William B. Irvine

Güzel Yaşam Kılavuzu

Antik Stoacı Sevinç Sanatı

Çeviren: K. Orkun Çatık

TÜRKİYE İŞ BANKASI
Kültür Yayınları

2. basım

William B. Irvine Güzel Yaşam Kılavuzu

FELSEFE

WILLIAM B. IRVINE
GÜZEL YAŞAM KILAVUZU

ÖZGÜN ADI
A GUIDE TO THE GOOD LIFE
The ancient art of stoic joy

COPYRIGHT © 2009 BY WILLIAM B. IRVINE

İNGİLİZCE ÖZGÜN METİNDEN ÇEVİREN
K. ORKUN ÇATIK

© TÜRKİYE İŞ BANKASI KÜLTÜR YAYINLARI, 2019
Sertifika No: 40077

EDİTÖR
DEVRİM ÇETİNKASAP

GÖRSEL YÖNETMEN
BİROL BAYRAM

GRAFİK TASARIM UYGULAMA
TÜRKİYE İŞ BANKASI KÜLTÜR YAYINLARI

1. BASIM: ŞUBAT 2022, İSTANBUL
2. BASIM: HAZİRAN 2022, İSTANBUL

ISBN 978-625-405-938-4

BASKI
AYHAN MATBAASI
MAHMUTBEY MAH. 2622. SOK. NO: 6/31
BAĞCILAR / İSTANBUL
(0212) 445 32 38
Sertifika No: 44871

Bu kitabın tüm yayın hakları saklıdır. Tanıtım amacıyla, kaynak göstermek şartıyla yapılacak kısa alıntılar dışında gerek metin, gerek görsel malzeme hiçbir yolla yayınevinden izin alınmadan çoğaltılamaz, yayımlanamaz ve dağıtılamaz.

TÜRKİYE İŞ BANKASI KÜLTÜR YAYINLARI
İSTİKLAL CADDESİ, MEŞELİK SOKAK NO: 2/4 BEYOĞLU 34433 İSTANBUL
Tel. (0212) 252 39 91
Faks (0212) 252 39 95
www.iskultur.com.tr

Felsefe

Güzel Yaşam Kılavuzu

Antik Stoacı Sevinç Sanatı

WILLIAM B. IRVINE

Çeviri: K. Orkun Çatık

TÜRKİYE İŞ BANKASI
Kültür Yayınları

Kürek çekmezken bile aklımı teknede tutmayı öğreten
Charlie Doyle'un anısına.

İçindekiler

Teşekkürler ix
Giriş 1

BİRİNCİ KISIM
Stoacılığın Doğuşu 15
BİR
Felsefenin Yüzünü Yaşama Dönmesi 17
İKİ
İlk Stoacılar 29
ÜÇ
Roma Stoacılığı 43

İKİNCİ KISIM
Stoacı Psikoloji Teknikleri 59
DÖRT
Olumsuzu Canlandırma
En Kötü Ne Olabilir? 61
BEŞ
Kontrol İkilemi
Yenilmez Olmak Üzerine 79
ALTI
Kadercilik
Geçmişi Geçmişte, Şimdiyi de Şimdide Bırakmak 95

YEDİ
Nefsinden Feragat Etme
Hazzın Karanlık Yüzüyle Başa Çıkmak 103
SEKİZ
Meditasyon
Kendimizi Stoacılık Pratiğinde Gözlemek 111

ÜÇÜNCÜ KISIM
Stoacı Öğütler 117
DOKUZ
Ödevler
İnsanları Sevmek 119
ON
Toplumsal İlişkiler
İnsanlarla Etkileşim 127
ON BİR
Hakaretler
Aşağılamalara Göğüs Germek 135
ON İKİ
Keder
Gözyaşlarının Hakkından Akılla Gelmek 145
ON ÜÇ
Öfke
Neşe Karşıtlığının Üstesinden Gelmek 151
ON DÖRT
Kişisel Değerler
Şöhret Peşinde Koşmak 157
ON BEŞ
Kişisel Değerler
Lüks Yaşamak Üzerine 165
ON ALTI
Sürgün
Mekân Değişikliğine Katlanmak 175

ON YEDİ
Yaşlılık
Huzurevine Sürülmek 181

ON SEKİZ
Ölmek
Güzel Yaşamı Güzel Sonlandırmak 189

ON DOKUZ
Stoacı Olmak
Vakit Kaybetmeden Başlayın ama Alaya Alınmayı da Göze Alın 195

DÖRDÜNCÜ KISIM
Günümüz Dünyasında Stoacılık 201

YİRMİ
Stoacılığın Gerileme Dönemi 203

YİRMİ BİR
Stoacılığı Yeniden Değerlendirmek 219

YİRMİ İKİ 241
Stoacılık Pratiğim 241

Stoacı Okuma Programı 269

DİPNOTLAR 272
KAYNAKÇA 281

Teşekkürler

Bir kitabı oluşturmak için bir yazardan daha fazlasına ihtiyaç vardır. O yüzden müsaadenizle, bu kitabın meydana gelmesinde emeği geçen insanların bazılarına buradan teşekkür edeyim.

Öncelikle, mesleki gelişim kapsamında bana izin verdiği ve bu kitabın büyük kısmının o arada yazılabilmesine imkân sağladığı için Wright Eyalet Üniversitesi'ne teşekkür ederim. Ayrıca 2005 yılının güz döneminde Helenistik felsefe üzerine, bu kitabın ilk halini sınamaya tabi tuttuğum bir sınıf açıp ders vermeme izin verdiği için bölümüme de teşekkür ederim.

"Sıkıntıya gönüllü katlanma programımda" (çoğu zaman farkında olmayarak) çok önemli roller oynayan McCutcheon Müzik'ten Jim McCutcheon'a, Inner Dance Yoga Merkezi'nden Debbie Stirsman'a ve hemen arkamda kürek çeken Judy Dryer, Chris Luhn ve Michael McCarty'ye ayrıca Büyük Dayton Kürek Derneği'ndeki tüm arkadaşlarıma teşekkür ederim. Ayrıca sıkıntılar dünyasını keşfetmekte bana yardım ettiği ve 7. Bölümün terminolojisi hakkındaki değerli görüşleri için Michael'a teşekkür ederim.

Kitabın müsveddesini okuduğu ve yorumlarını benimle paylaştığı için Cynthia King'e teşekkür ederim. Stoacı öğretiye bağlı kalmayı kabule gönülsüz de olsa bu stoacıya ilham kaynağı olan Bill King'e teşekkür ederim.

Bu kitabın ortaya koyduğu savı keskinleştirmeme yardım eden sayısız anonim okuyucuya teşekkürler. Oxford University Yayınevi'nden Cybele Tom'a, bu denli sabırlı ve azimli bir edebi kılavuz olduğu için müteşekkirim.

En çok da bu kitabı yazmam için gerek duyduğum zamanı ve alanı bana tanıdığı için eşim Jamie'ye teşekkür ederim.

Giriş

Yaşama Planı

Nedir hayattan beklentiniz? Şefkatli bir eş, iyi bir iş ve güzel bir ev, diye cevap verebilirsiniz gerçi ama bunlar aslında, *hayatınızda* istediğiniz şeylerdir. Burada, *hayattan* beklentiniz derken amacım, soruyu en kapsamlı haliyle sormak. Gündelik iş güçle meşgulken belirlediğiniz hedefleri değil, hayattaki asıl amacınızı kastediyorum. Şöyle sorayım: Şu hayatta peşinden koşarım dediğiniz şeylerden, sizce en değerlisi hangisi?

Pek çok kişi için bu amacı telaffuz etmek kolay değildir. Yaşam boyu, bir dakikadan diğerine hatta yılı yılına istedikleri şeyi bilir insanlar fakat şöyle bir durup hayatlarının asıl amacını düşünmemişlerdir bile. Bu bir bakıma anlaşılabilir. İçinde bulunduğumuz kültür, insanları bu tip şeyler düşünmeye teşvik etmez pek. Hatta öyle bir şey yapmak durumunda kalmasınlar diye, önlerine sonu gelmez eğlenceler serer. Ne ki hayatın asıl amacı, yaşam felsefesinin en başta gelen unsurudur. Bu, hayatınızda bir amaç yoksa tutarlı bir yaşam felsefenizin de olamayacağı anlamına gelir.

İnsanın böyle bir felsefeye sahip olması neden önemli? Çünkü yaşam felsefeniz yoksa şöyle bir tehlike söz konusudur: Hayatınızı heba etmiş yani hayattayken yaptığınız onca

şeye, zevkini sürdüğünüz onca eğlenceye rağmen nihayetinde, vasatın altında bir yaşam sürmüş olabilirsiniz. Diğer bir deyişle, ölüm döşeğindeyken geriye bakıp elinizdeki biricik yaşama şansını da boşa harcamış olduğunuzu fark etmeniz gibi feci bir olasılık vardır. Sahiden değerli bir şey uğruna harcayacağınız yerde, yaşamda karşınıza çıkan çeşit çeşit, süslü püslü ıvır zıvıra kapılıp hayatınızı çarçur etmiş de olabilirsiniz.

Diyelim ki hayattaki asıl amacınızın ne olduğunu buldunuz. Ve hatta diyelim ki bu amacın, neden ulaşılmaya değer olduğunu izah da edebiliyorsunuz. Hayatı ıskalama riskiniz, bu durumda dahi var. O amaca erişmeniz, etkin bir stratejiniz yoksa pek mümkün olmaz. Demek ki yaşam felsefesinin ikinci unsuru, hayatınızın asıl amacına erişmenizi sağlayacak stratejilerdir. Ve bu stratejiler, gündelik işlerle uğraşırken bir yandan da hayatta her şeyden daha değerli olduğunu düşündüğünüz şeye ulaşma şansını en üst seviyeye taşımak için yapmanız gerekenlerin neler olduğunu belirleyecektir.

Servetimizi boşa harcamaktan kaçınmak adına önlem almak istersek yardımlarını almak üzere işin uzmanlarına kolaylıkla ulaşabiliriz. Telefon rehberi, ruhsatlı finans planlamacısı dolu. Bu kişiler, mali hedeflerimizi netleştirmede bize destek olabilir: Mesela emekliliğe kadar ne kadar para biriktirmek gerektiği konusunda. Hedefler netleştikten sonra onlara ulaşmak konusunda tavsiye de verebilirler.

Diyelim ki bu önlemleri, servetimizi değil de hayatımızı boşa harcamaktan kaçınmak için almak istiyoruz. Kılavuzluğuna sığınacağımız bir uzman, bir yaşam filozofu bulmaya çalışırız. Bu kişi, hayattaki amaçlarımız üzerine ve bunlardan hangilerinin gerçekten ulaşılmaya değer olduğu üzerine düşünmekte bize yardımcı olur. Kimi amaçlar birbiriyle çatışabileceği için böyle bir durumda hangi amacın öne çıka-

cağına karar vermemiz gerektiğini bize hatırlatır. Böylelikle amaçlarımızı düzenlememize ve öncelik sırasına koymamıza da yardımcı olur. Sıralamanın en tepesindeki amaç ise bahsettiğim, hayattaki asıl amacımız olacaktır. Bu, başka gayelere ulaşmak uğruna feda etmeye yanaşmayacağımız amaçtır. Yaşam filozofu, bu amacı belirlememize destek olduktan sonra ona erişmek için izleyeceğimiz yolu çizmemize de yardım eder.

Bir yaşam filozofu bulmak için bakılacak yer, en yakın üniversitenin felsefe bölümüdür şüphesiz. Fakültedeki odalarını ziyaret ettiğimizde karşımıza metafizik, mantık, siyaset, bilim, din ve ahlak konularında uzmanlaşmış felsefeciler çıkar. Dahası spor felsefesi, feminist felsefe hatta felsefenin felsefesi üzerine uzmanlaşmış filozoflara rastlama şansımız bile var. Fakat müstesna bir üniversiteye denk gelmedikçe anlatmaya çalıştığım türde bir yaşam filozofu bulamayız.

Bu durum hep böyle değildi elbet. Mesela pek çok antik Yunan ve Roma filozofu, yaşam felsefeleri üzerine etraflıca düşünmek gerektiği görüşündeydi. Hatta onlara göre, felsefenin var olma nedeni (*raison d'être*) zaten bunları olgunlaştırmaktı. Bu filozoflar, genellikle felsefenin (mantık gibi) diğer dallarına da ilgi duyarlardı çünkü bir yaşam felsefesi meydana getirirken o branştan da yararlanabileceklerini düşünürlerdi.

Dahası, bahsettiğimiz bu antikçağ filozofları keşiflerini ne kendilerine sakladı ne de bunları sadece diğer filozoflarla paylaştı. Tersine, okullar açıp yaşam felsefesi edinmeye gönüllü herkesi de öğrenci sıfatıyla buyur ettiler. Her okulun, iyi bir yaşam sürmek için yapılması gerekenler konusunda verdiği öğütler farklıydı. Sokrates'in öğrencilerinden Antisthenes çileci bir hayat fikrini savunan, Kinik Felsefe Okulu'nu kurdu. Sokrates'in bir diğer öğrencisi Aristipos ise hedonist bir yaşam tarzını savunan Kirene Felsefe Okulu'nun kurucusuydu. Bu iki kutup arasında, diğer pek çok okulla

birlikte karşımıza Epikürcü Okul, Skeptik Okul ve Kition'lu Zenon'un kurduğu Stoa Okulu çıkar.

Adları bu okullarla anılan filozoflar, yaşam felsefelerine duydukları alakadan taviz vermez karakterdeydiler. Örneğin Epikür'e (Epikuros)* göre "insanın hiçbir azabına derman olamamış bir filozofun sözleri beyhudedir. Nasıl ki tutulduğu illeti vücuttan defedemeyen ilaç fayda etmez, kapıldığı azabı aklın hudutlarından süremeyen felsefe de o denli işe yaramaz."** [1] Kitap boyunca kendisinden daha epeyce bahsedeceğim stoacı filozof Seneca ise şunu der: "Filozofun öğrencisi olan kişi, günün sonunda beraberinde iyi bir şeyle ayrılmalıdır. Her gün evine ya daha sağlıklı bir insan olmuş ya da olmaya yaklaşmış halde dönmelidir." [2]

Bu kitap, yaşam felsefesi arayışında olanlar için yazıldı. Önünüzdeki sayfalarda, şahsen faydasını gördüğüm ve pek çok okurun da yararlı bulacağına inandığım bir felsefe üzerinde duruyorum: antikçağ stoa felsefesi. Stoacı yaşam felsefesi eskiye dayanıyor olabilir ama hem anlamlı hem tatminkâr bir hayat isteyen her modern bireyin yani güzel yaşamak isteyen herkesin dikkatine değer.

Yani bu kitap, nasıl yaşanacağı üzerine insanlara tavsiyelerde bulunuyor. Daha doğrusu ben, stoacı filozofların iki bin yıl önce sunduğu tavsiyeyi size aktarma görevini bizzat üstleniyorum. Filozof meslektaşlarımın genelde gönüllü olmayacakları bir iş bu. Ama dediğim gibi, kendilerinin felsefeye olan ilgileri esasen "akademik" düzeyde ve yaptıkları çalışmalar da doğal olarak teorik veya tarihsel niteliktedir.

İsmin doğru yazımı ve telaffuzu Epikuros olmakla birlikte bu çeviride Epikür'ü tercih edeceğiz –ç.n.

** Kitapta referans gösterilen metinlerin Latince ve Yunanca asıllarına değil yazarın kitapta kullandığı İngilizce çevirilere sadık bir çeviri sunmayı tercih ettik. Yine aynı sebepten, dipnotlarda geçen metinlerin Türkçe çevirilerini alıntılamadık, sadece kitabın sonundaki kaynakça kısmında belirtmekle yetindik. – e.n.

Benim stoacılığa olan merakım ise tam aksine son derece pratik nitelikte: Amacım, bu felsefeyi hayatımın işleyişi içine yerleştirmek ve başkalarını da aynısını kendi yaşamları için yapmaya teşvik etmek. Eminim ki antikçağ stoacıları bu gayretlerimin her ikisini de destekler fakat stoacılığı öğrenmekteki asıl amacın, onu hayata geçirmek olduğu konusunda ısrar ederlerdi.

Ayırdına varılması gereken bir diğer konu da şu: Stoacılık, bir felsefe olmasının yanında belirgin bir psikolojik bileşene de sahiptir. Stoacılar, (öfke, endişe, korku, keder ve haset de dahil) olumsuz duyguların eziyeti altında geçen bir yaşamın iyi sayılmayacağını anladılar. Bu sebeple aklın işleyiş şekilleri üzerine dikkatli gözlemciler ve dolayısıyla da antikçağdaki en derin görüşlü psikologlar haline geldiler. Hatta bununla da kalmayıp olumsuz duyguları henüz oluşum aşamasında engellemek, engelleme girişimlerinin işe yaramadığı durumlardaysa ortadan kaldırmak için teknikler geliştirdiler. Felsefe kuramlarına kuşkuyla bakan okurların bile bu tekniklerle ilgilenmesi gerekir. Sonuçta, hangimiz gündelik hayatta hissettiği olumsuz duyguların sayısını azaltmak istemeyiz?

Aklım erdiğinden beri felsefe okuduğum halde kısa süre öncesine dek stoacılık hakkında acınacak kadar cahildim. Ne lisanstaki hocalar söylemişti stoacıları okumamı ne de yüksek lisanstakiler. Okumaya meraklı biri olmama rağmen şahsen ben de stoacıları okuyayım, demedim. İşin aslı, yaşam felsefesi konusunu ölçüp biçmeye de tenezzül etmedim. Hemen herkesin standart yaşam felsefesi, benim için de yeterliydi: Servet, sosyal statü ve hazzın ilgi çeken bir bileşimi peşinde ömür tüketmek. Yani benim yaşam felsefem, en yumuşak haliyle bir tür bilinçli hedonizm olarak ifade edilebilirdi. Oysa kırklı yaşlarımda, kimi olaylar beni stoacılıkla tanışmaya mecbur bıraktı. Bunların başında, Tom Wolfe'un

1998 yılında çıkan *Noksansız Adam* adlı kitabı gelir. Romanda karakterlerden biri, rastlantı sonucu stoacı filozof Epiktetos'u keşfeder sonra da felsefesini yaymaya başlar. Bu vaka aynı anda hem ilgimi çekmiş hem de beni şaşırtmıştı.

İki yıl geçti, arzu üzerine bir kitap yazmak için araştırmalara başladım. Çalışmamın bir kısmında da son bin yılda, arzuya egemen olmak konusunda verilen öğütleri inceliyordum. Arzu hakkında Hıristiyanlık, Hinduizm, Taoizm, Sufizm, Budizm (özellikle de Zen Budizmi) dahil dinlerin neler dediğini araştırarak işe başladım. Sonra filozofların bu konuda neler tavsiye ettiklerini araştırdım ama bunu, sadece bir avuç filozofun yaptığını öğrendim. Bunlar arasında göze çarpanlar da Helenistik dönem filozoflarıydı: Epikürcüler, skeptikler ve stoacılar.

Arzu araştırmasını yapmakta bir de art niyetim vardı. Zen Budizmi zaten epeydir ilgimi çekiyordu. Ben de bu araştırma bahanesiyle iyice yakından tanırsam tam bir Zen Budisti olur çıkarım, diyordum. Oysa stoacılıkla Zen'in ortak özellikleri olduğunu görünce hayrete düştüm. Mesela ikisi de hayatın faniliği üzerine düşünmenin ve mümkün mertebe arzulara egemen olmanın önemi üzerinde ısrarla durur. Yine her ikisi de dinginliği yakalamaya çalışmamızı salık verir, yakalayıp sürdürmenin yolları üzerine de öğütlerde bulunur. Böylece ben de fark ettim ki stoacılık, benim analitik düşünce yapıma Budizm'den daha uygun. Sonuçta, bir de baktım ki kafamda, Zen Budisti olmak yerine hayatını stoacılığa göre yaşayan biri olma fikrini evirip çeviriyorum.

Arzu araştırmasına soyunmadan önce stoacılıktan yaşam felsefesi olabileceğine pek ihtimal vermiyordum. Stoacıları okudukça, onlar hakkında bildiğimi sandığım hemen her şeyin hatalı olduğunu gördüm. Bir kere *stoik** kelimesi-

---

Yazar burada, İngilizce ifadede "itidalini kaybetmeyen", "acılara dayanıklı" anlamlarına gelen ve küçük harfle başlayan "stoacı" (*stoic*) sıfatı ile "stoacı felsefe ekolünü kabul eden" anlamına gelen ve büyük harfle başlayan "Stoacı" (*Stoic*) arasındaki farktan bahsediyor –ç.n.

nin sözlük tanımı "neşe, keder, zevk veya acıya karşı tepkisiz ya da umursamaz olan"[3] şeklinde ki bunu zaten biliyordum. Bundan dolayı, büyük s harfiyle yazılan stoacıların da küçük s harfiyle yazıldığı anlamıyla stoik olacaklarını sanıyordum yani stoacılar, duygularını bastırmış insanlardır, diye düşünüyordum. Fakat öğrendim ki stoacıların hedefi *duyguları* değil, *olumsuz* duyguları hayattan bertaraf etmekmiş.

Stoacıların eserlerini okuduğum zaman, karşımda bulduğum insanlar güler yüzlü, (başlarına gelmesi muhtemel her tür kötü şey hakkında durup düşünmek gereği üzerinde önemle durmalarına karşın) hayata iyimser gözlerle bakan ve (bir yandan zevklerin kölesi olmamaya özen gösterirken diğer yandan da) hayattaki zevklerden keyif alma becerisini son derece haiz kişilerdi. Hayretler içerisinde, sevince kıymet verenlere bile rastladım ki hatta Seneca'ya göre stoacıların peşinde olduğu şeyin, "aklın her zaman şaşmadan ve olumlu yönde çalışmak istemesini, kendine karşı iyi niyetli olmasını ve içinde bulunduğu şartları neşe perspektifinden değerlendirmesini sağlamanın yolunu" bulmak olduğunu öğrendim.[4] Ona göre stoacılık ilkelerine göre yaşayan biri, "mutlaka, istese de istemese de daima güler yüzlü ve neşeli olacaktır. Bu neşenin sığ olmaması ve insanın ta içinden gelmesi şarttır çünkü stoacı, zevki sahip olduklarında bulur ve kendi içinde yaşadığı neşeden fazlasını arzu etmez."[5] Aynı doğrultuda, stoacı filozof Musonius Rufus da stoacılık prensipleriyle uyum içerisinde yaşadığımız takdirde "neşeli bir mizaç ve güçlü bir sevincin" kendiliğinden geleceğini belirtir.[6]

Stoacılar, dünyadaki kötü muameleye ve adaletsizliğe karşı ellerinden bir şey gelmeyip buna boyun eğen pasif insanlar olmak şöyle dursun, hayata dört elle sarılan, dünyayı daha güzel kılmak için canla başla çalışan insanlarmış. Örnek olarak, Genç Cato'yu ele alalım. (Stoacı literatüre katkısı olmadı ama stoacı bir hayat sürdü. Seneca Cato'yu mükemmel stoacı olarak gösterir.)[7] Stoacı olması Roma'nın

cumhuriyetle yönetilmesi için verdiği cesur mücadeleye engel değildi. Yine Seneca da bir hayli aktifti: Filozofluğunun yanında başarılı bir oyun yazarı, imparator danışmanı ve 1. yüzyıldaki eşleniğiyle yatırım bankacısıydı. Marcus Aurelius ise filozofluğunun yanında Roma'nın imparatoruydu ve muhtemelen, en büyük Roma imparatorlarından biriydi. Okudukça stoacılara hayran kalıyordum. Bunlar cesur, ılımlı, mantıklı ve nefsine hâkim insanlardı (tam sahip olmak istediğim özellikler). Ayrıca sorumluluklarımızı yerine getirmenin ve çevremizdekilere yardımcı olmanın önem taşıdığı görüşündeydiler (benim de paylaştığım değer yargıları).

Arzu üzerine yaptığım araştırmada, doymak bilmezliğimizin üstesinden gelmedikçe güzel ve anlamlı bir hayat süremeyeceğimiz konusunda, aklı başında insanların neredeyse tamamının hemfikir olduğunu keşfettim. Hep daha fazlasını isteme eğilimimizi ıslah etmek için en muhteşem yöntemin, halihazırda elimizde olan şeyleri istemeye kendimizi ikna etmek olduğu görüşünde de buluşuyorlardı. Belli ki bu anlayışa ulaşmak önemliydi ama tam olarak nasıl başarılacağı sorusu da beraberinde geliyordu. Memnuniyetle gördüm ki stoacılar cevabı biliyordu. Pratik edildiğinde, bir süreliğine dahi olsa olduğumuz kişi olmaktan, (niteliğinden neredeyse bağımsız olarak) yaşadığımız hayatı yaşamaktan sevinç duymamızı sağlayacak, oldukça basit bir teknik geliştirmişlerdi.

Stoacıları inceledikçe felsefelerinin cazibesine giriyordum. Bu çiçeği burnunda stoacılık hevesimi başka insanlarla paylaşmaya kalktığımda fark ettim ki bu felsefeyi yanlış anlayan bir ben değilmişim. Arkadaşlarım, akrabalarım hatta üniversiteden meslektaşlarım bile stoacıları, hayattaki amaçları her tür duyguyu bastırmak olan ve dolayısıyla da asık suratlı ve pasif yaşamlar süren insanlar zannediyordu. Stoacıların, son zamanlara dek benim de payım bulunan bir iftiraya kurban gittiklerini nihayet anladım.

Sırf bunu kavramış olmam bile (stoacılığa hakkını vermek için) beni bir kitap yazmaya itebilirdi. Gel gelelim, içimde bundan da güçlü bir heves daha vardı. Tanıştıktan sonra ben de yaşam felsefesi niyetiyle stoacılığa ucundan ucundan, deneme amaçlı bir girizgâh yapmaya karar vermiştim. Şimdiye dek deney öyle başarıyla ilerledi ki, insanlar stoacıları araştırmaya, yaşam felsefelerini kabul etmeye karar vermek için tecrübelerimden belki faydalanırlar diye elde ettiğim bulguları herkesle paylaşmaya kendimi mecbur hissediyorum.

Okurlar, stoacı pratiğin neleri barındırdığını pek doğal olarak merak edecektir. Antik Yunan'da ve Roma'da, stoacı adayının bir stoa okuluna devam ederek stoacılık pratiğini öğrenmesi mümkündü. Bu imkân artık söz konusu değil. Günümüzdeki bir stoacı adayıysa antikçağ stoacılarının eserlerine başvurma şansına sahiptir ama buna kalkıştığında, bu eserlerin (özellikle de Yunan stoacılarına ait eserlerin) pek çoğunun, günümüze ulaşmadığını görür. Kaldı ki bugüne gelmeyi başarmış eserleri okusa bile, stoacılığı enine boyuna incelemelerine rağmen bu eserlerin acemi stoacılar için, tabiri caizse bir ders planı sunmadıklarını fark eder. Bu kitabı yazarken asıl zorluk, stoacı metinlerde dağınık halde bulunan ipuçlarından bir plan inşa etmek oldu.

Kitabın içinde stoacılık adayları için detaylı yönergeler bulunsa da ben yine burada, stoacılığı yaşam felsefemiz olarak kabul edersek neler yapmamız gerekeceğinin, tanıtım niteliğinde bir üzerinden geçeyim.

Hayattaki hedeflerimizi bir daha gözden geçireceğiz. Arzuladığımız şeylerin çoğu (ki en beylikleri şöhret ve servettir) peşinden koşmaya değmez, diyen stoacı söylemi özellikle aklımızdan çıkarmayacağız. Onun yerine ilgimizi, dinginliği ve stoacıların tabiriyle *erdemi* aramak üzerine yoğunlaştıracağız. Stoacı erdemle kelimenin günümüzde kullanılan anlamı arasında dağlar kadar fark olduğunu anlayacağız.

Ve göreceğiz ki stoacıların aradığı dinginlikle sakinleştirici içince gelen sakinliğin alakası yok. Yani amaç, zombi gibi olmak değil. Daha ziyade öfke, keder, endişe ve korku gibi olumsuz duygulara yer olmaması ve bilhassa sevinç gibi olumlu duyguların mevcut olması niteliğiyle öne çıkan bir duruma ulaşmak.

Stoacıların, dinginliği yakalamak ve sürdürmek için geliştirdiği çeşitli psikolojik teknikleri öğrenecek ve bu teknikleri günlük yaşamda uygulayacağız. Örneğin, kontrol edebileceğimiz şeylerle kontrol edemediklerimizi birbirinden ayırmaya özen göstereceğiz. Bu sayede kontrol edemediğimiz şeyler için endişelenmeyi bırakıp dikkatimizi kontrol edebildiklerimize verebileceğiz. Ayrıca, başkalarının dinginliğimizi nasıl da kolaylıkla bozabileceğinin farkına varacak ve bizi rahatsız etmelerini engellemeye yönelik stoacı stratejileri uygulayacağız.

Son olarak, kendi yaşamımızda daha bilinçli birer gözlemciye dönüşeceğiz. Gündelik hayatta işimize gücümüze bakarken kendimizi izleyeceğiz, daha sonra da gördüklerimiz hakkında düşünecek ve hayatımızdaki sıkıntı kaynaklarını belirleyip bunlardan nasıl kaçınacağımızı bulmaya çalışacağız.

Stoacılık pratiği tabii ki çaba gerektirecek ama hakiki yaşam felsefelerinin tamamında durum böyle. "Bilinçli hedonizm" bile emek ister. Bilinçli hedonistin hayattaki asıl amacı, ömrü boyunca yaşayacağı hazzı azami kılmaktır. Bu yaşam felsefesini pratik etmek için kişinin arayıp bulması, keşfetmesi, bulduğu haz kaynaklarını bir şekilde sıralaması, istenmeyen bir yan etki söz konusu mu değil mi, incelemesi gerekir. Bilinçli hedonist, bunları takiben alacağı haz miktarını en yüksek seviyeye taşımak için stratejiler geliştirir. (Kişinin düşünmeden, kısa süreli tatminler peşinde koştuğu bilinçsiz hedonizm bence tutarlı bir yaşam felsefesi sayılamaz.)

Stoacılık pratiği için gereken çaba, bilinçli hedonizm için gerekenden muhtemelen fazla olacaktır ama mesela Zen Budizmi pratiğine kıyasla daha az kalacaktır. Zen Budisti'nin meditasyon yapması gerekir. Bu hem zaman alan hem de (kimi türlerde) fiziksel ve zihinsel olarak kişiyi zorlayan bir pratiktir. Bunun aksine stoacılık pratiğindeyse "stoacılık yapmak için" bir sürü zaman ayırmamız gerekmez. Düzenli aralıklarla yaşamımız üzerine düşünmemiz gerekir, ancak bu meşgaleyi, gün içinde bulduğumuz boş vakitlere (örneğin trafikteki veya –Seneca'nın tavsiyesi üzerine– yatağımızda uzanmış uykuyu beklerken olduğu gibi) paylaştırmakta bir sakınca yoktur.

Stoacılığın veya bir başka yaşam felsefesinin pratiğiyle alakalı "bedelleri" değerlendirirken okurların şunu mutlaka anlaması gerekir: Yaşam felsefesi sahibi *olmamanın* da bedelleri var. Bunlardan birini zaten gördük: Ömrünüzü değmeyecek şeyler peşinde koşarak tüketip heba etme tehlikesi.

Şimdi bazı okurların kafasında stoacılık pratiğinin, inançlarına uyup uymadığı yönünde soru işaretleri belirecek. Ben, çoğu dinle uyumlu olduğunu düşünüyorum. Hele Hıristiyanlar, stoacı doktrinlerin dini inançlarıyla adeta rezonansa girdiğini görecek. Mesela stoacılıktaki dinginliği yakalama arzusu Hıristiyanlarda da vardır ama onlar ***huzur*** demeyi tercih eder. Marcus Aurelius'un "insanı sev"[8] öğüdünü takdirle karşılarlar. Bir de Epiktetos'un, bazı şeylerin elimizde olduğu bazılarınınsa olmadığı, eğer biraz aklımız varsa çabalarımızı elimizde olan şeylere yönlendirmemizin gerektiği hakkındaki görüşlerini öğrenince akıllarına, genellikle ilahiyatçı Reinhold Niebuhr'a atfedilen "Huzur Duası"* gelecektir.

"Tanrım, değiştirmeye gücüm yetmeyen şeyleri kabul edecek huzuru, gücüm yeten şeyleri değiştirecek cesareti ve bunları birbirinden ayıracak bilgeliği (aklı) bana ihsan eyle," diye başlayan dua –ç.n.

Tüm bunların üzerine şunu da ekleyeyim: Agnostik olup da hayatını stoacılığa göre yaşamak da pekâlâ mümkündür.

Kitabın kalanı dört kısma ayrılıyor. 1. Kısımda felsefenin doğuşunu anlatıyorum. Çağdaş filozoflar her ne kadar ezoterik* konularda tartışarak ömür tüketseler de antikçağ filozoflarının çoğu, öncelikle sıradan insana daha iyi bir yaşam sağlamayı hedefliyordu. İleride de göreceğiz ki stoacılık, antikçağ felsefe okulları arasında en popüler ve en başarılı örneklerden biriydi.

2. ve 3. Kısımlarda stoacılık pratiği için yapmamız gerekenleri açıklıyorum. Önce stoacıların dinginliği yakalama ve sonrasında da sürdürme amacıyla geliştirdiği psikolojik teknikleri tarif ediyorum. Ardından gündelik streslerle en iyi nasıl başa çıkılacağını, mesela hakaretler karşısında ne tepki vermemiz gerektiğini izah ediyorum. Son iki bin yılda pek çok şey değişse de insan psikolojisinde pek az bir değişim oldu. Bu yüzden 21. yüzyılda yaşayan bizler, Seneca gibi filozofların 1. yüzyılda Romalılara verdiği öğütlerden yararlanabiliriz.

Ve nihayet, 4. Kısımda da kimi eleştiriler karşısında stoacılığın savunusunu yapıp stoacı psikolojiyi modern bilimsel bulgular ışığında tekrar değerlendiriyorum. Kitabı, kendi stoacılık pratiğim boyunca kavradığım şeyleri ileterek bitiriyorum.

Meslektaşım akademisyenler bu kitabı cazip bulabilirler. Örneğin, bilumum stoacı ifadeyi nasıl anladığımı merak edebilirler. Ama benim ulaşmakla en çok ilgilendiğim okur kitlesi, hayatı ıskalıyor olabileceklerini düşünen, sıradan insanlar. Tutarlı bir yaşam felsefeleri olmadığının bilincine varmış, bu yüzden de gündelik dertler içinde debelenmekte olan insanlar da bunlara dahil: O gün kurmak uğruna çalıştıkları şey, bir önceki gün yaptıklarını bozan insanlar. Hatta yaşam

---

Küçük bir gruba hitap eden ve anlaşılması güç anlamında –ç.n.

felsefeleri olup da acaba kusurlu mu, diye şüphe içinde olan insanlar da bu kitleye dahil.

Bu kitabı yazarken kafamda hep şu soru vardı: Antikçağ stoacıları, 21. yüzyıl insanı için bir kılavuz (nasıl güzel yaşanacağını anlatan bir kitap) yazmaya karar vermiş olsaydı ortaya nasıl bir kitap çıkardı? Önünüzdeki sayfalar, bu soruya benim verdiğim cevap niteliğindedir.

BİRİNCİ KISIM

Stoacılığın Doğuşu

BİR

Felsefenin Yüzünü Yaşama Dönmesi

Her dönemde filozoflar, şu ya da bu şekilde illa ki var olagelmiştir. Bunlar, ('Bu âlemin kaynağı nedir? Biz nereden geldik? Gökkuşakları ne diye var?' gibi) sorular soran insanlar olmanın ötesinde, esasen soru sormayı bırakmayan kişilerdir. Mesela bu sözünü ettiğimiz ilk filozoflar, kâinatın tanrılar tarafından yaratıldığı cevabını aldıklarında bunun, meselenin özüne erişemediğini fark ettiler. Bununla yetinmeyip tanrıların kâinatı ne sebeple yarattığını, bunu nasıl yaptıklarını hatta (sordukları bu sorulara cevap yetiştirmeye uğraşanların canını hepten sıkacak şeklide) tanrıları yaratanın kim olduğunu sordular.

Felsefi düşünüş, ne şekilde ve ne zaman başlamış olursa olsun, milattan önce 6. yüzyılda müthiş bir sıçrama gerçekleştirdi. Baktığımızda Pythagoras'ı (MÖ 570-500) İtalya'da; Thales (MÖ 636-546), Anaksimandros (MÖ 641-547) ve Herakleitos'u (MÖ 535-475) Yunanistan'da; Konfüçyüs'ü (MÖ 551-479) Çin'de ve Buda'yı da (MÖ 563-483) Hindistan'da felsefe yapar halde görürüz. Bu kişilerin felsefeyi birbirlerinden bağımsız keşfedip keşfetmediği de, böyle bir şey söz konusuysa eğer, felsefi tesirin hangisinden ne tarafa doğru olduğu da kesin değildir.

Yunan biyograf Diogenes Laertios* bizlere, MS 3. yüzyıl perspektifinden, erken dönem felsefe üzerine (tam güvenilir olmasa da) gayet okunaklı bir tarih anlatısı kazandırmıştır. Diyojen'e göre erken dönem Batı felsefesi iki ana kola ayrılır.[1] Bunlardan biri (ki kendisi bunu İtalyan kolu olarak anar) Pythagoras'la başlar. Pythagoras'ın ardıllarının izini sürdüğümüzdeyse eninde sonunda yolumuz Epikür'e çıkar ki kendisinin felsefe okulu Stoacı Okul'un büyük rakiplerinden biriydi. Diğer kolsa (Diyojen buna İyonya kolu der) Anaksimandros'la başlar. Anaksimandros Anaksagoras'ın, Anaksagoras Arkhelaos'un ve nihayet o da Sokrates'in (MÖ 469-399) (hem entelektüel hem pedagojik anlamda) babasıdır.

Sokrates olağanüstü bir hayat yaşadı. Ölümü de yine fevkaladedir. Atina gençliğinin ahlakını bozmanın yanında öne sürülen başkaca suçlardan yargılandı, sevgili yurttaşları tarafından suçlu bulundu ve baldıran zehri içmek suretiyle ölüme mahkûm edildi. Sokrates'in mahkemeden merhamet dileyerek yahut hakkında verilen hükmün tebliğinden sonra firar ederek bu cezayı savması mümkündü. Gel gelelim, felsefi ilkeleri bu tarz şeyler yapmasına izin vermezdi. Ölümünden sonra Sokrates'in pek çok öğrencisi felsefe yapmakla kalmayıp kendilerine takipçi de toplamıştır. Bu öğrencilerden en ünlüsü olan Platon, Akademi olarak bilinen felsefe okulunu kurdu. Aristipos Kirene (Kayrevaniye) Okulu'nu, Öklid (Euklides) Megara Okulu'nu, Phaidon Elis Okulu'nu, Antisthenes ise Kinik (Kelbiye) Okul'u kurar. Sokrates'ten önce damla damla akan felsefe, ölümünün ardından gerçek bir sel olup taşar.

Felsefeye olan ilgideki bu patlamanın nedeni nedir? Bunun sebebi kısmen, Sokrates'in felsefi sorgulamanın odak noktasını değiştirmiş olmasıdır. Sokrates'ten önce filozofların başlıca ilgisi, içinde bulundukları dünyayı ve etrafların-

---

Bu çeviride Diyojen yazımını kullanılacağız -ç.n.

da olup bitenleri açıklamaktı ki günümüzde biz buna, bilim adını vermekteyiz. Sokrates gençliğinde bilimle meşgul olmasına karşın bu uğraşı terk edip ilgisini insan doğasına çevirmiştir. Romalı hatip, siyasetçi ve filozof Cicero'nun da dediği gibi Sokrates, "felsefeyi göklerdeki yerinden aşağı çekip insanların kurduğu şehirlere indirmiş, evlere sokmuş ve hatta felsefeyi insanlara hayat, ahlak, iyi ve kötü olan üzerine sorular sormaya mecbur bırakmıştır."[2] Klasik felsefeci Francis MacDonald Cornford da Sokrates'in önemini benzer cümlelerle ifade eder: "Sokrates öncesi felsefe... 'doğa'nın keşfi ile başlar; Sokratik felsefenin başlangıcı ise insan ruhunun keşfine dayanır."[3]

Ölümünden yirmi dört asır sonra Sokrates nasıl hâlâ bu kadar etkili bir karakter olmayı sürdürüyor? Bunun nedeni felsefe alanında yaptığı keşifler değildir; neticede vardığı felsefi sonuçların tümü olumsuzdur: Sokrates bize, neyi bilmediğimizi göstermiştir. Asıl neden, felsefesinin yaşam tarzını etkilemesine ne dereceye kadar izin verdiğidir. Filozof Luis E. Navia'ya göre Sokrates söz konusu olunca gerçekten de "hayatta sahip olduğu teorik ve kuramsal kaygıları gündelik işlerinin içine, büyük filozoflar arasında belki de en fazla dahil edebilen bir timsalle karşılaşırız". Zaten Navia, Sokrates'i "hem düşüncede hem eylemde, felsefi faaliyetin tam bir modeli"[4] olarak tanımlar.

Muhtemelen, Sokrates'in cazibesine kapılanların bir kısmı esasen kuramlaştırma yeteneğinden, geri kalanlarsa ağırlıklı olarak yaşam tarzından etkilendiler. Platon ilk gruba dahildir. Kendi okulu olan Akademi'de de nasıl yaşanacağı üzerine öğütler dağıtmaktan ziyade felsefe teorisi üzerine araştırma yapmayı tercih etti. Antisthenes ise tam aksine, Sokrates'in yaşam tarzından son derece etkilendi. Kurduğu Kinik Okul, felsefe teorisinden uzak durmuş, onun yerine insanlara, nasıl iyi bir yaşam sürüleceğiyle ilgili öğütler vermeye eğilmiştir.

Sanki ölümünün ardından Sokrates, teoriye olan merakını Platon'a ve güzel bir yaşam sürmeye olan ilgisini de Antisthenes'e miras bırakmış, Platon ve Antisthenes olarak ikiye bölünmüştür. Sonraki bin yıl içinde, felsefenin bu iki cephesi birden serpilebilseydi muhteşem olurdu çünkü bu sayede insanlar, teorinin yanında felsefeyi hayatlarına tatbik etmenin getireceği faydalardan da yararlanabilirlerdi. Ne yazık ki felsefenin teorik yönü serpilirken pratik yönü sararıp solmuştur.

Pers uygarlığı gibi despot bir yönetim altında, hükümet görevlilerinin okuma, yazma ve hesap yapma becerilerine sahip olmaları önem taşırdı fakat insanları ikna etme becerisi dikkate alınmazdı. Memurların yapması gereken, astların tereddütsüz boyun eğeceği emirler vermekti. Diğer taraftan, Yunan ve Roma uygarlıklarında demokrasinin ortaya çıkışı, başkalarını ikna yeteneği olanların siyaset ve hukuk alanında çok daha başarılı olmaları sonucunu doğurdu. Zengin Yunan ve Romalı ebeveynler kısmen de olsa bu sebeple, ikna yeteneği gelişsin diye orta öğretimleri sona erer ermez çocuklarına öğretmen tutarlardı.

Ebeveynler, girilen tartışmaları kazanmayı öğreten sofistlerin hizmetlerine başvurmayı da seçebilirlerdi. Sofistler bu amaçla öğrencilerine, hem mantıkta hem de duygularda kendine dayanak bulan çeşitli ikna tekniklerinin eğitimini verirlerdi. Özellikle de her tür önermenin lehinde veya aleyhinde savunma yapmanın mümkün olduğunu öğretirlerdi. Sofistler, savlarını etkin biçimde aktarabilsinler diye öğrencilerin tartışma yeteneklerinin yanı sıra konuşma becerilerini de geliştirirlerdi.

Ebeveynler, alternatif olarak bir filozofun hizmetlerine de başvurabilirlerdi. Filozoflar da yine ikna teknikleri üzerine eğitim verirler fakat sofistlerin aksine, duygulara hitap etmeye mesafeli dururlardı. Yine sofistlerin aksine filozoflar,

başkalarını ikna etmenin yanında öğrencilerine nasıl iyi yaşayacaklarını öğretmenin gereğine inanırlardı. Tarihçi H. I. Marrou'ya göre, bu yüzden öğretilerinde "eğitimin ahlaki yönü ile kişiliğin ve özel hayatın gelişimi üzerinde özellikle dururlardı".[5] Pek çok filozof bunu yaparken öğrencilerine bir yaşam felsefesi de kazandırırdı: Öğretileri, hayatta nelerin peşinden gitmeye değer, bu şeyler en doğru nasıl elde edilir konularıyla ilgiliydi.

Çocuklarının felsefe eğitimi almasını isteyen kimi ebeveynler, filozofları yatılı özel eğitmenler olarak tutarlardı. Örneğin Makedonya Kralı Philippos, sonradan "Büyük" lakabını kazanacak İskender'e (Aleksandros) özel ders vermesi için Aristoteles'i tutmuştur. Özel öğretmene parası yetmeyen ebeveynlerse (kızlarından ziyade) oğullarını bir felsefe okuluna gönderirlerdi. Sokrates'in ölümünden sonra bu tip okullar Atina kültürünün göze çarpan niteliklerinden biri haline geldi. Öyle ki, MÖ 2. yüzyılda imparatorluk Atina kültürünün etkisi altında kalınca felsefe okulları Roma'da da açılmaya başladı.

Ne yazıktır ki günümüzde herhangi bir felsefe okulu yoktur. Felsefeyle okullarda, daha doğrusu üniversitelerin felsefe bölümlerinde uğraşılıyor fakat antik felsefe okullarıyla bu bölümlerin sahip oldukları kültürel roller, en ufak bir benzerlik taşımıyor. Bir kere, üniversitelerdeki felsefe derslerine yazılanlar bunu, nadiren, bir yaşam felsefesi bulabilmek amacıyla yaparlar. Bu dersleri alırlar çünkü danışmanları, onlara aksi takdirde mezun olamayacaklarını söylerler. Bir yaşam felsefesi peşinde olsalar bile, çoğu üniversitede bunu sağlayacak bir ders bulmaları pek mümkün olmaz.

Felsefe okulları artık mazide kalmış olsa da insanlar, bir yaşam felsefesine en az eskisi kadar ihtiyaç duyuyorlar. Burada asıl soru, bunu nereden bulacakları. En yakın üniversitenin felsefe bölümüne gidecek olsalar, yukarıda da açıkla-

dığım gibi muhtemelen umutları kırılacaktır. Peki civardaki bir kiliseye gitseler? Oranın papazı, *iyi bir insan* yani ahlaki açıdan dürüst biri olmaları için yapmaları gerekenleri anlatabilir. Muhtemelen çalmamaları, yalan söylememeleri veya (kimi mezheplerde) kürtaj yaptırmamaları telkin edilir. Bu papaz yine muhtemelen, *ahiret hayatlarının güzel geçmesi* için neler yapmaları gerektiğini de açıklayabilir: Düzenli olarak ayinlere katılmalı hatta (kimi mezheplerde) gelirlerinin onda birini Kilise'ye bağışlamalıdırlar. Gel gelelim kilisenin papazı, *güzel bir yaşam* sürmeleri konusunda yüksek ihtimalle pek bir şey söyleyemeyecektir. Hakikaten de pek çok din, mensuplarına ahlaklı olmak ve cennete gitmek için yapılması gerekenleri bildirir fakat hayatta peşinden koşmaya değen şeylerin neler olabileceği konusundaki kararı insanlara bırakır. Bu dinler, kanuna aykırı davranmadıkları sürece, mensuplarının ne koskoca bir malikâneye ve pahalı spor arabalara sahip olabilmek için deliler gibi çalışmasında ne de bir kulübe için malikâneden, bisiklet için arabadan vazgeçmesinde sakınca görür.

Dinler hayatta nelerin peşinden koşmaya değeceği nelerinse değmeyeceği üzerine öğüt verseler bile bunu öyle hafif bir tonda yaparlar ki insanlar bunları, yaşarken izlenecek direktiflerden çok tavsiye gibi algılayıp göz ardı edebilir. Farklı dinlerin mensupları, inandıkları şeyler ne denli farklı olsa da, işte bu yüzden dönüp dolaşıp aynı doğaçlama yaşam felsefesine, yani bir çeşit bilinçli hedonizme varırlar. Luteryenler, Protestanlar, Museviler, Mormonlar ve Katolikler, birbirlerinden farklı dini görüşlere sahip olsalar bile kilisenin ya da havranın dışında bir yerde karşınıza çıktıklarında enteresandır, işte bu yüzden birbirlerine benzerler. Benzer işlerde çalışırlar, benzer kariyer hedefleri vardır. Benzer evlerde yaşar, içlerini de benzer tarzda döşerler. Ve o sıra revaçta olan hangi tüketim mallarıysa onları da aynı derecede arzu ederler.

Bir dinin, inananlarını belirli bir yaşam felsefesini benimsemek zorunda bırakması gayet olasıdır. Örnek olarak, mensuplarına hayatta en değerli şeyin cemaat şuuru olduğunu öğreten Hutterit mezhebinin inanışlarına bakalım. Hutteritler, bu tarz sahipliklerin haset doğuracağı ve bunun da zamanla, Hutteritlerin itibar ettiği cemaat olma duygusunu sekteye uğratacağı gerekçesiyle özel mülk edinmekten men edilmişlerdir. (Bunun makul bir felsefe olup olmadığını sorgulamamızda bir sakınca yoktur elbet.)

Oysa çoğu din, mensuplarını özellikle bir tür yaşam felsefesini benimsemeye zorlamaz. İnsanlar, başkalarına zarar vermedikleri ve Tanrı'yı kızdıracak şeyler yapmadıkları sürece hayatlarını istedikleri gibi yaşamakta özgürdürler. Hutterit mezhebinin inanışları çoğu kişiye ekstrem ama aynı zamanda da egzotik geliyorsa bunun nedeni, nasıl yaşamaları gerektiğini dikte eden bir dine mensup olmayı akıllarından bile geçirmemeleridir.

Demek ki günümüzde, dini bir ortamda yetişip fakültede de felsefe dersleri almış birinin, hâlâ bir yaşam felsefesinden mahrum olması son derece mümkündür. (Öğrencilerimden çoğunun hali tam budur.) Peki, bir yaşam felsefesi bulmaya çalışan kişi ne yapmalı? Antikçağ okullarını yöneten filozofların eserlerini okuyup kendi kafalarında bir felsefe okulu yaratmaları belki de en doğrusu olacaktır. Zaten ilerleyen sayfalarda, okuyucuyu yapmaya teşvik edeceğim şey de bu.

Felsefe okullarının hâlâ kültürel dokunun seçkin bir özelliği sayıldığı antik Yunan'da, anne babaların çocuklarını gönderebileceği bir sürü okul vardı. MÖ 300 yılına gidip aklı başında birinin Atina'daki günlük gezintisine eşlik edebildiğimizi varsayalım. Gezintiye Agora'dan, yüzyıl önce Sokrates'in Atinalılarla beraber felsefe yaptığı yerden başlasak fena olmaz. Agora'nın kuzey tarafında Stoa Poikile'yi yani Resimli Sundurma'yı ve belki bir yerinde nutuk çeken

Kition'lu (Kıbrıslı) Zenon'u, Stoa Felsefe Okulu'nun kurucusunu görürüz. Bu "sundurma" esasen, duvar resimleriyle bezeli bir revaktır.

Atina'nın sokaklarında dolaşırken, Zenon'un da bir zamanlar devam ettiği felsefe okulunu kuran kinik filozof Krates'e* denk gelebiliriz. İlk kinikler her ne kadar Kynosarges Gymnasion'u yakınlarında toplanıyorlardıysa da (ki isimleri de buradan gelir) içlerinden herhangi birine Atina'nın bir köşesinde, sıradan insanları felsefi tartışmalara çekmeye (ve hatta gerekirse sürüklemeye) çalışırken rastlayabiliriz. Ancak, aileler çocuklarını okusunlar diye kendi rızalarıyla Zenon'un yanına gönderiyor olsalar bile evlatlarını kinik olmaya teşvik etmeleri pek beklenmezdi çünkü kinik doktrinler tamamen benimsendiklerinde, o çocuğun utanç verecek kadar yoksul bir yaşam sürmesini garantiler niteliktedir.

Kuzeybatıya yönelir de Dipylon Kapısı'ndan geçerek şehirden çıkarsak Epikür'ün (Epikuros) bizzat başında bulunduğu Epikürcülerin Bahçe'sine varırız. Stoacı derslerin, sokak sesleriyle yahut gelip geçenlerin yorumlarıyla sürekli bölündüğü Resimli Sundurma, şehir dokusunun bir parçasıyken Epikür'ün Bahçesi bariz bir kırsal havaya sahiptir. Bahçe, gerçekten de Epikürcülerin kendi sebzelerini yetiştirdikleri, faal bir bahçedir.

Yolumuza kuzeybatı yönünde devam ettiğimizde, Agora'nın yaklaşık bir buçuk kilometre dışında Akademi'ye, Sokrates'in ölümünden yaklaşık on küsur yıl sonra, MÖ 387'de Platon tarafından kurulan felsefe okuluna geliriz. Epikür'ün Bahçesi gibi Akademi de felsefe yapmak için harikulade bir mekândır. Burası, gezi alanları ve çeşmelerle döşeli parkımsı bir dinlenme yeridir. Akademi sınırları içinde, Platon ve arkadaşlarının yaptırdığı binalar bulunur. Belki MÖ 300'de uzun söylevler veren ve sonradan okulun yöneticisi olan Polemon'a da rastlarız. (İleride de göreceğimiz

---

Burada bahsedilen Thebes'li Krates'tir -ç.n.

gibi stoacı filozof Zenon, bir süre Polemon yönetimindeki bu okula devam etmiştir.)

Gerisin geri dönüp Atina'nın doğu banliyölerine açılan şehir kapısından geçtiğimizde bu sefer de Lise'ye (Lykeion) çıkarız. Bu koruluk arazide Apollo Lykeios'a adanmış bir mabedin yakınlarında Aristoteles'in takipçilerini, yani bir yandan yürüyen bir yandan da konuşan peripatetikleri ve başlarında da Theophrastos'u görmemiz olasıdır.

Tabii bunlar, antikçağ ebeveynlerinin tasarrufundaki eğitim seçeneklerinin sadece bir kısmıdır. Gezinti rotamız boyunca andığımız okulların yanında daha önce bahsini ettiğimiz Kirene, Megara, Elis okulları ve Skeptik (Kuşkucu) Okul da bulunmaktadır. Bunlar dışında Diyojen Laertios'un aktardığı üzere eudaimoncular (mutçular), Philalethes'ler (hakikatseverler), eklektikler, analojiciler, fizikçiler, ahlakçılar ve diyalektikçiler tarafından yönetilen okulların yanı sıra Eretria okulu, Annikerisçi ve Theodorosçu okulların da dahil olduğu daha pek çok seçenek sayılabilir.[6]

Şu işe bakın ki felsefe okullarına katılanlar sadece genç erkekler (ve nadiren de olsa genç kadınlar) değildi. Kimi zaman babalar da oğullarıyla birlikte ders görürdü. Yetişkinlerin, bir okulun derslerine kendi başına katıldığı durumlar da olurdu. Bazı yetişkinler sadece felsefenin kendisine ilgi duymaktaydı. Belki gençliklerinde bir okula gitmişlerdi ve şimdi yine aynı okulda öğretilen yaşam felsefesi üzerine "eğitimlerini sürdürmeye" çalışıyorlardı. Diğerleri, bir okula üye olmamışlarsa bile derslere konuk öğrenci olarak katılabilirdi. Muhtemelen bugün halka açık derslere katılan biriyle çok benzer bir amaçları vardı: Aydınlanmak ve hoşça vakit geçirmek.

Tabii felsefe okullarına devam eden yetişkinlerin kimisi de art niyetliydi: Kendi okullarını açma peşinde, alıp kendi öğretilerinde kullanabilecekleri felsefi fikirler bulabilmek için başarılı okullardaki yöneticilerin derslerine giriyorlardı.

Kıbrıslı Zenon da tam olarak bunu yapmakla suçlanmıştır: Polemon, Zenon'un Akademi'deki derslere katılmaktaki amacının, kendisine ait doktrinleri çalmak olduğundan yakınır.[7]

Rakip felsefe okulları öğrettikleri alanlar bakımından da birbirinden ayrılıyordu. Örneğin ilk stoacılar, yalnızca yaşam felsefesiyle değil, aynı zamanda fizik (yani doğa felsefesi) ve mantıkla da ilgilenirlerdi çünkü bu alanların özde birbirlerinin içine örülü olduğunu düşünüyorlardı. Epikürcüler, (fiziksel âlem üzerine stoacılardan farklı görüşlere sahip olsalar da) stoacıların fiziğe olan ilgisini paylaşıyor fakat mantığa olan ilgilerine katılmıyorlardı. Kireneciler ve kinikler ne fizik ne de mantıkla ilgileniyor, okullarında sadece yaşam felsefelerini öğretiyorlardı.

Öğrencilerine bir yaşam felsefesi sunan okullar, önerdikleri felsefe bakımından diğer okullardan ayrılıyordu. Örneğin Kirene Okulu'ndan olanlar, hayattaki en büyük amacın hazzı tecrübe etmek olduğunu ve bu yüzden de her fırsatta bunu yapmak gerektiğini savunmaktaydı. Kinikler ise çileci bir yaşam tarzından yanaydılar: Bunlara göre, güzel bir yaşam isteyen kişi, neredeyse hiçbir şey istememeyi öğrenmeliydi. Stoacılarsa, kiniklerle kireneciler arasında bir yerdeydi: İnsanlar, arkadaşlıkla servet de dahil olmak üzere, hayatta karşılarına çıkan güzel şeylerden, onlara bağlanmamak kaydıyla keyif almayı bilmeliydi. Gerçekten de stoacılara göre, hayatın getirdiği şeylerden aldığımız keyfi düzenli ve bilinçli olarak sekteye uğratmamız ve bize zevk veren bu şeylerin yitip gitmesi olasılığı üzerine etraflıca düşünmeye vakit ayırmamız gerekir.

Bir felsefe okuluna üye olmak öyle şakaya gelir şey değildi. Tarihçi Simon Price'ın sözleriyle, "bir felsefe hizbine mensup olmak, sırf heves etmekle yahut entelektüel moda böyleymiş diyerek yapılacak iş değildi. Benimsediği felsefeyi

ciddiye alan herkes, her gününü ona uygun yaşamaya gayret ederdi."[8] Kaldı ki günümüzde din, kişi için (sözgelimi, tövbe edip dini bulan biri için) nasıl kimliğinin en temel unsuru haline gelebiliyorsa bağlı olunan felsefe cemiyeti de antik Yunan ya da Romalı biri için benliğinin aynı derece önemli bir parçasını oluşturuyordu. Tarihçi Paul Veyne'e göre "gerçek anlamda filozof olmak, ömrü vefa edene kadar hizbinin öğretisi uyarınca yaşamak, hal ve hareketlerini (hatta giyim kuşamını da) ona uydurmak ve yeri geldiğinde bu öğreti uğruna ölmek demekti."[9]

Okurun aklından çıkarmaması gereken bir şey var. Yaşam felsefesi arayanlar için tek seçenek, ben her ne kadar taraftarı olsam da stoacılık değildir. Stoacılar doğru yaşam felsefesinin kendilerininki olduğunu kanıtlayabileceklerini düşünüyorlardı. Fakat ben (21. Bölümde de göreceğiniz gibi) böyle bir ispatın yapılamayacağı kanısındayım. Daha çok, kişinin kendine yaşam felsefesi olarak seçeceği şeyin, karakterine ve içinde bulunduğu şartlara bağlı olduğu görüşündeyim.

Mademki itiraf ettim, şunu da ekleyeyim: Bence sahip oldukları karakter ve içinde bulundukları şartlar itibarıyla pek çok insan, stoacı pratiğe gayet uygun birer adaydır. Bunun da ötesinde, seçtiği yaşam felsefesi ne olursa olsun kişi, tutarlı bir felsefeye sahip olmadan süreceği yaşama kıyasla (ki çoğunluk böyle yapmaktadır) muhtemelen çok daha iyi bir hayata sahip olacaktır.

İKİ

İlk Stoacılar

İlk stoacı Zenon'dur (MÖ 333-261). (Tabii, *Zenon'dan* kastım Kition'lu Zenon. Şu Akhilleus ve kaplumbağa paradoksuyla bilinen Elealı Zenon'la veya Diyojen Laertios'un, kısaca da olsa bahsettiği diğer yedi Zenon'dan herhangi biriyle karıştırılmasın.) Zenon'un babası mor kumaş boyası tüccarıydı ve çıktığı seyahatlerden dönerken, okusun diye oğluna kitaplar getirirdi. Bunlardan bazısı, Atina'dan aldığı felsefe kitaplarıydı. Zenon'un hem felsefeye hem de Atina'ya ilgi duymasına işte bu kitaplar sebep oldu.

Zenon, bir gemi kazasının yol açtığı olaylar sonucunda kendini Atina'da bulur. Hazır oradayken şehirdeki felsefe kaynaklarından yararlanmaya karar verir. Bir kitapçıya girer ve Sokrates gibi insanlara nasıl ulaşabileceğini sorar. Tam o esnada, Kinik Krates oradan geçmektedir. Kitapçı, Krates'i gösterip "şu adamı takip et," der. Anlatılanlara göre Zenon, böylece Krates'in öğrencisi olur. Daha sonraları, hayatının bu safhasına dönüp baktığı zaman Zenon, şu yorumu yapar: "Gemimin battığı o sefer, meğer başarılı bir seyahatmiş."[1]

Kinikler felsefe teorisi yapmakla pek uğraşmazlardı. Daha ziyade hayli sıra dışı, felsefi bir yaşam tarzından yanaydılar. Çileciydiler, dünya zevklerinden ellerini çekmişlerdi.

Toplumsal anlamda günümüzdeki evsizlerin, antikçağdaki dengiydiler: Sokaklarda yaşar, yerde uyurlardı. Sırtlarındaki giysilerden başka şeyleri yoktu ki o da genelde, o zamanlar insanların "kinik kılığı" diye tabir ettiği eski bir pelerin olurdu. Günü ancak kurtardıkları, kıt kanaat bir yaşayışları vardı.

Birisi Kinik Okul'a katılmayı düşündüğünü söyleyince (kendisi stoacı olsa da kinizme aşinalığı bulunan) Epiktetos, kinik olmanın gereklerini şöyle sıralardı: "Elde etme arzundan mutlak surette sıyrılman ve sadece arzun dahilindeki şeylerden kaçınabilmeyi istemen gerekir: Kimseye karşı öfke, hiddet, haset ya da acıma beslememelisin. Latif bir eşin, lekesiz bir ismin, gözdelerin ya da ballı çöreklerin senin gözünde zerre değeri bulunmamalı." Epiktetos'a göre metanet ruhu bir kiniğin içine o kadar işlemiş olmalıydı ki "halk kendisini bir kaya kadar hissiz zannetsin."[2] Tahmin edilebileceği üzere, kiniklerin yaşadığı hayata dayanacak cesareti ve tahammülü gösterebilen pek kimse çıkmazdı.

Kinikler, bilge ve nüktedan olmalarıyla nam salmışlardı. Örneğin kendisine, bir erkeğin ne tür bir kadınla evlenmesi gerektiği sorulduğunda Antisthenes, eş olarak nasıl bir kadın alırsa alsın erkeğin er geç evlendiğine pişman olacağı cevabını verir: "Kadın güzelse sana kalmaz, çirkinse zaten cezasını fazlasıyla çekersin." Başkalarıyla ilişkiler üzerine de şu açıklamayı yapar: "Yağcılardansa kargalarla arkadaşlık etmek yeğdir çünkü kargalar sizi yemek için en azından ölmenizi bekler, ötekiler onu da beklemez." Sözlerini dinlemeye gelenlere ise öğüdü şudur: "Düşmanlarınıza kulak verin çünkü yapacağınız hataları ilk onlar fark edecektir." Antisthenes için, zehir zemberek nüktelerine rağmen ya da belki de bundan ötürü, "kişinin konuşurken en rahat anlaşabileceği insan"[3] demişlerdir.

Sinoplu Diyojen (başkaca filozoflar hakkında kısa biyografik bölümler kaleme almış Diyojen Laertios'la karış-

tırılmasın) Antisthenes'ten ders alır ve zamanla kiniklerin en meşhuru olur. Diyojen, sade hayat hakkındaki görüşünü şu sözlerle dile getirir: "Tanrılar insanoğluna zahmetsiz yaşamın imkânlarını bahşetmişse de bu gerçek saklı kalmıştır çünkü insanlar ballı çörek, koku ve benzeri şeylerin peşinde koşarlar." İnsanın deliliği de farklı değildir, der, hoşnut olmak elindedir fakat sefil olmayı seçer. Sorun "ahlaksızların, efendilerine tabi uşaklar misali şehvetlerinin esiri" olmasıdır ki bu kişiler arzularına hükmedemedikleri için hoşnutluğa da asla ulaşamazlar.[4]

Diyojen, değer yargılarının yozlaştığı üzerinde ısrarla durur. Örneğin, sırf göze hoş görünsün diye yapılan bir heykel üç bine satılırken, bir ölçü arpa ununun iki tunç paraya gittiğine ve insanı hayatta tutmaya yettiğine dikkat çeker.[5] En iyi aperitifin açlık olduğuna inanırdı. Acıkmadan ya da susamadan bir şey yiyip içmediği için de "en pahalı yemeklerden duyulan hazzın çok daha fazlasını bir arpa kurabiyesini paylaşmaktan alır, bir yudum kaynak suyunu Thasos şarabına kıyasla daha büyük bir zevkle içerdi."[6] Kalacak yerinin olmaması konusu açıldığındaysa şehirlerdeki en görkemli evlerin yani tapınaklarla jimnazların kapısının kendisine açık olduğunu söyler. Felsefenin kendisine ne kazandırdığı sorulduğundaysa "talihin bütün cilvelerine karşı hazır olmayı,"[7] öğrendiği yanıtını verir. İleride de göreceğiniz gibi bu cevap, stoacılıktaki önemli bir fikrin habercisidir.

Kinikler faaliyetlerini, Epikür'le Platon'un yaptığı gibi banliyölerde değil, Sokrates gibi Atina caddelerinde sürdürürlerdi. Yine Sokrates'in izinde, yalnızca öğrenci olmaya gelenlere değil, öğrenme hevesi olmayanlar da dahil her tür insana yol göstermeye çabalarlardı. Kinik Krates (gördüğümüz gibi kendisi, stoacı filozof Zenon'un ilk felsefe hocasıdır) sokakta karşısına çıkanlara musallat olmakla kalmaz, evlere destursuz dalıp hane halkına tembihler verir. Bu huyu yüzünden de "Çatkapı"[8] lakabını alır.

Krates'in gözetiminde eğitimine bir süre devam eden Zenon, hocasına kıyasla işin teorisine daha fazla ilgi duyduğunu anlar. Bunun üzerine, yalnızca felsefi yaşam tarzına veya felsefenin teorisine odaklanmak yerine, Sokrates gibi, yaşam tarzıyla teoriyi birleştirme fikrini ileri sürer.[9] 19. yüzyıl Alman filozoflarından Arthur Schopenhauer, stoacı filozofların "pratiği teoriye dönüştürmek" bakımından kiniklerin devamcısı olduklarını belirterek kinizmle stoacılık arasındaki ilişkiyi özetlemiştir.[10]

İşte bu sebeple Zenon felsefe teorisi öğrenmeye karar verir ve Stilpon'dan ders almaya, Megara Okulu'na gider. (Krates'in buna tepkisi, Zenon'u yakasından tutup Stilpon'dan uzaklaştırmaya çalışmak olmuştur.) Zenon daha sonra Akademi'de, Polemon'un öğrencisi olur ve MÖ 300 dolaylarında kendi felsefe okulunu kurar. Öğretisi, Krates'in yaşam tarzı önerileriyle Polemon'un teorik felsefesinin bileşimi niteliğindedir. (Zaten Polemon'a göre Zenon, Akademi doktrinlerine "Fenike makyajı" çekmekten öte bir şey yapmamıştır.)[11] Bu harmana, Megara Okulu'nun paradokslara ve mantığa duyduğu ilgiyi de katar.

Zenon'un felsefe okulu birden parlayıverir.[12] Takipçilerine başta Zenoncular denir fakat sonradan, Zenon'un derslerini Stoa Poikile'de verme alışkanlığından ötürü 'stoacılar' olarak anılırlar (ki daha önceleri bu ad, yine orada toplanmayı huy edinmiş bir grup şaire de verilmiştir).[13]

Stoacılığı asıl cazip kılan, kinizmin çileciliğini terk etmesi olmuştur. Stoacılar, sade olmakla birlikte bedenin rahatının sağlanmasına da izin veren bir yaşam tarzından yanadır. Stoacıların çileciliği terk etmeyi savunurken ileri sürdükleri gerekçe şuydu: "Güzel şeylerden" kinikler gibi kaçınırlarsa, bunların gerçekten de güzel şeyler olduğunu ispatlamış olurlardı, yani bunları, göz önünde kaldıkları sürece yoksunluğunu hissedecekleri şeyler olarak kabul etmiş olurlardı. Oysa hasbelkader ellerinin altında bulunan tüm "güzel

şeylerden" zevk alan stoacılar aynı zamanda kendilerini, bu şeylerden vazgeçmeye de hazırlarlar.

Zenon'un felsefesini oluşturan öğeler ahlak, fizik ve mantıktı. Stoacılığı doğrudan ondan öğrenenler önce mantık görmüş, ardından fizik okumuş ve en son da ahlak dersleri almışlardır.[14]

Mantıkla ilk uğraşanlar stoacılar değildir (Aristoteles de Megaracılar da bunu stoacılardan önce yapmışlardı). Buna rağmen stoacı mantık daha önce eşi görülmemiş bir kapsama sahiptir. Stoacıların mantığa olan eğilimleri, insanın ayırt edici niteliğinin muhakeme yetisi olduğu görüşlerinin doğal bir sonucudur. "A doğruysa B de doğrudur ve A doğru olduğuna göre, o halde B de doğrudur" veya "ya A doğrudur ya da B; A doğru değildir, demek ki B doğrudur" tarzı muhakeme yapılarını kullanmada uzmanlaşırlar. Bu yapılara sırasıyla, *modus ponens* ve *modus tollendo ponens* denir ve mantıkçılar tarafından günümüzde de halen kullanılırlar.

Ebeveynler çocuklarını felsefe okullarına sırf nasıl iyi yaşanacağını öğrensinler diye değil, ikna yeteneklerini geliştirsinler diye de gönderirdi. Stoacıların mantığa olan ilgisini anlayabilmek için bunu göz önünde bulundurmak gerekir. Stoacılar, öğrencilerine mantık öğretirken ikna yeteneklerini geliştirmelerine de yardımcı olurlardı, çünkü mantık bilen öğrenciler öne sürülen yanıltmacaları saptayarak tartışmada galip gelebilirdi.

Zenon stoacılığının ikinci öğesi fizikti. Zenon'un öğrencileri, dünyanın işleyişi hakkında yapılan açıklamaları, o zamanlar henüz bilim var olmadığından, şüphe duymaksızın, takdirle ve şükranla karşıladılar. Stoacı fizik, modern fizikten farklı olarak doğal olgulara açıklamalar getirmek yerine, bugün teoloji sınıfına sokacağımız şeylerle ilgilenirdi. Mesela Zenon, tanrıların varlık ve tabiatları, bu evreni ve içindekileri yaratmaktaki amaçları, olayların sonuçlarını

belirlemede tanrıların rolünün ne olduğu ve insanlarla tanrılar arasındaki ilişkinin nasıl olması gerektiği gibi konulara açıklamalar getirmeye çalıştı.

Zenon stoacılığının üçüncü ve en önemli öğesiyse ahlaktı. Okurun dikkatini çekmek isterim ki stoacı ahlak anlayışı, günümüzün ahlak algısından farklıdır. Bizim için ahlak, manen doğru ve yanlış olanın araştırılmasıdır. Örneğin modern bir ahlakçı, kürtajın manen uygun olup olmadığı ve uygunsa da hangi şartlar altında buna müsaade edilebileceği üzerine düşünebilir. Buna karşın stoacı ahlak, "eudaimon'cu" denilen bir anlayışa sahiptir (Yunanca *eu* "iyi, hoş", *daimon* da "ruh (hali)" anlamına gelir) ve manen neyin doğru neyin yanlış olduğuyla değil, "iyi bir ruh halinde" olmakla, güzel ve mutlu bir yaşam sürmekle yani ahlaki bilgelik de denen şeyle ilgilenir.[15] Filozof Lawrence C. Becker'ın ifadesiyle "stoacı ahlak, eudaimonizmin bir türüdür. Özünde ve yapısal olarak, iyi yaşamak için, serpilmek için ne yapılması veya ne olunması gerektiğiyle ilgilenir."[16] Tarihçi Paul Veyne'se şöyle der: "Stoacılık, bir ahlak anlayışı olmaktan çok paradoksal bir mutluluk reçetesidir."[17]

Stoacıların "güzel yaşam" derken kastettiği şeyi, günümüz okurlarının yanlış anlaması gayet olasıdır. Hakikaten de pek çok okuyucu, güzel yaşamı güzel para kazanmakla yani yüksek maaşlı bir işte çalışmakla aynı kefeye koyacaktır. Oysa stoacılara göre kötü bir hayat sürmek, çok para kazanıyorken de son derece mümkündür. İnsan yüksek maaşlı işinden nefret ediyor olabilir. Yahut yanlış olduğunu bildiği halde bazı şeyleri, mesleği yüzünden yapmak zorunda kalıyor ve kendiyle çelişiyor da olabilir.

Peki, o halde stoacıların güzel yaşam dedikleri şeye sahip olmak için insanın yapması gereken nedir? Erdemli olmak! Ne var ki, "erdem" de yanlış anlaşılmaya müsait bir sözcük. Stoacılar erdemle yaşamayı salık veriyor, deseniz günümüz

okuru yılgınlıkla gözlerini devirir. Çünkü onun gözünde, erdemli insanın baş timsali rahibelerdir. Rahibeleri erdemli yapan da saflıkları, alçak gönüllükleri ve merhametleridir. Madem öyle bu stoacılar rahibe hayatını mı savunuyor?

Aslında, stoacıların erdemden bahsederken kastettiklerinin bunlarla hiç alakası yoktur. Stoacılar nezdinde kişinin erdemi, söz gelimi cinsel geçmişiyle ilgili değildir. Daha ziyade kişinin insan sıfatına ne mükemmellikte uyduğuna, yani insan olmanın gereğini ne derece yerine getirdiğine bağlıdır. "Erdemli" (veya mükemmel) çekiç, gereğini yani çivi çakma işini hakkıyla yapan çekiçtir. Aynı şekilde insan olmanın gereğini hakkıyla yapana da erdemli insan denir. O halde erdemli olmak, yaşamamız gerektiği gibi yani (Zenon'un da belirttiği üzere) doğa ile uyum içinde yaşamaktır.[18] Stoacılar şunu da mutlaka ekler: Bunu becerirseniz yaşamınız güzel olur.

Peki, nedir insan olmanın gereği? Stoacılara göre cevabı bulmak için insanın kendini incelemesi yeter. Çünkü böylece, tüm hayvanlarda bulunan bazı içgüdülere sahip olduğumuzun farkına varırız. Acıkırız örneğin: Bu doğanın bizlere kendimizi besletme yöntemidir. Veya şehvet duyarız: Bu da doğanın bizleri üremeye teşvik etme yöntemidir. Fakat önemli bir hususta diğer hayvanlardan ayrılır insan: Muhakeme yetisi. Zenon'un da ısrarla ileri süreceği gibi buradan, aklı kullanmamız gerektiği sonucuna varabiliriz.

Aklımıza başvurduğumuzda, belli bazı şeyleri yapmak üzere tasarlandığımız sonucuna da ulaşabiliriz. En önemlisi, doğa bizleri sosyal hayvanlar olmaya ittiğine göre, etrafımızdaki insanlara karşı sorumluluklarımız yani ödevlerimiz vardır. Örneğin, kişi ebeveynlerine hürmet etmeli, arkadaşlarına karşı nazik olmalı ve vatandaşlarının çıkarları konusunda duyarlı davranmalıdır.[19] Hayatına mal olmuş olsa bile Stoacı Cato'yu, Roma siyaseti içinde aktif bir rol üstlenmeye iten de işte bu toplumsal sorumluluk bilinciydi.

Daha önce de belirttiğim gibi stoacıların uğraştığı başlıca konu ahlaktı (erdemli yaşamak ve böylelikle güzel bir yaşam sürmek) ama mantığa ve fiziğe de ilgi duyarlardı. Mantık araştırmalarının hedefi, insan olmanın gereklerinden birini hakkıyla yerine getirmek yani akla uygun davranmayı becermekti. Fizik araştırmalarının hedefiyse bu gereklerin ne uğruna olduğunu anlamaktı. Stoacılar, felsefelerini oluşturan bu üç öğe arasındaki ilişkiyi açıklamak için türlü metaforlar buldular. Stoacı felsefe bereketli bir tarlaya benzetilir örneğin: "Mantık, tarlayı çevreleyen çit, ahlak ürün, fizik ise topraktır."[20] Bu metafor, ahlakın stoa felsefesindeki merkezi önemini açıkça göstermektedir: Ürün alamayacak olduktan sonra toprakla ilgilenmenin veya toprağı çitle çevirmenin anlamı olmayacaktır.

Doğayla mükemmel uyum içinde yaşasaydık (yani stoacılığı mükemmelen uygulasaydık) stoacıların bilge ya da arif diye nitelediği kişilerden olurduk. Diyojen'e (Laertios) göre stoa bilgesi, "namının iyi ya da kötü bilinmesine aldırış etmez, bu yüzden de kibirden azadedir." Asla keder duymaz çünkü kederin "ruhun akıl dışı kasılması" olduğunu bilir. Hal ve hareketleri ibretliktir. Hiçbir şeyin kendisini sorumluluklarından alıkoymasına izin vermez. Şarap içer fakat bunu sarhoş olmak amacıyla yapmaz. Kısacası, stoa bilgesi "tanrısaldır".[21]

Bu tür bir tanrısallık, başta da stoacıların kabul edeceği üzere, yok denecek kadar nadirdir. Yine de bilgeliğe erişmenin imkânsıza bunca yakın olması, stoacılar için sorun teşkil etmez. En çok bilgelerden bahsederler ki önlerinde, stoacı pratikler için kılavuz alacakları bir örnek bulunsun. Onlar için bilgelik, isabet ettirmek mümkün olmasa da nişan alınacak bir hedeftir. Diğer bir deyişle, Budizm için Buda neyse stoacılık için de bilge odur. Neredeyse hiçbir Budist, Buda kadar aydınlanmayı aklından bile geçirmez. Ama Buda'nın

sahip olduğu mükemmellik hakkında düşünmek, bir dereceye kadar aydınlanmalarını sağlayabilir.

Kleanthes (MÖ 331-232), Zenon'un Stoa Okulu'nda öğrenciydi. Zenon öldüğünde de okulun yönetimini devraldı. Fakat yaşlılığında öğrencilerini diğer okullara kaptırmaya başlayınca stoacılığın geleceği karanlık bir hal almaya başladı. Kleanthes ölünce Stoacı Okul'un önderliği, öğrencisi Hrisippos'a (MÖ 282-206) geçti ve onun yönetimi altında okul, eski seçkinliğine tekrar kavuştu.

Hrisippos'un ölümünden sonra Stoacı Okul, felsefe yaratan biri değil de bir felsefe ihracatçısı olarak stoacılık tarihine geçen Rodoslu Panaetios'un da aralarında bulunduğu liderler yönetiminde başarılı olmaya devam etti. MÖ 140'lı yıllarda Roma'ya giden Panaetios, stoacılığı da beraberinde götürdü. Orada Afrikalı Scipio'nun ve bir grup ileri gelen Romalının dostluğunu kazandı, onlara felsefe aşıladı ve sonuçta, Roma stoacılığının kurucusu oldu.

Romalılar, stoacılığı ithal edip doktrinlerini kendi ihtiyaçlarına göre uyarlarlar. Öncelikle, mantık ve fiziğe Yunanlar kadar ilgi göstermezler. Romalı büyük stoacıların sonuncusu Marcus Aurelius'a gelindiğinde, esasen mantık da fizik de çoktan terk edilmiştir: *Düşünceler* adlı eserinde, bu konuları öğrenmekle zaman kaybetmediği için Marcus'un kendiyle gururlandığını görürüz.[22]

Romalılar, Yunan stoacıların ahlak müfredatında da ufak tefek oynamalar yapar. Önceden de değindiğimiz üzere, Yunan stoacıların ahlak konusundaki öncelikli hedefi, erdeme ulaşmaktır. Romalı stoacıların bu gayeyi muhafaza ettiğini fakat durmadan, ikinci bir hedefi daha ileri sürdüklerini görürüz: O da dinginliğe kavuşmaktır. Dinginlikten kasıt, bir vurdumduymazlık hali değildir. (Zaten öylesi bir dinginliği savunmak, stoacıların erdemli yaşam için zorunlu gördüğü akla uygunluğu yok saymak anlamına gelir.) Stoacı

dinginlik daha çok, keder, öfke ve endişe gibi olumsuz duyguların yokluğu ve neşe gibi olumlu duyguların varlığı ile tanımlanan, psikolojik bir durumdur.

Romalı stoacıların gözünde dinginliğe kavuşmak ve erdeme erişmek birbiriyle bağlantılıdır. Bu yüzden erdemle ilgili bir konuşmada dinginlikten de bahsedilmesi beklenir. Erdem sahibi olmaktaki asıl avantajın, dinginliğe kavuşmak olduğunu özellikle belirtirler. Epiktetos, *Söylevler* adlı eserinin başlarında erdeme ulaşmaya çalışmamızı salık verir. Hemen ardından erdemin "mutluluk, sükûnet ve dinginlik vaadi taşıdığını" ve "erdem yolunda ilerlemenin bu ruh hallerinin her birine doğru ilerlemek demek" olduğunu hatırlatır. Hatta dinginliği, erdemin amaçladığı sonuç olarak tanımlayacak kadar da ileri gider.[23]

Romalı stoacılar (erdemli yaşamanın bir yan ürünü olarak) dinginlik üzerine o kadar çok tartışırlar ki erdeme olan ilgilerini yitirdikleri yönünde bir kanı oluşur. Epiktetos'un *Enkheiridion* olarak da bilinen *El Kitabı*'nı ele alalım. (Epiktetos'un öğrencilerinden) Arrianos bu eseri, 2. yüzyılda yaşamış Romalı halk kitlelerinin kolayca ulaşabilecekleri, stoacılıkla ilgili bir başlangıç kitabı olması amacıyla derlemiştir. *El Kitabı*, dinginliği bulmak ve süreğen kılmak için (Epiktetos'a göre) yapılması gerekenlerle ilgili pek çok öğüt barındırır fakat Arrianos erdemden bahsetmeye gerek dahi duymaz.

Romalı stoacıların erdeme erişmek ile dinginliğe erişmek amaçları arasında kurduğu köprü hakkında bir açıklama daha yapmam gerek. Erdeme ulaşma çabasının dinginliği de beraberinde getireceği fikrini savunmanın dışında, sanırım Romalı stoacılar dinginliğe erişmenin erdeme ulaşmaya yardım edeceğini savunurlardı. Dingin olmayan kişi (yani zihni öfke ya da keder gibi olumsuz bir duyguyla meşgul biri) aklının emrettiği şeyleri yerine getirmekte zorlanabilir: Duyguları aklına galip gelir. Gerçekte nelerin iyi olduğu konusunda

kafası karışabilir, dolayısıyla onları elde etmekte başarısız olabilir ve sonuçta erdeme ulaşamayabilir. Bundan dolayıdır ki Romalı stoacıların gözünde erdeme erişme çabasıyla dinginliğe erişme çabası, verimli bir döngü meydana getirir. Ve bu döngü çift yönlüdür: Erdeme erişme çabası bir dereceye kadar dinginlik sağlar ve bu da erdeme ulaşmayı daha kolay hale getirir.

Yunan öncüllerine kıyasla Romalı stoacılar, dinginliğin elde edilmesine neden daha fazla önem atfetmişlerdi? Bana kalırsa bu sorunun cevabı kısmen Romalı stoacıların, insanları motive etmek için salt aklın yeterli olacağına, Yunan stoacılardan daha az güvenmesinde yatar. Yunan stoacılara göre, insanları erdem peşinde koşmaya ikna etmenin tek yolu, iyi olan şeylerin neler olduğunu anlamalarını sağlamaktır: Kişi gerçek anlamda iyi şeylere vakıf olduğu zaman, akıl sahibi de olduğundan, ister istemez bunların peşinden gidecek ve böylece erdemli olacaktır. Bu yüzden Yunan stoacılar erdeme erişme çabasının, en önemlisi dinginliği yakalamak olan, yararlı getirilerinden dem vurmaya gerek bile duymazlar.

Anlaşılan, Romalı stoacılar da aksine, erdeme ulaşmaya çalışmanın gereğini vatandaşlarının anlamayacağını düşünüyorlardı. Ayrıca sıradan bir Romalının, dinginliğin değerini teslim etmek için düşünmeye ihtiyaç duymayacağının ve haliyle, onu elde etme usullerine karşı ilgili olacağının da farkındaydılar. Romalı stoacılar muhtemelen buradan hareketle, erdemi dinginlikle ballandırırlarsa (daha doğrusu, insanların erdeme erişmeye çalışırken dinginliği bulacaklarına işaret ederlerse) stoacı doktrinlerin, sıradan bir Romalıya daha cazip geleceği sonucuna vardılar.

Bunun dışında, Musonius Rufus ve Epiktetos gibi stoa öğretmenlerinin, dinginliği ön plana çıkarmalarında rol oynayan bir neden daha vardı: Bu sayede okulları, potansiyel

öğrenciler için daha cazip hale geliyordu. Antikçağda felsefe okullarının birbirleriyle doğrudan rekabet halinde olduğunu unutmayalım. Bir okul insanların ilgisini çeken bir felsefe öğretmekteyse "pazar payı" elde ederdi. Potansiyel öğrencilerin rağbet etmediği bir felsefe ise unutulur giderdi. Hatırlarsanız Kleanthes yönetimindeki Stoacı Okul'un akıbeti de neredeyse bu olacaktı.

Okullar, öğrenci kazanmak ve tutmak adına, öğrettikleri felsefe doktrinlerinde esnekliğe meyillidirler. Örneğin, MÖ 3. yüzyılın ortalarında rakipleri Epikürcü Okul'a sürekli öğrenci kaybettiklerinden, Akademi ile Stoa Felsefe Okulu birleşip bir felsefe paktı oluşturmaya ve Epikürcülerden öğrenci kazanmak amacıyla, doktrinlerinde değişiklikler yapmaya karar verirler.[24] Romalı stoacıların da benzer şekilde, felsefelerinde dinginliğe vurgu yaparak, öğrencilerinin önüne benzer bir hedef koymuş ve Epikürcülerden öğrenci çalmaya çalışmış olmaları akla yatkındır.

Antikçağ filozoflarının, öğrenci kazanmak uğruna doktrinleri "esnetecekleri" inanılmaz geldiyse o çağdaki çoğu felsefe okulunun tam da bu şekilde doğduğunu hatırlatırım. Örneğin, İskenderiyeli Potamon bir felsefe okulu açmaya karar verdiğinde aklına dâhiyane bir pazarlama manevrası gelir: Öğrenci çekmek için en iyi yöntem, rakip okulların doktrinlerinden yalnızca hoşa giden kısımları seçmektir.[25] Potamon, bu sözde Eklektik (Seçmeci) Okul'a katılanların, tüm rakip okulların sunduğu öğretilerin en iyi kısımlardan yararlanacaklarını iddia eder. Onu bırakın, bizzat Zenon da Yunan stoacılığını kuracağım diye, farklı felsefe okullarının (en az üç okulun: Kinik Okul, Megara Okulu ve Akademi'nin) doktrinlerini esnetip birbiriyle harmanlamıştır.

Sanırım stoacılar felsefelerini, dinginlik kavramına dikkat çekerek antik Romalıların yanı sıra günümüz insanı için de daha cazip kılmıştır. Ne de olsa günümüz insanının, eski çağlardaki anlamıyla erdemliliğe ilgi duyması alışılmış şey

değildir. (Muhtemelen daha erdemli olmaya meraklı *olmamız gerekir* ama gerçekler acıdır ve çoğu kişi böyle bir merak duymaz.) Bu yüzden birine, erdeme erişmek için eski bir yöntem bildiğinizi ve isterse ona da açıklayacağınızı söyleseniz cevaben karşınızda esneyecektir. Ama aynı kişiye, kadim bir dinginliğe erişme yöntemi bildiğinizi ve isterse bunu ona da açıklayacağınızı söylediğinizde kulak kabarttığını görürsünüz. İnsanlara dinginliğin değerini anlatmanıza çoğunlukla gerek olmaz. Hatta sorsanız, şu hayatta dinginliği imkânsız kılan olumsuz duygulardan neler çektiklerinden dem vururlar.

İşte bu yüzden, bundan sonra Yunan stoacılığı yerine Roma stoacılığı üzerinde duracağım. Yine aynı sebeple, Romalı stoacıları incelerken önceliğim, erdemin değil dinginliğin yakalanması ve sürdürülmesi üzerine verdikleri öğütler olacak. Madem bu kadar söyledim, Roma stoacılığının dinginliğe ulaşma tavsiyelerine uyacak okurların, muhtemelen bu sayede erdeme de erişeceklerini ekleyivereyim gitsin. Bir de o olursa, insan daha ne ister!

ÜÇ

Roma Stoacılığı

Romalı stoacıların en önemlileri (ki bana sorarsanız, günümüz insanının en çok faydalanacağı stoacılar da onlardır) Seneca, Musonius Rufus, Epiktetos ve Marcus Aurelius'tur.[1] Bu dört ismin Roma stoacılığına kazandırdıkları, birbirini tamamlar niteliktedir. Aralarında kalemi en kuvvetli olan Seneca'dır. Yazıları ve Lucilius'a yazdığı mektuplar, Roma stoacılığına gayet anlaşılabilir bir giriş niteliği taşır. Musonius özellikle faydacılığıyla tanınır: Stoa pratiği yapanların nasıl yemesi gerektiğinden tutun da ne giyeceklerine, ailelerine karşı ne şekilde davranacaklarına, hatta cinsel hayatlarını nasıl sürdüreceklerine kadar varan detaylı öğütler verir. Epiktetos ise analizde uzmandır: Bu arada stoacı pratiğin neden dinginlik sağlayacağını açıklayan da odur. Ve Marcus'un, bir nevi günlük olarak yazdığı *Düşünceler* adlı eserinde, stoa pratiği yapan birinin kişisel düşüncelerine şahit oluruz: Günlük hayatın getirdiği sorunlar yanında Roma İmparatoru olarak karşılaştığı problemlere de stoacı çözümler bulma uğraşına tanıklık ederiz.

Lucius Annaeus Seneca, nam-ı diğer Genç Seneca, MÖ 1 ila 4 yılları arasında, İspanya'nın Corduba* şehrinde

---

Bugünkü Córdoba ya da Kurtuba –ç.n.

dünyaya gelir. Elimizde en fazla felsefe yazısı bulunan stoacı olmasına karşın en verimli stoacı değildir. (Örneğin bir Hrisippos fevkalade üretkendir ama eserleri günümüze ulaşamamıştır.) Genç Seneca'nın bilhassa özgün olduğu da söylenemez. Buna rağmen stoacılık üzerine müthiş yazılar kaleme alır. Denemeleri ve mektupları insan doğasının iç yüzüne dair pek çok fikir içerir. Yazılarında, (keder, öfke, yaşlılık ve toplumsal endişeler gibi) genellikle insanları mutsuz eden şeylerden ve yaşamı katlanılır olmaktan ziyade nasıl neşeli kılacağımızdan bahseder.

Üzerinde duracağım diğer Romalı stoacılar gibi Seneca da hayattan el etek çekmiş bir insan değildi. Aksine, yaşamın tam içindeydi. Ve diğer stoacılar gibi Seneca da çok yönlü bir bireydi. Felsefe üzerine tek bir kelime yazmamış olsaydı bile, üç ayrı nedenden ötürü tarih kitapları yine de ondan bahsederdi. Başarılı bir oyun yazarı olarak anılırdı. Mali başarılarıyla hatırlanırdı: Yatırım bankacılığının ilk örneklerinden birini gerçekleştirmiş ve esasen mali zekâsı sayesinde muazzam bir servet edinmiştir. Son olarak onu 1. yüzyıl Roma siyasetindeki rolü sebebiyle tanırdık çünkü senatör olmasının yanı sıra İmparator Neron'un önce eğitmeni daha sonra da başdanışmanı olmuştur.

Sarayla olan münasebeti, Seneca'nın başını belaya sokar. Claudius, imparator olunca Seneca'yı, (söylentilere dayanarak) yeğeni Julia Livilla ile zina etmek suçundan ölüme mahkûm eder. Cezası sürgüne ve tüm mal varlığına el koyulmasına çevrilir ve böylelikle 41 yılında, o zamanlar kırklı yaşlarında olan Seneca, bugün Korsika olarak bildiğimiz "çorak ve çetin kaya parçasına" gönderilir.[2] Cezası sırasında okuyup yazar, adayı inceler ve muhtemelen stoacılık pratiği yapar.

Agrippina 49 yılında Claudius'la evlenir ve Seneca'yı sürgünden çağırıp o sıra on bir ya da on iki yaşında olan oğlu Neron'un eğitmeni yapması için onu ikna eder. Böylelikle,

sekiz yıllık sürgün hayatından sonra Seneca Roma'ya döner. Denildiğine göre, yeniden Roma toplumunun bağrına sığınan Seneca, "zamanının en meşhur Roma vatandaşı, gerek nesirde gerekse şiirde dünya üzerindeki en büyük yazar, yüzyıl başındaki altın çağdan bu yana en önemli edebi kişilik ve imparatoriçenin gözdesi" olur.[3] Hayatta elde ettiği başarı, herkes kadar Seneca'yı da şaşırtır: "Ben miyim bu," diye sorar, "basit bir süvari, bir taşralı olarak doğup âlemin ileri gelenlerinden biri sayılan?"[4]

Neron imparator olunca Seneca da danışmanlık payesi kazanır. Hakikaten de praetorların* başı olan Sextus Afranius Burrus'la birlikte Neron'un en güvendiği kişi olur. Seneca ve Burrus öncelikle, Neron'un azgın eğilimlerini kontrol altında tutmayı başarırlar, böylece Roma İmparatorluğu beş yıl boyunca doğru düzgün yönetilir. Bu dönemde Seneca'nın da yıldızı parlar: Akıl almaz ölçüde zengin olur. Bu servet, başkalarına stoacı perhizler salık verip kendisi varlık içinde yüzüyor, diye hakkında ikiyüzlülük suçlamalarının doğmasına yol açar. Okuyucular kinizmden farklı olarak stoacılığın, taraftarlarının çileci bir yaşam benimsemesini şart koşmadığını lütfen unutmasın. Çünkü stoacılar, kişinin hayatta karşısına çıkan güzel şeylerden zevk almasında hiçbir sakınca görmezler, önemli olan bunu nasıl bir tavrıla yaptıklarıdır. İdeal tavır, şartlar değiştiğinde bu güzel şeylerden, zerre üzüntü duymadan vazgeçmeye hazırlıklı olmaktır.

Agrippina'nın 59 yılında ölmesinden sonra Neron (ki karısını kendisi öldürtmüştür), Seneca'nın ve Burrus'un rehberliğinden tedirgin olmaya başlar. 62 yılında Burrus ya hastalıktan ya da zehirlenerek yaşamını yitirir. Seneca sarayda sayılı günü kaldığının farkına varır ve politikadan çekilmeye teşebbüs eder. Mazeret olarak da sağlık durumunun kötülüğünü ve ilerlemiş yaşını gösterir. Neron en sonunda buna

---

Eski Roma'da yurttaşlar arasındaki hukuki anlaşmazlıkları çözen yargıç ve idareci –ç.n.

izin vermeyi kabul eder fakat bu, kısa bir emeklilik olur. Yerini dolduran müsteşarlar Seneca'nın, kendisine karşı düzenlenmiş bir komployа karıştığına Neron'u inandırırlar ve 65 yılında Neron, Seneca'nın ölüm emrini imzalar.

İnfazı sırasında yanında olan arkadaşları, kaderi karşısında gözyaşı dökünce Seneca'dan azar işitirler. Nerede kalmıştır stoacılıkları? Seneca karısına sarılır. Sonra kollarındaki atardamarları keserler fakat yaşlılıktan ve güçsüzlükten, kanaması pek yavaş olur. Bunun üzerine bacaklarındaki ve dizlerindeki atrerler de kesilir ama yine ölmez. Bir dostundan zehir bulmasını rica eder ama içtiği bu zehir de onu öldürmez. Akabinde hamama götürülür, buharda boğularak can verir.[5]

"Mutlu Yaşam Üzerine" adlı eserini ağabeyi Gallio için yazar. Bu arada Gallio, Yeni Ahit'te (Elçilerin İşleri, 18:12-16) adı geçen ve Pavlus'u (Aziz Paul) Korint şehrinde yargılamayı reddeden Gallio'dur. Kaleme aldığı bu denemede Seneca, dinginliğe en iyi hangi yolla ulaşılabileceğini anlatır. Temelde, muhakeme yetisini kullanıp "bizleri telaşa ve korkuya düşüren her şeyi" defetmek yeterlidir. Becerilirse bunu "aralıksız bir dinginlik ve sürekli bir özgürlük" takip edecek, "sarsılmayan ve değişmeyen, engin bir neşe" duyulacaktır. Stoacı ilkeleri izleyen kişi "kendi imkânlarından haz aldığı ve içindeki sevinçten fazlasında gözü olmadığı için, istese de istemese de mutlak surette sürekli şen ve (hem derin hem de kişinin ta içinden doğup gelen bir) neşe içinde olmalıdır." Kaldı ki bu sevincin yanında tenin sunduğu hazlar "cüzi, kıymetsiz ve gelip geçicidir."[6]

Başka bir yerde dostu Lucilius'a, stoacılığı pratik edecekse "neşe duymayı öğrenmeyi" kendisine vazife edinmesi gerektiğini belirtir. Şunu da ekler Seneca: Lucilius'un stoacı olmasını, "mutluluktan asla mahrum kalmamasını"[7] dilediği için de istemektedir. Stoacıları somurtkan bir topluluk gibi

görmeye alışkın olanlar, bu sözler karşısında şaşıracaklar belki ama bu ve benzeri görüşler, "neşeli stoacı" teriminin bir tezat oluşturmadığını açık şekilde ortaya koyar.[8]

Gaius Musonius Rufus, dört büyük Romalı stoacının en ünsüzüdür. Aşağı yukarı MS 30 yılında doğar. Ailesinin konumu itibariyle siyasette çok yüksek yerlere gelebilecekken tutar, bir felsefe okulu kurar. Hakkında pek fazla şey bilinmez çünkü Sokrates gibi o da felsefesini yazmaya tenezzül etmez. Neyse ki, Lucius adında bir öğrencisi dersleri boyunca not alır. Notlarında Lucius genellikle "onun" yani Musonius'un sorulan sorulara verdiği cevaplarla söze başlar. Demek ki Musonius'un okulda verdiği dersler, monologlardan ibaret değildi; hatta öğrencileriyle karşılıklı Sokratvari bir konuşma yöntemi izlemiş olabilir. Yine Musonius'un bu sohbetleri, hem öğretmek hem de öğrencinin ne düzeyde olduğunu anlamak için kullanmış olması da muhtemeldir.

İmparator Neron'un zamanında, Musonius şöhretinin ve nüfuzunun zirvesindedir. Fakat birlikte saf tuttuğu kişiler maalesef Neron'un düşmanlarıdır (daha doğrusu, Neron'un düşman bellediği kimselerdir). Neron, Musonius'u önce tutuklatır, peşi sıra sürgüne gönderir. (Tacitus'a göreyse Neron'un Musonius'u sürgün etmesinin asıl nedeni, onun filozof olarak sahip olduğu ünü kıskanmasıdır.)[9]

Musonius'unki, özellikle gaddarca bir sürgündür. MÖ 65 yılında, Yunanistan'ın güneydoğusunda yer alan, Ege Denizi'ndeki Kiklad Adaları'ndan biri olan Gyaros'a* gönderilir. Tenha, kasvetli, kayalık bir adadır bu ve içme suyu yok denecek kadar azdır. Yunan coğrafyacı ve tarihçi Strabon, adayı "beş para etmez"[10] diye tanımlar. Sürgüne gidilecek en kötü yerler listesinde Seneca da bu adadan söz eder.[11] (Enteresandır, bu ada 20. yüzyılda bile sürgün yeri olarak

---

Günümüz Yunanistan'ında bulunan Papazlık Adası –ç.n.

kullanılıyordu. 1970'lerin başında Yunan generaller siyasi rakiplerini yine bu adaya sürmüştür.)[12]

Musonius, sürgün edildi diye kendini ümitsizliğe kaptırmaz. İlgisini ada ve çoğunlukla balıkçı olan ada halkı üzerine yoğunlaştırır. Çok geçmeden bir kaynak keşfeder ve böylelikle, adanın daha yaşanabilir bir yer olmasını sağlar. Duyup duyacağı yalnızlık da akın akın gelen felsefe öğrencileri sayesinde hafifler.

Neron öldükten sonra Musonius, Roma'ya döner. Çok geçmeden İmparator Vespasian, tüm filozofları Roma'dan sürer ama anlaşılan, Musonius'u hariç tutar.[13] Gerçi Musonius daha sonra tekrardan sürgün edilir, MS 100 gibi de ölür.

Musonius'a göre, felsefe öğrenimi görmelidir kişi; yoksa nasıl iyi yaşamayı düşünebilir ki?[14] Hatta der ki felsefe öğrenmek, insanı kişisel anlamda ve derinlemesine etkilemelidir. Bir filozof ders anlattığı zaman dinleyenlerin tüyleri diken diken olmalı, utanç duymalıdırlar ve filozof lafını bitirdiğinde, onu alkışlamak bir yana dut yemiş bülbüle dönmeleri gerekir.[15] Epiktetos'un anlattığına göre, Musonius da kendisini dinleyenleri suspus etme yeteneğine sahipmiş. Çünkü dinleyenler, Musonius konuşurken gizliden gizliye varlığından ar duydukları nitelikler gözlerinin önüne seriliyormuş gibi hissederlermiş.[16]

Musonius'un diğer bir düşüncesine göre felsefeyle uğraşmak, Epikürcülerin öğütlediği gibi kişinin dünyadan elini eteğini çekmesini değil, kamu işlerine aktif bir şekilde katılmasını gerektirir. Bu nedenle Musonius, öğrencilerine bu katılımı sağlarlarken bir yandan da stoacı dingiliği nasıl koruyacaklarını öğretir.

Musonius, felsefenin pratik olmasından başka felsefe öğreniminin de evrensel olması gerektiği düşünür. Hakikaten, kadınlara da erkeklere de "aynı muhakeme gücünün bahşedilmiş" olduğunu ileri sürer. Kadınlar da bu nedenle

eğitimden ve felsefe öğretiminden, erkekler kadar fayda sağlayabilir.[17] Bu görüşlere daha o zamanlar sahip olduğu için Musonius'u günümüz feministleri de takdir eder.

MS 50 ila 60 yılları arasında dünyaya köle olarak gelen Epiktetos, Musonius'un en meşhur öğrencisidir. Önce İmparator Neron'un daha sonra da İmparator Domitian'ın sekreterliğini yapan Epaphroditus tarafından satın alınır. Bu sebeple Epiktetos saray ortamını bizzat deneyimlemiş olmalıdır.[18] Bu aynı zamanda Epiktetos'un, köle de olsa "beyaz yakalı" bir köle olduğu anlamına gelir. Romalılar, zekâ ve girişkenlik gösteren kölelere değer verirlerdi. Onları, yeteneklerini en iyi şekilde kullanacak şekilde eğitir ve sonra da öğretmen, danışman ve idareci olarak çalıştırırlardı.

Epiktetos, felsefeye genç yaşta ilgi duydu. Söylenenlere bakılırsa gençken sağda solda insanlara, ruh sağlıklarının yerinde olup olmadığını sormuş. Dikkate almayan olursa da dayakla tehdit edilene dek sorgulamaya devam edermiş.[19] Bu davranış, Epiktetos'un önceleri stoacılıktan ziyade kesinlikle kinikliğe ilgi duyduğuna işaret eder. Kiniklerin insanları, stoacılardan çok farklı usullerle kendi inançlarına çevirmeye çalıştığını daha önce görmüştük. Epiktetos'un kiniklere duyduğu saygının izleri, olgunluk dönem felsefesinde dahi görülebilir.

Neron'un ölümünden sonra Epiktetos'un özgürlüğüne kavuştuğu anlaşılıyor. Bir felsefe okulu kurar fakat Domitian tarafından tüm filozoflarla birlikte Roma'dan sürülür. Okulunu, bugün batı Yunanistan'da kalan Nikopolis'e taşır. Domitian'ın suikasta kurban gitmesinin ardından stoacılık, kaybettiği saygınlığı geri kazanır hatta Romalılar arasında tekrar moda olur. O sıra en önde gelen stoacı öğretmen Epiktetos'tur. Roma'ya dönebilecekken Nikopolis'te kalmayı yeğler. Okul, bulunduğu yere rağmen, imparatorluğun dört bir yanından öğrenci toplar.

Klasikçi Anthony A. Long'un kelimeleriyle Epiktetos, öğrencilerinin şu iki şartı sağlıyor olmasını bekler: "felsefeden faydalanmayı istemek ve felsefeye bağlı kalmanın neleri gerektirdiğini kavramış olmak."[20] Epiktetos sözlerinin, daha kendi noksanlarının farkında olmayan veya bunların üstesinden gelmek için gereken adımları atmak istemeyen öğrencilerin bir kulağından girip diğerinden çıkacağının farkındadır. Ona göre ideal öğrenci, ancak "hür ve kaygısız bir yaşam" sürebildiği sürece memnun olacak, "kargaşadan uzak ve dingin olmayı" amaçlayan kişidir.[21]

Epiktetos'un bir dersinde öğrencilerin tecrübe edeceği şey öğretmenden öğrenciye doğru, seçkin bir azınlığa yönelik (ezoterik) felsefi kuramlarla ilgili tek taraflı bir aktarım olamazdı. Tam tersine derslerinde söylediği şeylerin öğrenciler tarafından kişisel algılanmasını isterdi. Yaptığı yorumların, mümkün mertebe hedefine ulaşmasını isterdi. Bundan dolayıdır ki öğrencilerine, stoacı okulun bir doktor muayenehanesini andırması gerektiğini, hastaların ayrılırken kendilerini iyi değil kötü hissetmelerinin beklendiğini [22] söylerdi, çünkü iyileştirecek tedavi muhakkak hastanın rahatını da bozardı. Bu yüzden Epiktetos'un verdiği dersler, Long'un tabiriyle "diyalektik derslerdi: takip edenlerin, kendilerini tahlil için aldıkları birer davetiye niteliğindeydiler."[23]

Epiktetos'a göre felsefenin başlıca ilgi alanı, yaşama hüneri olmalıdır: Nasıl ki marangoz işini ahşap, heykeltıraş da sanatını bronzla yaparsa, yaşama hüneri de hayatın kendisi üzerinde tatbik edilir.[24] Usta bir marangoz, ahşap ile yapılan bir imalatta uygulanacak teknikleri göstererek çırağını nasıl eğitiyorsa Epiktetos da başarılı ve üretken bir yaşam sürmelerine yardımcı olacak teknikleri göstererek öğrencilerine yaşama hünerini öğretirdi. Söz konusu teknikler oldukça pratik ve öğrencilerin günlük yaşamlarında kullanmalarına son derece uygun tekniklerdi. Epiktetos başka şeylerin yanı sıra öğrencilerine, hakarete uğradıklarında ne yapacakları-

nı, beceriksiz kölelere karşı nasıl davranmaları gerektiğini, öfkeli bir kardeşle ne şekilde ilgileneceklerini, bir yakınlarını kaybettiklerinde bunun üstesinden nasıl geleceklerini ve sürgüne gönderilmekle nasıl başa çıkacaklarını anlatıyordu. Bu yöntemlerde ustalaşmaları halinde, gaye ve haysiyetle dolu bir hayatları olacağını ve en önemlisi de dinginlik bulacaklarını vaat ediyordu. Ayrıca hayat önlerine ne tip zorluklar çıkarırsa çıkarsın, haysiyetlerini ve dinginliklerini muhafaza edebileceklerdi.

Epiktetos'un eserlerini okuyan, sürekli dinden bahsettiğini ister istemez fark eder. Eserlerinde Sokrates'ten sonra en fazla anılan isim Zeus'tur. Zeus'un stoacılıktaki önemini daha iyi anlamak için Epiktetos'un okuluna öğrenci olmaya aday birini ele alalım. Bu kişi, stoacı pratik için ne yapılması gerektiğini sorarsa Epiktetos stoacıların tavsiye ettiği çeşitli teknikleri ona anlatır. Bu teknikleri neden uygulaması gerektiğini sorarsa da, böylelikle dinginliği yakalayabileceği cevabını alır.

Buraya kadar her şey yolunda. Fakat diyelim ki bu öğrenci, başka felsefe okullarını da gezdi ve Epiktetos'un okulunun neden diğerlerinden daha iyi olduğunu öğrenmek istedi. Daha doğrusu farz edelim ki Epiktetos'a, stoacıların tavsiye ettiği tekniklerin hangi mantık uyarınca kendisini dinginliğe ulaştıracağını sordu. İşte bu soruya cevap verirken Epiktetos, lafı Zeus'tan açacaktır.

Hepimiz, diyecektir öğrenciye, Zeus tarafından yaratıldık. Öğrenci bu önermeyi muhtemelen kabul edecektir zira ateistlik antik Roma'da pek nadir rastlanan bir şeydi. (Tabii, Epiktetos'un Zeus derken kastettiği şey muhtemelen çoğu Romalının anladığından farklıdır. Epiktetos'un Zeus'u doğa ile özdeşleştirmiş olması muhtemeldir.)[25] Sonra sözlerine, Zeus'un bizleri diğer hayvanlardan önemli bir farkla yarattığını açıklayarak devam edecektir: Tanrılar gibi bizler de akıl

sahibiyizdir. Yani bizler, yarı hayvan yarı tanrı, enteresan melezlerizdir.

Zeus, elbette anlayışlı, merhametli ve müşfik bir tanrıdır ve bizleri yaratırken bizler için en iyisini istemiştir. Fakat ne yazık ki Zeus, gücü her şeye yeten bir tanrı değildir ve bu sebeple de bizi ancak belirli sınırlar çerçevesinde yaratabilmiştir. *Söylevler* adlı eserde Epiktetos, Zeus'la sohbet ettiğini hayal eder. Zeus, içine düştüğü çıkmazı şu kelimelerle ifade etmektedir: "Epiktetos, mümkün olsaydı da şu aciz vücudunu ve toplum içindeki önemsiz konumunu özgür ve engelsiz yaratabilseydim... Her ne kadar bunları sana bahşedemediysek de kendimizden bir parça kattık sana ki o da seçme ve reddetme, arzu etme ve kaçınma kabiliyetidir." Ve şöyle ekler: Epiktetos, bu kabiliyetini layığıyla kullanmayı öğrenirse ne hüsran bilecektir ne de memnuniyetsizlik.[26] Diğer bir deyişle, Talih'in sillesi nereden gelirse gelsin, sahip olduğu dinginliği muhafaza edecektir (ve hatta neşe de duyacaktır).

Söylevler'in başka bir yerinde Epiktetos, Zeus'un insanları "özgür ve engelsiz" yaratmaya gücü yetseydi dahi bunu yapmamayı seçeceğini ima eder. Zeus'u bir atletizm koçu kisvesinde sunar: "İnsanların gerçek yüzü, zorluklar karşısında belli olur. Bu yüzden, başınız dara düştüğünde unutmayın ki tanrı, bir antrenör misali, karşınıza rakip diye sapasağlam, genç bir adam koymuş demektir." Peki, bunu niye yapar? Daha dayanıklı, daha güçlü hale gelin de günün birinde "Olimpiyat şampiyonu"[27] olun yani mümkün olan en iyi hayatı yaşayın diye. Bu arada, Seneca da benzer bir görüş öne sürer: Tanrı, der Seneca, "kıymetli bir insanın şımarık bir evcil hayvana dönüşmesine izin vermez: onu zorlar, güçlendirir ve kendisine hizmet edecek hale getirir." Yani yaşadığımız terslikler "yalnızca birer antrenmandan" ibaretken "herkesi ürperten ve dizlerinin bağını çözen olaylar, kimin başına gelirse o kimsenin hayrınadır."[28]

Daha sonra Epiktetos bu müstakbel öğrenciye, güzel bir yaşamı olsun istiyorsa doğasını ve Tanrı'nın kendisini yaratmaktaki amacını dikkate alıp ona göre (Zenon'un tabiriyle, doğayla uyum içinde) yaşaması gerektiğini söyler. Bunu beceren kişi, salt haz peşinde koşmayacaktır çünkü bunu ancak hayvanlar yapar. Onun yerine muhakeme yetisini kullanır ve insan doğası üzerine kafa yorar. Böylelikle yaratılma amacını da evrensel düzen içindeki yerini de keşfeder. Güzel bir yaşam sürmek için insan olmanın icabını, yani Zeus'un kendisi için tayin ettiği işlevi layıkıyla yerine getirmesi gerektiğini anlar. Bu sebeple de (eski çağlarda taşıdığı anlamla) erdeme erişmeye çalışacak yani mükemmel bir insan haline gelebilmek için didinecektir. Ayrıca bu kişi, hayatını doğa ile uyum içinde sürdürdüğü takdirde Zeus'un vaat ettiği gibi dinginlikle ödüllendirileceğini de kavramış olacaktır.

Epiktetos'un yaşadığı zamanlarda, insanları ikna etmek için bu açıklama muhtemelen yeterdi. Hemen hiçbiri Zeus'a inanmayan hatta bir kısmı, hakkımızda en iyisini isteyen ilahi bir varlık tarafından yaratıldığımıza dahi inanmayan günümüz insanları içinse bu açıklamalar büyük olasılıkla iticidir. Bundan ötürü, bu noktada okurların çoğu "stoacı olmak için Zeus'a ve yaratılışa inanmam lazımsa stoacılık kalsın," diye düşünüyor olabilir. Dolayısıyla stoacı pratiğin (ve dingiliğe ulaşmak için stoacı usullere başvurmanın), Zeus'a ve yaratılışa inanmadan da son derece mümkün olduğunu okuyucunun anlaması gerekir. 20. Bölümde bunun yolları üzerinde duracağım.

"Her güne, kendinize şunu söyleyerek başlayın: Bugün sataşmayla, nankörlükle, küstahlıkla, ihanetle, kötü niyetle ve bencillikle karşılaşacağım ve bunların hepsi de, kabahati işleyenin iyiyle kötüyü birbirinden ayırmaktan aciz olmasından kaynaklanacak."[29] Bu sözler, küstahlık ve kötü niyetle karşılaşması zaten beklenen Epiktetos gibi bir köle tarafın-

dan yazılmamıştır; o zamanlar dünyanın en kudretli kişisi olan Roma İmparatoru Marcus Aurelius'un sözleridir.

Önemli bir figür olduğu için Marcus hakkında, diğer Romalı stoacılardan daha fazla şey biliyoruz. Ayrıca, öğretmeni Cornelius Fronto ile sürdürdüğü yazışmalar ve elbette, hayatla ve hayat karşısında verdiği tepkilerle ilgili düşüncelerini yazdığı *Düşünceler* adlı eseri sayesinde, kişisel düşüncelerini olağandışı bir derinlikle inceleyebilecek durumdayız.

Marcus Aurelius 121 yılında doğar. Genç yaşta felsefeyle ilgilenir. Bir biyografi yazarı Marcus'tan "ağırbaşlı bir çocuk" olarak bahseder ve bunu da "dadı gözetimde yetiştirilme yaşını geçer geçmez ileri düzey eğitmenlere teslim edilmesi ve felsefeyi anlar hale gelmesi"ne bağlar.[30] On iki yaşındayken, ressam ve filozof Diognetus'un tedrisine girer ve kinizm olduğu anlaşılan bir felsefeyi denemeye girişir: Kaba elbiseler giyip yerde uyumaya başlar.[31] Annesi, üstüne pösteki atılmış bir sedirde uyuması için sonraları Marcus'u ikna eder.[32]

Marcus, ergenlik döneminde stoacı filozof Kalkedonlu* Apollonius'tan ders alır. Yazdıklarına göre Marcus'un aklına, kararlı ve mantıklı olmanın gereğini sokan; günlerce süren yoğun çalışma temposunu istirahatlerle bölmeyi öğreten; hastalık, acı ve özellikle de daha sonra oğlunu kaybedince tecrübe ettiği eleme ("değişmeyen bir soğukkanlılıkla", diye yazar Marcus) dayanmayı öğreten kişi hep Apollonius'tur. Marcus üzerinde yoğun etki bırakan bir diğer kişi de Epiktetos'un *Söylevler* adlı eserini kendisine ödünç veren (ki bu önemlidir) Quintus Junius'tur.[33] Bu olaydan sonra Epiktetos, Marcus üzerinde en önemli etkiye sahip kişi haline gelir.

Epiktetos gibi Marcus da fizik ya da mantıktan çok stoacı ahlakla (yani stoacılığın yaşam felsefesiyle) ilgilenir. *Düşünceler*'de, "özgürlük, öz saygı, cömertlik ve takdiri ilâhiye

---

Bugünkü Kadıköy (İstanbul) –ç.n.

rıza"nın mantığa ve fiziğe hâkim olmaksızın da mümkün olabileceğini söyler.[34]

Marcus on altı yaşındayken İmparator Hadrian, Marcus'un dayısı Antoninus'u nüfusuna alır ki daha sonra o da Marcus'a aynısını yapacaktır. (Marcus'un babası, Marcus çok küçükken ölmüştür.) Marcus saray yaşantısına dahil olduğunda politik güce sahiptir zaten, sonra Antoninus tahta geçince adeta bir gölge imparator vazifesi görür. Fakat elindeki gücün başını döndürmesine izin vermez. Antoninus'un başyardımcısı olarak geçirdiği on üç yıl boyunca kimsede, tek başına yönetme arzusunda olduğu yönünde bir izlenim bırakmaz.[35] Dahası, Antoninus ölüp de kendisi tahta geçtiği zaman, Lucius Verus'u eş imparator ilan eder. Roma İmparatorluğu'nu iki imparatorun yönettiği ilk dönemdir bu.[36]

Roma imparatorları içinde Marcus emsalsizdi. Bir kere, gücü kullanmak konusunda kendisine son derece hâkimdir. Bilindiği kadarıyla, Senato'ya Marcus kadar saygı gösteren başka bir imparator olmamıştır. Halkın parasını israf etmemeye özen gösterir.[37] Harcamalar konusunda Senato'dan izin istemek zorunda olmadığı halde bunu her seferinde yapar. Hatta konuşmalarının birinde Senato'dakilere, içinde yaşamakta olduğu imparatorluk sarayının kendisine değil onlara ait olduğunu bile hatırlatır.[38] Savaş için yapılan harcamaları karşılamak adına vergileri yükseltmektense aralarında heykeller, tablolar, altın vazolar ve hatta eşinin bazı elbiseleriyle mücevherlerinin de bulunduğu imparatorluk eşyasını, açık artırmayla elden çıkarır.[39]

Tarihçi Edward Gibbon'a göre Marcus Aurelius, 96-180 yılları arasında hüküm süren ve "dünya tarihinde insan ırkının en mutlu ve en müreffeh olduğu dönemin" meydana gelmesini sağlayan Beş İyi İmparator'dan (ki diğerleri Nerva, Trajan, Hadrian ve Antoninus'tur) sonuncusudur.[40] Bu dönemde, diye yazar 19. yüzyıl tarihçisi W. E. H. Lecky,

"düzgün yönetim açısından başka hiçbir mutlakıyette emsali bulunmayan bir istikrar söz konusudur. Dönem boyunca hüküm sürmüş beş imparatorun her biri, gelmiş geçmiş en iyi hükümdarlar arasına girmeyi hak etmişlerdir."[41] Yani nadir bir filozof kral örneği olan Marcus, tebaasının, başında kral olarak istediği bir filozofun belki de tek örneğidir.

Romalı diğer stoacıları gibi Marcus da dinginliğin, uğruna çabalamaya değer bir şey olduğunu ispata mecbur hissetmez kendini. Aksine, bu değerin zaten aşikâr olduğunu düşünür. Biri çıkıp da Marcus'a, fani dünyada "iç dinginliğinden" daha güzel bir şey vardır dese kalkıp bu kişinin fikrini değiştirmeye kalkışmaz. Onun yerine bu insana, gidip o sözünü ettiği şeye "tüm benliğiyle kendini adamasını ve karşılığında eline geçen ödüllerden de zevk almasını"[42] tavsiye eder.

Yetişkin Marcus, stoacılıktan gelecek o dinginliğe gerçekten muhtaçtı. Muhtemelen ülserdi. Aile hayatı tam bir sıkıntı kaynağıydı: Belli ki eşi kendisine sadık kalmamıştı; Marcus'a toplamda en az on dört çocuk doğurdu fakat bunların altısı yaşadı. Bunların üzerine imparatorluk yönetmenin getirdiği gerginlikler de eklendi. Hükümranlığı süresince sınır bölgelerde pek çok ayaklanma oldu. Marcus da bu türedi kabileleri bastırmak için çıkılan seferleri yönetmeye bizzat gitti. İmparatorluğun resmi görevlilerinden (ki bunların en önemlisi Suriye valisi Avidius Cassius'tur) başkaldıranlar da oldu.[43] Astları kendisine karşı saygısızdı, Marcus da küstahlık karşısında "heyecansız bir mizaç"[44] sergileyerek hoşgörülü davrandı. Roma vatandaşları, arkasından onunla alay ettiler ama bunun için ceza almadılar. Saltanatı boyunca imparatorluk salgın, kıtlık ve Smyrna* depremi gibi doğal afetler de geçirdi.[45] Dolayısıyla Marcus, *Düşünceler*'inde

---

Bugünkü İzmir –ç.n.

"yaşama hüneri danstan ziyade güreşe benzer," derken haklı nedenlere sahiptir.[46]

Romalı tarihçi Cassius Dio, Marcus'un içinde bulunduğu açmazı şu şekilde özetler: "Talih yüzüne hiç gülmedi. Sağlıklı bir bedene sahip değildi ve hayatının her evresinde, başında birden fazla bela vardı. Şahsen ben, tam da bu sebeple kendisini daha ziyade takdir ederim çünkü bu garip ve olağandışı zorlukların ortasında hem kendini ayakta tutmuş hem de imparatorluğun bütünlüğünü korumuştur." Dio, Marcus hakkındaki bu sözlerine, Antoninus'un danışmanı olduğu ilk günden imparatorluğunun son anına kadar "hep aynı kalmış, bir nebze olsun değişmemiştir," ifadesini de ekler.[47]

Marcus Aurelius, 180 yılında çok hastalanır. Ölümünü çabuklaştırmak gayretiyle yemeyi içmeyi reddeder.[48] Aynı yılın 17 Mart'ında, elli sekiz yaşında ölür. Ölümü, halk arasında ani ve toplu bir yas yaratır. Özellikle de emrindeki askerler, vefatından son derece etkilenir.[49]

Roma İmparatoru Constantine'in Hıristiyanlığı kabul etmesi, Hıristiyanlık için nasıl bir nimettiyse Marcus'un stoacı olması da stoacılık için o derece bir lütuf sayılabilirdi. Ne ki Marcus, stoacılığı yaymaya çalışmadı. Stoacı olmanın faydaları üzerine vatandaşlarına vaaz çekmedi; kimseye, felsefe üzerine yazdığı metinleri de dayatmadı. (*Düşünceler* aslında kişisel bir günlüktür. Orijinal adı da *Kendimce Düşünceler*'dir ve ancak Marcus'un ölümünden sonra yayınlanmıştır.) Marcus'un stoacılığa olan merakı üzerine birçok Romalı, tahminen ona yaltaklanmak için kendilerini stoacı ilan etmiş olsa da[50] bu, geniş kitlelerin stoa felsefesine ilgi duymasına yol açmadı. Bir bakıma Marcus, stoacılığın "en üst düzey" temsilcisidir.

Stoacılığın elbet bugünkünden çok daha iyi dönemleri olmuştur. Siz hiç hayatınızda, stoacı olan birini tanıdınız mı? İnsanın aklı, stoacılığın gözden düşme sebebini, stoa felse-

fesindeki bir hataya yorma temayülünde. Ama ben, rağbet görmeyişinin felsefi bir aksaklıktan değil, başka faktörlerden kaynaklandığı fikrindeyim. Her şeyden önce günümüzde insanlar, bir yaşam felsefesine sahip olma ihtiyacını neredeyse hiç duymuyorlar. Onun yerine, günlerini son moda tüketim zımbırtılarını alabilmek adına çalışıp didinmekle harcıyor ve yeterince şey satın alırlarsa hem anlamlı hem de son derece tatminkâr bir hayatları olacağına dair kuvvetli bir inanç besliyorlar. Dahası, bir şekilde hayatın alış verişten ibaret olmadığının farkına varsalar bile bu tip insanların, yaşam felsefesi arayıp da stoacılığı seçmeleri olası değildir. Ya stoacı pratiğe başlamak için ne yapmaları gerektiğine dair en ufak bir fikirleri yoktur ya da (daha büyük ihtimal) sahip oldukları fikirler yanlıştır.

Bu sebeple, izninizle önümüzdeki bölümlerde, stoacılığı yeniden canlandırma girişimimin bir parçası olarak, bu felsefi pratiğin tam manasıyla neleri içerdiğini anlatmaya çalışacağım.

İKİNCİ KISIM

Stoacı Psikoloji Teknikleri

DÖRT

Olumsuzu Canlandırma

En Kötü Ne Olabilir?

Dikkatli kişi, başına gelebilecek kötülükler hakkında ara ara düşünür taşınır. Bunu elbette o şeylerin önüne geçebilmek için yapar. Mesela bazıları, hırsızlık amacıyla evine ne şekillerde girebileceğini düşünüp bunların önünü almak için kafa yorar. Kimisi de zihnini, yakalanabileceği hastalıklara yorar ki tedbiri ele alabilsin.

Ama meydana gelmelerini önlemek için ne kadar uğraşırsak uğraşalım, gelip bizi bulan şeyler yine olacaktır. Bu yüzden, başa gelebilecek kötü şeyler üzerine düşünmek için ikinci bir neden daha sunar Seneca. Bu şeyler hakkında düşünürsek tüm çabalarımıza rağmen yine de meydana geldiklerinde, üzerimizde bırakacakları etkiyi azaltmış oluruz: "Felaketi gelmeden gören, onun etki gücünü zayıflatır."[1] Talihsizlikler en çok, der Seneca, "talihinin yaver gideceğine emin olanları bulur."[2] Bu öğüdü Epiktetos da destekler: Unutmayın ki "her şey yok olmaya mahkûmdur." Bunun farkına bir türlü varamayıp değer verdiklerimizin hep var olacağını sanırsak elimizden alındıklarında muhtemelen kahroluruz.[3]

Başımıza gelebilecek şeyleri düşünmek için yukarıdakiler dışında üçüncü ve belki daha da önemli bir sebep bulunur. İnsanlar olarak doymak nedir bilmediğimizden neredeyse hep mutsuzuzdur. Arzu ettiğimiz şey uğruna onca ter döküp ona ulaşırız ve ardından, ilgimizi her seferinde kaybederiz. Tatmin olacağımız yerde canımız sıkılır ve bu sıkıntı karşısında daha başka, daha büyük şeylere kayar gönlümüz.

Shane Frederick ve George Loewenstein adında iki psikolog, bu fenomen üzerine çalışmış ve buna bir ad takmışlardır: *Hazza alışma* (*hedonic adaptation*). Alışma sürecini açıklamak üzere piyango talihlilerini inceleyen çalışmaları örnek gösterirler. Genellikle, kendine piyango çıkan kişi, hayallerini süsleyen hayatı yaşamaya başlar. Gel gelelim, baştaki sarhoşluk evresinin ardından bu talihliler, önceki mutluluk seviyelerine dönerler.[4] O sağı solu pas içinde kalmış arabalarını ve daracık apartman dairesini nasıl kanıksamışlarsa gıcır gıcır Ferrari'nin ve malikânenin de kıymetini bilmez olurlar.

Hazza alışmanın bu kadar dramatik olmayan bir başka biçimi, tüketim malı satın aldığımızda meydana gelir. Başta, aldığımız geniş ekran televizyondan veya zarif deri çantadan memnunuzdur. Oysa bir zaman sonra, elimizdekileri hor görmeye başlar ve kendimizi, daha geniş ekranlı bir televizyon veya çok daha pahalı bir çanta özlemi içerisinde buluruz. Yine benzer olarak hazza alışmayı, kariyerimizde de tecrübe ederiz. Bir zamanlar filanca mesleği yapmanın hayalini kurmuş olabiliriz. Bu mesleğe ulaşmak uğruna lisesiydi üniversitesiydi çok çalışıp hedeflediğimiz kariyerde yavaş ama emin adımlarla ilerlerken yıllarımızı vermiş olabiliriz. Nihayet hayallerimizi süsleyen o işe girmekten son derece memnunuzdur fakat çok geçmeden tatminsizlik emareleri baş gösterir. Aldığımız paradan, iş arkadaşlarımızdan hatta patronun bizdeki potansiyeli görememesinden yakınır dururuz.

Hazza alışmayı ikili ilişkilerde de yaşarız. Rüyalarımızdaki erkekle veya kadınla tanışır, fırtınalı bir flört döneminin ardından nikâhı basıveririz. Başta adanmışlık sevinci içindeyken çok geçmeden karşı tarafın kusurları kafamızda dönüp durmaya başlar. Derken bir de bakarız, yeni bir ilişkiye başlama hayalleri kurmaktayız.

Alışma süreci neticesinde insanlar, kendilerini bir tatminsizlik çarkı içinde kısılmış bulurlar. Doyurulmamış bir arzuları olduğunun farkına varıp mutsuz olurlar. Bu arzuyu gerçekleştirmek için, ancak o zaman tatmin olacaklarına inanarak durmadan çalışırlar. Oysa sorun, arzuladıkları şeye eriştiklerinde bu şeyin hayatlarındaki varlığına alışmaları, onu kanıksayıp arzulamaktan vazgeçmeleri veya en azından baştaki kadar arzulamamalarıdır. Sonuçta, arzularını doyurmazdan önce memnuniyetten ne kadar uzaklarsa yine o halde bulurlar kendilerini.

Öyleyse mutluluğun anahtarlarından biri, alışma sürecinin önünü almaktan geçer: Uğruna ter döktüğümüz şeyleri elde eder etmez, onları kanıksamaktan kendimizi alıkoymak için tedbirler almamız gerekir. Bu tip tedbirlere daha önce başvurmadığımızdan, muhtemelen hayatımızda olup da varlıklarına alıştığımız; belki eşimizin, çocuklarımızın, evimizin, arabamızın ve mesleğimizin de dahil olduğu, sahip olmayı bir zamanlar ancak hayal edip artık kanıksadığımız pek çok şey söz konusudur.

Demek ki alışma sürecinin önünü alacak bir yol bulmak şöyle dursun, bu süreci tersine çevirmek de gerek. Yani, hâlihazırda sahip olduğumuz şeyleri arzulamamızı sağlayacak bir teknik geliştirmeli. Dünyanın dört bir köşesinde binlerce yıldır insanlar, arzunun işleyişi üzerine düşünüp taşınmışlar ve şu sonuca varmışlar: Mutluluğu yakalamanın en kolay yolu, elinizde olanı istemektir. Söylemesi kolay, doğruluğuna da şüphe yok ama marifet, bunu hayata geçirmekte. Sahi, zaten elimizde olanı arzu etmeye kendimizi nasıl ikna ederiz?

Stoacılar, işte bu sorunun cevabını bulduklarını düşünürler. Vakit ayırıp bizim için kıymeti olan şeyleri yitirmişiz (eşimiz bizi terk etmiş, arabamız çalınmış veya işten kovulmuşuz) gibi düşünmemizi önerirler. Onlara göre bu şekilde eşimizin, arabamızın ya da işimizin değerini nispeten daha iyi anlarız. Stoacılar bu tekniği (ki biz buna *olumsuzu canlandırma* diyelim) en az Hrisippos'tan bu yana kullanmaktadır.[5] Sanırım stoacıların psikolojik teknikleri arasında en değerlisi de budur.

Seneca, üzerinden üç yıl geçtiği halde oğlunu toprağa verdiği günkü kadar keder duyan, Marcia adında bir kadına yazdığı teselli mektubunda, olumsuzu canlandırma tekniğini anlatır. Mektupta Marcia'ya, duyduğu üzüntünün üstesinden nasıl geleceğini açıklar ve kendini, gelecekte bu tür bir kedere kapılmaktan koruması için tavsiyelerde de bulunur: Yapılması gereken, kendisini kedere boğabilecek olaylara karşı önceden tedbir almaktır. Özellikle de yaşamdaki her şeyin, Talih'in istediği an, bize sormadan (ve önceden de uyarmadan) tahsil edebileceği bir borç karşılığında var olduğunu unutmamasını söyler Seneca. Bundan dolayı "sevgili bildiğimiz herkesi sevmeli... ama bunu, değil sonsuza dek, yarına kadar bile onları elde tutabileceğimizin garantisi olmadığını bilerek yapmalıyız."[6] Demek ki sevdiklerimizin refakatinden zevk almak bir yana, belirli aralıklarla, durup bu zevkin elbet biteceği ihtimali üzerine düşünmek de gerekir. Hiçbir şey olmasa bu zevk, biz ölünce zaten sona erecektir.

Olumsuzu canlandırmayı Epiktetos da savunur. Mesela bizlere, evladımızı öperken onun bir ölümlü olduğunu ve bize ait olmadığını, "ne ayrılmaksızın ne de ilelebet, yalnızca an itibarıyla" bize bahşedildiğini hatırlamamızı nasihat eder. Çocuğumuzu öperken bunu, yarın ölebileceği ihtimalini aklımızdan usulca geçirerek yapmak[7]... Budur öğüdü. Bu arada, *Düşünceler* kitabında Marcus Aurelius da bu öğüdü destekler ve alıntılar.[8]

Bir çocuğun değerini bilmek, ölümünü düşünmekle nasıl mümkün olur? Bunu anlayabilmek için iki baba düşünelim. İlki, Epiktetos'un öğüdüne uysun ve evladının ölümlü olduğunu ara ara hatırına getirsin. Diğeriyse kafasından bu tarz karamsar düşünceler geçirmeyi reddetsin. Bu baba, kızının kendisinden uzun yaşayacağını ve her daim yanında olacağını varsayar. İkinci babaya kıyasla ilkinin çocuğuna karşı daha ilgili, daha sevecen davranacağı neredeyse kesindir. Sabahları kızını görünce hâlâ hayatında olduğu için memnuniyet duyacak ve gün boyunca da mümkün mertebe her fırsatta kızıyla bir şeyler yapmaya özen gösterecektir. Oysa ikinci baba, sabahları çocuğuyla karşılaştığında içi pek de neşe dolacak biri değildir. Hatta kızı odaya girdiğinde başını gazetesinden kaldırıp bakmayabilir bile. Nasılsa yarına erteleyebileceğini sanarak gün içinde kızıyla zaman geçirme fırsatlarını tepip duracaktır. Bir şeyler yapmaya nihayet vakit ayırdığındaysa birlikte zaman geçirmekten alacağı zevk, tahminen ilk babanın aynı durumda hissedeceği yoğunlukta olmaz.

Stoacılar, yakınların kaybı üzerine düşünmek dışında, ölüm veya anlaşmazlık sebebiyle arkadaş kaybetmeye de kafa yormamız gerektiğini söyler. Bu yüzden Epiktetos, bir arkadaşa hoşça kal derken bu uğurlamanın belki de sonuncusu olduğunu, usulca içimizden geçirmeyi salık verir.[9] Bunu yaparsak muhtemelen arkadaşlarımızın değerini bilmezlik etmeyiz ve böylelikle arkadaşlıktan, nispeten daha çok zevk alırız.

Üzerine düşünülmesi gereken ölümlerden biri de kendimizinkidir, der Epiktetos.[10] Benzer biçimde Seneca da dostu Lucilius'a, her gününü son günüymüş gibi yaşamasını tavsiye eder. Hatta Seneca bununla da kalmaz ve şunu söyler: *İçinde bulunulan an*, yaşamın son anıymışçasına yaşanmalıdır.[11]

Peki, her bir günü hayattaki son günmüşçesine yaşamak ne anlama gelir? Kimileri bunun, çılgınca yaşayıp mümkün olan her tür aşırılıktan zevk almak olduğunu sanır. Ne de olsa, eğer bugün dünyadaki son günüyse, kişi, yapacağı ahlaksızlıkların hesabını vermeyecektir. Bağımlı olma korkusu duymadan istediğimiz maddeyi kullanabiliriz demektir. Yine aynı şekilde, yarın faturaları ödeme endişesi gütmeden, umursamazca para da harcayabiliriz.

Oysa stoacılar, günü hayattaki son günmüş gibi yaşamayı öğütlerken bunu kastetmezler. Onlara göre her günü son gün gibi yaşamak, olumsuzu canlandırma tekniğinin devamından ibarettir: Gündelik hayat devam ederken arada durup sonsuza kadar yaşamayacağımızı, dolayısıyla da bugünün son günümüz olabileceğini düşünmek gerekir. Bu fikir bizleri, haz peşinde koşan birine dönüştürmekten ziyade, hayatta olmanın ihtişamını ve içine bir sürü etkinlik sığdırabileceğimiz bir güne sahip olmanın değerini anlamamızı sağlar. Ve zamanla, kalan ömrümüzü har vurup harman savurmamıza da muhtemelen mani olur. Yani stoacılar her günü sonuncuymuş gibi yaşamak gerektiğini söylerken yapacağımız eylemleri değil, bu eylemleri yaparken içinde bulunacağımız haleti ruhiyeyi değiştirmenin peşindedir. Yarını düşünmeyi ya da yarına dair plan yapmayı bırakmamızı değil, bütün bunları yaparken özellikle bugünün değerini bilmemizi isterler.

Madem öyle, kendi ölümümüz üzerine düşünmemizi istemeleri nedendir? Çünkü bu sayede yaşamdan duyacağımız mutluluk, heyecan verecek ölçüde artacaktır.

Hayatı kaybetmek üzerine düşünmek dışında, stoacılara göre sahip olduğumuz eşyanın kaybıyla ilgili de kafa yormak gerekir. Boş vaktinde çoğu insanın aklı, sahip olmadığı ama olmak istediği şeylere kayar. Marcus Aurelius'a göre, elindekileri düşünmek ve olmasalardı yokluklarını ne ölçüde hissedeceğine kafa yormak, kişi için daha yararlıdır.[12] Aynı

şekilde ev, araba, üst baş, hayvan, banka hesabı gibi maddi varlıkların yitirilmesi halinde nasıl hissedileceği; konuşma, işitme, yürüme, nefes alma ve yutma gibi yeteneklerin kaybedilmesi veya özgürlüğün kaybı durumunda neler hissedilebileceği de canlandırılmalıdır.

Birçoğumuz "bir rüyayı" yani bir zamanlar hayalini kurduğumuz şeyi yaşıyoruz. Zamanında evli olmayı düşlediğimiz kişiyle evli olabilir, hayalini kurduğumuz çocuklara, mesleğe ve arabaya sahip durumda olabiliriz. Fakat hazza intibak yüzünden hayallerimizdeki yaşama erişir erişmez onun değerini bilmemeye de başlarız. Hayatı, bahtımızın keyfini sürmekle geçireceğimiz yerde yeni, daha büyük düşler kurup onların peşinden koşmakla harcarız. Dolayısıyla hayattan bir türlü memnun kalamayız. Olumsuzu canlandırma tekniği, bu kadere mahkûm olmamamıza yardım edebilir.

Hayal ettikleri gibi yaşamayanlar ne olacak peki? Adam evsiz. O ne yapsın? Buradaki asıl nokta, stoacılığın sırf zenginlere hitap eden bir felsefe kesinlikle olmamasıdır. Bolluk ve refah içinde yaşayan stoacılığın faydalarını görebilir ama aynı faydalardan, yoksul insanlar da yararlanabilir. Yoksulluk, pek çok şeyi yapmalarına engel olabilir ama olumsuzu canlandırmaktan onları alıkoyamaz.

Sahip olduğu tek eşyası, üzerindeki peştamal olan birini düşünün. Bu kişi daha kötü durumda da olabilirdi: O peştamal da olmayabilirdi. Stoacılara göre bu bireyin bahsi geçen ihtimali düşünmesi kendi yararınadır. Diyelim ki peştamalını da yitirdi. Sağlığı elinde olduğu sürece durum hâlâ daha kötüye gidebilir (düşünmeye değer bir nokta). Peki, ya sağlığı da bozulmaya başlarsa? O zaman da hâlâ hayatta olduğuna şükredecek haldedir.

Daha beterinin olmadığı bir hal düşünmek kolay değildir. Bu yüzden, olumsuzu canlandırma tekniğini uyguladığı

zaman faydasını görmeyecek birini düşünmek de kolay olmaz. Ortada, bunu yoksul biri bunu uyguladığında hayatı, zengin birininki kadar zevkle dolacak, diye bir iddia yok. İddia edilen sadece, olumsuzu canlandırma pratiği (daha geniş anlamda da stoacı olmak) sayesinde yoksul olmanın yükünü hafifleyeceği, yokluk çekenlerin mutsuzluklarının nispeten azalacağıdır.

Benzer şekilde, James Stockdale'in başına neler geldiğine bir bakalım. Donanma kuvvetlerinde pilot olan Stockdale'in uçağı, 1965 yılında Vietnam üzerinde uçarken düşürülür, 1973 yılına kadar da savaş esiri olarak tutulur. Bu zaman zarfında sağlığı bozulur, ilkel şartlarda yaşamak zorunda kalır ve gardiyanlarından insanlık dışı muamele görür. Gel gelelim, oradan sağ çıkmakla kalmaz, salim kafayla kurtulmayı da başarır. Bunu nasıl becerir? Bizzat kendisi, bunu büyük oranda stoacı pratiklere borçlu olduğunu açıklıyor.[13]

Anlaşılması gereken bir diğer nokta da şu: Mazlumlara, hayatlarını daha çekilir kılmak konusunda tavsiyelerde bulunan stoacılar, bu insanların esaret altında kalmaları fikrini hiçbir suretle desteklemezler. Stoacılar bir yandan dış şartları iyileştirmeye çalışırlar ama bir yandan da bu şartlar iyileşene kadar çekilen sefaleti dindirmek için yapılabilecekler üzerine öğütler verirler.

Olabilecek en kötü şeyler üzerine düşünüp duran stoacıların pesimizme yatkın olduğu sanılabilir. Fakat aslında, olumsuzu canlandırma tekniğinin düzenli tatbiki stoacıları, önde giden optimistlere dönüştürmüştür. İzninizle açıklayayım.

Genelde optimist, bardağın dolu tarafını gören biri olarak nitelenir. Oysa stoacı için bu seviyede bir optimizm olsa olsa başlangıç noktası olabilir. Stoacı kişi, bardağının boş değil yarı dolu oluşuna duyduğu şükranı dile getirdikten sonra, bir bardağının olmasından duyduğu sevinci de ifade

etmekten geri durmayacaktır: Sonuçta, ne kırılmış ne de çalınmıştır. Hele ki bu insan, stoacılıkta ustaysa cam bardağın ne harika bir gereç olduğundan dem vurmayı da ihmal etmeyecektir: Hem ucuz hem de bayağı dayanıklıdır, içine ne koysak tadını değiştirmez ve (ne yaman mucizedir ki) içinde ne var ne yok gösterir. Biraz saçma gelecek belki ama dünya, sevinç duyma yetisi körelmemiş kişi için harikulade bir yerdir. Böyle birinin gözünde cam bardaklar hayret verici şeylerken diğer herkese göre bardak bildiğin bardaktır; üstelik yarısının boş olması da cabasıdır.

Hazza alışma, hayattan aldığımız keyfi tüketme gücüne sahiptir. Alıştığımız için zevkini çıkaracak yerde, hayatın da elimizdekilerin de değerini bilmez oluruz. Olumsuzu canlandırma, hazza alışmaya karşı etkili bir panzehirdir. Eldekinin kaybını düşündüğümüz zaman o şeyi yeniden takdir edebilir, bu kazanım sayesinde de keyif alma yeteneğimizi diriltebiliriz.

Çocuklar keyif almayı becerir çünkü bir kere, hiçbir şeyi kanıksamazlar. Onlar için hayat, müthiş yeni ve hayret vericidir. Kaldı ki, ne nasıldır, onu da bilmezler: Bugün var, tamam da ya yarın sırra kadem basarsa? Çocuk, daha mevcudiyetini koruyacağı bile şüpheliyken, bir şeyi kolay kolay kanıksamaz.

Fakat çocuk büyür, büyüdükçe de körelir. Ergenlik çağına geldiğinde, çevresindeki hemen her şeyi ve herkesi artık kanıksamıştır. Bu kardeş ve bu ebeveynlerle oturmak zorunda olduğu evden, yaşamaya mecbur kaldığı hayattan şikâyet etmesi olasıdır. Maalesef, bu çocukların endişe verecek kadar büyük bir kısmı, yaşadıkları hayattan tat almaktan aciz ve ne yazık ki bununla da övünen yetişkinlere dönüşür. Göz açıp kapayana kadar da ellerinde olsa değiştirecekleri, kendileri ve yaşantıları hakkında sevmedikleri şeylerin upuzun bir listesini çıkarıverirler ve bu liste içinde eşleri, çocukları, evleri, işleri, arabaları, yaşları, birikimleri, kiloları,

saç renkleri ve göbeklerinin şekli bile yer alır. Hayatta neleri beğendiklerini (veya hiç olmazsa nelerden memnun olduklarını) sorduğunuzda düşünüp taşınıp lütfen iki şey sayarlarsa iyidir.

Kimi zaman başlarına gelen bir felaket, bu tip insanların usancını darmadağın eder. Örneğin, bir kasırga evlerini yer ile yeksan etmiş olsun. Bu tür olaylar trajiktir elbet. Ama aynı zamanda içlerinde bir teselli olasılığı da barındırırlar: Afetzedeler ellerinde kalanı takdir etmeye başlayabilir. Genelleme yapacak olursak savaş, hastalık ve doğal afetler, değer verdiğimiz şeyleri elimizden almaları nedeniyle trajik olgulardır fakat tecrübe edenleri değiştirecek güce de sahiptirler. Bu insanlar önceden uyurgezer gibi yaşıyorken şimdi hayatta olmayı sevinçle, şükranla karşılarlar (hatta yıllardır ilk defa kendilerini bu kadar hayat dolu hissettiklerini söylerler). Önceleri, etraflarında akıp giden yaşama karşı umursamaz olsalar da artık hayatın güzelliği karşısında pürdikkattirler.

Maalesef, felaket kaynaklı kişisel değişimlerin sakıncaları da olur. Öncelikle, başınıza ille felaket gelecek diye bir şey yoktur. Pek çok insan, felaketten uzak (dolayısıyla da neşesiz) bir yaşam sürer. (Gariptir ki, talihsizlikten uzak, güvenli bir hayatlarının olması bu insanların talihsizliğidir.) Öte yandan, kişiyi değiştirecek güçteki bir felaket, canına da mal olabilir. Bu, ikinci sakıncadır. Örneğin, motorları birden alev alan bir yolcu uçağında seyahat etmekte olan birini düşünün. Kaderin bu cilvesi sayesinde yolcumuz, muhtemelen hayatını gözden geçirecek ve nelerin kıymetli nelerin kıymetsiz olduğunu nihayet kavrayacaktır. Ama ne yazık ki bu aydınlanmadan çok kısa bir süre sonra belki de ölecektir.

Felaket kaynaklı kişisel değişimlerin üçüncü sakıncası da yol açtıkları sevincin zamanla dağılıp gitmesidir. Ölümden dönenler, ekseriya yaşama şevklerini yeniden kazanırlar.

Mesela daha önce göz ardı ettikleri gün batımını bundan böyle seyretmeye veya önceleri kıymetini bilmedikleri eşleriyle samimi sohbetler etmeye heveslenirler. Bir süre buna devam edilir fakat sonra, neredeyse tüm örneklerde, duygusuzluk geri gelir. Pencerenin dışında göz kamaştıran bir gün batımı gerçekleşirken eşlerine, televizyonda izlenecek hiç de bir şey yok, diye şikâyet ederler.

Bu sakıncalar, olumsuzu canlandırma tekniğinde bulunmaz. Tekniği uygulamaya başlamak için, başımıza bir felaket gelmesini beklememiz gerekmez. Felakete uğramak, kişiyi pekâlâ öldürebilirken olumsuzu canlandırmada bu imkânsızdır. Ayrıca bu teknik tekrar ve tekrar uygulanabileceği için faydaları, felaketinkilerin aksine süresizdir. Bu yüzden hayalde olumsuzu canlandırma, yaşamın değerini yeniden anlamak ve böylelikle ondan keyif alma becerisini yeniden kazanmak için şahane bir yöntemdir.

Olumsuzu canlandırma tekniğinin gücünden yalnız stoacılar yararlanmaz. Mesela, yemekten önce dua eden insanlar. Tahminen bazısı bunu sırf alışkanlıktan yapar, kimiyse çarpılırım korkusuna. Fakat aslında, dua etmek (veya ne şekilde olursa olsun şükran bildirmek) de bir çeşit olumsuzu canlandırmadır. Yemeğe başlamadan dua etmek üzere duraksayanlar bunu, önlerindeki yiyeceği bulamama yani aç kalma ihtimali üzerine düşünmek için yaparlar. O yemeği bulsalar bile o an masada olan kişilerle yemeklerini bir daha paylaşamayacaklardır belki de. Bu düşüncelerle edilmiş bir dua, sıradan bir yemeği şölen havasına sokmaya yeter.

Öyle insanlar vardır ki bir stoacının ya da bir rahibin bunlara, neşeli bir mizaca sahip olmanın sırrı zaman zaman aklından olumsuz düşünceler geçirmektir, demesi gerekmez. Bunu zaten kendiliğinden çözmüşlerdir. Ömrü hayatımda böylelerine pek az rastladım. Bunlar içinde bulundukları vaziyeti, ellerinde olmayanlara göre değil, ne çok şeye sa-

hip olduklarına ve bunları yitirirlerse eksikliklerini ne kadar duyacaklarına göre değerlendiren insanlar. Abartmıyorum, şanssızlık çoğunun yakasını bir türlü bırakmamıştır belki ama yine size, şu dünyada (hayatta oldukları, yürüyebildikleri, oturdukları yerde yaşadıkları, vesaire için) ne şanslı insanlar olduklarını anlata anlata bitiremezler. Bunlarla, yine abartmıyorum, "her şeyi olan" fakat elindeki hiçbir şeyin kıymetini bilmediğinden halleri perperişan insanları karşılaştırmak ibret vericidir.

Hayattan zevk alma yetisine sahip olmamakla övünen insanlar olduğundan bahsetmiştim. Her nasılsa bu insanlar, hayattan zevk almayı reddetmekle duygusal olgunluk sergiledikleri kanısına varmışlardır: Olan bitenden zevk almak, onlara göre çocukçadır. İşçi Bayramı'ndan sonra beyaz giymemek nasıl modaysa* ve insanlar da modaya kendilerini uydurmak zorunda hissediyorlarsa, hayattan zevk almamanın da bir moda olduğuna karar vermiş olabilirler. Yani, hayattan zevk almanın reddi, ince zevklerinin delilidir.

Bu hoşnutsuzlara, demin sözünü ettiğimiz neşeli insanlar (yahut daha fenası, cam bardağın ne şahane bir şey olduğunu enine boyuna anlatan stoacı optimistler) hakkında ne düşündüklerini sorsanız muhtemelen saldırgan yorumları sıralarlar: "Bu insanlar enayi besbelli. Buncacık şeyle tatmin mi olunurmuş? Daha fazlasını istemeli, istediklerini elde edene kadar da razı gelmemeli." Bana kalırsa asıl enayilik, memnuniyet parmaklarının ucundayken ve tek yapılması

ABD'de İşçi Bayramı, 1 Mayıs'ta değil eylül ayının ilk pazartesi günü, resmi tatil olarak kutlanır. Moda dünyasında, beyaz giymek için uygun son gün İşçi Bayramı'dır. Yaz aylarında tatil beldelerindeki pahalı otellerde ve sayfiye yerlerinde beyaz (ve hafif elbiseler) giyenler, eskiden Amerika'nın zenginleriydi. Beyaz renk, bu sebeple refahla, güzellikle ve zenginlikle ilişkilendirilmişti. Yaz sonunda bu insanlar şehirlere dönmekte ve beyazları çıkarıp daha koyu, daha ağır elbiselere bürünmekteydi. Zamanla bu eylem bir moda kuralına dönüştü. Bu kurala uymak, zenginliğin veya zenginler gibi davranmayı bilmenin göstergesi haline gelmiştir –ç.n.

gereken bakış açısını değiştirmekken kişinin, hayatının tamamını kendi kendine kurduğu bir tatminsizlik hali içinde geçirmesidir. Az ile memnun olabilmek bir kusur değil, lütuftur. Tabii, eğer amacınız memnuniyet duymaksa. Yok, eğer peşinde olduğunuz memnuniyetten öte bir şeyse o daha arzulanası şeyin ne olduğunu da (hayretler içerisinde) bilmek isterim. Uğruna doyumu feda etmeye değecek o şeyin ne olduğunu sormak isterim.

Canlı bir hayal gücü varsa olumsuzu canlandırmaya başlamak kişi için daha kolay olur. Mesela, evimizin yanıp kül olduğunu, patronun bizi işten attığını veya birden kör olduğumuzu rahatlıkla hayal edebiliriz, demektir. Bu tip şeyleri hayal etmek zorsa başkalarının yaşadığı kötü olaylar, sanki bizim başımıza gelmiş gibi düşünerek de olumsuzu canlandırma tekniğini uygulayabiliriz.[14] Veya atalarımızın zamanındaki yaşantı da araştırılabilinir. Çok geçmeden, onlar için hayal âlemi sayılacak bir dünyada yaşadığımız (ve atalarımızın bilmediği antibiyotik, klima, tuvalet kâğıdı (!), cep telefonu, televizyon, pencere, gözlük ve ocak ayında taze meyve gibi şeyleri bizim neredeyse kanıksadığımız) sonucuna ulaşırız. Bu idrake ulaştığımıza göre atalarımızın yerinde olmadığımız için bir oh çekebiliriz ki muhtemelen torunlarımız da günün birinde bizim yerimizde olmadıkları için aynını yapacaklardır!

Bu arada, olumsuzu canlandırma tekniği tersinden de kullanılabilir: Başkalarının başına gelen kötü şeyleri kendi başımıza gelmiş gibi düşünmek yerine bizi bulan belaları başkalarının başına gelmiş gibi de düşünebiliriz. Epiktetos da *El Kitabı*'nda bu tür bir "yansıtıcı canlandırma" tekniği ileri sürmektedir. Diyelim ki, der Epiktetos, uşağımız bir fincan kırmış olsun.[15] Büyük ihtimal, sinirleniriz ve bu olay yüzünden dinginliğimizi kaybederiz. Öfkenin önüne geçme yöntemlerinden biri, başkasının başına gelseydi bu olay bize

ne hissettirirdi, onu düşünmektir. Başkasının evinde olsaydık ve uşağı da fincan kırmış olsaydı, muhtemelen sinirlenmez, konuğu olduğumuz kişiyi "Canım ne olacak, alt tarafı fincan işte," diye sakinleştirmeye çalışırdık. Epiktetos'a göre yansıtıcı canlandırmaya başvurmak, başımıza gelen belaların görece ne kadar önemsiz olduğunu anlamamızı sağlayacak ve dinginliği kaybetmemize engel olacaktır.

Burada, stoacı olmayan birinden şu itiraz gelebilir: Gördük ki stoacılar, bizlere dinginliğin peşine düşmemizi öneriyorlar. Dinginliğe ulaşma stratejileri dahilinde de olumsuzu canlandırmayı tavsiye ediyorlar. İyi de bu tavsiyeler birbiriyle çelişmiyor mu? Mesela, diyelim ki stoacının biri, bir pikniğe çağırılmış olsun. Piknikteki herkes hoşça vakit geçirirken stoacı bir kenarda sessiz sedasız oturup pikniğin berbat olmasına yol açması muhtemel olayları düşünecek: "Bir de patates salatası bozulmuşsa herkes gıda zehirlenmesi geçirir. Futbol oynayanlardan birinin bileği kırılabilir. Belki de çok şiddetli bir fırtına çıkacak ve piknikteki herkes çil yavrusu gibi dağılacak. Ya da kim bilir, belki başıma yıldırım düşecek de öleceğim." Hani, neresi hoşça bunun? Konunun özüne gelecek olursak stoacının, kafasında bu tarz fikirler dolandırarak dinginleşmesi olacak iş değil. Olsa olsa gam küpüne dönüp somurtkanlaşır.

Bu itiraza cevaben, stoacıların olası felaketler üzerine *durmadan* kafa yoracağını sanmanın hata olduğunu belirtmeme izin verin. Bunu her zaman değil düzenli aralıklarla yaparlar: Stoacı, günde birkaç defa veya haftada birkaç kez, hayattan aldığı keyfe ara verip her şeyi, tadını çıkardığı her bir şeyi yitirebileceği üzerine düşünür.

Dahası, bir durum hakkında *düşünüp taşınmak* ile *endişelenmek* arasında da fark vardır. Düşünmek, entelektüel bir tecrübedir ve bu tür tecrübeleri her gün, duygulara herhangi bir tesiri olmaksızın yürütmek mümkündür. Örneğin, bir

kasırga yüzünden hayatını kaybetme endişesi duymaksızın her gününü kasırgalar üzerine etraflıca düşünerek geçirmek, bir meteorolog için gayet mümkündür. Benzer şekilde bir stoacı da sonuçta gam küpüne dönmeksizin olabilecek kötü şeyler üzerine düşünüp taşınabilir.

Velhasıl olumsuzu canlandırma, insanların somurtmalarına neden olmak şöyle dursun, hayatı kanıksamalarını önleyeceği için yaşamın getirdiklerinden daha çok keyif almalarına neden olur. Kafasına (ara sıra) takılan kasvetli fikirlere rağmen (aslında bunlar sayesinde) stoacı, aklından benzer düşünceler geçirmeyi reddeden piknikçilere kıyasla, pikniğin tadını muhtemelen daha fazla çıkarır ve gerçekleşmemiş de olabileceği ihtimalini gayet iyi anladığı bu etkinliğe katılmış olmaktan büyük keyif duyar.

Gel gelelim stoacılık eleştirmenimiz, dikkatimizi bu sefer başka bir konuya çekebilir: Bir şeyin değerini bilmiyorsanız, onu yitirmeyi de umursamazsınız. Ama stoacılar, olumsuzu canlandırma tekniğini zaten uyguladıkları için etraflarındaki eşyanın ve insanların değerinin fevkalade farkında olacaklardır. Peki, böylelikle kendilerini acı çekmeye mahkûm etmiş olmazlar mı? Hayat bu insanları ya da eşyayı ellerinden aldığı zaman, ki bunu mutlaka yapacaktır, bunun acısını iliklerine kadar hissetmezler mi?

Misal, daha önce bahsi geçen iki babayı düşünelim. Bunlardan ilki, ara ara evladını kaybetmek üzerine enikonu düşünür, bu yüzden kızının varlığını kanıksamaz hatta bilakis, kızının kıymetini fazlasıyla bilir. İkinci babaysa evladının hep yanında olacağını varsayar, bu yüzden kızının varlığını kanıksar. Akıllara, evladına fazlasıyla değer verdiği için birinci babanın, kızın ölmesi halinde kendini acı çekmeye şimdiden mahkûm ettiği fakat çocuğunun kıymetini bilmeyen ikinci babanın bu ölüm karşısında omuz silkip geçeceği fikri gelebilir.

Bence stoacılar bu eleştiriye, ikinci babanın evladının kaybı karşısında kesinlikle yasa boğulacağını belirterek karşılık verirlerdi: Kızının varlığını kanıksamış olmaktan ötürü pişmanlıkla dolu olacaktır. Bilhassa, "keşke"li düşüncelerin cenderesinde kalması muhtemeldir: "Keşke oyunlar oynayarak kızımla daha çok vakit geçirseydim! Keşke ona daha çok masal anlatsaydım! Keşke golf oynamaya değil de kızımın keman resitallerine gitseydim!" Oysa ilk baba, bu tür pişmanlıklar duymaz; kızının kıymetini bilmiş ve birlikte bir şeyler yapma fırsatlarının tamamını da değerlendirmiştir zaten.

Yanlış anlaşılmasın: İlk baba, çocuğunun ölümü karşısında *muhakkak* yas tutacaktır. Daha ileride de göreceğimiz gibi stoacılar, zaman zaman yaşanan yas hallerini insan doğasının bir parçası olarak görürler. Fakat hiç olmazsa bu baba, evladıyla geçirdiği o kısacık zamanı güzel değerlendirdiğini bilerek teselli bulabilir. İkinci baba içinse böyle bir teselli söz konusu değildir. İçindeki derin üzüntü, suçluluk duygusuyla katmerlenir. Bana kalırsa, kendini acıya asıl mahkûm eden ikinci babadır.

Yukarıdaki eleştiri karşısında stoacılar bir şey daha ileri sürecektir: Olumsuzu canlandırma pratiği, bir yandan hayatın değerini bilmemizi sağlarken aynı zamanda bizi, meydana gelebilecek değişimlere karşı da hazırlar. Sonuçta bunu yapmak demek, hayatın geçici olduğu üzerine oturup düşünmek demektir. Bu yüzden de hayalinde olumsuzu canlandıran bir baba eğer bunu adamakıllı yaparsa iki sonuca varır: Çocuk sahibi olmaktan ötürü şanslı biri olduğu ve evladının her daim hayatında olup olmayacağını bilmediğinden, onu kaybetmeye hazır olması gerektiği.

Marcus Aurelius işte bu yüzden okurlarına, kaybettikleri eşyanın yokluğunu ne çok çekecekleri üzerine düşünmelerini salık verir. Bunun hemen ardından da "dikkatli olun yoksa eşyadan aldığınız zevk, üzerlerine öyle içten titremenize

yol açar ki kayboldular mı iç dinginliğiniz de kalmaz," diye uyarır. [16] Benzer biçimde Seneca da yaşamın keyfini sürmeyi tavsiye eder ama akabinde de keyif alınan şeylere karşı "aşırı sevgi" beslememek konusunda bizleri ikaz eder. Aksine, "Talih'in sunduğu armağanlardan faydalanmak ama onlara köle olmamak" konusuna dikkat etmemiz gerekir.[17]

Yani olumsuzu canlandırma bizlere, yaşadığımız hayatı kabul edip son damlasına kadar zevkini çıkarmayı öğretir. Fakat aynı zamanda, zevk aldığımız şeyleri elimizden alabilecek değişimlere karşı kendimizi hazırlamayı da öğretir. Kısacası alınacak ders, elimizde olanın keyfini ona bağlanmadan çıkarmaktır. Dolayısıyla olumsuzu canlandırma pratiğiyle, neşe duyma ihtimalimizi artırdığımız gibi, duyacağımız neşenin süreğen olma ihtimalini yani şartların değişmesi karşısında bu neşenin sürekliliğini de artırırız. Demek ki olumsuzu canlandırarak Seneca'nın, stoacılığın en temel faydası saydığı şeyi yani "sağlam ve değişmez karakterde, sınırsız sevinci"[18] elde etmeyi umabiliriz.

Kitabın giriş bölümünde, beni Budizm'e çeken şeylerden bazılarının stoacılıkta da bulunduğundan bahsetmiştim. Budistler gibi stoacılar da hayatın gelip geçiciliği üzerine düşünmemizi salık verir. Seneca, "insana dair her şey kısa ömürlü ve yok olmaya mahkûmdur," der.[19] Marcus Aurelius da bizlere, bir rüzgâr esse değer verdiğimiz her şeyin ağaçtaki yapraklar misali kopup düşeceğini anımsatır. Ona göre hayattaki "cereyan ve değişim" ezkaza meydana gelmez, aksine içinde bulunduğumuz evrenin vazgeçilmez birer unsurudurlar.[20]

Değer verdiğimiz her şeyi ve sevdiğimiz herkesi günün birinde yitireceğimizi aklımızdan hiç çıkarmamalıyız. Hiçbir şey olmasa, bizi bunlardan kendi ölümümüz mahrum edecektir. Genellersek, sonsuza dek sürdürülemeyecek her etkinliğin mutlaka bir son seferi olacaktır. Dişlerinizi fırça-

lamayı, saçınızı kestirmeyi, araba sürmeyi, çimleri biçmeyi ya da sek sek oynamayı hayatta son defa yapacağınız bir an gelir (belki o an çoktan geçmiştir!). Bir yerlerde birikmiş karın kayıp düşüşünü duyduğunuz, Ay'ın doğuşunu izlediğiniz, patlamış mısır kokusunu içinize çektiğiniz, kollarınızda uyuyan evlat sıcaklığını duyduğunuz ya da seviştiğiniz bir son sefer mutlaka olacaktır. Gün gelecek, son yemeğinizi yiyecek, fazla geçmeden de son nefesinizi vereceksiniz.

Bazen hayat, bir şeyi son kez yapacağımızı bize önceden haber verir. Örneğin, kapatılması planlanan tarihten bir önceki gece, en beğendiğimiz restoranda bir yemek yiyebilir veya şartlar gereği Dünya'nın öbür ucuna gitmesi gereken ve muhtemelen bir daha da dönmeyecek olan sevgiliyi öpebiliriz. Daha önce, canımız her istediğinde bunları yapabileceğimizi düşündüğümüz sırada, o restoranda yenecek bir yemek veya sevgiliyi öpmek sıradan sayılabilirdi. Fakat değil mi ki artık tekrarlanamayacaklarını biliyoruz, muhtemelen ikisi de fevkalade olaylar haline geleceklerdir: Yediğimiz yemek, o güne kadar yediklerimizin en lezzetlisi olacak, ayrılık öpücüğümüz de hayatta acıyla hazzı aynı anda yaşatan tecrübelerin en yoğunlarından biri haline gelecektir.

Hayatta her şeyin geçici olduğunu iyiden iyiye düşündüğümüzde, yaptığımız şeyi her seferinde son kez yapmış olabileceğimiz ihtimalini de tanımak zorunda kalırız. Bu kabul, yapıp ettiklerimize aksi halde sahip olmayacakları bir önem ve yoğunluk katar. O noktada hayatımızı uyurgezer gibi harcamak sonlanır. Bazıları geçicilik üzerine düşünmeyi iç karartıcı hatta korkunç buluyor, farkındayım. Buna rağmen ben eminim ki tam manasıyla canlı hissedebilmek, zaman zaman aklımızdan bu tip düşünceler geçirmeyi uğraş edinmekle mümkün ancak.

BEŞ

Kontrol İkilemi

Yenilmez Olmak Üzerine

Epiktetos'a göre hayattaki en önemli seçim, dışsal şeylerle mi yoksa içsel olanlarla mı ilgileneceğimize dairdir. Çoğu kişi, zararın da faydanın da dışarıdan geldiğini düşünür ve ilkini tercih eder. Oysa Epiktetos'a göre, filozof kişi (kastı, stoacılığın felsefesini kavramış olan kişidir) bunun tam tersini yapar. Böyle biri, "faydayı da zararı da kendisinden bekler."[1] "Dinginliğe, özgürlüğe ve sükûnete" erişmek için dış dünyanın sunduğu hediyeleri bilhassa reddeder.[2]

Epiktetos, bu tavsiyesi ile bilinen arzuyu tatmin mantığını tepetaklak eder. Memnuniyete nasıl erişileceği sorusuna genellikle, ancak çalışarak, diye cevap verilir. Emelinizi gerçekleştirmek için gerekli stratejileri belirlemeniz ve hayata geçirmeniz gerekir. Fakat Epiktetos'un da işaret ettiği gibi "mutluluk ile mevcut olmayana duyulan arzunun evliliği imkânsızdır."[3] Epiktetos der ki istediğiniz şeye ulaşmak için izlenecek doğru strateji, hedefinizin sadece kolay elde edilen şeyleri istemek olmasıdır. Burada ideal olan, elde edeceğinizden emin olduğunuz şeyleri istemektir.

Çoğu insan memnuniyeti, hayatı değiştirerek yakalamaya çalışır ama Epiktetos, bunun için kişinin kendini (daha doğrusu, arzularını) değiştirmesini öğütler. Bir Epiktetos değildir bu öğüdü veren. İnsandaki arzunun ve tatminsizliğin nedenleri üzerine düşünmüş hemen her filozof ve din âlimi aynı şeyi öğütler.[4] Hemfikir oldukları nokta şudur: Memnuniyeti yakalamaya çalışan kişinin, hayatındaki şeyler yerine kendisini ve istediği şeyleri değiştirmesi, daha doğru ve daha kolaydır.

Epiktetos'a göre kişi önce, tatmin edemeyeceği arzulara kendini kaptırmayıp hüsrana uğramamayı arzulamalıdır. Diğer arzular bu arzuya uymalı, uymuyorlarsa da öyle ya da böyle ortadan kaldırılmalıdır. Bunu beceren, istediği şeyi elde edip etmemek konusunda ne bir daha endişe duyar ne de elde edemedim, diye hayal kırıklığına uğrar. Gerçekten yenilmez olur, der Epiktetos: Kaybetme ihtimalinin bulunduğu mücadelelere girmeyi reddeden kişi asla kaybetmez.[5]

Epiktetos'un *Enkheiridion* şu meşhur ifadeyle başlar: "Bazı şeyler elimizdedir, bazı şeylerse elimizde değildir." Kanaatlerimizi dürtülerimizi, arzularımızı ve kaçınmalarımızı elimizde olanlara, sahip olduğumuz şeyleri ve itibarımızı da elimizde olmayanlara örnek gösterir.[6] Bu ifadeden, edinilen arzular konusunda bir tercih yapmak gerektiği anlaşılır: Ya elimizde olan şeyleri isteyeceğiz ya da olmayanları.

Elimizde olmayan şeyleri istediğimizde kimi zaman bunları elde edemeyecek ve "şanssızlığa uğramış" olacak, kendimizi "ket vurulmuş, perişan, kızgın" hissedeceğiz.[7] Epiktetos'a göre, dostlarımızla akrabalarımızın sonsuza dek yaşamasını istemek mesela, akılsızlıktır çünkü bu tip şeyler elimizde değildir.[8]

Diyelim ki şans yüzümüze güldü, elimizde olmayan bir şeyi istedik ve elde de ettik. Bu durumda kendimizi "ket vurulmuş, perişan, kızgın" falan hissetmeyiz, tamam ama

elimizde olmayan bu şeyi elde edinceye dek bir miktar endişeleniriz: Elimizde olmadığından bu şeyi elde edememe ihtimalimiz zaten vardır ve muhtemelen bundan tedirgin olmuşuzdur. Dolayısıyla, elimizde olmayan şeyleri istediğimizde, bunları sonuçta elde etsek de dinginliğimizi kaybederiz. Yani, elimizde olmayan bir şeyi her arzuladığımızda muhtemelen dinginliğimizi de kaybederiz: İstediğimiz şeyi elde edemezsek sinirlenir, elde edersek de o arada endişe duymuş oluruz.

Epiktetos'un "kontrol ikilemi" adını vereceğimiz bu fikrini tekrar ele alalım: Bazı şeylerin elimizde olduğunu, bazılarınınsa elimizde olmadığını söyler. Bu ifadedeki sorun, "bazı şeyler elimizde değildir" tümcesinin muğlak olması: "Üzerlerinde *en ufak bir* kontrolümüz bulunmayan şeyler vardır," diye de anlaşılabilir, "üzerlerinde *tam* kontrolümüz bulunmayan şeyler vardır," diye de. Bunların ilkini kabul edersek Epiktetos'un ikilemini şu şekilde de ifade edebiliriz: Üzerlerinde tam kontrol sahibi olduğumuz ve hiç kontrol sahibi olmadığımız şeyler vardır. Fakat bu şekilde ifade ettiğimizde üzerlerinde tamamen değilse bile bir miktar kontrol sahibi olduğumuz şeyleri göz ardı ederiz ve ortaya hatalı bir ikilem çıkar.

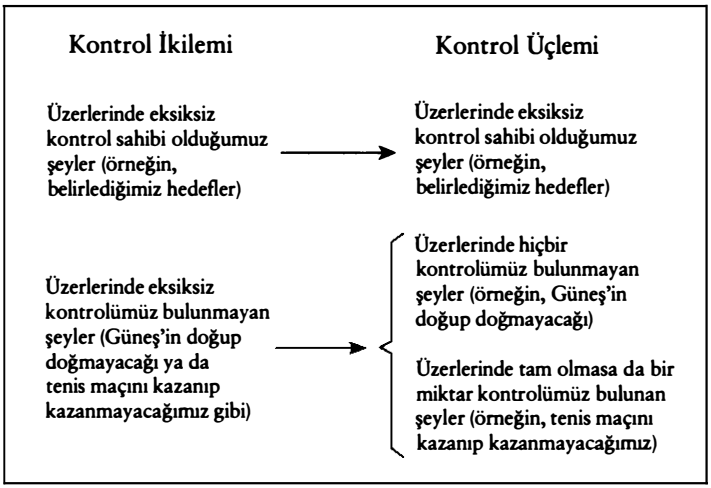
Mesela, diyelim ki bir tenis maçında galip geldim. Bu, üzerinde tam kontrol sahibi olduğum bir şey değil: İstediğim kadar idman yapayım, istediğim kadar gayret edeyim, o maçı kaybetmem gene mümkün. Diğer taraftan bu maç, üzerinde hiç kontrolüm bulunmayan bir şey de değil: Çok çalışmak ve çok gayret göstermek, maçı kazanmamı garanti etmez belki ama kazanma olasılığım kesinlikle artar. Dolayısıyla tenis maçında galip gelmem, üzerlerinde tam olmasa da bir miktar kontrolüm bulunan şeylere örnektir.

Öyleyse "bazı şeyler elimizde değildir" tümcesini ikinci şekilde anlamak gerek: Üzerlerinde tam kontrolümüz bu-

lunmayan şeyler vardır. Bu yorumu kabul edince de Epiktetos'un kontrol ikilemini şu şekilde ifade etmemiz gerekir: Bir yanda üzerlerinde tam kontrol sahibi olduğumuz bir yanda da tam kontrol sahibi olmadığımız şeyler vardır. Bu ifade ile ikilem, hatalı olmaktan çıkar. O yüzden Epiktetos'un, "bazı şeyler elimizdedir, bazı şeylerse elimizde değildir," derken söylemek istediğinin bu olduğunu kabul ediyoruz.

O halde dikkatimizi ikilemin ikinci kısmına, üzerlerinde eksiksiz kontrolümüz bulunmayan şeylere verelim. Bir şey üzerinde tam hâkimiyet sahibi olmamak iki şekilde mümkün: Üzerinde ya hiçbir kontrolümüz yoktur ya da tam değilse bile kısmi kontrolümüz vardır. Öyleyse, üzerlerinde eksiksiz kontrolümüz bulunmayan şeyler kategorisini, iki alt kategoriye ayırabiliriz: üzerlerinde hiçbir kontrolümüz bulunmayan şeyler (yarın Güneş'in doğup doğmayacağı gibi) ve üzerlerinde eksiksiz olmasa da bir miktar kontrolümüz bulunan şeyler (tenis maçını kazanıp kazanmayacağımız gibi). O halde Epiktetos'un kontrol ikilemini bir üçlem şeklinde, baştan ifade etmemiz mümkün görünüyor: Üzerlerinde eksiksiz kontrol sahibi olduğumuz, üzerlerinde hiçbir kontrolümüz bulunmayan ve üzerlerinde tam olmasa da bir miktar kontrolümüz bulunan şeyler vardır. Hayatta karşımıza çıkan "şeylerin" hepsi, bu üç kategoriden ancak ve ancak tek bir tanesine dahildir.

Kontrol ikilemi ifadesinde Epiktetos, elimizde olmayan şeyler konusunda endişelenirsek akılsızlık etmiş olacağımızı çünkü bu şeylerin elimizde olmadığını, bunlar hakkında endişe duymanın da boşuna olacağını, gayet makul bir biçimde belirtir. Yapmamız gereken elimizde olan şeylerle ilgilenmektir, çünkü ancak bunların gerçekleşmelerini sağlayacak veya meydana gelmelerini engelleyecek tedbirleri almamız mümkündür. Kontrol ikilemini bir üçlem ifadesine dönüştürdüğümüze göre neler üzerine endişe etmenin mantıklı veya mantıksız olduğunu da yeniden belirtmek gerekiyor.



Kontrol ikilemini kontrol üçlemine dönüştürmek

Öncelikle şunu belirtelim, üzerlerinde tam kontrol sahibi olduğumuz şeyler için hem zaman sarf etmek mantıklıdır hem de enerji. Bu durumlarda harcanan çaba, mutlaka sonuç verir. Söz konusu şeyleri gerçekleştirmek için harcanması gereken zaman ve enerjinin de genellikle, bunlar üzerindeki kontrolümüzün derecesi nispetinde az olacağına dikkatinizi çekerim. Bunlarla ilgilenmemek akılsızlık olur.

Nelerdir üzerlerinde tam kontrol sahibi olduğumuz şeyler? Epiktetos, yukarıda alıntıladığımız pasajında kanaatlerimiz,* dürtülerimiz, arzularımız ve kaçınmalarımız üzerinde eksiksiz kontrol sahibi olduğumuzu belirtir. *Kanaat* kelimesinin anlamı doğru tahlil edilmek koşuluyla (ki buna birazdan değineceğim), kanaatlerimiz üzerinde tam kontrol sahibi olduğumuz konusunda Epiktetos'a katılıyorum. Bununla beraber dürtü, arzu ve kaçınmalarımızı, üzerlerinde

---

Yunanca metinde *doksa* değil değer yargısı veya varsanı olarak çevrilebilecek *hypolêpsis* geçiyor. Fakat yazarın kullandığı İngilizce *opinion* ifadesinin doğru ve yerleşmiş karşılığının kanaat, kanı olduğunu düşündüğümüzden bu şekilde karşıladık –e.n.

eksiksiz kontrol sahibi olduğumuz şeyler kategorisine dahil etmek konusunda içim rahat değil. Ben bunları daha ziyade, üzerlerinde tam değilse bile bir miktar kontrolümüz bulunan şeyler kategorisine hatta kimi durumlarda, üzerlerinde hiçbir kontrolümüz bulunmayan şeyler kategorisine koyardım.

Diyelim ki bir kumarhanenin içinde dolaşıyorum. Rulet masasının yanından geçerken bir de bakıyorum içimde, bir sonraki turda 17 numaraya oynama dürtüsü kıpırdanmakta. Aklıma eseni yapıp yapmamak konusunda bir dereceye kadar kontrol sahibi olsam da içimde bu dürtünün oluşması üzerinde hiç kontrolüm bulunmamaktadır. (Bir şey eğer gerçekten dürtüyse aklımıza esmesine fırsat vermemek bizim elimizde değildir.) Aynı şeyler, (hepsi için değilse de) kimi arzularım için söylenebilir. Mesela rejimdeyken kendimi aniden, canım fena halde bir kap dondurma çekerken bulabilirim. Bu şiddetli arzuya boyun eğip eğmemek üzerinde bir dereceye kadar kontrol sahibi olduğum halde bu arzunun durup dururken aklıma düşmesi üzerinde hiç kontrolüm yoktur. Hakeza, elimde değildir ama örümceklerden kaçındığımı fark edebilirim. Bu kaçınmaya rağmen, sırf irade gücümü kullanarak bir tarantulayı tutabilir, ona dokunabilirim ama örümcekleri sevmemek konusunda bir şey yapamam.

Bu örnekler gösteriyor ki Epiktetos, dürtü, arzu ve kaçınmalarımızı, üzerlerinde eksiksiz kontrol sahibi olduğumuz şeyler kategorisine dahil etmekte hatalıdır. Aslında bunların, üzerlerinde tam olmasa da bir miktar kontrolümüz bulunan şeyler kategorisinde, hatta kimi durumlarda üzerlerinde hiçbir kontrolümüz bulunmayan şeyler kategorisinde olmaları gerekir. Bu kadar söyledim, şunu da belirteyim madem: Önemli bir noktanın çeviriye kurban gitmiş olması yani Epiktetos'un, dürtüler, arzular ve kaçınmalardan bahsederken aslında bizim anladığımızdan farklı bir şey kastetmiş olması da olasıdır.

Peki, neler bu, üzerlerinde eksiksiz kontrol sahibi olduğumuz şeyler? Evvela, kendimize koyduğumuz hedeflerin neler olacağı konusunda kontrol bence tamamen bizdedir. Örneğin, papa mı, milyoner mi yoksa Trappist manastırında* bir keşiş olmayı mı hedefleyeceğim konusunda kontrol tamamen bendedir. Ama şunu da belirteyim, bunların hangisini hedef tayin edeceğimin tam kontrolüne sahip olduğum halde herhangi birine ulaşıp ulaşamayacağımın tam kontrolü, tabii ki bende değildir. Kendime koyduğum hedeflere ulaşmak genellikle, üzerlerinde tam olmasa da bir miktar kontrolüm bulunan şeyler kategorisine girer. Üzerinde tam kontrol sahibi olduğumuzu düşündüğüm diğer bir şey de değer yargılarımızdır. Mesela, şan ve şöhrete mi, zevke mi yoksa dinginliğe mi değer verdiğimiz konusunda kontrol tam olarak bizdedir. Sahip olduğumuz değer yargılarına göre yaşayıp yaşamadığımızsa başka konu, tabii: Üzerinde tam olmasa da bir miktar kontrolümüz bulunan şeylerden biridir bu da.

Yukarıda bahsettik, Epiktetos, kanaatlerimiz üzerinde eksiksiz kontrol sahibi olduğumuzu savunur. Eğer *kanaatler* derken kastettiği, kendimize ne hedef belirleyeceğimizle veya bir şeyin değeriyle ilgili fikirlerimizse kendisine, kanaatlerimizin "elimizde" olduğu konusunda katılıyorum.

Kendimize hedefler koymakla nelere değer vereceğimizi belirlemek için zaman ve çaba sarf etmek son derece mantıklıdır. Bunlar da zaten oldukça az zamana ve çabaya mal olacaktır. Dahası, hedeflerimizi ve değer yargılarımızı düzgün seçmenin getirisi muazzam olabilir. Zaten Marcus Aurelius'a göre güzel yaşamanın yolu, değeri gerçekten değerli

---

Trappistler, Hıristiyanlık'ın Katolik mezhebindeki Sistersiyen tarikatının bir koludur. Gereksiz konuşmak ve gülmek, ibadete yoğunlaşmalarını engelleyeceği için sessiz kalmayı tercih ederler; mal edinmeleri, evlenmeleri ve diğer dünyevi zevkler yasaktır. Kendilerini bedensel arzulardan arındırmak için zamanlarının çoğunu oruç tutarak geçirirler –ç.n.

olana vermekten, değerden yoksun olana karşı da kayıtsız kalmaktan geçer. Şeylere değer biçmek elimizde olduğuna göre, diye devam eder Marcus, güzel yaşamak da elimizdedir. Genel anlamda Marcus'a göre, pek çok acıdan, keder ve endişeden (şeylerin değerini doğru biçerek) doğru kanaatler edinmek suretiyle kaçınabilir, stoacıların ulaşmaya çalıştığı dinginliğe de bu sayede kavuşabiliriz.[9]

Marcus Aurelius, hedeflerimiz ve değer yargılarımızın yanı sıra karakterimiz üzerinde de tam kontrolümüz bulunduğunu belirtir. Ona göre, erdeme ve dürüstlüğe erişmenin önündeki tek engel ancak yine kendimizdir. Örneğin, kötü niyet ve açgözlülüğün ruhumuza yerleşmesini önlemek bütünüyle elimizdedir. Güç anlayan biriysek âlim olmamız mümkün değildir ama samimiyet, haysiyet, çalışkanlık ve ağırbaşlılık gibi birçok nitelik geliştirmemizi önleyecek hiçbir şey olmadığı gibi kibrimize gem vurmaya çabalamaktan, bedensel zevklerin ve acıların ötesine geçmekten, popülerliği saplantı haline getirmeyi bırakmaktan ve hiddetimizi kontrol altında tutmaktan bizi alıkoyacak herhangi bir şey de yoktur. Tüm bunlara ilaveten, şikâyet etmeyi bırakmak, nazik ve dürüst olmak, hitabında ve tavırlarında ılımlı olmak ve "kendini bilerek" hareket etmek de yine elimizde olan şeylerdir. Marcus Aurelius, bu niteliklerin (karar vermemiz halinde) hemen şu an bizim niteliklerimiz olabileceğini ifade eder.[10]

Şimdi de kontrol üçleminin ikinci kısmına yani üzerlerinde hiçbir kontrolümüz bulunmayan (Güneş'in yarın doğup doğmayacağı gibi) şeylere odaklanalım. Bu tip şeylerle ilgilenerek enerji ve zaman harcamak bariz biçimde akılsızlıktır. Söz konusu şeyler üzerinde hiçbir kontrolümüz bulunmadığı için harcanan vakit ve enerji, olayların neticesine hiç etki etmeyecek ve bundan dolayı da hem zamanımız hem de

çabamız boşa harcanmış olacaktır. Marcus Aurelius'un ileri sürdüğü gibi "Hiçbir şey, manasızca yapılmaya değmez."[11]

Şimdi de gelelim kontrol üçleminin üçüncü kısmına yani üzerlerinde tam olmasa da bir miktar kontrolümüz bulunan şeylere. Örneğin, teniste maç kazanmak. Daha önce gördük ki maçı alacağımızdan emin olamayabiliriz fakat yapıp ettiklerimizle maçın sonucunu etkilemeyi umabiliriz. Dolayısıyla maç üzerinde tam olmasa da bir miktar kontrolümüz vardır. Madem öyle, stoacı bir hayat süren kişi, kendisini tenis için yorar mı? Yani zamanını ve enerjisini maç kazanmak için sarf eder mi?

Etmez diye düşünenler çıkacaktır. Tenis maçının sonucu üzerinde stoacının eksiksiz kontrolü bulunmaz ve bu yüzden de maçı kaybetme ihtimali her zaman vardır. Ama maçı kaybederse muhtemelen canı sıkılacak o zaman da dinginliğini kaybedecektir. O halde bir stoacının sergileyeceği tedbirli tutum, belli ki tenis oynamaktan kaçınmak olur. Benzer bir mantıkla, dinginliğine değer veriyorsa karısından kendisini sevmesini beklememelidir de. Çünkü ne yaparsa yapsın, karısının kendisini sevmeme ihtimali de var ve bu da gönül yarası çekmek demek. Aynı şekilde stoacı, patronundan zam da istememelidir. Çünkü yine, ne yaparsa yapsın, patronun maaşına zam yapmayacağı ve stoacının da hayal kırıklığına uğrayacağı bir ihtimal söz konusudur. Bu düşünce zincirini bir adım ileri taşırsak stoacı ne karısına evlilik teklif etmeliydi ne de patronuna iş başvurusunda bulunmalıydı çünkü her birinin kendisini geri çevirme ihtimali vardı.

Yani stoacıların kendilerini, üzerlerinde tam olmasa da bir miktar kontrolleri bulunan şeylerle yormayı reddedeceği sonucuna varanlar olabilir. Oysa günlük hayatta karşımıza çıkan şeylerin pek çoğu, üzerlerinde tam olmasa da bir miktar kontrolümüz bulunan şeylerdir. Bundan, stoacıların günlük hayatın pek çok yönüne karşı ilgisiz kalacakları çıkarılabilir. Öyleyse pasif, içlerine kapanık, beklenenden azını

becerebilen kişiler olacaklardır. Yani sabahları kendilerini yataktan bile kaldıramayan, depresif insanlara benzeyeceklerdir bu stoacılar.

Gel gelelim, bu düşünce zincirine teslim olmadan önce stoacıların, pasif veya içine kapanık insanlar olmadıklarını hatırlamamız gerek. Aksine, gündelik hayatın tam içindedirler. O halde şu iki sonuçtan biri doğrudur: Ya stoacılar, ilkeleri uyarınca hareket etmeyen ikiyüzlü insanlar ya da yukarıdaki savımızın bir yerinde, stoacılık ilkelerini yorumlarken biz bir hata yaptık.

Üzerlerinde eksiksiz kontrol sahibi olduğumuz şeylere, kendimize koyduğumuz hedeflerin de dahil olduğunu unutmayın. Bana göre bir stoacı, tenis maçında galip gelmek gibi üzerlerinde tam olmasa da bir miktar kontrolü olan şeylerle ilgileneceği zaman, kendine koyacağı hedefler konusunda oldukça dikkatli davranır. Bilhassa *dışsal* hedeflerden ziyade *içsel* hedefler belirlemeye özen gösterir. Bu yüzden tenis oynarken amacı galip gelmek (yani dışsal, üzerinde kısmen kontrol sahibi olduğu bir şey) değil, maçta elinden geldiğince iyi oynamak (yani içsel, üzerinde tam kontrol sahibi olduğu bir şey) olacaktır. Bunu hedef alarak da kendisini, maçı kaybetmesi halinde uğrayacağı hüsrandan ve hayal kırıklığından kurtarmış olur: Hedefi galip gelmek olmadığı için, elinden geleni ardına koymadığı sürece, amacına ulaşmakta başarısızlığa uğramış olmaz. Ve böylece, dinginliğini de kaybetmez.

Bir tenis karşılaşmasında elden geldiğince iyi oynamakla kazanmak arasında bir neden sonuç ilişkisi bulunduğunu da söylemeden geçemeyeceğim. Bir tenis maçını kazanmak için en iyi oyununu ortaya koymaktan daha doğru bir yöntem var mı? Stoacılar, içsel hedeflerimizin dışsal performansımızı etkileyeceğinin farkına varmış ama kendimize koyduğumuz

hedeflerin, sonraki duygusal durumumuz üzerinde çarpıcı etkileri olacağını da gözden kaçırmamıştır. Şöyle ki, tenis maçı kazanmayı kendimize bilinçli olarak hedef alınca galip gelmemiz ihtimalinin yükselmeyeceği gayet açıktır. Hatta o ihtimali baltalıyor bile olabiliriz: Maçın başında durum aleyhimizeymiş gibi bir hal alırsa telaşlanabiliriz. Bu, maçın kalanında performansımızı olumsuz etkileyebilir ki o da kazanma ihtimalimizi düşürür. Dahası, kazanmayı hedeflemekle maçın sonucuna sıkılma olasılığımızı da önemli ölçüde artırmış oluruz. Diğer taraftan, maçta mümkün mertebe en iyi şekilde oynamayı hedeflersek kazanmamız ihtimalinin düşmeyeceği gayet açık, maçın sonucuna sıkılma ihtimalimizin azalacağı ise kesindir. Bu yüzden, tenis hakkındaki hedeflerimizi içselleştirmekle ilgili öyle fazla düşünmeye gerek yok: Elimizden gelen en iyi şekilde oynamayı hedeflemek, dezavantajı neredeyse olmayan (manen daha az acı vereceği için de) avantajlı bir seçimdir.

İş, hayatın daha önemli taraflarına geldiğinde de stoacı, kendisine belirleyeceği hedefler konusunda yine dikkatli davranacaktır. Örneğin stoacılar, eşimin beni sevip sevmediği konusuna, üzerinde tam olmasa da bir miktar kontrolüm bulunmasına karşın, eğilmemi salık verir. Bu konuya eğildiğimde de beni sevmesini sağlamayı seçmemeliyim çünkü bu dışsal bir hedef. Ne kadar çabalasam da bu hedefe varamayabilirim. Buysa sonuçta canımı epey bir sıkar. Bunun yerine, seçtiğim amaç içsel olmalı: (Elimden geldiğince) sevilmemi sağlayacak davranışlarda bulunmak. Aynı şekilde, patronumla ilgili hedefim de işimi elimden geldiğince iyi yapmak olmalı. Bunlar, çabalarım sonucunda karımla patronumun gösterecekleri tepki ne olursa olsun ulaşabileceğim hedeflerdir. Stoacı, gündelik hayattaki hedeflerini içselleştirerek, üzerlerinde kısmen kontrol sahibi olduğu şeylerle uğraşırken bir yandan da dinginliğini koruyabilir.

Kategoriler	Örnekler	Epiktetos'un Tavsiyesi
Üzerlerinde eksiksiz kontrol sahibi olduğumuz şeyler	Kendimize koyduğumuz hedefler, değer yargılarımız	Bunlarla alakadar olmalıyız
Üzerlerinde hiçbir kontrolümüz bulunmayan şeyler	Güneş'in yarın doğup doğmayacağı	Bunlarla ilgilenmemeliyiz
Üzerlerinde tam olmasa da bir miktar kontrolümüz bulunan şeyler	Teniste galip gelip gelmeyeceğimiz	Bunlarla ilgilenmeli fakat bu arada kendimize koyacağımız hedefleri içselleştirmiş olmaya dikkat etmeliyiz

Kontrol üçlemi

"Dışsal başarısızlığa" sık rastlanan bir meslekteysek hedeflerimizi içselleştirmenin özellikle önemli olduğunu düşünüyorum. Örneğin, hevesli bir roman yazarını getirin gözünüzün önüne. Seçtiği meslekte başarılı olmak için önünde, kazanması gereken iki mücadele vardır: Hem sanatında ustalaşmalı hem de eseri kabul görmediğinde bununla baş edebilmelidir. Çoğu roman yazarı "evet" kelimesini duymazdan önce defalarca "hayır" işitir. İkinci mücadele, çoğunun gözünde ilkinden daha zordur. Kim bilir kaç yazar adayı, sırf o "hayır"ı duymaktan ödü koptuğu için, müsveddesini tamamlayıp da teslim etmemiştir. Ve kim bilir kaçı, o "hayır"ı duyup hezimete uğramış ve bir daha da kimseye bir şey göndermemiştir.

Hevesli yazarımız, reddedilmenin psikolojik etkisini azaltmak için ne yapabilir ve başarı ihtimalini bu minvalde

nasıl artırır? Tabii ki roman yazma konusundaki hedeflerini içselleştirerek. Kendisine koyacağı hedef, romanını bastırmak gibi üzerinde az bir kontrolünün olduğu dışsal bir şey değil, üzerinde hatırı sayılır düzeyde kontrolünün olduğu, elindeki müsvedde üzerinde ne kadar sıkı çalışacağı veya bunu yayınevine, bilmem ne kadar sürede kaç kez göndereceği gibi içsel bir şey olmalıdır. Hedeflerini bu şekilde içselleştirmek, ret mektubu gelince (ya da daha sık rastlanan şekliyle teslim ettiği çalışmaya en ufak bir karşılık alamadığında) duyacağı sızıyı tamamen ortadan kaldırır, demiyorum. Yine de bu sızının epey azalmasını sağlayabilir. Roman yazarımız bir yıl boyuna surat asıp sonra da üzerinde çalıştığı müsveddeyle yayınevine yeniden başvuracağına surat asma süresini bir haftaya hatta bir güne bile indirebilir ki bu değişim, işinin yayımlanma ihtimalini de epey bir artıracaktır.

Okuyucu burada, amaçların içselleştirilme sürecinin aslında psikolojik bir taktikten çok da farklı olmadığı itirazında bulunabilir: Yazar adayının *asıl hedefi*, elbette romanını yayımlatmaktır ve kendisi de bunun bal gibi farkındadır. Romanıyla ilgili kendine koyduğu hedefleri içselleştirmesini salık vermekle benim yaptığımsa güya, asıl amacı romanını yayımlatmak değilmiş gibi bir tavır takınmasını öğütlemekten pek farklı bir şey değildir.

Bu itiraz karşısında öncelikle, şunların mümkün olduğunu belirtmek isterim: Kişi, yeterince hedef içselleştirme pratiği yaparsa gözünü içselleştirdiği hedeflerin ötesine dikmemeyi öğrenebilir ve bunlar da kişinin "asıl" hedefleri haline gelebilir. Hem ayrıca içselleştirme süreci psikolojik bir taktik bile olsa faydalı bir taktiktir. Başaramama korkusu psikolojik bir özellik olduğuna göre, (hedefleri dikkatle seçip) "başarısızlığa" karşı psikolojik tutumumuzu değiştirerek bu korkunun şiddetine müdahale edebilmemiz de pek öyle hayret verici bir şey değildir.

Stoacılar, insan psikolojisine fazlasıyla meraklıydı ve insan psikolojisinin, içimizde olumsuz duygular bulunması gibi birtakım yönleriyle başa çıkmak için psikolojik "dümenlere" başvurmaktan da hiç çekinmezlerdi ki bunları daha önce açıkladım. Bir önceki bölümde tanımlanan olumsuzu canlandırma tekniği, gerçekten de handiyse psikolojik bir dümendir: Durumun daha kötü olma ihtimalini düşünerek hazza alışma sürecinin ya önüne geçeriz veya bu süreci tersine çevirirriz. Eğer hedefimiz, elimizde olanı kanıksamak değil değerini bilmekse ve yaşadığımız bu dünyadan, sürdüğümüz bu hayattan usanç değil neşe duymaksa bu, özellikle etkili bir dümendir.

Hedef içselleştirmek hakkında bütün bu söylediklerimizden sonra, izninizle biraz soluklanıp bir itirafta bulunayım. Epiktetos ve diğer stoacılar üzerine yaptığım araştırmalarda, hedef içselleştirmeyi burada yaptığım şekilde savundukları-na dair pek bir kanıt bulamadım. Bu da, stoacıların içselleştirme tekniğini gerçekten hayata geçirip geçirmedikleriyle ilgili akıllarda soru işaretleri oluşturuyor. Ben bu tekniği yine de onlara ithaf ettim zira yalnızca hâkim olduğu şeylerle alakadar olmak ve (kelimenin dışa yönelik anlamı ile) başarısızlıkla sonuçlanabilecek işlere kalkışırken bir taraftan dinginliğini de korumak istemesi halinde kişinin yapması gereken şey, stoacıların da yapmış olduğu gibi hedeflerini içselleştirmek olacaktır. Hedefleri içselleştirmeyle ilgilenirken, affınıza sığınarak, stoacılığı biraz değiştirmiş ya da ilerletmiş de olabilirim. 20. Bölümde zaten açıklayacağım ama bundan dolayı en ufak bir vicdan azabı duymuyorum.

Hedefleri içselleştirme tekniğini kavradığımıza göre artık stoacılar namına çelişkili görülebilecek bir tutumu açıklayabiliriz demektir. Her ne kadar dinginliğe değer veriyor olsalar da stoacılar, içinde yaşadıkları toplumun aktif katılımcıları olmaya kendilerini manen zorunlu hissederler. Fakat

bu katılım, dinginliklerini açıkça tehlikeye atar. İnsan merak ediyor tabii, mesela Cato kendini, Jül Sezar'ın iktidara gelişine karşı mücadele etmek zorunda hissetmeseydi (ve gidip günlerini, söz gelimi kütüphanede, stoacıların eserlerini okuyarak geçirseydi) daha dingin bir hayatı olur muydu?

Ben Cato da dahil olmak üzere stoacıların, hayata dahil olmalarına rağmen dinginliğini korumanın yolunu bulduğunu düşünüyorum. Çözüm, hedeflerini içselleştirmekti. Hedefleri dünyayı değiştirmek değil, filanca değişime yol açmak için ellerinden geleni yapmaktı. Gayretleri sonuçsuz bile kalsa hedeflerini gerçekleştirdikleri için içleri rahattı: Ellerinden geleni yapmışlardır.

Stoacılığa göre yaşayan biri, gündelik işleriyle meşgulken kontrol üçlemini aklından asla çıkartmaz. Hayatındaki unsurları üç kategoriye ayıracağı bir nevi öncelik sıralaması yapar: üzerlerinde eksiksiz kontrol sahibi olduğu şeyler, üzerlerinde hiçbir kontrolü bulunmayan şeyler ve üzerlerinde tam olmasa da bir miktar kontrolü bulunan şeyler. İkinci kategoridekileri (yani üzerlerinde hiçbir kontrolü bulunmayan şeyleri), dert etmeye değmeyecek şeyler olarak bir kenara ayırır. Böylece, kendisini bir sürü gereksiz endişenin külfetinden de kurtarmış olur. Onun yerine, eksiksiz kontrol sahibi olduğu şeylere ve yine tam olmasa da bir miktar kontrolü dahilinde bulunan şeylere kafa yorar. Sondaki kategoriye giren şeylerle ilgileneceği zaman da dışsal değil içsel hedefler belirler ve böylelikle kendini, bir hayli hüsran ve hayal kırıklığından da sakınmış olur.

ALTI

Kadercilik

Geçmişi Geçmişte, Şimdiyi de Şimdide Bırakmak

Stoacılara göre dinginliğimizi koruma yollarından biri, başımıza gelen şeyler karşısında kaderci bir tutum sergilemektir. Seneca'ya göre, kişi kendini kadere teslim etmelidir zira "sürüklenirken bunu tüm evrenle birlikte yapıyor olmak müthiş bir tesellidir"[1]. Epiktetos'a göre başka birinin, daha doğrusu Kader Tanrıçalarının* yazdığı bir oyunda yalnızca oyuncu olduğumuzu hiçbir surette aklımızdan çıkarmamak gerekir. Oyundaki rolümüzü seçme şansımız yoktur fakat

---

Yunan mitolojisinde *Moirai*, Roma mitolojisinde ise *Fata* olarak bilinen bu tanrıçalar, yazgının vücuda gelmiş halleridir. Bu üç ölümsüz kız kardeş, yazgıya (yaşama, yaşam süresine ve ölüme) tek bir güç olarak karar verir. Klotho (döndüren), elindeki öreke ile yaşam ağını, merdanesi üzerine örer ("Kaderin ağlarını örmesi" deyimi buradan gelir) yani yaşam ipliğini eğirir; Lakhesis (bölüştüren), iplikleri ip haline getirir yani yaşam ipini büker ve her bir yaşamın ne kadar süreceğini elindeki değnekle ölçerek belirler; Atropos (kaçınılmaz olan), bireyin tam olarak nasıl öleceğine karar verir ve zamanı geldiğinde makasıyla yaşam ipini keser. Sonuç olarak geçmişin, şimdinin ve geleceğin kontrolü onların elindedir. Yalnız ölümlülerin değil, tanrıların yazgılarını da onlar idare eder –ç.n.

bize verilen rol ne olursa olsun, elimizden gelen en iyi şekilde oynamamız gerekir. Kader Tanrıçaları bize dilenci rolü biçmişse de iyi bir oyunculuk sergilemelidir, kral rolü vermişse de. Epiktetos der ki hayatımız güzel geçsin istiyorsak, olayların arzularımıza uymasını talep etmek yerine arzularımızı olaylara uydurmamız yani olayların "zaten oldukları gibi olmalarını"[2] istememiz gerekir.

Yaşam karşısında Marcus Aurelius da kaderci bir yaklaşım sergilemekten yanadır. Aradığımız güzel bir yaşamsa aksini yapmak, doğaya karşı ayaklanmak demek olacaktır ki bu tip ayaklanmalar, beklenenin tam aksi sonuçlar doğurur. Kaderin emirlerine boyun eğmezsek, der Marcus, başımıza muhtemelen keder, öfke veya korku duyacağımız şeyler gelir ve dinginliğimiz bölünür. Bundan kaçınmak amacıyla, kaderin bizim için uygun gördüğü şartlara uyum sağlamamız ve etrafımıza topladığı insanları sevmek için elimizden geleni yapmamız gerekir. Payımıza düşeni canı gönülden kabul etmeyi öğrenmemiz ve kendimizi, başımıza gelen her işte bir hayır olduğuna ikna etmemiz gerekir. Marcus'a göre iyi insan, "kaderin kendisi için dokuduğu tecrübe her ne olursa olsun"[3] kabul edecektir.

O çağdaki her Romalı gibi Romalı stoacılar da bir kaderleri olduğuna kesin gözüyle bakıyorlardı. Aslında, Kader Tanrıçaları olarak bilinen üç tanrıçanın varlığına inanıyorlardı. Bunlardan her birinin işi ayrıydı: Klotho yaşamı örer, Lakhesis ölçer, Atropos da biçerdi. İnsanlar, ne yaparlarsa yapsınlar, bu tanrıçaların onlar için seçtiği alın yazısından kaçamazlardı.[4]

Anlaşılan, antik Romalılar için hayat, ayarlanmış bir at yarışı gibiydi: Tanrıçalar, hayat denen yarışta kimin kazanıp kimin kaybedeceğini zaten biliyordu. Jokey, şikeli olduğunu bildiği bir yarışa girmeyi mutlaka reddeder. Kimin kazanacağı zaten biliniyorsa yarışmanın ne anlamı var? Enteresan olan, determinist (belirlenimci) görüşlerine rağmen,

olması gerekenin olmuş olduğuna olan inançlarına rağmen o dönem insanlarının, gelecek söz konusuyken kaderci olmamalarıydı. Örneğin stoacılar, geleceğin getireceklerine kendilerini teslim etmiş, öyle miskin miskin oturup durmazlardı. Bilakis, gelecekte olacak olayların sonuçlarına tesir edebilmek için durmadan çabalarlardı. Aynı şekilde antik Roma'nın askerleri, sonucun yazılmış olduğuna inanır ama savaş meydanlarına yine de cesaretle yürürler, muharebelerde kahramanca dövüşürlerdi.

Bu durum bizleri, doğal olarak bir muammayla karşı karşıya bırakıyor: Stoacılar kaderciliği savunuyor fakat anlaşılan uygulamıyor. O halde, başımıza gelen şeylere karşı kaderci bir tutum sergilememiz yönündeki öğütleri ne olacak?

Bu muammayı çözmek için, geleceğe ilişkin kaderciliği geçmişe ilişkin kadercilikten ayırmamız gerek. Eğer kişi gelecek hakkında kaderciyse yapacaklarına karar verirken hareketlerinin gelecekteki olaylara etki etmeyeceğini pekâlâ bilir. Muhtemelen bu tarz biri, gelecekle ilgili düşünmek veya onu değiştirmeye çalışmak için zaman da harcamaz çaba da. Kişi eğer geçmiş konusunda kaderciyse aynı tutumu bu sefer geçmişteki olaylar için sergiler. Nasıl davranacağına karar vereceği zaman, hareketlerinin geçmiş üzerinde bir etkisi olmayacağını kesinlikle bilir. Böylesi biri de muhtemelen geçmişin farklı olmuş olabileceği üzerine düşünmeye zaman da çaba da harcamayacaktır.

Stoacılar kaderciliği savunurken aslında bu doktrinin daraltılmış bir versiyonunu savunuyorlar, diye düşünüyorum. Daha doğru bir ifadeyle bizlere, geçmişin değiştirilemez olduğunu aklımızdan çıkarmamayı, geçmiş konusunda kaderci bir tutum izlememizi öğütlüyorlar. Şöyle ki, çocuğu hasta bir anneye gelecek hakkında kaderci olmasını öğütlemez stoacılar; (Kader Tanrıçaları çocuğun yaşayıp yaşamayacağına çoktan karar vermiş olsalar bile) anne *elbette* çocuğuna

bakmalı, onu tekrar sağlığına kavuşturmaya çalışmalıdır. Ama çocuk ölürse kadına geçmiş konusunda kaderci olmasını öğütlerler. Stoacı bile olsa bir çocuğun ölümü ardından kişinin kederlenmesi gayet doğaldır. Ama mademki geçmiş değiştirilemez, ölüm konusunda üstelemek zamanı da duyguları da boşa harcamak olacaktır. İşte bu yüzden çocuğun ölümü üzerinde durmak, kadının gereksiz yere acı çekmesine neden olacaktır.

Geçmişe takılıp kalmamak gerektiğini söylerken stoacıların kastettiği hiç dönüp bakmamak da değildir. Bazen geleceği şekillendirmekte bizlere yardımcı olacak dersler çıkarmak için geçmişi düşünmemiz gerekir. Mesela yukarıda bahsettiğimiz anne, çocuğunun ölüm nedeni üzerine düşünmelidir ki kalan çocuklarını daha iyi koruyabilsin. Nitekim çocuk gidip zehirli yemişler yediği için ölmüşse kadının, diğer çocuklarını o yemişlerden uzak tutma yönünde tedbirler alması ve bunların zehirli olduğunu çocuklarına öğretmesi gerekir. Fakat bu noktadan sonra geçmişi de geçmişte bırakması gerekir. Günlerce, kafasında "keşkeli" düşüncelerle dolanmamalıdır: "Keşke o yemişleri yediğini görseydim! Keşke doktora daha önce götürseydim!"

Şüphesiz, gelecektense geçmişe ilişkin kadercilik, günümüz insanının daha çok hoşuna gider. Pek çoğumuz, filanca hayatı yaşamanın kaderimiz olduğu fikrini reddederiz. Hatta aksine, geleceğin bizim çabalarımızla şekillendiğine inanırız. Geçmişin değiştirilemeyeceğini ise çoktan kabul etmişizdir. Bu yüzden, geçmiş konusunda kaderci olmayı tavsiye eden stoacıların bu önerisine karşı çıkmak aklımıza bile gelmez.

Geçmiş konusunda kaderci olmamızı önermelerinin yanı sıra stoacılar, şimdi ile ilgili kaderci olunmasına da taraftardır. Sonuçta, şimdiden kastımız şu an ise yapıp ettiklerimizle şimdiyi değiştiremeyeceğimiz bellidir. Benim şimdiden on yıl, bir gün, bir dakika hatta yarım saniye sonra olacakların

değişmesini sağlayacak şekilde davranmam mümkün olabilir ama şu an olmakta olanı değiştirecek şeyler yapmam imkânsızdır çünkü şu an olanı değiştirecek bir harekette bulunduğumda zamanın o anı çoktan geçmişe karışmış olacak ve bu yüzden de değiştirilemez olacaktır.

O halde stoacılar, kaderciliği savunurken gelecek hakkında değil, geçmişle ve şimdiyle ilgili kaderci olmamızı önerirler. Stoacı kaderciliğin bu yorumunu desteklemek için biraz önce alıntıladığımız stoacı tavsiyelerden bazılarını yeniden değerlendirmemiz yararlı olacaktır. Epiktetos, olayların "zaten oldukları gibi olmalarını" istememizi öğütlerken *olacak* olan olayları değil, *zaten* olan olayları (yani ya olmuş olan ya da olmakta olan olayları) kasteder. Başka bir deyişle, geçmişle ve şimdiyle ilgili kaderci davranmamızı öğütler. Nasıl ki siz konuğunuzu, kapınıza gelmeden içeri buyur edemezseniz yine Marcus Aurelius'un bahsettiği iyi insan da zamanı gelmeden kaderin kendisi için dokuduğu tecrübelere kendini teslim edemez.

Şimdi ile ilgili kaderci olmak, hayatımızın iyi gitmesine nasıl yol açabilir? Daha önce de dediğim gibi stoacılara göre tatmine ulaşmak için en iyi yol, farkına vardığımız arzuları doyurmaya çalışmak değil, hâlihazırdaki şekliyle yaşantımızdan memnuniyet duymayı yani elimizdekiyle mutlu olmayı öğrenmektir. İçinde bulunduğu şartların başka türlü olmasını bir ömür bekleyebilir kişi ama buna göz yumarsa o ömrü de memnuniyetsizlik içinde harcamış olur. Onun yerine, zaten sahip olduklarını istemeyi öğrenirse tatmine ulaşmak uğruna arzularımı doyuracağım diye didinmek zorunda kalmaz çünkü bu arzu çoktan karşılanmış olur.

Şu an, sahip olduğumuz şeylerden biridir ve onunla ilgili önemli bir seçim yapmamız gerekir: Bu anı ya başka türlü olmasını dileyerek geçirecek ya da olduğu gibi kabul edeceğiz. Alışkanlıkla ilkini yaparsak hayatımızın çoğunu memnuniyetten uzak bir şekilde geçiririz. Alışkanlıkla ikin-

ciyi yaparsak da hayatın tadını çıkarırız. İşte, stoacıların da şimdiyle ilgili kaderci olmamızı bu yüzden önerdiğini düşünüyorum. Marcus Aurelius sahip olduğumuz tek şeyin şimdiki an olduğunu bu yüzden hatırlatıyor ve yine bu yüzden bizlere "bu uçup giden anda" yaşamayı öneriyor. [5] (Bu son öneri, anda yaşamaya gayret etmemizi söyleyen Budist önerinin tıpkısıdır, elbette. Bu da stoacılıkla Budacılık arasındaki enteresan paralelliklerden biridir.)

Dikkat edin, geçmiş ve şimdiyle ilgili kaderci olmayı söyleyen öğütle, önceki bölümde gördüğümüz, üzerlerinde hiçbir kontrolümüz bulunmayan şeylere kafa yormama tavsiyesi birbiriyle tutarlıdır. Geçmiş üzerinde hiçbir kontrolümüz bulunmaz; şimdi denirken kastedilen şu an ise şimdi üzerinde de herhangi bir kontrolümüz olduğu söylenemez. O halde geçmişteki ve şimdiki olaylar üzerine endişelenirsek boşa zaman harcamış oluruz.

Geçmiş ve şimdiyle ilgili kaderci olmamızı söyleyen öğüdün, enteresan şekilde olumsuzu canlandırmamız gerektiği öğüdüyle bağlantılı olması da gözden kaçırılmaması gereken bir diğer konudur. Olumsuzu canlandırmakla meşgulken vaziyetin daha kötü nasıl olabileceğini düşünürüz. Burada amaç, elde olanların değer görmesini sağlamaktır. Stoacıların savunduğu şekliyle kadercilik, bunun bir anlamda tam tersidir hatta denebilir ki aynadaki aksidir: Durumun nasıl daha kötü olabileceğini düşünmek yerine ***nasıl daha iyi olabileceğini düşünmeyi reddetmek***. Geçmişle ve şimdiyle ilgili kaderci davranarak, kendimizi içinde bulmuş olabileceğimiz ya da şimdi bulabileceğimiz alternatif, daha tercih edilir durumlarla mevcut durumumuzu kıyaslamayı reddederiz. Stoacılara göre böylece, içinde halihazırda bulunduğumuz durum neyse onu daha katlanılabilir kılmış oluruz.

Okurlar, bu bölümde ele aldığım kadercilik ve 4. Bölümde ele aldığım olumsuzu canlandırmadan dolayı, stoacı pra-

tik rehavete yol açıyor, diye endişelenebilirler. Hatta stoacıların, ellerindeki neyse onunla biraz fazla memnun olduklarını (ki bu kesinlikle bir lütuftur) da söyleyebilirler. Eh, öyleyse bu stoacılar da aşırı hırssız olmuyorlar mıdır yani?

Bu kaygılara cevaben, ele aldığımız stoacıların özellikle hırslı kişiler olduğunu hatırlatırım. Seneca'nın filozof, oyun yazarı, yatırımcı ve siyasi danışman olarak epey hareketli bir yaşam sürdüğünü görmüştük. Musonius Rufus da Epiktetos da başarılı felsefe okullarının başlarındaydılar. Marcus Aurelius zaten felsefe yapmadığı zamanlar Roma İmparatorluğu'nu yönetti. Üstelik hepsi de üstün başarılı kişilerdir. Bu arada gerçekten enteresandır: Pek az şeyle memnun olacak insanlarken sürekli mücadele etmişlerdir.

Stoacılar, bu paradoks gibi görünen durumu şu şekilde açıklarlar: Stoacı felsefe, elimizde her ne varsa onunla tatmin olmayı öğretmesinin yanında hayatta belli başlı şeylerin peşinde koşmamızı de öğütler. Örneğin, daha iyi insanlar olmaya (eski çağlarda kullanılan anlamıyla erdemli birer insan olmaya) gayret etmelidir. Stoacılığı günlük hayatta uygulamalıdır. Ve 9. Bölümde göreceğimiz gibi, toplumsal ödevlerimizi yerine getirmek için canla başla çalışmamız gerekir: Seneca'nın ve Marcus'un Roma yönetiminde rol oynamak, Musonius'un ve Epiktetos'un da stoacılığı öğretmek zorunda hissetmelerinin nedeni budur. Üstelik stoacıların, içinde bulunduğumuz koşulların tadını çıkarmak için harekete geçmemizle ilgili herhangi bir derdi de yoktur. Hatta Seneca, "yaşamı güzelleştirecek her tür avantaja karşı tetikte olmamız"[6] gerektiğini nasihat eder. Sonuçta evlenebilir, çocuk sahibi olabiliriz. Arkadaşlıklar kurup bunların tadını da çıkarabiliriz.

Peki, ya maddi başarı? Stoacı dediğin şan şöhret peşinde koşar mı? Koşmaz. Stoacılar'a göre şöhret de servet de gerçek değerden yoksundur. Dolayısıyla da bunları elde etmeye çalışmak, hele ki dinginliğimizi bölecekse veya erdem

dışı bir davranışta bulunmamızı gerektirecekse anlamsızdır. Anladığım kadarıyla maddi başarıya karşı stoacıların gösterdiği bu kayıtsızlık, ömürlerini (bir nebze bile olsa) şan şöhret sahibi olabilmek uğruna çalışıp didinerek tüketen modern insanın gözünde şevksizmiş gibi görünmelerine yol açmakta. Madem şunu da belirteyim, stoacılar maddi başarı peşinde koşmamış olsalar da genellikle başarı onları bulmuştur.

Ele aldığımız stoacıların hepsi, yaşadıkları çağın başarılı bireyleri arasında gösterilebilirler gerçekten. Seneca ve Marcus hem servet hem de ün sahibiydi; popüler okulların başında olan Musonius'la Epiktetos'un da namları almış yürümüştü ve mali durumları da büyük ihtimalle gayet yerindeydi. Hepsi kendilerini, başarı peşinde koşmadıkları halde yine başarılı olan insanların o tuhaf konumunda buldu. Bu açmazdan nasıl kurtulduklarını, 14. ve 15. Bölümlerde hep birlikte göreceğiz.

YEDİ

Nefsinden Feragat Etme

Hazzın Karanlık Yüzüyle Başa Çıkmak

Olumsuzu canlandırmaya kalkışmak, başımıza gelebilecek kötü olaylar üzerine düşünüp taşınmak demek. Seneca, bu tekniğin bir açılımını önerir: Kötü şeylerin başımıza gelmesi *üzerine düşünmenin* yanında ara sıra başımıza gelmişler *gibi yaşamamız* da lazım. Servetimizi yitirmenin nasıl bir şey olduğu üzerine sadece düşünmek yerine zaman zaman, özellikle "yoksulluk pratiği yapmamız" yani "öğünlerin en kıtı, en ucuzuyla" ve "zarafetten yoksun, kaba elbiselerle" memnun olmamız gerekir.[1]

Seneca'ya göre, stoacılara rakip bir filozof olan Epikür de yoksulluk pratiği yapar.[2] Fakat anlaşılan bunu, Seneca'dan farklı bir amaçla yapar. Seneca elinde olanın kıymetini anlamak amacı güderken Epikür, muhtaç olduğunu düşündüğü şeyleri sınamayı ve böylelikle, bunlardan hangileri yokken de yaşayabildiğini saptamayı hedefler. Epikür'ün fark ettiği şudur: Genel itibariyle bir şeyi elde etmek için sıkı çalışırız çünkü o şey olmazsa perişan olacağımızı sanırız. Problem şudur: Bazı şeyler olmadan da gayet güzel yaşayıp gidebiliriz fakat onlarsız yaşamayı denemediğimiz sürece bunların neler olduğunu bilemeyiz.

Musonius bu tekniği bir adım öteye taşır: Kötü şeyler *başımıza gelmiş gibi yaşamanın* yanında bunların ara sıra başımıza gelmesine *mahal* de *vermeliyiz*. Düzenli olarak kendimize, normalde kolaylıkla kaçınabileceğimiz türden sıkıntıları özellikle çektirmemiz gerekir. Bunu, soğuk havada yeterince sıkı giyinmeyerek ya da dışarı ayakkabısız çıkarak sağlayabiliriz. Yahut belirli zamanlarda, elimizde su da yiyecek de bulunduğu halde susuz veya aç kalabilir veyahut yumuşacık bir yatak bizi beklerken gidip sert bir yatakta yatabiliriz.[3]

Çağdaş okurların çoğu, bu duyduklarından sonra stoacılıkta biraz mazoşist bir taraf olduğu kanısına kapılacaktır. Oysa okuyucunun, stoacıların durup durup kendilerini kırbaçlamadığını bilmesi gerekir. Kendilerine verdikleri sıkıntılar daha çok ufak tefek konulardaydı. Üstelik bunları, kendilerini cezalandırmak için değil, daha ziyade yaşamdan aldıkları lezzeti artırmak amacıyla yaparlardı. Son olarak, stoacıların kendilerine sıkıntı çektirdikleri yönünde laflar etmek, yanıltıcı olur. Bu, kendisiyle barışık olmayan, kendini yapmak istemediği şeyler yapmaya zorlayan bir kişi imajı oluşturur. Stoacılar, sıkıntıyı bir raddeye kadar hayatlarına *buyur ederler*. Demek ki stoacıların izlenmesine taraftar olduğu program, kişinin kendini sıkıntıya soktuğu değil, bu sıkıntıya gönüllü katlandığı türdendir.

Stoacıların sıkıntı karşısındaki tutumu böylelikle netliğe kavuşur ama bu bile günümüz okurunu muallakta bırakır: "Mükemmelen rahat edebilecekse insan, ufak tefek de olsa sıkıntının hayatına girmesine neden izin versin ki?" Musonius buna cevaben, sıkıntıya gönüllü katlanmakla kişinin edinebileceği üç tür fayda bulunduğunu belirtir.

Öncelikle, sıkıntıya gönüllü olarak katlandığımızda (örneğin, güzelce doyup sıcacık olabilecekken aç kalıp üşümeyi tercih ettiğimizde) ileride başımıza gelebilecek güçlüklere

karşı kendimizi kuvvetlendirmiş oluruz. Rahattan başka hal bilmezsek acı veya sıkıntı çekmek zorunda kalınca ki bu, er ya da geç hepimizin başına gelecektir, bünyemiz sarsılabilir. Yani sıkıntıya gönüllü katlanmayı bir aşı gibi düşünebiliriz: Kendimizi şimdiden, azar azar, etkisi azaltılmış mikroba maruz bırakmakla, ileride elden ayaktan kesecek türde bir hastalığa karşı bağışıklığımızı da geliştirmiş oluruz. Sıkıntıya gönüllü katlanmayı, ödediğimizde faydalarından yararlanmaya hak kazandığımız bir sigorta primi olarak da görebiliriz: Böylelikle başımıza bir felaket gelmesi durumunda yaşayacağımız sıkıntı, hazırlıksız yaşayacaklarımıza kıyasla hatırı sayılır ölçüde az olacaktır.

Sıkıntıya gönüllü katlanmanın ikinci faydası, ileride değil hemen o anda görülür. Zaman zaman ufak tefek sıkıntılar çeken biri, büyük sıkıntılara da dayanabileceği konusunda kendine güvenmeye başlar. Öyleyse yarın bir gün başına büyükçe bir sıkıntı gelmesi ihtimali, kişi için daha bugünden bir endişe kaynağına olmaktan çıkar. Ufak sıkıntılar tecrübe eden kişi, kendini yiğit olmaya hazırlar, der Musonius.[4] Buna karşın, sıkıntı görmemiş, bir kere olsun üşümemiş veya aç kalmamış birinin, günün birinde üşümek ve aç kalmak ihtimalinden ödü kopar. Şimdilik bedenen rahat olsa da muhtemelen geleceğin gebe olduğu şeyler konusunda ruhen sıkıntı yaşayacak yani endişe duyacaktır.

Sıkıntıya gönüllü katlanmanın üçüncü bir faydası da hâlihazırda elimizde olanın değerini bilmemizi sağlamasıdır. İçinde yaşadığımız rahatın kıymetini, kendimizi bile bile sıkıntıya soktuğumuz zaman daha da iyi anlarız. Dışarıda soğuk, fırtına varken sıcak bir odada olmak hoş şeydir elbet. Oysa sıcağın ve emniyette olma hissinden gerçekten keyif almak istiyorsak bir süreliğine dışarıdaki soğuğa çıkıp içeri öyle dönmemiz gerekir. Benzer biçimde, (Diyojen'in* de ifade ettiği gibi) yemeden önce acıkmayı beklemekle o öğüne

---

Burada elbette Sinoplu Diyojen'den bahsedilmektedir –ç.n.

duyacağımız takdiri geniş ölçüde artırabiliriz. Yine içmeden önce susamayı bekleyerek herhangi bir içeceğe duyacağımız minnettarlığı da fazlasıyla artırırız.

Sıkıntıya gönüllü katlanmayı düzenli aralıklarla gerçekleştirmemiz tavsiyesi ile bilinçsiz bir hedonistin vereceği tavsiye arasında karşılaştırma yapmak aydınlatıcı olacaktır. Bu türde biri muhtemelen, rahatımızı en üst düzeye taşımak için yapılacak şey, sıkıntılardan her ne pahasına olursa olsun kaçınmak, diyecektir. Musonius'a göre ise tam tersine, sıkıntının her türünden kaçınmaya çalışan birinin rahat etme olasılığı, sıkıntıyı düzenli aralıklarla öpüp başına koyan birine kıyasla daha düşüktür. İkinci kişi, muhtemelen birinciden çok daha geniş bir "konfor alanına" sahip olacak ve bu sayede de ilkinin epey sıkıntıya düşeceği koşullarda rahatsızlık duymayacaktır. Asla sıkıntı hissetmememizi sağlayacak önlemler alabilseydik şahane olurdu tabii ama böyle bir şey mümkün değil. O yüzden de sıkıntıdan her ne pahasına olursa olsun kaçınma taktiği, beklenenin tam aksi sonuçlar doğurur.

Stoacılar, sıkıntıya gönüllü katlanmayı düzenli aralıklarla gerçekleştirmek dışında, kendimizi yine düzenli aralıklarla zevkten yani haz alma fırsatlarından mahrum bırakmamız gerektiğini de söyler. Çünkü hazzın bir de karanlık yüzü vardır. Hatta Seneca, haz peşinde koşmak vahşi bir hayvanın izini sürmeye benzer, diyerek bizleri bu konuda uyarır: Yakalandığı an üstümüze saldırıp bizleri paramparça edebilir. Metaforla azıcık oynarsak Seneca'nın demek istediği şudur: Yoğun hazlar, elde edildiklerinde bize hükmetmeye başlar yani bir insan ne kadar çok haz elde ederse "onca efendiye köle olacaktır."[5]

Stoacıların kinik kökeni, hazza güvenmemek konusunda açığa çıkar. Nitekim kinik filozof Diyojen, girişilecek en önemli mücadelenin hazza karşı olduğunu savunur. Bu mü-

cadeleyi kazanmak bilhassa zordur çünkü haz, "açıktan açığa güç kullanmaz fakat insanın aklını çeler ve hani Homeros bizlere, Kirke'nin Odysseus'un yoldaşlarını zehirlediğini anlatır ya işte o misal, mahvedici zehirler içirip üzerine bir de büyü yapar." Haz "tek bir kumpas kurmaz, kumpasın her türlüsünü kurar. Uyur uyanık gözetmeden çeler insanın aklını; görünenle, sesle, kokuyla, tatla ve temasla ve dahası yemekle, içkiyle ve şehvetle herkesin aklını başından almaktır amacı," diye de uyarır Diyojen. Haz ki "değneğinin bir dokunuşuyla yapar yapacağını... kurban, bir rençper tarafından götürülüp tıkılır bir ahır bozuntusuna, o vakitten sonra ya domuz olacaktır şu hayatta veyahut kurt."[6]

Bazı hazlardan her hal ve şartta çekinmemiz lazımdır, der stoacılar. Özellikle tek seferde bizi kendine köle edecek hazlardan sakınmamız gerekir. Belli başlı uyuşturucuların vereceği haz da bunlardandır: Antikçağlarda metamfetamin olsaydı stoacılar kullanımına kesinlikle karşı olurlardı.

Manidardır, stoacıların hazza olan güvensizliği bununla bitmez. Nispeten daha zararsız olan diğer zevklerden de kendimizi zaman zaman mahrum bırakmaya özen göstermemizi salık verirler. Örneğin, şarap içme fırsatlarını arada es geçmek konusunda hassas davranabiliriz. Bunu da alkolik olma korkusu sebebiyle değil, kendimize hâkim olmayı (özdenetimi) öğrenmek için yaparız. Nefis denetimi, stoacı kişi (ve hatta bir yaşam felsefesi pratik etmek isteyen herkes) için edinmesi önem taşıyan bir özelliktir. Sonuçta, nefsiniz üzerinde kontrolünüz yoksa hayatta karşımıza çıkan türlü zevkin dikkatimizi dağıtması da muhtemeldir ve bu dikkat dağınıklığı içinde, yaşam felsefemizdeki amaçlara ulaşmamız mümkün olmayacaktır.

Daha genel bir anlatımla, hazza karşı direnç gösteremezsek, der Marcus Aurelius, "şahsi menfaatin en ufak yönlendirmeleriyle dahi kukla gibi seğiren" bir köleye dönüşür ve ömrümüzün tamamını "mütemadiyen bugünden şikâyet

ederek ve yarının matemini tutarak" harcar gideriz. Bu sondan kaçınmak için acıların da hazların da mantığa galip gelmesini önlemeye özen göstermeliyiz. Marcus'un ifadesiyle "tenin mırıltılarına direnmeyi" öğrenmemiz gerekir.[7]

O halde stoacı, gündelik işleriyle uğraşırken kimi zaman kendini kötü hissetmesine neden olacak şeyler yapmayı (mesela hava koşulları için yetersiz giyinmeyi) seçecek, kimi zaman da iyi hissetmesine yol açacak şeyleri yapmamayı (mesela bir kap dondurma yememeyi) tercih edecektir. Böyle söyleyince stoacılar zevk karşıtıymış gibi oluyor ama bu doğru değildir. Örneğin, stoacılar arkadaşlıktan, aile yaşamından, bir yemekten hatta servetten alınabilecek zevklerin tadını çıkarmakta sakınca görmezler fakat bunlardan zevk alırken tedbirli olmayı salık verirler. Sonuçta bir yemeğin tadını çıkarmakla oburluk arasındaki çizgi pek incedir. Keyif aldığımız şeylere bağlanmamız tehlikesi de söz konusudur. Bu sebeple, hoş şeylerden keyif alırken dahi Epiktetos'un tavsiyesine uymamız ve tetikte olmamız gerekir.[8] Seneca'ya göre bir stoa bilgesi, zevk konusundaki stoacı yaklaşımla sıradan birinin yaklaşımı arasındaki farkı şu şekilde açıklar: Sıradan kişi zevki kucaklar ama bilge zincire koşar; sıradan biri zevkin en yüce iyi olduğunu düşünür ama bilge bunu iyi olarak dahi görmez; sıradan insan zevk elde etmek için her şeyi yapar ama bilge hiçbir şey yapmaz.[9]

Kitabın 2. Kısmında üzerinde durduğum stoacı teknikler içinde uygulanması en zor olanı, şüphesiz bu bölümde anlattığım nefsinden feragat tekniğidir. Örneğin, yoksulluk pratiği yapan bir stoacı, arabasıyla gitmek varken otobüs kullanır ki bu pek de öyle hoşnutluk veren bir şey değildir. Sırf üşüsün de rahatsız olsun diye, kış vakti fırtınalı havada sırtında ince bir ceketle dışarı çıkmak da hoş olmayacaktır. Rejimde olduğundan falan değil, sırf keyif alacağı bir şeyi reddedebilmiş olmak adına, ikram edilen dondurmayı geri

çevirmek hele hiç hoş olmayacak. Acemi bir stoacının bunları yapabilmek için cidden de irade gücünün tamamına ihtiyacı olacaktır.

Gel gelelim stoacılar, irade gücünün kas gücüne benzediğini keşfederler: Kaslarını çalıştırdıkları kadar kuvvetleri, iradelerini çalıştırdıkları kadar da irade güçleri artacaktır. Hakikaten de stoacılar, nefisten feragat tekniklerinin pratiğini uzun süre yaparak kendilerini, cesaretleri ve özdenetimleriyle dikkat çeken bireylere dönüştürebilirler. Başkalarının ödünün koptuğu şeyleri yapabilir, başkalarının dayanamayıp yaptığı şeylerden imtina edebilir hale gelirler. Sonuç olarak kendilerine son derece hâkim bireyler olurlar. Bu özdenetim sayesinde, yaşam felsefelerindeki amaçlara ulaşmaları daha muhtemel olur ve bu sayede de güzel yaşama ihtimalleri etkileyici ölçüde artar.

Özdenetim üzerinde çalışmanın ne denli çaba gerektirdiğini en başta stoacılar söyleyecektir. Ancak bu itirafın hemen ardından, özdenetim üzerinde çalışmamanın da büyük zahmetlere mal olacağını ifade ederler: Özdenetimleri olsaydı insanların hiç kalkışmayacağı o gayri meşru gönül ilişkilerine harcanan onca zamanı ve çabayı bir düşünün, der Musonius.[10] Aynı konuda Seneca da "iffet insana bir sürü vakit kazandırır, şehvetinse boş tek bir anı bile yoktur," der.[11]

Bunun ardından stoacılar, özdenetim talimleri yapmanın ilk anda fark edilmeyen bazı faydaları olduğunu da belirtirler. Kulağa garip gelebilir ama zevkten bilinçli olarak sakınmanın kendisi, özellikle keyifli bir şey olabilir. Diyelim ki rejimdeyken buzdolabınızdaki dondurmaya karşı içinizde bir iştah gelişti. Gidip de o dondurmayı yerseniz beklenen gastronomik zevki alır, üzerine de beklenen pişmanlığı tadarsınız. Oysa dondurmayı yemekten kendinizi alıkoyarsanız malum gastronomik zevkten feragat etmiş olacak fakat başka türlü bir zevkin tadına varacaksınız: Epiktetos'un ifa-

desiyle, yememiş olmaktan ötürü "sevinecek ve kendinizle övüneceksiniz."[12]

Bahsettiğimiz bu zevkin, dondurma yemenin zevkiyle uzaktan yakından elbette alakası yoktur ama sonuçta o da bir zevktir. Kaldı ki eğer mümkün mertebe zevk almaksa hedef, dondurmayı yemeden durup etraflıca bir maliyet fayda analizi yaptığımızda (yani yememiz halinde oluşacak faydalarla bunların bedellerini değerlendirip yememiz halinde oluşacaklarla karşılaştırdığımızda) yapmamız gereken mantıklı hareketin dondurmayı yememek olduğu sonucuna ulaşırız. Epiktetos, karşımıza zevk alabileceğimiz bir fırsat çıktığında bu durumdan yararlanıp yararlanmamak üzerine düşünürken bu tarz bir analiz yapmamızı işte tam da bu sebeple önerir.[13]

Diyelim ki yine aynı şekilde, yeme içme alışkanlığımızı sadeleştirmek için de stoacı tavsiyelere uyuyoruz. Bu tarz bir perhizin, bir sürü gastronomik zevkten mahrum olmakla birlikte bambaşka türden bir keyif barındırdığını keşfedebiliriz: "Su, arpa aşı ve arpa ekmeğinin kabuğu, öğün olarak insanın yüzünü güldürmez belki, ama böylesi bir yemekten zevk almayı becermek, zevklerin en yücelerindendir," der Seneca.[14]

Zevkten feragat etmenin kendisinin zevkli bir şey olduğunu keşfetmek de böylece stoacıların marifeti oluyor. Önceden de dediğim gibi onlar, zamanlarının en derin görüşlü psikologlarıydılar.

SEKİZ

Meditasyon

Kendimizi Stoacılık Pratiğinde Gözlemek

Stoacılık pratiğimizi geliştirelim diye Seneca, günlük yaşantımızdaki olaylar, bu olaylar karşısında verdiğimiz tepkiler ve stoacılık ilkeleri doğrultusunda verilmesi gereken tepkiler üzerine düzenli aralıklarla derin derin düşünmemizi tavsiye eder. "Bugün hangi hastalığını iyileştirdin? Nerede zaaf göstermeye direndin? Ne yönde kendini geliştirebilirsin?"[1] Seneca, bahsi geçen tekniği, her gece yatmadan kendine işte bu soruları soran hocası Sextius'a atfeder.

Seneca, okurlarına kendi uyku öncesi meditasyonlarından birini anlatır ve bir de üzerine düşünebileceği türden olayların ve onlar karşısındaki tepkilerden çıkaracağı sonuçların bir listesini verir:

- Seneca, birini uyarırken fazla saldırgan davranır; bunun sonucunda uyarısı, söz konusu kişiyi düzeltmek yerine kızdırmaya hizmet eder. Seneca'nın kendine tavsiyesi: Birini eleştirip eleştirmemek üzerine düşünürken sadece bu eleştirinin geçerli olup olmadığını değil, bu kişinin eleştiriyi kaldırıp kaldıramayacağını da dikkate almak gerekir.

Seneca, karşısındaki ne kadar kötü durumdaysa yapıcı eleştiriye o denli kapalı olacağını not düşer.

- Bir partide, insanlar Seneca'yı aptal yerine koyup hakkında şakalar yaparlar. Seneca da aldırış etmeyeceği yerde tutar bunları ciddiye alır. Seneca'nın kendine tavsiyesi: "Seviyesiz insanlardan uzak dur."
- Bir ziyafette Seneca, hakkı olduğunu düşündüğü halde onur konuğu için ayrılan yere oturtulmaz. Haliyle tüm ziyafet boyunca oturma planını hazırlayanlara kızar, kendinden daha güzel yerlerde oturanlara karşı da kıskançlık duyar. Kendi davranışına getirdiği değerlendirme: "Ağırlığını sedirin neresine yüklediğinin ne önemi olabilir, seni divane?"
- Seneca'nın kulağına birilerinin, yazdıklarını kötülediği gelir. Kendisini eleştireni doğrudan düşman beller. Sonra yazılarını eleştirdiği onca insan gelir aklına. Tüm bu insanların kendisini bir düşman gibi görmelerini arzu eder mi? Kesinlikle etmez. Seneca'nın vardığı sonuç: Yazdıklarını yayımlayacaksan eleştiriye katlanmaya da razı olman gerek.[2]

Seneca'nın listelediği bu ve diğer kışkırtıcı şeyleri okuyup son iki bin yılda insan doğasının bu kadar az değiştiğini görmek insanı hayrete düşürüyor.

Seneca'nın önerdiği bu uyku öncesi meditasyon, mesela bir Zen Budisti'nin meditasyonundan tamamen farklıdır. Zen Budisti, meditasyonu esnasında aklını boşaltabildiği kadar boşaltıp saatlerce oturabilir. Oysa bir stoacının aklı, uyku öncesi meditasyonu boyunca epey aktif olacaktır. Gün içinde cereyan etmiş olayları geçirir aklından. Dinginliği herhangi bir şey tarafından bölündü mü? Hiç öfkelendi mi? Haset duydu mu, peki? Yahut şehvet? Gün içinde olanlar neden kızdırdı stoacıyı? Kızgınlıktan kaçınmak için yapabileceği bir şey var mı?

Epiktetos, Seneca'nın önerdiği uyku öncesi meditasyonunu bir adım ileri taşır: Gündelik işlerimizi yaparken aynı anda hem katılımcı hem de izleyici rollerini oynamamız gerektiğini öne sürer.[3] Yani aklımızda, bizi izleyen ve stoacı pratiğimizle ilgili yorumlarda bulunan stoacı bir gözlemci yaratmamız gerekir. Benzer biçimde Marcus Aurelius da her yaptığımızı incelememizi, o şeyi yapma nedenlerimizi belirlememizi ve her ne yapıyorsak onunla varmak istediğimiz sonucun bizim için taşıdığı değeri düşünmemizi tavsiye eder. Bizi harekete geçirenin aklımız mı yoksa başka bir şey mi olduğunu sürekli sorgulamamız lazımdır. Akılla hareket etmediğimizi tespit edersek hareketlerimizi yönetenin ne olduğunu sormamız gerekir. Bir çocuğun ruhu mu? Bir zorbanın ruhu? Yoksa akılsız bir öküzünki mi? Yahut vahşi bir hayvanınki? Tabii, başkasının hareketleri söz konusu olunca da dikkatli gözlemciler olmamız gerekir.[4] Sonuçta, başkalarının hatalarından ve başarılarından da ders çıkarmak mümkündür.

Günün olayları üzerine düşünmenin yanı sıra meditasyonumuzun bir kısmını, bir nevi ussal kontrol listesi üzerinden geçmeye ayırabiliriz. Stoacıların önerdiği psikolojik teknikleri uyguluyor muyuz? Örneğin, düzenli olarak olumsuzu canlandırma tekniğini kullanıyor muyuz? Üzerlerinde eksiksiz kontrol sahibi olduğumuz şeyler, hiçbir kontrolümüz bulunmayan şeyler ve tam olmasa da bir miktar kontrolümüz bulunan şeyler arasında net bir ayrım yapmak için durup düşünüyor muyuz? Hedeflerimizi içselleştirmeye özen gösteriyor muyuz? Geçmişe takılmayı bırakıp dikkatimizi geleceğe odakladık mı? Kendi nefsimizden bile isteye feragat ettiğimiz oldu mu? Bu stoacı meditasyonları aynı zamanda, stoacıların önerilerini gündelik hayatımız içinde uygulayıp uygulamadığımızı sorgulama fırsatı olarak da görebiliriz. Bu öneriyi, kitabın 3. Kısmında detaylı bir biçimde açıklayacağım.

Stoacı meditasyonlar esnasında yapabileceğimiz diğer bir şey de stoacılık yolundaki ilerlememizi değerlendirmektir. Bu ilerlemeyi ölçmemizi sağlayacak birçok gösterge var. Evvela, stoacılık hayatımıza yerleşmeye başladıkça diğer insanlarla olan ilişkilerimizin de değiştiğini fark ederiz. Epiktetos'un sözleriyle, dışımızdaki şeyler hakkında bir şey bilmediğimiz veya "beyinsiz bir ahmak" olduğumuz söylendiği zaman artık incinmediğimizi görürüz. Bizi küçümsemelerini ve hakaretlerine aldırış etmeyiz. Bize yapılan övgüleri de umursamaz oluruz. Epiktetos'a göre başkalarının takdiri, stoacı olma yolunda olumsuz bir ölçüttür: "Olur da insanlar bir değeriniz olduğunu düşünürse kendinizden şüphe edin."[5]

Epiktetos, ilerlemenin diğer belirtilerini de şu şekilde sıralar: Başkalarını suçlamayı, kınamayı ve dahi övmeyi bırakmak; kendimizle ve ne çok bildiğimizle böbürlenmeyi kesmek; arzuladığımız şeyler engellendiği zaman dış şartları değil kendimizi suçlamak. Arzularımıza artık daha bir hâkim olduğumuzdan, önceye kıyasla daha az sayıda olduklarını da görürüz. Epiktetos'un da dediği gibi, "her tür dürtümüzün seyreldiğini" fark ederiz. Stoacı sıfatında ilerleme kaydedebilmişsek kendimizi, her arzusunu mutlaka tatmin etmemiz gereken bir dost olarak değil de "pusudaki bir düşman" gözüyle görmeye başlamışızdır ki bu da epey önemli bir şeydir.[6]

Stoacılara göre stoacı pratik, sadece uyanıkken sahip olduğumuz fikirleri ve arzuları değil, rüyalarımızı da etkiler. Zenon, stoacılıkta ilerledikçe, utanç verici şeylerden zevk aldığımız rüyalar görmeyi bırakacağımızı söyler.[7]

Stoacı pratikte ilerleme kaydettiğimizin bir diğer işareti de yaşam felsefemizin sözlerden ziyade eylemlerden oluşmasıdır. Epiktetos'a göre en önemlisi, stoacılık ilkelerini hararetle sıralayabilmek değil bu ilkeler uyarınca yaşayabilmektir. Örneğin acemi stoacı, gittiği bir ziyafette felsefe yönünden aydın olan kişinin ne yemesi gerektiği üzerine uzun

uzadıya konuşabilir; stoacılıkta daha çok ilerlemiş bir başkasıysa zaten o şekilde yiyecektir. Yine aynı şekilde, acemi stoacı sade yaşam tarzıyla veya su uğruna şarabı bırakmasıyla böbürlenebilir; daha deneyimli bir stoacı sade bir yaşam tarzı benimsediği ve şarap yerine suyu tercih ettiği için bu konularda ayrıca yorum yapmaya gerek duymayacaktır. Epiktetos'a göre stoacı pratiğimizde öyle göze batmaz olmamız gerekir ki başkaları bizi, bırakın stoacıyı filozof sıfatında dahi görmemelidir.[8]

Öte yandan, stoacı olma yolunda ilerlediğimizin en önemli kanıtı, duygusal yaşamımızda meydana gelen bir değişimdir. Stoacılığın asıl doğasından bihaber olanların genelde sandığı gibi hissetmeyi tamamen bırakmak değildir bu. Olumsuz duyguları daha az tecrübe ettiğimizi fark ederiz. Ayrıca olanın başka türlü olmasını dilemeye, önceye kıyasla daha az zaman harcadığımızın ama olandan her nasılsa öyleyken keyif almaya daha çok vakit ayırdığımızın farkına varırız. Genel anlamda, hayatımızda hiç hissetmediğimiz kadar dingin olduğumuzu görürüz. Hatta hayretler içerisinde, stoacı pratiğin bizi ufak tefek neşe patlamalarına daha yatkın kıldığını bile keşfedebiliriz: İçinde bulunduğumuz bu evrende, yaşadığımız hayatı yaşamaktan, olduğumuz kişi olmaktan durup dururken sevinç duyarız.

Stoacılıkta ilerleme kaydettiğimizin kaçınılmaz kanıtı içinse ölümle yüz yüze gelmeyi beklememiz gerekir. Ancak o zaman, der Seneca, gerçekten stoacı olup olmadığımız ortaya çıkacaktır.[9]

Stoacılık yolundaki gelişimimizi ölçtüğümüzde, beklediğimizden veya umduğumuzdan daha yavaş ilerlediğimizi görmemiz mümkündür. Stoacılığın kusursuz seviyeye öyle bir gecede getirilemeyeceğini, başta stoacılar kabul eder. Hayatımız boyunca stoacı pratikleri sürdürsek bile yine de mükemmel düzeye gelmemiz mümkün değildir çünkü geliş-

tirilecek bir taraf mutlaka kalacaktır. İşte bu yüzden Seneca, kendi stoacılık pratiğindeki amacın günün birinde stoa bilgesi olmak olmadığını söyler. Onun yerine, "her geçen gün kusurlarının sayısını azaltabildiği ve hatalarını kınayabildiği" sürece elde ettiği ilerlemeyi yeterli görür.[10]

Stoacılar, stoacı pratiklerinde aksaklıklarla karşılaşacaklarını biliyorlardı. Bu yüzden Epiktetos, öğrencilerine stoacılığı uygulamak için ne yapmak zorunda olduklarını açıkladıktan sonra, tavsiyesini yerine getirememeleri halinde ne yapmaları gerektiğini de anlatır.[11] Yani, acemi stoacıların doğal olarak yoldan sapacaklarını bilir. Benzer biçimde Marcus Aurelius da çabalarımızın stoacı düstura yetişmediği hallerde umutsuzluğa kapılmamamızı ve stoacı pratikten kesinlikle vazgeçmememizi önerir. Aksine geri dönüp tekrar hamle etmemiz ve stoacı anlamda çoğunlukla doğru davranmayı beceriyorsak gayet başarılı olduğumuzu bilmemiz gerekir.[12]

Stoacılıkta ilerleme kaydetmek üzerine son bir şey daha söyleyeyim. Marcus, yetişkinliğinin tamamını stoacı pratiğe adar. Mizacı da buna gayet uygundur fakat bu pratik, ihtiyaç duyduğu düzeyde bir dinginlik sağlamakta yetersiz kalınca dibe vurduğunu fark eder. *Düşünceler*'de, böyle kritik anlarda yapılması gerekenlerle ilgili tavsiyesi şudur: "Başarıya erişme umudu kalmasa bile" stoacı pratiğe devam edin.[13]

ÜÇÜNCÜ KISIM

Stoacı Öğütler

DOKUZ

Ödevler

İnsanları Sevmek

Önceden de bahsettiğimiz gibi, stoacılar dinginlik bulmaya çalışmamızı salık verirler. Bununla beraber, bu tavsiyenin tek başına pek yeterli olmadığını fark ettiklerinden, dinginliği en iyi nasıl elde edeceğimiz konusunda bizlere rehber olmayı da teklif ederler. Öncelikle 2. Kısımda açıklanan psikolojik teknikleri uygulamamızı önerirler. Günlük hayatın belirli yönleriyle ilgili öğütler de verirler. Örneğin, şan ve şöhret peşinde koşmamamızı önerirler çünkü bu uğraş, muhtemelen dinginliğimizi bozacaktır. Arkadaşlık edeceğimiz kişileri dikkatle seçmemiz konusunda bizi uyarırlar. Ne de olsa başkaları, izin verdiğimiz sürece dinginliğimizi mahvetme gücüne sahiptirler. Stoacılar, hakaretlerle, öfkeyle, kederle, sürgünle, yaşlılıkla nasıl baş edileceği hakkında ve hatta hangi koşullar altında cinsel temasta bulunmak gerektiği konusunda dahi öğüt vermekten geri durmazlar.

O halde bu bölümde ve bir sonrakinde, toplumsal ilişkiler kurmak ve bu ilişkileri sürdürmek konularından başlayarak stoacıların gündelik yaşam hakkında verdikleri öğütler üzerinde duralım.

Yaşamımızı gözden geçirdiğimizde, sevgi ve arkadaşlık da dahil olmak üzere hayatta aldığımız en büyük zevklerden bazılarının öteki insanlardan kaynaklandığını görürüz. Fakat bu arada, yaşadığımız olumsuz duyguların çoğunun da sebebinin yine onlar olduğu ortaya çıkar. Tanımadığımız insanlar trafikte önümüzü kesip sinirimizi bozarlar. Akrabalar sorunlarıyla gelip canımızı sıkarlar. Patronun ağzından çıkacak onur kırıcı bir söz günümüzü berbat eder. İş arkadaşlarımızın beceriksizliği omuzlarımızdaki iş yükünü artırıp bizi strese sokar. Arkadaşlarımız partiye bizi de davet etmeyi ihmal eder ki bu da bizi gücendirir.

İnsanlar, doğrudan bize yönelik bir şey yapmasalar da dinginliğimizi bozabilirler. Genellikle başkalarının (arkadaşlarımızın, akrabalarımızın, komşularımızın, iş arkadaşlarımızın, hatta tanımadığımız insanların bile) hakkımızda iyi şeyler düşünmesini isteriz. Bu yüzden doğru elbiseleri giymek, doğru arabayı kullanmak, doğru evde ve doğru muhitte yaşamak vesaire uğruna hem zaman harcarız hem de çaba. Onca zahmete rağmen yine de azımsanmayacak bir endişe duyarız: Doğru seçimler yapamamaktan ve dolayısıyla da başkalarının gözünde iyi olamamaktan korkarız.

Toplumsal yönden yakışık alır giysilere, arabalara ve evlere gücümüzün yetebilmesi için bir işte çalışmamız gerekeceğini ve muhtemelen işimizle alakalı kaygılar yaşayacağımızı da gözden kaçırmayın. Onca çaba neticesinde başkalarını kendimize hayran bırakmayı becersek bile daha az başarılı olan diğer insanların bize yönelteceği haset duyguları, büyük olasılıkla bize dinginliğimizi kaybettirecektir. Seneca bu konuda gerekeni söylemiştir: "Kaç kişinin sizi kıskandığını bilmek istiyorsanız hayranlarınızı sayınız."[1] Ayrıca bizden daha başarılı olanlara karşı bizim duyacağımız hasetle başa çıkacak olmamız da cabasıdır.

Dinginliğe bunca değer verirlerken ve başkalarının bu dinginliği bozma gücü olduğunu kavramışlarken insan stoa-

cıların keşişler gibi yaşamasını ve bize de aynısını öğütlemesini bekleyebilir fakat stoacılar bunu asla yapmadılar. İnsanın doğası gereği sosyal bir hayvan olduğunu, bu yüzden de başımıza iş açmaları ihtimaline rağmen başkalarıyla ilişkiler kurmak ve bu ilişkileri sürdürmenin ödevimiz olduğu görüşündedirler.

Marcus Aurelius, bahsettiğimiz bu toplumsal sorumluluğun mahiyetini *Düşünceler*'inde açıklamaktadır. Tanrılar bizi nedensiz yaratmamıştır; Marcus'un sözleriyle, bizi "bir ödev için" yaratmışlardır. Nasıl ki incir ağacı bir incir ağacının, köpek bir köpeğin, arı da bir arının vazifesini yerine getirmekle mesulse insan da bir insanın vazifesini yani tanrıların bizi yaratma sebeplerini yerine getirmekle sorumludur.[2]

Nedir peki insanın vazifesi? Stoacılara göre başlıca görevimiz, mantıklı olmaktır. Diğer görevlerimizi keşfetmek için yapmamız gereken ise akıl yürütme yeteneğini kullanmaktır. Bulacağımız şey, diğer insanlarla birlikte yaşayacak ve onlarla, karşılıklı fayda oluşturacak şekilde etkileşime girecek tarzda yaratılmış olduğumuzdur. Musonius'a göre keşfedeceğimiz şey "insan doğasının da aynı arınınki gibi olduğudur. Arı tek başına yaşamaktan acizdir, yalnız kalırsa telef olur gider."[3] Benzer biçimde varacağımız sonuç, Marcus Aurelius'un da dediği gibi, şu olacaktır: "Yaratılışımızın ardında yatan sebep, toplumsal hayattır" Bu yüzden insanlık vazifesini düzgün yerine getiren kişi zaten hem mantıklı hem de sosyal olacaktır.[4]

Toplumsal ödevlerimi yerine getirmek için (yani mensup olduğum türe karşı ödevimi yerine getirmek için) tüm insanlığa karşı bir alaka duymam gerekir. Biz insanların birbirimiz için yaratıldığımızı, Marcus Aurelius'un sözleriyle bir işi, eller veya göz kapakları misali birlikte yapmak üzere dünyaya geldiğimizi unutmamam gerekir. Bu sebeple, her yapacağımı "genel faydaya hizmet etmek ve uyumu sağlamak" amacıyla yapmam gerekir. Daha doğrusu, "hem türdeşlerimin iyiliği-

ni gözetmekle hem de onlara sabır göstermekle yükümlüyüm."[5]

Toplumsal görevimi yerine getirdiğimde de bunu usulca ve usulünce yapmam gerekir, der Marcus. İdeal olarak, bağcıya bir salkım üzüm vermek bağın ne kadar umurundaysa başkaları için yapıp ettikleri de stoacının o kadar umurundadır. Verdiği hizmet hakkında böbürlenmekle bir an olsun oyalanmayacak, üzüm vermeyi sürdüren asma misali, yapacağı bir sonraki hizmet için yoluna devam edecektir. Bu yüzden Marcus, insan olarak yerine getirmek üzere yaratıldığımız ödevleri tamamlarken bunu kararlılıkla yapmamızı öğütler. Dikkatimizi hiçbir şey dağıtmamalıdır. Sabahleyin uyandığımızda, tembel tembel yatakta uzanacağımıza kendimize, insana yaraşan vazifeyi (yani yerine getirmek üzere yaratılmış olduğumuz işi) yapmak için kalkmak zorunda olduğumuzu söylememiz gerekir.[6]

Bir noktayı açıklığa kavuşturmak gerekir ki Marcus, toplumsal ödevleri yerine getirirken seçici davranma fikrini reddeder. Can sıkan insanlarla uğraşmamak hayatı bizim için daha kolay kılsa da bundan özellikle kaçmak doğru olmaz. Uyuşmazlığa düşmekten kaçınmak için teslim olmamız da söz konusu olamaz. Marcus Aurelius açıkça bu insanlarla yüzleşmemiz ve çalışmamızı ortak refah uğruna yapmamız gerektiğini söyler. Kaderin etrafımıza topladığı insanlara gerçekten de "gerçek bir sevgi beslememiz" gerekir.[7]

Marcus'un bu öğütte bulunması şaşkınlık uyandırıcıdır. Stoacılık pratiğinin zorlayıcı kısımları kişiden kişiye farklılık gösterebilir. Örneğin, kimi için en zahmetlisi geçmişe takılmamakken kimi şan şöhret arzusunu aşmakta zorlanabilir. Anlaşılan o ki, Marcus'un stoacı bir yaşam sürmesi önündeki en büyük engel insanlığa karşı duyduğu kuvvetli antipatidir.

Gerçekten de Marcus Aurelius'un insan benzerlerine ne kadar az kıymet verdiğini, *Düşünceler*'in birçok yerinde ga-

yet net ortaya koyar. Marcus'un her güne, karşılaşacağımız insanların ne kadar da can sıkıcı olacaklarını yani bu kişilerin engelleyiciliğini, nankörlüğünü, küstahlığını, hainliğini, fenalığını ve bencilliğini kendimize hatırlatarak başlamamız gerektiği hakkındaki öğüdünü zaten daha önce aktarmıştım. İnsanlık hakkındaki bu değerlendirme sert geldiyse daha sertlerini de bulmakta zorlanmayacağımızı söyleyelim. Birlikte çalıştığımız insanlar arasında en rahat anlaştığımız kişiyle uğraşmak bile zordur, der Marcus. Eğer biri bizimle son derece açık konuşmak istediğini söylerse gizli saklı bir hançere karşı gözümüzü dört açmamız gerektiğini de ileri sürer.[8]

Kitabın bir başka yerinde Marcus, vademizin dolmak üzere olduğunu fark ettiğimizde, artık bu insanlarla uğraşmak zorunda kalmayacağımızı bir anlığına durup düşünmenin bile ölecek olmanın acısını hafifletebileceğini söyler. Yardım edelim diye onca didindiğimiz pek çok ahbabımızınsa öldüğümüz zaman vefatımız karşısında memnun olacağı gerçeği hakkında da düşünmemizi önerir. İnsanlara karşı duyduğu tiksinti, şu ifade ile açıkça özetlenir: "Yerler, uyurlar, çiftleşirler, ifraz ederler vesaire; ne güruh ama!"[9]

Önemli olan nokta, duyduğu tüm bu iğrenmeye karşın Marcus'un insanlara sırtını dönmemiş olmasıdır. Örneğin, imparatorlukla ilgili sorumlulukları emrindekilere havale etmiş veya işleri öylece oluruna bırakmış olsaydı çok daha rahat bir yaşam sürerdi fakat Marcus'un ödev duygusu üstün geldi. "Yüce makamının gerektirdiği ödevleri yılmaz bir şevkle yerine getirmesi" ile gerçekten de nam salmıştı.[10] Ve bunu yaparken de insanlarla sırf ilişkiler kurmak ve bu ilişkileri sürdürmek için değil, onları sevmek için çabaladı.

Günümüz okuru doğal olarak Marcus Aurelius'un büyük ustalık gerektiren bu şeyi nasıl olup da becerdiğini, insanlara karşı duyduğu antipatiyi nasıl yendiğini ve insan-

ların yararını gözeterek nasıl çalıştığını bilmek isteyecektir. Marcus'un başardığı şeylere hayret etmemizin bir nedeni de, sahip olduğumuz ödev kavramının onunkinden farklı olmasıdır. Görevlerimizi yerine getirmekte pek çoğumuzun sahip olduğu motivasyon, bunları yapmamamız halinde (inandığımız Tanrı, başımızdaki hükümet ya da işverenimiz tarafından) cezalandırılacağımız korkusudur. Oysa Marcus'un görevlerini yapma sebebi, cezalandırılma korkusundan ziyade ödül beklentisidir.

Söz konusu ödül, yardımına koştuğumuz kişilerden gelecek teşekkür değildir. Marcus, koştuğu yarışlar için yöneltilen teşekkürleri bir at ne kadar kabul ederse verdiği hizmetlerden ötürü kendisine teşekkür edilmesini de o kadar beklediğini ifade eder. Başkalarının hayranlığı veya sempatisi peşinde de değildir.[11] Aksine, ona göre insanın toplumsal ödevlerini yerine getirmesinin ödülü teşekkürlerden, toplayacağı takdir ve sempatiden daha büyüktür.

Az önce de bahsettiğimiz gibi Marcus, tanrıların bizi belirli bir işlevi yerine getirmemiz için yarattığını düşünmekteydi. Ayrıca tanrıların bizi, bu işlevi yerine getirdiğimiz takdirde kesinlikle dinginliği tecrübe edecek ve istediklerimize sahip olacak şekilde yarattığını da düşünüyordu. Yapmak üzere yaratıldığımız şeyleri yaparsak, der Marcus, işte o zaman "dünyadaki gerçek zevki" tadarız.[12] Oysa önceden de belirttiğimiz gibi vazifemizin önemli bir kısmını, yakınımızdaki insanlarla beraber ve onlar için çabalamak oluşturur. Bu nedenle de Marcus, güzel bir yaşam sürmek adına elde edebileceği en büyük şansı, toplumsal görevini yerine getirmekle kazanabileceği sonucuna varır. Marcus'a göre, ödevlerini yerine getirmesi karşılığında kişinin alacağı asıl ödül budur: güzel bir yaşam.

Bu düşünüş biçiminin pek çok okurun gözünde bir fiyasko olduğunun farkındayım. Ödev kavramının mutluluğun düşmanı olduğu ve dolayısıyla güzel bir yaşam sürmenin en

iyi yolunun da ödevin her türlüsünden kurtulmak olduğu konusunda direteceklerdir: Hayatımızı yapmak *zorunda* olduğumuz şeyleri yapmak yerine, yapmak *istediğimiz* şeyleri yaparak geçirmemiz gerekir. Bu soruna 20. Bölümde yine döneceğim. Şimdilik şu kadarını söyleyeyim: Binlerce yıl boyunca ve gelmiş geçmiş onca kültür arasında, arzu üzerine düşünüp taşınmış insanların gelip vardığı sonuç, ulaşmak istediğimizi anladığımız ve çalışa çalışa uğruna bir ömür tükettiğimiz şeylerin bizi mutlu da huzurlu da kılmayacağıdır.

ON

Toplumsal İlişkiler

İnsanlarla Etkileşim

Çoktan anlamış olduğunuz üzere stoacılar, bir açmazla karşı karşıyadır. İnsanlarla arkadaşlık ederlerse dinginlikleri bu insanlar yüzünden bozulabilir; insanlardan kaçınmak suretiyle dinginliklerini muhafaza ederlerse de toplumsal ödevlerini yani başkalarıyla ilişkiler kurma ve bu ilişkileri sürdürme gereğini yerine getiremezler. O halde stoacıların önündeki asıl soru şudur: Bir yandan insanlarla etkileşirken diğer yandan dinginliklerini korumayı nasıl becerirler? Stoacılar bu soruyu derinlemesine düşünüp tartıştılar. Cevap bulma çabası içinde de başkalarıyla temas konusunda bir tavsiyeler bütünü ortaya çıkardılar.

Öncelikle, daha başkalarıyla temas etmek zorunda kalmadan önce hazırlıklı olmamızı önerirler. Bu yüzden Epiktetos, tek başınayken kendimiz için "belirli bir huy ve tarz" belirlemeyi öğütler. Sonrasında, insanlarla etkileşim halindeyken de bu belirlediklerimize sadık kalmamız gerekir.[1]

Önceden de gördüğümüz gibi stoacılar, toplumsal ödevlerimizi yerine getirirken seçici davranamayacağımız görüşündeydi: Kamu yararı uğruna can sıkıcı, yolundan çıkmış

hatta kötü niyetli insanlarla ortak hareket etmek zorunda kalacağımız zamanlar olacaktır. Ama yine de arkadaşlık edeceğimiz kişiler konusunda seçici davranmamız mümkündür. Stoacılar da zaten, değer yargıları yozlaşmış insanlarla bizi de yozlaştıracakları gerekçesiyle arkadaş olmaktan kaçınmamızı önerirler. Arkadaş olmak için tercihen, bizim (stoacılığa yaraşır) değer yargılarımızı paylaşan ve özellikle de bu değerlere göre yaşamayı bize kıyasla daha iyi kotaran insanları bulmak gerekir. Bu kişilerle dostluğun tadını çıkarırken de onlardan öğrenebileceğimiz her şeyi öğrenmeye gayret etmelidir.

Seneca, kusurların bulaşıcı olduğu konusunda bizleri uyarır: Hızla ve fark edilmeksizin, taşıyan kişilerden temas ettiklerine bulaşırlar.[2] Aynı uyarıyı Epiktetos da yapar: Pasaklı biriyle vakit geçiren, kendisi de pasaklı olur.[3] Özellikle zararlı arzuları olanlarla düşüp kalkmamız halinde çok geçmeden kendi içimizde benzer arzular keşfetmemiz ve bunun da dinginliğimizi bozması gibi son derece geçerli bir tehlike söz konusudur. Bu sebeple, söz gelimi ayan beyan grip olan bir insanı öpmekten nasıl kaçınıyorsak, ahlaken yozlaşmış insanlarla arkadaşlık etmekten de öyle sakınmamız gerekir.

Kusurlu insanlardan uzak durmamızı salık vermenin yanında Seneca, ha bire sızlanmaktan başka bir şey yapmayan, "melankolik olan ve her şeye hayıflanan, her fırsatta şikâyet etmekten zevk alan" insanlardan da sakınmamızı öğütler. Bu geri duruşu gerekçelendirmek içinse şunu öne sürer: Arkadaş dediğiniz kişi "canı her daim sıkkınsa ve vara yoğa ağlıyorsa o, dinginlik düşmanıdır."[4] (Yeri gelmişken, Samuel Johnson da meşhur sözlüğüne bu tür insanlar için şahane bir terim koymuştur: gamperver yani "kendine dert edinmenin bir yolunu mutlaka bulan kişi.")[5]

Stoacılar, arkadaş olacağımız insanlar hakkında seçici davranmanın yanında (toplumsal görevimizi yerine getirmenin katılmamızı gerektirdiği haller dışında) katılacağımız

toplumsal davetler konusunda da seçici olmamız gerektiğini belirtirler. Örneğin Epiktetos, filozof olmayan kişilerce verilen ziyafetlere gitmekten kaçınmamızı önerir. Aynı zamanda, toplumsal faaliyetlere katıldığımızda konuştuklarımız hakkında tedbirli olmamızı da öğütler. İnsanlar belirli şeyler üzerine konuşmaktan hoşlanırlar. Belirttiğine göre Epiktetos zamanında insanlar, gladyatörler, at yarışları, atletler, yeme içme üzerine ve en çok da başka insanlarla ilgili konuşurlarmış. Epiktetos, kendimizi bu tür konularda sohbet eden bir toplulukta bulduk mu ağzımızı açmamamızı veya üç beş laftan fazlasını etmememizi önerir veya sohbeti kibarca "usturuplu bir konuya" döndürmeyi deneyebiliriz.[6]

Bu tavsiyenin modası biraz geçmiştir, elbet; insanlar artık gladyatörlerden bahsetmiyorlar (gerçi enteresandır, hâlâ at yarışları, sporcular, yeme içme ve en çok da başkaları hakkında konuşuyorlar). Yine de bugünün insanı, Epiktetos'un verdiği toplumsal tavsiyenin özünü anlayacaktır. "Filozof olmayanlar" ile yani stoacı değer yargılarını bizimle paylaşmayan kimselerle sosyal faaliyetlerde bulunmak hoş görülebilir bir şeydir (ki aslında bazen gereklidir de). Fakat bunu yaparken dikkatli olmalıdır: Ne de olsa ahlaklarının bizimkini yozlaştırması ve böylece de stoacı bir yaşam sürmekten geri kalmamıza yol açmaları gibi bir tehlike söz konusudur.

Peki, toplumsal görevimizi yerine getirmek uğruna can sıkıcı insanlarla temas etmek zorunda kaldığımız durumlar ne olacak? Bu insanların dinginliğimizi bozmasına nasıl engel olacağız?

Marcus Aurelius, can sıkıcı biriyle etkileşime girdiğimiz zaman, şüphesiz birilerinin de *bizi* can sıkıcı bulduğunu aklımızdan çıkartmamamızı önermektedir. Daha genel olarak, noksanları yüzünden başkasına öfkelendiğimizi fark ettiğimizde durup kendi noksanlarımızı düşünmemiz gerekir. Bu sayede o kişinin kusurları hakkında daha anlayışlı olabilir ve

ona daha hoşgörülü davranabiliriz. Can sıkıcı biriyle etkileşimdeyken bu kişinin yaptıklarıyla canımızı sıkmanın bize, gerçekte yaptığı şeylerden daha fazla zarar vereceğini akılda tutmamız gerekir.[7] Yani, canımızın sıkılmasına müsaade edersek durum daha beter bir hal alır.

Marcus Aurelius'un önerdiği gibi, başkalarının hayatımız üzerindeki olumsuz etkisini azaltmak için bu insanlar hakkındaki düşüncelerimizi kontrol altına almamız da mümkündür. Örneğin bize, komşularımızın ne yaptığı, ne dediği, ne düşündüğü ya da ne dolaplar çevirdiğiyle ilgili tahminler yürütmek suretiyle vaktimizi boşa harcamamamızı salık verir. Haklarında, itiraf etmeye utanacağımız "şehvet uyandıran görüntüler, kıskançlıklar, hevesler, kuşkular ve başkaca hislerin" aklımızda yer etmesine de izin vermemeliyiz. Marcus'a göre iyi bir stoacı, kamu yararına hizmet etmek amacıyla yapmak zorunda olduğu işler haricinde, başkalarının ne düşündüğüne kafa yormaz.[8]

Ona göre, en önemlisi de dünyanın, arsız insanlar olmadan var olamayacağını unutmamanın, bu tür kimselerle teması bizim açımızdan daha katlanılır kılmasıdır. Marcus, insanların kendilerinde olan kusurlara sahip olmayı özellikle seçmediklerini hatırlatır. Bundan dolayı canımızı sıkan kişilerin bunu bilerek yapmıyor olmaları da önemsiz değildir. Dolayısıyla bazı insanların can sıkıcı olmaları kaçınılmazdır: kaldı ki bunun aksini beklemek, der Marcus, incir ağacının reçine vermemesini beklemekten farksızdır. Sonuç olarak, cahilin cahillik etmesi karşısında hayrete ya da şaşkınlığa kapılıyorsak, suç başkasında değil kendimizde aramalıyız: Bunun olacağını zaten beklemeliydik.[9]

Marcus Aurelius da diğer stoacılar gibi kadercilik taraftarıdır. Hemen yukarıda aktardığımız pasajda savunduğu ise, ***toplumsal kadercilik*** olarak adlandırabileceğimiz özel bir kaderciliktir. Başkalarıyla ilişkilerimizde filanca şekilde davranmanın alınlarına yazılmış olduğu varsayımı ile hare-

ket etmemiz lazımdır. Daha az can sıkıcı olmalarını ummanın hiçbir manası yoktur. Bu arada şunu da ekleyeyim, başka bir metinde Marcus, insanların değişebileceğini ve hatta onları değiştirmek için çaba harcamak gerektiğini de ileri sürer.[10] Belki Marcus'un burada demek istediği, her ne kadar başkalarını değiştirebiliyor olsak da böyle davranmanın alın yazıları olduğu telkini sayesinde, onlarla etkileşimimizin acısını bir nebze olsun azaltabileceğimizdir.

Diyelim ki yukarıda verilen tavsiyeye uyduğumuz halde biri canımızı sıkmayı başardı. Marcus'a göre bu gibi bir durumda da, "bu fani hayatın yalnızca bir anlık olduğunu" yani yakında ölüp gideceğimizi aklımıza getirmemiz gerekir.[11] Can sıkıcı olayları evrensel bağlamda ele aldığımızda, önemsizliklerinin iyice belirginleşeceği ve bu sayede içimizdeki sıkıntının da giderileceği görüşündedir.

Ona göre, can sıkıcı insanlarla etkileşimimizdeki en büyük risk, bizi kendilerinden nefret ettirmeleridir ki bu bizim açımızdan zararlı bir duygu olacaktır. Bu nedenle insanların, onlara beslediğimiz cömert ve sevecen duyguları yok etmede başarısız olmalarını sağlamak için gayret göstermemiz gerekmektedir. (Hakikaten de bir insan iyiyse, der Marcus, içinde başkasına karşı bir garez beslediğine asla tanık olmaz tanrılar.) Şu halde, insanlar insanlık dışı davrandıklarında, başkaları için hissettikleri duyguları onlara karşı beslemememiz gerekir. Marcus, içimizde öfke ile düşmanlığın varlığını sezersek ve intikam almak da istiyorsak karşımızdaki gibi olmayı reddetmenin, alınabilecek en güzel intikamlardan biri olduğunu da ilave eder.[12]

En önemli ilişkilerimizin bir kısmı da karşı cinsten olanlarladır ki stoacıların bu tür ilişkiler üzerine söyleyecek epey sözü bulunmaktadır. Bilge kişi, der Musonius, evlilik dışı cinsel ilişkide bulunmaz ve evliliğinde de ancak çocuk yapmak amacıyla cinsel ilişkiye girer; diğer şartlar altında

girilen cinsel ilişki, nefis denetimindeki eksikliğin göstergesidir.[13] Epiktetos, evlilik öncesi cinsel ilişkiden kaçınılması gerektiği görüşünü paylaşır fakat bunu becermemiz halinde saflığımızla böbürlenmeyip bizim gibi saf olmayanları küçük düşürmememiz gerektiğini eklemeyi de ihmal etmez.[14]

Marcus, cinsel ilişki hakkında Musonius'tan da Epiktetos'tan da daha çok kuşku besler. *Düşünceler*'de şeylerin asıl değerini keşfetmemizi sağlayacak bir teknik sunar bize: Bir şeyi, onu oluşturan elemanlara ayırarak incelersek o şeyi gerçekte olduğu şekilde görür, değerini de uygun şekilde biçebiliriz. Bu şekilde incelendiğinde güzel bir şarabın fermente edilmiş üzüm suyundan ve Romalıların o pek değer verdiği mor renkli törensel cüppelerin de pıhtılaşmış deniz kabuklusu kanıyla renklendirilmiş koyunyününden başka bir şey olmadıkları anlaşılır.* Marcus, aynı analitik yöntemi uyguladığı zaman cinsel ilişkinin "uzuvların birbirine sürtmesinden ve boşalma yoluyla gerilimi azaltmaktan" ibaret olduğu sonucuna varır.[15] Bu yüzden de cinsel ilişkilere aşırı değer vermek akılsızlık, hele ki bu ilişkiler uğruna yaşamımızı sekteye uğratmak akılsızlığın dik âlâsı olacaktır.

İşe bakın ki aynı analitik tekniği, Budistler de önermektedir. Örneğin bir adam, bir kadını şiddetle arzuladığını fark ederse Budistlerin kendisine tavsiyesi muhtemelen söz konusu kadını bir bütün olarak değil de ciğerleri olsun, dışkısı, balgamı, irini, salyası olsun, bütünü oluşturan parçalar üzerinden düşünmesi olacaktır. Budistlerin iddiasına göre adam, içindeki şehvet duygularını bu sayede söndürebilecektir. Bu yöntem işe yaramazsa Budistler muhtemelen adama, kadının vücudunu çürümenin farklı aşamalarındaki haliyle hayal etmesi önerisinde bulunur.[16]

Roma vatandaşı erkeklerin önemli durumlarda giydiği togalardan birine (*toga picta*) mor rengini verebilmek için, Akdeniz kaynaklı (*murex* cinsine ait) bir deniz kabuklusunun (dikenli kaya salyangozunun) on bin tanesinin ezilmesi gerekirdi. Mor boya, ağırlığınca altından daha değerliydi. Renk, gücün ve zenginliğin göstergesiydi –ç.n.

Stoacıların cinsel perhizi savunmaları günümüz okuruna aşırı iffetlilik taslamakmış gibi gelebilir fakat bunu söylerken haklı bir gerekçeleri vardır. Cinselliğe düşkünlük çağında yaşamaktayız ve pek çok insan için bu bağımlılık, iç dinginliği açısından feci sonuçlar doğruyor. Örneğin, cinsel ayartıya hayır diyemediği için şimdi bekâr bir anne olmanın zorluklarıyla yüzleşmesi gereken genç kadını veya cinsel cazibeye karşı koyamadığı için, bir zamanlar kurduğu hayalleri kovalamasına engel sorumlulukları (ya da en azından nafaka ödemelerini) yüklenmiş genç adamı göz önüne alalım. Bugünlerde, cinselliğe daha sakınımlı yaklaşmış olsalardı daha iyi bir yaşam sürmüş olacaklarını kabul edecek kişiler bulmak mesele bile değilken tersini yapsalardı daha iyi bir hayatlarının olacağını düşünen insanlar bulmak zordur.

Belirtmemiz gerekir ki eski çağlarda dikkatleri, cinsel ilişkinin yıkıcı gücüne çekenler tek stoacılar değildir. Epikür, felsefi anlamda stoacıların rakibidir belki ama cinsel ilişki konusundaki kuşkularını paylaşır: "Cinsel birleşmenin kimseye bir faydası olmamıştır hatta hasara uğratmadığı kişi şanslıdır."[17]

Tüm bunların üzerine bir de şunu söylemezsem olmaz: Cinsel ilişkiye karşı besledikleri şüpheler bir yana stoacılar, evliliğin de sadık taraftarlarıydılar. Musonius'a göre arif olan evlenir ve madem evlenmiştir, karısıyla birbirlerini mutlu etmek için ellerinden geleni yaparlar. Gerçekten de ideal evlilikte iki insan sevgiyle kurulmuş bir beraberliğe adım atar ve birbirlerine gösterdikleri ilgide yarışırlar.[18] Böylesi bir evliliğin mutlaka çok mutlu bir evlilik olacağını düşünebiliriz.

Madem evlenmiştir, arif olan dünyaya çocuk da getirir. "Musonius der ki, hiçbir dini geçit, ellerinden tutup ana babalarını şehrin sokaklarında dolaştıran ve onlara göz kulak olan çocuklar kadar güzel olamaz."[19] Musonius bizleri, hem kendisini seven bir eşi hem de vefalı evlatları bulunan birinden daha mutlu pek az kişi olduğu konusunda temin eder.

ON BİR

Hakaretler

Aşağılamalara Göğüs Germek

Romalı stoacıların hakaretler ve hakaretlerin üstesinden nasıl gelineceği üzerine kafa yoracağına, bazıları pek ihtimal vermeyecektir. "Bu mudur yani filozofun işi gücü?" diye de soracaklardır. Baktığınızda, felsefenin asıl görevinin, stoacıların da yapmış olduğu üzere, yaşam felsefesi oluşturmak olduğu göz önüne alınınca evet, öyledir.

Stoacılar dinginliğin peşinden koşmamızı öğütlediklerini görmüştük. Başkalarından gelen hakaretlerin, insanları dinginliğe kavuşmaktan ve onu muhafaza etmekten alıkoyduğunun da farkındaydılar. Bundan ötürü de yaşam felsefelerinin bir parçası olan stratejiler uyarınca stoacılar, başkalarından gelen hakaretlere üzülmemek amacıyla insanların başvurabileceği teknikler geliştirdiler. Bu bölümde bu tekniklerden bazılarını inceledim.

Bu noktadan sonra *hakaret* kelimesini geniş anlamda, sövüp saymak gibi sözlü hakaretlerin yanı sıra hor görmek veya hiçe saymak gibi "dalgınlıkla" yapılanları veya birine tokat atmak gibi fiziksel olanları da kapsayacak şekilde kullanacağım. İnsanlar, konu hakaret olunca pek hassaslaşır-

lar. Musonius'un da dediği gibi kimi hallerde bir bakış bile hakaret olarak yorumlanabilir.[1] Kaldı ki hakaretler fiziksel olmasa bile epey can yakıcı olabilir. Otorite figürü, diyelim ki patronunuz ya da öğretmeniniz, sizi herkesin ortasında azarlasa muhtemelen içinizde, öfke ve aşağılanmışlık duyguları kabaracaktır. Hatta hakaretlerin, yıllar yıllar sonra bile insana huzursuz hissettirmeleri olasıdır. Az önce verdiğimiz azarlanma örneğinin üzerinden on sene geçmiş bile olsa, öylece aklınıza geldiği bir an kendinizi sinirden kaskatı halde bulmanız olasıdır.

Dinginliğin yitirilmesinde hakaretlerin ne kadar etkili olduğunun ayırdına varabilmek için tek yapmamız gereken, günlük hayatta bizi nelerin sinirlendirdiğini düşünmek olacaktır. Listenin ilk sıralarında başkalarından, ama en başta da dost, akraba ve iş arkadaşlarından gelen hakaretamiz davranışlar gelmektedir. Kimi zaman, hakaret açık ve doğrudandır: "Salaksın." Ama ekseriya sinsi veya dolaylı hakarette bulunulur. Alay konusu edebilirler mesela bizi: "Bir şapka tak be canım. Kafandan yansıyan güneş gözümü deldi." Yahut başardığımız bir şeyden ötürü tebrik ettikten sonra ille ve yüzüncü kere, bir ara bir şeyi nasıl da beceremediğimizi hatırlatırlar. Veya tenkitten beter iltifatlar edebilirler: "Bak, bu elbise fazlalıklarını güzel örtmüş." Veya gerek kıymet bilmeyerek gerek hak ettiğimize inandığımız saygıyı göstermeyerek bizi hakir görebilirler. Belki hakkımızda küçük düşürücü bir laf ederler ve o laf yine döner bize ulaşır. Müsaade ettiğimiz takdirde, bunların her biri asabımızı bozabilir.

İnsanların hakaretlere karşı hassas oluşu, çağımıza özgü bir şey değildir. Örneğin, Seneca'yı referans alırsak, antik Roma'da nelerin hakaret kabul edildiğine bakın: "'Filanca bugün benimle görüşmedi ama başkalarını kabul etti'; 'kibirli kibirli lafımı kesip durdu veya dediklerimle alenen alay etti'; 'şeref koltuğunu bana vermedi, gitti masanın en ucuna oturttu beni'."[2] Bunlar bugün yaşansalar yine hakaret addedilirler.

İnsanlar hakarete uğradıklarında genellikle öfkelenirler. Öfkenin, dinginliği kaybettiren olumsuz bir his olmasından ötürü stoacılar, hakaretlerin bizi öfkelendirmesinin önüne geçecek stratejiler –deyim yerindeyse hakaretin sızısını dindirecek stratejiler– geliştirmenin yararlı olacağını düşünmüşlerdir. Stoacıların sızı dindirme stratejilerinden ilki, hakarete uğranıldığı zaman durup hakaret edenin söyledikleri doğru mu, diye düşünmektir. Öyleyse, sinirlenmeye de pek gerek yoktur. Mesela, diyelim ki kafamız kel olsun, biri de çıksın keliz diye, bizimle dalga geçsin: "Zaten ortada olanın dile getirilmesi neden hakaret sayılsın?" der Seneca.[3]

Durup hakaret sahibinin ne kadar bildiğini irdelemek, Epiktetos'un önerdiği bir diğer sızı dindirme stratejisidir. Bu kişi hakkımızda kötü kötü konuşurken bunu, bizi incitmek yerine söylediklerinin doğruluğuna samimiyetle inandığından yapıyor da olabilir; kaldı ki yalnızca olan biteni kendi anladığı şekilde ifade ediyor olması da muhtemeldir.[4] Dürüstlüğünden ötürü bu insana sinirlenmek yerine sakin sakin yanlışlarını düzeltmemiz gerekir.

Son derece etkili bir sızı dindirme stratejisi ise hakaretin kaynağının değerlendirilmesidir. Kaynak saydığım biriyse, görüşlerine önem veriyorsam bu kişinin eleştirel ifadeleri beni sinirlendirmemelidir. Mesela, diyelim ki cümbüş öğreniyorum ve çalışımı eleştiren kişi de bana bunu öğretsin diye tuttuğum, yetenekli bir müzisyen olsun. Öyleyse adama beni eleştirsin diye para veriyorumdur. Bu durumda yaptığı eleştirilerden alınmam son derece saçma olacaktır. Bilakis, cümbüş öğrenmekte kararlıysam eleştirdiği için adama teşekkür bile etmem gerekir.

Diğer taraftan, diyelim ki hakaretin kaynağına saygım yok hatta bu kişiyi düpedüz rezil biri olarak görüyorum. Bu durumda hakaretten incinmek bir yana içimin ferahlaması gerekir: Yaptığımı onaylamayan *bu şahıssa* kesin doğru yapıyorumdur. Asıl, bu rezil adam yaptıklarımı doğru bulursa

endişelenmem gerektir. Hakaretleri karşısında verebileceğim tek ve en uygun tepki, "hakkımda böyle düşünmen gönlüme su serpti," cevabı olacaktır.

Seneca, hakaretin geldiği kaynağı göz önüne aldığımızda, hakaret etmiş olanların çoğunlukla koca çocuklar olarak nitelenebileceği görüşündedir.[5] Nasıl ki çocuğunun ağzından çıkan "hakaretlere" sinirlenmek, anne için budalaca olacaksa çocukça davranan bu yetişkinlerin sözlerine sinirlenmek de bizim budalalığımız olur. Kimi durumlarda, hakaret edenin ciddi anlamda kusurlu biri olduğu ortaya çıkacaktır. Marcus'a göre bu insanlar, öfkemize değil merhametimize layıktır.[6]

Stoa pratiğinde ilerlemeye devam ettikçe başkalarının fikirlerine gittikçe daha da kayıtsızlaşırız. Hayatımızı, başkalarının onayı peşinde koşmak veya tenkitlerine maruz kalmamak gayesi ile yok yere tüketmeyecek ve fikirleri karşısında kayıtsız kalacağımızdan ötürü bize hakaret ettiklerinde herhangi bir sızı duymayacak hale geliriz. Zaten muhtemelen stoa bilgesi (tabii eğer öyle biri olabilseydi) için etrafındakilerin hakaretleri, köpek havlamasından farklı olmazdı. Bir köpek havlıyorsa söz konusu köpeğin bizi sevmediğini, aklımızın ucuna not ederiz. Ama tutup da bu yüzden kendimizi kahredip bütün gün "eyvahlar olsun, bu köpek beni sevmiyor," diye düşünüp dursak düpedüz budalalık etmiş oluruz.

Stoacılar için bir diğer önemli sızı dindirme stratejisi de şunu akıldan çıkarmamaktır: Hakarete uğradığında, hakaretin peşi sıra gelen bütün sızıların kaynağı, aslında kişinin kendisidir. "Unutmayın ki," der Epiktetos, "sizi küçük düşüren, sövse de dövse de karşınızdaki kişi değil, yaptıklarının küçük düşürücü *olduğu* kanaatinizdir." Bundan dolayı da "siz istemediğiniz sürece kimse sizi incitemez. Yalnızca incindiğinize karar verdiğiniz an incitilmiş olursunuz," ifadesini

kullanır.[7] Devamında ise kendimizi, hakaret edenin bize bu yolla herhangi bir zarar vermediğine ikna etmemiz halinde, hakaretin bir sızıya yol açamayacağını belirtir.

Aslında bu son öğüt, Epiktetos'un "insanları asıl sinirlendiren, olup bitenlerden ziyade bunlar hakkına sahip oldukları yargılardır," şeklinde ifade ettiği genel stoacı anlayışın uygulamasından ibarettir.[8] Bu beyanı daha iyi anlamak için bir başkasının, malımı mülkümü elimden aldığını farz edelim. Bu kişi bana, ancak ve ancak o malın gerçekten değerli olduğu fikrindeysem zarar vermiş olur. Örneğin, diyelim ki birisi gelip arka bahçemdeki beton kuş havuzunu çalmış olsun. Bu kuş havuzuna kıymet vermişsem çalınması canımı epey sıkar. (Sinirlerimin bu kadar bozulduğunu gören komşularım da şaşırıp kalır. "Üç kuruşluk havuz için amma da canını sıktı," derler.) Ama umurumda olmazsa kuş havuzunu yitirdiğimde canım sıkılmaz. Bilakis olaya felsefi açıdan (daha doğrusu stoacı bir açıdan) yaklaşırım. "Üç kuruşluk kuş havuzu için o kadar moral bozmanın anlamı yok," derim içimden. Dinginliğimi de kaybetmemiş olurum. Son olarak, varsayalım ki kuş havuzundan nefret etmekteyim. Sırf onu bana hediye eden akrabam, arka bahçemde durmazsa gücenecek diye atmıyorum. Böyle bir durumda, havuzun ortadan kaybolması hoşuma bile gidebilir.

Başıma gelen şey bana yarar mı sağlar yoksa zarar mı? Stoacılar, bunun tamamen sahip olduğum değerlere bağlı olduğu görüşündedir. Bu değerler üzerlerinde eksiksiz kontrol sahibi olduğumu hatırlatmayı da ihmal etmezler. Bu sebeple dışımdaki bir şeyin bana zarar vermesi halinde suç bana aittir. Demek ki sahip olduklarımdan farklı değerleri benimsememem gerekirdi.

Sızısını dindirmeyi becersek bile, bu hakarete en doğru nasıl karşılık vereceğimiz sorusu ortada duruyor. Çoğu kişi, hakarete hakaretle hatta mümkünse ustaca edilmiş bir ta-

neyle karşılık vermenin en doğrusu olduğu görüşündedir. Oysa stoacılar bu fikri reddeder. O halde hakarete hakaretle değilse nasıl karşılık vermek gerekir? Stoacılar, nüktenin yani mizahın bunun için harika bir yol olduğu görüşündedir.

Nitekim Seneca Cato'nun, son derece ağır bir hakareti savuşturmak için mizaha başvurduğuna dikkat çeker. Cato davasını savunmaktayken Lentulus adında bir rakibi kalkar yüzüne tükürür. Öfkelenmek veya uğradığı hakarete aynıyla karşılık vermek yerine Cato sakin sakin yüzünü siler ve şu karşılığı verir: "Lentulus, senin için ağzını kullanmaktan acizdir, diyen herkes yanılıyormuş meğer!"[9] Artık iyice kötücül bir hakaret karşısında Sokrates'in verdiği tepkiyi de onaylar Seneca. Adamın biri gelmiş, durduk yere Sokrates'in kulağının tozuna tokadı indirivermiş. Öfkelenmek yerine Sokrates, evden çıkarken miğfer giymek gerekip gerekmediğini kestirememenin ne büyük bir dert olduğu konusunda espri yapmış.[10]

Hakaret karşısında kişinin kendini küçük gösterdiği tarz bir mizah özellikle etkili olabilir. Bu minvalde Seneca, ensesi yağ bezeleriyle ayakları da yaralarla kaplı Vatinius adında birinden bahseder. Adam vücudundaki bozukluklarla o kadar dalga geçmiş ki kimseye söyleyecek bir şey bırakmamış.[11] Kişinin kendini küçümsediği tür bir mizahı Epiktetos da savunur. Mesela, diyelim ki kulağınıza, birisinin hakkınızda ileri geri konuştuğu gelmiş olsun. Epiktetos, bu durumda savunmacı bir tutum takınmak yerine hakareti edenin yeterliğini sorgulamanızı önerir. Örneğin, sizi ustalıkla eleştirebilecek kadar tanısaydı dile getirdiği kusurlarınızdan daha beter ayıplarınızı ortaya serebileceğini söyleyebilirsiniz.[12]

Edilen bir hakarete gülüp geçerken ima ettiğimiz şey, hakaret sahibini de yapıp söylediklerini de ciddiye almadığımızdır. Ki zaten böylelikle hakaretin sahibine, doğrudan olmamak kaydıyla hakaret de etmiş oluruz. Dolayısıyla bu tepkinin, hakaret edeni ciddi şekilde hüsrana uğratma-

sı mümkündür. İşte bu sebeple, hakaret karşısında verilen nükteli bir cevabın, hakareti iade etmekten çok daha etkili olması muhtemeldir.

Hakarete nükteyle cevap vermenin zorluğu, hem zeki hem de soğukkanlı olmayı gerektirmesindedir. Pek çok kişi bu meziyetlerden yoksundur. Hakaret edildiğinde donakalırız: Hakarete uğradığımızın ayırdında olmamıza rağmen ne yapacağımızı bilemeyiz. Aklımıza, verilecek uygun bir cevap gelse dahi üzerinden saatler geçmiştir ki ne fayda. Sonuçta kimse, hakarete uğradıktan bir gün sonra kendisine hakaret eden kişinin karşısına geçerek önce ettiği hakareti hatırlatıp sonra da karşılığını veren birinden daha acınası olamaz.

Stoacılar bunun farkına varmış, dolayısıyla da hakarete karşılık vermek için ikinci bir yöntem tavsiye etmişlerdir: Katiyen karşılık vermemek. Hakarete karşılık vermek yerine "sakin ve sessiz bir tutumla duruma tahammül etmek" gerektiğini belirtir Musonius. "Âlicenap olmak isteyen kişinin takınması gereken tavrın" bu olduğu konusunda bizi uyarır.[13] Tepkisizliğin yani hakaret sahibinin ağzından tek kelime dahi çıkmamış gibi işine gücüne devam etmenin avantajı, düşünmek zorunda kalmamaktır. Doğrusu, dünyanın en yavaş idrak eden insanı bile bir hakaret karşısında bu tutumu sergileyebilir.

Aynı anlayış doğrultusunda Seneca, kim olduğunu bilmeden hamamda kendisine çarpan birine Cato'nun verdiği tepkiyi örnek gösterir. Adam hemen ardından Cato'yu tanıyıp özürler dilese de Cato, adama öfkelenip onu cezalandırmak yerine sadece "bana çarpıldığını anımsamıyorum," karşılığını vermiştir.[14] Seneca, ortada bir darp olduğunu kabul etmemek suretiyle Cato'nun, eylemi affetmekten çok daha yüce bir davranış sergilediğini ifade eder.[15]

Gariptir ki hakarete karşılık vermeyi reddetmek, verilebilecek en etkili karşılıklardan biridir. Seneca'nın da belirttiği

gibi evvela, ettiği hakareti anlayıp anlamadığımızdan bile şüphe duyacak olan hakaret sahibi, tepkisizliğimiz karşısında epey bir afallayacaktır. Dahası, sinirimizi bozma zevkini elinden aldığımız için muhtemelen asıl onun sinirleri bozulacaktır.[16]

Şu da gözden kaçırılmamalıdır ki herhangi bir karşılık vermemekle hem hakaret edene hem de etraftaki tanıklara, bu kişinin çocukluklarına ayıracak vaktimizin bulunmadığını da göstermiş oluruz. Nükteli bir cevap, hakaret sahibini ciddiye almadığımız anlamına geldiğine göre edilen hakaret karşısında tepkisizlik tavrı hakaret edenin varlığına kayıtsız olduğumuz izlenimi verir: Hakaret edeni ciddiye almak bir yana, hiçe saymak demektir bu! Tabii, kimse görmezden gelinmek istemez. Hakaretin sahibi, bizden (bırakın hakaretle karşılık vermeyi, nükteyle bile olsa hakaretine) herhangi bir tepki göremeyince de muhtemelen kendisini aşağılanmış hissedecektir.

Yukarıdaki bu tartışmamız, hakaretler söz konusu olduğunda stoacıların tam bir pasifist gibi davrandıklarını, hakaret karşısında asla hakarete veya hakaret sahibini cezalandırma yöntemine başvurmayacaklarını düşündürebilir. Ama bu doğru değildir. Seneca, kimi zaman hakaret karşısında şiddetle tepki vermek gerektiğini belirtir.

Hakarete nükteyle karşılık vermenin veya hiç karşılık vermemenin tehlikesi şudur: Hakaret eden kişi hakaretle karşılık vermeyi reddederek onun bizimle ilgili fikirlerine tenezzül etmediğimizi gösterdiğimizi dahi anlayamayacak kadar budala olabilir. Verdiğimiz tepki karşısında utanmak yerine yaptığımız şakadan veya ses çıkarmamamızdan cesaret alarak, hakaretlerine durmadan yenilerini ekleyebilir. Hele ki bu kişi, eski zamanlarda kişinin kölesi, günümüzde çalışanı, öğrencisi ya da çocuğuysa durum iyice can sıkıcı bir hal alır.

Stoacılar bu durumun farkına varmış ve bu tip insanlarla başa çıkmakla ilgili de tavsiyelerde bulunmuşlardır. Bir anne nasıl, saçını çeken çocuğu azarlar veya cezalandırırsa çocukça hakaretler savuran birini de yeri geldiğinde, aynı şekilde azarlamak veya cezalandırmak gerekir. Örneğin, bir öğrenci derste öğretmenine hakaret ederse öğretmenin bunu görmezden gelmesi yerinde olmaz. Hakaret sahibi ve arkadaşları, öğretmenin tepkisizliğini boyun eğme şeklinde yorumlar ve bu yüzden de öğretmeni, hakaret yağmuruna tutabilirler. Elbet bu davranış, sınıf düzenini olumsuz etkiler ve diğer öğrencilerin dersi takibini güçleştirir.

Stoacı kişi bu tür durumlarda dahi hakaret sahibini, kendisine kötü davrandığı için değil, uygunsuz davranışını düzeltmek için cezalandırdığını aklından çıkarmamalıdır. Bu iş aynı hayvan eğitmeye benzer, diye ifade eder Seneca: Eğitimi esnasında ata cezayı, ileride emirlerimize uysun diye veririz, geçmişte dediğimizi yapmadığı için ona kızdığımızdan değil.[17]

Hakarete uğradığında, mizahla veya tepkisiz kalarak karşılık verecek pek az kişinin olduğu bir çağda yaşadığımız muhakkak. Siyaseten doğruculuğu savunan kesim, kimi hakaretler karşısında izlenmesi gereken uygun davranışın, hakaret edenin cezalandırılması olduğu görüşündedir. En çok da azınlık mensuplarına ve bedensel, zihinsel, toplumsal veya finansal kısıtları bulunan "dezavantajlı" kimselere edilmiş hakaretler konusunda hassastırlar. Bu insanlar, hakarete uğramalarına göz yumduğumuz takdirde dezavantajlı kişilerin, psikolojik manada kırılgan olmaları sebebiyle ağır ruhsal hasarlara maruz kalacaklarını ileri sürerler. Siyaseten doğru konuşma gereğini savunan bu insanlar, (kamu görevlileri, işverenler ve okul müdürleri gibi) yetkililerden her kim olursa olsun dezavantajlı birine hakaret edenin cezaya çarptırılmasını talep ederler.

Epiktetos, hakaret karşısında bu tür bir tavır takınmayı, amaçlanan şeylere son derece aykırı bulduğu için reddedecektir. Öncelikle, siyaseten doğrucu akımın tutumunda yan etkiler bulunduğunu gösterecektir. Bunlardan biri, dezavantajlı bireyleri koruyup kollamanın onları hakaretlere karşı aşırı hassas hale getirecek olmasıdır: Sonuç olarak, yalnız doğrudan uğradıkları hakaretlerin değil, ima edilenlerin sızısını da duyacaklardır. Yan etkilerden bir diğeri ise dezavantajlı bireylerin, hakaretlerle kendi başlarına başa çıkamayacaklarına yani yetkililer işe el atmadığı sürece savunmasız olduklarına eninde sonunda inanacak olmalarıdır.

Dezavantajlı kimselere yöneltilen hakaretlerle başa çıkmanın Epiktetos'a göre en iyi yolu, hakaret edenleri cezalandırmak değil, dezavantajlılar grubuna mensup her bireye hakaretler karşısında kendini savunmayı öğretmek olacaktır. Özellikle de ne şekilde olursa olsun kendilerine yöneltilen bir hakaretin sebep olacağı sızıdan kurtulmayı öğrenmeleri gerekecektir. Bunu becerene dek hakaretlere karşı aşırı hassas olmaya devam edecek ve hakarete uğradıklarında bir hayli üzüntü duyacaklardır.

Epiktetos'un günümüz standartlarına göre iki bakımdan dezavantajlı olduğunu belirtmekte de fayda var: Hem topal hem de köleydi. Ama sahip olduğu dezavantajlara rağmen hakaretlere galip gelmeyi bildi. Daha da önemlisi, kaderin kendisi için tayin ettiği koşullara rağmen neşeyi tatmanın bir yolunu bulmuştur. Günümüz dezavantajlısının Epiktetos'tan öğrenecek çok şeyi olsa gerektir.

ON İKİ

Keder

Gözyaşlarının Hakkından Akılla Gelmek

Ebeveynlerin büyük kısmı, çocuklarının ölüm haberini aldıklarında perişan olurlar. Belki günlerce ağlarlar. Bir süre gündelik işlerle ilgilenecek durumda olmazlar. Ölüm olayının üzerinden uzun zaman geçse de o kederi tekrar duyabilirler. Mesela çocuklarının fotoğrafını gördüklerinde gözleri dolabilir. Peki, stoacı kişi evladının ölümü karşısında ne tepki verir? İçindeki tüm duyguları bastıracağından hatta keder duymamak üzere kendini eğitmiş olacağından stoacının hiçbir tepki vermeyeceğini düşünür insan.

Stoacıların yas tutmayacağı görüşü her ne kadar yaygın bir görüş olsa da doğru değildir. Stoacılar, keder gibi kimi duyguların bir ölçüde refleks gibi olduğunun farkındaydılar. Nasıl beklemediğimiz, yüksek bir ses duyduğumuzda elimizde olmadan irkiliyorsak (ki bu bedensel bir reflekstir) sevdiğimiz birinin beklenmedik ölüm haberi karşısında gayri ihtiyari gamlanırız (ki bu da duygusal bir reflekstir). Nitekim Seneca, kardeşi öldüğü için yas tutan Polybius'a sunduğu teselli mektubunda şunları yazar: "Bir miktar kederlenmek

doğanın gereğidir ancak fazlası kibirden gelir. Asla yas tutmaman gibi bir beklentim olamaz."[1]

Bir stoacı ne kadar kederlenmelidir? Seneca'ya göre kararında tutulan yasta akıl "ne duygusuzluğa ne de kendini kaybetmeye benzeyen bir orta yol tutturur ve bizi, etkilenmiş ama dengesini yitirmemiş bir ruh hali içinde tutar." Buna bağlı olarak da Polybius'a şu nasihati verir: "Bırak gözyaşların aksın ama durulsun da, bırak bağrından kopup gelsin iniltiler ama onların da bir sonu olsun."[2]

Kederi hayatımızdan tamamen çıkarmamız mümkün değildir ama Seneca'ya göre ömrümüz sürdükçe duyacağımız kederi en aza indirmek için bazı adımlar atmak mümkündür. Neticede, bizi kedere sürükleme potansiyeline sahip pek çok şey olup biter. Bu yüzden Seneca, gözyaşlarımız konusunda cimrilik etmemizi salık verir, çünkü "sürekli ihtiyaç duyulan bir şeyi idareli kullanmaya özen göstermek gerekir."[3] Seneca olsun diğer stoacılar olsun, aşırı kederlenmenin önüne geçmemizi ve duyduğumuz kederden hızla kurtulmamızı sağlayan stratejiler geliştirirken işte bu düşüncelerle hareket etmişlerdir.

Stoacıların başlıca keder önleme stratejisi, olumsuzu canlandırmaya başvurmaktır. Kıymet verdiğimiz kişileri yitirdiğimizi düşünmeye zaman ayırmakla, ölmeleri halinde yaşayacağımız şokun bir kısmını önceden gidermiş oluruz. Bir anlamda hazırlıklı oluruz. Dahası değer verdiklerimizin ölümü üzerine düşündüğümüz takdirde muhtemelen bu kişilerle olan ilişkilerimizi derinden yaşayacak ve böylelikle ölmeleri durumunda, onlarla ve onlar için yapabilecekken yapmadığımız şeylerin pişmanlığına gömülmemiz söz konusu olmayacaktır.

Olumsuzu canlandırmaya, kederi önlemenin yanı sıra ortadan kaldırmak için de başvurabiliriz. Mesela Sene-

ca'nın, oğlunun ölümünden üç yıl sonra bile onu toprağa verdiği günkü kadar kahrolan Marcia adlı kadına verdiği tavsiyeyi göz önüne alalım. Marcia'nın, ömrünü oğlunun ölümü yüzünden mahrum kaldığı mutluluğa acınarak geçireceğine, beraber hiç vakit geçirmemiş olsalardı kim bilir ne kadar kötü hissedeceğini düşünmesi gerektiği görüşündedir Seneca. Yani hayatı sona erdi diye yas tutacağına oğlunun yaşamış olduğu zaman için şükretmelidir.[4]

Bunu, olumsuzu *geçmişe dönük* canlandırma olarak adlandırabiliriz. Olumsuzu canlandırmada yani ileriye dönük olanda, halihazırda sahip olduğumuz bir şeyi yitirmeyi tahayyül ederiz. Olumsuzu geçmişe dönük canlandırmada ise yitirmiş olduğumuz şeye hiç sahip olmadığımızı farz ederiz. Seneca, olumsuzu canlandırmayı geçmişe dönük yaptığımız zaman bir şeyi yitirmenin yol açtığı yerinme duygusu yerine, vaktiyle o şeye sahip olmanın verdiği şükran duygusunu koyabileceğimiz görüşündedir.

Polybius için kaleme aldığı teselli mektubunda ise Seneca, neyle ilgili olursa olsun kederin üstesinden gelebilmek hakkındaki tavsiyelerini sunar. Aklın, keder karşısında sahip olunan en güçlü silah olduğunu iddia eder çünkü der "gözyaşlarını akıl durdurmazsa Talih hiç durdurmaz." Daha genel bir ifadeyle aklın, içimizdeki kederi söndürmeye yetmese bile "aşırı ve gereksiz olan" kederden kurtulmamızı sağlayacak güçte olduğunu söyler.[5]

Bunu takiben Seneca, ikna ederek Polybius'u içinde bulunduğu taşkın kederden kurtarmak için kolları sıvar. Örneğin, ölümü ardından yas tuttuğu kardeşi, Polybius'un gözyaşlarına boğulup gitmesine ya razıdır ya da değildir. Polybius'un acı çekmesine razıysa akan gözyaşlarını zaten hak etmiyordur ve dolayısıyla Polybius'un artık ağlaması gereksizdir. Ama acı çekmesine razı değilse sevip saydığı kardeşinin hatırına gözyaşlarını durdurmak, Polybius'un boynu-

nun borcudur. Seneca diğer bir savında da, hayatta olmadığı için Polybius'un kardeşinin artık kederlenemeyeceğini, bunun da iyi bir şey olduğunu ve bu yüzden Polybius'un yas tutmayı sürdürmesinin de delilik olduğunu gösterir.[6]

Seneca'nın teselli mektuplarından bir diğeri de annesi Helvia'ya hitaben yazılmıştır. Polybius'un matemi, sevdiği birinin ölümü ardındandır ama Helvia Seneca'nın sürgün edilmesi nedeniyle yas tutmaktadır. Helvia'ya yazdığı tavsiyede Seneca, Polybius'a önerdiği (ölümü ardından yas tuttuğu kişinin bunu yapmasını istemeyecek olması) tezi bir adım ileri taşır: Helvia, Seneca'nın içinde bulunduğu şartlar nedeniyle gamlanmaktadır ama mademki stoacı olmasından ötürü Seneca bu şartlar karşısında kederlenmemektedir, Helvia'nın da üzülmemesi gerekir. (Helvia'ya yazdığı tesellinin benzersiz olduğunu ileri sürer Seneca: Ulaşabildiği tüm teselli metinlerini okumuş olmasına karşın yazarın, kendisi için matem tutan kişileri avuttuğuna birinde bile rastlamamıştır.)[7]

Kimi durumlarda mantığa bu şekilde başvurmak, bir süreliğine bile olsa yaşanan kederi hafifletmeye şüphesiz yardımcı olacaktır. Hissedilen kederin aşırı şiddetli olduğu durumlarda ise kişinin idrak kabiliyeti duygularının hükmü altındadır ve bu gibi basit bir nedenden ötürü de bu tarz mantıksal yaklaşımların başarıya ulaşması pek mümkün olmaz. Ancak bu gibi durumlarda bile karşımızdakini ikna girişimlerimiz fayda sağlayabilir. Çünkü bu çabalar neticesinde, duygularının kavrama yeteneğini ne ölçüde teslim aldığını anlaması ve böylelikle de aklına, layık olduğu önemi tekrar vermek amacıyla tedbirler alması, bir ihtimal sağlanabilir.

Keder yönetimi hakkında Epiktetos'un da tavsiyeleri bulunmaktadır. Özellikle de başkalarından keder "kapmamak" konusunda titiz davranmamızı öğütler. Farz edelim ki

kedere gömülmüş bir kadınla karşılaştık. Duygularını paylaşmalı hatta onunla birlikte ah da çekmelidir, der Epiktetos. Ama bunu yaparken "ahı içine doğru çekmemeye" özen göstermelidir.[8] Diğer bir deyişle, keder emareleri sergilemeli ama bunu kederlenmemeye dikkat ederek yapmalıdır.

Bu nasihat kimilerini gücendirebilir. İnsanlar yas tutarken dertlerini paylaşıyormuş gibi yapmamamız, kayıplarını içimizde hissedip samimi olarak bizim de kederle dolmamız gerektiğini ileri sürenler çıkabilir. Epiktetos bu eleştiriye, arkadaşların matemi karşısında kederlenmeyi öğütlemenin, zehirlenmiş birine yardımcı olmak için zehir içmeyi ya da grip olan birine destek olmak için gidip özellikle gribe yakalanmayı salık vermek kadar saçma olduğunu belirterek cevap verecektir. Keder olumsuz bir duygudur ve bu yüzden de mümkün mertebe tecrübeden kaçınmamız gereken bir duygudur. Dostumuz matemdeyse bizim amacımız, üzüntüsünün üstesinden gelmekte ona yardım etmek olmalıdır. Daha doğrusu, layığıyla içselleştirdiğimiz haliyle amacımız, duyduğu kedere galip gelmesi için dostumuzu desteklemek adına elimizden geleni yapmak olmalıdır. Buna ulaşmak için yapmacık ahlar ve vahlar lazımsa yaparız olur biter. Neticede dostumuzdan keder "kapmak", ona bir yarar sağlamayacağı gibi bize zarar verecektir.

Bu noktada okuyuculardan bazıları, olumsuz duygularla başa çıkma konusunda stoacı tekniklerin hikmetine de yararlılığına da kuşkuyla bakmaya başlayacaklardır. Profesyonel olsun alaylı olsun sağlık yetkilileri şu görüşte hemfikirdir: İçinde bulunduğumuz çağda ruh sağlığımızın yerinde olmasının yolu, duygularımızdan kaçmamak, bu duyguları başkalarıyla paylaşmak ve hatta içimizi çekinmeden dökmekten geçer. Oysa stoacılar, duyguları kimi zaman taklit etmemiz kimi zaman da hissettiğimiz samimi duyguları yok etmek adına tedbir almamız gerektiğini savunurlar. Duygularla ilgili stoacı öğütlere uymayı bu sebeple tehlikeli

bulanlar olabilir. Hatta bu tür tavsiyelerin stoacılığın temelinde yer almasından hareketle işi, stoacılığın yaşam felsefesi olduğunu reddetmeye kadar vardıranlar da çıkabilir.

Hiç merak etmeyin, 20. Bölümde stoacılıkla ilgili bu eleştirilere cevap vereceğim. Bunu da bazılarının hayret dolu bakışları altında, ruhsal sağlığımızı korumak için yapılması gerekenler hakkında, üzerinde uzlaşılmış görüşleri sorgulayarak yapacağım. Psikolojik destek görmenin bazı kişilere (mesela, üzüntüsünden kahrolanlara) fayda sağlayacağı şüphe götürmezdir. Ama bence pek çok kişi, bu tarz bir yardıma ihtiyaç duymadan da sağlam bir ruh sağlığına sahip olabilir. İnsanların mustarip olduğu duygusal krizlerin büyük kısmından stoa pratiği sayesinde kaçınmanın mümkün olduğunu özellikle düşünmekteyim. Ayrıca olumsuz bir duygunun kıskacında kalınca stoacı öğütleri tutmanın, söz konusu duyguya rahatça üstün gelmemizi çoğu kez sağlayacağı da kişisel fikrimdir.

ON ÜÇ

Öfke

Neşe Karşıtlığının Üstesinden Gelmek

Önlem alınmazsa dinginliğimizi yok edecek bir diğer olumsuz duygu da öfkedir. Öfkeyi, neşe karşıtı olarak da düşünebiliriz. Bundan dolayı stoacılar, duyacağımız öfkeyi en aza indirmek amaçlı stratejiler geliştirmişlerdir.

Öfkeyle başa çıkmak ve onu önlemek hakkındaki stoacı öğütlerin toplandığı en iyi kaynak, Seneca'nın "Öfke Üzerine" adlı denemesidir. Öfke, "kısa süreli deliliktir," der Seneca, yol açtığı tahribatsa muazzamdır: "Salgınların hiçbiri, insan ırkına onun kadar zarar vermemiştir." Biliyoruz ki dünyanın dört bir tarafında insanlar, öfke yüzünden birbirini öldürüyor, zehirliyor ve dava ediyor, der Seneca; şehirlerin yıkıldığına ve ulusların perişan olduğuna tanıklık ediyoruz. Öfke, şehirleri ve ulusları mahvetmek bir yana, bireysel olarak bizi de yok edebilir. Zaten dünyada öfkelenilecek bir sürü şey var, dolayısıyla öfkemizi kontrol etmeyi öğrenemezsek mütemadiyen öfkeli olacağız demektir. Seneca şu sonuca ulaşır: Öfkelenmek, değerli vaktin boşa harcanmasıdır.[1]

Kimileri öfkenin de işe yaradığı yerler olduğunu ileri sürer, öfkelenince motive de olduğumuzu belirtirler. Seneca bu

iddiayı reddeder. İnsanların zaman zaman öfkeli olmanın yararını gördüğü doğrudur ama bu, öfkeyi hayatımızın bir parçası haline getirmemiz gerektiği anlamına gelmez. Neticede insanlar, kazazede olmanın da yararını görebiliyor ama aklı başında hiç kimse bu ihtimali artırmak için çaba sarf etmez. Öfkeyi bir motivasyon aracı olarak kullanmak konusunda Seneca'nın endişelendiği nokta, öfkenin düğmesini açtıktan sonra kapatmanın mümkün olmamasıdır. Başta sağladığı yarar ne olursa olsun, sonradan yol açtığı zararla (ortalamaya vurduğunuzda) fazlasıyla dengelenecektir. Seneca bizi şu sözlerle ikaz eder: "Akıl, hükmü altında olmayan gözü kara, gem vurulmamış dürtülerden kesinlikle yardım talep etmez."[2]

O halde Seneca, gözlerinin önünde babasını öldürseler, annesine tecavüz etseler yine kişi yine de öfkelenmemeli mi demektedir? Orada öylece durup müdahale etmemeli midir? Hiç de değil. Suçluyu cezalandırmalı ve ailesini korumalıdır insan fakat o esnada mümkün mertebe soğukkanlılığını muhafaza etmelidir. Gerçekten de eğer öfkelenmemek becerilebilirse ceza ve koruma konularında muhtemelen çok daha başarılı olunacaktır. Daha genel olarak, Seneca, bize kötülük yapan birini "azarla ve dahi zorla, usulca ve hem de sertçe" cezalandırmak gerektiğini söyler. Ama bu cezalar öfkeyle verilmemelidir. Çünkü insanlar yaptıklarından ötürü hak ettikleri için değil kendi iyilikleri için, ne yapmışlarsa onu bir daha yapmasınlar diye cezalandırılır. Diğer bir deyişle ceza, "öfkenin değil ikazın ifadesi" olmalıdır.[3]

Hakaretleri incelediğimiz bölümde gördük ki Seneca, hakarete mizahla karşılık verme ya da hiç karşılık vermeme kuralına bir istisna getirmektedir: Karşımızdaki kişi, yetişkin olduğu halde çocuk gibi davranıyorsa ettiği hakaret yüzünden onu cezalandırmamız gerekecektir. Çünkü zaten bir tek bundan anlayacaktır. Ve yine terbiyesizlik yaptıkları zaman ölçülü, makul ricalarımıza karşın davranışlarını değiştir-

mekten aciz insanlar da mevcuttur. Böyle sığ insanlarla uğraşırken samimiyetle öfkelenmenin bir anlamı yoktur çünkü o durumda gün heba olup gidecektir. Ama Seneca'ya göre öfkeliymiş gibi görünmek bu gibi durumlarda makuldür.[4] Böylece, dinginliğimizi olabildiğince kaybetmeden, karşımızdakine tutumunu düzelttirebiliriz. Yani Seneca, motivasyon için kişinin öfkelenmeye açık olma fikrini reddederken başkasını motive etmek amacıyla öfkelenmiş gibi yapma fikrini benimsemektedir.

Seneca, öfkenin önüne geçme konusunda hususi pek çok tavsiyede bulunur. Başkalarının kötü tarafını görme ve motivasyonları hakkında acele hüküm verme eğilimimizle mücadele etmemiz gerektiğini savunur. Olaylar bizim tercihimiz doğrultusunda neticelenmiyor diye kesin haksızlığa uğradığımız sonucuna varılamayacağını aklımızda tutmalıyız. Öfkelendiğimiz kişilerin bize yardımcı olduğu bazı durumlar da olabilir. Bu tip bir durumlarda asıl öfkemiz, bize daha çok yardım etmemesinedir.[5]

Aşırı hassas olduğumuzda çabuk öfkeleniriz. Genel bir ifadeyle, kişi kendini şımartırsa, hazza düşüp ahlakının bozulmasına göz yumarsa, der Seneca, her şey katlanılmaz bir hal alır. Ancak bu karşılaştığımız şeylerin katlanılmaz olmasından değil, bizim dayanıksız olmamızdan kaynaklanır. Dolayısıyla, fazla rahattan sakınmaya çalışmamız gerekir. (Tabii bu, stoacıların rahattan uzak durmak için gösterdiği sebeplerden yalnız biridir. Diğerlerini 7. Bölümde incelemiştik.) Kendimizi bu şekilde sağlamlaştırırsak muhtemelen hizmetçi sesini yükseltti diye veya kapı çarpıldı diye rahatsız olmayız. Bu da benzer şeylere öfkelenme ihtimalimizi epey azaltır. Başkalarının ne yaptıklarına ne de söylediklerine gereksiz yere takılmayız; içmek için önümüze ılık su koymaları ya da divanı darmadağınık bulmak gibi "galiz bayağılıkların" bizi kışkırtması da zorlaşır.[6]

Seneca, öfkelenmekten kaçınmak için, öfkelendiğimiz şeylerin çoğunlukla bize gerçekten de zarar vermediğini, en fazla canımızı sıktıklarını unutmamamız gerektiğini ifade eder. Ufak tefek şeylerin bizi öfkelendirmesine göz yummak suretiyle, gün içinde farkına bile varılmayacak kadar önemsiz bir rahatsızlığı alıp dinginliğimize hasar verecek güçte bir taşkınlığa dönüştürmüş oluruz. Dahası, Seneca'nın da beyan etmiş olduğu gibi "her durumda öfkemiz, uğradığımız zarardan daha uzun ömürlü olur."[7] Önemsiz şeyler yüzünden dinginliğimizin kaybolmasına razı olmak ne budalalıktır.

Daha önce de gördüğümüz gibi stoacılar, hakaretleri savuşturmak için mizahı kullanmamızı tavsiye ederler. Yüzüne tükürüldüğünde Cato espriyi patlatır, keza Sokrates de kulağına tokat yediğinde aynını yapar. Seneca mizahın, hakarete karşı etkili bir cevap olmakla beraber öfkelenmenin önüne geçmek için de kullanılabileceğini ileri sürer: "Kahkaha ama ağız dolusu olmak kaydıyla, gözlerimizin dolmasını sağlayan şeylere karşı verilecek en doğru tepkidir!"[8] Buradaki mantık, başımıza gelen kötü olayların rezil değil bilhassa komik şeylermiş gibi düşünülmesi sayesinde bizi öfkelendirecek bir hadisenin bir eğlence kaynağına dönüştürülmesidir. Mizahla karşılık vermeleri neticesinde Cato'nun da Sokrates'in de hem yapılan hakareti savuşturdukları hem de kendilerini, hakaret sahibine öfkelenmekten alıkoydukları görülür.

Öfkeden kaçınma konusunda Marcus Aurelius'un da tavsiyeleri vardır. Önceden de görmüş olduğumuz gibi hayattaki şeylerin geçiciliği üzerine etraflıca düşünmemizi salık verir. Ona göre bu sayede önemli sandığımız pek çok şeyin esasen öyle olmadığını, en azından büyük resimde önem arz etmediklerini anlamış oluruz. Marcus, kendi döneminden yaklaşık bir asır öncesine, İmparator Vespasian'ın zamanına gider. İnsanlar her yerde, her zamanki şeylerle meşguldürler: Evlenirler, çocuk büyütürler, ekip biçerler, âşık olurlar, kıskanırlar, dövüşürler ve ziyafet çekerler. Ancak, der Marcus,

"onca hayattan günümüze ulaşan bir iz dahi yok."[9] İma edilen, neslimizin sonunun da farklı olmayacağıdır: Hayati önem taşıdığını düşündüğümüz şeyleri, torunlarımız umursamayacaktır bile. O halde bir şeye öfkelendiğimizi fark edince durup o şeyin evrensel ölçekteki önem(sizliğ)ine bakmamız gerekir. Böylelikle öfkeye, daha baştan meydan vermemiş oluruz.

Diyelim ki tüm çabalarımıza karşın önüne geçemedik ve nihayet insanlar yaptıklarıyla bizi öfkelendirdi. Seneca kendimize, bizim yaptıklarımızın da başkalarını öfkelendirdiğini anımsatmak suretiyle öfkemizi yenebileceğimizi belirtir: "Bizler, kötü insanlarla yaşayan kötü insanlarız. Tek bir şey sakinleştirebilir bizi: birbirimizin huyuna gitmek." Budizm'de de emsali bulunan bir öfke kontrol yöntemi önerir. Öfkeliyken "(öfkenin) tüm belirtilerini aksine döndürmeye" başlamamız gerektiğini belirtir. Suratımızı gevşetmeye, sesimizi yumuşatmaya ve adımlarımızı yavaşlatmaya çalışmamız gerekir. Bunu becerebilirsek, der Seneca, içimiz de bir süre sonra dışımıza uyacak ve öfkemiz dağılıp gidecektir.[10] Budistlerin pratiğinde de, benzer bir düşünce yerine bir başkasını koyma tekniği mevcuttur. Budistler, akıllarından zararlı bir düşünce geçtiğinde kendilerini bunun tersine, olumlu düşünceye zorlarlar. Mesela öfke duyduklarında sevgiyi düşünmeye zorlarlar kendilerini. Birbirinin zıddı iki düşünce bir zihinde aynı anda var olamayacağından yararlı düşüncenin zararlısını kovacağı iddiasındadırlar.[11]

Peki ya öfkemizi kontrol altına alamazsak? Ya gerçekten de öfkelendiğimiz kişiye saldırırken buluverirsek kendimizi? O durumda af dilememiz gerekir. Bu hareket, aniden parlamanın yol açmış olabileceği sosyal hasarı, hemen akabinde onaracaktır. Ayrıca bize fayda da sağlayabilir: Af dileme eyleminin kendisi, üzerimizde yaratacağı sakinleştirici etkinin yanında öfkelendiğimiz şeye takılmamamızı da sağlar. Son

olarak parladığımız için af dilemek, daha iyi biri olmamızı da sağlayacaktır: Hatamızı kabul ederek, ileride aynı hatayı tekrarlama ihtimalini azaltmış oluruz.

Herkes zaman zaman öfke duyar: Keder gibi öfke de duygusal bir reflekstir. Öte yandan, sürekli öfkelenen insanlar da vardır. Parlamaları bir kıvılcıma bakan bu kişilerin öfkesi, kıvılcım sönse de bitmez. Böyleleri boş vakitlerinde durup tadını çıkara çıkara, geçmişte öfkelendikleri anları hatırlar veya genellikle öfkelerini kabartan şeyleri anarlar. Öfkenin, bu insanları bir taraftan tüketse de diğer taraftan beslediği anlaşılmaktadır.

Bu tip durumlar, stoacılara göre trajik vakalardır. Bir kere yaşam, öfke içinde geçirilmeyecek kadar kısadır. Üstelik öfkesi dinmeyen biri etrafındakilere de eziyet eder. "Neden yaşarken herkesin sevdiği, göçüp gittiğinde de herkes tarafından özlenen biri olmaya çalışmasın ki insan?" diye sorar Seneca.[12] Yani neşe duymak elindeyken kişi ne diye neşe karşıtlığına soyunur? Sahi, neden?

ON DÖRT

Kişisel Değerler

Şöhret Peşinde Koşmak

Stoacılara göre insanların mutsuzluğu büyük oranda, neyin değerli neyin değersiz olduğunu tam bilememelerinden kaynaklanır. Bu kafa karışıklığından dolayı ömürlerini, kendilerine mutluluktan ziyade endişe ve dert getiren şeyler peşinde harcarlar.

İnsanların yanılgı içerisinde peşinden koştuğu şeylerden biri de şöhrettir. Bahsi geçen bu şöhret kademe kademedir. Bazısı tüm dünyada tanınmak ister. Kimi dünya çapında değil de bölgesel veya mahalli çapta şöhret arar. Mahalli üne kavuşmak için çaba harcamayan, sosyal çevrelerinde popüler veya mesleklerinde tanınmış olmanın peşindedir. Hemen herkes, dostlarının ve komşularının takdirini kazanmak ister. Tüm bu insanlar, (en genel anlamıyla) şöhreti yakalamanın kendilerini mutluluk getireceğine inanır. İster dünyaca meşhur olmak ister yalnız komşuların övgüsünü kazanmak anlamına gelsin, şöhretin bir bedeli olduğunu kimse bir türlü anlamaz. Stoacılar bunun, şöhretin sunacağı her tür faydaya kıyasla fazlasıyla yüksek bir bedel olduğunu ileri sürer.

Şöhretin bedelini iyice kavramak için Epiktetos'un sunduğu şu örneğe bakın. Diyelim ki amacınız, toplumda seçkin bir kişi, sosyal çevrenizde "meşhur" biri olmak ve çevrenizdekilerden biri de bir ziyafet veriyor. Bu şahıs sizi ziyafete çağırmadığında bir bedel ödersiniz: Hiçe sayılmış olmaktan ötürü muhtemelen üzülürsünüz. Epiktetos, davet edilseniz bile bunun, geçmişte ödediğiniz bir bedelden dolayı olduğuna dikkat çeker: Ziyafeti verene ilgi göstermek ve onu övgüye boğmak için yolunuzu değiştirmişsinizdir. Bedelini ödemeden ziyafet sofrasına çağırılmayı bekleyen hem açgözlüdür hem de aptal, diye de ekler Epiktetos.[1]

Sosyal statünüze karşı kayıtsız olsaydınız çok daha mutlu olurdunuz, der Epiktetos. Bir kere şu bahsettiğimiz kişiye yaranmak için vakit ayırmazdınız. Dahası, sadece yemeğe çağırmayarak sizi üzme gücünü de elinden almış olurdunuz.

Stoacılar özgürlüklerine düşkündür. Üzerlerinde güç sahibi olma fırsatını başkalarına vermeye de bu yüzden pek razı olmazlar. Oysa sosyal statü sahibi olmak uğruna başkalarının otoritesini kabul ederiz: Bizi beğensinler, diye hesaplı kitaplı hareket etmemiz, gözlerinden düşmemize mahal verecek davranışlardan da kaçınmamız gerekir. Bundan dolayı Epiktetos, sosyal statü peşinde koşmamayı salık verir. Çünkü başkalarını memnun etmeyi hedeflersek kendimizi mutlu etme özgürlüğünden mahrum kalırız. Yani, der Epiktetos, kendimizi köle etmiş oluruz.[2]

Epiktetos, özgürlüğümüzü muhafaza etmek istiyorsak insanlarla temas ederken, hakkımızda ne düşündüklerini umursamamaya özen göstermemiz gerektiğini söyler. Hatta tutarlı bir kayıtsızlık göstermemiz yani kınanmaya önem vermediğimiz ölçüde onaylanmayı da reddetmemiz gerektir. Aslında, başkalarınca methedildiğimizde vermemiz gereken tepki buna gülmektir.[3] (Açıktan açığa değil, sakın ha! Her ne kadar Epiktetos da diğer stoacılar da insanların bizimle ilgili fikirlerine karşı kayıtsız kalmamız gerektiği görüşünde-

lerse de bu tutumu açığa vurmamamızı önerirler. Ne de olsa birine, ne düşündüğünü umursamadığınızı söylemek, muhtemelen edebileceğiniz en ağır hakaretlerden biri olacaktır.)

Marcus Aurelius, diğerlerinin bizi nasıl gördüğü üzerine kaygılanmanın akılsızlık, hele ilkelerini kabul etmediğimiz kişilerin onayını beklemenin akılsızlığın dik âlâsı olduğu hususunda Epiktetos'a katılmaktadır. O halde amacımız, insanların bizimle ilgili fikirlerine karşı kayıtsızlaşmak olmalıdır. Bunu becerebilirsek yaşam kalitemizi artıracağımızı da ayrıca belirtir.[4]

Dikkat ettiyseniz başkalarının hakkımızda ne düşündüğünü görmezden gelmemizi söyleyen tavsiyeyle stoacıların, kontrol edemediğimiz şeylere ilgi göstermememizi söyleyen öğüdü birbiriyle örtüşür. İnsanların beni hor görmesini engellemeye gücüm yetmeyeceğine göre bunu sağlamak için vakit harcamak akılsızca olacaktır. Marcus Aurelius'a göre bunun yerine vaktimi, üzerinde eksiksiz kontrol sahibi olduğum bir şeye, mesela hor görülmeye layık bir şey yapmamaya ayırmak yeğdir.[5]

Pek çok kişinin en büyük şöhret türü sayacağı unutulmaz olmaya kıymet verenlere de iki parça nasihat verir. Ona göre şöhret, "kuru, kof bir şeydir" çünkü nihayetinde, ölüp gittikten sonra hatırlanmak istemenin nasıl bir akılsızlık olduğunu düşünün. Bir kere zaten ölü olduğumuza göre şöhretimizin tadını çıkaramayacağız. Ayrıca, kendilerini mütemadiyen görmemize rağmen daha çağdaşlarımızı takdir etmek bize zor gelirken, gelecek kuşakların bizi tanımadıkları halde hakkımızda övgüler düzmesini beklemek akılsızlıktan başka bir şey olmaz. Gelecekte gelecek şöhrete kafa yoracağımıza, mevcut durumla ilgilenmemizi söyler Marcus ve "günün hakkını verin" diye de nasihat eder.[6]

Varsayalım stoacılar haklı: İnsanların bizimle ilgili ne düşündüğünü umursamamalıyız. Çoğu kişinin bu öğüdü

tutması kolay olmayacaktır. Sonuçta pek çoğumuz, başkasının bizi nasıl gördüğüne kafayı takmış durumdayızdır: Önce beğenilerini elde etmek için sonra da bu beğeniyi yitirmemek için didinir dururuz.

Stoacılara göre, bu takıntıdan kurtulmanın bir yolu, başkalarının beğenisini kazanmak için onların değerlerini benimsememiz gerektiğini idrak etmektir. Daha doğrusu, bu kişilerin başarı anlayışı çerçevesinde başarılı olan bir yaşam sürdürmemiz gerekecektir. (Başarısız buldukları türden bir hayatımız olması halinde bizi beğenmeleri için ortada bir sebep olmayacaktır.) Bu yüzden, insanların övgüsünü kazanmaya kalkmadan önce durup onların gözündeki başarıyla bizim başarı saydığımız şeyin uyuşup uyuşmadığını sorgulamak lazımdır. Daha da önemlisi, değer verdikleri şey her neyse ona ulaşmaya çalışan bu insanların, bizim aradığımız dinginliği yakalayıp yakalamadıklarını sormamız gerekir. Yakalayamamışlarsa bu insanların beğenisini önemsemekten bir an önce vazgeçilmelidir.

Başkalarının takdirini kazanma takıntısını yenmenin diğer bir yolu da normalin dışına çıkıp insanlarda horgörü doğuracak şekilde davranmaktır. Bu minvalde Cato, modanın gereklerini görmezden gelmek üzerinde önemle durmuştur: Herkes açık mor renk giyinirken o karalar içinde gezerdi. Antik Romalılar normalde ayaklarında ayakkabı, üzerlerinde tunik* ile toplum içine çıkarken Cato bunların hiçbirini giymedi. Plutarkhos'a göre Cato bunu "aşırı gurur yüzünden" yapmıyordu; tam aksine "sadece gerçekten utanç verici durumlarda utanmaya ve insanların diğer şeylerle ilgili bayağı fikirlerine kulak asmamaya" kendini alıştırmak amacıyla farklı giyiniyordu.[7] Yani Cato, sırf başkalarının horgörüsüne aldırmama alıştırması yapmak için, bile bile o horgörüyü kışkırtacak şekilde davranmıştır.

Eski Yunan ve Romalıların kollu/kolsuz ve dizlere kadar inen gömlek veya entarisi –ç.n.

Pek çok kişi, özgürlüklerini kimi zaman ciddi oranlarda kısıtlayan bir korkunun, başarısız olma korkusunun pençesindedir. Söz konusu kişiler, cesaretlerini, azimlerini ve yeteneklerini sınayacak bir eylemde bulunmaya niyetlenip sonra da esasında başarısız olmaktan korktukları için kararlarından dönüp yapacakları şeyden vazgeçebilirler. Bu insanların düşüncesine göre bir işi yapmaya çalışıp da beceremektense o işe hiç kalkışmamak yeğdir.

Her aklı başında insanın kaçınmak isteyeceği türden başarısızlıklar vardır elbette (mesela, sonu ölümle ya da bir tarafımızın kırılmasıyla bitecek olanlar). Pek çok kişinin kaçınmaya çalıştığı başarısızlıklarsa ne hayatlarına ne de sağlıklarına mal olacak türdedir. Ödenecek bedel daha ziyade yüzlerine karşı alay edilmesine veya bir ihtimal, başarısızlığı haber alanların bu kişilere içten içe acımalarına katlanmak olacaktır. Başaramamaktan çekinen bu insanlar, toplum içerisinde küçük düşmeyi göze almaktansa herhangi bir girişimde bulunmaya niyet dahi etmemeyi yeğler.

Yüksek ihtimalle eş, dost ve akrabanızın da dahil olduğu pek çok kişinin, girişimlerinizde başarısız olmanızı istediklerini anlamak önemlidir. Bunu sizin yüzünüze söylemiyor olabilirler ama bu, içten içe başarısızlığınızı arzulamadıkları anlamına gelmez. Bu isteğin sebebi kısmen, başarınız onları kötü gösterecek ve bunun da kendilerine rahatsızlık verecek olmasıdır. Madem siz başardınız, onların neyi eksik? Dolayısıyla, cüretkârlık yapıp bir işe kalkışırsanız sizinle dalga da geçebilirler, felaket tellallığı da yapabilirler, hatta amacınıza ulaşmak için çabalamaktan sizi vazgeçirmeye bile çalışabilirler. Tüm uyarılarına rağmen teşebbüste bulunur ve başarılı olursanız nihayet sizi tebrik ederler (tabii etmeyebilirler de).

Önceki bir bölümde bahsi geçen, hedefi roman yazmak olan kadını getirin gözünüzün önüne. Diyelim ki dostlarına, akrabalarına ve çalışma arkadaşlarına edebiyatla ilgili emel-

lerinden bahsetti. Güvendiği bu insanların bazısı, kendisini içtenlikle destekleyecektir. Oysa diğerleri bu haberi şen bir pesimizmle karşılayacaktır. Romanını asla bitiremeyeceği kehanetinde bulunabilirler. (Üzerine, kurulmuş saat gibi romanın nasıl gittiğini sorup asabını bozabilirler.) Romanını bitirse bu sefer de bastıracak yayınevi bulamayacağını söylerler. Yayınevini halletse romanın doğru dürüst satmayacağını öngörürler. Artık roman da güzel satarsa bu başarıyı, kitap alan kesimin düşük standartlara sahip olmasına kanıt gösterirler.

Bu hanımın, yukarıdaki mizantropların* beğenisini kazanması da mümkündür elbet: Tek yapması gereken, yazar olma hayalinden vazgeçmek. O zaman kendisini kafa dengi bulurlar ve ona kollarını açarlar. Onu kim bilir hangi rahat koltukta kendileriyle birlikte oturup hep beraber, başarısız olma ihtimaline rağmen hayallerinin peşinde koşan insanları alaya almaya çağırabilirler. Peki gerçekten arkadaş olmak isteyeceği insanlar cidden de bunlar mıdır? Bu insanların kendisini kabul etmesi uğruna sahiden hayalini kovalamayı bırakacak mıdır?

Stoacılara kalırsa bu kadın, başkalarının onun hakkındaki fikirlerine karşı kayıtsız kalmak konusunda kendini eğitse iyi eder. Bu mizantropların, fikirleri önemsemeyecek kişiler listesinin başında geldiği açıktır.

Enteresandır, insanların beğenisi için uğraşmaya yanaşmayan stoacıların, gönülsüz de olsa onların hayranlıklarını kazanması olasıdır. Örneğin pek çok insan, stoacıların kamuoyuna karşı sergilediği kayıtsızlığı, bir özgüven göstergesi olarak yorumlayacaktır. Yalnız kendini gerçekten tanıyan biri (kullanılan tabirle, kendinden hoşnut biri) bu derece ka-

---

İnsanlara güvenmeyen (her şeyi çıkarları doğrultusunda yaptıklarına inanan) kimse –ç.n.

yıtsız davranabilir. Kendileri hakkında başkalarının ne düşündüğünü önemsememeyi, ihtimal bu insanlar da dilerdi.

Kimi zaman, bunu nasıl becerdiğini soracak kadar çok beğenir insanlar stoacıyı. Sırrını açıkladığında yani stoacı bir hayat sürdüğünü itiraf ettiğinde, insanlarla bu hanım arasında bir sohbet kıvılcım alır mı peki? Muhtemelen almaz. Çünkü kendilerine takıldığını düşünürler. Bu çağda kim stoacı bir hayat sürer ki? Veya derler ki stoacılık ona yaramış olabilir ama mizaç meselesi, kendilerine göre değil. Veya hemen her seferinde, stoacılardaki gibi bir özgüvene sahip olmanın güzelliği bir yana, hayatta peşinden koşacak daha değerli şeyler olduğuna karar verirler: Mesela şöhret gibi... veya lüks bir hayat.

ON BEŞ

Kişisel Değerler

Lüks Yaşamak Üzerine

İnsanların genellikle şöhret dışında değer verdiği bir diğer şey de servettir. Birbirinden bağımsızmış gibi görünseler de şunu iddia edebiliriz: Servet peşinde koşmamız, esasen ünü yakalamak içindir.[1] Daha doğrusu insanların takdirini, servet sayesinde, servetimizle satın aldıklarımızla kazanırız ve bu da bize belli bir şöhret sağlar. Bunun farkında olduğumuzdan da servet peşinde koşarız. Fakat şöhret, elde etmeye değmeyecek bir şeyse ve servet peşinde koşmamızın asıl sebebi de şöhret kazanmaksa demek ki servet de peşinden koşulacak bir şey değildir. Ve stoacılar da bunu söyler.

Örneğin Seneca, Helvia'ya yazdığı teselli mektubunda, bedenlerimizin ne kadar da küçük olduğunu belirtip şu soruyu sorar: "Bu kadar azı elinde tutabilecekken bu denli çok şeyi arzulamak, divanelik hatta zırdelilik değildir de nedir?" Dahası, "aslolanın haleti ruhiye değil de kesenin ebadı olduğunu düşünmek" çılgınlıktır, der.[2] Bu değerlendirmeye Musonius da katılır. Zengin olmanın keder barındırmayan bir hayat sağlamayacağını, ihtiyarlayınca da hiçbir şeye avuntu olmayacağını belirtir. Her ne kadar maddi birçok lüksü ve

çeşit çeşit bedensel zevki onun sayesinde temin edebilsek de zenginlik ne bize gönül rahatlığı sağlar ne de acımızı dindirir. Musonius bu savı desteklemek adına servet sahibi olmalarına rağmen üzgün ve perişan haldeki tüm zenginleri örnek gösterir.[3] Benzer şekilde Epiktetos da "sıkıntısız, endişesiz olup da açlıktan ölmenin, bolluk içinde huzursuz yaşamaktan evla" olduğunu ileri sürer.[4] Kısacası, servete ihtiyaç duymamanın servetten daha değerli olduğunu savunur.[5]

Servetin insanları mutlu kılmakta yetersiz kalması zaten yeterince kötüyken Musonius'a göre aslında durum bundan daha vahimdir: Servet, insanları mutsuz etmeye muktedirdir. Sahiden de birini gerçek anlamda mutsuz etmek istiyorsanız onu servete boğmayı düşünebilirsiniz. Rivayete göre Musonius bir gün kendine filozof diyen birine toplu bir para vermiş. Kendisine bu adamın sahtekâr olduğu, aslında ahlaksız ve hain biri olduğu söylendiğindeyse Musonius, parayı geri almak yerine adama bırakmış. Tebessümle, gerçekten ahlaksızsa bu adamın layığının para olduğunu söylemiş.[6]

Çoğu kişi servetini, insanların hayranlığını kazandıracak, lüks bir yaşam tarzını karşılamak için kullanır. Fakat stoacılar, müreffeh yaşamak değil güzel yaşamak amaçlanıyorsa bu hayat tarzının aksi sonuçlar doğuracağını öne sürer.

Örneğin, lüks yaşamın bir parçası kabul edilen abartılı yemekleri ele alalım. Bunları yiyen insanlar, perhizleri basit olanlardan daha fazla mı zevk alır? Musonius'a göre almazlar. Pahalı yemekler yiyenler metale benzer, der. Nitelikçe düşük olduklarından sürekli bilenip keskinleştirilmeleri gerekir. Daha doğrusu, sek şarapla, sirkeyle ve ekşi sosla "keskinleştirilmemiş" hiçbir yemek bu kişileri memnun etmez.[7]

Gerçekten de lüks bir yaşama maruz kalırsak basit şeylerden zevk alma yetisini yitirmemiz gibi bir tehlike söz konusudur. Vaktiyle bir tabak peynirli makarnayı, yanında bir bardak sütle tadını çıkararak yerdik. Fakat şöyle birkaç ay

lüks içinde yaşayınca peynirli makarnanın artık seçici damak zevkimize hitap etmediğini fark ederiz. Onu yiyeceğimize *fettucine Alfredo* ve yanında da özel bir markanın şişe suyunu tercih eder hale geliriz. Çok geçmeden, tabii eğer maddi gücümüz yeterse bu sefer de mesela şöyle bir mönü yeğleriz: Önden, yağda hafifçe kavrulup ağır ateşte pişirilmiş enginar, bakla taneleri, Valençay yöresinin keçi peyniri, kuşkonmaz sürgünleri ve az çeri domates konfisi ile süslenmiş körpe frisée marulundan güzel bir salata, ardından da tatlı karidesli risotto, taze toplanmış kabak çiçeği ve yanında da bir şişe, eleştirmenlerin yere göğe koyamadığı şu Riesling'den.[8]

İnsanlar, bir süre lüks içinde yaşama neticesinde müşkülpesentleşmeye başladıkları zaman enteresan bir şey olur. Basit şeylerden keyif alma kabiliyetini yitirdiklerine üzülecek yerde, yeni edindikleri "en iyiden" başka hiçbir şeyden tat alamama özellikleriyle gurur duymaya başlarlar. Gel gelelim, stoacılar bu insanlara acırlar. Sıradan, kolaylıkla elde edilecek şeylerden (misal, peynirli makarna) keyif alma becerilerini baltalayan bu insanların, hayattan keyif alma yetilerini de fena halde sakatladıklarına işaret ederler. Stoacılar, bu tarz bir sofistikasyonun kurbanı olmamak için epey gayret sarf eder. Sıradan hayatın tadını çıkarabilme, hele de ilkel şartlarda yaşarken bile zevk alınacak şeyler bulabilme özelliklerine gerçekten çok önem verirler.

Musonius'un sade bir perhiz taraftarı olmasının nedeni kısmen buydu. Detaya inersek en doğrusunun, meyve, yeşil sebze, süt, peynir gibi hazırlaması fazla zaman almayan besinler yemek olduğu görüşündeydi. Daha çok vahşi hayvanlara uygun gördüğü için et yemekten mümkün mertebe kaçındı. Kişinin yiyeceği zaman yemeğini "zevk almak için değil, beslenmek için; lezzet almak amacıyla değil, bedenini kuvvetlendirmek amacıyla" seçmesini salık vermiştir. Musonius son olarak, Sokrates'in yaptıklarını örnek almamızı

öğütler: Yemek için yaşayacağımıza (ömrümüzü yemekten alınacak hazzın peşinde tüketeceğimize) yaşamak için yemelidir.[9]

Peki, bu masum gastronomik zevklerden kendini neden mahrum bırakır Musonius? Çünkü bunların masumluğuna kesinlikle inanmaz. Zenon'un, zevk ve sefa düşkünlüğüne karşı kendimizi korumamız gerektiği çünkü insanın bu yola bir kez girdi mi kolay kolay çıkamayacağı görüşünü hatırlatır. Unutulmaması gereken bir başka şey de diğer zevklerin tekrarı için aradan bazen günler bazen de aylar geçmesi gerekirken yemeği her gün yemek zorunda olmamızdır ve bir hazzın cazibesine ne kadar sık maruz kalınırsa ona kapılma tehlikesi de o kadar artacaktır. Bu yüzden de Musonius, "mücadele etmesi en zor haz, şüphesiz yemekle alakalı olandır," der.[10]

Lüks yaşayan insanlar, yemeklerinin abartılı olması dışında pahalı elbiseler giyip özenle döşenmiş, pahalı evlerde de yaşarlar. Fakat stoacılara göre, nasıl yalın bir perhiz tercih etmeliysek giyeceğimizle, oturacağımız evle ve içini döşerken seçeceklerimizle ilgili tercihimizi de sade olandan yana kullanmamız gerekir. Örneğin Musonius, başkalarını etkilemek için değil, vücudumuzu korumak için giyinmemizi öğütler. Konutun da aynı şekilde işlevsel olması gerekir: Aşırı sıcaktan ve aşırı soğuktan korusun, güneşe ve rüzgâra karşı muhafaza etsin, yeter. Olsa mesela, bir mağara da gayet yeterli olur. Göz alıcı renklerde, avlulu, tavanları allı pullu evlerin bakımı da zordur, diye hatırlatır Musonius. Hem ev sade olunca eşyası da sade olmalıdır. Mutfağına koyacağımız kap kacak, altından ya da gümüşten değil kil ve demirden olmalıdır. Ucuz olmaları bir yana, der Musonius, hem kullanması kolaydır hem de kolay kolay çalınmazlar.[11]

Lüks yaşama ulaşanlar nadiren doyar: Lüksü tatmak, daha lüks olana karşı iştahı kabartır. Seneca, bu görüşü

desteklemek adına, arkadaşı Lucilius'tan, muazzam zengin olduğunu düşünmesini ister. O kadar ki evinin yerleri mermerden olsun, içi altın bezeli olsun, elbiselerin de kraliyet moru olsun, der. Tüm bunlara sahip olmanın Lucilius'u mutlu etmeyeceğini ileri sürer: "Bunlar seni, daha fazlasını arzulamaya iter ancak." Çünkü lükse duyulan heves, doğal bir arzu değildir. Susayınca suya karşı duyduğumuz istek gibi doğal arzular doyurulabilir ama doğal olmayan arzular doyurulamaz.[12] Bu yüzden canımız bir şey istediğinde durmalı ve bu arzunun doğal olup olmadığını sorgulamalıdır. Doğal olmayan bir arzuysa da doyurmaya kalkmadan bir daha düşünmek gerekir.

Lüksün başvurduğu dolambaçlı yollar kabahatleri teşvik eder, diye uyarır Seneca: Önce lüzumsuz şeyleri istetir bize, ardından zararlı şeyleri. Çok geçmeden de akıl bedenin kaprislerine, zevklerine kul olur gider.[13] Aynı bağlamda Musonius ise lüks içinde yaşayacağına hasta düşmeye razı olduğunu belirtir. Ona göre belki hastalığın zararı bedenedir ama "terbiyesini bozup namert kılacağı" için lüks içinde yaşamanın zararı da ruhadır. Bu yüzden "zevk ve sefa içinde yaşamaktan kesinlikle kaçınmak gerektiği" sonucuna varır.[14]

Stoacıların tavsiyesini aklımızdan çıkarmaz da lüks hayatı terk edersek ihtiyaçlarımızı kolaylıkla karşıladığımızı fark ederiz. Seneca'nın da hatırlattığı gibi yaşam için gerekli şeyler hem ucuzdur hem de bunlara rahatça erişilebilir.[15] Lükse ihtiyaç duyanlar ona erişebilmek için ciddi miktarda zaman ve çaba harcamak zorundadır. Lüksten uzak duranlarsa aynı zaman ve çabayı başkaca, daha değerli girişimler için ayırabilirler.

Ne kadar servete sahip olmalıdır? Seneca'ya göre maddi hedef, "yoksul bırakmayacak ama yoksulla da arayı fazla açtırmayacak bir miktar" olmalıdır. Lükse gem vurmayı, tutumlu olmayı ve "yoksulluğa önyargısız gözlerle bakmayı"

öğrenmemiz gerektiğini belirtir.[16] İlaveten, stoacı bir kişinin yaşam tarzı, bilgeninkiyle sıradan birininki arasında yer almalıdır der.[17]

Epiktetos, tavsiyesinde daha serttir: Kişinin geliri, "bedenin ihtiyacını kıtı kıtına karşılayacak kadar" olmalıdır. Nedir peki ihtiyaç duyulan? Bedenin besleneceği kadar besin, örtüneceği kadar giysi ve içine sığacağı büyüklükte bir ev.[18] Bir stoacının, her ne kadar kanaatkâr bir yaşam sürüyor bile olsa, lüks ve refah içinde yaşayan birine göre elindekilerden çok daha hoşnut olabileceğini çünkü olumsuzu canlandırma pratikleri yaptığını belirtmekte de yarar vardır.

Epiktetos'a göre özsaygı, güvenilirlik ve yüce gönüllülük zenginlikten daha değerlidir ve ancak bu özelliklerden feragat edince zengin olunabiliyorsa servet peşinde koşmanın akılsızlık olacağı özellikle akıldan çıkarılmamalıdır. Şunu da unutmamak gerekir ki birinin bir başkasından daha zengin olması ondan daha iyi olduğu anlamına gelmez.[19] Benzer biçimde, Seneca'nın Lucilius'a söylediği sözü de hatırda tutmak gerekir: "Gerçekte zengin kişi, elindeki kıt geçim kaynağıyla yetinen ve ufak miktarlarla kendini varsıl kılandır."[20] (Bu arada bu görüş, yalnız stoacılara ait değildir. Örneğin, dünyanın öbür ucundan Lao Tzu da, "halinden memnun olmayı bilen kişi, zengindir," der.)[21]

Peşinden koşmuyor olmasına rağmen bir stoacı yine de servet sahibi olabilir. Ne de olsa stoacı kişi, başkalarına yararlı olmak için elinden geleni yapacaktır. Stoa pratiği sayesinde hem kendine hâkimdir hem de dürüsttür ki bu özellikler, yüklendiği görevleri yerine getirmekte işine yarayacaktır. Bunun sonucunda, başkalarına yardım etmede gayet etkin olabilir ve insanlar da bunun karşılığında kendisini ödüllendirebilir. Kısacası, stoa pratiğinin mali açıdan fayda sağlaması da mümkündür.

Diyelim ki yukarıda bahsettiğimiz stoacı, (tabii ki yine stoa pratiği sayesinde) lüks yaşama olan hevesini yitirmiş

yani tüketim mallarına karşı duyduğu doymak bilmez iştahı yenmiş olsun. Sonuçta gelirinin büyük kısmı muhtemelen cebinde kalır ve böylelikle de müreffeh yaşar. Bu kaderin bir cilvesidir: Serveti küçük gören bir stoacı, başlıca hedefleri servet elde etmek olan kişilerden daha varlıklı hale gelebilir. Burada görüşlerine başvurduğumuz Romalı stoacılar da bu refah paradoksundan nasiplerini almışlardı. Marcus Aurelius ve Seneca aşırı zengindiler; başarılı stoacı okulların başındaki Musonius ve Epiktetos da tahminen maddi sıkıntı çekmemişlerdir. (Musonius'un, filozofum diyen bir sahtekâra para vermeye yetecek gelire sahibi olduğunu zaten görmüştük.)

Servet peşinde koşmamasına rağmen hali vakti yerinde olursa bir stoacı ne yapar? Stoacılık, bu kişiye serveti reddetmesini önermez, aksine keyfini çıkarıp kendisi ve çevresindekiler için kullanmasına imkân tanır. Ancak bu keyfin dikkatle alınmasını zorunlu kılar. Bu servetin elinden alınabileceğini asla unutmamalıdır. Zaten kendini, bu servetin yitip gitmesine hazırlamak için (örneğin, zaman zaman yoksulluk pratikleri yapmak suretiyle) vakit ayırmalıdır. Dikkatli davranmazsa servetinden aldığı keyfin, karakterini de yaşamdan keyif alma becerisini de baltalayabileceği, yine aklından çıkarmaması gereken bir şeydir. Bu yüzden zevkusefadan uzak duracaktır. Dolayısıyla, bir stoacının servetten alacağı keyifle piyango vurmuş birininki, birbirinden fevkalade farklı olacaktır.

Kiniklerle stoacılar arasındaki farkı hatırda tutmamız lazım. Kinizm, taraftarlarının sersefil bir hayat sürmesini şart koşarken stoacılıkta bu yoktur. Seneca, stoacı felsefenin "zorunlu kıldığı şeyin kefaret ödemek değil, sade bir hayat sürmek," olduğunu hatırlatır.[22] Daha genel bir ifadeyle, bu sırada başkalarına zararı dokunmadığı sürece bir stoacının zengin olması gayet makuldür, der Seneca. Bağlanmamaya özen göstermek kaydıyla servetten keyif almakta sakınca

yoktur. Buradaki fikir, bir şeye karşı kayıtsız kalırken de ondan keyif almanın mümkün olmasıdır. Bu sebeple Seneca, "sahip olsam da hakir göreceğim serveti, olmasam da; ne uzaklarda diye yerineceğim ne de ayaklarımın dibinde parıldıyor diye şişineceğim" der. Gerçekten de bilge kişi, "yoksulluk şöyle dursun variyetle çevrili olsa bile bununla aklını yormaz" ve elindeki servete efendisi değil kölesi gibi muamele etmeye özen gösterir.[23]

(Lafı gelmişken, bir stoacının elindeki servetten ne derece keyif alması gerektiğiyle ilgili fikirlerin farklılık gösterdiğini de belirteyim. Anlaşılan Musonius'la Epiktetos, lüks yaşamla en ufak bir temasın dahi bizi yoldan çıkaracağını düşünürken Seneca'yla Marcus, sarayda yaşayıp yine de yolundan sapmamanın mümkün olduğu görüşündeydiler.)

Aklıma gelmişken, servet konusunda Budist bakış açısıyla stoacılara atfettiğim görüş epey benzerdir: Zenginliğe kapılmamak kaydıyla bir Budist'in zengin olmasında sakınca yoktur. Daha doğrusu Buda'nın, "ölçüsüzce zengin" bir adam olan Anathapindika'ya verdiği öğüt budur: "Servetinden ayrılamayan kişi, yüreğini zehirlemesine fırsat vermeden onu başından savmalıdır; servete, varlığa bağlanıp kalmayan kişi bunu doğru kullanır ve etrafındakiler için bir lütuftur."[24]

Tabii, servetle ilgili okumuş olduklarınız şöhret için de geçerlidir. Gördük ki stoacılar, şöhret peşinde koşmazlar. Hatta aksine, kendileri hakkında düşünülenler karşısında kayıtsız kalmaya gayret ederler. Bahsettiğimiz Romalı stoacıların dördü de şöhretli kimselerdi. (Musonius'la Epiktetos, Seneca ve Marcus kadar ünlü değillerdi ama kendi alanlarında tanınmış kişilerdi. Derslerine girmemiş Romalılar bile adlarını mutlaka duymuştu.)

Bir stoacı, kovalamadığı halde şöhreti yakalarsa nasıl davranmalıdır? Peşinden koşmadığı halde gelen servet misa-

li bu şöhretten de aynı şekilde keyif almalı mıdır? Bana kalırsa stoacılar, servete kıyasla şöhretin keyfini sürmekten daha çok sakınırdı. Varlığın, hele ki zevk ve sefa uğruna harcandığında bizi yoldan çıkarma tehlikesi taşıdığını zaten görmüştük. Şöhret, kişiyi yoldan çıkarma konusunda aslında daha tehlikelidir. Şöhretin yaratacağı ihtiras, içimizde daha meşhur olmaya yönelik bir arzuyu tetikleyebilir ki bu amaca ulaşmanın en bariz yolu da insanların beğenisini kazanacak şekilde konuşup davranmaktır. Fakat bunun için muhtemelen stoacı prensiplere ihanet etmek gerekecektir.

Bu yüzden stoacı kişinin, başına gelen herhangi bir tür şöhretin sefasını süreceği şüphelidir. Ancak bu şöhreti, toplumsal ödev kabul ettiği şeyleri yapmak üzere bir araç olarak kullanmakta tereddüt etmeyeceği de kesindir. Musonius ve Epiktetos'un bu kadar tanınmış olmaya aldırmayışları muhtemelen, bu şöhretin okullarına öğrenci çekme şansını artırması ve dolayısıyla da stoacı görüşlerini daha etkin biçimde yaymalarına imkân tanımasıydı.

ON ALTI

Sürgün

Mekân Değişikliğine Katlanmak

Antik Roma'da insanlar, uydurma olsun gerçek olsun pek çok farklı suçtan sürgüne gönderilirdi ve filozof olmak belli ki bu cezaya çarptırılma ihtimalini artıyordu. Gerçekten de filozoflar Roma'dan en az üç kez kovuldular: MÖ 161'de, İmparator Vespasianus'un yönetiminde ve Domitianus'un hükümdarlığı sırasında.

Filozof olmak sürülme ihtimalini artırıyordu ama stoacı bir filozof olmak hepten sürgüne aday olmak demekti. Toplumsal ödev saydıkları şeyleri, baştakilere karşı gelmek pahasına inatla yaptıklarından stoacılar, pek çok siyasi düşman kazanıyordu. Dört büyük Romalı stoacıdan yalnız Marcus Aurelius sürgünden yakayı sıyırmıştır (ki kendisi zaten imparatordur). Seneca da Epiktetos da birer kez sürüldü. Musonius ise iki kere. Sürgün cezası yiyen kayda değer diğer stoacılar arasında Rutilius Rufus, Poseidonius, Helvidius Priscus ve Paconius Agrippinus yer almaktadır. Ki bunlar muhtemelen şansı yaver gidenlerdi. Bazı stoacılar iktidardakileri o kadar kızdırmışlardı ki sürgün yerine ölüme mahkûm edilmişlerdi. Thrasea Paetus ile Barea Soranus bu

kaderi paylaşanlardandır. (Tacitus'a bakılırsa İmparator Neron'un bu iki stoacıyı öldürmek için duyduğu heves, "bizzat erdemin kökünü kazımak" çabasından başka bir şey değildir.)[1]

Yeri gelmişken belirteyim, Paconius'un sürülmesi üzerine verdiği tepki, çoğu kişinin felaket sayacağı bir durumda takınılacak stoacı tutumun harikulade bir örneğidir. Senato'da yargılanmakta olduğu bildirildiğinde Paconius ilgi göstermez. Gündelik sporunu yapıp oradan da hamama geçmek üzere dışarı çıkar. Hüküm giydiği haberi kendisine ulaştırıldığında sürgüne mi yoksa ölüme mi karar verildiğini sorar. "Sürgün," cevabını alır. Ardından, Ariccia'daki mülküne el koyulup koyulmadığını sorar ve koyulmadığının söylenmesi üzerineyse "o halde Ariccia'ya gidip bir ziyafet çekelim," der. Epiktetos'e göre bu, stoacı tutuma bir örnektir: "Ezber etmesi gereken dersleri önceden tekrar etmiş olmak, arzu ve kaçınmanın önünde engel bırakmamak ve bunları talihten azade kılmak işte böyle yapılır. Ölmem gerekmekte. Hemen gerekiyorsa derhal öleyim. Az daha zaman varsa yemek alayım zira yemek vaktidir. Akabinde, tayin edilmiş vakit gelince ölmeye hazırım."[2]

Bugün filozofların sürgünden korkmadığı kesindir. Bu kısmen, hükümetlerin eskiye kıyasla daha aydın olmasından kısmense filozofların kendilerini hem siyasetçilerin hem de çoğunluğun gözünde görünmez hale getirmiş olmalarından kaynaklanmaktadır. Kimi boş zamanlarda kendimi, filozofların sürgün edilme (ya da hiç olmazsa aklımız başımıza gelsin, diye şöyle birkaç gün hapse atılma) uygulaması devlet tarafından tekrar ele alınsa ya, diye düşünürken bulurum. Ben sürüleyim ya da meslektaşlarım sürülsün diye değil ama devletin bir grup insanı sürmek istemesi, o grubun bir önem arz ettiğinin, kültür içerisinde yetkili makamları endişelendirecek düzeyde bir fark yarattığının açık göstergesidir. Sanı-

rım esas dilediğim, felsefenin günümüz kültüründe de tıpkı antik Roma'da olduğu gibi önem taşıması.

12. Bölümde Seneca'nın, sürgün edilmesine endişelenen annesi Helvia'ya yazdığı teselli mektubundan bahsetmiştim. Seneca annesini, sürgünün o kadar da kötü olmadığını, en azından insanların dediği kadar beter bir şey olmadığını söyleyerek teskin eder. Sürgün, mekân değişikliğinden başka bir şey değildir, diye açıklar. Kaldı ki sürgüne giden, en kötü yerde bile orada kendi isteğiyle yaşayan insanlarla karşılaşacaktır.[3]

Seneca sürgünle birlikte yurdundan, eşinden, dostundan, malından, mülkünden mahrum bırakıldığını kabul eder ama en önemli şeyleri de beraberinde götürdüğünü söyler: Doğayla uyum ve iyi ahlak. "Bizi zengin kılan aklımızdır ki o da sürgüne gelir bizimle. Yaşamak için bedenin ihtiyaç duyduğu şeyleri en yabani yerde bile bulduktan sonra, akıl kendi meziyetlerinden duyduğu mutlulukla dolup taşar."[4] Bilindiği üzere Seneca sürgündeki vaktini okumakla, yazmakla ve doğayı incelemekle geçirmiştir.

Görmüştük ki Musonius'un "değersiz" Gyara (bugünkü adıyla Gyaros) adasına sürülmesi, olabilecek en kötü sürgünlerdendi. Yine de sürgünü süresince kendisini ziyaret edenler ne bir şikâyetini duymuş ne de cesaretinin kırıldığını görmüşler. Kendi ifadesiyle, sürgün onu ülkesinden mahrum bırakmış olabilir ama sürgün hayatına katlanma becerisinden mahrum etmemiştir. Musonius sürgünün, kişiyi gerçekten değerli olan hiçbir şeyden yoksun bırakamadığı fikrindedir. Örneğin sürgün, kişinin mertliğine ya da adilliğine engel olamaz. Erdemliysek (yani düzgün değerlere sahipsek) sürgün bizi ne incitir ne de alçaltır. Öte yandan ahlakımız iyi değilse sürgün, (ne kadar hatalı da olsa) değerli saydığımız pek çok şeyden bizi mahrum bırakır, bizler de sefil oluruz.[5]

Musonius'a göre kişi, sürgüne katlanmak hatta bu sırada kendini zenginleştirmek istiyorsa mutluluğunun, bulunduğu yere değil, sahip olduğu değerlere dayandığını aklından çıkarmamalıdır. Musonius gerçekten de kendini, "Zeus'un, içinde insanlarla tanrıların yaşadığı şehrinin" bir vatandaşı olarak görür, Roma'nın değil.[6] Sürgünde olsak dahi başkalarıyla görüşebiliriz ki gerçek dostlarımız, sırf sürgünüz diye bizimle görüşmekten vazgeçmeyeceklerdir, der Musonius. Sürgündeyken yoksunluk çekenlerin zevk-u sefayı özlediğini iddia eder. Ayrıca sürgünler, Roma'da yaşayanların bulamadığı bir şeye sahiptirler: Düşündüklerini söyleme özgürlüğüne.

Musonius, sürgünün sürülenler üzerindeki etkisinin olumlu olduğunu da hatırlatır. Örneğin, yaşamlarındaki lüksü kısmaya mecbur bırakarak insanları daha sağlıklı yapar. Ayrıca Sinoplu Diyojen örneğindeki gibi, sıradan insanları filozofa çevirebilir.[7] (Henüz kinik değilken Diyojen, ya kendisinin ya da banker babasının tedavüldeki sikkelerin saflığını düşürmesi yüzünden Sinop'u terk etmek zorunda bırakılmıştı. Daha sonra biri, kendisini yerin dibine geçirmek maksadıyla bu olayı hatırlattığında Diyojen, Sinop halkının kendisini sürgüne mahkûm ettiğini kabul eder ama tam bir kinik zekâsıyla, karşılığında kendisinin de onları Sinop'ta kalmaya mahkûm ettiği cevabını verir.)[8]

Stoacıların sürgüne gösterdikleri bu ilginin nedeni ortada: İlginç bir şekilde, sürgüne mahkûm edilen stoacıların sayısı bir hayli kabarıktır. Günümüzde, devlet tarafından sürgüne mahkûm edilme korkusu yaygın değil, o yüzden de stoacıların sürgün hakkındaki öğütleri teorinin ve tarihin konusu olmaktan öteye gitmez gibi görünebilir. Fakat durum böyle değildir.

Okurların devlet tarafından sürgün edilmeleri pek olası değilse bile ortada, hele ki mevcut toplumsal temayüller

devam ederse hatırı sayılır bir başka riskle karşılaşacaklardır: Çocukları tarafından, huzurevlerine sürgün edilme. Bu, önlem almazlarsa dinginliklerini epey bozacak bir değişimdir. O pek değerli son demlerini, zevkini çıkaracakları yerde şikâyetle heba etmek gibi önemli bir tehlike söz konusudur. Bir sonraki bölümde, bu özel sürgün türünü ve yaşlılık denince akla gelen başkaca sorunları ele alacağız.

ON YEDİ

Yaşlılık

Huzurevine Sürülmek

Üniversitede hoca olduğumdan etrafımda sürekli yirmili yaşlarında gençler olur. Gördüğüm kadarıyla çoğu, dünyanın tüm nimetleri her daim ayaklarının altında olacak zannediyor. Hem mecazi hem de ciddi anlamda rock yıldızı olmak isteyenler var. (Böyle düşünmeleri de gayet anlaşılabilir. Ama beni asıl hayrete düşüren, rock yıldızı olunca daimi ve gerçek mutluluğu da yakalayacaklarına inanmaları. Eğlence sektörüyle ilgili haberleri biraz daha yakından takip etseler keşke.) Bu yirmilikler, (mükemmel bir erkek arkadaş, kız arkadaş veya eş, mükemmel bir iş, etraflarında kim varsa hepsinin sevgi ve saygısı gibi) elde edilecek onca şey varken "kuru kuruya dinginliğe" talim etmezler. Onlara kalsa stoacılık tam bir ezik felsefesi ama onlar ezik falan değiller.

Ekstrem örneklerde, gençlerin kendilerinde hak görme hissiyatı oldukça derin. Şuna inanıyorlar: Hayatın, yürümek istedikleri yollara kırmızı halı sermesi gerekir. Bu beklentileri karşılanmayınca da (tuttukları yol yamru yumrulaşıp hele bir de geçit vermez olunca) şaşırıp kalıyorlar. Böyle olmaması gerekiyordu ama! Birileri bir yerlerde çok sıkı çuvallamış olmalı, kesin!

Yıllar geçtikçe bu yirmilikler, hayatın karşılarına engeller çıkaracağını anlamaya ve bu engelleri aşma becerileri kazanmaya başlarlar. Özellikle de şan ve şöhret, gümüş tabakta önlerine getirilmeyince uğruna çalışmaları gerektiğini anlarlar ve başlarlar çalışmaya. Gösterdikleri çabalar ekseriya ödüllendirilir; otuzlarında bir bakarlar, içinde bulundukları şartlar yirmisinde hayalini kurdukları gibi değil ama yine de makul şartlardır. Hayalini kurdukları o mükemmel hayata erişmelerini belki bir şekilde sağlar diye, içinde bulundukları şartları iyileştirme çabalarını da bu noktadan itibaren iki katına çıkarırlar.

Bu stratejiyi belki bir on yıl kadar denedikten sonra, herhangi bir ilerleme kaydetmedikleri kafalarına dank eder. Bir zamanlar aldıklarının yirmi katını kazanıyorlardır, stüdyo daire yerine dört yatak odalı bir evde yaşıyorlardır, haklarında övgü dolu köşe yazıları çıkmaktadır ama mutluluğa bir dirhem bile yaklaşmamışlardır. Mutluluk için kurdukları planlar öylesine karmaşıktır ki endişe, öfke ve hüsran içinde kalmışlardır. Elde ettikleri başarının bir de dezavantajını keşfederler: Başkalarının kıskançlığına hedef olmaya başlarlar. Daha önce felsefeyle alakaları olmayan pek çok insan bu aşamada filozoflaşır. "Bu mudur hayatın verip verebileceği?" diye meraka düşerler. "Yaşamak istediğim hayat bu mu?"

Filozofça yorumlar yapılan bu dönem, adına orta yaş krizi dediğimiz şeyi tetikler bazen. Kriz geçiren kişi mutsuzluğunun, hayatta yanlış şeyleri istemekten kaynaklandığı sonucuna makul biçimde varacaktır. Ama pek çok vakada da ulaşılan sonuç bu olmaz; tersine, uzun soluklu amaçlar uğruna yapılan kısa vadeli fedakârlıkların mutsuzluğa yol açtığına karar verilir. Hal böyleyken kişi, kısa vadede fedakârlık yapmayı bırakır: Gidip ya yeni bir araba alır ya da karısını boşayıp yeni bir sevgili edinir. Gel zaman git zaman fark eder ki mutluluğa ulaşmak için tuttuğu bu yol, önceki

stratejiye kıyasla iyi olmak bir yana birçok yönden daha bile kötüdür.

Hayatın anlamını sorgulamaya tam bu noktada yeniden yönelebilir. Farkına varması, soruların tekrar sorulmasını sağlamazsa muhtemelen yaşlanma (ve beraberinde, gitgide yaklaşan ölüm gerçeği) işi çözecektir. Hayatın anlamını sorgulayan sorular üzerine düşünen kişi, kendisine gençken hiç de cazip gelmeyen stoacılığı, yaşam felsefesi olması anlamında akla yatkın bulabilir.

Gençken yaşlılığın nasıl bir şey olduğunu merak etmiş olabiliriz. Eğer stoacıysak olumsuzu canlandırma pratiği dahilinde bunu düşünmüş de olabiliriz. Arada ölmezsek elbet bir gün gelecek, merak etmemize de gerek kalmayacak, düşlememize de; pekâlâ öğreneceğiz zaten. Değerini bilemediğimiz her beceri bizden geçmiş olacak. Eksiden kilometrelerce koşarken, şimdi koridorun bir ucundan bir ucuna yürürken nefessiz kalacağız. Şirketin tüm muhasebesini tek başımıza tutarken, artık alacağı vereceği tutturamayacağız. Kimsenin doğum gününü atlamayan biriyken kendimizinkini hatırlamaz olacağız.

Bu becerileri yitirmişsek artık başımızın çaresine bakamayız demektir. Bu durumda kendimizi bir huzurevine sürülmüş bulmamız mümkündür. Söz konusu kurum, Musonius'un sürüldüğü gibi ıssız bir ada ile karşılaştırılamaz muhakkak. Burası gayet konforlu, üç öğün yemeği olan, çamaşırınızın yıkanıp odanızın temizlendiği ve hatta banyo yapmanıza bile yardım ettikleri bir yer olacaktır. Rahat olması bir yana bu yeni ortam, sosyal anlamda muhtemelen epey zorlu olacaktır. Tercihimiz dışında aralarında bulunduğumuz insanlarla birlikte yaşayacağız. Doğal olarak her Allah'ın günü kahvaltıda, daha bir yudum kahve içmemişken aynı huysuz insanlarla temas etmek zorunda kalacağız. Gençlikte yüksek mevkiin tadını çıkardık belki ama

huzurevinde statü bakımından zurnanın son deliği olacağız. Hatta huzurevinin yemek salonunda mesela bir "popüler masa" bulunması ama bizim o masaya dahil olmamamız bile mümkün olabilir.

Huzurevi, pek çok yönden liseyi andırır. Gruplaşmalar vardır ve bir gruba üye olanlar karşı gruptakileri küçük düşürmek için bir sürü zaman harcarlar. Diğer yönlerdense yurda benzer. Koridoru ortak odalarda kalırsınız. Ya odanızda kalıp dört duvarı seyredersiniz ya da odadan çıkma cesaretini gösterip kendinizi, sosyal zorluklarla karşılaşacağınız bir ortama atarsınız.

Huzurevinde yaşam, bir yandan da salgın hastalık ortamında yaşamaya benzer. Ambulansın her ay (huzurevinin büyüklüğüne göre, her hafta da olabilir) birkaç kez gelip sabaha çıkamamış insanların naaşlarını nakletmesini seyredersiniz. Huzurevinde değilseniz gelip giden ambulanslardan kurtulursunuz belki ama eski dostlarınızın, kardeşlerinizin hatta çocuklarınızın ölüm haberini almaktan muhtemelen kurtulamazsınız.

Yirmi yaş, aklına esen her şeyi yapacak gücü olduğunu sanıp stoacılığın yüzüne bile bakmaz belki ama seksen yaş, her aklına eseni yapacak güçte olmadığını ve vaziyetin her yıl daha da zorlaşacağını gayet iyi bilir. Yirmi yaşında kişi kendini ölümsüz sanmışsa bile artık faniliği, canını yakacak kadar aşikârdır. Ölümle karşı karşıya kalınca nihayet "kuru kuruya dinginlikle" yetinmeye niyetlenip stoacılığa uygun kıvama gelmiş olabilir.

Laf buraya gelmişken şunu da ekleyeyim: Stoacılık olsun başka bir yaşam felsefesi olsun, bunlara uygun kıvama gelmeden yaşlanmak da son derece mümkündür. Pek çok kişi hayatlarında durmadan aynı hataları yaparlar ve ne yazık ki seksenlerinde bile mutluluğa, yirmi yaşındakinden daha yakın olmazlar. Tadını çıkarmaları gereken hayat, bu insanları küstürmüştür ve son demlerini hayattan şikâyetle geçirirler.

Durumlarından şikâyet ederler, akrabalarından, yemekten, havadan kısacası her şeyden.

Bunlar acıklı durumlardır çünkü neşe duymak ellerinde olmuş olduğu halde (gerçi hâlâ ellerindedir) bu insanlar hayatta yanlış hedeflere odaklanmışlar ya da doğru hedefler seçmiş ama bunlara ulaşmak için etkisiz stratejilere başvurmuşlardır. İşe yarar bir yaşam felsefesi edinmemenin kötü yanı da işte budur: Elinizdeki biricik hayatı heba etmiş olursunuz.

Seneca yaşlılığın da kendine göre avantajları olduğunu ileri sürer. "Yaşlılığı sevelim, baş tacı edelim çünkü kişi nasıl geçireceğini bilirse o da zevklerle doludur." Hayattaki en hoş zamanı "yokuş aşağı olup da henüz dik inişe geçilmemiş olan kısım," diye tanımlar. Hatta "dik inişin" bile kendine has zevkler barındırdığını da söyler. En önemlisi ise kişi bazı zevklere varma becerisini yitirdiğinde, bu zevkler için duyduğu arzunun da tükenmesidir. "Kişinin, duyduğu iştahların pestilini çıkarması ve sonra da onlarla alakasını kesmesi ne kadar da rahatlatıcıdır," der.[1]

Şehveti yani cinsel tatmin arzusunu ele alalım. Pek çokları için (sanırım özellikle de erkekler için) şehvet, gündelik yaşamda zihni çelen başlıca unsurlardan biridir. Şehvet içeren duygularla hareket edip etmeyeceğimizin kontrolü elimizde olsa da belli ki bu duygular donanımımızda mevcut. (Bu hislerden yoksun olsaydık veya zahmetsizce kurtulabilseydik muhtemelen insan soyu çoktan tükenmişti.) Şehevi duyguların, dikkatimizi dağıtmaları sebebiyle, hayatımıza etkileri önemlidir.

Halbuki yaşlandıkça şehvetli hisler de neden oldukları çılgınlık hali de azalır. Kimileri bunun kötü bir şey olduğunu, gençlik zevklerinden bir başkasının daha yitirilmesi anlamına geldiğini ileri sürmektedir. Yunan oyun yazarı Sophokles ise farklı bir bakış açısı sunar. Yaşlılığında ken-

disine, ilerlemiş yaşında bir kadınla sevişmeyi hâlâ becerip beceremediği sorulduğunda "kaçık ve zalim bir efendiden kurtulmuş köle misali, ben de ondan kurtuldum çok şükür," cevabını vermiştir.[2]

Seneca yaşlanmanın, bedenimizi eskittiğine ve zaaflarımızı da suç ortaklarıyla birlikte çürüttüğüne dikkat çeker. Oysa aynı süreç aklımızı da çürütmek zorunda değildir. Gerçekten de ilerlemiş yaşına rağmen aklının "dinç ve bedenle lütfen bağlantılı" olduğunun farkındadır. Aklının bu sayede "yükünün büyük kısmından feragat etmesine" de minnettardır.[3]

Ölümün bir bakıma yakınlarda olduğu bilgisiyle yaşamak, yaşlılığın dezavantajlarındandır. Gençken, ölmenin başkalarının başına gelen bir şey olduğu düşüncesiyle kendimizi kandırırız. Yolun yarısında er geç öleceğimizi kavrarız ama önce bir bu kadar daha yaşamayı umarız. Yaşlanıncaysa öleceğimizin gayet farkındayızdır; hemen yarın olmayacaktır belki ama uzak da değildir. Bunu biliyor olmak pek çok kişinin gözünde yaşlılığı, hayatın kasvetli bir dönemine dönüştürür.

Gel gelelim stoacılar, bizi kasavete sürükleyeceğine ölüm beklentisinin, yaşantımızı olacağından çok daha eğlenceli haline getireceğine inanmaktadır. Bu sözde paradoksu 4. Bölümde zaten incelemiştik. Hayalimizde, yaşamımızın nasıl daha kötü gidebileceğini canlandırmak (ve özellikle de ölümümüz üzerine düşünmek) suretiyle neşe duyma olasılığımızı artırmamızın mümkün olduğunu görmüştük. Gençken ölümü düşünmek için insanın çaba harcaması gerekir; ilerleyen yaşlarda ise bu düşünceyi *savuşturmak* için çaba harcamak gerekir. Yaşlılıktaysa stoacılara göre zaten başından beri yapmamız gereken bu şey kendiliğinden olmaktadır.

Bu yüzden ölümün yakın oluşu, bizleri üzeceği yerde lehimize çevrilebilir. Gençken, hiç ölmeyeceğimizi sandığımız-

dan ömrümüzün kıymetini bilmemiş ve har vurup harman savurmuşuzdur. Yaşlandığımız zamansa sabahına uyandığımız her gün kutlamaya sebeptir. Seneca'nın da dediği gibi "Tanrı bir gün daha ihsan etmekte sakınca görmemişse canı gönülden kabul etmek düşer bize."[4] Yaşayacak bir gün daha kazanmanın kutlamasını yaptıktan sonra o günü, değerini bilerek yaşamak gerekir. Hele ki, sağlık yönünden zerre sıkıntısı olmamasının da etkisiyle hiçbir şeyin değerini bilmeyen ve bu yüzden de hayatı sıkıcı bulan yirmilik torununa kıyasla, sağlığının giderek bozulmasına da bağlı olarak her anın değerini bilen seksenlik teyzenin çok daha neşeli olması son derece mümkündür.

Stoacılık, diğer yaşam felsefelerine kıyasla, ileriki yaşlara daha uygundur. Pek çok kişi için hayatlarının en zor kısmı yaşlılık zamanları olacaktır. Stoacılığın asıl amacı, sadece hayatın zorluklarıyla mücadeleyi değil, bu esnada dinginliğimizi de korumayı öğretmektir. Kaldı ki yaşlılar, stoacıların vaat ettiği dinginliğin değerini gençlere kıyasla daha iyi bilirler. Genç kişi, birinin "kuru kuruya dinginlikle" yetinmeye razı olmasını şaşırtıcı bulabilir. Seksen küsur yaşındaki biriyse dinginliğin ne kadar kıymetli olduğunu takdir edecek ve hatta hayatta bunu yakalayabilenlerin ne denli az olduğunu anlayacaktır.

Musonius'un, stoacılığa genç yaşta başlamamızı önermesi de kısmen bu yüzdendir. Ona göre, yaşlılığa hazırlanmanın en iyi yolu budur. Bu öğüdü tutan birinin yaşlanırken, gençliğine ve beraberinde giden zevklere yanması; bedeni güçten düştü, sağlığı bozuldu ya da akrabaları kendisini ihmal etti diye yakınması pek muhtemel değildir. "Tüm bunlara karşı, zekâsının ve almış olduğu eğitimin kendisine sağladığı etkili bir panzehre" sahiptir.[5]

Kişi gençliğinde ihmal etse bile hayatının ileri bir aşamasında stoacılık öğrenmeye başlayabilir. Yaşlanmak, bizleri

boks yapmaktan veya diferansiyel denklemlerle uğraşmaktan alıkoyabilir ama stoacı pratiklere engel olması nadiren mümkündür. Yaşı ilerlemiş, hali kalmamış kimseler bile stoacıların eserlerini okuyup bunlar üzerine düşünebilir. Olumsuzu canlandırma pratiği yapabilir, kontrolleri dışında kalan şeyler için endişelenmekten kaçınabilirler. Ve belki de en önemlisi, yaşamları hakkında kaderci bir yaklaşım benimseyip hayatlarının son yıllarını, keşke her şey daha farklı olsaydı diye anlamsızca harcamayı reddederler.

ON SEKİZ

Ölmek

Güzel Yaşamı Güzel Sonlandırmak

Genellikle yaşlılığı zavallı kılan, beraberinde getirdiği narinlik ya da hastalıktan ziyade ölüm beklentisidir, der Musonius.[1] Peki, genç olsun yaşlı olsun, ölüm beklentisi insanları neden tedirgin eder? Kiminin huzurunu, ölümden sonra gelecek olandan korkusu kaçırır. Birçoğunun endişesiyse hayatlarını heba etmiş yani hayatta gerçekten değeri olan şeylere ulaşamadan ömürlerini tüketmiş olma korkusundan kaynaklanır. Nitekim ölmek, bunların elde edilmesini imkânsız hale getirecektir.

Paradoks gibi gelebilir ama ister stoacılık olsun ister bir başkası, insan tutarlı bir yaşam felsefesi olunca ölümü daha rahat kabullenir. Tutarlı yaşam felsefesine sahip kişi, hayatta neyin ulaşılmaya değer olduğunu bilir çünkü ulaşılmaya değer bulduğu bu şeye erişmek için uğraşmış ve muhtemelen, mümkün mertebe elde etmiştir de. Bu yüzden, ölüm saati gelip çattığında faka basmış gibi hissetmez. Aksine, Musonius'un ifadesiyle "ölüm korkusundan azat edilmiş" olacaktır.[2]

Örneğin, stoacı filozof Julius Canus'un son günlerini ele alalım. Caligula, öfkesini üzerine çeken Canus'un ölüm emrini verdiği zaman Canus, istifini bozmamış ve "teşekkürlerimi arz ederim, yüce hükümdarım," karşılığını vermiştir. On gün sonra bir asker (*centurio*), idamının infazı için kendisini götürmeye geldiğinde Canus bir oyunun ortasındadır. Yana yakıla kaderine ağlayıp hayatını bağışlaması için ayaklarına kapanacağına, Canus askere tahtayı göstermiş ve kendisinin bir taş üstün durumda olduğunu yani olur da sonradan rakibi, kazandığını iddia ederse bunun yalan olacağını belirtmiştir. İdama götürülürken nasıl hissettiği sorulduğunda, kendisini ölüm anını incelemeye hazırladığını, ruhun vücuttan ayrılırken bunun farkında olup olmadığını öğrenmek istediğini söyleyerek yanıt vermiştir. "İşte bu, fırtınanın tam ortasında duyulan dinginliktir," der Seneca ve ekler, "kimse bundan öte filozof olmamıştır."[3]

Hayatlarını tutarlı bir yaşam felsefeleri olmadan geçirenlerse ölümü umarsızca ertelemek isteyeceklerdir. Söz konusu tehiri, değerini (nihayet!) anladıkları o şeye ulaşabilmek için istiyor olabilirler. (Bunu bu kadar geç fark etmeleri çok yazıktır fakat Seneca'nın da belirttiği gibi "geçmişte yapıp ettiklerinin ispatı ancak kişinin son nefesinde kendini gösterir."[4] Yahut uyduruverdikleri yaşam felsefesine göre hayatta değerli olan şey, hep daha fazlasıdır ama ölürlerse daha fazlasına sahip olamayacaklardır.

Bu noktada okuyucu, stoacıların ölüme kafayı taktığı sonucuna ulaşabilir. Hatırlarsanız kendi ölümümüz üzerine uzun uzadıya düşünmemizi öğütlerler. Her bir günü son günümüzmüşçesine yaşamamızı söylerler. Bir bakıma, ölümden korkmamak için stoa pratiği yapmamızı önerirler.

Hayattayken kafayı ölümle bozmuş gibi görünseler de stoacıların doğal olmayan yollarla ölmek gibi bir alışkanlıkları vardır. Anlaşılan Yunan stoacılar olan Zenon da

Kleanthes de intihar etmişlerdir.[5] Cato'nun intiharı ise su götürmezdir. Musonius'un nasıl öldüğü pek açık değilse de hayattayken intiharı savunduğu bilinmektedir. Özellikle yaşlı insanlara "henüz yapabiliyorken hakkıyla ölmeyi seçin; fazla beklerseniz bunu yapmanız mümkün olmaz," diye öğütlemiştir. "Övgüye değer bir ölüm, uzun bir hayata yeğdir," diye de eklemiştir.[6]

Kendi canını doğrudan almayan stoacıların çoğu da ölümlerini çabuklaştıracak şeyler yapmıştır. Yakında öleceğini anladığı zaman Musonius yemek yemeyi reddeder. Seneca, aksi elindeyken, kendisini ölüme mahkûm ettirecek şekilde davranmıştır ki aynısını, Thrasea Paetus ve Barea Soranus adlı stoacılar da yapmışlardır. Okurlar, yukarıda bahsettiğimiz stoacıların akıbetlerini gördükten sonra, yaşamayı sevip de eceliyle ölmek isteyen herkesin stoacılıktan uzak durması gerektiği sonucuna varabilir tabii.

Bu endişeyle ilgili izninizle önce şunu belirteyim: Antikçağlarda doğal olmayan ölüm oranlarının stoacılar arasında özellikle yüksek olup olmadığı belirsizdir. Dahası, kendi ölümlerini çabuklaştırdıkları olayların çoğunda, stoacıların bunu yapma nedenleri anlaşılabilir. Özellikle de ileri yaşlarını gören Zenon ile Kleanthes'in "intihar" etmemiş, "kendi rızalarıyla ötenazi" yapmış olmaları mümkündür. Yani hastalıkları tedavi edilebilir olmaktan çıkmış, bu yüzden de ölümlerini hızlandırmak için bazı yollara başvurmuş olabilirler. (Marcus'un yaptığı da buydu.) Her ne kadar Cato'nun, en verimli çağında intihar ettiği doğruysa da bunu, yaşamayı umursamadığı için değil hayatta olmasının, devirmeye çalıştığı diktatör Jül Sezar'a siyasi anlamda avantaj sağladığını bildiğinden yapmıştır. Stoacıların hayatlarını incelediğimizde, birinin bile nihilistler gibi canı istediği ya da yaşamaktan sıkıldığı için intihar ettiğini görmeyiz.

Hem ayrıca bir stoacı kendi ölümü üzerine düşündüğü zaman bunu ölmeyi arzuladığından değil, yaşamı en iyi şe-

kilde yaşamak istediğinden yapar. Yaşayacağı günlerin sayılı olduğunu bilen birine kıyasla (ki bu anlayışa ulaşmanın yollarından biri, kişinin düzenli olarak oturup kendi ölümü üzerine düşünmesidir), sonsuza dek yaşayacağını sanan birinin, ömrünü heba etmeye çok daha yatkın olduğunu zaten görmüştük. Aynı şekilde, bir stoacı ömrünün her gününü son günüymüşçesine yaşarken bunu, o günü gerçekten de sonuncu yapmayı tasarladığından değil, bilakis o günün (ve ömründe kalan tüm günlerin) kıymetini sonuna kadar bilebilmek için yapar. Şu da var: Stoacılar ölümden korkmamayı öğretirken aslında olumsuz bir duygudan kaçınmak üzerine tavsiyede bulunmaktadırlar. Nasılsa öleceğimize göre korkuyla eceli bulandırmanın anlamı yoktur.

Şunu da unutmamak gerekir ki stoacılar için intihar, yalnız belirli şartlar altında hoş görülebilir. Örneğin, Musonius'a göre yaşamamız "toplumun yararınaysa" ölmeyi tercih etmemiz doğru olmaz.[7] Toplumsal ödev saydıkları şeyleri yerine getirmeleri pek çok kişiye fayda sağladığından, söz konusu durumla da pek nadir karşılaşırlar.

Musonius'un, yakında öleceklerini bilen yaşlı insanların intiharı düşünmeleri gerektiği fikrini bu bağlamda tekrar ele alalım. Az önce tanımladığımız şarta uyan bir örnektir bu: Ne de olsa insanların yaşlı, hasta bir kimseye esenlikleri için muhtaç olmaları muhtemel değildir. Kaldı ki bu tip durumlarda mesele kişinin ölüp ölmeyeceği değildir. Mesele, kişinin kendi iradesi dahilinde güzel bir şekilde mi yoksa doğal süreçler dahilinde anlamsız acılar içinde mi öleceğidir. Musonius bizlere sadece güzel bir yaşam sürmemiz için değil, becerilebilirse o güzel yaşamı güzel bir ölümle sonlandırmamız için de yol göstermektedir.

Stoacıların ölüm hakkındaki görüşleri üzerine son bir sözüm olacak. Gördük ki stoacılar, iktidar sahipleri karşısında sergiledikleri ilkeli tutumları yüzünden sık sık başları belaya

girebilen kişilerdir. Bu duruşlarının sebebi nedir? Öncelikle stoacılar, bunun toplumsal ödevleri olduğunu düşünmüştür. Üstelik ölümden de sürgünden de korkuları olmadığından, fikirlerini açıkladıkları için ceza alma ihtimali bu insanları yıldıramamıştır (ki bu ihtimal, sıradan insanların gözünü korkuturdu).

Günümüzde pek çok kişi için bu tür davranışların bir izahı bulunmamaktadır. Bu kısmen de olsa şundan kaynaklanır: Hiçbir şey için ölmeye değmeyeceğini düşünürler. Sahip oldukları enerjiyi sonuçları ne olursa olsun ödevlerini yerine getirmeye veya başlarını belaya sokacak dahi olsa ilkeli tutumlar sergilemeye değil, hayattaki zevklerden keyif almayı sürdürebilmek için ne gerekiyorsa onu yapmaya harcarlar. Eminim ki stoacıların bu düşünce tarzına verecekleri tepki, ölmeye değer hiçbir şey barındırmayan bir hayatın yaşamaya nasıl değebileceğini sormak olurdu.

ON DOKUZ

Stoacı Olmak

Vakit Kaybetmeden Başlayın ama Alaya Alınmayı da Göze Alın

Stoacılığı hayata geçirmek kolay olmayacaktır. Mesela olumsuzu canlandırma pratiği gayret ister. Nefisten feragat pratiği hele, daha meşakkatlidir. Şan ve şöhrete ulaşma çabası gibi eski hedeflerimizden vazgeçmek ve bunların yerine bilhassa dinginliğe kavuşma çabasını koymak için hem gayret hem de irade gerekir.

Kimileri, yaşam felsefesini hayata geçirmek için çaba harcamak gerektiğini duyar duymaz bu fikirden vazgeçecektir. Bu ret karşısında stoacıların vereceği cevap muhtemelen şu olurdu: Stoacılığı pratik etmek gerçekten de çaba gerektirir ancak pratik *etmemek* çok daha fazla çabaya mal olacaktır. Bu doğrultuda Musonius, insanların yasak aşklar uğruna sarf ettiği zaman ve enerjinin, stoacılığa göre yaşayıp bu tip maceralara bulaşmamak için gereken özdenetimi geliştirmeye harcayacakları zaman ve enerjiyi katbekat aştığını ileri sürer ki bunu daha önce görmüştük. Hatta bununla da kalmaz, zengin olmak için didineceğimize elimizdekiyle yetinmeyi öğrenirsek; şöhret peşinde koşacağımıza başkalarının

takdiri için duyduğumuz açlığın üstesinden gelirsek; kin güttüğümüz birinin canını yakma planlarına zaman harcamak yerine içimizdeki nefret duygusunu yenmeye vakit ayırırsak; popüler olacağım diye kendimizi heba edeceğimiz yerde gerçekten dost bildiğimiz kişilerle ilişkimizi sürdürmek ve sağlamlaştırmak için emek harcarsak yine daha mutlu olacağımızı söyler.[1]

Genel hatlarıyla, ister stoacılık olsun ister başka bir felsefe olsun, bir yaşam felsefesi edinmek günlük yaşamınızı çarpıcı biçimde basitleştirebilir. Bir yaşam felsefeniz varsa karar vermek oldukça dolambaçsız bir süreçtir: Karşınıza çıkan seçenekler arasında karar verirken yaşam felsefeniz uyarınca koyduğunuz hedeflere ulaşmanızda size en çok yardımı dokunacak olanı seçersiniz. Yaşam felsefeniz yoksa en önemsiz seçimlerde bile işin ucu gelip hayatın anlamına dair bir sorgulamaya dayanabilir. Ne istediğinden gerçekten emin değilsen neyi seçeceğini hiç bilemezsin.

Yaşam felsefesi edinmeye en büyük sebep, aksi halde hayatı heba etme ihtimalimizin bulunması yani erişmeye değmeyecek amaçlar uğruna ömrümüzü harcamamızın veya erişmeye değecek amaçların peşinden sarsakça koşturmak yüzden hiçbirine kavuşmamamızın muhtemel olmasıdır.

Stocı olmayı dileyen, bunu yaparken ağzını sıkı tutmalıdır. Çünkü stoacılığa "döndüğünüzü" duyanlar, büyük olasılıkla sizi alaya alırlar.[2] Tabii, eğer felsefi profilinizi düşük tutar, *hayalet* stoacılık olarak tanımlanabilecek bir pratik izlerseniz bu tarz bir tacizden de kaçınabilirsiniz. Bu durumda örnek almanız gereken kişi Sokrates'tir. Sokrates öyle düşük bir profil sergiliyordu ki onun da bir filozof olduğundan bihaber insanlar gelip kendisinden, onları bir filozofla tanıştırmasını rica ediyordu. Epiktetos bizlere, Sokrates'in "göz ardı edilmeye tahammüllü" olduğunu hatırlatır.[3] Stoacılık pratiğine soyunanların da aynı tahammüle sahip olması gerekir.

Bu neden yapılır? İnsan, yaşam felsefesi benimsedi diye birini neden alaya alır? İster stoacılık olsun ister rakip başka bir felsefe, bir yol benimseyen kişinin, başkalarından farklı değer yargıları olduğunu ortaya koyması yüzünden kısmen. Bu sebeple insanlar, bu kişinin kendilerini yanılgı içinde gördüğü sonucuna varabilir ki bu, pek de duymak istenecek bir şey değildir. Dahası, aslında kişi, bir yaşam felsefesi benimseyerek, pek gönüllü olmadıkları bir şeyi yapmaları için insanlara meydan okur. O da hayatları ve bunu ne şekilde sürdürdükleri hakkında düşünmektir. Bu kişiler söz konusu döneği, yaşam felsefesini terke zorlayabilirlerse kastettiği meydan okuma da ortadan kalkar. Dolayısıyla, düşünme gereği duymayan güruha geri dönsün, diye başlarlar onu alaya almaya.

Stoacılığı pratik etmenin ödülü nedir? Stoacılara göre, kelimenin eski çağlardaki anlamıyla, daha erdemli olmayı umabiliriz. Ayrıca öfke, keder, hayal kırıklığı, endişe gibi olumsuz duyguları da daha az tecrübe edeceğimizi ve böylelikle, önceden elde etme imkânı bulamadığımız bir dinginliğe kavuşacağımızı söylerler. Olumsuz duygulardan kaçınmakla da çok önemli bir duyguyu yaşama şansımızı özellikle artırmış oluruz. O da, içinde bulunduğumuz hayatın tadını çıkarmaktır.

Çoğu insan için mutluluk duymak ancak şartların değişmesiyle mümkündür. Söz gelimi, bir şey satın almaları gerekebilir. Oysa stoacılar, tam aksine, herhangi bir değişim olmaksızın da mutluluk duyabilirler. Olumsuzu canlandırma pratikleri sayesinde, ellerinde zaten olanın kıymetini gayet iyi bilirler. Ayrıca pek çok kişinin duyduğu mutluluk, bu mutluluğa kaynaklık eden şeyi yitirme korkusunun az çok gölgesinde kalır. Oysa stoacıların, bu korkuyu en aza indirgemek hatta hepten ortadan kaldırmak için, üç kısımdan oluşan bir stratejileri bulunur.

Öncelikle, başta kişilikleri olmak üzere ellerinden alınamayacak şeylerden elden geldiğince keyif alacaklardır. Marcus Aurelius'un, başımıza bir felaket gelmiş olsa bile bunun, karakterimiz sayesinde bizi mutsuz kılmamasından keyif almanın mümkün olduğu görüşüne, bu bağlamda dikkatinizi çekerim.[4]

Ayrıca ellerinden *alınabilecek* şeylerden keyif alırken (ki stoacıların buna karşı olmadıklarını zaten görmüştük) bir taraftan kendilerini, bu şeyleri yitirmeye de hazırlayacaklardır. Olumsuzu canlandırma pratiğinin bir parçası olarak, der stoacılar, neyden keyif almaktaysak bu keyfe varıyor olmamız, asla unutmamalıdır ki tatlı bir tesadüftür. Bu keyif her an bitebilir ve bir daha asla aynı keyfi duyamayabiliriz. Kısacası bir şeylerden, üzerlerinde hak görmeden ve bağlanmadan keyif alabilmeyi öğrenmemiz gerekir.

Son olarak da stoacılar, olabilecek en kötü anlamıyla bir lezzetin erbabı haline gelmekten yani "en iyisi" dışında hiçbir şeyden zevk alamayan insanlara dönüşmekten özenle kaçınırlar. Bunun sonucunda da kolaylıkla elde edilebilecek pek çok şeyin tadını çıkarabilirler. Seneca'nın şu yorumu akıllarından asla çıkmaz: "Ne dilerse elde etmek kimsenin harcı değildir" ama "noksanı arzu etmeyip payına düşenden neşeyle istifade etmeye" herkesin gücü yeter.[5] Bu yüzden olur da hayat, zevk aldıkları bir şeyi çekip alıverdiğinde stoacılar bunun yerini süratle doldururlar. Bir lezzet erbabının aldığı zevkin aksine stoacı neşe ikame edilebilirdir. Bu bağlamda, Seneca'nın da Musonius'un da birer adaya sürüldüğünü fakat kendilerini ümitsizliğe terk etmek yerine yabancısı oldukları bu çevreleri derhal araştırmaya giriştiklerini de unutmayalım.

Stoacılar, zahmetsizce edinilecek ya da ellerinden alınamayacak şeylerden keyif almayı öğrendikleri için tadına varılacak pek çok şey bulurlar. Sonuçta içinde bulundukları evrende, oldukları kişi olup yaşadıkları hayatı yaşamaktan

keyif aldıklarının farkına varırlar. Yabana atılır başarı değildir bu, onu da söyleyeyim.

Stoacılar, hayatın sunduğu şeylerin tadını çıkarmak bir yana, bizzat hayatta olmanın kendisinden sevinç duyulabileceğini de görürler. Bir stoa bilgesi bu neşeyi sürekli duyar.[6] Stoacı pratiği mükemmelin altında olan bizler içinse durum farklıdır: Bizim duyduğumuz sevinci en iyi, aralıklı diye ifade edebiliriz. Bu, yine de önceden bildiğimiz sevinçten önemli ölçüde fazladır ve yine, yabana atılır bir başarı değildir.

Stoacılık pratiğine ne zaman başlamalıyız? Epiktetos, derhal başlamamız gerektiğini savunur. Artık çocuk değiliz ama hâlâ ağırdan alıyoruz, der. Böyle devam edersek günün birinde bir de bakacağız, bir yaşam felsefesine sahip olamadan yaşlanmış, sonuç olarak da hayatımızı heba etmişiz. Stoacılık pratiği, önemli bir farkla, olimpiyatlara hazırlanmak gibidir, der Epiktetos. Hazırlandığımız olimpiyat oyununun müsabakaları ileri bir tarihte gerçekleşecektir. Hayat dediğimiz müsabakaysa çoktan başlamıştır. Dolayısıyla, çalışmaları erteleme lüksüne sahip değiliz. Derhal, bugün başlamalıyız.[7]

DÖRDÜNCÜ KISIM

Günümüz Dünyasında Stoacılık

YİRMİ

Stoacılığın Gerileme Dönemi

Marcus Aurelius aynı anda hem stoacı bir filozof hem de Batı dünyasının en güçlü adamı yani Roma imparatoruydu. Felsefeyle siyasetin bu birleşimi stoacılığa epey yarar sağlayabilirdi ama daha önce de değindiğimiz gibi Marcus, vatandaşlarını bu felsefeyi kabul etmeye çağırmadı. Bunun sonucu olarak da 19. yüzyıl tarihçisi W. E. H. Lecky'nin ifadesiyle "Roma stoacılığının en son ve en mükemmel temsilcisi" oldu.[1] Ölümünden sonraysa stoacılık, bugün bile kurtulamadığı bir bataklığa saplandı.

Karmaşık toplumsal fenomenlerin tümünde olduğu gibi bu gerilemenin de ardında pek çok faktör yer alır. Mesela (duyduğum kadarıyla görüşleri artık popülerliğini yitirse de) Lecky'ye göre, Roma toplumunda rüşvet ve fesadın giderek artması sebebiyle stoacılık (ki hatırı sayılır miktarda özdenetim gerektirdiğinden bahsetmiştik) Romalıların çoğuna cazip gelmez.[2] Klasikçi M. L. Clarke buna farklı bir açıklama getirir. Ona göre stoacılık kısmen, Epiktetos'un ölümünden sonra karizmatik bir öğretmen daha gelmediği için gerilemiştir.[3] Birçok kişi, bir felsefenin ilkelerini tutarlı bir üslupla anlatma becerisi gösterebilir. Oysa stoacılığı canlı bir güç haline getiren şeylerden biri Musonius ve Epiktetos gibi öğ-

retmenlerin, bu felsefeyi öğretmenin yanı sıra doktrinin bir nevi vücuda gelmiş örnekleri olmalarıydı. Stoacılığın, pratik edilmesi halinde vaat edilen faydaları sağlayacağının canlı birer kanıtıydılar. Sıradan insanlar tarafından öğretildiğinde, potansiyel öğrencilerin stoacılığa gönül verme olasılığı çok daha düşüktür.

Stoacılığı kısmen baltalayan diğer bir şey de Hıristiyanlığın yükselmesi oldu çünkü Hıristiyanlığın iddiaları stoacılığın iddialarına benzerdi. Mesela stoacılara göre insanoğlunu tanrılar yaratmıştır, insanoğlunun iyiliğini gözetirler ve onu ilahi bir unsurla (akıl yürütme becerisiyle) donatmışlardır. Hıristiyanları iddiasına göre de insanoğlunu Tanrı yaratmıştır, onunla çok yakından ilgilenir ve onu ilahi bir unsurla (ruhla) donatmıştır. Stoacılar da Hıristiyanlar da ahlak dışı arzulardan kurtulmayı ve erdem peşinde koşmayı tembihler. Marcus Aurelius'un "insanı sev" öğüdü de Hıristiyanlık'ta bariz biçimde yinelenir.[4]

Stoacılarla Hıristiyanlar, bu benzerlikleri dolayısıyla aynı taraftar kitlesi için birbirleriyle mücadeleye girdiler. Gel gelelim, Hıristiyanlığın büyük bir avantajı vardı: Ölümden sonra yaşam vaadi yanında öbür dünyada ebediyete kadar sonsuz mutluluk sözü. Stoacılarsa, emin olmamakla birlikte ölümden sonra yaşam olabilir, diye düşünür ama böyle bir yaşam varsa bile nasıl olacağına dair kesin bir fikirleri yoktur.

Marcus Aurelius'un ölümünden bu yana stoacılık hep yeraltında kalmış, gün yüzüne nadiren çıkmıştır. Mesela, 17. yüzyılda René Descartes stoacı eğilimlerini *Yöntem Üzerine Konuşma* adlı eserinde gözler önüne serer. Eserde, mümkün mertebe en mutlu şekilde yaşamak için izlemesi gereken düsturları açıklar. Bu düsturların üçüncüsü doğrudan Epiktetos'tan alınmış olabilir (ki muhtemelen de öyledir): "Üçüncü kuralım, her zaman yazgıdan çok kendimi yenmeye, dünyanın düzenini değiştirmekten çok arzularımı değiştirmeye çalışmak ve genellikle düşüncelerimiz dışında herhangi bir şeye

tümüyle egemen olamayacağımıza göre, dışımızdaki şeylerle ilgili elimizden geleni yaptıktan sonra, geri kalan her şeyin, hiç değilse bizim açımızdan mutlaken olanaksız olduğuna inanmaya alışmaktır."[5] (Bu arada dikkat ettiyseniz, elimizden geleni yapmakla ilgili ifadesinde Descartes hedeflerin içselleştirilmesini ima etmektedir.)

Stoacılığın etkileri, 19. yüzyılda Alman filozof Arthur Schopenhauer'ın eserlerinde karşımıza çıkar. "Yaşamın Bilgeliği" ve "Öğütler ve Aforizmalar", açıkça stoacı eserler olmasalar da bariz stoacı bir tona sahiptir. Aynı tarihlerde Atlantik Okyanusu'nun diğer tarafında stoacılığın etkileri New England'lı transandantalcilerin yazılarında kendini gösterir. Örneğin Henry James Thoreau, başyapıtı *Walden*'da stoacılıktan veya büyük stoacılardan doğrudan bahsetmez ama aramayı bilen için stoacı etkinin izleri ortadadır. Thoreau *Günlük*'ünde daha açık sözlüdür. "Stoacı Zenon'un dünyayla ilişkisi, benimkiyle tam olarak aynıydı."[6]

Stoacılar gibi Thoreau da bir yaşam felsefesi oluşturmanın derdindeydi. Throeau uzmanı Robert D. Richardson'a göre "her zaman pratik olanı, günlük hayatı en iyi nasıl yaşayacağını sorgulardı." Richardson, Thoreau'nun hayatını en iyi "doğayı yöneten kanunların insana da hükmettiğini söyleyen stoacı düşüncenin o sağlam, pratik anlamını anlamaya yönelik uzun, kesintisiz, tek bir girişim" şeklinde anlayabileceğimizi söyler.[7] Thoreau, daha çok yaşam felsefesini rafine etmek ve bu sayede hayatı ıskalamaktan kaçınmak amacıyla gerçekleştirdiği o iki yıllık, bilindik basit yaşama deneyi için Walden Gölü kıyısına gider. Bu seyahatin asıl nedenini, "ölüm anı gelince hiç yaşamamış olduğunu fark etmekten" korkması olarak açıklar.[8]

Stoacılığa olan meylinden haberdar olup olmamaları bir yana, arkadaşlarından ve komşularından bazıları, Thoreau'yu "stoik", yani asık suratı ve hissiz olmakla itham ederler. Richardson'a göre bu suçlama mesnetsizdir. Çevresindekiler

bunun farkına varmamış olsalar da anlaşılan Thoreau, stoacıların aradığı neşeyi tatmıştır. "Hayatın gerçek hali sevinçtir," ifadesinde bunu görürüz.[9] Richardson'a göre Thoreau'nun *Günlük*'ü, "tecrübe etmekten aldığı zevki ve duyduğu iştahı, algılarının keskinliğini, yaşamaktan duyduğu katıksız sevinci yansıtan ifadelerle doludur."[10]

20. yüzyılın büyük kısmında stoacılık, göz ardı edilen bir doktrin oldu. Gerçekten de filozof Martha Nussbaum, gerek Avrupa gerekse Kuzey Amerika'da yaşamış 20. yüzyıl filozoflarının stoacılıkla ve (Epikürcülük ile kuşkuculuk gibi) diğer Helenistik felsefelerle, "MÖ 4. yüzyıldan bu yana Batı'da görülen felsefe akımlarının tümünden daha az ilgilenildiğini" söyler.[11] Binyılın sonuna gelindiğinde pek çok insanın gözünde stoacılık, bir yaşam felsefesi olarak tutulmaz hale gelmişti. Bir kere, bir felsefeye göre yaşama ihtiyacı duyulmuyordu. Yaşam felsefesi arayan aydın kişilerse stoacılığa nadiren uygun bir aday sıfatıyla bakıyordu. Stoacılık nedir biliyorlardı, sonuçta: Taraftarları mizahtan anlamaz, asık suratlı ve duygusuz insanlardı. Böyle bir kitleye kim dahil olmak isterdi ki?

Bu kitap amacına ulaşırsa okuyucu, yukarıdaki stoacılık tarifinin ne hazin bir hata olduğunu anlayacaktır. Stoacılar "stoik" değildi! Hayatları neşeden yoksun da değildi! Neşeyi belki de stoacı olmayan pek çok kişiden daha fazla duymuşlardı.

Gerçi insanlardaki stoacılık antipatisinin ortadan kalkması için bu anlayış bile nadiren yeterli olur. Stoacıların da gayet normal birer insan olduğunu, sevinebildiklerini ve takdire şayan olduklarını kabul ettikten sonra bile doktrine karşı bir miktar düşmanlık beslemeye devam ederler. İsterseniz ilk olarak, modern psikolojinin yanılmıyor olması halinde stoacılığın yolunu şaşırmış bir yaşam felsefesi olduğu savını ele alarak, stoacılığa karşı günümüzde duyulan bu antipatinin nedenleri üzerinde duralım.

Stoacılar önem taşıyan pek çok psikolojik durumu kavramıştı. Mesela, hakaretlerin canımızı yakmasındaki asıl sebebin, bizzat hakaretin kendisi değil de bizim onları algılayış şeklimiz olduğunu biliyorlardı. Olumsuzu canlandırmaya başvurarak kendimizi, sahip olduklarımızla mutlu olmaya ikna edebileceğimizin ve böylelikle de dengemizi yitirme eğilimimizi dengeleyebileceğimizin farkındaydılar.

Stoacılık karşıtları bu farkındalıkların önemini istemeyerek de olsa kabul edecek fakat Roma stoacılarının insan ruhunu ölçüp biçmesinin üzerinden iki bin yıl geçtiğini ve bu arada çok şeyin değiştiğine işaret edeceklerdir. Bilhassa da 20. yüzyılla birlikte psikolojinin bilimsel bir disipline dönüştüğüne... Stoacılık karşıtları, geçtiğimiz yüz yılda yapılan en önemli psikolojik keşiflerden birinin, stoacıların yaptığı gibi duygularımıza hükmetmeye çalışmanın tehlikesinin anlaşılması olduğunu da belirtebilir. Psikoterapistler, duygularımızdan kopmamamız gerektiği konusunda görüş birliği içindedir. Duygularımızı görmezden gelmek şöyle dursun, gözümüzü üzerlerinden ayırmamamız, onları içimize atmaya uğraşacağımıza aksine, açığa vurmamız gerekir. Olumsuz duygular rahat bırakmazlarsa da bunlarla tek başımıza mücadele etmek yerine insan beyninin nasıl çalıştığı konusunda uzmanlaşmış bir psikolojik danışmanla bunları paylaşmamız lazımdır.

Örnek olarak yası ele alalım. Modern psikoloji göstermiştir ki (diyecektir stoacılık karşıtları) yas, birinin kaybı (kişisel bir trajedi) karşısında gösterilebilecek son derece normal bir tepkidir. Acı çeken kişinin içini dökmesi, hislerini baskılamaması gerekir. İçinden ağlamak geliyorsa ağlamalıdır. Hissettiklerini arkadaşlarıyla, akrabalarıyla paylaşması gerekir. Bununla kalmayıp kendisiyle düzenli aralıklarla görüşecek, çektiği acı hakkında onunla konuşacak ve bununla başa çıkmasına yardımcı olacak bir profesyonele de danışmalıdır. Tutup da stoacıları dinler, yasını bastırmaya çalışırsa

acısını kısa vadede dindirebilir belki ama aylar hatta yıllar sonra ortaya çıkıp kendisini mahvedebilecek "ertelenmiş bir yasın" zeminini de hazırlamış olur.

Bazı insanların, belli şartla altında yas danışmanlığından çokça faydalanabileceği şüphesiz, doğrudur. Psikologların üzerinde hemfikir oldukları görüşse hemen herkesin bundan fayda göreceği şeklindedir. Tabii bu inanç, doğal da olsa insan kaynaklı da olsa bir felaket sonrasında yetkililerin önlem alma şeklini değiştirmiştir. Günümüzde, insanların hayatını kurtarmak için ellerinden geleni yaptıktan sonra yetkililer, felaketten kurtulanlara, bir yakınını kaybedenlere, ve felakete tanık olanlara yardımcı olsunlar diye derhal yas danışmanlarını devreye sokarlar. Mesela, 1995 yılında Oklahoma'daki Alfred P. Murrah Federal Binası'nda 168 kişinin ölümüyle sonuçlanan bombalı saldırı üzerine, yaslarıyla başa çıkmakta insanlara yardım etmek amacıyla şehre bir yas danışmanı ordusu girdi. Aynı şekilde 1999 yılında Littleton, Colorado'daki Columbine Lisesi'nde, çığırından çıkmış iki öğrencinin üç düzine insana silahla saldırmasının ardından kurtulan öğrencilere, ailelerine ve yerel halka, içinde bulundukları yasla başa çıkmalarında destek olmak amacıyla bir yas danışmanı ekibi gönderildi.[12]

Bu müdahaleleri, 20. yüzyıl ortalarındaki felaketlere yapılan müdahalelerle karşılaştırmaktan çıkarılacak dersler vardır. Örneğin, 1966 yılında Güney Galler'de bulunan Aberfan Köy Okulu, kömür madeninin atık yığınında meydana gelen bir kayma sonucu atık altında gömülü kaldığında, ölen 116 çocuğun ebeveynleri, acılarıyla kendi başlarına başa çıkmak zorunda kalmışlardı.[13] Sonuçta, pek çoğu faciayı sabırla, İngilizlerin deyişiyle, metanetle karşıladı. Asrın sonunda, yaşanan bir faciadan sonra uygun tepki diye metin olmayı önerecek psikoterapist bulmaya kalksak epey zorlanırdık.

Stoacı psikolojiye getirilen bu eleştiriye cevaben izninizle siz okuyuculara, genel kanının aksine stoacıların "duyguları içe atmayı" savunmadığını hatırlatırım. Olumsuz duyguları engellemek için önlemler almamızı ve bu önlemler işe yaramazsa o duyguları ortadan kaldırmamızı tavsiye etmişlerdir gerçekten. Ama bu, duygularımızı içe atmaktan çok başka bir şeydir: Bir duyguyu engeller veya ortadan kaldırırsak geriye içe atılacak bir şey kalmaz.

Farz edelim bir stoacı, sevdiği birini kaybetmiş ve onun yasını tutmakta. Belirtmem gerek ki bu stoacının tepkisi, yas mas tutmuyormuş gibi yaparak veya suratını buruşturup gözyaşlarını zapta uğraşarak içindeki kederi boğmaya çalışmak olmaz. Böyle biri Seneca'nın, insanların kişisel bir yıkım yaşadıkları zaman kederlenmelerinin son derece doğal olduğu yönünde, Polybius'a söylediklerini hatırlar. Bu insiyaki keder nöbetinden sonra stoacı, mantığını kullanarak içinde kalan kederi de ortadan kaldırmaya girişir. Özellikle de yazdığı tesellilerde Seneca'nın kullandığı türden savlara başvurur: "Ölen kişi benim böyle yapmama razı olur muydu? Tabii ki olmazdı! Mutlu olmamı isterdi! Onun anısına hürmet göstermek için en doğrusu, yas tutmayı bırakıp yaşamaya devam etmek."

Stoacılar, olumsuz bir duygu olduğu için kederin hep karşısında olmuştur. Ama aynı zamanda, farkındadırlar ki sıradan insanlar olduğumuzdan, kaçınılmaz olarak şu hayatta mutlaka bir miktar keder de duyarız, korku, endişe, öfke, nefret, utanç hatta haset de. İşte stoacıların amacı da kederi yok etmek değil, mümkün mertebe azaltmaktır.

Stoacılık karşıtı bir insan bu noktada, kederi en aza indirmenin, kederi bastırmaya kıyasla daha az olsa da yine de sakıncalı bir amaç olduğunu söyleyebilir. Psikolojik danışmanlar, kayıp duygusunu işlememiz gerektiğini söyler. Akıl yürütme sayesinde kurtulmak, yasla başa çıkmanın bir yolu-

dur, bu tamam. Ama içimizdeki, kederle alakalı davranışları gün ışığına çıkarmayı denemek, daha iyi bir yöntemdir. Söz gelimi, hiç de içimizden gelmezken şöyle hıçkıra hıçkıra ağlamaya bilhassa özen gösterebiliriz. Yine hiç öyle paylaşma alışkanlığımız olmasa da başkalarıyla tuttuğumuz yas hakkında konuşmak üzerinde dikkatle durabiliriz. En önemlisi de acımız çok fazlaysa başa çıkma sürecinde bize destek olması için bir yas danışmanından yardım alırız.

Yukarıda önerilenler karşısında, duygularımızla başa çıkmayla ilgili mevcut psikolojik yaklaşımı masaya yatırmak istiyorum. Bilhassa da pek çok psikoterapist tarafından kabul edilen, insanların kederleriyle bir başlarına başa çıkmak için yeterli donanıma sahip olmadıkları iddiasını sorgulamak istiyorum. Ben insanların, duygusal yönden kendilerini terapistlerin sandığından daha çabuk toparladığını ve o kadar da kırılgan olmadığını düşünüyorum.

Bu düşüncemi anlamak için gelin, Aberfan faciasına geri dönelim. Meydana gelen olayda çocukları diri diri gömülen ebeveynler çok derin bir kişisel trajedi yaşar ama sonrasında bu insanlara profesyonel yardım gitmez. Üzerinde mutabık olunan mevcut psikolojik kanıya göre, yas danışmanlığı alamayan bu insanların duygusal anlamda tarumar olmaları gerekirdi. Oysa işin aslı, yaslarıyla kendi başlarına başa çıkmayı gayet iyi becerirler.[14] Yani, bu kişiler için metin olma tekniği fevkalade işe yarar.

2. Dünya Savaşı sırasında İngilizlerin içine düştüğü çıkmaz da olumsuz duygularla tek başına mücadelenin sonuçlarını göreceğimiz diğer bir örnek. Savaş başladığında psikologlar, savaşın dehşeti karşısında akli dengesini koruyamayan sivil halkın akıl hastanelerini dolduracağından korkuyordu. Gel gelelim, İngilizler duygusal anlamda kendilerini korumayı bildi: Akıl hastalığı vakalarında bir artış görülmedi.[15] Profesyonel yas danışmanlığından yoksun olan İngilizlerin, zorlukların üstesinden stoacı bir azimle gelmek-

ten başka çareleri yoktu ve kendi kendilerine uyguladıkları bu stoacı terapi dikkate değer bir başarı göstermiştir.

Yas danışmanlığının etkisiz olması zaten yeterince kötü bir durum, bir de bazen bu danışmanlıklar insanların yas sürecini şiddetlendirip uzatabilir yani durumu daha da beter hale getirebilir. Yas danışmanlığının yararlılığı üzerine yapılan bir çalışma, çocuklarını Ani Bebek Ölümü Sendromu yüzünden kaybeden ebeveynleri konu alır. Çalışma, çocuklarının kaybıyla başa çıkmak için yas terapisi ilkelerini kendi istekleriyle takip eden ve etmeyen ebeveynler arasında karşılaştırmalar yapar. Üç hafta sonra ilk gruptaki ebeveynler, ikinci gruptakilere kıyasla daha çok acı çekmektedir. On sekiz ayın sonundaysa ilk gruptakiler duygusal anlamda diğerlerine göre daha da kötülemiş haldedir. Bu araştırmadan, duyulan yası tedavi etmek yerine yas terapisi ilkelerini takip ederek "zoraki yas" uygulatmanın, doğal iyileşme sürecini geciktirdiği sonucunun çıktığı barizdir. Yapılan, psikolojik olarak yara üstündeki kabuğu durmadan yolmakla aynıdır. Benzer çalışmalarda yine Yahudi soykırımından kurtulanlar, tecavüze uğramış genç kadınlar ve AIDS'ten ölen erkeklerin partnerleri incelenmiş ve benzer sonuçlara ulaşılmıştır.[16]

Ya bu ertelenmiş yas konusu? Yas tutmayı kısa kesersek daha sonrası için kendimize, şöyle iyice elden ayaktan kesecek bir keder nöbeti hazırlamış olmaz mıyız? Uzmanların ortak görüşü, ertelenmiş yas fenomeninin gerçekten var olduğu şeklinde.[17] Şimdi ben tutup da yanıldıklarını mı söyleyeceğim?

Aslında evet. Ertelenmiş yas kavramının sahneye ilk çıkışı, 1937'de psikiyatr Helene Deutsch'un kaleme aldığı "Kedersizlik" adlı makaleyle olur. Deutsch makalesinde, bir yakının kaybından sonra yas tutmamanın, daha sonra ertelenmiş, "kaybı henüz yaşamış kadar taze ve yoğun" bir keder nöbetini tetikleyeceği savına yer verir.[18] Ne yazık ki Deutsch, teorisinin doğruluğunu deneysel bulgularla kanıt-

lamaya gerek duymaz. Sonradan bunu yapmayı deneyen araştırmacılarsa hüsrana uğrar: Ertelenmiş yas vakaları oldukça nadirdir.[19]

Psikiyatr Sally Satel ve filozof Christina Hoff Sommers, modern psikoterapiye belli bakımlardan meydan okuyan bir kitapta şöyle yazarlar: "Son bulgular gösteriyor ki sır saklamak ve duyguların bastırılması, kişinin psikolojik anlamda iyiliğini tehlikeye atmak şöyle dursun, sağlıklı ve uyumlu edimlerdir. Pek çok mizaç açısından kendi içine bakma ve duyguları açığa vurmaya aşırı odaklanma sorun yaratır. Birini kaybeden kişinin tepkileriyle bir facia kurbanının tepkileri arasında ciddi farklar bulunur. Kimisi tedavi amaçlı müdahalelerin faydasını görebilir ama çoğunluk görmez ve bu yüzden de kimse, akıl sağlığı yetkilileri tarafından doğru duygusal tepkiyi vermeye zorlanmamalıdır. Bu bakımdan travma ve yas danışmanlarının yaptığı hata muazzamdır." Yazarlar, günümüzde yaygın biçimde kabul gören "ketlenmemiş duygusal açıklık akıl sağlığı için vazgeçilmezdir" doktrinini reddettiklerini de ayrıca ifade ederler.[20]

Sonuç olarak stoacıların, olumsuz duygularla en iyi nasıl başa çıkılacağı hakkındaki tavsiyesinin biraz modası geçmiş olsa da, iyi bir tavsiye olduğu anlaşılıyor. Seneca, "insan kendini perişan olduğuna ikna ettiğinden dolayı perişandır," der. Bu yüzden şu öneride bulunur: "Eski acılarınıza yakınmakla ve şu namelerle artık işiniz kalmasın: 'Benim çektiğimi kimseler çekmemiştir. Ne çilelere, ne kötülüklere katlandım ben!'" Hem zaten "sırf bir zamanlar mutsuzdun diye mutsuz olmanın" ne anlamı var?[21]

Modern siyaset, insanların stoacılığı kabul etmesinin önündeki bir diğer engeldir. Dünya, mutsuzluğumuzun bizim suçumuz olmadığını söyleyen siyasetçilerle doludur. Mutsuzluğumuz ya hükümetin bize yaptığı ya da bizim için yapması gerekip de yapmadığı şeylerden kaynaklanır. Va-

tandaş olarak bizler, mutluluk peşinde koşarken felsefeden değil siyasetten medet ummaya teşvik ediliriz. Seneca veya Epiktetos okumaya değil sokaklarda gösteri yapmaya ya da milletvekillerine şikâyet mektupları yazmaya özendiriliriz. Daha önemlisi, hükümetin yetkilerini ustalıkla kullanıp bizi mutlu edecek yetenekte olduğunu iddia eden adaya oy vermeye gayretlendiriliriz.

Stoacılar bu zihniyeti doğal olarak reddeder. Çoğumuzla mutluluk arasındaki engel başımızdaki hükümet veya içinde yaşadığımız toplum değildir. Engel, yaşam felsefemizdeki kusurlar hatta böyle bir felsefemizin bile olmamasıdır. Dışımızdaki şartları büyük çapta hükümetimizin ve toplumumuzun belirlediği doğrudur. Fakat stoacılar, ne kadar mutlu olduğumuzla dış şartlarımız arasında olsa olsa incecik bir bağlantı bulunduğunu anlar. Yani, ıssız bir adaya sürülen kişinin, zevkusefa içinde yaşayandan daha mutlu olması son derece mümkündür.

Stoacılar, hükümetlerin vatandaşlarına haksızlık edebileceğini bilir. Nitekim hatırlayın, Roma stoacılarının baştakiler tarafından haksız yere cezalandırılmak gibi talihsiz bir alışkanlıkları vardı. Keza stoacılar, sosyal adaletsizliğe karşı savaşmanın bir görev olduğu konusunda bugünün sosyal reformcularıyla aynı fikirdedir. Günümüz reformcularından ayrıldıkları nokta, insan psikolojisini algılayış biçimleridir. Stoacılar, özellikle de insanların kendini toplumun (veya herhangi başka bir şeyin) kurbanı olarak görmesinde bir fayda bulmazlar. Kendinizi kurban sayarsanız güzel bir yaşamınız olamaz ama olur da kurban gözlüğünü bir kenara bırakırsanız (dış şartların benliğinizi işgaline izin vermezseniz) dışınızdaki şartlar ne hale gelirse gelsin muhtemelen güzel bir yaşam sürersiniz. (Stoacılara göre kişinin, özellikle içinde yaşadığı toplumu düzeltmeye yeltendiği için cezalandırıldığı halde dinginliğini muhafaza etmesi mümkündür.)

İnsanlar nasıl yaşayacağınızı hatta yaşayıp yaşamayacağınızı belirleme gücünü ellerinde bulundurabilir ama yaşamınızı mahvetmeye güçleri yetmez, der stoacılar. Bunu, doğru değer yargıları uyarınca yaşamayarak ancak siz becerebilirsiniz.

Stoacılar sosyal reformlara inanır ama bireysel dönüşüme de inanır. Yani, mutluluklarını dış şartlardan olabildiğince bağımsız kılmayı insanlara öğretmenin toplumu, içinde güzel yaşamlar sürülen bir topluma dönüştürmek yolundaki ilk adım olduğu görüşündedirler. Toplumu dönüştürmenin ikinci adımı da insanların koşullarını değiştirmektir. Stoacılar ayrıca, kendimizi değiştirmeyi beceremedikten sonra içinde yaşadığımız toplumu istediğimiz kadar değiştirelim, güzel yaşamın mümkün olmayacağını da belirtir.

Çoğumuz şuna inandırılmışız: Mutluluk, (terapist olsun, siyasetçi olsun) başkasının vermesi gereken bir şey. Stoacılık bu fikre karşı çıkar. Mutluluğumuzun yanında mutsuzluğumuzdan da fazlasıyla sorumlu olduğumuzu öğretir. Öğrettiği diğer bir şey de şudur: Ancak mutluluğumuzun sorumluluğunu aldığımızda onu yakalamak için makul bir şans elde edebiliriz. Bunun, terapistlerin ve siyasetçilerin telkinindeki pek çok kişinin duymak istemeyeceği türden bir mesaj olduğu muhakkaktır.

Yalnız modern psikoloji ve siyaset değil ki stoacılığa acımayan, modern felsefe de var. 20. yüzyıl öncesinde felsefeyle haşır neşir olanlar muhtemelen stoacıları okumuştur. Ama 20. yüzyılda felsefeciler stoacılığa ilgi duymamak bir yana, genel olarak yaşam felsefelerine olan meraklarını da yitirdiler. Kendi tecrübeme dayanarak söylüyorum, on yıl boyunca felsefe eğitimi alıp stoacıları okumamak, yaşam felsefesi edinmeyi bir kenara bırakın, böyle bir şey üzerine düşünmemek dahi mümkündü.

20. yüzyılın başlarında, birçok geleneksel felsefe probleminin dili baştan savma kullanmaktan kaynaklandığını kavramaları, filozofların stoacılığa olan ilgilerini kaybetmelerindeki başlıca sebepti. Dolayısıyla, felsefe problemlerini çözmekle uğraşacak kişilerin insanlığı gözlemlemek yerine (ki stoacıların yaptığı buydu) dile ve dilin kullanım şekline titizlikle eğilmesi gerektiği benimsendi. Dilbilimsel analize verilen önemin artmasıyla birlikte, özellikle profesyonel filozoflar arasında yaygınlaşan, insanlara hayatlarını nasıl yaşayacaklarını söylemek felsefenin işi değildir, inancı doğdu.

Gidip Epiktetos'a "güzel yaşam sürmek istiyorum, ne yapmalıyım," diye sorsaydınız doğrudan şu cevabı verirdi: "Doğayla uyum içinde yaşayın." Sonra da bunu nasıl yapacağınızı size bir bir anlatırdı. Ama tam tersine, 20. yüzyılın analitik filozoflarından birine gidip de aynı soruyu sorsanız, muhtemelen sorduğunuz soruya cevap vermek yerine sorunun kendisini analiz ederek karşılık verir: "Sorduğunuz sorunun cevabı, 'güzel yaşam'dan kastettiğiniz şeye göre değişir ki o da 'güzel' ve 'yaşam' ile ne demek istediğinize bağlı." Güzel bir yaşamın nasıl yaşanacağını sorarken demek istemiş olabileceğiniz tüm şeyleri tek tek sayıp her bir anlamın neden mantıken net olmadığını da açıklayabilir. Vardığı sonuç: Nasıl güzel yaşanır, diye sormanın anlamı yoktur. Bu filozof konuşmayı bitirdiğinde felsefi analiz yeteneğinden etkilenirsiniz ama haklı bir sonuca da varırsınız. O da bu kişinin de tutarlı bir yaşam felsefesinden yoksun olduğudur.

Stoacılığın günümüzde kabul görmesinin önündeki önemli ve son engel, gerektirdiği özdenetim seviyesidir. İçimizde şöhret arzusu mu fark ettik? Bu hevesi ortadan kaldırmalı, der stoacılar. İçi şöyle dayalı döşeli bir villa mı geçiyor gönlümüzden? Stoacılar, basit bir hayatla tatmin olmanın bizim yararımıza olduğunu belirtir. Şan şöhrete özenmemizin hakkından gelmek bir yana, kişisel diğer pek çok

arzumuzdan da kurtulup çevremizdekilerin iyiliğine hizmet etme görevini yerine getirmemizi de bekler stoacılar. Hatırlarsanız, buna yapmaya kendilerini manen zorunlu hisseden insanlardır. Çoğu modern bireyin aksine stoacılar, hayatta kendilerinden daha önemli şeylerin olduğu inancına sahiptir.

Pek çok kişi, stoacılığın istediği özdenetim miktarını duyar duymaz, bu felsefeyi bir kenara atıverir. İstediğine sahip değilsen elbette mutsuz olursun, mantığındadırlar. Öyleyse, mutluluğu yakalamak için en iyi yol, istediğini elde etmektir. Onun en iyi yolu da üç aşamalı bir stratejidir: Bir, kafanızda dönüp duran arzuların bir listesini çıkarın. İki, bu arzuları doyurmak için plan yapın. Üç, o planı uygulayın. Fakat stoacılar size bunun tersini yapmanızı önerir. Bazı hallerde arzularımızı doyurmak yerine yok etmeyi, diğer durumlarda da istemesek bile görevimiz olduğu için bazı şeyleri yapmamızı salık verirler. Dolayısıyla stoacılık mutsuzluğun yüzde yüz garanti olduğu bir reçete gibi gelir kulağa.

İstediğimizi fark ettiğimiz şeyi elde etmek için çalışarak mutluluğu yakalama stratejisinin, hem bariz olması hem de bilinen tarih boyunca tüm medeniyetlerde ve hemen herkesçe denenmiş olması bir yana, bilinen tarih boyunca tüm medeniyetlerdeki düşünen insanların da anladığı üzere önemli bir de kusuru vardır: Söz konusu strateji uyarınca doyurduğumuz her arzuya karşılık kafamızda yeni biri peyda olur ve öncekinin yerini alır. Bu ise arzularımızı doyurmak için ne kadar çabalasak da tatmin olmaya, hiçbirini doyurmadığımız halden daha yakın olmayacağız demektir. Yani yine tatminsiz kalacağız demektir.

Tatmine ulaşmak için daha iyi olsa da o kadar bariz olmayan bir yöntem, arzularımızı doyurmaya değil onlara hâkim olmaya çalışmaktır. İçimizde arzu üreten mekanizmayı yavaşlatmak için tedbir almamız lazımdır. Aklımıza esen her arzuyu doyurmaya çalışmak yerine belli arzuların oluşmasını engellemeli, zaten mevcut olanların da çoğunu

yok etmek için uğraşmalıyız. Ve ayrıca, yeni şeyler istemekten ziyade zaten sahip olduklarımızı isteyebilmek için çabalamamız gerekir.

Stoacıların yapmamızı tavsiye ettiği şeyler bunlardır. Stoacı olmak için özdenetim de lazım, görevimizi yerine getirmek için fedakârlık yapmamız da. Doğru. Ama stoacılar, akıllarına esen her arzuyu doyurmak için uğraşan çoğu insanın tuttuğu yola kıyasla bu yolla mutluluğa ve elbette neşeye kavuşma ihtimalinin daha yüksek olduğuna inanırlar.

Tüm bunların üzerine, *fedakârlık* kelimesini kullanma şeklimin biraz yanıltıcı olduğunu da itiraf edeyim. Stoacılar, toplumsal ödevlerini yerine getirirken akıllarına fedakârlık gelmez. Tercihen, stoacılık pratiği sonucunda, toplumsal ödevlerinin gerektirdiği şeyleri *isteyerek* yaparlar. Kulağa garip geldiyse ebeveynlikteki görevleri getirin gözünüzün önüne. Ebeveynler çocukları için birçok şey yapar. Stoacı anne babalar (ve sanırım düzgün anne babaların hepsi de) ebeveynliği, sonsuz fedakârlık isteyen, dayanılmaz bir ödev olarak görmez. Bilakis, çocukları var ve bu harika bir şey, diye düşünürler ve bu, çocuklarının hayatında olumlu bir fark yaratabilir.

Daha önce de söylediğim gibi stoacılar, mutluluğu yakalama yolundaki en büyük umudumuzun kendi isteklerine düşkün bir ömür yaşamaktansa içinde bir miktar özveri de barındıran özdenetimli bir yaşam sürmek olduğunu düşünürken yalnız değiller. Benzer iddialar, Epikürcülük ve skeptiklik gibi diğer felsefelerden başka Budizm, Hinduizm, Hıristiyanlık, Müslümanlık ve Taoculuk gibi pek çok din tarafından da ortaya atılır. Yani bana kalırsa asıl soru, kendini sorumlu hisseden, özdenetim sahibi insanların mutlu, anlamlı bir hayatları olup olmayacağı değil; özdenetimi bulunmayan ve kendinden daha önemli hiçbir şeyin olmadığını sananların böyle bir hayatlarının olup olmayacağı.

YİRMİ BİR

Stoacılığı Yeniden Değerlendirmek

Önceki bölümde stoacılığın gerileme evresini anlattım ve artık can çekişir halde olmasının nedenini yoklamaya çalıştım. Bu bölümdeyse bu doktrini diriltmeyi deneyeceğim. Bunu yapmaktaki amacım, yaşam felsefesi arayanlar için stoacılığı daha cazip bir hale getirmek.

Yaşam felsefelerinin iki unsuru olduğunu, kitabın giriş bölümünde açıkladım. Yaşam felsefeleri, hayatta peşinden koşmaya değen ve değmeyen şeylerin neler olduğunu, edinilmeye değen şeylere de nasıl ulaşılacağını anlatırlar. Stoacılar, dinginliğin peşinden koşmaya değer bir şey olduğunu düşünürlerdi, bunu gördük. Hatırlayacaksınız, ulaşmaya çalıştıkları dinginlik, endişe, keder, korku gibi olumsuz duygulardan daha azını ve neşe başta olmak üzere olumlu duyguların pek çoğunu hissedeceğimiz psikolojik bir haldir. Stoacılar dinginliğin değerli olduğunu ileri sürmedi; sadece çoğu insanın, hayatının bir evresinde bu değeri zaten anlayacağını varsaydı.

Dinginliği yakalamak için stratejiler geliştirip bunları mükemmelleştirmek uğruna insanlığın dikkatli gözlemcileri haline geldiler. İnsanların dinginliğini ne tarz şeylerin böldüğünü, bundan nasıl kaçınabileceklerini ve dinginlikleri,

tüm çabalarına karşın yine de bölünürse ona nasıl bir an önce yeniden ulaşabileceklerini bulmaya çalıştılar. Stoacılar, bu incelemeler ışığında, dinginliği yakalamak isteyenler için bir dizi öğüt ortaya koydular. Tavsiyeleri arasında aşağıdaki maddeler yer alır:

- Bilinçlenmemiz gerekir: İşimize gücümüze bakarken bir yandan da kendimizi izlemeli ve aksatmadan, o gün olanlara ne tepki verdiğimizi değerlendirmeliyiz. O hakarete ne tepki verdik? Ya bir şeyimizi yitirmeye? Gergin bir anda ne yaptık? Tepkilerimizi stoacı stratejilere göre mi verdik?
- Olumsuz duyguların hakkından gelmek için muhakeme yetimizi kullanmamız gerekir. Akıl yürütmeyi, arzularımızı mümkün olan son raddeye kadar kontrol altına almak için de kullanmalıyız. Özellikle şan şöhret gibi şeylerin edinmeye değen şeyler olmadığına (tabii, eğer ulaşmaya çalıştığımız dinginlikse) ve dolayısıyla çabalamaya değmeyeceğine kendimizi ikna etmek için akla başvurmalıyız. Belli faaliyetlerin zevk verseler de dinginliğimizi kaybetmemize neden olacaklarına ve yitirdiğimiz dinginliğin alınan zevkten daha değerli olduğuna kendimizi ikna için de yine muhakeme yetimizi kullanmalıyız.
- Servet peşinde koşmadığımız halde zengin olursak bu zenginliğin tadını çıkarmalıyız. Çileciliği savunanlar stoacılar değil, kiniklerdi. Zenginlikten keyif almalı fakat ona bağlanmamalıyız; varlığının keyfini sürerken bir yandan kaybını düşünmeyi ihmal etmemeliyiz.
- Bizler sosyal varlıklarız; diğer insanlarla ilişkiyi kesmeye kalksak mutsuz oluruz. Bu yüzden de dinginliği yakalamak için insanlarla ilişkiler kurmalı ve bunları koparmamalıyız. Bu arada kiminle arkadaşlık kurduğumuza da dikkat etmeliyiz. Bizimkileri de kötü etkiler düşüncesiyle, değer yargıları yozlaşmış insanlardan mümkün mertebe kaçınmalıyız.

- İnsanların sinir bozucu olmasından kaçış yoktur yani temas sürdükçe (eğer müsaade edersek) dinginliğimize sürekli müdahale ederler. Stoacılar, insanlarla olan ilişkilerimizde bulunan bu sıkıntıyı gidermek için uzun uzun uğraşıp bazı teknikler geliştirdiler. Özellikle başkalarının hakaretleriyle başa çıkmak ve bizi öfkelendirmelerinin önüne geçmek için birtakım teknikler buldular.
- Stoacılar, insanın mutsuzluğuna iki ana kaynak (doymak bilmezliğimiz ve kontrolümüz dışındaki şeyler hakkında endişelenmeye olan meylimiz) gösterdi ve bunları hayatımızdan çıkarmak için teknikler geliştirdi.
- Stoacılar, açgözlülüğümüzü yenmek için olumsuzu canlandırmamızı tavsiye eder. Her şeyin geçici olması üzerine durup düşünmemiz gerekir. Sahip olduklarımız ve sevdiklerimiz de dahil olmak üzere kıymetli şeyleri yitirdiğimizi hayal etmeliyiz. Bunun yanında kendi ölümümüzü de hayal etmeliyiz. Bu sayede şu an sahip olduklarımızın kıymetini anlar ve dolayısıyla, başka şeylere arzu duyma ihtimalimizi de azaltırız. Bir şeylerin şu ankinden daha kötü olacağını hayal etmekten de öte, ara sıra onları daha kötü hale de getirmeliyiz. Seneca "yoksulluk pratiği" yapmamızı, Musonius da haz alacağımız veya konfor sağlayacak imkânlardan bazen gönüllü vazgeçmemizi tavsiye eder.
- Stoacılar, kontrolümüz dışındaki şeyler hakkında endişelenme eğilimine gem vurmak için hayatımızdaki unsurları bir nevi öncelik sırasına koymamızı ve bunları üzerlerinde hiçbir kontrolümüz bulunmayanlar, üzerlerinde eksiksiz kontrol sahibi olduklarımız ve üzerlerinde tam olmasa da bir miktar kontrolümüz bulunan şeyler olarak ayırmamızı önerirler. Bu sayede gereksiz endişeler duymanın epey önüne geçeriz.
- Üzerlerinde tam olmasa da bir miktar kontrolümüz bulunan şeylerle ilgilenirken, hedeflerimizi içselleştirmeye

dikkat etmeliyiz. Mesela tenis oynarken hedefim, o maçı almak yerine elimden geldiğince iyi oynamak olmalıdır.

- Dış dünya konusunda kaderci olmalıyız: Başımıza geçmişte gelmiş ve şimdi gelmekte olan şeylerin, kontrolümüzün tamamen dışında olduğunu, dolayısıyla da bunlara üzülmenin akılsızlık olacağını anlamamız gerekir.

Bu yaşam felsefesini bize, neden iyi bir felsefe olduğunu açıklamadan da verebilirlerdi. Yani yaşam felsefelerini benimseyip benimsememe meselesini, aynı Zen Budistleri gibi gözünü karartıp inanmaya bırakabilirlerdi. Ama filozof olduklarından, kendi yaşam felsefelerinin "doğru", rakip felsefelerin de bir şekilde hatalı olduğunu ispatlamak zorundadırlar.

Stoacılar, stoacılığın ispatında öncelikle bizi yaratanın Zeus olduğunu ama bunu yaparken akıl ihsan ederek bizi diğer hayvanlardan farklı kıldığını ileri sürer. Bize önem verdiğinden hep mutlu olacak şekilde tasarlamak istemiş ama o kadarına gücü yetmemiş. Onun yerine elinden gelenin en iyisini yapmış: Bize hayatı yalnız katlanılır değil aynı zamanda keyfi sürülebilir bir şey haline getirme gücü vermiş. Yani bizim için, izlediğimiz takdirde ilerlememizi sağlayacak bir yaşam modeli oluşturmuş. Stoacılar muhakeme yetisi sayesinde işte bu yaşam modelini keşfettiklerini düşünürler. Böylece bizim için öyle bir yaşam felsefesi oluştururlar ki izlediğimiz takdirde o modele göre yani, stoacıların ifadesiyle doğayla uyum içinde yaşayabiliriz ve bu da ilerlememizi sağlar. Kısacası, stoacılık ilkeleri uyarınca yaşarsak insanoğlunun yaşayabileceği en güzel hayatı yaşamış ve stoacılığı da böylece ispatlamış oluruz.

Neredeyse tüm dinlerin inananları, bizleri yaratanın Zeus olduğu savını reddedeceklerinden, stoacılığın bu ispatına da tabii ki karşı çıkacaktılar. Bununla beraber, bu ispatın az değiştirilmiş, Zeus'un yerine Tanrı denmiş halini kabul

etmekte pek bir sakınca görmezler. Çünkü böylece stoacıların ispatını kendi inanışlarına uyan bir ispata dönüştürmüş olurlar.

Ama siz gelin, Zeus'u da Tanrı'yı da tanımayan, bu sebeple insanı yarattıkları savını da reddeden, günümüz stoacılarının içinde kaldığı açmazı bir düşünün. Farz edelim, bu kişiler insanın, bir evrim süreci neticesinde meydana geldiğine inanmakta. Bu durumda insanın bir amaç için yaratılmış olması mümkün olamaz yani insanoğlunun ne amaçla var olduğunu bulmamız ve bu amaca uygun davranarak ilerlememiz imkânsızdır. Ben bu kişilerin, açmazdan kurtulmak için stoacılığın stoacı ispatını terk edip (o devirde stoacıların bilmesi mümkün olmayan) bilimsel keşiflerden yararlanacak bir ispata inanmaları gerektiğini düşünüyorum. İzin verin, bunun yolunu açıklayayım.

Biri bana stoacılığın neden geçerli olduğunu sorsa tutup Zeus (veya Tanrı) ile ilgili bir hikâye anlatmam. Onun yerine, biz insanların enteresan birtakım biyolojik kazalar sonucunda meydana geldiğini söyleyen evrim teorisinden bahsederim. Ardından evrimsel psikolojiden girerim konuya. Buna göre insan olan bizler, evrimsel süreçlerde belirli bir anatomiye ve fizyolojiye sahip olmanın yanında aynı zamanda, kimi şartlar altında korku veya endişe duymaya eğilimli, diğer şartlar altında da zevk duymaya meyilli olmak gibi belli başlı psikolojik nitelikler de kazandık. Evrim bize bu eğilimleri, evrimi güzel yaşayalım diye değil hayatta kalalım ve üreme şansımız olsun diye kazandırdı. Zeus'un (veya Tanrı'nın) aksine gelişmişiz gelişmemişiz, evrimsel süreçlerin umurunda olmaz; hayatta kalıp üretmemiz dışında bir maksatları yoktur. Sahiden de mutsuzluğuna rağmen yaşamını sürdürmeyi ve üremeyi becerebilen son derece mutsuz bir birey, evrim süreçleri içinde neşe dolu fakat ürememe taraftarı bir kişiden daha önemli bir yer tutar.

Bu noktada duraksamak ve karşımdakinin, evrimsel geçmişimizin bugünkü psikolojik yapımıza ne katkıda bulunduğunu anladığından emin olmak istiyorum. Mesela neden acı hissederiz? Tanrı ya da tanrılar canımızın acımasını istediğinden veya böylelikle bir fayda göreceğimizi düşündüklerinden değil. Evrimsel atalarımız, aldıkları yaralardan (evrimsel bir "deney" sayesinde) canları acıdığı ve bu yüzden yara almaktan daha fazla kaçınıp hayatta kalma ve üremek konusunda acı hissinden yoksun atalarımızdan daha başarılı olduğu için acı duyarız. Bu yüzden acı duyabilenler, acı hissinden yoksun olanlara kıyasla genlerini aktarmada daha başarılı oldular ve sonuçta, acı hissetme yetisi de biz insanlara miras kaldı.

Korku duyma yetimiz de evrimsel süreçlerden dolayı var. Aslanlardan korkan uzak atalarımız, muhtemelen umursamaz atalara göre aslanlara daha az av oldu. Aynı şekilde endişelenme ve doymama eğilimlerimiz de evrimsel geçmişimizin birer sonucu. Yeterli erzakı olup olmadığı konusunda endişelenen evrimsel atalarımız, bir daha ne zaman yiyeceğini bilmeyenlerle karşılaştırıldığında muhtemelen daha az açlıktan öldü. Benzer biçimde ellerindekiyle bir türlü tatmin olmayan, sürekli daha fazla yiyecek veya daha korunaklı bir yer peşinde olan evrimsel atalarımızın hayatta kalma ve üreme şansı, kolaylıkla tatmin olanlardan daha fazlaydı.

Zevk alma yetimizin de evrimsel bir açıklaması var. Cinsellik neden bu kadar zevklidir mesela? Çünkü seksi zevkli bulan evrimsel atalarımız, seksi umursamayan hatta daha fenası, tatsız bulan atalara nazaran daha çok üredi. Seksten hoşlanan ataların genlerini aldığımız için biz de onu zevkli buluyoruz.

Stoacılar, Zeus'un bizi topluluk halinde yaşayan canlılar olarak yarattığına inanırlar ki bunun üzerinde durmuştuk. "Doğamız gereği" sosyal olduğumuz konusunda stoacılara katılıyorum. Ama bizi Zeus'un (veya Tanrı'nın) böyle yarat-

tığı savına karşı çıkıyorum. Doğrusu, sosyaliz çünkü evrimsel atalarımız diğer insanlarla birlikte olmak istedi ve insan gruplarına katıldı, bu yüzden de hayatta kalması ve üremesi, katılmayanlardan daha olası hale geldi.

Başkalarıyla ilişkide olmak için evrimsel anlamda "programlanmış" olmanın yanı sıra, bence sosyal statü edinmeye de programlıyız. Tahminen, evrimsel atalarımızın oluşturduğu gruplarda da maymun gruplarındakine benzer sosyal bir hiyerarşi mevcuttu. Düşük statülü grup üyeleri kaynaklarına el koyulması hatta gruptan atılma riskini göze alırlardı ki bunlar, hayatta kalmalarını tehlikeye atabilecek olaylardı. Gruptaki düşük statülü erkeklerin üreme ihtimali de düşüktü. Bu yüzden, sosyal statü peşinde olmayı önemseyen ataların (sosyal statü kazanmakla kendini iyi, kaybetmekle de kötü hissedenler) hayatta kalma ve üreme şansı, statü falan umurunda olmayan atalara nazaran daha yüksekti. Bugünkü insanlar, evrimsel geçmişimiz sayesinde sosyal statü kazanmayı zevkli, kaybetmeyi de tatsız buluyor. Övülmenin güzel, hakarete uğramanınsa acı verici olması da yine bu sebepten.

Stoacılara göre Zeus, harikulade olabilelim diye bize muhakeme yetisi bahşetti. Ama ben, muhakeme yetimizi de diğerleriyle aynı şekilde yani evrimsel süreçler sayesinde elde ettiğimizi düşünüyorum. Bu yeteneğe sahip evrimsel atalarımızın hayatta kalıp üreme şansı, bu yetenekten yoksun olanlara göre daha fazlaydı. Şunu anlamamız da önemli: Muhakeme yetisini, cinselliğe ve sosyal statüye duyulanlar gibi evrimsel anlamda programlı olduğumuz arzuları aşmak amacıyla kazanmadık. Aksine, o arzuları daha etkili şekilde tatmin edebilmek (örneğin, cinsellik ve sosyal statüye yönelik arzuları doyurmak için karmaşık stratejiler oluşturabilmek) için kazandık.

Elimizdeki yeteneklere, evrimsel atalarımız bunlar sayesinde hayatta kaldı ve üredi diye sahibiz. Fakat bundan, bi-

zim de bunları hayatta kalmak ve üremek için kullanmamız gerektiği sonucu çıkmaz. Neyse ki muhakeme yetimiz var da evrimsel mirasımızı "suiistimal" etmek elimizde. Müsaadenizle açıklıyorum.

Duyma yeteneğimizi ele alalım. Bu yeteneği evrimsel süreçler sonucu kazandık: Yaklaşan yırtıcıları duyma yeteneği olan atalarımızın hayatta kalma ve üreme şansı, duyamayanlara göre daha fazlaydı. Oysa günümüz insanı duyma yeteneğini bu amaçla çok nadir kullanır. Onun yerine Beethoven dinlemek gibi hayatta kalma ve üreme şansımızı hiçbir surette artırmayacak faaliyetler için de kullanırız. Duyma yeteneğimizi suiistimalin yanında bu yetenekle bir arada evrim geçiren kulaklarımızı da maksadı dışında kullanıyoruz. Mesela, gözlük veya küpe takmak için de kullanıyoruz. Aynı şekilde, yürüme yeteneğimiz var çünkü bu yeteneğe sahip olan atalarımızın hayatta kalıp üreme şansı, olmayanlara kıyasla daha fazlaydı. Oysa bazımız tutup bu yeteneği kullanıyor ve Everest'e çıkıyor. Hayatta kalma şansını bariz biçimde azaltan bir faaliyet.

Duyma ve yürüme yeteneklerimizi "suiistimal" edebildiğimiz gibi (yani bu yetenekleri türümüzün hayatta kalması ve üremesi ile uzaktan yakından alakası olmayan bir biçimde kullanabildiğimiz gibi) muhakeme yetimizi de suiistimal edebiliriz. Yani onu kullanarak evrimin beynimize programladığı davranışsal eğilimlerin etrafından dolaşabiliriz. Mesela evrimsel geçmişimiz sayesinde seks yapınca ödül de alıyoruz. Fakat muhakeme kabiliyeti sayesinde de karşımıza çıkan seks fırsatlarını geri çevirebiliyoruz çünkü bu fırsatları değerlendirmek bizi, kendimize koymuş olduğumuz (ve hayatta kalmamızla veya üretmemizle hiç ilgisi olmayan) hedeflerden saptırabilir. (Çok dramatik olacak ama cinsel teması tamamen de reddedebiliriz ki bu karar, üreme olasılığımızı sıfıra indirecektir.) Ama daha da önemlisi, muhakeme yetimizi şu sonuca varmak için kullanabiliriz: Evrimsel prog-

ramlamanın peşinden koşmamızı istediği sosyal statü ya da elimizdekinden fazlasını arzulamak gibi şeylerin çoğu, hedefimiz sadece hayatta kalmak ve üremek olduğu sürece değer taşır ama hedefimiz şu hayatta dinginliği tecrübe etmekse değersiz kalır.

Gördüğümüz gibi stoacılar, Zeus'un bizleri acı çekmeye yatkın yarattığını fakat bir de araçla (muhakemeyle) donattığını ve doğru kullanılırsa bu aracın bizi acıdan epey koruyacağını düşünürler. Sanırım, evrim yönünden de benzer bir iddia ortaya atılabilir. Evrimsel süreçler bizleri acıya dayanıksız yaptı fakat bize aynı zamanda (ezkaza), bu acının büyük kısmından kaçınmamıza yarayacak bir aracı, muhakeme yetisini de sağladı. Aklımızı kullanarak yalnız evrimsel çıkmazımızı anlamakla kalmayıp ondan mümkün mertebe kurtulmak için gerekli önlemleri de alabiliriz.

Evrimsel programımız tür olarak serpilmemize yardım etmiş olsa da faydalı olduğu zamanları pek çok yönden artık geride bıraktık. Örneğin, uluorta hakarete uğradığımızda duyduğumuz acıyı düşünün. Bu acıya evrimsel bir açıklama getirmiştim: Bu acıyı, sosyal statü kazanmayı ve onu muhafaza etmeyi fazlasıyla önemseyen evrimsel atalarımız hayatta kalma ve üreme şansına, sosyal statüyü umursamayan ve bu yüzden de hakarete uğramanın verdiği acıyı tecrübe etmemiş atalarımızdan daha fazla sahip olduğu için duyarız. Ama hayat, atalarımızın Afrika savanalarında gezdiği zamankiyle aynı değil. Bugünün dünyasında düşük sosyal statüyle de rahatlıkla hayatta kalabiliriz. Diyelim ki bizi hor gördüler; hukuk var, elimizden yiyeceğimizi de alamazlar, bizi evimizden de atamazlar. Dahası, düşük statü artık üememize de engel değil. Dünyanın birçok yerinde sosyal statüsü düşük erkek ve kadınlar, yüksek olanlardan daha fazla üreme oranına sahip.

Hedefimiz sırf hayatta kalmak ve üremek değil de dingin bir ömrün tadını çıkarmaksa sosyal statümüzü yitirmekten

duyacağımız acı faydasızdır, beklenenin tam aksi sonuçlar doğurur. Biz işimize gücümüze bakarken başkaları, evrimsel programlarından dolayı ve çoğunlukla da farkında olmadan sosyal statü kazanmaya çalışır. Sonuç olarak da bizi hakir görmeye, aşağılamaya yani toplumsal anlamda bize haddimizi bildirmeye meyilli olurlar. Eylemleri, eğer müsaade edersek, dinginliğimizin bozulmasına yol açabilir. Bu durumlarda yapmamız gereken, aklımızı kullanarak (daha doğrusu "suiistimal ederek") hakareti can yakıcı kılan evrimsel programımızı hükümsüz bırakmaktır. Diğer bir deyişle, muhakeme yetimizi kullanarak uğradığımız hakaretlerin yol açtığı duygusal sızıyı gidermemiz ve huzurumuzu kaçırma etkisini azaltmamız gerekir.

Benzer şekilde doymak bilmezliğimizi düşünün. Biliyoruz ki evrimsel atalarımız her şeyden daha fazla istemenin yararını gördü, bizim bugün bu eğilimde olmamız da bundandır. Ama açgözlülüğümüz, gem vurmak için harekete geçmezsek ileride dinginliğimizi bozacak. Elimizdekinin tadını çıkarmak yerine ömrümüzü, bizim olduklarında onlardan keyif alacağımıza hazin bir yanılgıyla inanarak, elimizde olmayan şeylere sahip olabilmek için durmadan çalışmakla geçireceğiz. Burada da yapmamız gereken, aklımızı suiistimal etmek. Aklımızı, her şeyden daha fazla edinebilmek için zekice stratejiler geliştirmeye çalıştıracağımıza, doymak bilmezliğe olan eğilimimizi geçersiz kılmak için kullanmamız gerek. Bunu yapmanın en mükemmel yoluysa o aklı olumsuzu canlandırmak için kullanmak.

Son olarak da endişeyi ele alalım. Görmüştük ki evrimsel anlamda endişe küpleri olmaya programlıyız. Bir sonraki öğünleri için ve ağaçların oradan gelen hırlamanın kaynağıyla ilgili endişelenmek yerine etrafta huzurla oturup günbatımının keyfini çıkaran evrimsel atalarımız ileri yaşlarını muhtemelen göremedi. Fakat günümüz insanı çoğunlukla (en azından gelişmiş ülkelerde yaşayanlar) fevkalade güvenli

ve öngörülebilir bir ortamda yaşamakta: Ağaçlardan hırlama gürleme gelmiyor, sonraki öğünün geleceğinden de oldukça eminiz. Bariz biçimde, endişelenecek çok daha az şey var. Yine de atalarımızın endişe eğilimi içimizde muhafaza ediyoruz. Dinginliğe ermek istiyorsak yapmamız gereken, aklımızı "suiistimal" ederek bu eğilimden kurtulmak. Stoacıların tavsiyesi doğrultusunda önce kontrol edemediğimiz şeyleri belirleyip sonra da bu şeylerle ilgili endişelerimizi, muhakeme yetimiz sayesinde imha edebiliriz. Bu, dinginliğe kavuşma ihtimalimizi artıracaktır.

İzninizle özetleyeyim. Stoacılar, stoacılığın tek gerçek yaşam felsefesi olduğunu ispatlayabileceklerini düşündüler ve Zeus'u da, bizleri belirli bir amaç için yarattığını da varsaydılar. Ama ben, stoacılığın stoacı ispatını, stoacılığın kendisini reddetmeden reddedilebileceğimizi düşünüyorum. Yani stoacıların, bir amaç uğruna yaratıldığımız iddialarında haksız olduklarını düşünen biri, diğer yandan oluşturdukları yaşam felsefesinde doğru bir hedef (dinginlik) seçtiklerini ve bu hedefe varmaya yarayacak birçok teknik keşfettiklerini kabul edebilir.

Bu yüzden bana "neden stoacılık pratiği yapalım," diye sorsalar cevabımda ne Zeus'un (veya Tanrı'nın) adı geçer ne de hakkıyla yerine getirilecek şu insan olma gereğinden bahsederim. Onun yerine evrimsel geçmişimizden söz ederim. Bu geçmişten dolayı evrimsel anlamda, belirli şartlar altında belirli şeyleri isteyip belirli duyguları hissetmeye programlandığımızı; bu evrimsel programa uygun yaşamanın, atalarımızın hayatta kalıp üremesine olanak tanımış olsa da günümüz insanının ömür boyu mutsuz olmasına yol açacağını; muhakeme yetimizi "suiistimal" ederek de evrimsel programımızın üstesinden gelebileceğimizi anlatırım. Şunu da belirtirim: Stoacılar evrimi anlamamış olabilirler ama yine de uygulanmaları halinde, evrimsel programımızın din-

ginliğimizi bozan yönlerinden kurtulmamızı sağlayabilen psikolojik teknikleri keşfetmişlerdir.

Doğru anlaşılırsa stoacılık bir hastalığın tedavisidir. Buradaki hastalık, insanların başına bela olan ve onları keyifli bir yaşamdan mahrum bırakan endişe, keder, korku ve diğer birçok olumsuz duygudur. Stoacı teknikleri uygulayarak bu hastalığı tedavi edebilir ve dinginliğe kavuşabiliriz. Burada dile getirmek istediğim düşünce eski stoacıların, olumsuz duygular için bir "tedavi" bulmuş olsalar da bu tedavinin işleyişini anlamadıklarıdır.

Demek istediğim şeyi iyice anlamak için aspirini örnek alın. Aspirin tartışmasız işe yarar. İnsanlar binlerce yıldır bunu bilir ve ilaç olarak kullanır. Burada soru, nasıl ve neden işe yaradığı?

Aspirinle aynı etken maddeyi içeren söğüt ağacının kabuğunu tıbbi olarak kullanan antik Mısırlıların bir teorisi vardı. İçimizde dört unsurun aktığına inanırlardı: kan, hava, su ve *wekhudu* adında bir madde. Bu wekhudu'nun fazlası, ağrıya ve ödeme sebep olurken söğüt kabuğu çiğnemek veya söğüt çayı içmek, ağrılı veya ödemli kişinin wekhudu'sunu azaltır, böylece de onu iyileştirir, diye bir teori geliştirdiler.[1] Elbette yanlış bir teoriydi bu: Wekhudu diye bir şey yoktu. Dikkat çekici olan, aspirinin işe yarama prensibini teorilerinde bilememiş olsalar da aspirinden yine de yararlanmış olmaları.

Birinci binyılın ilk yüzyıllarında söğüt kabuğunun ilaç olarak kullanımı yaygınlaştı ama Avrupalılar bu kabuğun tıbbi gücünü zamanla unuttu. 18. yüzyılda, Edward Stone adında İngiliz bir rahip tarafından yeniden keşfedildi. Stone, söğüt kabuğunun güçlü bir analjezik ve antipiretik* olduğunu zaten biliyordu fakat işleyişinden en az antik Mısırlılar kadar bihaberdi. 19. yüzyıla gelindiğinde kimyagerler, söğüt

---

Sırasıyla ağrı kesici ve ateş düşürücü –ç.n.

kabuğundaki etken maddenin salisilik asit olduğunu buldu fakat salisilik asidin nasıl ve neden işe yaradığı konusunda hâlâ bilgisizdiler. 1970'lerde, araştırmacılar nihayet bulana kadar aspirinin çalışma prensibi bilinmezliğini korudu: Hasarlı hücreler araşidonik asit üretir, bunlar da prostaglandinlerin yapımını tetikler ve sonuçta ateş, ödem ve ağrı meydana gelir. Aspirin, prostaglandinlerin oluşumunu engelleyerek bu sürece kısa devre ettirir.[2]

Anlaşılması gereken şu: Aspirinin nasıl ve neden işe yaradığının bilinmemesi, onun işe yaramasını engellemedi. Ben de stoacılık için benzer bir iddiada bulunuyorum. Stoacılar da yaygın bir illetin çaresiyle karşılaşan ve neden sonuç verdiğini bilmese de bundan istifade eden antik Mısırlılar gibiydi. Mısırlılar baş ağrısı ve ateşin çaresine denk gelmişti, stoacılar da olumsuz duyguların. Daha doğrusu, pratik edilmeleri halinde dinginliği teşvik eden bir dizi psikolojik teknik geliştirmişlerdi. Mısırlıların da stoacıların da yanılgısı, ellerindeki tedavinin çalışma şekliyle ilgiliydi, etkisiyle değil.

Hatırlayacaksınız, ilk stoacılar bilimle oldukça ilgiliydiler. Sorun, bilimlerinin ilkel olması ve kafalarındaki pek çok soruyu cevapsız bırakmasıydı. Bunun sonucunda, stoacılığın etkililiği ve teknikleri konularında (dünyanın gözlemlenmesine değil felsefi ilkelere dayanan) *a priori* açıklamalara başvurdular. Acaba, diyor insan, evrimden ve hatta evrimsel psikolojiden haberleri olsaydı, değişik açıklamalar getirirler miydi?

Bu noktada başkası da bu aspirin analojisini bir adım öteye taşıyıp stoacılığa karşı hale döndürebilir: Nasıl ki bilimde stoacılardan daha ilerideyiz, (kısmen de bundan dolayı) elimizde onlarda bulunmayan ilaçlar da vardır. Özellikle de Xanax gibi, dinginliğimizi engelleyen endişe duygusundan bizi kurtaran yatıştırıcılarımız var. Stoacıların varmaya çalıştığı dinginliğe giden bir "kestirme" söz konusuymuş

demek. Kitapçıdan Seneca'nın kitabını alacağımıza doktora gidip bize Xanax yazmasını isteyelim. Bu mantığa göre, stoacıların dinginliği yakalama stratejileri, en iyi ihtimalle eski modadır. İki bin yıl önce yaşayan insanlar için belki anlamlıydı. Tıp bilimi henüz emekleme aşamasındaydı ve ortada Xanax yoktu. Ama birinin bugün, endişesiyle başa çıkmak için stoacılığa başvurması, ülserini göstermeye büyücü hekime gitmesine benzer.

Bu önermeye cevap olarak şunu belirtmek istiyorum: Xanax almanın endişelerimizi dindirebileceği belki doğrudur ama Xanax'tansa stoacılığı seçmeniz için nedenler var. Bu noktanın daha iyi anlaşılması için gözlerimizi, konuyla bağlantılı bir tartışmaya çevirelim. Modern tıbbın geldiği seviyede obez bir insanın önünde iki alternatif bulunur: Yaşam tarzını değiştirebilir yani daha az ve daha çeşitli yemekler yemenin yanında daha çok spor yapabilir. Veya obezliğin çözümü için bilimden medet umar: Kilo verdiren ilaçlar kullanabilir ve mesela ameliyat (mide baypası) olur.

Doktorların neredeyse tamamı, modern ve ileri teknoloji temelli alternatiflerin varlığına rağmen, ilk alternatifi yani eski usul, yaşam biçimini değiştirmeyi önerecektir. Doktorlar ancak ve ancak yaşama şeklini değiştirmek işe yaramaz, obez kişi kilo veremezse ilacı ya da ameliyatı tavsiye edecektir. Doktorlar, ameliyatın tehlikelerini ve kilo verdiren ilaçların ciddi yan etkileri olduğunu mutlaka belirtecektir, onu da söyleyelim. Düzgün yapılan spor, tehlikesiz olmanın yanında sağlığımızı da destekler. Sporun faydaları, hayatın başka boyutlarına da etki edecektir. Örneğin, muhtemelen her zamankinden daha zinde hissederiz. Ve kendimize olan saygımız da aynı şekilde artar.

Endişe duygusuyla başa çıkmak ve önüne geçmek için stoacılığın kapısını çalmak hakkında da oldukça benzer şeyler söylemek mümkün. Sayısız Xanax bağımlısının da onaylayacağı gibi tıbbi alternatifinden daha güvenli. Ayrı-

ca, stoacılığın faydaları hayatın diğer boyutlarına da yansır. Stoacılık pratiği bize, spor misali enerji kazandırmaz ama özgüven kazanmamızı sağlar. Özellikle de hayatta karşımıza çıkan her durumu idare edeceğimizden emin oluruz. Xanax alansa tam aksine bu tip bir kendine güven hissetmez hatta Xanax bulamazsa ne hale geleceğinin gayet farkındadır. Stoacılık pratiğinin bir diğer faydasıysa yaşadığımız hayatın ve içinde bulunduğumuz şartların kıymetini bilmemizi sağlamasındadır. Hatta bunun sonucunda keyif almamızı da sağlayabilir. Xanax almanın, her halde böyle bir faydası yoktur.

Stoacılığı "modernize" etmemden memnun olmayacaklar da vardır mutlaka. Mesela filozof meslektaşlarım, stoacılığın felsefi ispatını bırakıp bilimsel ispatına yöneldiğim için beni, aslında stoacılığın kafasını (öğütler ve psikolojik teknikler) koparıp bambaşka bir hayvanın bedenine (ispat) iliştirmekle suçlayabilirler. Ortaya çıkan doktrin için de zarif bir yaratık değil, korkunç ve tuhaf bir ucube hatta bir Frankenştayn'dır, diyebilirler.

Filozof meslektaşlarım, stoacılık için verdiğim bilimsel gerekçelendirmenin bariz biçimde antistoacı olduğunu söyleyerek suçlamalarına devam edebilirler. Stoacılar doğayla uyum içinde yaşamayı öğütler, biliyorsunuz. Bense muhakeme yetimizle evrimsel programımızı geçersiz kılmayı ve bir anlamda, doğayla uyumsuzluk içinde yaşamayı önermiş olmuyor muyum?

Aşırı titiz stoacılar beni, stoacılığı ele alırken sözlerinden alıntı yaptığım stoacılar arasındaki kanaat farklılıklarını görmezden gelmekle de suçlayabilirler. Mesela Marcus'un ödev bilinci diğerlerine kıyasla çok daha yüksekti. Musonius'la Seneca, stoacıların çileci olmaması yani, benimsedikleri felsefenin hayattan keyif almalarını engellememesi gerektiği üzerinde anlaşırken bu keyfin ne şiddette olabileceği husu-

sunda birbirlerinden ayrılırlar. Bu ve benzeri görüş ayrılıklarını hasıraltı etmekle bile suçlanabilirim.

Bu eleştirilere söyleyecek sözüm şudur: Buraya kadar olan sayfalarda bir felsefe dedektifi gibi davrandım. Modern bireyin, Roma stoacıları tarafından savunulan bir yaşam felsefesini benimsemek için yapması gerekenleri belirlemeye çalıştım. Fakat şunu buldum: Stoacılar bize nasıl stoacı olunacağını açıklayan bir el kitabı bırakmamışlardır. Hatta Epiktetos'un *El Kitabı* bile böyle bir el kitabı değildir. (Stoacı pratik üzerine hazırlanan risaleler vardıysa bile bunlar zamanla kaybolup gitmiş.)[3] Hem el kitabı hazırlamamaları aslında anlaşılır bir şey: O zamanlar, stoacı pratik nasıl yapılır, öğreneceksen bunun için kitaba ne gerek var? Gider stoacı bir okula girersin.

Sonuç olarak, Roma stoacılarının bıraktığı metinlerde dört bir yana saçılmış ipuçlarını el yordamıyla toparlayıp bir stoacılık türü oluşturdum. Ortaya çıkan stoacılık sürümü de bu yüzden, antik stoacılardan derlenmiş olsa da stoacıların savundukları doktrinlerin hiçbirine tam benzemiyor. Benim toparladığım bu sürüm muhtemelen birçok yönden, antik stoa okullarında pratiği öğretilen stoacılıktan da farklı.

Bana ve bir ihtimal etrafımdakilere yararı dokunacak bir stoacılık türü oluşturmaya çalıştım ve bunun için de stoacılığı şartlarımıza uyarladım. Biri bana dinginlik peşinde olduğunu söylese ona önerim, bu kitapta tarif edilen stoacı psikoloji tekniklerini denemesi olur. Antik dönem stoacıların yazdıklarını da incelesin diye onu teşvik ederim. Ama bu inceleme sonucunda benim sürümümle mesela Epiktetos'un onayladığı stoacılık arasında farklılıklar yakalayacağı konusunda onu uyarırım. Kendi ihtiyaçlarına uygun olan benim sürümüm değil de Epiktetos'un stoacılığıysa kesinlikle onu seçmesi gerektiğini de ayrıca eklerim.

Stoacılıkta oynamalar yapan ilk stoacı olmadığım kesin. Romalıların, Yunan stoacılığını alırken işlerine geldiği gibi

uyarladığını zaten görmüştük. Dahası stoacı kişiler, stoacılığı "kişiselleştirmekten" çekinmemişlerdir. Seneca'nın da dediği gibi "kendimi usta stoacılardan herhangi bir tanesine bağlamam, kendi kanaatimi edinmek benim de hakkım."[4] Stoacılar, stoacılığın ilkelerini taşa kazınmış gibi değil de daha çok kilden kalıplara dökülmüş gibi görürler. Abartmamak kaydıyla, insanların daha kullanışlı bulduğu bir stoacılık şekli için kalıp değiştirilebilir.

Burada stoacılığı, stoacıların kullanılmasını istediğini düşündüğüm şekliyle anlattım. Gelecekteki filozofları eğlendirmek ve meşgul etmek için bulunmuş bir felsefe değildir bu. Stoacıları en güzel, düzgün kullanılırsa güzel yaşamayı sağlayan bir aleti tasarlayan kişiler olarak düşünebiliriz. Ben bu alete bir kütüphane rafında, paslanmış, terk edilmiş, öylece dururken rastladım. Raftan aldım, şöyle bir elden geçirdim, üç beş parçasını değiştirip işe koştum ki, hâlâ stoacıların aklındaki amaca hizmet edebiliyor mu, göreyim. Şaşkınlıkla ve keyifle gördüm ki ediyor. Esasen, ıskartaya düştükten sonra keşfedilen tüm benzerlerinden daha başarılı olduğunu anladım.

Filozof olmayanlar (yani bu kitabın asıl okuyucu kitlesi) stoacılığın saflığını korumayı dert etmez. Onlar için asıl soru şu: İşe yarıyor mu? Diyelim ki stoacılık, bir anlamda işe yarıyor, öyleyse sorulara devam: İşe ondan daha çok yarayacak bir yaşam felsefesi var mı? Yani aynı faydayı (hatta fazlasını) daha düşük bedel karşılığında veren alternatif bir felsefe var mı? Stoacılık alternatiflerinden daha iyi değilse kafası çalışan kişi, yaşam felsefesi olarak bunu bir kenara koyar ve onun yerine mesela gider Epikürcülük'ü veya Zen Budizmi'ni benimser.

Stoacılığı yaşam felsefem olarak benimsemiş olabilirim ama "işe yarayan" tek felsefenin bu olduğu, hele hele herkeste ve tüm koşullarda, alternatif felsefelerin hepsinden

daha iyi işe yaradığı gibi bir iddiam hiç yok. Tek söylediğim, kimi şartlar altında ve kimi insanlar için (ki ben de sanırım onlardanım) stoacılığın, dinginliği yakalamaya fevkalade elverişli bir yöntem olduğu.

Peki, kimler denemeli stoacılığı? Öncelikle dinginlik arayanlar çünkü ne de olsa stoacılığın vaat ettiği de zaten bu. Bu nedenle, dinginlikten daha değerli bir şey olduğunu düşünen kişinin stoacılığı hayatına uygulaması saçma olur.

Hayatta dinginliğe kavuşmayı hedef belirlemek, potansiyel bazı yaşam felsefelerini de eleyecektir. Örneğin, hedonizm elenir çünkü hedefi dinginlik değil hazzın mümkün mertebe artırılmasıdır. Yaşam felsefemizin başlıca hedefini dinginlik olarak netleştirsek bile yine de kendilerine aynı hedefi belirleyen yaşam felsefeleri arasında bir seçim yapmamız gerekir. Yani öncelikle stoacılık, Epikürcülük, skeptiklik ve Zen Budizmi'nden birini seçeceğiz. Bu yaşam felsefelerinden hangisi bize en uygunu? Aradığımız dinginliğe ulaşmamızı en iyi hangisi sağlayacak? Sanırım bunun cevabı, kişiliğimize ve şartlarımıza göre değişir: Birinin işine yarayan diğerine uymayabilir çünkü kişiliği de şartları da farklıdır. Yani iş yaşam felsefelerine gelince herkese uyan tek bir beden yoktur.

Kimi insan var, bana göre kişiliği, stoacılık için biçilmiş kaftan. Kimse bu insanlara stoacılıktan resmen bahsetmemiş dahi olsa kendi başlarına pek çok şeyi kavramış olabilirler. Bu "doğuştan stoacılar" daima optimisttir ve yaşadıkları hayata karşı kadirşinastırlar. Seneca'yı okumaya başlasalar anında karşılarında bir kafa dengi bulurlar.

Kimi insan da var, kişiliği sebebiyle stoacılık pratiğinde psikolojik olarak zorlanır. Bu insanlar, memnuniyetsizliklerinin bizzat kendilerinden kaynaklandığı ihtimalini değerlendirmeyi basitçe reddederler. Ömürlerini, genelde sabırsızlıkla, kişisel ve hayat anlamında morallerini yerine getirecek o şeyin olmasını bekleyerek geçirirler. Emindirler ki tek eksik, kendilerinin dışındaki bir şeydir: Başka birinin ya vermesi

ya da onlar için yapması gereken bir şey. Bu söz konusu şey bir iş de olabilir, belirli bir miktar para da olabilir veya bir tür estetik operasyon da olabilir. Bu insanlar ayrıca, bu eksik şeyin tamamlandığında hayattan duydukları tatminsizliğe çare olacağına ve kendilerinin de sonsuza dek mutlu yaşayacaklarına da inanırlar. Bu müzmin hoşnutsuzlardan birine, stoacılığı bir denemesini önerseniz yüksek ihtimalle inat edip, "İşe yaramaz!" diyerek önerinizi geri çevirirler. Bunlar trajik vakalardır; bu insanlardaki doğuştan karamsarlık, bu halden kurtulmak için harekete geçmelerini önler ve dolayısıyla da keyif alma ihtimallerini çarpıcı oranda düşürür.

Genellikle insanların kişiliği bu iki uç nokta arasında bir yerdedir. Ne doğuştan stoacıdırlar ne de doğuştan hoşnutsuz. Bu gruptaki insanların çoğu, faydasını göreceği halde stoacılık pratiği (hatta herhangi bir yaşam felsefesini) denemeye dahi tenezzül etmez. Onun yerine ömürlerini evrimsel "otopilot"ta geçirirler: Evrimsel programlarının sunduğu, sevişmek veya koca bir öğünü mideye indirmek benzeri ödüllerin peşine düşüp, aynı programın yol açacabileceği, ulu orta hakarete uğramaktan duyulacak acı gibi cezalardan kaçınarak hayatlarını geçirirler.

Derken gün gelir, otopilottan çıkmak zorunda kalacakları bir şey gelir başlarına. Bu kişisel bir trajedi de olabilir, ani bir kavrayış da. Önce ne yollarını bilirler ne de yönlerini. Sonradan bir yaşam felsefesi arayışına girebilirler. Bu tür bir arayışta atılacak ilk adım, yine söylüyorum, insanın kendi kişiliğini ve şartlarını değerlendirmesidir. Bunu yaptıktan sonra da amaç, o eşsiz, gerçek yaşam felsefesini değil, kendine en çok uyan yaşam felsefesini bulmaktır.

Giriş bölümünde de açıkladığım gibi bir zamanlar, yaşam felsefesi namına Zen Budizmi'ne ilgi duydum ama Zen'i öğrendikçe bu ilgi azaldı. Özellikle de Zen'in kişiliğime uygun olmadığını fark ettim. Analitik mantıktan taviz vermeyen biriyim. Zen'in işe yaraması içinse analitik yapımdan feragat

etmem gerekiyordu. Oysa stoacılık bu yönümü özellikle öne çıkarmamı gerektiriyor. Sonuç olarak bana göre stoacılık pratiğinin bedeli Zen pratiğinin bedelinden epey düşüktür. Muhtemelen koan çözmeye çalışmak* veya aklımı boşaltarak, saatlerce oturacağım diye uğraşmak beni mutsuz edecekti ama herkes için durum aynı olmaz.

Son söylediklerim, yaşam felsefelerine rölativist gözle baktığımın, her birini aynı derecede geçerli gördüğümün sanılmasına yol açabilir. Sizi temin ederim ki durum bu değil. Dinginliğin hayatta en çok değer verilmesi gereken şey olduğuna kimseyi ikna etmeye çalışmam ama insanları hayattaki kimi hedeflerden vaz geçirmeyi denerim. Mesela bana, yaşam felsefenize göre hayattaki hedefinizin acı hissetmek olduğunu söylerseniz sizin felsefenizle Zen Budizmi'ni veya stoacılığı aynı kefeye koymam, onun yerine yolunuzu epey şaşırmış olduğunuzu düşünürüm. Neden acının peşinde koştuğunuzu sorarım.

Diğer taraftan, farz edelim ki yaşama amacım Zen Budistleri'yle ve stoacılarla aynı (yani dinginliğe kavuşmak) ama bu hedefe varmak için onlardan farklı bir yöntemim var, dediniz. Hedefinize ulaşmak için en iyi yolun *People* dergisine çıkmak olduğuna kanisiniz. O halde ben de hedef seçiminizde göstermiş olduğunuz kavrama yeteneğini över ama bu hedefe varmak için seçtiğiniz yöntem hakkındaki ciddi itirazlarımı da kayda geçerdim. *People*'da sizden bahsedilince bunun bir dinginlik hali doğuracağını samimiyetle düşünüyor musunuz? Düşünüyorsanız sizce bu ne kadar sürecek?

Çince ***kung-an***'dan (açık ilan) gelen Japonca ***kōan***. Japon Zen Budizmi'nde yeni başlayanlar için meditasyon talimi amacıyla kullanılan ikilem nitelikli vecize ya da soru. Koan'ı "çözme" uğraşının analitik aklı ve egoist iradeyi tüketmesi, aklı da sezgisel düzeyde uygun tepkiler verecek hale getirmesi hedeflenir. En bilinen örneklerinden biri şu: "İki eli çırpınca ses çıkar; çırpılan tek elin sesini dinle." –ç.n.

Özetle, yaşam felsefesi arayanlara vereceğim tavsiye, kendine eş arayanlara vereceğimle aynıdır. Şunu anlamaları gerek: Kendileri için en uygun eşin kim olduğu, kişiliklerine ve sahip oldukları şartlara göre değişir. Bu da şu demek: Kimse herkes için ideal eş olamaz ve bazı insanların uygun eş olacağı biri yoktur. Dahası, şunun da ayırdında olmalılar: Dünyadaki insanların büyük çoğunluğu için, mükemmel olmasa da bir eşle geçen ömür, eşsiz geçen bir ömre yeğdir.

Neredeyse aynı şekilde, herkes için ideal, tek bir yaşam felsefesi bulunmaz ve kimsenin benimsememesi gereken yaşam felsefeleri de vardır. Dahası, kişinin ideal olmayan bir yaşam felsefesini benimsemesi, yaşam felsefesi olmadan yaşamaya çalışmasından, hemen her durumda daha iyidir. Bu kitap, stoacılığı benimsemesi için hiç kimseyi ikna edemese ama insanları, kendi yaşam felsefeleri üzerine gerçekten düşünmeye yöneltse bile etrafımdaki insanlara, stoacılık ilkeleri uyarınca bir hizmette bulunduğumu düşüneceğim.

YİRMİ İKİ

Stoacılık Pratiğim

Kitabı, stoacılık pratiğimde kazandığım bazı anlayışları sizlerle paylaşarak bitireceğim. Vereceğim tavsiyeler özellikle, stoacılığı yaşam felsefeleri haline getirmeyi deneyecek insanların, bu denemeden en az çaba ve hayal kırıklığıyla en çok faydayı alabilme yöntemleri üzerine olacak. Ayrıca stoacı adaylarını bekleyen kimi zevklerle sürprizlerden de bahsedeceğim.

Stoacılığı denemek isteyenler için vereceğim ilk tüyo, daha önce *hayalet stoacılık* olarak bahsettiğim şeyi uygulamaları. Bence stoacılığa göre yaşadığınızı gizli tutmanız sizin yararınıza. (Stoacılık öğretmeni olmak gibi bir amaç üstlenmeseydim benim izleyeceğim yol da bu olurdu.) Stoacılığı kimseye sezdirmeden pratik ederseniz faydalarını, önemli bir bedelden sakınarak görürsünüz: Arkadaş, akraba, konu, komşu ve iş arkadaşlarınızın sataşmaları ve düpedüz alaylarından kurtulursunuz.

Stoacılık pratiğini çaktırmadan yapmak çok rahattır, söyleyeyim: Örneğin, kimsenin ruhu bile duymadan olumsuzu canlandırma yapabilirsiniz. Stoacılık pratiği iyi giderse arkadaş, akraba, konu, komşu ve iş arkadaşlarınız sizde yeni bir hava (bir iyiye gitme) sezer ama bu dönüşümün sebebini

bulmakta zorlanırlar. Gelip de sırrınızın ne olduğunu, şaşkın şaşkın sorarlarsa o menfur gerçeği, gizli stoacı kimliğinizi gözler önüne serip sermemek size kalmıştır.

Stoacı adaylara bir sonraki tavsiyem, stoa tekniklerinin tümünü aynı anda öğrenmeye çalışmamaları; önce bir tekniğe başlayıp onda ustalaşmaları, sonra bir diğerine geçmeleri olur. Zannımca olumsuzu canlandırma, başlamak için güzel tekniktir. Gün içindeki boş vakitlerinizde, hayatta değer verdiğiniz şeyin kaybı üzerine düşünmeyi kendinize görev edinin. Böyle düşüncelere dalmalar, yaşama bakışınızda gözle görülür değişimlere neden olur. Bir süreliğine de olsa ne şanslı olduğunuzu, şartlardan neredeyse tamamen bağımsızca ne denli müteşekkir olmanız gerektiğini anlamanızı sağlayabilir.

Tecrübelerime göre yemek pişirmek için tuz neyse gündelik yaşam için olumsuzu canlandırma da odur. Aşçının yemeğe tuz atması azıcık bir zaman, çaba ve yetenek gerektirir ama tuz kattığı hemen her yemeğin tadı sonuçta artacaktır. Aynı şekilde, olumsuzu canlandırma pratiği azıcık bir zaman, çaba ve yetenek gerektirse de bunu yapanlar, yaşamdan keyif alma yeteneklerinin bariz biçimde arttığını görecekler. Olumsuzu canlandırma sayesinde kendinizi, bir süre önce yaşamaya değmez dediğiniz şu hayata sarılırken bulabilirsiniz.

Ne ki stoacılık pratiğimde, insanın olumsuzu canlandırmayı rahatlıkla unutabildiğini ve canlandırma yapmadan günler hatta haftalar geçirebileceğini fark ettim. Ve bunun neden olduğunu da galiba biliyorum. Olumsuzu canlandırarak içinde bulunduğumuz koşullardan duyduğumuz memnuniyeti artırıyoruz. Bu tatmin duygusuna ulaşınca da yapılacak şey, hayatın tadını çıkarmak oluyor. Hayatından memnun birinin durup da başına gelebilecek kötü şeyleri düşünmeye vakit ayırması kesinlikle tuhaf kaçar. Oysa stoacılar, olumsuzu canlandırmanın, elimizdekilerin değerini

bilmemizi sağlamak dışında bu şeylere bağlanmaktan kaçınmamıza yardımcı da olacağını bize hatırlatır. Sonuçta olumsuzu canlandırmak, iyi günde de kötü günde de önemlidir.

Her gece yatarken olumsuzu canlandırma edimini, 8. Bölümde anlattığım "uyku öncesi meditasyon" dahilinde rutinim yapmayı şahsen denedim ama başarıya ulaşamadım. Benim sorunum, kafam yastığa değer değmez uyumam. Dolayısıyla canlandırmaya da fırsat olmuyordu. Ben de olumsuzu canlandırmayı (ve aslında stoacılıktaki gelişimimi değerlendirmeyi), sabah arabayla işe giderkenki rutinim haline getirdim. Böylelikle boş zamanımı hoş zamana çevirdim.

Olumsuzu canlandırmaya hâkim olduktan sonra acemi stoacının yeni hedefi, 5. Bölümde anlattığım kontrol üçlemini uygulamakta ustalaşmak olmalıdır. Stoacılara göre, üzerlerinde hiçbir kontrolümüz bulunmayan şeyler, üzerlerinde eksiksiz kontrol sahibi olduğumuz şeyler ve üzerlerinde tam olmasa da bir miktar kontrolümüz bulunan şeyler arasındaki farkı ortaya koyduğumuz bir öncelik sırası yapmalı, ve bu sınıflandırmayı yaptıktan sonra da dikkatimizi son iki kategori üzerinde toplamalıyız. Kısacası, üzerlerinde hiçbir kontrolümüz bulunmayan şeylerle ilgilenirsek zamanımızı boşa harcamış ve kendimizi yok yere endişelendirmiş oluruz.

Ben ise kontrol üçleminin, kaygılarımla uğraşmakta bana yardım etmenin yanı sıra çevremdeki stoacı olmayan insanların sahip olduğu, dinginliğimi bölebilecek endişeleri gidermekte de etkili bir teknik olduğunu keşfettim. Arkadaşlarla akrabalar, endişelerinin kaynaklarından bahsettiklerinde çoğu zaman ortaya, dert ettikleri şeylerin kontrollerinin ötesinde olduğu çıkar. Bu tip durumlarda benim tepkim, bunu belirtmektir: "Bu konuda ne yapabilirsin? Hiçbir şey! O halde neden endişeleniyorsun? Elin kolun bağlı, demek ki endişelenmek de yersiz." (Eğer keyfim de yerindeyse bu son sözümün ardına Marcus Aurelius'tan bir de alıntı yaparım: "Hiçbir şey, manasızca yapılmaya değmez.") Enteresandır,

bunu denediğim insanların bazıları yumuşak tabirle vara yoğa endişelenen tiplerdi ama kontrol üçleminin mantığı karşısında hemen her seferinde olumlu tepki verdiler: Bir süreliğine de olsa endişeleri dağılıverirdi.

Stoacılığın acemisi olduğunuzdan, kontrol üçlemini kullanmakta ustalaşmanın bir parçası olarak, hedeflerinizi içselleştirme pratikleri yapmanız da gerekecek. Örneğin, tenis maçını kazanmak yerine kendinize, maça çalışabildiğiniz kadar sıkı çalışmayı ve maçta elinizden gelenin en iyisini yapmayı hedef alın. Hedeflerinizi rutin olarak içselleştirdiğinizde, hayatınızda ağır bir dert kaynağına dönüşecek olan şeyi yani amacınıza ulaşmakta yetersiz kalma duygusunu da (muhtemelen ortadan kaldıramazsınız ama) zayıflatırsınız.

Stoacılık pratiğiniz devam ederken, kontrol üçlemini kullanmanın yanında ayrıca, geçmiş ve şimdiyle ilgili olarak psikolojik kaderciliği benimsemeniz ama geleceği bunun dışında tutmanız gerekecek. Gelecekte dinginliğinizin önüne çıkacak engellerle daha iyi mücadele etmenize yardımcı olacak şeyler öğrenmek için geçmişi ve şimdiyi gözden geçirmek isteyeceksiniz. Ama geçmişi de geleceği de "keşke"ler üzerinden düşünmekle zaman kaybetmeyi reddedeceksiniz. Mademki geçmişi de şimdiyi de değiştirmek mümkün değil, başka türlü olmalarını dilemek de anlamsız. Geçmişi her nasıldıysa öyle kabul edip şimdiye de her nasılsa öyle sarılmak için elinizden ne geliyorsa yapın.

Gördük ki başkaları, dinginlik mücadelemizde bize düşman. Stoacılar da işte bu yüzden, düşmanın icabına bakmak için uğraşıp didindiler, stratejiler belirlediler. Arkadaşlık ettiğiniz kişilerden gelecek hakaretler üzerinde özellikle durdular. Stoacılık pratiğim dahilindeki en ilginç gelişmelerden biri, hakaretleri hiç sevmeyen birinden bir hakaret uzmanına dönüşmüş olmamdır. Hakaret koleksiyoncusu oldum çık-

tım: Hakarete uğradığım an onu alıp analizden geçiriyorum ve sınıflandırıyorum. Yetmedi, "hakaretçilik oyununda" daha da ustalaşmama olanak sağlıyor, diye hakarete uğramayı bekler oldum. Kulağa biraz garip geldiğinin farkındayım ama stoacılık pratiğinin sonuçlarından biri de kişinin stoacı teknikleri kullanacağı yerler araması. Bu olguya birazdan döneceğim.

Hakaretlerle baş etmenin güçlüklerinden biri, genellikle siz beklemezken gelmeleridir. Biriyle sakin sakin sohbet etmektesinizdir ve (bam!) karşı taraf, hakaret olarak söylenmiş olmasa da rahatlıkla öyle algılanabilecek bir laf eder. Mesela, yakın zamanda bir meslektaşımla, üzerinde çalıştığı bir kitap hakkında konuşuyorduk. Kitabında benim daha önce yayımladığım siyasal bir metne değineceğini belirtti. Çalışmamdan haberdar olması hoşuma gitmişti. Tam bunu ona da söyleyecektim ki aşağılama geldi: "Fakat henüz karar veremedim," dedi, "yazdıklarına cevap verirken seni kötü mü göstersem yoksa yolunu şaşırmış biri olarak mı?"

Bilin diye söylüyorum, akademisyenler arasında bu tarz yorumlar olağandır. Hazin, evet ama biz kavgacı tipleriz. Karşımızdakinin çalışmamızdan haberdar olmasını değil, aynı zamanda onu beğenmesini ve dahası vardığımız sonuçlara saygı duymasını isteriz. Problem şu ki aynı beğeni ve saygıyı karşımızdaki de bizden bekliyor. Bir yerde dananın kuyruğu kopuyor ve sonuç, kampüslerde durmadan laf kavgasına tutuşmuş akademisyenler oluyor. Aşağılamalardan geçilmiyor, hakaretler havada uçuşuyor.

Stoacı değilken, bu hakaret muhtemelen bana batardı, beni öfkelendirirdi. Şiddetle çalışmamı savunur, ne yapıp edip bir hakaret de ben patlatırdım. Ama bahsettiğim o gün stoacıların etkisi altında, stoacılıkla bağdaşır bir karşılık verme soğukkanlılığını gösterebildim ve kendimi daha da küçültecek bir espri yaptım: "Neden beni *hem* yolunu şaşırmış *hem de* kötü gösteremiyormuşsun ki?"

Kendimi daha da küçülterek cevap vermek, hakaret karşısındaki standart tepkim haline geldi. Biri beni eleştirince, aslında durumun ifade ettiğinden daha beter olduğunu söyleyerek cevap verir oldum. Diyelim ki biri tembel olduğumu iddia ettiğinde, bir şeyleri yapıyor olmamın mucize olduğunu söylüyorum. Egomun büyük olmasıyla suçlandığımda, gezegende benden başkasının yaşadığını fark etmem genelde öğleni bulur, diyorum. Bu tip tepkiler, beklenen sonucun tam aksini doğuruyormuş gibi görünebilir çünkü bunları söyleyen ben olduğumdan, hakaret sahibinin eleştirilerini bir anlamda onaylamış da oluyorum. Oysa böyle tepki vererek hakaret sahibinin şunu açıkça anlamasını sağlıyorum: Kendimden o kadar eminim ki hakaretlerin bana işlemez; benim için bunlar şakadan öteye geçemez. Ayrıca hakaretçilik oyununu oynamayı reddederek (hakarete hakaretle karşılık vermeyerek) kendimi bu tip bir davranışları aşmış gördüğümü de net bir biçimde ortaya koyuyorum. Oynamayı reddetmem muhtemelen hakaret sahibinin sinirlerini, alacağı bir hakaretten daha çok kaldıracak.

Başkaları bizi rahatsız edince yapabileceğimiz en yanlış şeylerden biri öfkelenmektir. Ki o öfke, dinginlikle aramızdaki başlıca engellerden biri olur. Stoacılar öfkenin, neşe karşıtı olduğunu ve mahal verirsek hayatımızı mahvedeceğini anlamıştı. Duygularımı gözlemlerken öfkeye özellikle dikkat ettim ve bazı şeyler keşfettim.

Öncelikle, öfkenin içimde kendine özgü, adeta benden bağımsız bir yaşam sürdüğünü fark ettim. Bir virüs misali uyur halde bekleyip en ummadığım anda canlanıp beni mutsuz edebilir. Örneğin, yoga dersinde beynimi düşüncelerden arındırmaya çalışırken ansızın içim, yıllar önce olmuş bir olay yüzünden öfkeyle dolabilir.

Ayrıca, öfkenin gösterilmesinden edinilecek bir zevk bulunmadığını söyleyen Seneca'nın yanıldığı sonucuna var-

dım.[1] Zaten öfkeyle ilgili sorun bu: Açığa vurması hoştur, bastırması nahoş. Hele bir de haklı öfkeyse (yani haklı olduğumuzdan ve öfkelendiğimiz kişinin de haksız olduğundan eminsek) o öfkeyi dışa vurmak ve bize haksızlık eden kişinin bu öfkeyi anlamasını sağlamak muhteşem bir histir. Diğer bir deyişle öfke, sivrisinek ısırığına benzer: O ısırığı kaşımamak insanı zorlar, kaşımak rahatlatır. Ama tabii, sivrisinek ısırıklarının, kaşıdıktan sonra genelde keşke kaşımasaydım dedirtmesi, bir sorundur. Kaşıntı geri gelir ve daha yoğundur; hem kaşıdığınız ısırığın enfekte olma olasılığını da artırırsınız. Aynı şeyler öfke için de söylenebilir: Açığa vurmak rahatlatır ama sonrasında öyle yaptığınıza pişman da olursunuz.

Öfkenizi, birinin davranışını düzeltmek amacıyla göstermek (hatta öfkeli taklidi yapmak) ayrı bir şey: İnsanlar öfkeye yanıt verir. Ama ben, ifade ettiğim öfkenin önemli bir kısmını bu şekilde açıklayamadığımı fark ettim. Mesela araba kullanırken trafikteki beceriksiz sürücülere (bence haklı olarak) sürekli öfkeleniyorum, hatta bazen onlara bağırıyorum da. Benim camlar kapalı, onlarınki kapalı; diğer sürücü doğal olarak beni duyamıyor ve yapmasına sinirlendiğim şeyi ileride yapmayarak öfkemin bir anlam kazanmasını da sağlayamıyor. Bu öfke, istediği kadar haklı olsun, son derece anlamsız bir öfkedir. Öfkemi ifade etmekle elime geçen tek şey, huzurumun kaçması oluyor.

Diğer durumlarda birine (haklı olarak) öfkelenmişsem ama şartlar elvermediğinden öfkemi doğrudan kendisine ifade edemiyorsam bu kişi hakkında kötü kötü düşünmeye başlarım. Yine bu da anlamsız bir öfkedir. Sinirlendiğim kişi üzerinde hiçbir etkisi yok ama ben rahatsızım. Karşı tarafın yol açtığı zararı daha da artırmaktan başka işe yaramıyor. Ne israf!

Bu süreçte şunu keşfettim: Stoacılık pratiği diğer sürücülere sinirlenme sıklığımı azaltmayı sağladı. Eskiden on

bağırıyorsam şimdi bir bağırır oldum. Önceden bana yanlış yapmış insanlarla ilgili içimi kaplayan karanlık düşüncelerin sayısını da bu sayede azalttım. Artık bu düşünceler eskisinden daha çabuk dağılıyorlar üstelik.

Bu niteliklere sahip olduğundan (açığa vurulması rahatlatıcı olduğundan ve içimizde uzun süre uyur halde bekleyebildiğinden) öfkeyi yenmek kolay değildir ve bunun nasıl yapılacağını öğrenmek de stoacılığı hayata geçiren kişileri bekleyen en zorlu mücadelelerden biridir. Ancak şunu gördüm ki öfke üzerine düşündükçe ve onu anladıkça kontrol etmesi de o kadar kolaylaşıyor. Tesadüf bu ya, muayenehaneye gitmişim, beklerken Seneca'nın öfke üzerine yazdıklarını okuyorum. O gün de randevular çok fena yığılmış. Bekleme salonunda yaklaşık bir saat oturdum. Öfkelenmekte sonuna kadar haklıydım ve stoacılıkla tanışmamdan önce olsa çoktan küplere binmiştim. Ama o bir saat boyunca öfke üzerine düşünmüş olduğumdan, mümkün değil, öfkelenemedim.

Ayrıca, mizahı öfkeye karşı bir savunma olarak kullanmanın ne kadar faydalı olduğunu da anladım. Özellikle öfkeden kaçınmak için keşfettiğim bu şahane yöntem, kendimi absürd bir tiyatro oyunu karakteri olarak düşünmek: Hiçbir şey mantıklı olmak zorunda değil, insanlar becerikli olmaya mecbur değil ve hak, hukuk yerini bulursa ancak şansa buluyor. Olayların beni sinirlendirmesine izin vereceğime kendimi olan bitene gülmeye ikna ediyorum. Hatta bu hayali absürd oyun yazarının olayları daha ne kadar absürd hale getirebileceğini hayal etmeye çalışıyorum.

Seneca, "gözlerimizi yaşla dolduracak şeyler" karşısında verilecek en doğru tepkinin kahkaha olduğunu söylerken kesinlikle haklıydı.[2] "Kahkahasını tutmayan kişi, gözyaşlarını tutmayandan daha yüce akıllıdır çünkü en yumuşak duygunun ifadesi, kahkahadır; farz eder ki ne önemli bir şey

vardır, ne ciddi hatta ne de fena, hayatın getirdikleri arasında."[3]

Stoacıların, başımıza kötü şeylerin geldiğini hayal etmemizi önermek bir yana, sıkıntılara gönüllü katlanma programı dahilinde kötü şeylerin olmasına imkân yaratmamızı da tavsiye ettiklerini görmüştük. Mesela Seneca, zaman zaman yoksulmuşuz gibi yaşamamızı önerir. Musonius'sa rahatımızı bozacak şeyler yapmamızı söyler. Bu tavsiyeye uymak, diğer stoacı tekniklerin hayata geçirilmesinden daha gelişkin bir özdenetim gerektirir. O yüzden sıkıntıya gönüllü katlanma programları, "ileri düzey stoacılara" göredir.

Sıkıntıya gönüllü katlanma programını şahsen denemişliğim vardır. Musonius'un dediğine bakıp yalınayak da gezmedim tabii ama kışın normalden daha ince giyinmek, arabanın kışın kaloriferini yazın da klimasını açmamak gibi o kadar da radikal olmayan şeyler denedim.

Ayrıca yogaya başladım. Yoga sayesinde dengem ve esnekliğim arttı, oyunun önemini hatırladım ve aklımda neleri tutup neleri tutamayacağımın kararında ne az etkim olduğunu hassasiyetle fark ettim. Ama bana bağışladığı bu ve benzeri faydaların yanında yoga, gönüllü katlanılacak sıkıntılar için de harika kaynak oldu. Yoga yaparken vücudumu ya çok rahatsız ya da can acıtmanın sınırında bazı pozlara sokuyorum. Mesela, bacaklarımı krampın tam eşiğine gelene dek kıvırıp sonra azıcık gevşetiyorum. Yoga eğitmenim acıdan falan bahsetmiyor ama onun yerine "aşırı hassasiyete" sebep olabilecek duruşlardan dem vuruyor. Bana, acıyan yere "nefesimi nasıl yönlendireceğimi" öğretti ki böyle bir şey, bacağıma kramp girdiğinde diyelim, fizyolojik olarak imkânsız. Gel gelelim, tekniğin bir şekilde işe yaradığına şüphe yok.

Diğer bir sıkıntı kaynağı da (ki kabul etmem gerek, aynı zamanda hem eğlence hem de zevk kaynağı olan) kürek.

Stoacılık pratiğine başladıktan kısa süre sonra yarış teknesinde kürek çekmeyi öğrendim ve hâlâ müsabakalara gidip geliyorum. Biz kürekçiler yazın sıcağa ve neme, baharla güzün de soğuğa, rüzgâra ve hatta kara maruz kalırız. İstesek de istemesek de sık sık su içinde kalırız. Önce kabarcıklar oluşur sonra onlar nasıra dönüşür. (Ciddi kürekçilerin su dışı aktivitelerinin başında nasır törpülemek gelir.)

Bedensel bir sıkıntı kaynağı olmasının yanında kürek, aynı zamanda harika bir duygusal sıkıntı kaynağıdır. Mesela bana, üstesinden gelmem gereken bir dizi korkuyu ilham etmiştir. Kürek çektiğim yarış kayıkları oldukça dengesiz şeyler. En ufak fırsatta üzerindeki kürekçiyi, hiç gözünün yaşına bakmadan suya düşürür. Alabora olma korkumu yenmek için epey çaba harcamam (ve üç devrilmeden de sağ çıkmam) gerekti. Sonra da diğer korkuların üstesinden gelmek için uğraştım: şafak sökmeden önceki karanlıkta kürek çekme korkusu, teknede ayaktayken iskeleden açılma korkusu ve bir gölün ortasında, en yakın kıyıya yüzlerce metre mesafede, minicik (ve bana üç kez ihanet eden) bir kayığın üstünde olma korkusu.

Toplum içerisinde başarısız olma riski barındıran bir faaliyete giriştiğinizde midenizde kelebeklerin uçuşması da muhtemeldir. Yukarıda, stoacı olduktan sonra hakaret koleksiyonu yapmaya başladığımdan söz etmiştim ya aslında ben, bir taraftan kelebek koleksiyonu da yaparım. Kürek müsabakalarına katılmak gibi beni heyecanlandıran faaliyetlerde bulunmayı severim çünkü böylece, bunlarla başa çıkmak konusunda egzersiz yapabilirim. Sonuçta bu duygular, başaramamaktan korkmanın önemli unsurları. Yani bunlarla uğraşmak başaramama korkumu yenmeme de yarıyor. Yarışa birkaç saat kala gelen kelebekler muhteşem oluyor. Bunu avantajıma çevirmek için ne gerekiyorsa yapıyorum: Önümdeki yarışa da bu sayede odaklanıyorum.

Yarış başlar başlamaz da kelebeklerin göçünü izleme zevkini tadıyorum.

Kelebek avı merakı sayesinde başka mecralara da açıldım. Stoacılık pratiğime başladıktan sonra daha önce hiç yapmadığım bir şey yapıp bir müzik enstrümanı öğrenmeye karar verdim mesela. Enstrüman olarak da cümbüşü seçtim. Aylarca çalışmanın ardından bir gün öğretmenim, öğrencilerinin bir resitali olacağını, benim de katılmak isteyip istemeyeceğimi sordu. Teklifi başta reddettim. Tanımadığım insanların önünde cümbüş çalacağım derken toplum içerisinde küçük düşmeyi göze almak hiç de cazip gelmemişti. Sonra bir de baktım, bu kendime psikolojik sıkıntı yaratmak ve başaramama korkumla yüzleşmek (hatta mümkünse de yenmek) için harika bir fırsat, katılmayı kabul ettim.

Resital, bir süreden beri yaşadığım en stresli olaydı. Kalabalık karşısına çıkmaktan korkmam. Daha önce birini bile tanımadığım altmış kişinin doldurduğu sınıfa girer, dersimi anlatmaya başlarım ve kılım kıpırdamaz. Ama bu öyle değildi. Sahne almadan önce hissettiğim kelebekler ufakça yarasalar kadardı. Bunun yanında bir de zamanın çarpıldığı ve fizik yasalarının işlemeyi bıraktığı farklı bir bilinç durumuna girdim. Fakat uzun lafın kısası, resitali sağ salim atlattım.

Regattada* yarışırken veya cümbüş resitali verirken hissettiğim kelebekler, kaygı semptomu elbette. Durup kendime bile bile kaygı hissettirmem de stoacılık ilkelerine aykırı gibi görünebilir. Sahi, bu stoacılığın hedeflerinden biri dinginliği yakalamak olduğuna göre, aslında bile bile yapmam gereken, endişe verecek şeylerden kaçınmak değil mi? Peşinden koşacağıma kelebekten kaçmam gerekmez mi?

Hiç de değil. Kaygı yaratacak şeyler yaparak, mesela cümbüş resitali vererek, ileride hayatıma girecek epey bir

---

Venedikçe'deki *regata*'dan (kavga, yarış) dilimize girmiştir. Amatör düzeyde, genelde kürekli ya da yelkenli tekne yarışlarına verilen addır ama yat gibi bazı motorlu tekne yarışları da bu adla anılır. –ç.n.

kaygının şimdiden önünü almış oldum. Karşıma yeni bir mücadele çıktığında artık elimde şahane bir gerekçe olacak: "Cümbüş resitalinin yanında bu bir *hiç*. Ben onun üstesinden gelmişim, bunu havada karada hallederim." Yani resitale katılmakla gelecekte karşıma çıkabilecek pek çok kaygıya karşı kendimi aşıladım. Ama bu bağışıklığın etkisi zamanla yok olacak ve ben de yeni kelebeklerle, bağışıklığımı yenileyeceğim.

Kendime bedensel ve zihinsel sıkıntı çektirecek şeyler yaparken kendimi (daha doğrusu bir parçamı) bir tür oyundaki rakibim olarak görürüm. Bu rakip (deyim yerindeyse "öbür ben") evrimsel otopilotta: Rahatı yerinde olsun, zevk için kendiliğinden önüne çıkan fırsatları değerlendirsin, yeter. Öbür ben özdenetimden yoksundur: Başıboş bırakıldığında hayatta mutlaka en az dirençle karşılaşacağı yolu seçer ve bu yüzden de zevk peşinde koşan bir cahilin az üstündedir. Korkaktır da. Öbür ben, bana arkadaş değil aksine, Epiktetos'un da tarifi üzere, "olsa olsa pusuda bekleyen bir düşmandır."[4]

Öbür benle aramdaki yarışta puan kazanabilmek için onun üzerinde üstünlük kurmam şarttır. Bunun için aslında kolaylıkla sıyrılabileceği sıkıntılar yaşamasını sağlamam, normalde keyfini süreceği zevkleri yaşamasını da engellemem lazım. Bir şey yapmaktan korktuğunda da korkularıyla yüzleşip onları yenmesini sağlamam lazım.

Öbür bene karşı böylesi bir oyun oynamamın amacı ne? Kısmen özdenetim kazanmak. Bu özdenetime sahip olmak neden bu kadar önemli? Çünkü buna sahip olanlar, hayatlarını nasıl geçirmek istediklerine karar verebilir. Özdenetimi olmayanlar, ömürlerini başka birinin ya da başka bir şeyin belirlediği yoldan giderek tamamlar, bu yüzden de boşa yaşamış olma tehlikesiyle karşı karşıyadırlar.

Öbür bene karşı oyun oynamak karakterimi de güçlendirir. Günümüzde insanlar karakter güçlendirmek, deyince tepeden tepeden sırıtıyor ama stoacılar olsa bu faaliyeti canı gönülden destekler, güzel yaşamak isteyen herkese de tavsiye ederlerdi.

Öbür bene karşı oyun oynamamın bir diğer sebebi de şaşıracaksınız ama eğlenceli olması. Bu oyunda, mesela bir korkumu yenerek "puan kazanmak" bayağı zevkli. Ki bunu stoacılar zaten çözmüştü. 7. Bölümde gördüğümüz üzere, Epiktetos kendimizi kimi zevklerden mahrum bırakmanın hazzından bahseder.[5] Benzer şekilde Seneca, bir şeylere tahammül etmek hoş bir deneyim olmasa da bunu becerdiğimizde kendimizden hoşnut olacağımızı hatırlatır.[6]

Kürek müsabakasında yarışırken diğer kürekçileri yenmeye çalışıyormuş gibi görünebilirim ama aslında çok daha önemli bir mücadelenin içindeyimdir: Öbür benle olan mücadele. Öbür ben kürek öğrenmek istemedi. Antrenmanlara çıkmaktansa şafak sökmeden önceki o saatleri, sıcacık yatağında uyuyarak geçirmeyi tercih etti. Başlangıç çizgisine kürek çekmeyi hiç istemedi. (Sahiden de yolda, yok halsizim yok yorgunum diye sızlandı durdu.) Yarış boyunca sürekli kürekleri bırakıp müsabakayı diğer kürekçilere terk etmek istedi. ("Kürek çekmeyi bir bıraksan," diyordu en davetkâr sesiyle, "bütün bu acılar sona erecek. Neden pes etmiyorsun ki, ha? Bak, nasıl güzel hissedeceksin, tatlı tatlı!")

Garip ama yarıştaki rakiplerim aynı zamanda öbür benle giriştiğim, daha önemli bir mücadelede takım arkadaşlarım oluyor. Birbirimizle yarışırken aslında, oradaki herkes bunun bilincinde olmasa da aynı zamanda kendimize karşı yarışıyoruz. Birbirimizle yarışabilmek için bireysel olarak kendimizi de yenmemiz gerek: korkularımızı, tembelliğimizi, özdenetim eksikliğimizi. Ve bir insanın, diğer kürekçilere karşı verdiği mücadelede mağlup olup (hatta sonuncu gelip)

bu arada öbür kendisine karşı verdiği mücadelede galip gelmesi gayet de mümkündür.

Stoacılar, yaşam tarzını sadeleştirmeyi önerir, bunu zaten gördük. Sıkıntıya gönüllü katlanma programları gibi yaşam tarzının sadeleştirilmesi de ileri düzey stoacıların yapacağı şeylerdendir. Açıkladığım gibi, acemi stoacı felsefi profilini düşük tutarsa daha iyi olur. Sade giyinmeye başlarsanız insanlar fark eder. Artık eskimiş o arabayı kullanmaya devam ettikçe veya (başımıza taş yağacak!) arabayı tamamen bırakıp otobüsle hatta bisikletle seyahat ederseniz insanlar fark eder. Mutlaka en kötüyü getirirler akıllarına: Belki iflas etmek üzeresinizdir hatta belki de akıl hastalığının belirtileridir bunlar. Hele bir de insanların giyim kuşamından etkilenenleri etkilemeye çalışma arzunuzu yendiğinizi anlatmaya çalışırsanız iş daha da içinden çıkılmaz hale gelir.

Yaşam tarzını sadeleştirme denemeleri yaparken alışmak kolay olmadı. Örneğin, biri üzerimdeki tişörtü sormuştu, ben de ikinci el mağazasından aldığımı söylemiştim ve bundan biraz utandığımı fark etmiştim. Bu olay, Cato'nun bu tip duyguları ele alış tarzını takdir etmemi sağladı. Hatırlayın, Cato bir nevi terbiye amacıyla farklı giyinirdi: Kendine "yalnız gerçekten ayıp olandan utanmayı" öğretmek istiyordu. Bu yüzden, içindeki yersiz utanma duygularını tetikleyecek şeyleri, haklarından gelebilmekte ustalaşmak amacıyla kasten yapardı. Bu yönden son zamanlarda ben de Cato'yu taklit eder oldum.

Stoacı olduğumdan beri arzularım da önemli ölçüde değişti: Daha önce doğru dürüst yaşayabilmek için gerekli gördüğüm pek çok şeyi istemez oldum. Eskiden şık giyinirdim oysa şimdi dolabımın halini ancak faydacılık esaslı, diye tarif edebilirim: Gerekirse üzerime geçirmek için bir tane spor ceketim bir de kravatım var ve neyse ki pek lüzum

olmuyor. Önceleri hep yeni araba almak isterdim. On altı yıldır kullandığım araba artık emekli olunca ben de gittim, yerine dokuz yaşında bir araba aldım. On yıl önce, bunu yaptığımı rüyamda görsem, inanmazdım. (Bu arada, "yeni" arabada eskisinde olmayan iki şey var: Bardak tutucu ile çalışan bir teyp. Harika!) Bir zamanlar, insanların Rolex almak istemelerine hak verirdim. Artık böyle şeylere anlam veremiyorum. Eskiden kullanabileceğimden az param vardı hep ama artık öyle değil çünkü artık satın alınabilecek pek az şeyde gözüm var.

Pek çok Amerikalı vatandaşımın ciddi bir finansal kriz yaşadığını okuyorum. Ne yazık ki meyilleri, kullanabilecekleri bütün krediyi kullanıp tüketim açlıklarını yine de doyuramayınca harcamaya devam etmek yönünde. Bu insanların çoğu, hayatın sade zevklerinden keyif alma yeteneklerini geliştirselerdi, meteliksiz kalacaklarına bolluk içinde (ve çok daha mutlu) olurlardı, diye düşünüyor insan.

Tüketici işlevimi yitirdim. Diyelim, bir AVM'ye gittim, bir şey almam. Onun yerine etrafı izlerim ve bırakın ihtiyaç duymayı, istemeyi aklımdan bile geçirmeyeceğim, satılık onca şey olmasına hayret ederim. Oranın müdavimlerini seyretmek, AVM'deki tek eğlencem. Sanırım oradakilerin çoğu, özellikle bir şeye ihtiyaçları olduğu için gelmiyor. Daha çok oraya gitmiş olmak, AVM'ye gelmeden önce almak istemedikleri bir şeyi arzulamalarını tetikler diye ümit ederek geliyorlar. Bu, o kaşmir süveteri alma arzusu da olabilir, anahtar takımını hatta son çıkan cep telefonu alma arzusu da.

Bir arzuyu tetiklemek için bunca zahmet neden? Çünkü arzuyu uyandırmayı becerirlerse objesini satın alabilirler ve böylece arzularını tatmin etmenin keyfini sürebilirler. Eroin bağımlısı birinin uzun vadedeki mutluluğu için bir doz eroin ne kadar önemliyse bahsi geçen heyecan da bu insanların uzun vadedeki mutluluğu için o kadar anlamlıdır.

Bunların üzerine şunu da belirteyim ki tüketim arzularından pek azına sahip olmamın nedeni oluşmamaları için durmadan mücadele veriyor olmam falan değil. Bilakis, bu tip arzular artık aklıma düşmez oldu ya da eskiye kıyasla çok daha seyrek geliyorlar aklıma. Kısacası, tüketim mallarına karşı arzu besleme yetim anlaşılan körelmiş.

Nedir bu durumu beraberinde getiren? Sosyal çevremdekilerin genelde içlerinin gittiği ve satın alabilmek için deliler gibi çalıştıkları şeyleri edinmemin, uzun solukta ne kadar mutlu olacağımı zerre etkilemeyeceğini ve güzel bir yaşamım olmasına kesinlikle bir katkı sağlamayacağını, stoacılık pratiğim sayesinde derin bir şekilde anlamış olmam. Yepyeni bir araba alsaydım, şık bir gardırobum ve Rolex marka saatim olsaydı, evi de büyütseydim gayet eminim ki şu an aldığım keyiften fazlasını almazdım, hatta daha azını alabilirdim.

Tüketicilik anlamında sanırım çok ciddi bir eşiği geride bıraktım. Bu sınırı aştıktan sonra gerisingeri bir zamanlar o pek zevk aldığım bilinçsiz tüketim tarafına dönmem mümkün değil.

Stoacılık pratiğinin şaşırtıcı bir yan etkisinden bahsedeyim. Stoacı olduğunuz için, gerek olumsuzu canlandırarak gerekse gönüllü sıkıntıya girerek, kendinizi durmadan zorluklara hazırlayacaksınız. O zorlukla karşılaşmazsanız tuhaf bir hayal kırıklığı gelip çatabilir. Kendinizi, stoacılığınızın sınanmasını ve kazanmaya çalıştığınız o zor durumları idare edebilme becerisinin oturup oturmadığını anlamayı umarken bulabilirsiniz. Diğer bir deyişle, yıllarca yangınla mücadele becerilerini geliştirmiş ama bir tek yangını söndürmeye bile çağırılmamış bir itfaiyeci veya tüm sezon boyunca, yılmadan antrenman yapmasına rağmen hiç maça çıkarılmamış bir futbolcu gibi hissedebilirsiniz.

Tarihçi Paul Veyne bu minvalde stoacılık pratiğine soyunacaklar için şöyle söylüyor: "Sakin bir hayat, fırtına geldi-

ğinde dayanacak gücünüzün olup olmadığını bilmediğiniz için, esasen endişe vericidir."[7] Benzer olarak Seneca da birisi kendisine zarar vermeye kalktığında bir bilge, alacağı yaralardan canı yanmayacağı fakat fayda sağlayacağı için bu saldırıya engel olmayabilir, der. "Gerek olan bitenin gerekse insanın sillesinden çekinmek, ona öyle uzaktır ki yaralanmayı bile fayda sayar çünkü böylelikle, kendini kanıtlama fırsatı elde etmiş ve erdemini sınamış olur."[8] Seneca ayrıca, stoacılığının nihai sınavı niteliğinde olacağı için stoacı kişinin, ölümden de çekinmeyebileceğini ileri sürer.[9]

Stoacılığı pratik etmeye başlayalı çok fazla olmamasına rağmen ben de aslında, stoacılığımın sınanmasını arzuladığımı fark ettim. Hakarete uğramayı nasıl istediğimi anlatmıştım: Hakaretlere stoacılıkla bağdaşır tepkiler verip veremeyeceğimi görmek isterim. Benim de, tamamen olmasa bile bu tip testleri geçip geçemeyeceğimi anlamak için, cesaretimi ve irademi sınayacak durumlara kendimi bile bile soktuğum zamanlar oldu. Hatta bu kitabı yazarken, stoacıların stoacılıklarını sınama arzularını çok daha derinden kavramama neden olan bir olay gerçekleşti.

Söz konusu olay, karanlık bir odada gözlerimi ne zaman kırpsam, görüş alanımın sınırında ışıklar çaktığını fark etmemle başladı. Göz doktoruma gittim ve retinamda bir yırtık olduğunu, bunun retina ayrışmasına (deklomanına) yol açmaması için de lazerle operasyon yapılması gerektiğini öğrendim. Beni ameliyata hazırlayan hemşire, retinama defalarca yüksek güçte lazer verileceğini anlattı. Hiç ışık gösterisi görüp görmediğimi sordu ve birazdan tanık olacağım manzaranın ondan çok daha muhteşem olacağını söyledi. Sonra doktor geldi ve lazer vermeye başladı. İlk atımlar gerçekten de yoğun ve güzeldi ama birden beklemediğim bir şey oldu: Işık patlamaları göremez oldum. Lazerin çalıştığını duyuyordum ama hiçbir şey göremiyordum. Lazer nihayet sustuğunda operasyon yapılan gözümün tek göre-

bildiği, görüş alanımı tamamen kaplayan mor bir balondu. Aklıma, ameliyat sırasında bir terslik olmuş olabileceği (belki de lazer bozulmuştu) ve sonuçta artık tek gözümün kör olduğu geldi.

Bu düşünce rahatsız ediciydi, tabii ama kesinlikle beklenmedik, ikinci bir düşüncenin varlığını da fark ettim: Bir gözümün kör olmasına ne tepki vereceğim üzerine düşünürken yakaladım kendimi. Özellikle bu durumu, gerçek bir stoacı gibi ele alabilir miydim? Yani bir gözümün görmeme ihtimali karşısında, bu kaybı stoacılığımı sınamak için kullanma şansım olup olmadığını değerlendiriyordum! Muhtemelen bu tepkiyi garip buldunuz. O zaman bana da garip gelmişti ki hâlâ öyle buluyorum. Öyle bile olsa, verdiğim tepki buydu ve bununla aslında, stoacılık pratiğinin öngörülebilir (bazılarına göreyse bozuk) bir yan etkisini görmekteydim.

Hemşireye ameliyatlı gözümün hiçbir şey görmediğini bildirdim. O da bana bunun normal olduğunu, bir saate tekrar görebileceğimi söyledi (bir zahmet! Daha önce niye söylememişti ki.) Dediği gibi oldu ama sonuç olarak, stoacılığımı sınama şansım elimden alınmış oldu (neyse ki, diyeyim bari).

Zamansız bir ölüm mani olmazsa on yıl gibi bir zaman sonra stoacılığım önemli bir sınavdan geçecek. Altmışlı yaşlarımın ortalarında yani yaşlılığın eşiğinde olacağım.

Tüm hayatım boyunca, kendime her dönem bir model aradım. Hayatın bir sonraki evresinde olan biri, o evreyi başarıyla yürüten biri. Ellili yaşlar gelip çatınca, örnek alınacak birini bulma umuduyla tanıdığım yetmiş küsur, seksen küsur yaşındaki insanları incelemeye başladım. Gördüm ki bu yaş aralığında *negatif* örnekler bulmak çok daha kolay. O zaman amacım, bu örnekler gibi olmaktan *kaçınmak* olmalı. Pozitif örneklere gelince, onlardan ne yazık ki ellerinde kalmamıştı.

Bildiğim yetmişliklerle seksenliklere gidip yaşlılığın kapıyı çalması hakkında yapılacak şeylerle ilgili bir tavsiyeleri var mıdır, diye sorduğumda ne hikmetse aynı cevheri önüme sürmekte ısrar ettiler: "Yaşlanma!" "Gençlik iksiri" bir ilaç olarak bulunmadığı takdirde bu öğüdü tutmanın tek yolu intihar etmek. (Ki sonradan farkına vardım, dolambaçlı yoldan olsa da aslında bana tavsiyeleri tam da buydu. Yine farkına vardım ki verdikleri yaşlanmama öğüdü, Musonius'un "mutlu kişi, geç değil güzel ölendir," düşüncesinin bir nevi tekrarı.)

Yetmişime, seksenime gelince muhtemelen, tanıdığım ihtiyarlar gibi ben de yaşlılıktansa varolmamanın daha iyi olduğunda karar kılmış olacağım. Ve yine muhtemelen, yaşlılığı tahammül edilmez bulanların çoğu, içinde bulundukları çıkmazdan kendileri sorumlu: Henüz gençken yaşlılık için hazırlık yapmayı ihmal etmişler. Vaktinde zaman ayırıp adamakıllı hazırlık yapmaya özen gösterselerdi (yani stoacılık pratik etselerdi) mantıken, yaşlılığı dayanılmaz bulmayacaklardı. Hatta aksine, Seneca'nın ısrarla söylediği üzere, insan ömrünün en zevkli, "kişi kullanmayı bildikten sonra hazla dopdolu" dönemlerinden biri olduğunu anlayacaklardı.[10]

Bu kitabın yazımı sürerken 88 yaşındaki anneme inme indi ve kendisi (işe bakın ki benim elimle) huzurevine yollandı. Felç neticesinde vücudunun sol tarafı neredeyse tutmaz oldu ve tek başına yataktan kalkamaz hale geldi. Yetmezmiş gibi artık eskisi gibi rahatlıkla yutamıyordu da. Normal yiyecek ve içecekleri tüketmesi artık tehlikeliydi çünkü nefes borusuna kaçıp ölümcül olması muhtemel bir krize yol açabilirlerdi. Yiyecekleri gelmeden önce püre haline getiriliyor, verilen içecekler de yoğunlaştırılıyordu. (Yutma güçlüğü çeken insanlara yönelik, yoğunlaştırılmış içecek üzerine koca bir sektör olduğunu da bu sayede keşfettim.)

Annem, gayet anlaşılabilir bir biçimde, hayatının aldığı halden hiç memnun değildi. Bense moralini yükseltmek için elimden geleni yapıyordum. Çok dindar biri olsaydım onunla birlikte veya onun için dua ederek ve hatta ona dua etsinler diye onlarca, yüzlerce kişi ayarladığımı söyleyerek annemi neşelendirmeye çalışırdım. Gel gelelim, en çok moral veren sözlerimde, deyim yerindeyse bariz stoacı bir tını bulunduğunu fark ettim. Mesela bana, ne güç bir halde olduğunu söylediğinde ben de hemen Marcus'tan bir söz söylerdim: "Zaten derler ki yaşam, danstan çok güreşi andırır."

"Doğru valla," diye kendi kendine söylenirdi o da.

Tekrardan yürümeye başlamak için ne yapması gerektiğini sorardı. Bir daha yürüyebileceğini pek düşünmüyordum ama bunu ona söylemedim, tabii. Onun yerine annemi, (stoacılık dersi vermekten kaçınarak) yürümek konusundaki hedeflerini içselleştirmeye teşvik ettim: "Asıl odaklanman gereken, fizyoterapi verilirken senin de elinden geldiğince gayret göstermen."

Sol kolunu artık neredeyse hiç kullanamadığından şikâyet ettiğinde olumsuzu canlandırması için yüreklendirirdim: "Hiç olmazsa konuşabiliyorsun," diye hatırlatırdım. "Felç geçirdikten sonra birkaç gün ancak mırıldanıyordun. Hatta o ara sağ kolunu bile kımıldatamıyordun. Eh, kendi başına yiyemiyordun da ama bak artık yiyebiliyorsun. Şükredecek pek çok şeyin var."

Dediklerimi dinler, şöyle bir düşündükten sonra genellikle de onaylardı: "Haklısın galiba." Olumsuzu canlandırmak, bir süreliğine bile olsa endişelerini hafifletirdi.

Bu dönem boyunca, yaşlılığın ve sağlık problemlerinin getirdiği zorluklarla mücadele etmeye çalışan birine destek olmak için stoacılık ilkelerine başvurmanın ne denli doğal ve uygun olduğunu görmek, beni tekrar tekrar hayrete düşürmüştü.

Yukarıda felç yüzünden annemin artık normal, yoğunlaştırılmamış su içmesinin tehlikeli hale geldiğini anlatmıştım. Suyun yasak olması, doğal olarak canının aşırı su çekmesine yol açtı. Yalvarır bir tonda "değiştirmeden, doğrudan çeşmeden" bir bardak su isterdi. Ricasını geri çevirir, nedenini de açıklardım ama ben daha lafımı bitirir bitirmez "bir bardakçık su, n'olur," diye istemeye devam ederdi. Yaşlı annesinin istediği bir bardak suyu vermeyi sürekli reddeden ilgili oğul konumunda kalakalmıştım.

Annemin yakarışlarına bir müddet göğüs gerdikten sonra hemşiresine danıştım. "Bir küp buz verin, emsin," dedi. "Buz suyunu yavaş salacağı için annenizin aspire etme riski de oldukça düşük."

Bu tavsiyeden sonra annemin özel buzcusu oldum. Her ziyaretimde bir kâse buz getiriyordum. ("Buzcu geldi, hanım!"* diyerek giriyordum odasına.) Hop, bir küp buz atıyordum ağzına, o da bir taraftan emerken bir taraftan buzun ne güzel olduğunu anlatıyordu. Annem zamanında kaliteli yemek ve içkiler konusunda bir erbap iken şimdi buz erbabı olup çıkmıştı. Hayatı boyunca gözüne bile gelmeyen (eskiden içilecek içkinin soğutulmasına hizmetten başka işlevi olmayan) buzdan şimdi ne kadar da keyif alıyordu. Bildiğiniz buzdan, bir gurmenin en iyi cins şampanyadan alacağı zevkin fazlasını alıyordu.

Buz küplerini, değerlerini bile bile emen annemi izlerken onu biraz da olsa kıskandım. Şu sıradan buz küpünden bunca zevk alabilmek şahane olmaz mıydı? Anladım ki buz küplerinden annemin aldığı ölçüde zevk alabilmem, sırf olumsuzu canlandırmayla olacak iş değil; maalesef bunun için muhtemelen annemin başına gelen felç gibi bir şey gerekir. Yine de buz küplerini emerken annemi izlemek epey

---

Yazar burada, burada Nobel ödüllü Amerikalı oyun yazarı Eugene O'Neill'ın 1939 tarihli "The Iceman Cometh" adlı meşhur oyununun adını ödünç almış –ç.n.

eğitici oldu. Kıymetini hiçbir surette bilmediğim bir şeyin varlığına daha vakıf oldum: Sıcak bir yaz gününde buz gibi koca bir bardak suyu lıkır lıkır içebilme yetisi.

Annemi ziyaretlerimden birinde Gelecek Yılbaşının Hayaleti'yle* karşılaştım. Huzurevinin koridorunda, annemin odasına doğru yürüyordum. Önümde de tekerlekli sandalyede yaşlıca bir bey ve onu iten bakıcısı gidiyordu. Yanlarına gelince bakıcı dikkatimi çekip nezaretindeki adama işaret etti ve "bu bey de profesör," dedi. (Anlaşılan annem, herkese anlatmıştı beni.)

Durup akademisyen meslektaşıma selam verdim. Kendisi yıllar önce emekli olmuş. Bir süre sohbet ettik fakat konuşmamız esnasında bir düşünce bir türlü kafamdan gitmedi. Yıllar sonra bu konuşma tekrar gerçekleşebilirdi, yalnız bu sefer tekerlekli sandalyedeki ben olurdum ve karşımda da yoğun gününün birkaç dakikasını ayırıp bu üniversite kalıntısıyla konuşan, benden daha genç bir profesör olurdu.

Benim de fazla vaktim kalmadı, dedim kendime, hazırlanmak için şimdiden harekete geçmeli.

Stoacılığın hedefi, önceden de gördüğümüz gibi, dinginliği yakalamaktır. Okurlar, stoacılık pratiğimin bu hedefe varmakta bana nasıl yardımcı olduğunu öğrenmek ister. Ne yazık ki stoacılık, mükemmel dinginliğe ulaşmamı sağlamadı. Fakat bu yolda epey ilerlememi sağladı.

Özellikle de olumsuz duygularımı ıslah etmede hatırı sayılır gelişmeler elde ettim. Eskiden olduğumdan daha az meyilliyim öfkelenmeye ki öfkemi dışa vurduğum zaman, daha önceye kıyasla özür dilemeye çok daha istekli oluyo-

---

Daha önceki gibi bir edebi gönderme. Charles Dickens'ın 1843 yılında yayınlanan "Bir Noel Şarkısı" adlı novellasındaki "The Ghost of Christmas Yet to Come" karakteridir. Ana karakterin ölümünden sonraki bir yılbaşının ruhudur. –ç.n.

rum. Eskiye kıyasla aşağılanmalara çok daha fazla tolerans göstermek bir yana, alelade hakaretlere karşı neredeyse tam bağışıklık geliştirmiş durumdayım. Başıma gelebilecek felaketler ve bilhassa ölüm hakkında artık daha az endişeleniyorum ama Senaca'nın da dediği gibi, bu konuda asıl sınavı son nefeste vereceğiz.

Madem yeri geldi şunu da söyleyeyim, olumsuz duygularımı ıslah ettim ama tamamen ortadan kaldırmadım, kaldırabileceğimden de emin değilim. Hal böyleyken bu duyguların üzerimde önceden sahip oldukları bir kısım etkinin önüne geçmekten dolayı da sevinçliyim.

Stoacılık pratiğine başladığımdan beri meydana gelen belirgin bir psikolojik değişim de eskiye nazaran çok daha az tatminsizlik yaşıyor olmam. Olumsuzu canlandırma pratiği sayesinde elimde olanın değerini epey bilir hale geldiğim muhakkak. Sahip olduğum şartlarda köklü değişimler meydana gelseydi yine kadirşinas olmaya devam edebilir miydim? Bu soru elbette geçerliliğini koruyor. Belki farkında değilim ama bu değer verdiğim şeylerden bazılarına bağlandım. Zaten öyleyse bunları yitirmem halinde muhtemelen perişan olurum. Tabii, bu sorunun cevabını, stoacılığım sınanana kadar vermem mümkün değil.

Stoacılık pratiğim esnasında farkına vardığım bir diğer şey de neşe hakkında. Stoacıların ilgilendiği neşe, daha çok nesnesi olmayan bir saadet gibi düşünülebilir. Özellikle bir şeyden değil de *her şeyden* mutluluk duymak. Hayata dahil olmaktan duyulan zevk aslında. Olanın tamamının, aslında mümkün olma zorunluluğu olmamasına rağmen yine de (görkemle, harikulade bir biçimde var olarak) mümkün *oluyor* olmasının engin farkındalığı.

Alenen söylüyorum, stoacılık pratiğim beni bitmek bilmeyen bir neşenin içine atmadı; olay o değil. Stoa bilgelerinin yaşayacağı türden, duyduğu sevincin dış olaylarla bölünemeyecek olmasının farkına varmanın sevinci gibi daha

yüksek nitelikli bir şey de yaşamadım. Ama stoacılık pratiğim, belli ki beni bu *olanın tamamından* kaynaklanan ve ara ara meydana gelen ani neşe patlamalarına açık hale getirmiş.

Tuhaftır ama bu patlamaları hissetmeye başladığımda ne tepki vereceğimi bilemedim. İçime doğuveren bu neşeyi kabul mü edeyim yoksa ona mesafe mi alayım? Ben, aklı başında, yetişkin biri olarak bunları gerçekten bastırmalı mıydım? (O zamandan bu zamana farkına vardım ki neşe duyunca kendinden şüphelenen tek insan evladı ben değilmişim.) Derken, oldukları gibi yaşamak dışında bir şey yapmanın nasıl bir akılsızlık olacağı kafama dank etti. Ben de öyle yaptım.

Biliyorum, bu söylediklerim beni, insanı usandıracak derecede kendini beğenmiş, üzerine bir de böbürlenmeden duramayan biri gibi gösteriyor. Sizi temin ederim ki stoacılığın, öyle etrafta dolaşıp insanlara hayatta olmaktan nasıl da mutlu olduğunu, geçenlerde içinden yine neşe fışkırdığını anlatmakla falan bir ilgisi yok. Stoacılar bu tarz bir tutumu özellikle onaylamazlar. O halde ben neden sizlere ruh halimden bahsediyorum? Doğal olarak aklınıza gelen bir soruya cevap vermek için: Stoacılık, vaat ettiği psikolojik kazanımları sağlayabiliyor mu? Benim için beklentimin çok ötesinde, sağladı. Bu noktayı açıklığa kavuşturduğuma göre bundan sonra insanların önünde, halimle ilgili yapacağım herhangi bir değerlendirme esnasında elimden geldiğince iddiasız olmaya çalışacağım.

Kitabın bu son paragraflarında, hayatını stoacılık ilkelerine göre yaşayan biri olduğum halde, stoa felsefesiyle ilgili bazı kuşkularım olduğu itirafında bulunayım.

Stoacılara göre, dinginliği bulmak istiyorsam benim ayarımda birinin sahip olabileceği (son model bir araba almak veya lüks bir evde oturmak gibi) diğer tüm hedeflerden vazgeçmem gerekir. Peki, ya herkes haklıysa ve stoacılar yanılı-

yorsa? Günün birinde arkama bakıp adına "stoacı dönemlerim" diyeceğim bugünler için şaşkınlık ve dehşet duyma ihtimalim de yok değil. "Kafam neredeymiş?" diye soracağım kendime. "Ah, şimdi bana kaybolan yıllarımı verseler!"

Bu tür şüpheler duyan tek stoacı ben değilim. Mesela Seneca, dinginlik üzerine kaleme aldığı yazısında stoacılıkla ilgili kuşkuları olan Serenus isimli bir karakterle hayali bir konuşmasını aktarır. Serenus, sıradan değer yargılarına sahip insanlarla olduğu zaman (örneğin, "insanın değerli taşları çiğneyerek yürüdüğü, her köşesinde türlü zenginliğin bulunduğu" bir evdeki akşam yemeğinden dönerken) içinde bir yerde "gizli bir ukde, öbür yaşamın bu gördüğünden daha iyi olmayabileceğine dair bir kuşku" fark eder.[11] Az önceki sözlerimden de anlayacağınız üzere, o "gizli ukdeyi" ben de hissettim.

Şan şöhretin dinginlikten daha değerli olduğunu düşünenlerin, dinginliği daha değerli gören benim gibi insanlardan sayıca çok daha fazla olması da cabası. Bunca insanın yanılıyor olması mümkün mü? Yanılan benim herhalde!

Bu arada, arzuyla ilgili araştırmamdan da biliyorum ki yaşam hakkında ve insanların normal yaşayışı hakkında düşünegelmiş filozofların ve ilahiyatçıların neredeyse tamamı, yaşama yöntemiyle ilgili hatayı büyük çoğunluğun yaptığı sonucuna varmıştır. Aynı zamanda bu düşünür ve âlimler, en uygun yöntem konusunda pek çoğu stoacılara katılmıyor olsa da dinginliğin, peşinden gidilecek bir şey olduğu konusunda birleşir.

Stoacılıktan kuşku duymaya başladığımda artık yaptığım şey, kesinliğin yalnız matematiğe mahsus olduğu bir dünyada yaşadığımızı hatırlamak. Başka bir ifadeyle, ne yaparsanız yapın hata yapıyor olma ihtimaliniz olan bir dünyada yaşıyoruz. Bu ise stoacılığı pratik ederek de hata yapıyor olabilirim, başka bir yaşam felsefesi uğruna stoacılığı reddederek de hata yapıyor olabilirim, demek. Asıl, bir sürü

insan tarafından yapılan en büyük hatanın bir yaşam felsefesine sahip olmamak olduğunu düşünüyorum. Bu insanlar evrimsel programlarının kendilerini gütmesiyle, durmadan iyi gelen şeylere yönelip kötü gelen şeylerden kaçınarak, hayatta yönlerini el yordamıyla bulur. Bu sayede konforlu hatta haz dolu bir yaşamları da olabilir. Fakat şu soru hâlâ cevapsızdır: Evrimsel programlarına sırtlarını dönüp bir yaşam felsefesi edinmek için hem zaman hem de çaba harcasalardı hayatları daha güzel olabilir miydi? Stoacılara göre, daha güzel bir yaşam, belki konfora ve hazza daha az yer veren ama bir hayli de neşe barındıran bir yaşam *gerçekten de* mümkün.

Önümüzdeki yıllarda (bakalım ne kadarını göreceğim) stoacılıkla ilgili şüphelerimin, yaş alıp elden ayaktan düştükçe kuruyup gideceğini düşünüyorum. Stoacı teknikler iyi zamanlarda hayatı geliştirir ama asıl etkileri kötü zamanlarda ortaya çıkar. Ellili yaşlarımda stoacılığın faydasını görüyorsam yetmişli, seksenli yaşlarımda muhtemelen benim için vazgeçilmez hale gelmiş olacak. Olağanüstü bir insan olmadığıma göre hayattaki asıl sınavlarıma henüz girmedim. Sınav kâğıtları dağıtılmadan stoacılığı anlamış ve takdir etmiş olmaktan mutluluk duyacağımı sanıyorum.

Stoacılığın (veya başka bir yaşam felsefesinin) "doğru" felsefe olduğuna dair bir kanıt olsaydı güzel olurdu. Stoacıların önerdiği ispat ne yazık ki ikna edici değil ama yakın zamanda alternatif bir ispat gelecekmiş gibi de görünmüyor. İspatın olmadığı durumlarda olasılıklara göre hareket etmek gerek. Belirli türde bir insan için yani belirli şartlara sahip, belirli kişilikte bir insan için stoacılığın denemeye değeceğini düşündürecek pek çok neden var. Stoacılık pratiği çok çaba gerektirmiyor; hatta yaşam felsefesi olmadığında kişinin çarçur edeceği çabadan çok daha azı kesinlikle yeterli olacaktır. Kişi stoacılığı, kimsenin ruhu duymadan pratik edebilir; böylece bir süre dener, olmadı bırakır, en kötü ihtimalle de

denemiş olur. Kısacası, insanın yaşam felsefesi olarak stoacılığı denemekle kaybedeceği pek az şey varken kazanacak olduğu çok fazla şey vardır.

Marcus'a göre, hayatı stoacılığa göre yaşamakla, yepyeni bir yaşama sahip olmak gerçekten de mümkündür.[12]

Stoacı Okuma Programı

Felsefe metinlerinin çoğu filozof olmayanların kolay kolay başvurabileceği metinler değildir. Ama bu, stoacıların kaleme aldığı çoğu metin için geçerli değil. Bu sebeple bu kitabı okuyanları, temel stoacı kaynakları incelemeye davet ediyorum. Böylece, stoacılarla ilgili yorumlarının benimkinden farklı olduğu yerleri keşfedebilir, bu kitabın yazım sürecinde atlamak zorunda kaldığım pek çok stoacı özdeyiş ve anlatıyı yakalayabilirsiniz.

Stoacıları okumak isteyenler, okumalarına Seneca'nın denemeleriyle, özellikle de "Mutlu Yaşam Üzerine", "Aklın Dinginliği Üzerine" ve "Hayatın Kısalığı Üzerine" ile rahatça başlayabilirler. Bunların hepsine *Seneca: Diyaloglar ve Denemeler* (Oxford University Press, 2008) kitabından ulaşabilirler. Aynı metinleri Loeb Klasik Eserler Dizisi'ndeki *Seneca: Ahlak Denemeleri*'nin 2. cildinde de bulabilirler. (Bu cildin bir avantajı, cebinizde veya çantanızda taşıyabileceğiniz ebatta olması. Hem böylece felsefeyle ilgilenmeyen insanların verdiği bir ziyafette konu uygunsuz mecralara kaymaya başladı mı sessiz bir köşeye sıvışabilir, çıkarıp Seneca'nızı okuyabilirsiniz.)

Seneca'nın Lucilius'a yazdığı mektuplar da dikkate değerdir. Yüz taneden fazla olması lazım ki bazıları diğerlerine kıyasla daha önemlidir. Her mektup genelde farklı bir konuya yoğunlaşır. Örneğin, 83. mektupta Seneca alkolden bahseder, 12. ve 26. mektuplar yaşlılık üzerinedir, 7. mektuptaysa konu gladyatör karşılaşmalarıdır. (Gösterilere verilen aralarda seyircilerin, bari iki gırtlak kestirin de izleyecek bir şey olsun, diye bağırdığından bahseder) O yüzden okuyuculara, seçilmiş mektuplardan oluşan bir kitap bulmalarını öneririm.

Günlük hayat üzerine pratik öğütleri için Musonius Rufus okunabilir. Musonius'un benim bildiğim basılmış tek çevirisi 1947 yılında *Yale Klasik Araştırmaları*'nın 10. cildinde çıkan, Cora Lutz'un derlediği "Musonius Rufus: 'Romalı Sokrates'" adlı eser ama satın alması da ödünç bulması da kolay olmayabilir. Bu yüzden okurlar kişisel internet sitemden (williambirvine.com) Cynthia King'in çevirisiyle Musonius'un eserlerinin birer kopyasına nasıl ulaşabileceklerini öğrenebilirler. (Kitaptaki alıntılar için ben de bu çeviriyi kullandım.)

Epiktetos'tan da okumak isteyen okuyucular, *El Kitabı*'ndan (*Kılavuz* ya da *Enkheiridion* olarak da geçer) başlayabilir. Kısa, kolay edinilebilir ve felsefi anlamda erişilebilir olma avantajlarına sahiptir. Yani bakınca, felsefi literatürde bir mücevher gibi parlar.

Marcus Aurelius'un *Kendime Düşünceler*'ini de hem bulmak hem de satın almak mümkün. *Düşünceler*, (stoacı ana fikrin dışında) birbiriyle bağlantılı olmayan ve bazen de tekrarlanan gözlemlerin bir toplamı olduğundan okurken biraz sıkıntı yaratabilir.

Okuyucular isterlerse stoacılar dışında da okuma yapabilirler. Örneğin, Diyojen'in (Diogenes Leartios) Yunan stoacılar hakkındaki kısa biyografilerine göz atabilirler. Kition'lu Zenon, Kleanthes ve Hrisippos hakkındaki metinlere

yine Loeb Klasik Eserler Dizisi'ndeki *Diogenes Leartios*'un 2. cildinde ulaşabilirler. Okur hazır bu cildi almışken Sinoplu (Kinik) Diyojen hakkındaki biyografiye de göz atabilir. Kendisi bilgelikle mizahı fevkalade bir üslupla harmanlar.

Okurlar ayrıca Arthur Schopenhauer'ın "Yaşamın Bilgeliği Üzerine Aforizmalar" adlı eserindeki denemeleri de okumak isteyebilirler. Açıkça stoacı bir eser olmasa da bariz stoacı bir tonu vardır. Roman yazarı Tom Wolfe'un *Noksansız Adam* adlı kitabı da okurların ilgisini çekebilir. Kitaptaki karakter kaza eseri stoacılığı keşfeder ve pratik etmeye başlar. Okurlar son olarak da çetin şartlarda stoacılık pratiği yapmayı daha iyi kavramak için James B. Stockdale'in *Ateş Altında Cesurluk: İnsan Davranışları Laboratuvarında Epiktetos'un Doktrinlerini Sınamak* adlı kitabına başvurabilirler.

İyi okumalar!

DİPNOTLAR

Giriş

1. Epicurus, 54.
2. Seneca, Ad Lucilium, CVIII.4.
3. American Heritage Dictionary of the English Language, 3. bas.
4. Seneca, "On Tranquillity," II.4.
5. Seneca, "On the Happy Life," IV.4.
6. Musonius, "Lectures," 17.2.
7. Seneca, "On Firmness," II.1–2.
8. Marcus, VII.31.

Bir

1. Diogenes Laertius, "Prologue," I.13–14.
2. Cicero, V.10.
3. Cornford, 5.
4. Navia, 1.
5. Marrou, 96.
6. Diogenes Laertius, "Prologue," I.17–19.
7. Diogenes Laertius, "Zeno," VII.25.
8. Price, 141.
9. Veyne, viii.

İki

1. Diogenes Laertius, "Zeno," VII.2–4.
2. Epictetus, "Discourses," 3.22.
3. Diogenes Laertius, "Antisthenes," VI.3, VI.4, VI.12, VI.15.
4. Diogenes Laertius, "Diogenes," VI.44, VI.71, VI.66.
5. Diogenes Laertius, "Diogenes," VI.35.
6. Dio Chrysostom, "The Sixth Discourse," 12.
7. Diogenes Laertius, "Diogenes," VI.63.
8. Diogenes Laertius, "Crates," VI.86.

9. Arnold, 67.
10. Schopenhauer, II:155.
11. Diogenes Laertius, "Zeno," VII.24, VII.25.
12. Arnold, 71.
13. Diogenes Laertius, "Zeno," VII.5.
14. Diogenes Laertius, "Zeno," VII.40.
15. Kekes, 1.
16. Becker, 20.
17. Veyne, 31.
18. Diogenes Laertius, "Zeno," VII.87.
19. Diogenes Laertius, "Zeno," VII.108.
20. Diogenes Laertius, "Zeno," VII.40.
21. Diogenes Laertius, "Zeno," VII.117–119.
22. Marcus, I.17.
23. Epictetus, "Discourses," I.iv.3–6, dipnotlar da dahil olmak üzere.
24. Arnold, 94.
25. Diogenes Laertius, "Prologue," I.21.

Üç

1. Teknik olarak Epiktetos Romalı değildi, Roma vatandaşı da değildi ama pratiği, stoa doktrininin Romalılaşmış haliydi; ben de bu yüzden kendisini Roma stoacılarından saydım.
2. Seneca, "To Helvia," VII.9.
3. Veyne, 9.
4. Tacitus, 14.53.
5. Tacitus, 15.62–64.
6. Seneca, "On the Happy Life," III.4, IV.4.
7. Seneca, Ad Lucilium, XXIII.3.
8. Şunu da belirteyim, kimi klasikçiler Seneca'nın neşe hakkında söylediklerini olduğu gibi almayı doğru bulmaz. Mesela filozof Martha Nussbaum Seneca'nın, Lucilius'a yukarıda belirtilen öğüdü vermesinin ardından, neşenin ne olduğunu açıkladığına işaret eder: Seneca bunun "hoşça kabul edilen" bir neşe olmadığını belirtir çünkü Seneca'nın anlatmaya çalıştığı neşe "ciddi meseledir". (Bkz. Nussbaum, 400) Bana göreyse bu ifadeyle Seneca, sadece stoacı neşeyi ve neşeyle ilintili ruh hallerini birbirinden ayırmaya çalışır. Örneğin, Lucilius'a "gülen insan neşelidir sanma" (Ad Lucilium, XXIII.3) derken neşeyi coşkunluktan ayırmaktadır: İnsan neşe hissetmezken de coşku içinde olup kahkaha atabilir - metamfetamin kullanıp coşan birinde olduğu gibi.
9. Tacitus, 15.71.
10. Strabo, 10.5.3.
11. Seneca, "To Helvia," VI.4.
12. New York Times Gazetesi İndeksi (1973), 929.
13. Lutz, 15, 16.
14. Musonius, "Lectures," 8.9.
15. Musonius, "Sayings," 49.3.

16. Epictetus, "Discourses," III.xxiii.29.
17. Musonius, "Lectures," 3.1.
18. Long, 10.
19. Arnold, 120.
20. Long, 108.
21. Epictetus, "Discourses," II.xvii.29–31.
22. Epictetus, "Discourses," III.xxiii.30.
23. Long, 91.
24. Epictetus, "Discourses," I.xv.2–3.
25. Long, 146.
26. Epictetus, "Discourses," I.i.11–12.
27. Epictetus, "Discourses," I.xxiv.1–2.
28. Seneca, "On Providence," I. 6, II.2, III.2.
29. Marcus, II.1.
30. Julius Capitolinus, böl. 2.
31. Birley, 37–38.
32. Julius Capitolinus, böl. 2.
33. Marcus, I.8, I.7.
34. Marcus, VII.67.
35. Birley, 104.
36. Julius Capitolinus, böl. 7.
37. Julius Capitolinus, böl. 10, 11.
38. Cassius Dio, 72.33.
39. Birley, 160.
40. Alıntılayan Birley, 11.
41. Lecky, 292.
42. Marcus, III.6.
43. Birley, 179, 182, 191, 196, 183.
44. Julius Capitolinus, böl. 12.
45. Birley, 149, 158; Julius Capitolinus, böl. 11; Birley, 205.
46. Marcus, VII.61.
47. Cassius Dio, 72.36, 72.34.
48. Julius Capitolinus, böl. 28.
49. Birley, 209.
50. Cassius Dio, 72.35.

Dört

1. Seneca, "To Marcia," IX.5.
2. Seneca, "On Tranquillity," XI.6.
3. Epictetus, "Discourses," IV.v.27.
4. Frederick and Loewenstein, 302, 313.
5. Veyne, 178 n 38. Bu tekniğe felaketi önceden tasarlama da denir (76).
6. Seneca, "To Marcia," I.7, IX.2, X.3.
7. Epictetus, "Discourses," II.xxiv.86, 88.
8. Marcus, XI.34.
9. Epictetus, "Discourses," III.xxiv.86–88.

10. Epictetus, Handbook, 21.
11. Seneca, Ad Lucilium, XII.8, XCIII.6, LXI.1–2.
12. Marcus, X.34.
13. Stockdale, 18–19.
14. Seneca, "On Tranquillity," XI.10.
15. Epictetus, Handbook, 26.
16. Marcus, VII.27.
17. Seneca, "On the Happy Life," III.3.
18. Seneca, "On the Happy Life," III.4.
19. Seneca, "To Marcia," XXI.1.
20. Marcus, X.34, VI.15.

Beş

1. Epictetus, Handbook, 29, 48.
2. Epictetus, "Discourses," III.xv.12.
3. Epictetus, "Discourses," III.xxiv.17.
4. Bu konuda daha fazlası için bkz. Irvine, "On Desire"
5. Epictetus, Handbook, 14, 19.
6. Epictetus, Handbook, 1.
7. Epictetus, Handbook, 2, 1.
8. Epictetus, Handbook, 14.
9. Marcus, XI.16, VII.2, XII.22.
10. Marcus, X.32, VIII.29, VIII.8, V.5.
11. Marcus, VIII.17.

Altı

1. Seneca, "On Providence," V. 8.
2. Epictetus, Handbook, 17, 8.
3. Marcus, II.16, X.25, VI.39, III.4, III.16, X.6, III.4, III.16.
4. Tanrıların tanrısı Zeus, Kader Tanrıçalarının hükmünü geçersiz sayacak güce sahipti ama pratik amaçlar uğruna bunu yapmamayı seçerdi. Mesela *İlyada*'sında (16.440–49) Homeros, Patroklos tarafından öldürülmek üzere Sarpedon'a kader biçilmiş diye Zeus'un Hear'ya yakındığını anlatır. Zeus, olayların akışına müdahale edip Sarpedon'un hayatını kurtarmayı düşünmektedir. Hera, bu hareketin diğer tanrıların da dünyevi işlere karışmasına yol açacağı ve bu nedenle de aralarında büyük karışıklıklar çıkaracağı gerekçesiyle Zeus'tan düşündüğünü yapmamasını rica eder.
5. Marcus, II.14, III.10.
6. Seneca, "On the Happy Life," III.3.

Yedi

1. Seneca, Ad Lucilium, XVIII.5–6.
2. Seneca, Ad Lucilium, XVIII.9.
3. Musonius, Lectures, 19.2–3, 6.4.

4. Musonius, Lectures, 6.5.
5. Seneca, "On the Happy Life," XIV.2.
6. Dio Chrysostom, "The Eighth Discourse," 389, 391.
7. Marcus, II.2, V.26, VII.55.
8. Epictetus, Handbook, 34.
9. Seneca, "On the Happy Life," X.3.
10. Musonius, Lectures, 7.1.
11. Seneca, "On Anger," II.13.
12. Epictetus, Handbook, 34.
13. Epictetus, Handbook, 34.
14. Seneca, Ad Lucilium, XVIII.10.

Sekiz

1. Seneca, "On Anger," III.36.
2. Seneca, "On Anger," III.36–37.
3. Epictetus, "Discourses," IV.xii.19.
4. Marcus, III.11, V.11, X.37.
5. Epictetus, Handbook, 46, 13.
6. Epictetus, Handbook, 48.
7. Alıntılayan Plutarch, "Progress in Virtue," 12.
8. Epictetus, Handbook, 50, 47, 46.
9. Seneca, Ad Lucilium, XXVI.5.
10. Seneca, "On the Happy Life," XVII.3.
11. Epictetus, Handbook, 33.
12. Marcus, V.9.
13. Marcus, XII.6.

Dokuz

1. Seneca, "On the Happy Life," II.4.
2. Marcus, VIII.19–20, X.8.
3. Musonius, Lectures, 14.3.
4. Marcus, V.16, VI.44.
5. Marcus, III.4, IV.3, II.1, VII.5, V.20.
6. Marcus, V.6, IV.32, VI.22, V.1.
7. Marcus, XI.9, VI.39.
8. Marcus, II.1, V.10, XI.15.
9. Marcus, IX.3, X.36, X.19.
10. Lecky, 250.
11. Marcus, V.6, IX.12.
12. Marcus, VIII.7, V.34, VII.28, XII.3, VI.40, VIII.26.

On

1. Epictetus, Handbook, 33.
2. Seneca, "On Tranquillity," VII.4.
3. Epictetus, Handbook, 33.

4. Seneca, "On Tranquillity," VII. 6.
5. Johnson, bkz. "seeksorrow" [gamperver]
6. Epictetus, Handbook, 33.
7. Marcus, XI.18, X.30, XI.18.
8. Marcus, III.4.
9. Marcus, IX.42, VII.63, XII.12, IV.6, X.42.
10. Marcus, XII.16.
11. Marcus, XI.18.
12. Marcus, XI.9, XI.13, VII.65, VI.6.
13. Musonius, Lectures, 12.2.
14. Epictetus, Handbook, 33.
15. Marcus, XI.16, VI.13.
16. Bodhi, 83–85.
17. Epicurus, 8.
18. Musonius, Lectures, 14.1–2, 13A.2.
19. Musonius, Lectures, 15A.4.

On Bir

1. Musonius, Lectures, 10.1.
2. Seneca, "On Firmness," X.2.
3. Seneca, "On Firmness," XVI.4.
4. Epictetus, Handbook, 42.
5. Seneca, "On Firmness," XII.1–2.
6. Marcus, VII.26.
7. Epictetus, Handbook, 20, 30.
8. Epictetus, Handbook, 5.
9. Seneca, "On Anger," III.38.
10. Seneca, "On Anger," III. 11 (Başka kaynaklarda miğfer esprisini yapanın Sokrates değil, Kinik Diyojen olduğu öne sürülür)
11. Seneca, "On Firmness," XVII.3.
12. Epictetus, Handbook, 33.
13. Musonius, Lectures, 10.2.
14. Seneca, "On Anger," II.32.
15. Seneca, "On Firmness," XIV.3.
16. Seneca, "On Firmness," XVII.4.
17. Seneca, "On Firmness," XII.3.

On İki

1. Seneca, "To Polybius," XVIII.4–5.
2. Seneca, "To Polybius," XVIII.6.
3. Seneca, "To Polybius," IV.3.
4. Seneca, "To Marcia," XII.1.
5. Seneca, "To Polybius," IV.2, XVIII.6.
6. Seneca, "To Polybius," V.3, IX.2.
7. Seneca, "To Helvia," IV.1, I.2.
8. Epictetus, Handbook, 16.

On Üç

1. Seneca, "On Anger," I.1, I.2, III.28.
2. Seneca, "On Anger," I.12, I.10.
3. Seneca, "On Anger," I.12–15, II.31.
4. Seneca, "On Anger," II.14.
5. Seneca, "On Anger," II.22, III.31.
6. Seneca, "On Anger," II.25, III.35, II.25.
7. Seneca, "On Anger," III.28, III.27.
8. Seneca, "On Anger," III.33.
9. Marcus, IV.32.
10. Seneca, "On Anger," III.26, III.13.
11. Bodhi, 32, 69.
12. Seneca, "On Anger," III.42–43.

On Dört

1. Epictetus, Handbook, 25.
2. Epictetus, Handbook, 23, 14.
3. Epictetus, Handbook, 50, 48.
4. Marcus, XII.4, III.4, VIII.1, IV.18.
5. Marcus, XI.13.
6. Marcus, IV.33, IV.19, VI.18, VIII.44.
7. Plutarch, "Cato the Younger," VI.3.

On Beş

1. Irvine, 31–43.
2. Seneca, "To Helvia," X.6, X.10.
3. Musonius, Lectures, 17.5.
4. Epictetus, Handbook, 12.
5. Epictetus, "Discourses," IV.ix.2–3.
6. Musonius, Sayings, 50.
7. Musonius, Lectures, 18A.5.
8. Hayır, bu benim uydurmam değil. Bu kitap yazılırken, Beverly Hills'in meşhur bir restoranında bu mönü aynen sipariş verilebilir durumdaydı.
9. Musonius, Lectures, 18A.2–3, 18B.5.
10. Musonius, Lectures, 18A.6, 18B.3.
11. Musonius, Lectures, 19.5, 20.3.
12. Seneca, Ad Lucilium, XVI.8–9.
13. Seneca, Ad Lucilium, XC.19.
14. Musonius, Lectures, 20.5, 20.7.
15. Seneca, Ad Lucilium, XC.16.
16. Seneca, "On Tranquillity," VIII.9, IX.2–3.
17. Seneca, Ad Lucilium, V.5.
18. Epictetus, Handbook, 33, 39.
19. Epictetus, Handbook, 24, 44.
20. Seneca, Ad Lucilium, CVIII.11.

21. Lao Tzu, XXXIII.
22. Seneca, Ad Lucilium, V.5.
23. Seneca, "On the Happy Life," XXIII.1, XX.3, XXVI.1.
24. Carus, 72–74.

On Altı

1. Tacitus, 16.21.
2. Epictetus, "Discourses," I.i.31–32.
3. Seneca, "To Helvia," V.6, VI.1, VI.4.
4. Seneca, "To Helvia," VIII.3, XI.5.
5. Musonius, Lectures, 9.10.
6. Musonius, Lectures, 9.2.
7. Musonius, Lectures, 9.4.
8. Diogenes Laertius, "Diogenes," VI.49.

On Yedi

1. Seneca, Ad Lucilium, XII.4–6.
2. Aktaran Plato, Republic, bk. 1.
3. Seneca, Ad Lucilium, XXVI.2.
4. Seneca, Ad Lucilium, XII.9.
5. Musonius, Lectures, 17.3.

On Sekiz

1. Musonius, Lectures, 17.4.
2. Musonius, Lectures, 17.4.
3. Seneca, "On Tranquillity," XIV.4–10.
4. Seneca, Ad Lucilium, XXVI.6.
5. Diogenes Laertius, "Zeno," VII.28, 31; Diogenes Laertius, "Cleanthes," VII.176.
6. Musonius, Sayings, 28, 35.
7. Musonius, Sayings, 29.

On Dokuz

1. Musonius, Lectures, 7.1–2.
2. Epictetus, Handbook, 22.
3. Epictetus, Handbook, 46.
4. Marcus, IV.49.
5. Seneca, Ad Lucilium, CXXIII.3.
6. Seneca, "On Tranquillity," II.4.
7. Epictetus, Handbook, 51.

Yirmi

1. Lecky, 249.
2. Lecky, 255.

3. Clarke, 133.
4. Marcus, VII.31.
5. Descartes, 16–17.
6. Aktaran Richardson, 4.
7. Richardson, 4.
8. Thoreau, 172.
9. Aktaran Richardson, 4.
10. Richardson, 1.
11. Nussbaum, 4.
12. Sommers and Satel, 180.
13. Furedi, 19.
14. Furedi, 19.
15. Furedi, 16.
16. Sommers and Satel, 136.
17. Sommers and Satel, 133–34.
18. Alıntı, Sommers and Satel, 133.
19. Sommers and Satel, 134.
20. Sommers and Satel, 7.
21. Seneca, Ad Lucilium, LXXVIII.14.

Yirmi Bir

1. Jeffreys, 9–10, 12.
2. Jeffreys, 15, 17–18, 39, 230.
3. Hadot, 83 n. 18.
4. Seneca, "On the Happy Life," III.2.

Yirmi İki

1. Seneca, "On Anger," II.32.
2. Seneca, "On Anger," III.33.
3. Seneca, "On Tranquillity," XV.3.
4. Epictetus, Handbook, 48.
5. Epictetus, Handbook, 34.
6. Seneca, Ad Lucilium, LXXVIII.14.
7. Veyne, 112.
8. Seneca, "On Firmness," IX.4.
9. Seneca, Ad Lucilium, XXVI.5.
10. Seneca, Ad Lucilium, XII.4–5.
11. Seneca, "On Tranquillity," I.8–9.
12. Marcus, VII.2.

KAYNAKÇA

Arnold, Edward Vernon. *Roman Stoicism.* Freeport, NY: Books for Libraries Press, 1911.

Becker, Lawrence C. *A New Stoicism.* Princeton: Princeton University Press, 1998.

Birley, Anthony. *Marcus Aurelius: A Biography.* Rev. ed. New Haven: Yale University Press, 1987.

Bodhi, Bhikkhu. *The Noble Eightfold Path: Way to the End of Suffering.* Seattle: BPS Pariyatti Editions, 2000.

Carus, Paul. *The Gospel of Buddha.* La Salle, IL: Open Court, 1915. [Buda'nın Öğretisi, Onbir Yayınları, 2006]

Cassius Dio Cocceanus. *Dio's Roman History.* Vol. 9. Translated by Earnest Cary. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1927.

Cicero. *Tusculan Disputations.* Translated by J. E. King. Cambridge, MA:Harvard University Press, 1927. [Ölümü Küçümseme / Tusculum Tartışmaları 1, çev. Çiğdem Menzilcioğlu, Doğu Batı Yayınları, 2016]

Clarke, M. L. *The Roman Mind: Studies in the History of Thought from Cicero to Marcus Aurelius.* New York: Norton, 1968.

Cornford, Francis Macdonald. *Before and after Socrates.* Cambridge, UK: Cambridge University Press, 1962. [Sokrates öncesi ve sonrası, çev. A. M. Celâl Şengör & Senem Onan, İş Kültür Yayınları, 9. Basım 2019]

Descartes, René. *Discourse on Method.* Translated by Laurence J. Lafl eur. Indianapolis: Bobbs- Merrill, 1950. [Yöntem Üzerine Konuşma, çev. Murat Erşen, İş Kültür Yayınları, 11. Basım 2020]

Dio Chrysostom. "The Eighth Discourse: Diogenes or On Virtue." In *Dio Chrysostom.* Vol. 1. Translated by J. W. Cohoon. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1961.

———. "The Sixth Discourse: Diogenes, or on Tyranny." In *Dio Chrysostom.* Vol. 1. Translated by J. W. Cohoon. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1961.

Diogenes Laertius. "Antisthenes." In *Lives of Eminent Philosophers.* Vol. 2. Translated by R. D. Hicks. Cambridge, MA: Harvard University Press,

1925. [Ünlü Filozofların Yaşamları ve Öğretileri, çev. Candan Şentuna, Yapı Kredi Yayınları, 10. Basım 2021]

———. "Cleanthes." In *Lives of Eminent Philosophers*. Vol. 2. Translated by R. D. Hicks. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1925.

———. "Crates." In *Lives of Eminent Philosophers*. Vol. 2. Translated by R. D. Hicks. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1925.

———. "Diogenes." In *Lives of Eminent Philosophers*. Vol. 2. Translated by R. D. Hicks. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1925.

———. "Prologue." In *Lives of Eminent Philosophers*. Vol. 1. Translated by R. D. Hicks. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1925.

———. "Zeno." In *Lives of Eminent Philosophers*. Vol. 2. Translated by R. D. Hicks. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1925.

Epictetus. "Discourses." In *Epictetus: The Discourses as Reported by Arrian, the Manual, and Fragments*. 2 vols. Translated by W. A. Oldfather. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1925.

———. *Handbook of Epictetus*. Translated by Nicholas White. Indianapolis: Hackett, 1983. [Enkheiridion, çev. C. Cengiz Çevik, İş Kültür Yayınları, 4. Basım 2019]

Epicurus. "Fragments: Remains Assigned to Certain Books." In *The Stoic and Epicurean Philosophers*. Edited by Whitney J. Oates. New York: Modern Library, 1940.

Frederick, Shane, and George Loewenstein. "Hedonic Adaptation." In *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology*. Edited by Daniel Kahneman, Ed Diener, and Norbert Schwarz. New York: Russell Sage Foundation, 1999.

Furedi, Frank. *Therapy Culture: Cultivating Vulnerability in an Uncertain Age*. London: Routledge, 2004.

Hadot, Pierre. *Philosophy as a Way of Life*. Edited by Arnold I. Davidson. Cambridge, MA: Blackwell, 1995. [Yaşam için Felsefe, çev. Kağan Kahveci, Pinhan Yayınları, 2. Basım, 2015]

Irvine, William B. *On Desire: Why We Want What We Want*. New York: Oxford University Press, 2006.

Jeffreys, Diarmuid. *Aspirin: The Remarkable Story of a Wonder Drug*. New York: Bloomsbury, 2004. [Aspirin: Mucize İlacın Çarpıcı Öyküsü, çev. Mefkure Bayatlı, Agora Kitaplığı, 2005]

Johnson, Samuel. *Johnson's Dictionary: A Modern Selection*. Edited by E. L. McAdam Jr. and George Milne. New York: Pantheon, 1963.

Julius Capitolinus. "Marcus Antoninus: The Philosopher." In *Scriptores Historiae Augustae*. Vol. 1. Translated by David Magie. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1921.

Kekes, John. *Moral Wisdom and Good Lives*. Ithaca, NY: Cornell University Press, 1995.

Lao Tzu. *Tao Te Ching*. Translated by D. C. Lau. New York: Penguin, 1963. [Tao Te Ching, çev. Bülent Somay - Ezgi Keskinsoy, Metis Yayınları, 2021]

Lecky, William Edward Hartpole. *History of European Morals: From Augustus to Charlemagne*. New York: George Braziller, 1955.

Long, A. A. *Epictetus: A Stoic and Socratic Guide to Life*. Oxford: Clarendon Press, 2002.

Lutz, Cora. Introduction to "Musonius Rufus: 'The Roman Socrates.' " *Yale Classical Studies*. Vol. 10. New Haven: Yale University Press, 1947.

Marcus Aurelius. *Meditations*. Translated by Maxwell Staniforth. London: Penguin, 1964. [Kendime Düşünceler, çev. Yunus Emre Ceren, İş Kültür Yayınları, 12. Basım 2018]

Marrou, H. I. *A History of Education in Antiquity*. Translated by George Lamb. New York: New American Library, 1956.

Musonius Rufus. "The Lectures." In *The Lectures and Sayings of Musonius Rufus*. Translated by Cynthia King. Edited by William B. Irvine, 2011.

——— . "The Sayings." In *The Lectures and Sayings of Musonius Rufus*. Translated by Cynthia King. Edited by William B. Irvine, 2010.

Navia, Luis E. *Socrates: The Man and His Philosophy*. Lanham, MD: University Press of America, 1985.

Nussbaum, Martha C. *The Therapy of Desire: Theory and Practice in Hellenistic Ethics*. Princeton: Princeton University Press, 1994.

Plato. *Plato's Republic*. Translated by G. M. A. Grube. Indianapolis: Hackett, 1974. [Devlet, çev. Sabahattin Eyüboğlu & M. Ali Cimcoz, İş Kültür Yayınları, 47. Basım 2006]

Plutarch. "Cato the Younger." In *The Lives of the Noble Grecians and Romans*. Translated by John Dryden. Revised by Arthur Hugh Clough. New York: Modern Library, 1932.

——— . "How a Man May Become Aware of His Progress in Virtue." In *Plutarch's Moralia*. Vol. 1. Translated by Frank Cole Babbitt. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1927.

Price, Simon. *Religions of the Ancient Greeks*. Cambridge, UK: Cambridge University Press, 1999.

Richardson, Robert D. "A Perfect Piece of Stoicism." *Thoreau Society Bulletin*, no. 153 (Fall 1980): 1–5.

Schopenhauer, Arthur. *The World as Will and Representation*. 3 vols. Translated by E. F. J. Payne. New York: Dover, 1969. [İsteme ve Tasavvur Olarak Dünya, çev. A. Onur Aktaş, Doğu Batı Yayınları, 2. Basım 2020]

Seneca. *Ad Lucilium Epistulae Morales*. Translated by Richard M. Gummere. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1967. [Ahlak Mektupları, çev. Türkân Uzel, Jaguar Kitap 2019]

——— . "On Anger." In *Moral and Political Essays*. Translated by John M. Cooper and J. F. Procopé. Cambridge, UK: Cambridge University Press, 1995. [Öfke Üzerine, çev. Cemal Bilge Özşar, Biblos Kitabevi Yayınları 2020]

——— . "On Firmness." In *Seneca: Moral Essays*. Vol. 1. Translated by John W. Basore. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1928.

——— . "On Providence." In *Seneca: Moral Essays*. Vol. 1. Translated by John W. Basore. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1928.

——— . "On the Happy Life." In *Seneca: Moral Essays*. Vol. 2. Translated by John W. Basore. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1932. [Mutlu

Yaşam Üzerine – Yaşamın Kısalığı Üzerine, çev. C. Cengiz Çevik, İş Kültür Yayınları, 10. Basım 2018]

———. "On Tranquillity of Mind." In *Seneca: Moral Essays*. Vol. 2. Translated by John W. Basore. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1932. [Hoşgörü Üzerine & Ruh Dinginliği Üzerine, çev. Bedia Demiriş, Doğu Batı Yayınları, 4. Basım 2021]

———. "To Helvia on Consolation." In *Seneca: Moral Essays*. Vol. 2. Translated by John W. Basore. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1932.

———. "To Marcia on Consolation." In *Seneca: Moral Essays*. Vol. 2. Translated by John W. Basore. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1932.

——— "To Polybius on Consolation." In *Seneca: Moral Essays*. Vol. 2. Translated by John W. Basore. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1932.

Sommers, Christina Hoff, and Sally Satel. *One Nation under Therapy: How the Helping Culture Is Eroding Self-Reliance*. New York: St. Martin's Press, 2005.

Stockdale, James Bond. *Courage under Fire: Testing Epictetus's Doctrines in a Laboratory of Human Behavior*. Palo Alto, CA: Hoover Institution, Stanford University, 1993.

Strabo. *The Geography of Strabo*. Vol. 5. Translated by Horace Leonard Jones. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1928.

Tacitus. *The Annals*. Vol. 4. Translated by John Jackson. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1937.

Thoreau, Henry D. "Walden." In Thoreau: *Walden and Other Writings*. New York: Bantam, 1962. [Walden, Ormanda Yaşam, çev. Emre can Ercan, Zeplin Yayınları, 2. Basım, 2017]

Veyne, Paul. *Seneca: The Life of a Stoic*. Translated by David Sullivan. New York: Routledge, 2003.

William B. Irvine *Güzel Yaşam Kılavuzu*'nda, her geçen gün daha büyük bir hızla değişmeyi sürdüren dünyamızda insanın arzu, hırs ve korkularının hemen hiç değişmediği fikrinden hareketle, Batı felsefesinin en köklü geleneklerinden biri olan stoacılıktaki yaşam pratiklerinin bugüne nasıl uyarlanabileceğini araştırıyor.

Özellikle antik Roma dönemi stoacılarının insan psikolojisine dair kavrayışlarından, dinginliğe ulaşma amacıyla kullandıkları somut teknik ve stratejilerden yararlanan Irvine, bu filozofların izinde daha güzel yaşamak isteyenlere, kendi deneyiminden de hareketle bir kılavuz sunuyor.

Endişelerimizi en aza indirme, geçmişe sarılmayı bırakıp çabamızı kontrol edebileceğimiz şeylere yoğunlaştırma, şan ve şöhretin cazibesiyle, yasla ve yaşlılıkla başa çıkma gibi önemli insani sorunlar hakkında bu kadim düşünce geleneğinin önerdiklerini merak eden okuyucular, bu kitapta derli toplu bir sunum bulabilirler.

William B. Irvine (1952), Wright State Üniversitesi Felsefe Bölümü'nde öğretim görevlisidir. *Huffington Post*, *Salon*, *Time* ve *BBC* için yazılar yazdı. Yayımlanmış sekiz kitabından ikisi şunlardır: *On Desire: Why We Want What We Want* (2007), *Stoic Challenge* (2019).



