli kullanmalarına da yol açtığını buldu.[16] Baumeister'i Texas'taki bir sosyal psikoloji konferansında bulup bu tür alıştırmanın neden işe yaradığını sordum. Cevabı şöyleydi:

"Özdenetim kaslar gibi çalışır: Tekrarlayan egzersizle güçlenir. Örneğin, sol elinizi üç hafta boyunca sağdan daha fazla kullanma (sağlak iseniz) gibi basit bir alıştırmanın insanların özdenetimle-

rini artırdığını gördük. Bu şekilde otomatik alışkanlıklara karşı bilinçli iradelerini kullanma egzersizi yapıyorlar. Bu özdenetim, ardından başka işlerde de kullanılabiliyor. Bu düzenden edindikleri kendini kontrol etme becerisini hayatlarının diğer alanlarına aktarıyor, genelde daha öz disiplinli bir hale geliyorlar."

Benliği sayılara dökme

Kendini izleme, Nicel Benlik adı verilen bütün bir hareketin de esinini verdi. Bu hareketin Sokratesvari bir de sloganı var: "Kendini sayılarla bil." Nicel Benlik hareketinin üyeleri günlük kalori alımları, alkol tüketimleri, nabız, kan şekeri, egzersiz, sosyal yaşam, cinsel yaşam, duygular, finans vb.'nin ölçülebildiği biyo-dijital aygıtlar icat etti. (Bu aletlerin kaç dua ettiğinizi sayıp döken dijital tespih uygulamaları bile var.) Hareketin bugün itibariyle dünyanın dört bir yanında kırk beş buluşma grubu bulunuyor. Bu toplantılarda uygulamacılar kendi tuhaf kendini ölçüm icatlarını tanıtıyor; icatların kimi ticari olarak kullanılabilir, kimi pek öyle değil.[17] Bu çılgınlığın arkasındaki fikir basit: Kendinizi geliştirmek istiyorsanız akılcı, bilimsel bir yaklaşım benimsemeniz gerekir, bu da kaydettiğiniz ilerlemeyi, hangi müdahalelerin işe yaradığı, hangilerinin zaman kaybı olduğunu görebilmeniz için kaydınızı tutmanız demektir. Yaptıklarını kendilerine saklayan Stoacıların aksine nicel benlik hareketi alıştırma sonuçlarını başkalarıyla paylaşmayı seviyor. Kilo verme gibi hedeflere doğru yürürken gelişimlerini açık etmenin rejimlerine daha sıkı sarılmalarını ve başkalarından destek almayı sağladığını görmüşler. Kendine hakim olmaya ilişkin toplumsal ağ kurmaya dayalı bir yaklaşım benimsemişler. Bu onları Stoacılar ya da ilk Hıristiyanlardan oldukça farklı kılıyor. (Michael'ın çoklu egzersizi bu sosyal paylaşım asetizminin bir örneği.)

Benliğin sayılara döküldüğü bir yaşamı uç noktasına götüren biri de *Haftalık 4 Saat Çalışma* ve *4 Saat Beden* kitaplarının yazarı Tim Ferris. Tim bir kişisel gelişim delisi, aynı zamanda Stoacılığın da büyük bir hayranı. Seneca üzerine yaptığı Google konuşması Stoacılığa binlerce kişi çekmiş. Kendini bir

"hayat-hacker'ı" olarak tanımlıyor: En ufak değişikliklerden başlayarak yaşamına en büyük gelişimi nasıl getirebileceğinin peşinde. Örneğin, en az çabayla maksimum fit olmak istemiş. Kendini izlemeye, üzerinde deneyler yapmaya, nelerin daha iyi uyumasını, koşmasını, iyileşmesini, hatta sevişmesini sağladığını ortaya çıkarmaya başlamış. Şöyle yazıyor: "18 yaşımdan bu yana bütün egzersizlerimi kaydettim. 2004'ten beri iki haftada bir yapılan tüm kan tahlillerimi de; lipid, ensülin, hemoglobin A1C'den IGF-1'ye ve serbest testosterona her şeyi kayda geçirip izledim... Galvanik deri direncinden REM uykusuna her şeyi ölçmek için nabız oksimetresinden ultrasona tıbbi gereçlerim var. Mutfak ve banyom acil servise benziyor."[18] Kulağa biraz fanatikçe gelebilir ama tüm bu kendini ölçme Ferris'in kendisi üzerinde deneylere girişerek yaptıklarından hangilerinin daha çok işe yaradığını ve hedeflerine doğru ilerleyişini görmesini sağlamış. Böyle bir kendini takip, ilk hayat-hacker'i olan Sokrates'in da düşüncesini yansıtıyor. Vaktiyle Sokrates insan için en iyi uğraşın "etkin eylem" ya da "öğrenip egzersizini yaptıktan sonra bir şeyi iyi yapmak" olduğunu söylemiş.[19]

Alıştırmanızla neye hizmet ettiğiniz sorusu elbette önemli. Çetin bir eğitime daha iyi görünmek, zengin olmak, dünyanın beğenisini kazanmak ve başka dışsal hedeflerle girişebilirsiniz. Bu, eğitimlerinde dışsal bağlılık ve itkilerden içsel özgürlük kazanmak amacını güden Stoacılarınkinden bambaşka bir yönelim olur. Fakat kendini izleme tekniklerinden sigarayı bırakmak, öfkeye yatkınlığı azaltmak gibi içsel amaçlarla da yararlanabilirsiniz. İnsanların duygusal sorunlarının üstesinden gelmesine yardımcı pek çok kendini ölçüm gereci tasarlanmış. Sözgelimi Intel'de çalışan klinik psikolog Margaret Morris, Moral Haritalama (Mood Mapping) adını verdiği bir akıllı telefon uygulaması geliştirmiş. Uygulama, kullanıcılara duygusal yelpazeyi temsil eden renkli bir çember yardımıyla ruh durumlarını izleme olanağı sunuyor. Gün boyu kullanıcılara kendilerini nasıl hissettiklerini soruyor, çok kötü bir ruh haline girildiğinde duruma farklı açılardan bakmayı öneriyor. "Çok depresif hissettiğiniz ölçüldüğünde uygulama, abartıp abartmadığınızı ya da duruma başka bir

açıdan bakmanın mümkün olup olmadığını düşünmenizi önerebiliyor." Ruh hallerinizi incelemek için yanınızda taşıyabileceğiniz bir cep Sokrates'i gibi.

Daha az incelikli olmakla birlikte hiç de daha az etkili olmayan başka bir araç da bilişsel terapi defteri. Depresyon ya da kaygıdan kurtulmak için bilişsel terapiste başvurursanız muhtemelen sizden otomatik düşünce, duygu ve hareketlerinizin kaydını tutmanızı isteyecektir. Amaç nasıl bir ilerleme kaydettiğinizi görmek, otomatik alışkanlıklara meydan okumanızı sağlayacak bir alan açmak ve tıpkı Marcus Aurelius'un iki bin yıl önce yaptığı gibi, yeni alışkanlıkları yerleştirmektir. Hayatınızda daima olumsuz şeylere odaklanma gibi depresif bir alışkanlığınız olabilir. Günlük, bu bilinçdışı alışkanlığın farkına varmanızı ve ardından sözgelimi her gün şükran duymanız gereken üç şeyi yazarak buna meydan okumanızı sağlayacaktır; psikologlar bu tekniğe "şükran günlüğü" adını veriyor. Aurelius da bu tekniği kullanmış. *Düşünceler*'in ilk kitabı baştan sona imparatorun başkalarına neler borçlu olduğunu kendine anımsatmasına ayrılmış. Artık akıllı telefonunuzda BDT ya da şükran günlükleri tutabileceğiniz pek çok uygulama var; bazıları yaşam kayıtlarınızı doğrudan terapistinizle paylaşmanızı da sağlıyor. Örneğin, duygularınızı izleyerek ruh halinizin uyku düzeniniz, alkol tüketiminiz veya sosyal etkinliklerinizle ilişkilerini kurabileceğiniz moral haritalama uygulamalarını kullanabilirsiniz. Böylece moraliniz birden bozulduğunda kişisel esenlik gösterge tablonuza bakıp nedeninin muhtemelen uykunuzu alamamanız ya da çok fazla içmeniz olduğunu görerek dağılıp gitmeden gidişinizi düzeltebilirsiniz.

Kendini izleme hareketinin kadim felsefenin çağdaş teknolojiyle ilginç bir bileşim oluşturduğunu düşünüyorum. Sokrates'in öğrencisi Xenophon bize hocasının "öğrencilerini hararetle... ömür boyu kendi yapılarını incelemeye, hangi yiyecek, içecek veya ne tür egzersizin kendilerine bireysel olarak iyi geldiğini bulmaya teşvik ettiğini" söylüyor. "Kendini bu şekilde gözlemleyenlerin sağlıklarına neyin iyi geleceğini onlardan daha iyi söyleyecek bir hekim bulamayacaklarını söylerdi."[20] Cicero'nun da dediği gibi, kadim felsefe bizi kendimizin doktoru olmada eğitir-

ken kendini izleme teknolojileri de bu gücü ellerimize veriyor. Uzmanlara güvenle yetinmemize gerek yok; her birimiz kendi kişisel gelişiminin uzmanı haline gelebilir.

Stoacılık ve spor

Stoacılar felsefe için sıklıkla Olimpiyatlara hazırlık mecazına başvurmuştur. Tıpkı bir boks antrenörünün idmanınızda ne kadar ilerlediğinizi görmeniz için karşınıza zorlu bir çalışma arkadaşı çıkarması gibi tanrı da, fiziksel, zihinsel ve ruhsal ne kadar yol kat ettiğinizi görmeniz için yolunuza güçlükler çıkarır. Çağdaş yaşamda benzeri bir Stoacı yaklaşım arıyorsanız bulacağınız yer, hizmet sektörünün yanı sıra spordur. Tarihçi Darrin McMahon'un da belirttiği gibi, bugün spor koçları okullarımızda vaktiyle filozof ya da din görevlilerinin yerine getirdiği işlevi görüyorlar. "Okullarda erdemleri öğreten sadece spor koçları kalmış görünüyor" diyor. (Nitekim sporda etik eğitimi akademik felsefenin gelişen bir alanıdır.)[21] *Coach Carter* filmini alın. Koçun kötü bir okul takımını eyalet şampiyonasını kazanmaya teşvik ettiği bildik bir Hollywood yapımı olarak ilerlerken takımın bir puanla kaybedişi ile (keyfini kaçırdığım için bağışlayın) alışılmışın dışına çıkıyor. Kapanış sahnesinde koç soyunma odasına girerek gayet stoik bir konuşma yapıyor: "Sizin başardığınız, puan tablosunun da spor sayfalarının yarınki manşetlerinde yazılacakların da çok ötesinde. Bazılarının bulmak için ömürlerini harcadığı şeyi başardınız siz. İnsanın elinden hep kaçan içsel zaferi elde ettiniz." Bu son derece Stoaca bir fikir: Spor, bedenlerimizi eğitip geliştirmekten ibaret değildir. Karakterimizi de eğitir. Bizi acıya rağmen devam etme, rahatsızlıklara direnme, takımımıza hizmet etme, başarısızlıklara vakarla göğüs germe, iyi günde de kötü günde de istikrarlı bir şekilde kararlılığı sürdürme yönünde eğitir. Spor bize Rudyard Kipling'in Wimbledon merkez kortuna yazılı sözleriyle "zafer ve felaketle yüzleşip bu iki aldatıcıya da aynı şekilde davran"mayı öğretir.[22] Bize öğrettiği Stoacılıktır. Bugün Google'da "stoik" sözcüğünü arayacak olursanız sanat ya da politikadan çok spor sitelerinde rastlarsınız.

İzcilik ve Sparta

Gençlerin yetişkin sosyal yaşamına açık hava dayanıklılık sınavıyla hazırlanması doğrultusundaki Sparta düşüncesi, akademik çevreler dışında da geri döndü. Sözgelimi yirminci yüzyıl başlarında Robert Baden Powell tarafından başlatılan İzci hareketine bakın. İnançlı bir emperyalist olan Powell, Britanya İmparatorluğu'nun da görüşünce "lüks ve tembelliğin artması" yüzünden çöken Roma'nın yolunda olduğundan endişeleniyordu. Britanya'nın ruhsal kaynaklarını güçlendirmenin yolu da Sparta kralı Lycurgus'un Powell'ın aktardığı şu sözlerdeydi: "Bir devletin varsıllığı... paradan çok aklı ve bedeni sağlıklı, vücudu dayanıklı, olayları doğru gören zihinleri disiplinli erkeklerinden gelir."[23] Genç vatandaşların beden ve zihinlerini eğitmenin en iyi yolu da Spartalıların yaptığını yapmaktı; gençleri uygarlığın konforlarından alıp başlarının çaresine bakmak üzere vahşi doğaya bırakmak. Baden Powell şöyle yazıyor: "Oğlan çocuğunun karakterini okul duvarları içinde geliştirmek güç iştir, sistem ne kadar iyi olursa olsun okulda öğretilemez."[24] Okul sınırları içinde "Önce Güvenlik" fikrine fazlasıyla takıntılı hale geldik diye yakınıyordu; karakter gerektiği gibi ancak risk ve tehlikenin eşiğinde geliştirilebilir. Sparta'daki *agoge* gibi izcilik de genç erkek çocukları ana babalarından uzaklaştırıyor, daha büyük oğlanların liderliğinde "çeteler" halinde organize ediyor ve doğada hayatta kalmayı, sığınak yapmayı, ateş yakmayı, hayvanlara tuzak kurmayı, bunların yanı sıra ilk yardım, yangın söndürücülük ve köprü yapımı gibi becerilerle başkalarına yardım etmeyi öğretiyordu. Hedef gayet Stoacıydı: "Çocuğun kendine yeterli, becerikli ve başının çaresine bakacak, yani ileriyi görüp kendi hayatının yolunu çizecek şekilde yetişmesine yardımcı olmak."[25]

Emperyalizmi ve kişisel tuhaflıklarıyla bugün Powell'ı alaya almak elbette kolaydır. Ancak izcilik gençler arasında hâlâ son derece popüler. 2007 yılı itibariyle dünyadaki izcilik ve rehberlik hareketinin 216 ülkede 41 milyon üyesi vardı. Milyonlarca genç erkek çocuğu için izcilik, eski Amerikan Savunma Bakanı Robert Gates'in 2010'daki Yıllık İzcilik Toplantısı'nda ifade ettiği gibi "en önemli hedeflerine, iyi bir adam olmaya doğru attıkları

ilk önemli adımdır." Gates şöyle söylüyordu: "Bugün gençlerin giderek formdan düştüğü, toplumun bir bütün olarak bayağı bir ahlaki rehavet içinde durgunlaştığı bir Amerika'da yaşıyoruz. Özel ve kamusal yaşamında, ünlü köşe yazarı Walter Lippman'ın 'erkek karakterinin felaketi... ruhun faciası' olarak adlandırdığı şeye gündelik olarak tanık olduğumuz bir Amerika'da. Ama bu durum izcilik için geçerli değil."[26]

Sam'in öyküsü

Spartan değerler haddinden öteye götürülebilir. Siz ya da bir başkasındaki zihinsel, bedensel kusurlara faşistçe bir hoşgörüsüzlüğün kaynağı haline getirilebilir. (Naziler okullarında Sparta tarihi okuturlardı, kendi ırk ıslahı programlarında da Spartalıların bebek katli uygulamasından esinlenmiş görünüyorlar.) Olimpik "Daha iyi, daha hızlı, daha güçlü" düsturunun yorumunda işi köktenciliğe götürebilir, ulaşabileceğiniz her türlü teknolojik ya da kimyasal destekle "mükemmel bedeni" yaratmayı saplantı haline getirebilirsiniz. Stoacılar fiziksel güçleriyle beğeni toplamışlardır kuşkusuz ama asıl hayranlık uyandıran, onların *ahlaki* gücüydü ve tıpkı benim gibi Charles Atlas'a benzemeseniz de bunu siz de geliştirebilirsiniz. Bu ikinci tür kuvvetin iyi bir örneğini bize Sam Sullivan veriyor.

Vancouver'lı uzun boylu, atletik Sam'in, 19 yaşında bir kayak kazasında belkemiği kırıldı. Kolları, bacakları ve gövdesini kullanamaz oldu. Altı yıl boyunca depresyon ve intihar eğilimiyle boğuştu. Daha sonra başına gelenlere felsefi bir bakış edinmeyi başardı ve ruhu da bedeninin peşinden parçalanmaktan kurtuldu. "Başıma gelene bir bakış açısı kazanmak için pek çok zihin oyunu oynadım. Oyun sözcüğünü hafif değil, felsefi anlamda kullanıyorum. Sözgelimi Tevrat'taki Eyüp olduğumu hayal ettim. Tanrı bana tepeden bakıyor, 'Çağdaş toplumda kolları bacakları yerinde herkes dilediğince hareket edebilir ama bunları elinden alalım da bir de o zaman görelim mayası neymiş' diyordu."

Sam engelleriyle baş etmede moral güç kazanmak için Stoacılara yönelmiş. Onların mukavemet felsefelerinden kollarının

ağır ve ıstıraplı iyileşme sürecinde yararlanmış. Aldığı esinle toplumla yeniden bütünleşmeye yönelerek yaşadığı Vancouver kentinde engellilere daha iyi koşullar sağlanması için mücadeleye girişmiş. "Stoacılıkta beni en çok çeken şeylerden biri de kamu hayatına adanmışlıkları. Kurucuları Zeno'yu düşün; boyalı revakın altında, hareketin orta yerinde." Kent sokaklarının, toplu taşıma araçlarıyla kamu hizmetlerinin engelliler için daha elverişli hale getirilmesi için kampanyalar düzenlemiş. Engelliler tarafından kullanılabilir yelkenli teknelerin tasarımına yardımcı olmuş ve tanıtımları için para toplama kampanyaları organize etmiş. Engellilerin kaya tırmanışı etkinliğinin Vancouver'a getirilmesine yardım etmiş. Kent konseyine, ardından 2004'te Vancouver belediye başkanlığına seçilmiş.

Kentin belediye başkanı olarak ilk uluslararası sorumluluklarından biri, 2006 Kış Olimpiyatları kapanış töreni için Turin'e gidip 2010'da Vancouver'da yapılacak olan olimpiyatlar için bayrağı teslim almak olmuş. Şehrin bu iş için en berbat kayakçısını gönderdiğini söyleyerek espri yaptı. Sullivan devasa olimpiyat bayrağını Turin belediye başkanından teslim almış, tekerlekli sandalyesinde bayrağı yerine yerleştirip etrafında bir daire çizmiş. Bu hareketi geceleri Vancouver'ın park yerlerinde çalıştığını söylüyor. Töreni milyonlarca kişi ekranları başında izlemiş (YouTube'da hâlâ görebilirsiniz), ardından Sam, bu anı ne kadar esinlendirici bulduğunu söyleyen, çoğu da engellilerden gelen beş bin üzerinde e-posta, mektup ve telefon yağmuruna tutulmuş. "Ben bir bayrak teslim törenini belediye başkanlığımın en büyük başarısı olarak görmüyorum" diyor. Belki değil ama yine de etkileyici bir an. Bana Epiktetos'un sözlerini anımsatıyor: "Bir zorlukla karşılaştığınızda tanrının sizi bir güreş hocası gibi zorlu bir genç adamla eşleştirdiğini hatırlayın. 'Ne için?' diye sorabilirsiniz. Ne için mi, bir olimpiyat fatihi olasınız diye."[27]

{4}

SENECA VE BEKLENTİLERİ YÖNETME SANATI

37 YAŞINDAKİ POLİS MEMURU JESSE, "80'lerin başında Chicago'nun kuzeyinde büyüdüm" diyor. "Kötü bir mahalleydi." 1980'lerin kuzey Chicago'su modern sokak çetelerinin ilk ortaya çıktığı yerdir. Latin Kings, Vice-Lords ve Gangsta Disciples gibi çeteler ilk kez bir araya gelmiş, ardından sayıları on binleri bulmuştu. Jesse, "Gittiğim liseye" diye anlatıyor, "çeteler dadanmıştı. Bıçaklama, vurulma eksik değildi. Hiçbir çeteye katılmadığımdan bana sataşıp duruyorlardı. Daha da fazla bela çıkacağından kavgaya girişmiyordum. Belayı savuşturmayı, çeteleri işaretlerinden tanımayı öğrenmiştim." Sonunda annesi Jesse'yi devlet okulundan alıp borca girerek bir Katolik özel okuluna göndermiş. Ama ilk ortamın şiddeti ve stresi bugün hâlâ mücadele ettiği sağı solu belirsizlik halinde onda yer etmiş. Aile hayatı da fırtınalı geçmiş. Dünyaya gayrı meşru bir çocuk olarak gelmiş. "Berbat bir baba" olan alkolik babası çeker gider, birkaç yıl hiç görünmezmiş.

Liseyi bitirdikten sonra Cook County, Illinois'de şerif ofisinde çalışmaya başlamış. Sonunda tutukevi sorumluluğuna getirilmiş. Görevi dolayısıyla çocukluğu boyunca kaçınmaya çalıştığı gangsterlerin çoğuyla yüz yüze geliyormuş. "Sokaklarda konu gururun, saygı görüp görmediğindir. Ters bir bakışın beni saymıyorsun demektir. Ben de şiddete başvurup üzerine yürümezsem ödlek sayılırım." Bu sokak yasası bir ölçüde hâlâ geçerli. "Hayat boyu siniri burnunda biri oldum" diyor. "Tutuklu bir gangster laf atacak, şerifin ofisinde onun altında çalışanlardan biri saygısızlık

edecek, hatta biri yolda önüne geçecek bile olsa kendini kaybediyor. Biri size saygısızlık etmeye kalkışırsa ya üzerine yürümeniz ya da muhallebi çocuğu damgasını sineye çekmenizi söyleyen o eski sokak yasası kafasındaki varlığını sürdürüyor."

Otuzuna geldiğinde Stoacılıkla karşılaşmış. İlk tanıştığı yazar da hümanizm üzerine babasının verdiği bir kitapla Seneca olmuş. "Sözleri beni can evimden vurdu. Etik ve dimdikti, doğru olanı yapmış. Fikirleri de, inanmamı bekleyen büyülü bir masal anlatarak aklımı aşağılamıyordu." Binbaşı Thomas Jarrett adında eski bir Yeşil Bereli, Jesse'nin rehberi ya da Jedi Ustası olmuş; ona BDT ile bütünleştirilmiş Stoa felsefesi dersleri vermiş. Dış çevrede tepesini attıran bir şey yaşadığında Jesse Jarrett'ı telefonla arıyor, durumun akılcı bir yorumuna ulaşana kadar konuşuyorlarmış. Jarrett Irak'a gönderildiğinde Jesse uygulamasına tek başına devam etmiş. "Metinleri düzenli olarak okumaya çalışıyordum. Gün içinde on dakikalık bir boş vaktim olduğunda Seneca, Aurelius ya da Epiktetos'un kitaplarından birini alıp okuyorum. Hâlâ notlar alırım. Olumsuz bir duygu patlamasına neden olacak bir şey yaşadığımda eve gider, huzur bulana dek kendimle akılcı bir söyleşiye girişirim."

Öfke yönetiminde Jesse yavaş yavaş aşama kaydeder olmuş:

"Bir iş için tutukevindeydim. İçeride bir beyefendi vardı. Ona saygılı davranmak, Stoacı öğretmenlerin bize öğrettiği gibi tersi kanıtlanana dek suçsuz muamelesi yapmak için elimden geleni ardıma koymadım. Marcus Aurelius'un yazdığı gibi 'Bize düşen, başkalarına iyilik edip katlanmaktır.' Ama üzerini aradığımda kendine ait olmayan şeyleri saklamaya çalıştığını gördüm. Bu beni çılgına çevirdi. Ben ona adam gibi davranmaya çalışırken sinsilik etmeye kalkmıştı. Üzerine yürüyecekken kendime engel oldum. O sabah Marcus Aurelius'tan okuduğum bir bölümü hatırlamıştım: 'Sabahları uyanırken kendine, bugün karşıma çıkacaklar işime burnunu sokanlar, nankörler, burnu büyükler, namussuz, kıskanç, huysuz ve kaba olacak de. Böyledirler, çünkü iyiyi kötüden ayırt edemezler.' Ve kendimi tuttum. 'Bu herifin bildiği bu. İçinde yetiştiği kültürden ya da yanlış düşüncesinden dolayı böyle. Trajedi de herhalde hep böyle kalacak olması' dedim. Ve bıraktım."

Kimi zaman tepesini attırmada kendi meslektaşlarının da gangsterlerden aşağı kalır yanı olmadığını söylüyor:

"Yardımcılarımdan birinin arkamdan dalga geçtiğini duydum. Polis arabalarına benzin alıyorduk, bana salağın tekiymişim gibi sırıttı, kanım beynime sıçradı. Gırtlağını sıkasım geldi. Ama onun yerine akşam eve gittiğimde oturup adam gibi düşündüm. Bu adamı, arkadaşları hakkında nasıl konuştuğunu düşündüm. 'Yaptığının benimle bir ilgisi yok, her zamanki davranışı bu' dedim. İşe de yaradı."

Stoacılık uygulamasıyla Jesse, içinde yetiştiği sokakların saygı ve intikam yasasını bir ölçüde geride bırakarak daha yüksek bir davranış biçimine geçmeyi başarmış. "Kimsenin bize engel olamayacağını ya da kızdıramayacağını öğrendim" diyor. "Kimse beni incitemez, çirkinliğe alet edemez. Yoluna duran yol olur. Bunu gittikçe daha iyi anlıyorum. Ama hâlâ da gücüme gidiyor. Hâlâ çalışıyorum. İşte onun için akademik Stoacılarla, bu işe sadece entelektüel bir uğraş gözüyle bakanlarla zorluk çekiyorum. Ben yapı olarak sakin biri değilim, o yüzden Stoacı olmak için canımı gerçekten dişime takmam gerekiyor."

Siyasetçi, banker, kişisel gelişim gurusu Seneca

Batı kültüründe öfke yönetimi üzerine yazılan ilk eserlerden biri Lucius Annaeus Seneca'nındır. İÖ 4-İS 65 yılları arasında Roma İmparatorluğu'nda yaşayan Seneca, zengin ve nüfuz sahibi İberyalı bir ailenin çocuğu olarak dünyaya geldi. Erken yaşlarından başlayarak ailesi onu yüksek siyasi görevlere hazırladı. Ama hayatın Romalı bir aristokrat için bile ne kadar belirsiz olduğunu öğrenmişti. Ömrünün büyük bölümünü kronik hastalıklarla geçirdi. Astımı vardı, depresyonu onu intiharın kıyısına getiriyordu. Caligula ve Nero gibi çılgın diktatörlerin elindeki bir imparatorlukta göze çarpan bir politikacı olmak da tehlikeliydi. İmparator Caligula'nın kıskançlığını uyandıran çok parlak bir konuşmasının ardından Roma'dan sürüldü. Öldürülmemesini Caligula'nın nasılsa yakında öleceğini düşündüğü kadar hasta olmasına borçlu olduğunu söyler. Hayatının son on yılında Ro-

ma'ya dönerek genç Nero'nun öğretmeni oldu. Faizcilikle servet kazandı. Bir süreliğine Roma'nın en güçlü ve varlıklı adamı haline geldi. Ama sonunda Nero ile arası açıldı, ona komplo düzenlemekle suçlandı ve intihar etmek zorunda bırakıldı.

Ömrü boyunca ve ölümle karşı karşıya geldiğinde Seneca güç ve avuntuyu Stoa felsefesinde bulmuştu. Romalı aristokratlara biraz Stoacılık öğretilmesi adettendi fakat Seneca Stoacıların düşüncesini canı gönülden benimsemiş, hastalıkları ve politik sorunlarıyla baş etmede ona başvurmuştu. Felsefenin "ruhu biçimlendirip oluşturduğunu" yazar; "hayatımızı düzene sokar, davranışımıza yol gösterir, ne yapıp ne yapmamamız gerektiğini bize gösterir... Her saat gerçekleşen sayısız olay akıl verilmesini ister. Felsefe de bize işte bu aklı verendir."[1] Kendisi de stoik akıl vermekten hiç geri durmadı. Okul kurmadı. Siyasetçi olarak yetişmişti, bunun kendi deyişiyle "en civcivli yerinde" olmak istiyordu. Fakat sürgüne gönderilen, çocuğunu kaybetmiş, başka türlü talihsizliklere uğramış dost ve tanıdıklarına avuntu olarak stoik mektuplar yazdı. Bunların belirli bir kişiye değil de daha genel bir okur kitlesine yazılmışa da benzediği düşünüldüğünde kişisel bir trajedinin ardından Seneca'nın o uzun, tumturaklı, etkili yazılmış mektuplarından birini almak hayli ilginç olmalıydı. Ama onu terapist olarak tutmayabilecek olsak da yazarlığına hayranlık duyabiliriz. Mektup, deneme ve trajedileri edebi başyapıtlardır ve sonraki çağlarda, özellikle Elizabeth döneminde etkilerini sürdürmüşlerdir. T.S. Eliot, Seneca'nın Stoacılığının Shakespeare'in dünya görüşünde başlıca etki kaynağı olduğunu ve onun en iyi konuşmalarında Seneca'nın yankısını duyduğunuzu ileri sürer.[2]

Seneca'dan öfke yönetimi için öğütler

Seneca büyük bir yazar olmakla kalmıyordu, mükemmel de bir psikologdu. Duygular, özellikle de öfke konusundaki derin görüşleri, göreceğimiz gibi, çağdaş "öfke yönetimi" alanının etkilendiği temel kaynak olmuştur. Seneca *Öfke Üzerine* adlı eseriyle öfke yönetimi konusunda ilk yazanlardandır; öfkeli bir

yaradılışı olan kardeşi Novatus'a mektup biçiminde kaleme alınmıştır. (Tarih, Novatus'un öğüdünden ötürü kardeşine teşekkür edip etmediğini söylemiyor.) İlk soru, öfkenin yönetilebilir olup olmadığıdır. Güçlü duygularımızı kontrol edebilir miyiz, yoksa bunlar irade, akıl ve kontrolün dışında mıdır? Tutkulu duygularımız bize elbette kontrol dışı *gelir*. Bedenlerimizi bir kez ele geçirdiklerinde kafamızdaki bir düğmeye basıvermekle sakinleşip mantıklı davranmaya başlayamayız. Fakat Seneca, tam da duyguların kabarmaya başladığı sıra seçimin elimizde olduğu bir an bulunduğu noktasında ısrar eder. Öfke, bir duruma ilişkin vardığımız hükümden kaynaklanır. Seneca bu yargının, "Biri ya da bir şey yüzünden mağdur duruma düştüm, bundan intikamımı almak yerindedir" şeklinde özetlenebileceğini söyler. Bu hüküm, onun objektif bir olgu değil, yargı olduğunun farkında bile olamadığımız kadar alışkanlık haline gelip yer etmiş olabilir. Ama zihinlerimizi Sokrates'in bizlere öğrettiği gibi inceleyecek olursak inançların güçlü duygularımızı yarattığını görebilir ve bu inançları kabul edip etmeyeceğimize karar verebiliriz.

Seneca kısa ve uzun vadeli öfke yönetim teknikleri önerir. Kısa vadeli çareler arasında sizi tetikleyenlerin ne olduğunu bilmek gelir. "Bizi özellikle kışkırtanın ne olduğunu görelim... Herkes aynı yerden yaralanmaz; onun için hangi noktanızın zayıf olduğunu bilmelisiniz ki, en çok onu koruma altına alabilin." İkincisi, gözünüzün dönmeye başladığını hissettiğiniz an, öfke yönetimi uzmanlarının deyişiyle bir "mola" almanız şarttır. "Öfkenin en iyi tedavisi" diye yazar Seneca, "beklemektir. Böylece ilk duygu dalgası yatışabilir, aklı kuşatan sis dağılabilir." Üçüncüsü, kaş çatmak yerine gülümsemektir: "Yüzlerimizdeki ifadeyi gevşetelim, sesimizi yumuşatıp adımlarımızı daha ölçülü atalım; dışsal ifadeler içsel olanları yavaş yavaş peşinden götürür."

Bunun ardından uzun vadeli yapısal meseleleri ele almak gerekir. Bunların bazısı sosyal ve davranışsaldır. Sosyal psikologlar "toplumsal bulaşmadan," iyi ve kötü alışkanlıklarımızı çevremizdekilerden nasıl aldığımızdan söz eder.[3] Seneca da benzer biçimde yazar: "Kötü alışkanlıklar sinsice ilerler ve en yakındakilere geçer. O halde, tıpkı salgın zamanında hastalığın be-

denlerine bulaşıp yaktığı kimselerin yanına oturmamaya dikkat etmemiz gerektiği gibi... arkadaş seçimimizde de karakterlerine dikkat etmeliyiz." Öfke sorununuz varsa çevrenizde öfkeli insan bulundurmayın (ama elbette polis, asker ya da tutuklu iseniz durumunuz sizi öfkeli insanlarla bir arada olmaya zorlayacaktır). Daha da uzun vadede öfkemizin bilişsel nedenlerini bulup ortaya çıkararak etkisiz hale getirmemiz gerekir. Seneca şöyle yazıyor: "Öfkenin yanlışlarını sürekli göz önünde bulundurur, onu gereğince değerlendirirsek öfkeye kapılmaktan kurtuluruz." Burada can alıcı sözcük "sürekli"dir. Temel inançlar yer edip alışkanlığa dönüştüğü için öfkeye yol açan inançlarımızı *sürekli* sınamalıyız. Eski alışkanlıkların yerine yenileri konulmalıdır.

Sorgulamamız gereken temel inançlardan biri, "öfkelenmek yerindedir," hatta "öfkelenmek *iyidir*" inancıdır. Bunun erkekçe, cesur ve etkili bir davranış olduğunu düşünüyor olabiliriz. Onun için öfkeyi sanık sandalyesine oturtup neye benzediğine bakmamız gerekir. Her şeyden önce nasıl göründüğüne? Fecidir görünüşü:

"...bir anlığına sert ve ateşli, ardından kanın çekilmesiyle solgun ve dağılmış, sonra al basmış, sanki kanın hücumuna uğramış... şişen damarlar, yerinden fırlamış, kah fıldır fıldır oynayan kah bir noktaya sabitlenip kalan gözler; sahibi sanki birini çiğ çiğ yemek için yanıp tutuşurmuş gibi yükselen diş gıcırtısını da unutmayalım... eklemlerin çıtırtısını... göğsün inip inip kalkışını, hızlanan nefes ve derinden gelen inlemeyi, bedenin zangır zangır titremesi, kesik kesik konuşma arasında yükselen ani feryatları, titreyen dudakları... İnan bana, vahşi hayvanlar, öfkeyle yanıp tutuşan bir adam kadar korkunç görünmez..."[4]

Bu nöbetler son derece itici olmakla kalmaz, derinlemesine zarar da vericidir. İlişkilerinize, dostluklarınıza, ev yaşamınız, işiniz, hatta toplumunuza zarar verir. Duygularımız özel bir mesele değildir; birbirimizle bağlantı halindeyiz, dolayısıyla olumsuz hislerimiz özellikle de hatırı sayılır bir politikacı ya da imparator isek siyasete bulaşabilir. (Nero, annesi dahil, en yakınındakilerin çoğunu öldürtmüştü. Caligula bir seferinde kolloseum'un bütün bir kanadındaki seyircileri vahşi hayvanlarca parçalanmak üzere

arenaya attırmış.) Kendi aleyhine bütün bir toplum öfkesine yenik düşebilir. Seneca "sözcüklere sığmaz" bir çılgınlığın kimi zaman nasıl toplumları da ele geçirebildiğini, enine boyuna düşünülmeden ihtiyatsızca savaşa girmesine yol açtığını belirtiyor: "Halk arasındaki kargaşanın dinmesine zaman tanımadan... öfkelerinin gözü dönmüş cesaretinin kefaretini büyük bir felaket onlara ödetene kadar." Bunun bizim zamanımızda da örnekleri var.

Fazlasıyla iyimser beklentiler

Seneca, öfkeye yol açan başlıca yanlış düşüncenin, olayların nasıl gelişeceğine dair fazlasıyla iyimser beklentiler olduğunu ileri sürüyor:

İşlerin umduğumuz, beklediğimiz gibi gitmeyişiyle derinden sarsılırız. Evde ufak şeylerin bizi çileden çıkarmasının, arkadaşlar arasında bir ihmale yanlış dememizin tek nedeni de budur. Kendinize hasımlarımızın yanlış davranışının bizi neden bu kadar sarstığınızı soracaksınız. Çünkü beklemeyiz, en azından bu kadar ciddi hatalar yapmalarını beklemeyiz. Bu da kendimize beslediğimiz aşırı sevgiden gelir. Hasmımızın bile bize zarar vermeyeceğine hükmetmişizdir; yüreğinin derinliklerinde herkes dünyaya bir kralın görüş açısından bakar, kralın yetkilerini benimsemeye hazırdır, hazır olmadığı bu krallıktan ötürü acı çekmektir.[5]

Öfkenin şımarık, çocukça ve değer bilmez bir yanı var. Dünya hemen oracıkta bizim "kralca bakış açımızı" benimsemeyecek olduğunda çocuk gibi tekmeler savuruyor, bağırıp çağırıyoruz. Elimizdekilerle kendimizi talihli saymaktansa dünyanın bize borçlu olduğu şeyleri düşünüyoruz. Seneca kardeşinden sözünü esirgemiyor: "En büyük eksiğinin ne olduğunu mu soruyorsun? Kötü muhaseben: Kendi ödediğine değeri yüksek biçerken senin için ödenene az biçmen." Öfkeli insan dünyanın kendisine borçlu olduklarına son derece duyarlıyken elindekiler karşısında kördür.

Aşırı iyimser beklentiler eğer öfkenin başlıca nedenlerinden biriyse dünyanın bizi alaşağı ettiği duygusuna sürekli kapılmamanın çaresi de beklentilerimizi aşağı çekmeye, onları daha gerçekçi bir

hale getirmeye çalışmak olacaktır. Stoacılar dünyadan beklentilerine uymasını beklemek yerine onu olduğu gibi görür. Kendilerine bu hayatın nasıl olduğunu ve neyle karşılaşmayı bekleyebileceğimizi hatırlatırlar. Seneca, "bilge kişi" diye yazar, "başına gelecek hiçbir şeyin beklenmedik olmamasını sağlayacaktır. Olabileceklere gerçekleşmesi beklenen şeyler gözüyle baktığından tüm kötülüklerin saldırısını yumuşatır. Bunlar, gelmesini bekleyen için öngörülmemiş şeyler olmaktan çıkacak, üzerlerinde hiç durmamış ve sadece iyilik bekleyenler içinse ciddi bir darbe olacaktır."[6]

Stoacılar yaşadığımız dünyanın berrak görüşlü bir değerlendirmesini yapmaya çalışır ki, darbeleri beklenmedik olmasın. Seneca, talih tanrıçası Fortuna'nın âleminde yaşadığımızı yazar: "Yönetimi serttir, ele geçirilemez, bir kaprisiyle hak ettiğimiz ve etmediğimiz ıstıraplar çekeriz. Şiddetli, acımasız, aşağılayıcı yollardan bedenlerimizi harap eder: Kimini alevlerde yakar... kimini zincire vurur... bazısını alır, çırılçıplak kudurgan dalgalara savurur..."[7] Kentleri yıkacak, denizleri kurutacak, ırmakların yatağını çevirecektir... aslında bütün bütün gezegenleri, galaksileri kara bir delik haline gelene dek emip içine çeker, sonunda tüm evren tek bir muazzam yangında tükenip gidene kadar yeniden tükürür (Stoacıların inandığı budur en azından) ve doğurur, bu kaygı verici süreç böylece sürer gider. İnsan işte bu kaosun ortalık yerindedir. "Nedir insan? Zayıf, kırılgan, çıplak, doğal halinde savunmasız, başkasının yardımına muhtaç, Fortuna'nın bütün aşağılamalarına açık ve eğer kaslarını iyi çalıştırmamışsa karşısına çıkacak ilk vahşi hayvana yem olacak bir varlık."

Kulağa pek hoş gelmiyorsa da ne yapalım, hayat böyle, der Stoacılar. Buna kızmak, yağmura öfkelenmek kadar anlamsız olacaktır. Öfke, istediğimizi elde etme gücümüzü olduğundan fazla görmekten gelir. Ve gayri şahsi olan bir şeyi kişiselleştirir. Havaya kızar, "*Bana* ha!" deriz. Ama size yönelik bir şey değildir bu. Sadece olur. Ya biri bize kaba davrandığında? Artık bu kişiseldir, değil mi? Şart değil. Jesse'nin ona kabalık eden meslektaşını düşünün. Jesse bu adamın karakteri üzerine düşünmüş ve zaten kaba biri olduğuna karar vermiş. Hep öyleymiş. Yani onun farklı davranmasını beklemek aşırı iyimser bir beklenti olacak-

mış. Aynı şey ne yazık ki insanlığın geri kalanı için de geçerli. İnsanlar düşüncesiz, kaba, beceriksiz, bencil ve benzeri davrandığında kızabilirsiniz. Ama gerçek, onların bunların bazen sürekli olarak hepsi *olduğudur*. Onun için bunları onlardan bekleyin. Siz de huysuz, kaba, nankörce ve bencil davrandığınız her zaman bunu kendinize hatırlatabilirsiniz. O vakit, diye öneriyor Seneca, başkalarının kusurlarına karşı daha hoşgörülü olabilirsiniz. Aklımız ile kontrolümüzün ne kadar sınırlı olduğunu, olgun bir yetişkin haline gelmenin zorluğunu görmek zorundayız. Seneca, "Hastanın çılgınca davranışlarını, mecnunun delice sözlerini ya da çocuğun asabi nöbetlerini neden kaldırırsınız? Ne yaptıklarını bilmediklerinden tabii... (Onun için) birbirimize daha nazik davranalım"[8] diye yazar.

Stoik iyimserlik

Stoacı dünya görüşü trajik görünüyor. Bir anlamda öyle de. Seneca Roma'nın en büyük trajedi yazarıydı. Oyunları ve yazılarında tasvir ettiği şiddetli, kaotik dünya daha sonraları Shakespeare'in *Kral Lear* ve *Hamlet* gibi oyunlarında anlatılana yakındır. Aristo için olduğu gibi Seneca için de trajedileri izlemek bir tür kitle terapisiydi. İzleyiciye bu hayatta başa gelebilecek en kötü şeyleri hatırlatırdı ki, şımartıldıkları hayatlarına döndüklerinde kayıtsızlık ve asabiyetleri sarsılsın, ellerindekiler için şükran duymayı öğrensinler. Terslikle-re hazırlanmak için kendimize felaket öyküleri anlatırız.

Öte yandan Stoacılığın son derece iyimser bir dünya görüşü vardır; çünkü Sokrates geleneğinin diğer okulları gibi Stoacılar da doğanın bize bilinç, akıl ve özgür irade bahşettiğini düşünür. Bunlar bizim şu yaşadığımız hayatta mutlu olmak için *her* duruma uyum sağlayabilmemiz demektir. Öfkeli kişi taleplerinde katı, dogmatik iken filozof esnektir. Nasıl umursamayacağını, esnek olacağını bilir. Stoacılar, Heraklitos'un dersleri bölümünde daha derinlemesine ele alacağımız *Logos*'a inanır. Kimi zaman tanrı ya da Zeus da dedikleri *Logos*, her şeye nüfuz eden, bağlayan ve yön veren ilahi bir kozmik zekâdır. Evrenin "büyük orkestra şefidir" sayesinde her şey hayra çıkar. *Logos*'a hizmet

etmek için Stoacının bütün yapacağı, tanrının bir parçası olan aklını ve ahlak bilincini geliştirerek *Logos*'un göndereceği her duruma ayak uydurmada kullanmaktır. Bizim iznimiz olmadan hiçbir şey bu misyonun yolunu kesemez. Engeller Stoacının erdem ateşini harlandıran yakacaktan ibarettir. Seneca'nın ifadesiyle "onlar her aksiliği egzersiz fırsatı olarak görür."[9] Fortuna sadece dışsal olana zarar verebilir, Stoacılarsa dışsal olana ahlaki bir değer vermez; mutluluk ve doyumu Fortuna'nın üzerine çıkıp doğru olanı yapmada bulurlar. Bunu iyi bir yeniden doğuş için değil (Platoncuların aksine Stoacılar ölümden sonrası karşısında tuhaf bir ketumluk sergilemiştir), erdemin ödülü kendi içinde barındırdığına inandıklarından yaparlar. Kaplumbağa misali kendi içlerine çekilir, mutluluklarını ruhlarının Marcus Aurelius'un "iç kale" dediğinde bulurlar. Ve asıl değerli olan evleri, işleri ya da ünleri değil, ruhları olduğundan dış dünyadan gelecek hiçbir şey onlara zarar veremez. Biri namuslarına hakaret edecek olsa öyle gerçek bir zarar görmezler. Stoacı filozof Cleanthes'in öyle bir mangal yüreği, müşfik bir doğası vardı ki öğrencileri ona "Ahmak" adını takmıştı. Stoacılar karşılaştıkları herhangi bir hakareti kaldırır çünkü ruhlarına zarar verecek tek şeyin öfke gibi kendi kötü huyları olduğunu bilirler. Ve *Logos*'un, akılcı varlıklar olduğumuzdan hepimizi birbirimize bağladığına inanırlar. Evren, her şeyin bağlantılı olduğu tek bir *cosmopolis*, biz de onun birer vatandaşıyızdır, dolayısıyla kökenimiz hangi çete, etnik grup ya da milliyet olursa olsun, ahlaki görevimiz birbirimize hoşgörü göstermektir. Ama önemli bir noktayı da belirtmeden geçmeyelim; *Logos*'a bu saygı, Stoacıların zamanlarının politik koşullarını sineye çektikleri anlamına gelmez. *Logos* her şeyin nihayetinde hayra çıkmasını sağlasa da bu evrensel süreç sizin adalet uğruna savaşmanızı, hatta can vermenizi gerektirebilir.

Cafe Sokrates, Bağdat

Epiktetos'un derslerinde, Amerikan ordusunun her bir askere esnekliği öğretmek için Stoacılardan esinlenen BDT tekniklerini nasıl kullandığını görmüştük. Aslında, Kapsamlı Asker Sağlığı

programının Kasım 2009'da uygulamaya konmasından da önce ordu, Jesse'nin öğretmeni Binbaşı Thomas Jarret'in eserini temel alarak Stoacılığı esneklik ve öfke yönetimi konusunda destek olmak üzere bazı askerlere öğretiyordu. Eski bir Yeşil Bereli olan Jarrett 1993'te ordudan ayrılmış, Albert Ellis'in yanında danışmanlık eğitimi almaya başlamıştı. Ellis kanalıyla Stoacılıkla karşılaşmış ve felsefelerini, erdem, onur, görev ve diğer Stoacı değerlerin adını etmeyen BDT'den daha çekici bulmuştu.

2002'de İkinci Irak Savaşı başladığında Jarrett orduya dönerek "Savaşçı Esneklik ve Gelişimi" olarak adlandırdığı bir kurs vermeye başladı.[10] Irak'ın dört bir yanına, birliklerin konuşlandığı yerlere uçuyor ya da Bağdat'taki "Cafe Sokrates" adını verdiği Özgürlük Kampı'nda öğretimini sunuyordu. BDT'nin bilişsel teknikleriyle birleştirdiği Epiktetos, Marcus Aurelius ve Seneca'nın içgörüleri ile Savaşçı Esnekliğini on dört bin askere öğretti. Jarrett, görüşlerin Amerikan ordusuna değil, kendisine ait olduğunu belirterek bana çalışmasından söz etti. "Stoacı filozoflar da Savaşçı Esnekliği kursunu alan askerler gibi görmüş geçirmiş insanlardı. BDT'nin hariç tuttuğu erdem ve görev dilinin askerlere hitap ettiğini gördüm. Tanıdığım askerlerin çoğu orduya parasal nedenlerden çok hizmet duygusuyla katılmıştı. Eski savaşçı ruhu fikrinden hoşlandılar. Stoacılığın ne olduğunu bilmiyor olabilirler ama hepsi de *300* ile *Gladyatör* filmlerini görmüşlerdi..." (Jarrett'in kendisi de eski savaşçı felsefesini benimsemiş görünüyor –sağ kolundaki dövme, Roma ordusunun sembolü.)

Jarrett askerlere olumsuz inanç ve usdışı beklentilerinin "iç isyanına" karşı savaşmayı öğretmeye çalışmış. Örneğin, Bağdat'ta bir asker, çavuşunun davranışına öfkeli bir halde ona gelmiş. Haksızlığa uğradığı kanısındaymış. "Öyle de olabilir" diyor Jarrett, "ama bu adam '*haksızlık*!' deyip duruyordu. Hazırlık Okulu Yönetmeliğini bile yanına almış, masaya çaldı. 'Buna uygun davranmadığı için çok kızgınım... uyması *lazım*' dedi. Bunun her Hıristiyan'ın sütten çıkma ak kaşık olması ya da her arabanın çalışması *lazım* demek gibi olduğunu söyledim. Öyle olmasını isteyebiliriz ama durum bu değil. Dolayısıyla bunu beklemeli, hazırlıklı olmalı, baş etmelisin." Jarrett'in askerlerine öğretmeye

çalıştığı şey, "esneklik ve karakter güçlendirerek aksilik ve zorluklara hazırlıklı olmak" olmuş.

Acı çekmeyi *bekleyin.* Istırabı *bekleyin.* Asker olmak bir ölçüde acı demektir. İdman sırasında onları savaşa hazırlamak için askerlere acı çektiririz. Bir arkadaşım Spetsnaz'daydı (Rus özel birlikleri). Saldırı kurslarını gecenin bir yarısı herkes bitkinken verirlermiş. Engelli yolun tepesine geldiklerinde onları bağırsak ve domuz kanı dolu, yüzerek aşmaları gereken bir çukur beklermiş. Böyle eğitilince Çeçenistan'da katliamı gördüklerinde zihinleri odaklarından şaşmamış. Çok duygusal olup yas tutmanın vakti olduğu gibi duygusuz olmanın da yeri vardır. Etrafınızda acı çekenleri gördüğünüzde ya da insanlara acı çektirme beceriniz varsa ve oyunu kurallarına göre oynamanız gerekiyorsa duygularınızı kontrol altında tutmanız gerekir.

"Askerlerin acı çekmelerini ve bunu acı çekmek olarak bile değil, hizmetin bir türü olarak görmelerini sağlayacak bir felsefeye ihtiyaçları var. Kendi hayatımın ülkemin varlığını sürdürmekten daha önemli olmadığını düşünmeliyim. Buna *inanmalı*, aksi takdirde yaptığım askercilik oynamaktır. Felsefeniz en korkunç koşullarda boşa çıkarsa atın bir kenara, çünkü Starbucks felsefesidir."

Chris'in öyküsü

Binbaşı Jarrett'in başka bir Stoacılık öğrencisi de 42 yaşındaki Chris Brennan. Chicago'da yaşayan bir itfaiyeci. Amerikan itfaiyesine Stoacı esnekliği öğretiyor. Stoacılığın kimi son derece dramatik şartlarda çalışmaya devam etmesini sağladığını anlatıyor.

İtfaiyede size ilk öğrettikleri, yangın yerine gittiğinizde bu sorunu yaratanın siz olmadığınız, çözmek için orada olduğunuzu unutmamaktır. Korkunç sahnelerle karşılaşırsınız. Kırıklar, yanıklar, ölmekte olanlar, ölüler; hepsi de sinir sisteminiz üzerinde yoğun bir duygusal yüktür. Doğaldır. Binadan yedi yaşındaki bir çocuğun cansız bedenini çıkarırken acı duymuyorsanız bir uyum sorununuz var demektir. Burada söz konusu olan duygusuz olmak değil, bu çocuğa olmuş olan üzerinde bir kontrolünüz olmadığının, ancak olmakta olana müdahale edebileceğinizin

bilincinde olmaktır. Onun için dikkatinizi önünüzdeki göreve ve yapacağınız seçimlere verin çünkü bunlar başkalarının ölüm kalımı demek olabilir.

Chris, duygusal tepkilerinizin üstüne çıkmanın kısmen beklenti yönetimine dayandığını söylüyor. Çalışmanız sırasında ölümle karşılaşmaya hazırlıklı olmalısınız: "Zamanımızın lüks ve bereketini normal bilmişiz, ölüm ve mahrumiyetin dünyanın büyük bir bölümünün normali olduğunu artık görmüyoruz. Toplumumuzun refahı ve teknolojik ilerlemeden ötürü çoğu Amerikalı hiçbir zaman bir çocuğun ölümünü görmeyecek. Bunun hayatın yasası olduğunu düşünmüyoruz. Kendi ölümümüzü de hayal etmiyoruz. Olguyu bilmezden geliyor, bir yana itiyoruz." Chris, bazılarının itfaiyeye işin ne kadar tehlikeli olduğunun bilincinde olmadan girdiğini söylüyor. Amerikan itfaiyesinde her yıl elli bin kadar olay yeri yaralanması görülüyor; Irak ve Afganistan savaşlarının toplamındakinden daha yüksek bir sayı. "Tehlikeli bir iş. Seçecek olursanız bir an gelir, kendinizi hastanede bulursunuz. Bununla yüzleşmek istemiyorsanız 'Bana göre değil' demekte onur kırıcı hiçbir şey yok. Ama eğer bu hayatı seçerseniz, bu hayatınızı tehlikeye atmak demek olsa bile tercihinizin arkasında durmak zorundasınız."

Chris'e göre, 11 Eylül'de 343 elemanını kaybeden ve itfaiyeciler arasında gereksiz ölümleri önleme girişiminde yeni sloganı "Herkes Evine Dönecek" olan itfaiye, bir şok yaşamış. "Herkes Evine Dönecek" yeni elemanları tehlikeye atmadan eğitmeyi amaçlayan yeni bilgisayar simülasyon programının da adı. Ancak Chris şöyle konuşuyor:

"İşin risklerini hiçbir zaman tümden ortadan kaldıramazsınız. Her yıl ortalama yüz elemanımızı kaybediyoruz. Bu sayıyı düşürmeye çalışabilirsiniz ve çalışmalısınız, ancak itfaiyecileri yanan binalara göndermeyi bırakmadıkça asla sıfıra indiremezsiniz. Başarısızlığa mahkûm bir iş misyonunu neden benimserler ki? Bugünlerde ölüme trajik deme gibi bir eğilimiz var. Ama kişi eğer risklerin bilincinde olarak hayatını başkalarına yardım amacıyla tehlikeye atıyorsa ölümü trajik değil, kahramancadır. O 343 itfaiyeci kahramanca öldü. Ekibimizde daha yeni bir ölüm yaşa-

dık. Bryan adlı 23 yaşındaki arkadaşımız tekerlekli sandalyedeki yaşlı bir adamı kurtarmak için yanan bir binaya girdi. Binada gaz patlaması oldu. Bunun her an olabileceğini biliyordu. Ama girmeyi seçti ki bence doğru seçimdi. Benim için bu trajik bir ölüm değil, kahramanca bir ölüm. Sanıyorum bir süre sonra sizi etkisine alan, ölümün kaçınılmazlığını kabul oluyor. Bu aldırmazlık değil, hedefleri, amaçları olmamak değil. Tersine, her bir günü başınıza bugün, yarın, gelecek yıl bir şey gelebileceği farkındalığıyla yaşamak. Onun için yapmak istediklerinizi ertelemeyin. Çocuğunuzla top oynamayı sonraya bırakmayın."

Toplum için Stoacılık

Tüm o yürekli gerçekçiliğiyle Stoacılık işte böyle bir şey. Belki çoğumuz için *fazlasıyla* gözü pek bir yaşama biçimi (ama bekleyin, sırada Epikurosculuk var). İnsandan böyle çok şey isteyen ve bireyci bir felsefenin bir topluluğun temelinde yer alıp alamayacağını sorabiliriz. Aslında internet ve internet dışında böyle bir topluluk son birkaç yılda oluşmaya *başladı*. Bu, Stoacılık tarihinde oldukça yeni bir olgu; antik çağda bir-iki okul ile felsefi mektuplarla iletişim kuran arkadaş grupları dışında pek az Stoacı topluluk vardı. Çağdaş Stoacı topluluğunun elinde internet avantajı var. 1999'da San Diego'da Erik Wiegart adlı eski bir şartlı tahliye memuru, "Stoik Kayıt" adı sonradan NewStoa.com'a dönüşen bir web sitesi başlattı. Dünyanın dört bir yanından yüzlerce Stoacıyı saklandığı yerlerden çıkıp Stoacılıklarını ilan etmeye çağırdı. Hâlâ devam eden Stoik Yahoo grubuyla bir de Stoa okulu kurdu. Başkaları da Stoacı Facebook sayfaları, chat odaları, YouTube videoları, internet yayınları, bloglar oluşturdu, birkaç hayırsever Stoacı da zamanımıza kalan bütün metinleri ücretsiz e-kitap haline getirdi. Bu online Rönesans offline olarak yayılmaya başladı. Aramızdan birkaçı Nisan 2010'da Erik'in San Diego'daki evinde toplanarak çağdaş Stoacılığı tartıştık, Marcus Aurelius'un doğum gününü kutladık.[11]

Bir Stoacı topluluğu oluşturmak kolay olmadı. Çünkü tipik Stoacı erkek, tartışmacı ve ateşli bir bireycidir, bir grupta kalma-

nın yollarını aramaktansa bağımsızlığını ortaya koyacağı hiçbir fırsatı kaçırmaz. Bu Stoacılar arasında öteden beri bir sorun olagelmiştir. Vicdanları doğrultusunda hareket ettikleri sürece dünya yansa umurlarında olmaz. İS birinci yüzyılda ateşli bir Stoacı olan Romalı senatör Genç Cato, yeğeniyle Pompeius arasındaki politik evliliğe rızasını vererek belki de Roma Cumhuriyetini iç savaştan kurtarabilirdi. Ama böyle bir şey ilkelerine aykırı olduğundan razı olmadı. Stoacı bir topluluk kurmanın bir güçlüğü de bazı Stoacıların teist, diğerlerinin ateist olmasıdır. Ortak bir zemin bulmak için ilkelerden ödün vermek mi, tanrı saklasın. San Diego'daki bu ilk hamlenin ardından daha emekleme aşamasında olan Stoacı harekette ilk çatlak belirdi. Konu, üyelerin *Logos*'a inanması gerekip gerekmediğiydi.

Stoacılık bütün bir toplumun felsefesi olabilir mi? Bir ölçüde, bize sunduğu doğal yasa, insanların kardeşliği ve evrenin tümü birbiriyle bağlantılı vatandaşları olmak (çağdaş *kozmopolitan* kavramı da oradan gelir) gibi fikirlerle Batı kültürünü bugün derinden etkilemiştir. Stoacılık, Afganistan ve başka yerlerde Britanya İmparatorluğu'na hizmet eden Viktorya dönemi yönetici sınıfı arasında yaygındı, bugün de Britanya İmparatorluğunun izlerinden giden Amerikan ordusunda popüler. Fakat bir kitle dini haline gelmesi mümkün görünmüyor: Ritüel, festival, şarkılar, sembol ya da mitlerden yoksun son derece akılcı bir felsefe. Hıristiyanlık gibi duygulara da seslenmek yerine entelekte hitap ediyor. Viktorya dönemi düşünürü Matthew Arnold'un, onun sadece seçkinlere yönelik olduğunu, kitlelerin daha duygusal bir şeye gereksindiğini söylemesinin nedeni de bu.[12] Cato'dan Seneca'ya, Marcus Aurelius'a, onlardan da Büyük Frederick, Bill Clinton (kulağa beklenmedik geliyor, biliyorum) ve *Düşünceler*'i yüzden fazla kez okuduğunu söyleyen Çin eski Başbakanı Wen Jiabao'ya kadar çoğunlukla siyasi elite hitap etmiş.[13] Fakat bu politik liderlerin hiçbirinin Stoacılığı vatandaşlarına aşılamaya kalkışmaması kayda değer. Zamanının en güçlü adamı olan Marcus Aurelius, gönül rızasıyla benimseyen bir birey için bunun ne denli çetin bir yol olduğunu bilmiş ve isteksiz bir halka asla zorlayamayacağınızı kabul etmiş.

Bu derste Stoaca kabul ve yaşanan talihsizliklere uyum sağlama erdeminden söz ettik. Bu kuşkusuz gerekli ve sağlıklı olabilir. Ancak uyumsuzluğu da savunabiliriz. Bebek ölümlerinde sağlanan muazzam düşüş gibi uygarlığın pek çok büyük hamlesi de "hayatı olduğu gibi kabul etmeme" inadından gelir.

Ancak bütün o kadercilikleri ve asık suratlı tutuculuklarıyla Stoacıların bize sunduğu çok şey var. "Stoik" kavramının çağdaş tanımı olan "duygularını bastırmanın" aksine, Stoacılar, duyguların nasıl ortaya çıktığını ve onları bastırmak değil, nasıl dönüştürebileceğimizi derinlemesine kavramışlardı. Filozof Martha Nussbaum'un yazdığı gibi, duyguların Stoacılarca analizinin "inceliği ve inandırıcılığı Batı felsefesi tarihinde bu konuda eşsizdir."[14] Stoacılığın BDT üzerindeki etkisi sayesinde benim gibi milyonlarca insan onların duyguları dönüştürme düşünce ve tekniklerinden yararlanıyor. Dış şeylerden tam bir duygusal kopuş yönündeki Stoacı hedefi benimsemeyebiliriz, hükümet desteği alan BDT gibi hiçbir terapi yöntemi de böyle uç bir noktayı teşvik edemez fakat yine de duyguların oluşumu ve nasıl değiştirebileceğimiz konusunda onlardan yararlandık. Bugün pek az Stoacı, sadece en kararlıları tutkulardan tümüyle arınma peşinde. Günümüzde daha yaygın olan, Aristo'nun, biz onların kronik duygusal rahatsızlıklar haline gelmesine izin vermedikçe hayata karşı ölçülü duygusal tepkilerin yerinde ve yararlı olduğu görüşüdür. Çoğu filozof ve psikolog, içsel erdemin tek başına mutluluk için yeterli olduğunu ileri süren Stoacılara katılmıyor. Sevgi dolu bir aile, arkadaş ağı, düzgün bir yuva, doyum veren bir iş ve özgür toplum gibi *bazı* dışsal şeylerin de mutlu bir yaşam için gerekli olduğunu söyleyen Aristo tavrını tercih ediyorlar. Aristo'ya göre bunları kaybedersek gerçekten yaralanırız. Bunun anlamı, insanlığın incinebilir olduğudur; uğradığımız talihsizliklerle iyiliğimizi kaybedebiliriz. Felaketle sadece maddi olarak değil, ahlaki ve ruhsal olarak da mahvolabiliriz. Martha Nussbaum'un *The Fragility of Goodness* (İyiliğin Kırılganlığı) adlı kitabında ileri sürdüğü de budur. Ve hiç kuşkusuz haklıdır da. Yoksulluk karakterlerimizi çökertebilir. Travma karakterlerimizi çökertebilir. Aşağılanma, ihmal, savaş ve sürekli şiddet

karakterlerimizi çökertebilir. Ben yine de insanın ahlaki kırılganlığı değil de esnekliğini vurgulayan Stoacıları beğeniyorum. Bu tavır belki de en güzel ifadesini William Ernest Henley'nin on dokuzuncu yüzyılda kaleme aldığı "Yenilmez" (Invictus) adlı şiirinde bulmuş. Şiir, uzun tutsaklığı boyunca Nelson Mandela'ya da ilham vermiş.

Bir direkten ötekine, çukur karasıyla
Üzerime çöken gecenin ötesinde
Şükrederim hangi tanrılar idiyse
Bahşeden yenilmez ruhumu.

Kaderin pençesinde
İrkilmedim, ağlamadım
Kötü talihin sopası altında
Kanlıydı olmasına başım, eğmedim.

Gazap ve gözyaşı dolu bu yerin ötesinde
Gölgenin dehşetidir olsa olsa görünen
Olsun varsın, zamanın tehdidi
Korkusuz bulmalı beni.

Olsun varsın, dar kapı,
Uzasın gitsin cezam.
Benim, kaderimin efendisi
Kaptanı ruhumun.

İnsan kurallara sığmaz!

{Öğle Yemeği}

FELSEFE BÜFESİ

EPİKUROSCULAR*:
Süt, zeytin, peynir
*Horace'ın öğrencilerine bir kadeh şarap izni vardır

PİSAGORCULAR:
Ekmek, bal

HERAKLİTOSCULAR:
Ot

PLATONCULAR:
Ortaya meze

PLUTARKCILAR:
Sezar salata

ARİSTOCULAR:
Dilimlenmiş ahtapot

STOACILAR:
Stoacılar öğle yemeği ve
bu konuda tantana edilmesini istemedi

{5}

Öğle vakti dersi:

EPİKUROS VE ANIN TADINI ÇIKARMA SANATI

WESTBOURNE GROVE'daki Idler Academy'ye (Avare Akademisi) girip genç satış görevlisi bana bir fincan çay ile çörek ikram ederken kitap raflarını karıştırdım. Çok geçmeden, mavi takım elbiseli, bez pabuçlu, hafif dağınık bir figür gözlerini kırpıştırarak bodrumdan çıktı. Akademi'nin 43 yaşındaki kurucusu Tom Hodgkinson, "Geldiniz mi? Merhaba" dedi. "Biraz kestiriyordum da." Çağdaş yaşamda eski felsefenin canlandırılmasının bir parçası olarak kimi girişimci düşünürler, eski felsefe okulları biçiminde, sıradan insanların bir araya gelip tıpkı Atina, Roma, İskenderiye ve diğer yerlerde yapıldığı gibi, yiyip içip yaşama sanatı konusunda bir şeyler öğrenebileceği felsefe okulları kurmaya çalıştı. Bu okullardan biri de Tom'un 2011'de Batı Londra'da açtığı Avare Akademisi. Tom, Akademisinin on sekizinci yüzyılın çın çın öten kahveleriyle Platon, Aristo, Epikuros ve Stoacıların okullarında sürdürülen sakin felsefi incelemelerin bir karışımı olmasını istemiş. Henüz ilk günlerini yaşayan Akademi'nin olumlu anlamda hafifçe kaotik bir havası var. Geçen hafta kanalizasyon patlamış. Bu hafta da brülör bozulmuş. Müşterilerden birinin siparişi kaybolmuş (Akademi'nin bir de kitapevi var), akşamki felsefe atölyesi için hazırlanmak gerek. Küçük bir iş kurmak zor iş. "Çok stresli!" diye iç çekiyor Tom ama çevredeki işyerleri genelde olumlu yaklaşıyor, aralarında beliren bu alışılmadık girişime yardımcı olmaya çalışıyorlarmış.

Tom'un yeni felsefe okulu, cesurca alışılmadık bir kariyerin en son denemesi. Aslında herhalde "kariyer" dememek gerek. "Kariyer, bir sıkı çalışma kavramı" diye yazmış Tom, "Bir orta sınıf belası."[1] Tom'un talihsiz serüveni Cambridge'de felsefe okuduktan sonra bir Pazar gazetesinin magazin ekinde bulduğu iş ile başlamış. İşten nefret etmiş. Avarelik, partiden partiye gitmek ve punk rock ile geçen bir öğrencilikten sonra sabahın yedi buçuğunda kalkıp uzaklardaki işyerine giderek günün büyük bir kısmını (ona öyle geliyormuş) çalışanların aralarında konuşmasının yasaklandığı ruhsuz bir ofiste geçirmek hiç hoşuna gitmemiş. Geriye baktığında, üniversiteden sonra biraz "şişmiş" olduğunu, işverenin de sadece bir parça havasını almaya çalıştığını görüyor. Yine de bu tecrübeyi sarsıcı bulmuş. "Ana babama gidip gözyaşlarına boğulduğumu hatırlarım" diyor. "Yirmilerinizin başı tuhaf zamanlardır. Başarısızlığa uğramak ya da uyum sağlayamamak herkesi dehşetli korkutur. Bu rekabet ruhu kendini partilerde bile hissettirir: 'Şu sıra *sen* neler yapıyorsun?' diye sorarlar. Düşünüyorum da o vakitler bütün arkadaşlarım benden daha başarılı görünüyordu." Arkadaşlarıyla birlikte iş hayatının dehşetinden kaçmak için hafta sonları kendilerini çılgınlığa vururlarmış ama coşkuyu izleyen düşüş "pazartesilerin mutsuzluğunu daha da derinleştirmekten başka işe yaramazdı." Sonunda *Mirror*'dan atılmış. Ama başarısızlığı altında ezilmektense kendi yolundan gitmeye karar vermiş. 1995'te, 26 yaşında, alternatif bir dergi olan *Idler*'ı (Avare) çıkarmaya başlamış. Dergi, X Kuşağının koşuşturmayı, sidik yarışını bırakıp haz, yaratıcılık ve politik kayıtsızlık peşinde bir yaşam sürmeye övgü.

Idler anarşist ruhlu ama anarşinin kimseyi şiddetle tehdit etmeyen türü bu. "Dünya Fazla Da Kasmadan Nasıl Kurtulur?" ve "Sırtüstü Yat ve Protesto Et" gibi başlıkları var. "Devleti ezmenin en iyi yolu" diye yazıyor Tom, "farkına varmak ve defolup gitmesini ümit etmektir."[2] Oy kullanmamayı, olabildiğince az vergi vermeyi, mortgage ve emeklilik planları gibi finansal köleliklere girmemeyi savunuyor. Bunlar onun gözünde kapitalizmin, anın zevklerini uzak bir gelecekteki mutluluk beklentisi uğruna ertelememizi sağlamaya yönelik komplosunun parçası.

"Gelecek, kapitalist bir kurgudur. Gelecekte bir vakit her şeyin daha iyi olacağı düşüncesiyle susturuluyoruz. Ama emekliliğin ışıltılı günlerini beklemektense zevklerimizi şimdi yaşayalım." Olabildiğince az çalışmalı, devlet ve aristokrasiden koparabileceğimizi koparmalı ve hayat pınarından içebildiğimizce içmeliyiz; ama bu sırada hiçbir hazzın da tutsağı olmamalı. "Burada önemli olan, zevklerden vazgeçmek değil, onların efendisi olmaktır" diye yazıyor. Başından itibaren *Idler*'ın felsefesi, yaşam tarzı gazeteciliğiyle kişisel gelişimin tuhaf bir bileşimi olmuş. Tom bunun, sidik yarışının getirdiği lüzumsuz stres ve kaygının çaresi olduğunu iddia ediyor. Okurlarını "Avarelik, hiçbir şey ama *gerçekten* hiçbir şey yapmamak, kaygıyla mücadelede işinize yarayabilir" diye temin ediyor.

Dergi oldukça kısa sürede başarı kazanmış. Tom'un *Idler* manifestosu, 1990'lar Londra'sının hovarda ruhunda yankısını bulmuş ve daha başlangıçta Damien Hirst, Will Self, Louis Theroux, Alain de Botton, Blur grubundan Alex James, KLF grubundan Bill Drummond gibi isimlerden mülakat ve yazı almada parlak bir iş çıkarmış. "Doğru dürüst bir iş yapmadan yaşamayı başaran herkesle söyleşi yapmak istiyorduk." *Idler* başlığı altından kitap da yayımlanmış. Bunlar *Idler* yaşam tarzını öven çalışmalar: *How to Be Free, How to Be Idle* (Nasıl Özgür Olunur, Nasıl Avare Olunur), *The Book of Idle Pleasures* (Avare Zevkler Kitabı) ve sidik yarışını hedef alan *Crap Jobs* (Boktan İşler) gibi. Açıktan açığa tembelliğe övgüler düzen biri için Tom şaşırtıcı ölçüde meşgul ve başarılıydı.

Sonra bir de partileri. "Derginin her yeni sayısında bir parti verdik. Yani yılda beş altı tane. Farringdon'da yarı yasal bir yerde yapıyorduk. Suçlusu, uyuşturucu satıcısı eksik olmayan gerçek bir bohem takılma yeriydi. Üç yüz kişilik filan sıkı partilerdi, kabare, komedi, Zodiac Mindwrap gibi gruplar oluyordu." Partilerden birine ben de gitmiştim. Bir kabare oyuncusunun göğüs uçlarına bağlı tellerle tavandan sarkıtıldığını hatırlıyorum. Otuz yaşlarının başındaysa Tom ile karısı Victoria çılgın Londra gecelerini geride bırakıp Devon'a taşınmaya karar vermiş. Merkezi ısıtması olmayan yıkık dökük bir ev kiralayıp kendilerini kırsal

yaşam düşüne adamışlar. Sebzelerini kendileri yetiştirecek, (aralarında gelincik de olmak üzere) hayvan besleyecek, biralarını kendileri imal edecek (Tom bu deneyimin felaketle sonuçlandığını itiraf ediyor) ve uzun uzadıya öğle yemekleri yiyeceklermiş. "Günde üç dört saatimi yazma ve gazeteciliğe ayırarak hayatımı kazanabilir, kalan zamanı çocuklarımla, okumayla, yürüyüşle, işte canım artık ne istiyorsa onunla geçirebilirim." Karısıyla birlikte Alain de Botton'un *Hayat Okulu* ortaklığıyla arada sırada kırsal yaşamda kendine yeterlik kursları düzenliyorlar. Port Eliot ve İngiltere'nin çeşitli yerlerindeki diğer festivallerde felsefe konulu atölye çalışmaları düzenledikten sonra Tom 2010'da kendi Akademi'sini kurmaya karar vermiş. Derslerini üç başlık altında veriyor: "Felsefe, kocalık ve eğlence."

Epikuros ve haz felsefesi

Tom'un Avare felsefesi anarşizm, haylazlık ve Merrie England operası ile hedonist sefahate özlemin tuhaf bir karışımı. Belirleyici etki ise *Avare* hareketinin idolü Epikuros'dan geliyor. Epikuros İÖ 341'de, Pisagor'un da doğum yeri olan Ege adası Samos'ta doğdu. İki yıl boyunca Atina ordusunda hizmet verdikten sonra kendini felsefe öğrenip öğretmeye adadı. Midilli adasındaki Mytilene kentinden atılan filozofların yaşadığı sıkıntıyı başlangıçta o da yaşadı. Epikuros, Yunan tarihinin çalkantılı bir döneminde, İÖ dördüncü yüzyıl sonları ile üçüncü yüzyıl başında (Stoacılığın ortaya çıkışı ile aynı zamanlarda) yaşamıştı. Yunan kent devletleri Makedonya İmparatorluğu'nun baskısı altındaydı. İmparatorluğa karşı çıkmaktansa Epikuros'un çağrısı toplumdan felsefi bir geri çekiliş oldu. Takipçilerine "Diğer insanlar için tahammül edilebilir bir güvenliğe ulaşıldığında... (filozofun yönelmesi gereken) kalabalıktan uzak sakin bir özel hayattır"[3] demişti. Entelektüeller "dikkat çekmeden yaşamaya" çalışmalıdır. Böylece bir avuç dostu ile birlikte olanaklarını birleştirip Atina'nın eteklerinde, bir ırmak kenarında, zeytin ağaçlarıyla çevrili bir ev satın aldılar ve "Bahçe" adını verdikleri bir felsefe komünü kurdular. Girişinde, "Yabancılar, burada oyalansanız iyi edersiniz: En büyük hedefimiz hazdır" yazılıydı.

Epikuros hazzın "varoluşun başı ve sonu" olduğunu öğretir. Mutlak iyi ve kötü yoktur, sadece haz ya da acıya yol açan düşünce ve eylemler vardır. Epikuros'un bir tür tanrı inancı vardır fakat tanrıların evrenin uzak bir köşesinde, insani meselelere tamamen kayıtsız, uyuşuk bir kendine yeterlik halinde varolan başıboş varlıklar olduğu düşüncesindedir. Bizler de tanrılar kadar gamsız ve duygusuz yaşamaya çalışmalıyızdır. Aynı şekilde, Epikuros, haz peşinde koştuğumuz için sigaya çekileceğimiz bir öte âlem olmadığına inanır. Felsefesinin önemli bir bölümünü fizik, özellikle astrofizik araştırması oluşturmuştur. "Gülen filozof" lakabıyla maruf beşinci yüzyıl düşünürü Demokritos'u izleyerek fizikte atomizmi savundu. Buna göre evren, mekanik yasalar doğrultusunda dönen atomlardan oluşur. Biz insanlar öldüğümüzde çözülüp bu göksel atom çorbasına karışırız. Ancak hayattayken, olağanüstü iyi bir talihle bilincimiz, aklımız ve özgür irademiz olur ki, bunlar da mutluluk ve haz dolu bir yaşam sürmek için gereksindiğimiz her şeydir. Richard Dawkins'in Londra otobüslerinin yan taraflarına verdiği ilandaki gibi: "Muhtemelen Tanrı yoktur. Kaygılanmayı bırakın, hayatın tadına varın."

Epikuros, yok olana kadar bu gezegende sayılı günümüz olduğunu, bu sırada da yapmak *zorunda* olduğumuz hiçbir şey olmadığını söyler. Uymamız *gereken* hiçbir emir yoktur. Mutsuz olmaya bahane bulmak yerine varlığımızdan zevk almayı seçebiliriz. Radikal bir tercihle mutluluğu seçebiliriz. Bu skandal yaratan bir öneriydi, öyle de kaldı. Öte âlem ve cezalandırılma korkusu olmaksızın kitlelerin gönüllerinin çektiği gibi hayatın tadını çıkarmasına ne engel olabilecektir? Sokaklar vur patlasın şenliklerden, ayaklanmalardan geçilmez olup çıkacaktır. Diğer felsefe okulları –Stoacılar, Platoncular, Aristocular ve daha sonraları Hıristiyanlar– Epikuros'un felsefesine derin bir kuşkuyla yaklaşır, her türlü suçlama yöneltmekten geri durmazlar. Epikuros'un hasta düşene dek yiyip içtiği iddia edilir. Söylentilere bakılırsa erotik şeyler de yazmıştır. Takipçileriyle birlikte geceler boyu süren seks partileri yaparlar üstelik. Benzeri çamur atmalar günümüze kadar gelir; sözlüğe göre Epikuroscu, "kendini başta iyi yemek ve şarap olmak üzere tensel hazlar peşinde koşmaya

adamış kişi"dir. Bugün internete Epikuros okulları sözcüklerini girecek olursanız, "ön pişirme, " "pasta süsleme" ve "çikolata yapımında ustalaşmak" gibi dersler sunan Epikuroscu Mutfak Sanatı Okulu'na yönlendirilirsiniz.

Rasyonel hedonizm

Ancak Epikurosculuğun, en azından başlangıçtaki komünün bu popüler imajı muhtemelen gerçekdışıdır. Eğer Epikuros öyle idiyse de gayet ciddi ve akılcı bir hazcı olmuştur. Pek az eşyası ve ekmek, zeytin ile suya dayalı da bir beslenme biçimi vardı. Özel kutlama günlerinde buna bir parça peynir eklerdi. "Çikolata işinde ustalaşmak" onun için herhalde kendini tutmak ya da çok küçük bir parçayla yetinmek anlamına gelirdi. Şöyle yazar:

"Haz, yaşamın başı ve sonu derken bundan kimilerinin cehalet, peşin hüküm veya bile isteye yanlış gösterme niyeti ile anladıklarının aksine, savurganca ya da tensel hazları kast etmiyoruz. Haz ile demek istediğimiz bedende acının, ruhta çalkantının yokluğudur. Kesintisiz bir içki, eğlence ve cinsel aşk değildir; lüks bir sofrada balık ve başka leziz yiyeceğin zevki değildir; her bir tercih ile kaçınmanın temelini berrak bir düşünce ile irdelemek ve ruhu en fazla tedirgin eden bütün inançların defedilmesidir.

Romalı takipçileri bizim bugün Epikuroscu dediğimizde anladığımıza biraz daha yakındı. Şarabı, şöleni, dansözleri pek sever, her ayın yirmisinde Epikuros'un doğum gününü bir felsefe şöleniyle kutlamak için bir araya gelirlerdi. Bu tür bir Epikuroscu olan Horace, şiir ve şarapla geçen avare yaşamına pek çok güzel methiye kaleme almıştı. Stoacılar bunu şiddetle kınarlardı.

Stoacılarla aralarındaki tüm husumet ve rekabetle birlikte Epikuroscuların onlarla paylaştığı bir şey vardı; felsefeyi terapi olarak görmek. Her iki okul da duygusal çalkantılara yol açan yanlış inançları ortadan kaldırmamızı sağlayıp bizi kendine yeterli ve dingin bir hayat sürmede özgür kılan felsefenin bizi daha mutlu edebileceğine inanıyordu. Epikurosculuk Stoacılık kadar yorucu olmayabilir. O kadar fazla kafa yorucu mecaz içermeyebilir. Ama yine de emek ister. Epikuros, "Mutluluk getiren şey-

lerin alıştırmasını yapmalıyız" diye yazar. Hazzı genelde yanlış yerlerde aradığımızdan haz dolu bir hayat çaba gerektirir. Yanlış seçimler yaparız, bunlar bizi duygusal olarak telaşlı kılar. Onun için akılcı hazcılar haline gelmeliyiz. Bunu da "erdem" ya da "ödev" gibi asık suratlı, ciddi kavramlar uyarınca değil, rasyonel çıkarımız öylesini gerektirdiğinden yapmalı. Epikuros takipçilerine, "Kendi içinde hiçbir haz kötü değildir" der. "Ama bazı zevk veren şeyler, bu zevklerden çok daha büyük sıkıntılar barındırır."

Epikuros insan arzularının bir sınıflandırmasını yapar. "Arzuların bazıları doğal, diğerleri temelsizdir. Doğal olanların bazıları da gerçekten gerekli, diğerleri ise sadece doğaldır." Dingin bir yaşama ulaşmak için Epikuroscu arzularını gözden geçirmeli ve bunların doğal ve gerekli olup olmadığını kendine sormalıdır. Yol açtığı zevki, acıyı ve sakıncasını düşünmeli, "karşılıklı tartmalıdır." Sigara içmeyi alın. Nikotin size sigaranın ölünesi bir hoşluğu olduğunu düşündürür. Bağımlılık beyninizde yer eder. Sabah kalktığınızda ilk düşünceniz, gün boyu da aklınızı sürekli yoklayan "Sigara içmeyi iple çekmek" olur. Hatta kimi zaman elinizde bir tane varken ikincisini düşlemeye başlarsınız. Ama sigara içmek aslında ne kadar zevklidir? Tüm o masrafa, bozulan sağlık, azalan hareketliliğe değer mi? Hazzı acıyla kıyaslamalıyız. Ya da şampanya seviyor olabiliriz. Ama ölçüsünü kaçırırsak hasta olur, buna alışırsak da ya kredi kartı borçlarımızı ödemek için canımızı dişimize takmak ya da bunu bize ısmarlayacak zengin birilerine dalkavukluk etmek zorunda kalırız. Her durumda lüks hayat zevkimizin kölesi haline geliriz. Ve Dom Pérignon'a erişemeyip bir köşe barında ucuz köpüklü şarapla yetinme korkusu da peşimizi bırakmayacaktır. Daha kesintisiz bir dinginliğe ulaşmak için akılcı hedonist, arzularını kolay elde edileceklerle sınırlamayı öğrenir. "Kişinin kendini... basit ve pahalı olmayan bir rejime alıştırması sağlık için gerekenleri karşılamaya yeter ve kişinin kısıtlanmaksızın hayatın gereklerini yerine getirmesini sağlayarak... bizi talih karşısında korkusuz kılar" diye yazıyor Epikuros.

Arzularınız ne kadar az ve yalınsa tatmin edilmeleri o kadar kolay olur, o kadar az çalışmanızı gerektirir ve dostlarınızla geçirecek daha fazla zaman bulursunuz. Aslında iyi bir hayat için

bütün gereksindiğiniz temel bir güvenlik, sağlığınız, aklınız ve dostlarınızdır. Epikuros dostluğu iyi bir hayatın merkezine yerleştirir: "Ömür boyu mutluluğun gerektirdiği bilgeliği bize kazandıranların başında dost edinmek gelir." Bu onun gözünde kıskançlık ve her türlü duygusal çalkantıya yol açan cinsel aşktan çok daha önemlidir. Ya da aileden (hiç evlenmemiştir). Ya da devletten. Epikuroscular yozlaşmış kent devletini reddederek kendi küçük dost topluluklarını oluşturur. "Dostluk" der, "bizi mutluluğun bilincine varmaya çağırarak dünya çevresinde dans eder."

Anın tadına varmak

Epikuros felsefesi konusunda çekincelerim olsa da çok güzel bir yanı da var. Epikuros bizlerin mutlu olma konusunda ne kadar kötü, kendimize mutsuzluklar icat etmede ise ne kadar yetenekli olduğumuzu kavramıştı. Ruhumuzu öldüren işimizi sürdürürken kendimize gelecekte bir gün, terfi ettiğimizde, zengin ya da emekli olduğumuzda mutlu olacağımızı söyleyerek mutluluğumuzu erteleyebiliriz. Bu sırada yaşadığımız an farkına da tadına da varılmaksızın elimizden kayar gider. Epikuroscu deyişle "Sevincinizi neden ertelersiniz?" Ya da kendimize geçmiş yüzünden mutlu olamayacağımızı söyleyebiliriz. Mutlu olamayız çünkü okulda zorbalık görmüşüz yahut ana babamız bize kötü davranmıştır. Ama zorba hâlâ burada mı, sizi bugün taciz ediyor mu? Yaşamınızın dizginleri hâlâ mı ana babanızın elinde? Size şu anda kötü davranan onlar değil; siz kendinizsiniz. Kendini perişan eden sizsiniz. O halde neden bir ara verip kendinizi bırakmayasınız ki, mutlu olasınız? Epikurosculuğun bu yanını beğenen Seneca, "Geçmiş acıları peşimiz sıra sürüklemenin ne yararı var" diye yazar, "o vakit mutsuz olduğunuz için şimdi de mutsuz olmanın?"[4] Epikurosculuk benzeri bilişsel terapilerle psikanaliz arasındaki fark da budur. Psikanaliz bizi geçmişe dalıp bedbahtlığımızın bütün suçlularını bulmaya teşvik eder. Stoacılık ve Budizm gibi Epikurosculuk da bizi ana ve şimdi ile burada bulunan inançlarımıza geri getirir. Zen hocası Alan Watts, "Şeyler" der, "geçmişle açıklanmaz, şimdiyle açıklanır. Bu, sorumluluğun do-

ğuşudur. Yoksa her zaman omzunuzun üzerinden geriye bakıp 'Nevrotiğim çünkü annem beni terk etti, o da nevrotik çünkü annesi de onu terk etmiş' diyebilirsiniz. Bu da böylece Adem ile Havva'ya kadar gider. Bütün bunları yaptığınızla yüzleşmeniz gerek. Mazeret yoktur."[5]

Ya da mutluluğumuzu geleceğe ilişkin kaygılarla mahvedebiliriz. "Ya başarısız olursam? Ya karım beni terk ederse? Ya hastalanırsam? Ya ölürsem?" Epikuroscular bütün bu "ya?"lara bakıp omuz silker. Ne olur öyle olursa? Muhtemel geleceklerden kaygılanarak şimdiki anı berbat etmek neden? Epikuroscu ozan Horace güzel söylemiş: "An ile mutlu olan ruha gelecekte olabileceklerden kaygılanmaktan nefret etmeyi öğretelim." Gelecekte başımıza kötü bir şey gelirse felsefe bize bununla baş etmenin çaresini verir, ölürsek de artık var olmayacağımızdan sorun kalmayacaktır. "Ama eğer ölürsem gelecekteki bütün mutluluk imkânını da yitiririm." Ne yaparsınız, hayat her zaman katıksız iyi değildir. Belki var olmamak, çok çok yaşlı ya da hasta olmaya yeğdir. "Ama ya öte âlemde bunca zevk aldığım için cezalandırılırsam?"

Evren bizim ne yaptığımızı umursamaz

Laik çağımızda ilahi cezalandırılma korkusu temel bir mesele olmaktan, belki ölüm döşeğine düşeceğimiz zamana kadar çıktı. Fakat esaslı bir kaygı konusu olmuştur. Ölümden sonra olacakların kâbusu insan imgelemini rahatsız etmiş. Bundan ötürü Epikurosculuğun bu yaşamın tadını çıkar, öte âlem için tasalanma mesajı radikal ve bazıları için gerçekten özgürleştirici idi. Epikurosca bir mezar taşında yazdığı gibi: "Yoktum, oldum, yokum, aldırmam."

Epikuros'un mesajının gücünü anlamış birisi de, takipçisi, İÖ birinci yüzyılda yaşamış Romalı ozan Titus Lucretius Carus idi. Onun karasevdadan aklını yitirdiğini yazan St. Jerome gibi daha geç Hıristiyanların karalamaları dışında hayatı üzerine pek bilgimiz yok. Neyse ki ondan bize, "Şeylerin Doğası" adlı fevkalade tuhaf şiiri kalmış. Şiir, Lucretius'un Epikuros felsefesini dizelere dökerek okurlarının batıl inançlı kafalarında "parlak fenerler

yakma" girişimiydi. Lucretius ve diğer takipçileri için Epikuros, kozmik esinleri "ilahi hazzın huşusunu" uyandıran tanrısal bir figürdü. Lucretius, hakiki bir evangelist gibi Epikurosculuğu yayma gereği duydu. Kendi ifadesiyle şiir, felsefe kâsesini tatlandırarak ilacın içilmesini kolaylaştırmanın yoluydu. Lucretius'un da zamanında teslim ettiği gibi şiiri o vakit de bugün de son derece alışılmadık bir eserdir. Onun karşısında ozanlar tanrıların ve savaşçıların şarkılarını söyler. Lucretius aniden şiiri evrenin atomistik yapısını anlatmada kullanır ve felsefenin sevinçlerini terennüm eder.

Ne sevinçtir zafer tacından tuhaf meyveler koparmak
Musaların alnını bu yerden çiçeklerle ilk donattıklarının

Lucretius, insanlar batıl inançlardan kurtarılacaksa onlara yeni mitler, yeni hikâyeler, şarkılar vermek gerektiğini anlamıştır. Hümanistler bugün A.C. Grayling ve Richard Dawkins benzeri yazarların da yaratmaya çalıştığı gibi, laik öykü, mit ve şiirleri anlamaya başladı.[6] Ancak, iki bin yıl önce, atomik yaşam şarkısını söyleme çabasıyla Lucretius'u aşabilen olmadı henüz. Lucretius evrenin atomistik yapısını, elementlerin nasıl bir araya geldiğini, ayrıldığını, her şeyin "hiçlik ile nasıl bir bilmece olduğunu," evrenin mekanik yasaları izleyişini ve bize hiç aldırış etmediğini tasvir ederek bizi usdışı ölüm ve ilahi cezalandırılma korkusundan kurtarmaya çalışır. Ama biz yine de böyle korkularla hayatımızı ısrarla mahvederiz:

Kimi zaman ölüm korkusu
Öyle bir kıskacına alır ki kişioğlunu
Canından tiksindirir, tiksindirir ışığa bakmaktan
Yaslı yüreğiyle kendini kendi eliyle öldürtür
Açıktır bu korkunun, dayanamadığı şeyin kaynağı olduğu.[7]

"Ölüm bizim için bir hiçtir" der. Öldükten sonra olmayacağız. Var olmamak korkulacak bir şey değil. Onun için hayatın tadını çıkarın, hazzın peşinden bilgece gidin ve varlık, din ya da

cinsel aşk gibi hiçbir şeye takılıp kalmayın. (Lucretius, zevkten çok acı getirdiğini düşündüğü aşık olma konusunda çok ihtiyatlıdır.) Şiiri hakikaten çok güzel ve bugün hâlâ insanlara yol gösteriyor: Sözgelimi Rönesans aydını Stephen Greenberg, şiiri ergenliğinde okumanın nörotik annesinin aşılamak için elinden geleni yaptığı felç edici ölüm korkusunu aşmasına yardım ettiğini söylüyor.[8] Fakat haz felsefesi gerçekten hasta ve ölümle yüz yüze olduğunuzda ne kadar yerinde olabilir?

Havi'nin hikâyesi

Havi Carel'in hayatında her şey yolundaydı. Otuz beş yaşında hayatının aşkıyla karşılaşmış, ilk kitabını daha yeni çıkarmış, Bristol'deki University of the West of England'da da düşlerinin işine, felsefe hocalığına başlamak üzereydi. Derken nefesinin kolayca kesildiğini fark etti. Her zaman formunda ve sağlıklı olmuştu ama aerobik sınıfına ayak uyduramamaya ya da yokuş çıkarken telefonda konuşamamaya başladı. Astım olabileceğini düşündü. 2006 yılında İsrail'de ana babasını ziyareti sırasında hekim olan babası ciğerlerinin CT taramasını yaptırmasını tavsiye etti. Taramanın akşamında sonuçları almak için babasıyla radyoloji kliniğine uğradılar. Havi anlatıyor:

"Arabada oturmuş, babamın dönmesini bekliyordum. Bekleyiş uzadıkça uzadı. Yarım saat sonra bir aksilik olduğunu anlamıştım, arabadan inip merkeze gittim. Babamla radyologun ciğerlerimin CT taramasına gözlerini diktiği laboratuara girdim. Babam şokta gibiydi. Radyolog beni orada gördüğüne şaşırmış, sıkılmışa benziyordu. 'Neyin olduğunu biliyor musun?' dedi. Bilmediğimi söyledim. 'Bir göz at' diyerek devasa teşhis elkitabını uzattı. Limfangioleiomyomatosis (LAM) adlı bir hastalık sayfasından açılmıştı. Ağdalı bir terminolojiyle doluydu. En sonunda 'Tahmini: On yıl' yazılıydı. Derin, fiziksel bir sarsıntı hissettim ve kırk beşinde öleceğim, diye düşünüp durmaktan başka şey yapamadım."

Başta Havi bir yanlışlık olduğunu düşünmüş. Ardından öfkeye kapılmış. Ateist olsa da kendini kadere isyan ederken bulmuş.

"Sigara, içki içmiyor, uyuşturucu kullanmıyordum. Her zaman iyiydim, peki bu inanılmaz az rastlanan hastalığa nasıl yakalanmıştım? Öylesine haksızcaydı ki. Ölümü konu alan ilk kitabımı daha yeni tamamlamıştım. Bu konuda yazmanın bir şekilde hastalığa mı neden olduğunu merak ettim. Bunun sadece tesadüf olduğunu kabul etmek uzun zaman aldı; kör talihim milyonda birlik olasılığı vurmuştu. Ardından ölümcül bir hastalığı olmanın sosyal gerçeğiyle baş etmem gerekti: Birincisi, tıp âlemi size hastalığı olan bir insandan ziyade işlev bozukluğu gösteren bir beden muamelesi yapıyor. Çoğu arkadaşınız ve tanıdığınız ne diyeceklerini bilemiyor, onun için de sizi yalnız bırakıyor, oysa yalnız kalmak dehşet vericiydi. Teşhisi izleyen ilk birkaç gece kız kardeşimle aynı odada, ışıklar açık uyudum."

Birkaç ay sonra elindeki tek kaynaktan yararlanmaya karar vermiş; felsefeden. "Felsefe bana bu anımda nasıl yardımcı olacak, diye düşündüm. Yardımı dokunmayacaksa da sürdürmenin bir anlamı yoktu." En işine yarayan yol göstericinin Epikuros olduğunu görmüş. "Geleceğimin kısa kesildiğini biliyordum ama Epikuros'un şimdiki ana odaklanma tekniği sayesinde hastalığın içinde bile mutluluk bulabiliyordum. O an her ne yapıyorsam tadına hakikaten varmaya çalışıyordum: Örneğin, yoga egzersizi, yürüyüşe çıkmak ya da kocamla sohbet. Epikuros haklı, mutlu olmak için fazla şeye ihtiyacımız yok." Yine de Havi, Epikuros'un "acı verene katlanmak kolaydır" iddiası konusunda o kadar emin değil. Durumu kötüleştikçe dayanmak da giderek güçleşmiş. "Hastalığın bir aşamasına alışıyorsunuz, derken birden daha da kötüleşiyor ve dünyanız biraz daha daralıyor. Benim için gerçekten zordu."

Neyse ki 2007'de yeni bir ilaç tedavisi ile hastalığı kontrol altına girmiş. Bulutlar dağılmış, teşhis artık çok daha iyimsermiş. Havi böylesine zorlu bir dönemi arkasında bırakmanın müthiş bir rahatlama olduğunu söylüyor. Ekliyor: "Ufak tefek şeylere asla endişelenmeyip her anın tadını sonuncuymuş gibi çıkarmayı hiçbir zaman unutmayacağınızı sanıyorsunuz. Ama maalesef unutuyorsunuz. Önemsiz şeylere kendinizi yeniden kaptırmaya başlıyorsunuz." Havi yine de yaşadığıyla derinden değişmiş görünüyor. Felsefe anlayışı da bundan nasibini almış. Sıradan in-

sanların hayat gailesinden kopuk, "ileri derecede uzmanlaşmış akademik" felsefeyle artık ilgilenmiyor. Şu anda ciddi hastalıklarla mücadele edenler için Ulusal Sağlık Hizmetleri'ne "felsefi gereç kutusu" sunacak bir öncü program üzerinde çalışıyor.

Hayat için Epikurosculuk?

Günümüzde Epikuroscu topluluklar kurabilir miyiz? Bu yönde çeşitli çabalar oldu. Alain de Botton'un 2008'de Bloomsbury'de kurduğu *Hayat Okulu*, bilinçli bir biçimde Epikuros'un Bahçesi'nin izlerinden gitti. De Botton *Idler*'a şöyle yazmış: "Üniversitede okuduğumdan beri *Bahçe* örneği peşimi bırakmadı. Tek başıma bir odada bilgelik ve hakikat üzerine okumak yerine bir felsefe komününde yaşamak benim de hayalimdi... Böylece felsefe kafalı birkaç arkadaşımla birlikte 2008 sonbaharında Bahçe'nin kendi çeşitlememizi başlattık."[9] Idler gibi Hayat Okulu'nun da bir kitapeviyle atölye çalışmaları ve konuşmaların yapıldığı dersliği var. Her Pazar Conway Hall'da da "laik vaazlar" düzenleniyor. Bunların ilkini 2008'de Tom Hodgkinson vermiş. Dükkânda "Epikuros onuruna" ağaç gövdeleri var, kitapevinde de bir Epikuros büstü tepeden bakıyor. De Botton, Bahçe gibi Okul'da da "insanlar düzenli olarak bir araya geliyor, birlikte yiyor, dersleri dinliyor, yolculuklara çıkıyor, hepsinden önemlisi feylesofça yaşamaya çalışıyoruz" diyor. Tom'un Avare Akademisi de Epikuros'un Bahçe'sini örnek almış. Aslında okullar arasında bir miktar rekabet var. "Beatles ile Rolling Stones gibi" diyor Tom, "arkadaşça rekabet yaratıcı kişiler için iyidir. Ben ikimiz ve benzeri daha fazla girişime de yer olduğunu düşünüyorum. Kuzey Londra, Güney Londra, diğer kentler ve kırsal kesimde de felsefe okulları olsun isterim. Epikuroscular Roma İmparatorluğu'nun dört bir yanında felsefe komünleri kurmuştu. Bu daha sadece başlangıç."

Her iki okul da Londra'nın kültürel ve felsefi yaşamına güzel bir katkı. Ancak elbette ikisi de eski usul okul olmaktan çok uzak. Bir kere ikisi de birlikte yiyip birlikte felsefe yapacak ve yaşayacak "düzenli bir müdavim topluluğundan" yoksun. İki okul da üyelerinden varları yoklarını satıp olanaklarını birleştirmeyi ta-

lep etmiyor. Epikuros'un takipçilerinin yaptıkları gibi, kuruculalarına tanrı benzeri bir figür olarak da tapınmıyorlar. Bunlar yerine gelen geliyor, konuşma başına yaklaşık otuz pound ödüyor, bir kadeh şarap içip sohbet ettikten sonra kendi yoluna gidiyor. Üyelerinden belirli bir yaşam biçimine adanmasını beklemeyişiyle bu okullar gerçek anlamıyla felsefi komünler değil. Gelenlerden giriş ücreti dışında hiçbir talepleri yok (belki daha fazlasını isteseler kült olmakla suçlanırlardı). Fakat her iki okul da felsefeyi izleyenlerin sayısını artırmada, onu akademinin ötesine, kentin yüreğine taşımada parlak bir başarı kazandı.

Mutluluk Hareketi

Epikurosculuk toplumun tümü için politik bir felsefe olabilir miydi? Epikuros hiçbir zaman böyle bir amaç gütmemişti. Epikuroscuların gözünde siyaset gereksiz bir kaygı ve güvensizlik kaynağıdır. Kitlelerin siyaseti bir yana bırakıp felsefeyi benimseyerek kapalı haz topluluklarına çekileceğine hiç güvenmemişlerdi. Bu, riskli bir strateji olurdu: Kendi özel güvenlik görevlileriniz ve bir bodrum dolusu silahınız olmadıkça düzenli bir devletin güvencesi yararlı olacaktır. Ayrıca bencilcedir ve kentsel bir çözüm de değildir. Epikuroscular cehalet ile yoksunluğun acılarını çekmeye devam eden o zavallılar için üstlenebilecek her türlü sorumluluktan özgürlüklerini ilan etmiştir. Lucretius, acı çeken kitlelere bilgeliğin fildişi kulesinden bakmanın zevkini anlatır. İlkçağın birkaç Epikuroscusu sosyal destek programları denemişti. Oenanda'lı Dijoyen adlı bir Epikuroscu, bir ana caddenin kenarına seksen metrelik bir duvar dikmiş, "kurtuluşun bu revakta olduğunu göstermek" için üzerine Epikuroscu metinler oydurmuştu. Ama genelde Epikuroscular dışarıda kalmayı, oy kullanmamayı, Tom Hodgkinson'ın ortaya attığı Avare felsefesini benimsedi (ancak Tom bana o vakitten sonra politikayla ilgilenmenin iyi hayatın önemli bir bölümü olduğu yönündeki daha Aristo'ya yakın görüşe geldiğini söylüyor).

Roma İmparatorluğu'nun yıkılışından bu yana daha siyasi ve kentsel bir anlayış güden Epikuroscular oldu. Thomas More'un

Ütopya'sı haz içinde gelişmiş ideal bir toplumun yarı şaka bir şablonunu verir –bununla birlikte More, Ütopya'da herkesin fazla uygunsuz davranması haline karşı öte âleme inanması üzerinde durur. Karl Marks tezini Epikuros üzerine yapmıştır, başka sosyalistler de hazzın Protestan-kapitalist ertelenmesindense radikal hedonizme yakın durmuş. Thomas Jefferson kendisine Epikuroscu demiş[10] ve Amerikan Bağımsızlık Bildirgesi'ne "mutluluk peşinde koşmayı" ekletmeyi başarmıştır. Ancak onun insanların yönetimlerinin korumak zorunda olduğu "vazgeçilmez insan haklarına" sahip olduğuna ilişkin devrimci görüşü rölativist Epikuroscu felsefeden ziyade Stoacı ya da Aristocu doğal yasa anlayışından gelir. Kendini küresel adalete adayan Christopher Hitchens da kendisini Epikuroscu olarak tanıtır.[11] Ama bir Epikuroscu küresel adaleti neden mesele edinir? Yabancı bir ülkedeki tanımadık barbarlar uğruna kendini neden sıkıntıya sokar? Hitchens'i yorulmak bilmeyen kızgınlığından ötürü takdir edebiliriz ama bu Epikurosca değildir.

Başını Jeremy Bentham'ın çektiği on sekizinci yüzyıl faydacıları, bizler ve yöneticilerimizin "olabilecek en çok sayıda insanın en büyük mutluluğu" ilkesini[12] izlememiz gerektiğini ileri sürerek Epikurosculuğu gerçek bir politik felsefe haline getirmeye çalıştı. Epikuros gibi Bentham da bir materyalistti ve yaşamın amacının kendini iyi hissetmek olduğunu söylüyordu.[13] Acı ve hazzı ölçmenin bilimsel bir yolunu bulacak olursak bu "mutluluk hesaplayıcısını" bir eylem ve yönetim siyasetinin ahlaki değerini toplamada kullanabilirdik. Bentham fevkalade seçkinci karşıtıydı. "Raptiyenin şiirden daha iyi olduğu" sözü ün kazanmıştı. En fazla sayıda insanı daha mutlu eden her ne ise iyidir.[14] Yirmi birinci yüzyılda faydacılık Lord Richard Layard ile siyasi bir hareket olan Mutluluk Hareketi ile canlandırıldı. Layard Hayat Okulu'nda "mutluluk üzerine vaaz" verdi; mutluluk felsefesinin Hıristiyanlığın inişe geçişiyle doğan boşluğu doldurabileceğini öne sürdü. 2011'deki kuruluşundan beri Mutluluk Hareketi dünyada yirmi bin üzerinde destekçi buldu. Okullarda mutluluk dersleri verilmesi için mücadele ediyor, iyi duygularımızı nasıl azamiye çıkarabileceğimiz üzerine öğütler dağıtıp sokaklarda bedava kucaklaşmalar sunuyorlar.

Mutluluk Hareketi İngiliz hükümetinin 2010'da ulusal mutluluğu ölçmeye başlaması gibi bazı kayda değer siyasi başarılar elde etti. Layard; Daniel Gilbert ve Ed Diener gibi mutlulukla uğraşan bilim insanlarının artık kişilerin, hatta bütün olarak toplumların ne kadar mutlu olduğunu isabetli bir biçimde ölçebilecek durumda olduğunu öne sürdü. Dolayısıyla, tıpkı vaktiyle Bentham'ın hayal ettiği gibi yönetimler bu veriyi siyasetlerinde yol gösterici olarak kullanmalıydı. Çağdaş Epikurosculuğun kadim atasında olmayan politik bir yanı var ve bugün siyaseti en üst düzeyde etkilemektedir.

Mutluluk ideolojisinin nesi yanlış?

Mutluluk Hareketi büyük alkış alıyor. Stoacılığın Epiktetos'tan gelen, kontrolümüz altında olana odaklanıp, olmayanda rahatlama tekniği gibi basit esenlik tekniklerini yayma biçimleri hoşuma gidiyor. Layard'ın iki İngiliz hükümetine altı bin yeni bilişsel davranış terapistinin yetiştirilmesine yarım milyon pounddan fazla yatırım yaptırmayı sağlaması da çok etkileyici bulduğum bir başarı. Layard ve onun mutlu ordusunun bizi yaşamın anlamı üzerine ve "iyi hissetmenin" yeterli bir cevap olup olmadığını düşündürmesini de takdir ediyorum. Ancak bunun yeterli cevap olduğu kanısında değilim. Buna yöneltilen eleştiriler de okutulmayacaksa çocuklarıma okulda rasyonel hedonizm öğretilmesini de istemezdim.

Nedir bu eleştiriler? Birincisi, hayatın temel amacı haline getirilen mutluluğa saplantılı biçimde odaklanmak, bazı psikolojik araştırmaların ortaya çıkardığı gibi bizi paradoksal bir biçimde daha az mutlu, daha fazla nevrotik yapar.[15] Bunu Layard'a söylediğimde cevabı, "Kimsenin kendimize durmadan mutlu olup olmadığımızı sormamızı istediği yok" oldu. "Mutlu olmak istiyorsanız durmadan bunu düşünmeyin."[16] Mutluluk Hareketi bize sürekli mutlu olmamız gerektiğini söylemese bu daha kolay olurdu. İkincisi, Mutluluk Hareketinin büyük ölçüde kişisel bir hal olan mutluluğu ahlaki bir kaideye yerleştirmesi. Bazıları, özellikle dışadönükler doğal bir şekilde diğerlerinden daha mutlu-

dur. Bu, onları içedönük ya da depresif insanlardan ahlaki olarak daha üstün kılmaz. Ancak Mutluluk Hareketi mutlu insanların ahlaki olarak üstün *olduğunu* iddia ediyor; hayırseverlikle, gönüllü çalışmalarla olduğundan daha üstün. Dünyadaki en mutlu kişinin Budist bir keşiş olduğunu ileri sürüyor. Mutsuzsanız bir kaybeden, sapkın ve çevreniz için kötü bir örneksinizdir zira mutsuzluk bir virüs gibi yayılır. Böyle bir felsefenin içi kararmış kişiliklerin kendilerini daha da kötü hissetmelerine yol açacağını düşünüyorum: Asık suratlı olmakla kalmazlar, ahlaki birer de fiyaskodurlar.

Hedonizm bencillik midir?

Epikurosculuğu benmerkezli, bencil ve atomize olmakla da eleştirebilirsiniz. Kişisel mutluluğumuz için zaten bencilce mücadele etmiyor muyuz? 1960'lardan beri peşinden koştuğumuz kişisel doyum felsefesinin sonuçları ailelerimiz, toplumlarımız ve yeryüzü için felaketlerle sonuçlanmadı mı? Layard bu kanıda değil. Kişisel mutluluğumuzu bulmanın en iyi yolunun özgecilikten, sürekli olarak başkalarının iyiliğini düşünerek yaşamaktan ve vatandaşlık bilincinden geçtiğine ikna edilmemiz gerektiğini düşünüyor. "Tüm kanıtlar mutlu olmanın en iyi yolunun başkalarının mutluluğu için çalışmaktan geçtiğini gösteriyor"[17] diyor. Hareketinin insanları daha özgecil ve diğeri-odaklı olmaya teşvik edeceğini umuyor. Fakat kendi hazzınızı artırmak için iyilik etmek, özgecil davranış için kalıcı bir motivasyon gibi gelmiyor bana. Birini kucaklamak ya da bağış yapmak gibi özgeciliğin kimi basit biçimleri size sıcak bir teşvik sunar ama fazla zaman ya da hakiki bir özveri istemez. Engelli bir çocuğa ya da ana babaya bakmak, ülkeniz için savaşmak gibi özverinin daha zorlu biçimleri çok şey isteyebilir, büyük stres yaratabilir ve bunları sürdürebilmek için zevkten daha fazla bir teşvike, aşk ya da görev gibi gereksinirsiniz.[18] Akılcı hedonistler dostluğa büyük önem verebilir ama onlarınki herhalde iyi gün dostluğudur. Siz hoş bir ahbaplık sunduğunuz sürece güle oynaya yanınızda olacaklardır. Ama arkadaşlığınız bir biçimde acı verici, talepkâr ya

da rahatsız edici olmaya başladığında giderler (çünkü bilimsel kanıt onlara mutsuzluğun bulaşıcı olduğunu göstermektedir).

Hayatta mutluluktan fazlası var mı?

Mutluluk Hareketi basite indirgenmiş, naif bir mutluluk anlayışı gütmekle de eleştirilebilir. Epikuros ve Bentham gibi Layard da mutluluğun hoş duyguların varlığı, acı verici duyguların yokluğundan ibaret olduğu görüşünde katı bir kararlılık sergiliyor. Mutluluğun kimi biçimlerinin daha "üst" veya "iyi" olduğunu savunan Aristo ve John Stuart Mill'den de kesin bir biçimde ayrılıyor. Bunun seçkinci saçmalık olduğunu söylüyor. Örneğin, bir bilgisayar oyun konsolu olan XBox daha fazla insanı mutlu ettiğine göre, bunu şiirden daha mı iyi bulduğunu sordum. Doğruladı.[19] Dolayısıyla Layard'a göre hükümet edebiyat derslerini bırakıp çocukların gönüllerince video oyunu oynamasına izin vermeli. Video oyunlarından ben de herhangi biri kadar zevk almakla birlikte buna Shakespeare ya da Tolstoy'un üzerinde bir yer veren felsefeyi, John Stuart Mill'in Bentham için kullandığı ifadeyle "düş gücünden yoksun" buluyorum.[20] Bu yazarların değeri, bize insan yaşamının karmaşıklığını ve mutluluğun parlak sarısı ötesindeki diğer renklerin güzelliğini göstermelerinden gelir. İnsani tatmin, kanımca basit bir kendini iyi hissedişten daha komplekstir. Çoğumuz bundan daha fazlasını isteriz; bilgi, özgürlük, yaratıcılık, başarı, aşkınlık –bu "daha üst iyilikler" bizi tedirgin ve hoşnutsuz kılsa da böyledir bu.[21] Öte yandan, olumlu duygu kuşkusuz iyi bir hayatın *bir* parçasıdır. Hayatınız, kesintisiz bir eza verici görev ve neşeden yoksun erdem yolculuğu ise muhtemelen bir yanlışınız vardır.

Mutluluk ölçümleri ne kadar yararlı?

İnsanlara kendilerini nasıl hissettiklerini 1'den 10'a kadar puanlamalarını isteyerek hoş duygularını ölçmek oldukça kolaydır. Bireysel düzeyde bu tür ölçümler ilginçtir. Daniel Gilbert'ın 2006 yılındaki kitabı *Stumbling on Happiness*'te (Mutluluğa Te-

sadüf Etmek) ustalıkla gösterdiği gibi bizi gerçekte nelerin mutlu ettiğine dair sandığımızdan farklı şeyleri gözler önüne serebilir. Ancak ulusal mutluluk ölçümleri hükümetleri değerlendirmenin en iyi yolu değildir. Bunun nedeni de "hedonik uyum" adı verilen olgudur: İnsanlar farklı durumlara uyum sağlar. Dolayısıyla, ulusal mutluluk seviyeleri politik ya da ekonomik olarak olup bitenlerden bağımsız bir şekilde zaman içinde donup kalma eğilimindedir. Ulusal mutluluk düzeyimiz cinsel devrim sırasında değişmedi. Yoga, meditasyon ve terapinin yaygınlaşması, antidepresanların kitlesel üretimiyle de öyle. Keynescilik ve Tatcherizm sırasında, birçok ekonomik patlama ve çöküşte aynı kaldı. Daha yakın bir tarihte, 2010'da bir çöküşün ardından Amerikalıların mutluluk seviyelerinin (işsizlik hâlâ kriz öncesinin iki katı olmasına rağmen) 2011'de kredi krizindeki dönüm noktası öncesi düzeylere döndüğü bildirildi.[22] Öyle görünüyor ki, geçmişte ne kadar mutlu ya da mutsuz olduğumuzu unutup yaşadığımız ana uyum sağlıyoruz. Ve bize 1-10 arası bir yelpazede ne kadar mutlu olduğumuz sorulduğunda çoğumuz "eh, 7 gibi" diyor. Mutluluk ekonomistlerinin beklentisi nedir? Yöneticilerimizin sadece doğru düğmelere basmasıyla ulusal mutluluk düzeyinin birden 7'den, 8'e, ardından 9'a yükselip sonunda tüm ulusun orgazm benzeri bir kendinden geçişle göğe vararak "10!" diye bağırmasına yeteceğini mi düşünüyorlar? Devlet müdahalesinin gücüne *Ütopya*'dakine benzer bir inanç güder görünüyorlar.

Ulusal mutluluk ölçümlerinin pratikteki sınırlarının yanı sıra mutluluk bilimine fazla bel bağlamaya ahlaki itirazlar da mevcut. Çok önemli ahlaksal yaşam kararlarında, ortalamada insanları en fazla neyin daha mutlu ettiğini görmek için hemen en son verilere başvuracak insan, tuhaf bir kişi olurdu. Bir nokta gelir, ahlaki sınavlarda istatiksel mutluluk ortalamasının ötesinde kendi cevaplarınızı bulmanız gerekir. Ben hoş hislerin hayattaki en iyi ahlaki pusula olduğuna inanmıyorum: Yaşadığım en hoş hisleri yeniyetmeliğim sırasında Ekstazi kullandığımda tatmıştım. Ne yazık ki düşüşü o kadar da hoş olmadı ama varsayalım bilim insanları Ekstazi'nin tüm şenliğini yan etkileri olmaksızın sunan yeni bir uyuşturucu icat etti. Böyle bir şeyi neden sürekli kullan-

mamalı? *Yeni Dünya*'da yönetimin halka "soma" vermesi gibi hükümet de bize neden haftalık dozlar halinde MDMA vermesin? Böyle bir şeyin ulusal mutluluk seviyesine tavan yaptıracağına hiç kuşku yok. Epikuros'un aksine hayatta sadece kendimizi iyi hissetmekten ötesi olduğunu düşündüğümüz için bu fikre karşı çıkabiliriz. Yaşamlarımızın hoş hisler ötesinde daha yüksek bir anlamı olduğunu umabiliriz. Layard "gülünç soma tartışması"[23] deyip geçtiği bu hususu bir yana atıyor. Oysa hoş hisleri yapay olarak uyandırmak giderek kolaylaştığından bu ciddi bir mesele. Akıllı uyuşturucuların dünyasında filozof Robert Nozick'in hayal ettiği "mutluluk makinesi" bilimkurgu olmaktan çıktı.[24] Onun için böyle maddeci ve mekanik bir felsefeyi benimsemek isteyip istemeyeceğimiz konusu üzerinde ciddi bir biçimde düşünmemiz gerek.

Hayatlarımızın herhangi bir gerçek kozmik anlam taşıyıp taşımadığını irdelemek için evren ve ondaki yerimizi enine boyuna ele almalıyız. Öğle yemeğimiz sona erdiğine göre şimdi arkanıza yaslanın, yatırın koltuklarınızı, başınızı yukarıya çevirin. Dersliğin tavanının açıldığını, gece göğünün tam bir benzerinin ortaya çıktığını göreceksiniz. Sol tarafta hareket eden kırmızı ışık, Apollo 14 uzay aracı. İçinde astronot Edgar Mitchell sıra dışı bir deneyim yaşamak üzere.

{Öğleüzeri seansı}

MİSTİKLER İLE KUŞKUCULAR

{6}

HERAKLİTOS VE KOZMİK TEFEKKÜR SANATI

Coşkuya kapıldığında Edgar Mitchell Ay'dan geri dönüş yolundaydı. 31 Ocak 1971'de dünyadan fırlatılıp beş gün sonra Ay'a inen Apollo 14'ün üç kişilik mürettebatındandı. Ay modülü sorumlusu olarak Ay yüzeyinde dokuz saat geçirdi. Ay'da yürüyen altıncı insandı. Dünyaya dönüş yolculuğunda görevini tamamlamış olarak arkadaşlarından "daha fazla pencereden dışarıyı seyretme" zamanı olmuştu. Şöyle anlatıyor:

"Ekliptiğe (Yeryüzü, Güneş ve Ay'ı içine alan düzleme) dikey bir yörüngeye oturmuştuk, termal dengeyi korumak için mekiği kendi ekseninde döndürüyorduk. İki dakikada bir pencerede Dünya, Güneş ve Ay ile uzayın 360 derecelik panoraması beliriyordu. Harvard ve MIT'de aldığım astronomi eğitiminden, evrendeki maddenin yıldız sistemlerinden geldiğini, dolayısıyla bedenimdeki, uzay aracı ve arkadaşlarımın vücutlarındaki moleküllerinin prototip ve imalatlarının çok eski bir yıldız kuşağında gerçekleştiğini biliyordum. Bugün, çağdaş kuantum fiziğinde buna karşılıklı bağlantılılık, derdiniz. Vay canına, bunlar benim yıldızlarım, bedenim onlarla ilişkili dedirten bir deneyimdi. Derin bir esrime ona eşlik ediyordu ve dünyaya dönene dek pencereden her bakışımda yeniden yaşadım. Bir tüm-beden tecrübesiydi."

Mitchell diğer astronotlara yaşadığı esrimeden söz etmemiş ("mahremdi") ama uzay aracı dünyaya indikten sonra yaşadığının ne olduğunu araştırmış:

"Bilim literatürüne daldım, oradan bir şey çıkmayınca uzay merkezinin yakınlarındaki Rice University'den antropologlara

başvurdum. 'Neler olduğunu anlamama yardım edin lütfen' dedim. Kısa bir süre sonra yanıtlarını Sanskrit dilinden bir kavramla verdiler: 'Samadhi.' Şeyleri ayrılıkları içinde görürken tümlük olarak deneyimlemek ve buna eşlik eden esrime, coşku. Evet, dedim, yaşadığım tam buydu işte."

Mitchell araştırmasını sürdürürken daha başka şeylere de rastlamış:

"Dünyanın hemen her kültüründe, özellikle de antik Yunan'da benzer bir deneyim yer almış. Ben buna 'Büyük Resim Etkisi' diyorum. Başka bir deyişle şeyleri, daha önce gördüğünüzden daha geniş bir bağlamda algılıyorsunuz. Bunun bütün dinlerin başlangıcı olduğuna inanıyorum, geçmişte bir mistik böyle bir tecrübe yaşıyor ve anlam verebilmek için etrafına bir hikâye örüyor. Her kültürde farklı ama bir şekilde aynı noktada, şeyleri öncesinden daha geniş bir perspektifte görmekle başlıyor."

Dünyaya dönüş yolculuğunda yaşadığı deneyimin onu dönüştürdüğünü söylüyor: "Tutucu bir barışçı olup çıktım. Savaş ve sınır kavgaları, kimin tanrısının en iyisi olduğu çekişmeleri yüzünden birbirimizi öldürmemiz mide bulandırıcı. Uygar davranışla alakası yok. O eski 'büyük balık küçük balığı yutar' ilkel yaşamının uzantısı ve biz insanların artık bunu aşıp büyümemiz gerek." Apollo 14 misyonundan iki yıl sonra Mitchell Zihin Bilimleri Enstitüsünü (Institute of Noetic Sciences) kurdu. Enstitünün amacı insan bilincinin gelişimini araştırma ve teşvik idi. Adındaki "noetic", eski Yunanca sezgi ya da anlayış anlamında *nous* sözcüğünden geliyor. Büyük Resim Etkisinin diğer astronotları da ruhsal olarak dönüştürdüğünü söylüyor:

"Dünyayı daha geniş bir çerçevede görmek diğer astronotlara da benzeri şeyler yaşatmış. Sonraki yıllarda bundan konuştuk, hatta üzerine bir kitap yazıldı. Frank White'ın *The Overview Effect* (Kuşbakışı Etkisi) adlı, deneyimlerimizin anlatıldığı kitabı. Yıllarca, siyasi liderlerin uzayda bir zirve toplantısında bir araya gelmelerini sağlamanın nasıl olacağını konuştuk. Dünyada hayat belirleyici bir biçimde farklı olurdu, çünkü daha büyük resmi bir kez gördüğünüzde aynı şekilde yaşamaya devam edemezsiniz."[1]

İyonya Okulu ve fiziğin doğuşu

Antik Yunanlılar için etik (ya da nasıl yaşamak gerektiğinin araştırması) fizik ile (evrenin doğasının araştırılması) ayrılmaz biçimde iç içe idi. Nasıl yaşayacağınıza ilişkin pratik soruları, içinde bulunduğunuz evrenin doğasına ilişkin sorulardan ayıramazsınız. Bu öğleüzeri dersimizde bazı eski Yunan filozoflarının evrenin doğasına ilişkin teorilerini ve bu dünyada yapmamız gerekenlere ilişkin algılarını nasıl beslediklerini ele alacağız. Antik felsefede doğanın mistik ile kuşkucu açıklamaları arasındaki gerilimi de araştıracağız.

İlk Yunan filozofları bugün "İyonya Okulu" olarak bilinir. Çünkü hepsi de bugünkü Türkiye'nin Ege kıyılarındaki İyonya yarımadasında, İÖ altıncı ve beşinci yüzyıllarda yaşamıştı. Etik ve fizik üzerine birbirinden farklı teorileriyle tam anlamıyla bir okul oluşturmasalar da evrenin doğasını araştırma arzuları ortaktı. Aristo onlara *physiologoi* (doğayı araştıranlar) adını vermişti. Gökbilimci Carl Sagan da, bilimsel bir disiplin haline gelecek fizik ile ilk uğraşanlar olduklarını söyler.[2] Doğal olaylara doğaüstü açıklamalar getirmek yerine İyonyalı filozoflar evrenin doğal, materyalist açıklamasını aramıştır. Örneğin İÖ yedinci yüzyıl sonuyla altıncı yüzyıl ortalarında yaşayan ve Aristo'nun Yunan felsefesinin babası saydığı Miletli Thales, evrenin her şeyin ondan geldiği ana maddesinin su olduğunu varsaymıştı. Öğrencisi Anaksimander, insanların, toprak ve suda evrimleşmiş daha ilkel yaşam biçimlerinden geldiğini ilk ileri süren kişidir. Diğer bir öğrencisi olan Anaksimenes, evrenin temel elementinin hava olduğu savını ortaya attı. Aslında bugün hâlâ bu düşünürlerin 2500 yıl önce başlattığını yapıyor, Büyük Hadron Çarpıştırıcısı'nın yardımıyla "Tanrı parçacığını" ararken evrenin temel elementlerini araştırıyoruz.

Heraklitos ve bilinçli evren

İlk filozofların doğanın doğaüstü açıklamaları yerine materyalist açıklamalar getirmeye başlamalarıyla birlikte etik sorular da doğdu. Kâinat tanrıların iradesi değil de doğa yasaları ile dönü-

yorsa insanlar nasıl davranmalı? Tanrıların ya var olmadığı ya da açıkça müdahalede bulunmadığı bir evrende iyi yaşam ne anlama gelir? Bu sorular geçerliklerini sürdürüyor. İlk yanıtlama girişimlerinden biri de alışılmadık, coşkun, mistik filozof Heraklitos'tan geldi. İyonya yarımadasındaki Efes kentinde İÖ altıncı yüzyılda varlıklı aristokrat bir ailenin çocuğu olarak doğmuştu. İnsanlardan kaçmasıyla ünlüydü. Bütün derdi yemek ve seksten ibaret olan, felsefeden bihaber gördüğü kitlelere de aristokratça bir kibirle tepeden bakıyordu. İnsan ırkından umudunu kesmişti ki siyasi görevini bırakıp Efes dışındaki tarlalara gittiği gibi inekler misali otlayıp durmadan gözyaşı döktüğü anlatılır. (Bu efsane ona "ağlayan filozof" lakabını kazandırmıştı. Raphael'in *Atina Okulu* tablosunda da belirgin bir biçimde kasvetli bir hali vardır.) Gözünün kaptığı iltihabı inek gübresinden yaptığı bir kocakarı ilacıyla iyileştirmeye çalıştığı da anlatılanlar arasındadır. Ne yazık ki işe yaramaz ve Heraklitos ölür.

Arkasında *Doğa Üzerine* adlı bir eser bırakır. Söylentiye göre kenti bırakıp doğada yaşamaya gitmeden önce bunu Artemis Tapınağı'na bırakmıştır. Heraklitos'un doğa karşısındaki tavrı diğer İyonyalı filozoflarınkinden daha mistiktir. "Doğa saklanmayı sever" diye yazmıştır. Evrenin paradoksal gizlerini ortaya çıkarmanın en iyi yolunun kuru bilimsel tezlerden değil, şifreli taşlamalardan geçtiğini düşünür. Ne yazık ki, bunlardan geriye sadece parçalar kalmış, bu da felsefesini daha da anlaşılmaz kılmış, o zamandan başlayarak Aristo'dan Heidegger'e filozoflar sözlerinden anlam çıkarmak için kafa yormuştur. En ünlü deyişi, "Aynı nehirde iki kez yıkanılmaz"dır. Başka filozoflar evrenin temelinde yatan sabit bir element bulmaya çalışırken o kesintisiz bir akış ve dönüşüm görmüştü. "Her şey akar. Hiçbir şey durmaz" diyen Platon da onu alıntılıyordu. Hiçbir şey kendi içinde ayrı ve sürekli değildir; her şey doğanın karşılıklı bağlılık içindeki akışının parçasıdır. Evren zıtların dansıdır, her şey bir başka şeye dönüşür: "Soğuk şeyler ısınır, sıcaklar soğur. Islak kurur, kuru ıslanır." Ya da: "Yaşamak ölmektir, uyanık olmak uyumak, genç olmak yaşlı olmaktır, çünkü bir şey diğerine akar."

Heraklitos'un bizlere mirası, hiçbir şeyin durağan olmadığı, sürekli bir değişim içinde olduğu son derece dinamik bir evren tasavvurudur. Bu, Pisagor ve Platon gibi, evrenin kusursuz bir ahenk ve istikrar içinde olduğunu düşünen diğer Yunan filozofların tam tersi bir imgedir. Stoacılar Heraklitos'un dinamik kozmolojisini tercih ederek buna evrenin hızla genişlediği, sonunda alevler içinde yok olacağı fikrini ekledi. Ardından, Büyük Patlama'dan kozmik genişleme ve nihayet muazzam yangına dek tüm süreç yeniden başlayacaktır. Evrenin bu dinamik teorisi astrofiziğe ancak son yüzyılda, gökbilimci Edwin Hubble'ın teleskopundan gördüğü ile geri döndü. Hubble, evrenin sandığından çok daha büyük olduğunu, sürekli daha da büyüdüğünü büyük bir hayretle keşfetti. Bugün astronomlar Heraklitos'un evren konusunda haklı olduğunu düşündürüyor. Evrenin galaksileri yutan, ardından yeni yıldızlar olarak yeniden kusan karadelikler ile sürekli bir yaratış-yıkım akışı içinde olduğu görüşü doğrulanıyor. Heraklitos, "Her şeyin ortak noktasının savaş olduğunu bilmeliyiz" demişti; "Her şey mücadeleden doğar."

Logos

Fakat bu kozmik çatışma ve akışın altında Heraklitos daha derin bir ahenk, zıtların birliğini gördü: "Görünmeyen şeylerin tasarımı, görünenden daha ahenkli" diye bildirdi. "Zıtlar işbirliği içinde. En güzel ahenkler zıtlıktan gelir." Görünürdeki kaosun altında evren birlik halindedir ve Heraklitos'un adına *Logos* dediği kozmik bir zekâca yönetilir. Taoist bilge LaoTzu ya da St. John'un İncil'ini anımsatan sözcüklerle yazar:

> Ebedidir *Logos*
> ama işitmemiştir insanoğlu
> işiten de anlamamış.
> *Logos*'dan doğar her şey,
> ama anlamaz insanoğlu...

Heraklitos'un ateşten yapılma olduğuna inandığı bu *Logos* ya da Evrensel Yasa, zıt güçlerin oyununu düzenler ve ahenkli bir hale getirir: "Tanrı gün gece kış yaz savaş barıştır yeterince ufacık, fakat her birinde başka bir kılığa bürünür ve her birinde ayrı bir tatla bilinir." Olympos'un kişisel tanrıları yerine Heraklitos bu Doğanın Evrensel Yasasını tanrılaştırır. Ve kozmolojisinin temelinde etik bir teori kurar: İnsanlar *Logos*'tan payını alır çünkü *Logos* ile aynı ateşli maddeden yapılma akılcı bilinçleri vardır. İnsanlar ete kemiğe bürünmüş *Logos*'tur. Rasyonel yanımız evrenin doğasıyla ilişkidedir. Bu da, benlik hakikaten tanrının bir parçası, "kişinin gerçek benliğini keşfi" de kendi doğası içinde evreni keşfetmesi demektir. "Hayatın anlamı" bu gezegende bulunuşumuzun nedeni Heraklitos'a göre, bilincimizin ateşini geliştirmektir ki "her şeyin her şeye onunla yönlendirildiği düşünceyi idrak edelim." Farkındalığımızı kendi dar ve bencilce meselelerimiz üzerine yükselterek Fransız akademisyen ve mistiği Pierre Hadot'nun "kozmik bilinç" adını verdiğine erişmeliyiz.

"Kozmik bilince" erişmek demek, doğayı iyi ve kötü deneyimlere bölen egoist bağlılık ve kaçınmaları aşmaktır. Kozmik bir bakış açısından *her şey* iyi, her şey olması gerektiği gibi, her şey güzeldir. "Tanrının gözünde" diye yazar Heraklitos, "her şey güzel, iyi ve olması gerektiği gibidir. Şeyleri ya iyi ya kötü gören insandır." Cahil kitleler varoluşun sürekli değişim içindeki olgularını "iyi" ve "kötü"ye ayırırken bilge insan bu alışılmış yaftaların ötesine geçerek *Logos*'un tüm tezahürlerindeki güzelliği algılar. "Beni dinlemeyin, *Logos*'a kulak verin; her şeyin bir olduğunu teslim edecek kadar bilgedir o." Heraklitos'un inancına göre, aklımızı eğiterek, tutkularımızı dizginleyerek ve bilincimizin ateşini kararta rak bizi kozmik bir bakıştan aşağı çeken sarhoşluk, oburluk gibi kötü alışkanlıklarımızdan arınarak doğa üzerine kozmik bir görüşe ulaşabiliriz. "Yüreğimizin arzularına" teslim olursak bilincimizi kısarız. Akıl ve ılımlılığa dayalı bir yaşam sürersek ruhumuzu "kurutur," bilincimizin ateşinin parlakça yanmasını sağlarız ki o da *Logos*'u kavrayıp aydınlatsın ve *Logos* ile ahenk haline gelsin.[3]

Heraklitos hiç kuşkusuz filozoflar arasında bile sıra dışı biriydi ancak yaşamın anlamına ilişkin büyük soruya verdiği yanıt,

çoğu eski Yunan düşünürü tarafından paylaşılmıştır. Sözgelimi Stoacılar, Heraklitos'un insan bilincinin evreni yöneten ilahi zekânın parçası olduğu fikrini benimsemiş, onun gibi bunun da ateşten oluştuğunu düşünmüşlerdir. Edgar Mitchell gibi Stoacılar da evrenin birleşik bir zekâ olduğuna; içinde "her şeyin her şeyle bağlantılı bulunduğuna; kutsal bir bağın onları birleştirdiğine; diğerlerinden yalıtılmış hemen hiçbir şey olmadığına" (Marcus Aurelius'un sözleriyle) inanıyorlardı. Stoacılar, ilahi zekânın *Logos*'unun her maddede titreştiğini, insan bilincindeyse özellikle yüksek bir frekansta titreştiğini düşünüyorlardı. Felsefe yardımıyla bilincimizi geliştirdiğimizde ateşi içimizde parlak bir şekilde yanar ve biz egoist bağlılık ve kaçınmaların ötesini görür, belki Mitchell'in Apollo 14'te kısaca yaşadığı gibi evrenle birlik haline yeniden ulaşırız. *Logos*'u bilir, onunla bir oluruz. Bu da bir şekilde evrenin hedefidir. Epiktetos'un dediği gibi, "Tanrı insanı getirdi ki eserlerinin seyircisi olsun. Sadece seyircisi değil, yorumcusu olsun."[4] Platon da insan mevcudiyetinin anlamının, bilincimizi geliştirmek ve onun dünyevi bağlarından özgürleşerek ilahi gerçekliği algılaması olduğunu düşünmüştür. Büyük biyolog ve pragmatist Aristo bile insan varlığının nihai amacının tanrıyı seyretmek olduğuna inanıyordu.

Yukarıdan Görüş

Antik filozoflar, "kozmik bilinci" geliştirmek için kendilerini hayali uçuşlarla kozmosa gönderirlerdi. Fransız klasikçi Pierre Hadot onların bu görselleştirme tekniğine "Yukarıdan Görüş" adını vermişti.[5] Popüler kültürün süper kahramanlarını andırır biçimde filozoflar uzayda yükseldiklerini, sokaklarına, kentlerine, ülkelerine, ardından tüm yeryüzüne yukarıdan baktıklarını hayal ederlerdi. İmgelemin bu uçuşu onları kişisel ve topluluksal bağları üzerine yükseltip evrenin kozmopolitan yurttaşları haline gelmelerini sağlayarak zihinlerini genişletirdi. Evren üzerine tefekkür eskiler için bir tür terapiydi. Büyük Resmi görmek kendi dert ve kaygılarımızı kozmik bir bakış açısına getirir, endişeli egolarımız böylece huşu içinde dinginleşir. Aurelius kendine,

"Dönen yıldızları seyret" der. "Sen de onların arasındaymışsın gibi. Elementlerin değişen, yeniden değişen dansını sıkça hayal et. Böyle vizyonlar dünyevi hayatımızın posasını arındırıcıdır."[6] Yıldızların seyrine varmak ruhumuzu yükseltir ve gündelik meselelerimizi önemsiz kılar. Aurelius şöyle yazar: "Seni tedirgin eden çoğu kaygı lüzumsuzdur: Senin hayalinde yarattıklarından ibaret olduklarından onlardan kurtulabilir, düşünceni tüm evrene yayıp ebediyetin sınırsız yolları üzerine tefekküre dalarak daha büyük bir alana genişleyebilirsin."

Yukarıdan Görüşe psikologlar uzaklaşma ya da minimize etme tekniği adını veriyor. Bu, kozmik bir perspektife yerleştirdiğiniz, bu şekilde bir ölçüde kopukluk elde ettiğiniz hayatınıza uzaklaştırarak bakma yöntemi. Kaygılı ya da depresif kişilerin "pireyi deve ettiğini" söyleriz. Her bir sorun devasa boyutlara gelene kadar problemlerine odaklanırlar. Tersine, uzaklaştırmaya çalışarak deveyi pire edene dek görüş açımızı kozmik boyutlara doğru genişletebiliriz. Kendini ve sorunlarını ne vakit fazla ciddiye alacak olsa Aurelius'un yaptığı da budur. "Evrende" der kendine, "Asya ile Avrupa iki küçük köşeden ibarettir, tüm okyanusun suyu bir damla, Athos önemsiz bir toprak çıkıntısı, zamanın enginliği ise ebediyette bir iğne ucu. Her şey ıvır zıvır, istikrarsız, gelip geçici."

Tanrıya inanalım inanmayalım, tekniği uygulayabiliriz. Yukarıdan Görüşü Epikuroscular da çalışır, imgelemlerinde zihinlerini evrenin bir ucuna gönderirler, bunu tutkularını yatıştırıp hayranlık hislerini bilemek için yaparlardı. Tekniği biz de bir astronomi kitabını açarak, Hubble ya da Nasa'nın web sayfalarına bağlanarak veya Carl Sagan'ın, Brian Cox'un güzel belgesellerinden birini izleyerek kolayca uygulayabiliriz. Çağdaş astronominin bu kadar popüler olması kanımca görüşümüzü genişletme ve duygularımızı yatıştırma kapasitesinden geliyor. Sagan'ın *Kozmos*'unu izlemek entelektüel olduğu kadar duygusal da bir deneyim. Aurelius'un *Düşünceler*'iyle kıyaslanabilir bir meditasyon; uzay ve zamanın muazzam perspektifi önünde duruyor, kaygılarımızın yatıştığını, ruhumuzun huşuyla dinginleştiğini görüyoruz. Felsefe ile dinin bir rolü de bize bir sonsuzluk hissi vermesi. Bugün bu rolü Sagan

gibi astronomlar yerine getiriyor, zihinlerimizi evrendeki milyar kere *milyar* yıldızın tanımıyla döndürüyor.

Ancak uzaklaştırma tekniğini aşırıya kaçırmamız da olasıdır. Uzaklaşıp Büyük Resme bakmaya o kadar alışabiliriz ki dünyevi meselelerden *fazlasıyla* uzaklaşarak dünyadaki hayatı anlamsız ve dert etmeye değmez bulabiliriz. Kozmik bakış açısından nedir ki tek bir hayat? Hatta bir milyar hayat? Aşırı uzaklaşma bizi *Üçüncü Adam* filmindeki sosyopat Harry Lime benzer bir hale getirebilir. Lime bakışını bir dönme dolaptan aşağıya, kalabalığa dikerek, "Şuraya bakın" der, "şu noktalardan biri hareket etmeyi sonsuza dek kesecek olsa gerçekten acır mıydınız?" Ya da *The Watchmen* (Gözcüler) adlı çizgi romanın süper kahramanına dönebiliriz: Mars'tan dünyaya bakar ve insanlığın kötü durumuyla kaygılanmaya çalışır. Evrenin sonsuz israfına bakıp bulantı ve anlamsızlığa kapılabiliriz. İnsan hayatının anlamı nedir? Herhangi bir insanın yaşamının böylesine engin bir evrende ne önemi olabilir? Mistiklerin –Heraklitos, Pisagor, Stoacılar ve Platon'u kast ediyorum– buna cevabı, insan bilincinin evrenin çiçeği olduğudur. Kozmosun dokusuna işlemiştir ve duyarlı varlıklarda öz farkındalığın evrimleşmesi de evrenin hedefidir. Ama bu *neden* sorusuna gerçek bir karşılık değil. Evren neden bizim öz farkındalık sahibi varlıklar olmamıza *gereksinsin*? Tanrı neden eserleri için bir seyirciye *ihtiyaç* duysun?

Fizik bize hayatın anlamını söyleyebilir mi?

Çağdaş bir fizikçi, mistiklerin temel fiziğinin yanlışlığından yakınabilir. "Logos," "yeryüzünün ruhu," "ilahi zekâ," "tin" ya da "bilinç" gibi ezoterik terimler geçmektedir burada. Mistiklerin fiziği düalisttir; evrenin "ruh" ve "madde" olmak üzere iki apayrı yönü olduğunu ileri sürer (aslında Heraklitos ile Stoacılar tuhaf bir tür materyalisttirler). Bu ana kadar bilim adamları "ruh" denen bu gizemli maddeye ilişkin hiçbir şey bulamadı. Son yıllarda da, "tin," "ruh" ya da "bilinç" gibi halk kavramlarından vazgeçmeyen rahip ve filozoflar karşısında sabrını nihayet yitiren fizikçiler bunlara savaş açtı. Sözgelimi Stephen Hawking yakın bir

zamanda felsefenin "öldüğünü" söyledi: "Filozoflar fizik ve biyolojideki modern gelişime ayak uyduramadı. Tartışmaları da giderek zamanın gerisinde kalarak rabıtasız bir hal alıyor." Bundan ötürü, büyük soruyu yanıtlamak da fizikçi ve biyologlara düşer: Neden buradayız? Bilimin gerçekten de hem evrenin doğasını *hem de* insan yaşamının anlamını filozoflara ya da tanrıya gerek olmaksızın yanıtlayabileceğine giderek daha fazla güven duyuluyor. Hawking "Hemen hepimiz" diyor, "neden burada olduğumuzu, nereden geldiğimizi merak eder." Felsefe artık öldüğüne göre, "keşif meşalesini bilim insanları devraldı."[7]

Peki, kendisine göre yaşamın anlamı ne? Neden buradayız? Hawking, "Eylemlerimizin en yüksek değerinin peşinden gitmeliyiz" diyor. Ama en inandırıcı cevap bu değil. Beraberinde başka bir soru getiriyor: Değeri nasıl ve neye vereceğiz? "Hayatta kalma olasılığı en yüksek toplumlara... daha fazla değer biçeriz" diyor. Böylece Hawking, hayatın anlamının en iyi biçimde Charles Darwin tarafından ortaya konduğunu ileri sürer görünüyor. Bu anlam da temelde "hayatta kalıp çoğalmak." Fakat Darwin zorunluluğunu bireyler olarak mı, aileler, ulus-devletler, etnik gruplar mı, tür, gezegen, hatta galaksi ya da evren olarak mı anlamalıyız? İnsan hayatının hiçbir kozmik anlamı yok mu? Hawking bakışını kozmosa çeviriyor, ardından, hayır, insan hayatının kozmos açısından hiçbir önemi yok yanıtıyla geliyor. "Nedeni" yok. Modern fizik bize belki buraya *nasıl* geldiğimizi söyleyebilir ama *nedenini* söyleyemez. Bu bir gün eve dönüşümüzde mutfağımızda bir adamla karşılaşmaya benziyor. Neden buradasın, diye soruyoruz. Evinden çıktığını, arabasına yürüdüğünü, kontak anahtarını takıp motoru çalıştırdığını, sokağından aşağı sürdüğünü, evimizin önünde park ettiğini, pencereden de içeri girdiğini anlatıyor. Sabırla hikâyesinin sonunu getirmesini bekleyip yeniden soruyoruz: "İyi de, *neden* geldin?"

Zorlu sorun: Bilinç

Çoğu çağdaş bilim insanının (ilk kez Epikuros ve Demokrit gibi antik filozoflarca dile getirilmiş) materyalist bir evren görüşü ile

dünya üzerindeki hayatın amaçlarına ilişkin Darwinci bir yaklaşımı var. Ama bu dünya görüşünün insan bilincine ilişkin hâlâ iki soruyla cebelleşmesi gerek: Nasıl ve neden? Öncelikle felsefecilerin "zorlu sorun" dediği: Cansız maddeden bilinç *nasıl* doğabilir? Fizik ve mekanik yasalarınca yönetilen bir evrenden özgür irade ve öz farkındalık sahibi bir şey nasıl çıkabilir? Makinede nasıl bir hayalet olabilir? İkincisi, insan bilinci *neden* olmalıdır? İnsanlar neden evren ve bizim ondaki yerimiz üzerine düşünme kapasitesine sahip olmalı? Anlamı ne?

Nasıl ve neden bilinçli olduğumuz sorusunun sık rastlanan dört yanıtı var. Birincisi, görüşünde kararlı bir fizikselci, bilinç ile özgür iradenin yanılsama olduğunu söyleyebilir. Bunlar fiziksel olarak olanaksızdır. Adına özgür irade denilen, evrenin çarkları arasında gizlenmiş hayaletsi bir olgu olamaz, dolayısıyla mevcut olmadığını kabul etmek zorundayız –bilim de bunu eninde sonunda kanıtlayacaktır. Bir tür uçucu bilinç sahibi olabiliriz ama bu bir gölge olay, bir epifenomendir; müdahale gücünden yoksun, güçsüz bir seyirci. Bazı bilim insanlarıyla filozoflar bu görüşü benimsedi ve hâlâ benimsiyor: Thomas Huxley, biyolog Anthony Cashmore, DNA'nın kaşiflerinden Francis Crick gibi.[8] Kişisel olarak ben bu görüşü inandırıcı bulmuyorum; çünkü bilimsel kanıt ve şahsi deneyimim insanların zihinsel alışkanlıkları üzerine bilinçli bir şekilde düşünme ve bunları değiştirme kapasitesi *olduğunu* gösteriyor. Bilincimiz ve aklımız elbette zayıf ama bunlara odaklanabiliyor ve ömür boyu işlev bozukluğu göstermeye mahkûm kalmak yerine depresyon gibi duygusal bozuklukları yenmek üzere kendimizi bilinç ve aklımızla yeniden programlayabiliyoruz. "Bilinçli düşünme sistemimizin" ne kadar enerji gerektirdiği düşünülecek olursa bunun hiçbir işe yaramaması tuhaf olurdu.

Bilincin nasıl ve nedenine getirilen ikinci açıklama işlevselcidir. Bilinç, henüz tümüyle anlayamadığımız, fakat genetik hedefler olan hayatta kalma ve çoğalmaya hizmet ettiğinden, doğal eleme yoluyla evrilmiş fiziksel bir süreçtir.[9] Ama bu açıklama bana Shakespeare'in tüm eserlerini çivi çakmada kullanma ya da Ferrari ile bakkala gitmeyi andırıyor. Böylesi basit bir hedef

için neden onca güçlü bir işletim sistemi kullanıyor olalım ki? Karıncalar şiir ya da felsefe yetileri olmadan pekâlâ hayatta kalıp çoğalıyor. Bizim akıl yürütme kapasitemiz tüm diğer türlerinkinden neden bu kadar fazla? Ya hayatın anlamı üzerine kendimizi durmadan sorgulamamızın evrimsel işlevi ne? Hamlet'i yaratılmış en ilginç insan karakterlerinden biri sayıyoruz. Oysa evrim açısından tam bir fiyasko. Ortalıkta dolanıp metafizik sorular yağdırıyor, ardından çoğalmaksızın ölüp gidiyor. Stephen Hawking ile birlikte çalışmış büyük fizikçi Roger Penrose yazıyor: "Bir bilgisayarı böyle gülünç bir şekilde davranır görünecek şekilde programlamak elbette mümkündür (örneğin, 'Ah, Tanrım, hayatın anlamı ne, neden buradayım, nedir şu benim benlik diye algıladığım?' diye söylenip duracak şekilde programlanabilir). Ama cengelin acımasız serbest piyasası böylesine işe yaramaz bir saçmalığı çoktan ortadan kaldıracakken doğal eleme bu tür bir bireyler ırkı oluşturmaya neden zahmet etmiş olsun!"[10]

Penrose'a göre bilinç, işlevselcilerin inandığı gibi hayatta kalmaya yardımcı bir bilgisayımından daha fazlası gibi görünüyor. Eğer hepsi bunun "için" idiyse çok geçmeden bu işlevi çok daha iyi yerine getirecek, anlamsız ruhsal arayışlardan da arınmış bilgisayarlar tasarlamış olacağız. Ancak programcılar bilinçliliği ya da insanlığı bizim için inandırıcı olabilecek bir "Turin makinesi" yaratmada şimdiye dek başarısız oldu. Bilgisayarlar bilinci taklit edemiyor (en azından henüz), çünkü öyle görünüyor ki bilinç bir algoritmadan daha fazlası.

Richard Dawkins ile Stephen Jay Gould tarafından çok iyi ifade edilmiş üçüncü bir teori, bilincin, beynimizin uyum sağlayıcı özelliklerinden bazılarının yan ürünü olduğu yolunda. Düşünce gücümüz hayatta kalma becerimizi artırmak üzere gelişmiştir ama bir yan etki olarak bir yandan da ölümümüzü hayal edip hayatın anlamına kafa yorar hale geldik. Bu da dinin, felsefenin ve derinlemesine ruhsal arayışın önünü açtı; bunlar bizim için anlamlı olabilir ama evren açısından önemi yoktur. İnsan bilinci gerçekte beklenmedik bir başarıdır.[11] Darwin'in evreni bunu tamamen tesadüf eseri ortaya çıkarmıştır, tıpkı daktilonun tuşlarıyla oynayan bir maymunun *Kral Lear*'ı yazıvermesi gibi.

Bu beklenmedik başarı bize genetik programlanmamızı aşma, bencil genlerimizin zorbalığına meydan okuma ve hedeflerimiz ile hayatın anlamına ilişkin özgürce düşünme gibi eşsiz bir beceri sağlamıştır.[12] Yani felsefenin anlamı insanidir –evrimsel programlanmamıza direnmemizi ve dünyada mutluluğu daha akıllıca ve iyi yollardan bulmamızı sağlar. Ancak felsefenin hiçbir *kozmik* anlamı yoktur. Tersine, insanlar uçsuz bucaksız anlamsızlık denizinde başıboş dolanan bir küçük anlam kapsülüdür. Bilince bu bakış makul olsa da benim için inandırıcı değil. Doğal eleme çoğu şeyi uyum hedefiyle tasarlıyorsa insan bilincinin --doğadaki en karmaşık fenomenin– erkeklerdeki meme başı benzeri evrimsel bir yan ürün olarak ortaya çıkmış olması olası mıdır? Dawkins, insan bilincinin doğada yeni ve eşsiz bir şeye radikal bir sıçrayış ve tümden tesadüfe dayalı olduğunu öne sürüyor: Kazara bilince takıldık. Benim için bu olası değil.

Bilincin "nasıl"ına diğer bir yaklaşım, bilincin, kuantum fiziğinin henüz tümüyle anlayamadığı fakat can alıcı bir öneme sahip çıkacak bir madde, güç ya da hatta boyutun bir türü olduğu. Belki de bilinç nihayetinde uzay, zaman, çekim, kütle ve enerjiyle birlikte gerçek bir "her şey teorisinin" parçası haline gelecektir. Ancak şu anda fizik bilimimiz bu görevin üstesinden gelmekten uzak. Heraklitos'un bilincin bir şekilde maddede içerildiği görüşü belki de kulağa geldiği kadar zorlama değildir. Gerçekten de genel "panpsişizm" teorisi (maddede bilinç ya da bilinç potansiyelinin mevcudiyeti düşüncesi), on dokuzuncu yüzyıl düşünürü Alfred North Whitehead, çağdaş filozoflar David Chalmers, Galen Strawson ve Thomas Nagel, psikolog William James, fizikçi Roger Penrose, astronom Bernard Carr ve astronot Edgar Mitchell gibi sözüne güvenilir kimi düşünürlerden ihtiyatlı bir destek görmüştür. (Bununla birlikte teori, kendi "kuantum-tantrik-şamanik çekim yasası" markalarının havanında su döven daha az güvenilir sesleri de çekti. Bunlardan bazılarını gelecek bölümde göreceğiz.)[13]

Bilincin "nedenine" gelince, Heraklitos, Platon, Aristo ve Stoacıların insan bilincinin canlı evren (sadece insanların hayatta kalıp çoğalması için değil, kozmos üzerine düşünüp hakikatle-

rini ortaya çıkarmalarını sağlamak için de) buna yöneldiği için ortaya çıkmış olduğu düşüncesinde haklı olması akla yatkın. Bu, Roger Penrose'un savunduğu "entropik ilke" kavramına da yakın. Penrose, ebedi matematik yasalarınca yönetilen, insanların da bu yasaları anlayabilecek zihinlerle donatılmış olduğu "platonik bir evrende" yaşadığımızı ileri sürüyor. O halde insan bilinci belki de cansız ve anlamsız bir evrende olmuş çılgınca bir kazanın sonucu değil de Penrose'un deyişiyle evrenin "zekice el yordamı" neticesidir. İnsan zihninin mikrokosmosu bazı Yunan filozoflarının inandığı gibi belki de evrenin makrokosmosu ile bağlantı halindedir.

Fakat Yunanlıların bir yerde yanıldığını ileri süreceğim; bilinci sadece bilinen en iyi tezahürüyle, evren ve kendi zihnimiz üzerine düşünme ve dil aracılığıyla anlamlandırma becerisiyle tanımladılar. Bu tanım gereği sadece insanlar bilinç sahibi görünür. Bu da insan dışı her varlığa kaldırılıp atılabilir madde muamelesi yapmayı haklı çıkarmada kullanılabilir. Nitekim, vejetaryen olan ve hayvanların bilinçli olduğunu iddia eden Plutark haricinde Yunanlı filozoflardan hayvanların iyiliğine kafa yoran pek çıkmamıştır.[14] Kanımca diğer türler (özellikle memeliler) duygu, empati, bir ölçüde öz farkındalık, oyun duygusu açısından açıkça daha yüksek bir bilinçlilik sergiliyorlar ve bunlar bizim güçlü bir yakınlık hissettiğimiz türlerdir. Bilinçli hayvanların yetilerinden biri de oyun ve hayatı kutlamadır ve bunun sırf insanlara özgü olduğunu sanmıyorum. Bana yunus ve balinalar da oyun oynar, hayatı kutlar görünüyor, tıpkı köpek, kedi, maymun, fil ve atların da yaptığı gibi. Kuşlar yaşamı her sabah selamlar. Ötüşleri sadece eş çekmek ya da alanlarını belirlemek için değildir. Kimi zaman sadece şakırlar. Çocuklar yürümeyi henüz öğrenirken dansa başlar. Dansı Darwin açısından eşleri kendine çekme yolu olarak açıklayabilirsiniz ama bu ruhsuz ve dar bir açıklama olur. Kimi vakit sadece dans için, yaşamı kutlamak için dans ederiz. Bilinç ile taşınan bir sevinç, mizah, oyun ve hayatın kutlanması vardır. Bilgisayarlar şaka yapamaz çünkü kahkaha dolu bilinçten yoksundurlar.[15]

Ya da belki de öyle değildir. Belki de fizikselciler haklı çıkar ve bilincin ana olay olmak yerine eğlenceli bir yan gösteri oldu-

ğu anlaşılır. En azından son yirmi yıldır tüm hararetiyle yaşanan bilinç tartışmaları Hawking'in yanıldığını kanıtlıyor: Felsefe ölmedi. Nitekim tartışmaların ortasında Daniel Dennett, David Chalmers, John Searle gibi düşünürler, fizikçiler, nörobilimciler, astrofizikçiler hatta arada sırada Budist rahiplerle heyecan verici diyaloglara girdi. Genç bilinç araştırmaları alanı pozitif bilimler ve uygarlık tarihinin nasıl bir araya gelebileceğine güzel bir model sunuyor ve felsefenin söylenenlerin aksine henüz can vermediğini gösteriyor.

Evrende yalnız mıyız?

Evrim bilince yol açıyorsa belki de başka gezegenler ve yaşam biçimlerinde ortaya çıkmıştır. Modern astronomi evrenin boyutlarını bize gösterdi. Sagan'ın ifadesiyle: "Her biri yüz *milyar* yıldız barındıran yüz *milyar* galaksi var. Bu uçsuz bucaksız muazzam evrende kaç tür yaşam olabileceğini düşünün."[16] Filozoflar dünya dışı yaşam olasılığı ya da bunun felsefe üzerindeki olası etkileri gibi konulara pek girmez. Fakat popüler kültür ve dünya dışı yaşam fantezilerimize bir göz atacak olursanız başlıca iki varoluş felsefesinin temsil edildiğini görürsünüz. Ben bunlara Yırtıcı ve ET düşünce okulları diyorum.

Yırtıcı okuluna göre, evrendeki başka hayatların da burada, dünyadakiyle Darwin'in aynı "güçlü olan hayatta kalır" yasasından doğduğunu varsaymak zorundayız. Darwin'in evrim teorisi yalnızca bu gezegen değil, kozmosun tümü için geçerli olmalıdır. Bu da, uzayda bir yerlerde insan bilinci ve ahlaki farkındalığından yoksun ama katillikte daha ileri başka yaşam biçimleri olduğu gibi rahatsız edici bir olasılık doğurur. Bu ileri katiller günün birinde dünyaya gelip bizi sömürgeleştirebilir, bizim başka türlere yaptığımız gibi, bizi yiyecek ya da yük hayvanı olarak kullanabilir. *Aliens*, *Predator*, *Species*, *Starship Troopers* ve *Matrix* gibi filmler bu yaklaşımı temsil ediyor. Diğer okul ise uzaylıları ahlaken ileri, insanınkine benzer bilinç ve ahlaki farkındalık sahibi, daha üst bir seviyeye evrimleşmiş olarak tahayyül eder. Bu okulu temsil eden filmler *ET*, *Close Encounters of The Third Kind*

(Üçüncü Türden Yakın İlişkiler) ve senaryosu Carl Sagan tarafından yazılmış *Contact*'tır (Temas). Bu filmlerin ima ettiği, bilincin kaza eseri olmadığı, doğanın bir şekilde ona yöneldiğidir. Bundan ötürü de sadece dünyada değil, diğer gezegenlerde de ortaya çıkacaktır. Dolayısıyla Heraklitos belki de haklıydı ve bilincin evrensel yasası olan *Logos*, gerçekten de evrenseldir ve dünyadaki duyarlı varlıkları birbirine bağlamakla kalmıyor, tüm kozmostaki bütün varlıkları tek bir ahlak yasası altına getiriyordur. Böyle ise, günün birinde, her biri kendi gezegenini temsil eden ve ortak ahlak yasası üzerinde fikir birliği içinde olan kozmopolitanlardan oluşma galaksiler arası bir parlamento ortaya çıkabilir. Zorlama bir fikir elbette ama Carl Sagan'ın bu olasılığı ele alması ve yaşama biçimimizi diğer zeki yaşam formlarına mesajlar halinde göndererek Dünya'nın bir tür ilk elçisi rolünü oynaması yine de hoşuma gidiyor. Sagan, neden burada olduğumuzu bize açıklayacak yardımsever bir uzaylıyı radyo vericisi başında sabırla bekleyen gerçek bir kozmopolitan, evren vatandaşıydı.

Bu kozmik spekülasyonların ardından, Pisagor eşliğinde dünyaya dönelim şimdi. İyonya okulunun diğer bir üyesi olan Pisagor, filozof olduğu kadar sihirbazdı da, yine de felsefeyi kendi zamanımızda nasıl kullanacağımız konusunda bize vereceği yararlı öğütleri eksik değil.

{7}

PİSAGOR VE EZBER İLE EFSUN SANATI

A-4E SKYHAWK UÇAĞI açılan uçaksavar ateşinde vurulduğuna James Stockdale Kuzey Vietnam'ı bombalama görevinde genç bir savaş pilotuydu. Uçaktan kendini fırlattı ve paraşütle altındaki köye indi. Öfkeli köylülerin saldırısına uğradı. Bacağı öyle kötü kırıldı ki hayatı boyunca topal kaldı. Ardından yedi yılını geçireceği Hoa Lu hapishanesine götürüldü. Hapishanede kıdemli deniz subayı olarak diğer tutukluların taktikleri ve kaçış girişimlerinden sorumluydu. İşkencede de ilk sıradaydı, on beş kez işkenceye maruz kaldı, tecrit hücresinde dört yıl yattı, iki yıl boyunca da prangaya vuruldu. Bu aşırı ve kafa karıştırıcı ortamda hayatta kalma aracı antik felsefenin öğretileri oldu. Stanford Üniversitesi'nde felsefe okurken Yunanlılarla tanışmış, felsefe hocası da ona Epiktetos'un *Elkitabı*'nı vermişti. Stockdale eski Yunan dünya görüşünü başından itibaren yakın bulmuş, Vietnam açıklarında uçak gemilerinde geçirdiği yedişer aylık üç turda başucundan *Elkitabı*'nı eksik etmemişti. Kitapları okuyup önemli bölümlerini ezberlediğinden esir kampındaki yaşamla baş etmede bunlar "eli altındaydı." Eskilerin pek çok (kendi deyişiyle) "tavır biçimlendirici" görüşünü hatırlıyordu ve bu çok zorlu koşullarla başa çıkmasına yardımcı oldu. Her şeyden önce *Elkitabı*'nın ilk cümlesi aklındaydı: "Bazı şeyler bize göredir, bazıları değildir." Hayatının büyük bir bölümünün kendi dizginlerinde olmadığını kabul etmişti fakat karakteri, onuru ve özsaygısı kontrolü altındaydı ve kimse de bunu elinden alamazdı.

Felsefi özlü sözleri ezberine alıp özümsemesi sayesinde Stockdale özerklik hissini ve onurunu koruyabildi. Kuzey Vietnamlı sorgucuların umduğunun tersine korku, utanç ya da suçlulukla yıkılmadı. Beyni yıkanmadı. Gardiyanları önünde eğilmeyi, yabancı ziyaretçilerin karşısına savaş tutsaklarına ne kadar iyi davranıldığının kanıtı olarak çıkarılmayı, Marksizm-Leninizm ilkelerini kabul ettiğini bildirmek üzere Vietnam televizyonunda görünmeyi reddetti. Ruhsal bağımsızlığını ilan etmişti.

Özdeyişleri el altında bulundurmak

Antik felsefe, kişinin Stockdale'in yaşadığına benzer fırtınalı durumlarla karşılaştığında "el altında" olmasını sağlayacak şekilde ezberlenmeye uygun tasarlanmıştı. Stoacıların, Epikuroscuların, Kinikler, Pisagor ve Platoncuların öğretileri kolayca anımsanacak kısa ve özlü sözler halinde özetlenir, böylece stresli durumlarda zihinlerimizde beliriverirler. Bu sözlerin çoğu günümüze dek gelmiştir: "Kendini tanı," "hayat senin sandığın kadardır," "aşırıya kaçma," "önemli olan, başına gelen değil, senin bununla ne yaptığındır," "ruhunun kaptanı ol," "sen izin vermedikçe kimse sana zarar veremez," "insanın karakterini güçlükler ortaya koyar" vesaire. Öğrenciler bu sözleri not eder, ezberler, kendi kendilerine tekrarlar ve beraberlerinde taşırlardı. Elkitabının işi budur, bu sayede öğretiler *procheiron*, yani "el altında" idi. Öğrenciler bunları kendilerine olabildiğince sık anımsatırdı, zira Epiktetos'a göre "(kişi) için aynı ilkeleri her gün dile getirip işitmedikçe ve bütün hayatında uygulamadıkça bir hükme varmak zordur."[1] Özdeyişler, masaüstünüzde sizi anında istediğiniz bilgi öbeğine bağlayan ikonlar misali, nöral kısa devrelerdir. Bilinçli bir felsefi ilkenin otomatik bir düşünce alışkanlığına dönüşmesini sağlarlar. Öğrenciler özdeyişleri Seneca'nın deyişiyle "günlük meditasyonları sayesinde özlü sözlerin bütün bütün kendiliğinden belireceği noktaya erişene dek" tekrarlardı.[2] Bunları kendi iç diyaloglarına katar, "kendilerinin bir parçası" kılarlardı. Plutark, "çareleri dertlerden önce ele almak üzerinde durmamız" gerektiğini söyler "ki uygulamayla daha güçlenmiş olsunlar. Vahşi

köpekler... nasıl sadece tanıdık seslerle yatışırsa, ruhun yabanıl tutkularını sakinleştirmek de el altında tanıdık ve iyi bilinen savunmalar olmadıkça zor olacaktır."[3]

Bu kısa ilkeler, özlü sözler ya da ikna edici tezler, on altıncı yüzyıl Neo-Stoacısı Justius Lipsius'un deyişiyle "cephanelikteki silahlar"[4] gibi bir anda savaşa hazır hale getirilebilir veya Marcus Aurelius'un ifadesiyle bir ilkyardım çantası gibi "acil durumlarda el altında bulundurulabilir." Felsefe öğrencileri özdeyişleri duvarlara, resimlere, kolye uçlarına, mobilyalara, gün boyu bunları kendilerine anımsatacak her yere yazardı. Günümüzde kimi öğrenciler felsefi özdeyişleri bedenlerine dövmeleterek Seneca'nın, öğretileri "iliklerine, kanlarına" karışıp *Logos* ete bürünene dek bedenlerinin parçası kılmaları gerektiği sözünü kelimesi kelimesine yerine getirmiş oluyor.[5] Özdeyişlerin temeli, insanların inanılmazca unutkan hayvanlar olduğu, dolayısıyla, *Memento*'nun hafızasını yitirmiş kahramanı gibi bizlerin de eğer hayatımız boyunca akılcı bir rota tutturmak istiyorsak sürekli küçük anımsatmalara gereksindiğimiz olgusudur.

Büyücü-filozof Pisagor

Felsefeyi hafızaya nakşolacak küçük özdeyişler halinde yoğunlaştırma tekniğinin mucidi Pisagor'dur. İÖ altıncı yüzyılda Yunanistan ve İtalya'da yaşayıp ders veren Pisagor, İyonya Okulu'ndan sıra dışı ve büyülü bir figürdü. Öğretileri Platon'u derinden etkilemiş, bundan ötürü Bertrand Russell onun Batı felsefe tarihinin en etkili düşünürü olduğunu söylemiştir.[6] Aslında Pisagor, filozof olduğu kadar sihirbazdı da ve herhalde kendini Harry Potter'ın cadılık ve büyücülük okulu Hogwarts'da herhangi çağdaş bir felsefe departmanında olduğundan daha fazla evinde hissederdi. Antik felsefe Şamanizm'den doğmuş, kimi zaman Şamanizm'in büyü ya da doğaüstü yönlerini de barındırmaya devam etmişti. Sözgelimi Pisagor'un yılan tanrı Apollon Pythius'tan (pitonu andıran adı da buna dayanır) gelme olduğunu inanılıyordu. Bazı efsanelere göre bizzat Apollon'un bedenlenmiş haliydi. Bunu da uyluğunun altından yapılma olduğunu takipçi-

lerine göstererek kanıtladığı anlatılır (lükse kaçan ilk filozoftu). Takipçilerine reenkarnasyona inanmalarını öğretmiş, kendi ve öğrencilerinin geçmiş yaşamlarını hatırladığını iddia etmiştir. Bu inanç doğrultusunda takipçileri, "bütün canlı varlıklar aynı aileden, aynı soydandır" diyerek et yemeyi reddetmişti. Pisagor geleceği görebilir, aynı anda iki yerde birden olabilir, çeşitli âlemlerin müziklerini işitebilirmiş. Takipçileri de büyücülükten geri durmuyordu; onlardan biri olan Havada Yürüyen Aburis, sihirli oku üzerinde uçabilirmiş.

Bunlara hikâye gözüyle bakılabilir (Pisagor'un gerçekten yaşadığına bile kesin gözüyle bakılmıyor) fakat ister mit isterse tarihi bir figür olmuş olsun, Pisagor'un bir felsefe okulu esinlendirdiği, takipçilerinin de felsefesini bir yaşam biçimi olarak benimsediği doğru. Güney İtalya'daki okula giriş de son derece zordu. Adaylar doğrudan geri çevrilir, ardından yıllar boyunca gizlice nasıl davranmaları gerektiğini gözlemlerlerdi. Kabul edilenler beş yıllık bir sessizlik yemini etmek ve sahip oldukları her şeyi vermek zorundaydı. Seçilen çok az sayıda kişi kültün ezoterik gizleriyle tanıştırılırdı; bu gizler, geometri, müzik ve sihirli sözlerin sıra dışı bir karışımıydı. Daha sonraki kültlerde de olduğu gibi seçilenlerin yüksek öğretileri ortaya koyma izni yoktu. Kültten ayrılacak ya da gizlerini ifşa edecek olursanız diğer üyeler varlığınızı bilmezden gelir, size ölmüş muamelesi yapar, hatta adınıza bir mezar taşı dikerlerdi.

Pisagorcular bir tür manastır kardeşliği sürdürüyordu; tüm varlıklarını paylaşıyor, vejetaryen besleniyor, beyaz giysiler giyiyor ve günlerini belirli bir felsefi program ya da yaşam kuralı doğrultusunda geçiriyorlardı. Bu kuralın hedefi, ilahi yönlerinin –tinleri ya da düşünen ruhlarının– geliştirilmesi, hayvani tutkulardan kurtulması ve gelecek yaşamda iyi bir bedenlenmenin güvence altına alınmasıydı. Hayatlarının bütün yönleri bu hedefe hizmet etmek üzere tasarlanıyordu. İnisiyeler sabahları kalkar, beyaz giysilerini giyer, kendilerini güne hazırlayacak şarkılar terennüm ederlerdi. Pisagorcu ruh bakımında müziğin vazgeçilmez bir yeri vardı. Pisagor'un kromatik, diyatonik ve sesteş dizileri bulduğu söylenir. Bunların evrenin doğasındaki ilahi

matematik düzeni yansıttığını düşünüyor, müziğin ruhlarımızı tanrısal kozmosla temasa geçirdiğine inanıyordu. Müzik ya bizi harekete geçirerek tutkularımızın kabarmasına yol açar ya da bizi tutkular ve tahrikten arındırarak ruhlarımızı kozmosun dingin bir yansıması haline getirirdi.

Sabah korosunun ardından Pisagorcular hafıza egzersizlerine başlar, bir gün önce neler yaptıklarını anı anına anımsamaya çalışır, buna en önemli Pisagor özdeyişlerini ezberlerine almayı da katarlardı. Ardından diğer inisiyelerle birlikte felsefi tartışma ve özdeyiş efsunu için bir araya gelirlerdi. Daha yeni olanlar dinlemekle yetinir, ileri düzeydeki inisiyelerse gizli mistik geometri uygulaması için bir köşeye çekilirdi. Daha sonra, özellikle güreş ve koşu olmak üzere jimnastik yapılırdı. Basit tutulan öğle yemeği ekmek ve baldan ibaretti (alkol ve et kesinlikle yasaktı, bir nedenle soya fasulyesi de öyle). Bunu ikili, üçlü gruplar halinde bir yürüyüş izlerdi. Bu hoşça fasıl, ruhu uykuya hazırlayacak, iyi rüyalar görmesini sağlayacak akşam duaları, şarkılar, sunu ve efsunlarla son bulurdu.

Hafıza egzersizleri ile büyülü sözlerin Pisagorcu yaşam biçiminde çok önemli bir yeri vardı. Pisagor ile takipçileri insan ruhunun usdışılığını çok iyi anlamıştı. Bunun da bir yeri olmakla birlikte kişiliği soyut felsefi akıl yürütmelerle dönüştürmeye çalışmak yeterli değildir. Özdeyişleri, şarkılar, semboller ve imgelemi kullanarak ruhun usdışı yanına da seslenmek zorundasınızdır. Felsefi içgörüleriniz bu şekilde beyine işler ve sinir sisteminizin parçası haline gelir. Pisagor özdeyişleri kısa, bilmecemsi sözlerdir, bir arada daha karmaşık bir düşünce oluştururlar. Sözgelimi "Yüreği yeme," deyişinin "gereksiz keder ya da kendine acımaya boğulma" anlamında kullanıldığı düşünülür. "Tacı parçalama," tahminen "oyun bozan olma" demekti. "Harp aleti olmadan asla şarkı söyleme," "bir bütün olarak yaşamaya çalış" demekti. İnisiyeler bunları sürekli kendi kendilerine tekrarlar ya da şarkıyla söylerlerdi. Bunlar, ruhu büyülemek için söz ya da şarkıyla art arda tekrarlanan efsun sözcükleri haline gelmişlerdi. Batı kültürünün en tanınmış büyü sözü olan abrakadabra, bu tür bir felsefi efsundu ve ruhu çeşitli hastalıklardan iyileştirdiğine inanılıyordu.

Pisagor'un şöyle dediği söylenir: "Babamız tanrı, onları (insanlığı) ıstıraplarından kurtar ve kendilerini nasıl bir doğaüstü gücün beklediğini göster." Hayvanlar âleminde sadece insanın ruhlarımız üzerinde büyülü bir etkisi olan dile, *Logos*'a, Kelam'a sahip olduğunu kast etmiş gibidir. Pisagor'a göre felsefe ezberlenmeli, tekrarlanmalı ve terennüm edilmelidir ki *Logos*'un büyülü sözcükleri etimiz, kanımız ve sinir sistemimize nakşolsun.

Pisagor ve Çekim Yasası

Pisagor'un ezber ve büyülü sözler teknikleri modern kişisel gelişimde renkli bir yeniden doğuş yaşadı. Büyülü tekrar teknikleri, yirminci yüzyıl başında Sigmund Freud ile aynı zamanlarda çalışmış olan Fransız psikolog Emile Coué tarafından "yeniden keşfedildi." Bu arada Freud da hipnoz ve kendine telkin konusunda kendi keşiflerini yapmış, teorilerini kurmuştu. Coué, zihnin düşündüğü her şeyi gerçeğe dönüştürebildiğini ilan etti. Zihin, sadece cümleleri kendi kendine tekrar ederek düşüncesiyle kendini sağlıklı, varlıklı ve mutlu kılabilir ya da sefalet, hastalık ve yokluk getirebilirdi. Bu sırrın Pisagor tarafından keşfedildiğini söylüyordu:

"...düşünce yoluyla fiziksel organizmalarımızın mutlak hakimi olduğumuz ve antik filozofların yüzyıllar önce gösterdiği gibi, düşünce ya da telkinin hastalıklara yol açabildiği veya bunları iyileştirebileceği açık değil mi? Pisagor, öğrencilerine kendine telkin ilkesini öğretti... Filozoflar bir cümle ya da formülün tekrarının çoğunlukla korkunç gücünü gayet iyi biliyordu. Antik Kehanetlerle yarattıkları yadsınamaz etkinin sırrının muhtemelen, hayır, kesinlikle, telkinin gücünde yattığının fevkalade farkındaydılar."[7]

Bundan ötürü, kişinin kendini mutlu, sağlıklı ve zengin etmesi için tek gereken, pozitif olumlamaları durmaksızın tekrarlaması olacaktır. Coué her sabah kendi kendimize şunu tekrarlamamızı öneriyordu: "Her gün her açıdan gittikçe daha iyiye gidiyorum." Benzeri bir fikirle 1910 ve 1920'lerde ABD'de gelişen *Yeni Düşünce* hareketinde karşılaşırız. Buna göre düşünce ve sözcükler

gerçeği "yapar." Başarılı olmak istiyorsanız başarılı, kendini-onaylayıcı fikirleri düşünüp tekrarlayın. Yeni Düşünce hareketi istediğinizi yapabilip, istediğiniz olabileceğinizi ısrarla savunuyordu. Büyülü sözcükleri söyleyin yeter, olacaktır. 1929'daki Büyük Bunalım'dan önceki ekonomik patlama yıllarına paralel olarak Yeni Düşünce hareketinin başat fikri nasıl zengin olunacağı idi. En ünlü yayını da Wallace D. Wattles'ın 1910'da çıkan *Zengin Olma Bilimi* adlı kitabıydı. Küstah bir girişle başlıyordu: "Yoksulluğa nasıl övgüler düzülürse düzülsün, şu değişmez bir gerçektir ki gerçekten amacına ulaşmış, başarılı bir hayat sürmek kişi zengin olmadıkça mümkün değildir." Zengin olmanın yolu da para sihirli bir biçimde hayatınıza giriverene dek sadece zengin düşünmek, zengin hissetmek, kendini-onaylayıcı zenginlik ifadelerini tekrarlamaktan geçiyordu. Zira "düşünce, düşünceyle imgelenen şeyi gerçekleştirir." Dolayısıyla kişiye düşen, gün gelip *bunlara gerçekten inanana* dek, "Yaptığım her şeyde başarılıyım" ya da "Her şey günden güne iyiye gidiyor" diye tekrarlamaktı. Sonra, abrakadabra, bunlar oluverirdi. Yeni Düşünce hareketi eski felsefenin tekniklerini kişisel zenginleşmenin dünyevi amacı için kullanıyordu. Wattles, Pisagor'un çarpıtılmış bir parodisiyle şöyle söylüyordu: "Zihninizde yer edip alışılmış düşünceniz haline gelene dek bunu (paranın ayağınıza geleceği düşüncesini) sürdürmelisiniz. Bu düsturları inancınız pekişene kadar tekrar tekrar okuyun, her bir kelimesini hafızanıza nakşedin ve üzerlerinde tefekkür edin."

Yeni Düşünce hareketi son yirmi yılda, özellikle de Avustralyalı film yapımcısı Rhonda Byrne'ın kitap ve filmi *The Secret*'ın sansasyonel başarısı üzerine muazzam bir geri dönüş yaşadı. Bryne'ın bize ifşa ettiği sır, Yeni Düşünceci, düşünüp söylediğimiz her şeyi kendimize çektiğimizdir. Var oluşun bu versiyonunda evren, bir hipermarket haline gelir, bize de istediğimiz her ne ise siparişini vermek kalır. Filmde dikkat çekici bir biçimde görünen pazarlama gurusu Joe Vitali, durumu iyi özetler: "Evren elinizin altındaki katalog gibidir. Yapraklarını şöyle bir karıştırır, 'Şu deneyimi yaşamak, bu ürüne yahut şöyle bir insana sahip olmak istiyorum' dersiniz. Siparişinizi evrene veren sizsiniz. Bu kadar

basit." Bryne'ın filminde bu kozmik tüketiciliği görürüz. Bir sahnede bir kız mücevher dükkânının vitrinindeki kolyeye arzuyla bakar. Derken gözlerini kapayıp duasını eder ve hop! Kolye sihirli bir adımla boynunda belirir.

Byrne'ın başvurduğu akıllıca pazarlama araçlarından biri, tarihte en büyük zihinlerin hepsinin bu "sırra" vakıf olduğu yanılsamasını uyandırmaktır. Bunu ta Pisagor'a kadar geri götürür, bu şekilde pek de değerli olmayan fikirlerine tarihi bir geçerlik kazandırır. Byrne'ın Pisagor'un herhangi bir kitabını okuduğunu sanmıyorum ama eğer okumuşsa onun düşüncelerini tehlikeli bir biçimde yanlış yorumladığı kanısındayım. Her şeyden önce Pisagor (ya da bu adı hak eden hiçbir eski filozof) hiçbir yerde felsefenin sizi zengin ve nüfuz sahibi edeceğini iddia etmez. Gerçekte Pisagorcular mal mülkten geçip varlık ve ün tutkusunu yenmek için çalışan kanaatkâr bir topluluktu. Aynı şey, kişisel gelişim gurularının arada bir başvurduğu Platon ve Stoacılar gibi daha sonraki filozoflar için de geçerlidir. Epiktetos öğrencilerine "Felsefe" der, "ne toprak vaat eder, ne zenginlik ve ün."[8] Filozoflar felsefenin size dışsal zenginlikler değil, içsel varsıllık getirebileceğini ima eder.

Pisagor ve takipçileri felsefenin sınırlarının farkındaydı. Öğretmesi gereken en önemli derslerden birinin, öğrendiğimiz ilk ders olduğunu biliyorlardı: Evren üzerindeki kontrolümüzün sınırlarını kabul etmek. "(Pisagorcuların) dayanıklılıkta en çok destek aldığı düşünce, akıl sahibi insanlara hiçbir insani sıkıntının beklenmedik gelmemesi gerektiğidir. İnsanın kontrolü altında olmayan değişimler karşısında geri çekilmesi gerekir" diye okuruz.[9] Felsefe kendi doğamızı dönüştürüp duygularımıza şifa getirmede bize güç, olağanüstü bir güç verir. Ama dışarıda hâlâ ham, kaba, şiddetli ve bizim dizginleyemeyeceğimiz bir dünya vardır. Nitekim Pisagor ile takipçileri yaşadıkları yerdeki toplulukla anlaşmazlığa düşmüş, sonunda da katledilmişlerdi. Byrne'ın Çekim Yasasına göre –Secret'ın sözüm ona öncülerinden biri olan– Pisagor'un hesapça negatif düşüncelerin kafasına girmesine izin vermiş olması gerek. Byrne'a bakılırsa başımıza ancak kötü şeyler düşünürsek kötülükler gelir. Bunun düpedüz

saçmalık olduğu ortada. Nitekim, türümüzün en büyük zekâları, en bilge ruhlarından pek çoğu hayatlarını şiddet sonucu kaybetmiştir. Pisagor'u, Sokrates, Seneca, Cicero, Hypatia, İsa, Boethius, Gandhi, Martin Luther King'i düşünün. Felsefe size içsel güç ile kendiniz üzerinde hakimiyet kazandırabilir ama dış dünyanın tüm değişikliklerinden koruyamaz. Kendimizi her zorluktan büyülü sözleri tekrarlayarak koruyabileceğimiz fikri hüsnükuruntudan ibarettir.

Bilinci otomatik hale getirmek

Yani Pisagor düş kurma yeteneğimize katkıda bulunamayacak çılgın bir büyücü müydü? O kanıda değilim. Ezber ve büyülü sözcük tekniklerinin sağduyu ile psikolojik içgörüye dayalı bir yanı var. Bilişsel terapinin kanıtladığı bir şeyi o görmüştü; zihinlerimiz düşünüp söylediğimiz her şeyi dinler ve özümser. Bu aslında BDT'nin iki mucidinden biri olan Aaron Beck'in en büyük keşiflerinden biridir. Beck, depresyon gibi duygusal bozukluklara büyük ölçüde insanın "kendiyle konuşmasının" kendimizle gün boyu genelde bilinçsizce sürdürdüğümüz kesintisiz monologun yol açtığını buldu. Sese dökmeden kendimizle sürekli konuşur, hayatı ve onun içinde kendi hareketlerimizi yorumlarız. Durur da kendinize bir kulak verirseniz, kafanızın içinde akıp duran bu yorumu işitebilirsiniz. Kendinizi bir şarkı mırıldanır bulabilirsiniz, kulak verecek olursanız, şarkı kimi zaman kendinizi nasıl hissettiğinizin bilinçdışı bir yorumudur. Bu bilinçdışı kendine konuşma, duygularımız ve gerçekliği yaşayışımızı doğrudan etkiler. Felsefi terapi, bilinçdışı kendine konuşmayı günlük tutma ve Sokratesçe diyalog gibi tekniklerle bilince getirir. Bunun ardından yeni felsefi içgörülerimizi alıp zihnimize işleyerek otomatik kendine konuşmanın parçası olana dek tekrarlamamız gerekir.

Benzeri ezber ve tekrarlar bütün büyük dinsel geleneklerde vardır. Sözgelimi Doğu din ve felsefeleri, uygulamacının trans haline geçene dek tekrarladığı ya da terennüm ettiği kısa bir cümle olan *mantra*'yı kullanır. Mantranın tekrarı din ya da felsefenin ilkelerini uygulamacının zihnine nakşeder ve iddia edildiğine

göre ses ve titreşimiyle belirli enerjiler yaratır ki, bu son derece Pisagorcu bir anlayıştır. İslam dininde Allah'ın kutsal adları ruhun dönüşümü için tekrar ya da terennüm edilir. Yahudilik ve Hıristiyanlıkta kısa, kolay hatırlanır cümlelerin benzeri bir kullanımına rastlarız. Sözgelimi *Özdeyişler Kitabı*, akılda kalıcı sözlerle doludur: "Nazik insanın hayrı, zalimin zararı kendinedir" ya da "Kendine hakim olamayan insan, surları çökmüş şehre benzer" gibi. Özdeyişleri yazan(lar) okura sürekli, öğretiler zihinlerimize, iliklerimize işleyene dek kulak vermesini, işitmesini ve anımsamasını söyler. *Özdeyişler* 7,1 'deki şu dizelerde olduğu gibi:

> Al bu sözlerimi oğlum,
> Emirlerimi topla kendinde;
> Öğretilerimi gözbebeğin gibi koru;
> Parmaklarına dola onları
> Yüreğinin levhasına yaz onları.

Sosyal kaygıyı yenmek için BDT uyguladığım dönem devam ettiğim terapi kursunda her akşam yüksek sesle çeşitli notlar okumam isteniyordu. Oturaklı, büyülü cümlelerle doluydu bu notlar: "Kabul aktif yaşamdır," "Direndiğin pekişir," "Olumsuz düşüncelerimin bana hakim olmasına izin vermiyorum," "Huzur ve mutluluk şimdiki andadır" vesaire. Bu özlü sözlerin her biri terapideki fikirlerden birinin nöral bir kısa devre olacak şekilde yoğunlaştırılmışıdır. Kendimi dayanılmazca basmakalıp hissederek beynime işleyip otomatik kendime konuşmamın parçası haline gelmeleri için notları her akşam okur, hatta otobüs ya da metroda ses kayıtlarını dinlerdim. Eskilerin yaptığı gibi üzerimde küçük bir not defteri taşır, terapi kursundan "güçlü cümleleri" buna yazardım. Kendimi çok stres altında hissettiğimde bir köşeye çekilir, not defterimi çıkarıp cümlelerden birini tekrarlardım. Kendimi gülünç hissederdim tabii ama işe yarardı. Düşünme alışkanlıklarımın acı çekmeme nasıl yol açtığına dair bir seferlik bir içgörü yeterli değildi. Yeni düşünme alışkanlıkları yaratmak için sistematik bir yaklaşım uygulamam gerekiyordu. Özdeyişleri ezber ve tekrar sanatı da, insana ne kadar gülünç gelirse gelsin,

bu sürecin can alıcı bir bölümüydü. Bu tekniği son derece yararlı bulan diğer bir kişi, İngiltere'de bir zihin sağlığı kuruluşunun bipolar bozukluk çeken CEO'su idi. Rahatsızlığını yenmeyi başardı ve eski düşünme ve hissetme alışkanlıklarına meydan okumasında en çok yardımını gördüğü fikir ve alıntılarla doldurup yanından hiç ayırmadığı not defteri sayesinde işinden tek bir gün bile izin almadı. Eski kötü alışkanlıkları ne zaman baş gösterecek olsa ilgili sayfayı açıyor, bir iki yararlı söz kuşanıyordu. Benim gibi o da bu teknikte bir cankurtaran buldu.[10]

Beyin yıkama mı?

Ancak belki bu tekniği uygulamaya başlamadan biraz daha dikkatle incelemeliyiz. Her şeyden önce, felsefe gerçekten bir lokmalık sloganlara, tampon çıkartmalarındaki akılda kalıcı cümlelere indirgenebilir mi? Özü, bizi böylesi klişelerin ötesine geçip daha derinlemesine düşünmeye eğitmek değil midir? İkincisi, akılda kalıcı cümlelerin otomatik düşünme alışkanlıklarına dönüşene dek durmadan tekrarında bir tuhaflık yok mudur? İngiliz hükümetinin BDT'ne verdiği desteği eleştirenlerin başında gelenlerden psikanalist Darian Leader işi, BDT'nin Çinli Maoistlerin beyin yıkama tekniklerinden geri kalmadığını söylemeye kadar vardırıyor. Başkan Mao da kitlesel beyin yıkama programının bir parçası olarak herkesin onun sözleriyle dolu bir elkitabını üstünde bulundurmasını istememiş miydi?[11]

İlk sorunun cevabı olarak evet, felsefe elbette kültürümüzün klişeleri ötesinde düşünebilir hale gelmek üzere bilinçli akıl yürütme ve sorgulayıcılık gücümüzü geliştirmemiz için tasarlanmıştır. Ama ruhlarımızı gerçekten dönüştürecek ve duygusal alışkanlıklarımıza etkili bir terapi sunacaksa ruhumuzun usdışı ve otomatik yanına da seslenmelidir. Otomatik düşünme, hissediş ve davranış alışkanlıklarımıza sinmelidir. Aksi takdirde, pre-frontal korteksiniz son derece akıllı ve felsefi olabilir ama geri kalan yüzde 95 hep olduğunca iflah olmaz kalır. Düşünecek olursanız, sizin rızanız olsun olmasın beyniniz zaten yıkanmıştır. Doğumunuzdan başlayarak ana babanızın, arkadaşlarınızın, iş arkadaşlarınızın,

reklamların, medyanın her biri belirli değerleri, inanç ve düşünme-hissetme alışkanlıklarını sinir sisteminize işleyen mesajlarının bombardımanına uğradınız. Belki talihiniz elvermiş, içiniz bilgece, aydınlanmış ilkelerle doldurulmuştur. Ama bu pek muhtemel değil. İnsanların felsefeyle ilgilenmelerinin nedeni, taşıdıkları bazı inançların o kadar da bilgece ve gelişimlerine hizmet edici olmadığından kuşkulanmalarıdır. Fakat yeni felsefeniz sizi ona gömülmez, çevrenizi onunla kuşatmaz, kendinize hatırlatmak için her yola başvurup ruhunuza nakşetmezseniz sığ kalır. İmparator Marcus Aurelius'un kendine dediği gibi: "Zihnin alışılmış düşünceleri gibidir; çünkü ruh, düşüncelerin rengini alır. O halde onu (bilgece) düşüncelerin rengine batır."[12] İstemli, bilinçli beyin yıkama ile –Aurelius'un önerdiği– bilinçsiz, irade dışı beyin yıkama arasında önemli bir ahlaki ayrım vardır umarım. Pisagor'un ezberleme tekniği siz eski düşünme ve hissetme alışkanlıklarıyla boğuşurken işe yarayacaktır. Fakat yeni otomatik düşünme alışkanlıklarının da kemikleşme, dogmatikleşme, aşırı katılaşma tehlikesi vardır. Dolayısıyla otomatik düşünme alışkanlıkları yaratma ile bu alışkanlıkları sorgulama, uygulanabilirlik ve yararlarını gözden geçirme becerisini korumayı dengelemek gerekiyor.

Darian Leader'ın bu tekniğe ilişkin ortaya attığı ikinci mesele, kült özelliği göstermesi. Bunun, bir kişi ya da bir grup birey tarafından, beyin yıkamak amacıyla güçlerini başkaları üzerinde kullanıp onları zombiye çevirme yöntemi haline gelebileceği. Söylentilere göre Çin hükümetinin Kore savaşı sırasında televizyonda ABD'yi kötülemeleri için Amerikalı tutsaklarla yaptığı da bu olmuştur. Daha yakın zamanlarda bazı kültlerin, pençelerine düşen talihsizlerle yaptığı da. Son derece güçlü duygusal deneyimlerle ilişkilendirdikleri aynı terminolojiyi tekrar tekrar kullanırlar. Sonunda inisiyeler onların düşünme biçimini özümser ve bu, otomatik kendine konuşmalarının parçası haline gelir. Leader ile BDT'nin diğer eleştirmenlerinin kaygısı hükümetçe desteklenen BDT'nin bu tür zoraki beyin yıkama içermesidir. Depresyon ve kaygı yaşayanları "olumlu düşünmeye," dünyaya pembe gözlüklerle bakmaya zorlayacak, onları devletin mutlu zombilerine çevirecektir. İleri sürülen itiraz budur.

Bu, bilişsel terapiye yönelik yaygın bir yanlış anlamadır. Bilişsel terapi genellikle, ondan türeyen daha genç bir psikoloji okuluyla, Pozitif Psikoloji ile karıştırılıyor. Nitekim Pozitif Psikoloji, çocuklar da dahil olmak üzere, insanlara kimi "iyimser düşünme" alışkanlıkları öğretmeye çalışır. Ancak bu BDT'nin öğrettiği değildir. Özellikle Albert Ellis, insanların dünyanın haşin, adaletten uzak ve çoğunlukla ahlaksız bir yer olduğunu kabul etmesine çalışır. Dünyayı istediğiniz biçimde düşünebilecek gücünüz varmış gibi yapmaz. O hüsnükuruntu olur. Ellis, Emile Coué'nin "olumlu kendine-telkin" teorilerini açıkça eleştirir: "Kendinize pozitif bir biçimde 'İstediğim her şeyi başarabilirim!' diyebilirsiniz. Ama elbette başaramazsınız. Coşkuyla, 'Her şeyin sonu hayra varacak' diye düşünebilirsiniz, ne yazık ki varmayacaktır... Olumluyu vurgulamak kendi içinde yanlış bir inanç sistemidir. Zira 'Günden güne her açıdan daha da iyiye gidiyorum' benzeri olumlamaların hiçbir bilimsel gerçeği yoktur. Aslında bu tür Polyannacılık da danışanların kendilerine anlattığı, nörotik hallerini doğuran saçmalıklar kadar zararlı olabilir."[13]

Bu bölümün başında tanıştığımız James Stockdale, hiç de gül pembe olmayan durumunun farkındaydı. Hangi tutsakların mahkûmiyeti en ağır yaşadığı sorusunu, "İyimserler" diye yanıtlamıştı. "'Noel'e kalmadan çıkacağız' diyen onlardı. Noel gelir, geçer, ardından 'Paskalya'da dışarıdayız' derlerdi. Paskalya da geçince umutlarını Şükran Günü'ne, sonra yeniden Noel'e taşırlar, kalpleri kırık ölür giderlerdi. Bu çok önemli bir ders: Sonunda galip geleceğinize duyduğunuz –hiç kaybetmemeniz gereken– inancı asla yaşadığınız gerçeğin, bu her ne olursa olsun, en ağır olgularıyla yüzleşme disipliniyle karıştırmamalısınız."[14]

Vietkong Stockdale'in beynini yıkamaya çalıştı ama başaramadı çünkü onun üzerinde çalışabileceği açık bir nokta yoktu. Bu, hayatına mal olacak bile olsa Stockdale ilkelerinin arkasında durma seçimini yapmıştı. İşkencecileri kemiklerini kırabilir, hatta canını alabilirler ama kabul etmemeyi seçtiği bir inancı ona kabul ettiremezlerdi. Epiktetos'un dediği gibi: "Özgür iradenin

hırsızı yoktur." Bu durumda Stockdale'in antik felsefeyi ezberi bir "beyin yıkama" örneği mi oluyor? Olsa olsa en iyi anlamında. Onun öyküsü, temel ilkelerimizi nasıl seçebilip, bize dış baskılara dayanma gücü verecek şekilde bunları ruhlarımıza nakşedeceğimizin örneğini veriyor. Nitekim donanmanın askerlere işkence ve beyin yıkama tekniklerine dayanmayı öğreten San Diego'daki okuluna da onun adı verilmiş.

{8}

KUŞKUCULAR (SEPTİKLER) VE KUŞKUYU GELİŞTİRME SANATI

LAS VEGAS'TA bir konferans salonundayım. Aşağıda yanıp sönen ışıklar, öten ziller ve dönen tekerlerden engin bir deniz, tekrarlayıp duran bir sefahat âleminin davetlileri gibi kumar makinelerinin başına çökmüş kumarbazlar. Burada, Nevada Çölü'nün ortasında Septikler (Kuşkucular) yıllık akılcı yaşam sanatı toplantıları için bir araya gelmiş. Las Vegas, insanın ussallığını kutlamak için tuhaf yer fakat Septikler, günah kentinin baştan çıkarıcılığı karşısında dinginliklerini korur görünüyor. "Kumarla baştan çıkmayacak kadar akılcıyız" diyor "Şaşırtıcı" James Randy. Kendi adını taşıyan etkinliği o düzenlemiş: Şaşırtıcı Toplantı ya da ŞT. Bu dokuzuncusu –"Uzaydan ŞT9" – ve en büyüğü. Bilim ve eleştirel düşünceye duydukları inanç ve organize dinler karşısındaki antipatileri dünyanın dört bir yanından 1600 kuşkucuyu bir araya getirmiş.

Dinin saçmalıklardan ibaret olduğundan kuşkulanan insanlar her zaman oldu ama inananların tersine böylelerinin her zaman bir araya gelip görüşlerini paylaşacakları bir yerleri olmadı. Bugün dünya Septik hareketinin birkaç milyon takipçisi var. İki Septik dergisi, internet üzerinde Evrenin Septik Rehberi, Skeptoid, Skepticality ve Pod Delusion gibi pek çok yayınları, daha da fazla Septik çet odaları, e-posta listeleri ve blogları var. Buralarda ateşli bir şekilde kendi ve başkalarının inançlarını çürütüyorlar. Avrupa, Avustralya, Asya ve çoğu Amerikan eyaletinde internet dışı Kuşkucu grupları da mevcut. İnanmayanlar bir araya gelerek birlikte yiyip içiyor, filmler seyrediyor ve başkalarının

safdilliğine ilişkin öyküler paylaşabiliyorlar. Septik hareketinin Washington'da kendi lobi grubu, pek çok kampusta öğrenci grupları, hatta çocuklar için yaz kampları var. Amerika'nın dört bir yanında Septik yaz kampları düzenlenmesine yardımcı olan Conrad Hudson, "Çocuklar Sorgulama Kampına arkadaşlık, eğlence ve özgür düşünce için geliyor" diyor. Kamplar özgür düşünceyi nasıl teşvik ediyor? "Çocuklara kampta Percy adında gözle görünmez bir ejder olduğunu ve onun varlığını kanıtlayana ödül vereceğimizi söylüyoruz. Daha küçük çocuklar canla başla onu bulmaya çalışırken biraz daha büyükler ejderin olmadığını anlamaya başlıyor..."

Her hareket gibi Septisizm'in de rock starları var. Hareketin öncü kişilerinin, Septik süper güçlerini ortaya koyan bir fikirleriyle birlikte karikatürlerinin yer aldığı Septik Koz Kartları destesi bile çıkarmışlar. Hareketin en büyük ikonlarından biri Richard Dawkins (kartında süper gücünün, "mantık saçmalıklarında aklın düşmanlarını çiftelemek" olduğu yazılı). Ateist bir Elvis gibi hayranlarının hücumuna uğramadan önce yanında koruması, gözünde güneş gözlükleriyle Southpoint gazinosundan geçiyor. Toplantıyı açış konuşması daha tek kelime etmeden ayakta alkışlarla karşılanıyor. Konuşmanın ardından kitaplarını imzalatmak isteyen Septiklerin kuyruğu koridorun sonuna kadar uzanıyor. "Son kitabından bir bölümü düğünümde okumuştum" diye fısıldıyor yüzünü al basmış delegelerden biri kuyrukta. "Onunla bir jakuzide şöyle bir yarım saat baş başa olmak isterdim ben" diye fısıldıyor bir başkası.

Randi Ekibi

Septik ailesinin sıcak yüreği Şaşırtıcı James Randi. Uzun aksakalı ile ufak tefek, bir sohbet ve kucaklaşma için her zaman herkese açık bir insan. Dinleyicilere, "Ben müzmin bir kucaklaşmacıyım" diyor. Delegeler üzerlerinde onun yüzü ve "Randi Ekibi" ya da "Randi'nin yanındayım" yazılı tişörtler giymiş. Selamlamanın bir yolu olarak aksakalının taklitleriyle dolaşanlar bile var. Ve doğrusu Randi hayli şaşırtıcı. Harika çocuk olarak okul

yıllarında derslerden affedilmiş ve okulu asma suçlamasına karşı polise göstermesi için özel bir kart çıkarılmış. "Çocukken yalnız sayılırdım" diye anlatıyor bana. "Aralarına karışabileceğim bir akran grubu yoktu." Okula gitmek yerine zamanının çoğunu müze ve kütüphanelerde geçirirmiş. Gösterisi sırasında bir kadını havaya kaldıran Harry Blackstone adında bir sihirbaza hayran olmuş. Gösteriden sonra sahne arkasına giderek onunla tanışmış. Randi'den hoşlanan Blackstone ona bazı numaralarını açıklamış. Randi eve sihirbaz olma kararıyla dönmüş, çok da iyi bir sihirbaz olmuş. Zincirlerden kurtulma şovlarıyla başlamış, Kuzey Amerika'nın dört bir yanındaki kulüplerde çalışmış. Yerel polis tarafından tutuklanıp kelepçelerden kurtulmanın ne kadar kolay olduğunu göstermesiyle Quebec'te isim yapmış. Hapse atmışlar, oradan da kaçmış. Niagara Şelalesi üzerinde deli gömleğinden sıyrılmış. Bir ırmağın dibinde kapatıldığı tabuttan çıkmış. Sahnede birkaç gece üst üste Alice Cooper'ın kafasını kesmiş. Kendisinden önce Büyük Houdini'nin de yaptığı gibi, sihirbazlığı kullanarak gerçekten büyülü ya da dinsel güçleri olduğunu iddia eden şarlatanların maskesini düşürmeye başlamış.

Bunlardan en ünlüsünde, Uri Geller'in foyasını meydana çıkarmada Johnny Carson'a yardım etmiş. 1970'lerin başlarında Geller, ABD'ye henüz gelmiş, zihin okuma ve kaşık bükme güçleriyle sansasyon yaratmıştı. Johnny Carson'ın *The Tonight Show*'una çıkacaktı. Carson, şovunda sık sık yer alan Randi'yi arayarak Geller'in numara yapmadığından nasıl emin olabileceklerini sordu. Randi şov yapımcılarına ayrıntılı talimatlar verdi. Geller televizyona çıktığında güçleri gizemli bir şekilde susmuştu (YouTube'da izleyebilirsiniz). Randi "Burnum bayağı kalkmıştı, bunun Geller'in sonu olduğunu düşünüyordum ama çok yanılmışım. Birkaç gece sonra yeniden televizyondaydı. Artık biliyorum ki gerçek, insanların dikkatini çektiği sürece medyanın umurunda değil." Altmışına geldiğinde "deli gömleğini duvara asıp" bütün zamanını yeni emeklemeye başlayan Septik hareketine adamaya karar vermiş. James Randi Eğitim Vakfını kurmuş. Vakıf, durmak oturmak bilmeksizin dinsel, New Age ve paranormal topluluklarındaki sahtekâr, şarlatan ve madrabazların mas-

kesini düşürmek için çalışıyor. Son birkaç yıldır da normal dışı güçleri olduğunu kanıtlayacak herkese bir milyon dolarlık ödül koymuş. Ödülü kazanan olmamış.

Septik hareketi saflarında böyle pek çok paranormal araştırmacısı ya da "doğruyu gösteren" var. Konferans sırasında, Hollywood'daki Bağımsız Araştırma Grubu'nun bir üyesiyle tanıştım. "Anti sosyal zekâlarız hepimiz" dedi. "Hayaletler, psişikler gibi konuları araştırmaya bayılıyoruz, bir yanımızla da bunların doğru çıkmasını umuyoruz. Geçen ay ofise biri gelip hemen oracıkta bir enerji vorteksi yaratabileceğini iddia etti. 'Vay canına!' dedik ama o da fos çıktı." Tanıştığım çoğu Septik de, kendilerini şarlatanların kullandığı numaraları ortaya çıkarmaya adamış sihirbaz ve illüzyonistler. Dinin de başka bir illüzyon gösterisi olduğu görüşündeler. Randi, "Şu Roma Katolik Kilisesine bir bak" diyor, "daha aptalca ve tiyatrovari olamazmış." Merak ediyorum, insanlık tarihi boyunca ahlak yoksunu "mucizeciler" safdillerin sırtından servet, seks ve nüfuz kazanmak için kaç kez numaralara başvurmuştur? Günümüzde ne kadar başvuruyorlar?

Eski Septikler

Felsefi bir hareket olarak Kuşkuculuk yüzlerce yıllık bir geçmişe sahip. Çoğu diğer Yunan felsefe okulu gibi onun da kökleri Sokrates'e kadar geri gidiyor. Septikler Sokrates'in ilk Kuşkucu olduğunu söyler çünkü Sokrates kendisi ve başkalarının kesinlikle bildiği ne az şey olduğu konusunda dürüst olmuştur. Septikler bilgimizin sınırlarının bu kabulünün felsefenin özü olduğuna hükmetmişti. Kendilerine, inceleyen, araştıran anlamında *skeptikoi* adını vermişlerdi. İlk Septiğin, Epiktetos'un çağdaşı ve İÖ dördüncü yüzyıl sonuyla üçüncü yüzyıl başı ilk Stoacı olan Elisli Pyrrho olduğu söylenir. Büyük İskender'in ordusuyla Hindistan'a gittiği aktarılmıştır. Orada bazı "çıplak filozoflarla" –yogiler olmalı– karşılaşıp düşünce ve yaşam biçimlerinden etkilenmiş. Yunanistan'a dönüşünde "kişinin yargılarını askıya alma anlaşılmazlığı ve gereğinin bu doktrinini" tanıtmış. Pyrrho ile takipçileri bir şeyin doğruluğundan asla emin olamayacağımızı

ilan etmiştir. Sözgelimi balın bize tatlı geldiğini biliriz ama onun özünde mi tatlı *olduğunu*, yoksa bize sadece öyle mi geldiğini bilemeyiz. Mesela bir hastaya ya da başka bir canlı türüne tadı farklı gelecektir. Bal yediğimiz rüyası bile görüyor olabiliriz. Stoacılar gibi diğer felsefe okulları aceleyle, görünüş ve fikirlerin ötesine geçerek "gerçeği" aslında bildiklerini iddia eder. İşi, insan zihni tanrının aklından geçeni ya da ondan evvel bir tanrı olup olmadığını bilebilirmiş gibi, ilahi hakikatin ne olduğunu bildiklerini iddia etmeye kadar götürürler.

Eski Septikler duygusal ıstırabın ana nedeninin tam da bu tür dogmatizm olduğunu söyler. Sonuç çıkarmada hiç duraksamayız, inançlarımıza aşırı güven duyarız, bu da bizi ya son derece depresif, bunalımlı ya da son derece öforik, sevinçten havalara uçan kılar. Tanrının yanımızda olduğuna, hiçbir şeyin hiçbir zaman sarpa sarmayacağına ya da evrenin bize karşı olduğu ve hayatımızın hiç yoluna girmeyeceğine inanırız. Epikuroscu olsak ve ilahi müdahaleye inanmasak bile hazzın yegâne iyilik olduğunda takılıp kalabilir, acı karşısında depresifleşiriz. Tüm bu dogmatik hastalıklara karşı eski Septikler takipçilerine bir terapi türü sunar. Onları, kesinliği bir yana bırakıp ne kadar az bildiğimizi kabul etmeleri için eğitir. Her şeye inanabileceğinizi görerek hiçbir şeye inanmamanın da mümkün olduğunu göstermek için herhangi bir inanca karşı çıkmada belirli yollar getirir. Ünlü bir Septik, Carneades, Roma'da bu tekniği halk karşısında kullanır; bir gün adalet lehine tartışır, ertesi gün tartışmayı adaletin aleyhine çevirirdi. Bu, Romalıları altüst etmiş, Carneades'i şehirden atmışlardı.

Zen Budistler bir *koan*'a enine boyuna kafa yorduktan sonra akıl ve mantığı nasıl bir yana bırakıp *satori*'ye eriyorsa Septikler de bir teze bir diğeriyle karşı çıktıktan sonra o kadar kafa yormayı bırakıp dinginliğe erecektir. İS ikinci yüzyılda yaşayan hekim ve filozof Sextus Empiricus'a göre Septiğin nihai hedefi de bu çalkalanmayan dinginliktir. Teorilerine yönelen gerilla ataklarıyla irkilen diğer felsefe okulları karşı atağa geçti. Aristo da Stoacılar gibi, iyi ve kötüye ilişkin tüm inançların askıya alınmasının insanı tam bir hareketsizliğe götüreceğine işaret etti. Sonuçta her eylem, bir şeyin yapılmaya değer olduğu inancını barındırır.

Yataktan kalkarsınız çünkü yataktan kalkmaya değer olduğunu düşünürsünüz. Aynı şekilde felsefe yaparsınız, zira felsefenin yapılmaya değer olduğu kanısındasınızdır. Aksi takdirde neden yapasınız? Neden herhangi bir şeyi yapasınız? İyi ve kötüye dair bütün inançlarını gerçekten donduran bir Septik haftanın sonunu getirebilirse talihli sayılacaktır. Diyelim üzerine bir otobüs gelirken neden kenara çekilecektir? Nitekim Pyrrho'nun öğrencilerince sık sık arabaların önünden çekildiği yolunda bir aktarım vardır. Başka bir öyküde günün birinde bir öğrencisiyle yürürken öğrencinin çukura düştüğü anlatılır. Pyrrho hiç istifini bozmadan yoluna devam ederken zavallı adamı çukurdan yardımına gelen başkaları çıkarmış –öyle anlaşılıyor ki bu da öğrencinin dış olaylar karşısındaki mutlak kayıtsızlığından ötürü Pyrrho'ya duyduğu hayranlığı daha bir derinleştirmiş.

Septikler, felsefelerinin tüm hareketi imkânsız kılacağı yolundaki eleştirilere birkaç savunma sundu. En inandırıcısı, kuşkucunun olası gördüğüne göre hareket ettiğidir. Bu savunma Akademik Septiklere aittir. Onlara böyle denmesinin nedeni, bir yüzyıl boyunca Platon'un Atina'daki Akademisinden Carneades gibi Septiklerin sorumlu olmasıydı. Akademik Septikler Pyrrho benzerlerinden biraz daha kurulu düzene yakın ve daha az coşkuluydular. Carneades ile diğer Akademik Septikler gerçeği hiç "bilemeyecek" olsak da en azından onun üzerine geçici hipotezler kurabileceğimizi ileri sürüyordu. Umabileceğimizin en iyisi, bir inancın, bilgiye dayalı, nihai olmayan ve tersi kanıtlanana dek doğru olduğu tahminini yürütmektir. Bir yandan bu hipotezlerden sürekli kuşku duymaya devam ederken gerçeğe ilişkin geçici varsayımlarımız temelinde hareket edebilir, bu şekilde Stoacıların, Pisagorcular, Epikuroscular ve diğer okulların saçma dogmatizmlerine de direnmiş oluruz diyorlardı.

Septikliğin daha az radikal bu biçimi Descartes'tan itibaren modern felsefede hayli etkili oldu. Felsefe olarak Katolik dogmayı eleştirmede ve Kilisenin etkisini kırmada kullanıldı. John Locke gibi ampiristlerin tesiriyle Kuşkuculuk yavaş yavaş ampirizm ve deneysel metotla birleşti. Ampirizm ve deneysel yönteme göre gerçeği ancak doğruluğu gelecekte çürütülebilecek

gözlemlere dayalı hipotezler yardımıyla bilebiliriz. O halde tüm bilgimiz farazi ve geçicidir. On sekizinci yüzyılın büyük Septiği David Hume'un işaret ettiği gibi, güneşin ömrümüz boyunca her sabah doğmuş olması, yarın da doğacağından kesinlikle emin olabileceğimiz anlamına gelmez. Bu septik tavır, Aydınlanmanın, başta dinsel fanatizm olmak üzere fanatizm dediği "coşkudan" korunmamıza yardımcı olacaktır. Tanrının Katolik mi, Protestan mı olduğundan, hatta olup olmadığından emin olamayacakları konusunda dürüst olmuş olsalar, Avrupalılar on sekizinci yüzyılın büyük bölümünü neden birbirlerini öldürmekle geçirirlerdi? Çok daha akıllıcası, aşırı güvenli ve hoşgörüsüz iddialardan uzak durmaktır. Fakat Hume'un kibar Kuşkuculuğundan on dokuzuncu yüzyılda tuhaf çocuklar doğdu. Soren Kierkegaard ve Friedrich Nietzsche gibi filozoflar Hume'un haklı olduğuna hükmetti: Gerçekte hiçbir şey konusunda emin olamazdık. İnsanın tüm teori ve değerlerinin altında açılmış bir hiçlik uçurumu vardı ve bu hiçlik, önemli olanın akıl ya da mantık değil, güç ve inanç olduğu anlamına geliyordu. Kendimizi anlamsız bir evrende saf irade varlıkları olarak ortaya koymak zorundaydık. Kendi yasalarımızı kendimize dayatma cesaretine sahip olmalı. Bu, en azından Landmark Forum adlı çağdaş bir kişisel gelişim okulunun temel aldığı radikal felsefedir.

Werner Erhard'ın icadı ve Landmark Forum

Landmark'ın mucidi John Paul Rosenberg adlı Amerikalı bir ikinci el araba satıcısıydı. Günün birinde Rosenberg karısı ile dört çocuğunu terk edip başka bir kadınla St. Louis'ye taşınmış. *Encyclopedia Britannica*'nın Büyük Kitaplar programında satıcı olarak çalışmaya başlamış. Boş zamanlarında zamanının önde gelen kişisel gelişim gurularını büyük bir ilgiyle incelemekteymiş: Dale Carnegie, Napoleon Hill, varoluşçu felsefe, Zen, hatta az buçuk L. Ron Hubbard. Bunları kendi yoğun koçluk tekniğinde harmanlamış. İddiasına göre bu teknik insanları takıntılarından bütünüyle kurtararak "kendilerini yeniden icat etmelerini" sağlayabilir nitelikteymiş. Tekniğe "Erhard Seminars Training"

ya da "Est" adını vermiş. Stoacılar ve BDT gibi Rosenberg de acıya yol açanın olaylar değil, olaylara ilişkin görüş ve "hikâyelerimiz" olduğunu ileri sürüyordu. Kendimize gerçeğe ilişkin yanlış hikâyeler anlatıp sonra da bu hikâyeleri gerçeğin kendisi sanma yanlışına düşüyorduk. Stoacılar bütün yanlış hikâyelerimiz ardında gerçek bir tanrı ve "doğru" bir yaşam biçimi olduğuna inanıyordu. Rosenberg bu konuda çok daha kuşkucuydu. Eski Septikler gibi *tüm* etik kurguların "hikâyeden" ibaret olduğunda ısrarlıydı. Bunların hiçbiri gerçek değildir. BBC'den Adam Curtis'e şöyle diyordu: "Est'in özü, nihayetinde sonuncusuna ulaşana dek katman katman (benliğin) altına inmek, sonuncusunu da soyup aslında anlamsız ve boş olduğu farkındalığına varmaktır. Bu varoluşçuluğun son noktasıdır ama Est daha ileri gider. Bu sadece anlamsız ve boş olmakla kalmaz –boş ve anlamsız olması da boş ve anlamsızdır. Ve burada muazzam bir özgürlük yatar. Kendi üzerinize kurduğunuz tüm yapılar, oluşturduğunuz kurallar gitmiştir. Hiçlik, üzerinde durabileceğiniz olağanüstü güçlü bir zemindir çünkü bu hiçten hayat yaratabilirsiniz. Olmayı istediğiniz şey olabilirsiniz."[1]

Uç Septikliğin hiçliğinden Rosenberg, insanları yeni benlikler yaratıp Nietzsche'nin anlamsız bir dünyadaki saf iradenin süpermenleri haline gelecek şekilde güçlendirmeyi ümit ediyordu. Kendisini tam da bu şekilde yeniden icat etmiş, adını da son derece Aryan olan Werner Hans Erhard koymuştu. Est büyük bir başarı kazandı ve 1970'ler ile 1980'lerin başında Erhard'ı ünlü ve varlıklı bir adam yaptı.[2] 1991'de Erhard'ın aile bireyleri ile çalışanlara sattığı işin ismi Landmark Education Forum olarak değiştirildi. Tanıtım kursuna katılan bir milyonu aşkın kişi ile o zamandan beri de gayet iyi gidiyor. Dünyanın dört bir yanında merkezleri var. Londra'nın kuzeyindeki dört katlı binasında 2011'in soğuk bir Ekim sabahı üç günlük tanıtım kursuna başladım.

Katılımcılar büyük bir salonda sahneye bakan koltuklara oturmuştu. Sahnede de çalışmanın Lideri, David Ure adında bir Avustralyalı oturuyordu. İnsanlık tarihinde radikal bir biçimde yeni bir şey yaşamak üzere olduğumuzu duyurdu: "İnsanlar

yüz bin yıldır karmaşa içindeydi, şimdiyse işleri yoluna sokacak Landmark var." Landmark'ın entelektüel bir öncüsü olduğunu şu sözlerle teslim etti: "Landmark'ta yaptığımız şeye en yakın olan Sokrates'tir. Öğretecek bir felsefesi yoktu onun. Hiçbir şey yazmadı. Takipçilerine sorular sordu. Söyleşilerinin sonunda insanlar başlangıçtakinden de az şey bildiklerinin farkına varıyordu."

Elbette Sokrates öğrencilerinden beş para almıyordu. Landmark'ın hafta sonu tanıtım kursu ise 365 pound gibi yüklü bir bedel karşılığıydı. "Poker gibi" dedi David. "Ortada paranız yoksa sonraki kartla ilgilenmezsiniz." Bedeli insanları uzaklaştırmamış; salonda toplanan iki yüz kadar kişi, dev klimalar altında titreyerek dönüştürülmeyi bekliyor. Özünde üç günlük yoğun yaşam koçluğu olan bir seanstan geçecekler. Kurs, özenle hazırlanmış bir senaryoyu izleyen Lider tarafından dakik bir düzende yönetiliyor. Başta katılımcılar oldukları yerden bağırıyor ya da yorumlarını söylüyor ama bize katılımın tek yolunun salondaki üç mikrofonun başına geçerek Lider ile "Sokrates diyaloguna" girmemiz olduğu söyleniyor. Lider, soyut düşüncelerden hayatımızdaki somut durumlara geçmemizi istiyor. "Paylaşmaya" teşvik ediliyoruz. "Hakiki" olmaya büyük önem veriliyor ancak anlamsız bir evrende hakikiliğin neden özellikle önemli bir ahlaki değer olduğu açıklanmıyor. Bununla birlikte içsel dramlarımızı, sırlarımızı ve yalanlarımızı ortaya dökmedikçe Landmark'tan yararlanamayacağımız belirtiliyor. Ve insanlar hikâyelerini paylaşmak için kuyruğa giriyor. On yıllardır taşıdıkları sırları ve travmaları ortalığa saçmak için can atıyorlar: Babam beni hiç sevmedi, amcamın cinsel tacizine uğradım, kız arkadaşım beni ciddiye almıyor... Kendini ifşa etmenin kitlesel esrikliği yaşanıyor. Bu da kendi içinde derinden tatmin edici. Narsisistik bir dürtü olan kendimizden söz etmeye[3] dokunmakla kalmıyor, yaşadığımız izolasyondan çıkıp kiliseye giden insanların eskiden yaptığı gibi, duygularımızı büyük bir topluluk içinde ifade etme özlemimize de hitap ediyor. Aynı zamanda iyi de bir tiyatro performansı, üç günlük bir Jerry Springer şovundan geri kalır yanı yok.

Hikâyenizi paylaştıktan sonra Lider alıp bunu parça parça ediyor. Zıtlaşmacı Sokrates diyaloglarında yeni bir şey yok.

Epiktetos, öğrencilerine hakikaten saldırır, Diyojen gelen geçenin üzerine işer, Albert Ellis Cuma günleri düzenlediği ücretsiz atölye çalışmalarında insanlarla açıktan açığa alay edermiş. Fakat Est ve bazı Landmark seanslarında herkesin önünde alay, küçük düşürme adamakıllı şiddetli olabiliyor. Size bunca yıldır yükünü taşıdığınız hikâyenin boşluğunu göstermek için lider "velvele"nize saldırıyor, kendinize acımanızla alay ediyor, dramınızı aşağılıyor. Katıldığım kursta katılımcılara "tepeden tırnağa yalansın," "dürüstlükten nasibini almamış pespayenin tekisin" gibi şeyler söyleniyordu. Katılımcının ego-kurgusu, mutlak güçlü Lider (sahnede yönetmen koltuğunda oturan Büyük Baba ya da Büyük Anne) tarafından herkesin önünde parçalanıyordu. Onların önünde yaramaz çocuklar gibi dikilen katılımcılar kendilerini doğal olarak stres altında, aşağılanmış ve yaralanmaya açık hissediyor ama bir şekilde tatmin de oluyor ('*Ben* ciğeri beş para etmez sahtekârın tekiyim, bunu hak ediyorum!'). Hikâyenin alenen parçalanışı ardından Lider onlara ışıl ışıl yeni bir şafak beklentisi sunuyor. Hikâyenin bir yalan olduğunu ve Landmark yoluyla gerçek bir özgürlük olanağını kabul ederlerse "mucizevi bir yeni imkân alanına" adım atabilecekler. "Anladın mı?" diye soruyor Lider. Katılımcı, paylanan bir okul çocuğu gibi "Anladım" diye mırıldanıyor. "Tamam. Paylaşım için teşekkürler." Ardından salondaki iki yüz kişi katılımcıyı alkışlıyor. Herkesin ortasında küçük düşürülmenin yoğun aşağılanmışlığından sonra katılımcı, tüm gruptan kabul görüp kutlanmanın derin rahatlamışlığıyla onu küçük düşüren Lidere büyük bir hayranlık, hatta sevgi duyuyor. "İki gün boyunca benden nefret edeceksiniz" diyor David, "ama sonra benimle evlenmek isteyeceksiniz."

Landmark "teknolojisinin" (onların deyişiyle) bazı katılımcılar üzerinde şaşırtıcı bir etkisi var. Geleneksel terapi insanlara ne yapacaklarını söyleme konusunda çekimserken Landmark öyle değil. Benim grubumda biri, eşcinselliğini ana babasından sakladığını bizimle "paylaştı." Lider, annesini *hemen önümüzdeki arada* aramasını söyledi. O da aradı. Hepimiz, molada bir aile bireyimizi arayıp onunla paylaşmaya çağrılmıştık. Herkes dışarı koştu, telefonla paylaştı (katılımcılardan biri, hafifçe morali bo-

zuk döndü; annesinin "Yavrum, sen bundan ibaret değilsin ki!" diye karşılık verdiğini anlattı). Ve yapacağımız konuşmalarda ne şekilde "hakiki" olmamız gerektiği önemle belirtildi. Onlara Landmark'ta olduğumuzu söyleyecek, Landmark "mezuniyetimize" davet edecek ve Landmark tecrübemize kaydettirecektik. "Tüm bunlardan anneniz de yararlanmaz mıydı?" diye sordu David. "Eşiniz? Çocuklarınız?" Landmark'ın özelliklerini, spam posta dağıtıcıları gibi eşimiz dostumuza yaymamız teşvik ediliyordu. İnsanlar, e-posta sistemlerine virüs girmiş gibi telefon listelerinde ne kadar isim varsa hepsine mesajlar atmaya koyuldu. Bir pazarlama stratejisi olarak bu Landmark'ın dehasının parçası. Ürün ya da fikrinizin yayılmasını istiyorsanız tüketicilerinizi satıcınız haline getirin. Stoacılığın başarısız, Hıristiyanlığın başarılı olduğu nokta da bu.

Landmark insanların özgürlüğe ne kadar hasret olduğunu ama aynı zamanda onay, otoriteye baş eğme, yüzlerce başkasıyla paylaşabildiğimiz bir terminolojiye özlem duyduğunu anlamış. Bizler liberal narsistler olduğumuz kadar içimizin derinliklerinde bir yandan da konformistiz. Landmark bunu görmüş ve üzerinde çalışıyor. Katılımcıların Landmark dilini ne kadar çabuk benimseyip papağan gibi tekrarladığını, iç yaşamlarını "velvele," "drama," "hikâyeler" vb kavramlarla adlandırdıklarını görseniz şaşarsınız. Lider sürekli, "Bunu anlayan başka biri var mı? Varsa elini kaldırsın" diyor. Ve herkes el kaldırıyor.

Joe'nun hikâyesi

Landmark tecrübesini gerçekten yararlı ve dönüştürücü bulanlar var. Fakat oldukça radikal ve yoğun bir koçluk türü. Kurs başlangıcında herkesin imzalaması gereken feragat formunda da bu belirtilmiş. Formda Landmark son derece güvenli olmakla birlikte gayet düşük bir "hafif psikotik davranış" riski ("hafif" psikotik fikrine bayıldım) bulunduğuna işaret ediliyor. Ayrıca, "katılımcıların yüzde 1'inin binde birinden az bir oranda nedeni açıklanamamış intihar vakasına rastlanmış." Bipolar bozukluk, depresyon, uykusuzluk gibi şikayetlerimiz varsa ya da akıl sağ-

lığımızdan emin değilsek kursa katılmamamız "önemle tavsiye ediliyor," Landmark görevlilerinin terapi eğitimi almadığı konusunda da uyarılıyorduk. Bu net uyarılara rağmen gruptaki bazıları konusunda endişelendim. Sözgelimi, çocukluğunda cinsel tacize uğradığını ağlayarak anlatan Hintli adam; İngilizcesi çok zayıftı. Kendisine söylenenleri anlamış mıydı? Bütün grubun neden güldüğünü, ona değil, Lider'in söylediği bir şeye güldüklerini? Ama bunu öğrenmeye vakit yoktu –şov devam etmeliydi.[4]

"Ego velvelesinin" herkesin önünde yerle bir edilmesi kimileri için travmatik olabilir. Joe için öyle olmuş. 2000'lerin başında üniversiteden ayrıldığında yerlerde sürünen özgüveni ile depresyondaymış, takılıp kaldığı idari işinden de nefret ediyormuş. Landmark'ı duyup yazılmış. Londra'da katıldığı seansın Lideri Alain Roth adlı biriymiş. Hafta sonu boyunca çeşitli katılımcılar ayağa kalkıp kişisel travmalarını paylaşmış. "İnsanlar gaspa, tecavüze uğramış, biri babasını öldürmüş" diye anlatıyor Joe. Lider bu açıklananlara sempati göstermek yerine paylaşanın kendine acımasını aşağılıyor, başına gelenin sorumluluğunu üstlenmeye davet ediyormuş. Örneğin, tecavüze uğradığını söyleyen bir kıza ısrarla "bunun önünü kendisinin açtığını" söylemiş. Teselli etmek için yanına gidenlerin de onun kendine acımasının "önünü açtığını" bildirmiş.

Ayağa kalkıp Liderin otoritesine ilk meydan okuyan Joe olmuş; "Dehşete kapılmıştım. Ellerim zangır zangır titriyordu. Kalkmış, onca insan önünde Liderin otoritesini sorguluyordum ama kendimi bunu yapmak zorunda hissediyordum. 'Peki ya istediğiniz, dünyada herkesin her şeyin mümkün olmadığını kabul etmesiyse?' dedim. Lider dudak bükerek 'Küçük akıl oyunlarını ne de severmişsin sen öyle' diye karşılık verdi. Yıkıldım. İçime birden kurt düşmüştü; ya doğruysa ve entelektine dört elle sarılan değersiz biriysem? Yerime oturdum. Aydınlanmış filan değildim... Çekip gitmeye cesaretim yoktu sadece."

Sonraki üç gün boyunca gerginliği giderek artmış ama kursun yararını görebilmek için dişini sıkması gerektiğini hissetmiş. Kursun ardından dünyayı anlamlandıramaz olmuş. Ağır bir stres altında, sinir sistemi ölümcül bir tehlike karşısındaymış gibi ad-

renaline boğulmuş bir haldeymiş; ne de olsa egosu ölümcül bir tehlike karşısındaymış. "Kendime inancım yerle bir olmuş ama yerine de bir şey konmamıştı." Ağır stres bilişsel süreçlerini altüst ederek Joe'yu ileri paranoya ile psikotik hezeyanlara sürüklemiş. Televizyondaki haberlere kadar her yerde herkesin şifreli bir biçimde kendisi hakkında konuştuğunu, dünya çapında bir felaketin eli kulağında olduğunu sanıyormuş. Kim olduğunu, başına neler geldiğini çözmeye çalışırken kendisini altı haftalığına bir akıl hastanesinde bulmuş. "Bir süre hepimizin deli dana hastalığından orada olduğumuzu düşündüm; bazılarımız hasta değildi ama ve oyun, kimin hasta olup kimin olmadığını anlamaktı."

Anti psikotik ilaçlar ve Septiklerin kanıtları sınama tekniğiyle yavaş yavaş gerçeğe dönmüş. Hangi hikâyelerin muhtemelen gerçek, hangilerinin gerçekdışı olduğunu bu şekilde değerlendirmiş. Yaşadığının onda açtığı derin epistemolojik boşluktan varsayımlar oluşturup geçerliklerini sınayarak çıkmış. Örneğin, herkesin ona baktığı, onu düşündüğü ya da hakkında konuştuğuna inanıyormuş. Bu teorisini sınamış. İnsanların ona bakıp bakmadığını anlamak için kendini başını kaldırıp onlara bakmaya zorlamış. Bakmadıklarını görmüş. Adım adım dünyayla ilişkilerinde daha fazla kesinlik ya da ihtimal kazanmanın yolunu bulmuş. Ayağa kalkmış. Bu yakınlarda da bilişsel bilim ve psikoloji alanında doktora programına yazılmış. Joe'nun kuşkuculuğun aşırı radikal bir formundan (hiçbir şey doğru değil) sağlıklı bir biçimine geçiş yaptığını (kanıtlar göz önünde bulundurularak bazı hipotezler diğerlerinden daha olasıdır) ve sağlığına kavuşmasında bunun belirleyici olduğunu öne süreceğim. Dünyaya yönelik duygusal tepkilerimizde hepimiz bu tür ölçülü bir kuşkuculuğun yararlarını görebiliriz. Kendimizi "Filanca kişi benden nefret ediyor" derken bulduğumuzda "Öyle mi? Emin misin? Kanıt nerede?" diye sorabiliriz. BDT'ne göre duygusal bozuklukların çok sık karşılaşılan nedeni dünyaya ilişkin dogmatik yorumlarımıza duyduğumuz aşırı güvendir. Depresif bir kişi her şeyin ters gideceğinden *emindir*. Sosyal kaygılı biri insanların kendisinden hoşlanmadığından *emindir*. Katı dogmamızı sorgulamayı öğrenebilir, yaşadığımızı yeni yorumlara açabiliriz.[5]

Landmark'ın tanıtım sorumlusu Deb Beroset Miller, yardımcı olarak Joe'nun yaşadıklarına üzüldüğünü fakat bunun genelleştirilemeyeceğini belirtti. Çoğu katılımcının kursu son derece tatmin edici bulduğunu söyledi (ancak programın yasal feragat formunda ruh hastalığı geçmişi olmayan başkalarının da kursun ardından psikotik dönemler geçirdiğine işaret edilmiş). Deb, Joe'nun katıldığı kursun Lideri Alain Roth'un eleştirel bir Fransız belgeseline[6] konu olduğunu, artık organizasyonda çalışmadığını ve Landmark'ın son beş yılda yöntemlerini "tümüyle değiştirdiğini" de söyledi. Joe'nun psikotik döneminin sorumluluğunu doğrudan Landmark'a atamayız –bu çalışmanın öncesinden depresifmiş ve belki de kursa katılmaması gerekirmiş. Ama belki Landmark da kursun herkese göre olmadığı konusunda insanları daha açık bir dille uyarmalı. Sözgelimi web sayfasında çalışmanın yararları göklere çıkarılırken riskler üzerine hiçbir şey söylenmemiş.

Kuşkuculuk bir topluluğun temeli olabilir mi?

Antik çağda kuşkuculuk küçük okullar ve toplulukların temeli olarak kullanılırdı. Peki ya günümüz Septikleri? Las Vegas'taki Şaşırtıcı Toplantı'da karşılaştığım kökenleri çeşitli inançsızlar? Böylesine kuşkulu ve çeşitli bir kalabalık gerçek bir topluluk haline gelebilir mi? Orada geçirdiğim birkaç gün ve dünya çapındaki septik hareketin boyutlarına dayanarak bu soruyu olumlu yanıtlayabilirim. Modern kuşkuculuk, bir inanç topluluğu yaratmak için tanrıya inanmanız gerekmediğini kanıtladı. Şaşırtıcı Toplantı'ya ilk kez katılan Sarah, "Ben Mormon bir ailede büyüdüm" dedi. "O aileden ayrıldım. Burada belki yeni bir aile ediniyorum." Evet ama, diye sordum, bu toplulukta bağlar ve ödevler ne derinlikte? Bu yabancılara çocuklarını emanet edebilir misin? Biraz düşündü. "Ederim sanıyorum. *Gerçekten çok hoş insanlarla* tanıştım burada."

Temelden başlayan bir hareket olarak Septisizm'in başarısı kısmen, Katolik Kilisesi gibi, iyi bir gösterinin nasıl yapılacağını bilmesi. Septik hareketinde pek çok sihirbaz, illüzyonist, komed-

yen ve paranormal araştırmacısı var. Başkalarının akılsızlığına da bol kahkaha. Fakat modern Septisizm'in gelişen bir kitle hareketi olmasının temel nedeni eski kuşkuculuğun aksine pozitif değer ve inançları olması: Bilime inanıyor. *Skeptic* dergisinin kurucusu Michael Shermer bana şöyle söylüyordu: "Septisizm gerçekte sadece bilimdir –kuşkudan yola çıkan, sınanabilir kanıt arayan bilimsel bir düşünce biçimi. Bunu da dünyayı daha iyi bir yer haline getirmeye çalışmada kullanıyoruz." Her pozitifin bir negatifi var: Septiklere göre, bilimin asil güçleri dinin usdışı ve yıkıcı güçlerine karşı "havanda su dövülen bir mücadeleye" girişmiş durumda.

Hıristiyanlık gibi modern Septik hareket de canlılığını dışarıda ölümcül düşmanlar olduğu, değerlerin korunması için iyi organize olmak gerektiği algısından alıyor. *Skeptic's Guide to the Universe* sitesinin moderatörü Steven Novella, Şaşırtıcı Toplantı izleyicilerine, aşıya verdiği destekten ötürü köktenci Hıristiyanlarca şeytanlaştırıldığını anlattı: "Bu insanların zihin yapısını anlamanız gerekiyor. Akılcı değiller. Bizi dünyayı ele geçirmek için gizli bir planı yürürlüğe koyan kötücül bir hizip olarak görüyorlar." Bununla birlikte Nevada Çölü'nde Septiklerle geçirdiğim bir, iki günün ardından modern kuşkuculuğun kendisinin de Onlara karşı Biz zihniyetinin izlerini taşıyıp taşımadığını kendime soruyorum. Konuşmacılardan psikolog Carol Tavris dinleyicilere şöyle söylüyordu: "Bizden çok az, onlardan çok fazla kişi var. Dolayısıyla hareket içindeki farklılıkları hoş görüp dikkatimizi bilimsel düşüncenin asıl düşmanlarına çevirmeliyiz."

Septikler kimi zaman kendilerini kültürlerindeki usdışı iblislere savaş açmış kahraman azizler gibi görebiliyor: Ana standda satışa sunulan tişörtlerden birinde şeytani görünümlü bir kadınla savaşan Randi resmi basılı. Sloganı da "Birinci Round: Madara!" Randi dinleyicilere şöyle sesleniyordu: "Sizi temin ederim, çöldeki bu bir, iki günün ardından evlerinize her gün karşılaştığınız saçmalıkları alt etmeye daha hazırlıklı olarak döneceksiniz." Sanki bu toplantı bir tür çölde şaman eğitimiymiş gibi. Richard Dawkins'in ifadesiyle burada bir "berrak düşünce vahası" vardı. Dışarıda, hemen birkaç metre uzakta abuk sabuk, saçma sapan

bir dünya vardı ve Luther'in Katolik Kilisesine küfür yağdırması gibi, adıyla sanıyla saçma sapanlığının ilanı gerekiyordu. Saçmalık bulunup çıkarılmalı, Aziz Patrick'in yılanları İrlanda'dan attığı gibi kökünden sökülüp ülkeden atılmalıydı. Eskilerin yaptığı gibi inancı askıya alıp başkalarının usdışılığını sineye çekmek artık yeterli değil. Modern kuşkuculuk gerçek bir toplumsal hareket olacaksa bir misyona, savaş ve mücadeleye ihtiyacı var. Hepsinden öte, düşmanlara. Çağdaş septikliğin paradoksu da burada; hoşgörüden yana, ancak kendisini dinlerle sonuçsuz bir savaşa girişmiş görüyor. Amerika İçin Laik Koalisyon'un yetkili müdürü Sean Faircloth, "Bugün Kongre'de her zamankinden çok teokrat var" diye gürlüyordu. "Tehlike hiç bu kadar büyük olmamıştı ve bizim haberi yaymamız gerek!"

Ya bilimden kuşku?

"Bilim" ile "din" arasındaki bu iyinin kötüyle savaşı algısı, "ben bilime inanıyorum" ya da "bilim iyidir" gibi, her ikisini de Şaşırtıcı Toplantı'da işittiğim, eleştiri süzgecinden geçmemiş tavırlara ve Richard Dawkins gibi bilim insanlarına kült figürlerini aratmayan bir saygıya yol açabiliyor. Daha ilginç septikler dinsel köktenciliği ya da New Age akımını gülünç düşürmekle yetinmiyor (bunu yapmak işten değil), kültürümüzün bilime imanını da eleştirel bakış altına getiriyor.[7] Örneğin, tartışılır bir şekilde, kâhinlere beslediğimiz eski, usdışı inancın yerine dünyayı açıklama ve geleceği öngörmede ekonomist ve sosyal bilimcilere duyduğumuz aynı şekilde irrasyonel inancı koyduk. Septik Nicholas Nassim Taleb'in *Black Swan: The Impact of the Highly Improbable* (Kara Kuğu: Yüksek Olasılıksızlığın Etkisi) adlı kitabında belirttiği gibi, sosyal bilimlere bu aşırı güven, dinsel fanatizm kadar çok zarara yol açabilir. Kredi Krizinin nedeni Dinci Sağ değil, bankaların ekonomik risk modellemesine, yatırımcıların Alan Greenspan'e, Alan Greenspan'in de piyasanın mükemmel rasyonelliğine duyduğu inançtı. Kültürümüzün bilime beslediği aşırı inançla ilgili bir örnek de psikanalizin kimi zaman zararlı etkisidir. Kültürümüz, pek çok psikologun, kurucusu Sigmund Freud'a dinsel denebile-

cek bir hürmet duyduğu psikanalize büyük bir inanç yatırımı yaptı. Fakat bütün nevrozların kökeninin çocuklukta yaşanan cinsel travma (gerçek ya da hayali) olduğuna dair Freudcu dogma yanlış olmakla kalmadı; Septik Elizabeth Loftus'un ustaca gösterdiği gibi,[8] analistlerin danışanlarına cinsel tacize ilişkin sahte anılar aşıladığı durumlarda olduğu gibi büyük bir zarar da verdi. Daha ilgi çekici bir Septisizm, akıldışılık ve fanatizme sadece dinlerin yol açmadığını kabul eder. Bunların kaynağı, insan doğasının otorite figürleri ve inanç sistemlerine aşırı güven duyma ve bu inançları eleştiren herkese saldırma eğilimidir.

Makul Septiklerin "bilimsel metodun" kendi başına "iyi" olmadığını kabul edeceğini düşünüyorum; değerlerinize bağlı olarak iyi ya da kötüye kullanılabilir. Dünyanın en iyi bilim insanları size atom bombasını icat eder; ama kullanıp kullanmama kararı hâlâ size aittir. Yönetimler ve araştırma enstitülerinin giderek artan sayıda biyoetik komitelere başvurmasının nedeni budur. "Bilim iyidir" demek tek başına yetmez. Bazı modern septikler de tanrı ve evrenin bir amacı olmadığından mutlak emin oluşlarıyla bana aşırı dogmatik görünüyor. Kuantum fiziği bizden –zamanın geri gidebilmesi, gözlemin maddeyi değiştirebilmesi, her olasılığın bulunduğu birden çok evren olduğu gibi– öyle tuhaf şeylere inanmamızı istiyor ki, evrenin, Stoacıların tanrı yorumunda olduğu gibi bir tür bilinçli zekâyla bağlantılı olabileceği bana en azından mümkün geliyor. Fakat diğer alanlarda modern kuşkuculuk dogmatik ve yeterince etkili görünmüyor. Hareket iklim değişikliği konusunda neden bu kadar sessiz? Bu kritik meselede neden kötü bilim örnekleriyle kasti cehalete saldırmıyor? Neden septikler Deepak Chopra ve James Van Praagh'a saldırmaya bu kadar çok, Exxon, Chevron ve onların Washington'daki lobicilerineyse bu kadar az enerji sarf ediyor? Sanıyorum yanıt, hareketin doğal özgürlükçülüğüyle yakıt emisyonlarının kontrol ve kısıtlanmasının gerektirdiği küresel yasalaştırma arasındaki çatışma.

Uzun vadeli tarihsel bakış açısından Septisizmin yükselişinin kültürümüze büyük yararı dokunduğu açık. Batı rasyonel biliminin zaferini takdir etmek için büyücü doktorların bereket ritüel-

lerinde hâlâ çocuk kurban ettiği ülkelere bakmanız yeter. New Age yanlıları büyü ve animizm çağının geride kalışının yasını tutabilir, kendi adıma ben, eli bıçaklı Kelt rahibi Druid karşısında artık korkuya kapılmayışımıza şükran duyuyorum. Ve eminim, ABD'de, etrafım sahtekâr evangelistler, köktenci senatörlerle çevrili yaşasam, kartvizitini taşıyan bir Septik olurdum. Ama yaşamıyorum. Yaşadığım yer İngiltere, toplumumuz çoktan beri derinlemesine laik ve kiliseye gitmek uzun zamandır inişe geçmiş. İngiltere açısından Dawkins ve benzerleri, çoktan kazanılmış savaşları yeniden canlandıran tuhaf tarihi aktörler gibi görünüyor. Bana zamanımızın kritik mücadelelerini, sözgelimi iklim değişikliği ya da kapitalizmin ahlaki krizi meselelerinde verilecek mücadeleleri veriyor görünmüyorlar. Ve inananlara karşı başlattıkları Haçlı seferinde septikler, dinsel geleneklerin gördüğümüz yararlarını (örneğin, Batı bilimince bugün kullanılan birçok terapi tekniği ile meditasyon) kasten bilmezden gelir gibiler. Duygular ve onları dönüştürme teknikleri konusunda dinlerin büyük bir bilgi birikimi var. Daha uç ve yıkıcı biçimlerini eleştirirken dinlerin bu yönünü takdir edebiliriz.

Sıra son dersimize, Siyasete geldi. Bu derste filozofların toplumla nasıl bir etkileşime girmesi ve toplumu nasıl değiştirmeye çalışması gerektiği konusunu daha ayrıntılı ele alacağız. Önümüzdeki derste, toplumsal hastalıklara oldukça radikal bir çözüm sunan Kiniklerle tanışacağız.

{ Akşamüzeri dersi }

SİYASET

{9}
DİYOJEN VE ANARŞİ SANATI

ST. PAUL KATEDRALİ'nin görkemli sütunları önünde çadırlardan oluşma rengârenk bir mantar bitmiş. Londra borsasındaki işlerine koşturan işadamları Paternoster Meydanı'nın sütunlarını donatan afişleri görmezden geliyor: "Başlangıç yakın," "Tefeciliğe hayır de," "Kafandaki polisi öldür," "Biz hayal gücüyüz." Çadırlar arasında takırdayarak dolaşan Ortaçağ zırhlı, Guy Fawkes maskeli bir adam var. Başka birinin elinde plastikten koca bir kurukafa ile üzerinde "Kapitalizmin mezarı üzerinde dans" yazılı bir afiş var. Birçoğu zombi kılığına bürünmüş (Cadılar Bayramındayız), ölmemişleri yerinden hoplatmakla meşgul. Bir yiyecek çadırı, bir "dinginlik çadırı," seyyar sinema, bir de "çadırkent üniversitesi" var; meditasyondan esenlik ekonomisine dek her konuda günlük atölye çalışmaları sunuluyor. Burası, "Londra'yı işgal et" ya da Twitter'da bilinen adıyla #occupylsx. 2011 sonunda küresel kapitalizm karşısında patlak veren öfke ile ortaya çıkan birçok anarşist işgal yerinden biri. Anaakım medya yorumcuları bunlara küçümseyerek, ardından hayret, sonra da gerçek bir kafa karışıklığıyla yaklaştı: "Kim bunlar? Ne istiyorlar? Talepleri neler?"

Belki İşgalciler hiçbir şey talep etmiyordu. Gösteriyorlardı. New York, Londra, Bristol, Berlin, Oakland ve başka yerlerde sokaklarda alternatif bir toplum vizyonu yaşıyor, dışa vuruyorlardı. Kamplar İdeal Ev şovunun anarşist çeşitlemesiydi. Otoriteciliği yıkıp katılımı teşvik eden bir ortaklaşa yaşam biçimi sergiliyorlardı. Londra'daki afişlerden birinde, "Gelin görün gerçek demokrasi neymiş" yazılıydı. Birkaç saatte bir St. Paul

basamaklarında genel kurul yapılıyordu: Biri bir görüş bildirmek için mikrofonu alıyor, katılanlar ufak gruplara ayrılarak bu görüşü tartışıyor, ardından geribildirimlerini veriyordu. İşgalciler duygularını ortak el işaretleriyle bildiriyordu. El sallama onay, T işareti teknik bir hususa değindin, bilekleri çaprazlama oylamayı tıkadın demekti. İşgalciler, mülkiyet ve sermaye yerine paylaşım ve hediyeye dayalı bir ekonomik sistem sergiliyordu. Bütün bir ömrü masa başında, göz saatte geçirmek yerine taşlama ve oyuna dayalı bir yaşam biçimi. Küçük insanların mutlu olmak için neye gereksindiğini göstermeye çalışıyorlardı; bir parça kaldırım, bir çadır, uyku tulumu ve dostlar. Kemerleri sıkmanın bu çeşidine ne demeli?

Kalle'nin hikâyesi

İşgal hareketi, 17 Eylül 2011'de Vancouver'da *Adbusters* adlı bir anarşist kolektifinin o yıl daha önce Kahire'deki Tahrir Meydanı işgaline öykünerek Wall Street'e çadırlı işgal çağrısıyla başladı. Adbusters, "kültür bozma"ya adanmış tüketim karşıtı bir dergi ve protesto hareketi. Kurucusu ve yön vereni Kalle Lasn, 70 yaşında kapitalizmi alaşağı etme çabalarında en ufak yorgunluk belirtisi göstermeyen biri. Bana şöyle söylüyordu: "Bir kültür devriminin başlangıcındayız. Mevcut sistemimiz çevre açısından sürdürülebilir değil, psikolojik olarak da yıpratıcı. Dünyamızın canına okuduğu gibi bizim de canımıza okuyor. Şirketler medya sistemlerini ele geçirdi, medya da bizi reklam bombardımanına tutuyor. Nüfusun en az yüzde 75'i tüketici transına girmiş durumda. Beyinleri tümüyle yıkanmış. Günün birinde Dow Jones 7.000 puan birden düştüğünde aniden uyanıp 'Neler oluyor?' diyecekler. Bildikleri hayatın etraflarında çöktüğünü görecekler. Parçalarını toplayıp yeniden yaşamayı öğrenmeleri gerekecek."

Belki de şaşırtıcı bir şekilde Kalle meslek hayatına reklamcılıkla başlamış. Sovyetler Birliği'nden kaçan Estonyalı göçmen bir ailenin çocuğu. Almanya'da bir göçmen kampında büyümüş, daha sonra Avustralya, ardından, 1960'ların patlama yaşayan reklamcılık sektöründe çalıştığı Japonya'ya taşınmış. "İş

açısından büyük bir gelişimin yaşandığı bir dönemdi. Reklamcılık sektörünün tadını aldım. İnsanların sigara, alkol mü yoksa Pepsi-Cola mı sattıklarıyla zerrece ilgilenmedikleri, etik açıdan yansız bir alan olduğunu gördüm. Onlar için bu koca bir oyundu, toplumsal etkileri ilgi alanlarının dışındaydı." Bir kez daha, bu defa Kanada'ya göçmüş. Yeni yeni serpilen çevre hareketine katılmış. 1990'da ağaç kesmeye karşı kampanya yürüten çevreci bir grupla birlikte çalışmış. Grup, kampanya tanıtımı için televizyonda bir yayın dilimi satın almak istemiş. "Alamayacağımızı söylediler. 6 milyar dolarlık ormancılık sanayi alabilirdi ama biz alamazdık. Bir tarafın televizyona çıkarken diğerinin çıkamadığını gördüğümüz o zamandan beri her şey öfkemizden doğdu. Söz hakkımız olsun istiyoruz. Herkesin söz hakkı olmadıkça demokrasi gerçek anlamda işlemez."

1990'lerin başlarında Kalle ile arkadaşları Vancouver'da Adbusters'ı kurmuş. Kısa zamanda dünya çapında 120 bin tiraja ulaşan dergi, Matt Taibbi ve Bill McKibben gibilerle gazetecilik örnekleri ve Kalle ile reklamcılık sektöründen başka sığınmacıların tasarladığı taşlama reklamlar içeriyor. Bu reklamlardan birinde, 1990'ların Camel sigaralarının maskotu Joe Camel hastane yatağında kemoterapi görür tasvir edilmiş. Başka birinde sarkık bir votka şişesi görülüyor, altyazısı da "Absolut (Mutlak) İktidarsızlık." Bir başkasında Calvin Klein boxer külotunun içine bakan bir erkek model görüyoruz. Bunun sloganı da "Obsesyon: Erkekler için." "Her gün" diyor Kalle, "bizi tüketime çekmek isteyen yüzlerce, belki binlerce mesaja maruz kalıyoruz. Bizim yapmaya çalıştığımız, ortalıkta bir de tersini söyleyen birkaç mesaj dolaşması."

"Yalancı reklam kampanyaları fikri" diyor, "1960 ve 1970'lerin Situationist (Durumcu) hareketinden geliyor. Sokak sanatı, afiş ve kültür karşıtı grafiti kullanarak sanayii kapitalizminin maskesini onlar da benzer bir şekilde düşürme peşindeydi. Durumcuların sözünü ettiği şeylerden biri de *détournement* idi –bu Fransızca sözcük, mevcut bir durumu alıp judo benzeri ustaca bir hamle ile onu yok eden bir geribildirim döngüsü yaratma anlamına gelir. Yani siz bir kültür bozucusunuz ve elinde her tür gücü

bulunduran devasa bir şirketi, Nike'ı karşınıza alıyorsunuz. Ama siz ayağına çabuk ve açıkgöz olduğunuzdan onları kurnazlıkla bir şekilde güzel, estetik, entelektüel bir kündeye getiriyorsunuz."

1992'de Adbusters "Hiçbir Şey Satın Alma Günü"nü başlatmış. Bu gün, katılanlar 24 saat boyunca kendi rızalarıyla tüketim orucuna giriyor. "Buna girişen çoğu kişi sıkıntı çekiyor. Sigarayı bırakmak bazıları için zor. Kahve ya da bir kalıp çikolata alma dürtüsüne dayanmak kolay değil. İnsanlar bir yoksunluk krizinden geçiyor. Ter döküyor ve bu satın alma güdüsünün ne boyutta bir bağımlılık olduğunu anlıyorlar." Adbusters hareketinin umudu insanların tüketim alışkanlığını defedip yalın, özgür ve yaratıcı bir yaşam tarzı benimsemeleri. Kalle şöyle konuşuyor:

"Yalınlık hareketi tüketim kültüründen canı yanmış insanlardan oluşuyor. Ya ağır stres altında kalmış ya bir duygusal bozukluk geçirmiş ya da işlerini kaybetmişler. Kapitalizmin büyük balığın küçük balığı yuttuğu dünyasının acısını çekmişler. "Arabaya ihtiyacım yok" diyorlar, "her odasında televizyon olan büyük bir eve, her Noel kredi kartının limitini aşmaya ihtiyacım yok. Harcamalarımı düşüreceğim, daha basit bir hayat süreceğim, elimdeki parayla idare edecek, müthiş paralar kazanacağım bir iş yerine gerçekten sevdiğimi yapacağım. Bunlar kişisel ve mesleki yaşamlarını kökten değiştirmiş insanlar."

Kulağa hoş gelse de Kalle ancak bir azınlığın tüketimden vazgeçmeye istekli olduğunun farkında. Bundan ötürü de kapitalist uygarlıkla mücadelenin şiddetlenmesi gerekebileceğini düşünüyor. "Amerika'nın" diye yazmış, "kendinden kurtarılmaya ihtiyacı var... Bu dünyayı mahvedeceğiz." Bana da şöyle söylüyordu: "Devrimden sonra ne olacağını tanrı bilir. Tepeden tırnağa yepyeni bir sistem kurmak zorundayız ve bunun nasıl görüneceğine dair en ufak fikrim yok." Bir devrimin, devrim Fransa'sı, Rusya ve Çin'inde olduğu gibi bir avuç entelektüelin kendi felsefelerini kitlelere dayattığı daha da otoriter bir sisteme yolu açacağından kaygılanıyor mu?

"Böyle bir tehlike elbette var. Hayatım boyunca bir devrim öğrencisi oldum. Her devrim bu tehlikeyle karşılaşır. Erken dönemlerinde idealizm, hakikat ve içten insanlarla doludur. Ama

kazandıkları an, Rusya'da olduğu gibi, bir canavara dönüşür. Ben büyük bir kültür devriminin başında olduğumuza inanıyorum. Yıllar içinde, kazandığımız zamanlarda bazılarımızın canavarlaşacağından kuşkum yok. İnsan ruhu öyle işliyor. Ama yine de kazanmanın bizim için çok önemli olduğunu düşünüyor, ne kadar kötü davrandığımız konusunda endişelenmeyi sonraya bırakıyorum. Şu anda mevcut canavarı alaşağı etmemiz gerek."

Köpeksi bir yaşam

Eski felsefe terapisinin genellikle politik bir boyutu olurdu. Duygusal rahatsızlıklar inançlarımızdan geliyor olabilir ama inançlarımızın kaynağı da toplumumuz, onun ekonomik ve siyasi yapısı, değerleri olabilir. Stoacıların buna karşılığı, toplumun zehirleyici değerlerinden sessiz sedasız içsel bağımsızlıklarını ilan etmek olmuştu. Epikuroscuların karşılığı ise toplumdan ayrılıp bir arkadaş komünü kurmak. Her ikisi de apolitik idi; Stoacılar da Epikuroscular da filozofun topluma reform getirmede güçsüz olduğunu kabul ediyor, böylece kendi kişisel doyumlarına odaklanıyorlardı. Fakat filozofun toplumu nasıl değiştirebileceği, bu şekilde de sadece kendini değil, uygarlığın tatminsizliğinden bütün bir toplumu kurtarabileceğine dair başka, daha iyimser vizyonlar da vardı. Akşamüzeri dersinde bu cevaplardan bazılarına göz atacağız.

İlk ele alacağımız Kinizm. Kinikler uygarlığı terk etmemiz gerektiğini ileri sürüyordu. Köktenci ve aşırı yaşam biçimleri bugün sokaklarımızda yeniden canlandırılıyor. İlk Kiniklerden, hiç kuşkusuz en tanınmışı olanı da Diyojen idi. Onu Raphael'in *Atina Okulu* tablosunda, mermer basamaklara babasının eviymiş gibi yayılmış görebilirsiniz. Eski püskü mavi harmanisi geriye atılmış, kaslı göğsü açığa çıkmıştır. Diyojen, Karadeniz kıyısındaki Sinop kentindendi. Babası bankerdi. Ya o ya da kendisi, Sinop parasını tahrif etmekle suçlanmış, bu Diyojen'in kentten sürülmesine yol açmıştı. Sürgüne Atina'ya gitti, karıştığı skandal da peşinden geldi. Fakat o, ününü kucaklayıp radikal bir filozof oldu. Hayattaki misyonunu da medeni uzlaşımların

"geçerliğini tahrif etmek" olarak ilan etti. İnsanların duygusal hoşnutsuzluklarının uygarlığın sahte değerlerinden geldiğine hükmetmişti. Kendimizi iyileştirmemiz için uygarlığın değerlerinden içsel olarak özgürleşmeye çalışırken Stoacıların yaptığı gibi o uygarlık içinde kalmak yetmezdi. Uygarlık terk edilmeli, sahte değerleri de aktif bir biçimde tahrip edilmeliydi. İşgalciler gibi Dijoyen de özgürlük felsefesini sokaklarda yaşamış, paçavralara sarınmış, artıklarla beslenmiş ve onu hayretle seyreden Atinalılara doğal hayatın ne yalın ve mutlu olabileceğini göstermek için pazaryerinin ortasında bir fıçı içinde yaşamıştı. Bu hayvani tuhaflıklar ona "Diogenes *Kynikos*," Köpeksi Diyojen lakabını kazandırdı. "Kinik" sözcüğü buradan gelir. Dolayısıyla "kinik," başlangıçta doğal bir yoksulluk, kanaatkârlık ve ahlaki özgürlükle yaşanan bir hayat peşinde uygarlığın sahte değerlerini terk eden kişi anlamına geliyordu. Diyojen, "Havanda su dövmek yerine insan, doğanın da gösterdiği gibi yaşamayı seçmeli, böylece mutlu bir yaşam sürebilir ama çılgınlığı öyle ki bedbaht olmayı tercih ediyor"[1] der.

Neden mutsuzluğu seçiyoruz? Çünkü uygarlığımız tarafından kabul görmek istiyoruz. Kalabalık bir kentte yaşamak bizi kibar olmaya zorluyor. Kente ayak uydurmak, bir yerlere gelmek istiyorsak davranışımızın çevremizdeki milyonlarca insanı nasıl etkilediğini düşünmemiz gerekir. Gereğince davranmalı, şehirli tavırlarını benimsemeliyiz. Aksi takdirde medeni topluma kabul edilmeyiz. Aralarında yaşadığımız yabancıların onayını almalı, dışlamalarından kaçınmalıyız. Uygarlığın var olmasını sağlayan, doğamızdaki utanç hissi ve herkesin onayını alma arzumuzdur. Başkalarının bakışını içselleştiririz ve bu iç seyirci, üzerimizde mutlak güç sahibi olur. Fakat Diyojen utanç duygumuzun uygarlık tarafından fazlasıyla işlendiğini, inceltildiğini ısrarla söyler; bu, bizi başkaları üzerinde kötü izlenim bırakmaktan ödü kopan kaygılı, nörotik, yabancılaşmış varlıklar haline getirmiştir. Bütün enerjimizi özenle korunan medeni bir maske takarak yabancılara iyi görünmeye harcar, hoyrat, ham ya da iptidai görülebilecek ne varsa saklarız. Kötü izlenim bırakmaktan duyulan bu dehşet, uygar hoşnutsuzluklarının çoğunun nedenidir. Diyojen bu değer

sistemini terk etmiş, "doğaya uygun" yaşamaya karar vermişti. Bir davranış doğalsa ondan neden utanacaktık? Neden insanların gözünden saklamamız gerekecek? Kinikler kamusal ve kişisel benlik ile kamusal ve kişisel ahlak arasındaki duvarları yıkar. Diyojen herkesin gözü önünde yer içer, dışkılar hatta aleni mastürbasyon yapardı. Neden göz önünde mastürbasyon yapmayacaktık? Bu ya kötü bir şeydir, o durumda da herkesin gözü önünde *ya da* kendi kendimizeyken yapmamalıyız veya kötü bir şey değildir, o zaman da ortalık yerde yapmaktan utanç duymamalıyız. Yalnızken zevkle osururuz. Peki, herkesin ortasında osurmaktan neden bu kadar utanırız? Son derece doğal bir davranışı nevrotik bir baskılamadır bu. Dijoyen'in Crates adlı bir öğrencisi, Metrocles adlı, önemli bir konuşma yaparken gaz çıkaran genç bir adamdan bahsedildiğini işitmiş. Metrocles bu falsosu ile öyle bir dehşete kapılmış ki canına kıyma kararıyla evine kapanmış. Onu ziyarete giden Crates, kendinden hoşnut, şöyle keyifli bir osuruk salıvermiş. "O andan sonra da Metrocles öğrencisi ve usta bir filozof olmuş."

Kinik yaşam biçimi kamusal küçük düşürülme ve onaylanmamaya karşı bir tür gönüllü duyarsızlaşma içerir. Başkalarının bizim için ne düşüneceğinden fazlasıyla endişeleniyor, onaylamamalarını dehşetle karşılıyoruz. Bunun sonucunda da kaygılı, mutsuz ve hakikilikten uzak hayatlara sıkışıp kalmış yaşıyoruz. Dolayısıyla doğal davranışımızı saklamayı reddederek bağımsızlığımızı ilan etmeli, kendimizi başkalarının bize gülmesi ya da küçük görmelerine aldırmamaya eğitmeliyiz. İç sansürcümüze saldırmaya, kafalarımızdaki polisi öldürmeye ihtiyacımız var. Uygar değerler doğal utanç duygumuzu yanlış yönlendirmiş, o halde kendimizi yeniden programlamalı ve *gerçekten* utanç verici eylemlerden utanç duyarken doğal hareketlerden duymamalıyız. Kinizm kişisel ahlaklılığa devrim getirir. Kinikler dış görünüşe dayalı sahte ahlakilikten kişisel bir ahlak yasasına bağlılığa dayalı hakiki ahlaklılığa geçer. Yabancıların gözüne hoş *görünmek* istemezler. Kendi kişisel ilkeleri doğrultusunda iyi *olmak* isterler.

Utanca saldırı

Kulağa ne kadar aşırı gelse de Kiniklerin utanç duygumuzu yeniden eğitip yönlendirme teknikleri bugün modern psikoterapide "utanca saldırı" adı altında kullanılmaktadır. Bu eski tekniği yeniden düzenleyen yine Albert Ellis oldu. Ancak bilişsel terapinin öncüsü Ellis bunu Kinik felsefeden ziyade davranış terapisinden almış görünüyor. Ergenliği boyunca Ellis kızlar tarafından geri çevrilmek ya da alay edilmekten dehşete kapılmış. On sekiz yaşına geldiğinde bu sakat edici utanç duygusundan kurtulmaya karar vermiş. Kendine bir ödev vererek Brooklyn'deki botanik bahçesine gitmiş. Bankta bir kızın yanına oturup sohbet etmeye başlayacak, utanç ve kaygısını aşana dek bunu yüz kızla tekrarlayacakmış. O günleri şöyle hatırlıyor: "Yüz sohbetten bir randevu çıktı, ona da kız gelmedi. Ama kızlarla konuşma korkumu yendim ve sonunda New York'taki en iyi moral yükselticilerden biri olup çıktım."[2] (Nitekim *Erotik Çekim Sanatı* adlı bir kitap yazmıştır.) 1950'lerde Rasyonel Duygusal Davranış Terapisini oluştururken bu deneyiminden yararlanan Ellis, inançlarımıza terapi odasında meydan okumanın yeterli olmayacağını belirtiyordu; dışarı çıkıp sokakta, gerçek hayat durumlarında çalışmalıydık. Korkularımıza başarıyla meydan okuduğumuz her sefer üzerimizdeki hakimiyetlerini biraz daha azaltırız. Yani gözlerin üzerimizde olması ya da bize gülünmesinden (sosyal kaygısı olanlarda olduğu gibi) korkuyorsak deneyime karşı duyarsızlaşmak için kendimizi bilerek gülünç duruma düşürmeye alışmalıyız. Ellis danışanlarına "ev ödevleri" veriyordu: Önlerinde bir muz ile Madison Avenue'de yürümek, gelene geçene Kuzey Kutbuna nasıl gideceklerini sormak, süpermarkette yüksek sesle şarkı söylemek vb. İnsanlar elbette tuhaf bakacaktı onlara ama ne olmuş? Biraz gülünç düşmek onları öldürmeyecektir, bütün mesele de budur zaten. En çok korktuklarını kişisel bir zafere dönüştürürler. Tavırlarını değiştirmeleriyle dışsal bir aşağılama içsel bir yengi haline gelir. O zamandan bu yana pek çok kişi, nüfusun yüzde 10 kadarında görülen sosyal kaygılarını yenmede bu teknikten yararlanmıştır. Sözgelimi komedyen Will Ferrell çocukluğunda acı verecek kadar utangaç olduğunu ama gülünç düşmeye isteyerek davetiye çıkarmasıyla bunu yendiğini söylüyor. "Hep kendimi her-

kesin ortasında çılgınca şeyler yapmaya zorladım" diye anlatmış *People* dergisine. "Üniversitede kalçamı açığa çıkaran düşük belli bir pantolonla tepe projektörünü kampusun bir ucundan ötekine iterdim. Arkadaşlarım da 'Şu salağa bakın!' diye milleti kışkırtırdı. Utangaçlığımın üstesinden öyle geldim."[3]

Lancashire'den genç bir adam olan Dave McKenna, felç edici sosyal kaygısını aşmada utanca saldırı tekniğini nasıl kullandığını bana şöyle anlatıyordu:

"Dikkatlerin odak noktası olmaktan nefret etme noktasına geldiğimde fena halde kendime kilitlenirdim. Sosyal kaygım o kadar kötüydü ki ne arkadaşım, ne sevgilim ve işim vardı. Hayalim profesyonel futbolcu olmaktı ama bir kalabalık karşısında oynadığım her seferinde feci bir sahne korkusuna kapılıyordum. Derken bir sosyal kaygı destek grubunun web sayfasında 'utanca saldırı' tekniğinden söz edildiğini gördüm. Bir deneyeyim dedim. Kendime üç aylık bir plan yaptım. Bootle'daki bu alışveriş merkezine gelip gölge boksu yapacak, insanların bana bakmasına alışacaktım. Küçük bir cep defterinde günlük tutmaya başladım –bir plan yapılandırmanız gerekiyor ki kaydettiğiniz ilerlemeyi izleyebilin. Haftalardır planlamıştım ama eldivenlerimi alıp buraya geldiğimde ecel terleri bastı. Eve döndüm."

Sonunda bir gün şeytanın bacağını kırmış:

"Boks eldivenlerini çıkarıp taktım ve gölge boksu yapmaya başladım! İlk seferinde korkunç rahatsızdım. Ama bir hafta sonra kolaylaşmaya başladı. Biraz daha zorlaştırıp tuhaf giysilerle denedim. Korkuluk gibi giyinmiştim. Gerçek bir farkı da o zaman hissettim. Alışveriş merkezine korkuluk kılığında gidiyordum, artık kaygı ya da felç edici bir kendine odaklanma yaşamadığımı fark ettim. Daha bir iki hafta önce kendime öylesine kilitleniyordum ki evden dışarı adım atamıyordum. Şimdiyse korkuluk kılığında sokakta yürüyor ama bundan rahatsızlık duymuyordum."

Statüye saldırı

Ancak Kinizm kişisel bir terapiden ibaret değildir. Bundan daha radikaldir. Uygarlığın, onun toplumsal ve ahlaki değerlerinin de

bir eleştirisidir. Diyojen bir sokak serserisiydi. Atina'nın pazaryerinin ortasında bir fıçıda yaşıyordu. Sahip olduğu tek şey kaba saba harmanisiydi. Artıklar ve onunla eğlenen Atinalıların önüne attıklarıyla besleniyordu. Böyle bir hayat "Amerikan Rüyasının" tam karşıtıdır. En uygarlaşmış insanların en büyük kâbusu. Kapitalizmin büyük düşünürü Adam Smith, *Theory of Moral Sentiments* (Ahlaki Duygular Kuramı) adlı eserinde çoğu kişi için dilenci ya da sokak serserisi gibi görünmenin "ölümden beter" bir kader olduğunu yazar. Başkalarının gözünde başarısızlık örneği olmaktan dehşetli korkarız. Böylece, yabancıların onayı peşinde yaşamlarımızı olabildiğince zengin, parlak, başarılı görünmeye hasrederiz. İktisatçı Tim Jackson'ın sözleriyle: "Olmayan paramızı bizim için bir önemi olmayan insanlar üzerinde kalıcı olmayan izlenimler yaratmak üzere ihtiyacımız olmayan şeylere harcıyoruz."[4] Smith'in kendisi, zengin ve başarılı olmayı becersek de çoğu zaman başlangıçtakinden daha mutlu olmadığımızı gördüğümüzü teslim etmiştir.

Hatta *daha az* mutlu, daha kaygılı, gergin bile olabiliriz. Hayali seyircilerden oluşma bir kalabalığın gözüne girmeye çalışarak bir düş peşinde koşmuş olduğumuzu anlarız. "Yine de" der, Smith, "bu sahte düş peşinde koşmamız *iyidir* çünkü tüm nevrotik üretim ve tüketimimiz ekonominin büyümesine hizmet eder (ya da kendi sözcükleriyle: "Doğanın kendisini üzerimizde bu şekilde hissettirmesi iyidir. İnsanın sürekli çalışmasını doğuran ve hareket halinde tutan da bu aldanıştır."). Smith'in çağdaşı Bernard Mandeville, hepimiz Diyojen kadar kanaatkâr olsak kapitalist ekonominin çökeceğini söyler.[5] Kapitalizmin bizim boş, kendini kandıran, güvensiz ve mutsuz olmamıza ihtiyacı var.

Diyojen bu sidik yarışına katılmayı reddetmişti. Onun yerine yoksul bir yaşam benimsemiş, hatta böyle bir hayatı gözümüzde dehşet verici kılanın inançlarımızdan ibaret olduğunu göstermek için bunu övünçle sergilemiştir. Bir sokak serserisinin yaşamının medeni yaşamdan *daha mutlu*, daha az karmaşık, daha az kaygılı olduğunu vurgulamış. Kaybedecek hiçbir şeyiniz olmadığından hiçbir şeyden korkmazsınız. "Oyunu kurallarına göre oynamaya," zenginlere ve nüfuz sahiplerine yaltaklanmaya gerek kalma-

dığından böyle bir hayat daha bağımsızdır. Büyük İskender Diyojen'i fıçısında görmeye gelip dile benden ne dilersen dediğinde feylesofun cevabı, "Gölge etme başka ihsan istemem" olmuş. Kinik yaşam daha özgür ve daha içtendir. Medeni insanların yalan söylemesi, gerçek duygularını, düşüncelerini kendilerine saklaması gerekirken Kinik için en tatlı eylem konuşma özgürlüğüdür. Kiniklerin nezaketi koruma gibi bir gailesi yoktu, gelen geçeni sıkıştırıp hakaret etmekten zevk alırlardı. Kinik hayat daha ahlakidir çünkü statü ve lüks gibi yapay dışsal iyilikleri kaldırıp atar ve Sokratesça yaşamanın içsel zenginliklerini kucaklar. Çoğu Stoacı gibi Epiktetos da Kinik yaşam biçiminin büyük bir hayranıydı. İşgal hareketinin sloganı olabilecek sözcüklerle şöyle yazmıştır: "Hiçbir şeyi olmayan, çıplak, evsiz barksız, tek bir kölesi, bir şehri olmadan sefalet içinde yaşayan bir adamın dingin bir yaşam sürmesi nasıl mümkün olabilir? Bakın, tanrı size bunun pekâlâ olabileceğini göstermek için birini göndermiş. Bakın bana, evim yok, şehrim, malım mülküm, kölem de. Yerde yatıyorum, çoluk çocuğum yok, öyle sefil bir sarayım; tüm varlığım yer ile gök, bir de şu fukara entari. Ama neyim eksik? Acı ve korkudan özgür değil miyim?"[6]

Kinikler Batı kültüründe ilk anarşist-ilkelcilerdi.[7] Uygarlığın iflah olmazca hasta olduğunu, doğal bir hale dönmemiz gerektiğini ilk onlar önesürdü. *Polis*'i, kenti bırakıp kozmopolitan, yani evren vatandaşı, doğanın çocukları olmalıydık. Dayanıklı ve esnek olduklarından kozmopolitanların devletin korumasına ihtiyacı yoktur. Charles Dickens'ın çok sonraları diyeceği gibi: "Bütün dünyayı kardeş bilenler, dayanmayı öğrenenlerdir."[8] Kinik yaşama geçiş ani olabilir; bu, "erdemin kestirme yolu" olarak bilinirdi. İnsanlar birden karmaşık ve stresli hayatlarına bakarak, "Ben ne yapıyorum ki?" deyiverir. Bir tefecinin kölesi olan Monimus'un hikâyesini işitiriz. Bir anda uykudan uyanmıştır. Chuck Palahniuk'un romanı *Dövüş Kulübü*'nün kahramanı gibi işten atılmak için aklını yitirmiş numarası yapar, sonra da gider sokaklarda diğer Kiniklerle birlikte mutlu bir yaşam sürmeye koyulur.

Ancak geri çevirmekle birlikte Kinikler uygarlığı hiçbir zaman *terk etmemiştir*. Bunun yerine uygarlığın reddettikleri uz-

laşımlarının gündelik parodisini, bir tür sokak tiyatrosu olarak sergiliyorlardı. Diyojen öğretileri kadar eşek şakalarıyla da ün kazanmıştı; elinde lamba, "dürüst bir adam" arayarak sokaklarda dolaşması, "geri çevrilme alıştırması olarak" heykelden para isteme, gelen geçenin üzerine işeme, tüyleri yolunmuş bir tavuk ile Platon'un dersini kesmesi. Teşhirci tuhaflıkları onu Atina'nın çok sevilen bir figürü, hatta bir turist atraksiyonu haline getirmişti. Ölümünden sonra heykelini diktiler. Kinik, bir anlamda *o kadar da* bağımsız değildi çünkü seyirciye ihtiyacı vardı. Kendini insanların onayını alma ihtiyacından kurtarmış olabilirdi ama dikkatlerine duyduğu gereksinimden özgürleşememişti (dikkat çekmeye daha az düşkün olan Stoacılar belki de bu bariz tüketim karşıtlığı tehlikesinden korunmuştu). Kinizm uygarlığa yerinde bir cevap da değildi elbette. Kiniklerin devletin statükodan uzaklaştırılması üzerine hiçbir programları yoktu. Aslında uygarlıktan uzak yaşamaya devam ederken bir yandan da yasalarının korumasından yararlanmışlardır.

Kinizmin evrimi

Diyojen'in ölümünden sonra Kinizm iki akıma ayrıldı: Edebi Kinizm ile pratik Kinizm. Atina ve Roma'da Diyojen'in kimi takipçileri onun radikal bir biçimde anti-sosyal yaşam tarzını bir yana bırakarak toplumsal uzlaşmaların maskesini hiciv yoluyla düşürme yolunu seçti. Sonuçta hiciv, uygarlığın takkesini düşürüp kelini ortaya çıkarmanın bir yoludur. Menippus ile Lukianos gibi kinik satiristler, zamanlarının ikiyüzlülüğünü keskin bir dille taşladılar. Gelenekleri Jonathan Swift gibi modern çağ yazarlarınca sürdürüldü. Swift, on sekizinci yüzyıl İngiliz toplumu taşlamasına Diyojen'in fıçısına atfen "Bir Küvet Hikâyesi" (*A Tale of a Tub*) adını vermişti. Kinizmin bu türü günümüzde de *Private Eye* gibi hiciv dergileriyle sürüyor. Bu dergi, dürüst bir adam arayışıyla lambasını günümüz siyasetine çeviriyor (bu açıdan bakıldığında Amerika'nın en büyük özel dedektiflik şirketlerinden birinin adının Diyojen olması son derece yerinde). Bu tür Kinikler, medeni görüntüler altında yatan yozlaşmışlığı

gözler önüne sererek önemli bir toplumsal işlev görür. Kynikos Associates (firmanın Yunanlı kurucusu Jim Chanos, bu ismin Diyojen örneğinden esinlendiğini söylüyor)[9] tarafından yalanları ortaya serilmeden önce dünyayı kusursuz bir kuruluş olduğuna inandıran Enron'u düşünün. Kynikos Associates, Enron'un kurumsal uydurmasının "geçerliğini tahrif etti." Kinizmin bu biçimine daha çok ihtiyacımız var.

Kinizm yaşam biçimi olarak da yüzlerce yıl devam etti. Öyle ki İS ikinci yüzyılda Lukianos "sokaklar bu haşereden geçilmiyor" diye yakınacaktı. Bazı akademisyenler Kinizmin erken dönem Hıristiyanlığı, belki bizzat İsa'yı etkilediğini düşünür. St. Paul'ün hayatı ve yazılarında Kinizmin esintisinden fazlası vardır: "Dünyanın ve her şeyin yüzkarasının reddine dönüştük ve artık öyleyiz..."[10] (ya da daha sonraki bir Kinik olan Tyler Durden'ın *Dövüş Kulübü*'nde dediği gibi, "dünyanın şarkı söyleyip dans eden pisliği"). Kiniklerin *askesis*'inin etkisini çöl babalarının Hıristiyan çileciliğinde görebilirsiniz. Onlar Diyojen'in aksine şehri *terk etmişti.* Bu etkiyi Assisili Aziz Francis gibi, varını yoğunu geride bırakıp çulsuz bir dilenci olan sonraki anti-kapitalistler üzerinde görmek de mümkündür. Aydınlanma Çağı'nda Jean-Jacques Rousseau, çağını gayet kinikçe yerden yere çalışıyla "Diyojen'in çılgın köpek soyu"[11] olarak ün yapmıştı (o da Paris'te gelen geçene kendini Kiniklere özgü bir tavırla teşhir ederdi). "Uygarlık" diye ilan etmişti, "bizi umumun görüşüne köle etmiştir." Medeni insan "kendinin dışında ve ancak başkalarının gözünde yaşayabilir."[12] Kendini bu yabancılaşmadan kurtarmak için Rousseau Paris'ten ayrılarak köyde yaşamaya başlar. Fakat bu kinik deneyimin sonu iyi gelmez. Nörotik bir izolasyona kapılır ve *İtiraflar*'ında kendini başkalarının gözünde aklamak için uzun ve paranoid bir açıklama yazar. Diyojen gibi Rousseau'nun da dikkat açlığı, umumun bakışından özgürlüğünü ilan ettikçe artmış görünür.

On dokuzuncu yüzyılda Henry David Thoreau Amerikan toplumundan bağımsızlığını ilan ederek iki yıl boyunca Walden Gölü kıyısında yaşar. Bu seçimi "eski filozofları" bilinçli bir taklit, modern akademik felsefeyi de hor görüştür. "Günümüzde felsefe profesörleri var olmasına var ama" diye yazar, "filozoflar

yok... Filozof olmak, ince düşünceleri olmak ve hatta bir okul kurmak değil, bilgeliği, onun doğrultusunda yaşayacak, yalın, bağımsız, yüce gönüllü ve güven dolu bir hayat sürecek kadar sevmeyi ister."[13] Thoreau kişinin hayatını devam ettirebilmek için ne kadar az çalışmak ve harcamak zorunda olduğunu başarıyla gösterir. Fakat uygarlığı elinin tersiyle itmesi onu yaban hayatta fazla da uzağa götürmemiş, ancak arkadaşı Ralph Waldo Emerson'un bahçesine kadar uzaklaşabilmiştir.

Kinizmin yeniden canlanışı

Kapitalizmin anarşist-ilkelci eleştirisi bir süreliğine Marksizm-Leninizm'in gölgesinde kaldı. Fakat Sovyetler Birliği'nin inandırıcılığını yitirmesiyle Kinizm geri döndü. Kinizmin etkisini "Durumcu felsefe"de[14] ve 1968'in Paris protestocularında görebilirsiniz; protestocuların hedefi kapitalist devletin yerine komünist devleti koymak değil, afiş sanatı ve hicvedici grafiti ile yürütülen devrimci bir kampanya ile devleti bütün bütün ortadan kaldırmaktı. Kinizmin etkisi 1960'larla 1970'lerin Yippilerinde de ("Youth International Party/Uluslararası Gençlik Partisi") görülebilir. Yippiler New York Borsası'nda ortalığa tomarlarca sahte para saçarak kaos yaratmak gibi "Groucho Marx" gösterileriyle ünlenmişti.[15] Kapitalizm rüyasını eşek şakaları, çılgın partiler, karnaval ve sokak tiyatrolarıyla kesintiye uğratmaya çalışan Sokakları Geri Al hareketi gibi 1990'ların anti-kapitalistlerinde de Kiniklerin tepkisini görürüz.[16] Tüketici kapitalizminin değerlerini tahrip etmek için sokak sanatından yararlanan sanatçı Banksy belki de Diyojen'in günümüzdeki devamıdır. Banksy çalışmalarından birinde Diyojen'i anmış, değer tahrifatını da doğrudan para üzerinde, 10 poundluk banknotlara Lady Diana'nın portresini çizerek gerçekleştirmişti. Bu tür anti-kapitalist ajitasyon, 1999'da Seattle'daki Dünya Ticaret Örgütü protestolarıyla doruğa ulaşmış, ancak 2000'lerde "küresellik karşıtlığı" inişe geçmişti. Fakat mevcut finansal ve siyasi sistemimizin aşikâr işlev bozukluğu sonucu son birkaç yılda güçlenerek geri döndü. Giderek daha çok kişi şimdiki sistemin hileli olduğunu

düşünmeye başladı; özel bankalar kârlarını korurken onların kayıplarını karşılamak vergi mükelleflerinin üzerine yıkılıyordu. Hükümet bütçelerinde kesintiye gidiliyor, özel bankaları iflastan kurtarmak için paraya enflasyon getiriliyordu. Ve dünyadaki her yönetim, iklim değişikliğinin kendiliğinden geçmesini bekler görünüyor. Böyle bir sistem karşısında gidip çadırda yaşamak o kadar da gülünç bir seçenek olmamalı.

İklim kampı

2009'da dünya hükümetlerinin bir iklim değişikliği anlaşmasında aracılık girişiminin başarısızlığa uğradığı sıra bir grup anarşist-ilkelcinin Londra'nın güneyindeki İklim Kampını ziyaret ettim. Kamp, Blackheath'in ortasında, belki 150 metre çapında, etrafı metal çitle çevrili, çadırlarla kaplı bir alandı. Üzerinde "Kapitalizm demek kriz demek" yazılı çelik bir kapıdan giriyordunuz. Berduşlar levhanın altında saman balyalarına oturmuş, bir Hindu tapınağının önündeki maymunlar gibi yeni gelenleri tepeden tırnağa inceliyordu. Polisin içeri girmemesini sağlama göreviyle "kapı bekçiliği" yapmaktaydılar. İklim Eylemi Kampının girişte aldığım elkitabında "Vegan çöreklerinden tripoda, elinizde sunacağınız ne varsa, savunma merkezine gelin ve otoriterlikten özgür bir topluluk vizyonumuzu gerçek kılma eylemimize katılın" yazılıydı. Sol taraftaki hoş geldin çadırına girdim. Orta yaşlı bir hanım bize kısa bir tanıtım yaptı. Yeni katılanlara ne şekilde katkıda bulunabileceklerini açıkladı. Yiyecek, temizlik, esenlik ("etrafı kolaçan edip kampta keyif-afiyetin yerinde olup olmadığına bakmak"), sökme (devleti değil sadece çadırları maalesef) vb. görevlerinden birini üstlenebilirdik.

"Sorunuz var mı?"

Kinik bir gazeteci gibi, "Ulaşmak istediğiniz ne?" diye sordum. "Buradakinin 'siz' değil, 'biz' olmasını umarım" diye karşılık verdi. "Londra'da, küresel finans sisteminin merkezindeyiz çünkü bu sisteme karşıyız. Berbat olduğunu düşünüyoruz. Reform yapmak istemiyoruz; bunu tartışmaya başladığımız an kavgaya başlıyoruz, kafama ağrılar saplanıyor." Nasıl olduğu-

nu göstermek için başına vurdu. "Ama şimdiki sistemin 'çökmesi' mi desem, gitmesini istediğimiz konusunda hemfikiriz." Deneyimli bir aktivistti. E.on'un yeni bir kömür santrali planını protesto amaçlı Kingsnorth kampının kurulup sökülmesine katılmıştı. "Kişisel gözdem süper yapıştırıcı. Kendimi ona buna yapıştırmak hoşuma gidiyor" dedi fetişini ifşa eder gibi. Sağında konuşması düzgün bir hanım, "Oldum olası merak ederim" dedi, "sonra tutkalı nasıl çıkarıyorsunuz?" "Şu videoyu kapayın, söyleyeyim" diye karşılık verdi kadın. Konuşmayı görev bilinciyle kaydeden genç adam kamerasını kapadı. "Sabun ve su ile."

İklim Kampının hükümetlerin bir iklim sözleşmesinde görüş birliğine varma konusundaki başarısızlığı karşısında görünür bir etkisi olmadı. Fakat eğlenceli bir yaşam deneyiydi. Ancak, Londra'nın eteklerinde, Blackheath'in görece inzivasında "otoriteden özgür bir topluluk" oluşturmak bir şey, bunu Londra'nın göbeğinde gerçekleştirmek ise bambaşka bir şey; bütün o gürültü, trafik, kirlilik, turistler, sarhoşlar, şehir eşkıyaları ve katedral çanları arasında sınırları ya da polisi olmayan, herkesin söz hakkı bulduğu, vatandaşlığı sürekli değişen anarşist bir topluluk oluşturmaya çalıştığınızı varın bir hayal edin...

Anarşizmin sınırları

İki yıl sonra Londra'yı İşgal Et hareketi sırasında genel kurullardan birinde öfkeli bir tartışmaya tanık oldum. Bir akşam önce protestoculardan biri başka bir protestocuya saldırdığı gerekçesiyle polise teslim edilmişti. Kamp pek çok sokak serserisini de çekmişti. Bunlar arasında zihinsel, davranışsal ya da madde kullanımına ilişkin sorunlular da vardı. Düzeni korumak zordu. İşgalciler Huzur Merkezine (kamp üyelerinin esenliğini korumakla görevlendirilen bir grup), topluluğun fiziksel ya da ruhsal huzurunu tehdit edenleri kamptan kovma yetkisi verilip verilmemesini tartışıyorlardı. Huzur Merkezinden biri, "Bize bu yetkiyi vermeyin" dedi. "Biz istemiyoruz. Bu topluluğun ortak sorumluluğu olmalı." Çekincelerine rağmen karar, onaylayan ellerin çokluğuyla kabul edildi. Protestoculardan biri, "Ben gey etnik

azınlığındanım" dedi, "Kendimizi güvende hissetme ihtiyacımız var." Bir dazlak, "Hareketi önlüyorum!" dedi. Moderatör, "Önleyemezsin, konu kapandı" diye karşılık verdi. "Önleyebilirim, istediğimi yapabilirim. Burada polis yok. Önlüyorum işte." "Konu kapandı" diye kestirip attı bıkkın moderatör, "Devam edelim." Böylece tek bir oyla İşgal topluluğu sessizce anarşistten... o kadar da anarşist olmayan bir hale geçtiler. Bir an geleceğin şöyle bir hayali belirdi zihnimde: İşgalciler İngiltere'nin kontrolünü ele geçirmiş ve gece yarısı kapımıza "Açın! Huzur Merkezi!" diye gümbür gümbür vurulmasından korkar olmuşuz.

Kendimi kampın Çadırkent Üniversitesindeki iki saatlik "duygularınızı kabul etme" atölye çalışmasında buldum. "İkişerli gruplar halinde duygularımızı paylaşmamız" istendiğinde Landmark Forum'u hatırladım. BBC belgesel yapımcısı Adam Curtis 1970'lerdeki "insan potansiyeli hareketini" (Landmark'ın da içinden geldiği) 60'ların devrimini öldürmekle suçluyordu. Bu hareket, 60'ların öfkeli protestocularını 1970'lerin uysal kişisel gelişim düşkünlerine çevirmişti çünkü.[17] Fakat İşgal hareketinin şimdiki atölye çalışmasında bu iki akımın bir araya geldiğini gördüm; 1968'in devrimci anarşizmi ile 1970'lerin insan potansiyeli hareketinin. İşgalciler meditasyon, esenlik ekonomisi, "beden çalışması" ve doğaçlama derslerine giriyordu. Kişisel alan siyasi alana bağlanıyordu. Ama belki de İşgal hareketi o kadar ütopikti ki daha bulanık duygusal taşkınlık yanında siyaset ikincil kalıyordu. İşgalcilerden biri gözyaşlarına boğulmadan hemen önce "Adım Venüs" diye paylaştı benimle, "Küresel bir sevgi hareketi başlattım." İki buçuk haftadır kamptaydı ve protestocuların çoğu gibi aşırı uykusuzluk çekiyordu.

Devrimler her zaman derinden duygusal meseleler olmuştur. Gelecek bölümde tanışacağımız Platon, *Devlet* adlı eserinde "özelleştirme" sözcüğünü ilk kullanandır. Liberal kapitalist demokrasilerde duygularımızın "özelleştirildiğini" söyler, kolektif heyecanlar hissetmez oluruz; belki *Britain's Got Talent* programında "I Dreamed a Dream" şarkısını söyleyen Susan Boyle'u dinlerken hariç.[18] "Ancak devrimden sonra" der Platon, "hepimiz birmiş gibi düşünüp hissedeceğiz." Bir anlamda haklıydı da.

Devrimler sırasında insanlar bu kabile ruhunu sarhoş edici, kısa süreler halinde deneyimler; bütün bir topluluk tek yürek, tek beyin olmuştur. Gençliğinde devrim Fransa'sına yaptığı yolculuğu anımsayan Wordsworth'un ifadesiyle:

Ah! Umut ve sevincin o hoş yaşantısı
Kudretliydi zira yanımızda duranlar
Bizim ki güçlüydü aşkımız!
O şafakta lütuftu hayatta olmak,
Genç olmak ise ta kendisi cennetin![19]

Devrimler bir kısmıyla da, bürokratik, teknokratik siyasetten tek vücut olmanın daha iptidai duygusal ortamına geri dönüştür. Ama tabii çıktığınız doruktan iner, evinize dönersiniz. Ya da güç kazanırsınız... ve yeni bürokrasiler, yeni kurumlar, yeni kontrol teknolojileri oluşturmanız gerekir, ta ki aşk hormonu oksitosin seviyesi düşüp güvensizlik ile nefret geri gelene dek.

Her şeyi geride bırak

Belki de sanayi kapitalizmini ortadan kaldırmamıza gerek yok; kendi kendini yıkmayı pekâlâ başarıyor. Bize kalan, çadırlarımızı kurmak, biraz çay demlemek ve kendimizi kaçınılmaz çöküşe hazırlamak. Bunu gayet iyi yapan biri varsa o da beş yıl boyunca hemen kimseyi görmeden Galler'de bir tepedeki kulübede yaşayan Neil Ansell. "Kendi başıma biraz yaşayayım dedim" diyor. Bundan önce Londra'daki Simon Cemaatinde birkaç yıl çalışmış. Evsizlere yönelik bu kuruluş sıkı sıkıya anarşist ilkeler doğrultusunda işletiliyormuş. Gönüllüler de evsizler de haftada yedi pound alıyor, birlikte yiyor, yerde birlikte uyuyorlarmış. "Katolik bir anarşist tarafından kurulmuş, tuhaf bir insan karışımı çekmekteydi. Katı anarşistler yanında eski keşişler görmek mümkündü. Çoğu kişi bir iki ay geçirirken ben beş yıl kaldım ve sonunda yeri işletmeye başladım. Aynı anda elli ile yüz arasında evsiz olurdu." Romantik sanının aksine sokak serseriliğinin gamsız tasasız olmadığını belirtiyor. "Çoğu evsiz hayatından çok mutsuzdur. Acımasız gerçekle mücadele eder, madde kullanımına sığınırlar. Bir yıl içinde tanıdığım yirmiden fazla insan

eroinden öldü. Güvenli bir hayat değildir. Beş poundluk borcu yüzünden öldürülen birini biliyorum."

Sonra yolculuğa çıkmış. Beş yılda elli ülke dolaşmış. Otostop yapmış, çıplak yerlerde uyumuş, tarım işçisi olarak çalışmış. Dönüp dolaşıp Londra'ya gelmiş. Highgate'te yasadışı el konmuş bir binada yirmi otuz işgalciyle birlikte on beş odaya sığışarak yaşamış. "Tımarhaneydi" diyor. "Kimin geleceği belirsiz olduğundan uyuşturucu, alkol, sosyal sorunları olanlarla birlikteydin." Oradayken Simon Cemaati yıllarında yardımcı olduğu bir kadından haber almış. Yakınlarda bir lord ile evlenmiş olan kadın, kocasının Galler'deki arazisi içinde bir dağ kulübesi olduğunu, Neil'in orada kalabileceğini söylüyormuş. "Durup oturmaya, tek bir yerde kalıp kalamayacağımı görmeye ihtiyacım vardı. Son on yıl içinde yalnız başıma tek bir gün geçirmemiştim, yapabilir miyim, görmek istiyordum." Uygarlığı tam anlamıyla geride bıraktığı söylenemezmiş. "Çünkü kıyısında yaşıyordum." Ama Galler'deki inzivası sırasında basit bir yaşam sürmüş. Arada bir gelen gideni olmakla birlikte çoğu zaman bir başınaymış. Yalnızlık çekmiş miydi?

"Bir başınalığı seçmek yalnızlığın tam tersidir. Her zaman yapacak çok şey olduğundan hiç yalnızlık hissetmedim. Çevreyi yaşanır hale getirmek iki yılımı aldı ama sonunda neredeyse kendime yeter oldum. Kendi sebzemi yetiştiriyor, meyve, mantar topluyor, mürver çiçeğinden kendi şarabımı yapıyordum. Bir şeylerle uğraşmadığımda pek düşünmüyordum. Meditatif bir halde yaşıyordum. İç gevezelik solup gitmiş, çevrenin parçası haline gelmiştim. Bir günlük tutuyordum ama yıllar geçtikçe ben kayboldum, yazdıklarım da bir doğa günlüğü oldu."

Tepelerdeki zamanının sonlarına doğru ciddi bir tiroit enfeksiyonu geçirmiş. Kendine bakacak halde değilmiş. "Bu bana kendime yeterliğe duyduğum güveni sorgulattı. Kendine yeterliğinin sağlığa ve senin bakımına muhtaç kimseler olup olmadığına bağlı olduğunu fark ettim." Beş yılın ardından kulübeden ayrılmış, bir kızla karşılaşıp evlenmiş, iki çocuğu olmuş. Bu onu uygarlığa geri getirmiş, aile Brighton'a taşınmış. "Tepeler aileye göre değildi. Kışları çok çetin geçer, yaşaması zordur." Evsizlerin sokak gaze-

tesi *Big Issue*'da bir ofis işi bulmuş. Ardından başka bir isim altında kinik bir dille yozlaşmayı açığa çıkaran bir muhabir olmuş. "Çelik gibi sinir isteyen bir iş, kendine hakim olmayı bileceksin. Ben bunu yapabiliyorum. Doğada yaşamak beni dengeledi, içimde bir huzur odağı bulmamı sağladı, risk alma gücü verdi." Kızları 9 ve 14 yaşına gelmiş. Neil onlara çok bağlı. "Bu, bir şehirde yaşadığım en uzun zaman. Artık kendimden başka iki insan için daha yaşıyorum, bu da düşünce biçiminizi değiştiriyor."

Kiniklerin yaşam biçimi belki hayata geçirilemeyecek kadar aşırı. Çoğumuz ailemiz olsun ister, çocuklarımız, hasta, yaşlı ve azınlıklarımız için devlet korumasına ihtiyaç duyarız. Anarşi pratik bir seçenek değildir. Bununla birlikte Kinikler bize uygarlığın sunduğu konforu garanti saymamayı, olası bir çöküşe karşı kendimizi eğitmeyi öğretir. Bir sonraki öğretmenimiz olan Platon, çağının sorunlarına farklı bir politik çözüm sunmuş. Devletin onarılamaz halde olup olmadığını sorgulamış. Başına filozoflar geçecek olsa düzeltilip yeniden can bulabilir miymiş?

{10}
PLATON VE ADALET SANATI

PLATONCU ALEXANDER 34 yaşında. Dallas, Texas'ta yaşıyor. Dallas'ın dünyanın en felsefi kenti sayılamayacağını kabul ediyor. Gençliğinde dört bir yanda kapitalizmden daha fazla inanabileceği bir şeyler aramış. Kendisine en çok hitap edenin İslam, tam olarak da Sûfizm olduğuna karar vermiş. Yemen'de Arapça öğrenebileceği bir okul olduğunu duymuş. Yirmili yaşlarının ortasında işinden ayrılıp Yemen'e, Hadhramut Vadisindeki Tarim'e gitmiş, Dar-ül Mustafa din okuluna yazılmış. Okulda bir tekke ortamında Arapça ve İslam felsefesi öğretiliyormuş. Çeşitli ülkelerden gelen beş yüz kadar öğrenci yatakhanelerde beraber kalıyor, birlikte yiyor, günde beş vakit birlikte namaz kılıyor, birlikte İslam felsefesi öğreniyorlarmış. "Hayatınızın, rutininizin parçası haline geliyor, duaları kaçırdığınızda rahatsızlık duyuyordunuz." Tarim, Yemen'in dinsel merkezi ama Dallas'tan hayli küçük ve yoksuldur. Ama Alexander orayı çok sevmiş:

"Yollar asfalt kaplı değil, evler kerpiçten, binalar dip dibe. Basitliği spiritüel bir hava veriyor oraya. Las Vegas gibi her yapının dikkati kendi üzerine çekmek, eşsiz olmak için diğerleriyle rekabete girdiği Amerikan kentlerinden farklı. Tüm çevrenin ruhani bir atmosferi var. Cemaatten olmayan Tarimliler bile oradakilerin yüksek idealleri olduğunu, tanrıya daha yakın olmaya çalıştıklarını anlıyor. Spiritüel bir tecrübe yaşamaya, tanrıya yaklaşacakları esrime anları yaratmaya çalışıyorlar."

Alexander cemaatte iki yıl geçirmiş. Ama ardından İslam'a ilişkin düş kırıklığı yaşamış.

"Tarim'de başka İslami geleneklerle, tarikatlarla karşılaştım. Her biri hakiki İslam'ın kendilerinde olduğunu iddia ediyordu.

Kaynakları incelemiş olduğumdan bana bunların hiçbiri doğru görünmedi. Tarihsel bir güç olarak İslam'a inancımı ya da ilgimi yitirmiştim ama İslami felsefeye ilgim arttı. 'Eskiler' diye geçen antik Yunanlılara bolca atıfta bulunuluyordu. Amerika'ya dönüşümde İslam felsefesinin feyz aldığı Neo-Platoncuları okumaya başladım. Proclus, Plotinus, özellikle de Damascius'tan okudum. Böylece çok daha üstün bulduğum Platon'un kendisine geçtim. Neo-Platoncular Platon'un ince alayı, şakacılığına erişememiş. Onu yorumlayışlarında köktenci olmuş, ne söylediyse olduğu gibi almışlar."

Son beş yıldır Alexander Platon'u spiritüel pratiğinin mihenk taşı olarak almış. "Batı spiritüelliğinin temeli büyük ölçüde Platon'dur. Hıristiyanlık, Yahudilik ve İslam'ın mistik gelenekleri ona çok şey borçludur. Benim için Platonculuk bir görme biçimi. Hakikati yalnızca olgu olarak değil, özünde iyi, güzel ve düzenli bir şey olarak görme arzusu, özlemi. Platon evrende gördüğünüz her iyilik, güzellik ve düzenin ebedi İyi'nin tezahürleri olduğuna inanır. Kişiler bu İyi'ye karşı geçirgen oldukları ölçüde hakiki bir hale gelir. Onun için günden güne İyi'nin parçası olma vizyonumu sürdürmeye çalışıyorum. Yaptığım her şeyi, saygıyla yapmaya." Şu anda Dallas'ta ameliyat hastabakıcısı olarak çalışıyor. "İşime, para kazanma ötesinde dünyayı daha iyi bir yer haline getirme çabası olarak bakıyorum."

Çağdaş Amerika'ya pek uymadığını kabul ediyor. "Platon'da ana fikir parçanın Bütün ile, Mutlak ile nasıl ilişkilendiğidir. ABD'de herkes biricik olma peşinde, onun için de kolektif bir şey için benliklerinden vazgeçmekten korkuyorlar. Platon'un ideal kentinde tüm yapılar, sanat, yurttaşlar Bütün'le ilişkileri dolayısıyla uyum içinde bir araya gelir. Buna karşılık Amerikan kenti bir farklı tarzlar karmaşasıdır. Ortak bir güzellikten yoksun." Sözgelimi Las Vegas'ın ana caddesi Strip'i düşünün; taklitleriyle devasa bir Roma sarayı bitişiğinde Eyfel Kulesi, onun yanında Ortaçağ kalesi, derken bir Mısır Piramidi görürsünüz. Ne bir düzen ne bütünlük hissi vardır. Her şey özelleşmiş, sokaklara bile kumarhanelerin adı verilmiştir. Kentin, toplumun bir bütün olarak iyiliği gözetilmemiştir. Aslında Strip, Las Ve-

gas'ın parçası bile sayılmaz; Cennet adı verilen ufacık bir vergi adasıdır. Ve Cennet'te her şey mubahtır. Alexander, "Platon, bir demokraside bütün arzularınız ve zevklerinize eşit hak verilir diye yazmış" diyor. "Bu, bir arzu anarşisi. Hiçbir iyilik hiyerarşisi yok. Platon, merkezinde en bayağı zevklerimizin değil, en yüce hedefimizin yer aldığı bir toplum kurmamızı öğütler." Platon'a göre en yüce hedef tanrıya ulaşmaktır. Alexander, bu hedef etrafında kurulacak bir topluluğun teokrasi olacağını söylüyor; "Kuru kuruya *Devlet*'te söylenenler izlenerek gerçekleştirilecek bir teokrasi değil de, her bir tanrı kulunun İlahi olana yaklaşmak ve sürekli onun varlığında yaşamak için elinden geleni yapması anlamında teokrasi."

Alexander platonik felsefenin bir topluluk, hatta bütün bir devletin temelinde yer alabileceğine gerçekten inanıyor mu? "Çok zor. Platon felsefi topluluklar kurmak istiyor ama bunu başarmanın ne kadar güç olduğunu biliyordu. İnsanları varlık ve gücün arzu edilebilir şeyler olduğu fikrinden uzaklaştırmanız gerekir. Hıristiyan Kilisesi gibi bir kurum oluşturup şekillendirmeye çalışabilirsiniz ama böyle bir kurumun toplumun en düşük ortak paydasına dayanması gerekir ki, bu da pek felsefi değildir. Mübarek insanların oluşturduğu kurumların gelip nasıl batağa saplandığını defalarca gördük." Sonuçta Platonizm oldukça seçkinci bir felsefedir. "Öyle bir anda Platonculuğa geçemezsiniz. Burada seçkinin, elitin anlamı; hakikatin yalnızca zihinlerini Bütün'ü görmeye hazırlamak için zaman ayıranlara ve eski bildiklerini bir yana bırakanlara açık oluşu. Çoğu insan entelektüel ve duygusal olarak bütün düşüncelerini masaya yatırmaya hazır değildir." Alexander, Texas çölünde platonik bir cemaat kurmaya çalışmaktansa hedefini ufak tutup Kuzey Texas Platoncuları adlı bir buluşma grubu oluşturmuş.[1] "Birkaç gelen oldu. Odak noktamız Platonculuğun spiritüel yönleri ve düşüncelerimizi aşıp Bütün'ü kavrama gereği. Akademik felsefe eğitimi almış ve entelektüel kavramlarda ustalaşmak isteyen bazılarına bu zor geliyor. Bazıları da Platon'un bütün lükslerinden vazgeçmelerini isteyeceğinden endişeleniyor. Bir yere kadar doğru olsa da burada söz konusu olan bir manastır çileciliği değil."

Son Şaman Platon

İlkel toplumlarda din ve politika iç içeydi. Kabile topluluklarında şef dünyevi işlerden sorumluyken şaman ya da büyücü doktor da ruhsal meselelerden sorumluydu. Şaman (bir avuç kültürde hâlâ olduğu gibi) sıra dışı, uhrevi bir figürdü. Ergenliği sırasında bir tür sinir hastalığına kapılır, bu onu cemaatten uzaklaştırır, bu durum ancak şamanlığa inisiyasyonuyla ortadan kalkar. İnisiyasyon, bu dünyaya ölüp ruhlar âleminde yeniden doğmaktır. Şaman bunun ardından topluluğa döner, onunla fakat onun dışında yaşar ve kabile ile ruhlar âlemi arasında elçilik eder. Transa geçerek bir merdiven boyunca göğe erer (Sibirya Şamanizm'inde böyle tasvir edilir, merdiven imgesiyle de, Tekvin'deki Yakup'un Merdiveni gibi, pek çok diğer kültürde karşılaşırız). Şaman toplumsal ve siyasi işlevleri açıkça tanımlamıştır; geleceği görür, hastalıkları sağaltır, savaş, avlanma ve tarımda ruhların kutsamasını alır, kabileyi kötü ruhlarla tanrıların gazabından korur, ölenlere ruhsal yol göstericilik eder. Kabilenin hem rahibi hem hekimidir.[2]

Din ile siyasetin bu binlerce yıllık ilişkisi, iki bin beş yüz yıl önce felsefenin doğuşuyla kesintiye uğramıştır. Gördüğümüz gibi, Yunan akılcı filozofları İÖ beşinci ve altıncı yüzyıllarda doğanın şamanik açıklamasına meydan okumaya başlamış, ay tutulması, gök gürültüsü ya da sara gibi olaylara daha inandırıcı, akla yatkın açıklamalar getirmeye çalışmışlardır. Filozoflar insanlara yasa ve adetlerini bahşeden bir ruhlar âlemi olup olmadığını sorgulamışlardır. Böyle ise neden her kültürün başka bir iyilik anlayışı vardı? Kimi gözü pek filozoflar, belki de, diyorlardı, yasaları insanlara veren tanrılar değildir. İnsan icadıdır belki bunlar. Belki mutlak doğru ya da yanlış yoktur da insanlara belirli zamanlarda doğru ya da yanlış gelen şeyler vardır. İÖ beşinci yüzyıl sonunda Yunanlı filozof Protagoras'ın dediği gibi "Her şeyin ölçüsü insandır" belki.[3]

Bu, rahiplerin otoritesine doğrudan meydan okumaydı. Tanrıların iradesini anlamaya çalışmanın, kurbanlar kesip rahipler ya da herhangi bir hokus pokus önünde diz çökmenin anlamsız olması demekti. Onun yerine, laik bir demokraside önemli olan insanların iradesiydi. Doğru ile yanlışı hükme bağlayacak

olan onlardı. Yani gerçekten işe yarayacak bir şeyler öğreneceksiniz bu halkla ilişkiler, kamunun ruh halleriyle kaprislerini çözmek ve onu hitabet ve belagat ile nasıl manipüle edeceğiniz olmalıydı. İÖ beşinci yüzyıl sonlarında Atina, gençlere yaşama sanatı (bundan kasıt aslında hitabet ve halkla ilişkiler idi) öğretme iddiasındaki filozof ya da sofistten ("bilgelik gezginleri" olarak çevrilebilir) geçilmiyordu. Bir demokraside, diyorlardı, halkla ilişkilerin esrarlı sanatını öğrenenin sırtı yere gelmeyecektir; onlar istedikleri hemen her şeyi yapar. Bu da tanrıya yaklaşmaktan çok daha anlamlıdır. Zaten tanrıya kim inanıyor ki? Böylece büyücü doktor yerini yavaş yavaş kamuoyu yaratıcıya bırakıyordu.[4]

Sokrates'in Platon adında genç bir öğrencisi tüm bu laik, liberal devrimi dehşet içinde izlemekteydi. Genç bir adamken Pisagor'un mistik felsefesiyle tanışmış, bundan derinlemesine etkilenmişti. Pisagor gibi o da, geometri, mantık ve müzik öğrenmenin maddi gerçeğin görünür akışı ötesindeki ebedi hakikatleri ortaya çıkaracağına inanıyordu. Yeterince aydınlanmış ve disiplinli olması koşuluyla insan aklı bunlara erebilirdi. Diğer büyük öğretmeni Sokrates'ten de diyalektik tekniği ile durmaksızın sorgulama yöntemini edindi; bu diyalog metoduyla özgürlük, güzellik ve adalet gibi ahlaki kavramlara daha iyi ve kapsamlı tanımlar getirilebilirdi. Platon, tıpkı 2 kere 2'nin 4 ettiği saf matematiksel gerçekler alanı gibi saf ahlaki değerler –Hakikat, Güzellik, Adalet– alanı da olması gerektiğini ileri sürdü. Bu alana da diyalektik ile yaklaşılabilirdi. Sofistler, "hakikat," "güzellik," "adalet"in sözcüklerden ibaret olduğunu, kamuoyundan gayrı bir dayanakları da bulunmadığını iddia ederek bu ahlaki mutlakların mevcudiyetini reddediyordu. Dolayısıyla iyinin arayışı herhangi bir tarz popülerlik yarışında çoğunluğun beğenisini kazanma çabasına doğru yozlaşmıştı. Ama, diye diretir Platon, elbette iyi müzik "halk ne seçerse o" değildir. Elbette kimi müzik, kimi sanat, kimi hayat diğerlerinden daha iyidir, değil mi? Öyleyse filozofun görevi, Sofist ile kamuoyu yaratıcının yaptığı gibi halkın görüşünü ortaya çıkarmak değildir. Hakikati ortaya çıkarmaktır.

Ruhun yükselişi

Bu, kuru bir akademik uğraş değildir. Platon için hakikatin keşfi, içine tüm benliği alması gereken bir yolculuktur. Platon, insan psikolojisinin gelişkin bir açıklamasını pek çok çağdaş ruh teorisinden önce ortaya koydu. Her şeyden önce bizim tek değil, birçok benliğimiz olduğunu ileri sürdü. Ruhlarımız her birinin farklı gündemleriyle birbirleriyle rekabet eden sistemlerden oluşuyordu. Üçlü bir sistemin varlığını öne sürdü; akılcı, düşünen sistem, ruhsal ya da duygusal sistem ve fiziksel arzularla temel bir sistem. Bunu 1960'larda nörobilimci Paul D. MacLean tarafından ortaya atılan üçlü beyin modeliyle kıyaslayabiliriz. MacLean, insanların bir sürüngen içgüdüsel, bir memeli duygusal ve bir de neo-memeli yüksek akıl yürütme sistemi olduğunu ileri sürmüştü.[5] Platon, biz uykudayken gayrimeşru arzularımızı (ana babayla yatma gibi) dışa vurmada özgür olan bir bilinçaltımız olduğunu da ilk söyleyen Batılı düşünürdür.[6] Farklı politik sistemlerin ruhlarımızı farklı yollardan etkilediği görüşündeydi. Liberal kapitalist bir toplumun üyeleri Platon'un tanımıyla "demokratik bir kişilik" sahibidir; onlarda ruhun farklı bölümleri arasında bir düzen ya da hiyerarşi yoktur. Bir an duygusal sistem işbaşındayken bir an sonra yerini akılcı sistemimize bırakır, bunun da ardından fiziksel arzularımızın pençesine düşeriz. Böyle bir toplumda bir değil, birçok kişiyizdir –ve tüketim toplumumuz bizi bu yanlarımızın tümünü tatmin etmeye teşvik eder. Kişiliklerimiz Platon'un ifadesiyle iç savaşta bir topluma, mürettebattan her birinin farklı bir yön bağırdığı kaptansız bir gemiye benzer.[7] Ruhun farklı dürtü ve sistemlerinin ayaklanmasına dayalı bu görüşü günümüzde nörobilimde çok yaygındır –nitekim David Eagleman, *Incognito* adını verdiği bütün bir kitabını buna ayırmış, benliklerimizin farklı siyasi partilerin yönetimi ele geçirmek için yarıştığı bir parlamentoyu andırdığını söylemişti.

Fakat Platon'un ısrarla üzerinde durduğu, nörobilimcilerle bilişsel psikologların da kabul etme yolunda olduğu, akılcı ya da "neo-memeli" sistemimizi diğer sistemlere üstün gelecek şekilde eğitebilecek ve daha akılcı, zeki ve uzun vadeli kararlar alabilecek oluşumuzdur. En basit haliyle bu, sigara içme veya bir dilim

pasta daha yeme dürtüsüne direnmek olabilir. Stoacılar gibi Platon da, bilinçli aklımızı her kullanışımızda onu biraz daha güçlendirdiğimizi ileri sürer. Bunu ömür boyu uygulamamız halinde ruhumuzun birbiriyle rekabet içinde olan sistemlerini tıpkı bir akorttaki notalar gibi adım adım uyum haline getirebiliriz (bu fikri Pisagor'dan almıştır). O vakit, çatışan dürtülerin bir o yana bir bu yana çekiştirdiği bir kukla yerine "benliklerimizin efendisi" oluruz.[8] Her biri bir telden çalan çeşitli sistemler yerine birleşik, bütün bir benlik haline geliriz. Bütün bir kişi olmak bir tür şaman eğitimi gerektirir. Bedensel dürtülerimizin de terbiye edilip ayarlanması gerektiğinden zihinsel olduğu kadar fiziksel de bir eğitimdir. Platon'un sıkça kullandığı bir mecazla beden huysuz bir at gibi dize getirilmelidir. Fiziksel arzular aklımızı bulandırarak onun hakikate ermesinin önüne geçer. Ancak bedenimizi disipline sokup aklımızı onun etkisinden arındırdığımızda zihinlerimiz engelsizce İlahi olana erişebilir. Tıpkı bu dünyaya ölüp ruhlar âlemine uçan şaman gibi, bedenin mahpusluğundan kurtulan filozofun aklı da hakikatin saf âlemine yükselir.

Önceleri oyun yazarı olmak isteyen Platon Batı kültürüne ruhun bu yükselişine dair çok güzel tasvirler vermiştir. Filozof, der, kanatlanır ve görüntüler âleminin üzerinde Mutlak ile bir olmaya doğru esrik bir yükselişe koyulur. Felsefe gerçekte bir tür aşk çılgınlığıdır (sözcük anlamıyla felsefe "hakikat sevgisi" anlamındadır). Ruh bu sevdada tinsel yuvasını hatırlar ve onu yeniden görmenin hasretini çeker. Sevdasıyla tutuşan ruh, aşkının, Sophia'nın (yani Hakikat'in) yüzünü görmek için yeryüzünde umutsuzca dolanır durur. Güzel oldukları, bize bir şekilde İlahi olanı anımsattıkları için şu kıza, bu oğlana tutuluruz. Ama sonra onların daha yüce ve evrensel bir şeyin belirli bir tezahüründen ibaret olduklarının farkına varırız. Böylece filozof yavaş yavaş tekil olandan Bütün'e doğru yükselir. Ve nihayet Mutlak Güzelliğin yüzüne bakarak aşk ateşinde eriyip gider.[9] Ya da başka bir ünlü mitte olduğu gibi, filozof "uyanır" ve olgular âleminin gerçekte bir yanılsamalar mağarası olduğunu görür. İnsanların gerçek bildiği, mağara duvarına vuran gölge oyunlarından öte bir şey değildir. Filozof bu yanılsamadan kurtulmayı başararak dışa-

rı, ışığa çıkar. Ardından, *Matrix*'teki Neo gibi mağaraya dönerek insanları uyandırmaya, onlara seyrettiklerinin gösteri olduğunu göstermeye çalışır.[10] Ama ya insanlar uyanmak istemezse? Görüşlerini kestiği için filozofa kızarlarsa? Ona öfkeyle oturmasını söyler ya da daha beteri, alay ederlerse?

Toplumun filozofu reddedişi

Bu Platon'un karşı karşıya kaldığı sorundu. Şamanın açıkça belirtilmiş bir toplumsal ve siyasi rolü vardır. Saygındır. Otoritesi binlerce yıldır tekrarlamış kolektif mit ve ritüellerle pekişmiştir. Filozof ise kültürel bir figür olarak sahneye çıkalı ancak bir asır olmuştu (terimi ilk kullanan İÖ altıncı yüzyılda Pisagor'du) ve hâlâ derin bir kuşkuyla karşılanıyordu. Platon filozof-şamanın yeni rolünü pekiştirmek için yeni mitler yaratmaya çalışmıştır. Fakat demokratik Atina toplumu filozofun otoritesini kabul ederek onun üstün bilgeliği önünde eğilme konusunda sinir bozucu bir gönülsüzlük sergiliyordu. Nitekim filozoflar hürmet görmekten ziyade çoğunlukla alay konusu edilmiştir. Sözgelimi Aristofanes'in komedisi *Bulutlar*'da başı tam anlamıyla bulutlarda olan Sokrates ile alay edilir. Bugünkünden pek de farklı olmayarak filozoflara beti benzi atmış, anlamsız şeyler geveleyen, siyasi meselelerde hiçbir becerisi olmayan yaratıklar olarak sataşılırdı.[11] Daha da beteri, filozofları yozlaştırıcı bir etki kaynağı olarak görenler de vardı. Halkın gözünde Platon ve Sokrates gibi hakiki şaman-filozoflarla alışılmış ahlaki düzeni yerine hiçbir şey koymadan parçalarına ayıran Sofistler arasında herhangi bir fark yoktu. Bu ikisinin birbirine karıştırılması Sokrates'i (Platon onu "tanıdığım en iyi ve bilge adam"[12] olarak tanımlar) İÖ beşinci yüzyıl sonunda dinsizlik suçlamasıyla ölüm cezasına götürecekti.

Sokrates'in ölümü Platon ve bir bütün olarak Batı kültürü için derinden sarsıcı olmuştu. Bunun öncesinde şef ile şaman yan yana, ayrılmaz bir ilişki içinde yaşarken filozof-şaman artık küçümsediği toplumundan ayrı duruyor, onunla hiçbir alıp vereceği olmasın istiyordu. Sokrates Atina sokaklarında dolaşır, hemşerileriyle felsefi diyaloglara girer, onları ruhlarına bakma-

ya zorlardı. Ölümünün ardından Platon demokrasi ve hemşerilerine duyduğu inancı yitirmiş görünür. "Felsefe" diye yazar, "sıradan insanlar arasında imkânsızdır."[13] Demokratik devletin yozlaşmışlığını gören filozoflar "çenelerini tutmalıdır... dünyanın geri kalanının hata dolu olduğunu görür, kendilerini bu hayatta kötülük ve yanlıştan uzak tutmakla yetinir, günü geldiğinde de dinginlik ve umut içinde dünyadan ayrılırlar." Felsefe ruhsal gerçekleşmeye doğru bireysel bir yolculuk, çağdaş toplumun yoz değerlerinden kişisel bir bağımsızlık ilanı haline geliyor; kişisel mistisizm ya da bireysel gelişime dönüşüyor.

Ütopya'yı düşlemek

Yine de Platon kendine sormadan edemez; ya işbaşındakiler filozoflar olsaydı? Halkı dinlemeye ve buyruklarını yerine getirmeye *zorlasalardı*? Platon'un en ünlü diyalogu, Batı felsefesinin de herhalde en tanınmış eseri *Devlet*'in ana fikri de budur. "Devletlerin ya da aslında... insanlığın dertleri, filozoflar bu dünyada kral yahut bugün kral, yönetici dediklerimiz hakiki filozoflara dönüşene dek son bulmayacaktır." Ardından filozofların yönettiği kusursuz bir toplum düşler. *Devlet*, bireysel ile devlet arasında bir benzeşim kurar. Herhangi bir toplumda, ruhun üç merkezine karşılık gelen üç ana sınıf olduğunu öne sürer. Aydınlar, akıl yürütme merkezini temsil eder, askerler ruhsal ya da duygusal sistemin, tacirler ise fiziksel arzu sistemlerinin temsilcileridir. Ruhta olduğu gibi bu sınıfların da her birinin dayandığı bir dürtü vardır; aydınlar hakikati, askerler zaferi, işadamları da parayı ister. Tıpkı bireyde adalet için aklın diğer ruh sistemlerini kontrol edip yönetmesi gerektiği gibi devlette adalet için de toplumun diğer sınıflarını yönetecek aydınlar ya da filozof-krallar gerekir. Her sınıf kendi işlevini görmeli ya da Platon'un deyişiyle "kendi işine bakmalı," yani sadece filozof-krallar felsefe ile uğraşmalıdır. Diğerleri sorgulamaksızın buyruklara uyar.

Platon'un hayali cumhuriyetinin filozof-bekçileri doğumlarından başlayarak ciddi, katı bir eğitime tabi tutulur. Platon'un önde gelen hedefi toplumun ruhsal bütünlüğüdür. Bekçilerin bi-

reysel egolarını, "ben," "benim" algılarını yıkmak ister ki tümüyle Bütün ile özdeşleşsinler. Geleceğin bekçileri beş yaşında ana babalarından alınır ve belirli yetişkinlere özel bir bağ geliştirmemeleri için biyolojik ebeveynlerinin kimler olduğu asla söylenmez. Devletin yönetimindeki yatılı okullara verilirler. Burada her yönüyle hayatları eğitim müdürünün denetimindedir. Platon bu görevin cumhuriyetin en önemli mevki olduğunu söyler. Müdür öğrencilerin ne yediğini, egzersizlerini nasıl yaptıklarını, ne okuyup hangi müzikleri dinlediklerini kontrol eder. Karşılaştıkları her şey balmumuna benzeyen ruhlarında iz bırakacağından çocuklukları devlet tarafından her yönüyle gözetim altında tutulmalıdır. Okudukları öykülerle dinledikleri müziklere özel bir dikkat ayrılması gerekir; modern müzik ile tiyatronun Atina gençliği üzerindeki zehirleyici etkisinden ve Atina kültürüne durmaksızın getirilen yeniliklerden kaygılıdır. "Bir ülkenin müzik ve edebiyatı esaslı politik ve sosyal değişimler olmaksızın değiştirilemez" diye yazar. Bu nedenle devlet, halkın tutkularını Hakikat ve Güzelliğe yöneltmek için sanatı denetleyip düzenlemelidir. Aslında, filozof-krallar gerçeğin İlahi Biçimleri ile hemhal olduğu sürece sanat ya da cumhuriyetin diğer yönlerinde yeniliğe gerek yoktur. Genç bekçiler yetişirken felsefeyle tanıştırılmalı, Mutlağın derin gizemlerine vakıf olmalıdır. Soylarını devam ettirecek çağa geldiklerinde devlet erkek bekçilerin en iyilerini dişi bekçilerin en iyileriyle incelikle birleştirir, böylece sınıfın saflığı artırılır. Zihinsel ya da bedensel kusurlu doğanlar öldürülmelidir.

Fakat Mutlağın gizemlerine bir kez vakıf olan filozof-bekçiler dönüp yeryüzündeki yaşamla neden ilgilensinler ki? Sonuçta Platon'un görüşüne göre gerçek filozof dünyevi meselelere, kendine, aileye, devlete, hatta hayata aldırmaz. Bütün ilgisi Mutlak, İlahi ve Kozmik Bütündür. O halde dünyaya dönüp ulaşım politikası ya da kentin kanalizasyon sistemiyle ilgilenmeye nasıl ikna edilebilirler? Platon burada beyaz bir yalana başvurulabileceğini düşünür. Cumhuriyetin her bir bireyine daha çocukluklarından onların bu topraklardan yetiştiği, dolayısıyla hepsinin kardeş, cumhuriyetin de bir anlamda anaları olduğu öğretilmelidir. Bu "soylu yalanın," gerçekte tüm istedikleri gün boyu yalnızca Mut-

lak üzerine tefekküre dalmakken filozoflarını kerhen siyasi yönetimi üstlenmeye ikna edici olacağını umar.

Devlet'in ne kadar ciddiye alınması gerektiği pek anlaşılmaz. Bütün bu bölüm boyunca "Platon der ki" dedim ama aslında Platon, diyaloglarından hiçbirine kendini koymaz. Bir tür kukla tiyatrosu yaratarak çeşitli karakterlerin ağzından farklı görüşler ortaya atar. Baş kuklası Sokrates, Platon'un kitapları boyunca tek bir tutarlı felsefe ortaya koymaz, bunun yerine farklı diyaloglarda konum değiştirir. Ve Platon'un nerede ciddi olduğu, nerede mizah yaptığı kestirilemez. Sokrates'in, filozofun tirandan 729 kez daha mutlu olduğunun kanıtlandığını iddia edişinde olduğu gibi, bazen şaka yaptığı açıktır. Platon'un felsefesinde desise, hatta oyunculuğa çokça rastlanır. Genellikle Sokrates öte âleme ilişkin inandırıcı olmayan bir vizyon ortaya atacak, uçan filozoflar, saf ışıktan saraylardan dem vuracaktır. Fakat hemen ardından "ama bu hoş bir hikâyeden ibaret" ya da "belki de bir kısmı doğrudur"[14] diyecektir. Belki Platon burada bizim eseriyle fazla da radikal bir ilişki kurmamızın önüne geçmek istemiştir. Platon'un sözüne dayanmaktansa hakikate kendimizin erişmesi gerekir. Kısmen de siyasi olarak kendini korur. Böylece devrim planlamakla suçlanacak olursa "tüm bunlar aptalca bir hikâyeden ibaretti" diyebilecektir. Fakat bu oyunculuk Platon'un ne kadar modern bir yazar olduğunu da gösterir; bir yandan toplumu için bilinçli bir şekilde dinsel mitler yaratırken diğer yandan mitlerin kurgusallığına işaret etmektedir.

Bazı çağdaş akademisyenler *Devlet*'i ciddiye almış, totaliterlik örneği olarak gördükleri şeyden ötürü eleştirmiştir.[15] Yirminci yüzyılın totaliter devletlerinde olduğu gibi cumhuriyette özel hayat ortadan kaldırılmıştır. Devletin, vatandaşlarını her yönüyle yaşamlarına nüfuz ederek yeniden eğitimi tamdır. Modern totalitarizmde olduğu gibi devlet için kullanılan o talihsiz doktor mecazına rastlarız; siyaseti ahlaki hastalıktan "arındırır," gerekiyorsa kanserli unsurları kesip atar. Birey ile devlet arasındaki kıyaslama belki sadece bir benzeşim, mecazdır. Fakat mecazlar tehlikeli şeylerdir. Yerlerinde durmayıp dünyaya yayılarak zarar verebilirler. Buradaki mecazın tehlikeli yanı da adil bir toplumun

adil bir kişiye *benzemeyişidir*. Bir kişi ya da dini topluluk katı bir çilekeş eğitimle ruhsal bilgelik kazanmayı amaçlayabilir. Bu, onların seçimidir. Fakat insanların iyi yaşama ilişkin görüşleri farklı olduğundan çok kültürlü bir toplum böyle bir seçimi tek olarak yapamaz; bunun aksi, bir avuç entelektüelin halkı kendi iradelerine rağmen "kendi iyilikleri için" en ağır kontrol ve disipline tabi tutması olur. Bu açıdan *Devlet*, o son derece güncel figüre, devrimci entelektüele ürkütücü bir ilk bakış sunmaktadır; kendi kusursuz toplumunu yontarken merhamet çağrılarına kulakları tıkalıdır bu devrimci aydının.

Ekonomi Bilimi Okulu

Platon'un ütopik şemasının tüm bir devlet için uygulanabilir olmaktan uzak ya da tehlikeli olduğuna karar verebiliriz. Fakat belki Mutlağa erişmeye birlikte çalışmak üzere yetişkinlerin gönüllü olarak katıldığı daha küçük ölçekte cemaatler kurulabilir. Leon MacLaren adlı dava vekilinin 1937'de İngiltere'de kurduğu, gücünü bugün de koruyan *School for Economic Science* –SES– (Ekonomi Bilimi Okulu) ardındaki düşünce de bu olmuş. Okulun konforlu ana merkezi Londra'da Bond Street yakınlarında. Oxfordhshire'de Waterperry adında geniş bir mülkü, İngiltere'nin on sekiz farklı yerinde bölgesel merkezleri, dünyanın on beş ülkesinde de şubeleri bulunuyor. SES'in bütün dünyada, aralarında aktör Hugh Jackman'ın da olduğu tahmini yirmi bin üyesi var. MacLaren okulu, Wimbledon Parkı gölünde yaşadığı bir aydınlanma anı üzerine kurmuş. Şimşek gibi çakan bir idrak ile "hakikat diye bir şey var, adalet diye de bir şey var, bunlara erişilebilir, erişildikten sonra da öğretilebilirler" demiş. Okulunu "eskilerin tarzında" oluşturmak isterken kafasında özellikle Sokrates varmış (Sokrates bir okul açmamış olmakla birlikte). Akşam derslerinde araştırıcı zihinler bir araya gelerek insan, toplum ve evrenin temelinde yer alan doğal yasaları inceleyecekmiş. (MacLaren'in inancına göre bu yasalar Platon, İncil ve Shakespeare'de ifşa edilir.) 1950'lerde Hintli guru Sri Shantananda Saraswati ile karşılaşmasından çok etkilenen MacLaren

okulun eğitim programında Platoncu ve Neo-Platoncu mistisizm ile birleştirdiği Doğu Veda felsefesini almış. Sokratesça grup diyaloglarının yanı sıra meditasyon dersleri de verilmeye başlamış. Fakat diyaloglar Platon'un erken dönem Sokrates diyaloglarının aksine açık uçlu değilmiş. Hakikatin orada bir yerde *olduğu* ya da ölümsüz ruhun *varlığı* asla sorgulanmamış. Shantanand Saraswati'nin İlahi Âlem ile yakın teması bir inanç konusu olmuş –yeryüzündeki tanrıya en yakın varlık olarak, dolayısıyla mutlak saygı, güven ve itaate layık görülmüş. MacLaren de tanrının merdiveninde ondan sonraki basamakta, aynı şekilde tam bir saygı ve itaatle karşılanmış. Öğrenciler kesin itaatte tüm bir özgürlük bulmuş. Egolarını feda ederek gerçek benliklerini bulacaklarmış. Yaşayan bir Hintli guru ile ilişki okulun gelişiminde çok önemli bir rol oynamış, zira öğrenciler, Platon'un kendisi gibi, bir din yaratmaya çalışıyorlarmış. Bir ölçüde kadim metinleri temel alabilmişler ve SES üyeleri hâlâ Platon ile Rönesans Neo-Platoncu Marsilio Ficino'nun çevirileri üzerinde çalışıyorlar. Fakat ölümünün üzerinden onca zaman geçmiş filozofların eserleri yollarını karanlıkta el yordamıyla ararlarken hayattaki bir gurunun sözleri kadar ilham verici olamamış.

Okul, açılışından elli yıl sonra hayli dikkat çekti. İngiliz basını ancak 1980'lerde bu tuhaf kuruluşta neler olduğuyla ilgilenmeye başladı. Bazı akademik filozoflar, okulun felsefe dersleri için gazete ve televizyona verdiği dikkat çekici reklamların yanıltıcı olduğundan, kursun genel olarak felsefeye giriş değil, sadece belirli bir dinsel felsefeye giriş niteliğinde olduğundan yakındı. 1984'te *Evening Standard* muhabirleri "Gizli Kült" başlıklı bir dosya hazırlayarak okulun kült benzeri işleyişini, üyelerin sadece birbirleriyle dostluk kurarken bunun haricinde kalanları dışlamasını eleştirdi. Üyelerin Lidere sorgusuz sualsiz itaati de muhabirler tarafından kült özelliği olarak değerlendirildi. Üyelerin okula haftada pek çok saat boyunca vermek zorunda olduğu ücretsiz ağır hizmet ile "felsefi servis" uygulaması da aynı şekilde görülüyordu. "Önce okul, sonra geri kalan her şey" anlayışı –bu geri kalana çocukların da dahil edilmesiyle– bir o kadar tehlikeliydi. Okulun usdışı, aşırı duygusal, erkeklerin akılcı yol göstericiliği-

ne muhtaç gördüğü kadınlar karşısındaki tavrı, dışarıdan bakanlarca geriye gidiş olarak addedildi. Hatta okul İngiliz siyasetine sızmakla bile suçlandı; SES'in önde gelen üyelerinden Roger Pincham 1979-1982 yılları arasında Liberal Parti başkanıydı.

Okul müdürü Ian Manson bana okulun yanlış anlaşıldığını söyledi: "Ana fikir egoyu kırmış olmak için kırmak değil, sizi kendinizle temasa geçirmek, neyin gerçek olduğunu anlamanıza yardımcı olmak ve zihni besleyip güçlendirmektir. Ama belki daha önceki yıllarda Lider karşısındaki tavır fazlasıyla sorgusuzdu. İnsanlar MacLaren'in sözleriyle yaptıklarını akıl süzgecinden geçirmeksizin uyguluyordu." Doğrusu Platon Akademi'sini, Epikuros Bahçe'sini günümüzde kuracak olsa muhtemelen onlar da kült olmakla suçlanırdı. Kanımca felsefe okulları iki şekilde yapılandırılabilir. Öğrencilerden herhangi bir bağlılık talep etmeksizin bir dizi farklı felsefeyi araştırmaya sunabilirler. Hayat Okulu ve Idler Academy gibi yerlerin sunduğu bu liberal model. Ya da eskilerin anlayışına daha yakın bir okul açabilirsiniz; burada belirli bir felsefe, etik yaşam biçimi öğretilir ve öğrenciler kişiliklerini tam bir değişimden geçirmek üzere kendilerini ona adar. Günümüzde buna en çok yaklaşan Ekonomi Bilimi Okulu. Onun için nasıl bir yol kat ettiklerine, ne gibi yanlışlar yaptıklarına bir göz atmak ilginç olacak.

Gönülsüz Platoncu bekçiler

SES, 1975'te üyelerinin çocukları için iki okul açtı. MacLaren *Devlet* ve Platon'un son eseri olan *Yasalar*'dan esinlenmişti. Her iki kitap da siyasi felsefe olduğu kadar eğitimi de konu alır. Platon, filozoflar toplumu yönetemeyecekse buna en yakın seçeneğin gelecek lider kuşağını yetiştirecek okullar açmaları olduğunu düşünür. Yüceltilen filozof-şaman figürü daha dünyevi olan öğretmene dönüşür. MacLaren Londra'nın merkezinde çocuklar için iki okul kurdu: Kızlar için St. James ile erkek çocuklar için St. Vedast okulları. Her ikisi de SES'li ebeveyn ve ekiplerce yönetiliyor. 5 ile 18 yaş arası öğrencilere okulun felsefesi öğretiliyor. Meditasyon, Yunan felsefesi, Doğu felsefesi, Sanskrit,

Vedik dans, Vedik matematik, Shakespeare, Rönesans sanatı ve diğer konularda ders alıyorlar.

En başından çocukların omuzlarına ağır bir beklenti yükleniyordu. Geleceğin spiritüel eliti, Batı uygarlığını kendinden koruyacak mükemmel bir biçimde yetişmiş bir filozof-bekçi kuşağı olmaları bekleniyordu. Ama bazı çocuklar filozof-bekçi olmak istemiyordu. Gülünç üniformalar giydirilip Londra'da başka çocukların yaşadığını gördükleri normal hayatlardan alıkonmalarına içerliyor, kendilerini toplumlarından koparılmış hissediyorlardı. Bazı öğretmenler iyiydi (aktris Emily Watson'un annesi kızlar okulunda sayılan bir öğretmendi) ancak kendileri de okul hiyerarşisine mutlak itaat sergileyen diğerleri ergenlere özgü en ufak itaatsizliğe son derece sert tepki gösteriyordu. Meslekten öğretmen değillerdi, çoğu öğrettikleri konuda yeniydi ve belki de kendilerini güvensiz hissediyorlardı. Belki de, Platon'un filozofları gibi İlahi'de olan gözleriyle burada, yeryüzündeki kusurlu varlıklara acıma duymuyorlardı. Nedeni ne olursa olsun, bazı öğretmenler öğrenciler üzerinde terör estirmekteydi. Öğrenciler küçük düşürülüyor, yüzlerine, karınlarına yumruk atılıyor, dershanenin duvarına fırlatılıyor, kriket topları, jimnastik ipleriyle vuruluyorlardı. Ana babaların şikâyet etmeleri de hoş karşılanmıyordu. Ebeveynler de aynı derinlemesine hiyerarşik örgütün üyeleriydi. Bu tacizler, eski öğrencilerin dehşet hikâyelerini internette paylaşmasıyla 2006 yılında bağımsız bir raporla[16] ortaya çıktı. İlgili öğretmenler "resmen uyarıldı" ve Ekonomi Bilimi Okulu ile ilişkileri sürmekle birlikte artık St. James okulunda çalışmıyorlar.[17]

Bugün Brook Green'de yaşayan varlıklı ailelerin çocuklarına seslenen St James, profesyonel öğretmenlerce çok daha iyi yönetilmekte görünüyor. Artık çocukların sadece yüzde 10'unun ebeveyni SES ile ilişkili. Dolayısıyla okulun spiritüel felsefesinde önlenemez bir gevşeme ve toplumun ana akımına doğru aşamalı bir kayış olmuş. Fakat hâlâ ehliyetsizlik ve istismarla geçmiş on yılın hasar verdiği pek çok hayat var. Okulun St. James'in kız mezunlarını 18 yaşına geldiklerinde daha yaşlı SES'li erkekler, hatta okullardaki öğretmenlerle evlendirmesi gibi bazı geçmiş

uygulamaları bugün hâlâ yeterince dikkat çekmiş değil. Sözgelimi St. James'te müfredat dışı hukuk dersi veren müdür Ian Mason, bir değil iki eski St. James öğrencisi ile evlenmiş (MacLaren'in önerisiyle gerçekleşen ilk evlilik yürümemiş, ikincisi daha iyi gitmiş. Mason ikisinin de öğretmeni olmadığını, evlendiklerinde her ikisinin de yirmilerinde olduğunu belirtti). SES'in bugünkü Lideri Donald Lambie de okulun eski bir öğrencisiyle evli. 18 yaşında kız öğrencilerle daha yaşlı SES üyeleri için iki balo bile düzenlenmiş, karşılaşmalardan bazıları evlilikle sonuçlanmış. Mason: "Balolar genç kadınların SES'teki uygun bekar erkeklerle tanışma isteklerine karşılık düzenlenmiş gayet masum etkinliklerdi. Hiçbir zorlama olmadığını vurgulamalıyım." Okulun karşı kültür değerlerini korumak için grup içi evlilikleri teşvik etmek istemesi anlayışla karşılanabilir. Bu uygulama pek çok dinsel toplulukta görülür. Bununla birlikte Manson "Biraz tuhaf" diye kabul ediyor.

Kişisel olarak ben SES'in "gizli bir kült" olduğu düşüncesinde değilim. Karizmatik ve otoriter Liderini kaybetmiş. Üyelerinde azalma var. Araştırmamda bana yardımcı olan ve açılan Ian Mason, ergenlik çağındaki iki kızının "meditasyona ilgi göstermediğini, yalnızca diğer SES aileleriyle görüşmelerinden de yakındığını" söylüyor. SES, eski Doğu ve Batı felsefesini gerçek bir cemaat yaşam tarzına dönüştürme yolunda ilginç bir deneme olmuş görünüyor. Fakat okul tarihinin bazı yönleri, karizmatik bir Lidere bağlılıkta bu tür toplulukların ne kadar dogmatik bir hal alabileceğini ve kişinin kendi felsefesini çocuklarına dayatma konusunda ne denli dikkatli olunması gerektiğini gösteriyor.

Gelecek derste, öğrencilerinden, hayata atılıp toplumlarını filozof-kahramanlar olarak dönüşüme uğratacak büyük liderler yaratmaya bilinçli bir şekilde koyulan bir öğretmenle, Plutark ile tanışacağız. Bakalım görüşleri bizim zamanımıza daha mı uygun.

{11}

PLUTARK VE KAHRAMANLIK SANATI

LOUIS FERRANTE, sokak çetelerinin karış karış egemenliğinde olan bir semtte, Queens'te büyümüş. "İster İrlandalı, ister İtalyan, siyah, İspanyol ya da Asyalı olsun, bir sokak çetesinden olmak normaldi" diye anımsıyor. Ufak tefek, tıknaz bir çocukmuş. Ders çalışmaktan haz etmezmiş ama kavgada iyiymiş. "O yaşta herkesin kafası karışıktır, ait olacağı bir grup arar. Ben de sokak çeteleriyle özdeşleştim, testosteron atmak için iyi bir kanaldı. Kendimizi çetin ceviz sanırdık." 13'ünde Queensboro Tepesi'nde takılan Hill Boys (Tepe Çocukları) adlı bir çeteye katılmış. "Yumruklardan beysbol sopası, bıçak ve silahlara terfi ettik." Hızla organize suçlar kariyerine başlamış. "Önceleri açık posta kutularından kredi kartı çalmak filan gibi şeylerle para kazanmak için takılıyorduk. Ama aramızdan bir ikisi gasp, silahlı soygun gibi daha ağır suçlara kaydı." Gangster çevrelerinde dolaşıp dikkatlerini çekmeye başlamış. "İlk soygunum, içinde yüz bin dolarlık alet edevat olan bir kamyon kaçırmak oldu. Bu, bazı tiplerin dikkatini çekti."

Sonunda New York'taki Gambino ailesinin başı John Gotti için çalışmaya başlamış. "John için tefecilik yaptım ama benim asıl işim gasptı. Altımda çalışan bir ekibim vardı. Çok iş yaptık. Mesela diyelim adamın birinin çeteye yüz elli bin dolar borcu oluyordu. 'Bacaklarımı kırmayın. Büyük bir kamyonculuk şirketinde çalışıyorum, üç yüz bin doların durduğu bir kasaları var, alın, sizin olsun' diyordu. Çete beni çağırıyordu, ben de işi hallediyordum." Louis bu yaşamı sevmiş: "Restoranlardan içeri

girdiğimizde bize en iyi masaları verirlerdi. O yaşta böyle bir itibar başımı döndürmüştü. Kendimi dünyanın zirvesinde hissediyordum." Gotti'nin başını çektiği bir gösteriş kültürüymüş. "Aralarından bazıları daha gizli kapaklıydı, Gotti ise her zaman parasını konuştururdu. Güzel arabalar, güzel giysilerden hoşlanırdı. 18'imde o ve adamlarının önüne gıcır siyah Mercedes'imi çektim. Şöyle bir bakıp 'güzel araba' dediler."

1993'te, 22 yaşına geldiğinde Louis tutuklanıp bir dizi silahlı soygun ve kredi kartı dolandırıcılığından hüküm giymiş. On iki buçuk yıl hapis cezası alarak Lewisburg, Pennsylvania'da yüksek güvenlikli bir hapishaneye gönderilmiş. "Aryan Ulusu ile Siyah Müslümanlar arasındaki iç savaşın orta yeriydi. Oradaki ilk günümde iki cinayet işlendi. Hapishane sistemine hoş geldiniz!" Ancak Lewisburg'da bile gangsterler özel muamele görüyormuş: Fazladan sigara, şarap, daha rahat şilteler, yemek pişirmek için kendi fırınları. Fakat Louis için hayatın ışıltısı solmaya başlamış. "Yaptıklarım üzerine giderek daha fazla düşünmeye başlamıştım. Bana bir adamın kafasına silah dayama hakkını veren neydi?" Hapisteki diğer gangsterlerden de soğuyormuş. "Çete yasasına göre yetişmiştik; sadece aileye korkunç bir şeyler yapmış birini öldürürdün çünkü bu ihanet sayılırdı. Biri ortadan kaybolacak olduğunda asla soru sormazdın. Hapisteyse cinayetle suçlanmış bir yığın gangsterle karşılaşmıştım. On olayın dokuzu da para yüzündendi. Yedi bin dolar gibi önemsiz miktarlar. Tanrım, diye düşünüyordum, para yüzünden adam öldüren hayvanlar bunlar. Kimsenin milyon dolar için bile ölmemesi gerektiğini düşünüyordum. Yanlarına bile yaklaşmak istemiyordum." Önceden John Gotti'nin karşısında olmak ona Papa'nın huzurunda olmak gibi gelirken hapiste birliktelerken onu sadece insan olarak görür olmuş. "Togasız Sezar gibiydi. Durmadan da yakınıyordu. 'Herif dalga mı geçiyor' diye düşünüyordum, 'Nesine bakıp da sızlanıyor ki?' Suçlu olduğumun, yaptığımın yanlışlığının farkına varmıştım. Bu, çoğu gangsterin asla anlamadığı bir şeydir. Pişman olduklarını söylüyorlarsa sırf cezalarını hafifletmek içindir. Ana babalarının suçudur, yargıcın, FBI'ın. Başardığım en önemli şey, Federallerin sadece işlerini yaptığını anlamak olmuştu."

Bir keresinde "deliğe," tecrit hücresine atılmış. Yemeğinin kapıdaki bir delikten geçirildiği daracık bir yer. "Gardiyanlar bana 'Hayvan' diye sesleniyordu. Gerçekten hayvan gibiyim diyordum, sokaklarda yürüyemiyorum, yemeğimi bir delikten uzatıyorlar." Tecritten çıktığında okumaya başlamış. "Daha önce tek kitap okumuşluğum yoktu. Okuldayken kopya çekerdim." Ama artık yaşam öyküleri okuyormuş. "Martin Gilbert'in Churchill biyografisini okuyup çok sevdim. Biyografilere tutulmuştum. Hayatlarındaki bütün olanaksızlıklara rağmen engelleri aşıp büyük işler başarmış insanların hikâyelerini tutkuyla okuyordum. Ve insandı onlar. Churchill de benim gibi bir tanrı kulu. Her şey sana karşı olabilir ama seni yaratan tanrı işte Churchill'i, Newton ve Einstein'ı da yaratmış." Nelson Mandela'nın *Özgürlüğe Giden Uzun Yol*'undan etkilenmiş. "Ben sekiz buçuk yıl yatacaktım (cezası kısaltılmış), Mandela ise halkını özgürlüğe kavuşturmak için yirmi küsur yıl... Benim üç katım yatabilmiş çünkü bir amacı varmış. Onun öyküsü, hedefine ulaşmak için şiddetin gereksizliğini öğrenmeme yardımcı oldu. Bu, istediğini elde etmek için yumruğuna başvuran benim gibi biri için gerçek bir ders oldu." Plutark'ın *Paralel Hayatlar*'ını özellikle sevmiş. "İnandığının arkasında duran, hayatını veren Cicero gibi figürlerin hikâyelerine bayıldım." Kitaba öyle bir vurulmuş ki kütüphaneden çalıp dolabına saklamış. "Ranzaya uzanıyor, 'Ben bunları nasıl yapabildim?' diye yaptıklarımı düşünüyordum. Ne aşağılık bir hayatım varmış. Gerçek yüzüme yumruk gibi patlamıştı. Ertesi gün kitabı iade ettim, işlediğim son suç da bu oldu." Louis hapisten çıkmış, artık kitabı yayımlanmış bir yazar. Okuma yazma kampanyaları düzenliyor. "Okumak hayatımı tersine çevirdi. Bana ahlak pusulası oldu, iyi bir yaşam sürme arzusu verdi."

Siz taklit ettiğinizsiniz

Louis farkında olmayabilir ama kadim felsefenin terapi araçlarından biri olan *exemplum*'u, ahlaki örnek tekniğini kullanmış. Tekniğin dayandığı teori yalın olduğu kadar da etkili. Temeli, bizim sosyal hayvanlar olduğumuz ve ahlaki tavrımızın çokça

başkalarını gözlem ve taklitten geldiği olgusu. Sosyal psikolog Albert Bandura buna "modelleme" adını veriyor: "Çoğu insan davranışı modelleme yoluyla gözlemlenerek öğrenilir. Kişi başkalarını gözlemleyerek yeni davranışların nasıl ortaya konulduğuna ilişkin bir fikir edinir. Sonraki durumlarda bu kodlanmış bilgi, eylemin yol göstericisi olarak kullanılır." Bandura buna bir örnek olarak 1960'ların başlarında gerçekleştirdiği ünlü "Bobo bebeği" deneylerini gösteriyor. Bir çocuk, oyuncak dolu bir odaya konur. Odanın başka bir köşesinde elinde Bobo bebeğiyle bir yetişkin vardır; bebeğe saldırmaya, yumruklamaya, çekiçle vurmaya vb. başlar, sonra çocuğu oyuncaklarla baş başa bırakarak odadan çıkar. Yetişkinin oyuncak bebeğe saldırganca vurduğunu gören çocukların da büyük olasılıkla aynı şeyi yaptıkları ortaya çıkar. Bu olasılık, yetişkinle aynı cinsiyetteki çocuklarda daha da yükselmektedir.

Deney o zamandan bu yana pek çok kez tekrarlanmış ve çeşitlendirilmiş. Örneğin, yetişkinlere şiddet içeren videolar gösterilerek bunu izleyen davranışlarının nasıl etkilendiği gözlemlenmiş.[1] Deneyler bizim son derece sosyal yaratıklar olduğumuzu, ahlaki kararlarımızın çevremizdekilerin davranışından derinden etkilendiğini gösteriyor. Yakın geçmişte yapılan araştırmaların obeziteden yalnızlığa pek çok duygusal ve davranışsal sorunun sosyal olarak bulaşıcı olduğunu göstermesi de buna dayanıyor. Yalnız arkadaşlarımız varsa bizim de yalnız olma, arkadaşlarımız sigara içiyorsa sigara içme, aşırı yiyorsa onlar gibi aşırı yeme olasılığımız yüksektir. Biz kendimizi bildiğimiz gibi, ama bundan da fazlası, taklit ettiklerimiz gibiyiz. Hepimiz başkalarını kopya edilecek kalıplar ya da kendimizi bunlara göre ölçtüğümüz standartlar olarak kullanıyoruz. Örneğin, Louis doğal olarak çevresindeki baskın erkek figürleri taklit etmiş. Bunların da gangster olması kendisine pahalıya mal olmuş. Fakat bu işleyişin bilinçdışı ve otomatik olması şart değildir. Seçtiğimiz rol modelleri ile taklit ettiğimiz kalıplarda daha bilinçli olmayı öğrenebiliriz. Davranışımızın ne oranda modelleme ve taklitten geldiğinin farkında olan eskiler insanları iyi yöne sevk etmede *exemplum*'a başvururdu. Bilge kişilerin, askeri kahramanların hayatlarını ya-

zarlardı ki onların sözlerini işitmekle kalmayalım, hayatlarını da görerek daha iyi taklit edebilelim. Plutark bu tekniği ustaca kullananların en ünlüsüdür. Yunanlı filozof, rahip ve tarihçi İS birinci yüzyılda yaşadı. Louis, işte onun *Paralel Hayatları*'nı hapishane kütüphanesinden çalmış, daha sonra içi elvermeyerek kitabı geri götürmüştü.

Avrupa'nın okul müdürü

Plutark'ın İS 46'da doğduğu tahmin ediliyor. Yunan diyarı Boeotia'da, Chaeronea adlı küçük bir kasabada, varlıklı bir ailenin çocuğu olarak dünyaya geldi. 20 yaşında Atina'daki Akademi'de üç yıllık felsefe eğitimine başladı. Daha sonra Sparta, Korint, Mısır ve Roma'ya yolculuklar yaptı. Chaeronea'ya döndü ve sonunda Delfi Kehanet merkezine rahip atandı. Kendi Akademisini kurdu. Öğrencileri arasında daha sonra Marcus Aurelius'un öğretmeni olacak yeğeni Sextus da bulunuyordu. Bir akademisyen Plutark'ı "yüzyıllar boyunca Avrupa'nın okul müdürü" olarak görür. Yerinde bir benzetme zira onun dehası eğiticilikti. Gençlere karakter aşılama ve geliştirme üzerine derinlemesine düşünmüştü ve yöntemi asırlar boyunca Batı eğitiminin özünü oluşturdu.

Plutark Stoacıların içimizdeki tutkuları tümden söküp atma doktrinine karşıydı. Tutkularımızı yok etmenin "ne mümkün ne de elverişli bir çare olduğunu" ileri süren Platon'a katılıyordu. Bunun yerine onları "gerekli sınırlar içinde tutmaya, iyi bir düzene sokmaya, böylece iyi bir amaca yöneltmeye" çalışmalıydık. "Bu şekilde erdem kazanırdık ki bu da... tutkularımızın hizaya gelmesinden doğardı."[2] Eğitimde onlara iyi alışkanlıklar aşılayarak genç insanların tutkularını "iyi amaçlara" yönlendirmek bizim görevimizdir. "Karakter" diye yazar Plutark, "uzun süreli alışkanlıktır."[3] Hepimiz akıl, tutkular ve alışkanlıkların bir karışımıyız fakat neyse ki çoğumuz aklımızı kullanarak alışkanlıklarımızı değiştirmede özgürüz. Bu özellikle de gençler için geçerli, "zira gençlik kolay etkilenebilir ve esnektir, zihinleri daha yumuşakken aldıkları dersler onlara derinlemesine nüfuz eder."[4]

Eğitimin en önemli bölümü, çocukların taklit, yani birbirlerini yakalama ya da geçme arzusuna yön verme ve biçimlendirmedir. Albert Bandura'nın Bobo bebeği deneyinin de gösterdiği gibi çocuklar seyreder, taklit eder ve çevrelerinden sürekli dersler alırlar. Kendilerine model ya da standartlar oluşturur, ardından kendilerini bunlarla ölçer, geçmeye çalışırlar. Bu doğal hayvani bir arzudur; Stoacılar onu ortadan kaldırmaya çalışır, Plutark ise iyi amaçlara yönlendirmek zorunda olduğumuzu söyler. Çocukların taklit etmeye çalıştığı başlıca obje ana babalarıdır. Özellikle de oğullar için babaları. Bundan ötürü Plutark babalar için şöyle der: "Kendilerini çocukları için belirgin bir örnek haline getirmeli, her şeyden önce yanlış davranmamalı, yapmaları gerekeni yapmalıdırlar. Bu şekilde çocuklar babalarının hayatlarına aynadaki bir imge gibi bakarak utanç verici söz ve işlerden uzaklaştırılabilir." Ne yazık ki bazen de baba, belki zina, içki, şiddet, suç işleme ya da sadece ailesinin yanında olmama gibi bir davranış kalıbıyla oğluna korkunç bir model oluşturur. Bugün Amerikalı çocukların üçte biri biyolojik babalarından ayrı, dörtte biri de yalnız annesinin yanında yaşıyor. Bu, yalnız yaşayan annelerle çocuklarının omuzlarına devasa bir ekonomik ve duygusal yük bindiriyor. Çocuklar için istatistiksel olarak duygusal, davranışsal sorunları olma, evden kaçma ve hapse düşme olasılığını yükseltiyor. Bir babanın duygusal ve maddi desteğinden yoksun kaldıkları gibi taklit edecekleri bir davranış kalıbından da yoksun bırakılmış oluyorlar.[5]

Paralel Hayatlar

Ana babamız ya da aralarında yaşadığımız insanları seçemesek de rol modellerimizi seçebiliriz. Kendi yaşamımız veya edebiyattan büyük insanları göz önünde tutarak onların ortaya koyduğu standartta bir yaşam sürmeye çalışabiliriz. Plutark bu amaçla hayatının büyük eserini tamamladı: *Ünlü Yunanlı ve Romalıların Yaşamları* (yaygın adıyla *Paralel Hayatlar*). Yunan ve Roma'nın kırk altı büyük askeri ve siyasi kahramanının portrelerini çizdiği bu çalışmada Yunanlı kahramanı Romalı dengiyle bir arada işleyerek okurun da kendisini eskilerin kahramanlarıyla ölçmesini

esinler. Kitap Büyük İskender, Cicero, Brutus, Perikles, Pompeius ve diğerlerinin canlı portrelerini sunar ve tarihsel yazının büyük örneklerini sunar: Jül Sezar'ın katli, Antonius ile Kleopatra'nın aşkı, Cato'nun canına kıyışı. *Paralel Hayatlar* Shakespeare'in Roma oyunlarına ilham vermiş ve görkemli sahneler yaratmada sanatçı, açıklayıcı detaylar yakalamada da gazeteci gözüyle yazılmışlardır. Fakat asıl hedefi etikti. Çocukların taklit etmesi için hem erdem hem kusur örnekleri ortaya koymak istemişti. Şöyle yazar: "Entelektüel vizyonumuz bizi çekicilikleriyle kendi iyiliklerine davet eden objeler içermelidir. Bu tür objelere erdemli hareketlerde rastlanır; bunlar, onları arayanlarda taklide yol açan büyük bir heves uyandırır."[6]

Plutark yaşam öykülerini yazdığı konularda taklit gücü gördü. Sözgelimi Büyük İskender'in saplantısı Aşil'i taklit edip onunla yarışmaktı. Aşil'in dilinden düşmeyen sözü çadırına yazdırmıştı: "En iyisi ve herkesin çok üzerinde olacaksın." Truva'da Aşil'in mezarını da ziyaret etmişti. Sezar ise İskender'in hayatını saplantılı bir biçimde taklit yoluna gitmişti. Gençliğinde İskender'in hayatını okumuş, gözyaşlarına boğulmuştu. Arkadaşları neyi olduğunu sorduğunda cevabı, "İskender benim yaşımda nice ülkeler fethetmiş, ben hâlâ hatırlanacak bir şey yapmamışken ben ağlamayayım da kimler ağlasın" olmuş. Plutark'tan derinlemesine etkilenen Makyavelli, tarihi şahsiyetleri bu şekilde taklidin bir yöneticinin eğitiminin ayrılmaz parçası olduğunu yazmış:

"Entelektini çalıştırmak için prens hikâyeler okumalı, ünlü adamların eylemlerini incelemeli, kendilerini savaşta nasıl kanıtladıklarını görmeli, zafer ve mağlubiyetlerinin nedenlerini incelemeli ki, ikincisinden kaçınırken ilkini taklit etsin. Her şeyden önce, kendisinden evvel övgü görüp ün kazanmış şöhretli kişilerin yaptığını yapmalı, başarılarını, hareketlerini her zaman akılda tutmalı. Büyük İskender'in Aşil'i, Sezar'ın İskender'i, Scipio'nun Cyrus'u böyle taklit ettiği söylenir."[7]

Gençliğin geçmiş başarıları taklit edip aşma arzusunun gücünü bilen Plutark, bunu iyi yönlere çevirmeye çalışır. Böylece portrelerinde takdir dolu bakışımızı klasik Sokrates erdemi olan kendini kontrolü sergileyen bu kahramanlara yöneltir. Büyük İs-

kender'i cinsel konularda kendini kontrolden ötürü beğenir. İskender'in Pers Kralı Darius'un ailesinden hiçbir tutsak kadına el sürmediğini öğreniriz. Darius'un karısının "kraliyet kadınlarının en alımlısı olmasına" rağmen bu böyle olmuştur. Bunun nedeni İskender'in eşcinsel olması olabilir ancak Plutark, İskender'in kendine hakim olduğunda ısrar eder, zira "bunu bir krala düşmanlarını yenmekten daha yaraşır" görür. Buna karşılık Romalı general Marcus Antonius, Mısır Kraliçesi Kleopatra'ya beslediği tutkusunu dizginleyemeyerek kendisi ve Roma'yı gözden düşürmüştür. Kleopatra Actium Savaşı'nda kaçtığında Antonius da köle gibi peşinden gitmeden edemez: "Antonius, ne bir kumandanın ya da cesur bir adamın ve hatta ne de kendisinin duygularına hakim olduğunu fakat... sanki tek vücut olduğu kadın tarafından, o nereye giderse kendisi de peşi sıra gitmek zorundaymış gibi sürüklendiğini bütün dünyaya gösterdi."

Plutark ele aldığı kişilerin öfkelerine hakim oluşunu da takdir eder. Siyaset yapıyorsanız, der, insanlar size saldıracaktır, onun için kin gütmeseniz iyi olur zira o takdirde siyasi ustalığınız devletin çıkarları yerine kişisel önyargınızın hakimiyetine girecektir. İnsan Gordon Brown ile Tony Blair'i, onların kişisel husumetinin sonunda devlet yönetimine verdiği zararı düşünmeden edemiyor. Britanya Başbakan Yardımcısı Nick Clegg, basının sevgilisi olmaktan kamunun şamar oğlanlığına düşüşünün şokunu yaşıyor görünüyordu.[8] Siyaset böyledir. Büyük Spartalı devlet adamı Lycurgus reformlarıyla varlıklı Spartalıları öylesine öfkelendirmişti ki, üzerine ayaktakımını saldılar, genç bir adam da bir gözünü kör etmeyi başardı. Öç almaktansa Lycurgus delikanlıyı evine götürüp vasisi oldu. Çocuk, "Böylece Lycurgus'un sadık bir takipçisi oldu. Yakınlarıyla arkadaşlarına onun hiç de sandığı gibi haşin ve inatçı değil, herkesten daha yumuşak huylu ve nazik olduğunu anlatırdı."

Bir yöneticinin hakim olmayı öğrenmek zorunda olduğu belki de en önemli tutku, ün ve sevilme arzusudur. *Paralel Hayatlar* bütün bütüne genç erkekleri cesaret ürünü başarıları taklit ve gözüpekliğe teşvik edecek şekilde tasarlandığından Plutark burada hafifçe tehlikeli bir zemine adım atar. Bununla

birlikte dizginlenmediği takdirde ün ve ayrıcalık kazanma arzusu devlete büyük zarar verebilir. Alkibiades savaş dehasıyla kahraman bir generaldir fakat zafer tutkusu onun Atina halkının gözü kara askeri maceralara olan arzusunu tutuşturmasına yol açmıştır. Buna karşılık Perikles ün ya da sevilme gibi bir ihtiyaç duymadığından halkın gelip giden duygularıyla rüzgârgülü misali savrulmaktansa toplumun nabzını daha iyi tutuyordu. Aslında bu, yöneticinin en önemli rollerinden biridir; kendi tutkularını dizginlemek zorunda olduğu kadar toplumun da şiddetli heyecanlarını, gemisini fırtınadan geçiren bir kaptan gibi, hitabet sanatıyla kontrol edip yönlendirmelidir. Akla Churchill geliyor, onun, İkinci Dünya Savaşı öncesinde ve sırasında İngiliz halkını aşırı hoşnutluk ve umutsuzluk arasında, biyografisinin yazarı Martin Gilbert'in deyimiyle hitabetinin "ikiz sütunları" olan gerçekçilik ve vizyonu kullanarak nasıl yönlendirdiği unutulamaz.[9]

Tüm bunlarda yöneticinin felsefeye ihtiyacı vardır. Plutark'ın çoğu kahramanının olduğu gibi deneyimli bir öğretmenden felsefe eğitimi almalıdır. Alkibiades Sokrates'ten, Perikles Anaksagoras'tan, İskender Aristo'dan bu eğitimi almıştı. Felsefe yöneticilere Plutark'ın deyimiyle yönetmek için gereksindikleri "donanımı" verir; hitabet, tarih, yönetim becerisi ve hepsinden önemlisi kendilerine nasıl hakim olup iyi bir hayat sürecekleri bilgisi. İyi bir yöneticinin iyi bir karakteri olmalıdır. Ancak bir miktar da talihe ihtiyacı vardır. Bu konuda Plutark kişinin kendi karakteri ve becerilerinin sonucu olarak başaranlarla iyi ya da kötü talihle başına iyi ya da kötü şeyler gelenler arasında bir ayrım yapar. Anımsayalım, Stoacı talihi yaver gitsin gitmesin erdemlidir. Plutark tarzı kahraman ise, jeopolitiğin zorlu dünyasında erdemli olmaktan fazlasına gereksinir. Talihe ve doğru zamanda kararlı bir biçimde hareket edebilmek için anı doğru değerlendirme becerisine de ihtiyaç duyar. Bu, siyasette kimi zaman gerçekte erdemli olmayan şeyler yapmak anlamına gelir; mantık evliliği, rüşvet, hatta cinayet (Plutark'ın Makyavelli'nin hoşlanacağı realpolitik bir yanı vardır). Fakat Plutark felsefenin ideallerinin jeopolitik ile çatışmadığına inanır gibidir. Nitekim orduları Helenistik felsefeyi kılıçlarıyla da

olsa sonuçta dünyanın yarısına yaydığı için Büyük İskender'in yaşamış en büyük filozof sayılabileceğini ileri sürer.[10] Dolayısıyla Plutark'ın toplumuna sunduğu politik çözüm, filozofların askeri ve siyasi kahramanlardan bir seçkin sınıf eğitmesidir. Bu kahramanlar da toplumlarını sırf karakterlerinin gücüyle yeniden biçimlendirecektir. Devrime gerek yoktur, diye iddia eder. Bütün ihtiyacınız doğru zamanda doğru yerde doğru bir kişidir.

Kahraman kültü

Plutark'ın kahraman kültü Batı uygarlığında yüzyıllar boyunca son derece etkili oldu. İlk Hıristiyanlar elbette bunu putperest kibrinin tezahürü olarak kınadı. Fakat bir yandan da azizlerin yaşamında kendi rol modellerini yaratırken Plutark'ın psikolojisinden yararlandılar ve bunu kültürleri boyunca meseller, tahta oymacılığı, halıcılık ve vitraylarla yaydılar. Ortaçağ kültürü, kilise mensuplarının genç hükümdarları şövalye öyküleriyle uygarlaştırmak istemesi sonucu kahraman şövalyelerin sanat ve edebi portreleriyle doludur. Rönesans klasik dönemin kahramanlarıyla düşer kalkar ve klasik kahraman idealini kendi çağında gerçekleştirmeye çalışır. Örneğin, Giorgio Vasari, *Ressamların Hayatları* adlı eserinde klasik rol modelleri eğitimlerinin gözden geçirilmesinde İtalyan sanatçılarının taklit başarısını yazar ve klasik rol modelleri eğitimi için Floransa'daki Uffizi'yi tasarlar. Emerson, Carlyle ve Nietsche'nin eserleri ile Byron ve Napolyon'un kişiliğinde Romantik Çağ da kahraman kültünün yeniden canlanışına tanık oldu. Özellikle Carlyle kahramana tapınmanın Hıristiyanlığın yerini alarak modern toplumun birleştirici unsuru olacağını düşünmüştür. Fakat kahraman kültü İkinci Dünya Savaşı'nın ardından modern kültürde önemini yitirdi. Bugün Napolyon gibi askeri maceraperestlere suçlu gözüyle bakıyoruz ve Carlyle'ın kahramanlara tapınma düşüncesi faşistçe geliyor. Peki, Plutark'ın kahraman anlayışı modern yaşam ve siyasette anlamını tümden mi yitirdi?

Yanıtı bulmak üzere, modern siyasette Plutark'ın ideallerine bilinçli bir şekilde eğilen sayılı kişiden biri olan Rory Stewart'ı görmeye gittim. 38 yaşında Rory, *New York Times*'ın "kayda geçmiş

en çarpıcı ömürlerden biri" olarak adlandırdığı bir hayatı geride bırakmıştı. Oxford'da okurken Prens William ile Prens Harry'nin yarı zamanlı öğretmenliğini yaptı. Dışişleri Bakanlığı için Doğu Timor ve Karadağ'da çalıştı, ondan önce, 25 yaşında Asya'da, son ayağı Taliban yönetimindeki Afganistan olan altı bin kilometrelik bir yürüyüş gerçekleştirdi. 28'inde işgal altındaki Irak'ta iki bölgenin vali yardımcılığında bulundu. Deneyimlerini çok satan iki kitapta yayımladı, bunların film hakları Brad Pitt tarafından satın alındı. 2009'da Britanya'ya dönüp parlamentoya girmeden önce sanat okulu açmak üzere Afganistan'a yeniden gitti. Onunla Plutark konusunda bir söyleşi yapma talebimi e-posta ile ilettim. Böyle tuhaf bir isteği kabul edecek tek parlamenter de o olmalı.

2011'in yağmurlu bir Temmuz sabahı Rory'nin Westminster'deki ofisinde buluştuk. İlk sorum, klasik askeri kahramanların öykülerine ne vakit tutulduğu oldu. "Çok küçük bir yaşta başlamış olmalı" dedi. MI6'da kıdemli subay olan babası "5 yaşımdayken bana Yunanca öğretmeye çalıştı. Odamın yerine plastik askerlerle tarihi savaş meydanlarını canlandırırdı." 6 yaşında oyuncak atına Büyük İskender'in atının adını vermiş. İskender için yazdığı "ölülerle rekabet peşini hiç bırakmadı" ifadesi genç Rory için de geçerli olmuş görünüyor: "İnsanların bir şeyler başardıklarında kaç yaşında oldukları oldum olası ilgimi çekmiştir. Yazarların hangi tarihte doğduğunu kendime hatırlatmak için hep kitapların başına dönerim. Sözgelimi John Stuart Mill'in 11 yaşına geldiğinde iki kitap yazdığını öğrenmiştim, ben de 11'imdeydim ve epey tasalanmıştım. Yani ölmüşlerle aramda bir rekabet vardı." Klasik ve modern "kahramanları" (Arabistanlı Lawrence'dan özellikle esinlenmiş) onu büyük adımlara, Afganistan'ı yürüyerek aşmak ve genç yaşında Irak'ın iki bölgesinde vali yardımcılığı gibi gözü pek başarılara itmiş. Bununla birlikte modern dünyada Plutark tarzı kahramanın zamanı geçmiş, hatta gülünç bir yanı olduğunun da giderek bilincine varmış:

"Klasik tip büyük şahsiyetlerin onların büyük olduğunu düşünen bir seyirci kitlesine ihtiyacı vardır. Böyle bir izleyicinin yokluğunda absürd görünürler. Bütün klasik kahramanlar büyüklük ile absürdlük arasındaki incecik sınırda dolaşır. Doğası gereği

klasik kahraman hayalperest ve kibirlidir, kendine ilişkin görüşü abartıya meyleder. Tanrı gibi olmaya çalışır, sahiden büyülü güçleri olduğuna inanır."

Böyle bir karakterin gülünç –hatta patolojik olarak hasta– addedilmediği en son dönemin T.E. Lawrence, Churchill, Shackleton ve Scott'ın kuşağı, başka bir deyişle Britanya İmparatorluğu'nun son "kahraman" nesli olduğu kanısında. İmparatorluk bu kuşağa kendilerinin Plutarkvari daha büyük bir yorumunu hayata geçirmeleri için gereken oyun alanını sunuyordu.[11]

On sekizinci yüzyıldan başlayarak Britanya Hindistanı'nın gençlerin Sanayi Devrimi'nden kaçarak parlak zırhları içindeki şövalyeler oldukları hayalini yaşayabilecek bir yer haline geldiğinden hiç kuşku yok. Fakat sonra İngiltere'ye dönüyor ve uyum sağlamada büyük zorluk çekiyorlardı. Viktorya dönemi insanları böyleleri karşısında heyecan duyuyor, üzerlerine kitaplar yazıyor, portrelerini yapıyorlardı. Yine de yurtlarına dönüşte kurulu düzen onları belirli bir güvensizlik ve küçümsemeyle karşılıyordu.

İkinci Dünya Savaşı ve Britanya İmparatorluğu'nun çöküşü ardından bu görkemli benlik anlayışına yer kalmadı. Stewart, Michael Foot ile Enoch Powell'ın kariyerlerine hayranlık duyuyor. Savaş sonrasının bu iki siyasetçisinin "heybetli klasik bir benlik tasavvurları" vardı ve kendilerini "gerçekten fevkalade ciddiye alıyorlardı." Fakat her ikisi de diyor Rory, "sonunda modern dünyada gülünç görünür oldu." İmparatorluğun olmadığı bir dünyada artık askeri değerler ya da askeri kahramanlara saygı duymaz olduk ve Sezar, İskender gibi "kendilerinin aşırı farkında, kahramanlığa soyunan" kimseleri kuşkuyla karşılıyoruz. "Kahramanlarımızın" diyor Stewart, "rastlantısal olmasını yeğliyoruz." Plutarkvari eski kahraman ideali geçerliğini koruyor "ancak çok basitleştirilmiş bir haliyle, çokluk gündelik hayattan itilip dev ekrana yansıtılarak." İşte bundan ötürü Amerikalı erkekleri *Gladyatör* filminin kahramanı Maximus'un şu sözlerini hâlâ heyecan verici bulabiliyor: "Bu hayatta yaptığımız ebediyette yankılanır." Fakat böylesi figürler, sinema perdelerimize daha da gülünçleşmiş oranlarda büyütülerek gerçekte sadece kurguda yaşıyor. "Kendinizi klasik bir kahramanla kıyaslayabilirsiniz"

diyor Stewart kederle, "Fakat Yeşil Fener gibi galaksiler arası bir süper kahramanla nasıl aşık atabilirsiniz ki?"

Stewart, kendini büyüten klasik kahramana yönelik modern eleştirinin kısmen kendisini de konu aldığının hiç kuşkusuz farkında. Onun Westminster siyasetinin daha bayağı dünyasına ayak uydurmayı başarıp başaramayacağını merak edenler var. Ülkeye dönüşünün nasıl olduğunu sorduğumda uzun, çok uzun bir sessizlik oldu. Fakat sonunda kendini Plutarkca kahraman kültünden "kurtardığını" söyledi; Afganistan'ı yürüyerek geçerken bunu "sisteminden" attığını. Fakat Irak'taki vali yardımcılığı da onu değiştirmiş. "Elimin altında inanılmaz bir güç, göz yaşartıcı bir bütçe, askeri birlikler vardı... ve hiçbir şey başaramadım. Bu tür güç bomboş. Emirler çıkarıyorsunuz ama siz o kadar kopuksunuz ki hiçbir şey olmuyor, oluyorsa da sizin yüzünüzden değil." Buna karşılık yaşadığı en mutluluk verici deneyimlerden birinin Afganistan'da sanat okulu açmak olduğunu söylüyor. "Çok ufak bir projeydi, Kabil'de bir iki binalık bir yer ama tam yerindeydim, gidişatı değiştirebiliyor, ilişkiler kuruyor, bir şeylerin olduğunu görebiliyordum. Çok daha somuttu. Ama bir sanat okulu kurmanın klasik kahraman şemasında yeri olmadığı da açık." Belki de kahraman kültünü doğalca geride bırakmıştı. "İskender'in otuz üçünde, Shelley ile Byron'ın da otuzlarının ortasında ölmesi tesadüf değil. Bu akıl almazca romantik benlik algısı bir tür gecikmiş ergenlik; dünyanın gerçekliği içinde sonsuza dek sürdürülmesi mümkün değil."

Bugün geçmişin askeri kahramanları çağdaş gözlere savaş suçlularından ancak hallice görünüyor. Yirminci yüzyıl tarihçileri "tarihin büyük şahsiyetleri" diye bir şey olmadığına, sadece ekonomik güçler ve talihin mağrur kuklaları olacağına bizi inandırdı. Daha yakın bir geçmişte Philip Zimbardo gibi durumcu psikologların bizi inandırdığı ise davranışımız içinde bulunduğumuz duruma göre değiştiği için "iyi karakter," "kötü karakter" diye bir şeyin olmadığıydı. Zimbardo 1971'de bunu Stanford Hapishane Deneyi adlı ünlü bir deneyle gösterdi.[12] Yirmi dört normal, sağlıklı erkek gönüllü aldı. Yarısını "gardiyan," yarısını "tutuklu" yaptı, üniformalar giydirerek Standford Üniversitesi'nin Jordan binası bodrumunda yaratılan hapishane ortamına koydu. Gönüllü-

lerin duruma nasıl tepki vereceğini görmek için meslektaşlarıyla birlikte deneyi olabildiğince gerçekçi tasarlamaya çalışmışlardı. Deneyin iki hafta sürmesi öngörülmüştü ancak birkaç gün sonra son verilmesi gerekti; gardiyanlar o kadar sadistleşmişti ki bazı tutuklular duygusal çöküntüye uğradı. Standford kampüsunun orta yerinde bile olsalar durumun içinde yitmişlerdi. Kim olduğumuzun içinde bulunduğumuz duruma göre değiştiğini gösteren deney Plutarkca "karakter" fikrini yıkmış gibiydi.

Ancak Zimbardo'nun, Plutark'ın büyük şahsiyetlerin hayatlarını okuyup taklit etmenin karakterlerimizi güçlendirebileceği fikrine sonradan daha yaklaştığını belirtmek de ilginç olacak. 2010'da Zimbardo, Kahramanlık İmgelem Projesi adını verdiği yeni bir girişim başlattı. Amaç, kısmen hayal güçlerini adalet için ayağa kalkan gündelik yaşamdan kahramanların hikâyeleriyle besleyerek gençlere kahramanca alışkanlıklar aşılamak.[13] Belki kimi tarihi figürlerin gerçekten kahramanca olduğunu söyleyebiliriz; Nelson Mandela'nın, Ernest Shackleton'ın ya da Aung San Suu Kyi'nin. Böylelerinin yaşam öykülerini okumanın bir değeri olacaktır; çünkü Shackleton kadar cesur, Churchill kadar cüretkâr, Mandela kadar metanetli olamasak da hedeflerimizi bu kahramanlara bir parça daha yakın olacak şekilde yükseltebiliriz.[14] Böyle bir hedefin yokluğunda ıvır zıvıra, sadece ünlü oldukları için ünlenen kişilere takılıp kalıyoruz (*Hayat Hikâyeleri* şovuna Katie Price ve Peter Andre gibi hamasi kişiler çıkaran çağdaş Plutark Piers Morgan'a bakın sözgelimi). Bizler seyrettiğimiziz. İnsanlar önlenemez bir şekilde sosyal yaratıklar; çevremizdekileri taklit etmemek elimizde değildir. Ama bunun tümüyle bilinçdışı ve gayri iradi olması gerekmez. En iyi, en yüksek ya da en aşağılık ve kötü yanımızı ortaya çıkarmak üzere, benzemeye çalıştığımız modelleri bir yere kadar bilinçli bir şekilde seçebiliriz.

Sondan bir önceki dersimiz Aristo ile. Öğretmenimiz bizi Sokrates'in sokak felsefesi anlayışı ile felsefenin yalnızca kahraman yahut platonik seçkin için olmadığı, her yurttaşa öğretilebileceği yönündeki iyimser görüşe geri götürecek. Bakalım düşüncesi günümüz için de geçerli mi?

{12}
ARİSTO VE GELİŞİM SANATI

KİTABIN SONUNA YAKLAŞIRKEN masa başından kalkıp biraz bacaklarımı açma ihtiyacı duydum. Bir Mayıs sabahı Camino de Santiago'da yürümeye koyuldum. Bu eski Ortaçağ hac yolu (en popüler güzergâhı olan Camino Frances ile) İspanya'nın kuzeyi boyunca 780 kilometre boyunca uzanır ve Santiago de Compostela'da son bulur. Hac bir vakitler Hıristiyan birliğinin bir ifadesiydi. Avrupa'nın dört bir yanından yolcular Santiago'da ortak bir kimlik ve hedef bulurdu. Çağımızda da Avrupa'nın kültürel, ekonomik ve mali birliğinin simgesi olarak Avrupa Birliği ile yeniden canlandı; ancak ben İspanya'da yürürken Avro bölgesi çöküşün eşiğinde görünüyor. Bugün, geçmişteki benzerlerinin aksine Camino'yu yürümenin kendilerine Araf'tan hızlı geçiş kartı sunacağına gerçekten inanan hacı azdır. Fakat bazıları için bu yürüyüş hâlâ dinsel bir bağlılık anlamına geliyor. Arthur adında, yakınlarda Katolikliğe geçen, gözleri korkutucu bir şevkle yanan genç bir İngiliz'le tanıştım. Kendine "profesyonel hacı" diyordu. Bir gün sonunda bir tarlada çöküp kalana dek seksen kilometre yürümüş. Santiago'ya vardığında ne yapacağını sordum. "Bir hac yolculuğuna daha çıkmak istiyorum" dedi, "Bu kez *doğru dürüst* birine."

Paolo Coelho'nun kitabı *Hac*'dan etkilenen epey hacı olmuş. New Age'e özgü bulanıkça bir fikirle, doğru yolda olduklarında evrenin onlara işaretler göndereceğine inanıyorlar. "Uçağımı kıl payı yakaladım" dedi biri. "Ama uçak değiştirdiğimde bagaj şeridinden ilk benim sırt çantam çıktı. Buraya gelme kararımın doğru olduğunu işte o zaman *bildim*." Yola koyulma nedeni daha

az spiritüel olan başkaları da var. Galler'den bir beyaz cadı olan ve hayatını Ann Summers'da seks oyuncakları satarak kazanan Jenny yürüyüşe erkek arkadaşıyla birlikte eğlenmek için çıkmış. Sık sık Camino'dan ayrılıp bir hızlı sevişme için çalıların arasına dalıyorlarmış. Bir ay boyunca yürürken hayatları üzerine düşünmek isteyenler var. Evliliğini sürdürüp sürdürmemeye karar vermeye çalışan (sonunda sürdürmeme kararı alan) Alman Anna ya da Camino'ya bir eş bulması için annesi tarafından yollanan Ekvator'lu bodur Alberto gibi. Ben günahlarımdan arınma ya da eş peşinde değildim ama Claudia adında Texaslı bir ekonomistle karşılaşıp aşık oldum. Neden bu yolda olduğunu o da pek kestiremiyordu ve birlikte yürüdük. Hacıların farklı milliyetleri, yaş, meslek ve inançlarına rağmen bir ay boyunca ortak bir yaşam biçiminde bir araya gelmiştik. Her sabah 6.00'da kalkıyor, kahvaltı ediyor, çantalarımızı sırtlayıp batıya doğru yola koyuluyorduk. Birlikte yiyor, birlikte yürüyor, hikâyeler paylaşıyor, birbirimizin horlamasına tahammül ediyorduk. Hıristiyanlığın ortak amaçlar duygusunu ya da hayatın ortak cennet hedefini yitirmiş olabilirdik. Ama bir aylığına ağaçlarla evlerin üzerine boyanmış sarı okların işaret ettiği ortak bir coğrafi hedefi paylaştık.

Hacca başladığımda gayet stoik idim. İlk birkaç gün kulaklıklarımda müzikle sessizce yürüyüp günde kaç kilometre yol alabildiğime baktım. Fazla sürmedi, ayaklarım pes etti. Kendimi yalnız, herkesten kopuk hissetmeye, bu yapayalnız çileye neden girdiğimi sormaya başladım. Yolculuğun sonunda onca insanın yardımını gördüğümden (ve belki aşık da olduğumdan) felsefem de değişmişti. Hac yoluna koyulmak insanın kendini incinmeye açması, başkalarının insafına terk etmesidir. Başkalarının yardımıyla gelen armağanı ve kendi bağımlılığınızı kabul etmeyi öğrenirsiniz.[1] Eski Yunan felsefesinde sıkça karşılaşılan kendine yeterlik idealinin iyi bir yaşam için yeterli olmadığını görürsünüz. Bizler yalnızlık kaleleri içinde güvende ve yenilmez stoik süper kahramanlar değiliz, öyle olmamız da gerekmiyor. Birbirimize ihtiyacımız var. Bu ihtiyacı kabul edip benimsememiz gerekiyor. Çağdaş liberal toplumda yüzyıllar boyu bireyi kilise, devlet ve topluluğun müdahalesinden koparmaya çalıştık. Birey-

sel özgürlük ve mahrem alanımızı kazandık ama bedeli korkunç bir yalnızlık oldu. Özgür, bağımsız, özerk bireye büyük değer veriyoruz. Yara alıyorsak içimizden yaşıyoruz. Hac, ihtiyacın ortaya çıkışıyla bu liberal yalnızlığı yıkıyor. Kimin acı çektiği, yardıma ihtiyacı olduğu fazlasıyla ortada. Çoğunlukla da fiziksel olarak daha dayanıklı olduğunu düşüneceğiniz gençler bunlar; sonunda 60 yaşlardakilerin yardımına muhtaç kalıyorlar. Birbirimizi kollamamız, ağrı kesicileri paylaşmamız, tendinitten nasıl kaçınılacağı konusunda tüyolar alıp vermemiz, birbirimizin yaralarını sarmamız, her şeyden önce de birbirimizin hikâyelerini dinleyip yüreklendirmemiz gerekiyordu.

Aristo ve iyi yaşam

Yürüyüşte yanıma Aristo'yu almıştım. Daha doğrusu oğlu Nikomakhos için yazdığı *Nikomakhos'a Etik* kitabını. Aristo'nun sıkıcı bir ansiklopedist, sistem kurucu, sokak felsefesinin de düşmanı olduğunu düşünürdüm. Ancak yürüyüş sırasında gecikmeli de olsa hiç de öyle olmadığını, sunacak ne çok şeyi olduğunu anladım. Aristo İÖ 384'te, Yunanistan'ın kuzey kıyısındaki Stageira'da, Makedonya Kralı Amyntas'ın özel hekiminin oğlu olarak doğdu. 18 yaşında Platon'dan ders almak üzere Atina'ya, Akademi'ye gönderildi. Platon'un en ünlü öğrencisi ve en büyük eleştirmeni oldu. Yirmi yıl boyunca Akademi'de okudu. Platon'un ölümü üzerine Yunanistan ve Ön Asya'da seyahat etti. Makedonya Kralı II. Philip tarafından oğlu Büyük İskender'e ders vermek için davet edildi. İskender'in askeri maceralarını teşvik etti, ona "Yunanlılara büyük bir lider, barbarlara ise despot"[2] olmasını salık verdi (ırkçılık Aristo'nun en itici özelliklerindendir: Bazılarının doğal olarak köle olduğunu iddia ediyor, felsefenin kadınlar ve çocuklara göre olmadığını düşünür görünüyordu.) Sonunda Makedonya'dan ayrılıp Atina'ya döndü, kendi okulunu, Lyceum'u kurdu. Okul, adını yerinden, Kurt-Tanrı Apollon için kutsal olan korudan alıyordu. Aristo burada on iki yıl ders verdi. İskender'in ölümü üzerine Atina'dan yeniden kaçtı. İÖ 322'de öldü.

Raphael'in *Atina Okulu* tablosunda Platon ile Aristo okulun orta noktasında durmuş, Platon göğü, Aristo yeri işaret etmektedir. Duruşları iki büyük filozofun yaklaşımları arasındaki farkın tasviri olarak yorumlanır: Platon dünyevi ya da özel olanla değil soyut ve ilahi olanla ilgilidir. Aristo ise bir bilim insanı gibi burada, yeryüzündeki şeylerin işleyişiyle büyülenmiştir. Imperial College'den Profesör Armand Leroi onun gelmiş geçmiş en büyük biyolog olduğunu söyler.[3] Yunan adalarında elinde bir ağla dolaşıp inceleyeceği, sonra da parçalarına ayıracağı ahtapot ya da mürekkep balığı yakaladı mı ondan mutlusu olmazdı. Şaşırtıcı bir ansiklopedik bilgi sahibiydi. Biyolojiden mantığa, edebi eleştirilere pek çok konuda söz sahibi eserler vermişti. Platon çok daha iyi bir yazar olmakla birlikte belki Shakespeare dışında kimsenin Aristo kadar engin kapsamlı bir entelekti olmamıştır. Biyolojiden psikolojiye, edebiyat, etik, politika ve astrofiziğe evreni olduğu gibi içine alan bir felsefe yarattı. Ve yüzyıllar boyu Katolik Kilisesi ile bu felsefe Ortaçağ Hıristiyanlığının temelini oluşturdu. Sadece Karl Marks'ın felsefesinin bu kadar geniş bir erimi ve tarihsel etkisi olmuştur –ve her ne kadar o da "bütünsel bir felsefe" olmakla birlikte içerdiği konular açısından çok daha sınırlıdır.

Aristo'nun iki ünlü eseri –*Nikomakhos'a Etik* ile *Politika*– bize insan psikolojisi, etik ve siyasetin birleşik bir vizyonunu sunar. Etiğini insan doğasının biyolojik teorisine dayandırır: Ruhumuzun akılcı ve irrasyonel unsurları bulunduğunu ve özünde sosyal, politik ve spiritüel olduğunu öne sürer. İyi bir yaşam bu doğaya hakkını veren, onu mutluluk ve doyuma götürendir. Vizyonu teleolojiktir; her şey bir amaç doğrultusunda tasarlanmıştır ve tasarlandığı amacı yerine getirmesi halinde iyi sayılacaktır. İnsanlar doğalarının ereğini yerine getirdiklerinde iyi bir hayata ulaşır. Stoacıların aksine Aristo insanların irrasyonel yanlarını tamamen dize getirmek üzere akıllarını kullanmaları gerektiğini düşünmez. Bu açıdan, duygularımızı iyi alışkanlıklara çevirmede aklımızı kullanmamız gerektiğini düşünen öğretmeni Platon'a yakındır. Ancak erdemi mutlak, ebedi, değişmez bir biçimde ortaya çıkarabileceğimiz görüşünde olmayışıyla Platon'dan ayrılır. Daha ziyade, sürekli değişen koşullarda neyin doğru olduğunu bulmada ayrımsama gücümüzü kullanmamız gerektiğini düşünür.

Plutark'ın kahramanı gibi doğru zamanda nasıl doğru hareket edeceğimizi bilmemiz gerekmektedir. Aristo, aşırılıkların ortasında bir "altın orta"da bazı temel erdemler –cesaret, ılımlılık, iyi mizah, arkadaşlık, sabır vd.– bulunduğu düşüncesini ortaya atmıştır. Sözgelimi cesaret, atılganlık ile korkaklık aşırılıkları arasındaki altın ortadadır. İyi mizah, aşırı ciddiyet ile şaklabanlık arasındaki altın ortadır. Aşırılıkların ortasını bulmak alıştırma ister. Erdem kazanmanın tek yolu bunlar kendiliğinden bir hale gelene dek gerçek yaşam koşullarında uygulama yapmaktır. Etiği lira çalmaya benzetir; tıpkı lir çalgıcısının çalıştıkça ustalaşması gibi biz insanlar da uzun bir eğitimin ardından sonunda doğru zamanda doğru adımı atacak hale gelene kadar karakterlerimizi üzerlerinde çalışarak iyileştirebiliriz. Biri bize zarar verdiğinde yerinde bir kızgınlık ve güçle karşılık veririz. Siyasi bir mevkide isek temkin ve cesaretin uygun bir dengesiyle hareket ederiz. Bir akşam yemeği davetinde yaptığımız espriler ölçülü olur. İyi yaşamanın ustaları haline geliriz. Mutluluğa da etik başarımızın armağanı olarak ulaşırız. Gerçek mutluluk, der Aristo altını çizerek, Epikuroscuların sandığı gibi hoş hisler ve acının yokluğundan ibaret değildir. Hayır, gerçek mutluluk *eudaimonia*, yani doğamızın en üstün, en iyi yanının gerçekleştirilmesinden gelen sevinçtir. "Mutluluk" diye yazar, "ruhun erdem doğrultusundaki bir faaliyetidir." Ve hatta bu en yüce mutluluğu ülkemiz ya da tanrı gibi "daha üstün bir dava" uğruna canımızı feda ederek de ulaşabiliriz. Epikuroscular bunu çılgınca bulurdu.

Gelişim siyaseti

Aristo için iyi yaşamın kaçınılmaz bir toplumsal ve siyasi boyutu vardır. Stoacılar başkalarının da iyi hayat peşinde olmasına gereksinmez. Bunu sürgünde, bir hapishane hücresinde, herhangi bir yerde kendi başlarına yapabilirler. Aristo içinse iyi mizah, arkadaşlık ve sabır gibi çoğu erdem sosyaldir. Bu da iyi yaşama ancak birlikte ulaşabileceğimiz anlamına gelir. Biz doğamız gereği sosyal ve politik varlıklarız, ortak bir tasarıda diğerleriyle ar-

kadaşlık ilişkileri kurarak çalışmada doyum bulmamızın nedeni budur. Arkadaşlık Aristo için temel bir erdemdir; *Nikomakhos'a Etik*'in bütün bir kitabını bu konuya ayırmıştır. Epikuroscular de arkadaşlığın önemini vurgular fakat onlarınki siyasi yaşamdan kopuk bir arkadaşlıktır. Özel bir arkadaşlık. Aristo içinse en yüksek biçiminde arkadaşlığın politik ve medeni bir boyutu vardır. Arkadaşlarımızı sadece birbirimizden hoşlandığımız, birbirimize yararımız dokunduğundan değil, aynı erdemleri ve toplumumuz için aynı idealleri paylaştığımız, bunları ilerletmek için bir araya gelmemizden ötürü de severiz.

O halde iyi toplum, üyelerine insani doyum olanağı sunan toplum olacaktır. İnsanlar doğalarının en üstün dürtüleri tatmin bulduğunda mutludur –bilme, beceri ve erdemlerde ustalaşma, başkalarıyla bir araya gelerek ortak tasarılarda çalışma dürtüsü. Aristo'nun insan doğası vizyonu 1970'lerde Edward Deci ve Richard Ryan adlı iki psikolog tarafından sınandı. Ortaya çıkardıkları, insanların liberal ekonomistlerin sandığı gibi çıkar peşinde koşan varlıklar olmadığı oldu. Deci ile Ryan'ın gerçekleştirdiği bir dizi deney, anlamlı, zorlayıcı, toplumsal olarak cazip ve eğlenceli olması halinde insanların projelerde daha az para karşılığı ya da hatta parasız olarak daha çok çalışacağını gösterdi. İnsanların blog ya da Wikipedia gibi kâr elde etmeyebilecekleri tasarılara bunca zaman ve çaba harcamaya hazır olmaları da bu nedene dayanıyor. Zaman öldürmüyor, anlam yaratıyoruz. Aristo'nun öngördüğü gibi doğamızın anlam, ustalık, bağlanma, aşkınlık ve eğlence gibi daha yüksek dürtülerini tatmin etmenin yollarını arıyoruz.[4] İyi bir toplum yurttaşları için bu dürtülerin tatmin yollarını yaratır. Aristo iyi bir hayat yolunda en iyi yönetim biçiminin demokrasi olduğunu düşünmüştür. Çünkü demokratik toplumlar insanların bir araya gelip kulüpler, dernekler, sosyal ağlar, arkadaş toplulukları kurarak felsefeyi hayata geçirmelerine ve ortak yarar için seçtikleri yolu tartışmalarına olanak tanır. Ulaştıkları çözümler de bir tiranlıkta bir avuç zihinden çıkandan daha iyi olacaktır. Demokratik bir toplumda *herkes* düşünür, herkes işin içindedir.

Kişisel gelişimin ötesinde grup gelişimine

Aristo bize felsefenin toplumdaki rolüne ilişkin gayet iyimser bir vizyon sunar. Görüşü bizi kişisel gelişimin ötesine, grup gelişimine götürür. Kendi kendimize yardım edemeyiz, bunun için, kişisel gelişimimiz için başkalarıyla bir araya gelerek ortak projelerde çalışmamız gerekir. Fakat siyasi vizyonu bizden çok şey ister. Ortak iyiye giden yolu kararlaştırabilmemiz için hepimizden filozof-yurttaşlar olmamızı bekler. Şu anda olan bu değil. Toplumumuzu bir avuç insan –platonik elit– yönetiyor. Aristo'nun vizyonu, iyi bir toplumun temeli bu olduğundan, eğitimi çok daha fazla ciddiye almamızı, ona daha fazla zaman ve kaynak ayırmamızı bekler. Yurttaşların, özellikle çocukların ruhuna etkin bir biçimde iyi ahlaki alışkanlıklar aşılamada daha ataerkil ve müdahaleci bir rol oynayacak hükümete de daha fazla güven duymamız gerekecektir. Doğru eğitime erişemedikçe diye iddia eder, iyi hayatı gerçekleştirmek imkânsızdır. Hayata geçirilebilir bir vizyon mu? Erken Rönesans'a bakacak olursak, Aristo felsefesi, Dominiken rahip Thomas Aquinas sayesinde bir süreliğine tüm Hıristiyanlığın resmi felsefesi olmuştu. Aquinalı Thomas onu Hıristiyan inancıyla bir araya getirerek Vatikan'ı da bu sentezi benimsemeye ikna etmişti. Elbette sadece bir avuç entelektüel seçkin gerçek anlamda felsefe incelemişti ancak Aquinalı Thomas'ın Aristoculuğu Avrupa kültürüne yine de bir temel, ortak değerler duygusu ve bilim ile kültür, akıl ve iman, insan ile evren arasında köprü sunmuştur. Bu temel Chauser, Dante, Raphael'in olağanüstü vizyonlarının yolunu da açmıştı. Fakat Aristo Katolik Kilisesi'nin resmi felsefesi haline geldiğinden ne yazık ki dinsel dogma içinde taşlaşıp kaldı. Aristo'ya karşı idiyseniz kâfirdiniz, yakılmanız caizdi. Ve bazı açılardan dogmanın yanlışlığı ortaya çıktı.

Rölativizmin yükselişi

Özellikle Aristo'nun astrofizik teorilerinin, başta da Güneş'in Dünya etrafında döndüğü teorisinin yanlışlığı anlaşıldı. Galile, Bacon, Kepler ve onaltıncı ve on yedinci yüzyıllardaki Bilim-

sel Devrim sırasında başkaları tarafından geliştirilen ampirik yöntemden yoksundu ve bilimsel teorileri her ne kadar gününün ilerisinde olsa da on yedinci yüzyılda elbette zamanın gerisinde kalmıştı. Bilimsel Devrim'in doğa filozoflarının Aristo'ya başarıyla meydan okuması, Hıristiyan Aristoculuğunun etik ve siyasi yönlerinin de sorgulanmasının ve Aydınlanma sırasında onunla rekabet eden büyük etik düşüncelerde bir patlama yaşanmasının yolunu açtı. Kilisenin entelektüel otoritesinin gerilemesi on sekizinci yüzyıldan günümüze Batı'nın iyi yaşam ya da ortak iyilik konusunda tek bir ortak felsefesinin olmayışı demekti. Onun yerine Aydınlanma, birbiriyle çelişen şaşırtıcı bir dizi etik teorinin ortaya atılışına tanık oldu; faydacılık, Kant, Burke, Locke'un yaklaşımları, David Hume ile Adam Smith'in ahlaki duygu teorisi, Marks ve Lenin'in sosyalist teorileri.

Modern felsefe Katolik Kilisesi'nin ahlaki otoritesini başarıyla alaşağı etti; fakat bunun yerine sıradan insanlara semboller, öyküler, ritüeller, festivaller yahut orijinal topluluk biçimlerine dayalı etik sistemler getiremedi. Kant'ın sıradan erkek ve kadınların mücadelesinde yeri ne olabilir? Onlara nasıl bir umut ya da avuntu sunabilir? Aydınlanma Çağı'nda Hıristiyan Aristoculuğuna rakip olacak yegâne tam kapsamlı felsefi sistem yaratma girişimi Marksizm'di. (Marks akademik dünyadan ayrılmadan önce Aristo üzerine bir dizi ders planlamıştı ve ondan "büyük araştırıcı" olarak söz ederdi.) Aristoculuk gibi Marksizm de insanların gelişiminin felsefi çerçevesini oluşturmuş, entelektüeli halk, sosyal bilimleri uygarlık tarihi ile birleştirmişti. Fakat ne yazık ki yirminci yüzyılın Marksist toplumlarının haşin gerçeği, entelektüel destekçilerinin düşlerinden çok uzaktı. Gerçekten de Sovyet ve Maoist rejimler o kadar kanlıydı ki yirminci yüzyılın ikinci yarısında Batılı politika üreticiler, yurttaşlarına mutluluk ve doyuma nasıl ulaşacaklarını söylemenin yönetimlere düşmediği konusunda birleşti. Sonuçta sizin iyi yaşam anlayışınızın başkalarınkinden daha iyi olduğunu nasıl kanıtlayabilir, dolayısıyla hangi hakla başkalarına dayatabilirdiniz? Belki de Sokratesçe "Nasıl yaşamalıyım?" sorusuna verilecek tek bir yanıt olduğunu düşünmek Sir Isaiah Berlin'in ifadesiyle "metafizik

bir vehim" idi –dolayısıyla kitlelere tek bir cevabı dayatmanın kaçınılmaz sonucu da baskı ve konsantrasyon kampı olacaktı.

Maoizm ve Marksizm-Leninizm'in totaliter sistemleri yerine çağdaş liberal toplumlar çok daha sınırlı bir devlet anlayışı benimsedi: Devlet, Robert Nozick'in ifadesiyle bir gece bekçisi olmalı, vatandaşlarının fiziksel ve ekonomik güvenliğini sağlarken nasıl mutlu olacaklarını kendilerine bırakmalıydı.[5] Berlin'in ünlü tanımıyla devlet vatandaşlarının "negatif özgürlüğünü" –yani başkalarının müdahalesine uğramama özgürlüğünü– korumalı, "pozitif özgürlüklerini," kişisel iyi yaşam anlayışlarını gerçekleştirme özgürlüklerini onlara bırakmalıydı.[6] Devlet vatandaşlarının özel hayatlarına karışma tahrikine kapılmamalı, ruhlarına şifa getirmeye, onları belirli bir insani gelişim yoluna sevk etmeye kalkışmamalıdır. Bunlar zorbalığın reçetesi olmuştur.

Devletin rolünün bu şekilde sınırlandırılması anlayışı sonucu siyaset de giderek teknokratik bir mesele haline geldi ve GSMH'nın artırılmasını hedef alan küçük bir bürokratik elitin eline kaldı. Bu sırada savaş sonrasının çoğulculuğu da yerini yavaşça 1960'larla 1970'lerin post-modernizmi ve ahlaki rölativizmine bırakıyordu. Kimilerine göre kimsenin kimseye nasıl yaşayacağını söyleme hakkı yoktu ve bütün ahlaki ajandalar gerçekte kendi çıkarlarınızı başkalarına dayatmanın örtülü yollarıydı. Post-modernistler temel, değişmez insan doğası diye bir şeyin mevcut olmadığını, dolayısıyla insan doğasına dayandırılan her ahlak görüşünün gerçekte güç ve egemenliğin örtülü biçimi olduğunu iddia eder. Ahlak ve hakikat insan doğasına dayanmaz, suni bir yapı, kullanışlı bir kurgudur. Felsefenin hedefi belirli bir iyi yaşam modelini teşvik etmek değil, tüm iyi yaşam modellerini çıkarcı kurgular olarak gözler önüne sermek olmalıdır.[7] İyi yaşam sizin için iş görendir. Aromaterapi mi size göre, sizin de yolunuz o halde budur. Sadomazoşizme mi meyillisiniz? Demek bu da sizin hikâyeniz. Başkalarının hikâyelerini hoş gördüğü sürece herkes kendi hikâyesinin yolundan gitmede özgür olmalıdır. Artık işinizi gören, size heyecan veren her ne ise.

Aristo'nun dönüşü

Bu tür postmodern ahlaki görelilik 1980'lerde tepe noktasına ulaştı. Oradan sonra bir avuç düşünür, Aristo'nun bazı yaşam biçimlerinin diğerlerinden daha iyi olduğu ve yurttaşlarını yaşama sanatında eğiterek gelişimlerini teşvik etmenin yöneticilerin asıl rolü, hatta görevi olduğu görüşünü yeniden canlandırmaya başladı. Hükümetler vatandaşlarının negatif özgürlüğünü korumakla kalmamalı, insan gelişimi ve spiritüel tatminin pozitif özgürlüğünü de desteklemelidir. Liberalizmin, mega kentlerde ortak değerlerimiz olmaksızın, aralarında yaşadığımız yabancıların bile adını bilmez halde başıboş yaşayan, kurumsal devletin cebindeki bozukluklar gibi tıngırdayan bizleri parçalanmış ve yalnız bıraktığı ileri sürüldü.

Liberalizme bu kışkırtıcı ve olumsuz bakış önceleri sadece Alasdair MacIntyre ve Allan Bloom gibi, her ikisi de 1980'lerde yankı uyandıran eserler yayımlamış birkaç düşünür tarafından dile getiriliyor, ahlaki rölativizmin Batı'yı derin bir ahlak krizine ittiği, erdemler ve insan gelişimi konusunda klasik görüşe dönmemiz gerektiği ileri sürülüyordu.[8] Neo-Aristocu tez 1990'larda Martha Nussbaum ve Michael Sandel gibiler tarafından yeniden ele alındı. Bu iki düşünür liberal demokrasi ile erdem etiki[9] arasında bir denge kurmaya çalıştı. Yeni binyılın ilk on yılında ise Neo-Aristoculuk, politik yelpazenin uçlarında yer alan Anglo-sakson düşünürleri bir araya getiren yeni bir konsensüs haline geldi. Bu düşünürler arasında Maurice Glasman, Philip Bond, Geoff Mulgan, Jon Cruddas, David Willetts ve Richard Reeves'i sayabiliriz. Reeves, "Siyasi ve politika çevrelerinde Aristoca iyi yaşam görüşü çağdaş meselelere ışık tutuyor"[10] diyordu. *Daily Telegraph*'ta haklı olarak ifade edildiği gibi "Artık bütün liderlerimiz Aristocu."[11] Fransa'dan Nicholas Sarkozy ile İngiltere'den David Cameron, içinde bulunduğumuz on yılın başlarında esenliği kamu siyasetlerinin hedefi, amacı haline getireceklerini duyurdu. Avrupa Birliği de onların yolundan gidecek görünüyor. Kısmen yönetimler vatandaşlarının mutluluğunu Epikuroscu pozitif duygular temelinde ölçecek. Ancak Ulusal İstatistik Dairesi, vatandaşlara yaşamlarının ne kadar değerli ya da anlamlı olduğu-

nu soran "eudaimonic yaklaşım"ın da benimsendiğini söylemekte. Bir bakanın dediği gibi, "Aristo her şeyi doğru anlamadı ama çoğu şeyi doğru kavradı."[12] Yani Hıristiyan Aristoculuğunun çöküşünden yüzyıllar sonra Avrupa bir kez daha Aristocu insan gelişimini ortak hedef almış görünüyor.

Gelişim psikolojisi

Entelektüellere ve siyaset üreticilerine bu yeni güveni veren şeyler birincisi, iyi yaşam diye bir şeyin olması ve ikincisi yöneticilerin bunun teşviki için vatandaşlarının hayatlarına karışabileceği ve karışması gerektiği mi? Bu güvenin kaynaklarından biri de bilişsel terapinin insanlara duygusal bozuklukları aşmada kanıtlanmış başarısıdır. Kişiliklerimiz, alışkanlıklar ve mutluluk seviyelerimizin onarılması halinde yönetimlerin iyi hayatı teşvik etmesinin anlamı kalmaz. BDT'nin başarıyla kanıtladığı, kişiliklerimizi ve kişisel alışkanlıklarımızı değiştirebildiğimizdir. Temel bilişsel ve davranışsal teknikleri öğrenerek daha mutlu olabiliriz. BDT'nin oldukça sınırlı hedefleri vardır; insan gelişimini teşvik etmek gibi pozitif bir amaçtan ziyade hastalık semptomlarının ortadan kaldırılmasına yönelik negatif bir hedef güder. Bununla birlikte Aaron Beck'in Pennsylvania Üniversitesi'ndeki genç bir meslektaşı, Martin Seligman BDT'nin, sadece hastalıkları yok etme amacıyla değil de insan gelişiminin yüreklendirilmesi amacıyla *herkese* öğretilip öğretilemeyeceğini araştırmaya başladı.

1998'de Seligman Amerikan Psikoloji Derneği başkanlığından yararlanarak Pozitif Psikolojiyi başlattı. Bu yaklaşım, psikolojiyi hastalık ve patoloji negatif odağından insan gelişimini inceleme ve teşvik etme pozitif odağına taşımayı hedefliyordu. Pozitif Psikolojinin özünde Aaron Beck ile Albert Ellis'in Stoacılıktan aldığı temel teknikler bulunuyordu; alışılmış inançlarınızı değiştirerek duygularınızı değiştirmek. Seligman bunlara Aristocu düşünceyi ekledi; her insan kültüründe kabul görmüş bazı evrensel erdemler ya da "karakter kuvvetleri" vardır.[13] Seligman kişinin bu kuvvetlere ne ölçüde sahip olduğunun, temel anket formları kullanılarak, bilimsel olarak ortaya konabileceğini

savunuyordu. Ardından bilim, kişiliğin kuvvetli yanlarının güçlendirilmesine yardımcı olabilirdi. Dolayısıyla Pozitif Psikoloji sadece mutluluk ya da pozitif duygu öğretmez. Seligman'ın bir söyleşide bana söylediği gibi:[14] "Ben Yunanlıların *eudaimonia* adını verdiği anlamlı ya da erdemli yaşamla ilgileniyorum."[15]

İşte bu Pozitif Psikolojinin vaat ettiği yeni Rönesans idi; Seligman'ın ifadesiyle "anlaşılır ve çekici olmasının yanı sıra ampirik olarak sağlıklı bir iyi yaşam vizyonu" yaratmak için eski felsefenin modern ampirik bilimce sınanması.[16] Pozitif Psikologlar ellerinde bloknotları ve anket formlarıyla nihayet bizi neyin *gerçekten* daha mutlu, güçlü ve esnek kıldığını söyleyebileceklerdi. Başından itibaren Pozitif Psikolojinin fevkalade bir pazarlama teklifi vardı; kim bilime inanmazdı ki? Kim daha mutlu olmak istemez? Seligman fon bulma konusunda da dehasını kanıtlayarak Templeton Vakfı gibi özel hayır kuruluşlarıyla okullar, eğitim komisyonları ve resmi dairelerden kaynak sağladı. Pozitif Psikoloji, ayakkabı firması Zappos[17] gibi kuruluşlarca çalışanlara öğretilmek üzere alındı, yönetimler de vatandaşlar arasında yayılmasına parasal destek vermeye başladı. Sözgelimi İngiliz hükümeti Seligman ile Penn'deki meslektaşlarına ortaokul öğrencilerine "duygusal esneklik" öğretimi için üç yıllık bir pilot program oluşturmaları için para verdi. 2009'da Pentagon her bir Amerikan askerine esneklik öğretmeleri için Seligman ve meslektaşlarına 125 milyon dolarlık bir çek yazdığında turnayı gözünden vurmuştu (İkinci Bölüm'de gördüğümüz gibi). Bunlar Seligman'ın yeni "esenlik politikası" dediği şeyin ilk adımlarıdır; tıpkı Medici ailesinin varlıklarını Platon felsefesinin Rönesans Floransa'sında yayılmasında kullanmaları gibi (Seligman'ın analojisi ile)[18] yönetimler de kaynaklarını insan gelişimi biliminin vatandaşlarına öğretilmesine aktaracaklardır. Esenlik politikası herhangi bir yavaşlama belirtisi göstermeden yoluna devam ediyor. 2011'de Avrupa finansal çöküşün eşiğinde bocalarken Avrupa Konseyi Başkanı Herman van Rompuy, 200 dünya liderine esenliği 2012'nin ana siyasi konusu haline getirmeleri çağrısını dile getirdiği bir mektup eşliğinde bir Pozitif Psikoloji kitabı gönderdi. "Pozitif düşünce" diye yazıyordu, "artık avare-

ler, hayalperest ve safdiller için olmaktan çıktı. Pozitif Psikoloji bilimsel bir biçimde yaşam kalitesini ele alıyor. Bu bilgiyi sokaktaki erkek ve kadınlara sunmanın zamanı geldi."[19]

Çoğulculuğun ötesinde mi?

Öyle görünüyor ki, Batı toplumları çoğulculuk ile ahlaki rölativizmin ötesine geçerek tüm Avrupa'nın ortak değerler ve ortak bir insan gelişimi hedefi altında birleştiği Ortaçağ Hıristiyanlığına yakın bir politik vizyona geri dönüyor. Fakat rahipler ve kilise mensupları yerine siyasetçiler bize mutluluk yolunda rehberlik edecek psikolog ve nörobilimcilere başvuruyor. Seligman'ın bir bilim adamı olması, Pozitif Psikolojinin de kendini objektif ve ahlaki olarak yansız bir bilim biçiminde ortaya koyması, hükümetlerin vatandaşlarına ahlaki olarak ataerkil olmaksızın belirli bir iyi yaşam vizyonu sunmasını sağlıyor. Seligman Pozitif Psikolojinin bir ahlak felsefesi değil bilim olduğunu önemle vurguluyor. "İnsanlara ne yapacaklarını söylemez, bir ahlak teorisi değildir. Bize neyin doğru, neyin yanlış, iyi ya da kötü, adil veya adaletsiz olduğunu söylemez."[20] "Reçetesini yazmadan iyi hayatı tanımlar" diyor ve Pozitif Psikolojinin tek bir iyi hayat modeli ileri sürmediğinin altını çiziyor. Mutluluğun beş farklı versiyonu olduğunu öne sürüyor: Pozitif duygu veya Epikuroscu anlamda iyi hissetmek; bir faaliyete tümüyle kendini verme; ilişkiler; anlam ya da değerli, yüksek bir amaca hizmet ettiğiniz duygusu ve başarı.[21] Gelişimin bütün bu beş versiyonunun bilimsel olarak ölçülebileceğini ve iyi bir yaşamın muhtemelen bu farklı mutluluk tiplerinin bir bileşiminden oluşacağını ama hangisinin en iyisi olduğunu bize söylemenin haddini bilen bilim insanına düşmeyeceğini belirtiyor. Dolayısıyla Pozitif Psikoloji kimseye nasıl yaşayacağını söylemiyor. Sadece hangi müdahalelerin bu çeşitli gelişim tiplerine götürdüğünü ölçümlüyor.

Ancak aslında çocuklar ve askerlere nasıl öğretildiğine bakarsanız Pozitif Psikoloji son derece buyurgan, zorlayıcı ve didaktik. Bütün Amerikan askerleri için zorunlu tutulan Kapsamlı Asker Sağlığı kursunu alın. Olumlu karşılanacak pek çok yanı

var; inanç ve yorumlarımızın duygularımızı nasıl belirlediğine dair Stoacı düşünce askerlere öğretiliyor. Fakat aynı zamanda "iyimser düşünce" de öğretilmeye çalışılıyor. Bu belirli düşünme biçimi kendimizi hatalarımızdan ötürü suçlamazken başarılardan pay çıkarmamızı içeriyor.[22] Bu, hiçbir zaman Stoacılığın bir parçası olmadığı gibi BDT'nin de değildir ve oldukça tehlikeli bir fikirdir; bize işler yolunda giderken sorumluluğu yüklenip kötü gittiğinde sorumluluktan sıyrılmayı öğretir. Aynı şekilde aldatıcı diğer bir düşünce de hayatlarımızın ne kadar anlamlı olduğu ve ne ölçüde "karakter kuvvetine" sahip olduğumuzun anketler yoluyla ölçümlenebileceğidir. Artık her Amerikan askeri Seligman'ın tasarlayıp Genel Değerlendirme Aracı adını verdiği bilgisayarlı anket formlarının soru yağmuruna tutuluyor. Askerler 7'ye kadar puan verecekleri birkaç basit soru cevapladıktan sonra program onlara zihinsel, duygusal, hatta spiritüel olarak ne kadar formda olduklarına dair bir not veriyor. Bu son alanda notlarının düşük olması halinde bilgisayar ekranında bir kutucuk ve içinde aşağıdaki mesaj beliriyor:

Spiritüel fitness sizin için muhtemelen güçlük içeren bir alan. Hayatınızda anlam ve hedef duygusu eksik olabilir. Zaman zaman siz ve çevrenizdekilere olanları anlamlandırmada zorluk çekiyorsunuz. Kendinizden büyük bir şeye bağlı olduğunuzu hissetmiyor olabilirsiniz. İnançlarınızı, ilkelerinizi ve değerlerinizi sorguluyor olabilirsiniz. Ancak kim olduğunuz ve ne yaptığınız önemlidir. Hayatınıza daha fazla anlam ve hedef katacak şeyler vardır. Değişim mümkündür ve bunun için kişisel gelişim eğitim modülleri mevcuttur.[23]

Bu otomatiğe bağlanmış tuhaf bir spiritüellik olarak bana çok çarpıcı geldi; ruhsal olarak aydınlanmış bilgisayarın Ortaçağ rahibinin yerini alışı. "İnançlarınız, ilkeleriniz ve değerleriniz" sorgulamasının bir zaaf, hatta hastalık işaretine dönüşümüne de dikkatinizi çekerim; Sokrates ile Stoacılardan hayli uzaklaşarak mutluluğun resmi yolundan herhangi bir ayrılışı sapkınlık olarak gören Katolik görüşüne yaklaşıyoruz. Bazı askerlerin bunu saldırganca ve müdahaleci olarak görmesi şaşırtıcı değil. Aynı şekilde, Pozitif Psikolojinin okullarda öğretilen şekli de kuşku-

suz kuralcı ve basit. Sözgelimi Pozitif Psikolojiyi öğretim programına alan Wellington Koleji "10 notluk bir esenlik programı" oluşturmuş. Okul müdürü Anthony Seldon, programın "hayatını en iyi şekilde değerlendirmek isteyen her bir çocuk ve yetişkinin öğrenmesi *gereken* (italik bana ait) her şeyi içerdiğini" söylüyor.[24] Okulun esenlik öğretmeni Ian Morris ise "öğrencilerin" kuşkuculuktan ne kadar uzak olduğunu hayretle görmüş. Ama bu kutlanması gereken bir şey mi? İyi hayatı konu alan derslerin öğrencileri kuşkucu, sorgulayıcı olmaya eğitmesi gerekmez mi?

Okullar ya da ordunun gençlere ahlak değerleri öğretmesinde herhangi bir sorun görmüyorum. Sorun, değerler tartışılmaz "bilimsel olgular" olarak öğretildiğinde ortaya çıkıyor. Ve gelişim bilimin dayandığı ampirizm, kişilerin karakterine müdahale konusunda ortaya konan gözü peklik düşünüldüğünde çoğunlukla son derece zayıf ve künt. Pozitif Psikologlar kişilerin spiritüel olarak ne kadar formda ya da ne ölçüde *eudaimonia* sahibi olduğunun bilgisayarlı anketlerle isabetli bir biçimde ölçümlenebileceğine gerçekten inanıyor mu? Birisine hayatının ne kadar anlamlı ya da erdemli olduğunu *düşündüğünü* sorabilirsiniz ama değerlendirmesinde isabetli olup olmadığını kim söyleyebilir? Ne ölçüde "daha yüksek bir amaca" hizmet ettikleri hissinde olduklarını sorabilirsiniz ama size hizmet ettikleri davanın gerçekten *iyi* bir hedef olup olmadığını söylemeyeceklerdir. Bir anket kişinin kendini nasıl gördüğünü gösterebilir; gerçek hayatta nasıl davrandığını ise söyleyemez. Ahlaki ataerkillik suçlamasından umutsuzca kaçınmaya ve bilimsel inanılırlığını korumaya çalışan Seligman'ın kendisi, kişinin Pozitif Psikoloji testlerinden yüksek gelişim notları alsa da ahlaksız bir insan olabileceğini belirtiyor. Beş mutluluk versiyonu testinden muhtemelen yüksek bir değerlendirme sonucu alacak Osama bin Ladin örneğini veriyor. Ama elbette bin Ladin sizin iyi hayat modelinize uyuyorsa modelinizde korkunç bir yanlış var demektir.[25]

Bu, antik felsefeyi bir bilime çevirme çabasındaki tehlikedir. Ortada, iyi hayatın belirli bir modelini insanların bunu tartışmasına ya da onayına gerek kalmayacak şekilde "ispatlayabileceğiniz" gibi tehlikeli bir fikir var. Bu tür iddialar, aceleci politika

üreticilerinin araştırmalarıyla "kanıtlandığı" için bilimin anında kitlelere iletilmesi ve otomatik programlarla, hazır senaryolarla kişiliklerine yerleştirilmesi gerektiğine hükmetmesi durumunda bir tehlikeye dönüşür. Uygulamada değerlendirme, kişisel özgürlük ve seçim pahasına araçsal teknokrasinin zaferi olur. Seligman ile destekçileri "objektif bir bilim" tesis edip ahlaki ataerkillik suçlamasından kaçınma konusunda o kadar arzulu ki, ahlaki yargılamayı, etik tartışma ve özgür seçimi –insan gelişiminin can alıcı olduğunu söyleyeceğim bu yönlerini– dışlayan bir model oluşturmuşlar.

Felsefe ile psikolojinin sıkıntılı evliliği

Pozitif Psikolojinin tümden zaman kaybı olduğunu ileri sürmüyorum. Antik felsefenin fikir ve tekniklerinin yayılması ve bu fikirlerin ampirik bilimsel süzgeçten geçirilmesi başta olmak üzere, çalışmasının büyük bölümünü olumlu karşılıyorum. Bu, gerçekten değerli bir proje. Ampirik araştırma olmaksızın ahlak felsefesi gerçek yaşam koşullarından kopuk, soyut bir beyin işi olacaktır. Ancak ahlaki sorgulamanın olmadığı saf bilimsel bir model de kafası kopmuş tavuğa benzer. Ahlaki tartışma ile kamusal akıl yürütmeyi dışlayacak kanıtlanmış bir bilimsel formüle ulaşabileceğimiz fikrinin çekiciliğine karşı çıkmalıyız. Aristo'nun sözleriyle: "Bir konuda ancak o konunun elverdiği kadar kesinlik aramak eğitimli insanın işaretidir." Gelişimin tek bir versiyonunu toplumun bütününe yayma, otomatiğe bağlayıp yerleştirme ve kitlelerin beynini bununla yıkama konusunda aşırı istek sergilersek varacağımız nokta iyi hayatın basit, indirgemeci, müdahaleci ve nihayetinde zarar verici resmi bir versiyonu olur çıkar.

Bu kitapta göstermeye çalıştığım Yunan felsefesinin tek değil, birçok iyi hayat modeli sunduğu idi. Bunların hepsi aynı Sokrates inançlarına dayanıyor; kendimizi tanıyabilir, değiştirebilir ve akılcı felsefe yardımıyla daha mutlu olabiliriz. Fakat onlar bu Sokrates inançlarını bizim toplumla ve tanrıyla ilişkimiz açısından oldukça farklı yönlere taşırlar. Bu felsefeler bireyin kendi

oluşturmak zorunda olduğu farklı değer yargıları içerir. Bilim, temel Sokrates inançlarının genelde doğru olduğunu "kanıtlayabilir." Bu anlamda Sokrates etiği doğamıza "uygun" görünmektedir ve belki yönetimler BDT'nin temel Sokrates tekniklerini okullarda çocuk ve ergenlere öğretmelidir. Fakat bilim hangi iyi yaşam modelinin hakiki olduğunu hiçbir zaman *ispatlayamaz* zira bir tanrı, öte âlem, insan yaşamının aşkın bir anlamı olup olmadığından asla emin olamayız. Ne de bilim hangi duygusal tepkilerin sağlıklı ve yerinde olduğunu "kanıtlayabilir." Eşinizin ölümünün yasını ne kadar zaman tutmanız yerindedir? Bu bilimin objektif olarak yanıtlayabileceği bir soru değildir; ahlaki, kültürel, felsefi ve kişisel bir sorudur.

Dolayısıyla eğer hükümetler okullarda, üniversiteler ya da yetişkin eğitim merkezlerinde "iyi yaşam" öğretecekse (ki bence öğretmelidirler), hepsini bir potaya atıp farklılıkları, birbirleriyle çatıştıkları noktalar ortadan kalkana dek karıştırmak yerine çeşitli etik yaklaşımları öğretmelerini öneririm. İnsanlara kendi tecrübelerini, yaratıcılıklarını ve kararlarını yaşamaları konusunda olanak sunmamız gerekiyor. Aksi takdirde eğitim süreci fazlasıyla edilgen olacak, kitleler diz çöküp uzmanların kaşıkla ağızlarına dayadığı mutluluk sanatını yutmak için ağız açacaktır. Bu kitapta sunulan iyi yaşam modellerinin zor anlaşılır ve çok kapsamlı olduğunu düşünecek kadar kibirli değilim. Burada tanıdığımız bütün okullar bazı temel Sokratesçe varsayım ve değerleri paylaşıyorlar. Özellikle paylaştıkları da iyi yaşamın akılcı, özdenetimli ve kendine yeterli bir hayat olduğuna dair Sokratesçe görüş. Bu kısmen, iyi yaşam sorusunun cevabı olabilir. Ama yanıtın bundan ibaret olması şart değil.

Jean Vanier ile karşılaşma

Camino yürüyüşümün ilk akşamı, iki yüz hacıyla birlikte rutubetli Pireneler'de, Roncesvalles'de kilisede kaldım. Bu kadar çok yabancıyla bu zoraki ortaklaşalığa girişimden şoke olmuş, yatağa oturup elimdeki kitaba sığındığımı hatırlıyorum. Mahrem alanım olmasına alışıktım. Akşam, yemek sunan tek yere gittiğimde bir-

kaç başka hac yolcusuyla aynı masaya oturmam söylendi. Ciaran adında genç bir İrlandalı'nın masasına oturdum. Sohbet sırasında ona bu kitaptan biraz söz ettim. Ciaran, haccı tamamına erdiğinde bir filozofla birlikte çalışmaya başlayacağını söyledi. Jean Vanier adındaki bu adam, Fransa'da gönüllülerin zihinsel özürlülerle birlikte yaşadığı bir topluluk kurmuştu. Vanier üniversitede Aristo'yu incelemiş, akademik âlemden ayrılarak L'Arche adını verdiği cemaati oluşturmuş. O ve bir arkadaşı 1964'te işe iki zihinsel engelliyle başlamış. Topluluk yavaş yavaş büyümüş. Bugün dünyanın otuz beş ülkesinde 150 L'Arche cemaati var. İlgim uyanmıştı, Camino yolunu tamamladıktan sonra Ciaran ile temasa geçip Fransa'ya, onun beş gönüllü ve beş "çekirdek üye," zihinsel engelliyle bir yıl geçireceği Trosly-Breuil'deki eve gittim. Gördüğüm birkaç akıl hastanesinin ardından buradan hayli etkilendim. Ağır engelli çekirdek üyelere saygı, ilgi ve sevgiye layık insanlar olarak davranılıyordu ve onlarla yıllarca birlikte yaşayan gönüllülerle belli ki gayet sıcak ilişkiler kurmuşlardı.

Jean Vanier Trosly'de aynı ufak kulübede yaşamaya devam ediyor, ancak sığınağı dar gelen tatlı bir kutup ayısı gibi burası cüssesine göre çok küçük kalıyor. 83 yaşında ve uluslararası bir saygınlığı olmakla birlikte tantanadan, hürmet gösterilerinden uzak, yalın bir yaşam sürüyor. Tanışıp söyleşi yaptığım başka "guruların" aksine kendini beğenmiş değil, güvensizlikten gelen reklam yapma ihtiyacı da onda yok. Kapısında belirip Aristo'dan konuşmak isteyen biri olarak ona tuhaf gelmiş olmalıyım ama bana cömertçe zaman ayırdı. Jean'a Yunan felsefesinin toplumumuz için gerçek bir spiritüellik ya da yaşam biçiminin temeli olup olamayacağını sordum. "Aristo" diye yanıtladı, "biz insanların mutluluk ve doyuma duyduğu derin ihtiyacı iyi anlamış olmakla birlikte seçkinciydi. İnsanı 'rasyonel, özgür Yunanlı erkekler' olarak tanımlıyordu; fazlasıyla dar bir tanım. Buna göre bir barbar, kişi değildir. Kadın ve çocuklar da kişi sayılmaz. Zihinsel özürlüler de öyle." Vanier, Yunan felsefesinin –sadece Aristo değil, hemen hemen *tüm* Yunan felsefesinin– kusursuz akılcılık ve tam bir kendine yeterlik idealine yöneldiğini belirtti. Dostluk ve siyasi katılımın toplumsal erdemleri üzerinde önemle

duran Aristo bile pek kimseye ihtiyaç duymayan bir "yüce ruhlu adam," bir tür Süpermen ideali ortaya atar. Stoacılar da hiç kuşkusuz akılcılığın yıkılmaz kalesi gibi bir bilgelik modeli ortaya atmıştı. Bu idealin değer taşıyan bir yanı yok değil; yetişkinler olarak kendi ayaklarımız üzerinde durmayı, özerk olmayı ve ihtiyaç duyduğumuzu sandığımız şeylere aslında hiç de ihtiyacımızın olmadığı bilincine varmamız, bunu öğrenmemiz gerekiyor. Ancak *fazlasıyla* bağımsız olabilir, aşırı bir özerklik ve incinmezlik peşinde koşabilir, sonunda da kendimizi yalnız ve başkalarından kopmuş bulabiliriz. Vanier yalnızlığın zamanımızın büyük hastalığı olduğunu yazmış –bu da kısmen hepimizin kusurlu, hatalı, yaralı varlıklar olduğumuzun kabulünden utanç duymamızdan geliyor.[26]

Aristo L'Arche'ın zihinsel engelli sakinlerini alt insan olarak görürdü. Vanier ise L'Arche'taki gönüllülerin çekirdek üyelerden ortak insanlıklarına dair çok şey öğrendiğini söylüyor: "Bize zayıf olduğumuzu, hepimizin engelli olduğunu öğretiyorlar. Hepimiz kırılganız, bunda da bir sorun yok. İnsan olmanın parçası. Zayıflık ve kırılganlığımızı öğreniyoruz ki, günümüzün yetenek, etkinlik, güç ve kendine yeterliğin bu kadar vurgulandığı toplumunda bu zor." Aslında Vanier'nin felsefesi, Aquinalı Thomas'ın Aristo versiyonuna yakın. Aquinalı da Aristo'nun akla yaptığı vurguyu ortak kısıtlarımız karşısındaki Hıristiyanca tevazu ve şefkatle birleştirmişti. Yunan felsefesinin bilgenin insanüstü izolasyonunu aşırı vurgulamasına karşılık Vanier'nin düşüncesi karşılaşma, ilişkiler, gerçek dostluk ve sevgiye dayalı. "İyi bir toplum" diyor, "birbirimize ne yapılacağı söylemek, birbirimizden daha iyi olduğumuzu kanıtlamak yerine ortak insanlığımız üzerine düşünmek, arkadaşlıklar kurmak, birlikte yiyip birlikte yaşayıp birlikte dans ederek yaşamı kutlamak için insanların buluşmasını sağladığınız yerdir. Yunan felsefesinde dansın pek yeri yoktur."

Bu kimi Neo-Aristocuların yaratmak isteyeceğinin çok daha küçük bir vizyonu. Bütün Batı âlemine yayılmak üzere hükümet destekli bir iyi yaşam modeli yaratma peşinde değil. "Onun yerine" diyor Vanier, "bir araya gelip tanışan küçük gruplar" üzerine.

"Burada yaptığımız bu; engelli insanlarla küçük gruplar halinde yaşamak, onların da insan olduğunu göstermek. Benim inancım köye. Toplumumuzun insanların kendi içlerine kapanıp pasifleştiği, ilişkilerin beslenmeyeceği bir şekilde aşırı büyümesi, aşırı teknik bir hale gelme tehlikesi var." Bunun yerine o ve diğer L'Arche üyeleri "karşılaşma, tanışma düşüncesine dayalı yeni bir yaşama biçimi oluşturmaya" çalışıyorlar: "Bir insan diğerini tanıyor. Ve başka biriyle tanışma benim sadece niteliklerim değil, zaaflarım, zorluklarım da olduğunu, yardımınıza ihtiyaç duyduğumu gösteriyor."

Eski inançlar ve yapıların çöktüğü, birey ve yönetimlerin topluma sunacakları ortak bir iyi yaşam vizyonu arayışında olduğu, felsefe için heyecan verici bir zamanda yaşıyoruz. Hükümetlerin bizi daha mutlu ve bilge yapabileceğine, gazeteci Simon Jenkins'in kaygı verici bir ifadeyle "mutluluğa devlet altyapısı" adını verdiği şeyi yaratabileceğimize yönelik yeni bir güven var. Fakat gerçek ilişkilerin, dostluklar ve felsefe topluluklarının ancak küçük ve yakın bir ölçekte mümkün olduğunu düşünüyorum. İnsan ilişkilerinin yerine otomatiğe bağlanan kutucuk işaretlemenin geçtiği, yurttaşların özerkliği pahasına "esenlik uzmanlarına" aşırı otorite bahşedilen mekanik, araçsallaştırılmış bir esenlik politikasına gelip dayanma riski var. Karl Marks'ın güçlü iyi yaşam felsefesini ölü, teknokratik ve zorlayıcı bir devlet sistemine dönüştüren takipçileriyle aynı hataya düşme riskiyle karşı karşıyayız.

Umudum, iyi yaşama ilişkin kadim düşünce ile çağdaş, çoğulcu ve liberal siyaset arasında daha iyi bir denge kurabilmemiz. Böyle bir noktada esenliğin objektif olarak tanımlanabilir, saptanabilir ve ampirik bilim tarafından ölçümlenebilir basit bir kavram olmadığı, öyle olsa dünyanın çok daha sıkıcı bir yer haline geleceği açıkça görülürdü. Esenliğe felsefi yaklaşımların çoğulluğunu araştırmamız gerek. Yurttaşlara eşitler sıfatıyla söyleşiye girmeyi hak eden rasyonel yetişkinler olarak davranmalıyız. Ampirizm pratik düşünce ile dengelenmeli; bilim, uygarlık tarihiyle. İyi yaşamın tek değil, birçok versiyonu olmalı. Resmi bir esenlik hedefine doğru zorla yürütülen bir kitle değil, iyinin arayışında yardımlaşan arkadaş grupları. Benim görmek istediğim bu.

Mezuniyet:
SOKRATES VE AYRILIK SANATI

THOMAS DALEY, ABD Deniz Piyade Birlikleri'ne 1978'de 17 yaşındayken girmiş, Beyrut, Granada, Panama, iki Irak savaşı ve Afganistan'da bulunduktan sonra 2008'de emekliye ayrılmış. Yaralanmış ve ülkesi için savaşırken beş kez tahliye edilmiş. Karşılaştığı en zorlu durum herhalde ikinci Irak savaşı sırasında, 2004 Kasım'ında Felluce'de, 1968'de Vietnam'daki Hue çarpışmalarından sonra Amerikan güçlerinin katıldığı en yoğun kentsel çatışmada yaşanmış. 2004 yılı boyunca Iraklı ve bazı yabancı güçler "camiler şehrinde" mevzilerini güçlendirmiş, kentin çevresine yerleştirilen keskin nişancılar ve elde yapılan patlayıcılarla deniz piyadeleriyle hesaplaşmaya hazırlanıyormış. Pentagon Felluce'nin örgütün Irak lideri Abu Musa el Zarkavi yönetiminde beş bin kişilik bir El Kaide birliğinin kalesi olduğuna inanıyormuş.

8 Kasım'da Amerikan askerleri "Hayalet Öfke" kod adı verilen saldırıya geçmiş. Amerikan deniz piyadesi mekanize araçlarla ilerlerken, bir topçu birliği de ağır silahlarla onları izliyormuş. Kente kuzeyinden girerek güneye doğru ev ev ilerlemişler. Tom anlatıyor: "Felluce'yi araba kullanırken girilen bir buz tabakasına benzetiyorum, direksiyon nasıl kontrolünüzden çıkar da araç kendi etrafında döner, işte öyle bir yer. Son derece tehlikeli bir ortamdı. Böyle durumlarda ölümlü olduğunuz bütün gerçekliğiyle karşınızdadır. Böyle kritik zamanlarda kendime herkesin bir gün öleceğini ve bazen herkesin iyiliği için kendinizi riske atmanız ya da başkalarını riskli görevlere göndermeniz gerektiğini söylerim."

Tom antik felsefeyle 27 yaşında, uygarlık tarihi bölümünde okurken karşılaşmış. Marcus Aurelius'un *Düşünceler*'ini okumuş: "Asker oluşu hoşuma gitti. Kendisi için yazması. Bunun ötesine geçmek gibi bir niyeti olmamış. Kendi yaşamında nasıl bir yol tutacağını çözümlemeye çalışmış. Bence insanlar başkalarını kendi inandıklarına inanmaya zorlamak yerine nasıl yaşanacağına kendi hayatlarıyla örnek olmalı." Irak ve Asya görevlerinde yanına Aurelius, Epiktetos ve Seneca'yı almış, kendine ayırabildiği her uygun vakitte onları okumuş. Tehlikeli durumlarda felsefi düşünce ve tekniklerden güç aldığını söylüyor:

"Güçlü bir görev duygum var, sanıyorum beni Stoacılara çeken de bu. Askerlik yapan, çatışmalarda yer alanlar bunun nasıl olduğunu bilir. Çatışmaya girmek, orada olmak istemezler. Bu işin filmlerdekine benzemediğini, öyle şaşaalı bir yanı filan olmadığını. Sadece işlerini yapmaktadırlar. Bazen kendinizi hoşunuza gitmeyen durumlarda bulursunuz ama yapılacak bir işiniz vardır. Çoğu asker şikâyet eder. Ben, benden istenilen şeyden yakınmamaya çalışırım."

2008'de Deniz Kuvvetleri'nden ayrılıp karısına ve Dallas, Teksas yakınlarında üç dönüm arazi üzerinde yeni satın aldıkları evlerine dönmüş. "Geri dönüp yerleşmek, huzurlu bir yaşam sürmek istiyordum. Online bir Stoa grubuyla çalışmalar yapıyor, grubun genişlemesine seviniyordum." Ancak tasarladığı gibi olmamış. Söyleşimizin sonunda, bir gün önce beyninde tümör olduğunun kesinleştiğini söyledi. "Doktorlar dün teyit etti. Karıma daha söylemedim. Noel'den sonra söyleyeceğim (söyleşimiz 22 Aralık'ta idi). Noel'ini berbat etmek istemiyorum. Ondan saklamam hoşuna gitmeyebilir ama ne yapalım. Doktorlar en kısa sürede ameliyat etmek istiyor, bu da Ocak başı demek."

Şaşırıp kalmıştım, çok üzüldüğümü söyledim. Ne hissettiğini sordum. "Eh, duymak istediğiniz şey değil. Evi onun için düşünmüştüm: Bana bir şey olursa karım geçinir miydi? Aslında ipotek sigortalı, bir şey olursa karım evi koruyacak." Tümörün ciddiyetini sordum.

"Hekimlerden açık bir cevap almak zor. Irak ve Afganistan'da pek çok kez görevde bulundum. Vurulma olasılığımın yüksek ol-

duğu pek çok durum yaşadım. Meslek hayatım boyunca beş kez yaralandım. Ama bu sıralar öleceğime asla inanmadım. Şimdiki farklı. Bir kere anlık değil. Hasar görmem söz konusu. Bir kısım dil yetilerini şimdiden kaybettim. Bellek sorunları da yaşıyorum. Bir arkadaşımı 2007'de hemen hemen aynı şeyden kaybettim. Aralık'ta ameliyat oldu, Ağustos'ta öldü. Yani belki altı ayım var."

Duraksayarak ölüm karşısındaki tavrını sordum.

"Bir yanım, ölümüyle yüzleşen Sokrates gibi 'Bu senin kaderin' diyor. Başka bir yanım, doktorlar bunun için burada, yardım edebilirler. Marcus Aurelius, bir gün ya da on yılın kalmış olsa da herkesin vakti geldiğinde öleceğini söylüyor. Cesaretle ilgisi yok, sadece önlenemez olanın kabulü. İstatistiksel olarak durum parlak görünmüyor –tarihte herkes ölmüşse bu büyük olasılıkla benim de başıma gelecektir. Hemen yarın olmamasını yeğlerdim ama kontrolü elimde olan bir şey değil."

Öte âleme inanıyor muydu?

"Galiba ama olmayabilir de. Yine Marcus Aurelius anımsayabildiğim kadarıyla şöyle demiş: 'Tanrı varsa için rahat olsun. Yok, sadece atomlardan ibaretsek zaten hiçbir şey hissetmeyeceksin.' Tanrı varsa nasıl düşündüğümü, neden böyle düşündüğümü eminim anlayacaktır."

Kötü haber düşünme biçimini değiştirmiş miydi?

"Sanıyorum insanlar sürekli olarak yaşadıkları hayatı düşünmeli. Olmak istediğim gibi biri miyim? Aldattığım biri oldu mu? Kontrolün elimde olmadığı şeyler var –geçmiş ya da gelecek. Hayata herkes gibi bir şekilde ayak uydurdum. Her zaman düşünerek hareket etmesem de kendimi ve davranışlarımı gözden geçirmeye çalışıyorum. Devam eden bir çalışmayım. Çalışmanın tamamlanıp tamamlanmaması da bana bağlı değil. Ama şimdi artık hızlandırılmış bir şekilde elimden geleni yapacağım. Oğlumun okuması için nasıl yaşanacağına dair öğüdümle kendi *Düşünceler*'imi yazacak zamanım olmasını isterim."

Peki bir Stoacı olarak durumuyla mücadele etmeli mi, kabul mü etmeli?

"Bu ikisi birbirini dışlamıyor. Savaşa gitmek gibi. Ölebileceğimi kabul ederim ama bu mücadele etmeden yenileceğim anla-

mına gelmez. Vaktim gelmediyse savaşmış olacağım. Geldiyse de ağlamadan gidecek."

Tom, söyleşimizden iki hafta sonra ameliyat oldu. Başta iyiye giden durumu kötüleşti ve komaya girdi. 26 Ocak 2010 sabahı öldü.

Ölümün iyisi var mı?

Ölmek spiritüel bir egzersiz haline gelebilir mi? Eski Yunanlılar gelebileceğine inanıyordu. Gerçekte ölmek, tüm diğerlerinin hazırlık olduğu *asıl* spiritüel egzersizdi. Felsefe yapmak, Sokrates'in dediği gibi "ölüm alıştırmasıdır."[1] Seneca, "Nasıl ölüneceğini öğrenmenin bütün bir ömür aldığına"[2] inanıyordu. Marcus Aurelius da aynı görüşteydi: "Ölmek bile yaşama işinin parçasıdır ve anın gereğinin yerine getirilmesinden başka şey istemez."[3] Eski filozoflar için ölümle yüzleştiğimiz an felsefeyi hayata geçirişimizin nihai güç sınamasıdır. Kendimizi gerçekten dönüştürmüş, sarsılmaz huzura erişmiş mi, yoksa sadece konuşmuş muyuzudur? Ne kadar iyi ölürüz? Platon'un *Phaidon*'sunda Sokrates'in döne döne filozof olduğunu öğreniriz. Platon dramatik sahneyi eşsiz bir beceriyle resmeder; ağlayan arkadaşları Sokrates'in çevresini almıştır, karısı Xanthippe yeisten kendini öyle bir kaybetmiştir ki odadan çıkarmaları gerekir. Bir köşede elinde baldıran otu kadehi, cellât dikilmektedir. Ve tüm o duygusal karmaşanın ortasında Sokrates: "...ölüm anında tavrı ve dili öylesine soyluydu ki bana kutsanmış göründü."

Sokrates'in ölümünün son derece dramatik bir yanı vardır; sonuçta Platon da trajedi yazarı olmak istemiş. Ancak ölümü hiç trajik değildir. Bir açıdan *Phaidon* anti-trajedidir. Trajedinin bütün elemanları oradadır; haksızlık, cinayet, gözyaşı döken eş dost, vaktinden önce ölen kahraman. Ancak bu durumda kahraman inatla kendisine kötü bir şey olmadığını, ağlamayı kesmelerini söylemektedir. *Phaidon*'un mesajı ölümün kötü olmadığıdır. Sokrates ruhun ölümsüzlüğünü "kanıtlayıp" ölümden sonraki kaderini tanımlayarak arkadaşlarını ölümün kötü bir şey olmadığına inandırmaya çalışır. *Phaidon*, ruhu yolculuğuna hazırlayacak bir tür harita olarak düşünülmüş, tıpkı ölüm döşeğinde ruhun

yolculuğuna hazırlanan Tibetlilerin *Tibet Ölüler Kitabı*'nı okumaları gibi bazı Yunanlı ve Romalılar da onu okumuştur.

Sokrates bize ölümden sonra ruhun beden hapishanesinden kurtulup "saf ruhlarla söyleşmek üzere" göğe yükseldiğini söyler. Ardından bir yargı yerine gelir. Maddi şeylere bağlılığı süren ruhlar burada geçmiş yaşamlarını unutarak yeniden bedenlenir. Kendilerini felsefe ile arındırmış olanlar ise "bundan böyle bunlardan çok daha güzel, adil malikânelerde yaşayacaktır ki tarife sığmaz." Fakat ruh yolculuğunun kesin aşamaları konusunda sakınmasız bir güven sergileyen *Tibet'in Ölüler Kitabı*'na karşılık Sokrates daha az kesin bir dille şöyle söyler: "Yaptığım tanımlamanın tam olarak gerçek olduğunu onayladığım anlaşılmasın –aklı başında bir adam böyle dememeli. Fakat ruha ölümsüz olduğu gösterildiği kadar yersiz ya da acizane olmaksızın bu yolda bir şey düşünebilir." Dolayısıyla Sokrates'e göre ölüm kötü değildir zira ruh (muhtemelen) ölümsüzdür ve bedeni terkinin ardından nihayet tanrı ile bir olacaktır. Aslında ölüm, filozofun hakikat arayışının sonu, tanrı arayışının zirveye ulaştığı andır. Ondan ötürü Sokrates, ruh için "Sevinçle gitmeyecek mi?" diye sorar, "Elbette dostum, eğer hakiki bir filozofsa öyle gidecektir."

Epikurosca iyi ölüm

Ama ya öte âleme inanmıyor ya da ölümden sonra ruha ne olduğu konusunda emin değilseniz? Yine de "ölümün iyisi" olacak mıdır? Epikuroscular ruhun ölümden sonra yaşayacağını düşünmüyordu fakat ölümün kötü olmadığı ve bilge kadın ya da erkeğin "iyi ölebileceği" konusunda ısrarlıydılar. Ölüm bize zarar veremez çünkü zarar nahoş hislerdedir, diyorlardı, bir kez öldüğümüzde hiçbir şey yaşamadığımızdan ölüm bize zarar veremez, dolayısıyla kötü değildir. Epikurosculara göre "iyi bir ölüm" hayattan sakince, iyi bir uğurlanmayla ayrılışımızla gelendir; çevremizde dostlarımız, paylaştığımız güzel zamanları sevgiyle anarak, ölüm sonrasına ilişkin gereksiz kaygılar duymadan, Lucretius'un ifadesiyle ölümün "en derin uykudan daha huzurlu olduğu" bilgisiyle güven içinde.

Böyle bir ölümün bir örneği on sekizinci yüzyıl filozofu ve ateist David Hume'un ölümü olabilir. Uzun ve saygın bir kariyerin ardından Hume altmışlarında muhtemelen kanser olan bir bağırsak hastalığına yakalandı. Dostu filozof Adam Smith bize Hume'un başlangıçta hastalıkla mücadele ettiğini anlatır. Fakat belirtiler tekrarlamıştı ve "o andan itibaren iyileşmeye ilişkin bütün düşünceleri bir yana bırakıp tam bir gönül rahatlığı ve boyun eğişle teslim oldu" ölümüne. Smith'in, ölümünden kısa bir süre önceki ziyaretinde Hume ona içtenlikle şöyle demiş: "Yapmam gereken her şeyi yaptım; eşim dostumdan şimdiden daha uygun bir zamanda ayrılamazdım. Onun için iyi ölmek için her türlü nedenim var." Son günlerinde Hume'un "kaygı, sabırsızlık ya da moral bozukluğundan hayli uzak, zamanını eğlenceli kitaplarla geçirdiğini" okuruz. "Hiçbir şeyin bozamayacağı mutlu bir zihin dinginliği içinde" ölür.[4] Ama ya "yapmamız gereken her şeyi" yapmadıysak? Bu durumda ölüm kuşkusuz kötü olmayacak mıdır? Elimizde öte âleme dair bir kanıt olmayışını düşünürsek ölüm, özellikle de normalde uzun bir ömür sayılacak bir yaşam süremeden bizi genç yaşımızda yakalamışsa Albert Ellis'in deyimiyle elbette bir "baş belasıdır." Ama nedir ki uzun ömür? Şu anda 34 yaşındayım, bu da demektir ki başka bir yer ve zamanda bu kadar yaşasam talihli sayılırdım.

Ölümün daha iyi ya da daha kötüsü

Yunan filozoflara katılmayıp ölümün kötü olduğunu savunsak bile "daha iyisi" ve "kötüsü" olduğunu kabul edebiliriz. Ölüm nedenimizi pek azımız seçebilir ama bazılarımız bir ölçüde ölme biçimini tercih edebilir ve süreç üzerindeki sınırlı da olsa kontrolü, ölüm döşeğindekine son haftalar ve günlerinde bir miktar huzur ve hoşnutluk verebilir görünüyor. Çağdaş İngiliz düşünürü Charles Leadbetter 2009'da hem anne hem babasını kaybetmişti. Fakat (2010'da yaptığı bir konuşmada) ebeveyninin "ölümlerinin son derece farklı" olduğunu söylüyordu. Babasınınki "kötü bir ölümken" annesinin "iyi bir ölümü" olmuş. Babasının ölümünü şöyle anlatıyor; "Airedale Hastanesi'nin korkunç bir koğuşun-

da, 3 numaralı koğuşta oldu. Öldüğü odada tavan lekeli karolarla kaplıydı, ortalıkta bir yığın araç gereç vardı. Standardizasyon ve tekdüzeliği hafifletecek ise hiçbir şey. Annem babamı ziyarete geldiğinde ekipmanı aşarak uzanıp onu öpüyor, bu da berbat koğuşa yakınlıkla birlikte bir anlığına hayat getiriyordu. Ama aletlerden kendine yer açarak onu öpmesi durumdaki yanlışlığın da özetiydi: Aralarına giren tüm o dağınıklık ortadan kalkıp yakınlıklarına yer açılmalıydı."

Charles'ın annesi, babasının ölümünden birkaç gün sonra hastalanarak Bradford Kraliyet Hastanesine kaldırılmış:

"Kararlı bir akılcılıkla ölmek istediğine hükmetmişti. Ama çok iyi bir hastanedeydi ve personel onu tutkuyla yaşatmak istedi. Bir yığın ilacını getirdiklerinde 'Bana tek bir büyük hap veremez misiniz (ölmem için)?' diye sordu. Yapamayacaklarını söylediler. İlaçları bırakırsa öleceğini fark etti. Böylece onu sonunda bir bakımevine naklettiler. Sabah dokuz otuzda mısır gevreğini vermelerinin ardından orada öldü. Annemin ölümünün ayırt edici özellikleri kavuşma hissi, hedefe ulaşma, bir duruma dosdoğru bakıp ne istediğine karar verme oldu. Dizginlerin elinde olduğundan hiç kuşku yok. Pek az kontrolünün olduğu bir sistem içindeydi ama ona uygun ölüme götüren yolu buldu. Sonunda bu, başkahramanının kendisi olduğu bir ölüm oldu. Babamın ölümünün başkahramanları ise hemşireler ve doktorlardı. Kahramanları ve kötü karakterleri. Anneminkindeyse kahraman annemdi."

Leadbetter sözünü şöyle tamamlıyor: "Mevcut sistemimizde fazlasıyla kötü ölüm var. Ulusal Sağlık Sistemine yönelik şikâyetlerin yarısı insanların ölme biçimiyle ilgili. Senaryonun ölmekte olan kişi tarafından yazıldığı yeterince iyi ölüm yok... İnsanların kendi senaryolarını yazacağı bir yol gerek bize." [5*]

* Belki öyle. Ancak bu da ölmeye karar verip vermememize bağlı, öyle değil mi? Eğer yaşamaya, hastalığımızla mücadele etmek için mümkün olan her şeyi yapmaya, belki ailemizi düşünerek karar vermişsek, hayatımızın kontrolünü kaçınılmazca büyük ölçüde doktorlara bırakmış oluruz.

Ölümünü seçmek

Kişinin ölüm senaryosunu yazması, "ölümüne giden yolu bulması" son derece Stoaca bir tavırdır. Stoacılar nihai yaşam tarzı seçimi olarak ölmenin öncüleriydi. Seneca şöyle yazmış: "Tıpkı denize açılacağım gemiyi ya da yaşayacağım evi seçtiğim gibi hayattan geçeceğim ölümü de seçiyorum."[6] *Phaidon*'da Sokrates'in kendi ölümünü adını koyarak, değerlerini ifade etme aracı olarak kullanarak ustaca düzene soktuğunu gördüğümüz gibi, Stoacılar da ölümlerinin "senaryosunu seçmeye" çalıştı. Ölümlerini, kontrol edilemez bir şeyin karşısında vakarlarının ve bağımsızlıklarının Stoaca ilanı haline getirmeye çalıştılar. Sözgelimi, Stoacılığın kurucusu Citiumlu Zeno'nun son anlarını Diogenes Laertius'tan okuruz. Zeno yaşlı bir adam olarak Stoa okulundan ayrılırken tökezleyip ayak parmağını kırar. Hiddetle yere vurup, "Kendi isteğimle gelmişken beni ne diye çağırırsın!" diye haykırır. Ardından ya soluğunu tutarak ya da açlıkla kendini öldürür. Halefi Cleanthes de ileri yaşında hastalandığında aynı şekilde yeterince yaşadığına karar verip kendini açlıktan öldürür. Tiranların eline geçip öldürülmektense kendilerini öldürmeyi seçen başka Stoacılar da olmuştur: Genç Cato, tiran Jül Sezar'ın eline düşmektense hançeri karnına saplayıp kendi işini bitirir. Nero'nun birlikleri onu katletmeden Seneca da bileklerini keser. İntiharları onlar için özgürlükleriyle kendi kaderlerini belirlemenin zorbalığın suratına çalınan ifadesiydi. Bu Stoacılar ölümlerinin senaryolarını kendileri yazmak istemişlerdir. Ölümlerinde, Platon'un şaheserinde ölümüne uzanmış Sokrates'i bilerek oynarlarmış gibi dramatik, hatta histriyonik bir yan da yok değildir.

Yine de gerçek ölümleri Platon'un kurgusundaki kadar iyi prova edilmiş ve usulca olmayabiliyordu. Örneğin, Seneca'nın ölümü Sokrates modelini izleme niyetindeydi. Seneca öleceği gerçeğini sükûnetle karşılar, ağlayan yakınlarını kendilerini kapıp koyuvermelerinden ötürü paylar. Ama ardından sahne dağılır. Seneca bileklerini kesmiştir ama kan onu öldüremeyecek kadar yavaş akar. Bunun üzerine dizleriyle bacaklarını da keser, o da işe yaramaz. Zehir içecek olur ama kanına karışmak bilmez. Nihayet, tarihçi Tacitus'un "meşakkatli bir ölüm" dediği

şeye son vermek üzere sıcak banyoya sokulur. Buharda boğulmadan önce hizmetkârlarını dokunaklı bir şekilde su ile kutsar.[7] Seneca'nın evlere şenlik çarpıcı ölümünden alınacak ders, ölümümüzün kontrolünü ele geçirip bundan "iyi bir ölüm" çıkarma (bağımsızlık ve onurumuzun ifadesi haline getirme) girişimlerimiz ile nihayetinde bunun Ölüm olduğu, düzenleme yetimize kafa tuttuğu gerçeği arasında her zaman bir gerilim olduğudur.

İntihar günah mıdır?

Belirtmeden geçmeyelim, eski Stoacılar, belli ki hayat bize ne vakit çekilmez hatta sadece rahatsız gelse canımızı almada bir sakınca görmüyor olmalıydılar ki, intihar konusunda gayet kayıtsız olmuşlardır. Seneca, "Hayatı seviyorsanız yaşayın, sevmiyorsanız da geldiğiniz yere dönün" diye yazmıştır. Ama canımızı almaya hakkımız var mıdır? Varsa hangi koşullarda? Ölmeyi seçmek, tanrının bize yaşayalım diye verdiği koşulların reddi, dolayısıyla Stoaca bir günah değil midir? Bu hiç kuşkusuz Sokrates'in *Phaidon*'daki tavrıdır. İnsanların "tanrı malları" olduğunu, dolayısıyla hayatlarımızı almanın bize düşmediğini söyler: "İnsan kendi canına dokunmamalı, tanrı şimdi beni çağırdığı gibi onu çağırana dek beklemelidir." Sokrates kendi ölümüne intihar gözüyle bakmaz. Atina kenti baldıran içmesini buyurmuş, o da içmiştir. Bir infaz söz konusudur. Ama elbette, dostlarının ısrarlı uyarılarına rağmen Atina'dan kaçmamayı yeğleyerek bir anlamda ölmeyi seçmiştir. Tanrının ölüm buyruğuna uyduğunu iddia eder. Stoacılar da tanrının bize ölüm "buyurduğu" bazı koşullarda intiharı savunmuştur. Marcus Aurelius'un dediği gibi "hayatın savaş alanından çekilme işaretini bekleyen bir asker gibi"[8] beklemeliyiz. Ama tanrının bizi ölüme çağırdığını nereden bileceğiz? Manik-depresif bir kişi tanrının günde altı kez kendini çağırdığına inanabilir. Kırık bir ayak parmağı bile tanrı buyruğu olarak alınabiliyorsa, hangi birimiz yetişkinliğe erişebilirdi?

İntiharın Stoacı savunusu Roma hukukunda derin bir iz bırakmıştı. Yasaya göre ölüm biçimini tayin etmek kişinin hakkıydı ve bu hakkın ihlali onu katletmekten daha ağır bir suçtu. İnti-

harın bu yasal kabulü Hıristiyanlığın ilk yüzyıllarına dek sürdü. Sonuçta İncil'de intihar açıkça suçlanmıyordu. İncil'de geçen yedi intiharın çoğu (başta Yahuda İskariyot olmak üzere) "kötü adamlar" tarafından işlenmiş olsa da aralarında iyiler de vardır. Sözgelimi Samson, kendi canına kıymış da olsa Yahudilik ve Hıristiyanlıkta hâlâ bir kahraman olarak görülür. Hıristiyanlığın ancak Roma İmparatorluğu'nun resmi dini olarak kabulünden sonra intihara karşı yasa çıkarılması girişimleri ortaya çıktı. Hıristiyanlığın intiharı yasaklaması dördüncü yüzyılda St. Augustin ile başlamıştı. Aziz Augustin, Sokrates'in bizlerin tanrıya ait olduğumuz, canlarımızı almanın da ona düştüğü görüşüne dönmüştü. Altıncı yüzyılda Katolik Kilisesi intihara karşı kanunlar çıkardı. Rahiplerin kendi canına kıyanlara tören yapmasını ya da cenazelerini kutsal toprağa gömmesini yasakladı.

On ikinci yüzyıla gelindiğinde Ortaçağ din âlimleri intihar meselesini sıklıkla yeniden ele alarak neden günah olduğunu açıkladılar. Bu şekilde de Stoacılarla mücadeleye girişmiş oldular. Nitekim Latince *suicidium* kelimesinden türetilen "suicide" (intihar) sözcüğü ilk kez on ikinci yüzyılda, Seneca'nın kendini öldürme karşısındaki tavrına karşı kaleme alınmış dinsel bir risalede ortaya çıkmıştır.[9] Seneca'nın yeni ve büyük bir popülerlik kazandığı Rönesans'ta intihara bu Stoacı ve Hıristiyan yaklaşımları arasındaki gerilimin yeniden su üstüne çıktığını görüyoruz. İngiliz edebiyatındaki en dramatik replik olan Shakespaere'in *Hamlet*'inden aşağıdaki dizeler gerçekte "ölme hakkı" konusunda Stoacıların mı, Hıristiyanların mı haklı olduğu üzerinedir:

Olmak ya da olmamak, işte bütün mesele bu:
Gözü dönmüş talihin sapanına,
Oklarına için için kapanmak mı daha soylu
Yoksa bir dertler denizine karşı silaha sarılıp son vermek mi onlara?

On sekizinci yüzyılda Hıristiyanlığın Avrupa'da kültürel bir güç olarak gerilemesi ve insanların doğaüstü inançlarının zayıflamaya başlamasıyla birlikte filozof ve yazarlar, hayatın tahammül edilemez hale gelmesi halinde insanların kendilerini öldürme hakkına verdikleri desteği dile getirme cesareti buldular. Örneğin

David Hume, 1755 tarihli *İntihar Üzerine* adlı denemesinde intihar için "... isnat edilecek her türlü suçlama ve kınamadan uzak olabileceği gösterilerek, insanların doğuştan gelen özgürlüğünün yeniden tesis edilmesi" diye yazmıştı. Hume, "ölüm karşısında duyduğumuz doğal dehşet" diye öne sürer, "o denlidir ki... hiç kimse yaşamaya değer bir hayatı kaldırıp atmayacaktır." Fakat intihar savunusunu yaşarken yayımlatma cesareti bulamaz, denemesi de ölümünden sonra, 1783'te yayımlanır. Tartışma günümüze kadar sürer: Bu kitabın yazılması sırasında İngiltere'de bir komisyon, hükümete yardımlı intiharın yasallaştırılması önerisini sundu. Konuya yaklaşımda Stoacı ve Epikuroscu ölümü seçme hakkının savunması ile Hıristiyan ve Platoncu yaşamın kutsallığı ısrarı arasındaki bölünmüşlük sürüyor. Kazanan belki de, baby-boomer kuşağının* desteğiyle ölümü nihai yaşam biçimi seçimi olarak gören Stoacılar olacak.

Ya sonra?

Ölümden sonra bizi ne bekliyor? Ruhumuz saf ışıktan saraylara yükselip yargılanarak yeni bir bedende can mı bulacak? Yoksa bilincimiz sönüp gidecek, elementlerine ayrışan bedenimiz gerisin geri atom potasına mı dönecek? Yoksa hayal ettiğimizden tümüyle farklı, bambaşka bir şey mi olacak? Çağdaş filozoflar ölümün son olduğu varsayımına yakın duruyorlar. Bugün ölümden sonra yaşam inancını savunan pek az Batılı filozof tanıyorum. Filozof ve psikolog William James (romancı Henry James'in kardeşi) Psişik Araştırma Cemiyeti başkanlığı sırasında spiritüel medyumları ve ölüme yakın deneyimleri etraflıca araştırarak bunu yapmaya çalışmıştı. Akademi çevrelerinde onun araştırmalarının bu yönü, daha ciddi akademik katkılarından ayrı tutulması gereken eksantrik bir hobi olarak görülür. Fakat benim William James'in iyi bir düşünür olduğu ilişkin kanaatimin gerekçeleri arasında onun insan deneyiminin tüm yelpazesine açık olması da var. Hiçbir deneyimi dikkate alınmayacak ya da araştırılmaya

* ABD'de 1946-1964 arası doğanların kuşağı – ç.n.

değmeyecek olduğu hükmüyle bir kenara atmayarak felsefe ve psikolojinin eldeki –objektif ve sübjektif– her veriyi değerlendirmesi üzerinde durdu. Ve insanların kimi oldukça tuhaf tecrübeleri de oluyor. Beden dışı, ölüme yakın, sezgi, telepatik temas yaşantıları, mistik vizyonlar, flaş gibi çakan ilham anları, geçmiş yaşam anıları (bunlar hayali olabilse de yaşayanlara bir anlam ifade eder görünüyorlar) olabiliyor. Halka açık konferanslarda pek teslim etmeseler de ciddi akademisyenler bile böyle deneyimler yaşıyor.[10]

Bu kitabın başında, ergenliğim ve yirmili yaşlarım sırasında yaşadığım duygusal bozuklukları bilişsel terapi ve kadim felsefe sayesinde aştığımı söylemiştim. Öyleydi ama gerçek bundan ibaret değil. Aslında problemlerimin ötesini görmeme başlangıçta yardımcı olan, vizyon ya da ölüme yakın deneyim olarak adlandırabileceğiniz bir şey idi. 2001'de ailemin bir kısmının kökenlerinin olduğu Norveç'e, kayak yapmak üzere Peer Gynt bölgesindeki dağlara gitmiştim. İlk sabah dik bir yamacın çitinden aşarak on metre aşağı uçtum, düştüm ve sol bacağımla üç omurum kırılırken bilincimi kaybettim. Parlak bir beyaz ışık görerek kendime geldiğimde içimi dolduran bir coşku hissettim. O ana dek birkaç yıldır travma sonrası stres bozukluğu yaşamaktaydım. Kendime kalıcı olarak zarar verdiğim, ömür boyu psikolojik engelli olarak yaşayacağım endişesiyle kıvranıyordum. Dağın yamacında kendi kanımdan bir birikintide yattığım o anda ise hepimizin içinde zarar verilemez, ölçüye sığmaz ve yaralanamaz bir şeyin sürekli varlığının sarsılmaz bilincine vardım. Bunu unutmam sonucunda başkalarının onayını ya da değerimin dışsal olarak başka tasdiklerini dilenir olmuşum. İşte o an, tasalanmama ya da yalvarmama gerek olmadığını kavradım. Başkalarının onaylaması veya onaylamaması içimdeki hazineye hiçbir şey ekleyip çıkaramazdı. Bütün yapacağım ona güvenmek ve kaygı içinde dış şeylere dört elle sarılmayı bırakmaktı.

Sonraki birkaç hafta ve ay boyunca kendimi çok iyi hissettim. Oram buram sarılı hastanede yatmaktaydım, çok güçsüzdüm fakat ruhsal olarak iyileşmiş, güçlü ve sevgi doluydum (morfin vermedikleri zamanlarda bile). Ve düşüşümü izleyen o haftalar-

da yaşadığım deneyimin eski felsefede, özellikle de dışa asılmak yerine içteki ruha güven duymaktan dem vuran Sokrates ve Stoacıların değindiği şey olduğunu anladım. Montaigne'in ifadesiyle: "Biz hepimiz sandığımızdan daha zenginiz ama ödünç alıp dilenmeyi öğrenmişiz bir kez... (yine de) rahat yaşamak için bir parça öğretiye ihtiyacımız var; Sokrates da bize işte bunu veriyor, kaynağın içimizde olduğunu, onu nasıl bulup kullanacağımızı öğretiyor." Ancak birkaç ay sonra deneyimin hafızamdaki izleri silinmeye başladı. Hayat gailesine geri döndüm, eski korku, kaygı ve depresif düşüncelerimin de kısmen geri geldiğini fark ettim. Yaşadığım aydınlanma anının yeterli olmadığına, o içgörüleri yeni otomatik alışkanlıklara doğru şifrelemek için daha sistematik bir yola ihtiyaç duyduğuma karar verdim. Böylece BDT kursuna katılıp BDT'nin antik felsefeye ne çok şey borçlu olduğunu gördüm. Kadim felsefeyi incelemeye başlayışım ve bu kitabı yazmaya girişmem böyle oldu. Hepsini dağdan aşağı düz bir yolda kayma beceriksizliğime borçluyum.

O gün bana ne olduğunu bilmiyorum. Gerçekten bilmiyorum. Dünyevi yorumlar öne sürebilirim: Belki kaza sonunda başkalarınca bakılmamı, korunup kollanmamı sağladı ki depresyonumdan dostlarıma ve aileme bahsetmeyerek kendimden esirgediğim bu olmuştu. Belki kazanın şoku beynimi sarsarak doğal iyileşme güçlerini harekete geçirdi. Spiritüel açıklamalar da düşünebilirim: Tanrı, koruyucu *ecinnim* ya da yerel bir dağ ruhu yardım etti. Hiçbir fikrim yok. Ama bir anlığına içimizde asla ölmeyecek, saf farkındalık ve sevgiden oluşan bir şeyin kesin bilincine vardım. Bunu yeniden hissetmeyi isterdim.

İnsan kurallara sığmaz!

{Müfredat dışı}

EKLER

Ek 1:
SOKRATES İNSAN AKLI KONUSUNDA AŞIRI İYİMSER MİDİR?

BU İLK EKTE BİRİNCİ BÖLÜME DÖNÜP Sokrates ile takipçilerinin insan aklına biçtikleri değerin aşırı iyimser olup olmadığı sorusunu daha etraflı ele alacağım. Eski Yunan filozofları felsefeyi gündelik bir uygulama haline getirerek kendimizi tanıyabileceğimizi, değiştirebileceğimizi, daha bilge ve mutlu olabileceğimizi ileri sürüyordu. Felsefenin, uygarlık tarihinin olduğu kadar bilişsel terapinin de özünde bu umut yatar. Ama bu doğru mudur?

Bu düşünce son yirmi yılda belirgin bir şekilde sorgulanıyor. Daniel Kahneman, John Bargh ve Dan Ariely gibi psikologlar insanların bilinç, kendine yönelik düşünce ve rasyonel seçim kapasitesine sahip olmakla birlikte bunun son derece sınırlı ve zayıf olduğunu iddia ediyor. Bu psikologlar insanların iki düşünce sistemi olduğunu ileri sürüyor: Bilinçli, düşünceli, "yavaş" sistem ile sezgisel, duygusal "hızlı" sistem. Matematik, geleceği planlama, müzakereler ve duygusal özdenetim gibi daha yüksek düzeyli işlerde "bilinçli-düşünceli" sistemden yararlanıyoruz. Ancak daha hızlı ve daha az enerji gerektirir olduğundan bundan çok daha fazla başvurduğumuz otomatik-duygusal sistem. Kahneman, Bargh, Ariely ve diğerleri düşüncemizin ne ölçüde otomatik olduğunu ve akılcı kararlar aldığımızı sanırken gerçekte hangi sıklıkta otomatik ipuçları ya da önyargıları izlediğimizi gösterdi. Ne yaptığımızı veya neden yaptığımızı bilmiyoruz. Bilinçli sistemimiz işbaşında olduğunu sanıyor ama değil. Ruhumuzun "dümencisinden" ziyade biçare volcusu o.

Buraya kadar tümüyle katılıyorum. Eski Yunanlılar da katılırdı. İnsanların mükemmel bir biçimde rasyonel, bağımsız varlıklar olarak dünyaya geldiklerini onlar da kesinlikle düşünmüyordu. Platon, zihnimizde akılcı ve duygusal sistemler olduğunu, çoğunlukla da usdışı sistemin işbaşında bulunduğunu vurguluyordu. Aristo da öyle; ruhumuzun usdışı yanının akılcı yanına "direnip onunla çatıştığını," böylece aklımız bir yöne gitmek isterken usdışı yanımızın bizi başka bir yöne çektiğini söylüyordu. Epiktetos, insanın çoğu hareketinin tümden otomatik olduğu görüşündeydi. Öğrencilerine, "Bizler rastgele ve aceleciyiz... bir izlenimle dikkatim çekildiği gibi hemen ona tepki veririm" diyordu. Takipçilerinden herhalde daha iyimser olan Sokrates'in kendisi bile çoğu insanın yaptıklarının nedenini durup kendilerine sormadan ömür boyu uyurgezer gibi yaşadığını vurguluyordu. Yunanlılar ham halinde insan doğası üzerine gayet kötümserdi. Fakat insanın tepkilerinde *daha* akılcı, *daha* bilinçli ve felsefi olmaya eğitilebileceği konusunda ihtiyatlı bir iyimserliği de dile getirmekteydiler.

Daha önce de belirttiğim gibi, bu, zihnin iki sistemiyle ikili bir çalışma gerektirir. Birincisi, Sokratesçe kendini sorgulama ve günlük gibi tekniklerle otomatik inanç ve tepkilerinizi bilince çıkarırsınız. Ardından ezbere alma, tekrar, rol modelleri ve incelediğimiz bazı diğer egzersizler gibi tekniklerden yararlanarak bu yeni bilinçli içgörülerinizi otomatik düşünme ve davranış alışkanlıkları haline getirirsiniz. Dolayısıyla felsefe hem bilinçli-düşünçeli sistem *hem de* otomatik-duygusal sistemle iş görür. Otomatiği bilinçli, bilinçli olanı da otomatik hale getirir. Kültürden de yararlanır. Çoğu Yunan filozofu fikirleri kolektif toplumsal davranış alışkanlıkları haline getirmek için felsefi cemaatler, hatta toplumlar kurmamız gerektiğini ileri sürmüştür.

Olmayacak bir tasarı mı? Sanmıyorum. Bu, Kahneman, Bargh ve Ariely gibi daha sonraki bilişsel psikologlar üzerinde büyük etkisi olan Bilişsel Davranış Terapisi (BDT)'nin temeli. Nitekim Beck, 1970'lerdeki bilinçdışı kendine konuşma konusundaki araştırmasıyla bu sonraki psikologların temel aldığı otomatik zihin fikrinin ortaya çıkmasına yardımcı olmuştu. BDT'nin in-

sanların otomatik inançlarının bilincine varmayı *öğrenebileceği* ve bunlara akılcı yoldan meydan okuyarak yeni otomatik inanç ve alışkanlıklar oluşturmayı öğrenebileceğini kanıtladığını iddia ediyorum. Bu şekilde dünyayı farklı bir biçimde düşünüp tepki vermeyi öğrenebilir ve böylece depresyon ve sosyal kaygı gibi duygusal bozuklukları yenebilirler. Ben bunu ilk elden yaşadım. Söyleşilerimizde (ya da Kahneman'ın durumunda Londra'da verdiği konferansta) bu ihtiyatlı iyimserliği Kahneman, Bargh ve Ariely karşısında dile getirdim. Benimle görüş birliği içinde göründüler. Kahneman, "BDT örneğinde, evet, insanların eğitilebileceği ve 'Sistem 1'in (otomatik-duygusal sisteme verdiği ad ile) değiştirilebileceği çok açık" dedi. "Aslında sürekli öğreniyor ve uyum sağlıyoruz. BDT, duygusal tepkilere değişimi öğretmenin bir yolu. Bu eğitilebilir."[1]

Peki, insanlar BDT yardımıyla depresyon ve kaygıya yol açan bilişsel önyargılarının üstesinden başarıyla gelirken, Kahneman ile Ariely'nin laboratuar deneylerinde gösterdikleri ekonomik önyargıları neden aşamıyorlar? Sanıyorum yanıt, önyargının size neye mal olduğunda yatıyor. Kahneman, Bargh ve Ariely, deneklere matematik sorularının sorulduğu, varsayımsal durumlarla yüzleştirildikleri laboratuarlarda alınan kararlara bakıyorlar. Bu durumlarda da insanlar aynı bilişsel hatalara tekrar tekrar düşüyor. Fakat bu hatalar kişisel gelişimleri açısından hiçbir bedele mal olmuyor. Depresyon, kaygı, öfke ya da alkolizm gibi ağır bozukluklara yol açan bilişsel önyargılar ise böyle değil. Bilişsel önyargılarınız, dönüp ilişkinize zarar verecek korkunç bir öfkeye yol açtığında size kişisel gelişiminiz açısından gerçekten pahalıya mal oluyor demektir. Aynı şekilde, sevdiğinizin davranışını sürekli olarak kıskanç bir "kurguya" uydurmak için yanlış yorumluyorsanız bu bilişsel önyargı onu sizden uzaklaştıracak, size bedel ödetecek, dolayısıyla onu ele almanız için güçlü bir nedeniniz olacaktır.

Başka bir deyişle ben, bilişsel yanlışlarının yanlış ve kişisel gelişimlerine zarar verici olduğu gösterilmesi halinde insanların alışılmış bilişsel hatalarını düzeltme kapasiteleri *bulunduğunu* düşünüyorum. Fakat bu son derece zorlu ve çok enerji, çaba ve

tevazu (kimse hikâyesinin yanlış olduğunu kabul etmekten hoşlanmaz) gerektiren bir süreç. Onun için insanlar ancak gerçekten gerektiğinde, otomatik gidişatlarının kendilerine zarar verdiği açıkça ortaya çıktığında buna girişiyor. Bu hallerde gidişatımızı *değiştirebiliriz.* Daha etraflı bir husus, felsefenin hayata geçirilmesinde duyguların can alıcı bir öneme sahip olmasıdır. Kendimizi değiştirme yoluna ancak bir *motifimiz*, değişim yönünde duygusal bir dürtümüz varsa koyuluruz. Bu duygusal dürtü de muhtemelen hayatta ve ilişkilerimizde yaşadığımız bir krizden ve halihazırdaki yörüngemizin derinden yanlış olduğunu bize söyleyen duygularımızdan gelecektir.

Ek 2:
SOKRATESİK GELENEK VE BATI DIŞI FELSEFİ GELENEKLER

Bu kitapta "yumuşak evrenselcilik" diyebileceğim bir yaklaşım ortaya attım. Sokrates ve takipçilerinin ortaya koyduğu duyguların bilişsel teorisinin, kültürümüzün kendine özgü özelliklerinden bağımsız olarak insan doğasının biyolojik yanıyla uyumlu olduğunu öne sürdüm. Ancak, konu iyi bir yaşam teorisine geldiğinde geleneğin birçok farklı yöne ayrıldığını ve herhangi kapsamlı bir iyi yaşam teorisinin objektif olarak gerçek olduğunu ve tüm bir topluma dayatılması gerektiğini iddia etmenin tehlikeli olduğunu göstermeye de çalıştım.

Bazı okurlar öne sürdüklerimi yine de sınırlı bir evrenselcilik, özcülük ve tarihdışılıkla ele alabilecektir. Sokrates geleneğinin insan doğasına uyduğunu, her zaman uymuş olduğunu, daima da uyacağını mı iddia ediyorum gerçekten? Bu, Batılı bireyci, rasyonel etiği insan deneyiminin sınırsız çeşitlemelerine dayatmak olmaz mı? Karşılığımı üç noktada vereyim. Birincisi, teorim tümden tarih dışı ya da evrensel değil: Duygulara Sokratesçe bir yaklaşımın ilkel, animist kültürler için geçerli olacağını düşünmüyorum. Sokrates, Batı kültüründe post-animist dünya görüşünün yakın bir tarihteki ortaya çıkışında önemli bir anı temsil ediyor: Kişinin, animist kültürlerde olduğu gibi, güçlü duygularını ruhların yol açtığı yaşantılar olarak anlamasından, duyguların kişinin kendi inançlarının ürünü olduğu anlayışına, bunların da kendi kontrolünde olduğu düşüncesine geçişi temsil ediyor. Bu an, "benlik" ve kişisel sorumluluğun doğuşudur. Animist bir kültürde duygusal bozukluklar dışsallaştırılır ve ruhlara atfedilir, şifa da dışsallaştı-

rılarak şaman tarafından yerine getirilir. Post-animist bir kültürde duygusal bozukluklar kişinin kendi inançlarına bağlanır, tedavi de –belki bir psikoterapist ile işbirliği içinde– kendinizden gelir. Bu iki yol da aynı ölçüde iyi işleyebilir ve post-animist bir dünya görüşünü animist bir kültüre aktarmak yerinde olmayabilir. Bu anlamda Sokrates geleneği evrensel ve tarih dışı değildir ve insan evriminin belirli bir aşamasında (oldukça da yakın bir geçmişte, sadece iki bin yıl önce) ortaya çıkmıştır.

İkincisi, Sokrates geleneğinin kendisi tarihidir ve farklı zamanlarda pek çok değişik biçim almıştır. Atina Stoacılığı orta dönem Roma ve geç İlkçağ Stoacılığından farklıydı, izleyen her dönem de bu felsefenin kendi versiyonunu biçimlendirmişti ki, bu, Sokrates geleneğinin diğer felsefeleri için de geçerlidir. Tüm bu versiyonlar Sokrates geleneğinin ilk üç adımını izliyor olabilir (insan kendini tanıyabilir, değiştirebilir ve yeni düşünce, hisse-diş ve davranış alışkanlıkları edinebilir); fakat dördüncü adımı bireylerin kişilikleri ve yaşadıkları dönemin özgül baskıları doğrultusunda pek çok farklı yönde atacaklardır.

Üçüncüsü, Sokratesik projenin dayanağı olan duyguların bilişsel teorisinin sadece Batı felsefesinde görülmediğini ileri süreceğim; dolayısıyla bunun bir salt Batı kurgusu olduğu görüşünde değilim. Buna başka felsefi geleneklerde, özellikle Budizm'de de rastlıyoruz. *Dhammapada*'nın ilk sayfasında, Buda'nın şu sözlerinde: " 'Bana hakaret etti, dövdü, engelledi, soydu' – bu düşünceleri barındıranda nefret asla son bulmayacaktır. 'Bana hakaret etti, dövdü, engelledi, soydu' – bu düşünceleri barındırmayanda nefret son bulacaktır."

Stoik idealde bilge kişi, tutkulara karşı kendini kaleye dönüştürendir. Budizm, bu ideali de paylaşır gibidir. Buda "düşüncesini kale gibi sağlam kılan" bilgeden söz ederken Marcus Aurelius da zihnin "iç kalesinden" dem vurur. Her iki gelenek de her koşulda dingin bir himmeti sürdürmek için kendimizi hayatın kendisi dahil dışsal şeylere bağlılık ve kaçınmadan özgürleştirmemiz gerektiğini söyler. Her ikisi de farkındalık fikrini, otomatik duygusal tepkilerin akıntısında sürüklenmemek için aklınızı ana verme gereğini vurgular (bu, Yahudilik, Hıristiyanlık ve İslam'ın

da temasıdır). Fakat hakkını verelim, Budizm, Yunanlıların (ruha onun da karşılığı olan *pneuma* adını vermelerine rağmen) pek bilincinde olmadığı nefese dayalı bütün bir yelpaze boyunca farkındalık teknikleri geliştirmiştir. Pek çok çağdaş Stoacı uygulamalarında meditasyondan yararlanır. BDT farkındalığında bir araya getirilmiş Yunan ve Budist terapi tekniklerini de gördük.[1] Epikuroscu (ve Stoacı) ana odaklanma ve "geçmiş acıları peşi sıra sürüklememe" tekniğinin de Budizm'de, özellikle Zen Budizm'de belirgin karşılıkları vardır. Septiklerin tüm zihinsel kurguların ötesine geçme tekniğine gelince, Doğu felsefesinde onun da yankısını buluruz –nitekim Pyrrho Septik felsefesini, Büyük İskender'le Hindistan'a gidişinin ardından ortaya koymuştu.

Fakat Budist ve Sokratesik gelenekler arasında önemli farklar da vardır. Şefkat Sokrates geleneğinde önemli bir rol oynamazken Budist geleneğinde hiç kuşkusuz esaslı bir yer tutar ve geliştirilmesi istenir. Ve Budizm başlangıçta keşişçe bir felsefeydi; takipçilerini toplumdan ayrılıp kendi dinsel cemaatlerini kurmaya teşvik ediyordu. Takipçilerinin aktif siyaset içinde olduğu Stoacılıkta durum böyle değildir. Pisagorcularla Budistler ise yeniden bedenlenme inancını paylaşır. Nihayet, Budizm, Yunan felsefelerinin hiçbir zaman yapmadığını başardı; ezoterik öğretileri kitleler için mitler, ritüel ve festivallerle birleştirdi. Budizm'in bugün bir kitle dini ve gelenek olarak yaşamını sürdürmesinin nedeni belki de budur.

Heraklitos ve Stoacıların *Logos*'u ile Taoizm'deki *Tao* kavramı arasında da paralellikler kurabiliriz. Aynı çağda yaşamış olmaları muhtemel olan Heraklitos da LaoTzu da karşıtları birleştiren ilahi bir yasadan dem vurmuştur. Her ikisi de bilge kişinin, ikilikleri, düaliteyi aşarak doğanın gelgitiyle uyuma ulaştığını ileri sürmüş. Bilgenin siyasetten çekilerek gözlerden uzak, dingin bir yaşam sürmesi gerektiğini söylemişler. LaoTzu'nun Çin düşüncesindeki büyük rakibi Konfüçyüs belki Aristo ile kıyaslanabilir: Her ikisi de erdemler üzerinde çalışmanın alışkanlık haline getirilmesinin doğamızı mükemmelleştireceği fikri üzerinde durmuş ve kitlelerin refahını artırmak üzere politika ve felsefenin bir araya getirilebileceği konusundaki iyimserliklerini dile getirmişlerdir. Gerçekten de, Çin hükümetinin Konfüçyüs ve "esenlik

siyasetini" yeniden keşfi, Batılı politika üreticilerinin Aristo'yu yeniden keşfiyle kıyaslanabilir.

"Kitaplı dinlerin" (Hıristiyanlık, Yahudilik ve İslam) üçünde de kendi geleneklerini Sokrates'inkiyle bir araya getirmeye çalışmış kişiler görürüz: Yahudilik'te İskenderiyeli Philo; İslam'da El Kindi, İbn-i Sina, İbn-i Rüşt; Hıristiyanlık'ta da İskenderiyeli Clement ile Thomas Aquinas. Bu dinlerin üçü bir yandan da insan aklı konusundaki iyimserliğe ve bu dünyada mutluluğa beslediği güvenle Sokrates geleneğini yargılamıştır. Ete kemiğe bürünmüş *Logos* olduğunu ilan eden İsa, bir anlamda peygamber olduğu kadar filozoftu. Onun büyük mesajı "cennet içinizdedir"i Sokrates'in kendi içine bakıp kendini bilme öğüdüyle karşılaştırabiliriz. İsa'nın kaya ve kum üzerine yapılmış evler mecazı bana Marcus Aurelius'un "dalgaların çarpıp kırıldığı ama kendi sapasağlam kalan sarp kayalık gibi"[2] olma öğüdünü çağrıştırıyor. Ortaçağ Hıristiyanları Stoacıları benimsedi, Seneca'yı neredeyse aziz mertebesine çıkardı. Stoacılığın "Tanrı Şehri" kavramı Hıristiyanlığı, özellikle de Augustine'i etkiledi.

Ama büyük farklar da var: İsa dünyanın sonunun hızla yaklaştığına, insanlığın İyi ile Kötü arasında apokaliptik nihai bir savaşa doğru yol aldığına inanıyordu. İblislerin, en kötüleri olan Şeytanın insanı sınamak için gönderildiğine de inanıyordu. Bütün bunlar Yunan felsefesinin şen akılcılığından çok uzaktır. Ve İsa'nın St. Paul'den başlayarak takipçileri, öğrenmeye karşı düşmanlık sergilediler, İskenderiye Kütüphanesi'nin yağmalanması ya da İlkçağın en büyük filozoflarından Hypatia'nın katli gibi olaylarla ayyuka çıkan bir entelektüel karşıtlığı gösterdiler (Marcus Aurelius da dahil olmak üzere Romalılar da Hıristiyan kıyımlarında onlardan geri kalmadı doğrusu). Stoacılık gibi Hıristiyanlık da insanların kardeşliğine kucak açmakla birlikte Tevrat'ın kabileci saldırganlığını korumuştu: İsa'nın Tanrının tek Oğlu ve Cennetin yegâne kapısı olduğunu kabul etmezseniz yeriniz sonsuza dek Cehennem olacaktır. Buna hiçbir zaman inanmadım. Fakat ortak uygulamalar, mit, ritüel, festivaller ve hayırseverliğin teşviki ile birbirine bağlanan spiritüel topluluklar yaratma açısından Hıristiyanlık Yunan felsefesini fersahlarca geride bırakır.

Sonuç olarak, duyguların bilişsel teorisinin biyolojik doğamızla uyumlu olduğunu ileri sürüyorum. Bu nedenle, bu teori temelinde kendini ve toplumu dönüştürme konusunda pek çok ilginç görüş ve teknik içeren Sokrates geleneği birçok kültür için ilginç ve yararlı olabilir. Bununla birlikte, Sokrates geleneğine, kendine yeterli akılcı bireye aşırı vurgusu ve şefkat ile hayırseverlik yoksunluğundan vb. ötürü haklı olarak yönelen –kitabımda benim de yaptığım– eleştiriler vardır. Nitekim Batı felsefesinde Sokrates geleneğine taban tabana zıt bütün bir gelenek de mevcuttur. Son ekte buna bir göz atacağız.

Ek 3:
SOKRATES VE DİONYSOS

SON OLARAK, Sokrates geleneğine karşı eleştirel, muhalif bir felsefi geleneği ele almak istiyorum. Adına "Dionysos geleneği" diyeceğim bu oluşum içine William Blake, Friedrich Nietzsche, J.G. Hamann, D.H. Lawrence, Carl Jung ve Henry Miller gibi romantik düşünürleri alıyor.[1]

Sokrates geleneğinin erdemleri özdenetim, akılcılık, öz farkındalık ve ölçülülüktür. Genel olarak Sokrates geleneği ruha ilişkin bir hiyerarşi ortaya koyar. Buna göre ruhun bilinçli, akılcı yanı en üstte, sezgisel, duygusal, şehvani yanları ise en altta yer alır. Bu hiyerarşi doğrultusunda Sokrates ve müritleri olabilecek en yüksek mevcudiyetin, diyelim sanatçı, asker ya da aşığın daha fiziksel ya da sezgisel varoluşlarına karşılık filozofun ussal mevcudiyeti olduğunu ileri sürmüşlerdir. Dionysos geleneği bambaşka bir yaşam biçimini kucaklar. Sokrates'in özdenetim vaaz ettiği yerde Dionysos bizi cinsellik, müzik, dans ve esrimede kendimizi kaybetmeye çağırır. Sokrates akılcılık ve ölçülülükten dem vururken Dionysos bizi tüm ölçü ve kısıtlamaları aşmaya kışkırtır. İsimlerinden biri *ho lysios* –kurtuluş bahşeden– idi.[2] Bizi tüm ihtiyat, temkin ve ılımlılıktan kurtarır. Sokrates bilinçli ve bilimsel bir benlik bilgisi vaaz ederken Dionysos bilinçdışı ile sezginin, D.H. Lawrence'ın "iliğinden bilme" ("blood-knowledge") dediği şeyin gücünü ve dans ettiğimiz, seviştiğimiz ya da sarhoş olduğumuzda ulaştığımız o derin canlılık hissi ve coşkulu hayatı kutlar. Dionysos ile onun yolundan gidenler, Sokrates ve onun filozof takımına, onların o gülünesi "incelenmemiş bir hayat yaşamaya değmez" önermesine gülüp geçerlerdi. Tersine, derlerdi, hayatı ne kadar ince eler sık dokursanız mikroskobunuz altında o kadar solar, kurur, ölür gider.

Hayat üzerine öğütlerine son başvuracağınız kişilerin filozoflar olduğunu söylerlerdi. Şunlara bir bakın hele: Zayıf, solgun, lafını geveleyen yaratıklar, sağlıksızlıkları üzerlerinden akıyor, bedenlerinden, toplumlarından kopuklukları belli. Doğa onları zayıflık ve utangaçlıkla lanetlemiş, intikamlarını kendi yapay, kendilerine dönük mutluluk yorumlarıyla almaya bakıyorlar. "Yegâne erdem mutluluktur" der üstüne basa basa filozoflar, ardından şöyle bir öksürürler. Biz Dionysoscular ise onların yalan söylediğini biliriz; biliriz gerçek coşkunun bedenden, avlanma, dans ve aşktan geldiğini. Bir filozofun size akılcılık ve özdenetim çalışmanızı söylediği gelecek sefer gülün ve çekin keratanın sakalını.

Ben Dionysos geleneğini severdim. Üniversitede İngiliz Edebiyatı okurken gözde kitaplarım D.H. Lawrence'ın *Gökkuşağı* ile Friedrich Nietzsche'nin *Tragedya'nın Doğuşu* idi. Nietzsche'nin kitabı, Sokrates'in iyimser rasyonelliğine karşı bir tiradır. Nietzsche, bir vakitler Dionysos ile aramızdaki derin bağın koparılmasından ötürü onu suçlar. Pan'ın yabanıl dansı yerine artık "felsefemiz," "psikoloji," "bilimsel rasyonellik," "iktisat" ve diğer ruh öldürücü icatlarımız vardır. Sokrates'in yaydığı Aydınlanma akılcılığına başkaldırmamız ve Dionysos'un sezgisel, fiziksel, bilinçdışı âlemine dönmemiz gerekir. Bu bana o vakitler iyi geliyordu (şimdiyse Lawrence ve Nietzsche gibi böylesi iki marazi, kitap kurdu aydının beden, kuvvet ve erkekliği bunca abartması gülünesi geliyor).

Ama ne yazık ki ergenliğimin Dionysos cümbüşü geride hasar bırakarak geçti. Dionysos parti yapmak için bire birdir ama iş faturayı ödemeye gelince onu ortalıkta bulamazsınız. Post travmatik stres sendromu baş gösterdiğinde gözde yazarım Lawrence'ın öğüdüne başvurdum. Bana Lawrence'ın modern uygarlığın büyük hastalığı dediği şeyden, aşırı düşünmeden çekiyormuşum gibi geliyordu. Kafama, negatif düşüncelerin tekrarına saplanmış kalmış, bilinçdışımın, "ilik bilgimin," böyle şeylerin derin cansularından kopmuştum. Şu düşünmeyi bir kesebilseydim! Çaresi neydi peki? Lawrence'ın teşhis koyduğu hastalığa sunduğu bir tedavi yoktu pek. Romanlarında nevroz ya da travma yaşayanlara karşı son derece anlayışsızdır. Kitaplarında sıklıkla yaralı erkeklerle karşı-

laşırız (pek çok genç erkeğin eve travma yemiş döndüğü Birinci Dünya Savaşı sırasında yazıyordu) ve bize onlardan hiçbir umut yokmuş gibi "kırık," "ölü," "boş," "mahvolmuş" olarak söz edilir. Ruhsal sefaletlerinden fırlatılıp atılmaları gerekiyormuş gibidir. Bu bana fazla bir avuntu vermedi. Benim için de pek umut olmadığını, kendimi öldürmem gerektiğini düşündürdü. Ama yapmadım. Onun yerine, birkaç yıl sonra, bana acı çektirenin hayatımın Dionysos yanında ruhsal bir yara değil, kendi inançlarım olduğunu gösteren eski Yunan felsefesi ve BDT sayesinde daha iyileşmeyi başardım. Sokratesçe bir kendini incelemeyle inançlarımın bilincine vardım, onlara meydan okuyup değiştirmeyi öğrendim. Beni iyileştiren Dionysos değil, Sokrates oldu.

Lawrence BDT'den nefret ederdi. "Her şey kafada, akılcılıkta, bu bizi hayat kanımızın derin pınarlarına bağlamıyor. Modern hastalığın çaresi değil; hastalığın kendisi. Ruhumuzun vahşi hayvanını bir kez daha teknokratik aklı kullanarak dizginleme girişiminden ibaret. Makine" derdi. Nietzsche de Pozitif Psikoloji ve onun mutluluk kültüne hakiki bir dehşet içinde bakardı. "Bunlar tarihin Son İnsanları" diye haykırırdı. "Tanrıların alacakaranlığından mutluluğu icat ettiler." Görüşüne bir parça yakınlık duyuyorum. Yerde ve gökte Pozitif Psikolojinin hayal ettiğinden fazlası var. Bununla birlikte Lawrence, Nietzsche, Jung ve dönemin diğer irrasyonelcilerinin arabayı atın önüne koştuğunu düşünüyorum. İnançlarımız zehirleyiciyse tüm ruhsal yaşamımız zehirlenecektir. Ve eğer daha sağlıklı olmak istiyorsak bunu Lawrence'ın yapmaya çalıştığı gibi kafalarımızdan primitif bilinçdışına dönmeye çalışarak başaramayız. Yanıt, bilinçli düşünceden kaçmamaktır. Aptalca, kötü, yıkıcı düşünceye son vermektir. Bunu yapmamız ruhumuzu aşırı düşünceden kurtarabilmemiz anlamına gelir. Daha az düşünmeye başlayarak anın, bedenin, akışın tadını çıkarabiliriz.

Sokrates'in yine de Dionysos'tan da öğreneceği bir şey vardır. Hayatının sonlarına doğru takipçilerine, yinelenen bir rüyada "müzik yapıp geliştirmesinin"[3] söylendiğini anlatmış. Rüyanın ne anlama geldiğinden emin değilmiş ama belki de rasyonel felsefenin yeterli olmadığını, bazen de doğamızın daha yabanıl tanrıları önünde eğilmemiz gerektiğini söylüyordu ona.

NOTLAR

Girişte

[1] Francesco Vettori'ye mektup, 10 Aralık 1513.

1: Yoklama: Sokrates ve sokak felsefesi sanatı

[1] Üniversite hocalarımı sıkı bir şekilde eleştirip bir kenara koymak gibi bir niyetim yok. Beni başarıya yönelten müstesna akademisyenlerdi onlar. Eleştirim mevcut İngiliz üniversite sistemine. Yüksek Öğrenim İstatistik Dairesi verilerine göre son on yılda öğrencilerin akıl sağlığı sorunlarında yüzde 45 üzerinde bir artış yaşanırken, 2011 itibariyle okuldan ayrılma oranı da yüzde 20'yi aşmış durumda. Cemaat yardımlaşması da (pastoral care) Amerikan üniversitelerine kıyasla İngiliz üniversitelerinde çok geride. İngiliz üniversitelerinde verilen eğitimin daha dar çaplı olduğunu, insan gelişiminin önünü açmaya fazla hizmet etmediğini düşünüyorum. Öğrencilerin uzmanlaşmaya daha az zorlandığını, öğrencinin kendi branşı dışında konuları okumasına (Amerikan sisteminde olduğu gibi) olanak sağlandığını, akıl sağlığı ve esenlik konularında daha belirgin bir destek sunulduğunu, hayata ilişkin etraflı sorular ve iyi yaşamanın yollarının ele alınıp tartışılmasına imkân tanındığını görmek isterdim. Öğrenciler bu tür soruları tartışma konusunda çok arzulu: Harvard'daki en popüler iki dersin Tal Ben-Shahar'ın Pozitif Psikoloji ve Michael Sandel'in Adalet dersleri olmasının nedeni de bu. Benim ideal dersim, bu ikisinin bileşiminden oluşur; esenlik biliminden faydalı teknikler ile yaşamın anlamına ilişkin etik sorgulamayı bir araya getirirdi.

[2] Dr. Thomas Richards'ın verdiği kursun adı "Sosyal Kaygıyı Yenme: Adım Adım" idi.

[3] Ellis, Beck ve diğer bilişsel psikologlarla yaptığım söyleşileri web sayfamda bulabilirsiniz: www.philosophyforlife.org

[4] Platon, *Apology*.

[5] Felsefenin terapötik yanı konusunda daha fazla bilgi için özellikle bkz. Martha C. Nussbaum, *Therapy of Desire.*

[6] Marcus Tullius Cicero, *Tusculan Disputations.*

[7] Plato, *Apology.*

[8] Michel de Montaigne, On Physiognomy, *Essays.*

[9] Bkz. Örneğin John Bargh, *The Automaticity of Everyday Life*, Daniel Kahneman, *Thinking: Fast and Slow*, Philip Zimbardo, *The Lucifer Effect: Understanding How Good People Turn Evil* ve Dan Ariely, *Predictably Irrational: The Hidden Forces That Shape Our Decisions.* Özgür irade yanılsaması konusunun daha etraflı ele alındığı 6. Bölüme bakınız.

[10] James Gross ve Kateri McRae, The Reason in Passion, 10. Bölüm, *Handbook of Self-Regulation: Research, Theory and Applications.*

[11] Ost, "Cognitive behavioural therapy for anxiety disorders: 40 years of progress," *Nordic Journal of Psychiatry*, 2008; 62.

[12] Hollon ve diğerleri, "Treatment and prevention of depression," *Psychological Science in the Public Interest*, 2002; 3: 39-77. Bazı araştırmalar, duygusal bozukluklarda psikodinamik ve konuşma terapisinin de BDT kadar etkili olduğunu düşündürüyor. Bunun bana gösterdiği, bütün konuşma terapilerinde terapötik ilişkinin niteliği ile Sokratesik yol gösterilen kendini inceleme sürecinin iyileşmede merkezi bir öneme sahip olduğu. Çeşitli "konuşma terapileri" belki birbirlerine karşılıklı çekişmelerinin düşündürdüğünden daha yakındır. Sonuçta hepsi de aynı Sokratesik, Helenistik kökenden gelmekte. Freud'un terapinin amacı olarak "gerçek ilkesini" "haz ilkesi" ile uyumlu kılma düşüncesi Epikuroscu ya da Stoacı terapi ile birlik içinde. Bkz. Douglas Kirsner, "Freud's Stoic Vision." Alfred Adler ile Carl Rogers gibi başka psikoterapistler de Sokrates yöntemi çeşitlemelerinden yararlanmıştır.

[13] Kahneman'ın bir konuşmasından. Bkz. www.philosophyforlife.org

[14] Epiktetos, *Söylevler.*

[15] Aristo, *Nikomakhos'a Etik.*

[16] Citiumlu Zeno, Stoacılığın kurucusu, Diogenes Laertius'un *Lives of The Philosophers* adlı eserinde zikredilmiş.

[17] Sokrates geleneğinin evrensel, asli ve tarih dışı olup olmadığı tartışması için bkz. Ekler.

[18] David Hume, The Sceptic, *Essays.*

[19] Christopher Phillips, *Socrates Café: A Fresh Taste of Philosophy.*

[20] Alain de Botton, "A Point of View: Justifying Culture," BBC News magazine, 7 January 2011 www.bbc.co.uk/news/magazine-12136511

[21] Long ve Nussbaum ile yapılan söyleşiler için bkz. www.philosophyforlife.org

[22] John Stuart Mill, *On Liberty*.

[23] Sir Isaiah Berlin, "Two Concepts of Liberty," *Liberty*. Sir Karl Popper'in çoğulculuk savunması için bkz. *The Open Society and its Enemies*.

[24] Bu "Neo Aristocu uzlaşım" için bkz. 12. Bölüm.

[25] Jules Evans, Teaching happiness: the classes in happiness that are helping our children, *The Times*, 18 February 2008.

[26] Martin Seligman, *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*.

[27] Comte ve İngiltere'de Pozitivizmin yükselişi konusunda bkz. Thomas Dixon, *The Invention of Altruism*.

[28] John Stuart Mill, *On Liberty*.

[29] Cameron, Richard Thaler'in davranış bilimini kamu siyaseti haline getirmek için bir "dürtü birimi" ya da "Davranışsal İçgörüler Ekibi" oluşturdu. Bkz. TED konuşması "The Next Age of Government": On dakika sonra Cameron, aralarında Martin Seligman, Daniel Kahneman ve Robert Cialdini'nin bulunduğu bir grup psikologa saygılarını ifade ediyor. www.youtube.com/watch?v=3ELnyoso6vI

[30] Bkz. Ulusal İstatistik Dairesi raporu, "Measuring what matters," 7 June 2011: "Başta Hıristiyanlık olmak üzere inanç ve din hususunda katkı beklenin çok üzerinde olmuştur."

[31] "Esenlik siyasetini" çoğu yönden desteklememe karşın "ulusal *eudaimonia*"yı ölçebileceğimiz düşüncesi bana tehlikeli biçimde indirgemeci görünüyor.

[32] Aristo, *Nikomakhos'a Etik*.

[33] Amartya Sen, *The Idea of Justice*.

[34] Lucius Annaeus Seneca, *Moral Letters to Lucius*.

2: Epiktetos ve kontrolü elden bırakmama sanatı

[1] Bkz. "A Woman's Burden," *Time* magazine, 28 March 2003.

[2] *American Psychologist* bütün bir sayısını (Vol 66:1, January 2011) programa ayırmış.

[3] Martin Seligman, *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being.*

[4] Bkz. Psikiyatri Enstitüsünün Irak'taki İngiliz askeri personelinin 2010 tarihli ruhsal sağlık raporu ile Walter Reed Army Institute of Research'ün 2004 tarihli Amerikan askeri personeli konulu araştırması.

[5] Cornum'un 10 Eylül 2010'da Kuveyt'teki Amerikan birliklerine yaptığı konuşmadan: http://www.dvidshub.net/news/56064/former-pow-visits-resiliency-campus-kuwait-talks-comprehensive-fitness#.TtJB7XHNX24

[6] Marcus Aurelius, *Düşünceler*'den.

[7] Amerikan Ordusu Liderlik Elkitabı FM 6-22.

3: Musonius Rufus ile saha çalışması sanatı

[1] Epiktetos, *Söylevler.*

[2] Bu ve izleyen alıntılar Musonius Rufus, "On Training," *Lectures and Sayings.*

[3] Iamblichus, *Life of Pythagoras.*

[4] HDF Kitto, *The Greeks.*

[5] Plutark, "Lycurgus'un Yaşamı," *Ünlü Yunanlı ve Romalıların Yaşamları.*

[6] Lucius Annaeus Seneca, "On Anger," *Essays.*

[7] Epiktetos, *Söylevler.*

[8] Edward Gibbon, *Roma İmparatorluğunun Gerileyiş ve Çöküş Tarihi.*

[9] James Pennebaker, *The Secret Life of Pronouns.*

[10] Bkz. ör. St Paul'ün Efeslilere Mektubu: "Biz et ve kanla değil, eyaletler, kuvvetler, bu dünyadaki karanlık güçlerin yöneticileri, yüksek yerleri tutmuş ruhsal kötülükle mücadele ediyoruz."

[11] Bkz. ör. Denis Diderot, *The Nun* ya da Jeremy Bentham, *An Introduction to the Principles of Morals and Legislation.*

[12] Walter Mischel ile Özlem Ayduk, "Will-Power in a Cognitive Affective Processing System: The Dynamics of Delay of Gratification," Chapter 5, *Handbook of Self-Regulation*, editörler Kathleen Vohs ve Roy F. Baumeister.

[13] Özdenetim ve hayatta başarı arasındaki ilişki için bkz. Moffitt ve diğerleri, "A gradient of childhood self-control predicts health, wealth and public safety," PNAS 24 January 2011; ayrıca Vohs, Finkenauer ve Baumeister, "The Sum of Friends' and Lovers' Self-Control Scores Predicts Relationship Quality," *Social Psychological and Personality Science*, 24 September 2010.

[14] Albert Bandura ve Daniel Cervone, "Self-evaluative and self-efficacy mechanisms governing the motivational effects of goal systems," *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol 45(5), 11/1983.

[15] David Eagleman, *Incognito: The Secret Lives of the Brain.*

[16] Roy F. Baumeister, Dianne M. Tice ve Mark Muraven, "Longitudinal Improvement of Self-Regulation Through Practice: Building Self-Control Strenght Through Repeated Exercise," *Journal of Social Psychology*, Vol 139, 1999.

[17] Bkz. www.quantifiedself.com

[18] Tim Ferriss, *The Four-Hour Body.*

[19] Xenophon, *Memorailia of Socrates.*

[20] age

[21] Jules Evans, Teaching happiness: the classes in happiness that are helping our children, *The Times*, 18 February 2008.

[22] Rudyard Kipling'in "If" (Eğer) adlı şiirinden.

[23] Lord Robert Baden Powell, *Scouting for Boys.*

[24] Lord Robert Baden Powell, *Life's Snags and How to Meet Them.*

[25] Lord Robert Baden Powell, *Rovering for Success.*

[26] Bkz. www.defense.gov/speeches/speech.aspx?spreechid=1494

[27] Epiktetos, *Söylevler.*

4: Seneca ve beklentileri yönetme sanatı

[1] Lucius Annaeus Seneca, *Moral Letters to Lucius.*

[2] T.S. Eliot, "Shakespeare and the Stoicism of Seneca," *Selected Essays.*

[3] Bkz. ör. Nicholas A. Christakis ve James H. Fowler, *Connected: The Surprising Power of Our Social Networks and How They Shape Our Lives.*

[4] Lucius Annaeus Seneca, "On Anger," *Essays.*

[5] age

[6] age

[7] Lucius Annaeus Seneca, "Consolation to Marcia," *Essays.*

[8] Lucius Annaeus Seneca, "On Anger," *Essays.*

[9] Lucius Annaeus Seneca, "On Providence," *Essays.*

[10] Binbaşı Jarrett'ın Savaşçı Esneklik kursu konusunda daha fazla bilgi için bkz. www.resilience.army.mil/MRTfacilitators.html Web sayfam www.philosophyforlife.org'da da kursu hakkındaki konuşmasını izleyebilirsiniz.

[11] Bu konuda bir videoyu www.philosophyforlife.org'da izleyebilirsiniz.

[12] Bkz. Matthew Arnold'un "Marcus Aurelius" denemesi.

[13] Wen, CNN'de 29 Eylül 2008'de Fareed Zakaria ile söyleşisinde Aurelius'un *Düşünceler*'ine beslediği sevgiden söz ediyor.

[14] Martha C. Nussbaum, *Upheavels of Thought: The Intelligence of Emotions.*

5: Öğle vakti dersi: Epikuros ve anın tadını çıkarma sanatı

[1] Tom Hodgkinson, How to Be Free.

[2] age

[3] Epikuros'dan bu ve izleyen alıntılar; *Letters and Collected Sayings.*

[4] Lucius Annaeus Seneca, *Moral Letters to Lucius.*

[5] Alan Watts, *Allan Watts Teaches Meditation.*

[6] Aslında A.C. Grayling'in *Humanist Bible* adlı eserinin ilk bölümleri Lucretius'tan geniş bir şekilde esinlenmiş.

[7] Lucretius'tan alıntılar, A.E. Stallings'in Penguin Classics yayınlarından çıkan güzel çevirisinden.

[8] Bkz. Greenblatt ile yaptığım söyleşi: www.philosophyforlife.org

[9] De Botton'un Hayat Okulu üzerine denemesi: *Idler* 42: Smash the System.

[10] Jefferson'ın mektuplarının birçok yerinde Epikurosculuğunun ilanına rastlıyoruz. Örneğin William Short'a yazdığı 31 Ekim 1819 tarihli mektubunda "Ben de Epikuroscuyum" diyor: "Epikuros'un (ona atfedilen değil de) hakiki öğretilerinde ahlak felsefesinde Yunan ve Roma'dan bize kalan tüm akılcılığı buluyorum."

[11] Christopher Hitchens'in Epikurosculuk aşkı için bkz. ör. www.slate.com/articles/news_andpolitics/fighting_words/2007/12/bah_hanukkah.html

[12] Jeremy Bentham, *An Introduction to the Principles of Morals and Legislation.*

[13] Bentham'ın öğrencisi John Stuart Mill'in yararcılık tanımı daha inceliklidir. Mill, Epikurosculuğun hoş hislere vurgusunun, bazı hazların

diğerlerinden daha yüksek ve nitelikçe daha iyi olduğuna dair Aristocu inançla birleştirilebileceğini düşünüyor –ancak elbette bu beraberinde "Kime göre daha yüksek?" sorusunu getirecektir. Bu konudaki tartışma için bkz. Mill, *Utilitarianism.* Lord Layard, Mill'in Bentham'ın ortodoksisine yakın kalması gerektiğini düşünür.

[14] Bir RSA konuşmasında Layard "yeni bir seküler spiritüellik" çağrısı yapar. Konuşmayı izleyebileceğiniz link: www.thersa.org/events/audio-and-past-events/2011/happiness-new-lessons

[15] Mauss ve diğerleri, "Can Seeking Happiness Make People Unhappy? Paradoxical Effect of Valuing Happiness," *Emotion*, 2010.

[16] Fransız-İngiliz Konseyi konferansı, "Beyond GDP," 2 Şubat 2011.

[17] Yukarıda anılan RSA etkinliğinde.

[18] Konunun mükemmel bir değerlendirmesi için bkz. C. Daniel Batson, *Altruism in Humans.*

[19] RSA etkinliği sırasında. Yukarıdaki linkten izleyebilirsiniz.

[20] John Stuart Mill, *Bentham.*

[21] Hayatın sunduğu en "anlamlı" kimi deneyimlerde acı vardır; çocuklarımız için duyduğumuz yürek sızısı (onlara bakmanın getirdiği kaygı ve tüketici yorgunluktan söz bile etmeyelim) ya da aşık olmadaki acı. Lucretius bizi cinsel aşkın içerdiği kaygı ve düş kırıklığına karşı uyarır. Ama ben bunu rahatı bozulmayan kendine yeterliğin durgun yaşamına yeğlerim.

[22] Angus Deaton, "The Financial Crisis and the Well-Being of Americans," Hicks Lecture, Oxford 16, May 2011.

[23] Layard'ın Fransız-İngiliz Konseyinin "Beyond GDP" konferansındaki konuşmasından, 2 Şubat 2011.

[24] Nozick'in mutluluk makinesi ya da kendi verdiği adla "deneyim makinesi" 1974 tarihli *Anarchy, State and Utopia* adlı kitabında geçse de ondan önceki bilimkurgu eserlerde de karşımıza çıkar. Örneğin Aldous Huzley, *Cesur Yeni Dünya*, Philip K. Dick, *Do Androids Dream of Electric Sheep?* ve Woody Allen, *Sleeper.*

6: Heraklitos ve kozmik tefekkür sanatı

[1] Mitchell ile söyleşimi www.philosophyforlife.org'da dinleyebilirsiniz.

[2] Sagan'ın harikulade TV dizisi *Cosmos: A Personal Voyage*'dan. YouTube'da izleyebilirsiniz.

[3] Heraklitos felsefesinin öne sürdüğüm yorumunun bana ait olduğunu ve bazı akademisyenlerin Heraklitos'un insanın *Logos*'u "bilme" yetisi konusunda daha kötümser olduğu görüşünde olduğunu belirtmeliyim.

[4] Epiktetos, *Söylevler*.

[5] Pierre Hadot, *Philosophy as a Way of Life*.

[6] Marcus Aurelius, *Düşünceler*.

[7] Stephen Hawking ve Leonard Mlodinow, *The Grand Design*. Bazı alıntılar da Hawking ile *Guardian*'da 15 Mayıs 2011'de yapılan söyleşiden.

[8] Bkz. Thomas Huxley, *On the Hypothesis that Animals Are Automata, and its History*; Anthony R. Cashmore, *The Lucretian Swerve: The Biological Basis of Human Behaviour and the Criminal Justice System*; Francis Crick, *The Astonishing Hypothesis*.

[9] İnsan bilincinin işlevci bir değerlendirmesi için bkz. Hilary Putnam, *Minds and Machines*; ve Roy F. Baumeister, E.J. Masicampo ve Kathleen Vohs, *Do Conscious Thoughts Cause Behaviour?* Ayrıca bkz. Roger Penrose, *The Emperor's New Mind: Concerning Computers, Minds, and the Laws of Physics* adlı kitabındaki işlevcilik eleştirisi.

[10] Roger Penrose, *The Emperor's New Mind: Concerning Computers, Minds, and the Laws of Physics*.

[11] Bkz. Stephen J. Gould'un 1979 tarihli çalışması "The Spandrels of San Marco and the Panglossian Paradigm" ve işlevci Steven Pinker ile uzun tartışması.

[12] Bkz. Dawkins'in *Gen Bencildir* adlı kitabında vardığı sonuç: "Bizler gen makineleri olarak yapılanıp kültür memleri olarak eğitilsek de yaratıcılarımıza karşı çıkma gücümüz var. Yeryüzünde sadece biz bencil kopyacıların zorbalığına karşı gelebiliriz." Ayrıca bkz. Dawkins'in Discovery Science'daki 2006 tarihli programı *The Big Question*.

[13] Zorlu bilinç problemi üzerine bkz. David Chalmers, *The Conscious Mind*. William James'in benimsediği çeşitli bilinç teorileri için bkz. W.E. Cooper, "William James' Theory of Mind," *Journal of the History of Philosop*hy, 28 (4): 571-93. Ayrıca bkz. Thomas Nagel, "Panpsychism," *Mortal Questions*; Galen Strawson, "The Self," *Journal of Consciousness Studies* 4 (5/6): 408-28; Alfred North Whitehead, *Process and Reality: An Essay in Cosmology*. Entropi ilkesi konusunda bkz. Bernard Carr ve Martin Rees'in "The Anthropic Principle and the Structure of the Physical World" başlıklı denemeleri.

[14] Bkz. Stephen Newmyer, *Animals, Rights and Reason in Plutarch and Modern Ethics.*

[15] Hayvanların neden oyun oynadığı konusunda bkz. Stellenbosh Üniversitesinden Linda Sharp'ın hayranlık uyandırıcı çalışması. Özetini bulabileceğiniz link: http://blogs.scientificamerican.com/guest-blog/2011/05/17/so-you-think-you-know-why-animals-play/

[16] Carl Sagan, Cosmos: *A Personal Voyage.*

7: Pisagor ve ezber ile efsun sanatı

[1] Epiktetos, *Söylevler.*

[2] Lucius Annaeus Seneca, "On Benefits," *Essays.*

[3] Plutarch, "On Contentedness of Mind," *Moralia.*

[4] Justus Lipsius, *Second Book of Constancy.*

[5] Bu felsefi dövmelerden bazılarını www.philosophyforlife.org'da görebilirsiniz.

[6] Bertrand Russell, *Batı Felsefesi Tarihi.*

[7] Emile Coué, *My Method.*

[8] Epiktetos, *Söylevler.*

[9] Iamblichus, *Life of Pythagoras.*

[10] Akıl sağlığı kuruluşunun CEO'suna dair öyküyü anlatan Richard Layard. Darian Leader'ın *Guardian*'daki yazısında da geçiyor: www.guardian.co.uk/science/2008/sep/09/psychology.human behaviour

[11] age

[12] Marcus Aurelius, *Düşünceler.*

[13] Albert Ellis, *The Road to Tolerance: The Philosophy of Rational Emotive Behaviour Therapy.*

[14] Alıntılandığı yer James C. Collins, *Good to Great: Why Some companies Make the Leap... And Others Don't.*

8: Kuşkucular (Septikler) ve kuşkuyu geliştirme sanatı

[1] Adam Curtis, *The Century of the Self*, episode 3: "There is a Policeman Inside All Our Heads, He Must Be Destroyed."

[2] est'in 70'lerde ne kadar büyük olduğunu üzerine bir fikir edinmek için bkz. www.erhardseminarstraining.com/

[3] Tom Wolfe, "The Me Decade and the Third Great Awakening" başlıklı denemesinde şöyle yazıyor: "Çağrı yeterince yalın. 'Haydi, benden konuşalım' şeklinde özetlenebilir. Karşılaşma seanslarında kişiliğinizi yenilemeyi başarın başarmayın, dikkatinizi yeryüzündeki en büyüleyici konuya odaklamışsınız bir kere: Bana. Onunla da kalmamış, Beni kanlı canlı seyircilerin karşısında sahneye çıkarmışsınız. Popüler 'Est' hareketi bunu büyük bir incelikle yapmayı başardı... düşünsenize, hayatım evrensel önemi haiz bir drama haline geliyor... insanlığın geri kalanı için ne anlama geldiğinin görülmesi için Hamlet gibi analiz ediliyor..."

[4] Landmark bana şöyle söyledi: "Bir program lideri katılımcılardan birinin herhangi bir tıbbi ya da ruhsal meselesi olduğunu fark ettiği anda bu kişinin bir hekim ya da ruh sağlığı uzmanına görünmesini salık verir."

[5] Bkz. David A. Clark ve Aaron Beck, *The Anxiety and Worry Workbook: The Cognitive Behavioural Solution*: "Temel kaygı kaynağı düşünceniz karşısında 'sorgulayıcı' ya da kuşkucu bir tavır takınmak... bilişsel terapinin ana unsurudur."

[6] Belgeselin adı *Voyage au pays des nouveaux gourous* (Yeni Gurular Diyarına Yolculuk) ve 24 Mayıs 2004'te Pièces a Conviction'da gösterildi.

[7] Jon Ronson'ın psikiyatrinin iyi ve kötüye kullanımı konusundaki gazeteciliği bu daha sıkı kuşkuculuğun bir örneği. Bkz. sözgelimi *The Myth of Repressed Memory: False Memories and Allegations of Sexual Abuse* adlı kitabı.

9: Diyojen ve anarşi sanatı

[1] Diyojen ve diğer İlkçağ Kiniklerinden bu ve izleyen alıntıların hepsi Diogenes Laertius'un *Lives of the Philosophers* eserinden.

[2] Jules Evans, "Albert Ellis: A modern Diogenes," *Prospect Magazine*, August 2007.

[3] www.people.com/people/archive/article/0,,20059903,00.html

[4] Bkz. Jackson'ın TED konuşması: www.youtube.com/watch?v=NZsp_EdO2Xk

[5] Bernard Mandeville, *The Fable of the Bees: or, Private Vices, Public Benefits.*

[6] Epiktetos, *Söylevler.*

[7] Bkz. Lovejoy ve diğerleri, *Primitivism and Related Ideas in Antiquity.*

[8] Charles Dickens, *Barnaby Rudge: A Tale of the Riots of Eighty.*

[9] James Chanos, Diyojen hayranlığından 2010'da Helenik Amerikalı Bankerler Derneğindeki bir konuşmasında söz etmişti.

[10] İncil, 1 Korintliler 4:13.

[11] Maurice William Cranston, *The Noble Savage: Jean-Jacques Rousseau, 1754-1762* adlı eserinde alıntılanan Voltaire'de.

[12] Jean-Jacques Rousseau, *Discourse on Inequality*.

[13] Henry David Thoreau, *Walden, or, Life in the Woods*.

[14] Bkz. ör. Guy Debord, *The Society of Spectacle*.

[15] Susanne Elizabeth Shawyer, *Radical street theatre and the Yippie legacy: A performance history of the Youth International Party, 1967-1968*.

[16] Derek Wall, *Earth First! and the Anti-Roads Movement: Radical Environmentalism and Comparative Social Movements*.

[17] Adam Curtis, *The Century of the Self*, bölüm 3: "There is a Policeman Inside All Our Heads, He must Be Destroyed!".

[18] Şarkı, 1832 Paris öğrenci ayaklanmasını konu alan *Sefiller* müzikalinden.

[19] William Wordsworth, *The Prelude*.

10: Platon ve adalet sanatı

[1] www.meetup.com/platonism/members/6910692

[2] Şamanizm konusunda birkaç kaynak için bkz. bu bölümle ilgili okuma listesi.

[3] Bkz. W.K.C. Guthrie, *History of Greek Philosophy*, Cilt III: The Fifth Century Enlightenment.

[4] Sofistlerin yükselişi konusunda bkz. Eric Havelock, *The Liberal Temper in Greek Politics*.

[5] Platon'un üçlü ruh teorisi *Devlet*'te açıklanır. Paul MacLean'in üçlü beyin teorisi için bkz. kitabı *The Triune Brain in Evolution: Role in Paleocerebral Functions*.

[6] Bkz. Alasdair C. MacIntyre, *The Unconscious: A Conceptual Analysis*. Sigmund Freud'un aksine Platon bilinçdışını tümden hayvani ve ilkel görmüyordu. Daha sonraları Carl Jung'un da önerdiği gibi, ilahi benliğimizin zaman zaman rüyaları kullanarak bilinçdışı aracılığıyla mesajlar yolladığına inanıyordu. Jungcu psikoloji Helenistik felsefeye, özellikle Platon'a çok şey borçludur; bununla rüyaların anlamı ya da

rolüne ilişkin bir teoriden yoksun olan bilişsel terapinin bir sentezini almak ilginç olurdu.

[7] Bu paragraftaki fikir ve alıntılar *Devlet*'tendir.

[8] Platon, *Devlet*: "... kişinin ruhunun bir iyi bir de kötü yanı vardır. Doğal olarak iyi yan kötü yanın dizginlerini elinde tutuyorsa o insan için 'kendine hakim' deriz... Fakat kötü eğitim ya da kötü arkadaşlıklar sonucu, daha ufak olan iyi yan, kötü yanın altında eziliyorsa... (o kişiye de) kendinin kölesi, disiplinsiz denir."

[9] Platon'un aşk ve ruhun yükselişi temalarını en güzel işlediği eserleri *Phaedrus*, *Sempozyum* ve *Phaidon*'dur.

[10] Mağara mecazı *Devlet*'tendir.

[11] Bkz. ör. Platon'un *Gorgias*'ında Callicles'in filozoflara içerlemesi.

[12] Alıntı, âlimlerin Platon'un kaleminden olup olmadığını hâlâ tartıştığı *Yedinci Mektup*'tan.

[13] Platon'dan bu ve izleyen alıntıların hepsi *Devlet*'ten.

[14] Bkz. ör. Platon'un *Phaidon*'u: "Yaptığım (öte âlem) tarifinin tümüyle doğru olduğunu söylemiyorum –aklı başında bir adam böyle bir şey iddia edemez. Söylediğim, ölümsüz olduğu gösterilen bir ruhun çok da yersiz, önemsiz sayılamayacak bir şekilde gerçeğin buna benzer olduğunu düşünmeye yeltenebileceğidir."

[15] Bkz. özellikle Sir Karl Popper, *The Open Society and its Enemies.*

[16] İki okuldaki suiistimale ilişkin bağımsız Townend raporu için: www.iirep.com/Report/report.htm

[17] Olay gerçekleştiğinde erkek okulu müdürü olan ve bir zamanlar iki sınıf dolusu çocuğu itaatsizlikten ötürü cezalandıran Nicholas Debenham, yakın bir geçmişte SES'e dönerek "Dünya, Beden ve Kötülük" konulu bir ders verdi.

11: Plutark ve kahramanlık sanatı

[1] Bandura ile Ross'un orijinal Bobo bebeği deneylerini anlattığı 1961 tarihli makaleleri "Transmission of Agression through imitation of aggressive models," *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 63, 575-82

[2] Plutark, "On Moral Virtue," *Moralia.*

[3] Plutark, "The Education of Children," *Moralia* (Bu denemenin Plutark'a ait olup olmadığı tartışma konusudur: Ben uzman değilim fakat birincisi, bu kendi içinde son derece ilginç bir deneme ve ikincisi, Plu-

tark'ın, *Hayatlar* ve "Ahlaki Erdem" denemesinde ifade ettiği, taklit ve alıştırmanın gücü üzerinde önemle durduğu eğitim teorisiyle uyum içinde).

[4] age

[5] Babaların yokluğunun ekonomik, sosyal ve duygusal etkileri konusunda iyi bir kaynak US National Fatherhood Initiative (Amerikan Ulusal Babalık Girişimi) web sayfası www.fatherhood.org Aşağıdaki istatistikler de buradan: ABD Nüfus Sayımı Dairesinin 2002 verilerine göre babanın olmadığı evlerde yaşayan çocukların yoksulluk sınırı altında olma ihtimali beş kat daha yüksek. Adalet Bakanlığı'nın 2002 yılı araştırmasına göre de mahkumların yüzde 39'u sadece anne ile büyüdükleri evlerden gelmekte. 1996 tarihli Amerikan Sağlık ve İnsan Hizmetleri Departmanı raporuna göre tek ebeveynle büyüyen çocukların herhangi bir tür tacize uğrama olasılığı yüzde 120 daha yüksek. Aynı dairenin 1993 senesi raporunda da babasız çocukların okuldan ayrılma olasılığı iki kat daha fazla saptanmış. Bunlar, çoğu durumda sorumsuz babalarca terk edilmiş yalnız yaşayan anneleri suçlama olarak algılanmamalı. Yalnız yaşayan annelerince fevkalade iyi yetiştirilmiş pek çok genç insan olduğu gerçeğini de inkâr etmiyorum.

[6] Plutark'tan bu ve izleyen bütün alıntılar *Ünlü Yunanlı ve Romalıların Yaşamları* adlı eserinden.

[7] Nikolo Makyavel, *Prens*.

[8] *New Stateman*'daki 6 Nisan 2011 tarihli söyleşi.

[9] Martin Gilbert, *Continue to Pester, Nag and Bite: Churchill's War Leadership*.

[10] Plutarch, "On the Fortune or the Virtue of Alexander the Great," *Moralia*.

[11] Britanya İmparatorluğu'nun klasik maceraperest kahramanı belki de "Çinli Gordon," "Hartumlu Gordon" ve "Gordon Paşa" adlarıyla da bilinen Charles George Gordon'dur. Gordon, imparatorluk çağı kahramanının gözüpekliği ve fantezi giysi merakının örneğidir.

[12] Zimbardo, Standford Hapishane Deneyini *The Lucifer Effect: Understanding How Good People Turn Evil*'de anlatıyor. Zimbardo ile bu deney ve onun yeni Kahramanlık İmgelem Projesi konusunda yaptığım söyleşiyi web sayfamda dinleyebilirsiniz.

[13] Bkz. www.heroicimagination.org

[14] Plutark açısından tarihin yeniden canlandırılmasının bir örneği olarak bkz. John McCain'in kitabı *Character is Destiny: Inspiring Stories Every Young Person Should Know and Every Adult Should Remember*. Kitapta karakterlerin güçlü yanları tarihi figürlerle açıklanıyor.

12: Aristo ve gelişim sanatı

[1] Bu nokta, Patrick Leigh Fermor'un gençliğinde yaptığı Avrupa yolculuğunu anlattığı *A Time of Gifts*'te güzel bir ifadesini buluyor. Turist ile hacı arasındaki fark, turistin piyasa ekonomisi içinde hareket etmesine karşılık hacının lütuf/armağan ekonomisi içinde yol almasıdır. Bu anlamda Leigh Fermor'un yolculuğu seküler bir hac olmuş.

[2] Plutarch, "On the Fortune or the Virtue of Alexander the Great," *Moralia.*

[3] Bkz. edge.org 15 Mart 2011 http://edge.org/3rd_culture/leroi11/leroi11_index.html

[4] Bkz. Ryan, Huta ve Deci, "Living Well: A Self-Determination Theory Perspective on Eudaimonia," *Journal of Happiness Studies* (2008) 9:139-170. Deci ile Ryan'ın Kendi Kaderini Belirleme teorisi yakın tarihli iki kitabın da ana esin kaynağı olmuş: Daniel Pink, *Drive: The Surprising Truth About What Motivates Us* ve Clark Skirky, *Here Comes Everybody: The Power of Organising Without Organisations.*

[5] Robert Nozick, *Anarchy, State and Utopia.*

[6] Sir Isaiah Berlin, *Two Concepts of Liberty.*

[7] Burada özellikle Michel Foucault'nun eserleri aklıma geliyor. Ancak Foucault'nun sonunda Nietzsche'nin yönetsel güç analizinden uzaklaşarak benliğin yönetiminin Helenistik etikte incelenmesine yaklaştığını belirtmekte yarar var –bkz. *The Care of Self* (*History of Sexuality* adlı yapıtının 3. cildi). Araştırmaya ne yazık ki vakit bulamadığı konu, böyle bir etiğin bireysel bir hedeften ziyade toplumsal ve hatta politik bir uygulama haline getirilip getirilemeyeceği olmuştur.

[8] Bkz. Alasdair MacIntyre, *After Virtue* ve Allan Bloom'un daha az inandırıcı olmakla birlikte tarihsel olarak ilginç olmaktan geri kalmayan eseri *The Closing of the American Mind.*

[9] Bkz. ör. Martha C. Nussbaum, "Aristotelian Social Democracy," *Liberalism and the Good* ve Michael Sander, *Justice: What's the Right Thing to Do?.*

[10] Richard Reeves ve Jen Lexmond, *Building Character* (Demos kitapçığı).

[11] Mary Riddell, "Can Ed Miliband find an antidote to the politics of fear and loathing?", *Telegraph*, 10 January 2011.

[12] Bkz. Charles Seaford'un YouTube kanalımdaki konuşması "The Benthamites versus the Aristotelians." www.youtube.com/watch?v=z-mU9voPPAYk

[13] Martin Seligman ve Christopher Peterson, Pozitif Psikolojinin "erdem etiğinin sosyal bilimsel karşılığı olduğunu" iddia ediyor. Bkz. kitapları *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification.*

[14] Jules Evans, "Teaching Happiness: the classes in happiness that are helping our children," The Times, 18 February 2008.

[15] Bkz. Martin Seligman, *Authentic Happiness, and Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being.*

[16] Bkz. 1998'deki Amerikan Psikoloji Derneği başkanlık konuşması: www.ppc.sas.upenn.edu/aparep98.htm

[17] Tony Hsieh, *Delivering Happiness.*

[18] Martin Seligman, *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being.*

[19] www.actionforhappiness.org/news/happiness-a-message-to-world-leaders

[20] www.ppc.sas.upenn.edu/faqs.htm

[21] Martin Seligman, *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being.*

[22] Martin Seligman, *Learned Optimism.*

[23] Bkz. Countdown with Keith Olberman, MSNBC, 6 January 2011. www.youtube.com/watch?v=GNfBPXi5rUA

[24] www.wellingtoncollege.org.uk/news-archive/archive/happiness-school-launches-10-point-well-being-programme-for-all

[25] Bu noktaya 6 Haziran 2011 tarihinde bir RSA konuşmasında değindi. www.thersa.org/events/audio-and-past-events/2011/flourish

[26] Jean Vanier, *Becoming Human.*

Mezuniyet: Sokrates ve ayrılık sanatı

[1] Platon, *Phaidon.*

[2] Lucius Annaeus Seneca, "On the Shortness of Life."

[3] Marcus Aurelius, *Düşünceler*.

[4] Adam Smith, William Strahan'e Mektup.

[5] 2010'daki Bakımevlerine Yardım Konferansı'ndaki konuşmasından. Ayrıca bkz. Jake Garber ile birlikte kaleme aldığı Demos kitapçığı *Dying for Change*.

[6] Lucius Annaeus Seneca, *Moral Letters to Lucius*.

[7] Publius Cornelius Tacitus, *Annals*.

[8] Marcus Aurelius, *Düşünceler*.

[9] Alexander Murray, *Suicide in the Middle Ages: The Curse on Self-Murder*.

[10] Bunun bir istisnası, ölüme yakın deneyimi konusunda çok içten olan ateist filozof A.J. Ayer.

Ek 1 : Sokrates insan aklı konusunda aşırı iyimser midir?

[1] Kahneman'ın LSE'deki bir konuşmasından. Metni için bkz. web sayfam www.philosophyforlife.org

Ek 2 : Sokratesik gelenek ve Batı dışı felsefi gelenekler

[1] Bruno Cayoun, *Mindfulness-integrated CBT: Principles and Practices*.

[2] Matta 7:24-7 ve Luka 6: 46-9'da İsa'nın bilge ve akılsız inşaatçılar meseli.

Ek 3 : Sokrates ve Dionysos

[1] Dionyziak gelenek fikri, Sir Isaiah Berlin'in *The Magus of the North* denemesinde ortaya koyduğu, Batı düşüncesindeki irrasyonel ve Aydınlanma karşıtı gelenek teorisinden.

[2] Friedrich Nietzsche'nin *The Birth of Tragedy Out of the Spirit of Music* eserinde geçiyor.

[3] Platon, *Phaidon*.

OKUMA LİSTESİ

1 Yoklama: Sokrates ve sokak felsefesi sanatı

Yerel felsefe grubunuzu bulabileceğiniz bir harita oluşturdum: www.thephilosophyhub.com
Sokrates Cafe'ler için bkz http://socratescafe.meetup.com
Publarda felsefe: www.philosophyinpubs.org.uk
Londra Felsefe Kulübü: www.londonphilosophyclub.com
Hayat Okulu: www.theschooloflife.com

Sokrates konusunda temel kaynaklar Platon'un *Diyaloglar*'ı ile Xenophon'un *Memorabilia*'sıdır. Her ikisi de Benjamin Jowett ile Edward Bysshe çevirileriyle internetten ücretsiz indirilebilir. İyi bir ikincil kaynak, W.K.C. Guthrie'nin *History of Greek Philosophy* adlı kitabında Sokrates'e ayrılan bölüm. Yakın bir geçmişte yayımlanan iki hoş kitap, Bettany Hughes, *The Hemlock Cup: Socrates, Athens and the Search for the good life* ile Paul Johnson, *Socrates: A Man for Our Time.*

Sokratesik akılcılığa yöneltilen eleştiriler için bkz. Friedrich Nietzsche, *The Birth of Tragedy from the Spirit of Music*; Bernard Williams, *Ethics and the Limits of Philosophy.* Psikoloji açısından; Daniel Kahneman, *Thinking: Fast and Slow* ve John Bargh ile Robert Wyer'ın çalışması *The Automaticity of Everyday Life*. Bilişsel duygu teorisine psikoloji açısından getirilen eleştiri için bkz. Antonio Damasio, *Descartes' Error: Emotion, Reason and the Human Brain*; felsefi bir cevap olarak da Martha C. Nussbaum, *Upheavals of Thought: The Intelligence of Emotions.*

BDT'ne giriş için dört mükemmel kitap: Albert Ellis, *A Guide to Rational Living*; Aaron Beck, *Depression: Causes and Treatments* ve *Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective*; David Burns, Feeling Good: *The New Mood Therapy.* Belirli duygusal bozukluklarda kendine yardım için yazılmış pek çok BDT kitabı ile kursu var. Bunlar arasından Dr. Thomas Richards'ın bana yardımcı olan audio kursu *Overcoming Social Anxiety: Step-by-Step*'i sayabilirim.

BDT'nin felsefi kökenleri üzerine en iyi çalışma Donald Robertson, *The Philosophy of CBT*. Daha genel bir çerçevede eski felsefeyi terapi açısından değerlendiren üç mükemmel kitap: Pierre Hadot, *Philosophy as a Way of Life*; Martha C. Nussbaum, *The Therapy of Desire: Theory and Practice in Hellensitic Ethics* ve Allain de Botton, *Felsefenin Tesellisi*. Editörlüğünü Clare Carlisle ile Jonardon Ganeri'nin yaptığı akademik makaleler derlemesi *Philosophy as Therapia* da çok iyi. Felsefi danışmanlık konusunda önereceklerim; Lou Marinoff, *Plato not Prozac*; Tim LeBon, *Wise Therapy* ve Peter Raabe, *Philosophical Counseling: Theory and Practice*. Cafe Sokrates hareketi konusunda daha fazla bilgi için Christopher Phillips, *Socrates Cafe: A Fresh Taste of Philosophy*.

En tanınan Pozitif Psikoloji kitapları: Martin Seligman, *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being* ve Jonathan Haidt, *The Happiness Hypothesis: Finding Modern Truth in Ancient Wisdom*. Pozitif Psikolojinin iyi bir felsefi eleştirisi için bkz. Mark Vernon, Well-Being ve Martha C. Nussbaum'un internette bulabileceğiniz "Who is the Happy Warrior? Philosophy Poses Questions to Psychology" adlı denemesi. Ayrıca bkz. Kristjan Kristjansson'un *Review of General Psychology*'deki 2010 tarihli yazısı "Positive Psychology, Happiness and Virtue: The Troublesome Conceptual Issues."

Esenlik ölçümü konusunda yeni ekonomi vakfı çalışmalarından yararlandım, özellikle 2011 yılı raporu "Human Well-Being and Priorities for Economic Policy-Makers," ile Nic Marks, *The Happiness Manifesto*. Esenliğin farklı tanımları ve bu süreçte ahlaki uslamlama ve tercihin önemi konusunda bkz. Amatya Sen, *The Idea of Justice*.

Esenlik siyasetine ilgim 1998 tarihli *The Good Life* başlıklı bir Demos kitapçığı ile başladı. İndirebileceğiniz link: www.demos.co.uk/publications/goodlife

Ayrıca bkz. yoğun esenlik siyaseti eleştirileri: James L. Nolan Jr, *The Therapeutic State: Justifying Government at Century's End* ve Kathryn Ecclestone, *The Dangerous Rise of Therapetic Education*.

Esenlik siyasetinde son gelişmeler için bkz. blogum.

SABAH DERSİ: ERDEM SAVAŞÇILARI

www.newstoa.com'da başka Stoacılar bulabilir, aylık dergilerine abone olabilir, hatta ücretsiz Stoacılık dersi alabilirsiniz.

Hareketli bir Stoacı e-posta listesi: http://groups.yahoo.com/group/stoics/ Facebook'ta oldukça büyük bir Stoa grubu bulunuyor. Ayrıca ziyaret edebileceğiniz linkler:
www.wku.edu/-jan.garrett/stoa/
www.thestoiclife.org
www.ibiblio.org/stoicism/

Thomas Jarrett ile bir video görüşmeyi, Stoacılık konusunda bazı konuşmalarımı ve bu bölümde pek çok kişiyle yaptığım söyleşilerin tam metnini www.philosophyforlife.org'da bulabilirsiniz.

Stoacılığın mevcut bütün temel metinlerini internetten ücretsiz indirebilirsiniz: Epictetus, *Discourses*; Marcus Aurelius, *Meditations*; Seneca, *Essays and Moral Letters to Lucius*; Musonius Rufus, *Lectures*. Erken dönem Stoacılar konusunda diğer bir önemli kaynağı da öyle; Diogenes Laertius, *Lives of the Eminent Philosophers*.

Stoacılık konusunda iyi akademik araştırmalar arasında sayabileceklerim: A.A. Long ve David Sedley, *The Hellenistic Philosophers*; A.A. Long, *Problems in Stoicism* ve *Stoic Studies*; Margaret Graver, *Stoicism and Emotion*; Richard Sorabji, *Emotion and Peace of Mind: From Stoic Agitation to Christian Temptation*; Pierre Hadot, *The Inner Citadel: The Meditations of Marcus Aurelius*; Brad Inwood editörlüğüyle *The Cambridge Companion to the Stoics*. Yeni bir Stoacı hareket girişimi için bkz. Lawrence C. Becker, *A New Stoicism*. Stoacılığa daha kolay okunur bir giriş için; William B. Irvine, *A Guide to the Good Life: The Ancient Art of Stoic Joy*; A.A. Long, *Epictetus: A Stoic and Socratic Guide to Life*; Ronald Pies, *Everything has Two Handles: The Stoic's Guide to the Art of Living*.

Sparta kültürü konusunda zevkle okuduğum, Paul Cartledge, *The Spartans: The World of the Warrior-Heroes of Ancient Greece* ile Plutark'ın Sparta üzerine yazdıkları oldu. Chris Brennan'ın Amerikan İtfaiyesinde Stoacılıktan nasıl yararlandığı konusunda daha fazla bilgiyi kitabında bulabilirsiniz: *The Combat Position: Achieving Firefighter Readiness*.

ÖĞLE YEMEĞİ: FELSEFE BÜFESİ

5 Öğle vakti dersi: Epikuros ve anın tadını çıkarma sanatı

Küresel mutluluk hareketine katılabileceğiniz linkler: www.actionforhappiness.org ve www.deliveringhappiness.com

Epikuroscu tanışma grupları için http://epicureans.meetup.com/
Ayrıca: www.epicurus.net/ ve www.epicurus.info
Idler Academy'nin web sitesi: www.idler.co.uk/academy
Hayat Okulunun web sitesi: www.theschooloflife.com

Epikuros'un *Principal Doctrines* adlı eserini İngilizce çevirisiyle internette bulabilirsiniz. Ayrıca; Lucretius, *On the Nature of Things* ile Horace, *Odes*. Epikurosculuk konusunda yararlandığım akademik incelemeler: David Sedley ve A.A. Long, *The Hellenistic Philosophers*; Martha C. Nussbaum, *The Therapy of Desire: Theory and Practice in Hellenistic Ethics*; *The Cambridge Companion to Epicurus* (James Warren editörlüğünde); Lucretius konusunda da Stephen Greenblatt, *Swerve: How the World Became Modern*. Epikurosculuğa daha çağdaş bir yaklaşım için: Tom Hodgkinson, *How to Be Free*, Alain de Botton, *Felsefenin Tesellisi* ve Havi Carel'in *Illness: The Cry of the Flesh* adlı kitabında anlattığı ilginç ve etkileyici öykü. Stephen Greenblatt, Tom Hodgkinson ve Havi Carel ile yaptığım söyleşileri web sayfamda bulabilirsiniz.

"Mutluluk bilimi" konusunda okurun pek çok seçeneği var. Daniel Gilbert'ın kitabı *Stumbling on Happiness* çok ilginç, Jonathan Haidt'ın *The Happiness Hypothesis* adlı çalışması da öyle. Richard Layard'ın *Happiness: Lessons from a New Science* adlı kitabı çok etkileyici, onu en fazla etkileyen eser de Jeremy Bentham, *An Introduction to the Principles of Morals and Legislation* olmuş. Mutluluğu takıntı haline getirişimize etkileyici bir tarihsel bakış için Derrin M. McMahon, *Happiness: A History*.

ÖĞLEÜZERİ SEANSI: MİSTİKLER İLE KUŞKUCULAR

6 Heraklitos ve kozmik tefekkür sanatı

Edgar Mitchell ile yaptığım söyleşinin videosunu www.philosophyforlife.org'da izleyebilir, Zihin Bilimleri Enstitüsüne ilişkin daha fazla bilgiyi www.noetic.org'da bulabilirsiniz. Astronotların uzay deneyimlerine ilişkin başka aktarımlar için bkz. Frank White, *The Overview Effect: Space Exploration and Human Evolution* ya da *In the Shadow of the Moon* adlı güzel belgeseli izleyebilirsiniz.

Heraklitos'in *On Nature*-Doğa Üzerine adlı eserinden kalanları www.heraclitusfragments.com'da bulabilirsiniz. Sokrates öncesi filozoflar konusunda akademik çalışmalardan önereceklerim: W.K.C. Guthrie, *History of Greek Philosophy*, volume 2: The Pre-Socratic Tradition; Kirk, Raven ve Schofield, *The Pre-Socratic Philosophers*; ve G.E.R. Lloyd, *Early Greek Science: Thales to Aristotle.* Daha kolay izlenebilir bir kaynak olarak Carl Sagan'ın çığır açıcı TV dizisi *Cosmos: A Personal Voyage*, Sokrates öncesi filozofları ele alan 7. Bölüm. Heraklitos felsefesi ile kuantum fiziği arasındaki benzerlikler için Fritjof Capra, *Fiziğin Tao'su.*

Yukarıdan Görüş'te Pierre Hadot, *Philosophy as a Way of Life* ve Donald Robertson, *The Philosophy of CBT* adlı eserlere ilham borcum var. Yukarıdan Görüş üzerine Donald ile konuşmamı web sayfamda bulabilirsiniz. "Kozmik bilinç" konusunda ünlü bir araştırma için okuyabileceğiniz; Richard Maurice Burke, *Cosmic Consciousness: A Study in the Evolution of the Human Mind.*

Artık çok geniş bir alan olan, uzmanı olmadığım fakat felsefe grubumun çok tat aldığı bilinç araştırmalarından Susan Blackmore'un *çalışması Conversations on Consciousness* bu alanda öncü pek çok düşünürle söyleşiler içeriyor. John, Searle'ün *The Mystery of Consciousness* adlı eseri de bu konuda derinlemesine bir çalışma. Bu alandaki iki öncü düşünür için; Daniel Dennett, *Consciousness Explained* ve farklı bir açıdan yaklaşan David Chalmer, The Conscious Mind: In Search of a Fundamental Theory. Stephen Hawking ile Roger Penrose arasındaki dostça tartışmayı Penrose'un *The Large, the Small and the Human Mind* adlı kitabında bulabilirsiniz.

7 Pisagor ve ezber ile efsun sanatı

Pisagorcu gruplar bulabileceğiniz bir site: http://pytagoreans.meetup.com/
Pisagorculuğun bir anlamda kült haline gelmiş çağdaş biçimleri için G.I. Gurdjieff öğretilerini benimsemiş dünyanın çeşitli yerlerindeki gruplara bakın.
Felsefi özdeyiş dövmelerinden bir derleme için bkz. web sayfam.

Pisagor'un eserlerinden kalanları bulabileceğiniz site: www.completepythagoras.net/

Ben, editörlüğünü Kenneth Sylvan'ın yaptığı *The Pythagorean Sourcebook and Library* adlı kitaptan yararlandım. Filozof, mit ve felsefi ha-

reketi üzerine iyi bir akademik araştırma; Christoph Riedweg ve Steven Randall, *Pythagoras: His Life, Teaching and Influence*. Özdeyiş ve ezber teknikleri konusunda Pierre Hadot'nun *Philosophy as a way of Life* adlı eserinden yararlandım. Emile Coué'nin kendine telkini konusunda Donald Robertson'ın *The Philosophy of CBT* adlı kitabından yararlandım. Çekim Yasası üzerine yüzlerce kitap var; gözlerinizi kapayıp içten dilerseniz bunlardan biri kitap rafınızda belirecektir. İyi bir *The Secret* eleştirisi için Barbara Ehrenreich'ın *Smile or Die* (Amerika'daki başlığıyla *Bright-Sided: How Positive Thinking is Undermining America*) adlı kitabını okuyabilirsiniz. Koramiral James Bond Stockdale de kayda değer öyküsünü *Thoughts of a Philosophical Fighter Pilot* kitabında anlatmış.

8 Kuşkucular (Septikler) ve kuşkuyu geliştirme sanatı

Şaşırtıcı Toplantı'da çektiğim bir videoyu web sayfamda izleyebilirsiniz. Septik oluşumu konusunda pek çok web sayfası var. Bunlardan ikisi: The James Randi Educational Foundation: www.randi.org ve Michael Shermer'in www.skeptic.com
Septik podcast'lar arasında: The Skeptic's Guide to the Universe: www.theskepticsguide.org
Skeptoid: www.skeptoid.org
Skepticality: www.skepticality.com
The Pod Delusion: www.poddelusion.co.uk
Dünya çapında 435 Septik buluşma grubu bulunuyor: http://skeptics.meetup.com

İngiltere'de pub hareketindeki septikler için: www.skeptic.org.uk/pub. Avustralya, Yeni Zelanda, Amerika Birleşik Devletleri ve kuşkusuz başka yerlerde de pub hareketinde septikler var. Bunları www.thephilosophyhub.com adresinden bulabilir ya da kendi grubunuzu kaydettirebilirsiniz.

Online bulabileceğiniz yazar ve eserler: Sextus Empiricus, *Outlines of Pyrrhonism*, Diogenes Laertius, *Lives of Pyrrho* ve Carneades. Eski septisizme iyi bir akademik giriş için editörlüğünü Richard Bett'in yaptığı *The Cambridge Companion to Ancient Scepticism*. Yararlandığım diğer kitaplar; David Sedley ve A.A. Long, *The Hellenistic Philosophers* ile Martha C. Nussbaum, *The Therapy of Desire: Theory and Practice in Hellenistic Ethics*. Septik dünya görüşünün özlü bir özetini David Hume'un "The Sceptic" adlı denemesinde bulmak mümkün.

Eski kuşkuculuğu çağdaş versiyonuyla ilişkilendiren ilginç bir kitap Jennifer Michael Hecht, *Doubt: A History*. Çağdaş septisizm üzerine yazılmış mükemmel kitaplar arasında sıralayabileceklerim: Carl Sagan, *The Demon-Haunted World: Science as a Candle in the Dark*; Nassim Nicholas Taleb, *The Black Swan: The Impact of the Highly Improbable*; Daniel Kahneman, *Thinking: Fast and Slow* ve Michael Shermer, *How We Believe: Science, Skepticism and the Search for God*. Jesse Bering'in *The God Instinct: The Psychology of Souls, Destiny, and the Meaning of Life* adlı kitabını da zevkle okudum. Kişisel gelişimin septik bir çeşitlemesi için bkz. Richard Wiseman, *59 Seconds: Think a Little, Change a Lot*.

Werner Erhard, erhard seminars training (est) ve Landmark Forum için bkz. William Warren Bartley, *Werner Erhard: The Transformation of a Man, the Founding of est*; Tom Wolfe'ün denemesi "The 'M' Generation and the Third Great Awakening"; Charles Taylor, *A Secular Age* ve Adam Curtis'in harika belgeseli *The Century of the Self*.

AKŞAMÜZERİ DERSİ: SİYASET

9 Diyojen ve anarşi sanatı

Siz bunu okurken İşgal hareketinin sürüp sürmeyeceğini bilemem (Beyaz Sarayı işgal etmiş olacaklar mı o zamana?) fakat aşağıdaki linklerden izleyebilir ya da katılabilirsiniz:
www.occupywallst.org
www.occupylsx.com
www.meetup.com/occupytogether/
Ve hareketi başlatan: www.adbusters.org
Ayrıca dünyanın dört bir yanında birçok anarşist karşılaşma grubu var: http://anarchy.meetup.com/
Çöküşe hazırlanmak için bkz. http://collapsonomics.org/
Radio 4, *In Our Time* programında Kinizm üzerine iyi bir tartışma yapılmıştı. İzleyebileceğiniz link: www.bbc.co.uk/programmes/poo3k9js
Londra'yı İşgal Et fotoğraflarımı web sayfamda görebilirsiniz.

Kinikler yazmaktan ziyade yaşıyordu. Tuhaflıklarının hikâyelerini en iyi anlatan Diogenes Laertius'tur. C.D. Yonge tarafından İngilizceye çevrilmiş *Lives of the Philosophers* adlı eserini internette bulabilirsiniz. Kinizm üzerine zevkle okuduğum akademik çalışmalar: R. Bracht Branham ve Marie-Odile Goulet-Caze, *The Cynic Movement in An-*

tiquity and its Legacy; Lovejoy ve diğerleri, *Primitivism and Related Ideas in Antiquity*. Aydınlanma sırasında kinizmin evrimi konusunda bkz. Louisa Shea, *The Cynic Enlightenment: Diogenes in the Salon.* Modern çağda anarşist-ilkelcilik konusunda önerdiklerim: Editörlüğünü John Zerzan'ın yaptığı *Against Civilisation: Readings and Reflections* adlı çalışma; Paul Kingsnorth ve Dougald Hine editörlüğüyle *Dark Mountain*, 1 ve 2. ciltler; ve gerçek bir militansanız Derrick Jensen'in *Endgame*'i.

Anarşist karıştırma konusunda: Kalle Lasn, *Culture Jam: How to Reverse America's Suicidal Consumer Binge – and Why We Must.* Durumcu felsefe konusunda: Guy Debord, *The Society of Spectacle*; Raoul Vaneigem, *Revolution of Everyday Life*; durumculuğun punk kültürü üzerindeki etkisi konusunda Greil Marcus, *Lipstick Traces: A Secret History of the Twentieth Century*. Anarşist ilkelciliğin başarılı bir kurgusal yorumu için de Chuck Palahniuk'un *Dövüş Kulübü*'nü okuyabilir ya da filmini izleyebilirsiniz. Utanca saldırı konusunda bkz. Albert Ellis, *How to Control Your Anxiety Before it Controls You.* Neil Ansell, Galler'deki inzivasını *Deep Country: Five Years in the Welsh Hills* adlı kitabında anlatıyor.

10 Platon ve adalet sanatı

Platon üzerine akademik çalışmalar eksik değil. Bu bölümde yararlandıklarım: W.K.G. Guthrie, *A History of Greek Philosophy*; Malcolm Schofield, *Plato: Political Philosophy*; Gregory Vlastos, *Platonic Universe*; Angela Hobbs, *Plato and the Hero: Courage, Manliness and the Impersonal Good*. Platon otoriterciliğinin ezici bir eleştirisi için; Sir Karl Popper, *The Open Society and its Ennemies*; buna cevap ve savunma olarak da Leo Strauss, *History of Political Philosophy* kitabında "Plato" bölümü. Platon'un çağdaş ve popüler ele alınışı: Mark Vernon, *Plato's Podcasts*: *The Ancients' Guide to Modern Living*; Lou Marinoff, *Plato not Prozac: Applying Eternal Wisdom to Everyday Problems.*

İnternette Platon üzerine bol ve iyi malzeme mevcut. Bunlar arasında: Birçok akademisyenin eserlerini tartıştığı www.philosophybites.com/plato ; YouTube'da Miles Burnyeat, Leo Strauss, Allan Bloom ve diğerlerinin Plato üzerine verdiği derslerin videoları var. Alexander'ın Texaslı Platoncularla karşılaşma grubunu da www.meetup.com/platonism/ linkinde bulabilirsiniz.

Neo-Platoncular bana, E.R. Dodd'un *The Elements of Theology*'de Proclus'un düşünceleri üzerine yaptığı yorum ile Pierre Hadot'nun kitabı *Plotinus, or the Simplicity of Vision*'dan özellikle tat aldıklarını söylüyorlar. Şamanizm konusunda benim çok sevdiğim iki eser de Mircea Eliade'ın eski fakat büyüleyiciliğinden bir şey yitirmemiş olan *Archaic Techniques of Ecstasy* ile Piers Vitebsky, *Shamanism.* Yunan kültüründe Şamanizm üzerine bkz. E.R. Dodd, *The Greeks and the Irrational*, özellikle Bölüm 5: "The Greek Shamans and the Origins of Puritanism."

Ekonomi Bilimi Okulu konusunda bkz. Dorine Tolley, *The Power Within: Leon MacLaren: A Memoir of his Life and Work* ile Brian Hodgkinson, *In Search of Truth: The Story of the School of Economic Science.* Daha mesafeli bir yorum: Peter Hounam, Andrew Hogg, *The School of Economic Science: The Secret Cult.* İlginç bir okuma da eski St James öğrencisi Clara Salaman'ın romanı *Shame On You.*

11 Plutark ve kahramanlık sanatı

Plutark'ın *Parallel Lives*'ını internette İngilizceye birçok çevirisinden ve ücretsiz bulabilirsiniz. Kapsamlı *Moralia*'sını da öyle. Özellikle önerdiklerim: "On Moral Virtue," "On the Fortune or Virtue of Alexander the Great," "Can Virtue Be Taught?" ve "The Education of Children" –bu sonuncunun kim tarafından yazıldığı tartışmalı olmakla birlikte hayranlık uyandıran güçlü bir deneme. Plutark felsefe ve psikolojisinin akademik araştırmalarında okuyabilecekleriniz: Lieve Van Hoof, *Plutarch's Practical Ethics: The Social Dynamics of Philosophy* ve Tim Duff, *Plutarch's Lives: Exploring Virtue and Vice.*

Plutark'ın düşüncesini derinden etkilemiş iki Rönesans dönemi eseri: Makyavel'in *Prens*'i ile Giorgio Vasari, *Lives of the Most Eminent Painters.* 19. yüzyıldaki kahraman kültü için Thomas Carlyle, *Heroes and Hero Worship.* "Büyük adam" teorisinin tarihteki kapsamlı eleştirisi için de Leo Tolstoy'un *Savaş ve Barış*'ını okuyabilirsiniz.

Plutark'ın karakter fikrinin Amerikan eğitim ve kamu siyasetinde yeniden canlanışı alanında bkz. Boston Üniversitesi Karakter ve Sosyal Sorumluluk Merkezinin "Character Education Manifesto"su: www.bu.edu/ccsr/about-us/charakter-education-manifesto/

Plutark'ın çağdaş eğitim hareketindeki yeri için bkz. Roger Kimball'ın *The New Criterion*'daki yazısı "Plutarch and the issue of character": www.newcriterion.com/articles.cfm/plutarch-kimball-2286

ABD'deki "karakter eğitiminin" ilginç tarihi ve eleştirisi için bkz. Peter Smagorinsky ve Joel Taxel, *The Discourse of Character Education: Culture Wars in the Classroom.*

İngiltere açısından bakış için Demos kitapçıkları *Building Character* ve *Character Inquiry*.

Rol modelleri konusunda: *Psychological Modeling: Conflicting Theories*, Albert Bandura'nın editörlüğüyle.

Ayrıca bkz. Philip Zimbardo'nun Kahramanlık İmgelem Projesi: www.heroicimagination.org Zimbardo ile söyleşimi web sayfamda dinleyebilirsiniz.

Rol modeli alma ve taklidin felsefi açıdan ilginç bir araştırması için Kristjan Kristjansson'un *The Journal of Moral Education*'daki "Emulation and the use of role models in moral education" başlıklı makalesini okuyabilirsiniz.

Karakter oluşumuna açıkça Plutarkça bir yaklaşım için bkz. www.bostonleadershipbuilders.com

Tarihe politik yelpazenin iki kanadından Plutarkça bakış konusunda: John McCain, *Character is Destiny: Inspiring Stories Every Young Person Should Know and Every Adult Should Remember* ile Gordon Brown, *Courage: Portraits of Bravery in the Service of Great Causes.*

Louis Ferrante'nin mafya üyeliğinden okuma yazma kampanyası düzenleyiciliğe uzanan yolculuğuna ilişkin daha fazlasını anılarında okuyabilirsiniz: *Tough Guy*. Rory Stewart'ın yazdığı iki kitap: *The Places in Between* ve *The Prince of the Marshes: And Other Occupational Hazards of a Year in Iraq*. Rory ile söyleşimin videosunu da web sayfamda izleyebilirsiniz.

12 Aristo ve gelişim sanatı

Aristo'nun günümüze gelen kitaplarının çoğu İngilizce çevirileriyle internette mevcut. Felsefesi konusunda göz korkutucu çoklukta akademik çalışma bulunuyor. Konunun uzmanı olmamakla birlikte bu bölümde kolay anlaşılır ve yararlı bulduklarım: *Essays on Aristotle's Ethics*, Amelie Oksenberg Rorty editörlüğünde; Martha C. Nussbaum, *The Fragility of Goodness*; Kristjan Kristjansson, *Aristotle, Emotions and Education.* Jonathan Barnes, *Aristotle: A Very Brief Introducti-*

on, Aristo felsefesine iyi bir giriş niteliğinde. Modern etik ve siyasete Aristocu bir yaklaşım için eksiksiz bir eser, Alasdair MacIntyre'ın *After Virtue* adlı kitabı; bu bölüm ve aslında kitapta öne sürülenlerin temelini de o verdi. Erdem etiğinin günümüzde yeniden gündeme gelişi konusunda diğer önemli ve zevkle okunan yapıt Michael Sander, *Justice: What's the Right Thing to Do?* Ayrıca bkz. Stephen Mark Gardiner editörlüğünde *Virtue Ethics, Old and New*. Şubat 2011 tarihli *Public Policy Quaterly* dergisine "All our leaders are Aristotelian" başlıklı bir makale yazdım.

YouTube'da Bryan Magee ile söyleşisinde Martha C. Nussbaum'un Aristo konulu konuşmasını izleyebilirsiniz: www.youtube.com/watch?v=uNIPAAwZVqb4 Armand Leroi'un Aristo biyolojisi konulu harikulade gösterisi *Aristotle's Lagoon* da YouTube'da: www.youtube.com/watch?v=mIV4ka61X8s

Radio 4'un Aristo'nun *Politics* ve *Poetics* eserlerine yer verilen *In Our Time* programı online izlenebilir.

Philosophy Bites'ta Aristo, Aquinas ve erdem etiğine ilişkin söyleşiler yer alıyor: http://philosophybites.com/aristotle/

Mark Vernon Aristo'nun dostluk felsefesi üzerine bir dizi konuşma yapmış. iTunes'dan indirebilirsiniz: http://itunes.apple.com/us/podcast/aristotles-philosohpy-freindship/id170142977

Pozitif Psikoloji konusunda bkz. Martin Seligman, *Flourish*. İlginç bir eleştirisi için, Nussbaum'un bu bölümde yararlandığım makalesi "Who is the Happy Warrior? Philosophy Poses Questions to Psychology." İndirebileceğiniz link: http://mfs.uchicago.edu/institutes/happiness/prereadings/nussbaum_happy_warrior.pdf

Jean Vanier birçok güzel kitap yazmış. Aralarında: *Made for Happiness: Discovering the Meaning of Life with Aristotle* ve *Becoming Human*. Jean ile söyleşimin videosunu web sayfamdan seyredebilirsiniz, sayfada ayrıca Camino yolculuğumdan fotograflar da bulunuyor.

Mezuniyet: Sokrates ve ayrılık sanatı

Ölüm ve felsefe konusunda eğlenceli bir araştırma için bkz. Simon Critchley, *The Book of Dead Philosophers*. Ayrıca, Steven Luper, *The Philosophy of Death* ile Thomas Nagel, *Mortal Questions*.

Ortaçağ ve Rönesans'taki intihar tartışmaları için bkz. Alexander Murray, *Suicide in the Middle Ages Volume 2: The Curse on Self-Murder*. Günümüzdeki yardımlı intihar tartışması konusunda bkz. Mary Warnock, *Easeful Death: Is There a Case for Easeful Dying?* ve bir anlamda son noktayı koyan bir kişisel gelişim kitabı; Derek Humphry, *Final Exit: The Practicalities of Self-Deliverance and Assisted Suicide for the Dying*. Ayrıca bkz. Demos'un araştırması ve Charles Leadbetter ile Jake Garber'in kitapçığı *Dying for Change*. Sir Terry Pratchett'in *Choosing to Die* adlı belgeselini de YouTube'da izleyebilirsiniz.

Ölümden sonra yaşam konusunun felsefi açıdan ele alınışı için bkz. David Eagleman, *Sum*.

TEŞEKKÜRLER

Bu kitap, blogum ya da son beş yıldır yazdığım yazılar için köşeye sıkıştırdığım, esir aldığım, başının etini yiyip söyleşi yaptığım herkese koca bir teşekkür. İnsanların yardımseverliği ve sabrına hayranlık duydum, çok etkilendim. Teşekkürler Neil Ansell, Dan Ariely, Julian Baggini, John Bargh, Roy Baumeister, Aaron Beck, Alain de Botton, Christopher Brennan, Jesse Caban, Havi Carel, David M. Clark, Rhonda Cornum, Toma Daley, Michael ve Pamela Daw, Paul Doran, Rob Lewis, Arthur Adler ve Publarda Felsefe'deki ilgili herkes, Albert Ellis ve Debbie Joffe Ellis, Louis Ferrante, Maurice Glasman, Stephen Greenblatt, How the Light Gets In'deki herkes, Richard Heimberg, Dougald Hine, Tom Hodgkinson ve Idler Academy, Ryan Holiday, Leo Iermano, Ben Irvine, William Knaus, Kristjan Kristjansson, Kalle Lasn, Richard Layard, Charles Leadbetter ve Demos ekibi, Darian Leader, Tim LeBon, Alaisdair Lees, Steven Leysen, Anthony Long, Martha C. Nussbaum, Antonia Macaro, Ian Mason ve School of Economic Science, Deb Beroset Miller ve Landmark Forum, Edgar Mitchell, Michael Perry, Ronald Pies, James Randi, Roberta Galluccio Robertson, Donald Robertson, Oliver Robinson ve Scientific and Medical Network, Charles Seaford ve New Economics Foundation, Jeremy Scott, Keith Seddon, Martin Seligman, Sophia Elizabeth Shapira, Nancy Sherman, David Steven ve Global Dashboard'daki herkes, Rory Stewart, Stefan Streitferdt, Sam Sullivan, Andrew Taggart, Charles Taylor, Jean Vanier, Harriet Warden ve School of Life, Richard Weber, Brett Wheat Simms, Uri Wernik, Erik Wiegardt ve Amielle Moyer ve Philip Zimbardo. Bu söyleşilerin çoğu tamamıyla www.philosophyforlife.org sayfamda, bazıları videodan olmak üzere izlenebilir.

Kitabın yazımı sırasında pek çok eserden ilham aldım. Özellikle de; Pierre Hadot, *Philosophy as a way of Life;* Martha Nussbaum, *Therapy of Desire: Theory and Practice in Hellenistic Ethics;* Alasdair MacIntyre, *After Virtue* ve Donald Robertson, *The Philosophy of CBT*. Mark Vernon'un kitapları ile mükemmel blogundan da yararlandım. Fikirler tarihine ilgimin uyanışı Sir Isaiah Berlin'in denemeleri, özellikle *The Magus of the North* adlı eseri, Charles Taylor, *A Secular Age, Norbert Elias, The Civilising Process* ve Tom Wolfe'nin gazeteciliği ile Adam Curtis'in belgeselleri sayesinde olmuştu. Daha da gerilere gidersek, bu kitap Epiktetos, Marcus Aurelius, Lucretius, Platon, Aristo ve daha etraflı bir görüş için omuzlarında yükseldiğim bütün diğer ustaların özgün eserleri olmaksızın incecik bir şey olurdu elbette.

Öğretmenlerime ve bana hayatta öğretmiş olanlara teşekkürler. Özellikle; Hilary Stallibrass, Gilly Howarth, Lesel Dawson ve özellikle David Evans, yıllara dayanan sevgisi ve teşvikinden ötürü vaftiz annem Elizabeth Archibald'a. Thomas Dixon ve Londra Üniversitesi, Queen Mary Duygular Tarihi Merkezi'ne koca bir teşekkür; son iki yıldır büyük yardımları ve desteklerini gördüm. Çak bakalım Filip Matous; beni Londra Felsefe Kulübü'ne sen kattın, son derece doyurucu bir deneyim oldu. Yıllar boyu harika geribildirimleriyle desteklerini esirgemeyen blog okurlarıma şükran borçluyum. Beni işe koşan çeşitli editörlere teşekkürler, özellikle de Mary Wakefield ile Tatiana Doudar'a. Kötü zamanlarımda arkamda olan, beni çılgın dönemlerimde kabul eden dostlarım, teşekkürler. Ahkâm keserek ortalıkta dolandığımda suyuma giden çeşitli dönemlerdeki ev arkadaşlarıma sevgiler; Joe, Benny, Marcus, Masha, Lou, Jack, Harry, Olly, Monica ve Colin. Ne güzel zamanlardı! Bu kitaptaki yardım ve tavsiyelerinden ötürü Louisa Tomlinson, Harry Glass, Ed Dowding, Richard Orange, Toby Guise, Oliver Robinson'a ve zekice, paha biçilmez geribildirimleri için özellikle Jonty Claypole, Sebastian Ling ve Joseph Drury'ye teşekkürler. Benim için sürekli bir esin kaynağı olan Alex Evans gibi bir kardeşim olduğu için çok şanslıyım. Yardım ve yol göstericiliklerinden ötürü geniş aileme de teşekkürler.

Rider Books'un müthiş ekibine, başta Judith Kendra, Alice Letham, Amelia Evans, Katie Johnson ve Caroline Newbury olmak üzere, teşekkürler. Temsilcim Jonathan Conway'e nüktedanlığı, bilgelik ve yaşam tüyoları için teşekkürler. Beni editörüm, harika insan Sue Lascelles ile tanıştıran Literary Consultancy'ye teşekkürler. Editörüm kitap anlaşması sağladı, kitabı oluşturmamda yardımcı oldu, teşekkür borçluyum! Nihayet, sevgileri, destek ve diğerkâmlıklarından dolayı annem ve babama, Juliet ve Jeffrey Evans'a teşekkürler. Bu kitabı tüm sevgimle onlara adıyorum.

YAZAR HAKKINDA

JULES EVANS, Londra, Queen Mary Üniversitesi Duygular Tarihi bölümünde Esenlik Projesini yürütüyor. İngiltere'nin ikinci büyük felsefe kulübü olan Londra Felsefe Kulübü'nün organizatörlerinden biri olarak hayata geçirilen felsefe konusunda dünyanın dört bir yanında konuşmalar ve atölye çalışmaları yapıyor. İngiliz Sanat ve Uygarlık Tarihi Araştırma Konseyi'nin finanse ettiği www.thephilosophyhub.com'un kurucusu. *Wall Street Journal, The Times, Spectator, Prospect* ve *Psychologies* gibi yayınlarda yazıyor. New Economics Foundation, Rockefeller Foundation ve Londra'daki felsefe okulu, Hayat Okulu gibi kuruluşlarla çalışmış. Blogu www.philosophyforlife.com'un dünya çapında sadık bir okur kitlesi var.

DİZİN

Adbusters 160-162
ahlaki rölativizm 25, 217-218, 221
Alexander (Texaslı Platoncu) 179-181
Alkibiades 203
"altın orta" 213
ampirizm 144, 223, 228
Anaksimander 111
Anaksimenes 111
Anarşist-ilkelciler 169
Anarşizm 90, 174-175
Apollon 127, 211
Aquinas, Thomas 28, 215, 252
L'Arche 226-228
Aristoculuk 216, 218
Arnold, Matthew 39, 81
askesis 52, 56-58, 171
Augustine, St. 238, 252
Aydınlanma 57, 145, 171, 190, 216, 241, 255
Aziz Simeon 57

Berlin, Isaiah 25, 216
bilinç 16, 18-20, 75, 99, 111, 114, 117-123, 135-136, 155, 185, 245-246, 254
Bilişsel Davranış Terapisi (BDT) 13, 246
bilişsel terapi 14, 25, 43-44, 62, 94, 133, 137, 166, 219, 240, 245
bilişsel yeniden değerlendirme 18
bin Ladin, Osama 223
bipolar bozukluk 135, 149
"Bobo bebek" deneyi 198, 200
Budizm 31, 38, 94, 250-251
Butan 26, 31
Büyük İskender 142, 169, 201, 204-205, 211, 251
Byrne Rhonda 131

Caligula 69, 72
Camino de Santiago haccı 209-210, 225-226
Carlyle, Thomas 204
Carneades 143-144
Churchill, Winston 197, 203, 206, 208
Cicero, Marcus Tullius 16
Citiumlu Zeno 236
Cleanthes, Stoacı 51, 76, 236
Comte, Auguste 28
Cornum, Rhonda 32, 35
Crates 165
Çekim Yasası 121, 130, 132

Darwincilik 119
Dawkins, Richard 91, 96, 120-121, 140, 153-154, 156
de Botton, Alain 23, 89, 90, 99
demokrasi 16, 159, 161, 175, 181, 182, 183, 187, 214, 218
Demokritos 91
depresyon 11, 13-14, 18-19, 40-41, 62, 65, 69, 119, 133, 136, 149-150, 247
Dickens, Charles 169
Dionysos 254-256
Diyojen, Kinik 24, 51, 57, 148, 163-165, 168-172
duygu bozuklukları 13, 18
dünya dışı yaşam 123

Elisli Pyrrho 142
Ellis, Albert 14-15, 25-26, 77, 137, 148, 166, 219, 234
entropik ilke 122
Epiktetos 14, 19, 37-40, 42-43, 45, 47, 54-56, 66, 68, 76-77, 102, 115, 125-126, 132, 137, 142, 169, 230, 246
Epikuros 7-8, 87, 90-96, 98-99, 104, 106, 118
Epikurosculuk, Epikuroscular 23-24, 80, 92, 94-96, 99-103, 116, 126, 144, 163, 213-214, 233
esenlik ölçümleri 28-29
Est 146, 148
etik 19, 23, 27, 31, 63, 111, 114, 146, 161, 192, 211-214, 216, 224-225
eudaimonia 29, 213, 220, 223
exemplum (ahlaki örnek) 197
ezber ve efsun 125-126, 129-130, 133-134, 136, 138

Foucault, Michel 58
Freud, Sigmund 130, 154
Gates, Robert 64-65
Geller, Uri 141
Genç Cato 81, 236
günlükler 55, 59, 62

Hawking, Stephen 117-118, 120, 123
"hedonik uyum" 105
hedonizm 23, 92, 101-103
Heraklitos 7, 15, 75, 111-115, 117, 121, 124, 251
Hıristiyan çileciliği 56-57, 171
Hıristiyan Kilisesi 181
Hiçbir Şey Satın Alma Günü 162
Hitchens, Christopher 101
Horace 92, 95
Hume, David 21, 57, 145, 216, 234, 239

Idler Academy 87, 192
Idler dergisi 88-89, 99
İklim Kampı 173-174
İsa 15, 133, 171, 252
İslam 134, 179-180, 250, 252
iyimserlik 75, 251
İyonya Okulu 111, 124, 127,

Jefferson, Thomas 39, 101
Julius II, Papa 7
Jül Sezar 201, 206, 236

Kahneman, Daniel 19, 245, 246, 247
kahraman kültü 204, 207
Kahramanlık İmgelem Projesi 208
Kapsamlı asker sağlığı 76, 221
Kinizm, Kinikler 23, 24, 57, 126, 163-167, 169-173, 178
Konfüçyüs 251
kozmik tefekkür 109
kredi krizi 105, 154
Kynikos Associates 171

Landmark Education Forum 146
LaoTzu 113, 251
liberalizm/neoliberalizm 25, 27, 218
Logos 75-76, 81, 113-115, 117, 124, 127, 130, 251-252
Londra Felsefe Kulübü 23
Londra'yı İşgal Et 159, 174
Lucretius Carus, Titus 95
Lycurgus 64, 202

Makyavelli 201, 203
Mandela, Nelson 83, 197, 208
Mandeville, Bernard 168
mantralar 133
Marcus Antonius 202
Marcus Aurelius 39, 46, 55, 62, 68, 76-77, 80-81, 115, 127, 136, 199, 230-232, 237, 250, 252
Marksizm-Leninizm 126, 172, 216-217
Marks, Karl 101, 212, 228
Metrocles 165
Miletoslu Thales 111
Mill, John Stuart 25, 28, 104, 205
Monimus 169
Montaigne, Michel de 17
Moral Haritalama 61-62
More, Thomas 100
mutluluk hareketi 24, 100-104

Nero 69-70, 72, 236
Nietzsche, Friedrich 145-146, 254-256
nörobilim 18-19, 27, 59, 123, 184, 221

Oenanda'lı Dijoyen 100
otomatik/bilinç işletim sistemleri 133
öfke yönetimi 68-71, 77
ölüme yakın deneyim 239-240

"panpsişizm" 121
1968 Paris 172, 175
Perikles 201, 203
Phronesis 29
Pisagor 7, 15, 90, 113, 117, 124, 126-133, 136, 183, 185-186
Pisagorcular 24, 52, 128-129, 132, 144, 251
plastisite 19
Platon 7-8, 14-16, 24-26, 29, 51, 87, 112-113, 115, 117, 121, 127, 132, 144, 170, 175, 178-193, 199, 211-212, 220, 232, 236, 246
Platonculuk, Platoncular 23, 76, 91, 126, 180-181

Plutark 24, 122, 126, 194-195, 197, 199-208, 213
Popper, Karl 25
post travmatik stres bozukluğu 26
post-modernizm 217
Pozitif Psikoloji 26, 36, 137, 219-224, 256
pozitivizm 28,
Protagoras 182
psikanaliz 14, 94, 154-155
psikoloji 13, 21, 25-27, 36, 58-59, 102, 137, 151, 184, 204, 212, 219-224, 240, 255-256
psikoterapi 16, 166
Publarda Felsefe (PF) 23

Randi, James "Şaşırtıcı" 140-142, 153
Rasyonel Duygusal Davranış Terapisi 166
reenkarnasyon 7, 128
Rousseau, Jean-Jacques 171
Rönesans 17, 26, 80, 97, 191, 193, 204, 215, 220, 238
Rufus, Musonius 38, 51
Ryan, Richard 214

Sagan, Carl 111, 116, 123-124
Saraswati, Sri Shantanand 190
Seldon, Anthony 223
Seligman, Martin 25-26, 36, 219-224
Seneca 32, 54, 56, 60, 67-77, 81, 94, 126-127, 133, 230, 232, 236-238, 252
Septisizm, septikler 9, 24, 139-146, 151-156, 251
Sextius (Neo-Pisagorcu) 54
Sextus Empiricus 143
Shakespeare 70, 75, 104, 119, 190, 193, 201, 212
Simon Cemaati, Londra, 176-177
Smith, Adam 168, 216, 234
sofistler 183, 186
sokak felsefesi 11, 16, 22-23, 38, 208, 211
Sokakları Geri Al 172
Sokrates 7-9, 11, 14-20, 22-24, 27-30, 36, 38, 51, 55, 61-62, 71, 75-77, 133, 142, 147, 183, 186, 189-191, 201, 203, 208, 222, 224-225, 229, 231-233, 236-238, 241, 245-246, 249-256
sosyal kaygı 13-14, 16, 18, 41, 134, 151, 166-167, 247
Sparta 37, 53, 64-65, 199, 202
"spiritüel fitness" 222
St James Okulu 192-194
Stanford Hapishane Deneyi 207
statüye saldırı 167
Stoacılık, stoacılar 8, 14, 19-20, 23-24, 29, 36-37-40, 43, 45-47, 49-54, 57-61, 63-66, 68-70, 74-78, 80-83, 87, 90-92, 94, 101-102, 113, 115, 117, 121, 126, 132, 143-144, 146, 155, 163-164, 170, 185, 199-200, 212, 213, 219, 222, 227, 230, 236-238, 241, 251-252
Swift, Jonathan 170

Şaşırtıcı Toplantı (ŞT) 139, 152-154
"şekerleme deneyi" 58
şizofreni 41

Taleb, Nassim Nicholas 154
Taoizm 251
Tavris, Carol 153
temel erdemler, 213
Thoreau, Henry David 171
Tibet'in Ölüler Kitabı 233
totaliterlik 189, 217

utanca saldırı 166-167

Vietnam Savaşı 49, 125, 229

Wellington Koleji 223
Wordsworth 176

Xenophon 15, 62

Yeni Düşünce hareketi 130-131
Yippiler 172
Yukarıdan Görüş 115-116
Zen Budizm 251
Zihin Bilimleri Enstitüsü 110
Zimbardo, Philip 207-208



workshop

deneyimsel farkındalık çalışması

yaşam okulu

özsaygı (self-esteem)

kendinizle ve başkalarıyla iletişim

kadın-erkek ilişkileri

NLP neuro linguistic programming

amaç belirlemek ve inisiyatif alabilmek

zihinsel denge

kendinizle yüzleşin

gölgelerden aydınlığa

bütünsel kinesiyoloji (PiKi)

PiKi TEMEL

PiKi İLERİ

PiKi MASTER

PiKi TRAINER

yöneten nil gün ve saim koç

KURALDIŞI EĞİTİM & DANIŞMANLIK

Ayrıntılı bilgi için: 216 449 98 05 pbx www.kuraldisi.com

WORKSHOP

Özsaygı

Yüksek özsaygı, kişinin hem değerli hem yeterli olduğunu hissetmesidir. Sevmeye ve sevilmeye layık olduğunu derinden bilmektir. Hayatın her alanında kendi sorumluluğunu yüzde yüz alabilme gücüdür. Kendinin ve başkalarının içindeki iyiyi ortaya çıkarabilme yetisidir. Özdeğer, özgüven, özfarkındalık, özsaygı, özsevgi ve özsorumluluğun bir arada olmasıdır. Sevebilme ve empatik olabilme yetisidir. Hem alçakgönüllü hem cesur olabilmektir. Hayat boyu gelişime ve yeniliklere açık olmaktır.

Yüksek özsaygı, kendini beğenmişlik değildir. "Başkaları ne düşünür"e göre davranmak değildir. Kendini başkalarından üstün ya da aşağıda görmek değildir. İş hayatındaki başarılarla, ünle, parayla, konumla, unvanla geliştirilemez çünkü dışsal kaynaklı değildir.

0-6 yaş arasında temeli oluşan özsaygımızı bilinçlenerek geliştirebiliriz.

- ÖZSAYGI, "evet" demek istediğinde "evet", "hayır" demek istediğinde "hayır" diyebilmektir.
- ÖZSAYGI, evde tek başına iken aynada gördüğün kişiyi güvenilir bulmak, ona saygı ve sevgi duyarak gülümseyebilmek, bu insan benim dostum diyebilmek, karşı cins olsaydı onu eş olarak seçmeyi arzu edebilmektir.
- ÖZSAYGI, kendini beğenmişlikten kendini beğenmeye doğru yapılan bir yolculuktur.

Grup dinamiği oyunları ile değerlilik ve yeterlilik duygularınızı geliştireceğiniz bu bireysel gelişim workshopu, derin bir kendi gücünü keşif çalışmasıdır.

WORKSHOP

Amaç Belirlemek ve İnisiyatif Alabilmek

Amaç Belirlemek ve İnisiyatif Alabilmek workshopu, negatif bakış açısından *yararlanmanızı* ve pozitif bakış açısının bir adım *ilerisine geçmenizi* sağlayan devrim niteliğinde zihinsel bir tekniktir.

İş Yaşamında Başarı İçin:

- Gerektiği anlarda inisiyatif alabiliyor musunuz?
- Yaptığınız işten zevk alıyor musunuz?
- İşinizi nasıl zevkli hale getireceğinizi biliyor musunuz?
- Doğru zamanda, doğru kişilere, doğru soruları sorabiliyor musunuz?
- İş arkadaşlarınızın ilham kaynağı mısınız?
- Liderlik ve yöneticilik potansiyelinizi maksimum düzeyde kullanıyor musunuz?
- Takım arkadaşlarınızı nasıl motive edeceğinizi biliyor musunuz?
- Verileri, eğilimleri ve riskleri değerlendirerek optimal kararlar alabiliyor musunuz?
- İşyerindeki iletişiminizi, verimliliğinizi ve üretiminizi optimal kılacak eylem planları geliştiriyor musunuz?

Özel Yaşamda Başarı İçin:

- Öncelikli yaşam amacınızı tanımlayabildiniz mi?
- İnisiyatif alabiliyor ve cesaretle adım atabiliyor musunuz?
- Sıklıkla endişe, öfke, kızgınlık ve hayal kırıklığı gibi duyguların esiri oluyor musunuz?
- Kontrol edemeyeceğiniz şeyleri nasıl kabulleneceğinizi biliyor musunuz?
- Kontrol edebileceklerinizi zirveye taşımanın yollarını biliyor musunuz?
- Duygularınızı bastırmayıp sadece ve her koşulda kontrol etmeyi biliyor musunuz?
- Başkalarının içindeki en iyiyi ortaya çıkarabiliyor musunuz?

En iyi şeyleri hak ettiğinizin farkına varmanız; yaşamın her alanında en iyiyi elde etmeniz ve kendinizin en iyi versiyonunu yaşamanız için geliştirilen bu eğitimde yeteneklerinizi, kaynaklarınızı, zamanınızı, inisiyatif kullanma yeteneğinizi, cesaretinizi ve enerjinizi maksimum düzeye çıkarmayı öğreneceksiniz.

İlişkiler

Sürekli aynı ölümcül tuzağa düşüp ışığına çekildiği ateşte kavrulu-veren pervanelere dudak bükeriz. Peki ya biz? Bizi düş kırıklığından başka bir yere götürmeyen aynı kalıpları tekrarlayıp durmaktan ne kadar özgürüz?

Ya şu sorulara yanıtlarınız?

BEKÂRSANIZ;

- Bu kez farklı olacak diye başladığınız ilişkilerinizin sonu hep hüsran mı oluyor?
- Karşı cinsle iletişim kurmakta güçlük çekiyor musunuz?
- Kadınları/erkekleri anlamak mümkün değil diye mi düşünüyorsunuz?
- Aşk, tutku, alışkanlık ve sevgi arasındaki farkı biliyor musunuz?
- Kadınlar/erkekler konusunda şanssız olduğunuzu mu düşünüyorsunuz?
- Geçmiş ilişkilerinizdeki partnerlerinizin ortak özellikleri var mı?

EVLİ YA DA BİRLİKTEYSENİZ;

- Eşinizle/sevgilinizle birlikteliğiniz tekdüze bir hale mi geldi?
- Eşiniz/sevgiliniz tarafından anlaşılmadığınızı mı düşünüyorsunuz?
- Eşiniz/sevgiliniz yaşamınızda bir boşluk mu dolduruyor?
- "Mutlu aşk yoktur" sözüne inanıyor musunuz?
- Birlikteliğin temeli olarak gördüklerinizin her insan için farklı olabileceğini hiç düşündünüz mü?
- Evlilik/birliktelik içinde yalnızlık duyuyor musunuz?

İlişkinizi farklı bir açıdan değerlendirip sorunlarınızın gerçek neden-lerinin farkına varabilir, kendinizi ve ihtiyaçlarınızı daha iyi tanıyarak daha sağlıklı ilişki kurabilirsiniz.

WORKSHOP

İletişim

İlk öğrendiğimiz şeylerden birisi konuşmak olduğu için iletişimi "bildiğimizi" varsayarız. Konuşmaktan çok daha öte olan iletişimi gerçekte ne kadar biliyoruz?

- NEDEN bazı insanlara anında kanımız kaynıyor ama en sevdiğimiz arkadaşımızın arkadaşı tanıştığımız an bizi rahatsız ediyor?
- NEDEN çocuklarımızdan birine kendimizi yakın hissederken diğerine aynı duyguyu hissedemiyoruz?
- NEDEN ilk bakışta sevimli bulduğumuz insan bir süre sonra bizi ilk anda çeken özellikleri yüzünden itici hale geliyor; gözümüze, bonkörlüğü müsrifliğe, rahatlığı sorumsuzluğa, kendine güveni ukalalığa dönüşüyor?
- NEDEN başka şirkette çalışırken bin bir zahmetle kadromuza aldığımız eleman, şimdi bize hiçbir işe yaramadığı duygusu veriyor?
- NEDEN yıllardır en derin sırlarımızı paylaştığımız dostumuzla artık iletişimin koptuğunu hissediyoruz?
- NEDEN iyi niyetli davranışlarımıza bile olumsuz tepkiler alıyoruz?
- NEDEN zor insanlar karşısında zorlanıyoruz?
- NEDEN insanlar bizi yanlış anlıyor?
- NEDEN zaman zaman da olsa kırıcı olabiliyoruz?
- NEDEN sonradan pişmanlık duyacağımız tepkileri veriyoruz?
- NEDEN sık sık istemediğimiz sonuçlarla karşılaşıyoruz?
- NEDEN her zaman yeterince inisiyatif alamıyoruz?
- NEDEN insanlarla eşit ilişki kurmakta zorlanıyoruz?

Sözlü iletişim, iletişim buzdağının tepesidir. İletişimin yazılı olmayan "yasalarının" bilincine varmak, kişiyi şişe içindeki mesajını denize emanet etmekten kurtarır. Birey, iletmek istediği mesajın etkin taşıyıcısı haline gelir.

Bütünsel Kinesiyoloji

Bütünsel Kinesiyoloji ya da kısaca PiKi dediğimiz, uygulayan insanların hayatında derin dönüşümler yaratan bu harika yöntem nedir?

PiKi, Batı'nın keşfi olan Kas Testi ile Doğu'nun binlerce yıllık bilgeliğinin harika bir sentezidir.

Değişik kültürlerde Prana, Chi, Ki gibi değişik isimlerle bilinen yaşam enerjisi, bedenin meridyen denilen akupunktur çizgileri boyunca akar. Pi sonsuzluğu, Ki enerjiyi temsil eder. PiKi, dengesi bozulmuş yaşam enerjisini dengelemeyi amaçlar.

Bütünsel Kinesiyoloji bir enerji çalışmasıdır. Enerji fizyolojiyi yansıtır ve etkiler.

1. Beden/zihin/ruh daima dengeyi arar. PiKi bedene bu desteği vererek sağlığı koruma sürecini hızlandırır.
2. Bedenin dilini öğrendiğimizde, beden bize dengemizi sağlamak için yol gösterir. PiKi teknikleri size bedenin dilini öğretir.
3. Kas Testi ile beden/zihin/ruh boyutunda olanı biteni takip edebilir, bedeninizle doğrudan iletişime geçebilirsiniz.

PiKi eğitimi, Temel, İleri, Master ve Trainer aşamalarından oluşan bir paket programdır.

PiKi eğitimleri hem kendilerini geliştirmek ve sağlıklı bir yaşam sürme becerilerini kazanmak isteyenler için hem de bu alanda uzmanlaşmak isteyenler için hazırlanmış eğitimlerdir.

Herkes için: Temel ve İleri seviyede yer alan modüller, özellikle herkesin yararlanmasına yönelik uygulamaları içerir.

Uzmanlaşmak isteyenler için: Master ve Trainer eğitimleri ise bu alanda uzmanlaşarak eğitmen veya danışman olmak isteyenlere yönelik eğitimlerdir.

NLP

NLP her şeyin kendiliğinden, beklenenin de ötesinde bir kolaylıkla yoluna girdiği tesadüfi anların ardında yatan dinamiği inceleme ve uygulama bilmidir. NLP bu anların sizin seçiminiz doğrultusunda bilinçli olarak yaratılmasının bilmidir.

NLP ÖĞRENMEK SİZE NE KAZANDIRIR?

- Bütün ilişkilerinizde istediğiniz sonucu yaratacaksınız.
- Zihinsel stratejileri kolaylıkla çözümleyebileceksiniz.
- Fikirlerinizi net bir şekilde aktarabileceksiniz.
- Başkalarının sizi nasıl algıladığını fark edeceksiniz.
- NLP tekniklerini kullanarak yaşamınızı daha kaliteli hale getireceksiniz.

NLP tekniklerinin öğrenilmesi ve uygulanması kolay, yarattığı sonuçlar güçlü olduğu için sonuçları anında göreceksiniz.

NLP, iletişim kurmayı arzuladığınız her insanın kendine özgü dilini anlama ve o kişiyle kendi anladığı bireysel dilde iletişim kurabilme sanatıdır.

Edilgen insanın yaşamı tesadüflere bağlıdır.

Etkin insan yaşamını kendisi belirler.

Edilgen insan için anlaşılmak önemlidir.

Etkin insan için anlamak önemlidir.

Edilgen insan "Kimse beni anlamıyor" der.

Etkin insan "Seni anlıyorum" der.

NLP, "etkin insan olmak" sanatıdır.

Bütünsel Kinesiyoloji (PiKi)

Zihinsel Denge

(Bilinçaltı Kayıtlarınızı Değiştirin)

Zihinsel Denge, dört aşamalı PiKi Temel eğitiminin birinci seviye eğitimidir.

Zihinsel Denge eğitiminde, Beden/Zihin/Duygu/Ruh bütünlüğünün ağırlıklı olarak zihinsel boyutu üzerinde çalışma yapılır.

Bu eğitimde:

- Sizi sabote eden inançlarınızı sizi destekleyen inançlara dönüştürme becerisi kazanacaksınız.
- Beynin hem sağ hem sol yarıküresini birlikte kullanarak, "Zihin Balansı" yapabileceksiniz.
- Zihin gücünüzü ve belleğinizi geliştirmeyi öğreneceksiniz.
- Günlük yaşamda sıkça kullanacağınız uygulamaları hayatınızın doğal bir parçası haline getireceksiniz.

Sizi sabote eden inanç kalıplarına ulaşabilme ve dilediğiniz doğrultuda değiştirebilme yetisi, PiKi'nin en güçlü boyutlarından biridir.

Yaşadığınız ve anlam veremediğiniz düşünce ve duygularınızın kökeni inançlarımızda yatıyor olabilir. Bu duyguların kökeninin yanıtını kaslarınızdan alabilirsiniz.

PiKi inançlarınızla teması sağlayan, harika bir "varlığımızın bütünüyle" iletişime geçme aracıdır; bedenimizle, bilincimizle, ruhumuzla!

Kendinizle Yüzleşin

Fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal boyutlarıyla insan bir bütündür. Bu boyutlardan sadece birinde bile dengeyi sağlayamazsa mutsuz olur. Mutsuzluğunun nedeninin de kendisini tanımamaktan kaynaklandığının farkına varmaz.

İnsan, yaşamı boyunca karşısına çıkan olaylar, insanlar, koşullar sayesinde deneyimler kazanarak kendini tanıma (olgunlaşma) yolunda ilerler. Yaşlıların, "şimdi bildiklerimi keşke gençlik yıllarında bilseydim" diye yakındıklarını duyarız. Bu, onların eğer yaşamlarını yeni baştan yaşama imkânı olsaydı tercihlerini farklı şekillerde yapacaklarının göstergesidir.

Yani kendini tanımanın (olgunlaşmanın) bedeli uzun yıllar, hatta tüm bir ömürdür. Uzun ömrün bile olgunlaşmayı garantilemediği sıkça görülen bir gerçek. İnsanlar bedensel yetişkinliğe zamanla ulaşıyorlar ama ya ruhsal yetişkinliğe?

Kendinizle Yüzleşin workshopu "Hayatın Özet Panoraması"dır.

İnsanın yaşam alanını dört maddeye ayırabiliriz.

1. Bireyin hem kendisinin hem başkalarının bildiği şeyler.
2. Kendisinin bildiği ama başkalarının bilmediği şeyler.
3. Kendisinin farkında olmadığı ama başkalarının farkında olduğu şeyler.
4. Ne kendisinin ne de başkalarının farkında olduğu şeyler (olumlu ya da olumsuz)

İşte, uygulamalı egzersizler dizisinden oluşan workshop, özellikle üçüncü maddenin çoğu ile dördüncü maddenin bir kısmını bireyin bilincine çıkarmayı amaçlıyor.

İnsanlara "Kendinizi tanıyor musunuz?" diye sorduğumuzda çoğunun vereceği yanıt genellikle, "Tabii ki tanıyorum" olur. Oysa "tanımak" kavramı ile kastedilen, sadece birinci ve ikinci maddelerdir.

Yıllar sonra birikmiş "Keşke"leriniz olmaması için,

- Amaçlı bir yaşam için,
- Daha objektif, tutarlı ve isabetli yaşam seçenekleri için,
- Tepkisel değil etkisel, duygusal değil duyarlı bir insan olmak için,
- Kendinizle barışık olmak, kendinizi olduğunuz gibi sevmeyi öğrenmek için bu çalışmaya katılın.

Çünkü değerlisiniz.

WORKSHOP

Gölgelerden Aydınlığa

- Kendinizden sevgiyi nasıl esirgiyorsunuz?
- İlişkilerinizi nasıl sabote ediyorsunuz?
- Hayallerinizi neden gerçekleştiremiyorsunuz?
- Kendinizi, kendinizden (ve başkalarından) gizlemenin bedelini zihinsel, duygusal, fiziksel sağlığınızla ödediğinizin farkında mısınız?
- Enerjinizi tüketen ve sizi güçsüz kılan davranışlarınızı nasıl değiştirebilirsiniz?
- Geçmişinizle nasıl barışabilirsiniz?
- Kendinizi (ve başkalarını) nasıl affedebilirsiniz?

Geçmişin esaretinden özgürleşerek şimdiyle sağlıklı kucaklaşmak için iç dünyamızı iyileştirmek, kendimizi sevmenin, kendimizle barışık olmanın önkoşuludur.

İç dünyamızın dengeye gelmesi, dış dünyamızı da dengeye oturtur.

Olabileceğinizin en iyi versiyonu olmak en doğal hakkınız. Işığınız, gölgelerinizin ardında sevgiyle sizinle yeniden kucaklaşmayı bekliyor. Kendi ışığınızın yaşam yolunuzu aydınlatmasına izin verin. Gölgelerden aydınlığa çıkın. Yaşamınızı dönüştürün.

Kendi gücünüze, yaratıcılığınıza, "biricik"liğinize ve hayallerinize sahip çıkmak için yaşamınızı olumlu şekilde değiştirecek "Gölgelerden Aydınlığa Workshopu"na katılın ve en harika versiyonunuzla kucaklaşın.

İSTEYİN GÖNDERELİM!

Kuraldışı Yayıncılık'tan çıkan kitaplarla
CD/DVD
formatında hazırlanmış
motivasyon, hipnomeditasyon,
zihin programlama, çocuk eğitimi, PiKi
konulu ürünleri
www.kuraldisi.net
sitesinden indirimli olarak alabilirsiniz.

Tel: 0212 513 81 57

Kitapla ilgili düşünce ve yorumlarınızı, başka insanların da yararlanması için **www.kuraldisi.net**'e girerek paylaşın lütfen.

Teşekkürler.

Kuraldışı Yayınları
İnsan kurallara hizmet

Zamanda yolculuk yaparak iki bin yıl kadar geriye gidin ve Atina Okulu'nda tam gün boyunca on iki büyük filozoftan hayat dersleri aldığınızı hayal edin. Aristo, Platon, Sokrates, Epikuros gibi yaşam ustaları, bu okulda size yaşam koçluğu yapıyor.

Bugün "kişisel gelişim" başlığı altında ele alınan konuları antik çağın en büyük filozoflarının da tartıştığını biliyor muydunuz? Zaten felsefenin temel sorularının hepsi de hayatla, varoluş nedenlerimizle ilgilidir. Bu sorulara en parlak, en derin yanıtları veren büyük filozoflar kişisel gelişimi bir "yaşama sanatı" olarak ele alıyor.

Ve bu sanatın o büyük filozoflar tarafından öğretildiği bu rüya gibi okuldan mezun olduğunuzda daha iyi, daha anlamlı, daha mutlu, daha doyurucu bir hayata ilişkin sorularınızın yanıtlarını bulmuş, yaşama sanatının sırrına ermiş olacaksınız.

Aşağıdaki ders programı fazla söze gerek bırakmıyor:

Sokrates: *Sokak Felsefesi Sanatı (Açılış Dersi)*
Epiktetos: *Kontrolü Elden Bırakmama Sanatı*
Musonius Rufus: *Saha Çalışması Sanatı*
Seneca: *Beklentileri Yönetme Sanatı*
Epikuros: *Anın Tadını Çıkarma Sanatı*
Heraklitos: *Kozmik Tefekkür Sanatı*
Pisagor: *Ezber ve Efsun Sanatı*
Septikler: *Kuşkuyu Geliştirme Sanatı.*
Diyojen: *Anarşi Sanatı*
Platon: *Adalet Sanatı*
Plutark: *Kahramanlık Sanatı.*
Aristo: *Gelişim Sanatı*
Sokrates: *Ayrılık Sanatı (Mezuniyet Dersi)*

ISBN 978-975-275-198-9





www.kuraldisi.com
www.kuraldisi.net