



**Felsefi Danışmanlık Açısından
Mutluluk Kavramının Analizi**

Gülşah ULUTÜRK ERKAYA

Yüksek Lisans Tezi

Eskişehir, 2025

FELSEFİ DANIŞMANLIK AÇISINDAN MUTLULUK KAVRAMININ ANALİZİ

Gülşah ULUTÜRK ERKAYA

T.C.

Eskişehir Osmangazi Üniversitesi

Sosyal Bilimler Enstitüsü

Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Eskişehir, 2025

T.C.
ESKİŞEHİR OSMANGAZİ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

Gülşah ULUTÜRK ERKAYA tarafından hazırlanan **Felsefi Danışmanlık Açısından Mutluluk Kavramının Analizi** başlıklı bu çalışma **12 Haziran 2025** tarihinde Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliğinin ilgili maddesi uyarınca yapılan savunma sınavı sonucunda oy birliğı/oy çokluğu ile başarılı bulunarak, jürimiz tarafından **Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalında Yüksek Lisans tezi** olarak kabul edilmiştir.

Başkan Prof. Dr. Mehmet Kasım ÖZGEN	
Üye (Danışman) Prof. Dr. Abdüllatif TÜZER	
Üye Dr. Öğr. Üyesi Aynur ÇINAR	
Üye (Akademik Unvanı ve Adı Soyadı)	
Üye (Akademik Unvanı ve Adı Soyadı)	

ONAY

.../... /202..

Doç. Dr. şafak AĞDENİZ

Enstitü Müdürü

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Bu tezin Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi hükümlerine göre hazırlandığını; bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmanın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu aşamalarında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; bu çalışmanın Eskişehir Osmangazi Üniversitesi tarafından kullanılan bilimsel intihal tespit programıyla taranmasını kabul ettiğimi ve hiçbir şekilde intihal içermediğini beyan ederim. Yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması halinde ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçlara razı olduğumu bildiririm.

Gülşah ULUTÜRK ERKAYA

İmza



ÖZ

FELSEFİ DANIŞMANLIK AÇISINDAN MUTLULUK KAVRAMININ ANALİZİ

ULUTÜRK ERKAYA, Gülşah

Yüksek Lisans, 2025

Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı

Danışman: Prof. Dr. Abdüllatif TÜZER

İnsanlık tarihi boyunca mutluluk, varoluşsal bir arayışın merkezinde yer alan ve neredeyse bütün felsefi düşünce sistemlerinde temel bir problem olarak ele alınmış bir kavramdır. Kadim zamanlardan bu yana bireylerin en çok ihtiyaç duyduğu ve ulaşmak için çaba sarf ettiği bir değer olan mutluluk, günümüzde anlam kaymalarına uğrayarak daha çok haz, sevinç, keyif ve neşe gibi gelip geçici duygularla karıştırılmakta, bu nedenle de kalıcılığını yitirerek bireysel ve toplumsal düzlemde bir sorun haline gelmektedir. Klasik felsefi gelenekte mutluluk; erdemli bir yaşamın, ruhsal olgunluğun ve yaşam sanatının nihai amacı olarak değerlendirilirken, günümüzde haz merkezli, tüketim odaklı ve performansa dayalı bir anlayışla yeniden tanımlanmaktadır. Bu çalışmanın temel amacı, bireylerin mutluluğa ilişkin düşünsel yönelimlerini, kavrama yükledikleri anlamları ve bu anlamların kalıcılık düzeylerini ahlak felsefesi kuramlarından çıkardığımız ilkelerden hareketle felsefi danışmanlık perspektifinden incelemektir. Özellikle günümüzde mutluluğun psikolojik, toplumsal ve ekonomik dinamiklerle nasıl dönüştüğü, bireyin içsel tatmin ve ruhsal bütünlüğü bağlamında ne gibi sonuçlar doğurduğu analiz edilmeye çalışılmıştır. Tez, bireyin mutluluğu yalnızca haz odaklı değil, aynı zamanda erdem, özgürlük, otantiklik ve anlam gibi kavramlar ışığında yeniden düşünmesini sağlayacak bir felsefi danışmanlık süreci önermektedir.

Anahtar Kelimeler: Felsefe Tarihi, Felsefi Danışmanlık, Mutluluk, Ahlak Felsefesi, Otantiklik

ABSTRACT

ANALYSIS OF THE CONCEPT OF HAPPINESS IN TERMS OF PHILOSOPHICAL COUNSELING

ULUTÜRK ERKAYA, Gülşah

Master's Degree, 2025

Department of Philosophy and Religious Sciences

Supervisor: Prof. Dr. Abdüllatif TÜZER

Throughout human history, happiness is a concept that has been at the centre of an existential quest and has been addressed as a fundamental problem in almost all philosophical systems of thought. Happiness, which has been a value that individuals need most and strive to attain since ancient times, is nowadays confused with transient emotions such as pleasure, joy, enjoyment and amusement, and for this reason, it loses its permanence and becomes a problem at the individual and social level. While in the classical philosophical tradition, happiness was considered as the ultimate goal of a virtuous life, spiritual maturity and the art of living, today it is redefined with a pleasure-centred, consumption-oriented and performance-based understanding. The main purpose of this study is to examine individuals' intellectual orientations towards happiness, the meanings they attribute to the concept and the permanence levels of these meanings from the perspective of philosophical counselling based on the principles derived from moral philosophy theories. Especially today, it is tried to analyse how happiness is transformed by psychological, social and economic dynamics and what kind of results it has in the context of the individual's inner satisfaction and spiritual integrity. The thesis proposes a philosophical counselling process that will enable the individual to rethink happiness not only in terms of pleasure, but also in the light of concepts such as virtue, freedom, authenticity and meaning.

Keywords: History of Philosophy, Philosophical Counseling, Happiness, Ethics, Authenticity

TEŞEKKÜR

Öncelikli olarak, tez konusunun belirlenmesinde, kaynak araştırması ve incelemesi sürecinde, mutluluk probleminin analitik bir biçimde ele alınıp irdelenmesinde ve özellikle felsefi danışmanlık uygulamasının başarıyla yürütülmesindeki büyük katkılarından dolayı danışman hocam Prof. Dr. Abdüllatif TÜZER'e teşekkürü borç bilirim.

Lisansüstü araştırma ve çalışmalarımda akademik anlamda gelişmemde emeği olan değerli hocalarım Prof. Dr. Kamil SARITAŞ'a, Doç. Dr. Yılmaz ARI'ya, Doç. Dr. İshak TEKİN'e ve çalışmalarından ziyadesiyle istifade ettiğim Prof. Dr. Mehmet Kasım ÖZGEN'e teşekkür ederim.

Bu tezi başarıyla tamamlayabilmek için zamanlarından çaldığım kızlarım Beren ve Defne'ye, bütün akademik çalışmalarımda desteğini benden hiçbir zaman esirgememiş olan kardeşim Gözde ULUTÜRK BAYKAL'a, annem Yıldız ve babam Sefa ULUTÜRK'e candan müteşekkirim.



İÇİNDEKİLER

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ.....	iii
ÖZ	v
ABSTRACT.....	vi
TEŞEKKÜR.....	vii
İÇİNDEKİLER	ix
GİRİŞ	1
1. Araştırma Problemi	1
2. Tezin Konusu	3
3. Tezin Amacı	4
4. Tezin Önemi	5
5. Yöntem	6

BİRİNCİ BÖLÜM FELSEFİ DANIŞMANLIK

1.1. BİR YAŞAM BİÇİMİ OLARAK FELSEFENİN ÖNEMİ	9
1.2. FELSEFİ DANIŞMANLIK NEDİR?	15
1.3. FELSEFİ DANIŞMANLIĞI PSİKOLOJİK DANIŞMANLIKTAN AYIRAN ÖZELLİKLER NELERDİR?	23
1.3.1. Felsefi Danışmanlık ve Psikanaliz Arasındaki Farklar	24
1.3.2. Felsefi Danışmanlık Terapötik midir?	26
1.3.3. Terapist-Hasta İlişkisi <i>versus</i> Danışman-Danışan İlişkisi	30
1.3.4. Felsefi Danışmanlığın Alanı	32
1.3.5. Duygu-Düşünce-Davranış İlişkisi Açısından Bilişsel Terapiler ile Felsefi Danışmanlığın Etkileşimi	34
1.3.6. Felsefi Danışmanlık Sorun Çözme Yeteneği Kazandırır	39
1.4. FELSEFİ DANIŞMANLIKTAKİ FARKLI YÖNTEM VE YAKLAŞIMLAR ...	41
1.4.1. Yöntemsizlik ya da Yöntem Ötesi Yöntem	44
1.4.2. Mantık Temelli Terapi (Logic-Based Therapy)	46
1.4.3. Peace Yöntemi- Sorunlarla Felsefi Olarak Mücadele Etmenin Beş Adımı	48
1.4.4. Altı Aşamalı İlişki Yöntemi	51
1.4.5. Grup Yöntemi	51
1.4.6. İpaa-Yeni Bir Felsefi Danışmanlık Yöntemi	52

İKİNCİ BÖLÜM

MUTLULUĞUN FELSEFESİ

2.1.	ERDEM AHLAKINDA MUTLULUK	56
2.1.1.	Ruhun Rasyonel ve İrrasyonel Güçleri	58
2.1.2.	Erdem Ahlakçılarına Göre Haz ve Acı	62
2.1.3.	Zenginlik ve Lüks Yaşam	68
2.1.4.	Erdemli Bir Hayat İçin Toplumsal Dayanışmanın Gerekliliği	70
2.2.	YARARCI AHLAKTA MUTLULUK	72
2.2.1.	Hazların Doğası	73
2.2.2.	Ahlaki Egoizm	81
2.2.3.	Bireysel Çıkardan Toplumsal İyiye/Erdeme	88
2.3.	ÖDEVCI AHLAKTA MUTLULUK	93
2.3.1.	İyi İsteme	94
2.3.2.	Koşulsuz Buyruk	96
2.3.3.	Kant'ın Ödev Ahlakında Mutluluk	99
2.3.4.	Bir Ödev Ahlakı Olarak Teolojik Etik	100
2.4.	VAROLUŞÇU AHLAKTA MUTLULUK	102
2.4.1.	Hayatın Anlamı	103
2.4.2.	Ölüm ve Hiçlik	107
2.4.3.	Hiçlik, Kaygı ve Bulantıdan Varoluşa	109
2.4.4.	Hayatın Saçmalığı ve Uyumsuzluk	114
2.4.5.	Otantik Olmak	115
2.4.6.	Ben-Öteki ya da Birey-Toplum İlişkisi	120
2.5.	MİSTİK DÜŞÜNCEDE MUTLULUK	124
2.5.1.	Mistisizm Nedir?	125
2.5.2.	Benliğin Ölümü ve Evrensel Sevgi	128
2.5.3.	Mistik Düşüncede Acının Anlamı	130
2.5.4.	Taoizm'den Rousseau'ya Uzanan Mutluluk Yolu: Doğalcılık ve Kendiliğindenlik	134

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

FELSEFİ DANIŞMANLIK BAĞLAMINDA MUTLULUK

3.1.	MUTLULUK KAVRAMININ DANIŞMANLIK BAĞLAMINDA FELSEFİ ANALİZİ	142
3.1.1.	Bilgi	146
3.1.2.	Özgürlük	150
3.1.3.	Kendi Olmak	153

3.1.4.	Ölçülü Olmak	161
3.1.5.	Çağımız İnsanı ve Sorunları Açısından Bir Sonuç ve Değerlendirme 166	
3.2.	FELSEFİ DANIŞMANLIK UYGULAMALARI	169
3.2.1.	Vaka 1: H. K. (Erkek).....	171
3.2.2.	Vaka 2: E. Ç. (Erkek)	172
3.2.3.	Vaka 3: F. Z. (Kadın)	174
3.2.4.	Vaka 4: N. Ü. (Kadın)	175
3.2.5.	Vaka 5: F. D. (Erkek)	177
3.2.6.	Vaka 6: E. Y. (Kadın).....	179
3.2.7.	Vaka 7: E. C. Ö. (Erkek)	180
3.2.8.	Vaka 8: E. S. A. (Kadın).....	180
3.2.9.	Vaka 9: E. D. (Kadın).....	182
3.3.	Vaka 10: K. K. (Erkek).....	183
SONUÇ.....		186
KAYNAKÇA.....		195
EKLER.....		207
EK 1. ETİK İZİN FORMU		207



GİRİŞ

1. ARAŞTIRMA PROBLEMİ

Mutluluk kadim zamanlardan beri insanlığın en çok ihtiyaç duyup peşinden koştuğu bir içsel hal olarak süregelen, yalnız günümüzün değil düşünce tarihinin en eski ve esaslı problemlerinden birisi olmuştur. Klasik ahlak felsefesinde filozofların amacı mutluluğun ne olduğunu çözümlmek olduğundan Antik Çağ'dan itibaren düşünürler mutluluk için felsefe yapmış, her düşünür farklı bir ontoloji, epistemoloji ya da etik düşüncesinden hareketle mutluluğu tanımlama çabasına girmiştir. Onlar için felsefe daima mutlu olmak, mutluluğa ulaşmak için gerekli olan yaşama sanatını öğrenmenin aracı olmuştur. Hatta denebilir ki felsefi düşüncenin kendisi bizzatıhi mutluluktur. Dolayısıyla onlar için mutluluk insan eylemlerinin ve çabalarının nihai ve en yüksek amacı olan hâl, yaşamdaki en yüksek değer ya da hedefe ulaşma durumudur. Mutluluk dışındaki her şey mutluluk için istenirken mutluluk kendisi için istenilen bir şeydir.

Felsefe tarihinde mutluluk genel itibariyle *eudaimonik* (erdemci) ve *hedonistik* (hazcı) açıdan ele alınmış olsa da daha çok hazdan ziyade karakter inşasıyla, nefsin terbiyesiyle, erdemli yaşamla ilişkilendirilmiş ve ahlaki bir yaşam biçiminin sonucu olarak değerlendirilmiştir. Ancak 20. yüzyıldan itibaren tüketim kültürünün yaygınlaşmasıyla birlikte özellikle Batı dünyasında hızla gelişen kitle iletişim araçları, reklam ve tüketim endüstrisi bireylerin değer sistemlerini ve mutluluk anlayışlarını kökten değiştirmiştir. Bu dönemde mutluluk artık anlamlı bir içsel deneyim ya da erdemli bir yaşamın sonucu olmaktan çıkmış, nesnelerle ve maddi tatminlerle ilişkilendirilmiştir. Kapitalist sistemin egemenliği altına giren birey kapitalizm çarkının bir dişlisi haline geldiğinden mutluluğa tüketim yoluyla ulaşmaya çabalamıştır. Mutluluğu 'sahip olmak' ile özdeşiren birey daha fazla eşyaya, daha fazla maddeye sahip olmayı kısaca daha çok tüketmeyi mutluluk saymıştır. Birey kimliğini ve değerini tükettiği şeyler üzerinden tanımlamaya başlamış, varoluşsal boşluklarını medya ve reklam kültürünün ona sunduğu güzel bir beden, konforlu bir yaşam, yeni bir telefon veya lüks bir araçla doldurmaya çalışmıştır.

21. yüzyıla gelindiğinde dijital teknolojilerin ve özellikle sosyal medyanın yaşamın her alanına nüfuz etmesiyle birlikte, bireyler yalnızca yaşamaya değil, yaşadıklarını sürekli olarak göstermeye yönlendirilmiştir. Böylece mutluluk, içsel bir

deneyim olmaktan ziyade, dışa sunulan bir performans, bir gösteri haline gelmiştir. Sosyal medya, bireyin “görünür olma” ihtiyacını besleyen bir mecra olarak işlev görmektedir; ancak bu görünürlüğün bazı estetik, ekonomik ve sosyo-kültürel koşulları bulunmaktadır. Mutlu, başarılı ve ilgi çekici görünmenin ölçütü genellikle lüks tüketim nesneleri, kusursuz fiziksel görünüm, estetik müdahaleler, tatil fotoğrafları, marka ürünler ve sosyal statü imaları ile tanımlanmaktadır. Birey, sosyal medya algoritmalarının dayattığı bu normlara uyum sağlamak için kendi yaşamını metalaştırmakta; bedeni, evi, ilişkileri ve deneyimleriyle bir “marka” haline gelmeye çalışmaktadır. Böylece mutluluk, gerçek bir içsel durum değil, dijital mecralarda takip, beğeni ve onay sayılarıyla ölçülen bir görüntüye indirgenmektedir. Sosyal medya ve popüler kültürün bir diğer olumsuz etkisi bireyleri her daim mutlu olma beklentisi ve çabası içine sokmuş olmasıdır. Çünkü sosyal medyada mutlu olmasa bile mutluymuş gibi görünme zorunluluğu vardır. Bu da kişilerde kimlik karmaşası, gerçeklikten kopuş, özgüven eksikliği ve tatminsizlik gibi sorunlara neden olabilmektedir.

Felsefeyi bir yaşam biçimi olarak gören ve mutluluğu da bilgece bir hayatın ödülü gibi değerlendiren Sokrates ve Sokrates sonrası filozofların ‘Nasıl yaşamalı?’, ‘Hayat nedir?’, ‘Hangi yaşam davranışı veya tutum beni mutlu kılar?’, ‘Hayatta yaşamaya değer olan şey nedir?’ soruları günümüzde ‘Ne olsa mutlu olurum?’, ‘Nasıl mutlu olurum?’, ‘Neden şu anda mutlu değilim?’ sorularına evrilerek araçsallaşmaya dönük bir mahiyet kazanmıştır. Mutluluğu bir erek, bir amaç olarak değerlendirmeyerek ona ulaşma yolunda bir araç arayan bireyler böylece dışsal uyarıcılara ya da etkenlere bağlı, gelip geçici, sevinç, neşe gibi hislerle karıştırılan bu nedenle de asla kalıcı bir tatmin sağlamayacak olan yeni bir mutluluk tanımı ortaya koymuşlardır. Yeni mutluluk sloganı ‘hayattan zevk almak’ ve bunu sosyal medyada diğerlerinin beğenisine sunmaktır. Fakat bir koşula bağlı ya da hazza ve maddeye indirgenen mutluluk kalıcı bir mutluluk sağlayamadığından bireylerde anlık hazlara bağımlılık, tüketim zincirinin bir parçası olma, ruhsal bunalım, yaygın ilaç kullanımı gibi durumlar görülmektedir. Çünkü mutluluk daha çok akıl dünyasına ait sürdürülebilir içsel bir hal olmaktan çıkarak anlık tatminlerin peşinden koşulan geçici bir his halini almıştır. Bu bağlamda haz ilkesine dayalı hedonistik mutluluk anlayışı ön plana çıkmış, anlam, değer, erdem gibi kavramlar geri planda kalmıştır. Felsefi açıdan ele alındığında bu durum mutluluğun ontolojik ve etik köklerinden koparılmasına ve yalnızca psikolojik bir haz haline indirgenmesine yol açmıştır.

Dolayısıyla günümüz insanı sürekli olarak dışsal kaynaklardan mutluluk elde etmeye çalışmakla kendi içsel bütünlüğüyle olan bağı kaybetme tehlikesiyle karşı karşıya kalmaktadır. Kişinin daimî olan yani mutluluğunun nesnesinin kendisi olduğu içsel bir mutluluğa ulaşabilmesi için öncelikle mutluluğun ne olduğunu ve kendisini mutluluğa götürecek felsefi yolu, yani kendini bilmenin ve gerçekleştirmenin nasıl mümkün olacağını bilmesi ve bu bilgiye uygun bir hayat sürmesi gerekmektedir.

2. TEZİN KONUSU

Felsefi danışmanlığın temel amacı bir zamanlar insanlara mutlu olmaları için hayatlarını nasıl düzenleyeceklerini, bilgece bir yaşam sürmenin yollarını kısaca yaşam sanatını öğreten felsefenin tekrar eski günlerine dönerek günümüz insanının sıkıntılarına, sorunlarına çözüm bulmak üzere onlara yol göstermesidir. Bu bağlamda tezimizin konusu günümüzde anlam kaymasına uğrayarak bir sorun haline gelen mutluluk probleminin felsefi danışmanlık açısından ele alınmasıdır.

Tezin birinci bölümünde felsefi danışmanlık kavramı, tarihsel gelişimi ve felsefi temelleri ele alınmıştır. 1980'li yıllarda Almanya'da Gerd Achenbach tarafından gündeme getirilen felsefi danışmanlık, modern bireyin yaşamına yön verecek etik, ontolojik ve epistemolojik bir zemin sağlamayı amaçlayan bir düşünme biçimi olarak tanımlanmaktadır. Bu bağlamda, felsefi danışmanlığın yalnızca alternatif bir terapi değil, aynı zamanda bireyin kendi yaşamını sorgulamasına, anlamlandırmasına ve bilinçli yönelimlerde bulunmasına imkân tanıyan bir düşünsel yolculuk olduğu vurgulanmıştır. Felsefi danışmanlığın temel ilkeleri, danışan ile yürütülen diyaloglarda etik bir çerçeve içinde bireyin kendi değerlerini keşfetmesi ve yaşamına dair özgün bir perspektif geliştirmesi üzerine inşa edilmiştir. Bu süreçte danışman, bireyin düşünsel farkındalığını artırarak onu kendi yaşamının filozofu olmaya davet eder.

İkinci bölümde ise mutluluk kavramı felsefe tarihindeki kuramsal düşünme gücüne sahip ahlak filozoflarının perspektifinden incelenmiş; Antik Yunan'dan günümüze kadar uzanan bir düşünsel çizgide mutluluğun nasıl kavramsallaştırıldığı analiz edilmiştir. Sokrates, Platon, Aristoteles, Epiküros, Stoacılar ve daha birçok filozofun mutluluk anlayışları karşılaştırmalı biçimde ele alınmış, özellikle erdem, akıl, bilgelik ve içsel uyum gibi kavramlar çerçevesinde değerlendirilen *eudaimonik*

mutluluk anlayışı üzerinde durulmuştur. Daha sonra yararçı, ödevci, varoluşçu ve mistik ahlak kuramlarında mutluluk kavramının betimlemesi ve analizi yapılmıştır.

Üçüncü bölümde, ahlak kuramlarının analizinden elde edilen kavram ve ilkelerle modern bireylerin mutluluk anlayışları irdelenmiş ve özellikle haz odaklı mutluluk anlayışına yönelik önemli eleştiriler yönetilmiştir. Ahlak kuramlarının analizinden elde edilen temel kavram ve ilkeler ışığında (mutluluğun temel bileşenleri) felsefi danışmanlık uygulamasına katılan bireylerin mutluluk anlayışları değerlendirilmiş ve mutluluğa dair daha bütünsel ve derinlikli bir anlayış geliştirmeleri, felsefi bir içgörü kazanmaları sağlanmıştır. Danışmanlık süreci sonunda bireylerin mutluluk algılarında dönüşüm meydana geldiği ve geçici hazların ötesinde bir mutluluk anlayışına yöneldikleri gözlemlenmiştir.

3. TEZİN AMACI

Bu araştırma öncelikle, felsefe tarihinin büyük ahlak kuramlarından ve bu kuramlardaki ortak düşüncelerden hareketle mutluluk sorunuyla ilgili olarak yürütülecek felsefi danışmanlık uygulamalarına birer ölçüt görevi görerek rehberlik edecek temel kavram ve ilkeleri (mutluluğun temel bileşenlerini) ortaya çıkarmayı hedeflemektedir. Bunun akabindeki hedefimiz, mutluluğa ilişkin teorik çalışmalardan elde edilen verilerden hareketle bireylerin mutluluk kavramına yükledikleri anlamın ne olduğunu ve bu anlama ilişkin özellikle kalıcı mutluluk açısından geliştirdikleri felsefi bir anlayışın bulunup bulunmadığını açığa kavuşturmaktır. Son olarak, görüşme yapılacak bireylerin mutluluğun temel bileşenleri (bilgi, özgürlük, otantiklik, ölçülülük) açısından kendilerini sorgulama ve kendi hayat felsefelerini oluşturmaları bağlamında açıklık ve gelişim düzeylerinin tespit edilmesi amaçlanmaktadır.

Bu tezdeki esas amacımız, felsefi danışmanlık yoluyla bireylerin mutluluk kavramına dair bilinçli bir tutum geliştirmelerini sağlamak, onları geçici hazların ötesine taşıyarak kendi yaşamlarının anlamına ulaşabilecekleri içsel bir farkındalığa yönlendirmektir. Bu hedef doğrultusunda felsefi danışmanlık hem bireyin kendi yaşamına dair sorular sormasını sağlamakta hem de bu sorular üzerinden bireye özgü bir mutluluk anlayışı geliştirmesi için alternatif yollar sunmaktadır. Böylece mutluluk, dışsal koşullara bağlı bir tatmin biçimi olmaktan çıkarak, bireyin kendi özüyle kurduğu tutarlı ve erdemli bir yaşamın doğal sonucu haline gelecektir. Sonuç olarak bu çalışma, felsefi danışmanlık bağlamında yürütülen bütüncül bir analizle mutluluk kavramının

modern dünyadaki yozlaşmasına karşı bir düşünsel duruş sergilemeyi hedeflemektedir. Erdem, anlam, özgürlük, otantiklik gibi kavramlarla temellendirilen bir mutluluk anlayışının, bireyin içsel dönüşümüne hizmet ederek onu daha tutarlı, bilinçli ve doyumlu bir yaşama ulaştırabileceği ileri sürülmektedir. Mutluluğun birey için ne anlama geldiğini derinlemesine sorgulamak, onu yalnızca bir duygusal tepki ya da geçici bir durum olarak değil, yaşamın en yüksek amacı ve yönlendirici ilkesi olarak görmek felsefi danışmanlık uygulamasının temel dayanağını oluşturmaktadır.

4. TEZİN ÖNEMİ

Modern toplumsal değişimle birlikte mutluluk daha ziyade haz ve başarı odaklı aranan bir metaya dönüştüğü için felsefi anlamı ve derinliğini büyük ölçüde kaybetmiştir. Felsefi bir derinlik olmayınca bireyler mutluluğu daha çok gelip geçici ve dışsal şeylerde ve çoğu zaman da bilinçsizce sürüklenerek aramaktadırlar. Felsefi bağlamda mutluluğu analiz etmek hem bireysel olarak yaşamı anlamlandırmak hem de danışmanlık sürecine sağlam bir etik ve düşünsel temel kazandırmak açısından kritiktir. Bu analiz, bireyin kendi varoluşuna dair daha derin bir farkındalık geliştirmesine hizmet edecektir.

Mutluluk konulu tezler, araştırma makaleleri, projeler ve bildiriler incelendiğinde, mutluluk kavramının genel olarak ekonomi ve psikoloji ile ilişkili olduğunu iddia eden çalışmaların mutluluk literatüründe yoğunlukta olduğu görülür. Tezimizin üçüncü bölümünde günümüz mutluluk anlayışlarına değinirken mutluluğun tüketim ile ilişkisini ele almak maksadıyla işletme ve ekonomi alanında yapılan araştırmalar kaynak olarak kullanılmıştır. Psikoloji alanında yapılan çalışmalarda mutluluk kavramı bir duygu durumu olarak ele alınmış, herhangi bir yöntem sunmak yerine ‘İnsanlar şu anda ne kadar mutlular? Mutlu olmamıza veya mutsuz olmamıza neden olan nedir?’ soruları eşliğinde durum analizi yapılmış, mutlu olmak belirli bir etkiye indirgenerek analiz edilmiştir. Kısaca mutluluk değil, mutluluğa etki eden faktörler ele alınmıştır. Psikolojideki mutluluk kavramının felsefi mutluluk kavramıyla ilişkisini yeri geldiğinde göstermek amacıyla psikoloji alanında yapılan çalışmalar dikkate alınmıştır. Mutluluğun sosyolojik açıdan ele alınması ise bireysellikten uzak olarak belirli bir kitle ile sınırlandırılmış, psikoloji alanında yapılan çalışmalar gibi durum analizi yapmaktan öteye geçmemiştir.

Felsefe alanında yapılan çalışmalar mutluluk kavramını çoğunlukla Aristoteles, Platon, Farabi veya stoacı düşünürlerden birinin erdem ahlakı bağlamında ele alıp değerlendirmiş, günümüzün mutluluk anlayışları ve yaşam pratikleri açısından karşılaştırmalar ve analizler içermediğinden kısır kalmıştır. Bu nedenle felsefeyi filozoflar tarihine indirgemek yerine onların düşüncelerini güncel problemlerle ilişkilendirerek sorunları analiz etmek ve danışmanlık uygulaması yoluyla felsefenin bireysel sorunların çözümüne katkı sunabileceğini göstermek bizim tezimizin özgün yanını oluşturacaktır. Çalışmamızı özgün kılacak diğer bir nokta felsefe tarihindeki düşünürlerin mutluluğa ulaşma konusunda geliştirdikleri düşünceleri ve uyguladıkları yöntemleri günümüz insanının kullanımına sunarak mutluluğa bakış açılarındaki değişimi analiz etmek olacaktır. Bununla birlikte felsefi geleneğin modern bir versiyonu olan felsefi danışmanlığa dair yapılan çalışmaların parmak sayısı kadar az olması bize bu alandaki boşluğu büyük ölçüde doldurma olanağı sağlamıştır.

5. YÖNTEM

Bu tez çalışması, felsefi danışmanlık bağlamında mutluluk kavramının teorik ve uygulamalı düzeyde analizini kapsamaktadır. Araştırmanın temel amacı, felsefi danışmanlığın bireylerin mutluluk anlayışını pozitif manada nasıl etkileyebileceğini ve onları yönlendirebileceğini ortaya koymaktır. Bu bağlamda, Antik Yunan felsefesinde mutluluk kavramı (özellikle Sokrates, Platon, Aristoteles), modern felsefede mutluluk anlayışları ve çağdaş felsefi danışmanlık yaklaşımları incelenmiştir.

Tez, yalnızca felsefi danışmanlık disiplini çerçevesinde kalarak psikolojik, dini ya da sosyolojik mutluluk anlayışlarına doğrudan yer vermemektedir. Tez kapsamında ampirik (nicel) bir araştırma yapılmamış, çalışmada nitel yöntemlerle, metin analizi ve literatür taraması yoluyla ilerlenmiştir. Çalışmanın teorik kısmında özellikle betimleyici, karşılaştırmalı ve analitik bir yaklaşım sergilenmeye çalışılmıştır. Özellikle fenomenolojik ve yorumlayıcı bir yaklaşım tezin bütününe hakimdir. Uygulama kısmında sınırlı sayıda vaka örneği üzerinden felsefi danışmanlığın mutlulukla olan ilişkisi betimleyici bir yaklaşımla ele alınmıştır. Felsefe tarihinde mutluluğa ulaşma yolunda en çok fikir üreten ve kuramsal güce sahip olan düşünürler ve okullar/ekoller incelenmiş, bu inceleme sonunda mutluluk kavramı beş ana kuram altında (Erdem Ahlakında Mutluluk, Yararcı Ahlakta Mutluluk, Ödevci Ahlakta Mutluluk, Varoluşçu Ahlakta Mutluluk, Mistik Düşünce de Mutluluk) ele alınarak

analiz edilmiştir. Felsefe tarihindeki tüm filozof ve düşünürleri inceleme şansımız olmadığından araştırmamız bu beş kuram ve bu kuramların sözcüsü olan filozofların analizleriyle sınırlıdır.

Tezimizin ilk bölümünde dokümantasyon tekniği kullanılmış, Türkçe kaynak bulunmadığından felsefi danışmanlık hakkında daha çok felsefi danışmanların yazdığı İngilizce makale ve kitaplardan yararlanılmıştır. Tezimizin ikinci bölümünde yine dokümantasyon tekniği kullanılarak filozofların birinci el eserlerinden yararlanılmıştır. Tezimizin üçüncü bölümünde araştırmamamıza katkı sağlamayı kabul eden 18-24 yaş arası, Eskişehir ili, üniversite öğrencilerinden oluşan on kişiyle, haftada bir gün, iki saat, altı hafta boyunca, toplamda altı seans, on iki saat olacak şekilde mutluluğun kavramsal analizi hakkında yüz-yüze felsefi danışmanlık atölye çalışması yapılmıştır. Yapılandırılmış mülakat tekniği ile yapılan bu görüşmelerden elde edilen veriler fenomenolojik desende ve içerik analizi yöntemi ile analiz edilmiştir.

Not: Yapılandırılmış mülakat tekniği uygulanan yüz yüze görüşmeler öncesi tüm katılımcılara araştırmamın amacı, süreci, verilerin nasıl kullanılacağı ve saklanacağı hakkında sözlü ve yazılı bilgi verilmiştir. Soru sormaya, açıklama aramaya teşvik edilmişler ve görüşmeye katılmayı kabul etmeden önce çekilme hakları kendilerine hatırlatılmıştır. Araştırma sürecinde alınan yansıtıcı, analitik ve tanımlayıcı alan notlarının yer aldığı, görüşme transkriptleri çözümlenmiş, veriler ile teori arasında tematik bağlantılar geliştirilmiştir.

Gerçekleştirilen mülakatlardan elde edilen veriler 6 ana tema başlığı altında yorumlanmıştır. Bu temalar:

1. Bireylerin mutluluk kavramına yüklediği anlam,
2. Bireylerin kendilerini mutlu olarak hissettikleri ve tanımladıkları durumlar ve yine bireylerin mutlu olmak için geliştirdikleri düşünceler ve gerçekleştirdikleri eylemler,
3. Bireylerde geçici ve kalıcı mutluluğa ilişkin farkındalık,
4. Mutluluğun erdem/bilgi, özgürlük, hayatın anlamı, kendi olmak gibi temel kavram ve bileşenlerle ilişkisine dair bireylerin bilinçlilik ve bilgi düzeyi

5. Kalıcı mutluluk için gerekli olan mutluluk temel bileşenlerinin bireylerin hayatında ve hayatı algılayışındaki varlık ve gerçeklik düzeyi,

6. Yapılan görüşmeler neticesinde bireylerin kendilerini sorgulama, anlama ve kendi hayat felsefelerini oluşturmaya açıklık, isteklilik ve gelişim düzeyleri.



BİRİNCİ BÖLÜM

FELSEFİ DANIŞMANLIK

1.1. BİR YAŞAM BİÇİMİ OLARAK FELSEFENİN ÖNEMİ

‘Bilgelik sevgisi’ anlamına gelen Yunanca *philo-sophia*, hakikat peşinde koşmak, insanların doğuştan getirdiği merak duygusu ile hakikati anlama ve bilme ihtiyacını karşılamak anlamlarına gelir. Felsefenin tarihsel sürecine baktığımızda, bilgelik sevgisi olarak felsefenin insanlığa bilgi sunma, bilgiyi sistematize etme, yol gösterme, yönlendirme, doğru düşünmeyi öğretme, teselli verme gibi teorik ve pratik olmak üzere pek çok bakımdan etkili olduğu görülür. Felsefenin pratik hayata olan etkisi MÖ 6. yüzyılda Antik Yunan’da ilk filozoflarla başlamış; sofistler, insanın kendisini bilmesi ve tanınmasının önemi üzerinde duran Sokrates, Akademi’inde bilginin pratik kullanımını ve ahlaki bir yaşamın ilkelerini gösteren Platon, Büyük İskender’in yol göstericiliğini yapan ve erdem ahlakıyla mutluluğa ulaşmanın yollarını öğreten Aristoteles, Roma imparatoru Neron’un eğitimini ve danışmanlığını üstlenen stoacı filozof Seneca ve daha çok pek çok filozof felsefi bilgiyi pratik hayata başarılı şekilde entegre etmeyi başarmıştır. Bu kişilerin amacı insanlığa veya eğitimlerini üstlendikleri kişilere yol göstermek, problem çözme ve eleştirel düşünme yetisi kazandırmak, onların gündelik yaşamlarını zenginleştirmek, vizyonlarını genişletmek, kendilerini ve dünyayı anlamlandırmalarına, sorunlarla başa çıkmalarına yardımcı olmak, onlara farklı bakış açıları sunmak ve felsefi bir dünya görüşü kazandırmaya çalışmak olmuştur. Antik Yunan filozoflardan itibaren süregelen felsefe tarihinde ortaya çıkan çeşitli akımlar, okullar ve felsefeler hayata dair farklı görüşler ve teorilere sahip olsalar da temelde bireyi ve bireyin pratik yaşamına ilişkin sorunları mesele etmeye devam etmişlerdir. Stoacılar felsefenin amacını ahlaki özerklik, Kinikler özgürlük amacıyla en az şeye muhtaç olarak yaşama, Epiküros acıyı hafifletme ve genel anlamıyla mutluluğa (*eudaimonia*) ulaşmaya yönelik bir yaşam biçimi olarak görürken Platon, Plotinus, Baruch Spinoza, Jean J. Rousseau, Friedrich Nietzsche, Ralph Waldo Emerson, Henri Bergson, Gabriel Marcel, Martin Buber ve daha birçok farklı okula mensup düşünürler hayatla daha derin, daha anlamlı bir ilişki kurmak ve

kendilerini dönüştürmek adına felsefe yapmışlardır. Onlar sınırlı ve yüzeysel bir yaşama sahip olsak bile sahici bir varoluşu elde edebileceğimize inanmışlardır.¹

Geçmişten günümüze birçok farklı ekol ve düşünce ortaya çıksa da insanın rasyonel bir varlık olduğu ve felsefenin hayatı iyileştirmeye muktedir olduğu, özellikle Antik Yunan düşünürlerin ortak inancıydı. Bu nedenle filozoflar evreni ve insanın evrendeki yerini anlamlandırmakla kalmamış bu evrendeki mümkün olan en iyi hayatı yaşamının yollarını da öğretmişlerdir.² Kendinden önceki doğa filozoflarının uğraştığı metafiziksel sorunların insan yaşamıyla ilgisiz olduğunu düşünen Sokrates, dikkatini insana ve insan hayatına çevirmeye başlamış, adalet, erdem, bilgi, cesaret gibi insani meselelere yönelerek bu konular hakkında Atina halkı ile felsefi tartışmalar yapmıştır. Sokrates’le birlikte merkezi bir kavram olarak erdemın öne çıktığı bir ahlak felsefesi gündelik felsefi konuşmalarda önem kazanmış, onun erdemli olma ve nefsi terbiye etme (ruha özen gösterme) idealinin izinden giden sonraki filozoflar erdemli bir yaşamın doğası ve önemi üzerine felsefi düşüncayı çeşitlendirmeye ve derinleştirmeye çalışmışlardır. Sokrates’in felsefesinin temelini oluşturan ‘Hayat en iyi nasıl yaşanır?’ sorusuyla birlikte *Eudaimonia*³ kavramı felsefenin nihai hedefi ve en üst gayesi olarak belirlenmiş, ona ulaşma yolunda farklı düşünceler ortaya atılmıştır. Sokrates’le birlikte bir yaşam biçimi olarak beliren felsefe ‘Hayatın amacı nedir?’, ‘İyi yaşam nedir?’, ‘Nasıl yaşamalı?’, ‘Hayatımızı hangi amaçlar uğruna sürdürmeliyiz?’, ‘Yaşamın anlamını nasıl güçlendirebiliriz?’, ‘Mutluluk nedir?’, ‘Mutluluğu ve kendini gerçekleştirmeyi ne sağlayabilir?’, ‘Ruhun doğası nedir?’, Acı nedir?’, ‘Ölüm nedir?’ vb. sorularla insanlara ve onların yaşam anlayışlarına odaklanmıştır.

Sokrates’ten sonra felsefenin zihni ve nefsi terbiye etme, insanların gündelik hayatlarındaki sorunlarına çözüm bulma, onlara teselli ve mutluluk verme, kısaca hayatı anlamlandırma, derinleştirme ve güçlendirme görevini Epikürosçuluk ve Stoacılık devralmıştır. Farklı yaklaşımlara sahip bu iki düşünce okulunun ortak amacı insanlık durumunun sorunlarını teşhis edip çareler sunmaktır. Onların felsefeleri

¹ Ran Lahav, “Philosophical Counseling as a Quest for Wisdom”, *Practical Philosophy*, 4 (1), March 2001, 6; Ran Lahav, “Philosophical Counseling and Self-Transformation”, *Philosophy, Counseling and Psychotherapy*, ed. Elliot D. Cohen, Samuel Zinaich Jr., New Castle upon Tyne: Cambridge Scholars Publishing, 2013, 86-88

² Jules Evans, *Hayat İçin Felsefe*, çev. Özge Çelik, İstanbul: Koridor Yayıncılık, 2023, 13, 16

³ Kelime anlamı itibarıyla “iyi ruh hali”, “iyi yaşam” gibi anlamlara gelen *Eudaimonia* ruhun akla uygun etkinliği ile elde edilen sürekli ve ilahi bir mutluluk halidir. Bkz. Platon, *Diyaloglar*, 37

günümüzde de güncelliğini korumakta, özellikle psikoloji ve felsefi danışmanlıkta çokça itibar edilmekte ve dolayısıyla birçok insani soruna çare olmaya devam etmektedir. Stoacı düşünürlerden biri olan Seneca'ya göre felsefinin konusu insanlara öğüt (teselli) vermektir.⁴ Onun bu düşüncesini teselli içeren eserlerinde görmek mümkündür.⁵

Ne var ki bir yaşam biçimi olarak felsefenin pratik etkisi Orta Çağ'la birlikte kaybolmaya yüz tutmuş, modern zamanlara doğru geldikçe felsefe bireylerin gündelik hayatından sıyrılarak oldukça dar bir alanın içine hapsolmuştur. 20. yüzyılın ilk yarısına gelindiğinde özellikle Amerika Birleşik Devletleri ve İngiltere'deki filozoflar felsefenin alanını daha da daraltarak onu dilbilimsel analizle sınırlandırmışlardır.⁶ Analitik felsefe akımıyla birlikte felsefe bir uzmanlık alanına dönüşerek bilimselleştirilmeye çalışılmış ve böylelikle felsefe yaşamla ilgisini kaybetmiş, anlaşılmaz hale gelmiş ve sıradan insanlarla arasına uzak mesafeler koymuştur.⁷ Sonuç olarak Antik Yunan'dan itibaren somut bir yaşam biçimi, insanı ve evreni anlama sanatı, ruhun kurtuluş arayışı olan felsefe, çağdaş felsefe döneminde yöntem, mantık, doğruluk, semantik ve dil analizleri ile uğraşan epistemoloji merkezli kuramsal bir disiplin halini almıştır. Filozoflar zamanla Sokrates'in ünlü 'kendini bil/tanı' buyruğunu unutmuş, bilim adamı kisvesine bürünerek modern bilimin içinde yer almaya çalışmışlardır.⁸ Bu nedenle Pierre Hadot, Henri Bergson'un "felsefe bir sistem inşası değil, lakin ele alınır alınmaz, kişinin kendisine ve çevresine naifçe bakma azmidir"⁹ sözünden yola çıkarak felsefenin salt kavramsal bir sistem inşa etme amacını eleştirir:

⁴ Bellarmine U. Nnejinneji, "Philosophical Counseling/Therapy: Praxis and Pedagogy", *Working Papers On Culture, Education and Human Development*, 9 (3), 2013, 4, 8; Lou Marinoff, *Prozac'ı Bırak Platon'a Bak*, çev. Ezgi Başer, İstanbul: Profil Yayıncılık, 2015, 18

⁵ Stoacı filozoflar teselli veya öğüt vermek işini bir erdem olarak görmüş, acı duyana el uzatma, yeniden hayata döndürme görevi üstlenmişlerdir. "Seneca ikna etmek istediği kişiyle tartışır, onu sorgular, öğüt verir, itirazlara karşı koyar, kıskırtır; ve arada bir de sözü, baş eğmeyen dinleyicisine bırakır." Seneca, *Teselliler*, çev. Kenan Sarılioğlu, İstanbul: Kırmızı Yayınları, 2010, 11, 12, 13 çevirmen özsözü.

⁶ Bu dilbilimsel eğilime göre, filozofun rolü insanların günlük hayatta karşılaştıkları ahlaki, sosyal, kişisel ve siyasi sorunları çözmek değil, bu tür kaygıların çerçevesi olduğu dili analiz etmektir. Elliot D. Cohen, Samuel Zinaich Jr, vd., *Philosophy, Counseling and Psychotherapy*, 1

⁷ Lou Marinoff, *Prozac'ı Bırak Platon'a Bak*, 102

⁸ William Barrett, *İrasyonel İnsan*, çev. Salih Özer, Ankara: Hece Yayınları, 2016, 10-12

⁹ Pierre Hadot, *Ruhani Açırtmalar ve Antik Felsefe*, çev. Kübra Gürkan, İstanbul: Pinhan Yayıncılık, 2012, 15; Pierre Hadot, *Yaşam İçin Felsefe*, çev. Kağan Kahveci, İstanbul: Pinhan Yayıncılık, 2015, 181

Felsefe kendini, Helenistik ve Romen dönemde, bir yaşam tarzı, bir yaşama sanatı, bir var olma biçimi olarak takdim eder. İşin aslı, en azından Sokrates'ten beri antik felsefe bu karaktere sahip idi. Antik felsefe insana bir yaşam sanatı sunar. Bunun aksine modern felsefe kendini, uzmanlara tahsis edilmiş teknik bir dilin inşası olarak takdim eder.¹⁰

Hadot'a göre insana yararlı olacak şey dil üzerine derin analizler yapmak değil insani bir yaşam sürmeyi öğrenmektir. Ne var ki insani anlamda iyi bir yaşam sürme amacına hizmet eden bir felsefenin, kısaca kendimizi ve dünyamızı anlamamızı sağlayan felsefenin insan yaşamındaki pratik etkisi zaman içinde kaybolmakla kalmamış okullarda ve üniversitelerde okutulan teorik bir disiplin, parayla alınıp satılan bir meta haline almıştır.¹¹ Akademik felsefeyi modern yaşamın somut gerçekleriyle ve sorunlarıyla ilişkilendirmeye çalışan William Barrett de modern dünyada felsefenin akademiyle, üniversitelerin felsefe bölümleriyle sınırlı kalışını eleştirenlerden biridir. Barrett'e göre, günümüzde felsefe; doktorluk, avukatlık, mühendislik gibi bir meslek haline gelmiş, felsefecinin görevi ise felsefe hocalığı yapmak olmuştur. Barrett, *İrrasyonel İnsan* adlı eserine Kierkegaard'ın anlattığı bir hikâyeye ile başlar. Hikâyeye konu olan insan kendini hayattan öylesine soyutlar ki yaşadığının farkına bile varamadan hayata gözlerini yumar. Barrett'in burada vurgulamak istediği şey, insanın kendi varoluşunun kökeniyle yüzleşmeden ölüp gidiverceğidir. İnsanlar felsefe yapmaktan öyle uzaklaşmışlardır ki hikayedeki kahraman gibi dalgın bir şekilde yaşamaya devam etmektedirler. Tabii buna yaşamak denirse...¹²

Felsefe pratik hayattan soyutlandıkça akademinin sınırları içinde kendine bir yer edinmeye çalışmıştır. Böyle olunca da;

Eski uygarlıklar ideal filozofu, hakiki bir zihin savaşçısı, Herkül'e benzeyen tanrısal bir kahraman olarak tasavvur ederken, Helenistik okulların yok olmasından bu yana filozof artık bir savaşçı olmaktan çıkıp daha çok bir kitap kurdu, bir zihin kütüphanecisi haline gelmiştir.¹³

Jules Evans da, Vatikan Sarayı'nda yer alan ünlü ressam Raffaello'nun en bilindik eseri *Atina Okulu* (School of Athens, Scuola di Atene) adlı freskini Antik

¹⁰ Pierre Hadot, *Ruhani Alıştırmalar ve Antik Felsefe*, 10

¹¹ Pierre Hadot, *Ruhani Alıştırmalar ve Antik Felsefe*, 11, 12

¹² William Barrett, *İrrasyonel İnsan*, 9-12

¹³ Donald Robertson, *Bilişsel Davranışçı Terapi Felsefesi*, çev. Feyza Elif Önder, İstanbul: Albaraka Yayınları, 2021, 21

Yunan okullarında felsefenin salt teorik bir etkinlik olmayıp pratik bir yaşam biçimi olduğunun delili olarak gösterir ve felsefenin o günlerine olan özlemini dile getirir. Bu fresk Antik Yunan felsefesinin Pythagoras, Herakleitos, Sokrates, Platon, Aristoteles, Diogenes ve Epiküros gibi önemli düşünürlerini içermektedir. Evans'ın hayali olan bu okulda esasen duyguların nasıl kontrol edileceği, içinde yaşadığımız toplumla nasıl bir ilişki kurulacağı ve nasıl bir hayat sürüleceği öğretilmektedir. Ona göre bu bilgelerin amacı kendimizi iyileştirme ve geliştirme sanatını; kendimizi ve hayatı anlamlandırmayı ve kendi kendimize hâkim olmayı öğretmektir.¹⁴ Ne yazık ki günümüz eğitim kurumlarında verilen teorik felsefe eğitimi bizlere hayatın anlamı üzerine düşünmeyi ve zorluklarla nasıl başa çıkabileceğimizi öğretmemektedir.¹⁵ Oysa felsefe, anlamlı bir yaşamın ne olduğu, ahlaki açıdan neyin doğru neyin yanlış olduğu gibi temel yaşam meselelerini tartışır. “Bu konular sadece felsefe profesörlerinin değil, hayatı üzerine düşünme yetisine sahip her insanı ilgilendirir.”¹⁶ Felsefe soyut teoriler inşa etmekle sınırlı kalmamalıdır. Felsefenin bireyin somut yaşamına, gündelik meselelere, hatta yüz yüze geldiğimiz en basit sorunlara dair bize söyleyeceği bir şeyleri vardır.

Sonuçta yaşamak kaçınılmaz biçimde kavramsal, varoluşsal, etik, estetik ve hatta metafiziksel türde temel felsefi soruları içermektedir: Benliğin doğası ve otantiklik, başkalarına karşı yükümlülüklerimiz, üretkenliğin değeri, sevginin anlamı, yaşamın ne olduğu vb. hakkındaki sorular.¹⁷

Descartes, Kant, Nietzsche, Wittgenstein ve Dewey gibi modern dönem düşünürleri de felsefenin pratik hayattan soyutlandığını gözlemlemiş ve esasen felsefenin gündelik hayatta karşılaştığımız sorunlara çözüm üretmesi gerektiğini düşünmüşlerdir.¹⁸ Dolayısıyla modern filozoflar arasında akademik felsefenin Sokratik kökenlerinden uzaklaştığı konusunda belli oranda bir fikir birliği vardır. Onlar insanların pratik ihtiyaçları ile akademik felsefenin skolastik karakteri arasındaki uçurumun gayet iyi farkındadırlar. 1996 yılında Helsinki'de düzenlenen

¹⁴ Jules Evans, *Hayat İçin Felsefe*, 11, 12

¹⁵ Jules Evans, *Hayat İçin Felsefe*, 16

¹⁶ Joel Zoramthansa Ralte, “Introduction to Philosophical Counseling”, *Academia*, Erişim Tarihi: Temmuz 10, 2024, https://www.academia.edu/42328434/Introduction_to_Philosophical_Counseling, 2; Ran Lahav, “Philosophical Counseling and Self-Transformation”, 83

¹⁷ Ran Lahav, “What is Philosophical in Philosophical Counseling?”, *Journal of Applied Philosophy*, 13 (3), 1996, 261

¹⁸ Bellarmine U. Nnejinneji, “Philosophical Counseling/Therapy: Praxis and Pedagogy”, 4

Institute International de Philosophie konferansına katılan filozoflar felsefenin insan yaşamındaki belirleyici etkisinin azaldığına dair endişelerini dile getirerek uygulamalı felsefenin öneminden ve gerekliliğinden dem vurmışlardır:

İnsanların felsefi ihtiyaçları devam ediyor, ancak filozoflar ihtiyaç karşılayıcı rollerini terk ettikçe, başkaları yerini aldı; kozmologlar, fizikçiler, biyologlar, ekolojistler, ekonomistler, gazeteciler ve yeni çağ çılgınları, hepsi coşku ve saflıkla mücadeleye girdi. Sorun şu ki, bunların katkıları bütünlüştü, tutarlı ve güvenilir bir dünya görüşü oluşturmuyor. Bu bütünlüşmeyi açık ve rasyonel bir şekilde sağlamak felsefenin görevi olacaktır. Ancak bu görev hala yerine getirilmemiştir. Aradığımız felsefe hala yapılmayı beklemektedir. . Felsefenin bir bütün olarak pratikle başlaması gerektiğine inanıyoruz, tıpkı bir zamanlar olduğu gibi. ‘Hayat nasıl yaşanmalı?’, ‘İnsan için iyi olan nedir, benim için iyi olan nedir?’ gibi sorular pratik sorulardır ve bu şekilde yaklaşılmalıdır.¹⁹

Onlara göre felsefe yaşamdan ayrı değil, yaşamın içindedir. Felsefe akademik kurumların içinde sıkıştığı dört duvarı aşarak insan yaşamına dokunan, bireye özel, öznel özüne geri dönmeli, bireylerin kendilerini anlamalarına (tanımalarına), hayatlarını daha anlamlı yaşamalarına ve kişisel sorunlarıyla başa çıkmalarına yardımcı olmalıdır.²⁰ Akademik bir disiplinden ziyade bir yaşam biçimi, teorik anlayıştan ziyade pratik bir uygulama olarak felsefe zamanla unutulsa da insanların hayata dair sorgulamaları, yol arayışları var oldukları sürece devam edecektir. Başından itibaren düşünce tarihi boyunca filozofların bugünkü sorularımız ve sorunlarımızla uğraştıklarını görürüz. İnsanoğlu zamanının büyük kısmını filozofların ele alıp tartıştığı, bireysel çözümler ürettiği sorunları merak ederek ve bunların üzerinde düşünerek geçirir. “Bugün pek çok insan bir hayat felsefesi arıyor, hayatını nasıl yaşayacağına yön verecek bu felsefeyi bulmak için Antikçağ filozoflarına dönüyor”²¹ Çünkü onlar, ‘Neden buradayım?’, ‘Hayatın anlamı nedir?’, ‘Doğru ya da yanlış neye göre belirlemeliyim?’, ‘Nihai bir gerçeklik var mı?’ gibi geçmiş zamanın insanların olduğu kadar günümüz insanının da zihnini meşgul eden soruları

¹⁹ Esa Saarinen, Sebastian Slotte, “Philosophical Lecturing as a Philosophical Practice”, *Philosophy of Management*, 7, 2008, 12

²⁰ Bellarmine U. Nnejinjeji, “Philosophical Counseling/Therapy: Praxis and Pedagogy”, 4; Esa Saarinen, Sebastian Slotte, “Philosophical Lecturing as a Philosophical Practice”, 8; Ran Lahav, “Philosophical Counseling as a Quest for Wisdom”, 6; Borisov Sergey Valentinovich, “Theory and Practice of Philosophical Counseling: A Comparative Approach”, *The Turkish Online Journal of Design, Art And Communication – Tojdac*, Special Edition, March 2018, 153

²¹ Jules Evans, *Hayat İçin Felsefe*, 29

yanıtlamaya çalışmışlardır.²² Sokrates'ten itibaren Batı felsefesi 2500 yıllık tarihi boyunca çeşitli akım ve ekollerle hayatın nasıl yaşanması gerektiğine dair fikirler üreterek bireylerin ve toplumların yaşamlarını şekillendirmeye devam etmiştir.²³ Bize düşen var olan bu hazır reçetelerden yararlanmak, felsefenin pratik etkisini gündelik yaşamımıza dokundurmadır. Felsefe yaşamdır, yaşama biçimidir. Hatta yaşamın ta kendisidir. Çünkü 'Nasıl yaşamalı?' sorusunun cevabı özünde felsefidir ve felsefededir.

1.2. FELSEFİ DANIŞMANLIK NEDİR?

Felsefenin zaman içinde akademide sıkışıp kalarak soyut bir disiplin haline gelmesi üzerine bazı filozoflar yirminci yüzyılın sonlarına doğru felsefeyi eski ve pratik köklerine geri döndürme girişimi başlatmışlardır. Çünkü onlar felsefenin salt teorik bir disiplinden öte insanların daha iyi ve daha anlamlı bir yaşam sürmelerini sağlayacak bir rehber olduğuna ve gündelik hayatta karşılaştığımız birtakım problemlerin felsefenin pratik yanıyla çözülebileceğine inanmışlardır. Önce felsefi inziva gruplarıyla, felsefi kafelerle,²⁴ atölye çalışmalarıyla felsefenin pratik etkisi hayata geçirilmeye çalışılmış, sonra da felsefi pratiğin en popüler şekli olan felsefi danışmanlık ortaya çıkmıştır.²⁵

Felsefi danışmanlık, felsefenin klasik geleneğinde olduğu gibi, anlam arayışı, zihinsel karmaşa ve bireyin mevcut sorunlarıyla başa çıkma yolları üzerine odaklanan; felsefenin insan yaşamına dair pratik etkilerini önceleyen çağdaş bir uygulama biçimidir. İnsanın genel anlamsızlık duygusunu ve varoluşsal sorunlarını irdelemek, kendini ve yaşadığı dünyayı tanımlamak, dünya görüşlerini zenginleştirmek, saygı, sevgi, arkadaşlık gibi kavramların anlamlarını analiz etmek, etik değerleri belirlemek suretiyle danışanların yaşadığı çıkmazları çözümlemeyi amaçlayan bu yaklaşımla felsefe tekrar günlük hayattaki yerini almış, bu şekilde felsefenin insanların gerçek yaşamlarıyla bağlantı kurmasını amaçlamıştır.

²² Ray Billington, *Felsefeyi Yaşamak*, çev. Abdullah Yılmaz, İstanbul: Ayrıntı Yayınları, 1997, 23, 24

²³ Dirk Louw, "Defining Philosophical Counseling: An Overview", *South African Journal of Philosophy*, 32 (1), 2013, 60, 61, Ran Lahav, Maria Da Venza Tillmanns (ed.), *Essays on Philosophical Counseling*, Lanham, Maryland: University Press of America, 1995, X (introduction)

²⁴ 1992 yılında Marc Sautet adlı bir bilim insanı felsefenin sıradan insan yaşamından uzaklaşarak aşırı kurumsallaştığını ilan ederek Paris'te *Cafe Philosophique*'i kurmuştur. Bu kafede belirlenen konu üzerinden dileyen herkesin katılabileceği Sokratik diyaloglar gerçekleşmekteydi. Zamanla kafenin ünü dünyaya yayılmış, sayıları elliye bulan Sokratik Kafe açılmıştır. Jules Evans, *Hayat İçin Felsefe*, 30

²⁵ Ran Lahav, "Philosophical Counseling and Self-Transformation", 83

Felsefi danışmanlık dar anlamda felsefe alanında uzmanlaşmış felsefi danışman ile danışan arasında kurulan diyalog yoluyla çok çeşitli sorunlar üzerinden birlikte felsefe yapmaktır.²⁶ Geniş anlamda ise varoluşsal sorunların, ahlaki ikilemlerin, metafiziksel krizlerin, hakikat, kimlik ve otantiklik arayışlarının, yaşam, ölüm, mutluluk üzerine kavramların sorgulandığı, gündelik hayatta karşılaştığımız (iç çatışmalı karar verme, kişisel gelişim, mesleki başarı, kariyer seçimleri, orta yaş krizleri, ilişkiler, kişiler arası çatışmalar vb.) durumların analiz edildiği diyaloga dayalı profesyonel bir uygulamadır.²⁷ Bu uygulamada felsefi danışman ve danışan genel olarak birkaç hafta ya da birkaç ay boyunca haftada bir veya daha fazla buluşarak danışanın kişisel hayatı ve sorunları üzerine felsefi düşünce gerçekleştirirler.²⁸

Felsefi uygulamanın ‘felsefi danışmanlık’ olarak geçmişi 1980’li yıllara dayanır. İlk olarak 1 Mayıs 1981 yılında filozof Dr. Gerd B. Achenbach Köln yakınlarında kendi deyişiyle ‘dünyanın ilk felsefi uygulamasını’ gerçekleştireceği felsefi danışmanlık ofisini açtı. Ekim 1982 yılında *Alman Felsefi Uygulama Derneği*’ni (*Gesellschaft für Philosophische Praxis GPP*)²⁹ kurdu. 10 üyeden oluşan dernek 1987 yılında makaleler ve tartışmaların yer aldığı *Agora* isimli bir dergi yayınladı. 1997 yılında dernek ismini ‘*Uluslararası Felsefi Uygulama Derneği*’ olarak değiştirdi. Şu anda 125 üyesi bulunan dernek aktif olarak devam etmekte, eğitimler, atölyeler ve söyleşiler düzenlemektedir. 1982 yılında *Alman Felsefi Uygulama Derneği*’nin açılmasının ardından bu fikir Hollanda’ya sıçradı. 1984 yılında Amsterdam Üniversitesi’nde felsefeyle ilgilenen öğrenciler Achenbach’ın yazılarından ilham alarak bir çalışma grubu kurdular ve felsefi danışmanlık konusunda kendilerini geliştirmeye başladılar. 1987 yılında bu çalışma grubunun üyelerinden Ad Hoogendijk, Hollanda’da ilk felsefi uygulamayı hizmete açtı. Arkadaşlarının da kendisini takip etmesiyle grup 1987 yılında *Filosofische Praktijk* adlı dergi çıkartmaya başladı. 1988 yılında Amsterdam’da *Hotel de Filosoof* (Filozof Oteli) açıldı. 1989 yılında *Hollanda Felsefi Uygulama Derneği* kuruldu. Dernek şu anda 130’dan fazla

²⁶ Ran Lahav, “Philosophical Counseling as a Quest for Wisdom”, 6; David A. Jopling, “Philosophical Counseling, Truth and Self-Interpretation”, *Journal of Applied Philosophy*, 13 (3), 1996, 297; Peter B. Raabe, “The Life Examined in Philosophical Counseling”, *Practical Philosophy*, 5 (1), 2002, 20; Shlomit C. Schuster, “Philosophical Counseling”, *Journal of Applied Philosophy*, 8 (2), 1991, 219

²⁷ Sandu Frunza, “Philosophical Counseling - A Useful Tool For Our Daily Life”, *JSRI*, 21 (61), Spring 2022, 97; Ran Lahav, “Using Analytic Philosophy in Philosophical Counseling”, *Journal of Applied Philosophy*, 10 (2), 1993, 243; Ran Lahav, “What is Philosophical in Philosophical Counseling?”, 9

²⁸ Ran Lahav, “Philosophical Counseling And Self-Transformation”, 83

²⁹ Derneğin Web Sitesi: <https://www.g-pp.de/>

üyeyi ile aktif olarak çalışmaktadır. Temmuz 1994'te British Columbia Üniversitesi'nde sekiz ülkeden gelen yüzden fazla filozofun katılımı ile *Birinci Uluslararası Felsefi Danışmanlık Konferansı* düzenlenmiştir. Son yıllarda ise Kanada, ABD, Fransa, İsrail, Güney Afrika gibi ülkelerde felsefi danışmanlık hareketleri hız kazanmaya başlamıştır. Neredeyse her yıl felsefi danışmanlık üzerine uluslararası konferanslar düzenlenmekte ve çeşitli üniversitelerde konuyla ilgili dersler verilmektedir. Bu alan gün geçtikçe büyümekte ve genişlemektedir.³⁰

Felsefi danışmanlıkta felsefi meselelerin çözümü için gözetilmesi gereken birtakım aşamalar vardır. Bunlar; anahtar terimlerin tanımlanması, ön kabul ve temel ilkelerin sorgulanarak eleştirel bir şekilde analiz edilmesi, tutarsızlık ve çelişkiler gibi düşünme hatalarının belirlenerek düzeltilmesi ve son olarak danışanlara sunulacak farklı düşünce ve görüş seçenekleriyle bakış açılarının zenginleştirilmesini sağlamaktır.³¹ Felsefi danışmanlıkta uygulanan bu aşamaları aslında bizler Sokrates'ten öğreniriz. Bu nedenle ilk felsefi danışman olarak Sokrates kabul edilir. Sokrates için bilgi bizde potansiyel olarak mevcut bir haldedir. Fakat bu bilgiyi içeriden dışarıya çıkartmak ve edimselleştirmek için doğru sorular soran felsefi bir ebeye ihtiyaç vardır.³² Felsefi danışmanlar her insanda işlevsel düşünme yetisi olduğuna ve uygun sorularla bireyin doğru düşünme alışkanlıkları geliştirebileceğine inanırlar. Bu nedenle Sokrates'in Atina halkı ile yaptığı felsefi tartışmalarda kullandığı, kişilerin kendi fikirlerini doğurmalarına yardımcı olan soru temelli³³ ebe modeli³⁴ bugün birçok felsefi ve psikolojik danışmanlık uygulamalarında Sokratik yöntem olarak kullanılmaktadır. Bu yöntemin amacı birbirine karıştırılmış anlamları, çelişkili inançları ortaya çıkartmaktır.³⁵

Sokrates muhatabıyla bir diyaloga girerek *eristike* (cedel) ya da *elenkhos* (çürütme) yöntemi üzerinden ilerler. Bu yöntem tartışma sırasında muhatabın savını

³⁰ Ran Lahav, "Philosophical Counseling as a Quest for Wisdom", 6; Ran Lahav, Maria da Venza Tillmanns (ed.), *Essays On Philosophical Counseling*, XII, XIII, XIV; Maria da Venza Tillmanns, "Philosophical Counseling: Understanding The Unique Self and Other Through Dialogue", *Philosophy, Counseling, and Psychotherapy*, 133

³¹ Joel Zoramthansanga Ralte, "Introduction to Philosophical Counseling", 7

³² Lou Marinoff, *Prozac'ı Bırak Platon'a Bak*, 79

³³ Sokrates'ten başlayarak milattan önce birinci yüzyıla gelinceye dek felsefe eğitimi soru-cevap üzerinden ilerlemekte, diyalog formunda yapılmaktaydı. Pierre Hadot, *Yaşam İçin Felsefe*, 86

³⁴ Dirk Louw, "Defining Philosophical Counseling: An Overview", 60, 61

³⁵ Blanka Šulavíková, "Dialogical and Critical Nature of Philosophical Counseling", *Human Affairs*, 25, 2015, 473

çeşitli mantık oyunları ile saçmaya indirgeyerek çürütmeye dayanmaktadır.³⁶ Sokratik diyalogda Sokrates'in amacı muhatabına hazır bilgi sunmak değildir. Kaldı ki tek bildiğim hiçbir şey bilmediğimdir diyerek (ironi) konu hakkında bilgisi olmadığını da sıklıkla dile getirir. Sokrates'in amacı doğru sorularla muhatabın doğru bildiğine inandığı şeyleri kendine sorgulatarak bilineni anımsamasına veya keşfetmesine yardımcı olmaktır. Kişi sahip olduğu bilgilerden şüphe etmeyi öğrenip doğru olduğunu varsaydığı gerçekliklere eleştirel bir biçimde yaklaştığı zaman felsefi düşüncü başlamış demektir. Bu sorgulama doğru bilginin muhatapta doğmasını sağlar (maeutike- doğurtma).

Platon'un *Theaitetos* diyalogunda hiçbir şey bilmediğini iddia eden Sokrates genç Theaitetos'u sorgular ve ebelik (doğurtma) sanatının sırrını göstererek gerçek bilgiyi bulmasını sağlar;

Sanatım kadınları değil, erkekleri doğurtur ve doğum esnasında dikkat erkeklerin vücutlarına değil, ruhlarına yöneltilmiştir. Fakat sanatımın en özgün yanı delikanlının ruhunun ortaya koyduğu ürün boş ve aldatıcı bir şey midir yoksa katışıksız ve gerçek bir şey midir, bunu kesin olarak araştırmak ve meydana çıkartmak yetkisidir. Öyle ya, ben şu noktada ebelerle tümüyle benzerim; 'bilgelik konusunda ben de ebeler gibi kısırım, daima başkalarına soru sorduğum, kendim ise hiçbir konu hakkında hiçbir zaman kendi düşüncemi söylemediğim için -çünkü hiçbir bilgelik iddiasında değilim- birçokları beni kabahatli görürler, ki bu tamamıyla haklıdır. Bunun nedeni şudur: Tanrı beni başkalarını doğurtmaya zorluyor, fakat doğurmayı benim elimden almıştır. Onun için kendim hiç bilge değilim, ruhumun ürünü sayabileceğim hiçbir buluş da gösteremem. Fakat benimle temas edenler ilkönce hiçbir şey bilmiyor gibi görünürler. Oysa tümü sohbetimizin devamı sırasında Tanrının inayetiyle, kendileriyle, kendileriyle başkalarının da tanık olduğu gibi, şaşırilacak ilerlemeler gösterirler. Bununla beraber benden, hiçbir şey öğrenmedikleri de açıktır. Bu güzel düşünceler hazinesini yalnızca kendi içlerinde bulur, onu meydana koyarlar. Fakat doğurtma yalnız Tanrıya ve bana özgü olan bir iştir.³⁷

"Felsefi danışmanlığın amacı, danışanların belirli pratik yaşam sorunlarıyla ilişkili fikirleri ve dünya görüşleri üzerine eleştirel bir şekilde düşünmelerine yardımcı olmaktır."³⁸ Bu nedenle felsefi danışmanlıkta kullanılan Sokratik yaklaşım eleştirel bir düşünme sağlama açısından önemli bir yere sahiptir. Sokrates 'sorgulanmamış bir

³⁶ Pierre Hadot, *Ruhani Alıştırmalar*, 39

³⁷ Platon, *Diyaloglar*, çev. Teoman Aktürel vd., İstanbul: Remzi Kitapevi, 2022, 467, 468

³⁸ Joel Zoramthansanga Ralte, "Introduction to Philosophical Counseling", 4

hayat yaşamaya değmez' sözüyle hayatımızı değerli kılmak adına onu sorgulamamızı, incelememizi öğütlemiştir. Sokrates yalnızca kendi hayatını sorgulamakla yetinmemiş, yurttaşların da bunu yapması için onları cesaretlendirmiştir. Devletin tanrılarını tanımamak ve gençleri baştan çıkartmak şikayetleri üzerine ölüm cezası ile yargılandığı Atina mahkemesinde hayatı sorgulatmaktan vazgeçtiği taktirde salıverileceği söylendiğinde bile doğru bildiğinden vazgeçmemiş, bin kez ölmesi gerekse bile yolunu değiştirmeyeceğini, son soluğuna değin felsefeyle uğraşmaktan ve felsefeyi öğretmekten geri durmayacağını söyleyerek sorgulamanın önemini vurgulamıştır.³⁹ Derin bir sorgulama beraberinde eleştirel bir düşünmeyi getirir. Sorgulamak, insanın önyargılarını, mantık hatalarını, değer yargılarını, kavramlara yüklediği anlamları, düşünmeden kabul ettiği sosyal kuralları eleştirel bir düşünceyle analiz etmesine, değerlendirmesine ve geliştirmesine olanak sağlar. *Lakhes ya da Cesaret Üzerine* başlıklı diyalogda Sokrates'in savaş kahramanı Lakhes'le diyaloga girme amacı Lakhes'e cesaretin ne olduğunu bilip bilmediğini göstermek değil, Lakhes'in cesaret kavramını analiz etmesini ve üzerinde derinlemesine düşünmesini sağlamaktır.⁴⁰ *Euthyphron* diyalogunda ise Sokrates dini inançları uğruna babasına ceza verecek olan Euthyphron'u 'Dindarlık ve dinsizlik nedir?' sorusuyla sorgulayarak ve dindar olmanın anlamını analiz ederek onun dindarlık kavramına yüklediği anlamdaki boşlukları, tutarsızlıkları ve çelişkileri göstermeye çalışmıştır.

Felsefenin ve felsefi danışmanlığın temel taşı olan, Sokrates'ten ilhamını alan eleştirel düşünme geleneği tarih boyunca özellikle Platon, Aristoteles, Bacon, Descartes, Kant, Popper, Habermas gibi büyük filozoflarca güçlendirilmiş ve geliştirilmiştir.

- Eleştirel düşünce sorgulayan bir zihin yapısı oluşturarak bizlere "fikirlerimizin altını kazımayı öğretir".⁴¹
- Eleştirel düşünce ve sorgulama derin bir kavrayış kazandırarak mantıksız düşüncelerin ve hatalı akıl yürütmelerin farkına varmaya ve akılcı bir değerlendirme ile gerçeklere ulaşabilmeye olanak sağlar.⁴²

³⁹ Platon, *Diyaloglar*, 25, 26

⁴⁰ Platon, *Diyaloglar*, 93-122, Esa Saarinen, Sebastian Slotte, "Philosophical Lecturing as a Philosophical Practice", 11

⁴¹ Richard Paul, Linda Elder, *Sokratik Sorgulama Sanatı*, çev. Zeynep Tekin Babuç, İstanbul: Psikonet Yayıncılık, 2023, 10

⁴² Richard Paul, Linda Elder, *Sokratik Sorgulama Sanatı*, 109, 110, 142

- Eleştirel düşünce sayesinde iyi olduğuna inandığımız ya da inandırıldığımız değerleri, doğru olarak kabul ettiğimiz inançları sorgulayarak körü körüne bir inanca sahip olmaktan, otoritelerce dayatılan değerlerden ve yalnızca duygularla hareket etmekten veya manipüle edilmekten kurtuluruz.⁴³
- Eleştirel düşünme yeteneği kazanan insanlar daha dengeli inançlar, değerler ve duygular edinmeye başlar ve daha rasyonel, bilinçli, mantıklı ve empatik bir şekilde yaşamaya özen gösterirler.⁴⁴
- Eleştirel düşünce farklı bakış açıları geliştirerek olayları daha iyi analiz etmemizi ve böylece çözüme daha kolay ve daha hızlı yoldan ulaşmamızı sağlar.
- Eleştirel düşünce sayesinde kişi karşı tarafın fikirlerini daha net algılayarak kendini daha iyi bir şekilde ifade etme yeteneği kazanır, böylece iletişimde ortaya çıkacak yanlış anlaşılımların önüne geçilmiş olur.
- Eleştirel düşünce yapısına sahip olan insanlar neden-sonuç ilişkisi kurarak olayları daha iyi analiz etme yeteneğine sahip olurlar.
- Eleştirel düşünce aynı zamanda bireyin kendini sorgulaması, analiz etmesi ve tanıması için gereklidir.

İlk felsefi danışman olarak görebileceğimiz Sokrates’e göre eleştirel düşünmenin amacı kendi hayatımızı, hayat anlayışımızı sorgulayarak kendimizi bilmektir/tanımdır (otantiklik). Bu yüzden felsefi danışmanlığın hedeflerinden biri ve belki de en önemlisi danışanın benlik/kendilik algısını sorgulamaktır. Danışanın benliği ‘Ben kimim?’, ‘Varoluşumun amacı ne?’ gibi sorularla analiz edilerek onun sosyal normlar, geleneksel inanç ve değerlerle biçimlenen, alışkanlık haline gelmiş benlik anlayışından ve kimlik algısından sıyrılmasına ve gerçek benliğini bulmasına yardımcı olunur. Kendini tanımak, kendini bilgelik yolunda (sophos olarak değil, philo-sophos olarak) tanımak, kendini kendinden olmayandan ayırmak için

⁴³ Peter B. Raabe, *Philosophy's Role in Counseling and Psychotherapy*, United Kingdom: Jason Aronson (Rowman) 2014, 5

⁴⁴ Bkz. Blanka Šulavíková, “Dialogical and Critical Nature of Philosophical Counseling”

gereklidir.⁴⁵ “Spinoza’nın da gördüğü gibi, kendini daha iyi tanımak, belli bir entelektüel hazzı da beraberinde getirir.”⁴⁶

Bir bireyin günlük hayatında sergilediği davranışlar, duygular, seçimler, planlar, arzular, hedef ve umutlar kişinin yaşam felsefesi ve değerleriyle ilgilidir.⁴⁷

Bir işkolinin sürekli üretken olma ihtiyacı, hayatta neyin önemli ve anlamlı olduğuna, yani üretkenliğe dair belirli bir anlayışı ifade eder. Bir kocanın karısına karşı baskıcı davranışı, sevginin bir tür sahiplenme olduğu anlayışını ifade eder. Ve bir kadının her zaman görülme ve takdir edilme ihtiyacı, onun kendisini başkalarının bakışlarının nesnesi olarak algıladığını ifade eder. Bu algılamalar genellikle bilinçli değildir. Hatta kişinin kelimelerle ifade ettiği bilinçli görüşlerle çatışabilir. Ama yine de kesin bir yaşam anlayışı oluştururlar.⁴⁸

Hayat anlayışımız genellikle bizden bağımsız güçler, psikolojik süreçler, öğrenilmiş inanışlar, alışılmış kavramlar ve kalıplar ile ayakta tutulur. Bizler bunun farkında olmadan tıpkı Platon’un mağarası gibi yaşamın sınırlı bir bölümüne hapsolmuş biçimde yaşarız. Bu mağaradan çıkmanın yolu felsefi düşünmedir.⁴⁹ Felsefi danışman danışanın hayat felsefesini, dünya görüşünü ele alarak danışanla birlikte karşılıklı bir anlayış geliştirmeye çalışır. Bununla birlikte felsefi danışman danışana yansıtıcı öz değerlendirme için gerekli felsefi araçları sağlayarak kendi felsefi anlayışını derinleştirmesine yardımcı olur.⁵⁰

Öz biçimde ifade edecek olursak, felsefi danışmanlık yaşamın felsefi açıdan incelenmesidir. Danışanın yaşama yüklediği anlam ve değer bilincinde olmasına, iç gözlem yapmasına, duygularını anlamasına, düşünce, duygu ve davranışlarının makul olup olmadığını değerlendirmesine rehberlik edilir. Duygu ve davranışların tartışılması yoluyla uygunsuz ve yersiz duygu ve davranışa neden olan düşünceler tanımlanmaya çalışılır. Böylece düşünce alışkanlıkları ve kalıpları gözden geçirilerek yeni bir düzenlemeye gidilebilir. Örneğin, belirli bir durumda öfke tamamen mantıklı bir duygusal tepkiymiş gibi görünebilir, ancak koşullar doğru bir şekilde

⁴⁵ Pierre Hadot, *Ruhani Alıştırmalar ve Antik Felsefe*, 36, 37, David A. Jopling, “Philosophical Counseling, Truth and Self-Interpretation”, 301

⁴⁶ David A. Jopling, “Philosophical Counseling, Truth and Self-Interpretation”, 308

⁴⁷ Ran Lahav, “A Conceptual Framework for Philosophical Counseling: Worldview Interpretation”, ed. Ran Lahav, Maria Da Venza Tillmanns, *Essays On Philosophical Counseling*, Lanham, Maryland: University Press Of America, 1995, 5

⁴⁸ Ran Lahav, “Philosophical Counseling and Self-Transformation”, 89

⁴⁹ Ran Lahav, “Philosophical Counseling and Self-Transformation”, 88; Joel Zoramthansanga Ralte, “Introduction to Philosophical Counseling”, 4, 5

⁵⁰ David A. Jopling, “Philosophical Counseling, Truth and Self-Interpretation”, 297

değerlendirildiğinde danışanın yaşadığı öfke düzeyi mantıksız olabilir. Mesela, trafikte birbiriyle yol verme kavgasına giren iki kişiden birinin diğerine hak ettiğini düşünerek öfkeyle küfretmesi ve küfre maruz kalanın da hak ettiğini düşünerek küfredene şiddet uygulaması yalnızca sonuçları bakımından düşünüldüğünde bile oldukça mantıksız görünecektir. Çünkü bir anlık öfkeye yenik düşmenin hukuki sonuçları ağır olacaktır. Mantıklı olan davranış, o an öfkeye hakim olunup birinin diğerine yol vermesidir. Öyleyse danışan kendi iç dünyasını (duygularını, düşüncelerini) ve dış dünyayı daha iyi anladığında dışarıdan gelen duygusal veya entelektüel saldırılara karşı kendini savunma ve koruma becerisi geliştirir. Duyguları analiz edebilir ve yönetebilir. Manipüle edilmez. Birey kendini daha iyi tanıyıp tanımladıkça hayatı üzerindeki kontrolü artar. Kendini daha doğru ifade eder. Özgürlük, güven ve öz değer duygusu hisseder. Otantik bir birey olma yolunda ilerler.⁵¹

Sonuç olarak felsefenin yaşam sorunlarını çözme, kendimizi ve dünyamızı anlamamıza yardımcı olma rolünü modern zamanda felsefi danışmanlık devralmıştır. Ahlaki kararsızlık ve çelişkiler, akıl-duygu çatışması, varoluşsal kaygılar gibi sorun ve sıkıntılarla danışmanlık almaya gelen kişilere karşı felsefi danışmanlıkta farklı yaklaşımlar uygulanmakla birlikte felsefi danışmanlar genellikle eleştirel düşünme, kavramsal analiz, örtük varsayımları ortaya çıkartma, düşüncelerdeki tutarsızlıkları tespit etme, sağlam çıkarımlarda bulunma, alternatif bakış açısı ve düşünceler sunma ve nihayet bir hayat felsefesi oluşturma amacını gütmektedirler. Böylelikle felsefi danışmanlık, danışanın içinde bulunduğu çıkmazları eleştirel bir şekilde çözümleyip anlamlandırmasına rehberlik etmekte ve kişinin hayat anlayışını zenginleştirmesine ve geliştirmesine olanak sağlamaktadır.⁵² Bireyin yaşamının (mevcut inançları, değerleri, varsayımları vb.) felsefi danışmanlık yoluyla incelenmesi, onda kendi duygu ve düşüncelerine dair bir farkındalık ortaya çıkartır. Birey hayatının yönetimini eline alır ve böylelikle dış otoritelerin etkilerine daha az maruz kalarak, özgür ve otantik bir birey olma yolunda ilerler. Felsefi danışman eşliğinde iç gözlem yaparak kendini yeniden keşfeden insan yaşamı bir kez daha yaşamaya değer kılar.⁵³ Özetle felsefi danışmanlık felsefi bir öz-inceleme yoluyla kişinin hayat anlayışının altında yatan

⁵¹ Bkz. Peter B. Raabe, “The Life Examined in Philosophical Counseling”

⁵² Ran Lahav, “A Conceptual Framework for Philosophical Counseling: Worldview Interpretation”, 10

⁵³ Peter B. Raabe, “The Life Examined in Philosophical Counseling”, 26, 27

temel ilkeleri eleştirel bir şekilde inceler. Felsefi danışman bireyin ‘anladığı’ dünyayı yeniden keşfetmesine yardımcı olur. Böylece kişi kendini ve çevresini nasıl algıladığına dair daha iyi bir kavrayışa sahip olur ve başkalarıyla ilişki kurması da kolaylaşır.⁵⁴

1.3. FELSEFİ DANIŞMANLIĞI PSİKOLOJİK DANIŞMANLIKTAN AYIRAN ÖZELLİKLER NELERDİR?

"Tarih boyunca insanoğlu, varoluşsal sorular ve hayatın anlamına dair problemlerle yüzleşmiştir. 'Ben kimim?', 'Gerçekten neyi biliyorum?', 'Nereye gidiyorum?' ve 'Nereye gitmeliyim?' gibi temel sorular, bireyin hem kendisini hem de dünyayı anlamlandırma çabasının merkezinde yer almıştır. Bu dört temel soruya yanıt arama süreci, Pisagor’dan günümüze kadar uzanan süreçte, otuzdan fazla önemli filozof tarafından ele alınmış ve farklı felsefi yaklaşımlar çerçevesinde incelenmiştir."⁵⁵ Felsefenin insan hayatına dair pratik etkisi zaman içinde kaybolmaya başladıkça bu boşluğu felsefeden ayrılan diğer bilimler doldurmaya çalışmışlardır.

Psikolojinin felsefeden ayrılıp kendi başına bir bilim dalı haline gelmesi on dokuzuncu yüzyılın ikinci yarısında olmuştur.⁵⁶ “Psikolojinin bir bilim olarak ortaya çıkışının temelinde, insanın davranışlarını ve zihinsel süreçlerini anlama ve bilimsel yöntemlerle açıklama çabası vardır.”⁵⁷ Bu dönemde psikolojinin temel amacı yapısalcılık adı verilen bir yaklaşımla insanların ruhsal yaşamının ana bileşenlerini inceleyerek bilinçli süreçlerin temel birimlerini ve bu süreçler arasındaki ilişkileri yöneten yasaları çözümlemek olmuştur. Wilhelm Wundt ilk psikoloji laboratuvarını kurarak⁵⁸ bedensel işlevlerden sorumlu beyin bölgelerini belirlemek amacıyla araştırmalar yürütürken aynı dönemde bir nörolog olan Sigmund Freud yapısalcılık yaklaşımına karşı çıkarak birçok rahatsızlığın fizyolojik değil psikolojik nedenlere

⁵⁴ Ran Lahav, “Using Analytic Philosophy in Philosophical Counseling”, 244

⁵⁵ Joel Zoramthansanga Ralte, “Introduction to Philosophical Counseling”, 1

⁵⁶ 19. yüzyılda psikoloji felsefeden ayrılıp bir bilim dalı haline gelmiş olsa da Freud’un Platon’un üçlü ruh görüşünü anımsatan üçlü zihin ayrımı, Descartes’in Kartezyenizmine dayanan düşünce yapılandırma, varoluşçu terapi, Viktor Frankl’ın logo-terapisi, Sokrates’in sorgulama yöntemini temele alan ve Stoa felsefesine dayanan Albert Ellis’in rasyonel duygusal davranışçı terapisi, hümanistik terapi ve psikolojik terapilerde kullanılan çoğu yöntemde filozofları ve onların felsefelerini görmek mümkündür. Lydia B. Amir, “Three Questionable Assumptions of Philosophical Counseling”, *International Journal of Philosophical Practice*, 2 (1), 2004, 48; Alex Howard, “What can Philosophy Offer Counseling and Psychotherapy?”, *British Journal of Guidance and Counseling*, 28 (3), 2000, 414-415

⁵⁷ Elvan Melek Ertürk, “Bilimsel Psikolojinin Tarihsel Süreci Üzerine”, *Trakya Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 7(14), Temmuz 2017, 162

⁵⁸ Lou Marinoff, *Prozac’ı Bırak Platon’a Bak*, 37

bağlı olduğunu, insanların bilinçle değil, farkında olmadıkları bilinçdışı etkenlerle hareket ettiğini öne sürmüştür. Bu nedenle fizyolojik laboratuvar çalışmalarını reddederek vaka çalışmalarına yönelmiştir. Freud insanların bilinçdışı güçler tarafından yönetildikleri görüşü ile kendine ait psikanaliz adında bir kuram geliştirmiştir.⁵⁹

1.3.1. FELSEFİ DANIŞMANLIK VE PSİKANALİZ ARASINDAKİ FARKLAR

Freudçu bakış açısına göre bireyin yaşadığı gündelik sorunların temelinde genellikle bilinçdışı inançlar, arzular, korkular ve diğer psikolojik olaylar vardır. Kişinin davranışlarına etki eden psikolojik olaylar nedensel ve sistemeldir. Dolayısıyla psikanaliz bilimsel bir yaklaşım ve yöntemle bireyin yaşamını etkileyen psikolojik rahatsızlıkların nedenini ortaya çıkarmaya çalışır. Oysa felsefi danışmanlık bireyin yaşamını nedensel olarak etkileyen psikolojik süreçleri açığa çıkarma amacı gütmeyiz. Felsefi danışmanın amacı gizli nedenleri veya süreçleri değil bireyin yaşamındaki felsefi anlamları ve imaları analiz etmektir. Felsefi danışman danışanın nefret, suçluluk duygusu, depresyon gibi ifade ettiği sorunları tartışabilir fakat bunun altında yatan psikolojik süreçlerle ilgilenmediği gibi herhangi bir teori de oluşturmaz. Felsefi danışman kişinin hayat anlayışı ile ilgilenir. Kişinin kendisi ve gerçeklik hakkındaki anlayışının yapısını ve sonuçlarını yorumlar. Felsefi danışmanlık kişinin kendine ve dünyaya yönelik tutumlarını anlamlandırmaya yarayan bir sistemdir. Birey suçluluk duygusu taşıdığını dile getirdiğinde bunun altında yatan psikolojik sebepleri masaya yatırmak yerine bir kavram olarak suçluluğu ele alır. ‘Suçluluk nedir?’, ‘Suçlu olmak ne anlama gelir?’ sorularıyla suçluluk kavramının birey tarafından analiz edilmesine yardımcı olur. Kısaca Freudçu bakış açısı psikolojik süreçleri incelerken felsefi danışmanlık felsefi anlamları inceler.⁶⁰ “Felsefi danışmanlık psikanaliz değildir. Felsefi danışman, sözde ‘bilinçaltı motivasyonlarını’ bilinçli hale getirerek veya serbest çağrışımlarla üretilen rastgele düşüncelerin analizi yoluyla bilinçdışından ‘yeni materyali’ yüzeye çıkartarak bir tedavi girişiminde bulunmaz.”⁶¹

⁵⁹ Banu Yazgan İnanç, Eşef Ercüment Yerlikaya, *Kişilik Kuramları*, Ankara: Pegem Akademi, 2012, 15

⁶⁰ Ran Lahav, “A Conceptual Framework for Philosophical Counseling: Worldview Interpretation”, 6, 7, 11

⁶¹ Peter B. Raabe, “The Life Examined in Philosophical Counseling”, 21

Felsefi danışmanlığın psikoterapiden farkı konusunda kendine has bir anlayış geliştiren Rachel B. Blass, her iki alanın ‘kişi’ye bakış açısına dikkatimizi çeker. Ona göre bu iki farklı alanın kişiye olan yaklaşımı da farklıdır. Psikoterapi kişinin dünyayı algılama ve yaşama şeklinin altında yatan kişisel motivasyonların, isteklerin, korkuların, kararsızlıkların vb. anlaşılmasına yönelirken, felsefi danışmanlık, felsefesinin anlaşılmasına yöneliktir. Örnek vermek gerekirse, kişi otoriter bir figürden korku duyuyorsa psikoterapi bu korkunun anlamını, bunun hayatındaki yerini, bunu neden yaşadığını, bu figürün kendisi için kimi temsil ettiğini, ne hisler uyandırdığını incelerken, felsefi danışmanlık ‘Otorite nedir?’, ‘Güç nedir?’, ‘Korku nedir?’ gibi sorularla kişinin bu kavramlarla ilişkisini yeniden anlamlandırmasına ve kurmasına yardımcı olur. Psikoterapi altta yatan psikolojik faktörleri ortaya çıkarmaya, felsefi yöntem ise felsefi olanı açıklamaya çalışır. Psikoterapideki ve felsefi danışmanlıktaki ‘kişi’ anlayışını sinema perdesi metaforu üzerinden ayrıntılı açıklamaya çalışan Blass, “Kişi psikolojik bir ekrana yansıtıldığında, psişik olaylar ağının terimlerini görürüz: inançlar, deneyimler, arzular, vb. Felsefi danışmanlık ekranına yansıtıldığında, her bir fikir ağını ve bunların kavramsal bağlantılarını görürüz.”⁶²

Felsefi danışmanlığın psikoterapiden farkını daha ayrıntılı ortaya koymak için Ran Lahav’ın bir vaka çalışmasından yararlanalım. Danışan 20 yaşlarında bir kadındır. Özgüven eksikliğinden şikayetçidir. Haklı olduğunu düşündüğü durumlarda bile hakkını arayamıyor, sesini yükseltmiyor, çıkarlarını savunamıyor. Hakkını aramaya çalıştığı takdirde girişiminin geri tepeceğini, bu davranışının başarısızlıkla sonuçlanacağını düşünüyor ve daha da haksız duruma düşeceğini korkuyor. Psikoloğa gidiyor fakat psikoloğun onun çocukluk dönemlerini ve sorununun bilinçdışı nedenlerini araştırmasından memnun kalmıyor. Ran Lahav’a göre böyle bir çalışmada psikoterapi gizli süreçlere, duygulara ve davranışlara, bir felsefi danışman ise danışanın dünya görüşüne, dünyayı anlamlandırma biçimine odaklanır. Lahav’a göre danışanın haklı olduğuna inandığı halde harekete geçememesinin nedeni yapacağı davranışın sonuçlarının olumsuz olacağına dair yanlış inancıdır. Bu tutum danışanın geleceği bugünden daha değerli olarak gördüğü bir dünya görüşünün sonucudur. Danışan gelecekte karşılaşacağı olumsuz sonuçlardan kaçmak adına bugün sessiz kalarak geleceğini güvence altına aldığını düşünmektedir. Özetle danışan

⁶² Rachel B. Blass, “The ‘Person’ in Philosophical Counseling vs. Psychotherapy and The Possibility of Interchange Between the Fields”, *Journal of Applied Philosophy*, 13(3), 1996, 281, 282

güvenli bir gelecek adına bugünü feda etmektedir. Seans boyunca danışanın böyle hissetmesine ve davranmasına neyin sebep olduğuna değil, nasıl davrandığına ve nasıl hissettiğine odaklanılmış, duygulara ilişkin fenomenolojik gözlemler analitik bir değerlendirmeye tabi tutulmuştur. Danışana yararlı ve aydınlatıcı kavramsal şema oluşturulmuş, danışanın kendinde gördüğü ‘özgüven eksikliği’ sorununun aslında geleceğe dair ‘güven eksikliği’ sorunu olduğu ortaya çıkmıştır.⁶³

Lahav’ın vaka çalışmasından da anlaşıldığı üzere felsefi danışmanlıkla psikoterapinin ayırıcı yönlerinden birisi de zaman mefhumudur. Psikoterapi özellikle de psikanaliz geçmiş zamana odaklanırken felsefi danışmanlık şimdi ve gelecek zaman ile ilgilenir.⁶⁴ Felsefi danışmanlar danışanda zaman yolculuğu yapmazlar. Danışan geçmişinde çok kötü şeyler yaşamış olsa dahi bunun artık geçmişte kaldığını ve geçmişi geri getirmenin imkânsız olduğunu bilirler. Geçmiş yaşanmış ve olmuş bitmiştir. Şu halde, danışanın geçmiş yaşantısında yaşadığı olaylardan ziyade insanlar ve olaylar hakkındaki inançları incelenir.⁶⁵ Yaşanılan travmalar için bir suçlu aramak yerine danışanın a priori olarak özgür olduğu ve eylemlerinden sorumlu olduğu anlatılır.⁶⁶ Raabe’nin sözleriyle, “Psikoterapinin aksine birey yaptığı bir hatada ebeveynini suçlamak yerine sorumluluğu kabul eder.”⁶⁷

1.3.2. FELSEFİ DANIŞMANLIK TERAPÖTİK MİDİR?

Felsefi danışmanlığın terapötik bir yaklaşım olup olmadığının belirlenmesi onu psikoterapiden ayıran özelliklerini ortaya çıkarmaya olanak sağlayacaktır. Terapi kelimesi Yunanca "therapeia" (iyileştirme) kelimesinden türemiştir. Bilinen birçok sözlükte terapi, zihinsel veya psikolojik bozuklukların psikolojik yollarla tedavisi şeklinde tanımlanmaktadır.⁶⁸ Felsefi danışmanlığın bu tanımın ima ettiği türde patolojiden ve patolojik yaklaşımdan/patolojikleştirmeden uzak kalması, onun felsefi danışmanlık literatüründe terapötik bir süreç olarak görülmemesinin en önemli

⁶³ Ran Lahav, “A Conceptual Framework for Philosophical Counseling: Worldview Interpretation”, 16-19

⁶⁴ Lou Marinoff, *Prozac’ı Bırak Platon’a Bak*, 23

⁶⁵ Peter B. Raabe, “Happiness Pills: Philosophy Versus the Chemical Solution”, *Philosophy, Counseling, and Psychotherapy*, 201

⁶⁶ Lydia B. Amir, “Three Questionable Assumptions of Philosophical Counseling”, 47

⁶⁷ Peter B. Raabe, “The Life Examined in Philosophical Counseling”, 24

⁶⁸ Kelimenin kökeniyle ilgili geniş bilgi için bkz. Florina Haret, “Philosophical Counseling as a Secular Approach to The Problem of Evil”, *Innovative Instruments in Community Development in Communication and Education*, ed. Maria Micle, Gheorghe Clitan, Budapest: Trivent Publishing, 2021, 284

nedenidir. Sözelimi Achenbach ve Lahav böyle düşünenlerdendir. Lahav için felsefi danışmanlığın amacı danışanın daha özgün ve özerk bir düşünür olmasına yardımcı olmaktır. Felsefi danışmanlığı psikolojik yönelimli terapilerden farklı olarak bilgelik sevgisine dayandıran Lahav, Elliot Cohen gibi bazı felsefi danışmanların felsefi danışmanlığı danışanların durumlarına yönelik inançlarının veya tutumlarının analizi yoluyla kişisel sorunlarının üstesinden gelmelerine yardımcı olmak için kullanıyor olmasını eleştirir. Ona göre bu tarz yaklaşımlar psikoterapilerden çok da farklı olmayıp sorun çözmeye odaklanmasından dolayı felsefeyi, danışanın memnuniyetini sağlama aracı konumuna indirger. Bu yüzden felsefi danışmanlığın amacı danışanların daha memnun olmalarına değil fikirlerini genişleterek daha bilge olmalarına yardımcı olmaktır.⁶⁹ Lahav'ın diliyle, “Böyle bir yaklaşım, başka amaçlar için ne kadar faydalı olursa olsun, kendi iyiliği için bilgelik arayışı olarak felsefenin ayırt edici doğasına ihanet eder. Aslında ben buna felsefi danışmanlık demeyi değil, dans-terapisi, bibliyoterapi, drama-terapisi vb. ile aynı düzeyde 'felsefe-terapisi' demeyi tercih ederim.”⁷⁰

Buna karşın Kanadalı filozof, psikanalist ve klinik psikolog Jon Mills'e göre felsefi danışmanlık iyileştirici, düzeltici, dönüştürücü bir amaç içeriyorsa terapötiktir. Mills'in sözleriyle;

Eğer felsefi danışman uygulamasını yalnızca felsefi düşünme ve akıl yürütme konusunda tavsiye, rehberlik ve/veya talimat veren bir danışman olarak yapılandırır, bunun felsefi bir ders veya mantık dersi vermekten daha fazlası olmadığını söyleyebiliriz; bu nedenle eğitimsel olur. Felsefi danışmanlık bir tür öz farkındalık ve yardım elde etme beklentisiyle, hayatın soruları ve zorlukları karşısında destek olması için felsefi uzmanlık arayan danışanları bir ücret karşılığında kabul etme uygulaması ile karakterize edildiğinden, bilgelik arayışının değerli bir ideal olduğunu varsayan içgörü odaklı bir terapidir. Aslında, ilk psişe-analisti Platon'dur. Ruhun analizi olmadan bilgelik nasıl mümkün olabilir? Felsefi danışmanlığın amaçlarından biri danışanların hayatlarını daha felsefi bir şekilde yaşamalarına yardımcı olmaksa, psişik gerçeklik de dahil olmak üzere gerçekliğin tüm yönlerine ilişkin içgörü istenen bir hedeftir. Dahası, felsefi danışmanlık bir süreçtir ve eğer etkinliğe sahip olduğu ya da danışanlara gerçek bir fayda sağladığı iddia ediliyorsa, o zaman tanımı gereği terapötiktir.⁷¹

⁶⁹ Ran Lahav, “Philosophical Counselling as a Quest for Wisdom”, 6-8

⁷⁰ Ran Lahav, “Philosophical Counselling as a Quest for Wisdom”, 7

⁷¹ Jon Mills, “Philosophical Counseling as Psychotherapy”, *Philosophy, Counseling, and Psychotherapy*, 104

Jon Mills, felsefi danışmanların alanlarıyla ilgili olarak terapötik sıfatını kullanmaktan kaçınmalarının boşa olduğunu ve felsefi danışmanlığın;

- hizmet sunmak için tanınmış bir uzmana danışıldığı profesyonel bir ilişki oluşturması,
- danışanları bir ücret karşılığında kabul etmesi,
- kişisel gelişim, uyum, özerklik, sağlıklı yaşam, artan ruh sağlığı veya kişisel içgörüyü amaçlaması,
- tedavi etkinliğini savunması,
- pedagojik, hazırlayıcı ve yapıcı olması ve
- günlük hayata uygulanabilecek genelleştirilebilir becerileri modellemesi⁷² nedeniyle terapötik olduğunu iddia eder.

Ionut Mladin de felsefi danışmanlığın terapötik bir süreç olup olmadığı konusundaki tartışmalara *Felsefenin Terapötik Devaları* adlı makalesinde değinerek felsefi danışmanlığın terapötik bir süreç olduğunu fakat onu psikoterapiden ayırmanın tedavi şekli olduğunu dile getirmiştir;

Birkaç on yıl boyunca felsefenin kendini yeniden şekillendirmesinin ardından son on yıllarda uygulamalı felsefe biçimlenmiş ve insan doğasına özgü Sokratik felsefe yapma idealini agoraya geri getirmiştir. Terapötik rehber olarak filozof, yani terapötik danışman, hitap ettiği kişilerin bireysel felsefi yolunu keşfetmeyi meslek edinme eğilimindedir ve bunun şu sonuçları vardır: Rahatlama, danışanların yaşamda karşılaştıkları rahatsızlık durumlarının ortadan kaldırılarak hayatın yeniden akışı. . . . Dolayısıyla, bu uygulamalı felsefi yaklaşım, danışanların ruh sağlığına ekstra bir kalite getirme ve onların iyi ve optimal mutluluğuna katkıda bulunma amacına göre yönlendirilirse, psikoloji ve psikiyatrinin yanında durabilir. Onu ruh sağlığı alanındaki diğer bilimlerden ayıran şey, sadece patolojik semptomatolojiye odaklanmak ve nedenlerini bulup tedavi etmek değil, müdahale şekli ve insanın vizyonunu, inançlarını, değerlerini, ideallerini, yaşam anlayışını, dünyaya bakışını bütünleştirmesidir.⁷³

Felsefi danışmanlığı üstlendiği sorun çözücü özelliğine dayanarak terapötik bir yaklaşım olarak değerlendirenler olsa da onu psikoterapi sınıfına sokmak kanaatimizce doğru değildir. Çünkü felsefi danışmanlığın amacı tedavi etmek değildir. “Psikoterapi,

⁷² Jon Mills, “Philosophical Counseling as Psychotherapy”, 105

⁷³ Ionut Mladin, “Therapeutic Resorts of Philosophy”, *Procedia - Social And Behavioral Sciences*, 163, 2014, 193-194

bireydeki uyumsuz düşünce, duygu ve davranışların psikolog unvanına sahip ve klinik psikoloji alanında “profesyonel” onayı bulunan bir terapist tarafından bilimsel psikolojik teknik ve yaklaşımlar kullanılarak uyumlu düşünce, duygu ve davranışlara dönüştürülmesi sürecidir.”⁷⁴ Bu süreçte terapist, tedavi amacıyla danışanın duygusal ve psikolojik sorunları üzerinden terapötik bir ilişki oluşturur. Terapinin eksenini danışmanın doğru tanıyı koyabilmesi ve bunu yeterli tedaviyle takip edebilmesidir.⁷⁵ Psikoterapi belirli bir teoriyle hasta olarak görülen kişinin semptomlarını teşhis edip bir dizi yöntemle iyileştirme ve normalleştirme amacı güderken felsefi danışmanlıkta belirli bir yöntem, önceden paketlenmiş yanıtlar, teoriler ya da hazır reçete yoktur. Felsefi danışmanlık danışanların semptomlarını teşhis etmek, uygulanacak bir tedavi bulmak, iyileştirmek, onları sağlıklı ve normal bir insana döndürmek gibi psikoterapide hedeflenen amaçları gütmeyiz.⁷⁶ Her şeyden önce, normal olmak ne demektir? Normal bir insan olmanın kurallarını kim belirler? Hiç kimse kusurlarından ötürü anormal görülmeyi istemez. Sorun yaşamak normaldir ve duygusal sıkıntılar illaki hastalık demek değildir. “Maalesef, psikoloji ve psikiyatrinin büyük bir kısmı, karşısına geçen herkesi ve her şeyi hasta olarak itham etmeyi, yani ilaç tedavisini hedefliyor ve kapıdan içeri giren her insana teşhis koymanın, sorunlarına neden olabilecek sendromu ve hastalığı bulmanın yollarını arıyor.”⁷⁷

Felsefi danışmanlık sorunların büyük bir kısmının hastalıktan değil hayata olan bakış açılarından; mantık yanlışları, hatalı düşünme biçimleri, düşüncelerdeki tutarsızlıklar, sorgulamadan kabul edilmiş inançlar ve değerler, kendimizi ve hayatı anlama ve yorumlama biçimimizden kaynaklandığını düşünür.⁷⁸ Felsefi danışman diyalog yoluyla kavramsal analizler, düşünce veya akıl yürütme süreçleri üzerinden felsefi beceriler ve tutumlar geliştirerek danışanın kendini tanımasına, anlamasına, yorumlamasına yardımcı olur.⁷⁹ “İyileşme bu sürecin bir yan ürünü olarak ortaya

⁷⁴ Erdinç Öztürk, Hülya Ayhan, “Psikoterapinin Temel İlkeleri ve Temel Bileşenleri”, *Artuklu İnsan ve Toplum Bilim Dergisi*, 6 (1), 2021, 137

⁷⁵ Shlomit C. Schuster, “On Philosophical Self-Diagnosis and Self-Help: A Clarification of the Non-Clinical Practice of Philosophical Counseling”, *Philosophy, Counseling, and Psychotherapy*, 126

⁷⁶ Ran Lahav, “A Conceptual Framework for Philosophical Counseling: Worldview Interpretation”, 14; Dirk Louw, “Defining Philosophical Counselling: An Overview”, 66; Shlomit C. Schuster, “Philosophical Counselling”, 219

⁷⁷ Lou Marinoff, *Prozac’ı Bırak Platon’a Bak*, 25-26

⁷⁸ Michael Schefczyk, “Philosophical Counseling as a Critical Examination of Life-Directing Conceptions”, *Essays on Philosophical Counseling*, 77

⁷⁹ Ran Lahav, “A Conceptual Framework for Philosophical Counseling: Worldview Interpretation”, 11-12

çıkabilir ancak asıl amacı oluşturmaz.”⁸⁰ Dolayısıyla psikoterapi tedavi ve yardım odaklı bir anlayışa sahipken felsefi danışmanlık bir anlama sürecidir.⁸¹ Bu nedenle psikolojik danışmanlıkta açıklama ve indirgeme yöntemi kullanılırken felsefi danışmanlıkta anlama ve yorumlama yöntemi kullanılır. “Felsefi danışmanlık, sözde zihinsel 'hastalık' ya da 'bozukluk' üzerine değil, birey üzerine odaklandığından”⁸² kullanılan felsefi araçlarla (kavramsal analiz, hermeneutik yorum, fenomenolojik betimleme ve eleştirel düşünme) danışanın yanıtları kendisinin bulması, felsefi anlayışın bireyde kendiliğinden gelişmesi sağlanır.⁸³

1.3.3. TERAPİST-HASTA İLİŞKİSİ VERSUS DANIŞMAN-DANIŞAN İLİŞKİSİ

Psikoterapistlerin psikiyatri dalında olduğu gibi ilaç yazma yetkisi bulunmadığından bireyi hasta mı yoksa danışan olarak mı tanımlamaları gerektiği tartışmaları devam etmektedir. Psikoterapide gözlemlenen semptomları teşhis ve tedavi etme amacı ve bu amaca istinaden Amerikan Psikiyatri Birliği'nin (APA) yayını olan DSM'ye (Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı)⁸⁴ müracaat etmeleri psikoterapistlerin terapi gören kişiyi hasta sınıfında değerlendirdikleri gerçeğini ortaya koyar. Bu nedenle psikoterapideki sürecin hasta ile terapist ilişkisi üzerinden devam ettiğini söylemek mümkündür. Felsefi danışmanlıkta ise danışan hasta değil diyalog içinde kendini keşfetme yolunda bulunan bir birey olduğundan felsefi danışmanlık süreci danışman ve danışan ilişkisi üzerinden devam eder. Psikoterapide zihinsel ya da duygusal olarak hasta görülen kişiye otoriter bir yaklaşımla bilimsel temele dayandığı iddia edilen seanslar uygulanırken felsefi danışmanlıkta danışman ve danışan arasında sorular ve sorunlar üzerinden felsefi bir diyalog gerçekleştirilir. Bu diyalogda danışman ve danışan ilgili bir konu üzerine birlikte felsefe yaparlar. Böylece “fikirler farklı fikirlerle karşılaşarak ve diyalog veya çatışma içine girerek kendilerini geliştirme fırsatı bulurlar.”⁸⁵ Psikoterapilerde danışan

⁸⁰ Dirk Louw, “Defining Philosophical Counselling: An Overview”, 66

⁸¹ Rachel B. Blass, “The 'Person' in Philosophical Counseling vs. Psychotherapy and the Possibility of Interchange Between the Fields”, 279

⁸² Peter B. Raabe, “Happiness Pills: Philosophy Versus the Chemical Solution”, 201

⁸³ David A. Jopling, “Philosophical Counselling, Truth and Self-Interpretation”, 298

⁸⁴ DSM (The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders); *Amerikan Psikiyatri Birliği* tarafından yayınlanan ruhsal hastalıkların kodlanmasına, sınıflandırılmasına ve ruhsal hastalıklara tanı konmasına yarayan bir el kitabıdır. Ayrıntılı bilgi için Bkz. Prof. Dr. Ertuğrul Köroğlu (çev.), *Amerikan Psikiyatri Birliği, Dsm-5-Tr Tanı Ölçütleri Başvuru Kitabı*, Ankara: Esenkal Yayıncılık, 2022

⁸⁵ Abdüllatif Tüzer, *Felsefe ve Tanrı*, Antalya: Otorite Yayınları, 2024, 15,16

aktifken felsefi danışmanlıkta hem danışman ve hem de danışan diyalog boyunca aktif olarak rol alırlar. Çünkü felsefi danışmanlıkta amaç sorunu tespit edip danışana sunmak değil, danışanın sorunu kendisinin anlamasına ve çözmesine yardımcı olmaktır.⁸⁶ “Psikolojik danışmanlık, bir soruna yönelik duygusal tepkilerinizi keşfetmenin ve uzlaşma sağlamanın bir yoludur. Başlangıç için iyi bir yerdir. Felsefi danışmanlık ise sorununuzun özünü keşfetmenin ve uzlaşma sağlamanın bir yolu olup son noktayı koymak için iyi bir yerdir.”⁸⁷

Felsefi danışmanlıkta diyalog teorik ve dogmatik biçimde değil somut ve pratik bir şekilde uygulanarak muhatabın dostane, akılsal bir tutuma sevk edilmesi amaçlanır.⁸⁸ Bu diyalogda ‘kişi’ özgür, özerk, saygı duyulması gereken, değerleri ve inançları olan bir bireydir. Bir nesne ya da hastadan ibaret değildir. Konuşmak, dinlenilmek, anlaşılma ister. Felsefi danışmanlık kişinin bu ihtiyaçlarına göre şekillenen karşılıklı bir diyalog biçimidir. Bu diyalogda psikoterapideki gibi bir otorite yoktur. Kişiyi kişi yapan onun hayat anlayışıdır. Bu anlayış bireyin tüm hayatını ifade eden, yaşamı boyunca kazandığı fikir ve anlayışlardan bina edildiğinden saygıya değerlidir. Psikoterapide kişiye bilinçdışı ve psişik veriler olarak bakıldığından kişiye saygı unsuru sekteye uğrayabilir.⁸⁹

Amerika Felsefe ve Danışmanlık Derneği’nin eski başkanı olan felsefi danışman Dr. Maria da Venza Tillmanns felsefi danışmanlıkta danışanın yaşadığı çıkmazları doğru anlamak ve anlamlandırabilmek için danışman ile danışanın arasında güvene dayalı gerçek bir ilişki olması gerektiğini fakat böylesi bir ilişkinin psikolojik teorilere dayalı bir şekilde oluşturulamayacağını düşünür. Tillmanns danışman ve danışanın arasındaki güvene dayalı ilişki modeli olarak Martin Buber’in “Ben-Sen” diye kavramlaştırdığı saf diyalojik ilişkiyi önerir ve uygular.⁹⁰ Tillmanns’a göre psikoterapinin danışanı belirli bir kategori üzerinden değerlendirmesi (örneğin DSM

⁸⁶ Dirk Louw, “Defining Philosophical Counselling: An Overview”, 66; Ran Lahav, “A Conceptual Framework for Philosophical Counseling: Worldview Interpretation”, 11-12

⁸⁷ Lou Marinoff, *Prozac’ı Bırak Platon’a Bak*, 54

⁸⁸ Pierre Hadot, *Ruhani Alıştırmalar*, 39

⁸⁹ Rachel B. Blass, “The ‘Person’ in Philosophical Counselling vs. Psychotherapy and The Possibility of Interchange Between the Fields”, 279-284; Lou Marinoff, *Prozac’ı Bırak Platon’a Bak*, 17

⁹⁰ Buber’in diyalog felsefesinde ele aldığı insan dünyası iki boyutlu olup bu iki boyut “Ben-Sen” ve “Ben-O” temel kelime çifti üzerine kurulur. “Ben-O” dünyasında “O” bir nesnedir. Bu nedenle karşılıklı bir ilişki kurma ihtimaline kapalıdır. Fakat “Ben-Sen” dünyasında “Sen” bir nesne değil diyalog kurulan, derin ve gerçek bir ilişki içinde konumlanan bir bireydir. Bkz. Martin Buber, *Ben ve Sen*, çev. İnci Paysal, İstanbul: Kopernik Kitap, 2017

kategorilerine) “Ben-O” tecrübesi kapsamına girer.⁹¹ Yani psikoterapide hasta kendisiyle saf diyalojik ilişki kurulan bir Sen/kişi değil, tanımlanan, kategorize edilen, ölçüp biçilen bir nesne gibidir. Oysa felsefi danışmanlıkta danışanın kişi oluşu ve özerkliği, dolayısıyla kişiliğe ve özerkliğe saygı son derece önemlidir ve bu nedenle; “felsefi danışmanlar danışanlarına kendi görüşlerini empoze etmekten mümkün olduğunca kaçınmalıdır. Her türlü kişisel ya da önyargılı görüşü bir kenara bırakmalı ve danışanlara, kendileriyle çelişse bile, kendi özgür kararlarını vermeleri için yetki vermelidirler.”⁹²

1.3.4. FELSEFİ DANIŞMANLIĞIN ALANI

Felsefi danışmanlar, felsefi danışmanlığın psikoterapistlerin kendilerini yetkin ve bilgili hissetmedikleri konularda açıklarını doldurabileceğine inanırlar. Onlara göre psikoloji; ahlaki değerler, anlam ve inanç sorunlarına aşına değildir. Psikologlar inancın temellendiği ilk ilkeler, hayatın anlamı, özgürlük, benlik, ahlaki doğruluk gibi konularda kavramsal analiz yapmazlar. Sözelimi özgürlüğün doğası hakkında kavramsal analiz yapmak yerine özgürlük deneyimiyle ilgilenirler.⁹³ Ancak daha da önemli bir husus vardır: Psikoterapi vaka bazlı çalışırken felsefi danışmanlık vakadan ziyade hikâyenin bütünüyle ilgilenir. Psikoterapinin vaka bazlı yaklaşması ve dolayısıyla hikayenin bütünü gözden kaçırması nedeniyle yüzeysel bir anlayış içerdiğini öne süren felsefi danışmanlar danışanın yaşam felsefesini, hayat görüşünü, inanç ve değerleriyle olan uyumunu, olaylara yaklaşımını inceleyerek büyük resmi görmeye çalışırlar. Felsefi danışmanlığın kurucusu sayılan Achenbach’a göre bir kişinin yalnızca semptomlarını keşfetmek amacıyla dinlenen hikâye o kişi hakkında yeterli bilgi vermez. Büyük resim hakkında daha iyi bir fikir edinebilmek adına hikâyenin tümünü okumak gerekir.⁹⁴ Anlam krizi, varoluşsal ve etik sorunlar psikoloji ile irdelenecek sorunlar değildir. Bunlar hayata yüklediğimiz anlamlarla ilgilidir. Bu nedenle felsefi danışmanlık yaşamı bir bütün olarak ele alır. Felsefenin mantık, ahlak, değerler, anlam, rasyonalite, risk durumunda karar verme gibi insan yaşamına dair tüm

⁹¹ Maria da Venza Tillmanns, “Philosophical Counseling: Understanding the Unique Self and Other Through Dialogue”, 132-135

⁹² Lydia B. Amir, “Three Questionable Assumptions of Philosophical Counseling”, 46

⁹³ Ran Lahav, “A Conceptual Framework for Philosophical Counseling: Worldview Interpretation”, 14

⁹⁴ Maria da Venza Tillmanns, “Philosophical Counseling: Understanding the Unique Self and Other Through Dialogue”, 133-135

problemleri ve zorlukları kapsadığı düşünülürse felsefi danışmanlığın uygulama alanının ne kadar geniş olduğu anlaşılır.⁹⁵

Felsefi danışmanlığın bir amacı da doğru ve iyi olarak kabul ettiğimiz değerlerin ve inançların nedenlerini incelemektir. Felsefi danışmanlar bu inceleme sonrası kişinin yaşadığı duygusal sorunların ve bilişsel çatışmaların önemli ölçüde azalabileceğine inanmaktadırlar.

...felsefi uygulama biçimi, yaşamın sorunlarını rasyonelleştirmenin bir yoludur, eğitici niteliktedir, inanç sistemi temelinde etkili bir şekilde hareket etmek için projeler geliştirir ve hazırlar, sadece semptomatik uyuma odaklanmayı değil, bilincin yeniden yapılandırılmasını içeren bir süreçtir. Bu yeniden yapılandırma, bilişsel aktivasyonun yanı sıra, felsefi danışman ve danışanı arasındaki ilişki içinde yaşamı analiz ederek, insanın dünyaya bakışının kapsamlı bir çerçeveye oturtulmasını amaçlar. Düşüncelerin mantıksal tutarlılığı, eleştirel düşünme araçlarına alışma, hoşgörü ve özgürlük ruhunun tezahürü, inceleme sırasında dikkate alınan unsurlardır.⁹⁶

Bu inceleme sonucu kişi yalnızca kendi inançlarını ve değerlerini sorgulamakla kalmaz, neye inanması ve neye değer vermesi gerektiğini söyleyenlerin inançlarını ve değerlerini de inceleyerek kendisine dikte edilen inançlardan, gelenekleri sorgulamadan takip etmekten, bir otoriteye körü körüne itaat etmekten ya da yalnızca duygularla hareket etmekten kurtulabilir.⁹⁷ Çünkü “felsefe, özgürlük ve özerkliğe giden yolu, hiçbir inancı peşinen ve gerekçesiz doğru kabul etmeksizin kuşku ve sorgulamalarla, karşılıklı eleştiri ve tartışmalarla açmış ve bu yolda da yürümeye devam etmektedir.”⁹⁸

Aslında inanç ve değerleri sorgulamak, dünya görüşü veya hayat anlayışımızın temelinde yatan ilk ilkeleri sorgulamaktır. İlk ilkelerimiz tohum işlevi görür ve bu tohumdan meydana gelen meyveler bizim inanç sistemimizi oluşturur. İnanç sistemimiz hayata bakış açımızı, olaylara karşı tavırlarımızı ve davranışlarımızı belirlemede büyük rol oynar. Felsefi danışman danışanla birlikte bu tohumları ve meyveleri analiz ederek inanç sisteminin bilinçli bir şekilde farkına varılmasını sağlar. İlk ilkelerin, ilk ilkelerin üzerine kurulu sistemin ve sistemin rasyonel ve irrasyonel bağlantılarının incelenmesi kişiyi pasif psikolojik bireyden aktif felsefi faile

⁹⁵ Lou Marinoff, *Prozac'ı Bırak Platon'a Bak*, 16; Donald Robertson, *Bilişsel Davranışçı Terapi Felsefesi*, 26

⁹⁶ Ionut Mladin, “Therapeutic Resorts of Philosophy”, 194

⁹⁷ Peter B. Raabe, “Happiness Pills: Philosophy Versus the Chemical Solution”, 200

⁹⁸ Abdüllatif Tüzer, *Felsefe ve Tanrı*, 55

dönüştürür.⁹⁹ Felsefi danışmanlıkta kullanılan bu yöntemin tarihi modern felsefenin kurucusu sayılan Descartes'e uzanır. Descartes iyi bir zihne sahip olmanın yeterli olmadığı, onu doğru bir şekilde kullanmak gerektiği düşüncesinden hareketle aklın iyi bir şekilde yönetilmesi için bir yöntem arayışına girmiştir. Ona göre çocukluktan itibaren bizlere öğretilen bilgilerle, gelenek-göreneklerle büyütüldüğümüz için düşüncelerimiz, yargılarımız ve davranışlarımız saf değildir. Eylemlerimizi daha açıkça görmek ve hayatta daha güvenli bir şekilde yürümek için doğruyu yanlıştan ayırt edebilmemiz gerekir. Descartes, doğru bilgiye ulaşabilmek için kuşkucu bir yöntem izleyerek her şeye şüphecilikle yaklaşır. Ona göre doğru bilgiye ulaşabilmek için yapılması gereken ilk şey sahip olunan tüm bilgilerden kuşku duyulmasıdır. Bu amacı gerçekleştirebilmek için Descartes gençliğinde doğru olup olmadıklarını incelemekten inandığı sağlam olmayan ilkeleri tamamen yıkarak herhangi bir kuşku içermeyen kesin, açık ve seçik fikir ve ilkeler üzerine kurulu sağlam bir inanç sistemi geliştirir.¹⁰⁰ “Ancak inancımda bulunan tüm görüşleri, onları veya onlardan daha iyilerini akıl düzeyine göre ayarladıktan daha sonra aynılarını yerine koymak için bir defalığına yok etmekten daha iyisini yapamazdım.”¹⁰¹ Descartes'in nihai amacı, içerisine doğduğumuz ve yaşamımızı sürdürdüğümüz, malzemesi ve işçiliği konusunda kuşkularımızın olduğu evi temelinden yıkmak ve doğruluğu asla kuşkuya açık olmayan açık-seçik bilgi ve ilkelerden meydana getirilecek sağlam bir temel üzerine sağlam bir ev inşa etmektir. Güçlü ve sağlam bir dünya görüşü ve kendilik inşa etmek de bundan farklı olmamalıdır.

1.3.5. DUYGU-DÜŞÜNCE-DAVRANIŞ İLİŞKİSİ AÇISINDAN BİLİŞSEL TERAPİLER İLE FELSEFİ DANIŞMANLIĞIN ETKİLEŞİMİ

Felsefi danışmanlığı kişinin psikolojik ve duygusal yapısıyla ilgilenen psikanalizden, rasyonel ve duygusal olanı birleştiren bilişsel terapilerden ayıran nokta duygusal değil rasyonel olana odaklanarak insanların dünyayı kavramsal olarak anlamalarına yardımcı olmasıdır. Platon, Aristoteles, Aquinas, Sartre gibi filozoflara göre duyguları harekete geçiren, dünyayı anlamamızı sağlayan algılardır. Bu nedenle onlar bireyin algısını ve hayat görüşünü eleştirel bir şekilde inceleyerek kişinin sahip

⁹⁹ Ben Mijuskovic, “Some Reflections on Philosophical Counseling and Psychotherapy”, *Essays on Philosophical Counseling*, 88

¹⁰⁰ Rene Descartes, *Yöntem Üzerine Konuşma*, çev. Sena Selin Dizmen, İstanbul: Say Yayıncılık, 2020, 19-31

¹⁰¹ Rene Descartes, *Yöntem Üzerine Konuşma*, 29

olduğu olumsuz his ve duyguların değiştirilebileceğine inanırlar.¹⁰² Felsefi danışmanlığın duygusal olana değil rasyonel olana odaklanması duyguları yok saydığı anlamına gelmez. Platon *Phaedrus*'ta duyguları akıl tarafından kontrol edilmesi gereken bir at olarak gösterir;¹⁰³ stoacılar da duyguların aklın kontrolünde olması gerektiğine inanırlar. Spinoza'ya göre duygularımızın nedenlerini anlamaya başlar ve onlar hakkında açık ve seçik bir fikir oluşturursak duygularımız kontrolümüz altına girerek bize daha az sıkıntı vermeye başlayacak, sevinç ve özgürlük duygusu artacaktır. Bunun için öz bilgiyi geliştirmek çok önemlidir.¹⁰⁴ Objektivizmin kurucusu olan Ayn Rand da iyi ve kötünün ayırımına zevk ve acıya ilişkin fiziksel hisler aracılığıyla ulaşıldığını fakat bu hislerin idrakinin bilinç tarafından yapıldığını söyler.¹⁰⁵ Şu anda hem sosyal bilimciler hem de filozoflar arasında en yaygın kabul gören teori duyguların, algılara ve bunların değerlendirilmesine dayanan inançlar tarafından tetiklendiği yönündedir. Duygusal süreçlerin aslında aynı zamanda bilişsel nitelikte olduğu, duygulanım ve bilişin, duygu ve fikirlerin bir bütünlük arz ettiği görüşü yaygındır. Bir duygunun aslında rasyonel olup olmadığını belirlemek için öncelikle rasyonelliği tanımlamak gerekir.¹⁰⁶

Raabe, duyguların rasyonel olup olmadığı meselesiyle ilgili olarak bir danışanıyla yaptığı felsefi danışmanlığın analizini paylaşmıştır. Danışanı mantıksız bir davranışta bulunduğunu söyleyerek göz yaşlarına boğulmak üzeredir. Raabe danışanı hakkında ayrıntı vermez ama okuyucuların büyük kısmının bu kişinin 'kadın' olduğunu düşündüklerinden emindir. Eski Yunan tarihinin büyük bir bölümünde duygu ile rasyonalite arasında fark gözetilerek, duygular öncelikle kadınlara ve çocuklara, rasyonalite ise erkeklere ait olarak değerlendirilmiştir. Bu nedenle gözyaşlarına boğulmak, ağlamak, mantıksızca hareket etmek, pes etmek kadınlara, akılcıca davranmak ise erkeklere atfedilmiştir. Raabe buradan yola çıkarak şu soruyu sorar; "Duygular irrasyonel midir?" ya da "Duygusal bir sorun irrasyonel bir sorun mudur?" Raabe'nin dikkatimizi çektiği üzere, duyguları anlamaya yönelik yapılan

¹⁰² Joel Zoramthansanga Ralte, "Introduction to Philosophical Counseling", 4

¹⁰³ Eflatun, *Phaidros*, çev. Hamdi Akverdi, İstanbul: Meb Yayınları, 1997, 67-68

¹⁰⁴ Sara Waller, "How Does Philosophical Counseling Work? Judgment and Interpretation", *Philosophy, Counseling, and Psychotherapy*, 36-37; Geniş bilgi için bkz. Benedictus Spinoza, *Törebilim*, çev. Aziz Yardımlı, İstanbul: İdea Yayınevi, 2000, 116-117

¹⁰⁵ Ayn Rand, *Bencilliğin Erdemi*, çev. Nejdett Kandemir, İstanbul: Pegasus Yayınları, 2021, 23-25, 32, 51

¹⁰⁶ Peter B. Raabe, "Passionate Judgements in Philosophical Counseling", *Practical Philosophy*, November 2000, 17,18

çalışmalarda basit fiziksel uyarılma, fiziksel uyarılmayla birlikte yorumlama ve düşünce olarak üç aşama ortaya çıkmıştır. Duyguların fiziksel uyarılma olduğuna dair yetmiş yıldan fazla süren inanç 1960'larda psikolog Stanley Schachter'ın duyguların fiziksel uyarılma yanında bir de bilişsel yoruma bağlı olduğunu savunmasıyla farklı bir perspektif kazanmıştır. Daha sonraları yapılan psikolojik deneyler bireyin duygularını açıklarken akıl yürütmede hatalar yaptığını göstermiştir. Aynı dönemde Magda Arnold duygular üzerine bilimsel bir inceleme yaparak üç aşamalı bir duygu teorisi geliştirmiştir. Bir duygunun oluşmasındaki bu üç aşamadan birincisi kişinin olayı ya da nesneyi gerçek olarak algılaması veya hayal etmesidir. İkinci aşama algılanan şeyin değerlendirilmesidir. Son olarak da harekete geçme eylemidir. Magda Arnold'un duygu teorisine göre duygular sadece bedensel ya da içgüdüsel bir tepki değil düşünce dolu olan mantıksal bir değerlendirme sürecidir. Bu nedenle yayınladığı raporda duyguların rasyonel olduğunu savunmuştur.¹⁰⁷

Bilişsel bir aktivitenin davranışı etkilediği, gözlemlenebilirliği ve değiştirilebilirliği inancı modern psikolojik terapötik müdahalelerden en yenisi olan *Bilişsel Davranışçı Terapiyi* (Cognitive Behavioral Therapy) ortaya çıkarmıştır.¹⁰⁸ Kanıta dayalı olarak pek çok araştırmayla desteklenmiş olan BDT, çok çeşitli psikolojik bozuklukların tedavisinde kullanılan ana yaklaşımlardan biridir.¹⁰⁹ Amacı genel anlamıyla irrasyonel ya da rahatsız edici duyguları tespit edip bunların yerine rasyonel ve sağlıklı duygular koymaya yardımcı olmaktır.¹¹⁰ BDT'nin kapsamına giren birkaç farklı terapi şekli vardır. Bunlar Albert Ellis'in *Rasyonel Duygucu Davranışçı Terapisi* (Rational Emotional Behavioral Therapy), Aaron T. Beck'in *Bilişsel Terapisi* (Cognitive Therapy) ve yine düşüncelerimizin ve duygularımızın farkında olmaya önem veren üçüncü dalga *Bilinçli Farkındalık ve Kabul Temelli BDT*'dir (Mindfulness and Acceptance-based CBT).¹¹¹ BDT kurucuları kendi yaklaşımlarının felsefi kökenlerinin Stoacılık ve Sokratik felsefe olduğunu dile getirmişlerdir.¹¹² “Bu iki öncü isim, Ellis ve Beck, Antik Yunan felsefesinin fikir ve tekniklerini alıp Batı psikoterapisinin merkezine yerleştirmişti.”¹¹³

¹⁰⁷ Peter B. Raabe, “Passionate Judgements in Philosophical Counseling”, 13,14

¹⁰⁸ Donald Robertson, *Bilişsel Davranışçı Terapi Felsefesi*, 33,34

¹⁰⁹ Donald Robertson, *Bilişsel Davranışçı Terapi Felsefesi*, 11,12

¹¹⁰ Donald Robertson, *Bilişsel Davranışçı Terapi Felsefesi*, 33

¹¹¹ Donald Robertson, *Bilişsel Davranışçı Terapi Felsefesi*, 29

¹¹² Donald Robertson, *Bilişsel Davranışçı Terapi Felsefesi*, 9; Jules Evans, *Hayat İçin Felsefe*, 18-20

¹¹³ Jules Evans, *Hayat İçin Felsefe*, 19

Stoa felsefesine göre her şey düşünceye bağlıdır. Düşüncelerimiz de bize.¹¹⁴ “Bırak dışarıdan meydana gelecek herhangi bir hadiseden etkilenen etkilensin. Hatta dileyen yakınsın. Ben başıma gelenin kötü bir şey olmadığını düşünürsem ondan bana zarar gelmez. Böyle düşünmek de benim elimdedir.”¹¹⁵ Stoacılar göre insanları hasta eden şeyler olaylar değil olayları algılama biçimimiz, olaylara bakış açımızdır. Aynı olaya her bireyin farklı tepkiler göstermesi bu düşünceyi destekler niteliktedir. Ellis de Stoacılığın izinden giderek *Psikoterapide Akıl- Duygu* (Reason- Emotion in Psychotherapy 1962) adlı eserinde kişileri etkileyen şeyin olaylar değil kişilerin algıları, tutumları ve olaylar hakkındaki içselleştirilmiş düşünceleri olduğunu dile getirir.¹¹⁶ Ellis, duyguları harekete geçiren şeyin olaylar değil olaylara bakış açımız olduğu gerekçesiyle ABCDE adını verdiği bir model oluşturmuştur: A- Harekete Geçirici Olay (Activating Events); B- İnançlar/Düşünceler (Beliefs); C- Sonuçlar: Duygu ve Davranışlar (Consequences); D- Tartışma, Karşı Koyma (Disputing); E- Yeni Etki: Duygu ve Davranışlar (New Effects).

1. A, ihanet, beklenmedik depresif ruh hali veya iş kaybı gibi aktive edici, tiksindirici, çağrıştıracı bir olaydır.
2. B, olay hakkında ne düşündüğünüz veya neye inandığınızdır.
3. C, inançtan kaynaklanan bilişsel, duygusal ve davranışsal sonuçlardır.
4. D, mantıksız inançlara karşı çıkmanın bilişsel, duygusal ve davranışsal yollarını ifade eder. (Sokratik sorgulama tekniğinin kullanıldığı kısım)
5. E, yeni etkiler ya da yapıcı eylemlerinizin sonucudur.¹¹⁷

Felsefi danışmanlık ve psikoterapinin uyumlu olduğuna inanan bilişsel terapist ve felsefi danışman Tim LeBon rasyonel süreçlerin bazen psikolojik süreçlere (karar felci gibi) takılıp kalabileceğini savunarak felsefi danışmanlığı BDT ile bütünleştirir.¹¹⁸ BDT’yi duygusal rahatsızlıklara neden olan düşünce hatalarını belirlemek ve düzeltmek için kullanır. Danışman ile bu tür hatalar ve bu hataların nasıl düzeleceği hakkında tartışır. Ona göre felsefi danışman danışanın düşünme

¹¹⁴ Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, çev. Y. Emre Ceren, İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 2022, 129

¹¹⁵ Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 67

¹¹⁶ Donald Robertson, *Bilişsel Davranışçı Terapi Felsefesi*, 35; Scott H. Waltman ve diğerleri, *Terapist ve Danışmanlar İçin Sokratik Sorgulama*, çev. Ayşe Burcu Gören, İstanbul: Litera Yayıncılık, 2024, 27

¹¹⁷ Bill Knaus, “Anxiety, Angst, Change, and Procrastination”, *Philosophy, Counseling, and Psychotherapy*, 165-166

¹¹⁸ Blanka Šulavíková, “Key Concepts in Philosophical Counseling”, *Human Affairs*, 24, 2014, 575

hatalarını düzeltmek isterse genelleme, suçu kişiselleştirme, siyah-beyaz düşünme, sonuca atlama, felaketleştirme, olumluyu diskalifiye etme, zihinsel filtre ve "-meli" ve "-malı"lardan ibaret yedi olumsuz düşünceyle ilgili sorular sormalıdır.¹¹⁹

Bilişsel terapiler ile felsefi danışmanlığın bir diğer ortak noktası bu iki yaklaşımın da Sokratik Yöntem olarak adlandırılan Sokratik sorgulama tekniğini kullanmasıdır.¹²⁰

Tipik bir BDT seansında divana uzanıp habire çocukluğunuzu anlatmazsınız, seanslar monolog şeklinde ilerlemez. Terapistinizin karşısına oturup onunla diyaloga girersiniz. Bütün bu süreçte terapistiniz bilinçdışı kanaatlerinizi, bu kanaatlerin nasıl da duygularınızı şekillendirdiğini keşfetmenize, dolayısıyla söz konusu kanaatlerin tutarlı olup olmadığını irdelemenize yardım etmeye çalışır.¹²¹

Görüldüğü üzere felsefi danışmanlığın psikoterapiyle etkileşimi daha çok bilişsel terapiler üzerindendir. Bu iki yaklaşımın da ortak varsayımı şudur: İnançlar ve duygular birbiriyle bağlantılıdır, bu nedenle kişinin inancı değişirse duyguları da değişecektir.¹²² Aralarındaki temel farklar ise şunlardır;

- Blass'ın çok yerinde tespitiyle “Felsefi danışmanlık ile bilişsel psikoterapilerin örtüştüğü şey, yani her ikisinin de 'fikirlere' odaklanması aslında görüldüğü gibi değildir. Bilişsel psikoterapist için 'fikirlere' 'psşik varlıklardır' ve terapistin odak noktası 'fikirlere arasındaki psşik bağlantılardır.' Öte yandan felsefi danışman için 'fikirlere' 'soyut yapılardır' ve ilgi odağı 'kavramsal ilişkilerin doğasıdır.’”¹²³

- Bilişsel terapiler inançların sadece düşünceler değil, aynı zamanda algı, eylem ve yargı alışkanlıkları olduğu fikrine istinaden bir kişinin zihnini değiştirmek için alışkanlıklarını da değiştirmesi gerektiğini düşünür. Felsefi danışmanlar ise danışanda içgörü oluşturur ve bu içgörünün danışanları kendiliğinden yeni alışkanlıklara döndürmesini beklerler.¹²⁴

¹¹⁹ Blanka Šulavíková, “Dialogical and Critical Nature of Philosophical Counseling”, 476

¹²⁰ Donald Robertson, *Bilişsel Davranışçı Terapi Felsefesi*, 19,20; Scott H. Waltman ve diğerleri, *Terapist ve Danışmanlar İçin Sokratik Sorgulama*, 9,10

¹²¹ Jules Evans, *Hayat İçin Felsefe*, 23

¹²² Sara Waller, “How Does Philosophical Counseling Work? Judgment and Interpretation”, 34

¹²³ Dirk Louw, “Defining Philosophical Counselling: An Overview”, 67; Rachel B. Blass, “The 'Person' in Philosophical Counselling vs. Psychotherapy and The Possibility of Interchange Between the Fields”, 283.

¹²⁴ Roger Paden, “Defining Philosophical Counseling”, *Philosophy, Counseling, and Psychotherapy*, 29

Çağımızda Daniel Kahneman gibi psikologlar çift işlemcili beyinlerimiz olduğunu öne sürmektedir. Bu iki düşünme sisteminden biri esasen otomatik ve alışkanlığa dayalıdır, diğeri ise daha bilinçli ve rasyonel düşünmeye muktedirdir. Felsefe bizi değiştirecekse, her iki sistemi de çalıştırması gerekir. Antik felsefe tam olarak böyledir. İkili bir süreç içerir: İlk alışkanlık olanı bilinçli hale getir, ardından da bilinçli hale gelmiş olanı alışkanlık haline. Önce otomatikleşmiş kanaatlerimizi Sokratik yöntemle bilinç süzgecinden geçirerek bunların rasyonel olup olmadıklarına bakarız. Sonra bu yeni felsefi içgörülerimizi tekrarlaya tekrarlayan alışkanlık haline getiririz.¹²⁵

- Bilişsel terapilerin amacı bilgeliğe ulaşmaktan ziyade kaygıyı azaltmaktır.
- Bilişsel terapiler bireyde yaşam felsefesi oluşturmayı amaçlamaz.
- Bilişsel terapiler kanıta dayalı ve pek çok araştırma tarafından desteklenirken felsefi danışmanlık deneysel (empirik) değildir.¹²⁶
- BDT'nin birincil kaynağı Stoacılar. Felsefi danışmanların yaklaşımı, bilişsel terapilerin teknik yaklaşımına kıyasla daha “felsefi”, yani daha bütüncül ve bağlamsaldır.¹²⁷

RDDT, danışanların bir olayla ilgili irrasyonel inançları (örneğin, yaşananların korkunç, dehşet verici ve berbat olduğu düşüncesi) ile olayın kendisi (örneğin boşanma) arasında ayırım yapmalarını bekleyerek Epiktetos'un öğretilerine bağlı kalırken, felsefi danışmanlar genellikle danışanın koşullarına başka felsefi fikirleri de getirir.¹²⁸ . . . Bilişsel terapistler antik felsefeyi on altı haftalık bir BDT kursu haline getirmek için haliyle budayıp kapsamını daraltmak durumunda kalmıştır.¹²⁹

- Felsefi danışman, herhangi bir davranışsal ya da duygusal soruna yol açmasa bile danışanı rahatsız edebilecek felsefi sorunları daha iyi tartışabilir.¹³⁰

1.3.6. FELSEFİ DANIŞMANLIK SORUN ÇÖZME YETENEĞİ KAZANDIRIR

Felsefi danışmanlığı psikoterapiden ayıran en önemli husus doğru düşünme, analiz etme, mantık hatalarını bulma konularında deneyim kazanan danışanların gelecekte karşılarına çıkacak muhtemel sorunları kendi başlarına çözebilme yeteneği

¹²⁵ Jules Evans, *Hayat İçin Felsefe*, 27

¹²⁶ İlker Altunbaşak, “Felsefi Danışmanlığı ‘Felsefi’ Yapan Nedir?”, *Fls Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi*, 27, 2019, 415

¹²⁷ Roger Paden, “Defining Philosophical Counseling”, 28; Blanka Šulavíková, “Dialogical and Critical Nature of Philosophical Counseling”, 474

¹²⁸ Elliot D. Cohen, “Philosophy with Teeth: The Be Wedding of Philosophical and Psychological Practices”, *International Journal of Philosophical Practice*, 2 (2), 2004, 10

¹²⁹ Jules Evans, *Hayat İçin Felsefe*, 29

¹³⁰ Roger Paden, “Defining Philosophical Counseling”, 28

kazanabilecek olmalarıdır. Çünkü felsefi danışmanlığın amacı sadece danışanın o anki mevcut sorununu çözmek değil, danışanı daha etkili düşünme yolları konusunda eğitmek ve danışanda anlamlı içgörüler geliştirmektir.¹³¹ Danışanın kendi dünya görüşü ve tutumundaki kalıpları anlaması bile kişisel ilerleme yolunda önemli bir adımdır. Danışan felsefi olarak kendini sorgulama becerisi kazanmak suretiyle temel görüşlerinin farkına varıp doğru düşünme araçlarıyla bunların düzeltilebileceğini veya değiştirilebileceğini anlayarak kendinde ve hayatında değişiklikler yapmaya başlayacaktır.¹³² Hayatının kontrolünü eline alacak, böylelikle karşılaştığı her bir sorunda tekrar terapistte ihtiyaç duymayacaktır. Sorunlarını kendi başına çözebilme yetkisi kazanan bir birey bir sorun çözücüyü bağımlı olmaktan kurtularak daha özgün ve özerk bir birey olacaktır. Zaten felsefenin ana gayesi de ‘kendini bil, kendini tanı’ gibi mottolarla dile getirilen özgürlük ve özerkliktir.¹³³

Özetle felsefi danışmanlık, hasta- terapist ilişkisi üzerinden semptom teşhis edip tedavi edici bir amaç taşımaktan ziyade bireyin kendini anlamasına ve yaşam felsefesi oluşturmaya zemin hazırlayan, hayat görüşünün analiz edilmesine olanak sağlayan, danışmanın ve danışanın da aktif olarak rol aldığı bir diyalog türüdür. Psikoterapi özellikle psikanaliz kişinin geçmiş travmalarını ve duygusal zorluklarını ele alırken felsefi danışmanlık için kişinin sorunlarının altında yatan neden patolojiler değil onun felsefesi ya da dünyayı algılayış (dünya görüşü) biçimidir. Felsefi danışmanlık bireyin yaşadığı çıkmazları psikolojik araçlarla değil felsefi düşünme araçlarıyla ele alır. Felsefe hayatın bilgeliğini arar ve bunu yaparken felsefi bilgi ve yöntemlerden yararlanır. Psikoloji ise psikolojik süreçleri anlamaya odaklanır ve psikolojik zorlukların üstesinden gelmeye yardımcı olacak teknikler sunar. Bununla birlikte felsefi danışmanlıktaki sorun çözme yaklaşımı salt vaka odaklı bir çözüm sunma amacı taşımaktan ziyade bilgelikle harmanlanmış bir anlayışla danışanın sorunu anlamasını ve sorunla yaşamasını sağlamak, ona ileride karşılaştığı muhtemel sorunların da üstesinden gelebilme yeteneğini kazandırmaktır. Çünkü hayat devam ettiği sürece sorunlar da devam edecektir. Sorunlara bilgece yaklaşmayı öğrenebilen kişi tekrar bir danışmana ihtiyaç duymayacaktır.

¹³¹ Joel Zoramthansanga Ralte, “Introduction to Philosophical Counseling”, 4

¹³² Lydia B. Amir, “Three Questionable Assumptions of Philosophical Counseling”, 50

¹³³ Abdüllatif Tüzer, *Felsefe ve Tanrı*, 27

Felsefi temelli bilişsel terapiler felsefi danışmanlığın psikoterapi ile kesişen yönünü oluşturmakla birlikte felsefi danışmanlık daha geniş bir alana yayıldığından (ahlaki çelişkiler, anlam, değer, inanç, kimlik arayışları, ölüm fikri ile yüzleşme, vb.) danışana daha geniş bir perspektif sunar. Sonuç olarak, amaç ve yaklaşım açısından bakıldığında felsefi danışmanlık ile psikoterapi arasında birçok farklılıklar bulunduğu görülmektedir. Fakat bu iki ayrı alan daha iyi ve etkili bir hizmet sunmak isterlerse birbirlerine entegre edilip birbirlerinin üstün yanlarından yararlanabilirler. Psikoterapi felsefenin geniş alana yayılan bilgi birikiminden ve filozofların temel ilkeleri ortaya çıkartma ve danışanın inanç sistemini daha kapsamlı ve rasyonel bir biçimde çözümleyebilme becerisinden istifade edebilirken, felsefi danışmanlık psikoterapinin etkisi kanıtlanmış ampirik özelliğinden yararlanabilir.

1.4. FELSEFİ DANIŞMANLIKTAKİ FARKLI YÖNTEM VE YAKLAŞIMLAR

80’li yıllardan başlayarak büyük bir hızla gelişme gösteren felsefi danışmanlığın Amsterdam kurucuları ortak bir felsefi danışmanlık yöntemi formüle etmek için çalışmış fakat felsefi danışmanlığın disiplinler ötesi doğası nedeniyle ortak bir yöntem bulunamamıştır. Böylece zaman içinde her filozof kendine ait bir metodolojik yaklaşım geliştirmiştir.¹³⁴ Biz bu yaklaşım ve yöntemlerden en çok bilinen ve uygulananları ele alacağız.

Aslında felsefi danışmanlığın ortak bir yöntemi olup olmadığından ziyade bir yönetime ihtiyacı olup olmadığı daha genel bir tartışma konusudur. Bunun nedeni felsefi danışmanların felsefi danışmanlığı *terapötik* ve *geliştirici* (therapeutic and developing) olmak üzere iki farklı yaklaşımla ele alıyor olmasıdır. Felsefi danışmanlardan bir kısmı danışanda var olan bir sorun üzerinden ilerlerken, diğer bir kısmı danışanlara belirli bir düşünme alışkanlığı ya da bilgelik kazandırmaya çalışmaktadır. *Sorun Çözme Yaklaşımı* ya da *Psiko-Felsefi* olarak adlandırılan ve psikoterapiye benzetilen ilk yaklaşımın amacı günlük yaşamda bireyin karşılaştığı belirli sorunları felsefi düşünme araçlarıyla ele alarak danışana çözüm konusunda yardımcı olmaktır. Sonuç odaklı bu yaklaşımla danışanların gündelik hayatında karşılaştığı mesleki sorunlar, ilişkilerde ortaya çıkan problemler, çatışmalar, ikilemler,

¹³⁴ Ran Lahav, “Philosophical Counseling as a Quest for Wisdom”, 6; Ida Jongsma, “Philosophical Counseling in Holland: History and Open Issues”, ed. Ran Lahav, Maria da Venza Tillmanns, *Essays on Philosophical Counseling*, 30, 31

çıkılmazlar, öz değersizlik gibi sıkıntıların analiz edilip çözülmesine yardımcı olunur. Bu yaklaşımı kullanan felsefi danışmanlar arasında Elliot Cohen, Tim LeBon, James Elliot, Kathy Elliot ve Pierre Grimes vardır.¹³⁵

Geliştirici Yaklaşım ya da *Bilgelik Yaklaşımı* olarak adlandırabileceğimiz diğer yaklaşımın amacı ise danışanın yaşamını anlam ve bilgelikle, derinlik, kendinden memnuniyet ve tatminle zenginleştirmektir. Bu yaklaşımı kullananlar arasında felsefi danışmanlığın kurucusu Achenbach, Ran Lahav ve Maria da Venza Tillmanns vardır. Onlar felsefi danışmanlığı bilgelik kazandırma amacı üzerine kurar. Onlar için iyi yaşama yönelik her türlü çaba önemli ölçüde erdemlere bağlıdır ve erdemlere bağlı olmak felsefenin öz anlayışını ve merkezini oluşturur.

Felsefi danışmanlık, psikolojik yönelimli terapilerden temelde farklı olan benzersiz bir konu ve hedefe dayanmaktadır. Yunanca'da 'felsefe' kelimesinin orijinal anlamı olan 'philo-sophia'yı yani bilgelik sevgisini hedefler. Bu asırlık bilgelik hedefi teknolojik, konfor arayan, benmerkezci çağımızda neredeyse unutulmuştur. Benim gördüğüm kadarıyla felsefi danışmanlığın hedefi bize bu önemli amacı hatırlatmaktır. Felsefi danışmanlık, fikirler dünyasında bilgeliği hedefleyen kişisel bir yolculuktur.¹³⁶

Bu nedenle geliştirici yaklaşımı benimseyen danışmanlar sorunların çözümünü bulmaktan ziyade danışanın kendisini tanımaya yönelik "Ben kimim?", "Hayatımda gerçekten ne yapmak istiyorum?", "Benim için en önemli şey nedir?" ve "Nasıl olmak istiyorum?" tarzı sorularla danışanın felsefi iç görüşlerini, felsefi öz- anlayışlarını ve kişisel bilgilerini derinleştirmeye çalışırlar.¹³⁷

Achenbach danışanlarına nasıl yaşamaları gerektiği konusunda değil, kendini ve kendi yaşam tarzını tanıması ve kendisi hakkında aydınlanması konusunda yardımcı olduğuna dikkat çekmiştir.¹³⁸ Bu yaklaşım sonuç değil süreç odaklıdır. Çünkü bu yaklaşımı benimseyenlere göre danışmanlık kişisel bir sorun çözüldüğünde sona ermeyen, dolayısıyla bitimsiz devam eden bir süreçtir. Sorunlara bir çözüm bulma beklentisi felsefenin doğası olan felsefe yapmanın önünde bir engel oluşturur.

¹³⁵ Borisov Sergey Valentinovich, "Theory and Practice of Philosophical Counseling: A Comparative Approach", 149-151, Blanka Šulavíková, "Key Concepts in Philosophical Counseling", 574; Adrian Hagiu, Sergiu Bortos, Iosif Tamaş, "A New Method in Philosophical Counseling (Ipaa)", *Postmodern Openings*, 14 (1), 2023, 47, 48, 49

¹³⁶ Ran Lahav, "Philosophical Counselling as a Quest for Wisdom", 6

¹³⁷ David A. Jopling, "Philosophical Counselling, Truth And Self-Interpretation", 297, 298

¹³⁸ Esa Saarinen, Sebastian Slotte, "Philosophical Lecturing as a Philosophical Practice", 13

Felsefi danışmanlık süreci, kişisel bir sorunu çözme girişimi olarak değil, daha büyük bir bilgelik ve anlama doğru kişisel bir yolculuk olarak görülür. Danışma, kişisel bir sorun çözüldüğünde sona ermez, aksine bitimsiz devam eden bir süreçtir. Amacı, danışanların dünyasını basitleştirmek yerine zenginleştirmek, kişisel sorunlarını çözmek yerine sorunsallaştırmaktır.¹³⁹ . . . Ancak hayat hiçbir zaman sorunsuz olamaz ve olması da amaçlanmamıştır. Hayat doğası gereği sorunludur ve çözülmesi gereken bir dizi soruna (psikolojik, duygusal ya da rasyonel) indirgenemez. Hayat çözülmek için değil, yaşanmak içindir! Bu nedenle bana göre felsefi danışmanlık, hayata tek tek sorunlar olarak değil, bir bütün olarak yaklaşır.¹⁴⁰

Bu iki farklı yaklaşımla NPCA¹⁴¹ ve APPA¹⁴² adında iki ayrı felsefi danışmanlık derneği faaliyetlerini sürdürmektedir. NPCA¹⁴³ felsefi danışmanlığın temelini felsefi ve psikolojik yaklaşımların oluşturduğu düşüncesinden hareketle kurulmuş olup misyonu “felsefe, danışmanlık ve psikoterapi ile ilgili konuların incelenmesini teşvik etmek” iken, APPA yalnızca felsefi yaklaşımlara dayanmayı amaçlayarak misyonunu “psikiyatri ya da psikoloji ile içsel olarak bağlantılı olmayan bir dizi felsefe temelli faaliyet” olarak tanımlamaktadır.¹⁴⁴

Hem terapötik hem de geliştirici yaklaşımı benimseyen felsefi danışmanların ortak noktası, danışanlarıyla diyaloglarında Sokratik yöntemi kullanmalarıdır. Çünkü felsefi danışmanlığın amacı bireylerin düşüncelerini eleştirel bir şekilde sorgulamalarına ve kavramsal analiz yapmalarına yardımcı olmaktır. Böylelikle danışan olayları daha iyi analiz edecek, varsayımları, mantıksal hataları ve çelişkilerini görecek, kendini tanıma fırsatı bulacak ve kendi yaşamına dair bir farkındalığa sahip olacaktır.

Sokratik sorgulama, birçok yönde ve birçok amaç doğrultusunda düşünceyi yönlendirmek için kullanılabilen disiplinli bir sorgulamadır. Bu amaçlar şunları içerir: Karmaşık fikirleri araştırmak, gerçeğe ulaşmak, konuları ve sorunları açıklamak,

¹³⁹ Ran Lahav, “Philosophical Counseling and Self-Transformation”, 85

¹⁴⁰ Maria Da Venza Tillmanns, “Philosophical Counseling: Understanding The Unique Self and Other Through Dialogue”, 134

¹⁴¹ Derneğin Web Sitesi: <https://npcassoc.org/>

¹⁴² Derneğin Web Sitesi: <https://appa.edu>

¹⁴³ Dernek etik kurallar ve sertifikasyon standartları geliştirerek 1996 yılında felsefi danışmanlık alanında filozoflara sertifika vermeye başlamıştır. Elliot D. Cohen, “Philosophy with Teeth: The Be Wedding of Philosophical and Psychological Practices”, 3

¹⁴⁴ Blanka Šulavíková, “Dialogical and Critical Nature of Philosophical Counseling”, 483; Elliot D. Cohen, Samuel Zinaich, Jr. (ed.), *Philosophy, Counseling, and Psychotherapy*, IX; Elliot D. Cohen, “Philosophy with Teeth: The Be Wedding of Philosophical and Psychological Practices”, 2-4

varsayımları açığa çıkarmak, kavramları analiz etmek, bildiklerimizi bilmediklerimizden ayırt etmek ve düşüncenin mantıksal sonuçlarını takip etmek.¹⁴⁵

Sokratik sorgulama ile danışanın kişisel sorunları, davranışları, inançları ve duyguları analiz edilerek danışanın kendini incelemesine, daha iyi anlamasına, dünyasını zenginleştirmesine ve hayatını kolaylaştırmasına rehberlik edilir.¹⁴⁶ Bu yöntemde düşünceyi analiz etmek düşünceyi parçalara ya da ögelere ayırmak demektir. Düşüncenin ögelerini genel hatlarıyla bakış açısı, amaç (hedef niyet), sorun, varsayımlar, ön kabuller (doğru kabul edilenler), kavramlar, yorum ve çıkarımlar ve bilgi (deneyimler, gerekçeler) oluşturur. Felsefi danışman bu ögeleri analitik sorularla akıl yürüterek analiz eder.¹⁴⁷

Felsefi danışmanlar danışanların hayatlarına ve düşüncelerine önyargısız yaklaşımları gerektiğini bildiklerinden diyaloglarında fenomenolojik yöntemi izlerler. Bununla birlikte danışanın düşüncelerini netliğe kavuşturmak amacıyla tez-antitez-sentez süreçlerini içeren diyalektik yöntem de kullanılmaktadır.

1.4.1. YÖNTEMSİZLİK YA DA YÖNTEM ÖTESİ YÖNTEM

Felsefi danışmanlığın kurucusu sayılan Gerd Achenbach, “felsefe yöntemlerle çalışmaz, yöntemler üzerinde çalışır; teorilerle değil, teoriler üzerinde çalışır” diyerek felsefi danışmanlıkta yöntem ihtiyacını reddetmiştir. Onun yöntemi yöntem ötesidir (yöntemsizlik olarak adlandırılanlar da olmuştur).¹⁴⁸ Achenbach’a göre felsefi danışmanlıkla ilgili sorunların çözümünde tek bir filozofun düşüncesiyle sınırlı kalınmamalı, felsefeye dayalı her şey kullanılmalıdır.¹⁴⁹ Achenbach Sokrates’in izinden giderek danışanların hayatlarındaki sorunları ve karmaşık meseleleri felsefi bir iç görü ile doğurtmaya çalıştığı için kendine modern zamanın ebesi lakabı verilmiştir.

Modern bir Sokratik 'ebe' olan Achenbach, ziyaretçilerini hayatın sorunlu ve karmaşık meselelerine dair felsefi içgörüler 'doğurtmaya' teşvik eder. Achenbach'ın pratiğinde, düşünme tekrar tekrar somut, benzersiz duruma, olduğu gibi hayata döner ve felsefe buradan yeniden başlar.¹⁵⁰

¹⁴⁵ Richard Paul, Linda Elder, *Sokratik Sorgulama Sanatı*, 9

¹⁴⁶ Joel Zoramthansanga Ralte, “Introduction to Philosophical Counseling”, 7; Blanka Šulavíková, “Key Concepts in Philosophical Counseling”, 574, 575

¹⁴⁷ Richard Paul, Linda Elder, *Sokratik Sorgulama Sanatı*, 14,15

¹⁴⁸ Florina Haret, “Philosophical Counselling as a Secular Approach To The Problem of Evil”, 281, Shlomit C. Schuster, “Philosophical Counseling”, 220

¹⁴⁹ Adrian Hagi, Sergiu Bortos, Iosif Tamaş, “A New Method in Philosophical Counseling (Ipa)”, 48

¹⁵⁰ Shlomit C. Schuster, “Philosophical Counseling”, 221

Achenbach felsefi danışmanlıkta uygulanacak olan teorik bir sistem ihtiyacını reddetse de felsefi danışmanın şu dört kurala uyması gerektiğini söyler:

- 1- Felsefi danışman tüm danışanlara aynı şekilde davranmamalı, kendisini onların farklı ihtiyaçlarına uyarlamalıdır,
- 2- Danışanı anlamaya çalışırken bir yandan da anlamak istemelerine yardımcı olmalı,
- 3- Danışanı değiştirmeye çalışmamalı, önceden tasarlanmış tüm niyet ve hedeflerden kaçınmalıdır,
- 4- Danışanın bakış açısını genişletmeli ve danışanı durumuna göre beslemelidir.¹⁵¹

Felsefi danışman Peter B. Raabe de Achenbach gibi belirli bir yöntem izlemekten ziyade danışan-danışman arasındaki ilişkiye odaklanır. Bu ilişkide gözetilmesi gereken dört kural vardır: 1) Felsefi danışmanın danışanın sorunlarına uyum sağlamalı; 2) Danışanın hissettiği rahatsızlığın nedenini/nedenlerini anlamasını sağlamalı; 3) Sorunları çözülene kadar danışanın yanında olmalı; 4) Danışanın yaşam ufkunu genişletmesine yardımcı olmalı.¹⁵² Raabe'nin kendi vaka çalışmalarından da örnekler verdiği '*Felsefenin Danışmanlık ve Psikoterapideki Rolü*' (*Philosophy's Role in Counseling and Psychotherapy*) adlı kitabında danışanların durumlarına göre farklı yaklaşımlar kullandığı görülmektedir. Ona göre;

Felsefi danışmanlık hakkında kitaplar mevcut olsa da yazarının belirli bir yaklaşıma sıkı sıkıya bağlı kalınmasını teşvik ettiği ya da daha kötüsü talep ettiği felsefe ile danışmanlık ya da terapi için bir el kitabı ya da "nasıl yapılır" kitabı yoktur. Bir danışanla herhangi bir karşılaşmada amaç, danışman veya terapistin o bireye yardımcı olmasıdır. Bazen iyi sorular sormak yeterlidir; bazen de sadece dinlemek yeterlidir. Diğer zamanlarda, danışan daha fazla içgörü üretmediğinde, farklı bir perspektiften saygılı bir öneri çok yardımcı olabilir; başka zamanlarda da danışman veya terapist kendi deneyimlerini paylaşabilir. Bu danışan için hem rahatlatıcı hem de öğretici olabilir.¹⁵³

Raabe danışmanlık literatüründe sunulan vaka çalışmaları ve kendi uygulamalarından edindiği bilgi ile felsefi danışmanlıkta bireyin yaşamının başarılı bir

¹⁵¹ Peter Bruno Raabe, *Philosophy of Philosophical Counselling*, (Doktora Tezi) The University of British Columbia The Faculty Of Graduate Studies (Educational Studies) 1999, 85

¹⁵² Adrian Hagi, Sergiu Bortos, Iosif Tamaş, "A New Method in Philosophical Counseling (Ipaa)", 49

¹⁵³ Peter Bruno Raabe, *Philosophy's Role in Counseling and Psychotherapy*, 295, 296

şekilde incelenmesini şu beş koşula dayandırır: danışanın bir problem olduğunu kabul etmesi (tanımlama), ötekine güvenmesi, duygusal rahatlama, içgörü ve alternatiflerin keşfi.¹⁵⁴

Ran Lahav da Achenbach ve Raabe'nin izinden giderek felsefi danışmanlıkta belirli bir yöntem kullanmaz. Ona göre felsefi danışmanlık danışman ve danışanın birlikte felsefe yapmasıdır. Felsefi danışmanlığı geliştirici bir yaklaşım olarak ele alan ve bilgelik sevgisine odaklanan Lahav, danışanların daha memnun olmalarına değil fikirlerini genişleterek daha bilgi olmalarına yardımcı olmayı amaçlar.¹⁵⁵

Maria da Venza Tillmanns'a göre felsefi danışmanlıkta yöntemden daha önemli olan şey danışanla güvene dayalı bir ilişki modeli inşa etmektir. Danışanla diyalogunda Martin Buber'in 'Ben ve Sen' yorumunu temel alan Tillmanns için danışanın algılarının iyi anlaşılabilmesi ve genişletilmesi danışanla kurulacak gerçek bir ilişkiye bağlıdır.¹⁵⁶

1.4.2. MANTIK TEMELLİ TERAPİ (LOGIC-BASED THERAPY)

1980'li yılların ortalarında felsefi danışman Elliot D. Cohen, birçok zarar verici ve zayıflatıcı duygusal ve davranışsal sorunun büyük ölçüde kötü mantığın ya da irrasyonel düşüncelerin bir sonucu olabileceğine dair bir hipotez geliştirmiş, bu hipotezine istinaden *Mantık Temelli Terapi* (MTT) teorisini ortaya koymuştur.¹⁵⁷

Aslında benim ilk hipotezim, insanların yaşadığı duygusal ve davranışsal sorunların çoğunun kötü mantığın sonucu olduğuydu. Kaç evliliğin düşünme hataları yüzünden ters gittiğini; anksiyete, depresyon, öfke ve suçluluk duygusuyla kendini yenilgiye uğratma nöbetlerinin ortasında kaç ailevi işlev bozukluğunun felsefi açıdan asla kabul edilemeyecek sonuçlardan kaynaklandığını merak ediyordum. Yine de davranışsal ve duygusal sorunların tedavisi klasik olarak filozofların değil psikologların işiydi. Aynı zamanda, mantık ve felsefi analiz eğitimi de tipik olarak psikologların eğitiminin bir parçası değildi.¹⁵⁸

¹⁵⁴ Her bir unsuru ayrıntılı bir şekilde açıkladığı yazısı için bakınız: Peter B. Raabe, "The Life Examined in Philosophical Counseling"

¹⁵⁵ Ran Lahav, "Philosophical Counseling as a Quest for Wisdom", 7, 8

¹⁵⁶ Blanka Šulavíková, "Dialogical and Critical Nature of Philosophical Counseling", 483, Elliot D. Cohen, Samuel Zinaich Jr. (ed.), *Philosophy, Counseling and Psychotherapy*, 9

¹⁵⁷ Blanka Šulavíková, "Dialogical and Critical Nature of Philosophical Counseling", 477, Elliot D. Cohen, Samuel Zinaich Jr. (ed.), *Philosophy, Counseling and Psychotherapy*, 9

¹⁵⁸ Elliot D. Cohen, "Philosophy with Teeth: The Be Wedding of Philosophical and Psychological Practices", 2

Cohen'in bu hipotezi psikolog Albert Ellis tarafından geliştirilen RDDT ile çokça benzerlik göstermektedir. Fakat Cohen kendi teorisi olan MTT'nin RDDT'den ayrılan noktalarını şöyle açıklar; MTT'de irrasyonel düşüncelere karşı felsefi teorilerden daha fazla yararlanır, irrasyonel düşünceler daha kapsamlı bir şekilde analiz edilir, danışanların inanç sistemlerini belirlemek ve değerlendirmek için tündengelim mantığı (özellikle pratik kıyas¹⁵⁹), duygusal muhakeme oluşturmada ise fenomenolojik kavramlar kullanılır, mutluluğa yardımcı olmak için de Aristotelesçi bir erdem teorisi uygulanır.¹⁶⁰

Her iki teori de felsefeyi ciddiye almakla birlikte, MTT inanç sistemlerini; olayları, inançları ve davranışsal ve duygusal sonuçları harekete geçirmek yerine öncüller ve sonuçlar açısından düzenleyen tek psikoterapötik yöntemdir. MTT, informal mantığın (mantık yanlışları) tamamını sistematik olarak kataloglayan ve psikoterapiye uygulayan tek yöntemdir ve kendine zarar veren, safsatalı düşüncenin bu geniş repertuarının üstesinden gelmek için önemli felsefi teorileri sistematik olarak uygulayan tek yöntemdir.¹⁶¹

MTT'de danışanın sorunlarını ele almak için beş aşamalı bir yöntem uygulanır:

1. Zarar verici duyguları besleyen pratik kıyaslamaların ya da duygusal akıl yürütmelerin belirlenmesi,
2. Bu akıl yürütmedeki mantıksız öncüllerin bulunması,
3. Bu mantıksız öncüllerin çürütülmesi,
4. Belirli bir erdemi teşvik eden panzehir etkisi yaratacak felsefi akıl yürütmenin formüle edilmesi,
5. İrrasyonel kıyasın rasyonelleştirilmesi için irade gücünün kullanılmasıdır.¹⁶²

Bu yöntemde felsefi danışman, danışanla birlikte onun mantığına eklenlenen olası mantıksal hatalarını araştırır. Danışan fikirlerini ifade ederken felsefi danışman danışanın hangi düşüncelerinde mantıksal hatalar yaptığını tespit ederek felsefi

¹⁵⁹ Pratik kıyasa bir örnek: (Büyük Öncül Kuralı) Eğer işimi kaybettiysem, o zaman değersizim demektir. (Küçük Öncül Raporu) İşimi kaybettim. (Sonuç) Bu nedenle değersizim. Elliot D. Cohen, "Logic-Based Therapy and its Virtues", *Philosophy, Counseling, and Psychotherapy*, 113

¹⁶⁰ Elliot D. Cohen, "Logic-Based Therapy and its Virtues", 112-124, Blanka Šulavíková, "Dialogical and Critical Nature of Philosophical Counseling", 482

¹⁶¹ Elliot D. Cohen, "Absolute Nonsense: The Irrationality of Perfectionist Thinking", *International Journal of Philosophical Practice*, 2 (4), Spring 2005, 1

¹⁶² Elliot D. Cohen, "Logic-Based Therapy and its Virtues", 113, 114

sisteminin mantıksal olarak doğru olacak şekilde yeniden formüle edilmesine olanak sağlar.¹⁶³ Buradaki amaç danışanın davranışsal ve duygusal sorunlarının büyük ölçüde akıl yürütmelerinin öncüllerinde ortaya çıkan yanlışlardan kaynaklandığını göstermektir. Danışanlar pratik kıyaslarındaki yanlış öncülleri ortaya çıkarıp çürüterek davranışsal ve duygusal kararlarını yeniden değerlendirme becerisine sahip olurlar. Cohen akıl yürütme süreçlerinde 11 temel düşünce hatası bulmuştur (mükemmellik talebi, korkunçlaştırma, lanetleme, sürü psikolojisi, yapamamcılık, görevsel endişe, dünya etrafımda dönüyor düşüncesi, manipülasyon, gerçekliği aşırı basitleştirme, olasılıkları çarpıtmak, desteklenmeyen açıklama).¹⁶⁴ Cohen'e göre davranışsal ve duygusal sorunlara neden olan bu düşünce hatalarıdır ve insanlar bu hatalar sebebiyle kendilerini boş yere üzmemektedirler. Cohen kardinal yanlış olarak adlandırdığı bu 11 temel düşünce hatasını aşkın erdemlerle (metafizik güvenlik, cesaret, saygı, özgünlük, iyi karar verme, ölçülülük, ahlaki yaratıcılık, bilimsellik, güçlendirme, öngörülülük, empati) değiştirmeye çalışır. Örnek vermek gerekirse dünya etrafımda dönüyor yanlışsı başkalarıyla bağ kurarak, empati yaparak bir erdem haline gelebilir. Yahut korkunçlaştırma yanlışsı cesaret erdemine evrilebilir.¹⁶⁵

Cohen, RDDT'nin irrasyonel düşünceleri tanımlarken yaşam sorunlarını ele almada yetersiz kaldığını, erdem temelli MTT'nin ise insanı mükemmelliğe ve erdemin nihai amaçlarına ulaştırmada etkili olduğunu vurgular.¹⁶⁶

Geleneksel RDDT, mantıksız düşüncenin tanımlanması için bir çerçeve sağlarken, danışanların yaşam sorunlarını tatmin edici bir şekilde çözmelerine yardımcı olmak için genellikle yeterli değildir. Bu nedenle MTT, bir kişinin insani mükemmellik veya erdemin daha yüksek hedeflerine ulaşmasına yardımcı olmayı amaçlayan felsefi düşünceye ilave bir katman ekler. Her bir “Ana Yanılgıya” karşılık gelen, onu gölgede bırakan bir “Aşkın Erdem” vardır.¹⁶⁷

1.4.3. PEACE YÖNTEMİ- SORUNLARLA FELSEFİ OLARAK MÜCADELE ETMENİN BEŞ ADIMI

¹⁶³ Adrian Hagi, Sergiu Bortos, Iosif Tamaş, “A New Method in Philosophical Counseling (Ipaa)”, 50, 51

¹⁶⁴ Ayrıntılı bilgi için bkz. Elliot D. Cohen, “Logic-Based Therapy and its Virtues”, 115

¹⁶⁵ Elliot D. Cohen, “Logic-Based Therapy and its Virtues”, 115-120

¹⁶⁶ Elliot D. Cohen, “Philosophy with Teeth: The Be Wedding of Philosophical and Psychological Practices”, 2, 3; Elliot D. Cohen, “Logic-Based Therapy and its Virtues”, 112

¹⁶⁷ Elliot D. Cohen, “Logic-Based Therapy and its Virtues”, 112

Felsefi danışmanlık alanında en iyi bilinen yöntemlerden biri olan PEACE yöntemi¹⁶⁸ Lou Marinoff tarafından geliştirilmiştir. Marinoff felsefi danışmanlık uygulamalarında aşk ilişkileri, ahlaklı bir hayat sürmek, anlam, amaç, kariyer meseleleri, ölümle başa çıkmak gibi insan hayatının bütününe kapsayan problemlerin çözümünde PEACE (problem identification, expressing emotion, analyzing options, contemplation, equilibrium) adını verdiği bu beş adımlı yöntemi uygular.¹⁶⁹ PEACE'in Türkçe olarak karşılığı; problemi belirleme, duygunun ifade edilmesi, seçenekleri analiz etme, tefekkür ve dengedir.¹⁷⁰ İlk adımda problem tanımlanır. İkinci adımda problemin tetiklediği duygusal tepkiler belirlenir. Bir iç hesaplaşma yapılarak duygular gerçekçi ve faydalı bir şekilde değerlendirilir. Marinoff'a göre "psikoloji ve psikiyatrinin çoğu hiçbir zaman bu aşamanın ötesine geçemez."¹⁷¹ Üçüncü adım olan analiz aşamasında problemin çözümüne yönelik seçenekler listelenir ve değerlendirilir. Dördüncü aşamada danışan, yeni bir bakış açısı kazanarak içinde bulunduğu durumu tüm boyutlarıyla tefekkür eder. Bu aşamaya dek her aşamayı bölümlere ayırarak ele alan danışman artık tüm parçaları birleştirerek danışan için bütünlük bir "felsefi eğilim" inşa eder. Problemi belirlemek, duyguları ifade etmek, seçenekleri analiz etmek ve felsefi bir görüş elde etmek danışanı beşinci aşama olan dengeye götürür. Artık danışan sorununun özünü anlamış ve uygun eyleme geçmeye hazır hale gelmiştir.¹⁷² Marinoff'a göre özellikle beşinci adıma ulaşıldığında;

Felsefi açıdan kendi kendinize yetebilirsiniz, dolayısıyla daha fazla danışmanlığa ihtiyacınız kalmaz (elbette temel değerlerin ötesine geçerek devam etmeye karar vermezseniz). Dengeye ulaştıran bir yatkınlığı nereye giderseniz gidin yanınızda taşırsınız. Nahoş bir belirtiyi bastırmak istediğinizde ecza dolabından çekip çıkarmazsınız. Terapist veya reçeteli ilaç gibi bağımlı olduğunuz bir şey değildir. Bir parçanız olur.¹⁷³

Marinoff'un uyguladığı PEACE yöntemini bir danışanınla yaptığı diyalog üzerinden örneklendirelim. Bu örnekte Janet severek evlendiği eşiyle boşanma aşamasına gelmiş fakat kocasını hala sevdiği için evliliğe devam edip etmeme konusunda kararsızlık yaşıyor. Janet fazlaca fedakâr bir yapıya sahip. Kocasını

¹⁶⁸ Adrian Hagiu, Sergiu Bortos, Iosif Tamaş, "A New Method in Philosophical Counseling (Ipa)", 51

¹⁶⁹ Lou Marinoff, *Prozac'ı Bırak Platon'a Bak*, 20

¹⁷⁰ Lou Marinoff, *Prozac'ı Bırak Platon'a Bak*, 57

¹⁷¹ Lou Marinoff, *Prozac'ı Bırak Platon'a Bak*, 58

¹⁷² Lou Marinoff, *Prozac'ı Bırak Platon'a Bak*, 59

¹⁷³ Lou Marinoff, *Prozac'ı Bırak Platon'a Bak*, 64

memnun etmek adına kendi arzularından, isteklerinden, hedeflerinden ve hayallerinden vazgeçerken kocası Janet'in bu fedakarlıklarını olağan görüp ilişkinin devamı için kendi adına hiçbir özen göstermiyor. Ne var ki Janet kendi hayatından vazgeçtikçe kocası tarafından daha değersiz bir hale gelerek devamlı eleştirilere maruz kalıyor. Bu Janet'in ikinci evliliği. İlk evliliğinde de aynı sorunlar yaşamış, hem o dönemde hem de bu evliliği sürecinde psikoterapi almış. Antidepresan kullanmış fakat ruh halinde bir değişiklik görmediği için ilaç kullanımını kendi isteğiyle bırakmış. Kendini yeniden mutsuz bir ilişki içinde buluyor fakat ikinci kez başarısız olma damgası yemek istemiyor. Evlilik terapisinin de bir işe yaramadığını dile getiriyor. Görünen o ki Janet karşı tarafı güçlendirirken zayıflıyor. Marinoff vaka analizine başlamadan önce bizlere hiçbir ilişkinin kusursuz olamayacağını, uzun süreli ilişkinin anahtarının karşılıklı özen göstermek olduğunu, fakat bunun tek taraflı yapıldığı durumlarda özen gösteren kişinin zarar göreceğini, bu nedenle bu özenin sınırlarının belirlenmesi gerektiğini hatırlatıyor. Marinoff bu diyalogda sorunlu giden bir evliliği kurtarma görevini üstlenmiyor. Danışanı ile ilişkili bir benlik analizi yaparak onun kendi benliğini güçlü tutmasının, kendi değerini yaratmasının ve kişisel sınırlarının farkına varmasının anlamını, önemini ve değerini irdeliyor. Bunun için objektivizmin kurucusu olan Ayn Rand'dan ilham alıyor. Janet'in fedakârlığına karşı erdemli bir bencillikle kendini keşfetmesini, kendi değerinin farkına varmasını sağlıyor. PEACE yönteminin aşamalarına göre gidecek olursak öncelikle sorunun tanımı yapılıyor. Sorunumuz Janet'in yıkılmakta olan evliliğine devam edip etmeyeceği karardır. Janet'in yaşadığı duygular; hayal kırıklığı, çaresizlik, öfke, korku ve umutsuzluk. Analiz kısmında Marinoff, Sokratik diyalogu kullanarak Janet'in kendini ve içinde bulunduğu durumun nedenlerini doğru sorular ve farklı bakış açıları eşliğinde analiz etmesine yardımcı oluyor. Janet kocasının sevgisine layık olmadığını düşünüyor, hatayı kendinde buluyor. Tefekkür kısmında Janet'in kendisine yönelik yanlış ve yıpratıcı inancının farkına varılmasına, yerine doğru ve yapıcı inancın yerleştirilmesine yardımcı olunuyor. Sonuç şu oluyor; 'ben bir kocanın sevgisini hak ediyorum, öyleyse beni sevebilecek bir koca bulmalıyım'. Denge kısmında ise Janet felsefi açıdan kendini keşfetmiş, sorunu anlamış, kendini sevmenin, kendine

güvenmenin, kendini değerli hissetmenin, kendi olabilmenin mutluluğu ve tatminini yaşamıştır.¹⁷⁴

Son olarak, beş aşamalı bu yöntem empatik dinleme, mantıksal akıl yürütme, kavramsal analiz, eleştirel ve yaratıcı düşünme, çeşitli ayrıntıları sentezleme ve olaylara farkı perspektiften bakma gibi çeşitli becerileri içermektedir.¹⁷⁵

1.4.4. ALTI AŞAMALI İLİŞKİ YÖNTEMİ

Prins-Bakker tarafından bir tür evlilik danışmanlığı olarak geliştirilen ve daha çok çiftler arasındaki iletişim sorunlarını, değer çatışmalarını, anlam arayışı ve etik sorunları çözüme kavuşturmak üzere uygulanan bu yöntem altı aşamadan oluşur:

- 1- Danışanların evliliklerindeki sorunun belirlenmesi,
- 2- 'Ben kimim?' sorusu ışığında danışanların kişilik ve kimliklerinin analizi,
- 3- 'Hayattan ne bekliyorum?', 'Bu benim gerçekte nasıl yaşadığımla tutarlı mı?' gibi sorular aracılığıyla hayatları ve hayattan ne bekledikleri hakkında derinlemesine düşünme pratikleri,
- 4- 'Yaşam evresi' kavramı ile geçmiş ve şimdiki 'yaşam evreleri' üzerine derinlemesine analiz,
- 5- 'Seninle mutlu bir evliliğe sahip olmak ne anlama gelir?' türünde sorular aracılığıyla ilişkileri hakkında bireysel olarak fikir yürütme,
- 6- Bir çift olarak aynı soru üzerinde düşünerek 'başarılı bir evlilik' konusunda ortak bir bakış açısı geliştirmedir.

Prins-Bakker, bu diyalogda danışan ve eşinde eleştirel bir gözlemci olma, objektif bir değerlendirme yapma, kavramsallaştırma, eleştirel inceleme, analiz etme ve sentezleme becerilerinin olması gerektiğine dikkat çeker.¹⁷⁶

1.4.5. GRUP YÖNTEMİ

Felsefi danışmanlığı grup danışmanlığı şeklinde yapmak da mümkündür. Grup felsefi danışmanlığının bireysel danışmanlığa oranla bazı avantajları vardır. Bunlar,

¹⁷⁴ Lou Marinoff, *Prozac'ı Bırak Platon'a Bak*, 147-155

¹⁷⁵ Dirk Louw, "Defining Philosophical Counseling: An Overview", 61, 62

¹⁷⁶ Dirk Louw, "Defining Philosophical Counseling: An Overview", 61; Peter Bruno Raabe, *Philosophy of Philosophical Counselling*, 96, 97

danışanların birbirleriyle ilişki kurup birbirlerini analiz etme, ilgi alanlarını tartışma, grupta nasıl algılandıklarını öğrenme, sosyalleşme ve etkileşim fırsatıdır.¹⁷⁷ Günümüzde belirlenen bir konu üzerinden (ölüm, hayatın anlamı, benlik, varoluş vs.) danışanların eleştirel düşüncelerine ve kavramsal analiz yapmalarına olanak sağlayacak felsefi danışmanlık atölyeleri gerçekleştirilmektedir. Böylelikle bireyler yalnızca kendi düşüncelerini analiz ve ifade etme fırsatını yakalamış olmakla kalmaz diğerlerinin düşüncelerinden de istifade ederek farklı ve zengin bakış açıları kazanırlar.

1.4.6. IPAA-YENİ BİR FELSEFİ DANIŞMANLIK YÖNTEMİ

2023 yılında Romanyalı üç akademisyen felsefi danışmanlıkta kullanılabilecek yeni bir yöntem önerisinde bulunmuşlardır. IPAA - the principle of identification (I), the principle of planification (P), the principle of application (A) and the principle of assumption (A)¹⁷⁸ - adını verdikleri bu yöntem dört ilkedен oluşur:

- 1) “Tanımlama ilkesi: sorunu anlamak,
- 2) Planlama ilkesi: bir çözüm planı tasarlamak,
- 3) Uygulama ilkesi: problem çözme planında önerilenin gerçekleştirilmesi
- 4) Varsayım ilkesi: varsayılan olası bir çözümün avantajları ve dezavantajları üzerine düşünmek, (sorunun ve çözümün veya çözümlerin gözden geçirilmesi ve uygun çözümün seçilmesi).”¹⁷⁹

Sorun çözmeye odaklanan bu yöntemin özelliği danışanlara kendi kendilerine danışmanlık yapma olanağını sağlamasıdır. Danışanlar ilk etapta danışmanlardan yardım alacak, daha sonra IPAA yöntemini kullanarak gündelik sorunlarını bağımsız olarak çözebilme yeteneğini kazanacaktır.¹⁸⁰ Kısaca sorun çözmeyi öğrenebilecektir.

Sonuç olarak, felsefi danışmanlıkta uygulanan çeşitli yöntemlerin ortak özelliklerini şu şekilde sıralayabiliriz: 1) Felsefi bir öz-inceleme temelinde danışanın özerkliğine saygı duymak; 2) Kişi odaklı bir çözüm önerisi geliştirmek; 3) Kavramsal

¹⁷⁷ Peter Bruno Raabe, *Philosophy of Philosophical Counselling*, 96, 97

¹⁷⁸ Adrian Hagiu, Sergiu Bortos, Iosif Tamaş, “A New Method in Philosophical Counseling (Ipa)”, 46

¹⁷⁹ Adrian Hagiu, Sergiu Bortos, Iosif Tamaş, “A New Method in Philosophical Counseling (Ipa)”, 52, 53

¹⁸⁰ Adrian Hagiu, Sergiu Bortos, Iosif Tamaş, “A New Method in Philosophical Counseling (Ipa)”, 57

analiz yapmak; 4) Diyalog üzerinden ilerlemek; 5) Danışanın hayat anlayışını eleştirel bir biçimde analiz etmek; 6) Alternatif bakış açıları ve düşünceler sunmak; 7) Yaşamı zenginleştirmek; danışanın kendini geliştirmesine ve daha derin, daha zengin, daha iyi, daha anlamlı bir hayat yaşamasına olanak sağlamak.



İKİNCİ BÖLÜM

MUTLULUĞUN FELSEFESİ

Mutluluğun mahiyetinin ne olduğu ve nasıl elde edilebileceği meselesi felsefe tarihinin en eski ve en önemli meselelerinden birisi olmuştur. Tarihsel süreç içerisinde filozoflar, sahip oldukları ontolojik, epistemolojik ve etik görüşler çerçevesinde mutluluğa ulaşmak adına çeşitli yol ve yöntemler önermişlerdir.

Mutluluk felsefesinin tarihi 2.500 sene öncesine kadar gitmektedir. Milattan önce 5. yüzyıl dolaylarında kendisinden önceki doğa filozoflarının insani sorunlara karşı kayıtsız kaldıklarını düşünen Sokrates varlığın mahiyeti sorusunu bir kenara bırakıp ‘insan için iyi hayat nedir?’ sorusunu irdeleyerek kendi felsefesini inşa etmeye koyulmuştur¹⁸¹. Merkeze insanı alan bu yeni felsefe yapma biçimiyle birlikte ahlak felsefesi ortaya çıkmış¹⁸², ahlakın temel sorusu olan ‘İyi nedir?’, ‘Hayatın nihai amacı nedir?’, ‘İyi yaşam nedir?’, ‘Hayat en iyi şekilde nasıl yaşanır?’ soruları dolayımında iyi bir yaşamın gereklilikleri düşünölmeye ve düşöndürölmeye başlanmıştır.¹⁸³ İnsanın nihai amacının ‘iyi bir yaşam’ olması filozofları ‘iyi’nin mahiyeti üzerine düşünmeye yöneltmiştir. Doğallıkla filozoflar ‘iyi’ kavramını farklı açılardan ele almıştır. Kimine göre ‘iyi’ bir karakter özelliğı, kimine göre bir fiilin özü, kimine göre haz gibi bir duyumsal nitelikken kimileri de ‘iyi’nin doğuracağı yararı göz önüne almıştır. Kimileri için ‘iyi’ içsel, kendinde amaç olan, istenilen ya da yapılmaya değer olan bir şey iken kimileri için dışsal, araçsal ya da yönlemsel olarak ‘iyi’dir.¹⁸⁴ İnsan kendisi için neyin iyi olduğuna karar verdiğinde eylemlerini de o gayeye yönelik olarak yapacak, hayatını da o iynin anlamına göre şekillendirecektir. O halde ne yaparsak yapalım yaptığımız şey kendi içinde bir amaç taşır ve amaç olarak nitelendirilen şey bizim o eylemdeki iymizdir. Ve biz o iyiyi elde etmeyi amaçlarız. “Tüm sanatların, araştırmaların,

¹⁸¹ Diogenes Laertios, *Ünlü Filozofların Yaşamları ve Öğretileri*, çev. Candan Şentuna, İstanbul: Yapı Kredi Yayınları, 2022, 18

¹⁸² Felsefenin bir dalı olan etik ya da ahlak felsefesi ahlaki sorunlar ve ahlaki yargılar üzerine felsefi düşünmedir. Analitik ve eleştirel bir düşünme biçimiyle ahlakın doğasını, ahlaki olarak doğru ya da iyi ifadelerinin ne anlama geldiğini, etik yargılar ve değerlerin nasıl oluşturulacağını, ahlaki olan ve olmayan arasındaki farkları belirlemeye çalışır. William Frankena, *Etik*, çev. Azmi Aydın, Ankara: İmge Kitapevi, 2007, 20,21

¹⁸³ Ahmet Cevizci, *Etik*, İstanbul: Say Yayınları, 2014, 25

¹⁸⁴ William Frankena, *Etik*, 147-154

eylemlerin ve tercihlerin amacı iyiye ulaşmaktır. Bu nedenle iyi, her şey tarafından istenilen olarak adlandırılır.”¹⁸⁵

Antik Yunan filozoflara göre iyi kendisinden dolayı sevilen bir şeydir, kendinden dolayı iyi olandır. Kendisinden dolayı iyi olan, kendisi için istenilen şey ise mutluluktur. Çünkü onlara göre mutluluk dışında her şey mutluluk için istenirken, mutluluk kendisi için istenendir. Daha açık ifade etmek gerekirse yapılan tüm eylemlerin nihai amacı mutluluğa ulaşmaktır. Mutluluk dışındaki her şey aslında mutluluğa hizmet eden araçlardır.¹⁸⁶ Mesela zengin olmayı isteyen bir kişinin nihai amacı zenginlik değil zenginliğin getireceği mutluluğa sahip olmaktır. Burada zenginlik bir araç, mutlu olmak ise nihai amaçtır. “O halde eylemlerimizin amacı mutluluktur ve bu kendine yeter bir şeydir ve aynı zamanda bir amaçtır.”¹⁸⁷ Bir insanın en yüce ahlaki amacı da kendi mutluluğunu gerçekleştirmektir.¹⁸⁸

Antik Yunan’da mutluluk için kullanılan terim, ‘iyi olma hali’ olarak açıklanan *eudaimonia*’dır. İnsan eylemlerinin son ereği olarak mutluluğu gören anlayışlara genel olarak *Eudaimonizm* denir. Antik Çağ’a baktığımızda etiğin yani ahlak felsefesinin *eudaimonist* bir karakterde olduğu görülür. Demokritos’tan başlayarak sofistlerde, Sokrates ve Sokrates sonrası okullarda etik düşünce *eudaimonist* karakterde seyretmiş, tüm felsefe tarihi boyunca da bu *eudaimonist* karakter çeşitli formlarda kendisini göstermiştir.¹⁸⁹

Yunanca *eudaimonia* (mutluluk, bahtiyar, saadet) kökeninden gelen bu terimle tanımlanan etik anlayışı, mutluluğu bütün insan eylemlerinin yöneldiği en yüksek amaç olarak ereksel (teleolojik) bir yorumla sunarken Aristoteles’e kadar geri gider, ama özellikle, bir yandan hedonist etik dediğimiz hazzı etikte, öte yandan utilitarist dediğimiz faydacılık etiğinde ateşli savunucuları bulunur.¹⁹⁰

Felsefe tarihinde mutluluk konusunda, birisi hazzı amaçlamanın gerçek hedef olduğunu söyleyen hedonizm/yararcılık diğeryise akıl, bilgi ve bilgeliğin hazzdan daha iyi ve değerli olduğunu savunan *eudaimonizm* (erdemci) ve deontolojik etik (ödevci

¹⁸⁵ Aristoteles, *Nikomakhos’a Etik*, çev. Furkan Akderin, İstanbul: Say Yayınları, 2022, 21

¹⁸⁶ Aristoteles, *Nikomakhos’a Etik*, 24-28, Frederic Copleston, *Helenistik Felsefe*, çev. Aziz Yardımlı, İstanbul: İdea Yayınları, 2009, 21-23

¹⁸⁷ Aristoteles, *Nikomakhos’a Etik*, 29

¹⁸⁸ Mehmet Kasım Özgen, *Mutluluk Problemi*, İstanbul: Artus Kitap, 2007, 24, 25

¹⁸⁹ Bedia Akarsu, *Ahlak Öğretileri: Mutluluk Ahlakı*, İstanbul: İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları, 1970, 13

¹⁹⁰ Annemarie Pieper, *Etiğe Giriş*, çev. Veysel Atayman-Gönül Sezer, İstanbul: Ayrıntı Yayınları, 1999, 235

ahlak) olmak üzere, birisi duyumcu diğeri akılcı iki güçlü ana akım görüş karşımıza çıkar. Felsefenin klasik dönemlerine doğru gidildikçe mutluluk için daha akılcı ve erdemli bir hayatın gaye edinildiğini fakat Yeni Çağ'dan günümüze doğru geldikçe yararcı ve hazzı bir etiğin ön plana çıkarıldığını görürüz. Burada peşinen şu hususa dikkat çekmek gerekir ki antik Yunan filozofların mutluluğa yükledikleri anlam ile modern çağın mutluluk anlayışı doğası ve nihai amacı açısından birbirinden oldukça uzaktır. Antik Yunan filozoflar için *mutluluk*, iyi bir yaşama yol gösteren, soyut ve felsefi bir anlama sahipken günümüzde *mutluluk*, bireyin anlık durumunu tasvir eden psikolojik bir kavram olarak kullanılır. Felsefi anlamda mutluluk kişinin zihinsel ve ruhsal olarak bütün bir şekilde iyi bir hayata sahip olmasıyken¹⁹¹, günümüzde mutluluk bir vesile ile insanın kendini o an iyi hissetmesi, hoş vakit geçirmesi, keyif, neşe gibi anlık hazları yahut zenginlik, şan, şöhret, ün gibi dışsal etkenlere bağlı yaşadığı bir duygu durumunu ifade eder. Özellikle Antik Yunan filozoflar mutluluğu anlık bir duygu/his olarak değil yaşamın nihai amacı olarak görmüşler, bu nedenle çaba sarfedilerek kazanılıp uzun vadede sahip olunan kalıcı bir mutluluk anlayışı geliştirmeye çalışmışlardır. Gelip geçici olmayan, sürekli bir mutluluk halinin koşullardan bağımsız dingin bir zihne ulaşmakla mümkün olacağını savunmuşlar, 'Ne olsa mutlu olurum?' diyerek mutluluğu bir araç haline getirmeden, koşullara rağmen mutlu olabilmeyi amaçlamışlardır. Onlar mutluluğa ulaşma yolunda erdemlerin önemine değinerek mutlu bir hayat için erdemli yaşamının vazgeçilmezliğini vurgulamışlardır. Mutlu olma yolunda erdemlerin bilinmesini değil eyleme dökülerek bir alışkanlık (meleke) haline getirilmesini, bunun yanında bireyin toplumsallığın bir parçası olduğunu unutmadan erdemlerin toplumca yaşanması gerektiğini dile getirmişler ve ideal devlet tasarlamışlardır.

2.1. ERDEM AHLAKINDA MUTLULUK

İyi bir yaşamın doğasını tespit etmeye çalışan erdem ahlakı düşünürleri *eudaimonia* kavramı altında mutluluğa erdemli bir hayat yoluyla ulaşmayı amaçlamışlardır. Çünkü onlara göre iyi bir hayat mutlu bir hayattır ve mutluluğa ulaşmak ancak erdemli bir yaşam ile mümkündür. Erdemi (*arete*)¹⁹² bilmeyen birinin

¹⁹¹ Mehmet Kasım Özgen, *Mutluluk Problemi*, 55,57

¹⁹² Türkçeye erdem olarak çevrilen *arete* Yunanca bir kelime olup net bir tanımı bulunmamaktadır. Bunun sebebi *arete*'nin Antik Yunan'da tek başına kullanılan bir kavram olmamasıdır. *Arete* kelimesi birlikte kullanıldığı özneye göre bir anlam içerir. Mesela bir bıçağın aretesi iyi kesmesidir. Bıçağın doğası ve amacı kesme eylemi olduğundan onu erdemli yapan şey iyi kesiyor oluşudur. O

mutlu bir yaşam sürmesi zordur. Bu nedenle ilk ödevimiz erdemli yaşamaktır. Erdem ahlakında kişi mutlu olmak için erdemli olmaz, erdemli olmak mutluluğu ve iyi yaşamı getirir çünkü erdem mutluluğun tüm koşullarını içinde taşır.¹⁹³

Erdemler doğuştan olmayıp kazanılması ve geliştirilmesi gereken (eğitim, öğrenim, uygulama, inayet vs. ile) huy ya da karakter özellikleridir. Erdemler, ‘Bu konuda nasıl davranmalı, ne yapmalıyım?’ sorusu yerine ‘Nasıl bir insan olmalıyım?’ sorusu etrafında şekillenir. Platon ve Aristoteles gibi bazı filozoflar ahlakı tanımlarken neyin doğru ve zorunlu olduğundan ziyade erdem veya erdemsizlikten söz ederler. ‘Bunu yap’ yerine ‘Bu ol’ diyerek doğru yapmayı değil doğru olmayı savunmuşlardır. Çünkü tek bir iyi eylemle yada birkaç günlük iyi eylemlerle erdemli bir insan olunmaz. İnsan her durumda erdemli olan eylemi seçmeli, alışkanlık haline getirmeli ve yaşamının her alanında uygulamalıdır. Kişi eylemlerinde tutarlı olmalı, erdem kişide kendini karakter¹⁹⁴ olarak göstermelidir.¹⁹⁵

Yunan düşünörlere göre bilgelik, cesaret, ölçölölük ve adalet olmak üzere dört temel erdem vardır.¹⁹⁶ En temel erdem bilgeliktir. “Yörekliik, ölçölölük, adalet, her şey ancak bununla satın alınır. Bir kelime ile, gerçek erdem bilgelikle kazanılır...”¹⁹⁷ Sokrates için erdem bilgidir. Erdem ve bilgi özdeştir ve tüm erdemler “doğrudan doğruya bilgelige ya da bilgiye dayanırlar, daha doğrusu bilgi ile birliktedirler.”¹⁹⁸ Platon’un *Kharmides ya da Bilgelik Üstüne* diyalogunda erdemlerle ilgili başlayan tartışma tüm erdemlerin bilgiye dayandığı hükmüyle nihayete erer.¹⁹⁹ Bilginin en temel erdem olduğu gerçeği yine Platon tarafından *Lakhes ya da Cesaret Üstüne*

halde *arete* ya da erdem kelimesi yeterlilik, yetkinlik, amaçlılık, beceri gibi anlamlara gelir. *Arete* kavramı insana uygulandığında insanın aretesinin doğasına uygun davranmak olduğu ortaya çıkacaktır. Bu nedenle en genel anlamda *arete* doğaya uygun davranıştır. İnsan ancak gerçek amacını bilip buna uygun davrandığı zaman erdemli ve mutlu olabilir. Ahmet Cevizci, *Etik*, 141, 142

¹⁹³ Aristoteles, *Nikomakhos’a Etik*, 35, Turgut Özgüney, *Stoa Okulu*, İstanbul: Beyaz Baykuş Yayınları, 2022, 49; Jean Burn, *Stoa Felsefesi*, çev. Medar Atıcı, İstanbul: İletişim Yayınları, 2016, 93; Ahmet Cevizci, *Felsefe Tarihi*, İstanbul: Say Yayınları, 2021, 78; Bedia Akarsu, *Ahlak Öğretileri: Mutluluk Ahlakı*, 54, Diogenes Laertios, *Ünlü Filozofların Yaşamları ve Öğretileri*, 161, Kasım Özgen, *Mutluluk Problemi*, 188

¹⁹⁴ Aristoteles erdemleri düşünce erdemleri ve karakter erdemleri olarak ikiye ayırarak inceler. Düşünce erdemleri bilgelik, akıl başında olma, doğru kararlar alma iken karakter erdemleri cömertlik, ölçölölü davranmak gibi erdemleri içerir. Düşünce erdemleri eğitimle, karakter erdemleri ise alışkanlıkla elde edilir. Aristoteles, *Nikomakhos’a Etik*, 40,41

¹⁹⁵ William Frankena, *Etik*, 119,120

¹⁹⁶ William Frankena, *Etik*, 123, Diogenes Laertios, *Ünlü Filozofların Yaşamları ve Öğretileri*, 165; Seneca, *Ahlak Mektupları*, çev. Türkan Uzel, İstanbul: Jaguar Kitap, 2023, 470

¹⁹⁷ Platon, *Phaidon*, çev. Suut K. Yetkin, Hamdi R. Atademir, İstanbul: Millî Eğitim Bakanlığı Yayınları, 1997, 25

¹⁹⁸ Bedia Akarsu, *Ahlak Öğretileri: Mutluluk Ahlakı*, 25

¹⁹⁹ Platon, *Diialoglar*, 63-91

diyalogunda işlenmektedir. Bu diyalogda dört erdemden biri olan cesaretin tanımını yapmaya çalışan Lakhes cesareti düşmana kafa tutmak olarak tanımlarken, Sokrates cesaretin akılla eylemesi gerektiğini, düşmanı tanımadan meydana atılmanın bilgece olmadığını anlatmaktadır.²⁰⁰

2.1.1. RUHUN RASYONEL VE İRRASYONEL GÜÇLERİ

Erdem ahlakı düşünürlerine göre insan beden ve ruhtan meydana gelen, maddi ve manevi boyutu olan bir varlıktır.²⁰¹ İnsanın gerçek benliği ölümsüz bir ruh olup²⁰² beden bu ruha araç konumundadır.²⁰³ Bu nedenle onlar mutluluğu gelip geçici olan bedensel tatmin ve hazlarda aramak yerine ölümsüz olan ruha özen göstermekle ulaşılacağını savunurlar.²⁰⁴ Ruh yani *psukhe* akılla ve bir parçası olması itibarıyla Tanrısal akılla ilişkilidir.²⁰⁵ Gerçeği aklımız ile kavrayabildiğimizden bilgiye ulaşmak için bedensel duyumlardan uzaklaşmak gerekir.²⁰⁶ Çünkü bedene ait duyumlar, duygular, tutkular ve hazlar insanı düşünmekten dolayısıyla gerçek bilgiye ulaşmaktan alıkoyar. İnsan sahip olduğu akıl/logos/us ile varlık hiyerarşisinde en üst basamakta yer alır. Hayvanlar içgüdüleri ile hareket ederken insan hayvanlardan farklı olarak akıl yetisini kullanır. Akıl ise insanı erdemli bir yaşama götürür.²⁰⁷ İnsan bu yeti sayesinde içgüdülerine boyun eğmez, haz, heva ve isteklerinin kölesi olmaz. İnsanın insana özgü olarak yapması gereken şey bu aklı kullanması ve geliştirmesidir. İnsan mutlu olmak için akla dayalı bir hayat sürmeli, nasıl yaşaması gerektiği üzerine düşünülmelidir. Sokrates'in 'Sorgulanmamış bir hayat yaşamaya değmez' sözü bunun en güzel örneğidir. Toplum tarafından belirlenen gelenek, görenek, değerler veya ilkelerin pasif

²⁰⁰ Platon, *Diyaloglar*, 97-122

²⁰¹ Aristoteles, *Felsefeye Çağrı*, çev. Ali Irgat, İstanbul: Sosyal Yayınlar, 2003, 19; Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 59; Frederic Copleston, *Helenistik Felsefe*, 59

²⁰² "Kebes Sokrates'in sözünü keserek şöyle dedi: Sokrates, sık sık söylediğin gibi, bizim için öğrenmenin bir anımsamadan başka bir şey olmadığı doğru ise, şimdi hatırladığımız şeyleri önceki bir zamanda öğrenmiş olmamıza bu yeni bir delildir. Hem ruhumuz, bir insan şekli ile birleşmeden önce bir yerde var olmamış olsaydı, bu olamazdı. Bundan, ruhun ölümsüz olduğu sonucu çıkabilir." Platon, *Phaidon*, 34

²⁰³ Platon, *Devlet*, çev. Neval Akbıyık, Serdar Taşçı, İstanbul: Metropol Yayınları, 2002, 380; Diogenes Laertios, *Ünlü Filozofların Yaşamları ve Öğretileri*, 158; Seneca, *Ahlak Mektupları*, 190

²⁰⁴ Frederic Copleston, *Helenistik Felsefe*, 114

²⁰⁵ Geniş bilgi için bkz. Aynur Çımar, *Antik Dünyada Kutsal Ruh'un Öncüsü Külli Ruh*, İstanbul: İnsan Yayınları, 2022, 182-184

²⁰⁶ "Sokrates: Fakat ruh, dedi, kendisini ne ısıtma, ne görme duyusu, ne acı ne haz, hiçbir şey bulandırmadığı zaman iyi düşünür; böylece kendi içine çekilerek teni uzaklaştırır ve onunla her türlü ilişkiyi elden geldiği kadar keserek gerçeği kavramaya çalışır. O halde burada da filozofun ruhu, tene hiç değer vermiyor, ondan kaçıyor ve kendisi ile baş başa kalmaya çalışıyor." Platon, *Phaidon*, 17,18

²⁰⁷ Frederic Copleston, *Helenistik Felsefe*, 22

uygulayıcısı olan bir birey kendi hayatının kontrolünü yitirmiştir. Kendini tanımayan, kendi hayatı üzerinde hiçbir kontrolü bulunmayan bir birey mutluluk fikrine çok uzaktır. Bir insanın hayatını iyi bir hayat haline getirebilmesi için neyin iyi neyin kötü olduğu (sophia-phronesis) bilgisine sahip olması gerekir.²⁰⁸ Mutluluğa ya da başka bir deyişle insanın nihai amacı olan *eudaimonia* 'ya ulaştıracak tek yol işte bu bilgi ya da bilgeliktir. Kimsenin bilerek kötülük yapamayacağını düşünen Sokrates için tüm kötülükler bilgisizlikten doğar. Kötülüğün sebebi cehalettir, bilgisizliktir. Sokrates mutluluğa ulaşmada bilginin önemine ve rolüne dikkat çektikten sonra bilgiye ulaşmak için kendi felsefi yöntemini kurar. Sokratik yöntem adı verilen bu yöntemle Sokrates, kendini bilmeden, kendini tanımadan, kendilerini bilge, bilgili sayan kişileri sorgulayarak bilgisizliklerinin farkına varmalarını sağlar. Buradaki amaç doğru sorular eşliğinde temelsiz, hatalı inançların ve yanlış fikirlerin ortaya çıkarılmasını sağlamaktır. Kişi bunların farkına vardığında kendisi için doğru değerleri bulacak ve o amaçlar üzerine hayatını sürdürerek özerk ve mutlu bir birey olabilecektir.

Aklın bedende değil ruhta bulunması ruhun istediği taktirde bedene ait arzu ve tutkular üzerinde hükmedebilme yetisini gösterir. Platon bir hareket ilkesi (kendiliğinden hareket) olarak ruhu akıl, irade/öfke ve arzu/şehvet/iştah olmak üzere üç güce ya da parçaya ayırır.²⁰⁹ “Bir parçamızla öğrenir, diğer bir parçamızla öfke duyar ve bir üçüncüsü ile yeme, içme, üreme ve bu tür zevklerimi isteriz yoksa bir kere başladığımızda tüm örneklerde yaptığımız ruhun tamamı ile mi olur?”²¹⁰ Platon ruha ait bu parçaları at arabası metaforuyla açıklar. Bu benzetmeye göre bir arabacı biri güzel, soylu ve iyi huylu, diğeri ise kötü huylu ve hırçın olan iki atı sürmektedir. Görünen o ki bu iki zıt özelliklere sahip iki atı dizginlemek epeyce zor bir iştir. Buradaki atlar ruhun öfke ve arzu gücünü, arabacı ise akli simgeler.²¹¹ O halde ruhun bu üç parçasından rasyonel olan akıl, irrasyonel olan arzu ve öfke gücünü iyi idare etmeli, onlara hükmedebilmeli, kontrol altına almalı, boyun eğdirmelidir. Aksi taktirde at arabası yoluna devam edemeyecektir. “...ruhun içinde hesaplayan ve muhakeme eden kısmı rasyonel; seven, acıkan, susayan ve diğer isteklerin heyecanını, gıdıklayışını hisseden kısmı ise irrasyonel kısmıdır.”²¹² “Öyleyse yönetmek bilge olan

²⁰⁸ Platon, *Diyaloglar*, 62

²⁰⁹ Diogenes Laertios, *Ünlü Filozofların Yaşamları ve Öğretileri*, 165; Frederic Copleston, *Helenistik Felsefe*, 113,114

²¹⁰ Platon, *Devlet*, 154

²¹¹ Platon, *Phaidros*, çev. Hamdi Akverdi, İstanbul: Millî Eğitim Bakanlığı Yayınları, 1997, 67, 68

²¹² Platon, *Devlet*, 159

ve tüm ruh adına öngöründe bulunan rasyonel kısma ait değil midir, coşkunluk ilkesine ise akla boyun eğmek ve onun müttefiki olmak düşmez mi?”²¹³ Aristoteles de “ruhun kısmen rasyonel, kısmen de irrasyonel olduğunu ve irrasyonel kısmının da daha az değerli olduğunu biliyoruz.”²¹⁴ diyerek ruh alanı içinde en değerli şeyin akıl olduğunu vurgulamıştır.

Platon’un üç parçalı ruh anlayışında her parçanın kendine özgü erdemleri vardır. Aklın erdemi hikmet, öfkenin erdemi cesaret, arzu gücünün erdemi ise iffettir. Bu üç erdemin tertibi adaleti oluşturur.²¹⁵ Erdemli hayat aklın öfke ve arzu güçlerine egemen olduğu ölçülü bir hayattır.²¹⁶ Ölçülülük erdem ahlakının bel kemiğini oluşturur. Ölçülülük, aklın kılavuzluğunda kanaatli bir yaşam sürmek, arzu ve isteklerde aşırılığa kaçmamak ve iki aşırı uç arasında orta yolu (Aristoteles için altın orta) bulmaktır. Mesela, korku ve cüret iki aşırı uç, cesaret ise orta yol yani erdemdir.²¹⁷ “Sonuç olarak erdem tercihlerle ilgili bir huydur. Bu, akıl tarafından belirlenen ya da akıllı insanın belirlediği orta yolu bulma becerisidir. Fazlalığın ve eksikliğin ikisi de ayrı ayrı kötüdür, burada ise orta yol bulunur. Kötülük etkilenimlerde ya da eylemlerde fazla ya da eksik olma durumudur. Erdem bunların ortasını bulmaktır.”²¹⁸

Platon ve Aristoteles’in etkisi Orta Çağ’da da sürmüştür, Hristiyan ve Müslüman düşünürler Platon ve Aristoteles’in erdem anlayışını dini bir bağlam içerisinde zenginleştirerek devam ettirmişlerdir. İslam ahlakında erdem iki uç eylemin (bu iki uç eylem İslam ahlakında ifrat ve tefrit olarak adlandırılır) ortasında olmaktadır.²¹⁹ İfrat ve

²¹³ Platon, *Devlet*, 162

²¹⁴ Aristoteles, *Felsefeye Çağrı*, 19, 20

²¹⁵ Platon, *Devlet*, 150, 153, 154

²¹⁶ Platon, *Devlet*, 163

²¹⁷ Aristoteles, *Nikomakhos’a Etik*, 68

²¹⁸ Aristoteles, *Nikomakhos’a Etik*, 49

²¹⁹ İslam’da ahlakın kaynağı nakil ve akıl olup, ahlak ise nefiste yerleşik olan meleke diye tanımlanır. Melekeler iyi olursa faziletler, kötü olursa reziletler meydana gelir. İslam ahlakı nefsi terbiye etmek üzerine kuruludur. İslam felsefesinde insan nefis ve beden olarak ele alınır. Esas olan nefistir ve nefsin çeşitli güçleri vardır. Bunlar bitkisel seviyede beslenme, üreme, büyüme güçleri olan nebatî/bitkisel nefis, hayvani seviyede idrak ve hareket etme gücü olan hayvani nefis ve son olarak insana özgü olan düşünme ve bilme gücünü oluşturan insani nefistir. Alttaki güç bir üstteki güce hizmet eder. Bu üç güce tekâbül eden güçler düşünce öfke ve arzu gücüdür. Bu güçler dört ana erdemi ortaya çıkartır: Hikmet, iffet, cesaret ve adalet. Hikmetin aşırısı kurnazlık, azlığı ise ahmaklıktır. İffetin aşırısı günahkarlık, azlığı ise şehvet azlığıdır. Cesaretin aşırısı saldırganlık azlığı ise korkaklıktır. Adaletin aşırısı, azlığı olmamakla birlikte zıtlığı zulümdür. Ayrıntı için bkz. Prof. Dr. Tahsin Görgün, *İslam Ahlak Esasları*, T.C. Anadolu Üniversitesi Yayını No: 2072 Eskişehir, 2018; Nasiruddin Tusi, *Ahlak-ı Nasiri*, çev. Anar Gafarov, Zaur Şükürov, İstanbul: Litera Yayıncılık, 2016

tefritte reziletler, orta yol yani itidalde ise faziletler meydana gelir. Erdemlerin kazanılması nefsi terbiye etmekle, ölçülü olmakla mümkündür. Kişiyi mutluluğa ulaştıracak olan budur.²²⁰ Mutsuzluk ise aklın kılavuzluğunda ölçülü yaşamayı bırakıp haz ve isteklerde aşırılığa gitmektir.²²¹ “Bilindiği gibi ölçülülük, insanın zevk ve arzularına hâkim olması demektir.”²²²

İnsan akılsal bir varlıktır fakat sırf akıl varlığı değildir. İnsanın akıl dışı dürtüleri, eğilimleri, itkileri vardır. Erdemlilik bu akıldışı dürtülerin (Stoacılarla göre duygulanımların-*pathos*) yenilmesiyle olur. İnsanlardaki akıl dışı dürtüleri tutkular olarak değerlendiren erdem ahlakçılarına göre insanı mutsuz eden şey, tutkularının kölesi olmasıdır. Onlara göre tutkular ruhun hastalıklarıdır.²²³ Beden yalnızca ruh için bir giysi olduğundan mutlu olmak için bedenden, bedene ait arzu ve tutkulardan özgürleşmeli, öze dönmelidir. İnsan mutsuzdur çünkü bir yandan elinde olanları kaybetmekten korkar diğer yandan elde edemeyeceği şeyleri arzular. Bu şeyler onun dışında, ona yabancı, ona gereksiz şeylerdir. Ruh ancak kendine yabancı olan isteklerden arındığı zaman kendi özüne dönerek özgür ve mutlu olabilir.²²⁴ “Tutkuların ve isteklerin azılı heyecanı gevşeyince, Sophocles’in dediği gibi çılgın efendilerden kurtuluruz”²²⁵ Tutkulardan kurtulmak insanı bilgelige, bilgelikten de mutluluğa götürür.²²⁶ Aranılan şey insana özgü iyi bir yaşam ise buna diğer varlıklardan farklı olarak sadece beslenme, üreme ve büyümeyle değil akılla ulaşılabilir. O nedenle

²²⁰ Müfit Selim Saruhan, *İslam Filozofları ile Ruhsal Tıp*, Ankara: Fecr Yayınları, 2021, 84; Dr. Hüseyin Karaman, *Ebu Bekir Razi'nin Ahlak Felsefesi*, İstanbul: İz Yayıncılık, 2004, 115-116; Ragıp El-İsfahani, *Mutluluğun Kazanılması*, çev. Mustafa Solmaz, İstanbul: Sufi Kitap, 2020, 100-101; Klasik Türk-İslam düşüncesinde özellikle Farabi, Yusuf Has Hacib ve Hoca Ahmed Yesevi gibi düşünürler erdem ile hikmet kavramını birbirinden ayırarak erdem merkezli bir ahlaki değerler inşa etmekten ziyade hikmet merkezli bir ahlaki anlayışın üzerinde durmuşlardır. Çünkü onlara göre erdeme ulaşmak için öncelikle hikmet sahibi olmak gerekir. Erdemin temelini oluşturan hikmettir. Bu nedenle Farabi hikmetleri ikiye ayırarak ameli hikmet adını verdiği bireyin bireysel ve toplumsal yaşamında erdemli olup doğru davranmasının önüne nazari hikmet anlayışı getirerek öncelikle hakikati kavramanın gerekliliğini vurgular. Erdem ahlakı nefsi ve egoyu kontrol etmeyi amaçlayıp bireyin toplum içindeki rolü, toplumsal uyumu ve diğer bireylerle olan ilişkisi (toplumla olan ilişkisi) üzerinde dururken, hikmet ahlakı bireyin manevi tatmini ve Hakk'a ulaşmasını kısaca bireyin evrenle ve hakikatle (ilahi gerçeklikle) bütünleşmesini ifade eder. Kısaca hikmet bilgece düşünüp hakikate ulaşmayı sağlarken erdem bu bilgeliğin eyleme dönüşmüş halidir. Sonuç olarak hikmet merkezli bir ahlak anlayışı bireyin manevi gelişimi ve hakikate ulaşma çabası açısından daha derin ve daha tatmin edicidir. Erdem-hikmet ilişkisiyle ilgili geniş bilgi için bkz. Mehmet Kasım Özgen, “Klasik Türk Düşüncesinde Hikmet ve Erdem Anlayışı”, *Bilimname*, XLI, 2020/1, 835-862

²²¹ Platon, *Phaidros*, 32

²²² Platon, *Şölen*, çev. Cenap Karakaya, İstanbul: Sosyal Yayınlar, 2000, 55

²²³ Bedia Akarsu, *Ahlak öğretileri Mutluluk Ahlakı*, 55; Diogenes Laertios, *Ünlü Filozofların Yaşamları ve Öğretileri*, 337, 339; Jean Burn, *Stoa Felsefesi*, 99

²²⁴ Pierre Hadot, *Ruhani Alistirmalar ve Antik Felsefe*, 54

²²⁵ Platon, *Devlet*, 16

²²⁶ Pierre Hadot, *Ruhani Alistirmalar ve Antik Felsefe*, 55

erdem ahlakı savunucuları akla büyük önem vermiş, mutluluğu bedende değil akıl olarak adlandırdıkları ruhta aramak gerektiğini düşünmüşlerdir. İnsana özgü erdemler bedene değil ruha aittir. İnsan için iyi olan ruhun erdemli eylemidir.²²⁷ “Hayvanlar için yiyip içmek, uyumak ve türlerini devam ettirmek kafidir, fakat kendisine idrak etme yeteneği verilen insanlar için bunlar kâfi değildir.”²²⁸

2.1.2. ERDEM AHLAKÇILARINA GÖRE HAZ VE ACI

İyinin haz olduğunu iddia eden, hazzı hayatın en yüksek ereği olarak gören hedonizm erdem ahlakçıları tarafından kınanmıştır. Özleri gereği haz ve erdem birbirinden farklıdır. Hazzın olduğu yerde erdem yoktur. Haz kötü olan şeyde, erdem ise iyi olanda bulunur. Haz gelip geçici iken erdem kalıcıdır. Erdem ahlakçıları bahsedilen akıl yetisini kullanmayıp gelip geçip hazların peşinden koşan insanları içgüdüleriyle hareket eden hayvanlara benzetirler.²²⁹ Erdem-haz karşıtlığının dile getirildiği bazı filozof düşüncelerinden örnek sunacak olursak;

- İnsanların çoğu ya da sıradan insanlar iyilik ve mutluluğun hazdan kaynaklandığını düşünürler, bu nedenle hazza düşkün olurlar.²³⁰
- Üstelik şunu da bilersin; halk hazzın iyilik olduğuna üstün ruhlu kişiler bilginin, aklın iyilik olduğuna inanır.²³¹
- Hazzı baş köşeye oturtan, erdemi köle haline getirir; hazzı iyi olarak kabul eden de, iyinin gerçek kavramını ve erdemin gerçek değerini inkâr etmiş olur, akıllı bir varlıktan akla aykırı olana erişmeye uğraşmasını, tanrıya yakın olan tinsel varlıktan hayvanın zevklerine erişmeye uğraşmasını istemiş olur.²³²
- Evcil bir hayvan gibi yaşayan büyük çoğunluk adeta köle gibidir.²³³
- Erdem yüce, soylu krallara layık, yenilmez ve tükenmez bir şeydir, haz ise bayağı, kölelere layık, zayıf ve güdük bir şeydir, onun durağı ve ocağı genelevler ve meyhanelerdir.²³⁴

İnsanlar mutluluğu gelip geçici hazlarda arayadursun erdemi seven insanların mutlu olmak için hazza ihtiyaçları yoktur. Erdem, mutluluğun bütün koşullarını içinde

²²⁷ Aristoteles, *Nikomakhos'a Etik*, 29,30, Frederic Copleston, *Helenistik Felsefe*, 22

²²⁸ Epiktetos, *Söylevler*, çev. Yahya Kurtkaya, İstanbul: Şule Yayınları, 2023, 42

²²⁹ Epiktetos, *Söylevler*, 42, 43, 163,164,167; Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 28; Bedia Akarsu, *Ahlak Öğretileri: Mutluluk Ahlakı*, 54

²³⁰ Aristoteles, *Nikomakhos'a Etik*, 24

²³¹ Platon, *Devlet*, 243

²³² Bedia Akarsu, *Ahlak Öğretileri: Mutluluk Ahlakı*, 54

²³³ Aristoteles, *Nikomakhos'a Etik*, 24

²³⁴ Seneca, *Mutlu Yaşam Üzerine-Yaşamın Kısıtlılığı Üzerine*, çev. C. Cengiz Çevik, İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 2022, 11

taşıdığından mutluluk ve haz onların yaşamlarında zaten mevcuttur.²³⁵ Onların hazzı bilgelik, aşkları bilgelik aşkıdır.²³⁶ Bedensel haz değil, felsefi düşünmeden gelen düşünme hazzıdır²³⁷ onların yaşamlarında olan.²³⁸ Gerçek haz ruhun dinginliği ve neşesidir.²³⁹ Gerçek haz hazzı küçümsemektir.²⁴⁰ “Hiçbir zevke gereksinme duymamak bile bir zevk yerine geçer.”²⁴¹

Sokrates’in öğrencisi aynı zamanda Kinik²⁴² okulunun kurucusu sayılan Antisthenes (M.Ö. 445-365) ‘haz almaktansa çıldırayım daha iyi’ sözüyle erdem ahlakçılarından biraz daha uç bir noktada yer alır.²⁴³ O ve ondan sonra gelen Kinikler hazzlardan bağımsız olmakla değil hazzlardan kaçmakla mutluluğa erişileceğini savunur. Erdem en yüksek değer değil biricik değerdir ve bu nedenle insan mutluluğa ulaşmak için ün, şeref, itibar, güzellik, zenginlik gibi şeylerden bağımsız olmalı, kendi kendine yetebilmeyi amaçlamalıdır.²⁴⁴ Onların hayata karşı tavırlarını tek kelimeyle tanımlamak istersek ihtiyaçsızlık diyebiliriz, yani hiçbir şeye muhtaç olmamak. Bir eve hatta bir yatağa bile. En büyük temsilcisi Sinoplu Diogenes olan Kinikler, çileci ve kanaatkâr bir yaşam tarzı benimseyerek yiyeceklerden sadece açlıklarını giderecek kadarıyla yetiniyor, kılık kıyafetlerine önem vermiyor, kulübe ya da fiçı gibi yerlerde barınıyorlardı. İnandıkları gibi yaşıyor, kimseye minnet etmiyorlardı.²⁴⁵ Bu ihtiyaçsızlık sadece maddesel değildi. Onlar insanlara da bağlanmayarak kendi

²³⁵ Aristoteles, *Nikomakhos’a Etik*, 32; Bedia Akarsu, *Ahlak Öğretileri: Mutluluk Ahlakı*, 54

²³⁶ Platon, *Devlet*, 341, 380, 389

²³⁷ İbn Miskeveyh, mutluluğu bir tür lezzet olarak görerek lezzetleri aktif lezzetler ve pasif lezzetler olarak ikiye ayırır. Pasif lezzetler bedensel lezzetler ve duygular iken, aktif lezzetler, akıl ve düşünmedir. Bizi hayvanlardan ayıran aktif lezzetler olduğuna göre aktif lezzetlere yönelmeli, mutlu olmak için de gerçek lezzetin ve hazzın kaynağı olan Allah’a ulaşılmalıdır. Müfit Selim Saruhan, *İslam Filozofları ile Ruhsal Tıp*, 76

²³⁸ Aristoteles, *Felsefeye Çağrı*, 51

²³⁹ Georg Luck, *Köpeklerin Bilgeliği*, çev. Oğuz Özügül, İstanbul: Say Yayınları, 2011, 123

²⁴⁰ Seneca, *Mutlu Yaşam Üzerine-Yaşamın Kısıtlığı Üzerine*, 8

²⁴¹ Seneca, *Ahlak Mektupları*, 61

²⁴² Kinizm Grekçe ‘kyon’, ‘köpek’ sözcüğüyle ilişkili olup kökleri Sokrates’in düşüncelerine dayanmaktadır. Onlara köpeksi denmesinin sebebi halkın gözünde köpek gibi yaşayan insanlar olarak görülmeleridir. Diogenes’e kendisine niçin köpek denildiği sorulduğunda yanıtı şu olmuştur: “Çünkü ben hakikati kötü, yalancı insanların yüzüne vururum ve kendileri hakkında gerçeği söylerim, iyi insanlara kuyruk sallırım, kötülerin suratına hırlarım.” Georg Luck, *Köpeklerin Bilgeliği*, 15, 98

²⁴³ Diogenes Laertios, *Ünlü Filozofların Yaşamları ve Öğretileri*, 252

²⁴⁴ Bedia Akarsu, *Ahlak Öğretileri: Mutluluk Ahlakı*, 30,37; Pierre Hadot, *Yaşam için Felsefe*, 146

²⁴⁵ Büyük İskender, Diogenes’in ününü duyarak yanına gitmiş, ona kendisi için bir şey yapip yapamayacağını sormuştur. Bunun üzerine Diogenes yerinden kıpırdamayarak ünlü sözü ‘Gölge etme başka ihsan istemez’ demiştir. Diogenes burada zaten ihtiyacı olan her şeye sahip olduğunu, güneşi de kendisine veremeyeceğine göre en azından engel de olmamasını istemiştir. Büyük İskender’in Diogenes’ten aldığı bu ders üzerine söylediği söz etkileyicidir: ‘İskender olmasaydım, Diogenes olmak isterdim. Georg Luck, *Köpeklerin Bilgeliği*, 113; Diogenes Laertios, *Ünlü Filozofların Yaşamları ve Öğretileri*, 267

kendilerine yetebilmeyi amaçlamışlardı. Bir aile hayatları yoktu. Diğer insanların ödev haline getirdiği kurallara ve ahlaki yargılara da aldırış etmiyorlardı. Böylece en basit ihtiyaçlarla yetindikleri için özgür, bağımsız ve mutlu hissediyorlardı. ‘Hiçbir şeye ihtiyaç duymamak Tanrıya özgüdür, çok az şeye gerek duymak Tanrıya benzemektir’²⁴⁶ ilkesi gereği mutluluğa ulaşmak için maddi ihtiyaçlardan özgür olmayı savunmuşlardı. Bir bilge ihtiyaçlardan, hazlardan, bağımlıklardan ve isteklerden özgür olmalıdır. Bunun için de tutkuların kökünü kurutmalı, ruhu tutkulardan tamamen arındırmalıdır. Tutkulardan kurtulan kişi tanrılara eşit olacaktır.²⁴⁷ Onların erdemi rastlantıya cesaretle, yasaya doğayla, tutkuya ise akılla karşılık vermektir.²⁴⁸ Kinikler tüm hazları reddetse de Aristoteles, “mutluluk için dışsal iyiler de gereklidir. Çünkü dışsal iyiler olmaksızın yaşamak ya da iyi eylemlerde bulunmak çok kolay değildir” diyerek güç, zenginlik, sağlık gibi dışsal iyilerin de mutluluğa ulaşmada yardımcı olacağını savunmuştur.²⁴⁹ Fakat erdem ahlaki düşüncülerinin ortak kabulü, erdemsizliğin tek başına mutsuzluk için yeterli olacaktır.²⁵⁰

Kiniklerin seçtiği bu yaşam tarzı Stoacıların eleştirilerine maruz kalmıştır. Stoacı ilke ‘doğaya göre yaşa’dır. Evren doğa yasası tarafından yönetilir. İnsan da evrenin yasalarına göre yani doğada etkin ilke olan logosa, akla göre yaşamalıdır.²⁵¹ Doğa bizden bedenimize eziyet etmemizi, pislik içinde yaşamamızı, kötü yemekler yememizi değil, ılımlı, ölçülü bir hayat yaşamamızı istemektedir.²⁵² Ölçülülük Stoa için de önemli bir kavramdır. Onlar iyimserlikte ve kötümserlikte dahi ölçülü olmayı gözetmişlerdir. Her şeyin iyi olacağına dair temelsiz bir inanç yerine başımıza gelebilecek olumsuz şeyleri de hesaba katarak hazırlıksız yakalanmamamızı ve hayata karşı daha dirençli olmamızı öğütlemişlerdir. Stoacılığın son dönem düşünürü Marcus Aurelius, her şafak vakti gün içinde başına gelebilecek olumsuz olaylar üzerinden senaryolar üreterek (günlük dilde en kötüsünü düşünerek) güne başlamayı öğütler. Burada amaç tüm bu olumsuz senaryolar gerçekleşse bile kişinin aklını kullanarak sahip olduğu değer ve ilkelerden ödün vermeden dimdik bir şekilde yoluna devam etmesidir. Dışarıdan gelen hiçbir şey onun ruhunu etkilemeyecektir. Kişiyi bedbaht

²⁴⁶ Georg Luck, *Köpeklerin Bilgeliği*, 19

²⁴⁷ Georg Luck, *Köpeklerin Bilgeliği*, 24, 31

²⁴⁸ Georg Luck, *Köpeklerin Bilgeliği*, 119

²⁴⁹ Aristoteles, *Nikomakhos’a Etik*, 32,33

²⁵⁰ Diogenes Laertios, *Ünlü Filozofların Yaşamları ve Öğretileri*, 219

²⁵¹ “Her şey salt bir görkemli bütünün parçası, ve ruhun bedeni doğa, ruhu tanrı”. Frederic Copleston, *Helenistik Felsefe*, 15, 21; Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 66

²⁵² Seneca, *Ahlak Mektupları*, 41

eden onun haricinde gelişen olaylar değil, ruhunu yakından takip etmemesidir der Aurelius.²⁵³ Düşünebilen bir varlık olan insan dışarıdan gelen olumsuz etkilere karşı duygularını kontrol altına alabilmelidir. “Bırak dışarıdan meydana gelecek herhangi bir hadiseden etkilenen etkilensin. Hatta dileyen yakınsın. Ben başıma gelenin kötü bir şey olmadığını düşünürsem ondan bana zarar gelmez. Böyle düşünmek de benim elimdedir.”²⁵⁴ Her şey düşünceye bağlıdır. Düşüncelerimiz de bize.²⁵⁵ Düşüncelerini yöneterek dış olaylardan etkilenmeyen birey bağımsız, özgür ve özerk bir bireydir.

Stoacılar göre insanların mutsuzluklarının sebebi sahip olamayacakları iyilikleri istemeleri, sahip olduklarını korumaya çalışmaları ve kaçınılmaz olan kötülüklerden kaçınmaya çalışmalarıdır.²⁵⁶ Bir insan mutsuz olmamak için neyin kendi kontrolünde olup olmadığının farkında olmalıdır. Stoacı düşünür Epiktetos bunu muktedir olduğumuz ve olmadığımız şeyler olarak ikiye ayırır. Kontrolümüz dahilinde olan şeyler bizim iradimize tabi olan şeylerdir. Üzerinde kontrol gücüne sahip olduğumuz düşüncelerimiz, yargılarımız, tavırlarımız, tepkilerimiz, korkularımız, arzularımız, tutkularımız konusunda endişelenmemize gerek yoktur. Muktedir olmadığımız şeyler ise vücudumuz, organlarımız, ailemiz, malımız mülkümüz ve çevremizdir. Bunlar için de endişe duymamız bir işe yaramayacaktır. O halde kontrol edebildiğimiz şeyleri kontrol etmeli, edemediğimiz şeyler için de üzülme, mutsuz olmak ve çabalamak yerine doğanın planına uymalıyız.²⁵⁷ Kendi kontrolümüzde olmayan şeyler için tam bir teslimiyet, kendi kontrolümüzde olan şeyleri ise akılla yönetmek stoanın ilkesidir.

Bir yolculukta nasıl hareket ederiz? Bizim kudretimiz dâhilinde olan şey nedir? Bizi menzile götürecektir olanı, kaptanı ve seyahat vaktini seçmek bizim tercihimize bağlıdır değil mi? Diyelim ondan sonra fırtınaya yakalandık. Bu durumda neyi korumam gerekir? Elbette bana ait olanlar nelerse onları. Gerisi kaptanın inisiyatifindedir. Diyelim gemi batıyor, ben ne yapabilirim ki. Endişeye düşmeden, çılgınlık koparmadan, bu fırtına sebebiyle suçu Tanrı'ya yüklemekten bütün varlıkların eninde sonunda zaten yok olacağının bilincinde olarak benim vaktimin de geldiğini düşünerek hazırlıklı olmalıyım ve sıram gelmişse metanetli bir şekilde sıramı savmalıyım. Ölüm

²⁵³ Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 13,14,15

²⁵⁴ Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 67

²⁵⁵ Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 129

²⁵⁶ Pierre Hadot, *Ruhani Alıştırmalar ve Antik Felsefe*, 23

²⁵⁷ Epiktetos, *Söylevler*, 21, 22, 23, 100, 186

şeklimizin bir önemi var mı? Ölüm kapımıza fırtınada boğulmakla gelse ya da ağır bir hastalıkla... Ne fark var ki sanki?²⁵⁸

Stoa felsefesi kıskançlık, öfke, nefret, sıkıntı, tasa, imrenme, üzüntü, acıma gibi negatif duyguları acı sınıfına sokar. Bunları akıl dışı oluşan ve gelişen bir duygu durumu olarak görürler.²⁵⁹ Mesela kıskançlık başkasının mutluluğundan duyulan acıdır, sıkıntı insanı daraltan ve rahatsızlık veren bir acıdır, tasa yanlış düşüncelerden oluşan bir acıdır.²⁶⁰ Bu negatif duyguların akli örtmesine izin vermemek, aşk, sevgi gibi pozitif duygularda ise duyguların ihtiras ve arzuya dönüşmemesi için ölçülü olmak gerekir. Bunları ruhun acıları olarak görürlerken bedenın çektiğı acılara karşı da dayanıklı ve kayıtsız kalmamızı salık verirler. Stoacı düşünür Epiktetos zalim bir efendinin kölesiydi. Efendisi bir gün Epiktetos'un bacağıını bükmeye başlamış, Epiktetos efendisine bacağıının kırılacağını söyleyerek soğukkanlılıkla bu acıya dayanmıştır. Bacağı kırıldığında ise bu zulüm karşısında söylediğı tek şey; 'Ben size bacağıının kırılacağını söylememiş miydim?' olmuştur.²⁶¹ Stoacılara göre beden değersiz, anlamsız, kalıcı olmayan, zavallı, itidalli yaklaşılmazsa pişmanlık ve acı verecek zevkler talep eden, beslemek, dinlendirmek, temizlemek zorunda oldukları bir nesneden ibarettir.²⁶²

-seni zindana tıkacağım!

-benim şu aciz bedenimden bahsediyorsun sanırım.²⁶³

Stoacılara göre kişi izin vermediğı sürece hiçbir acı ruhuna ulaşamaz. Amaç incinmez bir ruha değil her türlü acının erişemediğı bir ruha sahip olmaktır.²⁶⁴ Böylesi bir teslimiyet içinde olma, dışsal, harici olaylardan etkilenmeme, tutkulara ve duygulara karşı duyarsız, sarsılmaz olma kişide dinginlik, içsel bir huzur, *apatheia*, *ataraxia* hali ortaya çıkartır.²⁶⁵ *Apatheia* duygusuzluk değil, duygulanımlar karşında sarsılmaz olma halidir. Bilge de acı duyar, hakarete, kötülüğē uğrar ama bunlardan

²⁵⁸ Epiktetos, *Söylevler*, 152

²⁵⁹ Turgut Özgüney, *Stoa Okulu*, 62

²⁶⁰ Diogenes Laertios, *Ünlü Filozofların Yaşamları ve Öğretileri*, 338

²⁶¹ Jean Burn, *Stoa Felsefesi*, 25

²⁶² Seneca, *Mutlu Yaşam Üzerine-Yaşamın Kısıtlılığı Üzerine*, 9; Epiktetos, *Söylevler*, 54; Seneca, *Ahlak Mektupları*, 99

²⁶³ Epiktetos, *Söylevler*, 25

²⁶⁴ Seneca, *Ahlak Mektupları*, 50; Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 46, 48

²⁶⁵ Stoacıların 'apatheia' ve 'ataraxia' yani duygusal kayıtsızlık ve sarsılmazlık ideali Kinik kökenlidir. Georg Luck, *Köpeklerin Bilgeliğı*, 31

dolayı yaralanmaz, kaygılanmaz, korkmaz. Bilgenin özelliği huzursuzluklardan kurtulmak ve korkusuz olmaktır.²⁶⁶

Erdem ahlakı düşünürleri bedenın gelip geçiciliğine ruhın ise ölümsüzlüğüne inandıkları için ölüm korkusu duymazlar. Sokrates'in öğrencisi Antisthenes için dünyadaki en büyük mutluluk, mutlu ölmektir.²⁶⁷ Hakkında idam cezası verilen Sokrates, kaçması için kendisine yardım etmek isteyen arkadaşlarına ölümden korkmadığını hatta geride kalanlara acıdığını söylemiştir.²⁶⁸ "Ayrılmak zamanı geldi artık, yolumuza gidelim: Ben ölmeye, sizler de yaşamaya. Hangisi daha iyi? Tanrı'dan başka kimse bilemez bunu."²⁶⁹

İslam erdem ahlakçılarına göre ölüm ruhın bedenden kurtulup özgürleşmesidir.²⁷⁰ Beden Allah tarafından kullarına emanet edilmiş olup ölüm insanın özünün Allah'a kavuşmasıdır. Allah'a gerçekten inananlar için ölüm korkusu yoktur.²⁷¹ Ragıp el-İsfahani'ye göre mutluluk iki şekilde kazanılır. Bunlardan ilki gerçek hakikatin farkına varılacağı ölüm anı, diğeri ise ölmeden önce nefsin hastalıklarından kurtulmasıdır.²⁷² Onların ölümü mutluluk gibi görmeleri yaşamayı istememek olarak anlaşılmamalıdır. Hayat bize bahşedildiyse onu en iyi şekilde yaşamalı, ölüm zamanı geldiğinde ise aciz bedenden korkmadan ayrılmalıdır.

İşte bu, bir kimsenin öğrenmek zorunda olduğu şeyin ta kendisidir: Şehvetten, nefretten, engellerden ve insanın çekinebileceği her şeyden hür olması! Ölmek mi zorundayım? Şayet hemen şimdi ise, buna hazırım. Kısa bir müddet sonra ise yemek yemem gerekir; zira vakit yemek vakti. Daha sonra öleceğim. Nasıl? Tıpkı kendisine ait olmayan bir şeyi, sahibine iade eden insan gibi...²⁷³

Hayat en iyi şekilde erdemlerle yaşanıldığına göre erdemli yaşayan bir insanın ölümden korkmasına hiçbir sebep yoktur. İnsan kendine 'İyi mi yaşadım?' diye sormalıdır. Ne kadar yaşayacağını değil, nasıl bir yaşam süreceğini düşünmelidir.

²⁶⁶ Bedia Akarsu, *Ahlak Öğretileri: Mutluluk Ahlakı*, 54, 56, 57; Frederic Copleston, *Helenistik Felsefe*, 25

²⁶⁷ Diogenes Laertios, *Ünlü Filozofların Yaşamları ve Öğretileri*, 253

²⁶⁸ Platon, *Diyaloglar*, 45

²⁶⁹ Platon, *Diyaloglar*, 39

²⁷⁰ Dr. Hüseyin Karaman, *Ebu Bekir Razi'nin Ahlak Felsefesi*, 157

²⁷¹ "Allah'ın veli kulları için korkulacak bir şey yoktur ve onlar mahzun da olmayacaklardır" (Yunus, 10/62). Müfit Selim Saruhan, *İslam Filozofları ile Ruhsal Tıp*, 75

²⁷² Ragıp El-İsfahani, *Mutluluğun Kazanılması*, 100-101

²⁷³ Epiktetos, *Söylevler*, 26

Çünkü uzun yaşamak değil ama iyi yaşamak insanın elindedir.²⁷⁴ “Bilgili insanların bir tek günü bilgisizlerin koskoca ömründen daha uzundur.”²⁷⁵

2.1.3. ZENGİNLİK VE LÜKS YAŞAM

Erdem ahlakı düşünürleri bedene değer vermedikleri için ruhu tatmin etmeyecek zenginlik, şan, şöhret, itibar gibi şeylerin bir etkinliğin sonucu olduğunu ve hiçbir zaman bir erek edinilmeyeceğini düşünürler. Mutlu yaşamın çok servete sahip olmakta değil, insanın iyi bir ruh yapısına sahip olmasında yattığını göz önünde bulundurarak nihai amaç olan mutluluğu dünyevi nimetler ve maddi hazlardan ziyade tinsel bir bağımsızlık, manevi, içsel bir huzur hali olarak tanımlamışlardır. Onlara göre gerçek zenginlik maddi değil ruhsal ve zihinseldir.²⁷⁶ Erdemli insan mutlu olmak için zenginlik peşinde koşmak yerine sahip olduklarıyla iyi bir yaşam sürmeye çalışmalı, iyi ve kötü kadere, yaşadığı olumsuzluklara ve talihsizliklere cesurca katlanmalıdır.²⁷⁷

Yapılması gereken hürlüğüne kavuşmuş bir köle gibi dik durmak ve Tanrı'ya şöyle seslenebilmektir: "Ey yüce Tanrı'm! İstikbalde başıma gelecek olanlara razıyım. Sen nasıl murat edersen ben ona tâbiyim; zira senin muradın bir parçan olarak benim de muradımdır. Rızan dışında hiçbir şey yapmayacağım. Dilediğin yere giderim; dilediğin gibi giyinirim; dilediğin gibi doyururum karnımı. Muradın insanlarla birlikte yaşamamsa öyle yaşarım. Hayatımı bir başıma sürdürmemi dilerse öyle yaparım. Kaderim sürgünse buna da razıyım. Zenginlik verirsen onu senin dilediğin gibi kullanırım.; fakirlik verirsen kanaat ederim. Bundan sonra muhatap oldukları durumdan şikâyet edenlerin karşısına dikilip onlara razı olmaları gerektiğini haykıracağım. Eğer böyle söyleyemiyorsan git ve annenin dizinin dibinde otur ve seni beslemesini bekle!"²⁷⁸

Gelip geçici maddi kazançlar bize ait değil, kaderin bize mal ettiği şeylerdir. O halde bunlara bel bağlamak, bunların peşinde koşmak, mutluluğu bunlarda aramak bilge bir insanın yapacağı iş değildir. Çünkü; “Verilebilen bir mal, alınabilir de!”²⁷⁹ İnsan yalnız kendinde olan ile övünmelidir. Nedir insanın kendinde olan ve alınamayan şey? Ruhu. Ruhun içindeki yetkin akıl. Seneca, “Mutlu olmak için benim olan her şey benimle birlikte- adalet, cesaret, sağduyu ve insandan geri alınabilecek

²⁷⁴ Seneca, *Ahlak Mektupları*, 98, 242

²⁷⁵ Seneca, *Ahlak Mektupları*, 287

²⁷⁶ Frederic Copleston, *Helenistik Felsefe*, 23, 24; Aristoteles, *Felsefeye Çağrı*, 8; Georg Luck, *Köpeklerin Bilgeliği*, 27

²⁷⁷ Aristoteles, *Nikomakhos'a Etik*, 35, 36

²⁷⁸ Epiktetos, *Söylevler*, 202, 203

²⁷⁹ Seneca, *Ahlak Mektupları*, 50

her şeyi değerli saymama becerisi”²⁸⁰ diyerek mutluluğa ancak kişinin sahip olduğu erdemler vasıtasıyla ulaşabileceğini anlatır. İyi ve mutlu bir yaşamın anahtarı kendi kendine yetebilmektir. Kendisine sahip oldu mu insan, yitirecek hiçbir şeyi yoktur.²⁸¹

İlk İslam filozofu olan Kindi mutlu bir hayat sürmenin sırrını Stoacı bir üslup ve yaklaşımla yazdığı *Üzüntüyü Yenmenin Çareleri* adlı eserinde açıklamıştır. Ona göre üzüntü, sevilenlerin kaybı ve isteklerin geri çevrilmesinden (gerçekleşmemesinden) kaynaklanan psikolojik bir rahatsızlıktır. O, değişmezlik ve sürekliliğin olmadığı bu dünyada sevdiğimiz şeyleri elimizde tutmamızın imkânsızlığından bahsederek, duyu alemindeki gelip geçici, herkesin ulaşabileceği haz ve isteklerden kendimizi kurtarıp, akıl alemindeki sürekliliğe yönelmek gerektiğini söyler. Ona göre mutlu olmak, bize uygun olmayan şeylerden kaçmakla, gelip geçici şeyleri arzulamamakla, aklın uygun gördüğü şeylerden yararlanmakla mümkün olur. O, kendinden hoşnut olmayan, elindekiyle yetinmeyen ve dolayısıyla elde edemediği şeylerin peşinden koşan insanların mutlu olamayacağını dile getirir.²⁸²

Erdem ahlakçılarına göre zenginlik insanı mutsuz edecek bir arzudur. Öncelikle zenginlik peşinde koşmak bize bahşedilen zamanı boşa harcamaktır. Kişi zengin olduğunda zenginliğini yitirmekten korkacak bu da onda huzursuzluk yaratacaktır. Huzursuz bir ruhun da mutlu olması mümkün değildir. Kişi zenginleştikçe yetinmez olacak, daha fazlasını isteyecek, daha fazla çalışacak böylece zenginliği kullanmaya zamanı kalmayacaktır. Bu da yetmeyecek torunları onun ölümünü dört gözle bekleyecektir. Velhasıl bir süre sonra o zenginliğe değil zenginlik ona sahip olacak, o ise zenginliğin kölesi olacaktır.²⁸³ “Mesela paranın kölesi değil misiniz? Kadın ya da çocukların? Zalim bir hükümdarın? Bunlar sizin efendileriniz değil mi? Eğer öyle olmadığını düşünüyorsanız neden parasız kaldığınızda kaygılara düşüyorsunuz?”²⁸⁴

Çoğu insan lüks yaşama özenedursun Antisthenes lüks yaşamı övene, “düşmanımın çocukları lüks içinde olsun!” bedduasında bulunarak böyle bir yaşamın ne kadar bayağı olduğunu anlatmaya çalışmıştır.²⁸⁵ Erdem ahlakçılarına göre zenginlik

²⁸⁰ Seneca, *Ahlak Mektupları*, 55

²⁸¹ Seneca, *Ahlak Mektupları*, 148

²⁸² Kindi, *Felsefi Risaleler (Üzüntüyü Yenmenin Çareleri)*, çev. Mahmut Kaya, İstanbul: TYEKB Yayınları, 2015, 477-510

²⁸³ Seneca, *Ahlak Mektupları*, 72

²⁸⁴ Epiktetos, *Söylevler*, 141

²⁸⁵ Diogenes Laertios, *Ünlü Filozofların Yaşamları ve Öğretileri*, 254

ne kadar çok şeye değil ne kadar az şeye ihtiyaç duyduğundur. İnsan mutluluğunu zenginliğe, şana, şöhrete, itibara teslim ederse bunları yitirdiğinde mutsuz olacak ve mutlu olmak adına tekrar sahip olmak için çabalayacaktır.

Şansla gelen hiçbir şey kalıcı değildir, ne kadar yükseğe çıkılırsa, düşme olasılığı da o kadar artar. İleride bitecek olan şeyler kimseyi mutlu etmez, dolayısıyla kazanmak için çok çalıştıkları şeyleri korumak uğruna daha da çok çalışmak zorunda olan insanların yaşamının sadece en kısa değil, en sefil yaşam olması kaçınılmazdır. İstediklerini zahmetle kazanır, kazandıklarını da kaygıyla ellerinde tutarlar.²⁸⁶

Stoa okulu kurucusu Zenon'un Pire açıklarında gemisi batmış, tüm mal varlığını kaybederek Atina'ya gelmiştir. Zenginliğini kaybetmenin üzüntüsünü çekmek yerine 'En iyi nasıl yaşanır?' sorusuna cevap bulmak amacıyla felsefeye sarılmıştır.²⁸⁷ Kinik okulundan Krates'in öğrencisi olmuş,²⁸⁸ en iyi hayatın erdemlerle yaşanılacağına kanaat getirerek azla yetinen, ölçülü, sade ve mutlu bir yaşam sürmüştür. "Benim en kazançlı yolculuğum gemimin battığı ve tüm servetimi kaybettiğim gün başladı."²⁸⁹

2.1.4. ERDEMLİ BİR HAYAT İÇİN TOPLUMSAL DAYANIŞMANIN GEREKLİLİĞİ

Erdem ahlakı düşünürlerine göre erdemli bir hayatın sürdürülmesi ve bu konuda yetkinleşme toplumsal dayanışmayla mümkündür. Özellikle Platon ve Aristoteles için birey kentten, kent bireyden ayrı düşünülemez. Ahlak ve siyaset birbirinden ayrı olamayacağından onların mutluluk etiğinde politikanın yeri büyüktür. İnsan özü ve doğası gereği toplumsal-siyasi bir varlık olduğundan iyi bir yaşam sürmesi ve ereğine erişmesi ancak erdemli bir toplumla mümkün olur.²⁹⁰ Ahlaki bozulmaların olduğu bir toplumda düzen ve huzur da bozulacak, bireyin ahlaki eylemlerini yerine getirmesi zorlaşacaktır. İnsanların mutluluğu için yasa ve devlet, yasa ve devlet için de bir yasa koruyucu gerekir. İyi hayat, iyi bir toplumda yaşanabilir

²⁸⁶ Seneca, *Mutlu Yaşam Üzerine-Yaşamın Kısıtlılığı Üzerine*, 70

²⁸⁷ Turgut Özgüney, *Stoa Okulu* 15-16; Jean Burn, *Stoa Felsefesi*, 14,15

²⁸⁸ Krates, Zenon'u öğrenci olarak kabul etmeden önce eline dolu bir tencere verip yol boyunca taşımamasını istemiştir. Zenon'un utanıp sıkıldığını görünce de elindeki bastonu ile vurup tencereyi kırmıştır. Zenon'un üstü başı battığı için utancından kaçmaya çalışırken, Krates arkasından şöyle bağırıştır; 'Nereye kaçıyorsun küçük Fenikeli? Sana bir şey olmadı ki!' (Diogenes Laertios, *Ünlü Filozofların Yaşamları ve Öğretileri*, 298; Jean Burn, *Stoa Felsefesi*, 16). Burada anlatılmak istenen şudur: Zenon'un kirlenen yalnızca bedenidir. Zenon'un ruhuna, aklına, bilgisine, erdemlerine hiçbir şey olmamıştır.

²⁸⁹ Turgut Özgüney, *Stoa Okulu*, 15

²⁹⁰ Frederic Copleston, *Helenistik Felsefe*, 7

inancına sahip oldukları için en temel soru ‘Devleti kim ve neye dayanarak yönetmeli?’ olmuştur. Onlara göre toplum erdeme dayalı yönetilmelidir. Erdemin ne olduğunu bilen, erdemli bir toplum yapısını sağlayacak olan ise bilge bir yöneticidir (filozoftur). Çünkü yönetim de, kanun koyma işi de bilgi ve bilgeliğe dayanır. İyi bir yaşamın ve gerçek mutluluğun ne olduğunu bilen bilgiler olduğuna göre devleti de bilgiler yönetmelidir.²⁹¹ “Mademki filozoflar daimî ve değişmeyen şeyleri anlamaya muktedir kişilerken filozof olmayanlar muhtelif şeylerin çeşitliliği arasında başıboş gezen ve kendilerini kaybeden kişilerdir, o zaman bir kentte bu iki gruptan hangisi yönetici olmalı?”²⁹²

Erdemsiz bir toplumda tek başına erdemli ve mutlu bir insan olarak yaşamak pek mümkün değildir. Sokrates’in etik değerler uğruna idam edilmesi buna en güzel örnektir. İbn Bacce, erdemsiz bir toplumda tek başına mutlu ve erdemli bir birey olup olunamayacağına dair *Tedbîru'l-Mütevahhid* adlı bir eser yazmıştır. Esere göre erdemli toplumda sevgi hakimken erdemsiz toplumda kötülük ve kararsızlık vardır. Erdemsiz toplumdaki insanların eylemlerini akli iradeleri değil hayvani içgüdüleri yönetir. Akli iradelerini kullanamayan bu insanlar düşünemedikleri için özgür de değillerdir. Onlar gelip geçici maddi hazlar peşinde koşarken erdemli olmaya çalışan birey toplum tarafından dışlanarak yalnızlaşır.²⁹³

Farabi, Platon ve Aristoteles’in siyaset felsefesi geleneğini devam ettirerek ahlaki hayatın siyasal hayattaki önemi üzerinde durur. Ahlak ve siyaset bir bütündür. Gerçek mutluluğa ulaşmanın yolu erdemli bir toplum yapısıdır. Erdemli toplum gerçek mutluluğu elde etmek için bir araya gelen insanların yardımlaşarak oluşturduğu toplumdur. Bu toplum erdemli şehirleri, erdemli şehirler erdemli milletleri, erdemli milletler de erdemli dünyayı oluşturur.²⁹⁴ Bu yüzden erdem ahlakçıları bir bütün olarak toplumun erdemli hayat yoluyla mutluluğunu önemsemişlerdir. Onlar için erdemli devlette adalet, liyakat ve ehemmiyet önemlidir. Platon *Devlet* adlı eserinde ilk görevinin mutlu bir devletin modelini çıkarmak olduğunu söyler: “Bizim zaten

²⁹¹ Farabi, *Mutluluğun Kazanılması*, çev. Ahmet Arslan, İstanbul: Türkiye İş Bankası Yayınları, 2023, çevirmenin önsözü

²⁹² Platon, *Devlet*, 215

²⁹³ Bkz. İbn Bacce, *Tedbîru'l-Mütevahhid*, çev. Ahmet Uludağ, Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 2004.

²⁹⁴ Farabi, *Mutluluğun Kazanılması*, 15

devletimizin kuruluşunda gözümüzü diktiğimiz amaç bir sınıfın istisnai mutluluğu değil bir bütün olarak şehrin mümkün olan en büyük mutluluğu idi.”²⁹⁵

Aristoteles de Platon gibi iyi olan şeyi tek bir kişinin elde etmesindense bütün ülkenin elde etmesinin daha tanrısal ve güzel olacağı düşüncesindedir. ²⁹⁶ Kendilerinden sonra gelen Stoacı düşünürler de evrensel duygudaşlık kuramı ile (dünya yurttaşlığı) insanlar arasındaki sınıfsal farklılıkları, köle-efendi gibi ayrımları kaldırmayı amaçlamışlar, evrensel bir dünya anlayışı geliştirmeye çalışmışlardır. Herkes tanrılardan geldiğine göre kralın da kölenin de kökü tanrılardır. İnsanı soylu yapan ırkı, soyu, sopu değil ruhudur. Bilindiği üzere Stoa okulu düşünürlerinden Roma İmparatoru Marcus Aurelius ve Neron’un azatlı kölesi olan Epaphroditos’un kölesi olan Epiktetos vardır.²⁹⁷

Sonuç olarak *eudaimonistik* karakterli mutluluk anlayışına sahip olan Sokrates, Antisthenes, Platon, Aristoteles, Stoacı düşünürler ile birlikte Platon ve Aristoteles’in düşüncelerini temel alan İslam filozofları, mutluluğu herkesin hayatı boyunca peşinde koştuğu *en yüksek iyi* olarak tanımlamışlar, mutluluğa ulaşma yolunda aklın hâkimiyetine, bilgiye, zihin ve ruhun huzuruna büyük bir önem atfetmişlerdir. Çünkü onlara göre mutluluk karakter inşasıyla, nefsin terbiyesiyle, erdemli bir hayatın gerçekleştirilmesiyle çok yakından ilişkili olan bir değerdir. Erdemi bilgili olmaya, mutluluğu ise erdeme bağlamış, bilgili insanın erdemli ve mutlu olacağını savunmuşlardır. Mutlu hayat erdemle, erdem ise aklın duyguları yönetmesiyle elde edilecek ölçülü bir hayat ile mümkündür. İnsanın davranışlarını duyguları değil düşünce ve bilgi yönetmelidir. Bu nedenle duyguların etkisine girmemek için düşünceyi geliştirmek ve bilgiyi arttırmak önem arz etmektedir. Birey düşüncesinde özerklik kazanabilmek için sahip olduğu akıl yetisi ile duygularına egemen olmalı, erdeminden başka hiçbir şeye ihtiyaç duymadan kendi kendine yetebilmelidir. Doğaya/kadere/ilahi plana güvenmeli, ölümden asla korkmamalı, güçlü ve sarsılmaz olmalı, ruhun huzuru için bedene, bedensel hazlara ve tutkulara, zenginliğe, şan, şöhret ve itibara kıymet vermemeli, boşa zahmet, korku ve üzüntü çekmemelidir.

2.2. YARARCI AHLAKTA MUTLULUK

²⁹⁵ Platon, *Devlet*, 132

²⁹⁶ Aristoteles, *Nikomakhos’a Etik*, 22

²⁹⁷ Jean Burn, *Stoa Felsefesi*, 107; Frederic Copleston, *Helenistik Felsefe*, 25; Seneca, *Ahlak Mektupları*, 150

İnsanın en nihai amacı olan mutluluğa ya da bütün insan eylemlerinin yöneldiği *En Yüksek İyiye* ulaşmak, daha önce de bahsettiğimiz üzere, Yunan ahlak felsefesinin en temel meselesidir. *En Yüksek İyi* konusunda erdem ahlakçılarından farklı bir yola yönelerek *En Yüksek İyi*yi haz olarak gören hedonistler ortaya çıkmıştır. Ve hedonizmin temel argümanları modern çağa kadar yararçı düşünce geleneğinin belkemiğini oluşturmuştur. Bu düşüncenin öncüsü Sokrates’in ününü duyup Atina’ya gelerek Kyrene Okulu’nun kuruculuğunu yapan Aristippos’tur. Ahlak ilkelerini erdem ahlakçıları gibi akılla değil duyular, duygular ve hislerle temellendiren bu anlayışa göre canlı varlıkların doğasında acı ve haz olmak üzere iki tür duygulanım vardır. Bunun doğru olduğunu anlamak için tabiata bakmak yeterlidir. Görülecektir ki bütün canlılar varoluşlarının ilk anından itibaren acıdan kaçır ve hazzı ararlar.²⁹⁸ “Doğa, insanoğlunu iki muktedir hükümdarın emrine vermiştir: İstirap ve haz. Ne yapmamız gerektiği de ne yapacağımızı da belirleyen bunlardır.”²⁹⁹

Yararçı düşünceye göre iyi ve kötünün ölçüsü haz ve acıdır. Biricik iyi haz, biricik kötü ise acıdır. O nedenle bir eylem hazdan çok acı veriyorsa o eylem kötü, haz veriyorsa iyidir. Ahlaki eylemin değeri eylemin ürettiği sonuç üzerinden değerlendirildiğinden hoşı giden, haz veren şeyler ahlaken de iyidir. En yüksek iyi/mutluluk haz olduğuna göre insan kendisine zevk ve haz veren eylemlerde bulunmalıdır. Fakat neyin daha fazla haz ve zevk verdiği konusunda yararçı düşünürlerin arasında temel görüş farklılıkları vardır.³⁰⁰

2.2.1. HAZLARIN DOĞASI

Yararçı düşünce geleneğinde hazların doğası ve niteliği konusunda iki temel görüş farklılığı vardır. Aristippos’tan pragmatistlere kadar yararçı düşünürler hazlar arasında nitel-nicel, statik-kinetik ve maddi-manevi ayrımında bulunmuşlardır. Bazı hazlar kinetik, dinamik ve eylemsel, bazı hazlar ise durgun ve durumsaldır. Kinetik hazların sürekliliğini sağlamak için devamlı eylemde bulunmak gerekir. Yeme, içme, cinsellik gibi eylem ve etkinliklerin sağladığı kinetik hazlar eksikliği sürekli hissedilen ve sürekli tatmin edilmesi gereken hazlardır. Bu hazlarda tam bir doyum sağlamak

²⁹⁸ Diogenes Laertios, *Ünlü Filozofların Yaşamları ve Öğretileri*, 95, 104, 485; Bedia Akarsu, *Ahlak Öğretileri: Mutluluk Ahlakı*, 41,71,72

²⁹⁹ Jeremy Bentham, *Ahlak ve Yasama İlkeleri*, çev. Ömer Saruhanoğlu-Uğır Kâşif Boyacı, İstanbul: Litera Yayıncılık, 2017, 17

³⁰⁰ Annemarie Pieper, *Etiğe Giriş*, 236; Frederic Copleston, *Helenistik Felsefe*, 28, 29, 32; Ahmet Cevizci, *Etik*, 45

mümkün değildir ve dolayısıyla doyumun bir nihyeti de yoktur. Doyuma ulaşıldığı anda kişide yeni bir hazza yönelme isteği oluşur.

Peki salt kinetik/maddi hazlar peşinde koşmak felsefe tarihinin büyük filozoflarının peşinde oldukları ahlaki özerkliği ve mutluluğu sağlayabilir mi? Salt maddi ve ölçsüz haz peşinde koşuşturmayı amaç edinmenin En yüksek İyiye ve mutluluğa ulaştırmayacağını düşünen Epiküros, Mill ve Ayn Rand gibi hedonist düşünürler durumsal hazları daha tercih edilir bulmuşlardır. Onlara göre dostluk, özgürlük, özerklik gibi daha çok entelektüalistik ve manevi hazlar maddi hazlara göre daha insani, daha tatmin edici ve daha kalıcı olan hazlardır. Fakat Aristippos, Jeremy Bentham, Thomas Hobbes gibi düşünürler statik hazzı haz olarak değerlendirmezler. Maddi hazlar manevi hazlardan daha canlı olduğundan onlar yalnızca hareket (devinim) halindeki duyumsal hazzı haz kabul ederler.³⁰¹

Aristippos ve Kyrene Okulu düşünürlerine göre hayatın amacı en yüksek, en yoğun ve şiddetli hazza erişmektir. Ulaşılabilecek en son erek mutluluk değil bir anlık haz olup mutluluk bu anlık hazların birleşiminden oluşur. Anlık haz kendisi için istenilen bir şey iken mutluluk kendisi için değil bu anlık hazlar için istenmelidir. Hazlar arasında bir ayırım yoktur. Hazzın nereden geldiği de önemli değildir. Onlar geçmiş ve gelecekteki hazları önemsemez anlık hazlara yönelirler. Geçmiş artık yoktur, gelecek ise henüz ortaya çıkmamıştır. Elimizde olan şu andır. O halde insan içinde bulunduğu andan olabildiğince zevk almaya çalışmalı, karşısına çıkan tek bir hazzı bile değerlendirmezlik etmemelidir. Burada sözü geçen haz maddi/bedensel hazlardır. Onlar bedensel hazları ruhsal hazlardan daha üstün tutarlar. Bunun ispatı olarak da suçluların bedensel acılarla cezalandırılması örneğini verirler. Beden bir sürü ağrı sızı çekerken ruh da onunla birlikte acı çektiğinden ruhun mutluluğundan bahsetmek zordur. Acının ortadan kalkmasını bir haz olarak değerlendirmezler. Haz da acı da hareket içinde var olduğundan acısızlık bir uyku durumu gibidir.³⁰²

Kinetik/maddi hazlılardan bir diğeri olan Hobbes'a göre sürekli bir zihinsel dinginlik mümkün değildir. Hayat hareketten ibaret olduğu için insanın arzuları da sona ermeyecektir. Mutluluk denilen şey bir nesneden diğerine, arzusunun devamlı

³⁰¹ Diogenes Laertios, *Ünlü Filozofların Yaşamları ve Öğretileri*, 521; Ahmet Cevizci, *Etik*, 50, 56

³⁰² Diogenes Laertios, *Ünlü Filozofların Yaşamları ve Öğretileri*, 104, 105, 106; Ahmet Cevizci, *Etik*, 49, 50; Bedia Akarsu, *Ahlak Öğretileri: Mutluluk Ahlakı*, 13, 39, 41, 42, 43; Annemarie Pieper, *Etğe Giriş*, 236; Mehmet Kasım Özgen, *Mutluluk Problemi*, 385

ilerleyişi olup bir şeyin elde edilmesi bir başka şeye giden yolu açar. Bu nedenle insan elde ettiği hazdan sonra daha büyük bir haz elde etmeyi amaçlar.³⁰³

Kinetik/maddi hazcılığın sözcülerinden Jeremy Bentham da mutluluğu hazdan zevk alma, acı ve ıstıraptan emin olma haliyle açıklar. Ona göre haz iyilik, kazanç, menfaat, çıkar, fayda ya da mutluluk; acı ise kötülük, fenalık, zarar ve mutsuzlukla aynı anlamlara gelir. Amaç hazzı arttırıp acıları bertaraf etmek olmalıdır. Rasyonel bir temele dayandırılmayan hazlar her zaman mutluluk getirmeyebilir. Bu nedenle Bentham, tercihe konu olan eylemlerin haz ve acı bakımından üretebileceği sonuçları ve bunların değerini karşılaştırmalı olarak ölçebileceği niceliksel/matematiksel bir hesap geliştirmiştir. Bu yöntemle hazlar ve acılar yoğunluğu, süresi, kesinliği, yakınlığı-uzaklığı, çoğalma kabiliyeti, saflığı ve bir de kapsamına göre değerlendirilerek deyim yerindeyse bir kar-zarar hesabına tabi tutulur. Bütün hazların ve acıların değerleri ölçülerek sonuca bakılır. Sonuç haz lehine ise fiilin sonucu iyi, acı lehine ise kötüdür. Ya da tercihe konu olan eylemlerden hangisi matematiksel olarak daha fazla haz/yarar üretme kapasitesine sahipse o eylemde bulunmak rasyoneldir. Buna yararlılık hesabı da diyebiliriz.³⁰⁴ Bir örnekle açıklamak istersek alkol tüketen bir insan için içki yoğun haz verir, haz vereceği kesindir fakat sürekliliği azdır. Alkolün etkisi geçtiğinde kişi kendini rahatsız hisseder. Uzun vadede alkol tüketimi sağlığını da olumsuz etkiler. Kişi bu hesabı yaptığında uzun vadede yaşayacağı acının anlık alkol tüketiminin vereceği hazdan daha keskin, daha fazla ve daha kalıcı olacağını düşünerek alkol tüketimini kesebilir ya da azaltabilir.³⁰⁵

Bedene indirgenen anlık bir haz mı daha iyidir yoksa ruhun dinginliği gibi süreklilik kazanan haz mı? Maddi/niceliksel hazlar yerine manevi/niteliksel hazları tercih eden hazcı düşünürlerden ilki Epiküros'tur. Epiküros, en yüksek hazzın yoğunlukta değil süreklilikte olduğunu düşünerek bedensel haz ve zevklerden ziyade daha kalıcı ve dış etkenlere bağlı olmayan manevi ve ruhsal hazlara yönelmiştir. Epiküros için gerçek mutluluk haz ve tutkulara esir olmadan sağlanan bir ruh dinginliği, Ataraxia (sarsılmazlık) halidir.³⁰⁶ Epiküros, "her varlık haz peşinde çabalar

³⁰³ Thomas Hobbes, *Leviathan*, çev. Semih Lim, İstanbul: Yapı Kredi Yayınları, 1995, 55, 76

³⁰⁴ Jeremy Bentham, *Ahlak ve Yasama İlkeleri*, 36-40; Ahmet Cevizci, *Felsefe Tarihi*, 884, 885; Ahmet Cevizci, *Etik*, 74, 77; William Frankena, *Etik*, 72

³⁰⁵ Bedia Akarsu, *Ahlak Öğretileri: Mutluluk Ahlakı*, 129

³⁰⁶ Annemarie Pieper, *Etîğe Giriş*, 236

ve mutluluk hazdan oluşur”³⁰⁷ düşüncesine sahip olsa da mutluluğu erdemli bir hazcılıkta arar çünkü ona göre erdem mutluluktan, mutluluk da erdemden ayrılamaz.

Her şeyin başında en büyük zenginliğimiz olan ölçülülük gelir. Onun için de bu, felsefeden bile daha değerlidir, çünkü bütün öteki erdemlerin kaynağı odur; akıllı, namuslu ve doğru yaşamadıkça mutlu olmanın, mutlu olmadıkça da akıllı, namuslu ve doğru yaşamının imkânsız olduğunu da bize o öğretir. Sahiden, erdemler mutlu bir hayata sınırsız bağlıdırlar ve birini ötekinden ayırmak mümkün değildir.³⁰⁸

Fakat Epiküros erdemi erdem ahlakçıları gibi sırf kendisi için istemek yerine hazza götürecek bir araç olarak ister çünkü ona göre erdem tek başına insanı mutlu etmeye yetmez. İnsanı mutlu yapan erdemin verdiği hazdır.³⁰⁹ Mutluluk hazdır ama haz aynı zamanda Aristippos’tan farklı olarak acının da yokluğudur. “Hazzın büyüklüğünün son sınırı, bütün acı veren şeylerin ortadan kalkmasıdır. Gerçekten, hazzın bulunduğu yerde ve onun bulunduğu sürece acının, tasanın ya da her ikisinin birden yeri yoktur.”³¹⁰

Aşırıya kaçan hazlar acıya neden olacağından bunları sınırlandırmak gerekir.³¹¹ Bu nedenle Epiküros da Bentham gibi bir eylemde bulunurken ileride verebileceği acıyı da göz önüne almak gerektiğine inanır. Kişiye o an haz veren şey ileride acıya sebep olabilir (alkol, sigara kullanımı gibi). Sonradan acı verecek şeyler ise zevk dolu bir yaşamı vaat etmez. İnsan bir anlık değil tüm hayatını mutluluk içinde yaşayabileceği bir zevk arayışına gitmelidir. Bu da gelip geçici hazlarla değil yaşam boyu sürecek olan hazlarla mümkün olur. Bu acı için de geçerlidir. Aristippos ve okulu ‘bedensel’ acıları kötü görürken Epiküros ‘ruhsal’ acıların daha kötü olduğunu düşünür. Bedensel acı şimdidedir. Oysa ruhsal acıda geçmişin izleri ve geleceğin endişesi de yer alır.³¹² Bu nedenle acının yokluğu hem bedensel hem zihinsel olmalıdır. “Benim için haz beden alanında acı çekmemek, ruh alanında da huzursuzluk duymamaktır.”³¹³ Onun için haz tensel düzeyde olmayıp ruhun içsel bir dinginliğidir; iyi durumda da kötü durumda da aynı kalır, gerçek iyiliklerle yetinir.³¹⁴

³⁰⁷ Frederic Copleston, *Helenistik Felsefe*, 32

³⁰⁸ Epikür, *Mektuplar ve Maksimler*, çev. Hayrullah Örs, İstanbul: Remzi Kitapevi, 1962, 38

³⁰⁹ Bedia Akarsu, *Ahlak Öğretileri: Mutluluk Ahlakı*, 74

³¹⁰ Epikür, *Mektuplar ve Maksimler*, 55

³¹¹ Mehmet Kasım Özgen, *Mutluluk Problemi*, 187

³¹² Frederic Copleston, *Helenistik Felsefe*, 36

³¹³ Epikür, *Mektuplar ve Maksimler*, 38

³¹⁴ Petrus Abelardus, *Bir Mutsuzluk Öyküsü*, çev. Betül Çotuksöken, İstanbul: Remzi Kitapevi, 1993, 116

Epiküros'a göre insanların mutsuz olmasının sebebi korkmamaları gereken şeylerden korkmaları ve ulaşılması imkânsız ve arzulanması gereksiz şeyleri arzulamalarıdır.³¹⁵ Epiküros'un felsefesi incelendiğinde onun mutluluk ve haz dediği ruh huzuru/ataraxia haline ulaşabilmek için önerdiği bazı önemli düşünceler vardır. Bunlardan ilki tanrılardan ve ölümden (öte dünyadan) korkmamaktır. Ona göre tanrılar *intermundia*'da (dünyalar arasında) oturmuş, yiyip içen, atomlardan oluşan, insanbiçimsel, eksiksiz ve mutlu varlıklardır. İnsanların işlerine karışmadıklarından ve dünya üzerinde hiçbir etkileri olmadığından onlardan korkmaya, onlara adaklarda bulunmaya, dua, yakarış gibi boş inançlarla uğraşmaya gerek yoktur. Epiküros ölümsüzlüğe de inanmaz. Ona göre iyinin ve kötünün bilgisine duyularla ulaşıldığından ve ölüm bilincin ve duyuların yitirilmesi demek olduğundan ölümün iyi ya da kötü hiçbir anlamı yoktur.³¹⁶ "Bütün iyi ve kötü şeyler sadece duygularımıza dayanır, ölümse duyguların ortadan kalkmasıdır."³¹⁷ "Şu hâlde, belaların en korkuncu sayılan ölüm bizim için bir hiçtir: Biz var oldukça o yoktur, o varken de artık biz yokuz, bunun sonucu olarak da o ne dirileri ne de ölüleri ilgilendirir, çünkü birincilerin olduğu yerde o yoktur, ikincilerin de artık kendileri yoktur."³¹⁸ Ayrıca ölüm sonrasında herhangi bir yargı ya da ceza olmadığından ölümden korkmak anlamsızdır.³¹⁹

Epiküros'un ikinci önerisi arzuların ayrıştırılmasıdır. Epiküros arzuları, doğal ve zorunlu (yeme, içme, uyumak, barınmak gibi), doğal olup zorunlu olmayan (cinsel dürtüler gibi) ve de ne doğal ne de zorunlu olan arzular (ün, şöhret, itibar, statü, güç, zenginlik gibi) olmak üzere üçe ayırır. Doğal ve zorunlu arzuları temin etmek kolaydır. Aynı zamanda haz için yeterlidir. Aç biri için bir parça kuru ekmek yemek bile zevklidir. Doğal olup zorunlu olmayan arzulardan yararlanabiliriz ancak elde edemediğimizde peşinden koşmamalıyız. Ne doğal ne zorunlu olan arzulara ise ihtiyacımız yoktur. Bu anlayışa göre kişi doğal ve zorunlu olan arzularla yetinmeyi ve onlarla mutlu olmayı bilmelidir. Böylece hayatın kaçınılmaz zorluklarını kolayca

³¹⁵ Pierre Hadot, *Ruhani Alıştırmalar ve Antik Felsefe*, 30

³¹⁶ Demokritos'un atomcu çizgisinden giden Epiküros için ölüm ruhun atomlarının birbirinden ayrılması olduğundan algı imkansızlaşır. Yani ölüm algı yoksunluğudur. Frederic Copleston, *Helenistik Felsefe*, 31

³¹⁷ Epikür, *Mektuplar ve Maksimler*, 34

³¹⁸ Epikür, *Mektuplar ve Maksimler*, 34

³¹⁹ Frederic Copleston, *Helenistik Felsefe*, 28-32; Bedia Akarsu, *Ahlak Öğretileri: Mutluluk Ahlakı*, 71; Diogenes Laertios, *Ünlü Filozofların Yaşamları ve Öğretileri*, 517

yenebilmeyi öğrenir.³²⁰ “Et şöyle der: aç kalmayayım, susuz kalmayayım, üşümeyeyim! Kim bu zorunluluklardan uzaksa ve ileride de öyle kalacağını umabiliyorsa, mutluluktan yana Zeus’la yarışabilir.”³²¹ Görüldüğü gibi Epiküros da stoacılar gibi kendine yeterliliğin bir özgürlük olduğu kanaatindedir. “Kendine yeterliliğin en güzel meyvesi özgürlüktür.”³²²

Bir diğer statik/niteliksel/manevi haz savunucusu John Stuart Mill haz öğretisine dayalı yararcılık ilkesini Bentham’dan alarak birtakım değişiklikler gerçekleştirmiştir. Mill, babası onu Bentham’la tanıştırdığında henüz 2 yaşındaydı. Babası Mill’in Bentham’ın görüşleri doğrultusunda yetişmesini istediğinden farklı fikirlerle karşılaşmaması için onu okula göndermemiş, arkadaş edinmesine de izin vermemişti.³²³ Deyim yerindeyse bir proje çocuğu olarak yetiştirilen Mill, 20 yaşındayken yaşadığı varoluşsal kriz sonucu maddi hazlarla sınırlandırılan yararcılığı manevi hazları da içine katarak geliştirmiştir. Yaşadığı krizi bizlere etkileyici bir dille şöyle anlatır Mill;

Bu dönüşümün kökeni ya da en azından beni hazırlayan süreç ancak biraz geriye dönerek açıklanabilir. Bentham’ı ilk kez okuduğum 1821 kışından ve özellikle Westminster Review’in başlangıcından itibaren, gerçekten amaç olarak adlandırılabilir bir hayatım vardı; dünyanın reformcusu olmak. Kendi mutluluk anlayışım tamamen bu hedefle özdeşleşmişti. İstedğim kişisel sempati, bu girişimdeki emekçi dostlarımla sempatisiydi. Yolda toplayabildiğim kadar çiçek toplamaya çalıştım; ama dayanacak ciddi ve kalıcı kişisel tatmin olarak, tüm güvenim buna dayanıyordu; ve mutluluğumu kalıcı ve sağlam bir şeye bağlayarak, mutlu bir yaşamın kesinliğine kendimi inandırmaya alışmıştım. Bu birkaç yıl boyunca çok iyi gitti, bu süre zarfında dünyadaki genel iyileşme ve başkalarıyla birlikte yükselmek için mücadele ettiğim fikri ilginç ve hareketli bir varoluşu doldurmak için yeterli görünüyordu. Ama bu düşünceden uyandığım zaman geldi. 1826’nın sonbaharındaydı. Herkesin zaman zaman yaşadığı gibi donuk bir sinir haliydi. Zevk almaya ya da zevkli heyecanlara karşı duyarsız; başka zamanlarda zevk veren şeylerin yavan ya da kayıtsız hale geldiği ruh hallerinden biri; Metodizme geçenlerin genellikle ilk "günah mahkumiyeti" ile karşılaştıklarında içinde bulundukları durum. Bu çerçevede soruyu doğrudan kendime yöneltmek aklıma geldi: "Hayattaki tüm amaçlarınızın gerçekleştiğini; kurumlarda ve

³²⁰ Pierre Hadot, *Ruhani Alıştırmalar ve Antik Felsefe*, 31; Diogenes Laertios, *Ünlü Filozofların Yaşamları Ve Öğretileri*, 520, 526; Pierre Hadot, *Yaşam İçin Felsefe*, 147, 220; Alain de Botton, *Felsefenin Tesellisi*, çev. Banu Tellioglu, İstanbul: Sel Yayıncılık, 2023, 76; Epikür, *Mektuplar ve Maksimler*, 37, 61

³²¹ Epikür, *Mektuplar ve Maksimler*, 66

³²² Epikür, *Mektuplar ve Maksimler*, 69

³²³ John Stuart Mill, *Faydacılık*, çev. Gökhan Murteza, İstanbul: Pinhan Yayıncılık, 2017, 9

fikirlerde beklediğiniz tüm değişikliklerin şu anda tamamen gerçekleşebileceğini varsayalım: bu sizin için büyük bir sevinç ve mutluluk olur muydu?" Ve önlenemez bir öz bilinç, "Hayır!" diye cevap verdi. Bunun üzerine kalbim içime gömüldü: hayatımın üzerine inşa edildiği tüm temel yıkıldı. Tüm mutluluğum bu sonun sürekli peşinde koşmakta yatıyordu. Amaç artık cazibesini yitirmişti ve araçlara karşı bir daha nasıl bir ilgi duyabilirdim ki? Uğruna yaşanacak hiçbir şey kalmamış gibiydi.³²⁴

Mill için doyuma ulaşmak imkansızdı. Hayattaki yegâne amacımızı bile elde ettiğimizde yine mutlu olamıyorduk. Anlık, hayvani, tensel zevklerin kalıcı bir mutluluk getirmediğini anlayan Mill, Bentham'ın basit, niceliksel, maddi hazcılığını eleştirerek bu hazların insanı bir domuzdan farklı kılmayacağını düşündü. Peki insanı bir domuzdan farklı kılacak olan hazlar neydi? Bunlar niteliksel, entelektüel, estetik ve yaratıcı hazlardı. O, bu hazları en yüksek düzey, kalıcı bir haz olarak değerlendirerek düşünsel hazların bedensel hazlardan daha değerli olduğunu savunmuştur.³²⁵ Çünkü ona göre; "mutlu bir domuz olmaktansa, mutsuz bir insan olmak yeğdir; mutsuz bir Sokrates olmak da mutlu bir aptal olmaktan iyidir."³²⁶ İnsanlar mutlu olabilmek için hayvani içgüdülerinin tatmin edildiği hazları değil daha yüksek, daha derin, daha nitelikli, daha kaliteli ve entelektüel hazları tercih etmelidir. İnsanı tatmin edecek ve mutluluğa ulaştıracak olan bu işte hazlardır.

Modern dönemin önde gelen egoist ahlakçılarından ve *Objektivizm* felsefesinin kurucusu olan Ayn Rand iyinin ve kötünün ayırımına zevk ve acıya ilişkin fiziksel hisler aracılığıyla ulaşılacağını, fakat bu hislerin 'bilinç' tarafından idrak edildiğini söyleyerek duyumcu hazcılardan farklı bir perspektif sunmuştur. Bilinç hayatı koruma işlevi görür. Bitkiler otomatik olarak gıdasını topraktan alarak varlığını sürdürür; hayvanlar yaşamını devam ettirebilmek için avlanmak, insanlar ise düşünmek ve üretmek zorundadır.³²⁷ Dolayısıyla bilinç düzeyi yükseldikçe bir canlının hayatta kalması ve hayatını sürdürebilmesi aklını kullanmasına bağlıdır. "İnsanın temel hayatta kalma aracı akıl olduğundan, akılcı bir varlığın hayatı içi uygun olan şey

³²⁴ John Stuart Mill, *Autobiography of John Stuart Mill, with A Preface by John Jacob Coss*, New York: Columbia University Press 1969, 93, 94

³²⁵ John Stuart Mill, *Faydacılık*, 30; Ray Billington, *Felsefeyi Yaşamak*, çev. Abdullah Yılmaz, İstanbul: Ayrıntı Yayınları, 1997, 202; Bedia Akarsu, *Ahlak Öğretileri: Mutluluk Ahlakı*, 132; Ahmet Cevizci, *Felsefe Tarihi*, 894; Annemarie Pieper, *Etiğe Giriş*, 239; Ahmet Cevizci, *Etik*, 82, 83

³²⁶ John Stuart Mill, *Faydacılık*, 32

³²⁷ Ayn Rand, *Bencilliğin Erdemi*, çev. Nejdett Kandemir, İstanbul: Pegasus Yayınları, 2021, 23, 24, 25, 51

‘iyi’dir; ona karşı çıkan, onu devre dışı bırakan veya yok eden şey ise ‘kötü’dür.’³²⁸
“Eğer yaşam kendini devam ettirme işlemi ise, insanı diğerlerinden ayıran faaliyet ve hayatta kalma şekli düşündürmektir, üretmektir; asla son bulmayan bir çaba ve keşiflerle var olmanın güçlüklerine göğüs germektir.”³²⁹

Ayn Rand’ın objektivizminin yani insanın insan olarak hayatta kalabilmesini sağlayan akılcı egoist etiğinin³³⁰ üç temel değeri akıl, amaç ve kendine saygı olup bunlara karşılık gelen üç erdem de akılcılık, üretkenlik ve gururdur. Üç ana değerden en önemlisi akıl olup en temel erdem de akılcılıktır.³³¹ Ona göre tüm kötülüklerin kaynağı, tıpkı Sokrates’in düşündüğü gibi, insanın aklını kullanmamasıdır. İkinci temel değer amaç olup insan için amaç da daima mutlu olmaktır. Aristoteles için olduğu gibi Rand için de mutluluk herhangi bir amaca götürecek bir araç değil yegâne amaçtır.³³² İnsan mutluluğu rasyonel zemine oturtulmayan arzularla değil, ancak aklın rehberlik ettiği davranışlarla, kendini severek, kendine değer vererek, üreterek bulabilir³³³ Bu nedenle Rand, akla dayanmayan, aklın kontrolünde olmayan hedonizmi eleştirir. Ona göre mutluluğa ulaşmak için duyguları değil akıllı kullanmak gerekir. Bizi iyinin ve kötünün bilgisine ulaştıracak olan duyular değil akıldır.³³⁴ “Duyular idrak araçları değildir; kaprislerin (kişinin kaynağını, tabiatını ve anlamını bilmediği arzuların) rehberliğinde olmak, kişinin kendini, bilinmeyen şeytanlar tarafından yönlendirilen, kafasını görmeyi reddettiği realitenin duvarına vuran kör bir robot haline getirmesi anlamına gelir.”³³⁵ Kendi aklını kullanarak özerkliğini kazanan bir birey, Rand’a göre, üçüncü temel değer olan kendine saygıyı kazanmış olur. “Kendine saygısı olmayan kişi de ne kendini sevebilir ne de başkalarına saygı duyabilir.”³³⁶

Sonuç olarak, Rand’a göre “Sadece rasyonel değer yargılarından ileri gelen haz duygusu ahlaki kabul edilebilir yoksa haz ne bir eyleme rehberdir ne de ahlaki ölçüttür.”³³⁷ Doğru değerın zevk veren şey olduğunu söylemek, arzuyu bir etik

³²⁸ Ayn Rand, *Bencilliğin Erdemi*, 32

³²⁹ Ayn Rand, *Bencilliğin Erdemi*, 176

³³⁰ Ayn Rand, *Bencilliğin Erdemi*, 43

³³¹ Akılcılık erdemi ile kastedilen bilginin tek kaynağının, değerler konusunda tek yargının, tek davranış rehberi olarak aklın kabul edilmesidir. Bkz. Ayn Rand, *Bencilliğin Erdemi*, 34, 35

³³² Ayn Rand, *Ahlak Dediğimiz Şey, Aforizmalar*, çev. Handesu Göçmen, İstanbul: Zeplin Kitap, 2023, 51

³³³ Ayn Rand, *Ahlak Dediğimiz Şey, Aforizmalar*, 131

³³⁴ Ayn Rand, *Ahlak Dediğimiz Şey, Aforizmalar*, 37

³³⁵ Ayn Rand, *Bencilliğin Erdemi*, 41

³³⁶ Ayn Rand, *Ahlak Dediğimiz Şey, Aforizmalar*, 34

³³⁷ Ayn Rand, *Ahlak Dediğimiz Şey, Aforizmalar*, 72

meselesi haline getirmek, arzuların ve çıkarların çatışmasına neden olur. Bir kişinin üretme arzusu diğerinin üreten o insanı soyma arzusuyla, bir kişinin özgür olma arzusu diğerinin onu köle etme arzusuyla çatışır. O halde akılcı bir temele dayandırılmayan hedonist ve alturist etiğin getirdiği sonuç bir başkasının mutluluğu için diğerinin zarar görmesidir.³³⁸ İnsanın zevk için neyin peşinde koşması gerektiğini belirleyen insanın değerleridir.³³⁹ Bu nedenle Ayn Rand mutluluğu ‘kişinin değerlerini elde etmesinden kaynaklanan bilinç durumu’ olarak açıklar. Mesela üretmeye değer veren insanın hayatına kattığı başarı onun mutluluğudur. Mutluluğun şartını aklın kullanılmasına bağlayan Rand için akılsız heyecanlarla kazanılmaya çalışılan mutluluk kişinin kendini yok etmeye çalışmasıdır. O, mutluluk değil, yalnızca anlık bir rahatlamaadır. Rand için mutluluk ve yaşamın sürdürülmesi aynı şeylerdir. İnsan akılcı davranış ve değerlerle yaşamını sürdürdüğünde mutluluk kendiliğinden gelecek duygusal bir durum olacaktır.³⁴⁰ Rand için akılcı bir hayat sürmek mutluluğun yanında özgürlüğü de getirir. Rand’ın özgürlük tanımı erdem ahlakçılarında gördüğümüz türde bir kendine yeterlilik fikrini içerir: “Özgürlük: hiçbir şey istememek. Hiçbir şey beklememek. Hiçbir şeye bağlı olmamaktır.”³⁴¹

2.2.2. AHLAKİ EGOİZM

Hazcılar arasındaki ikinci görüş ayrılığı iyinin ölçüsünün bireysel yarar mı yoksa toplumsal yarar mı olduğu meselesi üzerinedir. Bu ayrımda hazcı anlayış, bireyin önce kendi haz ve zevkini öncelemesi gerektiğini düşünenlere göre egoist (bencil), toplumun haz ve zevkinin esas alınması gerektiğini düşünenlere göre de özgeci olarak nitelenir.³⁴²

‘Bencillik’ anlamına gelen Latince kökenli egoizm, özgeciliğin ya da diğer anlamıyla diğerkâmlığın karşında duran bir görüş olarak kişinin kendi isteklerini ve ihtiyaçlarını başkalarından önde tutan bir anlayıştır. Egoist ahlak düşünürlerine göre insan eylemlerinin yegâne amacı doğası gereği insanın kendi öz çıkarı ve mutluluğudur.

³³⁸ Ayn Rand, *Bencilliğin Erdemi*, 42

³³⁹ Ayn Rand, *Bencilliğin Erdemi*, 90

³⁴⁰ Ayn Rand, *Bencilliğin Erdemi*, 39, 40; Ayn Rand, *Ahlak Dediğimiz Şey, Aforizmalar*, 72

³⁴¹ Ayn Rand, *Ahlak Dediğimiz Şey, Aforizmalar*, 33

³⁴² Annemarie Pieper, *Etiğe Giriş*, 236

Aristippos ve Kyrene okulunun düşünürleri ahlak alanında bireysel mutluluğu esas alan egoist bir ahlakı savunurlar. En yüksek iyi kişinin kendi hazzı olduğundan hiçbir engel tanımadan her şeyden yararlanmayı ve herkesi kendi çıkarı için kullanmayı uygun görürler. Mutluluğa giden en güvenli yolu egoizme dayalı bir özgürlük olarak değerlendirdikleri için hükmetmek, hükmedilmek, efendi veya köle olmak ya da bir devlete bağlanmak istemezler. Onlara göre insan kendi kendinin ve davranışlarının efendisi olmalıdır. Gerçek mutluluğa erişmek isteyen kişi başkalarına bağlı olmamalı, yalnız kendine dayanmalıdır.³⁴³

Aristippos'tan sonra egoist ahlakın en güçlü temsilcilerinden ve sözcülerinden biri olan Hobbes, ahlakı akıl ile tanımlamak yerine temelde psikolojik çözümlemelerin olduğu ampirik gerçekler üzerinden açıklamaya çalışır. Doğal bir ahlak anlayışı kurarak yola insanın doğasından başlar. Hobbes'a göre insan doğası gereği bencil bir varlıktır ve onun davranışlarını yöneten temel hareket yasası kendini sevme, koruma ve geliştirme güdüsüdür. Bu nedenle insan ne pahasına olursa olsun daima kişisel haz ve tatmini amaçlar. Hobbes'a göre insanlar eşittir ve herkes tabiatın gelen eşit haklara sahiptir. Herkesin kendini diğer insanlarla eşit olarak gördüğü, kendi kişisel çıkarlarının peşinde koştuğu ve herkesin her şey üzerinde hak iddiasında bulunduğu bir dünyada, herkesin herkesle savaşı kaçınılmaz olur. Ona göre insan doğasında var olan üç neden; rekabet, güvensizlik ve şan, şeref onları devamlı birbirleriyle mücadeleye ve savaşa sürükler. İnsan kendi varlığını korumak için diğerleri üzerinde egemenlik kurmak ister. Örnek vermek gerekirse iki kişi yalnızca birinin sahip olabileceği bir şeyi arzuladığında birbirlerine düşman olurlar ve varlıklarını koruma içgüdüsüyle birbirlerini yok etmeye ya da egemenlik altına almaya çalışırlar. Böyle bir savaş durumu hiç kimseye fayda sağlamayacaktır. Herkesin herkesle savaşı en temel doğa yasası olan kendi varlığını koruma ve geliştirme yasasına aykırı olduğu için aydınlanmış bir özçıkarcı temelde insanlar barış ve güveni tesis edecek ve temel hakları teminat altına alacak bir sözleşmeye imza atarak doğa durumundaki her şey üzerindeki sınırsız hakkını bir krala devrederek monarşik devlet oluşumunu başlatırlar. Hobbes'un amacı insanın barış ve güven içinde yaşayabileceği güçlü bir devletin kanatları altında insan doğasının temel yasası olan kendini koruma ve geliştirme yasasını yaşatmaktır. Dolayısıyla devletin varlık sebebi esasen bireysel

³⁴³ Bedia Akarsu, *Ahlak Öğretileri: Mutluluk Ahlakı*, 43, 44, 45, 48; Ahmet Cevizci, *Etik*, 48

çıkardan başka bir şey değildir. Yoksa Hobbes bencil olan insanı doğası bakımından toplumsal bir varlık olarak görmez. Ahlak; bencil, kendini seven bireylerin barış içinde yaşamaları için bir araçtır.³⁴⁴

Egoist ahlak savunucularından Max Stirner'in 1844 yılında kaleme aldığı *Biricik ve Mülkiyeti* adlı eserin ana temasını 'kendi olmak ve 'biricik' kavramları oluşturur. Ona göre insan diğer Ben'lerin yanında bir Ben olarak değil, tek başına bir Ben'dir, biriciktir. İhtiyaçları da eylemleri de, özetle kendisiyle ilgili olan her şey biriciktir. O nedenle insan salt kendisi için eylemlerde bulunmalı, kendisini geliştirmeli ama soyut ve tümel bir kavram olan insan olarak değil somut bir 'ben' olarak geliştirmelidir.³⁴⁵ Ne var ki toplum insanlardan adaleti, hakikati, vatani, Tanrı'yı mesele etmesini, vatana ve millete faydalı iyi bir birey olmasını bekler; kendini düşünen, tüm bunları bırakıp kendini mesele eden insanıysa egoist olarak niteler. "Bir tek Benim kendi meselem hiçbir zaman Benim meselem olmamalıymış! "Tuh o egoiste! Yazıklar olsun, yalnızca kendini düşünene!"³⁴⁶ Oysa gerçek şudur ki, onların meselelerini dava etmemizi isteyenler yine kendileri, kendi iyilikleri, kendi kişisel çıkarları için bizden bunu beklemektedirler. Bizler kendi meselemizi bırakıp onların meseleleri için çırpındığımızda kendi benliğimizi, hayatımızı, isteklerimizi ve hayallerimizi bir köşeye atmış olur ve kendimizi onların taleplerine hizmet eder buluruz. Stirner tam bu noktada bizlere şu soruyu yöneltir: Kendini mesele edenleri egoist olarak itham edenlerin asıl kendileri kendi davaları için bizleri kullandığında egoistçe davranmış olmuyorlar mı?³⁴⁷ Stirner'in kitabında paylaştığı Goethe'nin şiiri bu durumu özetlemektedir. Bir dizesi şöyledir:

Meselemin hallini savaştan bekledim. Oh! Oh!
Birçok hasmımın da üstesinden geldim. Oh! Oh!
Düşman ülkesine bastım ayağımı,
Tanrı korusun bu dertten dostlarımı,
Çünkü savaşta yitirdim bir bacağımlı.³⁴⁸

Birilerinin iktidar olabilmesi için girilen bir davada yitirilen bir kol, bir bacak kimin umurundadır? Nice kanlı savaşlar olmuş, insanların çürümüş bedenlerinin

³⁴⁴ Thomas Hobbes, *Leviathan*, 93-97; Bedia Akarsu, *Ahlak Öğretileri: Mutluluk Ahlakı*, 114-117; Ray Billington, *Felsefeyi Yaşamak*, 57; Annemarie Pieper, *Etiğe Giriş*, 140

³⁴⁵ Max Stirner, *Biricik ve Mülkiyeti*, çev. Selma Türkis Noyan, İstanbul: Kaos Yayınları, 2013, 447

³⁴⁶ Max Stirner, *Biricik ve Mülkiyeti*, 15

³⁴⁷ Max Stirner, *Biricik ve Mülkiyeti*, 16

³⁴⁸ Max Stirner, *Biricik ve Mülkiyeti*, 12

gübreleriyle çiçekler açmış, ölümler çoktan unutulmuştur. Bu nedenle Stirner için insan bir başkasının egoistçe çıkarlarına hizmet etmek yerine yalnızca kendini düşünmeli, kendini mesele haline getirmelidir. “İşte bu çarpıcı örneklerden, en iyi durumdaki kişilerin egoistler olduğu sonucunu çıkarmıyor musunuz? Ben kendi adıma bunlardan bir ders çıkarıyorum ve bundan böyle kendi çıkarımı gözetmeden o büyük egoistlere hizmet etmektense, bizzat bir egoist olmayı istiyorum.”³⁴⁹ Sırf bu nedenle Stirner kendisine verilen idam cezasını erdem uğruna kabul eden Sokrates’i eleştirir. Sokrates Atina halkının bir üyesi olduğu için onların verdiği cezayı kabullenmiştir. Kendi olabilseydi, kendi kendini yargılayabilseydi kendinin suçsuz olduğunu bildiğinden böyle bir cezayı kendine layık görmeyecekti. Kendinden üstün bir yargıcı kabul etmemeliydi. Kendi olamadığı, halkın yargıçlığına boyun eğdiği, kendini küçük gördüğü için de ölümü hak etti. Halka ihanet etmemek için kendine ihanet etti.³⁵⁰

Neyin haklı olduğuna Ben karar veririm, benden öte bir hak yoktur. Bana göre hak olan, haktır. Bana göre hak olan, başkalarına göre hak olmayabilir, bu onların sorunudur, benim değil; varsın onlar buna karşı koysunlar. Eğer herhangi bir şeyi tüm dünya hak görmezken Ben hak görüyorsam, yani Ben istiyorsam, bütün dünyanın ne dediğine bakmam. Kendine değer vermeyi bilen herkes, egoistliği ölçüsünde böyle yapar, çünkü kudret, haktan önce gelir ve üstelik tamamen haklı olarak.³⁵¹

Stirner’a göre kişi diğer herkes için bir hiç ama kendi için her şeydir, biriciktir. “Benim için benden daha önemlisi yoktur!”³⁵² İnsan birilerinin çıkarına (davasına) hizmet etmek için değil, kendi olmak için yaratılmıştır. İnsanın kendi olma savaşı doğduğu andan itibaren başlar. Stirner da Hobbes gibi bunu kişinin kendini koruma içgüdüğü ile açıklar: “Demek ki, her şey kendini korumaya çalıştığı ve diğerleriyle sürekli çatışma içinde olduğundan, bu kendini kabul ettirme mücadelesi kaçınılmazdır.”³⁵³

Stirner kendi olma savaşını dört gelişim evresinde inceler. İlk dönem olan çocukluk döneminde çocuk kendini anne-babasına kabul ettirmeye çalışır. İkinci dönem olan gençlik döneminde kişi kendini birey olarak fark etmeye başlar. Üçüncü dönem olan yetişkinlik dönemi bireyin artık kendisini fark ettiği dönemdir. Bir egoist

³⁴⁹ Max Stirner, *Biricik ve Mülkiyeti*, 17

³⁵⁰ Max Stirner, *Biricik ve Mülkiyeti*, 264, 265

³⁵¹ Max Stirner, *Biricik ve Mülkiyeti*, 235

³⁵² Max Stirner, *Biricik ve Mülkiyeti*, 18

³⁵³ Max Stirner, *Biricik ve Mülkiyeti*, 21

olarak kişisel ilgi ve çıkarını her şeyin üstünde tutar. Dördüncü dönem olan yaşlılık dönemi hakkındaysa yaşlandığı zaman bilgi vereceğini dile getirmiştir.³⁵⁴

Stirner kendi olma yolundaki insanı önemli bir konuda uyarır: Asla özgürlük peşinde idealistçe koşmamalıdır. Özgürlük hep bir ideal, bir hayalettir. Özgürlük peşinde koşmak kişiyi ben'in haricinde bir amaca yöneltir. Mala mülke, her şeye sahip olmak özgürlük değildir. Bunlar insanın bir işine yaramaz. Her şeyden özgür olmak da bir özgürlük değildir çünkü bu sefer de özgürlüğün içi boş kalır. Asıl özgürlük ben'i bulmaktır. Ona malik olmaktır.³⁵⁵

Özgürlük sadece düşler aleminde vardır! Oysa Kendi-olma benim tüm mizacım ve mevcudiyetim, benliğim demektir. Ben kurtulmuş olduğum şeylerden özgürüm ve kudretimin yettiği ya da muktedir olduğum şeylerin sahibiyim. Kendime sahip olmayı becerebilirim ve kendimi başkalarının kucığına atmazsam, Ben her zaman ve her koşul altında kendime aitim demektir.³⁵⁶

İnsan özgürlük idealinden daha değerlidir. Ben'e sahip olan insan kelepçeli bile olsa özgürdür.³⁵⁷ Özgür olduğu için de kendinden memnundur, mutludur. "Özgürlük, Siz olmayan her şeye karşı sizde öfke uyandırır; "egoizm" ise, kendinizden memnun olmanızı, kendinizden zevk almanızı sağlar."³⁵⁸ İnsan 'ben' olmayan her şeyden özgür olduğunda kendini bulacaktır. Çünkü 'ben' olmayan her şeyden kurtulduğunda geriye sadece 'ben' kalır.³⁵⁹

Bu egoizm hazzını salt kendini düşünmekten alınan haz olarak değerlendirmeyen Stirner. Bir başkasını mutlu etmek, onun uğruna özgürlüğünden, rahatından, hayatından fedakârlık etmek de insana zevk verebilir. Bir başkasının memnuniyeti de insanı memnun ve mutlu edebilir. Fakat insan bir başkası için kendini feda etmemelidir. Kendini körü körüne feda etmek kendinden vazgeçmektir. "Eğer bir başkasının karşısında ben kendimden vazgeçersem, kendi irademde ısrar etmez, aşağıdan alır, teslim olursam yani tabiiyet ve teslimiyete başvurursam Kendimi inkâr etmiş olurum."³⁶⁰ Aynı şey şöhret, itibar hırsları için de geçerlidir. Bir şeye kendinden geçercesine saplanıp kalmak, ona tutkun olmak o şeyin üzerindeki egemenliğimizi

³⁵⁴ Max Stirner, *Biricik ve Mülkiyeti*, 21-27

³⁵⁵ Max Stirner, *Biricik ve Mülkiyeti*, 193, 194

³⁵⁶ Max Stirner, *Biricik ve Mülkiyeti*, 195, 196

³⁵⁷ Max Stirner, *Biricik ve Mülkiyeti*, 203

³⁵⁸ Max Stirner, *Biricik ve Mülkiyeti*, 204

³⁵⁹ Max Stirner, *Biricik ve Mülkiyeti*, 203

³⁶⁰ Max Stirner, *Biricik ve Mülkiyeti*, 206

yitirtmemize yol açar. Bir şey tutkuya dönüştüğünde artık bize egemen olan odur ve ondan kurtulmak imkansızdır. “O artık kendinden vazgeçmiştir, çünkü o çözülemeyecektir ve kendini tutkusundan kurtaramayacaktır, o bir fanatik olmuştur.”³⁶¹ Sevmek doğal bir duygudur ve bir insan bir başkasını doğal olarak sevebilir. Ancak bu sevgi egoizm bilincini yok eden bir sevgi olmamalıdır. Çünkü bir başkasına kendini adanmak, kendini feda etmek, kendini unutmak, kendinden yararlanma zevkini ortadan kaldırmaktır.³⁶² Seviyorsak sevgimizin yöneldiği nesne bizim nesnemiz veya mülkiyetimiz olduğundan sevgimiz yine kendi sevgimizdir. Ve bunu kendimiz için yapıyoruz demektir.³⁶³ İnsanların acılarını ve mutluluklarını paylaşmak, acı çeken birine teselli vermek, yüzünü güldürmek, neşeli olan birinden memnuniyet duymak güzeldir. Nasıl ki dişi ağrıyan birinin diş ağrısını bizzat duyumsamadığımız halde sırf o kişiyi sevdiğimizden dolayı üzülyorsak aynı şekilde üzülen bir insanın üzüntüsünü benliğimizde hissedemesek de o kişiyi teselli etmeye çalışırız.³⁶⁴ Dolayısıyla birisini neşelendirmek, nihayetinde benim arzuma hizmet eden bir şey olmalıdır. Öyleyse insanlarla ilişkilerimiz kullanılabilirlik ve yarar sağlama üzerine olmalıdır. Çünkü insan karşısındakine değil yalnızca kendisine borçludur.³⁶⁵

Stirner ateist bir varoluşçu edasıyla insanın doğuştan bir görevi ve bir kaderi olmadığına inandığından herkesin kendisine "Ben bu dünyaya ne amaçla geldim? Benden ne yapmam bekleniyor?" sorularını sorması gerektiğini belirtir. Aksi takdirde bu dünyadaki amacımız bize gösterilecek, onu görev haline getirmemiz beklenecek ve bize onu yapmamız emredilecektir. Bir amacı olmayan kişi bir başkasının amaçları uğruna kendini feda edecektir. İnsan kendi başına, kendi olarak çok da mutlu olabilecekken neden hep başkalarının öğrettiği kurallara uymak, onların amacına göre yaşamak zorunda hisseder kendini?

Siz zavallı yaratıklar, kendi gönlünüzce hareket ederek çok mutlu olabilecekken, eğitmenlerin ve ayı terbiyecilerinin çaldığı düdüğün sesine uyup onların öğrettikleri şekilde davranmak, dans etmek, marifet göstermek zorundasınız, oysa Sizi bıraksalar, bunların hiçbirini yapmazdınız. Gene de olmak istediğinizden farklı kişiler olmaya zorlandığınız halde, çevrenize tekme tokat girişmiyorsunuz?³⁶⁶

³⁶¹ Max Stirner, *Biricik ve Mülkiyeti*, 359

³⁶² Max Stirner, *Biricik ve Mülkiyeti*, 447

³⁶³ Max Stirner, *Biricik ve Mülkiyeti*, 363

³⁶⁴ Max Stirner, *Biricik ve Mülkiyeti*, 360, 361

³⁶⁵ Max Stirner, *Biricik ve Mülkiyeti*, 367-368

³⁶⁶ Max Stirner, *Biricik ve Mülkiyeti*, 404

20. yüzyıla gelindiğinde akılcı bencillik ahlakı ile Ayn Rand zamanın alturistik ahlak anlayışına karşı çıkarak kendi felsefesi olan objektivizmi ortaya koyar. Onun objektivist etik anlayışının amacı, “insanın haklı değerlerini ve çıkarlarını tanımlamaktır.”³⁶⁷ Ona göre bencillik sanılanın aksine hiçbir canlıya değer vermemek, her an kendi hazzının peşinde koşmak değil kişinin kendi çıkarlarıyla ilgilenmesidir. Alturizm kişinin kendi yararına yaptığı eylemi kötü, başkalarının yararına yaptığı eylemi ise iyi olarak değerlendirir. Bu da şu sonuca götürür; eylemden faydalanan kişi kendisi dışında birisi ise o eylem iyidir. Ayn Rand, iyinin standardının toplum tarafından belirlenmesinin, toplumun çıkarının düşünülmesinin, toplum neyi irade buyurursa iyinin o olmasının tarih boyunca adaletsizliklere, eşitsizliklere ve ahlaksızlıklara neden olduğunu söyler. Örnek olarak da tarihteki diktatörleri verir. Sonuçta onlar da katliamlarını ‘halkın’ çıkarı uğruna yapmışlardır. ‘Değer’ kavramıyla ilgili olarak ‘Kimin değeri?’ ve ‘Ne için değer?’ soruları sorulmalı ve insan bir başkasının çıkarı uğruna kendini köle etmektense kendi çıkarı peşinde koşmalıdır. Tabiata uygun olan da budur. Çünkü tabiat insana otomatik bir hayatta kalma imkânı sağlamaz. İnsanlar hayvanlar gibi algılama yoluyla hayatta kalamayacağı için aklını kullanmalı, kendini keşfetmelidir.

Tıpkı bir insanın rastgele yollarla hayatta kalamaması fakat hayatta kalmasının gerektirdiği ilke ve pratikleri keşfetmek zorunda olması gibi, insanın öz çıkarı da aynı şekilde kör arzular veya rastgele kaprislerle belirlenemez. Bunlar, akılcı ilkelerin rehberliğinde keşfedilmek ve kazanılmak zorundadır. İşte bu nedenle Objektivist etik, bir akılcı öz çıkar veya akılcı bencillik ahlakıdır.³⁶⁸

Ayn Rand’ın bencillikten kastı, kendine saygı duyan, kendi kendisine yeten, kendi çabasıyla kendi hayatını devam ettiren, kendisini ve başkasını kurban etmeyen kişidir. Stirner’den farklı olarak Rand’ın rasyonel bencili “insanlar arasında karşılıklı çıkarlara dayalı ortak bir varoluşa izin vermez.”³⁶⁹ Kant için olduğu gibi Rand için de insan kendi başına bir amaç olup başkalarının amaçları için bir araç olmamalıdır. Kendini feda veya kurban etmemeli, kendisi için yaşamayı en yüksek ahlaki amaç olarak görmelidir.³⁷⁰ “Ben başkalarının başarmak istedikleri amaçları için araç değilim. Ben onların yönetebilecekleri bir piyon değilim. Yaralarına merhem,

³⁶⁷ Ayn Rand, *Bencilliğin Erdemi*, 13

³⁶⁸ Ayn Rand, *Bencilliğin Erdemi*, 14

³⁶⁹ Ayn Rand, *Bencilliğin Erdemi*, 12, 9-34

³⁷⁰ Ayn Rand, *Bencilliğin Erdemi*, 37, 38

sunaklarına kurban değilim.”³⁷¹ Ona göre biri fedakârlıktan bahsediyorsa o kişi efendi-köle ilişkisinden bahsediyor demektir. Buradaki efendi de o dur.³⁷² “Bireyci, ‘Kimsenin hayatını yönetmeyeceğim gibi kimsenin de benimkini yönetmesine izin vermeyeceğim. Efendi ya da köle olmayacağım. Ne ben kendimi feda edeceğim ne de başkası’ diyen kişidir.”³⁷³

Özgecilik ya da fedakarlık etiği insanın kendisi için değil başkaları için var olmayı, kendini feda etmeyi en yüksek ahlaki ilke olarak görür. Rand şöyle bir örnek verir: Karısına çok aşık bir adam onu kurtarmak için servetini harcaması gerektiğinde özgecilik kendisi için hiçbir şey ifade etmeyen 10 kadının hayatını kurtarmak uğruna âşık olduğu karısının ölmesi gerektiğini söyleyecektir. Bu adam tanımadığı 10 kadın için sevdiği karısını feda etmelidir.³⁷⁴ Buna karşın Rand, insan ilişkilerinde kurban etme içermeyen, akılcı çıkarların birbirleriyle çatışmayacağı, kişinin değerlerinin korunacağı bir alışveriş prensibi önerir. Adalet temelli bu alışveriş prensibine göre taraflar karşılıklı değer alışverişi yaparlar. “Bir alışverişçi, aldığını kazanan ve hak edilmemiş bir şeyi almayan veya vermeyen kişidir. Bir alışverişçi insanları, sahipler veya köleler olarak değerlendirmez.”³⁷⁵ İki tarafın da faydasının gözetildiği bu alışveriş ilişkisi gönüllüğe dayanır. Alışveriş prensibi manevi değerler için de geçerlidir. Sevgi, saygı, arkadaşlık gibi değerler kişinin karşı taraftan aldığı bencil memnuniyetine karşı manevi bir ödemedir. İnsan alışveriş prensibi sayesinde ‘akılcı’³⁷⁶ bir toplumda da kişisel fayda sağlayabilir. Toplumda yapılan iş bölümü sayesinde kişi başka alanlarda uzman kişilerle bilgi alışverişi yapabilir, kendi yeteneklerine göre belirlenen alanda daha üretken olabilir.³⁷⁷

2.2.3. BİREYSEL ÇIKARDAN TOPLUMSAL İYİYE/ERDEME

Egoist ahlakta öncelikli ve esasen önemsenen şeyin bireysel hazlar olduğuna dikkat çektik. Fakat iyinin ölçüsü sadece birey olduğunda toplumda çatışmaların yaşanmaması kaçınılmazdır. Hobbes’un bu konuda tavrı açıktır; devletin gücünü

³⁷¹ Ayn Rand, *Ahlak Dedikimiz Şey, Aforizmalar*, 81

³⁷² Ayn Rand, *Ahlak Dedikimiz Şey, Aforizmalar*, 54

³⁷³ Ayn Rand, *Ahlak Dedikimiz Şey, Aforizmalar*, 98

³⁷⁴ Ayn Rand, *Bencilliğin Erdemi*, 64

³⁷⁵ Ayn Rand, *Bencilliğin Erdemi*, 43

³⁷⁶ Ayn Rand’ın akılcı bir toplumdaki kastı üretken, özgür ve bağımsız bir toplumdur. Parazitlerle, yağmacılarla dolu, kaba kuvvete başvuran bir toplumun insana hiçbir faydası yoktur. (Bkz. Ayn Rand, *Bencilliğin Erdemi*, 45). Onun bu anlayışı erdem ahlakı bölümünde işlediğimiz erdemsiz bir toplumda erdemli yaşamın mümkün olamayacağı anlayışıyla paraleldir.

³⁷⁷ Ayn Rand, *Bencilliğin Erdemi*, 43, 44, 45, 63

kullanmak, yasalar koymak... Epiküros'a göre de toplumun yasalarına uygun bir yaşam sürmek '*bellum omnium contra omens* (herkesin herkese karşı savaşı)'den daha iyidir. Çünkü savaş olan bir toplumda insanı mutluluğa ulaştıracak ruh dinginliği yani *ataraxia* hali ve güvenlik mümkün olmaz.³⁷⁸ Ancak sadece toplumsal yasalara göre yaşayan 'bireyci' bir toplumda 'biz' duygusu yeşermez ve dayanışma da sağlanamaz. İnsanlarda yalnızlık duygusu oluşur.³⁷⁹

Maddi hazlardan ziyade manevi hazlara değer veren Epiküros, egoizme karşı durarak bilgeliğin tüm yaşamı mutlu kılmak için sağladığı şeyler arasında en büyüğünün, dost kazanmak olduğunu söyler. Ona göre hayatı zevkli kılacak şeyler sanılanın aksine pahalı, lüks zevkler değil kolay ve rahat ulaşılabilir şeylerdir. Bunların başında da dostluk gelir. O, Atina'nın dışında doğayla iç içe bir ev inşa ederek dostlarıyla birlikte mutlu bir yaşam sürmüştür. Ona göre en büyük zevk veren şeyler dostlarıyla geçirdiği vakitler ve birlikte yenilen yemeklerdir. İnsanın dostlarıyla birlikte yiyeceği bir ekmek bile yalnız başına yiyeceği en güzel yemekten daha zevkli ve lezzetlidir. "Bir şey yiyip içmeden önce, ne yiyip içeceğiniz değil, kiminle yiyip içeceğinizi düşünün; çünkü yanında arkadaşı olmaksızın yemek yemek ancak bir aslana ya da kurda mahsustur."³⁸⁰

Epiküros da Aristoteles gibi dostluğu bir erdem olarak görür. Dostlar hakkında her zaman iyi konuşmak, hiçbir zaman onları yüzüstü bırakmamak, gerekirse canını bile vermek bilgeliğin şartlarından. Bentham'ın basit hazlar olarak değerlendirdiği ve insanın karşılıksız olarak hizmetlerinden yararlanmak olarak açıkladığı dostluk³⁸¹

³⁷⁸ Frederic Copleston, *Helenistik Felsefe*, 36

³⁷⁹ Aristoteles insanı toplumsal bir varlık olarak görmüş (zoon politikon), onun toplum hayatına muhtaç olduğunu dile getirmiştir. İnsanlar doğdukları andan itibaren bir toplum içinde yaşarlar. Toplumun sağladığı faydalardan yararlanarak karşılıklı bir yardım ve düzen içinde kendi hayatlarını devam ettirirler. İnsan kendisine yetemediği durumlarda bir başkasının yardımına ihtiyaç duyar. Aristoteles toplumsal bir hayat için birlik ve beraberliğin önemine değindikten sonra dostluğu bir erdem olarak kabul eder. "Evet sırada dostluk var, dostluk erdem konusuyla beraber var olan bir şeydir. Ayrıca hiç kimse dostluk olmadan bir yaşam sürmeyi düşünmediği için, bunun zorunlu olduğunu da söylemeliyiz." Aristoteles, *Nikomakhos'a Etik*, 171

³⁸⁰ Alain de Botton, *Felsefenin Tesellisi*, 71, 72

³⁸¹ "Dostluk ya da kendini tanıtmaya hazları insanın birtakım kişilerin iyi niyetini kazandığına kani olmasından ya da deyim yerindeyse bu kişi ya da kişilerle iyi geçinmesinden kaynaklanan hazlardır. Bunun bir meyvesi olarak, söz konusu insan onların içten gelen ve karşılıksız hizmetlerinden yararlanır." Jeremy Bentham, *Ahlak ve Yasama İlkeleri*, 42

Epiküros için çıkara dayalı değil³⁸² karşılıklı sevgi ve güvene dayalı bir ilişkidir.³⁸³ Dostluk saf bir hazdır.³⁸⁴ Yakınlarına güven duyabilen insanlar en zevkli hayatı elde etmiş demektir.³⁸⁵

Aydınlanma düşüncesinin en önemli temsilcilerinden biri olan David Hume, dönemin akılcı anlayışlarından sıyrılarak, yani ahlakı rasyonelleştirmeye karşı çıkarak iyi ve kötünün ölçüsünü haz ve acı olarak değerlendiren fayda ve duygu temelli bir ahlak anlayışı geliştirmiştir. Fakat onun hazcılığı ve yararcılığı bencil, basit bir hazcılık değil toplumsaldır. O bireyin yararını önemsemekle birlikte nihai mutluluk için yeterli görmeyip toplumun yararını da gözetir. İnsan toplumsal bir varlık olduğundan tek başına var olabilmesi imkânsızdır. Bu nedenle bencillik doğaya karşı bir duygudur, bireyin doğasında ötekicilik, Hume diliyle duygudaşlık³⁸⁶ vardır. “Faydalılık hoştur ve onama yetimizi ele geçirir. Bu gündelik gözlemle doğrulanan bir olgu meselesidir. Faydalı? Ne için? Tabi ki birinin çıkarı için. Öyleyse kimin çıkarı için? Sadece kendimizinki için değil: Çünkü onama yetimiz sıklıkla bunun ötesine genişler.”³⁸⁷

Kişinin doğasında bulunan duygudaşlık onama yetisini öz-sevgi’nin (self-love) ötesine taşır. Duygudaşlık kendiliğinden ortaya çıkan bir duygulanım halidir. Duygudaşlık insanı diğer insanların duygularına, haz ve acılarına duyarlı hale getirir. Böylelikle birey başkaları için bir şey yapmaktan da haz duyarken aynı zamanda diğer insanların acılarından etkilenir, duygularına ortak olur.³⁸⁸ Mesela insan mutlu bir evde yaşayan bir aileyi görünce kendini mutlu hisseder, şehirlerin kana dönmesinden acı duyar. Aynı şekilde tiyatroya ya da ortak bir eğlenceye katılan kişi kendini diğer insanların yaşadığı duygulara katılmış halde bulur.³⁸⁹ “Genellikle kesindir ki, nereye gidersek gidelim, ne üzerinde düşünürsek düşünelim veya sohbet edersek edelim, her

³⁸² Çıkar ilişkisine dayalı bir dostluk anlayışı Aristoteles tarafından da eleştirilmiştir: “Beğenilen şey çıkardan kaynaklanıyorsa o zaman dostluğun ömrü kısılacaktır. Ortadaki çıkar bittiği zaman dostluk da biter, bu tür insanlar çıkarla dostturlar, yani birbirlerine dost değillerdir.” Aristoteles, *Nikomakhos’a Etik*, 176

³⁸³ Diogenes Laertios, *Ünlü Filozofların Yaşamları ve Öğretileri*, 515, 516, 526; Frederic Copleston, *Helenistik Felsefe*, 35; Epikür, *Mektuplar ve Maksimler*, 61, 68, 69

³⁸⁴ Pierre Hadot, *Yaşam İçin Felsefe*, 158

³⁸⁵ Epikür, *Mektuplar ve Maksimler*, 64

³⁸⁶ Duygudaşlık (sympathy): Ortak, evrensel bir duygu – İnsanların birbirlerinin duygularından etkilenmesi

³⁸⁷ David Hume, *Ahlak*, çev. Nil Şimşek, İstanbul: Dergâh Yayınları, 2010, 59

³⁸⁸ David Hume, *Ahlak*, 56-60; William Frankena, *Etik*, 50; Bedia Akarsu, *Ahlak Öğretileri: Mutluluk Ahlakı*, 127

³⁸⁹ David Hume, *Ahlak*, 62, 63

şey bize hala insan mutluluğunun veya ıstırabının bir görünüşünü sunar ve yüreğimizde hazzın ve huzursuzluğun duygudaş bir hareketini kıskırtır.”³⁹⁰

İnsanların birbirlerine karşı ortak bir duygu ve ilgiye sahip olması onun toplumsal bir varlık olduğuna işaret eder. Duygudaşlık insanları birbirlerine bağlar; birbirlerini korumasını ve birbirleriyle yardımlaşmasını sağlar. Duygudaşlık sayesinde birey kendi mutluluğu kadar diğer insanların da mutluluğunu düşünür.³⁹¹ Mutluluk için toplumsallık önemli olmakla birlikte toplumun iyiliği, barışı, uyumu ve düzeni için toplumda adalet, sadakat, iffet, ittifak gibi sosyal erdemler olmalıdır.³⁹² “İnsan doğası, bireylerin birliği olmadan herhangi bir anlamda var olamaz ve o birlik, hakkaniyetin ve adaletin kurallarına saygı gösterilmeden hiçbir zaman yer bulamaz.”³⁹³ Adalet insanların güvenli şekilde yaşamasını sadakat ise barış ve düzeni sağlar.³⁹⁴ Bu erdemler ve duygudaşlık sayesinde kişisel çıkar kaygısı evrensel ve geniş kapsamlı bir faydaya doğru evrilir.³⁹⁵

Hume’un ahlakın temeline faydacılığı, faydacılığın temeline de toplumsallığı koyması kendisinden sonra gelen düşünürleri etkilemiş, Yeni Çağ dönemine geldiğinde yararcı bir ahlak görüşü temelinde doğru/iyi eylemin en yüksek sayıda kişi için en yüksek faydayı veren eylem olduğunu öne süren Utilitarizm felsefesi ortaya çıkmıştır. Etik bencilliği reddeden bu teoriye göre kişi yapacağı eylemlerin sonucunu düşünürken yalnızca kendisinin değil, kendisi dahil o eylemden etkilenecek tüm varlıkların en yüksek faydasını gözetmelidir.

Fayda ilkesi ile kastedilen, kişinin mutluluğunu artırma ya da azaltma eğilimi gösteren her türlü eylem ve davranışı benimseyen ya da reddeden, başka bir ifadeyle o mutluluğu arttıracak ya da engelleyecek olan şeylerdir. Burada herhangi bir bireyin davranışı değil her türlü eylem ve davranışı yani hükümetlerin her türlü idari tedbirlerini kastediyorum.³⁹⁶

Bu ilkeye göre ahlaki eylemin doğruluğunun ölçüsü yararlılıktır. Eylemin doğuracağı sonuçlar üzerinden bir değerlendirme yapıldığında eylemin sonucu fayda veya mutluluk getiriyorsa o eylem ahlaken doğru kabul edilir. Fakat bir eylemin

³⁹⁰ David Hume, *Ahlak*, 62

³⁹¹ David Hume, *Ahlak*, 57

³⁹² David Hume, *Ahlak*, 25-43,45, 46, 71, 72

³⁹³ David Hume, *Ahlak*, 48

³⁹⁴ David Hume, *Ahlak*, 47

³⁹⁵ David Hume, *Ahlak*, 71

³⁹⁶ Jeremy Bentham, *Ahlak ve Yasama İlkeleri*, 17, 18

ahlaken doğru olabilmesi için yalnızca birey değil mümkün olabildiğince fazla sayıda insan bundan yarar sağlamalıdır. Mutluluk yararcılar için haz demek olduğundan bir eylem haz veriyorsa iyi, acı veriyorsa kötüdür. Amaç hazları artırıp acıları yok etmeye çalışmaktır.³⁹⁷

Faydayı ya da en yüksek düzeyde mutluluk ilkesini ahlakın temeli olarak kabul eden öğreti, eylemlerin mutluluğa katkıda bulunma eğiliminde olması ölçüsünde doğru olduklarını, mutluluğun tersini yaratma eğiliminde olduklarında ise yanlış olduklarını savunur. Mutluluk ile bahsedilen şey hazdır ve acının olmamasıdır; mutsuzlukta ise acıdan ve hazzın yokluğundan bahsedilmektedir.³⁹⁸

Utilitarizmin iki kurucu isminden biri olan Jeremy Bentham, çoğunluğun azami mutluluğunu toplumların ve bireylerin en yüksek ahlaki ilkesi olarak görmektedir. Bentham'ın yararcı ahlak anlayışını şu şekilde özetleyebiliriz; yapacağın eylemin sonucunu düşün, kâr-zarar hesabını (mutluluk hesabı- felicity calculus) yap, eylemin sonucunda haz varsa iyi, eylemin sonucundan daha çok kişi haz duyuyorsa çok daha iyi. Utilitarist ahlakın diğer önemli ismi John Stuart Mill de hazzı ya da mutluluğu insan eylemlerinin en büyük amacı ve mutlak ölçüsü saymış, faydacılığında genelin iyiliğini ve refahını temel almıştır.³⁹⁹

Bentham ve Mill'e göre toplumla birlikte yaşayan insan doğal olarak diğer insanların eylemlerinden etkilenir. İnsan kendi iyiliği için herkesin iyiliğini düşünmeli, her eyleminde olabildiğince çok insanın mutluluğunu gözetmelidir. Böylece kendi de bundan en iyi şekilde yararlanmış olacaktır.⁴⁰⁰ Ayn Rand'ın da dikkatimizi çektiği üzere, en fazla sayıda insanın mutluluğunu sağlayan eylemin ahlaken iyi bir eylem olarak görülmesi ciddi eleştirileri beraberinde getirecektir. Örnek olarak, bir doktorun elinde 5 kişiye yetecek kadar ilaç varsa fakat bir kişinin iyileşmek için tüm ilacı acil olarak tüketmesi gerekiyorsa utilitarizm 5 kişinin iyiliğini düşünür. Çünkü 5 hayat kurtarmak 1 hayat kurtarmaktan daha fazla mutluluk getirir. Doktor örneğini genişletelim: 100 kişinin kurtulacağı bir durumda bir kişinin feda edilmesi gerekiyorsa o kişi masum dahi olsa feda edilmeli midir?⁴⁰¹ Mesele biraz daha uç bir noktaya

³⁹⁷ Mutluluğa giden yol yalnızca acıyı yok etmekten geçiyorsa mutlu olmak zorlaşabilir çünkü acıyı yok etmek kolay değildir. Erdem ahlakçıları özellikle de Stoacılar acıyı yok etmenin imkânsız olduğunu düşünmüş olmalı ki acıya karşı kayıtsız kalabilmeyi amaçlamışlardır.

³⁹⁸ John Stuart Mill, *Faydacılık*, 28

³⁹⁹ Mehmet Kasım Özgen, *Mutluluk Problemi*, 426

⁴⁰⁰ Bedia Akarsu, *Ahlak Öğretileri: Mutluluk Ahlakı*, 128-131

⁴⁰¹ Bu tarz yararcı ahlak eleştirileri ve egzersizleri için bkz: Judith Jarvis Thomson, "Trolley Dilemma", *The Yale Law Journal*, 94 (1395), 1985. ([thomsontrolley.pdf](https://www.yalelawjournal.org/article/thomson-trolley) Erişim tarihi: 26 Nisan 2025).

çekilecek olursa, tıpkı eski Roma’da olduğu gibi, bir insanın işkence görmesinin çok sayıda insanı mutlu etmesi gerçeğinden hareketle ilgili eylemin ahlaken iyi olduğunu iddia eden birisine utilitarist ilke gereği cevap verebilmek oldukça zordur.

Utilitarizm 19. yüzyılın ikinci yarısında Amerika Birleşik Devletleri’nde pragmatizm adında yeni bir felsefi akımın ortaya çıkmasına yol açmıştır ki pragmatizm bir yandan utilitarizm gibi ahlaki iyinin ölçüsü olarak faydayı esas alırken bir yandan da çok kültürcü, çoğulcu, demokratik bir toplum temelinde bireyci bir anlayışı benimseyerek utilitarizmin içerdiği çoğunluğun tiranlığı sorununu aşmaya çalışmıştır. William James, *Pragmatizm* adlı eserine başlarken bu öğretinin yararcı ahlak felsefesi kurucularından John Stuart Mill’in devamı olduğunu beyan ederek eserini ona ithaf eder: “Pragmatik zihin açıklığını öğrendiğim ilk insan olan ve bugün yaşasaydı önderimiz olurdu diye düşünmekten kendimi alamadığım John Stuart Mill’in anısına.”⁴⁰²

Bu akımın düşünürleri pragmatizmi felsefenin insan yaşamında karşılaştıkları sorunların çözümüne bir yarar sağlaması üzerine temellendirmişlerdi. Onların düşüncesi şuydu: “Eğer bir felsefe olacaksa, bu, sadece insanların karşılaştıkları entelektüel güçlüklerle değil, aynı zamanda pratik yaşamda önlerine çıkan her türlü sorunun çözümüne de yol gösterecek bir yöntem yapısında olmalıdır.”⁴⁰³ Pragmatizm zaman zaman utilitarizm ile aynı anlamda kullanılsa da aralarında bazı farklılıklar vardır. Utilitarizm bir etik görüşken pragmatizm daha çok bir anlam, gerçeklik ve doğruluk kuramı ve yöntemidir. Hakikatin tıpkı sağlık, servet ve kuvvet gibi üretildiğine inanan James’e göre, “Bir fikrin ancak hayatımıza yararı dokunduğu ölçüde ‘doğru’ olduğunu” söyleyebiliriz.⁴⁰⁴ Dolayısıyla pragmatizme göre faydalı ve işe yarar olan şey anlamlıdır, doğrudur, gerçektir ve iyidir. Bir inancın anlamı, doğruluğu, gerçekliği ve iyiliği bütünüyle o inancın pratikteki meyvelerinin toplamından başka bir şey değildir.⁴⁰⁵

2.3. ÖDEVÇİ AHLAKTA MUTLULUK

⁴⁰² William James, *Pragmatizm*, çev. Ferit Burak Aydar, İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 2023, Giriş

⁴⁰³ Sara Çelik (der.), *Pragmatizm: Peirce, James, Dewey*, İstanbul: Doruk Yayınları, 2016, 9-11

⁴⁰⁴ William James, *Pragmatizm*, 41, 119

⁴⁰⁵ William James, *Pragmatizm* 23, 24, 32

Bir eylemin kötüye kıyasla daha büyük bir oranda iyi üretmesi ya da üretmesi muhtemel olmasının doğru kabul edilmesi, kısaca eylemin sonuç ya da amacına göre değerlendirilmesi bizi yararcı ahlakta gördüğümüz erekçi teoriye götürür. Ödevci teori ise bir eylemin sonuçlarına ve amaçlarına göre değerlendirilmesi fikrine karşı çıkarak, kötüye kıyasla iyinin oranını ahlaki bir ölçüt yahut nihai bir kriter olarak kabul etmez. Ödevci teoriye göre bir eylem kişinin kendisi ya da toplum için daha büyük oranda bir iyilik yaratmasa bile kendi doğasından ötürü, eylemin kendine has özelliğinden ötürü veya daha başka nedenlerden dolayı ahlaken doğru olabilir.⁴⁰⁶

Ödevci teori deyince akla gelen ilk isim, modern çağ ahlak felsefesinin en önemli düşünürü olan Kant'tır. Kant'ın içinde bulunduğu Aydınlanma döneminde antik Yunan'ın mükemmel evren anlayışı ve skolastik düşünce önemini yitirmiş, doğru bilgiyi edinme yolları hakkında tartışmalar başlamıştır. Kant da antik Yunan'ın mükemmel evrene dayalı ahlak anlayışından ve klasik Hristiyanlığın teolojik ahlakından sıyrılarak merkezine akılsal bir varlık niteliğine sahip insanı alan hümanist bir ahlak anlayışı geliştirmeye çalışmıştır.

Klasik Hristiyanlık insanları ahlaklı olmaya davet eder. Hırsızlık yapmamak, adam öldürmemek, yalan söylememek gibi bir takım ahlaki kuralları belirleyerek insanlardan Tanrı'ya itaat etmelerini ve bu kurallara uymalarını bekler. İşte Kant'ın kopuşu burada başlar. Kant'a göre kişi bir eylemde bulunurken cennet ümidi veya cehennem korkusu taşıyorsa eylemi ahlaki olamaz. Çünkü burada eylem bireysel bir çıkara dayanmaktadır.⁴⁰⁷ Oysa Kant'ın ahlak anlayışı çıkardan uzaktır. Kant için erdem bireysel çıkarların dışında ise erdemdir. “Demek ki bir eylem, Tanrı istiyor diye değil, doğru ya da iyi olduğu için gerçekleşmelidir; durum böyle olunca Tanrı da onu ister ve bizden bekler.”⁴⁰⁸

2.3.1. İYİ İSTEME

Kant için bir eylemi ahlaki açıdan iyi yapan o eylemin sonuçları değil iyi niyet ya da iyi istemidir. Bu nedenle Kant'ın ahlak felsefesinin temelinde iyi isteme/iyi irade yer alır.⁴⁰⁹ İyi isteme, herhangi bir amaca ulaşmak için değil kendiliğinden, kendi

⁴⁰⁶ William Frankena, *Etik*, 36-39

⁴⁰⁷ Immanuel Kant, *Ethica- Etik Üzerine Dersler*, çev. Oğuz Özgül, İstanbul: Pencere Yayınları, 2007, 109

⁴⁰⁸ Immanuel Kant, *Ethica- Etik Üzerine Dersler*, 36

⁴⁰⁹ Kant antik Yunan felsefesini fizik, etik ve mantık konu başlıklarıyla ele alır. Etik onun için özgür iradenin nesnel yasalarına ilişkin bir bilimdir. Etik, fizikten doğa yasalarını değil, ‘doğaca uyarılan

başına iyidir, en üstün iyidir.⁴¹⁰ Mutluluğa layık olmanın koşulunu da iyi isteme oluşturur.⁴¹¹ Çünkü istemeyi/iradeyi iyi yapan şey, istemenin çıkar, mutluluk veya hazza değil yalnızca akla, ahlak yasasına tabi olmasıdır. “Dünyada, dünyanın dışında bile, iyi bir istemeden başka kayıtsız şartsız iyi sayılabilecek hiçbir şey düşünülemez.”⁴¹² “Bir istemeyi koşulsuz ve mutlak anlamda iyi kılan şey ise, aklın koyduğu genel/evrensel, zorunlu ve kesin yasaya/ahlaki kurallara itaat etmek, sırf ödevden dolayı eylemde bulunmaktır.”⁴¹³ “Bir başka ifadeyle iyi isteme, ödev uğruna ödevin yerine getirilmesidir.”⁴¹⁴ Bu nedenle Kant, kendinden önceki filozofların amaç-araç formundaki etik anlayışlarına karşı çıkarak güç, erdem ve değerlerin iyi isteme tarafından yönetilmedikçe tek başlarına bir anlamı olmadığını iddia eder. Gerçek iyi ne nihai amaçtır ne de bu amaca götürecek araçlardır. Ahlaki olan tek şey ödevin ne olduğunu bilen, ödevini ödev olduğu için yapan iyi istemedir.⁴¹⁵ Ödev ise yasaya (ahlak yasasına) saygıdan dolayı yapılan eylemin zorunluluğudur.⁴¹⁶

İyi isteme kişinin ahlak yasasını benimseyip görev bilinciyle ödevde uygun olarak davranmasıdır. Kant için özgür bir varlık olan insan ahlaki kanaatlerine dış güçlerin etkisiyle değil iç muhakeme ile ulaşır.⁴¹⁷ Ahlakın kaynağını tamamen a priori olarak akılda bulan Kant’a göre ahlaki iyiliğin belirleyicisi sonuçlar değil ilkelerdir.⁴¹⁸ Pratik ilkeler adını verdiği bu ilkeler aklın istencini belirleyen pratik yasalardır (maksimlerdir)⁴¹⁹ “Çünkü burada kendince pratik olan us doğrudan doğruya yasa koyucudur.”⁴²⁰ Yani eylemin ahlaksal değeri onunla ulaşılabilecek amaçta değil maksimdedir.⁴²¹

Kant için ödevimizin ne olduğunu belirleyen şey duygularımız değil aklımızdır. Duygular değişken olduğundan duygu temelli bir ahlak sistemi de tutarlı

insan istemesinin yasalarını’ belirlemesi yönüyle ayrılır. Immanuel Kant, *Ethica- Etik Üzerine Dersler*, 13; Immanuel Kant, *Ahlak Metafiziğinin Temellendirilmesi*, çev. İoanna Kuçuradi, Ankara: Türkiye Felsefe Kurumu, 1995, Önsöz

⁴¹⁰ Immanuel Kant, *Ahlak Metafiziğinin Temellendirilmesi*, 9-11

⁴¹¹ Immanuel Kant, *Ahlak Metafiziğinin Temellendirilmesi*, 8

⁴¹² Immanuel Kant, *Ahlak Metafiziğinin Temellendirilmesi*, 8

⁴¹³ Abdüllatif Tüzer, “Tanrıyı Oynamak: Kant Etiğinin Kritiği”, *Beytülhikme*, 5 (2) Aralık 2015, 155

⁴¹⁴ Abdüllatif Tüzer, “Tanrıyı Oynamak: Kant Etiğinin Kritiği”, 156

⁴¹⁵ Ahmet Cevizci, *Felsefe Tarihi*, 734

⁴¹⁶ Immanuel Kant, *Ahlak Metafiziğinin Temellendirilmesi*, 15, 19

⁴¹⁷ Ray Billington, *Felsefeyi Yaşamak*, 170

⁴¹⁸ Immanuel Kant, *Ahlak Metafiziğinin Temellendirilmesi*, 27; Immanuel Kant, *Ethica- Etik Üzerine Dersler*, 25

⁴¹⁹ Immanuel Kant, *Pratik Usun Eleştirisi*, çev. İsmet Zeki Eyuboğlu, İstanbul: Say Yayınları, 1997, 45

⁴²⁰ Immanuel Kant, *Pratik Usun Eleştirisi*, 62

⁴²¹ Immanuel Kant, *Ahlak Metafiziğinin Temellendirilmesi*, 15

olmayacaktır. Duygular kişiyi yanıltabilir. Doğru karar vermemizi engelleyebilir çünkü insanların duyguları üzerinde mutlak bir yetkisi yoktur. Kısaca duygular ahlaki eylemlerimiz için bir ölçüt olamaz.⁴²² Bir doktorun bir teröristin hayatını kurtarması söz konusu olduğunda, doktorun duygusal eğilimlerini işin içine karıştırmadan bu eylemi görev bilinciyle ve mesleki etik gereği gerçekleştirmesi beklenir. Aksi halde ahlak yasasına, yani ahlaki bilince ve mesleki sorumluluğuna aykırı bir davranış sergilemiş olur. “Nitekim, ahlakça iyi olması gereken için, ahlak yasasına uygun olması yetmez, aynı zamanda ahlak yasasının uğruna yapılmış olmalıdır...”⁴²³ Ceza alması gereken bir kişiye merhamet duygusuyla yaklaşmak da ahlaki bir davranış değildir. Birine yardım etmek gerekiyorsa yardım etmek ödev olduğu için, akıl bize böyle buyurduğu için, aklın yasası olduğu için yardım edilmelidir. Merhamet duygusuyla yahut bundan herhangi bir çıkar kazanmak ya da iyi hissetmek için değil. Kısaca farkında olunması gereken şey şudur: Eylem ödevden dolayı mı yoksa bencilce bir amaç uğruna mı yapılmıştır? “Eylemlerin bütün ahlaklılığı bu eylemlerin ortaya koyacağı sevgi ve yönelmeden dolayı değil de ödev ve yasaya saygıdan doğan bir zorunluluktan görülür.”⁴²⁴

2.3.2. KOŞULSUZ BUYRUK

Kant ahlak yasasının doğasını açıklamak amacıyla ahlaki seçimin konusu olan eylemleri koşullu ve koşulsuz (hipotetik ve kategorik imperatif) buyruk açısından ele alır. Koşullu buyrukta elde edilmek istenilen bir amaç vardır ve kişi eylemi çıkar ve beklenti için yapar. Kant’a göre ahlaki eylemin bir koşula bağlanması ahlaki değildir. Koşulsuz buyrukta ise eylemler hiçbir çıkar ve beklenti olmadan, her koşulda ve durumda yalnızca ödevde uygun olduğu (ödev için) için yapılır. Ahlaki olan, ahlak yasası işte budur.⁴²⁵ “Şimdi, eğer eylem sırf başka bir şey için -araç olarak- iyi olacaksa, buyruk koşullu olur; kendi başına iyi, dolayısıyla kendiliğinden akla uygun olan bir istemenin ilkesi olarak zorunlu olduğu tasarımlanırsa, o zaman kesindir.”⁴²⁶

Beni hırsızlık yapmaktan alıkoyan şey hapse atılma korkusu değil hırsızlık yapmamanın ödevim olduğunu bilmemdir. Kant’ın bakkal örneğinden devam edelim.

⁴²² Ahmet Cevizci, *Etik*, 117

⁴²³ Immanuel Kant, *Ahlak Metafiziğinin Temellendirilmesi*, 5

⁴²⁴ Immanuel Kant, *Pratik Usun Eleştirisi*, 132

⁴²⁵ Immanuel Kant, *Ahlak Metafiziğinin Temellendirilmesi*, 30-33, 37

⁴²⁶ Immanuel Kant, *Ahlak Metafiziğinin Temellendirilmesi*, 31

Büyük bir markette müşterilerin hepsine aynı fiyat verilir ve dolayısıyla küçük, büyük denmeksizin dürüst bir alışveriş imkânı sağlanır. Fakat market sahibinin bunu çıkardan dolayı değil, ödevden ya da dürüstlüğünden dolayı yaptığını söylememiz için aynı kişinin küçük bir bakkal işletirken de aynı davranış ilkesini devam ettirmesi gerekir. Yine Kant’a göre bir insanın yaşamını sürdürmesi ödevde uygundur fakat ödevden dolayı değildir. Kişi acılı bir hayat yaşıyor ve hayattan vazgeçmek istemesine rağmen hala yaşamaya devam ediyorsa bu işte ödevden dolayı, maksimi olan, ahlaksal bir eylemdir.⁴²⁷ Kısaca, kişi bir iyilik yaptığında ya da bir eylemde bulunduğunda bunu hiçbir çıkar beklemeden yalnızca ödevi olduğu için yaparsa ahlakidir. “Karakterin ahlaksal olarak ve eşsiz bir şekilde yüksek olan değeri, işte tam burada, yani eğilimden dolayı değil, ödevden dolayı iyilik yapmasında ortaya çıkar.”⁴²⁸

Kant’ın ahlak yasasında ahlaki buyrukların istisnası yoktur. Ahlak buyrukları koşulsuzdur, ahlak koşullu olamaz. Kant’a göre koşulsuz buyruklar sorgusuz sualsiz kabul edilmelidir. Onların neden doğru olduğunu sormak iki kere ikinin neden dört ettiğini sormak kadar saçmadır.⁴²⁹ Mesela yalan söylemek istisnasız ahlaken doğru değildir. Ahlaki olan her durumda ve her koşulda doğruyu söylemektir. Ahlak söz konusu olduğunda kişiye ya da duruma göre değişen bir yasa yoktur. Eğer ahlaki meselelerde bir istisna söz konusu olursa kişiler bunu istediği durumlara göre uyarlayabilir (yalan söylemek zorundaydım yoksa... çünkü...vb.) Böylece yalan söylemek kendine ahlaki bir zemin yaratırken yalan söylememek de ödev olmaktan çıkar. “Herkesin kabul etmesi gerekir ki, bir yasa ahlak yasası olarak geçerli olacaksa, yani bir yükümlülük nedeni olacaksa, mutlak zorunluluk taşımalıdır; ‘yalan söylemeyeceksin’ buyruğunun, sırf insanlar için geçerli olduğu, diğer akıl sahibi varlıkların ise ona aldırış etmeleri gerekmediği düşünülmemelidir.”⁴³⁰ O halde, “Durumlar ve koşullar nasıl olursa olsun yalan söylememelisin.”⁴³¹ Kant’ın her durumda, her koşulda her akıl sahibi varlıktan beklediği ödevde uygun davranmak evrensel bir ahlak yasasının temelini oluşturur. Kişi duruma göre değil, evrensel bir ahlaki yasaya, maksime (ahlaki ilkelere, prensiplere) göre hareket eder. Bu nedenle Kant’ın ahlak anlayışı evrenseldir. İnsan öyle davranmalıdır ki o davranışın ilkesi

⁴²⁷ Immanuel Kant, *Ahlak Metafiziğinin Temellendirilmesi*, 12, 13

⁴²⁸ Immanuel Kant, *Ahlak Metafiziğinin Temellendirilmesi*, 14

⁴²⁹ Ray Billington, *Felsefeyi Yaşamak*, 176, 177

⁴³⁰ Immanuel Kant, *Ahlak Metafiziğinin Temellendirilmesi*, 4

⁴³¹ Immanuel Kant, *Ethica- Etik Üzerine Dersler*, 24

evrensel bir yasa haline gelebilsin. İnsan davranışının evrensel bir ilke olmasını savunamıyorsa o etik bir davranış değildir. İnsan kendine şu soruyu sormalıdır; “Kendi maksiminin genel bir yasa olmasını da isteyebilir misin? Bunu istemeyeceğim yerde, o reddedilecek bir maksimdir.”⁴³² O halde kişi “ancak, aynı zamanda genel bir yasa olmasını isteyeceği maksime göre eylemde bulunmalıdır.”⁴³³ Bu yasa herkes için geçerlidir. Mesela verilen sözü tutmak evrensel bir yasa olmalıdır. Çünkü bu insanlar arasındaki güvenin temelini oluşturur. İnsanın maksimlerini genel bir doğa yasası olacakmış gibi seçip kendini genel bir yasa koyucu olarak görmesi sonucunda kendi yasasını kendi koyan ahlaki bir sistem oluşur. Bu sistemdeki yasalar bizim kendi yasalarımızdır. Ve kendi yasalarımıza uymak özgürlüğü ve özerkliği getirir.⁴³⁴ “Öyle davran ki, senin istencinin maksimi her zaman genel bir yasa koymanın ilkesi olarak geçerlik kazanabilsin”⁴³⁵

Kant’ın evrense ahlak anlayışında insan ve her akıl sahibi varlık kendi varoluşu bakımından; salt akıl taşıyan ve içinde yüce ve kutsal bir ahlak yasasına sahip bir varlık olması bakımından mutlak bir değere sahiptir. Kendi başına bir amaç olarak vardır. Bu nedenle insan kendini ve diğer akıl sahibi varlıkları bir araç olarak değil amaç olarak görmelidir. Bu ilkenin temeli bizi şuna götürür: Kendin dahil hiç kimseyi bir araç olarak kullanma ve bir başkasının seni araç olarak kullanmasına izin verme.⁴³⁶ Ona göre insan ahlak yasasının öznesi olduğundan kutsaldır. Kutsal olanın öznesidir.⁴³⁷ O, insanların özerk varlıklar olarak tanımlanmasını istemiş, sömürülmesine karşı çıkmıştır.⁴³⁸ “Öyleyse pratik buyruk şu olacak: Her defasında insanlığa, kendi kişinde olduğu kadar başka herkesin kişisinde de, sırf araç olarak değil, aynı zamanda amaç olarak davranacak biçimde eylemde bulun.”⁴³⁹

Özetleyecek olursak, Kant’ta ahlakın kaynağı akıldır ve ahlak aklın koyduğu yasaya, koşulsuz buyruğa dayanır. Evrenselleştirilebilir nitelikteki koşulsuz buyruğun özünü ise iyi isteme oluşturur. İyi isteme iradenin yasaya ya da ödeve uygun davranışını ifade eder. Bu da tutkularının esiri olmayıp kendi akılsal yasasına tabi olan

⁴³² Immanuel Kant, *Ahlak Metafiziğinin Temellendirilmesi*, 19

⁴³³ Immanuel Kant, *Ahlak Metafiziğinin Temellendirilmesi*, 38, 41

⁴³⁴ Immanuel Kant, *Ahlak Metafiziğinin Temellendirilmesi*, 49-56

⁴³⁵ Immanuel Kant, *Pratik Usun Eleştirisi*, 62

⁴³⁶ Immanuel Kant, *Ahlak Metafiziğinin Temellendirilmesi*, 45-51, 52

⁴³⁷ Immanuel Kant, *Pratik Usun Eleştirisi*, 202

⁴³⁸ Ray Billington, *Felsefeyi Yaşamak*, 171

⁴³⁹ Immanuel Kant, *Ahlak Metafiziğinin Temellendirilmesi*, 46

insanın özgürlüğüdür. Kant’a göre ahlaki eylemde bulunacaksak şayet daima hazzın, umudun, zevkin, korkunun, beklentilerin, çıkar ve faydanın yani eğilim ve duyguların değil koşulsuz buyuran ve buyruğu da evrenselleştirilebilir olan aklın sesini dinlenmelidir. Şimdi Kant’ın mutluluk anlayışını değerlendirmeye geçebiliriz.

2.3.3. KANT’IN ÖDEV AHLAKINDA MUTLULUK

Kant felsefe tarihindeki *eudaimonist* ve *hedonist* karakterli mutluluk anlayışından farklı bir görüş ortaya koyar. Kant’a kadarki bazı düşünürler mutluluğu bir amaç, ona ulaşma yolundaki ahlaki ödevleri ise bir araç olarak yorumlarken Kant bu anlayışa karşı çıkarak ahlaki bir amaç haline getirmiştir. Ona göre ahlaki eylemlerimizin amacı mutluluk değil ödev ve uygun davranmak olmalıdır. Bir eylem sonuçta üreteceği mutluluk ya da yarar için değil ödev olduğu için yapılmalıdır. Esasen Kant, sırf mutlu olmak için ahlaki eylemde bulunduklarını düşünen kişilerin davranışlarını ahlaki bulmaz. Kant’a göre esas olan, mutluluğa layıktır. Çünkü “haklı haksız farkı olmadan bütün insanlar mutluluğa kavuşsaydılar o zaman mutluluk mevcut fakat layık oluş eksik kalırdı”⁴⁴⁰ Liyakatin özünü ise ödev ve uygun davranışlarda bulunmak belirler. “İnsan ancak layık olduğu sürece mutlu olmayı umut edebilir, çünkü bu, akıl tarafından gösterilen mutluluğun koşuludur.”⁴⁴¹ Mutluluğa layık oluş ahlaksal yetkinlikle mümkün olur.⁴⁴² Bu nedenle “mutluluk ahlaklılığın nedeni, ilkesi değildir, ama corollarium (ödülü) dır”⁴⁴³

Kant’a göre ahlak sistemlerinin temelini oluşturan, *summum bonum* yani en yüksek iyiye ulaşmak mümkün değildir. O yalnızca bir idealdir. Kant antik Yunan düşünürlerin en üstün iyinin kaynağını mutluluk olarak görmesini eleştirir. Ona göre mutluluk en yüksek iyi olamaz. Aynı zamanda mutluluğa layık olmak da gerekir. En üstün iyi ile mutluluk arasındaki farkı şu örnekle açıklar: Bir insan mutluluğa layık olsa fakat keder, üzüntü ve sefalet içinde olsa mutlu olamaz ve en üstün iyiye ulaşamaz. Tam tersini düşündüğümüzde yani insan mutlu olsa fakat iyi davranmasa bu sefer de mutluluğa layık olamayacağı için yine en üstün iyiyi ulaşamaz.⁴⁴⁴

⁴⁴⁰ Immanuel Kant, *Ethica- Etik Üzerine Dersler*, 16

⁴⁴¹ Immanuel Kant, *Ethica- Etik Üzerine Dersler*, 17

⁴⁴² Immanuel Kant, *Ethica- Etik Üzerine Dersler*, 17

⁴⁴³ Immanuel Kant, *Ethica- Etik Üzerine Dersler*, 98

⁴⁴⁴ Immanuel Kant, *Ethica- Etik Üzerine Dersler*, 17

Kant mutluluğu ahlak alanından ayrı bir yerde konumlandırır. Çünkü mutluluk öğretisi deneysel ilkelerden oluşurken ahlak öğretisinin içinde hiçbir deneysel öğreti yoktur.⁴⁴⁵ Fakat bu görüş mutluluk ve ahlakın karşı karşıya getirilmesi demek değildir. “Mutluluk, dünyada us taşıyan bir varlığa özgü varoluşun bütünü içinde, her olayın kendi istek ve istencine uygun giden durumudur.”⁴⁴⁶ Kişi mutlu olma isteğinden vazgeçmemeli fakat mutluluğu görevden daha önemli hale getirmemelidir. Özetle bir kişi daima ödevi öncelemelidir.⁴⁴⁷ Ödevi yerine getirmek yerine mutluluğu elde etmek için yapılan çaba beyhudedir. Mutluluk uğruna verilen savaş mutluluğu artırmaktan çok insanın omuzlarına yük bindirir, hakiki memnuniyetten alıkoyar.⁴⁴⁸ Çünkü mutluluk belirsiz bir kavramdır, deneyseldir, bu nedenle insanlar ona ulaşmaya çalışsalar da asla ne istediklerini tam olarak dile getiremezler.⁴⁴⁹ Mesela insan mutlu olmak için zenginlik, sağlık, uzun bir yaşam gibi şeyler isteyebilir fakat bunların onu mutlu edip etmeyeceği belirsizdir. Zenginlik beraberinde kaygı ve kıskançlığı, uzun bir yaşam belki de sefaleti getirecektir. “Kısacası o, neyin onu gerçekten mutlu kılacağını, herhangi bir ilkeye göre, tam kesin bir şekilde belirleyecek durumda değildir, çünkü bunun için onun her şeyi bilir olması gerekirdi.”⁴⁵⁰ Bu nedenle Kant mutluluğu aklın bir ideali değil, deneysel nedenlere dayanan hayal gücünün ideali olarak görür. Tüm akılsal sonlu varlıkların zorunlu isteği olarak görülen mutluluk duyusal olarak bilinebilirliğinden bu ödev bir yasa hükmünde görülemez. Mutluluk öznelidir. Yani kişinin mutluluğu onun yaşadığı haz ve acıya ilişkin öznel duygusuna dayanır. Öznel olan bir durum diğer öznelere farklı olacağı için de genel bir yasa oluşturamaz.⁴⁵¹ Çünkü ahlak yasasının us ve istenç taşıyan herkes için geçerli olması için nesnel nitelikte olması gerekir.⁴⁵²

2.3.4. BİR ÖDEV AHLAKI OLARAK TEOLOJİK ETİK

Kant ödev ahlakını dinden ve teolojiden bağımsız, kendi ayakları üzerinde duran özerk bir pratik alan olarak inşa etmeye çalışsa da bunda ne kadar başarılı olduğu tartışmalıdır. Kant’ın etiğini Orta Çağ etiğinin modern versiyonu olarak görenler

⁴⁴⁵ Immanuel Kant, *Pratik Usun Eleştirisi*, 146

⁴⁴⁶ Immanuel Kant, *Pratik Usun Eleştirisi*, 192

⁴⁴⁷ Immanuel Kant, *Pratik Usun Eleştirisi*, 147

⁴⁴⁸ Immanuel Kant, *Ahlak Metafiziğinin Temellendirilmesi*, 10, 11

⁴⁴⁹ Immanuel Kant, *Ahlak Metafiziğinin Temellendirilmesi*, 34

⁴⁵⁰ Immanuel Kant, *Ahlak Metafiziğinin Temellendirilmesi*, 35

⁴⁵¹ Immanuel Kant, *Pratik Usun Eleştirisi*, 54, 55

⁴⁵² Immanuel Kant, *Pratik Usun Eleştirisi*, 71

vardır.⁴⁵³ Gerçekten de Kant'ın ahlak yasası teolojik ahlakla birçok bakımdan benzerlikler gösterir. İkisi de mutlak, kesindir, arıdır, kutsaldır. "Ahlak yasası (çiğnenmez olduğundan) kutsaldır."⁴⁵⁴ Aslında Kant da kendi ahlak yasası için "Tanrı iradesine uygun oldukları için aynı zamanda Tanrı emirleri olarak sayılabilir" olduğunu söylemiş,⁴⁵⁵ "Tanrıya inanmayan bir kimsenin ahlaklılığa yönelmesi de mümkün değildir" diye de eklemiştir.⁴⁵⁶ Onun "üzerinde sürekli, dirençle düşünülen iki konu hep artan bir hayranlık ve saygı katkısıyla insanın içini doldurur: üstümdeki yıldızlı gök ve içimdeki ahlak yasası."⁴⁵⁷ sözünü idrak eden bir insanın Tanrının varlığını ispat etmesine gerek yoktur.⁴⁵⁸ Onun ahlak yasasına bakıldığında dini ahlakı başarılı bir şekilde sekülerleştirmeye çalıştığı görülür. Tanrı yerine aklı, altın kural yerine evrenselleştirilebilirlik ilkesini, ilahi emir yerine ahlak yasasını, cennet yerine en yüksek iyiyi koymak gibi...⁴⁵⁹

Teolojik etik de bir bakıma ödev ahlakıdır. Kant için nasıl ki içimizdeki ahlak yasasının buyruğu ödevimizi teşkil ediyorsa Tanrı'ya inanan biri için de Tanrı'nın buyruğu o kişi için ödevdir. Ve ahlaki anlamda iyyinin tek kriteri de Tanrı'nın buyruğundan başka bir şey değildir. Dolayısıyla Tanrı'nın buyruğuna uymak bir bakıma ödevine uygun davranmaktır. Teolojik etiğe göre doğru ve yanlışın ölçütü Tanrı'nın emri ya da yasasıdır. Bir eylem Tanrı tarafından yasaklanmış ise yanlış, Tanrı tarafından emredilmiş ise doğru olarak nitelendirilir. Tanrının emrettiği şeyler yapılmalı yasakladığı şeyler ise yapılmamalıdır.⁴⁶⁰ Mesela Hristiyanlığın ahlak yasası hükmünde olan on emri insanlar tarafından uyulması gereken zorunlu bir ödev, sorumluluktur. Buradaki yasa Tanrı tarafından konulmuş evrensel bir ahlak yasasıdır. Kuralları belirleyen ilahi bir varlıktır.⁴⁶¹ Aynı inanış İslam ahlakında da geçerlidir. İslam ahlakının kaynağı Allah tarafından indirilen Kuran'ı Kerim ve Hz. Muhammed'in söz ve davranışlarını içeren sünnettir.⁴⁶² Kant'ın etiği gibi teolojik etikte de ahlakın taşıyıcısı insandır. Fakat teolojik etiği Kant'ın etiğinden ayıran şey, Kant ahlaki yasayı

⁴⁵³ Ahmet Cevizci, *Etik*, 115

⁴⁵⁴ Immanuel Kant, *Pratik Usun Eleştirisi*, 139

⁴⁵⁵ Immanuel Kant, *Ethica- Etik Üzerine Dersler*, 68, 94, 95

⁴⁵⁶ Immanuel Kant, *Ethica- Etik Üzerine Dersler*, 101

⁴⁵⁷ Immanuel Kant, *Pratik Usun Eleştirisi*, 241

⁴⁵⁸ Abdüllatif Tüzer, "Tanrıyı Oynamak: Kant Etiğinin Kritiği", 140

⁴⁵⁹ Abdüllatif Tüzer, "Tanrıyı Oynamak: Kant Etiğinin Kritiği", 142, 143

⁴⁶⁰ William Frankena, *Etik*, 60, 61

⁴⁶¹ Ahmet Cevizci, *Etik*, 91-92

⁴⁶² Ahmet Cevizci, *Etik*, 102, 103

rasyonel bir varlık olarak gördüğü insanlığın üzerinden evrensel bir hale getirirken, teolojik etikte ahlaki yasayı evrensel hale getiren Tanrı'dır.

Mutluluk açısından Kant'ın ödev ahlakı ile teolojik etiği karşılaştıracak olursak, Kant'a göre mutluluk ile ahlaklılığın bir aradalığı ya da ahlaklılık ölçüsünde mutluluğun vaki olması ödevimiz olan En Yüksek İyi'yi oluşturur. En Yüksek İyi ise ancak ruhun ölümsüzlüğüne ve insanlara ahlaklılıkları oranında mutluluğu sağlayacak bir Tanrı'nın varlığına bağlıdır. Kısacası ahlaklı bir hayatın ödülü olan ebedi mutluluk, tıpkı teolojik etikte olduğu gibi, bu dünyada değil bir öte dünyada olacaktır.

2.4. VAROLUŞÇU AHLAKTA MUTLULUK

Felsefe tarihinde insan modern zamanlara kadar genelde tözsel bir varlık olarak ele alınmıştır. Töz/öz felsefesine karşı çıkan varoluşçu filozoflar *essentia-öz* ve *existentia-varoluş* arasında ayrım yaparak insan açısından var olmanın mahiyeti ve insanın dünyadaki yerini belirleme konusunda yeni düşünceler üretmişlerdir.⁴⁶³ Varlıkta bir öz ve tüm zamanlar için geçerli olacak bir gerçek, gerçekliği de metafiziksel bir bütünsellikte arayan filozoflara karşı gerçeği/hakikati öznellikte bulan varoluşçu düşünürlerle birlikte insan kavramı anlam ve içerik bakımından tözselden tinsele, tümelden tikele, soyuttan somuta, varlıktan var olmaya, birey olmaya doğru kayma eğilimi göstermiştir. Evrenin küçük bir parçası olarak görülmeyi hiçe indirgenmek sayan varoluşçular nesnel felsefenin karşısına öznel felsefe ile çıkmışlardır.⁴⁶⁴

Varoluşçuluk, Fransızca 'ortaya çıkma' anlamına gelen 'exister' kelimesinden türetilen *existentialisme*'in Türkçe karşılığıdır. 2. Dünya Savaşı'ndan sonra Avrupa'da yaygınlaşmaya başlayan varoluşçuluk zamanla evrenselleşmiş, popülerliğini koruyarak günümüze kadar gelmiştir. Kaynaklar varoluşçuluğun Sören Kierkegaard ile başladığını gösterse de varoluşçuluk birdenbire ortaya çıkan bir düşünce akımı değildir. İnsanın ve evrendeki yerinin anlaşılma çabası felsefe tarihinde Sokrates'e kadar gitmektedir. Kierkegaard'ı öne çıkartan etiği varoluş temelinde ele alması ve 'varoluşçu' kelimesini bugünkü anlamda kullanan ilk filozof olmasıdır. Varoluşçuluktaki 'çu' eki yani bir düşünceye ait olmak, ona öz belirlemek varoluş felsefesinin amacına aykırı olduğundan bazı varoluşçu düşünürler bu nitelendirmeye

⁴⁶³ Annemarie Pieper, *Etiğe Giriş*, 231

⁴⁶⁴ Jean Wahl, *Varoluşçuluğun Tarihçesi*, çev. Bertan Onaran, İstanbul: Payel Yayınları, 1999, 10, 11

karşı çıkmıştır.⁴⁶⁵ Aslında varoluşçuluk tanımlanabilir bir kavram değil bir yönelimdir. Hatta Jean Paul Sartre, Simone de Beauvoir ve Albert Camus gibi varoluşçu düşünürlere bakacak olursak varoluşçuluğun edebi bir akım olduğunu söylemek bile mümkündür.⁴⁶⁶ Varoluşçuluğun net bir tanımı olmasa da varoluşçu olarak adlandırdığımız filozofların insanı tikel ve somut bir varlık olarak ele almaları, varoluşun özden önce geldiğini savunmaları ve birey merkezci olmaları onların ortak noktalarını oluşturur. Kullandıkları genel kavramlar ise; hiçlik, özgürlük, kaygı, bulantı, umutsuzluk, saçma ve sorumluluktur.

Varoluşçu filozoflar teist ve ateist olmak üzere iki kola ayrılır. Teist varoluşçular arasında Kierkegaard, Karl Barth, Karl Jaspers, Max Scheler, Maurice Blondel, Landsberg, Henri Bergson, Charles Peguy, Gabriel Marcel, Martin Buber'i, ateist varoluşçular arasında ise Friedrich Nietzsche, Martin Heidegger ve Jean Paul Sartre'ı görmek mümkündür.⁴⁶⁷ Nietzsche, Sartre gibi varoluşçular için Tanrı insanın özgürlüğü önündeki en büyük engeldir. Bir Tanrı varsa insanın özü önceden belirlenmiş demektir. Onlara göre Tanrı'nın ölümüyle artık her insanın evrensel bir tasarımın örneği olduğu fikri de ölmüştür. Tanrı yoksa eğer, Tanrı tarafından belirlenmiş bir insan doğası, bir öz de yoktur ve hayatın anlamını belirleme görevi insana kalmıştır. Varoluşçuluğun öncüsü sayılan Kierkegaard ve Buber gibi teist varoluşçular ise mutlak özgürlüğü Tanrı ile olan birebir ilişkide, varoluşun temelini ise Tanrı'da bulurlar. Farklı kanatta farklı düşünürler olsa da varoluşçu filozofların yanıtlamaya çalıştığı en temel sorular şunlardır: Varoluşun bir amacı var mıdır? İnsanın var oluş nedeni nedir? Hayatın amacı nedir? Kişi nasıl kendisi olur?

2.4.1. HAYATIN ANLAMI

Varoluşçuluğun 2. Dünya Savaşı'nın insanlarda yarattığı kaygı, ölüm ve anlamsızlık gibi duygular sebebiyle ortaya çıktığı sık dile getirilse de insanın hayatındaki anlamsızlık duygusu ve anlam arayışı yalnızca soğuk savaş yıllarıyla sınırlı değildir. 1600'lü yıllarda içine düştüğü varoluşsal kriz ve bunalımları varoluşçu felsefeye özgü bir dille analiz ettiği için bu alandaki birçok uzman 17. yüzyıl düşünürü

⁴⁶⁵ Bedia Akarsu, *Çağdaş Felsefe*, İstanbul: Millî Eğitim Bakanlığı Yayınları, 1979, 108, 112; Jean Wahl, *Varoluşçuluğun Tarihçesi*, 10

⁴⁶⁶ William Barrett, *İrrasyonel İnsan*, çev. Salih Özer, Ankara: Hece Yayınları, 2016, 13

⁴⁶⁷ Jean Paul Sartre, *Varoluşçuluk*, çev. Asım Bezirci, İstanbul: Say Yayınları, 1985, 12, çevirmenin özsözü

Blaise Pascal'ı varoluşçu düşüncenin öncüsü ve kurucusu olarak görmüştür.⁴⁶⁸ O, insanın yaşamı, evrendeki yeri, varoluşunun anlamı, keder ve huzursuzluklarıyla ilgilenmiş; dünyanın anlamsızlığı, dünyaya gönderilmişlik (fırlatılmışlık) düşüncesiyle kendinden sonra gelen ateist varoluşçuları, varoluşun anlamını imanda bulması ile de Kierkegaard ve Buber gibi teist varoluşçuları etkilemiştir.

Pascal'ı varoluşunu sorgulamaya iten şey Seine nehri kenarında geçirdiği bir kazadır. Bu kazada ölümden son anda kurtulmuş, ölümün yakınlığını, bu olumsuzluğun bizi her an beklenmedik bir şekilde hiçliğe fırlatabileceğini fark etmiştir. Hiçlik her an içine düşebileceğimiz bir uçurumdur. Ölümün ise bir randevu saati yoktur. “Bildiğim yegâne şey yakında öleceğimdir; fakat benim için kaçınılmaz bir şey olan bu ölümün ne zaman ve nasıl olacağını da bilmiyorum.”⁴⁶⁹

Aslında herkes kendini mesele eder. Zaman zaman dünyaya geliş amacını ve hayatın anlamını sorar. Hayatın anlamı ve değerine ilişkin varoluşsal soruların cevabı konusunda bilim sessizdir.⁴⁷⁰ Aynı zamanda bir bilim insanı olan Pascal da bilimin cevap veremediği hayatın anlamı sorunuyla boğuşmuş, varoluşuyla yüzleşmeden ölüp gideceği fikrinden korkmuştur.

Önünden ve arkasından sonsuzluk tarafından yutulmuş olan hayatımın kısa süresini ve benim bilmediğim onun da beni bilmediği sonsuz ve yoğun uzay tarafından yutulmuş olan ve benim şu an işgal ettiğim küçücük yeri düşündüğümde korkuyorum, niye orada değil de burada, o zamanda değil de şimdi var olduğumdan dolayı, şaşkınlık içinde kalıyorum.⁴⁷¹ ...sonsuzlukta yaşayacağım hayatın nasıl olacağına dair belirsizliği de içimde taşıyarak, ölümle tanışacağım.⁴⁷²

Hayatın sona ermesi ve ardından gelen hiçlik fikriyle yüzleşmek insanı varoluşunu sorgulamaya iter. Fakat Pascal'a göre insanların ölümlü ve zayıf doğaları öyle feci bir haldedir ki onlar bu acizlikleriyle yüzleşmemek adına alışkanlıklar ve

⁴⁶⁸ Nietzsche'nin sözleriyle “Pascal'dan bu yana hiçbir şey yapılmamıştır; onun yanında, Alman filozofların sözü bile edilmez.” Blaise Pascal, *Taşra Mektupları*, çev. Mehmet Alkan, Ankara: Fol Yayıncılık, 2021, çevirmenin önsözü, 11; Barrett'in ifadesiyle, “Pascal'a geldiğimizde artık St. Augustin gibi varoluşçuluğun bir öncüsüyle değil, gerçek bir varoluşçuyla karşı karşıya geliyoruz.” William Barrett, *İrrasyonel İnsan*, 115

⁴⁶⁹ Blaise Pascal, *Düşünceler*, çev. Metin Karabaşoğlu, İstanbul: Kaknüs Yayınları, 1998, 118, 119

⁴⁷⁰ Charles Guignon, *Kimim Ben? Otantik Olmak*, çev. Abdüllatif Tüzer, Ankara: Lotus Yayınevi, 2008, 73

⁴⁷¹ William Barrett, *İrrasyonel İnsan*, 122

⁴⁷² Blaise Pascal, *Düşünceler*, 119

oyalanma gibi iki genel ağrı kesici ile kaçarlar.⁴⁷³ Pascal insanların zihinlerini meşgul etmeye yarayan bu ağrı kesicileri ‘oyun-eğlence’ başlığı altında toplar.

Can sıkıntısı. İnsanın dünyasından ihtirasları kaldırm, zihin meşguliyetini kaldırm, eğlenip oyalanmayı kaldırm, bir şeyler uğruna çabalamayı kaldırm, ona tam bir istirahat imkânı verin. İnsana bunun kadar tahammül edilemez gelecek hiçbir şey yoktur. Tüm meşguliyetlerden kurtulduğu böyle bir tam istirahat halinde insan hiçliğiyle, yalnızlığıyla, yetersizliğiyle, her şeye bağımlı oluşuyla, yardım isteyeceği bir mercinin olmayışıyla, hayatının boşluğuyla yüz yüze gelir. Ve işte bu an, ruhunun derinliklerinden hüznün, bunalım, gücenmeler, darılmalar ve ümitsizlik fışkırır.⁴⁷⁴

Can sıkıntısı, bulantı, kaygı... Varoluşçu felsefede sıkça gördüğümüz bu terimler negatif bir duygu durumundan ziyade insanın varoluşunu anlamlandırmasına imkan sağlayan hallerdir. Bu haller bireyin dünyadaki yerini ve amacını sorgulamasına olanak sağlar. Birey, kendi içine yönelerek varoluşun anlamını bulmaya çalışır. Pascal’a göre kendi içine yönelen ve varoluşuna dair paradoksların derinden farkına varan insanın ulaşacağı menzile, yani tüm paradoksların çözülüp de insanı anlamı ve mutluluğu bulacağı nihai nokta Tanrı’dır. Pascal evrenin sonsuz büyük ve sonsuz küçüğe doğru açıldığını, insanın ise bu sonsuz küçük ve sonsuz büyük arasında Tanrısız bir hiç olduğunu düşünür. Sonsuz büyük ile sonsuz küçük ancak Tanrı’da birleşir.⁴⁷⁵ Çünkü ona göre sonsuz bir uçurum, ancak sonsuz ve baki bir varlıkla, yani Tanrı ile doldurulabilir.

Pascal’dakine çok benzer bir anlam arayışının izlerini 1800’lü yılların ünlü Rus romancısı Tolstoy’da da görürüz. Tolstoy orta yaşlarda yaşadığı krizi ve varoluşsal hikayesini *İtirafımlarım* adlı eserinde anlatmıştır.⁴⁷⁶ Tolstoy ömrünün büyük bir kısmını makam, mevki, eğlence, kumar, para, şan ve şöhret içinde geçirmiştir. Her şeye sahip bir adamken ölüm ihtimaliyle yüz yüze gelmiş, hayatın anlamını sorgulamaya

⁴⁷³ William Barrett, *İrrasyonel İnsan*, 116

⁴⁷⁴ Blaise Pascal, *Düşünceler*, 171

⁴⁷⁵ Abdüllatif Tüzer, *Bir Varoluşçunun İman Savunusu*, İstanbul: İz Yayıncılık, 2006, 59

⁴⁷⁶ William Barrett, *İrrasyonel İnsan*, 149

başlamış ve yaşamın anlamsız olduğu hissine kapılmıştır. Tolstoy da Pascal gibi yaşamın anlamını deneysel bilgide⁴⁷⁷ bulamamıştır.⁴⁷⁸

Sanki yaşayacağım kadar yaşamış, gideceğim kadar gitmiş, bir uçurumun kıyısına gelmişim ve daha ötede ölümden başka bir şey olmadığını apaçık görmüştüm. Durmak da mümkün değildi, geri gitmek de; daha ileride hayat ve mutluluk aldatmacasından, gerçek acılardan ve gerçek ölümden, yani tam bir yok oluştan başka bir şey olmadığını görmemek için gözlerini kapatmak da mümkün değildi.⁴⁷⁹

Onun için tek gerçek olan ölümdür ve ölüm varsa bunca çaba, bunca emeğin hiçbir anlamı yoktur. Tolstoy yaşamın anlamsızlığı duygusunu anlatmak için bir Doğu masalından istifade eder. Bu hikâyede bir yolcu peşine takılan azgın bir canavardan kurtulmak için bir kuyuya iner. Kuyunun dibinde ise onu yemek için bekleyen bir ejderha vardır. Çaresizce bir çalının dallarına tutunarak asılı bekler çünkü kuyudan çıksa canavara, kuyuya inse ejderhaya yem olacaktır. Fakat bu çalının etrafında biri beyaz biri siyah iki fare vardır ve çalının gövdesini kemirmektedirler. Çalı bir müddet sonra kopacak o da düşerek ejderhaya yem olacaktır. Ölümden hiçbir türlü kaçamayacağını anlar. Çaresizce etrafa bakınırken çalının yaprakları üzerinde bal damlaları bulur ve onları yalamaya başlar. Bu hikâyede ejderha ve canavar ölümün kesinliğini, siyah ve beyaz fareler ise gece ve gündüzü temsil eder. Günler geçmekte, çalı kopmakta ve ejderha bizi beklemektedir. İnsanlar bu gerçekle yüzleşmemek adına çalıdaki bal damlalarını yalayıp ya da Pascal'ın dediği gibi oyun-eğlenceye dalarak avunabilirler. Fakat bir kere hayatın anlamsızlığıyla yüzleşen kişiyi artık bal da tatmin etmeyecektir. “Bana ne kadar ‘hayatın anlamını anlayamazsın, düşünme, yaşamana bak’, dersin de bunu yapamıyorum, çünkü bu benim daha önce çok uzun zaman yaptığım bir şey. Koşturup duran ve beni ölüme götüren gündüzü ve geceyi görmezlik edemiyorum artık. Bir tek bunu görüyorum, çünkü tek gerçek bu. Geri kalan her şey yalan.”⁴⁸⁰

⁴⁷⁷ Heidegger, bilimin hiçlik kavramı hakkında hiçbir cevabı olmadığından hiçliği yokluk (nichtige) diyerek reddetmesini eleştirir. Ona göre hiçlik kavramı reddedilerek çözülecek kadar basit bir mesele değildir. Onu reddetmek bile varlığını kabul etmek demektir. “Hiçlik, ilim için bir dehşet ve kabustan başka ne olabilir?” Martin Heidegger, *Metafizik Nedir?*, çev. Mazhar Şevket İpşiroğlu, Suut Kemal Yetkin, İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2003, 36

⁴⁷⁸ Lev Nikolayeviç Tolstoy, *İtiraf*, çev. Ayşe Hacıhasanoğlu, İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 2023, 27-31

⁴⁷⁹ Lev Nikolayeviç Tolstoy, *İtiraf*, 19

⁴⁸⁰ Lev Nikolayeviç Tolstoy, *İtiraf*, 22

Tolstoy da Pascal gibi kaçınılmaz olan ölüm gerçeği karşısında yok olmayacak bir anlamı sonsuz olan Tanrı'da bulmuştur.⁴⁸¹ “Tanrı’yı arayarak yaşa, o zaman Tanrı’sız bir yaşam olmayacaktır. İçimdeki, çevremdeki her şey, herhangi bir zamaninkinden daha kuvvetle aydınlandı ve bu ışık bir daha da terk etmedi beni.”⁴⁸²

2.4.2. ÖLÜM VE HIÇLIK

Pascal ve Tolstoy’un anlam arayışları aslında bizlere şunu söyler: Bizler ölümle veya hiçlikle yüzleşmediğimiz, hayatımız yolunda gittiği sürece hayatın anlamı üzerine kafa yormayız. Hiç ölmeyecekmiş gibi yaşar, ölüm fikrinden kaçır, Pascal’ın dediği gibi oyun ve eğlenceye dalar ya da Tolstoy’un dediği gibi balı yalamaya devam ederiz. Oysa varoluşçu düşüncenin öncüsü sayılanlardan Dostoyevski’nin *Budala*⁴⁸³, yine Tolstoy’un *İvan İlyiç’in Ölümü*⁴⁸⁴ eserlerine bakacak olursak, “ancak ölüm karşısında hayatın mutlak bir değeri vardır”.⁴⁸⁵ Peki ölüme giden yolda nasıl var olmak gerekir? Varlığın anlamı aydınlatılmadıkça bu soru cevapsız kalmaya devam edecektir. “İstediği kadar zengin ve girift bir kategoriler sistemine sahip olsun, bütün ontolojiler, evvela varlığın anlamını yeterli ölçüde aydınlatmadıkça ve bu aydınlatma işini temel görev olarak kavramadıkça esasen kör ve öz amacından sapmış kalırlar.”⁴⁸⁶ Bu nedenle Heidegger ‘Varlık nedir?’ sorusu yerine ‘Varlığın anlamı’ nedir? sorusuna odaklanarak varlığın anlamının fenomenolojik ontolojik analizine girer.⁴⁸⁷ Ona göre varlığın anlamını yani var olmanın ne anlama geldiğini

⁴⁸¹ Charles Guignon; “hayatın amacına dair dinsel yorumların bütün bileşenleri Tolstoy’da yer almaktadır.” Charles Guignon, *Kimim Ben? Otantik Olmak*, 127

⁴⁸² Lev Nikolayeviç Tolstoy, *İtiraf*, 72

⁴⁸³ Dostoyevski bu eserinde Prens Mişkin üzerinden acı ve hiçlik karşısında insanın varoluşunu anlamlandırır. Sevecen, dürüst, iyi niyetli ve iyi bir insan olan Mişkin, içinde bulunduğu kötü niyetli ve iki yüzlü Rus toplumunda kendine bir yer bulamamaktadır. Sara hastası olan Mişkin geçirdiği nöbetler sonuncunda hayatı anlamlandırmaya başlar. Her bir nöbette kaygılardan biraz daha kurtulup kendini daha iyi ve aydınlanmış hisseder. Bkz. Fyodor Dostoyevski, *Budala*, çev. Vedat Gültek, İstanbul: Ötüken Yayınları, 1999

⁴⁸⁴ Tolstoy bu eserinde İvan İlyiç üzerinden hayatın anlamını ve ölüm kaygısını ele alır. İvan İlyiç küçük bir ev kazası geçirmiş, hasta yatağında ölümü çaresizce beklemekte ve tüm hayatı boyunca uğraşıp kazandığı mal mülk, şan şöret, servet artık ona anlamsız gelmektedir. O mutlu bir yaşam sürmeyi unutmuş ve kendisiyle ciddi bir hesaplaşmanın içine girmiştir. Bkz. Lev Tolstoy, *İvan İlyiç’in Ölümü*, çev. Vedat Gültek, İstanbul: Ötüken Yayınları, 2008

⁴⁸⁵ William Barrett, *İrrasyonel İnsan*, 145

⁴⁸⁶ Martin Heidegger, *Varlık ve Zaman*, çev. Kaan H. Ökten, İstanbul: Agora Kitaplığı, 2008, 11

⁴⁸⁷ Heidegger kendini bir varoluşçu olarak değil varlık felsefecisi olarak görür. Jean Wahl, *Varoluşçuluğun Tarihçesi*, 17

sorabilecek, varlığın anlamını çözebilecek, varlığı anlayabilecek yeteneğe sahip olan Dasein'dır. "Başka varlık imkanlarının yanı sıra soru sorma varlık imkanına da sahip olup, hep bizzat bizler olan bu var olana, terminolojik olarak Dasein diyoruz."⁴⁸⁸

Mesela bir hayvan için varoluşu sorun olmayabilir fakat kendi varlığının bir sonu olduğunun bilincinde olan, ölümün gölgesinde yaşayan bir varlık olan insan için varoluşu bir sorundur. Bu nedenle Heidegger varoluş felsefesini ölümün anlamlılığı üzerine kurmuştur. Ona göre hayatın anlamı ölüm gerçeğinde gizlidir. 'İnsanlar ölür', herkesin kabul ettiği bir gerçektir. Fakat iş 'ben öleceğim' fikrine geldiğinde ölümle ve hiçlikle yüzleşmek gerekir. Çünkü kimse bizim yerimize ölmeyecektir. Heidegger'e göre insanın bu gerçeğe yüzleşmesi sahici bir hayata doğru atılan ilk adım niteliğini taşır. Çünkü kaçınılmaz bir son olan ölüm bir insanın hayatını yaşaması için değerli bir ilham kaynağı ve güdümüdür.⁴⁸⁹

Bu nedenle Heidegger varoluşun anlamını hiçlik ve zaman kavramları dolayısıyla ele alır. Dasein varlığın anlamını zamandan hareketle var olmak suretiyle anlar, zaman içinde var olur. O, zamansal bir varlıktır.⁴⁹⁰ Hiçlik ise varlığın özüne ait, varlığın/varoluşun bir sınırır. İnsan kendinin ne olduğunu hiçlikle anlar. Çünkü hiçlik insanı varoluşunu sorgulamaya iter. Dasein "hiçliğin içine dalmış bulunduğu taktirde ancak var olanla temasa geçebilir."⁴⁹¹

İnsanın hiçlikle yüzleşmesi kaygıya neden olur. Hiçliğin sebep olduğu bu kaygı, varlığı deneyimlemek, anlamlandırmak ve otantik hayata geçebilmek için bir fırsattır. Eğer ölümden sonra bir hayat yok ise sahip olduğumuz tek hayat şu an yaşadığımız hayattır. Var olma süremiz sonlu ve kısıtlıysa amaçlarımızı, hedeflerimizi, hayallerimizi erteleme hakkımız yoktur. Hayatta olmak bize yaşama sorumluluğu verir. Doğmuş olmak beraberinde ölümü de getirecektir. Bu, yaşamla ölüm arasındaki süreçte insanın içinde yaşadığı, kendine ait dünyayı anlamlandırması yine kendi elindedir. Ölüm kaçınılmaz ise ölüme doğru varlık olmanın yarattığı endişe durumundan otantik varoluş imkanlarının aktüel hale getirilmesine doğru yaratıcı bir hamle yapmamız gerekir. Heidegger 'endişe olmadan yaratıcılık olmaz' derken tam

⁴⁸⁸ Martin Heidegger, *Varlık ve Zaman*, 7

⁴⁸⁹ Ray Billington, *Felsefeyi Yaşamak*, 231, 232

⁴⁹⁰ Martin Heidegger, *Varlık ve Zaman*, 18, 19, 20

⁴⁹¹ Martin Heidegger, *Metafizik Nedir?*, 24-47, 54, 55

da bunu kastetmiştir.⁴⁹² Ölüm insana vaktinin sınırlı olduğu ve bu sınırlı vakitte elinden gelenin en iyisini yapması gerektiği bilincini sağlar. Sonlu ve sınırlı olan insan kendisine tanınan süreyi en iyi şekilde kullanmaya çalışmalıdır. Özetle yaşama anlam veren şey kaçınılmaz olan ölümdür.⁴⁹³

Ölüm Dasein'in hep bizatihi kendisinden üstlenmesi gereken bir varlık imkanındır. Ölümle birlikte Dasein, bizatihi kendi en zati varlık imkanıyla yüz yüze gelir. Bu imkân karşısında Dasein'in tam da kendi dünya-içinde-varoluşu mevzu bahis olur. Dasein için kendi ölümü, artık-şurada-olmama imkanının olanağıdır.⁴⁹⁴

2.4.3. HIÇLIK, KAYGI VE BULANTIDAN VAROLUŞA

Varoluşçulukta insan varoluşu için yapılan temel fenomenolojik belirlemelerden en bilineni insanın dünyaya fırlatılmışlığıdır.⁴⁹⁵ Bu dünyaya tesadüfi olarak atılmış varlıklar olarak neden ve nerede doğduğumuzun, niçin bu zamanda doğduğumuzun ve kim olduğumuzun rasyonel bir açıklaması yoktur. Bunlar bizim seçimimiz değildir. Sartre'a göre insan kendisini fırlatılmış olarak bulduğu bu dünyada, önce var olur sonra da kendi özünü belirler. Nitekim Sartre 'var oluş önden önce gelir' derken tözcü felsefe anlayışına karşı çıkararak insanın tanımlanmış bir özü olmadığını ve kendi özünü yaratmanın kendi imkanları dahilinde olduğunu anlatmak istemiştir.⁴⁹⁶

Varoluşçuluğu okurlara tanımlamak mı? Çok kolay bir iştir bu! Felsefe terimleriyle söylersek, her nesnenin bir özü, bir de varlığı vardır. Öz, sürekli nitelikler topluluğu demektir. Varlık (ya da varoluş) ise dünyada etkin olarak bulunuş demektir. Çoğu kimseler özün önce, varoluşun sonra geldiğine inanırlar. Örneğin, bezelyeler bir bezelye düşüncesine göre yerden biter, yuvarlaklaşırlar. Hıyarlar, ancak hıyarlık özüne uyarak hıyar olurlar: Bu düşünüş köklerini dinden alır. Bir ev kurmak isteyen kimsenin, ne biçim bir nesne yaratmak istediğini iyice bilmesi gerekir: Burada öz, varoluştan önce gelir. İnsanları Tanrının yarattığına inanan kimseler ise şöyle düşünürler: Tanrı, insanları kendindeki insan düşüncesine göre var eder. Öte yandan, inançsız kimseler de şu geleneksel görüşe bağlanırlar: Nesne, ancak özüne uyduğu zaman var olur. Nitekim XVIII. yüzyıl hep şuna inandı: Bütün insanlara özgü (has) ortak bir Öz vardır; bu değişmez özün adı insan doğasıdır. Varoluşçuluk ise tam tersini öne sürer bunun: İnsanda —ama yalnız insanda— varoluş önden önce gelir. Bu demektir ki, insan önce

⁴⁹² Ray Billington, *Felsefeyi Yaşamak*, 232

⁴⁹³ Ahmet Cevizci, *Etik*, 421-435

⁴⁹⁴ Martin Heidegger, *Varlık ve Zaman*, 266

⁴⁹⁵ Martin Heidegger, *Varlık ve Zaman*, 142, 143, 266, 267

⁴⁹⁶ Ray Billington, *Felsefeyi Yaşamak*, 228, 234

vardır; sonra şöyle ya da böyle olur. Çünkü kendi özünü kendi yaratır. Nasıl mı? Şöyle: Dünyaya atılarak, orada acı çekerek, savaşıarak yavaş yavaş kendini belirler. Bu belirlenme yolu hiç kapanmaz, her zaman açıktır.⁴⁹⁷

Heidegger için Dasein'ın özü onun varoluşudur.⁴⁹⁸ Bu öz kendi varlığından hareketle ne ise o olması gereken bir yazgı, kaderdir. 'Dasein hep kendi imkânı olarak vardır,' bu nedenle kendini seçebilir, kazanabilir ya da kendini kaybedebilir.⁴⁹⁹ Çünkü kendi varoluşunu kendi olmak ve olmamak arasındaki bir seçimle belirler.⁵⁰⁰ Heidegger için *var-lık* ile *var-oluş* aynı şeyler değildir. Mesela bir masaya baktığımızda masanın var olduğunu biliriz. Masa var-dır. O oluşunu tamamlamıştır. (Bir masa yapılırken ne işe yarayacağı, ne amaçla kullanılacağı, hangi amaca hizmet edeceği önceden belirlenmiştir ve masa var olduğu sürece masa olarak kalmaya devam edecektir.) Fakat insan öyle değildir. İnsan varlığının önceden belirlenmiş bir özü yoktur. İnsan masa gibi bir varlık değildir. Var olduğunun farkına varabilendir. İnsan var-oluş-saldır. Var olmak-ta dır. 'Zamanla' gelişim ve dönüşüm gösterebilir. Kendi olanaklarını yaratabilir. Yine bu zamanla birlikte, zaman içerisinde oluşumunu tamamlar. İnsan var-olmak için kullanılan nesnelerden kendini ayırmalıdır.⁵⁰¹

Heidegger'in varoluşun mahiyetine ilişkin analizlerine koşut bir biçimde Sartre, varlığı ve fenomenleri '*Kendinde-varlık*' (*être-pour-soi*) ve '*Kendi-için-varlık*' (*être-en-soi*) olarak ele alır. İnsanın bilinçliliği *kendi için varlık*, bilinçliliğin nesnesi ise *kendinde varlıktır*. Mesela masa Sartre için *kendinde varlıktır*. Ne ise odur. Bilincin bir nesnesidir. Bilincin özelliği ise kendini aşmasıdır. *Kendi için varlık* bütün seçimleriyle birlikte kendini aşarak var etmeye doğru gider. Kendi özünü yaratmayan, *kendi için varlık* olamayan insan ise başkalarının nesnesi olmaya devam eder. *Kendi için varlık* olmanın koşulu kendini aşıp hiçliğe doğru gitmek, bu hiçlikten de kendine dönmektir. Bilince erişen varlık artık *kendi için varlıktır*.⁵⁰²

Özetle, insan önce var olur sonra da özünü belirler. Var olmayı insan seçmemiştir fakat kim olacağının seçimi insanın elindedir. 'İnsan seçimleridir' der Sartre. İnsan seçimlerinde özgürdür. Özgür seçimleriyle varoluşunu belirler. Bu

⁴⁹⁷ J. P. Sartre, *Varoluşçuluk*, 8

⁴⁹⁸ Martin Heidegger, *Varlık ve Zaman*, 12

⁴⁹⁹ Martin Heidegger, *Varlık ve Zaman*, 44, 45

⁵⁰⁰ Martin Heidegger, *Varlık ve Zaman*, 12

⁵⁰¹ Jean Wahl, *Varoluşçuluğun Tarihçesi*, 18

⁵⁰² Jean Paul Sartre, *Varlık ve Hiçlik*, çev. Turhan Ilgaz, Gaye Çankaya Eksen, İstanbul: İthaki Yayınları, 2009, 40, 41; Ray Billington, *Felsefeyi Yaşamak*, 236; Bedia Akarsu, *Çağdaş Felsefe*, 132

nedenle insan için bir sınır yoktur. Elbette bazıları diğerlerine göre daha şanslı daha avantajlı bir hayata doğabilir ve bu durum diğerlerinde sınırlanmış bir hayata sahip oldukları hissini yaratabilir. Ancak Sartre’a göre bu durum asla diğerlerinin kullanabileceği bir bahane değildir. Akıl ve özgür iradeye sahip olan insanın kendi özünü yaratması bakımından bir sınırlanmışlığı yoktur. İnsanın ne olacağı bütünüyle kendi seçimlerine bağlıdır. İnsan seçimleriyle varoluşuna bir anlam ve amaç katar. Sınırlar dediğimiz şeyler insanın kendi kendine koyduğu sınırlardır.⁵⁰³

Seçim, varoluşçuluğun en önemli kavramlarından biridir. Varoluşçulara göre insan neye değer vermesi ve nasıl yaşaması gerektiği konusunda özgürdür. Kendi seçimlerinde özgür olan insan kendi varoluşunu seçmelidir. Böylece kendini seçerek kendi özünü yaratabilir. Hatta insan kendi varoluşunu seçmekle yükümlüdür. Her seçimle kendimizi seçmekte, kendimizi yaratmaktayızdır. Kierkegaard’ın takma isimle yazıp ilk bölüme ‘Ya’ ikinci bölüme ‘Ya da’ adını verdiği *Ya/Ya Da* eseri de bir seçimi anlatır. İlk bölüm insan varoluşunun estetik yaşam biçimini, ikinci bölüm ise etik yaşam biçimini anlatır. Ona göre kişi estetik, etik ve dinsel olmak üzere üç varoluşsal tecrübe alanından birini seçmelidir. Kişi bu seçimi özgür iradesi ile yaparak kendi varoluşuna yön verir, kim olması gerektiğine karar verir.⁵⁰⁴ Bu seçim ilk aşamada iyi ya da kötü arasındaki bir seçim değil, kişinin dünyayı nasıl anlamlandıracağına dair bir seçimdir.⁵⁰⁵ “Seçimin kendisi, kişiliğin içeriğini belirler. Seçimle kişilik, seçilmiş olanın içine tamamen dalar ve seçim yapmadığı zaman tükenip gider.”⁵⁰⁶

Estetik varoluş doğal veya sonlu ‘ben’e işaretir. Duyusal yönde, tensel bazda haz arayan bir bencillik olarak tanımlanabilir. Bu varoluş alanını seçenler toplumsal sorumluluklardan kaçarak, evlenmezler, özgürlüklerini kısıtlayacak şeylerden uzak dururlar. Etik varoluş alanı toplumsal ‘ben’e işaretir. Bu alanı seçenler toplumsal sorumluluklarını yerine getirir, evlenir çünkü evliliğin bir erdem olduğuna inanır, ödev duygusuna sahiptir. Dinsel varoluş alanı ise teolojik veya sonsuz ‘ben’e işaretir. Bu alan birey ve Tanrı ilişkisi üzerine kuruludur. Tanrı’ya karşı bir sorumluluk ortaya çıktığı zaman etik göz ardı edilir. Bunun en güzel örneği Kierkegaard’ın *Korku ve*

⁵⁰³ Ray Billington, *Felsefeyi Yaşamak*, 235

⁵⁰⁴ Vefa Taşdelen, *Kierkegaard’ta Benlik ve Varoluş*, Ankara: Hece Yayınları 2004, 19

⁵⁰⁵ Soren Kierkegaard, *Etik-Estetik Dengesi Kişiliğin Gelişiminde*, çev. İbrahim Kapaklıkaya, İstanbul: Araf Yayınları, 2013, 17

⁵⁰⁶ Soren Kierkegaard, *Etik-Estetik Dengesi Kişiliğin Gelişiminde*, 12

Titreme adlı eserinde ele alınır. Bu eserde İbrahim Peygamber, Tanrı'ya tam bir teslimiyetle oğlu İshak'ı kurban etmeye razı olmaktadır.⁵⁰⁷

Kierkegaard'ın varoluşçuluğunda kaygı, insanın dinsel varoluş aşamasında Tanrı karşısında tek biri olarak bulunabilmesi ve Tanrı ile kurulan ilişki sayesinde en otantik varoluşunu elde edebilmesi açısından son derece önemli bir yere sahiptir. Heidegger'in de dediği gibi 'Dasein zaten hep bir ruh hali içindedir.'⁵⁰⁸ Dasein bir masadan farklı olarak kendini dünyaya fırlatılmış halde bulup burada ne yapacağını bilmediğinden bir kaygı hali yaşar. Çünkü insan dünyaya fırlatıldığı anda her eyleminden ve kendi yaşamında bir anlam ve amaç yaratmaktan sorumludur. Bu amaç bize önceden verilmemiştir. Kısaca varoluşumuzu bizim belirleyecek olmamız bir özgürlük ve aynı zamanda bir sorumluluk ve kaygıyı da beraberinde getirir. İnsanın özgür bir iradeye sahip olmasının getirdiği sınırsız olasılıklarla yüzleşmesinin nedenidir bu kaygı. Kierkegaard kaygıyı ilk günah üzerinden açıklar. Tanrı Âdem'e bir yasak koymuş ve onu özgür bırakarak teste tabi tutmuştur. Adem'in yasağı çiğneme özgürlüğü onda kaygı oluşturmuştur. "Yasaklama onu kaygıya sevk eder; çünkü, yasaklama onun özgürlük imkanını uyandırır. Kaygının hiçliği olarak masumiyetle geçip giden şey, artık Adem'e katılır ve yine bir hiçtir *yapabilmenin* kaygılı imkânı."⁵⁰⁹ Kierkegaard'a göre birey bu kaygıyla yüzleşmeli, Tanrıyla bireysel bir ilişki kurarak kendi kimliğini bulma yoluna gitmelidir. Çünkü ona göre varoluşun temeli Tanrı'dır.⁵¹⁰

Sartre, Kierkegaard ve Heidegger'den farklı olarak kaygı kavramı yerine bulantı kavramını kullanır. 1938 yılında kaleme aldığı *Bulantı* adlı romanının kahramanı Roquentin 32 yaşında bir yazardır. Yıllarca çeşitli ülkelerde dolaşmış şimdi de Paris'te yeni kitabını yazmaktadır. Son zamanlarda hem kendisinden hem de etrafındaki her şeyden soğumaya başlamıştır. Aynada gördüğü yüz ile kendi iç dünyasını bağdaştıramamış, kendisine yabancıymış gibi hissetmiştir. Yaşadığı hayattan memnun değildir çünkü bu, onun istediği bir hayat değildir. Günler anlamsızdır, hayatının bir amacı yoktur. Gitgide hayattan sıkılmaya ve hayatın anlamsızlığından bunalmaya başlar. Nesneler yabancı ve anlamsız şekiller gibi

⁵⁰⁷ Vefa Taşdelen, *Kierkegaard'ta Benlik ve Varoluş*, 19, 64, 70; Bkz. Soren Kierkegaard, *Korku ve Titreme*, çev. Nur Beier, İstanbul: Pinhan Yayıncılık, 2019

⁵⁰⁸ Martin Heidegger, *Varlık ve Zaman*, 141

⁵⁰⁹ Soren Kierkegaard, *Kaygı Kavramı*, çev. Vefa Taşdelen, Ankara: Hece Yayınları 2004, 112

⁵¹⁰ Ray Billington, *Felsefeyi Yaşamak*, 226

görülmektedir gözüne. Hiçbir nesnenin ve canlının belli bir amacı yoktur. Var olanlar diğer var olanları tamamlamaktan öte bir işe yaramaz. Nesnelerin amacı olmadığı gibi kendi iradeleri de yoktur.

Benim bildiğim nesnelerin insana dokunmaması gerekir, çünkü canlı değildir. Aralarında yaşar, onları kullanır, sonra yerlerine koruz, onlar sadece yararlıdırlar. Oysa, bana dokunuyorlar. Çekilmez bir durum bu. Onlarla bağlantı kurmak korkutuyor beni. Sanki hepsi birer canlı hayvan. . Bu duygunun çakıl taşından geldiğinden, ondan ellerime geçtiğinden eminim. Evet, evet ta kendisi: ellerde duyulan bir çeşit bulantı bu...⁵¹¹

Roquentin elinde tuttuğu çakıl taşının varoluşunda yarattığı ağır yükün altında ezilerek derin bir bulantı ve tiksinti hissinin içinde bulmuştur kendini. Bu varoluş Roquentin'e başlarda acı verirken, zamanla kabullendiği hatta olması gereken bir şeye dönüşmüştür. Çünkü bulantı, varlığımızdan hiçbir zaman kaybolmayan, insana varlığını sorgulatan ve onu eyleme sevk eden varoluşsal kaygıdır. Bu, aynı zamanda insana özgürlük yolunu açan bir kaygıdır.

Hiçbir şey değişmedi ama, yine de her şey başka bir biçimde var olup gidiyor. Anlatamıyorum. Bulantıya benziyor bu, ama aynı zamanda onun tam tersi: sonunda başımdan bir serüven geçiyor, kendimi sorguya çekince, kendimin kendim olmaklığımın ve burada bulunmaklığımın başımdan geçtiğini görüyorum. Geceyi yarıp geçen 'ben'im. Bir roman kahramanı gibi mutluyum.⁵¹² . . Rahatlık ya da hoşnutluk duyduğumu söylemem, tam tersine, beni eziyor bu. Ama amacıma ulaştım, öğrenmek istediğimi biliyorum artık; Ocak ayından beri başımdan geçenlerin tümünü anladım. Bulantı yakamı bırakmadı. Bu kadar çabuk bırakacağını da sanmıyorum. Ama onu bir dert gibi duymuyorum artık. Bu geçici bir huysuzluk ya da hastalık değil; kendi öz varlığım.⁵¹³

Yeryüzüne atılmış varlıklar olarak yaşadığımız hiçlik deneyiminin ortaya çıkardığı kaygıyla ve bulantıyla baş etmenin yolu kendini aşmaktır. Bu yol hiçlikten kendini aşmaya doğru giden bir yoldur ve Sartre elinde tuttuğu çakıl taşının kendisinde yarattığı hiçlik ve anlamsız duygusundan, olmuş bitmiş bir varlık olan ve kendini aşması mümkün olmayan çakıl taşından farklı olarak kendi olmakla, kendini aşmakla, yani *kendi için varlık* olmakla ve dolayısıyla hayatına bizatihi anlam katmakla

⁵¹¹ Jean Paul Sartre, *Bulantı*, çev. Selahattin Hilav, İstanbul: Ataç Kitabevi Yayınları, 1964, 14

⁵¹² Jean Paul Sartre, *Bulantı*, 57

⁵¹³ Jean Paul Sartre, *Bulantı*, 130

kurtulmuştur. Çünkü bir çakıl taşı için seçim, özgürlük, sorumluluk ve hayata anlam katma gibi varoluşsal bir amaç ve eylem mümkün değildir.

2.4.4. HAYATIN SAÇMALIĞI VE UYUMSUZLUK

Ya hayatımızda bir anlam veya bir amaç bulamazsak? Yine de yaşamaya devam etmek gerekir mi? Hayat yaşamaya değer mi? Kendini bir varoluşçu olarak tanımlamasa da bu sorular üzerine kafa yoran ve diğer varoluşçularinkine benzer bir üslup ve dille felsefe yapan Albert Camus, yaşamın anlamsızlığı ve intihar üzerine düşünceleriyle ön plana çıkmış bir varoluşçu düşünürdür. Ona göre felsefenin en önemli sorunu ‘hayatın anlamı’ olmasına karşın bugüne kadar hayatın ve varoluşun anlamını çözebilecek bilimsel ya da metafiziksel herhangi tatmin edici bir cevap ortaya konmamıştır. “Gerçekten önemli olan bir tek felsefe sorunu vardır; intihar. Yaşamın yaşanmaya değip değmediği konusunda bir yargıya varmak, felsefenin temel sorusuna yanıt vermektir.”⁵¹⁴ Camus’ya göre bilinç anlam ve değer ararken bilincin yöneldiği varlık bu arayışa bir yanıt verememiş, bunun sonucu olarak da bilinç anlamlı bir ilişki kuramadığı, özünü bulamadığı dünyaya yabancılaşmış ve ondan kopmuştur. “Kendi kendime de dünyaya da yabancıyım...”⁵¹⁵

Camus bu yabancılık ve anlamsızlık durumuna saçma/uyumsuz adını verir. Saçma/uyumsuz olan dünya ya da insan değil hayat (dünya, evren) ile bilinç (insan) arasındaki ilişkisizliktir.⁵¹⁶ İnsan, dünya/evren ile uyumsuzdur ve bu uyumsuzluk duygusuna tahammül edemediğinden kurtuluşun yollarını arar. Camus iki farklı yol gösterir bizlere. İlki Pascal, Kierkegaard, Jaspers gibi aklı devre dışı bırakıp kurtuluşu Tanrı’da aramaktır ki bu ona göre felsefi intihardır.⁵¹⁷ İkincisi ise kişinin kendi yaşamına son vermesidir, bu da fiziki intihardır. Fakat fiziki intihar saçmaya boyun eğmek olur. Anlamsız bir hayat yüzünden hayata son vermek hayatı daha anlamlı hale getirmeyecektir. Sonuç olarak saçmadan kaçış yoktur, o halde yapılması gereken saçmaya başkaldırarak hayata sarılmaktır. “Hiçbir şeye inanmadığımı, her şeyin saçma, her şeyin uyumsuz olduğunu haykırıyorum, ama haykırışımdan kuşku

⁵¹⁴ Albert Camus, *Sisifos Söyleni*, çev. Tahsin Yücel, İstanbul: Can Yayınları, 1997, 15

⁵¹⁵ Albert Camus, *Sisifos Söyleni*, 31

⁵¹⁶ “Eğer Tanrı insanoğlunun kendi durumuna ilişkin kendine sorduğu sorulara yanıt verseydi ya da insanoğlu kendine sorular sormasaydı saçma diye bir şey olmayacaktı; saçma, hep yanıtsız bırakılan, doyuma ulaştırmayan sorgulardan doğar.” Albert Camus, *Başkaldıran İnsan*, Pierre-Louis Rey, çev. Elif Gökteke, İstanbul: Yapıkredi Yayınları, 2012, 38, 39

⁵¹⁷ Albert Camus, *Sisifos Söyleni*, 41, 42

duyamam, hiç değilse karşı çıkışıma inanmam gerekir. Böylece, uyumsuzluk deneyinde elimdeki ilk ve tek gerçek, başkaldırıdır.”⁵¹⁸

Başkaldırma insanın varoluşunu gerçekleştirmesidir. “Başkaldırı yaşama değerini verir.” Var olmak isteyen başkaldırmak zorundadır. Dolayısıyla Camus’nun önerdiği yol, saçmadan başkaldırıya ya da yabancılıktan⁵¹⁹ kendi olmaya, kendini tanımaya giden bir yoldur. ⁵²⁰ Camus saçma ve başkaldırı kavramlarına daha etkili bir anlatım kazandırmak için Sisifos hikayesini kullanır. Efsaneye göre Kral Sisifos tanrılara meydan okuduğu için cezalandırılmıştır. Cezası büyük ve yuvarlak bir kayayı dik bir dağın zirvesine taşımaktır. Ancak kaya yuvarlak olduğundan her seferinde elinden kayarak başladığı yere inmektedir. Bu sonsuz kısır döngüden kurtulamayan Sisifos boşuna çabaladığını asla o kayayı zirveye taşıyamayacağını anlamıştır. Sisifos’un bu çabası insanın anlam arayışına rağmen sürekli olarak anlamsızlıkla karşılaşmasını simgeler. Fakat Sisifos aşağı doğru kayan kayanın altında kalmayı değil bu cezaya başkaldırarak azimle o kayayı zirveye çıkartmaya devam etmiştir.⁵²¹ Bu mücadele ve çaba saçma da olsa Sisifos’u mutlu etmeye yetmiştir. “Tepelere doğru tek başına didinmek bile bir insanın yüreğini doldurmaya yeter. Sisifos’u mutlu olarak tasarlamak gerekir.”⁵²²

2.4.5. OTANTİK OLMAK

Varoluşçu düşüncenin temel meselesi insanın kendine özgü, biricik, otantik bir birey olabilmesidir. Varoluşçu düşüncede ahlakın merkezi insan, insanın ahlaki görevi ise ‘kendi olma’sıdır.⁵²³ Kendi olmak nedir? Kendi olmak, Heidegger diliyle ‘otantik olmak’, kendimizi tanımak, kendimiz olmanın sorumluluğunu almak, belirlediğimiz amaçlar doğrultusunda kararlı bir duruş sergileyebilmektir.⁵²⁴ Heidegger gündelik hayatta kalabalıklar içinde kaybolan, henüz kendisi olamamış anonim kişiye ‘Dasman’ adını verir. ‘Dasein’ı ‘Dasman’dan ayıran şey varlığın anlamını sorgulayabilmesi, otantik olabilmesidir. Varoluşun anlamını sorgulamaya başlamak kişiyi ‘Dasman’dan

⁵¹⁸ Albert Camus, *Başkaldıran İnsan*, çev. Tahsin Yücel, İstanbul: Can Sanat Yayınları, 2023, 19

⁵¹⁹ *Yabancı*, Camus’nun ilk romanı olup kişinin kim ve ne olduğunu bilmemesinden dolayı kendine ve topluma karşı yabancılaşmasını anlatır. Bkz. Albert Camus, *Yabancı*, çev. Semih Tiryakioğlu, İstanbul: Can Sanat Yayınları, 2013

⁵²⁰ Ray Billington, *Felsefeyi Yaşamak*, 234; Ahmet Cevizci, *Etik*, 452-462; Albert Camus, *Sisifos Söyleni*, 61

⁵²¹ Albert Camus, *Sisifos Söyleni*, 126-131

⁵²² Albert Camus, *Sisifos Söyleni*, 131

⁵²³ Annemarie Pieper, *Etîğe Giriş*, 231

⁵²⁴ Charles Guignon, *Kimim Ben? Otantik Olmak*, 186

‘Dasein’e taşır. “Dasein öteki varolanlar arasında yer alan bir varolan değildir sadece. Dasein’in ontik olarak müstesna oluşu, onun bir varolan olarak kendi varlığını icra ederken bizatihi kendi varlığını mesele etmesinden kaynaklanır.”⁵²⁵

Aslında Heidegger’den önce otantiklik meselesini dert edinen Kierkegaard’dır ve Kierkegaard tüm felsefesini öznel hakikatin, yani kendimizin hakikatinin keşfine adanmıştır: “Kişinin başka şeyleri (gnothi seauton) öğrenmeden önce mutlaka kendini bilmeyi öğrenmesi gerekir. Ancak kişi kendini içsel olarak anladığında, izleyeceği yolu görecek, yaşamı huzur ve anlam kazanacaktır. . . Bu kendi kaderimi anlama, Tanrı’nın gerçekte benim ne yapmamı istediğini bilme sorunudur. Söz konusu olan bir hakikat bulmak; ama benim için olan hakikati bulmak, uğrunda yaşamayı ve ölmeyi arzulayacağım fikri bulmaktır.”⁵²⁶ Kierkegaard’a göre varoluşun tüm anlam ve amacı ‘ben’ olmak, onun diliyle kendi hakikatini keşfetmiş ‘tek biri’ olmaktır. Bu insan olmanın amacı ve erdemidir. Ben olmanın anlamını kavramayan kişiler yaşamın anlamını yitirmiş, köleleşmiştir. En büyük zenginlik ‘ben’ olabilmektir. En büyük tehlike ise kişinin ‘ben’ini keşfetmeden dünyadan kopup gitmesidir.⁵²⁷

Görüldüğü gibi geleneksel felsefedeki ‘Nasıl yaşamalı?’ sorusu varoluşçulukta ‘Kimim ben?’ sorusuna dönüşür. Çünkü kişinin nasıl yaşayacağını belirleyecek olan şey, kim olmak istediğine bağlıdır.⁵²⁸ Kendi olmanın ilk basamağı da, Kierkegaard’ın varoluşçuluğu üzerinde büyük etkisi olan Sokrates’in dediği gibi önce kendini tanımaktır.⁵²⁹ Bu ise gerçek ben ile sahte ben arasındaki farkı bilmek demektir. “İnsanlar yaşamları boyunca sahte ben ile gerçek ben arasında mücadele eder dururlar.”⁵³⁰ Toplum içinde taktığımız maskeler (Carl Gustav Jung’un terimiyle *persona*⁵³¹) bizim gerçek kimliğimizi yansıtmaz. Otantiklik içsel ben ile dışsal benin

⁵²⁵ Martin Heidegger, *Varlık ve Zaman*, 12

⁵²⁶ Soren Kierkegaard, *Günlüklerden ve Makalelerden Seçmeler*, çev. İbrahim Kapaklıkaya, İstanbul: Anka Yayınları, 2005, 53

⁵²⁷ Vefa Taşdelen, *Kierkegaard’ta Benlik ve Varoluş*, 18, 78, 79, 80

⁵²⁸ Vefa Taşdelen, *Kierkegaard’ta Benlik ve Varoluş*, 50, 51

⁵²⁹ Sokrates’in kendini bil buyruğu ile varoluşçuluğun kendi olmak kavramları tam olarak aynı değildir. Bilindiği üzere Sokrates geleneksel felsefeye özgü varlıkta bir öz inancına sahipti. Bu nedenle Sokrates’in kendini bil buyruğunu Nietzsche eleştirmiştir: “Ama ne demek istemiştir şu Tanrı ‘kendini bil’ derken? ‘Kendinle ilgilenmeyi kes, nesnel ol!’ mu demek istemiştir? -Ya Sokrates? - Ya bilimsel insan? Friedrich Nietzsche, *İyinin ve Kötünün Ötesinde*, çev. Ahmet İnam, İstanbul: Say Yayınları, 2009, 81

⁵³⁰ William Barrett, *İrrasyonel İnsan*, 15

⁵³¹ Jung’a göre toplumda yaşayan bir insanda toplumun gerekliliklerini, değerlerini ve kendinden beklenenleri yapması gerektiği düşüncesi vardır. Kişi yetişkinliğe geçme sürecinde kendi değerleri ve beklentileri ile toplumun belirledikleri arasında çatışma yaşar. Fakat topluma uyum sağlamak adına kendi değerlerini bilinçaltına iterek dış dünya ile ilişkisinin devamını sağlayacak yalancı bir

uyumdur.⁵³² Otantik olan kişi maskeye ihtiyaç duymaz, gerçek benliğiyle tutarlı bir yaşam sürdürür.⁵³³ Otantik olmanın koşulu toplumun beklenti ve taleplerinden sıyrılmak, yargılamalardan korkmamak ve böylece kendi benliğimizi keşfederek buna uygun bir yaşam sürmektir.⁵³⁴ “İnsan, ne ise o olmaya yanaşmayan tek varlıktır.”⁵³⁵ Bu nedenle filozoflar geçmişten günümüze gelinceye dek bunu mesele etmişler; ‘kendini tanı’, ‘kendini bil’, ‘kendin ol’, ‘kimsen o ol’, ‘ya olduğun gibi görün ya da görüldüğü gibi ol’, ‘kendinin sahibi ol’, ‘kendi olma cesaretini göster’ vb. ifadelerle insanı kendini tanımaya ve kendi olmaya teşvik etmişlerdir.

“Bilmiyoruz kendimizi biz bilenler. Bunun da iyi bir sebebi var. Hiç araştırmadık ki, -nasıl olacak da bir gün buluvereceğiz kendimizi. . .kimiz biz gerçekten?”⁵³⁶ diye sorar Nietzsche. O, kendimizi bilmediğimiz sürece kendimize yabancı kalacağımızı söyler. Kendini tanımayan, kendine yabancı bir insan ise kendisine bir amaç, bir değer belirlemekten çok uzaktır. O artık efendiler tarafından belirlenmiş değerler silsilesiyle yaşayacak bir köle, çobanlar tarafından güdülen sürülerin bir parçasıdır.

Nietzsche ahlaki efendi-köle ilişkisi üzerinden açıklar. O bizatihi iyyinin anlamı ve değeri üzerine, yani iyyinin değerinin değeri üzerine analize girişmiş ve iyi veya kötü değer yargılarının kimin tarafından belirlendiği ve bu değerlerin insan üzerinde nasıl bir etkiye sahip olduğu meselesini irdelemiştir. Ona göre yaratılan tüm değerler (mevcut Hristiyan ahlakı) insanın varoluşunu, yaşam kudretini ve güç istencini zayıflatmak suretiyle onu köleleştirme amacını taşımaktadır. İnsanlar bu değerleri sorgulamadan kabul etmekte, sürü içgüdüğü ile kendini ve geleceğini feda etmektedir.⁵³⁷ Bu ahlakta çile çekmek, sabretmek, affetmek, itaat etmek, fedakârlık ve diğerkamalık erdem sayılır.⁵³⁸ Ödülü ise ebedi saadettir (cennettir).⁵³⁹ Fakat erdemlilik denilen şey güce yönelik istenci yitirmektir.⁵⁴⁰ Efendi kölesinden kendi değer

maske takınır. Jung antik çağ aktörlerinin giydiği maskeden esinlenerek bu maskeye *persona* adı vermiştir. Banu Yazgan İnanç, Eşef Ercüment Yerlikaya, *Kişilik Kuramları*, 70, 71

⁵³² Charles Guignon, *Kimim Ben? Otantik Olmak*, 121

⁵³³ Ray Billington, *Felsefeyi Yaşamak*, 231

⁵³⁴ Charles Guignon, *Kimim Ben? Otantik Olmak*, 203

⁵³⁵ Albert Camus, *Başkaldıran İnsan*, 20

⁵³⁶ Friedrich Nietzsche, *Ahlakın Soykütüğü Üstüne*, çev. Prof.Dr. Ahmet İnam, İstanbul: Yorum Yayınevi, 2001, 18

⁵³⁷ Friedrich Nietzsche, *Ahlakın Soykütüğü Üstüne*, 20-28

⁵³⁸ Friedrich Nietzsche, *Güç İstenci*, çev. Sedat Umran, İstanbul: Birey Yayıncılık, 2002, 154, 355; Friedrich Nietzsche, *Ahlakın Soykütüğü Üstüne*, 47, 60

⁵³⁹ Friedrich Nietzsche, *Ahlakın Soykütüğü Üstüne*, 49

⁵⁴⁰ Friedrich Nietzsche, *Güç İstenci*, 168

yargılarından vazgeçmesini ve kendisinin koyduğu ahlak kurallarına kayıtsız şartsız uymasını beklemektedir.⁵⁴¹ Nietzsche'ye göre ahlakın ve dolayısıyla varoluşun özü güç istencidir.⁵⁴² Ahlakın değerini belirleyen şey⁵⁴³ bireyin güçlü ya da zayıf olmasıdır.⁵⁴⁴ Kısaca iyi, beni güçlendiren, yaşama sevincimi artıran; kötüyse zayıflatan ve yaşama hevesimi kıran şeydir.

Anlam ve değerın yaratıcısı olarak Tanrı'nın merkezi bir yer işgal ettiğı dini ahlak Nietzsche'ye göre insanın kudretini zayıflatan bir mahiyete sahiptir. Kendi değerini yaratamadıkça insanoğlu asla kendisi, Nietzsche'nin ifadesiyle bir üst insan olamayacaktır. *Şen Bilim* adlı eserinde Tanrının ölümünü haykıran deliyle birlikte evrensel değerler artık anlamını yitirmiş, nihilizm kapıya dayanmıştır. En yüksek değerlerin içinin boşaldığını, değersizleştğini kavrayan insan kendisini anlamsızlık ve hiçlik duygusunun içinde bulacaktır. Bu hiçlik ve anlamsızlık karşısında insanın iki seçeneğı vardır; ya hiçbir şey yapmadan, potansiyelinin farkına varmadan sürünün bir parçası olmaya devam edecek (Nietzsche buna pasif nihilizm der) ya da kendine yeni değerler yaratarak efendi olacaktır (aktif nihilizm). Nietzsche'ye göre yaşamın özü değer koymadır.⁵⁴⁵ Nietzsche, mevcut tüm değerleri yıkarak kendi değerlerini yeniden yaratan insana efendi ya da üst insan adını verir.

Nietzsche *Böyle Buyurdu Zerdüş* adlı eserinde üst insanı (*übermensch*) tasvir eder. Üst insan tasviriyle o insanın nasıl kendi olacağının, özüne nasıl ulaşacağının yolunu göstermeye çalışır. Zerdüş 30 yaşındayken kendini bulma yolunda inzivaya çekilmiş, 10 yıl sonra tabiri caizse bir peygamber edasıyla yurduna dönerek insanlığa üst insanı anlatmaya çalışmıştır. İnsan kendini aşmadığı takdirde sürünün bir parçası olarak hayvan gibi yaşamaya devam edecektir. “Size Üstinsanı öğretiyorum. İnsan

⁵⁴¹ Friedrich Nietzsche, *Güç İstenci*, 154

⁵⁴² Nietzsche'ye göre yaşam, oluş içindedir ve sürekli değişimin etkisi altındadır. Bu değişimin temel mekanizması tüm varlığı harekete geçiren güç istencidir. “Bu dünya güç istencidir ve bunun dışında bir şey değildir! Sizin kendiniz de bu güç istencisiniz ve bunun dışında hiçbir şey değilsiniz!” Friedrich Nietzsche, *Güç İstenci*, 501

⁵⁴³ Albert Camus'nun düşünceleri Nietzsche'ninkiyle benzerlikler gösterir. Camus: “Hiçbir şeye inanılmıyorsa, hiçbir şeyin anlamı yoksa, hiçbir değere “evet” diyemiyorsak, her şey olanaklıdır, her şey önemsizdir. Ne “evet” kalır, ne “hayır, katil ne haklıdır ne haksız.” diyerek hiçbir eylemi doğru, yanlış, iyi veya kötü olarak değerlendiremeyeceğimizi söyler. Ona göre de dünyanın yasası gücün yasasıdır. “Dünyayı güç istemi yürütür.” Bu nedenle insanları doğru ya da haksız olarak değil efendi ve köle olarak ayırır. Bu bir güç savaşı ise biri efendi biri köle olmak zorundadır. Köle, efendinin buyruğundan kurtulmak istiyorsa başkaldırmalıdır. Bu başkaldırının kaynağında güç ilkesi vardır. Albert Camus, *Başkaldıran İnsan*, 28, 33, 58

⁵⁴⁴ Ahmet Cevizci, *Etik*, 297

⁵⁴⁵ Friedrich Nietzsche, *Ahlakın Soykütüğü Üstüne*, Önsöz, 14

aşılması gereken bir şeydir. Onu aşmak için ne yaptınız? Şimdiye dek tüm varlıklar kendilerinden üstün bir şey yarattılar ama siz bu büyük taşkının cezri olmak ve insanı aşmak yerine hayvana geri dönmek mi istiyorsunuz?”⁵⁴⁶

İnsan kendini aşağı aşağı üst insan olma yolunda ilerler. Yeryüzüne anlam veren üst insandır. Üst insan sürüden ayrılan, toplumun belirlediği rolleri reddedip kendi değerlerini yaratan, kendi ilkelerine göre yaşayan insandır. Kendi özünü bulmuş, özgür ve bağımsızdır. Nietzsche insanın üst insan olma macerasını tinin deve, aslan ve çocuğa dönüşümü olmak üzere üç aşamayla anlatır. Nietzsche’nin deve, aslan ve çocuk metaforu üzerinden örneklendirdiği bu aşamalardan ilki insanın deve olmasıdır. Deve olan tin hayatın yüklerini yüklenmiş kendi çölünde ilerlerken efendi olmak için özgürlüğünü eline alması gerektiğini fark ederek bir aslana dönüşür. Fakat aslan olmak isteyen tinin karşısına bir ejderha çıkar. Buradaki ejderha toplumun dayattığı değerlerdir. Ejderhaya göre tüm değerler zaten yaratılmıştır. ‘Yapmalısın’ der ejderha. Aslandan yapmasını istediği sorgulamadan, araştırmadan, itiraz etmeden ona uymasındır. Aslanın önünde iki seçenek vardır: ya hayatı sorgulamadan ona dikte edilen değerleri kabul edip yola devam edecek ya da kendi doğruları için savaşıp kendi amacını, kendi değerini yaratacaktır. Fakat kendi değerini yaratmak sandığı kadar kolay olmayacaktır. Çünkü o saygılı, söz dinleyen, boyun eğen bir tindir. Oysa şimdi özgürlüğünü eline almak isteyen bir aslandır ve bir aslan olarak ejderhaya ilk kez HAYIR demesi gerekmektedir. “Kendine özgürlük yaratmak, ödevini bile kutlu bir Hayır’la yanıtlamak: işte, kardeşlerim, bunun için gerek var aslana.”⁵⁴⁷

Kişi kendi olma yolunda ejderhaya kafa tuttuğu vakit özgürlüğe uyanışı başlamış demektir. Kendi değerlerini yaratacak olan aslan Descartes’ın da öngördüğü gibi o güne kadar öğrendiği, edindiği tüm bilgileri/değerleri tamamen yıkarak yeniden bir bilgi (değerler) sistemi inşa etmeye, yeni bir başlangıç yapmaya hazır olan bir çocuğa dönüşmüştür. Çünkü o Ejderhaya ‘Hayır’, kendine ise ‘Evet’ demiştir. “Masumiyettir çocuk ve unutmuş, yeni bir başlangıç, bir oyun, kendi kendine dönen bir çarktır, bir ilk hareket, kutlu bir Evet deyiştir.”⁵⁴⁸ “Kendine kefil olabilmek, üstelik gururla, böylece de evet diyebilmek kendine...”⁵⁴⁹

⁵⁴⁶ Friedrich Nietzsche, *Böyle Söyledi Zerdüşt*, çev. Mustafa Tüzel, İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 2022, 6

⁵⁴⁷ Friedrich Nietzsche, *Böyle Söyledi Zerdüşt*, 20

⁵⁴⁸ Friedrich Nietzsche, *Böyle Söyledi Zerdüşt*, 21

⁵⁴⁹ Friedrich Nietzsche, *Ahlakın Soykütüğü Üstüne*, 59

Nietzsche'nin üst insanı varoluşçuların hep birden peşinde oldukları otantik bireyden başkası değildir. Diğer varoluşçu düşünürler için olduğu gibi Nietzsche için de otantik olmak toplumsal engelleri yıkarak, toplumsal bağılıklar ve kurallardan kurtularak kendi hayatımızın kontrolünü kendi elimize almakla mümkün hale gelir. Kendi olamayan insan gitgide kendinden uzaklaşacak, dünyayı kazanırken ruhunu kaybedecektir.⁵⁵⁰ “İnsanın kendi kendini yitirdikten sonra, bütün dünyayı ele geçirmesi neye yarar?”⁵⁵¹

Nietzsche'ye göre otantik olma kaygısı güden birisi asla ‘Ne yapmalıyım? diye sormamalı, daima ‘İstiyorum’ demelidir. Charles Guignon *Kimim Ben?: Otantik Olmak* adlı eserinde Nietzsche'nin bu uyarısını Dr. Phil'in ağzından tekrarlar:

Otantik ben, tam özünde bulunan sendir. O senin, işinle, işlevinle veya rolünle tanımlanmayan en önemli kısmındır. O, tüm biricik yeteneklerinin, maharetlerinin, kabiliyetlerinin, ilgilerinin, hünerlerinin, anlayış ve irfanının bileşimidir. O, ‘**olmalısın ve yapmalısın**’ diye inanmaya programlandığın şeye karşı, eşsiz bir biçimde sana ait olan ve açığa çıkarılması gereken güç ve değerlerinin bütünüdür. O, hayatının en mutlu ve tatminkâr zamanlarında, benliksiz bir bilinçle serpilen sensin.⁵⁵²

2.4.6. BEN-ÖTEKİ YA DA BİREY-TOPLUM İLİŞKİSİ

Varoluşçuluk bize şöyle seslenir: “Yaşamını kendi eline al, kolektif yaşamının yürüyen şeridi üzerine bir paket gibi bırakılmaya razı olma. Kendi yaşamına kendin biçim ver.”⁵⁵³ Tam bu noktada ben-öteki, birey-toplum dikotomisinin yarattığı sorunlarla karşı karşıya kalır varoluşçular. Bir ben olmak, varoluşçuların hep maruz kaldıkları bir eleştiri olarak, bencil olmak mı demektir? Öteki ya da toplum olmadan bir ben olmak mümkün müdür? Toplum kişinin kendisi olması önündeki bir engel olarak mı görülmelidir? Aslına bakılırsa kendi olmak ya da otantik olmak dediğimiz şey toplumdan sıyrılarak toplumdan izole olarak, yalnız bir birey olma hali değildir. Heidegger'in diliyle ‘dünya içinde var olmak’, diğerlerini reddetmeden dünyada beraber var olmayı gerektirir. Dasein'ın dünyası birlikte-dünyadır. Dünya içinde var olmak demek, başkalarıyla birlikte olmak demektir.⁵⁵⁴ Bireysel olarak varlığımızın

⁵⁵⁰ Charles Guignon, *Kimim Ben? Otantik Olmak*, 31, 109, 110, 126

⁵⁵¹ Bedia Akarsu, *Çağdaş Felsefe*, 112

⁵⁵² Charles Guignon, *Kimim Ben? Otantik Olmak*, 24, 25

⁵⁵³ Bedia Akarsu, *Çağdaş Felsefe*, 112

⁵⁵⁴ Martin Heidegger, *Varlık ve Zaman*, 124, 132

idraki daima bizden farklı olanların, ötekilerin varlığını gerektirmektedir. Buna insanların kendilerini görebilmeleri için birbirlerine ayna olması diyebiliriz.

Sartre, 1943 yılında *Çıkış Yok* (ya da *Gizli Oturum*, orijinal adı: *Huis Clos*) adlı bir tiyatro oyunu kaleme almıştır. Bu oyunda cehenneme düşen üç kişi tasvir edilir. Bu cehennemde ayna yoktur. Ayna olmadığı için içlerinden biri gerçekten var olup olmadığını merak etmeye başlar. Kişinin kendisini aynada görememesi, o kişinin kendi varlığını ancak başkalarıyla ilişkilerinde deneyimleyebildiğini anlatır bize. Metinde insanın özgürlük istemi başkalarıyla sınırlandırılmıştır ve başkaları bireyin varoluşunu gerçekleştirmesi için hem engeldir hem de gereklidir. Çünkü insan kendi varlığını ancak başkaları ile hisseder.”⁵⁵⁵

Sartre genel olarak varoluşçuluğa yöneltile bencillik ve kötümserlik eleştirilerine karşı seçim, sorumluluk ve özgürlük kavramları üzerinden cevap vermeye çalışır. İnsanın özgür olması demek dilediğini yapabilme hakkına sahip olması değil, özgür olan insanın seçimlerinin sorumluluğunu tek başına alabilmesidir.

Ne var ki biz, insan sorumludur derken, yalnızca kendinden sorumludur demek istemiyoruz, bütün insanlardan sorumludur demek istiyoruz. İnsan kendi kendini seçer dediğimizde, her birimizin kendi kendini seçmesini anlıyoruz bundan. Ama insan kendini seçerken bütün insanları da seçer. Kendini seçmesi bütün öbür insanları da seçmesi demektir aynı zamanda. Olmak istediğimiz kimseyi yaratırken, herkesin nasıl olması gerektiğini de tasarlarız. Hiçbir edimimiz yok ki, olmasını zorunlu saydığımız bir insan tasarımı (tasavvuru) doğurmasın bizde. Öte yandan, bütün insanları seçerken insanoğlu kendini de seçmiş olur. Şöyle ya da böyle olmayı seçmek, bir bakıma, seçtiğimiz şeyin değerli olduğunu belirtmek demektir. Çünkü, hiçbir zaman kötüyü seçmeyiz. Hep iyiyi (iyi sandığımızı) seçeriz. Herkes için iyi olmayan şey, bizim için de iyi olamaz.”⁵⁵⁶

Görüldüğü üzere Sartre seçim yaparken yalnızca bireyi değil bireyin seçimlerinden (Kant’ın evrensel ahlak anlayışı gibi) tüm insanları sorumlu tutar. Sartre, “Kendimi seçerken gerçekte ‘insanı’ seçiyorum.”⁵⁵⁷ der çünkü birey seçim yaparken yalnızca kendisi için değil tüm insanlar adına seçim yapmış olur. Mesela bir

⁵⁵⁵ Bkz. Jean Paul Sartre, *Gizli Oturum*, çev. Bertan Onaran, De Yayınevi, İstanbul: 1965. Sartre bu oyunda ünlü sözü olan ‘cehennem başkalarıdır’ı (L’enfer, c’est les autres) tasvir etmeye çalışmıştır. Fakat bu, insanın insana olan düşmanlığını değil, bir başkasının bireyin varoluşunu sınırlandırmasını ve bireyin kendini başkalarının gözünden anlamaya, değerlendirmeye çalışmasını anlatan bir sözdür. Biz burada bu sınırlandırma üzerinde değil insanın varoluşunu bir başkasının bakışıyla, varlığı ve onayıyla anlamlandırabilmesi üzerinde durduk.

⁵⁵⁶ Jean Paul Sartre, *Varoluşçuluk*, 66

⁵⁵⁷ Jean Paul Sartre, *Varoluşçuluk*, 66

kişi evlenmek, çocuk sahibi olmak istediğinde bunu yalnızca kendi adına yapmaz. Bu seçimiyle tüm insanlığı evliliğe ve çocuk sahibi olmaya iter. Yani eyleminin seçimi tüm insanlık adına olur. “Ayrıca, varoluş özden önce gelince ve biz, tasarıma göre varlaşmak isteyince, bu tasarı herkes için, bütün çağımız için bir değer ve geçerlilik kazanır.”⁵⁵⁸

Camus’da gördüğümüz başkaldırı da bencilce bir eylem değildir. Bir dayanışmadır. Değer oluşturma faaliyetidir. Bilinçlenmedir. İnsan yalnız kendi için değil tüm varlıklar için ayaklanır. “Başkaldırıyorum öyleyse varız.”⁵⁵⁹ der Camus tıpkı tüm insanlığı gözeterik seçimde bulunduğunu söyleyen Sartre gibi...

Bir Ben olabilmenin ancak bir Sen ile ilişkiyle mümkün olduğuna açıkça ve pozitif bir biçimde dikkat çeken düşünür teist varoluşçu Martin Buber olmuştur. O insanın özgür bir özne, otantik bir birey olabileceği diyalojik bir ilişki modeli geliştirmiştir. Buber’e göre insan davranışlarının dünyası iki boyutludur. Bu iki boyut Ben-Sen ve Ben-O sözcük çifti üzerine kurulur. Ben-Sen ilişkisindeki ‘Ben’ ile Ben-O tecrübesindeki ‘Ben’ kelimelerinin anlamları farklıdır. Ben-O kelimesindeki ‘Ben’ bir egoyu simgeler ve ego O’yu kullanacağı, tecrübe edeceği bir nesne olarak görür. Karşısındakinin derinliğine inmeden sadece tecrübe etmek için kullanacağı yüzeysel bir bağlantıdır ‘O’. Ben O’ya bir kişi gibi değil bir nesne gibi bakar, O’yu araştırır, sınıflar, ölçüp biçer, diğer O’larla karşılaştırır, ona sahip olur ve kullanır. Fakat Ben-Sen’deki ‘Ben’ bir kişidir ve kendisini de karşısındakini de bir birey olarak görür. Buber’e göre Ben ancak bir Sen vasıtasıyla Ben olur. Ancak karşımda Sen diyebildiğim bir öteki olduğunda ve o öteki ile karşılıklı ilişkiye girdiğimde gerçek anlamda Ben tezahür eder. Her şeyden önce, Ben olabilmek için bir Sen’e ihtiyaç vardır. “. . . ben, Ben olmak için, Sen der.”⁵⁶⁰

2.4.7. Bir Varoluşçu İçin Mutluluk Ne Demektir?

Varoluşçu düşünceyle ilgili olarak sormamız gereken asıl soruya gelecek olursak, varoluşçular için mutluluk ne demektir ve mutluluğa nasıl ulaşılır? Peşinen

⁵⁵⁸ Jean Paul Sartre, *Varoluşçuluk*, 66

⁵⁵⁹ Albert Camus, *Başkaldıran İnsan*, 23-33

⁵⁶⁰ Martin Buber, Ben ve Sen, çev. İnci Palsay, İstanbul: Koopernik Yayınları, 2017, 71; Martin Buber, *Tanrı Tutulması*, çev. Abdüllatif Tüzer, Ankara: Lotus Yayınları, 2000, 58, 117, Abdüllatif Tüzer, “Varoluşçu Düşünür Martin Buber’in Diyalojik Felsefesi ve Bu Felsefi Yaklaşımın Eğitim Açısından Uzanımları”, *FLSF Felsefe Ve Sosyal Bilimler Dergisi*, 8, 2009, 18-39; Abdüllatif Tüzer, Gülşah Ulutürk Erkaya, “İnsanın Nesneleştirilmesi Ve Dostluk Bağlamında Martin Buber’in Diyalojik Felsefesi”, *FLSF Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi*, 36, 2023, 25-44

ifade edelim ki onlar mutluluğu ne erdem ahlakçıları gibi hayatın nihai bir amacı olarak görürler ne de yararcılar gibi hazcı bir yaşamda bulurlar. Hatta hazlara düşkünlüğü bayağı ve aşağı bulurlar. Mesela Kierkegaard'ın *Ya Ya da*'sında var olmanın en düşük versiyonu olarak anlattığı estetik varoluş biçimi hedonistiktir. Ona göre hazlar, onlara doymak bir yana daha ulaşılmadan gelip geçen basit zevklerdir. “Çoğu insan haz peşinde öyle hızlı koşar ki, o süratle yanından geçip gider. Bunların düştüğü durum, kaçırılmış bir prensese şatosunda gözcülük eden o cüceninkine benziyor. Bir gün öğle uykusuna yatar. Bir saat sonra uyandığında prenses kayıplara karışmıştır.”⁵⁶¹

Nietzsche'ye göre de “mutlu insan sürü idealidir.”⁵⁶² Mutluluğu hedonizmde arayanlar sürü insanıdır. Hepsi birbiriyle aynıdır ve mutluluğu arzu nesnelerinin sağlayacağı maddi hazda ararlar. Hayatlarında bir anlam yoktur. Çünkü ona göre hayatın anlamı mutluluk ya da haz değil güç istencidir.⁵⁶³ İnsan mutluluk için değil gücünün artması için çaba sarfetmelidir. Güç haz duygusunun artmasıyla değil acıların üstesinden gelindikçe mümkün olmaktadır. Acı deneyimler güç istencini artırır, insanın hayatına anlam katar. “...şimdi bu acı hayatın tahriki olarak etki eder ve kudret iradesini (güç istencini) güçlendirir.”⁵⁶⁴

Bütün güçleriyle ulaşmak istedikleri, sürünün otlak mutluluğudur; güvenceli, tehlikesiz, ağız tadıyla herkes için yaşam kolaylığı; sık sık yinededikleri, ağızlarından düşürmedikleri iki türkü ve öğretisi ‘hak eşitliği’ ve ‘acı çekenlere acıma’dır- acının kendisini ise ortadan kaldırılması gereken bir şey olarak alıyorlar.⁵⁶⁵

Açıkça görüleceği üzere Nietzsche'nin otantik bireyi haz ve mutluluk peşinde olan biri değil acılarla boğuşarak kendini sürekli aşan ve güçlendiren biridir. Bu nedenle insan sıradan insanların konfor, rahatlık ve haz arayışını ifade eden mutluluk anlayışından ve buna yönelik değerlerinden kurtulmalı; üst insan olmaya çabalamalıdır. Nietzsche'nin tarif ettiği üst insan ne hazların kölesidir ne de aklı tanrıya teslim etmiştir.⁵⁶⁶

⁵⁶¹ Soren Kierkegaard, *Ya/Ya Da*, çev. Nur Beier, İstanbul: Alfa Yayınları, 2020, 75

⁵⁶² Friedrich Nietzsche, *Güç İstenci*, 344

⁵⁶³ Walter Kaufman, *İnsanı Anlamak*, cilt 2, çev. Aziz Yardımlı, Ankara: İdea Yayınevi, 1997, 83-85

⁵⁶⁴ Friedrich Nietzsche, *Güç İstenci*, 343

⁵⁶⁵ Friedrich Nietzsche, *İyinin ve Kötünün Ötesinde*, 57

⁵⁶⁶ Nietzsche, fideist olarak tanımlanan bir dahi, bir bilim insanı Pascal'ın aklını Tanrı'ya teslim etmesini şu sözlerle eleştirir: “...korkunç bir biçimde, aklın bir defada, tek bir darbeye öldürülemeyen, çelik gibi, yedi canlı, kurtsu aklın sürekli intiharını andıran Pascal'ın inancına çok daha yakın.” Friedrich Nietzsche, *İyinin ve Kötünün Ötesinde*, 62

Buraya kadar anlattıklarımızdan açıkça anlaşılacağı üzere varoluşçular mutluluktan ziyade kendi olmanın üzerinde durmuşlardır. Varoluşçulara göre insan mutluluk peşinde koşmamalıdır. Onların amacı mutluluk değil kendi değerlerini üreten, kendi özünü yaratan, kendi seçimlerini yapan, varoluşunu anlamlandıran özgür ve otantik bir birey olabilmektir. Bunun da mutluluk peşinde koşarak değil hiçlik fikri ya da deneyimiyle; bulantı, kaygı, can sıkıntısı, saçma gibi varoluşsal hallerle kendisini gösteren krizler sonrası mümkün olacağını düşünürler. Hiçlik fikriyle yüzleşmek insanın varoluşunun bilincine varmasını ve kendi en derin özüne inebilmesini sağlar. “Hiçliğin asli görünüşü olmaksızın, ne ‘kendi olmaklık’ vardır, ne de özgürlük vardır.”⁵⁶⁷ Onlara göre varlık bir özden üremediğine göre birey kendi varoluşuna bir anlam, hiçliğe bir gerçeklik kazandırmaya çalışmalıdır. Kişi, ne ve kim olmak istediğine kendi karar vererek kendisini seçmelidir. Olumsuz anlam yüklediğimiz ve genellikle kurtulmak için psikologların kapısını aşındırdığımız can sıkıntısı, kaygı, bulantı ya da saçma/anlamsızlık, varoluşçulara göre bireyi kendi olmaya davet eden, kişiye özgürlüğün yolunu açıp onu eyleme sevk eden pozitif işleve ve değere sahip hallerdir. İnsan varlığını sorguladığı zaman kendini bulma/kendi olma yoluna girmiş demektir. Amaç mutlu olmak değil kendi olmaktır. Tıpkı Kant’ın ödev ahlakında gördüğümüz gibi, mutluluk varoluşçular için nihai amaç değil kendi olmanın verdiği bir kendinden memnuniyet hali, otantik yaşamının bir meyvesidir. Dolayısıyla mutsuzluğun en önemli nedeni, insanın kendiyle baş başa kalıp kendi hakikatiyle yüzleşmemiş olmasıdır. Pascal bu hususa şu sözleriyle dikkat çeker: [Oysa] Mutsuzluğun tek nedeni, insanın odasında sessizce nasıl oturacağını bilmemesidir.⁵⁶⁸

2.5. MİSTİK DÜŞÜNCEDE MUTLULUK

Görünen nesnelerin arkasındaki görünmeyen gerçekliğe, birliğe ulaşmayı hedefleyen tüm ruhsal tecrübeleri konu edinen mistisizm, Grekçe “sır” anlamına gelen *musterion* kelimesinden türetilmiştir. Grek mistik dini herkese açık olmadığı için bu dinde olanlar gizli ibadetlerinde susmak anlamına gelen *muein* kelimesini kullanır, sırlarını da *musteria* terimi ile ifade ederlerdi. Grek ve Doğu felsefesi Yeni Eflatunculuk adı altında birleştikten sonra kelime anlam yönünden genişleyerek ‘bütün bir hakikat problemine aklî ve daha çok sezgiye dayalı melekelerle özel biçimde

⁵⁶⁷ Martin Heidegger, *Metafizik Nedir?* 47

⁵⁶⁸ Blaise Pascal, *Düşünceler*, 56

yaklaşmak” şeklinde kullanılmaya başlanmıştır.⁵⁶⁹ Mistisizmde hakikate ulaşmanın yolu Tanrı ya da evrensel bir öze bağ kurmaktır.

Yüzyıllardan beri Tanrı insanoğlunun duygu ve düşüncelerinin ana eksenini oluşturmuştur. Erken dönemlerden itibaren filozoflar varlığın ve gerçekliğin nihai ilkesini bulmaya yönelmişlerdir. Pythagoras, Parmenides, Herakleitos, Platon gibi ilk mistik karakterli Yunan düşünürler doğayı bilimsel, materyalist ya da pozitivist bir bakışla anlamlandırmak yerine, görünüşlerin gerisindeki evrensel öze, Bir’e yani birliğe ulaşmaya çalışmışlardır. Özellikle Herakleitos, Platon ve Aristoteles’te açıkça görebileceğimiz Tanrı’yla aklen bir olma, Tanrı’ya benzemeye amacı Mezopotamya ve Mısır kökenli Tanrı’yı sevmek, O’nunla bir olma fikrine dayanır. “...Asya/Anadolu kökenli Apollon’un rahipleri Orfeus ve Pythagoras’ın Yunan düşüncesine soktuğu tanrısal olanla bir olma, karışıkların birliği ve ahengi, ruhun tanrısallığı ve ölümsüzlüğü, ruhun terbiye edilerek erdemlerin kazanılması, ruhun beden hapisanesinden kurtularak göğe yükselmesi, bilgeliği/Tanrı’yı sevmek ve temaşa etme fikirleri bütünüyle şamanik/mistik bir karaktere sahiptir.”⁵⁷⁰ Bu da insanlık tarihinde en ilkel denebilecek kurucu ve biçimlendirici tecrübe formunun şamanik/mistik karakterli⁵⁷¹ olduğunu gösterir.

2.5.1. MİSTİSİZM NEDİR?

Mistisizm genel anlamda Nihai Gerçeklik’e ulaşma, O’nunla doğrudan birliği deneyimleme halidir. Mistisizmde amaç ilahi özün bir parçası olmak, birer damla olan bizlerin Sonsuz Varlık’ın okyanusuna karışmasıdır. Mistik tecrübeler zaman zaman dini tecrübe dense de teist, panteist hatta ateist kimlikli mistiklerin varlığı mistiğin herhangi bir dinsel inanışa sahip olmasının zorunlu olmadığına işaret eder.⁵⁷² Tanrı ile bir olma anlamında mistisizmi bir tür dini tecrübe olarak görmek Tanrı inancına sahip kişilerin aslında içeriksiz, saf bir bilinç hali olan mistik deneyimi teolojik kavramlarla yorumlama biçimidir. “Tanrı kavramı deneyimin bir yorumudur, deneyimin kendisinin

⁵⁶⁹ İlhan Kutluer, “Mistisizm Nedir?”, *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*, Erişim Tarihi 22.12.2024. <https://Islamansiklopedisi.Org.Tr/Mistisizm>; Fatma Yüce, “Dini ve Mistik Tecrübe”, *Klasik ve Çağdaş Konularla Din Felsefesi I*, ed. Abdülatif Tüzer ve Fatma Yüce, Ankara: Elis Yayınları, 2022, 37.

⁵⁷⁰ Abdülatif Tüzer, “Din Felsefesi Nedir?”, *Klasik ve Çağdaş Konularla Din Felsefesi I*, 21

⁵⁷¹ Bkz. Abdülatif Tüzer, *Felsefe ve Tanrı*, Antalya: Otorite Yayınları, 2024

⁵⁷² Walter T. Stace, *Mistisizm ve Felsefe*, çev. Abdülatif Tüzer, İstanbul: İnsan Yayınları, 2004, 14, 37

bir parçası değildir.”⁵⁷³ Bu nedenle mistisizmi dini değil dinler üstü bir boyutta değerlendirmek gerekir.⁵⁷⁴

Mistisizm gerçeklik arayışında akıl ve mantığı değil duygu ve sezgiyi kullanır. Mistik deneyimlerde sezginin konusu olan saf öz, deneyim sona erdikten sonra farklı kültürel veya dinsel bağlamlara ait mistikler tarafından farklı biçimlerde yorumlanır. Hinduizm, Budizm, Taoizm, Konfüçyanizm gibi Doğu dinleri, Grek-Helenistik mistik dinleri ve felsefeleri, Yahudilik, Hristiyanlık ve İslâm gibi semavî dinlerle ilgili araştırmalar her bir dinin mistisizmi kendilerine özgü, kendilerine ait yorumlarla ifade ettiğini göstermektedir. Örnek vermek gerekirse Hristiyan inancında mistik deneyim Tanrı ile birleşmedir. Sufilerde Fenafillah (Allah’ta yok olmak) olarak ifade edilir. Hindu için mistik deneyim (Mokşa) bireysel ben ile Evrensel Ben’in, Atman ile Brahman’ın özdeşleşmesidir (Sen O’sun). Budizm’de ise mistik deneyim yüce bir varlıktan bağımsız olarak yorumlanır.⁵⁷⁵ Bununla birlikte tecrübe ve anlayışta tecrübenin özü ya da çekirdeği bakımından bir birlik görülür. Mutlak hakikat, ilâhî varlığın içkinlik ve aşkınlığı, benliğin Tanrı ile bir olması, zıtların birliği, manevi yetkinlik ve mutluluk bunlardan bazılarıdır. Mistisizm hakkında yapılan araştırmalar açıkça dikkat çekmektedir ki farklı yerlerden, farklı zamanlardan ve farklı kültürlerden kişilerin mistik diye tanımlanabilecek deneyimleriyle ilgili fenomenolojik betimlemelerin birbiriyle çok benzerlik arz ettiği görülmüştür. Walter T. Stace, William James’in konuyla ilgili analizlerinden hareketle, dünyanın farklı yer ve zamanlarına ait mistiklerin yaşadıkları mistik deneyimlerle ilgili anlatımlarda kayda değer bir ittifak ya da dil birliği olduğunu belirtmiştir. “Hinduizm, Yeni-Eflatunculuk, Sufilik, Hristiyan mistisizmi ve Whitmanizm’de aynı yinelenen not ile karşılaşırız, öyle ki mistik sözler konusunda eleştirmeni durdurması ve düşündürmesi gereken öncesiz ve sonrasız bir oydaşlık vardır.”⁵⁷⁶

Stace mistik deneyimi içe dönük ve dışa dönük olmak üzere iki türe ayırır. İçe dönük mistik deneyim Upanişadlar’da tanımlanan mistik deneyimler gibi içeriksiz ve

⁵⁷³ Walter T. Stace, *Mistisizm ve Felsefe*, 126; Aldous Huxley, *Kalıcı Felsefe*, çev. Latif Boyacı, İstanbul: İnsan Yayınları, 1996, 135

⁵⁷⁴ Abdüllatif Tüzer, “Farklılıkta Birlik, Hoşgörü Ve Yaratıcılığın İmkânı Olarak Mistik/Sufi Felsefe”, *Eğitimde Gelecek Arayışları: Düünden Bugüne Türkiye’de Beceri, Ahlak ve Değerler Eğitimi Uluslararası Sempozyumu*, Atatürk Araştırma Merkezi Yayınları, Cilt 2, Ankara, 2016, 1269; Walter T. Stace, *Mistisizm ve Felsefe*, 346

⁵⁷⁵ Walter T. Stace, *Mistisizm ve Felsefe*, 33, 65, 73, 150, 173, 202; Bkz. Hülya Küçük, *Tasavvufa Giriş*, İstanbul: Dem Yayınları, 2015

⁵⁷⁶ Walter T. Stace, *Mistisizm ve Felsefe*, 41

biçimsizdir. Bu deneyimin gerçekleşmesi bilincin tüm içeriğinin temizlenmesine ve boş, saf hale getirilmesine bağlıdır. İçe dönük mistik haller genellikle belirli bir çaba ve bilinçli uygulamalar (özel içe dönme yöntemleri) ile meydana gelirken, duyumsallığın ve duyusal unsurların söz konusu olduğu dışa dönük mistik haller istek dışı ve beklenmedik bir zamanda meydana gelir. Bu yüzden içe dönük mistik deneyimler için kazanılmış, dışa dönük mistik deneyimler için ise kendiliğinden meydana gelen deneyimler diyebiliriz. Dışa dönük kendiliğinden oluşan mistik deneyimler belki bir daha hiç yaşanmayabilir fakat kazanılmış mistik deneyimi bir kere elde eden kişi istediği zaman bu deneyime sahip olabilmektedir. Mesela Budizm'deki nirvanaya⁵⁷⁷ ulaşma hali geçici bir aydınlanma değil, kalıcı bir bilinç hali yaratır. Hem içe hem de dışa dönük deneyimlerde mistiklerin birlik algısına (evrensel birlik) ulaştığı ve birlikten bahsettiği bilinmektedir. Yani birlik deneyimi her mistisizmin ana deneyimi ve kavramıdır. Birlik demek ben, biz, sen, o ayrımlarının kaldırılıp her şeyin tek olması demektir. Ayrışmamış birliktir.⁵⁷⁸ “Burada bitki yaprakları, ağaçlar ve taşlar, her şey birdir. Bu en derin derinliktir.”⁵⁷⁹ Mistik deneyim kişinin kendini aşarak evrensel bilince karışmasıdır. “Ayrı benin sınır duvarları yıkılır ve birey kendisini kendisinden öteye geçmiş ve sınırsız ve evrensel bir bilince karışmış bulur.”⁵⁸⁰ İçe dönük mistiklerin çabayla, dışa dönük mistiklerin ise kendiliğinden ulaştığı varlık Bir, Evrensel Ben, Brahman, Tanrı, Allah vs. olarak farklı isimlerle adlandırılrsa da onlar bunun aşkın, dünyanın yaratıcı kaynağı, tek gerçek ve en yüksek iyi olduğu konusunda hem fikirdirler.⁵⁸¹

- Atman odur ki sayesinde evren yayılmıştır, fakat ona hiçbir şey nüfuz edemez, her şeyin parlamasını sağlamıştır, fakat onu parlatmaya hiçbir şeyin gücü yetmez,
- Brahman ne bir isim ne bir biçimdir, erdemi ve erdemsizliği aşar, zamanın ve mekânın, duygularla algılanan nesnelerin ötesindedir,
- Saf, mutlak ve ezeli Gerçeklik işte bu Brahman'dır ve sen de Şu'sun,⁵⁸²

⁵⁷⁷ Nirvana: Budizm'de kurtuluş durumu. Her türlü bencil isteğin yok edilip, her türlü bağı kopartıldığı, saflaşma ve Mutlak Gerçeğin kavrandığı andır. Korhan Kaya, *Buddhistlerin Kutsal Kitapları*, Ankara: İmge Kitapevi Yayınları, 1999, 181

⁵⁷⁸ Walter T. Stace, *Mistisizm ve Felsefe*, 47, 48, 59-65, 87, 174

⁵⁷⁹ Walter T. Stace, *Mistisizm ve Felsefe*, 62.

⁵⁸⁰ Walter T. Stace, *Mistisizm ve Felsefe*, 150

⁵⁸¹ Walter T. Stace, *Mistisizm ve Felsefe*, 197; Hülya Küçük, *Tasavvufa Giriş*, 92

⁵⁸² İlk üç maddedeki alıntı için bkz. Aldous Huxley, *Kalıcı Felsefe*, 15

- Nirvana ne doğumun ne ölümün olmadığı yerde vardır; o zihnin oluşturduğu bütün kategorileri mutlak manada aşan Zat'la Birlik halinde nüfuzdur; zira o Tathagata'nın iç uyanıklığıdır.⁵⁸³
- O, dünyanın ve çokluğun algılanışının bütünüyle ortadan kalktığı salt bölünmez bir bilinçtir. O dile getirilemez erinçtir. O En Yüksek İyi'dir. O ortağı olmayan Bir'dir o Ben'dir.⁵⁸⁴
- O, her yerde bulunan, geçer olan Vecih'dir; devamlıdır, ölmez. Âşıklar bu Vech'e kendilerini feda etmişlerdir ve karşılık da istemezler. Geri kalanlar ise hayvan gibidir.⁵⁸⁵
- Eşya zıddı ile belli olur. Zıddı olmayan bir şeyi tarif etmek imkânsızdır. Yüce Tanrı'nın zıddı olmadığından: Ben gizli bir hazine idim bilinmek istedim buyrulduğu gibi, bu nurun belli olması için, karanlık olarak yaratılmış bulunan bu alemi yarattı.⁵⁸⁶

2.5.2. BENLİĞİN ÖLÜMÜ VE EVRENSEL SEVGİ

Antik Yunanistan'daki düşünürler gibi diğer coğrafyalardaki mistik düşünürler de Tanrı'ya benzemeye çalışmanın ya da evrensel öze ulaşmanın yolunu içe dönmede, dünyevi hırslardan arınmada, nefsi öldürmede, ölçülü olmakta, öfke, kibir, gurur gibi ruhun hastalıklarından kurtulmakta bulmuşlardır.

Zira nefisle alakalı ne kadar çok şey varsa, Tanrıyla alakalı o kadar az şey var demektir. Hayatın ilâhî sonsuz doluluğu ancak şiddetli arzu ve bencillik, ben-merkezci düşünüş, duyuş, isteyiş ve yapış hayatını düşünerek yok edenlerce kazanılır. Riyazet veya nefsi köreltme Hristiyanlık, Hinduizm, Budizm ve dünyanın diğer büyük ve küçük dinlerinin çoğu ve Ezeli Hikmetin ilkelerini her zaman yaşamış ve yorumlamış olan her Tanrı-merkezci veli ve din reformcusu tarafından uzlaşmaz bir kesinlikle telkin edilmiştir.⁵⁸⁷

Mistikler yaşadıkları deneyimi kendisi dışında hiçbir içeriği olmayan boşluk ya da hiçlik olarak dile getirmişlerdir. Bu saf, boş ve arı bilinç durumunda Bir ve sonsuzluk hissini deneyimlemişlerdir. Bu boşluğu deneyimlemek ise ancak boş bir zihin ile mümkün olmaktadır.⁵⁸⁸ Bu nedenle hem Doğu hem Batı mistisizmde insanın manevi hayatında ilerleyebilmesi, ruhsal farkındalığa ya da ruhsal aydınlanmaya ulaşabilmesi için günlük hayattan, uğraşlarından kısaca zihnin deneysel içeriklerinden uzak durarak duaya yönelmesi veya meditatif pratiklerle uğraşması beklenir. Kişi

⁵⁸³ Aldous Huxley, *Kalıcı Felsefe*, 209

⁵⁸⁴ Walter T. Stace, *Mistisizm ve Felsefe*, 88

⁵⁸⁵ Mevlâna, *Fihi Mafih*, çev. Meliha Ülker Anbarcıoğlu, İstanbul: Meb Yayınları, 1990, 31

⁵⁸⁶ Mevlâna, *Fihi Mafih*, 126, 127

⁵⁸⁷ Aldous Huxley, *Kalıcı Felsefe*, 101

⁵⁸⁸ Walter T. Stace, *Mistisizm ve Felsefe*, 86, 110

“dünya yolu, beden yolu ve gelenek yolunu terk edip kendini bu zincirlerden kurtarmalıdır.⁵⁸⁹ Burada bir içe dönüş, kişisel arınma, inziva, tefekkür hali mevcuttur. Bu nedenle zaman zaman mistiklerin dış dünyadan ve toplumdan kopup sorumluluklardan kaçmakla suçlandıkları olmuştur. Bu tür bir iç dünyaya çekilme hali bencilce bir zevk olarak algılansa da onlar dünya işlerini ve sorumlulukları (evlilik, çocuk, maddi kazanç gibi), hayatla bağlantılı olan her şeyi gelip geçici ve ruhu tatmin etmeyen meseleler olarak görürler. Onların amacı ruhlarını ilahi ruhla özdeşleştirmektir. Bu da ancak benliği yok etmekle mümkün olur.⁵⁹⁰

Bu deneyimin özü, açıkça, Ben’in, yani deneyimleyenin bireyselliğinin sınırsız varlığı doğru yavaş yavaş yok olmasıdır. Ben’in sınırları, onu sonsuzdan ayıran duvarlar parçalanır ve ortadan kaybolur.⁵⁹¹ . . . Kendi şahsi Sen’ine doğru içe bakarak veya başka bir deyişle benliği anlamaya çalışma süreciyle-düşünmede, istemede, hissetmede benliği hiçlemekle sonunda Zat bilgisine, Tanrı’nın içteki krallığına ulaşır.⁵⁹² . . . Tanrı’da ikilik yoktur. Binaenaleyh Ben’i öldürmek, yok etmek lazımdır; çünkü O ölmeyen bir diridir.⁵⁹³

Hinduizm ve Budizm’de kötülüğün kaynağı bireysel ego olarak görülür. Kendini düşünen ego açgözlüdür; öfke, kibir, kin, haset, savaş, öldürme gibi duygular besler.⁵⁹⁴ Buddha’nın⁵⁹⁵ ateş vaazında dile getirdiği gibi, “Peki bunlar neyin ateşiyle yanıyorlar? Açgözlülüğün, kindarlığın, çılgınca düşkünlüklerin ateşiyle; doğum, yaşlılık ve ölümle, acı ve ağlayışla, sefillik ve keder ve ümitsizlikle yanıyorlar.”⁵⁹⁶

Mistiklere göre ne zaman bireysel ego ortadan kalkarak diğer tüm insanlar ve varlıklar Bir’e dönüşür, işte o zaman tüm insanlık adına bir kurtuluş yolu açılmış olur.⁵⁹⁷ Benim senden, senin ondan hiçbir ayrılığının olmadığını ve hepimizin Evrensel Ben’de bir ve kardeş olduğumuzun idrak edildiği böylesi bir birlik bilinci evrensel sevgi, bütünlük, merhamet, hoşgörü yaratarak ayrıştırmanın ve ötekileştirmenin bitmesini sağlar.⁵⁹⁸ Dolayısıyla birlik bilinci hoşgörü duygusu ve

⁵⁸⁹ Aldous Huxley, *Kalıcı Felsefe*, 16

⁵⁹⁰ Aldous Huxley, *Kalıcı Felsefe*, 45, 54

⁵⁹¹ Walter T. Stace, *Mistisizm ve Felsefe*, 120

⁵⁹² Aldous Huxley, *Kalıcı Felsefe*, 14

⁵⁹³ Mevlâna, *Fihi Mafih*, VIII

⁵⁹⁴ Walter T. Stace, *Mistisizm ve Felsefe*, 325

⁵⁹⁵ Buddha, Siddharta Gautama’nın lakabı olup aydınlanmış, uyanmış, fark etmiş kişi anlamlarına gelir. Korhan Kaya, *Buddhistlerin Kutsal Kitapları*, 180

⁵⁹⁶ Aldous Huxley, *Kalıcı Felsefe*, 179

⁵⁹⁷ Walter T. Stace, *Mistisizm ve Felsefe*, 325

⁵⁹⁸ Abdülatif Tüzer, “Farklılıkta Birlik, Hoşgörü ve Yaratıcılığın İmkânı Olarak Mistik/Sufi Felsefe”, 1271

erdemini yaratır. Biriyle tartışmaya girebilir ve öfkelenebiliriz. Fakat onunla aynı öze sahip olduğumuzu derinden hissettiğimizde tüm kötü duygular anlamını yitirir. “Doğuya ve Batıya akan nehirler denize ulaşır, denizle birleştiklerinde, nasıl daha önce ayrı nehirler olduklarını unutuyorlarsa, saf özlerine kavuşan canlılar da ayrılıklardan kurtulurlar. Saf özden gelmeyen hiçbir şey yoktur. Her şey içinde en iç öz O’dur. O, gerçektir, O, ulu özdür. Sen O’sun, Shvetaketu’sun!”⁵⁹⁹

Böyle mistik bir birlik bilince sahip olan insan tüm varlıklara karşı sevgi ve hoşgörüyle yaklaşacaktır. Evrensel sevgi mistik ahlakın temelidir.⁶⁰⁰

Mistik ahlak kuramının temeli şudur: Bireysel benlerin ayrılığı çatışma, aç gözlülük, saldırganlık, bencillik, kin, zulüm, kötü niyet ve diğer kötülük tarzlarını doğurur; ve bütün ayrımların ortadan kalktığı mistik bilinçte bu ayrılık sona erer. Benlerin ayrılığının kaçınılmaz duygusal karşılığı Hobbes’ta herkesin herkese karşı savaşına neden olan temel düşmanlıktır. Mistiğin kendisinin algıladığına inandığı gerçeklikte, benin senden, senin ondan hiçbir ayrılığının olmadığı ve hepimizin evrensel Ben’de bir olduğu mistik kavrayışının doğal duygusal karşılığı sevgidir. Ve sevgi, bu kurama göre, ahlaklılığın biricik temeli ve aynı zamanda biricik yetki sahibidir.⁶⁰¹

Mistik türde sevgiye ilişkin mistiklerin sözlerinden alıntı yapacak olursak;

- Sevmeyen Tanrı’yı bilmez, çünkü Tanrı sevgidir. (IV. John)⁶⁰²
- Her şeyin sonu O’na varır. Yani artık insan her şeyi Tanrı için sever, başkası için O’nun talebinde bulunur ve bu aşk böylece Tanrı’da niyetlenirse, sonunda Tanrı’nın zatını da bulur. (Mevlâna)⁶⁰³
- Yaratılanı severim yaratandan ötürü. (Yunus Emre)
- Çünkü nefret, hiçbir zaman nefretle yok edilemez; nefret sevgi ile yok edilir: bu ölümsüz bir kanundur. (Buda-Yamakavagga)⁶⁰⁴
- Tanrı için veya Tanrıda olacak bir sevgiyle işim yok. Bu saf sevginin çekemeyeceği bir sevgidir; zira saf sevgi Tanrının kendisidir. (Cenovalı Azize Catherine)⁶⁰⁵

2.5.3. MİSTİK DÜŞÜNCEDE ACININ ANLAMI

⁵⁹⁹ Chandogya Upaniṣad, *Khan Academy Hinduizm: Brahman, Atman, Samsara ve Mokṣa*, Erişim Tarihi 27.12.2024, 4.10.1-3. <https://tr.khanacademy.org/humanities/ap-world-history/ap-ancient-medieval/ap-hinduism/v/hinduism-introduction-core-ideas-of-brahman-atman-samsara-and-moksha>

⁶⁰⁰ Buradaki ilahi sevgi cennet umudu, korku, şöhrret veya mükafat için değil tamamen çıkarsız bir sevgi olmalıdır. Aldous Huxley, *Kalıcı Felsefe*, 106-107

⁶⁰¹ Stace, *Mistisizm ve Felsefe*, 328.

⁶⁰² Aldous Huxley, *Kalıcı Felsefe*, 85

⁶⁰³ Mevlâna, *Fihi Mafih*, xix

⁶⁰⁴ Korhan Kaya, *Buddhistlerin Kutsal Kitapları*, 79

⁶⁰⁵ Aldous Huxley, *Kalıcı Felsefe*, 89.

Mistik düşüncede mistik deneyimin meyvesi olan ilahi sevgiye, yani sevenle sevilenin bir olduğu birlik haline ulaşabilmenin yolu acı bilinci ve deneyiminden geçmektedir. Bu nedenle mistikler acıya varoluşçuların hiçlik, bulantı, kaygı gibi varoluşsal hallere yükledikleri türde pozitif bir anlam yüklerler. Acı onlar için insana hakikati aramaya iten, onu dönüştüren, onda farkındalık oluşturan aydınlanma yolunda bir araçtır. Tasavvufta acı Allah’a yakınlaşmak için bir fırsat iken⁶⁰⁶, Budizm ve Hinduizm’de dünyevi bağlardan kurtularak nihai kurtuluş yoluna girmenin ilk adımıdır.

Buddha’ya göre dünya yaşamı insanlar için acı veren zahmetli bir yükür. İnsanın asıl amacı bu yükün verdiği acıdan kurtulmaktır. Bu acıdan kurtulmanın yolu ise Dhamma (erdem, adalet, hak, töre) yoludur. Bu yolun sonunda insan Nirvana’ya ulaşır ki Nirvana tüm tutkulardan arınarak acılardan kurtulmak, bütünüyle özgürleşmek demektir.⁶⁰⁷ Buddha öğretisini dört yüce hakikatle özetler;

- 1- *Dukkha*: Acı, keder, ıstırap anlamlarına gelen eksiklik, boşluk, sürekli olmayış demektir. Yaşamak acı çekmektir. Çekilen en büyük acı ise yaşamın sınırlı olması yani sürekli olmamasıdır.
- 2- *Samudaya*: Tutku ve açgözlülük içeren bir susuzluk halidir. İnsanın zenginlik, güç, servet ve zevk için çabalamasıdır.
- 3- *Nirodha*: *Dukkha*’nın sona erdirilmesi, susuzluğun atılması ve Nirvana’ya ulaşılmasıdır. Bu da bencil amaçlardan, ben, bana, benim sözcüklerinden kurtulmakla mümkün olmaktadır.
- 4- *Magga*: Acının sonra ermesiyle açılan yol demektir. Bu yol iki aşırı ucun ortasındaki ‘yol’ dur. Sıradan insanlar mutluluğu basit duyu zevklerinde ararlarken bazıları da çileciliğin getirdiği acıda ararlar. Buddha’ya göre bu iki aşırı yol mutluluğa çok uzaktır. Gerçek mutluluk bu orta yolun sekiz basamağındadır.⁶⁰⁸

Buddha sekiz basamaklı yolu (atthangika-magga) üç ana başlık altında toplamıştır:

⁶⁰⁶ Tasavvufta acı Allah’ın bir lütfudur. Acıya sabırla tevekkül etmek insanı Allah’a daha çok yaklaştırır.

⁶⁰⁷ Korhan Kaya, *Buddhistlerin Kutsal Kitapları*, 20-21

⁶⁰⁸ Korhan Kaya, *Buddhistlerin Kutsal Kitapları*, 22-26; Ray Billington, *Felsefeyi Yaşamak*, 274

- 1- *Sila* (Ahlak); doğru söz, doğru davranış, doğru geçim
- 2- *Samadhi* (Meditasyon); doğru muhakeme, doğru murakabe
- 3- *Panna* (Hikmet); doğru anlayış, doğru düşünce, doğru niyet.⁶⁰⁹

İnsanın acıdan kurtulup Nirvana'ya yani gerçek mutluluğa ulaşması için bu sekiz katlı yola uyması, 'ben' duygusundan, zevk, tutku, şehvete bağımlı kalmaktan, açgözlülük, nefret, kibir, öfke, gurur gibi negatif duygularından arınması gerekmektedir. "Bu dünyada şehvetten uzak durmak, bütün tutkuların ötesine geçmek ne güzel. 'Ben' duygusundan kaynaklanan gururu bırakmak ne güzel. Bu gerçekten en büyük mutluluk!"⁶¹⁰ Tüm bunlar insanın dünya hayatı için taşıdığı acı veren yüklerdir. "Bütün bu yükü bırakıp bir daha hiçbirini almayan, tüm tutkusunu kesip atan açıklıktan kurtulur, Nirvana'ya ulaşır."⁶¹¹

İlahi kaynakla birleşip kendini onunla gerçek bir ilişki içinde bulan mistiklerin her daim murakabe halinde oldukları ve bencilce eylemlerden uzak durdukları iyi bilinen bir gerçektir. Nefsi köreltmek acılı bir süreç olsa da mistikler bireyin benliğinden vazgeçerek (benmerkezci yaşama veda ederek) ruhunun ilahi bir ruhla kaynaşmasının ya da özünün evrensel özle buluşmasının ona daha zengin, daha anlamlı ve daha mutlu bir hayat sunacağına inanırlar. Hatta onlar için tek mutluluk ilahi ruha kavuşmaktır.⁶¹² Mistik deneyim yaşayan kişiler yaşamlarında anlam ve değer bulduklarını, sevinç, mutluluk, neşe gibi hallere sahip olduklarını açıklamışlardır.⁶¹³

İnsanlardaki sevinç ve neşe duygusunu azaltan ve bu yüzden Epikuros'un mutlu bir yaşam için kurtulunması gerektiğini düşündüğü ölüm korkusu ve bu korkudan kaynaklanan acı mistikler için önemsiz ve anlamsızdır. Özellikle dışa dönük mistik deneyim yaşayan kişilerde; her şey birdir inancından gelen bir birleştiricilik, olgunluk ve doyum hissi, kavranan şeyin kutsallığının idraki ve gerçekte hiçbir şeyin ölü olmadığının keşfi görülmüştür.⁶¹⁴ Upanişadlar'da dile getirildiği gibi, "Kişi sadece O'nu görerek ölümü aşar; başka bir yol yoktur."⁶¹⁵ "Bu dünyadaki ölümlüler için

⁶⁰⁹ Ahmet Güç, Ekrem Sert, "Budizm'de Dört Temel Gerçek, Sekiz Dilimli Yol ve Nirvana", *İslam Medeniyeti Araştırmaları Dergisi (İmad)*, 5 (12), 2020, 15; Aldous Huxley, *Kalıcı Felsefe*, 204

⁶¹⁰ Korhan Kaya, *Buddhistlerin Kutsal Kitapları*, 40, 104

⁶¹¹ Korhan Kaya, *Buddhistlerin Kutsal Kitapları*, 64, 67

⁶¹² Aldous Huxley, *Kalıcı Felsefe*, 51, 111, 182

⁶¹³ Walter T. Stace, *Mistisizm ve Felsefe*, 66

⁶¹⁴ Walter T. Stace, *Mistisizm ve Felsefe*, 78, 111

⁶¹⁵ Aldous Huxley, *Kalıcı Felsefe*, 214

yaşam nedensiz, bilinmez, kısa, sıkıcı ve acı ile kaplıdır.”⁶¹⁶ Mistikler ilahi dinlerin aksine cennete ve ebedi mutluluğa öldükten sonra değil şimdiki hayatta Nihai Gerçeklik ile birlik halindeyken ulaşılabileceğine inanırlar. “Saadete erişen ancak burada ve şimdi kurtuluşa erenlerdir.”⁶¹⁷

Bu nedenle acı olan şey ölüm değil, mistiklere göre, parçalanmışlıktır, ilahi kaynaktan ayrılıştır, bütünden koparak birey olmaya çalışmaktır, bencilliktir. Kişi benliğini yok edip, ‘ben’ duygusundan kurtulup ilahi kaynakla birleştiğinde acı son bulacaktır.⁶¹⁸ Mistikler insanın benliğini şeytan⁶¹⁹, benliğe ait açgözlülük, haset, kibir ve öfke özelliklerini ise cehennem dördüncü unsuru olarak gördüklerinden ilahi özle buluşmak ve mutlak saadete erişmek için benliği yok etmek gerektiğini savunurlar.⁶²⁰ Tabi ki böyle bir iddia egoist ahlak kuramcıları tarafından şiddetle reddedilecektir. Mesela Ayn Rand’a göre mistisizm yani kendini feda etme inancı hem varoluşsal hem de psikolojik açıdan yıkıcıdır. Mistisizm bilgiye ulaşmak için insanın sahip olduğu en değerli şeyi, aklı saf dışı bırakarak duyguları kullanır. Oysa tek gerçek aklın kavrayabileceği gerçektir. İnsanın bu dünyaya ait bir bilinç taşımaması hiçbir şekilde bir bilinci olmadığı anlamına gelir. İnsanın kendini feda etmesi değil, yaşamına, kendine ve değerlerine sahip çıkması gerekir.⁶²¹

Mistik tecrübede acıdan kurtulmak ve birliği idrak etmek için benliğin yok edilmesine yönelik eleştirilerin en ağırları düşünce tarihi boyunca hep teistik dinler ve düşünürler tarafından ileri sürülmüştür. Panteistik türde bir birlik tecrübesinde özne-nesne ikiliği ortadan kalkar ve bilinçten bütün içerik atılarak Nihai Gerçeklikle birliğin yaşandığı saf bir bilinç hâkim olur. Sufilerin “her şeyin aslı birdir. Sadece bir vardır ikilik teferruattır. Maksada bakılacak olursa, ikilik kalmaz. Esas birdir,”⁶²² inanışları, Tanrı ile alemi/insanı bir ve aynı kıldığı için Tanrı’nın aşkınlığını koruma kaygısı güden teistlerin şiddetli itirazlarına maruz kalmıştır. Teistik bir din olan İslam’a mensup ulema yaratılan ve yaratan arasında ontolojik bir ayrım yaparak bu ikiliğin korunması gerektiğini aksi taktirde şirke ve küfre düşüleceğini iddia ederler. Bu

⁶¹⁶ Korhan Kaya, *Buddhistlerin Kutsal Kitapları*, 152

⁶¹⁷ Aldous Huxley, *Kalıcı Felsefe*, 204

⁶¹⁸ Aldous Huxley, *Kalıcı Felsefe*, 231, 232, 236

⁶¹⁹ “Eğer şeytanı görmemişsen kendi benliğine bak yeter.” (Mevlâna), Aldous Huxley, *Kalıcı Felsefe*, 179

⁶²⁰ Aldous Huxley, *Kalıcı Felsefe*, 179, 180

⁶²¹ Ayn Rand, *Bencilliğin Erdemi*, 51-60

⁶²² Mevlâna, *Fihri Mafih*, VIII

yüzden Hallac-ı Mansur ‘Ene’l Hak (Ben Hakk’ım)’ dediği için küfürle suçlanmıştır.⁶²³ Oysa Mevlana’nın dediği gibi,

Meselâ Mansur'da Hakk'ın dostluğu son hadde varınca, kendi kendinin düşmanı oldu ve kendini yok ettirdi. Ene'l-Hakk dedi. Yani, ben fena buldum, yok oldum; yalnız Hak kaldı, işte o kadar! demek istedi. Bu alçak gönüllülüktür. Kulluğun, bendeliğin son haddidir. Yani yalnız O'dur, demektir ve o kadar. Halbuki: "Sen yalnız Tanrı'sın ve ben kulum." dersen bu, iddia ve büyüklükte bulunmak sayılır. Bununla sen, kendi varlığını da ispat etmiş oluyorsun. Böylece ikilik lâzım gelir ve bu, O Allah'tır! dediğin de ikiliktir. Çünkü ben olmadıkça o mümkün olamaz. Şu hâlde Ene'l-Hakk'ı Hak söylemiştir. Zira O'ndan gayrı bir varlık yoktur; Mansur da yok olmuştu ve o söz Hakk'ın sözüydü.⁶²⁴

2.5.4. TAOİZM'DEN ROUSSEAU'YA UZANAN MUTLULUK YOLU: DOĞALCILIK VE KENDİLİĞİNDENLİK

Antik Çin’de Savaşan Devletler Çağı’nda devletin koyduğu katı kurallara karşı çıkan, doğaya uyumlu, doğal yaşamı savunan Taoizm adlı bir öğreti ortaya çıkmıştır. Taoizm, insan ve doğa arasındaki ilişki üzerine kurulu bir öğretilerdir. Yüzyıllardan beri devam eden Çin kültüründeki etkisinin yanında, günümüzde hem Batı hem Doğu dünyasında (minimalizm, meditasyon, nefes kontrolü, doğayla bütünleşme, dengede kalmak, derin ekoloji, Feng Shui, karma inancı, akışa bırakmak, vb.) popülerliğini korumaktadır. Felsefi kökenlerini Lao Tzu’dan alan bu öğretilere göre doğa yasası evrenselidir. İnsan doğa ile uyum içinde olmalıdır. Bu nedenle Taoizm’de amaç insanın doğa ile uyum kurma yeteneğinden kaynaklanan öz bilgiyi bilince çıkartmaktır.⁶²⁵

Tao’nun Çince’de yol, yöntem, söz, anlam gibi karşılıkları bulunsa da⁶²⁶ Tao adlandırılmaz, kelimelerle anlatılamaz. Tao doğası gereği tanımlanamazdır.⁶²⁷ O evrenin doğal düzenidir. Aynı zamanda O yaratıcı bir güçtür, takip edilmesi gereken yoldur. Her şeyin temelinde O vardır. “Telaffuz edilen yol; ebedi yol değildir. O’na isim olan şey, O’nun edebi ismi değildir. İsimsizdir: Yerin ve Göğün başlangıcıdır. Bir

⁶²³ Abdüllatif Tüzer, “Farklılıkta Birlik, Hoşgörü ve Yaratıcılığın İmkânı Olarak Mistik/Sufi Felsefe”, 1275, 1276

⁶²⁴ Mevlâna, *Fihi Mafih*, 295

⁶²⁵ Chuang Tzu, *Taoculuk Üzerine Meseller-Diyaloglar*, çev. Ömer Tulgan, İstanbul: Yol Yayınları, 1996, 13,14

⁶²⁶ Chuang Tzu, *Taoculuk Üzerine Meseller-Diyaloglar*, 14, 15

⁶²⁷ Chuang Tzu, *Chuang Tzu’nun Kitabı*, İng. çev. H. A. Giles, Türkçe çev. Levent Özşar, İstanbul: Biblos Kitapevi, 2004, 15, 45

tek ismi vardır: Her şeyin anası...”⁶²⁸ “Bir şey vardı, tanımlanmamış ancak tamamlanmış; Gökyüzü ve Yeryüzünden önce doğmuş, sınırsız gibi sessiz, değişmeyen, bağımsız, yorulmadan her yerde olan; kısaca, dünyanın Anası. Adını bilmediğim için onu Yol diye isimlendiriyorum.”⁶²⁹

Her şeyin kaynağı olan Tao hiçlikten doğar.⁶³⁰ “Hiç idik Bir olduk, Bir iken iki olduk, iki iken üç olduk, üçten bin bir türlü olduk.”⁶³¹ Her şey Bir’den doğar, Bir’e döner. Bu Bir, içinde hiçbir karşıtlık ve farklılığın bulunmadığı Birlik’tir. Birlik’ten *Yin ve Yang* olarak iki varlık doğar. *Yin* yeryüzü *Yang* ise gökyüzünü temsil eden karşıtların birliğidir.⁶³² Eril-dişil, doğum-ölüm, fakirlik-zenginlik, gece-gündüz, sıcak-soğuk, ödül-ceza, savaş-barış vb. gibi yaşamda gördüğümüz bu tür karşıtlıklar olağandır. Bu karşıtların savaşı alemin ahenk içinde işlemesini sağlar. İnsanın bu ahenge üzülmeye, sevinmeye veya huzurunu bozması anlamsızdır. “Tao iyi-kötü bilmez. Bunlar anlamsız karşıtlıklardır. Yüreğini bunlara tutsak etme ki, kötürüm kalmayasın!”⁶³³ Taoculukta bilgelik hakikatin ışığında karşıtlıkları aşmaktır.⁶³⁴ “Gerçek bilge dünya işlerine hiç aldırılmaz. Ne kazanç peşinde koşar ne de incinmekten kaçınır.”⁶³⁵ Gerçek bilge kendine doğayı örnek alır.⁶³⁶ Doğa ile uyum içinde yaşar. Göğün verdiği yaşamı ve ölümü iyilikle kabul eder. Çünkü doğum gibi ölüm de yaşamın doğal ilkesidir. “Doğma zamanı olduğu için doğdu. Gitti; çünkü gitme zamanı gelmişti.”⁶³⁷ Gece ile gündüz nasıl birbirini takip ediyorsa yaşam ve ölüm de birbirini takip eden doğal bir akış halindedir. “Yaşam ile ölüm gün ile gecedir. Sen de ben de değişim sürecini seyretmeye geldik. Şimdi değişim (ölüm) beni yakaladı. Bunda gücenecek ne var?”⁶³⁸

Karşıtlıklar birbirlerini tamamlamak içindir. Kötü olduğu için iyi, iyi olarak bilinir. Çirkinlik var olduğu için güzellik fark edilebilir. Zorluk varsa kolaylık da vardır. Her şeyi olduğu gibi bırakmak gerekir.⁶³⁹ Böylesi bir kabullenişte insan

⁶²⁸ Lao Tzu, *Öğretiller*, çev. İsmail Taşpınar, İstanbul: Kaknüs Yayınları, 1999, 7

⁶²⁹ Lao Tzu, *Öğretiller*, 31

⁶³⁰ Chuang Tzu, *Chuang Tzu'nın Kitabı*, 89

⁶³¹ Chuang Tzu, *Taoculuk Üzerine Meseller-Diyaloglar*, 16

⁶³² Lao Tzu, *Öğretiller*, 16; Chuang Tzu, *Taoculuk Üzerine Meseller-Diyaloglar*, 16, 125

⁶³³ Chuang Tzu, *Taoculuk Üzerine Meseller-Diyaloglar*, 138

⁶³⁴ Chuang Tzu, *Taoculuk Üzerine Meseller-Diyaloglar*, 151

⁶³⁵ Chuang Tzu, *Chuang Tzu'nın Kitabı*, 17

⁶³⁶ Chuang Tzu, *Chuang Tzu'nın Kitabı*, 42

⁶³⁷ Chuang Tzu, *Chuang Tzu'nın Kitabı*, 23, 43

⁶³⁸ Chuang Tzu, *Chuang Tzu'nın Kitabı*, 110

⁶³⁹ Ray Billington, *Felsefeyi Yaşamak*, 276

sevincin de acının üstünde bir yaşam sürdürür. “Tao ile uyum içinde yaşarken, sevinç de acı da dokunmuyor bana.”⁶⁴⁰ İyinin ve kötünün ötesinde durarak karşıtları aşan insan Birliğe ulaşır. “Şeylerin artarda gelişlerini, değişimlerini bırakırsan, saf, Tanrısal Bir’e dalarsın.”⁶⁴¹ Değişimlere karşı koymak veya onları değiştirmeye çalışmak imkansızdır.⁶⁴² İnsanın Tao ile uyumlu olması ve doğayla bütünleşmesi gerekir. Bunun için de insanın davranışlarına *wu-wei* ilkesi hâkim olmalıdır. *Wu-wei*⁶⁴³ Türkçe’ye eylemsizlik olarak çevrilse de bu kelime dünyadan elini eteğini çekmek değil, Tao’nun planına güvenmek, bu nedenle oluruna bırakmak, gereğinden fazla çaba göstermemek, doğaya aykırı davranışlarda bulunmamak anlamlarına gelmektedir.⁶⁴⁴ *Wu-wei* ‘Akıntıya karşı koymamak’ hatta günümüzde en çok kullanılan hali ile ‘Akışına bırakmak’ olarak da adlandırılır. “Ne yapayım, ne yapmayayım mı diyorsun? Yaşamı doğal akışına bırak!”⁶⁴⁵ Taoizm *wu-wei* ilkesiyle sanılanın aksine insanın pasif değil azimli olmasını ister fakat bu insan; “Azimlidir ancak kendini beğenmezdir, azimlidir ancak gururlu değildir, tahakküm isteği olmaksızın azimlidir...”⁶⁴⁶

Taoizm huzura, merhamete, sevgiye, sadakate, sadeliğe, basitliğe, tevazuya ve barışa büyük önem verir. İnsanlardaki tutku, hırs, gurur, bencillik, ikiyüzlülük ve açgözlülük Taoizm öğretisiyle bağdaşmaz. Bunlar yaşama ters düşen, insanın çevresiyle uyumunu bozan şeylerdir. İnsanın Tao’ya yakın olabilmesi için; benliğinden sıyrılması, kalp gözünü saflaştırması, maddiyata önem vermemesi, az konuşması, iyilik yapmak için her daim hazır olması, her türlü aşırılıktan, taşkınlıktan ve dengesizlikten uzak durması, kendini bilmesi, halinden memnun olması, alçakgönüllü olması, azla yetinmesi, israf etmeden ikram etmesi, insanlığa, canlılara hizmet etmesi gerekir.⁶⁴⁷

Taoizm de erdem ahlakçıları gibi tutkulara, hırslara, hazlara kısaca bedeni arzulara mesafelidir. Çünkü Taoizm’e göre mutsuzluğun sebeplerinden en önemlisi

⁶⁴⁰ Chuang Tzu, *Chuang Tzu’nın Kitabı*, 48

⁶⁴¹ Chuang Tzu, *Chuang Tzu’nın Kitabı*, 51

⁶⁴² Ray Billington, *Felsefeyi Yaşamak*, 276

⁶⁴³ *Wu wei* ilkesi genellikle kadercilik ile karıştırılmaktadır. Bu bir kadercilik olmayıp doğanın doğal düzenine müdahale etmemek anlamına gelmektedir. İnsan Tao’dan ayrı bir şey olmadığının bilincinde olmalıdır. *Wu wei* bilinçsizce kaderciliğe teslim olmak değil bilinçle doğaya uyum sağlamaktır. Alan Watts, *Önemi Var mı?*, çev. Defne Yazıcıoğlu, İstanbul: Sola Yayınları, 2021, 116

⁶⁴⁴ Lao Tzu, *Öğretiller*, 8; Chuang Tzu, *Taoculuk Üzerine Meseller-Diyaloglar*, 19

⁶⁴⁵ Chuang Tzu, *Taoculuk Üzerine Meseller-Diyaloglar*, 139

⁶⁴⁶ Lao Tzu, *Öğretiller*, 36

⁶⁴⁷ Lao Tzu, *Öğretiller*, 13,15,16, 23, 33, 35, 39, 45, 50, 52, 70, 87; Chuang Tzu, *Taoculuk Üzerine Meseller-Diyaloglar*, 14, 19

insanın manevi gelişimini ihmal etmesi ve dolayısıyla Yol'dan uzaklaşarak bedenine düşkünlük göstermesidir. Kendine ve dünyaya değer veren kişi Yol'dan ayrılarak mutsuz olmaya mahkum olur.⁶⁴⁸ İnsanın Sonsuz ile bir olabilmesi için beden yükünden kurtulması gerekir.⁶⁴⁹ "...Bakın şu zengin giysililere, şu keskin kılıç taşıyanlara, doyasıya yiyip içenlere, ihtiyaçlarından fazlasına sahip olanlara, buna hırsızların yolları denir: Bu yol değildir."⁶⁵⁰ Taoizm'in erdem ahlakıyla bir diğer benzerliği de, tıpkı Budizm gibi, orta yol ilkesine sahip olmasıdır. "Orta yolu ilke edinirsen gövdeni zarar görmekten korursun..."⁶⁵¹ Bu Orta Yolu *Yin-Yang* dengesi olarak niteleyebiliriz. Mesela, ne çok sevinip *Yang* ne de çok üzülüp *Ying* kutbuna geçmeli, dengemizi sarsmadan yaşamın doğal akışına devam etmeliyiz.⁶⁵² Öyleyse Taoizm için mutluluk *wu-wei* ilkesine bağlı kalarak doğanın akışına uyum sağlamak, doğayla uyumlu yaşamaktır. "Tao'da dolu dolu yaşayanlar doğalarının gerçekleşmesine eylemsizlikle ererler. Bu yüzden balıklar suda kendinden geçer, mutludur, insanlar kendinden geçer, mutludur denir."⁶⁵³

Taoizm'e göre insanın mutluluğunun önündeki en büyük engel toplumsal ahlak ve görev ilkeleridir çünkü bunlar insanın doğasına aykırıdır. İnsana birtakım kurallar koyarak olduğundan farklı bir hale getirmeye çalışmak insanın doğasını bozmaktır. "İnsanları cetvel ve pergelle, gönye ve açölçerle biçimlendirmeye kalkıştın mı, ister istemez doğal olanı kesip atmak, onların gerçek doğasını sakatlamak zorunda kalırsın."⁶⁵⁴ Onlar için asıl erdem ahlaklı olmak değil kendi benliğini algılama, doğal ve özgürce yaşayabilme yeteneğidir.⁶⁵⁵ İyi ne bir ödev ne de erdemdir. "İyi, insanın kendi doğasını izlemesi, ona uymasındır."⁶⁵⁶

İnsanın doğasına müdahale etmek onu özgürlüğünden, kendi olmaklığından alıkoymaktır. Bazı modern düşünürler de kolektivist ahlaki değer yargıları veya ödevlerin, ilahi yasaya dayandırılan dini eğitimlerin insanların doğasını bozduğu konusunda hemfikirdir. Pedagoji profesörü Joel Spring, *Özgür Eğitim* adlı kitabında

⁶⁴⁸ Lao Tzu, *Öğretiler*, 19

⁶⁴⁹ Chuang Tzu, *Chuang Tzu'nun Kitabı*, 53, 71, 113

⁶⁵⁰ Lao Tzu, *Öğretiler*, 59

⁶⁵¹ Chuang Tzu, *Chuang Tzu'nun Kitabı*, 20

⁶⁵² Chuang Tzu, *Chuang Tzu'nun Kitabı*, 65

⁶⁵³ Chuang Tzu, *Chuang Tzu'nun Kitabı*, 40, 50

⁶⁵⁴ Chuang Tzu, *Taoculuk Üzerine Meseller-Diyaloglar*, 106

⁶⁵⁵ Chuang Tzu, *Taoculuk Üzerine Meseller-Diyaloglar*, 109

⁶⁵⁶ Chuang Tzu, *Chuang Tzu'nun Kitabı*, 57

devlet denetimi altındaki okulların eğitim sistemlerinin devletin kendi otoritesine, ideolojilerine ve politikalarına göre biçimlendirildiğini dile getirmiştir.

Gerek Nazi Almanyası'nda gerekse Birleşik Devletler'de okul, doğası gereği açıkça politik bir denetim kurumu haline gelmiştir. Bilinçli olarak insanları değiştirmek ve şekillendirmek üzere tasarlanmış bir kurum olduğu için sürekli olarak değişik politik gruplar özel ideolojilerini yaymak ve ideallerindeki modern bireyi biçimlendirmek için okulu kullanmak istemişlerdir.⁶⁵⁷

Böylesi bir eğitim sistemi çocukların özgürce düşünebilmelerinin, kendi kendilerine sahip olmalarının önünde büyük bir engel teşkil etmekte, çocukları otoritenin emirlerine itaat etmeye zorlamaktadır.⁶⁵⁸ Stirner'in modern eğitim kurumları ile ilgili eleştirisi de aynı doğrultudadır: "Özgür iradeleri yoktu, çünkü kendileri için nasıl hareket edileceğini belirlemekten çok nasıl hareket edileceğini öğrenmeye bağımlıydılar."⁶⁵⁹ Oysa birey ancak kendinin farkında olup kendi karakter yapısını kendi belirlediğinde özgür olabilir ve özgürce seçimler yapabilir.⁶⁶⁰ A.S. Neill'e göre de devlet okullarının amacı birey değil kendi kurdukları sistemin bir parçası olabilecek bir köle yetiştirmektir.⁶⁶¹ Karl Marx'tan etkilenen Pyotr Kropotkin'in eleştirisi de çocuklara verilen dini eğitim üzerinedir. "Çünkü çocuk ruhu güçsüzdür. Ürküterek ona boyun eğdirmek kolaydır; yaptıkları da budur.-Otorite ve kölelik her zaman el ele yürüdüğünden- hem otoriter hem de köle ruhlu olmayı sağlayan bu dinsel alışkanlığı, çağdaşlarımızda da gereğinden fazla gördüğümüz bu boyun eğme alışkanlığını kazanmış olacaktır."⁶⁶²

18. yüzyıl filozoflarından Jean-Jacques Rousseau da modern eğitime karşı çıkanlardan biri olmuştur. "Hayatımızın daha ilk yıllarından kafalarımıza yerleşen anlamsız bir eğitim, düşüncemizi kötü bir yola sokuyor. Her tarafta açılmış büyük kurumlarda, birçok masraflarla yetiştirilen gençlere, asıl ödevlerinden başka, öğretilmeyen şey yoktur."⁶⁶³ Rousseau'nun asıl ödev dediği şey insanın doğaya dayalı bir eğitim alması gerektiğidir. O, modern eğitimin alternatifi sayılacak doğal bir eğitim anlayışı geliştirmiş, bu eğitimin de nasıl olması gerektiğini *Emile Ya Da Çocuk Eğitimi*

⁶⁵⁷ Joel Spring, *Özgür Eğitim*, çev. Ayşen Ekmekçi, İstanbul: Ayrıntı Yayınları, 1997, 18

⁶⁵⁸ Joel Spring, *Özgür Eğitim*, 13,19, 28

⁶⁵⁹ Joel Spring, *Özgür Eğitim*, 41

⁶⁶⁰ Joel Spring, *Özgür Eğitim*, 67

⁶⁶¹ Joel Spring, *Özgür Eğitim*, 89

⁶⁶² Pyotr Kropotkin, *Anarşist Ahlak*, çev. Işık Ergüden, İstanbul: Kaos Yayınları, 2013, 8

⁶⁶³ Jean Jacques Rousseau, *Bilimler ve Sanatlar Üstüne Söylev*, çev. Sabahattin Eyuboğlu, İstanbul: Cem Yayınevi, 1998, 45

Üzerine aldı kitabında açıklamıştır. Ona göre çocuğun doğasına saygı göstererek ona kendi değerlerini kendi oluşturacağı bir ortam sunmak gerekir.⁶⁶⁴ Çocuğun varoluş sürecine katkıda bulunmalı, yeteneklerini sergilemesine ve kişiliğinin gelişmesine izin verilmeli, disiplin altına alınmamalı, doğal eğilimleri bastırılmamalı aksine teşvik edilmelidir. Çocuğun doğasına müdahale edilmemeli, kısaca çocuk özgür bırakılmalıdır. Ergenliğe gelinceye kadar ahlaki düşünceden, peşin hükümlerden, batıl inançlardan, örf ve adetlerden uzak kalmalıdır. Bu nedenle Rousseau'nun romanında Emile doğunca köye götürülen ve orda bir eğitimci eşliğinde doğal ortamda nesneleri doğrudan doğruya gözlemleyerek, yaşayarak, deneyimleyerek dünyayı tanıyan bir çocuktur. Güneşin doğuşunu kitaplardan değil bizzat görerek öğrenir.⁶⁶⁵ 15 yaşına gelinceye dek insanlardan ve toplum hayatından uzak yetiştirilir. Böylelikle o doğuştan iyi olduğu için iyi olarak kalmaya devam edecektir. Tanrı'nın ellerinden çıkan her şey iyidir; ancak insanların ellerinde her şey, soysuzlaşır. Rousseau'ya göre doğal insan iyidir. İnsanın doğal halinde merhamet ve sevgi duygusu mevcuttur ve insan barışa yatkındır. Diğer insanlara karşı doğal bir acıma duygusu taşır. Böylece o, Hobbes'un insanın kendi varlığını korumak adına kötü olabileceği fikrine karşı çıkar. Amaç kendini korumak ve geliştirmek ise bu savaşarak değil barış, sevgi ve insanların birbirlerine merhametle muamele etmesiyle mümkün olur.⁶⁶⁶ “Demek ki merhamet, doğal bir duygudur; her bireyin kendisine karşı duyduğu sevginin faaliyetini hafifletip yumuşatarak, bütün türün, karşılıklı olarak, kendini muhafazasına yardım eder.”⁶⁶⁷

Doğalcı bir anlayışa sahip olan Rousseau'ya göre insanlar doğal hallerinde yaşarken özgür, basit ve sade bir hayat sürüyorlardı. Fakat toplumsallık ve mülkiyetin ortaya çıkmasıyla birlikte başlayan kavgalar, çatışmalar, karışıklıklar, eşitsizlik, zulümler insanın doğasını bozmaya başlamıştır.

İlk kez bir toprağı kazıklarla çevirip: Burası benimdir, diyen ve kendisine inanacak kadar saf insanlar bulan insan uygar toplumun gerçek kurucusu olmuştur. O zaman biri çıkıp kazıkları sökerek insanlara: Sakın dinlemeyin bu sahtekarı! Meyveler herkesindir ve toprak hiç kimsenin değildir, bunu unutsanız mahvolursunuz! diye bağırıyordu

⁶⁶⁴ Jean Jacques Rousseau, *İnsanlar Arasındaki Eşitsizliğin Kaynağı*, çev. Rasih Nuri İleri, İstanbul: Say Yayınları, 1995, 24

⁶⁶⁵ Bkz. Jean Jacques Rousseau, *Emile ya da Çocuk Eğitimi Üzerine*, çev. Mehmet Baştürk-Yavuz Kızılçim, Erzurum: Babil Yayınları, 2002

⁶⁶⁶ Jean Jacques Rousseau, *İnsanlar Arasındaki Eşitsizliğin Kaynağı*, 117-123

⁶⁶⁷ Jean Jacques Rousseau, *İnsanlar Arasındaki Eşitsizliğin Kaynağı*, 124

insanoğlunu ne cürümlerden, ne savaşlardan, ne cinayetlerden ne belalar, ne facialardan kurtarmış olurdu.⁶⁶⁸

Ona göre modern hayat kimini tembelliğe kimini de makam mevkii peşine düşürüp çok çalışmaya itti, böylece doğanın insanlar arasına koyduğu eşitlik bozularak sınıfsal eşitsizlikler baş gösterdi. Doğal olmayan yiyecekler üretilip insan sağlığı bozuldu. Sade, basit yaşam gitti kaos hâkim oldu. İçten dostluk, gerçek saygı temelli bir bağıllık yerini güvensizlik, korku, endişe, soğukluk, nefret ve hıyanete bıraktı. Kaos, fazla mesai saatleri, gereksinimlerdeki artışlar sonucu aşırılıklara yöneliş insanların hem fiziksel hem ruhsal sağlığını olumsuz etkiledi. Bunun sonucunda modern insanda rekabet, kıskançlık, tükenmişlik, yorgunluk, bitkinlik, tahammülsüzlük, duygusal patlamalar, öfke nöbetleri ortaya çıkmaya başladı.⁶⁶⁹ Böyle bir yaşam tarzı da acı ve mutsuzluğu beraberinde getirdi. Oysa Rousseau'ya göre insanın mutlu olmak için yapacağı şey çok basitti; doğaya dönmek...

Yaşama tarzındaki aşırı eşitsizlik, kiminde aşırı aylaklık, kiminde aşırı çalışma, isteklerimizi ve nefis hazlarımızı uyandırmanın sonra da gidermenin kolaylığı, zenginleri kızıştırıcı özlerle besleyen ve hazımsızlıklarla ezen, değerli besinleri; fakirlerin -üstelik çoğu zaman da yoksun kaldıkları, bu yüzden, bulunca midelerini oburca fazla doldurdıkları - kötü yiyecekleri; uykusuzluklar, her türlü aşırılıklar, bütün tutkuların ılımlı olmayan taşkınlıkları, ruh yorgunlukları ve bitkinlikleri, her durumda duyulan ve ruhlarımızı kemiren kederler, sayısız acılar; işte bunlar, dertlerimizin çoğunun bizim kendi eserimiz olduğunun, doğanın bize önerdiği sade, tekdüze, kalabalıklardan uzak yaşama tarzını sürdürerek bunların hepsinden korunabileceğimizin kutsuz kanıtıdır.⁶⁷⁰

Rousseau'ya göre mutluluk geçmişe takılmamak, gelecek endişesinden sıyrılmak, zevk ve hüznün, istek ve korkulardan kısaca tüm olumsuz duygulardan arınmak suretiyle yalnızca var olma duygusuyla yetinip yaşamın eğlencelerine değil ruhun tatminine yönelerek edinilecek bir şeydir. Tüm mesele, tıpkı bir Tanrı gibi kendine yeten, kendi dışında hiçbir şeyden değil yalnızca kendi varlığından, kendinden dolayı mutlu olabilen biri olmaktır.⁶⁷¹ Hatta bu basit bir mutluluk değil ona göre yetkin

⁶⁶⁸ Jean Jacques Rousseau, *Bilimler ve Sanatlar Üstüne Söylev*, 59

⁶⁶⁹ Jean Jacques Rousseau, *Bilimler ve Sanatlar Üstüne Söylev*, 23; Jean Jacques Rousseau, *İnsanlar Arasındaki Eşitsizliğin Kaynağı*, 65, 140, 141, 152; Charles Guignon, *Kimim Ben? Otantik Olmak*, 90

⁶⁷⁰ Jean Jacques Rousseau, *İnsanlar Arasındaki Eşitsizliğin Kaynağı*, 98

⁶⁷¹ Jean Jacques Rousseau, *Yalnız Gezerin Düşleri*, 65-66. Rousseau kendi kendine yeten bireyden bahsederken insanın toplumdan uzaklaşmasını kastetmemiştir. Çünkü onun için "İnsanların en

mutluluktur. Çünkü insanlar tutkularının esiri olduklarından asla bu duyguyu tam olarak hissedememekte, bu nedenle de mutluluk algıları hep eksik ve karmaşık kalmaktadır. Mutluluk kalbin huzuru, tutkular ise bu huzuru bozan şeylerdir.⁶⁷² Dünyevi tutkuların yerine konacak merhamet, iyilik, yardımseverlik ve sevgi insanların ruhunu çokça tatmin etmeye yeterdir.⁶⁷³ “Suyun akıntısına bıraktığım sandalın içinde uzanmış yatarken de, dalgalı gölün kıyılarında veya bir derenin şarkı söyleyerek aktığı güzel bir kıyıda çakılların üzerinde otururken de, Saint-Pierre Adası’nda yalnız başıma daldığım düşlerdeki ruh durumum tam böyleydi.”⁶⁷⁴

Rousseau’ya göre ün, şan, şöret, para gibi kalbin huzurunu bozan, insanı doğallığından uzaklaştıran şeylere bağlanıp mutluluk için bunlara muhtaç olduğunu düşünmesi bir insanın mutsuz olması için fazlasıyla yeterlidir. Oysa; “gerçek ihtiyacın kendisini açığa çıkardığı noktalar azdır; o noktaları çok gösteren alışkanlık ve hayal gücüdür, bu yüzdendir ki kaygıya düşer, kendimizi mutsuz ederiz.”⁶⁷⁵ Modern insan mutluluğunu ve özgürlüğünü para ile özdeşleştire dursun Rousseau için para insanı köleleştiren, ahlakını bozan, ruhunu sattıran bir nesneden ibarettir. Onun için mutluluk özgürlük demektir ve özgürlük parada değil yürektir.⁶⁷⁶ Sonuç olarak, Rousseau’da mutluluğun ve huzurun anahtarı dünyevi tutkulardan sıyrılıp doğayla bütünleşmektir.⁶⁷⁷

kötüsü en fazla kabuğuna çekilen, yüreğini yalnız kendisine çevirendir; en iyisi de sevgilerini eşitçe herkesle paylaşandır.” Jean Jacques Rousseau, *Bilimler ve Sanatlar Üstüne Söylev*, 72

⁶⁷² Jean Jacques Rousseau, *Yalnız Gezerin Düşleri*, çev. Alper Turan, İstanbul: Zeplin Kitap, 2019, 65-68

⁶⁷³ Jean Jacques Rousseau, *Yalnız Gezerin Düşleri*, 71, 73, 77

⁶⁷⁴ Jean Jacques Rousseau, *Yalnız Gezerin Düşleri*, 66

⁶⁷⁵ Jean Jacques Rousseau, *Yalnız Gezerin Düşleri*, 106

⁶⁷⁶ Rousseau, *Bilimler ve Sanatlar Üstüne Söylev*, 63,64, 86; J.J. Rousseau, *İnsanlar Arasındaki Eşitsizliğin Kaynağı*, 175

⁶⁷⁷ Jean Jacques Rousseau, *Yalnız Gezerin Düşleri*, 109

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

FELSEFİ DANIŞMANLIK BAĞLAMINDA MUTLULUK

3.1. MUTLULUK KAVRAMININ DANIŞMANLIK BAĞLAMINDA FELSEFİ ANALİZİ

Felsefenin amacı insanı tanımaktır, insanı tanımaktan maksat da, Delphoi Tapınağı'nın kapısında yazdığı gibi, kendini tanımaktır. Filozoflar da asırlar önce Sokrates'in 'kendini tanı' buyruğundan yola çıkarak insanı tanımaya ve “ona kendi ölçüsünde, ona uyan ve kimsenin yardımı olmadan ulaşabileceği” bir mutluluk anlayışı geliştirmeye çalışmışlardır.⁶⁷⁸ “Başlangıçta Sokrates vardı ve onunla birlikte de ilk adımlarını atan felsefe. Felsefenin tek ilgi alanı, biricik nesnesi insan, insanın hayatı, kökeni, gittiği yer ve... mutluluğuydu.”⁶⁷⁹

İnsan sadece yaşamak için değil mutlu ve iyi yaşamak için çaba gösterir. Epiküros, “...mutluluk varsa, her şeyimiz tamamdır, mutluluk yoksa, onu elde etmek için elimizden geleni yaparız.”⁶⁸⁰ diyerek insanın hayatında mutluluğun ne kadar önemli olduğunu vurgulamıştır. Herkesin mutluluğa ulaşma yolu sahip olduğu hayat felsefesiyle ilgilidir. İnsanın kendi hayat felsefesini anlaması, onu mutluluğa ulaştıracak şeyin farkına varması, böylece daha anlamlı bir yaşama sahip olması için öncelikle eleştirel düşünebilme cesaretini göstermesi gerekmektedir. Tarihteki büyük filozoflar da kavramsal analizler ve eleştirel düşünceyle mutluluk üzerine fikir ve görüşler geliştirmişler, bizlere kılavuzluk edecek yollar sunmuşlardır. Her bireyin kendine ait bir hayat felsefesi olduğuna göre kendine ait de bir mutluluk anlayışı vardır. Mutluluğa giden tek bir yol olmadığı için Antik Yunan'dan günümüze gelene dek her ekol (düşünür/filozof) mutluluk üzerine farklı düşünceler üreterek dünyayı ve içindeki olayları farklı gözlerle görebilmemize olanak sağlamıştır. Bu nedenle “filozoflar çok erken bir çağda, mutluluğu bulma işinin rakipsiz ustaları olarak kabul edilmişlerdir.”⁶⁸¹ Filozofların düşüncelerini inceleme şansına sahip olan bir kişi farklı bir bakış açısı kazanabilir, fikirlerini daha net bir biçimde analiz ederek kendi mutluluk anlayışını geliştirebilir. Bir filozofun düşüncesinde kendisini yansıtan bir felsefe

⁶⁷⁸ Andre Comte-Sponville, Jean Delumeau, Arlette Farge, *Mutluluğun En Güzel Tarihi*, çev. Saadet Özen, İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 2024, 7

⁶⁷⁹ Andre Comte-Sponville, Jean Delumeau, Arlette Farge, *Mutluluğun En Güzel Tarihi*, 17

⁶⁸⁰ Diogenes Laertios, *Ünlü Filozofların Yaşamları ve Öğretileri*, 517

⁶⁸¹ Andre Comte-Sponville, Jean Delumeau, Arlette Farge, *Mutluluğun En Güzel Tarihi*, 7

bulabilir, kısaca kendine dikte edilen popüler mutluluk anlayışlarından sıyrılarak gerçek mutluluğa ulaşabilmek için filozofların rehberliğinden faydalanabilir.

Mutluluğa ulaşmak için önce onu tanımak, ardından neyin bizi gerçek anlamda mutlu edeceğinin farkına varmak gereklidir. Aslına bakılırsa mutluluğa giden yollar sayıca çoktur ve dolayısıyla görecelidir. Yani herkes mutluluğu kendi eğilimlerine, düşüncelerine, inançlarına vs. göre arar. Bu yüzden bir kişiyi mutlu eden şey diğerini mutlu etmeyebilir.⁶⁸² Mesela mutluluğun hazdan, zevkten ibaret olduğunu savunan biri için bataklıktan birini kurtarmak muhtemelen zevkli bir iş olmayacak, böyle bir iyilikseverlik ve fedakarlık o kişiyi mutlu etmeyecektir. Bununla birlikte, o insanın elinden tutmayı Kantçı manada ödevi olarak gören birisi için bu iş hiç de zor gelmeyecek aksine kişiyi mutlu edecektir.⁶⁸³ Buradan da anlaşılacağı üzere, bizi mutlu eden şeyler aynı zamanda kimliğimizi, kişiliğimizi, değerlerimizi ve düşüncelerimizi yansıtan şeylerdir.

Seneca, “Herkes mutlu yaşamak ister, ancak yaşamı mutlu kılan şeyin ne olduğunu görmek konusunda zihinleri kördür”⁶⁸⁴ diyerek mutluluğa ulaşma yolunda zihnimizi açmamızı, sorgulamamızı ve aklımızı kullanmamız gerektiğini söyler. Varoluşçuların diliyle eğer ki kendimizi bu dünyaya atılmış olarak buyduysak kendimize soracağımız sorular; ‘Ben kimim?’, ‘Niçin buradayım?’, ‘Bir amacım var mı?’ ‘Nasıl yaşamam gerekiyor?’ ‘Nasıl bir insan olmalıyım?’ olmalıdır. İşte bu sorulara vereceğimiz cevap bizim hayat felsefemizi oluşturacaktır. Bu soruları sormayıp gelişi güzel yaşadığımız taktirde oradan oraya savrulan, kendini ve amacını bulamamış, kendi olamamış bireyler olarak yaşamaya devam ederiz. Davranışlarımızı etkileyen hayatın nasıl yaşanması gerektiğine dair sahip olduğumuz kavramlar ve kavramlara yüklediğimiz değerlerdir. Neyin adil, neyin erdemli, neyin değerli olduğunu bu kavramlara yüklediğimiz anlamlar sayesinde karar veririz. Duygu, düşünce ve davranışlarımız ve bunların sistematik bir biçimde harmanlanıp düzene kavuşturulduğu hayat anlayışımız genellikle dış çevrenin etkisiyle oluşur. Bu nedenle kavramlara yüklediğimiz anlamlar ya da benimsediğimiz değerlerin bizim değil toplumun oluşturduğu ve empoze ettiği değerler veya kavramlar olması muhtemeldir. Toplumun bizim özümüzü ve kimliğimizi oluşturan değerlere dair tanımlarının bizi

⁶⁸² Peter B. Raabe, “Happiness Pills: Philosophy Versus The Chemical Solution”, 193

⁶⁸³ Terry Eagleton, *Hayatın Anlamı*, çev. Kutlu Tunca, İstanbul: Ayrıntı Yayınları, 2013, 109

⁶⁸⁴ Seneca, *Mutlu Yaşam Üzerine- Yaşamın Kısalığı Üzerine*, 3

tanımladığını kabul ederiz. Bu da bizleri bireysel bir emekle yaratılan bir hayat felsefesinin özgür faili olmaktan çıkarır ve herkesi anonimleştiren kolektif bir inancın veya hayat felsefesinin mahkumu kılar. Ayn Rand’a göre aslında herkesin bir felsefesi vardır. Fakat bu felsefe genelde düşünceyle, akılla, mantıksal bir akıl yürütmeye değil bilinçaltının ⁶⁸⁵ topladığı yanlış genellemelerle, geçersiz hükümlerle, korkular, çelişkiler ve belirsiz arzularla tanımlanmıştır. ⁶⁸⁶ Düşüncelerimizin bir kısmını alışkanlıklar, bir kısmını ortak duyu, bir kısmını ise inançlar belirler. Bilinçsizce şekillenen bir düşünce yapısı dar, sınırlı ve yüzeyseldir. İnsanın bilinçli, mantıklı ve akıl yoluyla seçeceği bir hayat felsefesi onun yaşamını şekillendirecek ve ona yol gösterecek bir değerler sistemi inşa edecektir.

Mutluluğun ne olduğunu tam bilmediğimizden ve kendimize ait bir hayat felsefesi, bir mutluluk anlayışı geliştiremediğimizden mutluluğu bazen somut bir nesnede, bazen kısa bir zaman diliminde, bazen bir kişide, bazen bir yerde, bazen başarı, itibar, güzellik gibi soyut geçici etmenlerde arar bazen de bu dünyada mutluluğa ulaşma umudunu kaybedip cennetin özlemini taşırız. Mutluluk kavramımızın içi boş kaldıkça popüler kültür ve kapitalizm onu bizlerin yerine doldurmaya başlar. Papağan gibi ezberlenmiş mutluluk anlayışları, duyguların sömürülmesi, piyasa mutluluğu, popüler mutluluk... Konu mutluluk yani insanların en çok aradığı şey olunca liste böylece uzayıp gider. Bu nedenle bugün birçok insan tüm enerjisini mutlu olacağını zannettiği şeyler için boşa harcamakta, sonunda da tüketim endüstrisinin kurbanı olmaktadır. ⁶⁸⁷ Hakikat kimsenin tekelinde olmadığı gibi hakikati hazır olgulardan elde etmek, dikte edilen mutluluk anlayışını sorgulamadan kabul etmek bizi bireysel mutluluk anlayışımızı inşa etmekten bir hayli uzaklaştıracaktır.

Platon’un mağara alegorisine göre insan doğduğundan beri mağarada zincirlenmiş bir şekilde yaşamakta, mağaranın duvarına yansıyan gölgelerin gerçek olduğunu, hayatın da bu gölgelerden ibaret olduğunu zannetmektedir. Platon’a göre evham ve hayalin karanlık dünyasını temsil eden mağaradan dışarı çıkmak ve gerçek

⁶⁸⁵ Ayn Rand, Freud’un aksine bilinçaltının irrasyonel düşünceler tarafından şekillendirildiği fikrine katılmaz. Ona göre bilinçaltımız bilinçli bir akıl tarafından fikirlerin, değerlerin, inançların entegre edildiği bir bilgisayar gibidir. Bizim amacımız bu bilgisayarı bilinçli bir akıl ve doğru düşünme yöntemleriyle yeniden programlamaktır.

⁶⁸⁶ Ayn Rand, *İhtiyacımız Olan Felsefe*, çev. Nejdett Kandemir, İstanbul: Pegasus Yayınları, 2021, 19

⁶⁸⁷ Mark Vernon, *Mutluluk İçin Felsefe*, çev. Elçin Karadoğan, İstanbul: Sel Yayıncılık, 2011, 14

dünyayı/hakikati keşfetmek felsefi düşünceyle mümkündür. Kişi mağaradaki zincirlerinden kurtulup gün yüzüne çıktığında özgürleşecek, kendi hakikatini bulacaktır.⁶⁸⁸ Mağara alegorisinden ilham alarak diyebiliriz ki felsefi danışmanlığın amacı Sokratik bir yöntemle yaşamı kuran ve yönlendiren kavramlar üzerine felsefi analizler ve düşünceler üreterek bireyin özgür ve mutlu olmasını sağlamaktır.⁶⁸⁹ Birey felsefi bir süreç içerisinde kendi yaşam anlayışını sorgulayıp farkındalığını arttırdıkça daha otantik, özgür ve mutlu olur. Çünkü kendinin farkında olan, düşünen bir insan mutludur.

Sonunda kendi kendime dedim ki: "Bu ağzı iyi laf yapan Sofistlerin beni istedikleri gibi oraya buraya sürüklemelerine sonuna dek izin verecek miyim? Hele yaymaya çalıştıkları ve başkalarına kabul ettirmek istedikleri düşüncelerin, kendi düşünceleri olduğuna bile emin değilken? İnançlarına egemen olan tutkuları, şuna ya da buna inandırmaktaki çıkarları, kendilerinin neye inandıklarını öğrenmeyi imkânsız kılıyor. Parti başkanlarında iyi niyet aranabilir mi? Onların felsefesi başkaları içindir, oysa benim için bir felsefe gerekli. Henüz zamanımız varken onu var gücümüzle arayalım ki; ömrümüzün sonuna dek değişmeyecek bir davranış ilkesi edinebilelim. İşte, olgunluk çağına, anlayış gücünün en yüksek aşamasına geldim. Yaşlanıp sona yaklaşmaya başladım bile daha bekler ve kararımda gecikirsem, alışkılarıma egemen olamayacak hale geleceğim, bugün yapabileceğimi artık yapamayacağım, bu uygun fırsatı yakalayalım. Görüşlerimi kesin olarak belirlemeliyim ve iyice düşündükten sonra ne olmayı uygun gördüysem ömrümün sonuna kadar o olayım. Bu tasarımı yavaş yavaş ve aralıklarla, büyük bir dikkat ve çabayla gerçekleştirdim. Geri kalan günlerimdeki huzurum ve bütün kaderimin buna bağlı olduğunu çok iyi biliyordum."⁶⁹⁰

Bilinçli bir mutluluk anlayışına sahip olmak ve böylece mutlu bir yaşam sürmek için kişi önce mutluluğun ne olduğunu felsefi olarak bilmelidir. Bunun için kendine ‘Mutluluk nedir?’, ‘Nasıl elde edilir?’, ‘Hayatın anlamı ile ilişkili midir?’, ‘Bana mutluluk veren şeyler geçici mi yoksa kalıcı mıdır?’ sorularını sorarak mutluluğun ne olduğunu analiz etmeli, aldatıcı, uçucu mutluluk anlayışlarından kendini kurtararak daha yüce, daha derin anlamı olan, daha sağlam bir mutluluk

⁶⁸⁸ Ran Lahav felsefi danışmanlık uygulamasında Platon’un mağara alegorisinden yararlanır. O danışanıya danışmanlık sürecini iki aşamaya ayırarak üç ila beş seans süren ilk aşamada danışanın dünya hayat görüşünü kısacası mağarasını keşfetmeye, ikinci aşamada ise mağaradan çıkmanın yollarını analiz etmeye çalışır. İkinci aşama kişinin ne kadar derine inmek isteyeceğine göre bazen birkaç seans bazen bir ömür bile sürebilir. Bkz. Ran Lahav, “Philosophical Counseling and Self-Transformation”.

⁶⁸⁹ Ran Lahav, Maria Da Venza Tillmanns (ed.), *Essays on Philosophical Counseling*, 79-81

⁶⁹⁰ Jean Jacques Rousseau, *Yalnız Gezerin Düşleri*, 31

anlayışı geliştirmelidir. İnsan kendini neyin mutlu ettiğini sormaya başladığında felsefi düşünüş başlamış demektir.⁶⁹¹

Geçmişten günümüze filozoflar yaşadıkları dönemde ortaya çıkan sorunlara çözüm bulabilmek amacıyla birbirlerinden farklı düşünceler üretmişlerdir. Filozofların neden bu kadar çeşitli düşünceleri vardır ve neden önemlidir? Çünkü filozoflar aşırılığa kaçan bir eylemin ya da düşüncenin karşıt tezini sunarak belirli bir denge oluşturmaya çalışmışlardır. “Bir bakıma onlar, yaşadıkları çağda çeşitli nedenlerle bozulan doğal ve toplumsal hayatın dengesini ya da diyalektiğini onarmaya ve yeniden dengesini kurmaya çabalayan fikir mimarlarıdır.”⁶⁹² Sokrates’te de gördüğümüz gibi doğru olduğuna inanılan bir iddiaya karşıt tezler sunmak güvenilir ve gerçekten doğru olan bilgiye ulaşmanın en güvenli yoludur. Bu güvenli yola kavramsal analiz, eleştirel düşünce ve akla dayalı nedenler arama, yani rasyonellik kaygısı eşlik eder. Bu yaklaşımı çağdaş dönemde Popper’ın yanlışlamacılığında görürüz ki esasen felsefi danışmanlık da böyle bir yaklaşımı benimser. Düşünce tarihi boyunca Sokratik yöntem ya da yaklaşımı tavizsiz benimseyen ve uygulayan filozoflar çağın ruhuna ve kendi bireysel düşünce ve tecrübelerine dayanarak mutluluğun kavramsal analizinde genel olarak ‘bilgi, ölçülülük, özgürlük ve kendi olmak’ üzere dört anahtar kavramı ön plana çıkarmışlardır.

3.1.1. BİLGİ

Erdem ahlakçıları insan olmanın değerini akılda bulmuşlar, akılsal bir varlık olan insanı ve hallerini düşüncenin konusu yaparak insanı çözümlemeye çalışmışlardır. Düşüncenin konusu insan olunca, insanın ne olduğu, amacı, doğası ve ödevi sorgulanmaya başlamıştır. İnsanın amacını mutluluk olarak belirleyen erdem ahlakçıları, mutluluğun yolunu akli başındalık (*phronesis*) ve bilgide bulmuşlardır. Sokrates’e göre erdem bilgi, bilgi ise mutluluktur. Kötülük bilgisizlikten doğar, bu nedenle cehalet mutluluğun sahici sebebi değildir. Başımıza gelen birçok kötülüğün ve acının sebebi cehalettir, bilgisizliktir. Bir insan iyinin ve kötünün bilgisine ulaştığında bilerek kötülük yapmayacaktır. Gerçek bilgiye ulaşan insan doğruyu ve iyiyi bilecek böylece mutlu olacaktır.

⁶⁹¹ Andre Comte-Sponville, Jean Delumeau, Arlette Farge, *Mutluluğun En Güzel Tarihi*, 17

⁶⁹² Abdüllatif Tüzer, “Din Felsefesi Nedir?”, 14

Akıl sahibi olan insan Sokrates'in kendini bil buyruğunu ilke edinip kendini mesele etmeli, kim olduğunu, nereden gelip nereye gittiğini, varoluş amacını sorgulamadır. İnsan kendini (yaşamını, değerlerini, inançlarını) sorguladıkça haz peşinde mi yoksa ödev, erdem uğruna mı yaşayacağına, özgeci mi, bireyci mi olacağına, bireysel ve toplumsal sorumluluklarının ne olması gerektiğine karar verecek ve böylece daha bilinçli bir hale gelerek onu bireysel mutluluğuna ulaştıracak bir hayat felsefesi oluşturacaktır. Çünkü bilgi, doğru ve bilinçli kararlar vermemizi sağlar. Oysa günümüzde çoğu insan bunlara kafa yormayarak hayatı gelişi güzel yaşamaktadır. Sorgulamadan yahut bilgisizlikle mutlu olan insanlarda olabilir fakat bunların mutluluğunu bir bitkiden yahut bir hayvandan ayıran özellik nedir? Amacımız cahilce mutluluktan bilgece bir mutluluğa geçiş olmalıdır.

Cehaletin yarattığı kötülükler geçmişten günümüze kadar milyonlarca insanın canına mal olmuştur. Cahilce hurafeler nedeniyle 1450-1750 yılları arasında Avrupa'da 'cadı avı' adı altında binlerce masum kadın işkence edilerek öldürülmüştür. Hindistan'da da Sati geleneği nedeniyle kadınlar ölen kocalarıyla birlikte canlı canlı yakılmıştır. Cahiliye Araplarının dünyasında kız çocuklarının doğar doğmaz öldürülmesi ve hala günümüzdeki töre ve kadın cinayetleri cehaletin getirdiği en büyük kötülüklerdendir. Bilgiye karşı oluşan önyargı bilimin ve insanlığın ilerlemesini engellemiştir. Dünyanın güneşin etrafında döndüğü keşfi kilisenin otoritesini sarstığı için Galileo keşfine dair fikrinden vazgeçmek zorunda kalmıştır. Orta Çağ'da Avrupa nüfusunun üçte birini yok eden veba salgını, daha sonrasında ortaya çıkan çiçek hastalığı yine bilimsel bilginin eksikliği sebebiyle milyonlarca kişinin hayatını sona erdirmiştir. Bilimsel bilgiye sahip olmayan insanlar yıllarca doğa olaylarından (gök gürültüsü, deprem, fırtına gibi) korkmuş, bunları tanrıların öfkelenmelerine ve kendilerini cezalandırdıklarına yormuşlardır. Aslına bakarsanız günümüzde ıslarla uyarı yapılmasına rağmen fay hattı üzerine kötü malzemelerle yapılan binaların bir doğa olayı olan depremle yıkılması yine Allah'ın gazabına, ölen kişilerin ise kaderine bağlanmaktadır. Cehalet bilgili insanların oyuncağı olmuş, 1600'lü yıllarda papazlar para karşılığında insanlara cennetten arsa satmışlardır. Cennetten arsa aldığına inanan insanların günümüzde parayla cin çıkaran, büyü bozan/yapan, sevdiğine kavuşturan sözde büyücülere inananlardan bir farkı yoktur. Bilimsel yöntemin öncülerinden olan Francis Bacon bilgi güçtür diyerek insanın bilgi sayesinde kendine ve doğaya egemen olduğunu söyler. Bilgi insanların doğa olaylarını anlamlandırmasını ve doğa üzerinde

kontrolünün olmasını sağlar. Bilgiyi elde eden kişi veya toplum güce ulaşır. Sanayi devrimi nasıl ki sanayiye önem veren ülkelerin gelişimini sağlamış ve onlara büyük güç kazandırmış ise günümüzde de bilgi teknolojilerine sahip olan ülkeler küresel pazarda büyük bir güce sahiptir.

Bilginin önemine yalnız erdem ahlakçıları değil hemen bütün ahlak filozofları dikkat çekmiştir. Hazcı bir anlayışa sahip olan John Stuart Mill, “mutlu bir domuz olmaksızın mutsuz bir Sokrates olmayı tercih ederim.” derken hazlara dayalı cahilce bir mutluluğu reddetmiştir. Amaç yalnızca yiyip içmekse domuzlar da mutludur. Bilinçsiz bir mutluluk, mutluluk değildir. Yine diğer bir utilitarist düşünür Jeremy Bentham’ın bir eyleme geçmeden önce haz ve acının getirisi için uyguladığı haz hesabı (felicity calculus) hazların bilgisini gerektirmektedir. Kant’ın ahlak yasalarını anlamak ve uygulamak için de bilgi gerekmektedir. Yine varoluşçulukta kendini seçmek, kendi değerlerini yaratmak, kendi hayatını bilinçli bir şekilde oluşturmak, kendini ve dünyayı tanımlamak bilgi ile mümkündür. Spinoza’ya göre bilgi insanı tutkularından arındırarak özgürlüğüne kavuşturur. “Gerçeği bilen ve seven bilge, tutkularına teslim olan cahilden daha mutludur.”⁶⁹³

Korku gibi birçok negatif duygunun altında bilgisizlik vardır. Mesela Epiküros’a göre insanların gereksiz yere Tanrı’dan korkma sebebi tanrılar hakkında doğru bilgiye sahip olmamalarıdır. Dolayısıyla bilgi duyguların kontrolünde büyük önem taşımaktadır. Stoacı felsefeye göre bilgi sayesinde insan kendi duygularını kontrol altına alabilirken başkalarının etkisinde kalmaz, diğerlerinin kendi duygularını kontrol etmesine izin vermez. Yine stoa felsefesine göre insan karşılaştığı kötü bir olayda elinden geleni yapıp yapamadığı şeyler için duygularını kontrol altına aldığı anda hiçbir acı ona etki etmeyecektir. Böylece *apatheia* (kayıtsızlık) ve *ataraxia* (sarsılmazlık) hali vuku bulacaktır.

Filozoflar duyguları bir kavrama aracı olarak görmezler. Hatta Stoacılar duygulanımları bedeni etkileyen bir dürtü olarak kabul ederler.⁶⁹⁴ Duygulardan etkilenen düşüncelerin gerçek bilgiyi yansıtmadığı inancındadırlar. “Eğer düşünceleriniz duygularınızdan etkileniyorsa, bu durumda kişisel olan veya kişisel

⁶⁹³ Andre Comte-Sponville, Jean Delumeau, Arlette Farge, *Mutluluğun En Güzel Tarihi*, 36

⁶⁹⁴ Seneca, *Öfke Üzerine*, çev. A. Doğucan Hanegelioglu, Ankara: Doğu Batı Yayınları, 2022, 55, 56. Not: Seneca duygulanımları dürtü ve tutku (*impetus-affectus*) olarak ikiye ayırmaktadır. Dürtüler bilinçli değildir. Fakat tutkular bilinçlidir.

olmayan hiçbir şey hakkında gerektiği gibi hüküm vermezsiniz.”⁶⁹⁵ İnsanlar bilgiye/akla değil duygularına göre davranmayı seçtiklerinde kimi zaman duygularını bastırır, kimi zaman duygusal nöbetler geçirir, kimi zaman kontrolü kaybeder ve çoğunlukla duygusal dalgalanmalar, çalkantılar, çelişkiler yaşarlar.⁶⁹⁶ “Akıntıda her şey bulanık görülür.”⁶⁹⁷ Bir kişinin bize hakaret ettiğini ya da bizi suçladığını düşünelim; burada bilgi ve akılla hareket edecek olursak, yani kendimizi duygusal bir etkilene maruz bırakmadan, hakaret ya da suçlama nedenini rasyonel olarak inceler, haklılık görürsek hatamızı düzeltme, görmezsek o kişiye ahlaki veya hukuki bir dille tepkimizi gösterme yoluna gideriz. Hiç olmazsa bu durumu onun sağlıklı düşünememesine ve bilgi eksikliğine yorar, sorunun tamamen onunla ilgili olduğuna hükmederiz. Fakat duygularımızla hareket edersek bize hakaret eden kişiye öfke duyar ondan intikam almak isteriz. Bu da en çok bize zarar verir. Bilgi eksikliği ya da aklın denetiminin zayıflığı nedeniyle kontrolden çıkmış duygular insana zarar verir çünkü sınırsızdır, kontrolsüzdür, ölçüsüzdür, belirsizdir.⁶⁹⁸ İnsan tabi ki duygusal etkilere maruz kalacaktır. Fakat bu etkileri bilgiyle değerlendirmeli, duygularının aklını yönetmesine izin vermemelidir. Çok bilinen ve Epiktetos’a atfedilen bir cümle vardır: ‘Seni öfkeliendirebilen herkes senin efendin olur.’ Burada anlatılmak istenen, duygularımıza etki edebilen kişinin bize hükmedebileceği fikridir. Bir insanın yolda yürürken ayağına takılan taşla öfkelenmesi ne kadar saçma ise karşısındaki insana öfkelenmesi de o kadar saçmadır. Çünkü bir taş ne ise ben olmayan da odur. Seneca’nın da dediği gibi “Yokmuş gibi yapmak intikam almaktan, genelde daha tatmin edicidir.”⁶⁹⁹ İnsan duygularının etkisinden kurtuldukça kendini daha özgür hissedecektir. O halde bilgi insana aynı zamanda özgürlük sağlar.

İnsanların arasında yaygın olan ‘Cehalet mutluluktur’ sözü gerçeği yansıtmamaktadır. Bu söz insanın ne kadar az şey bilirse o kadar mutlu olacağını anlatmak ister. Fakat insan koşullarını bilmeden değiştiremez, kendini bilmeden kendini gerçekleştiremez, kendini geliştiremez; bilinçli seçimler yapamadığı ve doğruyu bilmediği için bir yandan muhtemel bir yalanın içinde yaşar diğer yandan da zeki ve bilgili insanların çıkarlarına hizmet ederek yaşar.

⁶⁹⁵ Ayn Rand, *İhtiyacımız Olan Felsefe*, 33

⁶⁹⁶ Ayn Rand, *İhtiyacımız Olan Felsefe*, 34

⁶⁹⁷ Seneca, *Öfke Üzerine*, 104

⁶⁹⁸ Seneca, *Öfke Üzerine*, 120

⁶⁹⁹ Seneca, *Öfke Üzerine*, 84

Sonuç olarak bilgi insanın kendini ve dünyayı anlamlandırmasına böylece daha bilinçli ve daha tatminkâr bir hayat yaşamasına, dış etkenlere karşı duygularını kontrol etmesine, manipüle edilmemesine böylece kendine yeten özgür bir birey olmasına olanak sağlar. “Bilgeden başka kimse kendi değeriyle yetinmez. Her cahil, kendinden öğrendiği için acı çeker.”⁷⁰⁰

3.1.2. ÖZGÜRLÜK

Özgürlük felsefe tarihinde genel olarak rasyonel ve irrasyonel boyutta ele alınmıştır. Özgürlükte rasyonaliteyi savunan filozoflar özgürlüğe giden yolun aklın duyguları kontrol altına almasıyla, aklın kılavuzluğunda bir yaşamla mümkün olacağını söylerler. Onlara göre tutkular ve bağımlılıklardan kurtulmak özgürlüğe giden biricik yoldur. Kant’a göre insan özerk bir varlık olduğundan kendi ahlak yasalarını belirleyerek buna uygun yaşaması onun özgürlüğünü oluşturur. İrrasyonel özgürlüğü savunanlardan J.J. Rousseau özgürlüğü insanın doğasında, duyguların saflığında bularak insanın ancak doğal bir yaşamda özgür olabileceğini savunurken, varoluşçular da akıl ve duyguları kişiliğin bütünü olarak görüp özgürlüğün insanın kendi seçimleriyle ve kendi olmasıyla ulaşabileceği bir şey olduğunu savunmuşlardır.⁷⁰¹ Hem rasyonalist hem de irrasyonalist düşünürlerin özellikle vurguladıkları ortak nokta şudur: Özgür ve özerk bir birey olarak insan kendi kaderini, kendi kimliğini, kendi değerlerini yaratarak kendine yetebilmeyi ve kendini yönetmeyi bilen insandır. Bu yüzden Kinikler, Kyrene Okulu, Stoacılar, Epiküros ve Ayn Rand gibi düşünürler kendi kendine yeterlilik ve hiçbir şeye ihtiyaç duymamayı en büyük özgürlük ve mutluluk saymışlardır. Seneca’nın *Ahlak Mektupları* adlı eserinde anlattığı üzere, savaş sonrası yurdunu, dostlarını, evini, eşini, çocuklarını, malını, mülkünü, kısaca her şeyini kaybeden Stilbon’a ‘bir şey yitirdin mi?’ diye soran Demetrius’a cevabı, ‘benim olan her şey benimle birlikte’ olmuştur. “Çünkü O, kendi kendisine yeterlidir, mutluluğu bu sınırların içindedir.”⁷⁰² “Kendisine sahip oldu mu insan, yitirecek hiçbir şeyi yoktur.”⁷⁰³

⁷⁰⁰ Seneca, *Ahlak Mektupları*, 56

⁷⁰¹ Bkz. Abdüllatif Tüzer, “Tanrı, Özgürlük ve Kader”, *Din Felsefesi*, ed. Prof. Dr. Latif Tokat, Ankara: Bilimsel Araştırma Yayınları, 2018, 251-265

⁷⁰² Seneca, *Ahlak Mektupları*, 54, 55

⁷⁰³ Seneca, *Ahlak Mektupları*, 148

İhtiyaçların bir sonu olmadığından Stoacılar, bir insan ne kadar çok şeye ihtiyaç duyarsa o kadar o şeylerin esiri olacağını savunurlar. “İnan bana, varlığa sahip olma mutluluğundan daha çok varlığa ihtiyacı olmama mutluluğu vardır.”⁷⁰⁴ Bu şu demektir, insan arzulamadığı şeyin yokluğundan dolayı mutsuz olmaz. Onu mutsuz eden elde etmek istediği şeyi elde edememesidir. İnsan istediği bir şeyi elde ettikten sonra tutku başka bir nesneye yönelir. “Sahip olmak hep daha fazlasına sahip olmayı gerektirir, arzulamaksa hep daha fazlasını arzulamayı. Ne var ki ‘hep daha fazlası’ mutluluğu arayan bir insanın benimseyeceği bir ilke olamaz.”⁷⁰⁵ Hobbes insanın bir arzudan diğerine yönelmesini, birinci nesnenin elde edilmesinden sonra ikinciye geçmesini insanın doğasına bağlamıştı. Fakat erdem ahlakçılarına göre arzu etmek bir şeyin eksikliğinden gelir. Çünkü arzu etmek demek eksik olan şeyin tamamlanmasını istemektir. Kişi eksiklik duygusundan kendini kurtaramadığı sürece arzusun nesneden nesneye geçmesi zorunludur. Fakat arzu ile kazanılmaya çalışılan mutluluk ulaşılmaz olacaktır. Mesela bir insan çok zengin olmak istiyorsa, bu arzusu yerine gelene kadar kendini mutsuz hissedecek, çok zengin olduktan sonra da arzu başka bir isteğe/tutkuya dönecektir. İnsan önce ihtiyacını göreceği bir araba almak ister, daha sonra onun bir üst modelini sonra daha da üst modelini ister.⁷⁰⁶ Bir kişinin tüm bunlara sahip olmak için daha fazla çalışması gerekir. Sonunda o kişi artık işinin kölesi olmuş, özgürlüğünü ise bir arabaya tercih etmiştir. “Nedir özgürlük? diye soruyorsun? Hiçbir şeye, hiçbir zorunluluğa, hiçbir duruma köle olmamaktır.”⁷⁰⁷

Bağımlılıklar özgürlüğümüzü elimizden alır. Biz kendimize hükmettiğimizi zannederken bağımlılıklarımız bize hükmetmektedir. Bu tutsaklıktan korunmak için seçimlerimiz bilinçli olmalı, kararlarımız ise özgür irademize dayanmalıdır. Bizi bir hayvandan farklı kılan kendimizi bilip seçim yapabilme ve karar verme özgürlüğümüzdür. Bir düşünelim; bir yerin patronu olup bir sürü malı mülkü olan biri mi daha özgürdür yoksa sırtında çantasıyla otostop çekerek kendi programını, kendi rotasını kendi belirleyen, istediği zaman istediği yere gidebilen insanlar mı? Bu insanların mutluluğu için ufak bir çanta ve küçük bir çadır yeterli olmaktadır. Çünkü

⁷⁰⁴ Seneca, *Teselliler*, çev. Kenan Sarıalioğlu, İstanbul: Kırmızı Yayınları, 2010, 130

⁷⁰⁵ Andre Comte-Sponville, Jean Delumeau, Arlette Farge, *Mutluluğun En Güzel Tarihi*, 8, 9

⁷⁰⁶ Konuyla ilgili sosyal medyada dolaşan bir görselde, yürüyen bir adam bisiklet istemekte, bisiklete binen adam araba, arabası olan daha lüks bir araba, lüks model arabaya sahip olan adam ise özel jet istemektedir. Tekerlekli sandalyede olan bir adam ise yalnızca ilk adamın sahip olduğu şeyi ister; yürüyebilmeyi...

⁷⁰⁷ Seneca, *Ahlak Mektupları*, 172

onlar mutluluğu özgürlüğün sağladığı kendi kendine yeterli olmakta bulmuşlardır. Kişi kendi kendine yetemediği, mutluluğu kendi dışındaki nesnelerde aradığı sürece bu kısır döngüden kurtulamayacaktır. Bu nedenle Kinikler ‘ihtiyaçsızlık’ felsefesiyle bir ev, bir tabağa bile ihtiyaç duymadan özgürce yaşamışlardır. Hatırlarsak Epiküros arzuları, doğal ve zorunlu, doğal ve zorunlu olmayan, son olarak da ne doğal ne de zorunlu olan arzular olmak üzere üçe ayırmıştı. Doğal ve zorunlu olan arzuların haz için yeterli olduğuna, bunlarla yetinebilen insanın ise kendine yeten özgür bir birey olacağına dikkat çekmişti. Hatta o ve arkadaşları özgürlüğe ulaşmak adına Atina’nın şehir hayatı ve politikasından uzaklaşarak az şeyle yetindikleri, doğayla iç içe bir yaşam sürmüşlerdi.⁷⁰⁸ Mesela beslenme arzusu doğal ve zorunludur fakat lüks sofralar, pahalı yiyecekler ne doğal ne de zorunludur. Bu arzudan kendini kurtarabilen, doğal ve zorunlu arzular ile yetinebilen insan doğal ve zorunlu olmayan arzuları sürekli doyurmaya çalışan insandan daha mutlu olacaktır.

Erich Fromm’a göre modern zamanlarda insanlar ‘olmak’ ve ‘sahip olmak’ arasındaki farkı unutmuşlardır. Mala, mülke, şöhrete, kısaca sonu gelmez, geçici, maddesel şeylere sahip olmak için didinirken insan kendini, sevmeyi, var olmayı, yaşamayı kısaca ‘olmayı’ unutmuştur. İnsan bilim ve teknoloji geliştikçe özgürleştiğini zannededursun Erich Fromm’a göre günümüz toplumları tamamen ‘sahip olma’ ilkesi üzerinden kendi kurdukları sistemlerini yaşatmak için insanları daha fazla mal, mülk almaya, çalışmaya zorlamaktadır. Sonuç olarak mutsuz bir insanlık ile karşı karşıyayızdır.⁷⁰⁹ Rousseau da doğalcılık ilkesinden hareketle bu konu üzerinde durarak günümüz insanının ne kadar mutsuz olduğunu dile getirmişti. Onun doğallığa dayalı yaşam modelini incelediğimizde Kinik yaşam tarzıyla benzerliği dikkat çekecektir.

Stoacılar ise duyguları düşüncelere, düşünceleri de insanın egemenliğine bağlayarak düşüncelerini yöneten ve dış olaylardan pasif biçimde etkilenmeyen bireylerin özgür olacaklarını söylemişlerdi. Bunun için de Epiktetos olayları kontrolümüzde olan ve olmayan olarak ikiye ayırmış, kontrolümüzde olan şeyler için elimizden geleni yaptıktan sonra kontrolümüzde olmayan şeyler için üzölmek yerine doğanın planına uymak gerektiğini söylemişti. Hatta batan bir gemi örneği vererek yapılacak bir şey yoksa bunu sükunetle karşılamak gerektiğini belirtmiştir (sonuçta bir

⁷⁰⁸ Alain de Botton, *Felsefenin Tesellisi*, 75, 76

⁷⁰⁹ Bkz. Erich Fromm, *Sahip Olmak ya da Olmak*, çev. Aydın Arıtan, İstanbul: Arıtan Yayınevi, 2003

gün ölmeyecek miydik? Demek ki zaman gelmişti). Stoacılar böylesi bir çaba ve ardından gelen teslimiyetin insanı özgür, huzurlu ve mutlu etmeye yettiğini savunuyorlardı. Ayn Rand, teolog Reinhold Niebuhr'a ait olan "Tanrı bana değiştiremediğim şeyleri kabul etme huzurunu, değiştirebileceğim şeyleri değiştirme cesaretini ve aradaki farkı bilme bilgeliğini verdi." cümlesinin (kişinin zihinsel ve duygusal durumlarının Tanrının hediyesi olduğuna inanmadığını belirterek) kendisi için yol gösterici olduğunu söyler. Akla verdiği büyük önemle bilinen Rand'a göre akıllı bir insanın yapması gereken şey budur. Fakat ona göre çoğu insan hayatını değiştiremeyeceği şeyler için isyan ederek, değiştirebileceği şeylere de cesaret etmeyerek, bunların arasındaki farkı da anlamayarak kısaca ya kendini suçlayarak ya da kendinden şüphe duyarak geçirmektedir.⁷¹⁰

3.1.3. KENDİ OLMAK

Felsefe tarihinde özellikle kendi olmaya ya da otantikliğe en fazla vurgu yapan ve neredeyse yaptıkları felsefeyi bütünüyle bunun üzerine kuran düşünürler varoluşçular olmuştur. Bir önceki bölümden de hatırlanacağı üzere, kendi olabilmenin öncelikli koşulu özgür olabilmektir. Çünkü bir insan özgür olmadığı sürece kendi seçimleriyle ve varoluşunun tüm sorumluluğunu üzerine alarak kendisini inşa edebilmek ve kendi değerlerini yaratabilmek imkanından mahrum kalır. Bunun için Sartre insanın seçimlerinin sorumluluğunu almasını, Nietzsche kendini aşarak üst insan olmasını, Camus saçma bile gelse mücadele etmekten vazgeçmemesini söyler. Yalnızca varoluşçular değil Rand ve Stirner gibi egoist ahlak savunucuları da insanın kendi değerini yaratması konusunda hemfikirdir. Varoluşçular ve egoist ahlakçılar insanın ancak toplumun dayattığı değerlerden, başkalarının beklentilerinden sıyrılarak kendi değerini yaratmakla bir birey olabileceğine inanırlar. Daha önce Nietzsche'ye atıfla bahsettiğimiz üzere toplum (ejderha) hep '**yapmalısın**' der. Üniversiteyi okumalısın, sevdiğin değil iyi para kazanacağın işe girmelisin, işe girince evlenmelisin, evlilik yetmez çocuk yapmalısın, bir tane çocuk yetmez kardeş yapmalısın. Mutsuz musun? Mutsuz olsan da boşanamazsın. İşini de keyfine göre bırakamazsın. Ha kadınsan zaten çalışmamalısın. Başını açmamalısın, kapamamalısın. Kültürel yapıya uyum sağlamalısın. Hakkını aramamalısın. Nasıl yaşaman gerektiğini biz sana söyleyeceğiz sen de bu kurallara uyacaksın. Kimin koyduğu kurallara? Toplumun ya da Stirner'in

⁷¹⁰ Ayn Rand, *İhtiyacımız Olan Felsefe*, 43, 44

dediği gibi otoritelerin kendi çıkarlarına göre oluşturduğu kurallara. Uymazsam ne olur? Seni dışlarız, hiçleriz. Kısacık bir ömrü olan insanın kaderi, yaşamı ve mutluluğu adeta diğerlerinin elinde gibidir. İnsan toplumun beklentilerini karşılarken aslında kendine geç kalmaktadır. Kendini unutmakta, onlar için yaşamaktadır. Onların mutluluğunu kendi mutluluğunun önüne koymaktadır. Yani kendi feda ya da kurban etmektedir. Zaman biriciktir, çok kıymetlidir. Kendimizden başka hiç kimsenin zamanımızda bir hakkı olmamalıdır. Burada her birimizin kendine sorabileceği sorularla işaret etmeye çalıştığımız meselenin özünü Senaca çarpıcı bir dille verir bizlere:

İnsanlar mallarını başkasının almasına katlanamaz ve topraklarının sınırlarıyla ilgili en ufak bir anlaşmazlık çıkmayagörsün, hemen taş ve silaha sarılırlar, buna karşın yaşamlarına başkalarının karışmasına izin verir, hatta gelecekte kendilerini ele geçirecek kişileri bizzat çağırırlar. Parasını paylaşmak isteyen biri bulunmaz, ancak her insan yaşamını birçoklarıyla paylaşır. İnsan malvarlığını korumak konusunda oldukça hesaplı davranır, ancak açgözlü olmanın onur vesilesi sayılacağı tek konu olan zamanın harcanmasına gelince oldukça bonkör davranırlar. Görüyoruz ki, insan ömrünün sonuna vardın, yüz yaşındasın ya da yüzü geçtin, haydi gel, ömrünün bir muhasebesini yap. Düşünsene; tefeci, metres, patron, müşteriler ne çok zamanını aldı; karınla yaptığın kavgalarla, kölelerine verdiği cezalarla ve kentte görevin için koşuştururken ne çok zaman kaybettin. Bunlara bizzat sebep olduğumuz hastalıkları ekle; yine boşa geçen, değerlendiremediğimiz zamanı ekle, sana ait yılların sandığından daha az olduğunu göreceksin. Geçmişini, ne zaman kesin bir plan yaptığını, ne kadar az günün tasarladığın gibi geçtiğini, ne zaman yüzünün doğal haline büründüğünü, ne zaman zihninin huzursuz olmadığını, böylesine uzun bir ömürde ne başardığını, sen kendin ne kaybettiğini anlamazken, birçoklarının senin yaşamından ne kadar çok çaldığını, yersiz kederin, aptalca mutluluğun, açgözlü şehvetin, dalkavukça ilişkinin yaşamından ne kadar çok çaldığını, sende sana ait ne kadar az şey kaldığını yeniden düşün, göreceksin ki vaktinden önce ölüyorsun.⁷¹¹

Demek ki insanın kendisi olabilmesi için öncelikle toplumun dayattığı kolektif kimliklerden ve rollerden kendini kurtarması gerekmektedir. Mesela ‘kadın olmak’ fikrini ele alalım. ‘Kadın’ tarih boyunca bağımsız bir özne olarak değil erkeklerin/toplumun kültürel, dini, ideolojik tanımlamalarına göre şekillenmiştir. Erkeklerin/toplumun tanımladığı bu kimliğe göre; erkek mutlak bir cinsiyet iken kadın diğeridir, ötekidir. Erkek özne, kadın nesnedir. Erkek aktif, kadın pasiftir. Kadın

⁷¹¹ Seneca, *Mutlu Yaşam Üzerine- Yaşamın Kısıltığı Üzerine*, 48

duygusal, erkek mantıksaldır. Erkek güçlü, kadın güçsüzdür. Tüm bu dayatmalar kadınların özgürleşmesinin önünde çok büyük engel oluşturur. Kadının toplumun yaratmak istediği ötekilik bilincini kabul etmesi kendi olmasının önündeki engeldir.⁷¹²

Kendi olabilmenin öncelikli koşulu, varoluşçuların hep dikkat çektikleri gibi, toplumsal dayatma ve belirlenimi kırma cesareti ve kendi irademizi kullanma özgürlüğü olmakla birlikte bu özgürlüğün, kanaatimizce, Ayn Rand'ın ısrarla üzerinde durduğu şekilde, insanın rasyonel doğasında temellendirilmesi son derece önem arz etmektedir. Duyguların kendi başlarına anlam ve değer yaratamayacağını düşünen Ayn Rand insanın değerinin akıl ile belirlenmesi gerektiğini savunur. Tabiat insana rasyonel bir varlık ya da intihar eden bir hayvan olmak arasında bir seçim sunar. İnsan rasyonel bir varlık olmayı seçmeli, bu seçimiyle kendi değerlerini kendi keşfetmeli ve kendi için iyi olan eylemleri uygulamak zorundadır.⁷¹³ Kısaca insan dünyayı anlamlandırmada, kendi değerlerini yaratmada aklını (rasyonel düşüncüyü) kullanmalıdır. Otoriteler insanların duygularını kendi çıkarları için kullanarak bize kendi değerlerini empoze etmeye çalışırlar. Oysa biricik erdem insanın kendini sevmesi, kendini seçmesidir.

Rand insanın kendi değerini yaratma sürecini üretme, emek ve başarı olarak belirler. Onun için üretmek hem bir insani değer hem de mutluluktur. İnsan üretmediği sürece yalnızca tüketici olarak yaşamaya devam eder. Günümüzde mutluluğu tamamen tüketimle özdeşleştiren insanlar için bu sözler antitez niteliğindedir. Tüketimin kültüre, hayata entegre edilip bireylerin üzerinde hakimiyet kurması olgusu birçok sosyolog tarafından kaleme alınmıştır. Bunlardan biri de Jean Baudrillard'dır. *O Tüketim Toplumu* adlı eserinde günümüzde nesnelerin giderek çoğaldığını ve bu nesnelerin artık insanı ele geçirdiğini anlatır.

Bugün tüm çevremizde nesnelerin, hizmetlerin, maddi malların çoğaltılmasıyla oluşturulmuş ve insan ürünün ekolojisinde bir tür temel dönüşüm oluşturan akıl almaz bir tüketim ve bolluk gerçekliği var. Daha doğrusu, bolluk içindeki insanlar artık, tüm zamanlarda olduğu gibi başka insanlar tarafından değil, daha çok NESNELER tarafından kuşatılmış durumda. Bu insanların gündelik alışverişi benzerlerinin eskiden

⁷¹² Bkz. Simone De Beauvoir, *İkinci Cinsiyet*, çev. Gülnur Acar Savran, İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları, 2019

⁷¹³ Ayn Rand, *İhtiyacımız Olan Felsefe*, 115

yaptığı alışverişe benzemiyor; daha çok, istatistiksel olarak yükselen bir eğriye göre mal ve iletilerin edinilmesi, algılanması ve güdümlenmesi biçimini taşıyor.⁷¹⁴

Nesneler çoğaldıkça (Iphone'nun her sene yenilenen modeli gibi veya her elektronik cihazın bir üst modelinin çıkması gibi) insanlar bir tüketim zincirine dahil olarak bir nesneden öbürüne geçmekte, nesneye sahip olmayı ihtiyaçtan değil zorunluluktan yapmaktadırlar.

Kapitalist dünyanın bütün amacı, insanlara ihtiyaçları olmayan şeyleri arzulatmak ve böylece sahip olduklarıyla yetinmemelerine (ve dolayısıyla mutsuz olmalarına) neden olmaktır, ama bu sonu gelmez bir süreçtir, çünkü bu biçimde elde edilen bir mutluluk yalnızca yeni bir model ya da yeni bir mal piyasaya çıkarılana kadar sürer. (Kaliforniya'da oturan varlıklı bir tanıdığım, şaka olsun diye, evinde müzikli tuvalet kâğıdı dışında her şeyinin olduğunu söylemem üzerine korkunç bir üzüntüye kapıldı. Bu dediğim yok diye bütün gece boyunca yakındı.)⁷¹⁵

Modern zamanlarda nesnelere sahip olmak bireyi temsil eden bir kimlik, bir statü meselesi haline gelmiştir. Mesela Porsche insanı bir yerden bir yere taşıma vazifesi görececek bir vasıta değil, zenginliğin bir göstergesidir. Kısaca bireyler tükettikleri nesnelerle toplumda kendilerini ispat etmeye, sınıfsal durumlarını göstermeye çalışır hale gelmiştir. Kitle iletişim araçları insanı tüketmeye yönlendirerek, tükettikçe daha değerli, daha mutlu hale geleceğini vurgularlar. Kısaca mutluluk artık kitle iletişim araçlarının elindedir. Amaç insanları tükettikleri nesnelerle özdeşleştirmek böylece tüketerek sahte bir mutluluk yaratmaktır.⁷¹⁶ Sahtedir çünkü tüketim çarkı hep daha yeni ve daha iyi bir nesne ürettiğinden insanlarda asla kalıcı bir tatmin duygusu sağlamayacaktır. Bizler mutluluğa ulaşma yolunda akıllı değil duygularımızı rehber haline getirdiğimizde duygularımız kapitalizmin elinde ölçülüp analiz edilerek yönetilecek birer meta haline getirilecektir.⁷¹⁷

Aslında insanların tüketim nesneleriyle kendilerine değer yaratmaya çalışmalarının gerisinde başkaları tarafından beğenilme, onaylanma ve takdir edilme arzusu vardır. “Sahip olmadığımız bir parayı ihtiyacımız olmayan şeylere harcayarak

⁷¹⁴ Jean Baudrillard, *Tüketim Toplumu: Söylenceleri ve Yapıları*, çev. Hazal Deliceçaylı, Ferda Keskin, İstanbul: Ayrıntı Yayınları, 2008, 15

⁷¹⁵ Ray Billington, *Felsefeyi Yaşamak*, 208

⁷¹⁶ Bkz. Jean Baudrillard, *Tüketim Toplumu: Söylenceleri ve Yapıları*.

⁷¹⁷ Modern dünyada kapitalizmin mutluluk anlayışını nasıl etkilediği ve duyguları nasıl kontrol ettiği konusunda ayrıntılı bilgi için bkz. William Davies, *Mutluluk Endüstrisi*, çev. Müge Çavdar, İstanbul: Sel Yayıncılık, 2021

umursamadığımız insan üstünde kalıcı olmayan bir izlenim yaratmaya çalışırız.”⁷¹⁸ İnsanın kendini diğer insanlara karşı zengin, statü sahibi vs. olarak göstermeye ve tükettiği ürünlerle kendini diğer insanlara ispat etmeye çalışması insanın kendini kendi gözünden değil diğer insanların gözünden değerlendirdiğinin bir göstergesidir. Ve bu davranış maalesef varoluşçu manada kendi olmak kaygısının çok uzağındadır. “Hemen herkes için mutluluğun koşulu, çevrenin kendisinden hoşnut olmasıdır.”⁷¹⁹ İnsan diğerleri tarafından kabul görmek, onaylanmak ister. Başkalarının bakışını içselleştirerek onlar içir çırpınır durur. İnsanın başkalarının onayına, beğenisine göre yaşadıkça kendi iç sesini duyamaz hale gelir, kendinden git gide uzaklaşır. Günümüz sosyal medyasında yalnızca bir ‘like’ (beğeni) alma uğruna kendimizi ve yaşadığımız hayatı olduğundan farklı göstermek yine kendimizi başkalarının gözünden değerlendirdiğimiz ve başkalarının onayına, beğenisine ihtiyacımız olduğunun kanıtı gibidir. Fakat bir insanın her zaman görülme ve takdir edilme ihtiyacı, kendisini başkalarının bakışlarının bir nesnesi olarak kavramasını ifade eder. Başkalarının kendi hakkında ne düşündüğünü kendinden çok düşünür. Böylece kendi olma özgürlüğünü tadamaz. Bu konuda Kinikler tüm toplumsal kuralları ve insanların bakışlarını yok sayarak kendi dönemlerinde bir devrim yaratmışlardır. Onlar asla iyi görünme değil yalnızca iyi insan olma kaygısını gütmüşlerdir.⁷²⁰

İnsan ihtiyacı olmasa dahi neden nesnelere yönelir? Çünkü insanda eksik olan nesne değil o nesneyle elde edebileceğini düşündüğü özsel olmayan değer ve haz duygusudur. Reklam sektörü ve popüler medya yıllar önce insanın bu acizliğini fark etmiş, satın alma ve haz arasında bir denge kurmuştur. İnsan, rasyonel olarak değerlendirebilmiş olsaydı, kendindeki eksikliğin nesne değil nesnenin vereceği yalancı bir değer ve haz duygusu olduğunu ve bu duygunun da gelip geçici olup kalıcı bir mutluluk sağlamadığını bilir ve bu çarkın kölesi olmaktan kendini kurtarabilirdi. İnsan nesnelerden edinmeye çalıştığı sahte değer duygusuna değil kendi olabilmenin vereceği tatmine ve mutluluğa muhtaçtır. Hiçbir nesneye ihtiyacı olmayan ama kendine sahip olan insan kalıcı bir mutluluğu elde etmiş demektir. Bu nedenle insan mutluluğu nesnede değil kendinde aramalıdır. Önce kendisini bulmalıdır. Kendisi olmalıdır.

⁷¹⁸ Jules Evans, *Hayat İçin Felsefe*, 216

⁷¹⁹ Bertrand Russell, *Mutlu Olma Sanatı*, çev. Yunus Sağlamtürk, İstanbul: Say Yayınları, 2023, 98

⁷²⁰ Jules Evans, *Hayat İçin Felsefe*, 210-213

Günümüzde insanlar bırakın kendini bulmayı kendinden kaçmak için sıklıkla dedikodu ve meraka, oyun ve eğlencelere, alkol ve kumar gibi bağımlılıklara yönelir. Yani insanlar kendilerinden kaçarak, kendilerini unutarak mutluluk elde etmenin peşine düşerler. Kendinden kaçmanın en yaygın türü sürekli seyahat ve tatildir. İnsandaki mutluluk kaynağı sanılan ‘yeni yerler görme’ arzusu da filozoflar tarafından eleştirilmiş, Seneca insandaki yer değiştirme isteğini hasta bir ruha sahip olmayla ilişkilendirerek dengeli bir ruh için bir yerde duraklama ve kendi kendine kalabilme gerekliliğini savunmuştur. İnsanın başka bir yere gidince (yer değiştirince) mutlu olacağına inanması anlamsızdır çünkü Seneca’ya göre insan gittiği yere kendini de beraberinde götürür. Bu şu demektir; yer değiştirme isteği içsel huzursuzluklar ve sorunlardan kaçmak için yapılan fiziki bir yolculuktur. Ruh iyileşmediği sürece bu gezintilerin hiçbir faydası olmayacaktır.⁷²¹

Bu iş bir tek senin başına geldi sanıyorsun; sanki yeni bir şeymiş gibi, neden bunca gezip tozmadan, bunca değişik yerlerde dolaşmaktan sonra içindeki kederi, sıkıntıyı bir türlü söküp atamadın diye şaşırıp kalıyorsun! Aslında ruhunu değiştirmen gerek, üstündeki gökyüzünü değil! İster engin denizleri aş, ister Vergilius'umuzun dediği gibi, "Karalar denizler silinsin gözlerden," nereye gidersen git, kusurların da peşinden gelecek. Aynı şeyden yakınan birine Sokrates şöyle demiş: "Bu gezintilerin sana hiç yararı olmuyor diye neden şırıyorsun, değil mi ki kendini de birlikte götürüyorsun! Seni yollara düşüren neden, seni bunalıtan nedenden ayrı değil ki!" Yeni ülkeler görmene neye yarar, ya da yeni kentler, bölgeler görmene? Bu çırpınışların sonu bir hiçtir yalnızca. Bu kaçışların sana neden yararı olmuyor diye soruyorsun: Kendi kendinle birlikte kaçırıyorsun da ondan! Yüreğini ezen sıkıntıdan kurtulman gerek; ondan kurtulmadan hiçbir yer hoşuna gitmeyecektir senin.⁷²²

Seneca gibi Montaigne de ruh nerede bunalırsa bunalsın sürekli aynı ruhtur diyerek ruhu iyileştirmedığımız sürece fiziki bir hareketliliğin bir faydasının olmayacağı görüşündedir. “Sıkıntılarımızı hafifleten akıl ve hikmettir, o geniş, denizaşırı yerler değil” diyerek insanın önce içindeki (ruhundaki) sıkıntıyı gidermesi gerektiğini savunmuştur. “Kırdım diyorsun zincirlerini; evet köpek de çekip koparır zincirini, kaçır o da, fakat halkaları boynunda taşıyarak.”⁷²³

Öyleyse insan her şeyden önce kendinden kaçmanın değil kendini bulmanın, sürekli tüketerek değil üreterek var olmanın, dışsal etkiler ve koşullardan bağımsız bir

⁷²¹ Seneca, *Ahlak Mektupları*, 34, 35

⁷²² Seneca, *Ahlak Mektupları*, 114, 115

⁷²³ Montaigne, *Denemeler*, çev. Celal Öner, İstanbul: Oda Yayınları, 2003, 85, 86

biçimde kendine yeter ve kendiyle içsel olarak tatmin olmanın asıl mutluluk kaynağı olduğunu fark etmelidir. İnsan kendi değerlerini yaratarak öyle kendine yeter hale gelmelidir ki böylece başkalarının ilgisine, takdirine, sevgisine ihtiyaç duymasın. “...adama sormuşlar: Neden böyle özene bezene, pek az insana seslenebilecek sanatlarla ilgileniyorsun? Pek az kişi yeter bana demiş, bir kişi de yeter, hiç kimse de yeter.”⁷²⁴ İşte bu kişi birçoklarının beğenisini kazanmak için değil kendi değer verdiği şeyi kendisini var etmek için üretmektedir. Başkalarının onayına muhtaç değildir, hiç kimseyi tamamen memnun edemeyeceğini bildiği için kendini memnun etmeye çalışır, kendi seyircisini, kendi alkışını yaratır.

Günümüzde tüketerek değer kazanmaya ve mutlu olmaya çalışanlara karşı Ayn Rand’ın mutluluğu ve değer yaratmayı üretmede bulması nasıl tezatlık oluşturuyorsa, günümüzde acı çekmenin mutsuzluk olduğuna inananlara karşı varoluşçuların acı ile anlam yaratmaya vurgu yapmaları öyle tezatlık oluşturur. Bugünlerde “Mutlu değilsen ve olamıyorsan, normal bir insan değilsin” önermesiyle insanlar her daim mutlu olamamayı, acı çekmeyi bir zayıflık, bir hastalık alameti gibi görmektedirler.⁷²⁵ Bu hastalıktan (teşhis edilmiş bir minör/majör depresyondan) kurtulmanın tek yolu da yaygınlaşan antidepresan tüketimidir.

Öyle anlaşıyor ki modern insan için mutluluk, yararcı ahlakta gördüğümüz biçimiyle, acının yokluğu demektir. “İnsanların kendilerine dert ettikleri tek şey, her türlü acı ve hüzünden kaçmaktır, yaşamın ve ölümün anlamı nedir diye sorulmaz, bu ruh hallerinin gereksiz ve geçersiz, hissedilmeye ve yaşanmaya değmez ve en nihayetinde patolojik olduklarına dair saplantılı bir yanılsama mevcuttur.”⁷²⁶ Felsefi danışman Raabe, iki danışmanının danışmanlık sürecini paylaştığı makalesinde 1980’li yıllarda ruhsal sıkıntı ve acı çeken insanın tedavi olması gerektiğine dair bir lobi faaliyetinin oluşturulduğunu, bu nedenle kişilere dikkat eksikliği, hiperaktivite bozukluğu, obsesif kompulsif bozukluk, şizo-affektif bozukluk, manik depresif hastalık, bipolar bozukluk gibi etiketler yapıştırıldığını söylemiştir. Birey mutsuz olduğunda acıyla yüzleşmek ya da mutluluğa ulaşma yollarını aramak yerine beyin kimyasını değiştirecek ilaçlara yönelmektedir. Bu ilaçlar beyin fonksiyonlarını köreltmekten öteye gitmediği gibi kişiye anlamlı ve kalıcı bir mutluluk da

⁷²⁴ Seneca, *Ahlak Mektupları*, 47

⁷²⁵ Kemal Sayar, *Hayat Teselli Bulmaktır*, İstanbul: Kapı Yayınları, 2023, 85

⁷²⁶ Eugenio Borgna, *Ruhun Yalnızlığı*, çev. Meryem Mine Çilingiroğlu, İstanbul: Yapı Kredi Yayınları, 2023, 88

sağlamamaktadır. Bağımlılık yapan bu hapları kullanan kişilerin amacı bir süre sonra mutluluk ya da acıdan kurtulmak değil haplara kolayca erişim sağlamak olmaktadır. “Mutluluk hapı arayışı, tek boynuzlu at avı kadar beyhude bir çabadır. Anlamlı mutluluk, laboratuvarla formüle edilip hap haline getirilebilecek bir duygu değildir. Mutluluk hayattan ayrıştırılamaz, damıtılamaz ve daha sonra yutulması kolay kapsüller halinde satılamaz.”⁷²⁷

Aslına bakılırsa hayatta acı çekmek kaçınılmazdır ya da Schopenhauer’ın dediği gibi hayatın esaslı bir kuralıdır. Hayat tedavi edilmesi gereken değil yaşanması gereken bir şeydir.⁷²⁸ Acı mutluluğa engel değil tam tersi, varoluşçuların hep inandıkları gibi, mutluluğun ve yaşamın değerini fark ettiren, ona anlam katan bir şeydir. Kendi olma yolunda acının önemine en çok dikkat çeken hiç şüphesiz Nietzsche’dir. Nietzsche için acı güçtür. Güç istenci yaşama istencidir. İnsan acı çektikçe güçlenir, yaşamın farkına varır. İnsan acıyı aştıkça kendini de aşacak, üst insan olmaya yaklaşacaktır. Acının yalnızca varoluşçularda değil acıya karşı bakış açımızı değiştirmemizi, ona karşı kayıtsız kalmamızı öneren Stoacılar; öğretisinde ortaya koyduğu dört temel gerçeğin ilki olan *dukkha* ile hayatın acı ve ıstırap dolu olduğuna işaret eden Buddha; acıyı pozitif, mutluluğu ise negatif olarak değerlendiren Schopenhauer⁷²⁹ ve daha birçok filozofta mutluluğun ve hayatı anlamlandırmanın anahtar kavramı gibi değerlendirildiğini görürüz.

Asıl mutsuzluk bir insanın mutlu olmak için acıdan kaçarak her daim haz içinde yaşamasıdır. Herakleitos’un *panta rhei* fikrini, yani evrende her şeyin değişim ve dönüşüm içerisinde olduğunu düşündüğümüzde her daim hazzın insanı yok ettiğini; akışa, dönüşüme, değişime izin vermediğini anlarız. İnsan kendini gerçekleştirmek, kendini yaratmak için bir eksiklik hissetmelidir. Fakat acısızlık bu eksikliği gizler. Hiç acı çekmeyen, her daim haz içinde olan birinin hayatında akış yoktur. Nehirde bir su birikintisi düşünelim. Su hayattır, hayat verir fakat bu su nehirden akıp gitmez, durgun bir halde kalırsa bir süre sonra yosunlaşmaya ve çamurlaşmaya başlayacaktır. İnsanın daha yetkin olması, kendini aşması için çatışma, karşıtlık (gece-gündüz, siyah-beyaz gibi) gereklidir. İnsan bu çatışma sayesinde mücadeleye girecek, mücadeleyi

⁷²⁷ Peter B. Raabe, “Happiness Pills: Philosophy Versus The Chemical Solution, 187-202

⁷²⁸ Kemal Sayar, *Hayat Teselli Bulmaktır*, 90-92

⁷²⁹ Bkz. Arthur Schopenhauer, *Din Üzerine*, çev: Ahmet Aydoğan, İstanbul: Say Yayınları, 2011; Arthur Schopenhauer, *Yaşam Bilgeliği Üzerine Aforizmalar*, çev: Mustafa Tüzel, İstanbul: Türkiye İş Bankası Yayınları, 2023

kazandıkça, çabaladıkça kendini aşarak mutluluğa ulaşacaktır. Amaç kendini tatmin etmek değil kendini gerçekleştirmek olmalıdır.

The Matrix filmindeki süper bilgisayar benzeri bir makineye bağlandığınızı ve makinenin sizin kesintisiz ve tam bir sanal mutluluk deneyimi yaşamınızı sağladığını düşünün. Çoğu kişi bu baştan çıkarıcı saadeti, gerçek dışılığı yüzünden reddetmez miydi? Yaşantılarımızı doğru bir şekilde, aldanmadan, kendimizin onların yazarları olduğunu bilerek ve tatmin duygumuzdan yapay bir mekanizmanın değil, kendi verdiğimiz mücadelelerin sorumlu olduğunun bilincinde olarak yaşamayı istemez miyiz? Baggini, çoğu insanın mutluluk makinesini bu temelde reddedeceğine inanır ve kesinlikle haklıdır.⁷³⁰

İnsan acıyı unutmak, bastırmak, yok saymak yerine acıyla yüzleşerek güçlenecek, hatta aslında ne kadar güçlü olduğunun farkına varacaktır. Victor E. Frankl toplama kampında yaşadığı ve şahit olduğu akıl almaz işkencelere önce gözlerini kapatmış daha sonra bu acılarla yüzleşerek insanın aslında sandığından da güçlü olduğunu anlamıştır.⁷³¹ Şu halde acı yaratıcılıktır. Şairlerin, ressamların hatta filozofların en güzel çalışmalarının ilham kaynağıdır. Aynı zamanda acı empati ve duygudaşlık yaratır. Acı çeken kişi diğerinin acısını hissederek onunla bağ kurar. Bazı dinlerde ise acı Tanrı'ya yaklaştıır.⁷³²

Sonuç olarak, kendi olma yolunda insanın kendini sorgulayarak kendi değerini yaratması büyük önem arz etmektedir. Bu da bilgi, özgürlük, üretim ve acı ile mümkündür. İnsan mutlu olmak için başkaları tarafından seilmeyi, sayılmayı, takdir edilmeyi, değer görmeyi bekledikçe davranışlarını o insanların isteklerine göre şekillendirecek böylece kendinden gitgide uzaklaşacak, kendine yabancı hale gelecektir. Oysa bir insanın mutlu olması, ne ise O olması yani 'kendi olması'dır.⁷³³ “Kendimiz olabilmek başlı başına bir mutluluk değil midir? Kendimiz olabilmek mutluluğu. . . Ne kadar ilerlediğimi mi soruyorsun? Kendime dost olmaya başladım. Değerli bir ilerleme. O halde hiçbir zaman yalnız kalmayacak. Bil ki, böyle biri artık herkese dost olmuş demektir.”⁷³⁴

3.1.4. ÖLÇÜLÜ OLMAK

⁷³⁰ Terry Eagleton, *Hayatın Anlamı*, 110

⁷³¹ Victor E. Frankl, *İnsanın Anlam Arayışı*, çev. Tanju Tatlı, Ankara: Phoenix Yayınevi, 2020, 86, 87

⁷³² Mark Vernon, *Mutluluk İçin Felsefe*, çev. Elçin Karadoğan, İstanbul: Sel Yayıncılık, 2011, 39-43

⁷³³ Eugenio Borgna, *Ruhun Yalnızlığı*, 92

⁷³⁴ Seneca, *Ahlak Mektupları*, 44

Erdem ahlakçılarında ölçülü olmak ya da İslam ahlak filozoflarında itidal, mutluluğa giden yolun anahtar kavramıdır. Bu düşünürler her şeyin aşırısının zarar olduğunu, mutlu olmak için aşırılıklardan kaçınarak ölçülü bir yaşama sahip olmak gerektiğini vurgularlar. Çünkü aşırılıklar hem bireyi hem başkalarını rahatsız ve mutsuz eder. Mutlu bir yaşam için eylemler arasında aşırılık ve eksiklik bakımından denge gözetilmeli, örneğin cimrilik ile savurganlık arasında ölçülü bir eylem gerçekleştirilmelidir ki buna cömertlik erdemi denir.⁷³⁵ İçgüdülerimiz bizi hazza götürebilir fakat ölçülü bir yaşam için içgüdülerimizi ve duygularımızı akılla disiplin altına almamız gerekir. Bu nedenle ölçülü insan iyi bir şekilde akıl yürüterek kendine hâkim olan insandır.⁷³⁶

Hazcı anlayışı savunan Epiküros dahi aşırıya kaçan isteklerin, arzuların ve hazların insanı mutsuz edeceğini söylemiştir. Daha önce de belirttiğimiz gibi hazların, isteklerin bir sonu yoktur. İnsan hep daha fazlasını talep ettikçe mutluluğu yakalayamaz. Aynı şekilde Spinoza ve Kant için de aklın rehberliğinde tutkuların kölesi olmadan dengeli bir hayat sürmek insana huzur ve mutluluk verecektir. Ölçülülük ve sadelik sadece filozofların gündeminde değildir. Günümüzde bilinçli tüketim, Lagom, Hygge, Lykke, Frugalizm, minimalizm gibi sade ve dengeli bir hayat sürmeyi teşvik eden popüler akımlar da mevcuttur. Sadece Batı felsefesinde değil Doğu felsefesinde de ölçülü ve dengeli bir yaşam savunulmuştur. Aristoteles'in 'altın orta' kavramına benzer şekilde Konfüçyanizm'de *Zhongyong*, Buddha'da *Madhyamāpratipada*, Taoizm'de *wu wei* doktrini ve ilkesi orta yolun, yani dengeli ve ölçülü bir yaşamın esasıdır.

Her birimiz kendi bireysel yaşantılarımızdan biliriz ki eylemsel olarak az ya da çok uyku, az ya da çok yemek, duygusal olarak aşırı öfkeli veya korkaklıkla hareket etmek, karakter olarak da fazla fedakarlık veya bencillik bedenimiz için olduğu kadar ruhumuz için de, bireysel varlığımız için olduğu kadar toplum için de tatsızlık ve zarar vericidir. İkili ilişkilere baktığımızda, sağlıklı bir ilişki geliştirmek ve o ilişkiyi sürdürmek için sevgi, saygı, doğru iletişim kadar ölçülü davranmak da önemlidir. Ölçülü, dengeli bir ilişki kuramadığımızda ya fazlaca fedakârlık göstererek kendi benliğimizi, sınırlarımızı, özdeğerimizi kaybederiz ya da fazlaca bencilce davranarak

⁷³⁵ Bertrand Russell, *Mutlu Olma Sanatı*, 21, 124

⁷³⁶ Aristoteles, *Nikomakhos'a Etik*, 146; Kendine hâkim olmanın akıl, bilgi ve haz ile ilişkisinin analizi için bkz. 145-170

karşı tarafın isteklerini göz ardı ederiz. Kısaca fedakârlık ve bencillik dengesini kuramadığımızda sağlıklı bir ilişki yürütmemiz imkânsız hale gelir.

Özellikle diğer insanlarla ilişkilerimizde ölçülü olmak sağlıklı bir kişilik ve kimlik oluşumu açısından son derece önemlidir. Aşırı bencillik de aşırı özgecilik de insan ilişkilerinde ölçüsüzlüğün ifadeleridir ki her iki aşırılık da insanı acılı bir yalnızlığa sürükler. Yalnızlık da suçluluk, değersizlik gibi olumsuz duygularla seyreden ağır depresyonun eşlik ettiği bir benlik algısının bozulmasına ve nihayet intihara kadar götürebilir. Bu yüzden ne toplumdan kendimizi soyutlayarak (toplumsallığı reddederek) tek başına kalmalı ne de tek başına kalmaktan korkmalıyız. Psikiyatrist Eugenio Borgna'a göre yalnızlığın içsel, yaratıcı, acılı, tecrit gibi farklı deneyimlenme şekilleri vardır. Kendimizin hakikatini keşfetmeye yönelik içsel yalnızlık tefekkür ve meditasyon aracılığıyla huzur ve umut sağladığından olumlu bir yalnızlıktır fakat dünyadan elini ayağını çekerek kendini tamamen toplumdan soyutlamak anlamına gelen tecrit yalnızlığı ise olumsuz bir yalnızlık türüdür.⁷³⁷

Toplumsal bir varlık olan insanın doğal ve içgüdüsel olarak ilişki ve bağ kurma ihtiyacı vardır. İnsan tecrit yalnızlığına çekildiğinde bağlanacak bir nesne arar. Bu günümüzde telefon, sosyal medya, zararlı alışkanlıklar (kumar, alkol, sigara, uyuşturucu) şeklinde kendini gösterir. Russell mutluluğun hayatla, dünyayla bağ kurarak dışa dönük bir biçimde yaşamaktan geçtiğini savunmuştur. Fakat dışa dönük bir kişi kendisiyle hesaplaşmasını, savaşını bitirmiş, kendini kabullenmiş biri olmalıdır. Aksi takdirde kendinden kaçmak, kendini unutmak için dikkatini başka yönlere çeken kişi yalnızca Pascal'ın da dediği gibi gerçeklerden kaçarak kendini oyalamış olur.⁷³⁸ Günümüzde mutluluk kişisel bir mesele olarak ele alınsa da erdem ahlakçıları özellikle toplumsallığa verdiği önemle bilinen Aristoteles mutluluğa ancak erdemli bir toplumda ulaşılacağını söylemiştir. Yine filozofların çoğu mutluluk için dostluk kavramına değinmiş, varoluşçular ise (Sartre, Buber gibi) kendimizi ancak bir diğeriyle anlamlandırabileceğimizi vurgulamıştır.

Erdem ahlakçıları erdemi *ethos* yani erdemleri alışkanlık haline getirmiş karakter olarak değerlendirirler. Biz kendimizi ölçülü bir hayata entegre etmezsek aşırı

⁷³⁷ Eugenio Borgna, *Ruhun Yalnızlığı*, 13, 23; Yalnızlık kavramının felsefi analizi ve daha fazla bilgi için bkz. Melike Doğan ve Abdülhatif Tüzer, "Yalnızlık ve Felsefe", *Uluslararası Dorlion Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi (DASAD)*, 2 (1), 2024, 142-157.

⁷³⁸ Bertrand Russell, *Mutlu Olma Sanatı*, 86

uçlar bizi oradan oraya sürüklemeye başlayacak, böylece duygusal dalgalanmalar ve iniş-çıkışlar yaşamamıza sebep olacaktır. Duygusal dalgalanmaların ve iniş-çıkışların olduğu yerde içsel bir huzur yani mutluluk mümkün değildir. Bir bakıma bu, karakter ve kişiliğin reziletlerle bozulmasına sebebiyet verir. Bu yüzden Seneca bize zarar verecek bir şeyin alışkanlığa dönüşmemesi için tohum halindeyken durdurmak gerektiğini savunmuştur. “Biz bütün kötü alışkanlıkları doğar doğmaz boğmazsak, onlar ta içimize kadar kök salarlar: durmadan kendi kendini azdıran bu karanlık ve yıkıcı duygular da böyledir; zamanla kendi acılıklarından beslenirler, acı da mutsuz bir ruh için bir tür sapkın zevke dönüşür.”⁷³⁹

Bedenimize ve ruhumuza zarar veren maddeleri düşünelim (alkol, sigara, uyuşturucu vb.). En başından bunlara engel olmadığımız takdirde bunlar bizde bağımlılık yaratacak ve günden güne üzerimizde etkisini arttırarak bize sahip olmaya başlayacaktır. Çünkü bağımlılığın olduğu yerde akıl ve irade zayıflar. Buna para hırsını ya da fazla tüketim isteğini de kısaca aşırıya kaçan her bir arzuyu ve isteği ekleyebiliriz. Bilindiği gibi Eski Roma’nın soyluları yeme-içme hazzında o kadar aşırıya kaçmışlardı ki daha fazla yemek yiyebilmek için kendilerini tüyle kusturma gibi kötü bir alışkanlık edinmişlerdi. Bu yüzden yemeklerinin yanında kusma taslarının olduğu söylenmektedir.⁷⁴⁰ Mevlâna insanların bu doymak bilmez arzuları için “Görmüyor musun bir insanın türlü türlü, yüzlerce arzusu vardır: ‘Tutmaç isterim, börek isterim, helva isterim, kızarmış et isterim, meyve isterim, hurma isterim.’ der. Bu söylediği ve saydığı şeylerin aslı birdir ve o da açlıktır. Açlık bir tek şeydir. İnsan birinden doyunca: “Bunların hiçbirini istemez!” demiştir. Yine Romalılar eğlence arzularında o kadar çok ileri gitmişlerdi ki *Collesium*’da vahşi yırtıcı hayvanların önüne toplu halde masum insanları atıyorlar, bu hayvanların insanları parçalamasından zevk duyuyorlardı. İnsanların hayvanlardan beter vahşi halleri Roma İmparatorluğu ile sınırlı değildir elbette. Modern dünyanın oyun, dizi ve filmlerinde insanların aşırıya kaçan arzu ve öfkelerinin yarattığı yıkımı rahatlıkla görebiliriz (Hostel, Squid Game, Platform vb.). Platon’un at arabası metaforunda değindiği gibi insanlar ruhun öfke ve arzu gücünü akılla yönetip ölçülü bir yaşama özgü eylemleri/erdemleri alışkanlık

⁷³⁹ Seneca, *Teselliler*, 23

⁷⁴⁰ Ayrıntılı bilgi için bkz. Deniz Güçlü, “Antik Roma Gündelik Hayatında Hijyen Kavramı”, *Iğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 35, 2024, 435-446,

haline getirmediikleri sürece bu iki gücün güdümünde savruk ve ahlaki özerkliğini kazanamamış bir biçimde yaşamaya devam edeceklerdir.

Öyleyse mutlu olmak için Kindi'nin 'verilen mal alınabilir de' sözüne kulak kesilerek ya da Seneca'nın bize bahşedilen her şeyin (zenginlik, çocuk, mevki, mal-mülk, şöhret, ve en önemlisi hayatın)⁷⁴¹ ödünç olduğunu hiçbir zaman unutmadan isteklerimizde ölçülü olmaya özen göstermeliyiz. Daha fazla mal mülk bizi mutlu etmeye yetmeyecektir çünkü mutsuzluğun nedeni yoksulluk değil hep daha fazlasını arzu etmektir. "...çok az şeyi olan değil, hep daha çoğunu isteyen fakirdir."⁷⁴² Stoacılar zenginliğin ölçüsünü gerekli olana sahip olmak olarak açıklamışlardır.⁷⁴³ Stoacılar tıpkı Kinikler gibi "Yoksulluk yine de bir kötülük değil: yeter ki açgözlülüğü ve ölçüsüzlüğü en aşırı bir deliliğe vardırmayalım..."⁷⁴⁴ diyerek bir insanın hayatını devam ettirmesi için çok az şeye ihtiyacı olduğunu savunmuşlardır. Bedenin ihtiyacı soğuk-sıcak dengesinin sağlanması, açlık ve susuzluğun dindirilmesidir.⁷⁴⁵ Besin dışarda da besindir midenin içinde de besindir. Dilin alacağı maksimum 15 dakikalık bir zevk uğruna türlü türlü yiyecekler aramak, şehir şehir gezmek, fütursuzca doğadaki gıdaları tüketmek ihtiyaç değil aşırılıktır. "Okyanusların dibini taramak, mideye yüz canlı sığırı indirmek, dünyanın ucundan meçhul ülkelerden kabuklu hayvanlar getirmek tamamen gereksizdir."⁷⁴⁶ İsteklerimizde ölçüyü tutturamazsak, Epiküros'un düşündüğü gibi, doğal ve zorunlu olmayan isteklerimizin hazzına talip olursak "isteklerimizin genişlemiş ölçüsüne alışırız".⁷⁴⁷ Bu ise daha fazla tüketim demektir, daha fazla tüketim de daha fazla para demektir. Oysa "Para, zenginliği ölçmenin bir yoludur ancak kendi başına zenginlik değildir."⁷⁴⁸ Daha fazla para, daha fazla alışveriş, daha büyük evler, daha lüks arabalar için mücadele edilen bir dünyada değer yargıları saldırganlık ve açgözlülük üzerine kuruludur.⁷⁴⁹ Bu nedenle filozoflar aşırıya giden arzuların insanı tatmin etmekten öte daha da mutsuz edeceğini söylemişlerdir. "Zenginlik deniz suyuna benzer: Ne kadar çok içilirse, o kadar çok susatır."⁷⁵⁰ Şöhret

⁷⁴¹ Seneca, *Teselliler*, 34

⁷⁴² Seneca, *Ahlak Mektupları*, 36

⁷⁴³ Seneca, *Ahlak Mektupları*, 36

⁷⁴⁴ Seneca, *Teselliler*, 91

⁷⁴⁵ Seneca, *Teselliler*, 91

⁷⁴⁶ Seneca, *Teselliler*, 91

⁷⁴⁷ Arthur Schopenhauer, *Mutlu Olma Sanatı*, çev. Şebnem Sunar, İstanbul: Can Sanat Yayınları, 2022, 20

⁷⁴⁸ Alan Watts, *Önemi Var mı?*, 18

⁷⁴⁹ Mark Vernon, *Mutluluk İçin Felsefe*, 21, 35

⁷⁵⁰ Arthur Schopenhauer, *Mutlu Olma Sanatı*, 20

de böyledir. Sevinçte bile ölçüyü bulmak gerekir. “Zor zamanlarda itidalini korumayı, güzel anlarda da aşırı sevincini dizginlemeyi hatırla. Horatius.”⁷⁵¹

3.1.5. ÇAĞIMIZ İNSANI VE SORUNLARI AÇISINDAN BİR SONUÇ VE DEĞERLENDİRME

Mutluluk için bilginin, özgürlüğün, kendi olmanın ve ölçülü olmanın anlamından ve öneminden genişçe bahsettik. Aslında üzerinde durduğumuz bu dört kavramdan en asli olanının kendi olmak, otantik olmak olduğunu söyleyebiliriz. Çünkü düşünce gücünü ve bilgimizi geliştirmeden, varoluşumuzun tüm sorumluluğuna bizi mahkum edecek bir özgürlüğü elde etmeden, duygular, huylar, eylemler ve ilişkilerimizde ölçülülüğü yakalamadan kendi olabilmek, otantik bir birey olabilmek mümkün değildir. Ötekilerle birlikte ve ötekilerin arasında kendi olabilen bir kişinin varoluşuna eşlik eden kalıcı ve derin bir ruhsal dinginlik, huzur ve kendinden tatmin halidir mutluluk. Kendi olabilmenin ilk adımı da, mistiklerin asırlar önce, kişisel gelişim uzmanlarının da günümüzde dile getirdiği gibi içe dönebilmektir. İçe dönmek kendi düşüncelerine, kendi isteklerine, kendi hislerine, kendi iç sesine odaklanarak kendini daha iyi tanıma fırsatı yakalamaktır. Mutluluğu dış etmenlerde değil kendinde aramak aslında tüm filozofların ortaklaşa kabul ettiği bir kendine yöneliş, bir kendi olmaklıktır.

Durumumuzdan hiç kurtulmasak bile, hepimiz mutluluk için doğduk. Doğa, mutlu yaşamamız için, bizden karmaşık birtakım çareler, yollar istemez; mutluluğumuz her zaman elimizdedir. Dış koşulların hiç önemi yoktur. Onların hiçbir bakımdan çok fazla etkisi yoktur: Gönenç bir bilgeyi, kara bahtının onu yere devirmesinden daha çok yükseltmez, yüceltmez. Zira bilge hep kendine güvenir sadece, hoşnutluğu hep kendinde aramaya çalışır.⁷⁵²

İçten gelen mutluluğun kaynağı kendimizizdir. Dışsal mutluluğun ise bir karşılığı, bir bedeli vardır. Kendimiz dışındaki bir nesneye bağlı olan mutlulukta mutluluğumuzun kaynağı o nesnenin varlığı, niteliği, iyiliğidir. İyi ve mükemmel olan o nesnedir, nesneden devşirilen mutluluk da özsel ve kalıcı bir mutluluk değildir. Aslına bakılırsa, bir nesneye bağlı olarak hissettiğimiz duygu o nesnenin devamlılığına, artısına, eksisine kısaca etkisine göre şekillenecek olan gelip geçici bir sevinç/haz duygusudur, mutluluk değildir. Çünkü mutluluk dediğimiz şey geçmiş,

⁷⁵¹ Arthur Schopenhauer, *Mutlu Olma Sanatı*, 25

⁷⁵² Seneca, *Teselliler*, 80

şimdiki ve gelecek zamanı içeren içsel ve bütünleşik bir durum iken sevinç şu anda hissedilen bir duygu durumudur.⁷⁵³ Mutluluğunu kendi dışındaki nesnelere bağlayan kişi mutlu olmak için her daim onlara bağımlı yaşar. Mesela bir insan toplum tarafından onaylanmaktan mutlu oluyorsa tüm değerlerini toplumun değerlerine göre inşa edecek, bireyselliğini kaybedecektir. Kişi üretmekten değil başarılı olmanın verdiği hazdan mutlu oluyorsa başarı onu hırsla sürükleyecek, mutluluktan çok mutsuzluk getirecektir.

Çağımızın ‘günü yaşa’ sloganı insanları ‘bir odada yalnız kalıp kendini sorgulamaktan’ uzaklaştırarak, yalnızca o günü kurtarmaya yani kısa süreli hazlara yöneltmektedir. Kısa süreli hazların vereceği mutluluk yine kısa süreli, gelip geçici olacaktır. Yalnızca erdem ahlakçıları değil pek çok filozof hazcılığı eleştirmiş, hazcılığın mutluluk olmadığını dile getirmiştir. Hazzı geçici bir duyumsama, hantal bir hoşnutluk duygusu, sınırı olmayan ve hissedildiği anda ölen bir arzu olarak değerlendirmişlerdir. Aslında onlar hazzı değil hazzı iyi bir yaşam için ölçüt olarak kabul edenleri eleştirmişlerdir. Çünkü birine eziyet ya da işkence etmekten haz duymakta hazlara dahildir. İnsan duyarlı bir varlık olduğundan hazlara çok kolay bir şekilde aldanabilir ve hazzı iyi bir yaşam için ölçüt olarak kabul ettiğinde sınır tanımadan en yüksek hazzı ulaşmaya çalışabilir. En yüksek hazzı çıkmanın düşüşü de o denli yüksekte ve keskin olacaktır. “Bu tıpkı ekstazinin etkisi altında geçen bir hafta sonunun ardından yaşanan bitkinlik haline benzer. Düşüş bir gölge gibi hep peşinizdedir.”⁷⁵⁴ “Mesela kumar gibi eğlenceler sona erer ermez, insanın üstüne bir kirlilik, bir doymamışlık duygusu çöker ve kişi, neye olduğunu bilmediği bir açlık duyar.”⁷⁵⁵ Bu açlık insanı bir hazdan başka bir hazzı yöneltir. Böyle bir çaba içinde yaşamak çok zor olduğu gibi hazzın gelip geçiciliği de insanda mutluluktan öte kaygıya sebep olacaktır.⁷⁵⁶ Bu nedenle hazcılar bile hazzı sınırlamaya çalışmışlardır. Bentham haz hesabı geliştirmiş, Mill entelektüel hazları da katarak ilerlemek istemiştir. Yine de en vurucu öneriler Epiküros’tan gelir. O mantıksız bir hazzı kabul etmemiş, hazların insan yaşamını yönlendirmesine karşı çıkmıştır. Onun *ataraxia*

⁷⁵³ Eugenio Borgna, *Ruhun Yalnızlığı*, 82

⁷⁵⁴ Mark Vernon, *Mutluluk İçin Felsefe*, 35

⁷⁵⁵ Bertrand Russell, *Mutlu Olma Sanatı*, 55

⁷⁵⁶ Terry Eagleton, *Hayatın Anlamı*, 109, 112; Mark Vernon, *Mutluluk İçin Felsefe*, 21, 32; Andre Comte-Sponville, Jean Delumeau, Arlette Farge, *Mutluluğun En Güzel Tarihi*, 8

kavramı ruhun huzuru, sükuneti üzerinedir. Bu nedenle kendisi dostlarıyla birlikte şehirden uzakta doğayla iç içe yaşamıştır.

İnsanların mutsuzluklarının gerisinde hatalı dünya görüşü, hatalı ahlak kuralları, yanlış yaşama alışkanlıklarının olduğuna dikkat çeken Russell da⁷⁵⁷ şehir hayatının kendisine mutsuzluk getirdiğini dile getirip doğal hayatı tercih edenlerdendir. Modern toplumun getirdiği hırs, rekabet ve mutluluğu maddi şeylerde aramanın insanları gerçek mutluluktan alıkoyduğunu düşünmüştür. Modern topluma baktığımızda insanların gün doğarken güneşin güzelliğini seyretmek yerine birazdan başlayacak stresli mesai saatleri sebebiyle kaygılandıklarına şahit oluruz. Gün içindeki koşuşturmalar, yapay ilişkiler, fazla mesai saatleri, tüketim üzerine kurulu bir sistem insanı daha da tüketirken insanlar da kendilerini unutmak, kısa süreli rahatlamak için zararlı alışkanlıklara, hazlara yönelirler. Pascal'ın dediği gibi bize zevk veren her şey aslında mutsuzluğumuzu unutturmak içindir.⁷⁵⁸

Doğadan uzak modern bir kentte daha fazla çalışarak ve daha varlıklı olarak mutlu olacağına inanan insanlar olsa da yapılan araştırmalar maddiyatla mutluluk arasında zorunlu bir ilişkinin bulunmadığına işaret etmektedir. Yaşam standartları arttıkça kişilerin mutlu olduklarına veya hayatlarından daha memnun olduklarına dair bir bulguya rastlanmamıştır. Çünkü maddiyata dair mutluluk beden rahatına yöneliktir oysa kalıcı mutluluk huzurlu ve hoşnut bir ruh haliyle mümkündür. Gelişmemiş ülkelerin başında gelen Afrika'nın en düşük intihar oranına sahip ülke olması bu tezi destekler niteliktedir.⁷⁵⁹ Dünya mutluluk raporu 2019 yılı verilerine göre (geçen 4 yılda olduğu gibi yine) 156 ülke arasından en mutlusu İskandinav ülkeleri olmuştur.⁷⁶⁰ Danimarka, Norveç, Finlandiya gibi ülkeleri kapsayan İskandinav ülkeleri mutluluğu doğayla iç içe, sade, dingin ve huzurlu bir minimalist yaşam tarzında bulmuştur. Yaşamlarını Hygge (huzur) felsefesi üzerine kuran bu ülkelerin insanları az şeyle yetinmekte, israf, lüks ve gösterişten uzak bir hayat yaşamakta, boş zamanlarında ise aile ve sevdikleriyle vakit geçirmektedir.

Öyle anlaşıyor ki insanlar bilgi düzeyleri arttıkça, akılları duyguları üzerinde tam bir kontrole sahip oldukça, ölçülü bir hayat sürdürükçe, ötekileri/farklılıkları birer

⁷⁵⁷ Bertrand Russell, *Mutlu Olma Sanatı*, 19

⁷⁵⁸ Andre Comte-Sponville, Jean Delumeau, Arlette Farge, *Mutluluğun En Güzel Tarihi*, 10

⁷⁵⁹ Bellarmine U. Nneji, "Philosophical Counseling/Therapy: Praxis and Pedagogy", 8

⁷⁶⁰ <https://worldhappiness.report/ed/2019/#read> erişim tarihi 10.03.205

zenginlik ve varoluş imkanı olarak kucaklayan otantik benler, özgür ve özerk bireyler olmayı başarabildikçe sürekliliği olan, kalıcı, derin, hayatı anlamla dolduran bir mutluluğu tecrübe edeceklerdir. Nitekim Eugenio Borgna mutluluğu büyük ve küçük mutluluklar diye ikiye ayırır. Büyük mutluluklar hayata anlam katan, zamana meydan okuyan, kalıcı, yoğun ve derin bir doğaya sahipken küçük mutluluklar içi boş, cam gibi kırılğan, kısacık bir an diliminde kalan, ardında küller bırakan, zayıf, temelsiz, süreksiz, uçucu ve geçici türdedir. İnsanlar mutluluğu küçük mutluluklarda aradıkları için kişisel tatmin olma yoluna gitmekte, antidepresanlar kullanmakta bunların da etkisi kısa süreli olduğundan hayal kırıklıkları, depresyon ve derin mutsuzluklarla boğuşmaktadır. Bir insanı kendinden geçiren, sorumluluk almasına engel olan, yüzeysel tatmin sağlayan şeyler ona mutluluk sağlayamazlar. Ona göre büyük mutluluk insanın diğerleriyle olan varoluşsal ilişkisine bağlıdır.⁷⁶¹ Aynı zamanda bu tür büyük ve kalıcı mutluluk hayata ve varoluşumuza derin anlam katan türde bir mutluluktur. Terry Eagleton da hayatın anlamını insanların ortak amacında bulmuş, bu ortak amacın da mutluluk olduğuna dikkat çekmiştir. Fakat onun mutluluktan kastı yaşlı bir kadını korkutmaktan alınan hastalıklı bir haz değil, Aristoteles'in *Nikomakhos'a Etik* kitabında ele aldığı türde pratik bir yaşam biçimidir.⁷⁶² Ona göre de güç, para, şöhret gibi dışsal etmenler bizi yalnız mutluluğa ulaştırabilecek araç konumundadırlar. Ve bir araç asla hayatın anlamı olamaz.⁷⁶³

Sonuç olarak mutluluğa giden tek bir yol olmamakla birlikte filozofların bulunduğu ortak noktaları şöyle ifade edebiliriz: İnsanın kendine dönmesi, kendini tanıması; kendini başkalarının gözüyle ya da dışsal etmenlerin ölçüsüyle değil kendi gözüyle değerlendirmesi, toplumun biçtiği değerleri değil kendi değerlerini yaratıp kendini gerçekleştirme; kendini yönetebilen, kendine yeten özgür ve özerk bir birey olması; acıyı negatif bir duygu olarak değil kendini inşa etmenin, kendini güçlendirmenin ve varoluşunu anlamlandırmanın zorunlu deneyimi olarak görmesi; bencillik ve özgecilik tutumunda, haz ve arzuların tatmininde ölçülü olması gerekir. Tüm bunları başarabilmek için de bilgi ve sorgulama, kısaca felsefe gereklidir.

3.2. FELSEFİ DANIŞMANLIK UYGULAMALARI

⁷⁶¹ Eugenio Borgna, *Ruhun Yalnızlığı*, 15, 88, 89, 93, 102, 114

⁷⁶² Terry Eagleton, *Hayatın Anlamı*, 106, 107

⁷⁶³ Terry Eagleton, *Hayatın Anlamı*, 114

Araştırmamıza katılan 18-24 yaş arası, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi öğrencilerinden oluşan on kişiyle haftada bir gün, iki saat, altı hafta boyunca, toplamda altı seans, on iki saat olacak şekilde mutluluğun kavramsal analizi hakkında felsefi danışmanlık atölye çalışması yapılmıştır. Araştırmada kadın-erkek cinsiyet eşitliği gözetilmiştir. 18-24 yaş arası üniversite öğrencilerinden oluşan danışanların tercih edilme nedeni hayata atılma, bireyselleşme ve özgürleşme yoluna yenice giren bu yaş grubunun kendilerini tanımalarına, kendi fikir ve değerleriyle aileden/toplumdan getirdikleri fikirler ve değerler arasındaki ayrımın farkına varmalarına ve bilinçli bir mutluluk anlayışı geliştirmelerine olanak sağlamaktır.

Felsefi danışmanlık atölye çalışmasının ilk seansında danışanlarla mutluluğa dair kavramsal bir analiz yapılarak bakış açıları, kendilerini mutlu hissedip hissetmedikleri, hangi koşullarda mutlu hissettikleri, mutlu olmak için nasıl bir yol izledikleri, kalıcı ve geçici mutluluğa dair fikirleri ele alınmış; ikinci, üçüncü ve dördüncü seanslarda farklı ekollerden filozofların mutluluk üzerine geliştirdikleri kavramlar ve görüşler analiz edilmiş; beşinci seansta mutluluğun ilişkili olduğu kavramlar hakkında (bilgi, ölçülülük, özgürlük, acı, kendi olmak, özgecilik, hayatın anlamı, yalnızlık, toplumsal ilişkiler gibi) bir değerlendirme yapıldıktan sonra altıncı (son) seansta danışanların mutluluğa dair düşünceleri ve pratik hayatlarındaki etkileri tekrar sorgulanarak genel bir değerlendirme yapılmıştır.

Yapılandırılmış mülakat tekniği uygulanan danışmanlık sürecinde fenomenolojik ve Sokratik yöntem kullanılmış, her bir danışanın fikirleri karşılıklı analiz edilip filozofların rehberliğinden yararlanılarak farklı bakış açıları kimi zaman da antitezler sunulmuştur. Felsefi danışmanlık atölye çalışmalarının avantajı olarak her birey bir diğerrinin gözünden kendini değerlendirme fırsatı bulmuş, yalnızca filozofların düşüncelerini değil kendi yaş grubunun da hayata ve mutluluğa yönelik düşüncelerini öğrenme ve değerlendirme fırsatı yakalamıştır. Kendilerinin dile getirdikleri üzere mutluluğa dair bir anlam arayışında olan danışanlar atölye çalışmalarına aktif ve gönüllü olarak katılarak bundan en iyi şekilde istifade etmeye; mutluluğa dair fikir ve inançlarını sorgulamaya, farklı mutluluk yollarını öğrenerek bir öz-eleştiri ve öz-değerlendirme yapmaya ve mutluluğa ilişkin kavrayışlarını felsefi olarak derinleştirmeye çalışmışlardır. Bu nedenle yaptığımız atölye çalışmaları danışanlarda tahmin edilenden daha güçlü ve pozitif bir etki yaratmıştır.

3.2.1. VAKA 1: H. K. (ERKEK)

H.K. danışmanlık öncesi hayatından memnun olmadığını ve depresif bir ruh halinde olduğunu dile getirmişti. Bunun sebebi yaşadığı her sorunu büyük bir problem haline getirmesi, problemlerin altından kalkamayacağına inanmasıydı. Duygularını ve düşüncelerini kontrol etmede yetersiz olduğunun farkındaydı. Mutluluğu haz alma ve sevinç olarak görüyor, en büyük hazzı da sosyalleşmekte buluyordu. Hazzı en üst seviyeye çıkarmayı umarak kimi zaman alkol alıyordu. Hayattaki en büyük kaygısı kendini gerçekleştirememekti. Onun için kendini gerçekleştirmek ise başarılı olmak demekti. Fakat başarılı olmalıyım düşüncesi onda kaygıya sebep oluyordu. H.K.'nın yaşadığı her üzücü olayda depresif bir ruh haline bürünmesi acıya negatif yaklaştığının göstergesiydi ki kendi de zaten bunu onaylamıştı. Acı kadar yalnızlığın da kötü bir şey olduğuna inanıyordu.

Danışmanlık sürecinde mutluluğa ulaşma yolunda bilginin önemini fark etti. Bilgi sayesinde duygularını ve düşüncelerini kontrol altına alabileceğini, kendiyle ve geleceğiyle ilgili daha doğru kararlar alabileceğini öğrendi. Kendini geliştirerek daha anlamlı bir hayat yaşayacağına inandı. Bu nedenle entelektüel gelişimine katkı sağlayacak yeni bir hayat felsefesi edindi.

...mutluluğa ulaşmak için temel yapı taşımız bilgidir eğer bilgelik seviyemizi yüksek tutarsak her şeyin kararını daha rasyonel verebiliriz doğrularımızı ve yanlışlarımızı ayırt edebiliriz, bu sonuçta mutlu olabiliriz yani bilgelik mutluluktur diyebiliriz.

Danışmanlık süreci sonunda acının korktuğu kadar negatif bir şey olmadığını, hatta acıya karşı farkındalığı arttıkça depresyon gibi daha öncesinde yaşadığı sıkıntıların giderek azaldığını söyledi. Hazlarla ilgili fikirlerinde köklü bir değişiklik olmadığını fakat ölçülü davranmanın önemini anladığını belirtti. 'Danışmanlık öncesi ve sonrası hayata ve mutluluğa bakış açında nasıl bir değişim olmuştur?' sorusuna yanıtı ise şöyledir:

Daha öncesinde hayata karamsar bakarken şu an farkındalığına vardığım için daha mutluyum. Hayatın farkındalığına varıyorum ve hayatımı daha mutlu yaşıyorum. Öncesinde daha kötüydü.

Felsefi danışman bireysel yorumu: H.K. mutluluğun haz ve sevinç halinden ibaret olduğunu söylese de o hayatını başarılı olmak üzerine kurmuş, mutluluğa da başarılı olduğunda erişebileceğine inanmıştı. Başarısızlık hissi onda kaygıya sebep oluyor, bu kaygıyla yüzleşmemek adına kendinden kaçarak kalabalıklara sığınıyordu.

Onu başarısız hissettirecek her bir olayı büyük bir sorun haline getiriyor, bu sorunları yönetemedikçe depresif bir ruh haline bürünüyordu. Aslında alkol alması, sosyalleşme arzusu onun düşündüğü gibi hazzı en üst seviyeye çıkartmak değil sorunlarından ve kendisiyle yüzleşmekten kaçmasından başka bir şey değildi. Alkol, sosyal ortamlar veya o an ona haz veren küçük anlar kısa bir süre kendisini unutmamasını sağlayan araçlardı. Danışmanlık sürecinde acıya karşı bakış açısı değiştikçe daha güçlü olmayı öğrendi. Bilgi sayesinde duygu ve düşüncelerini kontrol altına alabilmeyi, hayat amacı olan kendini gerçekleştirmenin ise başarılı olmaktan geçmediğini, çünkü başarı odaklı yaşam kaygısının kendisinden değil toplumsal beklentilerden kaynaklandığını anlamış ve asıl başarının kendisi olmak ve bu amaçla kendine yönelerek kendini geliştirmek olduğunun farkına varmıştır.

3.2.2. VAKA 2: E. Ç. (ERKEK)

E.Ç. kendini duygusuz ve narsist olarak niteleyen, kendiyle barışık, kendini seven birisiydi. “Seviyorum kendimi diğer her şeyden daha fazla.” Onun için mutluluk dışsal etkenlere bağlı bir şey değil kendi olmaktı. İnsanların eğlence ve bağımlılıklara karşı zaafı ve zayıflıkları sebebiyle onlara olan saygısını yitirmişti. İnsanları manipüle ettiğini fakat bunu herhangi bir amaç uğruna yapmadığını söylemişti.

Kimseden onaylanma beklemiyorum. Manipülatif tavırlarımın sebebi kendimi ve egomu tatmin etmek değil. Sevilme ihtiyacı duymasam da tanımadığım insanları dahi manipüle ediyorum.

Düşüncenin gücüne inanıyor, acı veren şeyin olaylar değil onları yorumlama biçimimiz olduğunu düşünüyordu. Bu nedenle hayata daha geniş bir perspektiften bakmaya çalışıyor, bir olay karşında elinden geleni yaptıktan sonra olmayacak şeyler için kendini üzmüyordu. “Değiştiremeyeceğim şeylere üzülmüyorum. Bir sınav sonucu veya bir ölüm. Elimden ne gelebilir ki sonuçta?” İçsel bir denge kurduğuna inanıyor, kendini ve hayatı olduğu gibi kabul ediyordu. Onun için mutluluk diğer insanların peşinde koştuğu bir his değil, varlığının doğal bir sonucuydu. “Mutlu olmak için kendimi sevmiyorum, kendimi sevdiğim, kendim olduğum, yaşadığım, var olduğum için mutluyum.” Mutluluğun içsel olduğunu, dış koşullardan etkilenmeyecek bir durum olduğunu, bu nedenle de insanın kalıcı bir mutluluğa ulaşmak için mutluluğu kendinde araması gerektiğini düşünüyordu. Acı ve hazzın hayatta olması gerektiğini ama acıyla savaşmayıp kabullendiğini, acıdan etkilenmediğini, hazlara ise bağlanmayarak onları hayatının bir amacı haline getirmediğini belirtmişti. “Bu

nedenle, acı ve haz benim için sadece yaşamın yüzeyindeki geçici dalgalardır, asıl önemli olan, bu dalgaların altındaki durgunluğu ve dengeyi hissetmektir.”

Danışmanlık sonrası daha derin sorgulama yapma fırsatı yakaladığını, hayata karşı duruşunun daha da netleştiğini, kendi mutluluğunun kalıcı bir mutluluk olduğunu fark ettiğini, mutluluk konusunda daha bilinçli olduğunu ve acının yaşamın doğal bir parçası olduğu fikrini daha da içselleştirdiğini dile getirdi.

Felsefi danışman bireysel yorumu: E.Ç.’ye baktığımızda kendini seven, kendiyle barışık, kendi olabilmiş, bu nedenle mutluluğun formülünü bulmuş biri gibi görebiliriz. Çünkü biz de filozofların ve farklı ekollerin düşüncelerini analiz ettikten sonra aynı E.Ç. gibi mutluluğu kendi olmakta, özgür ve özerk olabilmekte, hazlara bağımlı olmadan, acının da insanı güçlendirdiğine inanan, ölçülü bir yaşamdan geçtiğini savunmuştuk. Fakat E.Ç.’nin kendini sevmesi ve kendi olması ile bizim Sokratesçi manada bahsettiğimiz kendini bilmek ve varoluşçulardaki kendi olmak arasında bazı farklar vardır. Sokrates’ten itibaren filozofların ‘kendini bil’ buyruğu insanın kendi doğasını, kendi sınırlarını, erdemlerini, amaçlarını kısaca kendini tanıyarak daha bilgili ve ahlaklı bir birey olabilmesine işaret eder. Kendini bilmek kendini sorgulayan derin bir analiz içerir. Kendini bilmek hatalarını, doğrularını, yanlışlarını görmek, kabul etmektir. Fakat E.Ç. gibi (kendisinin de kabul ettiği) narsist⁷⁶⁴ bireyler hatalarını ve eksiklerini reddeden, kendini kusursuz gören, bu nedenle gelişime kapalı olan, kendilerini hep başkalarından üstün gören, kendini yücelten, kendine hayran bireylerdir. Sokrates’in kendini bil buyruğu farkındalığı artırarak kişiyi bilgeliğe ulaştırırken narsist bir kendini bilmek kişiyi kendi oluşturduğu dünyasının sınırları içine hapseder. Varoluşçularda kendi olmak demek kişinin kendi özgün kimliğini bulabilmesi, diğerlerinin onayına ihtiyaç duymayan, kendi değerlerini yaratabilen, bağımsız, özgür bir birey olmak demektir. Fakat narsist kişiler kendi öz kimliklerini inşa etmek ve kendi değerlerini oluşturmak yerine sürekli

⁷⁶⁴ Günümüzde sıklıkla karşılaştığımız, *DSM-5-TR Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı*’nda ‘özsever (narsisistlik) kişilik bozukluğu’ (narcissistic personality disorder) tanısı konan bireyler empatiden yoksun, başkalarının duygu ve ihtiyaçlarını anlamak istemeyen, kendini hatasız gördüğü için hatayı hep karşı tarafta arayan, sürekli takdir ve övgü bekleyen, aşırı derece beğenilme arzusuna sahip, çok özel, eşi ve benzeri olmadığına inanan, kendi çıkarları için başkalarını kullanan, manipülasyon yeteneği oldukça güçlü bireylerdir. Bu bireyler kendilerini kusursuz gördükleri için kendilerinde asla bir hata ya da aşırılık olduğu fikrini kabul etmezler, bu nedenle bu insanları değiştirmek zordur. Prof. Dr. Ertuğrul Köroğlu (çev.), *Amerikan Psikiyatri Birliği, Dsm-5-Tr Tanı Ölçütleri Başvuru Kitabı*, 343, 344

dışsal onay ve güç peşinde koşarlar. Varoluşçulardaki kendi olmak kendi içinde, kendi kendine, kendi için bir anlam yaratmak iken narsist bireyler kendini gerçekleştirmek (güç ve ego tatmini) için diğerlerini manipüle eder.

Not: Felsefi danışmanlığın amacı danışanda herhangi bir semptom teşhis edip tanı koymak değildir. Atölye çalışmaları sürecinde de danışanlar olduğu gibi dinlenilmiş herhangi bir sınıflandırmaya sokulmamıştır. Burada narsisizmden bahsetmekteki amaç öncelikle danışanın bunu kendisinin dile getirmesi ve günümüzde sıklıkla karşılaşılan narsisizmin yeri gelmişken felsefi açıdan incelenmesidir.

3.2.3. VAKA 3: F. Z. (KADIN)

F.Z. mutluluğu içsel bir huzur olarak tanımlamıştı. Bir kedinin başını okşamak, birine yardım etmek, çocuklarına yemek yapmak gibi küçük anlardan mutlu olduğunu dile getiriyordu. Kendinden önce diğerlerinin mutluluğunu önemsiyor, başkalarını ne kadar mutlu ederse kendisinin de o kadar mutlu olacağına inanıyordu. Hatta kendinden önce diğerlerini mutlu etmenin görevi olduğuna inanmıştı. Kendinden beklenenleri karşılamayınca suçluluk duygusu ve kaygı hissediyordu. Yalnızlıktan ve yalnız kalmaktan korkuyor, bencilliğin kötü bir şey olduğuna inanıyordu. İnsanın toplum içinde, toplumsal kurallara uyarak yaşaması gerektiği düşüncesini benimsiyordu.

Danışmanlık sürecinde kendine dönmeye ve seveceği, mutlu olacağı şeyleri keşfetmeye karar verdi. Kendine yöneldikçe başkalarını mutlu etmek adına kendinden ne kadar uzaklaştığının farkına vardı. Özgeciliğin aslında kendisinden ne kadar çok şey götürdüğünü, ne kadar yorulduğunu, kendi ihtiyaçlarını hep başkalarının gerisinde tuttuğunu anladı. Danışmanlık sürecinin sonlarına doğru özgecilik ve bencillik arasında bir denge kurması ve kendi ihtiyaçlarını öncelemesi gerektiğine karar verdi.

Toplumsal beklenti ve korkuların kişiliğimdeki etkisinin farkındayım ama bir önemi yok, eskiden olsa çok takardım, ezilir bükülürdüm, artık takmıyorum. ‘Benden beklenenleri yapmak istiyorum mu ya da yaparsam mutlu olacak mıyım?’ gibi sorular soruyorum kendime, cevabı bende aslında.

Danışmanlık öncesi acının kötü bir şey olduğuna, hazzın ise mutlulukla eşdeğer olduğuna inandığını fakat sonrasında hazların sadece acıdan bir kaçış olduğunu fark ettiğini dile getirdi. Danışmanlık sonrasında acının aslında kendini pozitif yönde değiştiren ve ona güç katan bir olgu olduğunu anladığını, bu nedenle de artık acıdan korkmadığını belirtti.

Danışmanlığın pozitif bir meyvesi olarak danışanın mutluluğa bakışı değişmiş, kendi olmanın değerini anlamaya başlamıştı.

Önceden benim için mutluluk başkalarını mutlu etmekten geçerdi, onlar mutluydu bende mutluydum, kendi ailemle başlayan bu durum eş ve çocuklarla devam etti. Aslında hep kendimden giden bir şeyler vardı ve bu benim için çok yorucuydu. Benim böyle olmamın sebebi ailemin yetiştirme tarzıydı, bunu bu çalışmada anladım. Bu çalışmadan sonra mutluluğun birilerini mutlu etmekten geçmediğini anladım. Benim içimde çok büyük değişimlere yol açtı ve böyle olmaktan çok mutluyum her şey için çok teşekkürler.

Felsefi danışman bireysel yorumu: F. Z.'nin doğup büyüdüğü ailede kendini düşünmek, kendini öncelemek, kendi için yaşamak, kendi seçimlerini yapmak, kendi doğrularını ve değer yargılarını belirlemek bencillik ve kötü olarak; özellikle kadınların başkaları için kendini feda etmesi, toplumsal kurallara uyması, özgeci ve fedakâr olması ise iyi olarak görülüyordu. F. Z. bu durumu olağan kabul etmiş, içselleştirmiş, kendi mutluluk anlayışını da ailesinin empoze ettiği değer ve inançlara göre inşa etmişti. Bu mutluluk anlayışını evliliğine, eşine ve çocuklarına taşımış, sadece onlar için yaşar hale gelmiş, onları mutlu etmeyi görevi bilmiş, zaman içinde de kendini, ne istediğini, neyi sevip sevmediğini unutmuştu. Hatta hiç sormamıştı bile. F.Z. bir mutluluk arayışındaydı. Danışmanlık süreci sonunda kendine karşı olan asıl sorumluluğun başkalarını değil kendini mutlu etmek olduğunu fark etmişti.

Not: Mutlu olmak için özgeci olmak da bir seçim olabilir. Özgecilik de kişinin öz-saygı ve özdeğerini zayıflatmadığı sürece insanı mutluluğa ulaştırabilir. Bu yol kişinin mutluluğu analiz ederek, kendine en uygun yol olarak bilinçli bir şekilde özgeciliği tercih etmesiyle mümkün olur. F. Z.'nin özgeciliği mutluluk varsayması aileden gelen ezberletilmiş, kendi tercihinin bırakılmamış bir mutluluk anlayışıydı. Kendisi mutluluğun analizini yapma fırsatı yakalayıp mutluluğa ulaşmada diğer yolları keşfettiğinde artık kendisine ait bir mutluluk anlayışı geliştirmeyi başarabilmişti. Bu anlayış da özgecilik ile bencillik arasında kurulan bir dengeyi ifade etmekteydi.

3.2.4. VAKA 4: N. Ü. (KADIN)

N.Ü. de F.Z. gibi mutluluğu içsel huzur olarak tanımlıyordu. Uzun bir süre boyunca başına gelen her acı olayda hem kendini ve hem başkalarını suçlamış, kendine ve hayata karşı büyük bir öfke ve kin biriktirmişti. Zamanla içindeki bu kin ve nefretin aslında en çok kendisine zarar verdiğini anlayarak olayları olduğu gibi kabullenmeyi

seçtiğini, böylece daha huzurlu bir yaşama geçtiğini söylemişti. Fakat baş etmesi gereken en önemli sorun kendi olabilmesiydi. N.Ü. toplumun beklentilerine göre yaşıyor, dışlanmaktan korkuyor, topluma uyum sağlamak adına kendini kısıtlıyor, diğerlerinin yargılarına fazlaca önem veriyor, diğerlerinin gözünden devamlı kendini eleştiriyordu. Toplumun bakışından ve toplumun gözünde hatalı bir davranış sergilemekten korktuğu için yalnızlığı tercih etmişti. Toplum, özellikle de aile baskısı altında olduğu için kendini özgür hissetmiyordu. Onun kendini özgür hissedebildiği tek yer zihniydi çünkü davranışları tamamen toplumun taleplerine göre biçimlenmişti.

Danışmanlık sürecinde kendi olabilmenin, kendini kabullenmenin önemini fark ederek toplum baskısından az da olsa kurtulmaya başlamıştı.

Eskiden toplumsal beklenti ve korkuların kişiliğime olan etkisini kabullenmezdim. Ancak artık toplumsal korkuların hayatıma olan etkisinin bilincindeyim (örneğin kalabalık ortamlarda anksiyetemin tutması) ve bunun önüne geçmeye çalışıyorum.

Ölçülü olmak konusunda bilinçliydi. Hazlara bağımlı yaşayan insanların içgüdüleriyle hareket eden hayvanlardan farkı olmadığını düşünüyordu.

Danışmanlık süreci sonunda yaşadığı acıların aslında kötü bir şey değil birer tecrübe olduğunu ve kendine dönerek kendine yeten bir birey olmakla ne kadar özgür ve mutlu olabileceğini anladı. Asıl önemli olanın başkalarının ne düşündüğü değil, kendi olabilmek, kendine değer vermek olduğunu fark ettiğini söyledi. Bundan sonra başkalarının takdiri için yaşamaktan vazgeçerek kendini takdir edecek eylemlerde bulunacaktı.

Şu an mutluluğun sadece başka insanlara bağlı olmadığını, kendimle baş başayken de mutlu olabileceğimi anladım. Beni mutlu eden şeyin kendimi takdir edebilmek, hedeflediğim kişiliğe sahip olmak ve kendime yetebilen bir insan olmak olduğunu fark ettim. Önceden öteki insanları kendimden ön planda tutardım. Artık kendime daha çok değer veriyorum.

Felsefi danışman bireysel yorumu: N.Ü.'nün kendi diliyle anksiyete yaşayacak kadar toplumun bakışından etkilenmesi kendi olamamasına ve yalnızlığa çekilmesine neden olmuştu. Kendi olmak ve toplumun beklentileri arasında sıkışıp kalmış, toplumun onaylamadığı fakat kendine uygun olan bir davranışta bulunduğu kendini eleştiriyor, kendine kızıyor, kendinden uzaklaşıyordu. Kısaca kendisi ve toplumsal beklentiler arasında çatışma yaşıyordu. Çevreye uyum sağlama düşüncesi ve başkalarının kurallarına göre yaşamak kendi benliğini keşfetmesine, özgür ve özerk

bir birey olmasına engel olmuştu. Aslında bu ikilem çoğu insanın yaşadığı bir durumdur. İnsan dışlanma ve yalnızlaşma korkusu yüzünden kendini topluma uyum sağlamak zorunda hisseder. Fakat bu süre zarfında kendi benliğinden uzaklaşarak kalabalıkların arasında anonim (Heidegger'in diliyle dasman) olarak yaşamaya başlar. Ya da N.Ü. gibi dışlanmayayım derken daha çok yalnızlığın içine çekilir. Topluma karşı koyarak kendi değerlerini yaratmak cesaret ister. N.Ü. atölye çalışmalarından sonra bu cesareti bularak Nietzsche'nin de dediği gibi ejderhaya hayır, kendisine ise evet demiştir.

Not: F.Z. ile N.Ü'nün kendi olmasının önündeki engel toplumsal beklentiler ve değer yargıları olsa da aralarındaki fark F.Z.'nin tam anlamıyla özgeci bir hayata yönelmesi, N.Ü.'nün ise toplumsal beklentiler ile kendi değer yargıları arasında sıkışıp kalmasıdır. Bu nedenle kendi olma yolunda F.Z.'ye antitez olarak Ayn Rand, Stirner gibi egoist ahlak düşünürleri, N.Ü'ye ise Heidegger, Sartre, Nietzsche gibi varoluşçu düşünürlerin fikirleri sunulmuştur.

3.2.5. VAKA 5: F. D. (ERKEK)

F.D. danışmanlık öncesi mutluluğu huzur ve dinginlik hali olarak açıklamıştı. Kendini duygusal ve hassas biri olarak tanımlıyor, duygularını yönetemediği zamanlarda üzgün ve depresif bir ruh haline bürünüyor. Böyle anlarda yürüyüş, spor, yemek, kahve, sosyal ilişkiler vb. şeylerle ya da herhangi bir uğraş bularak kendini iyi hissetmeye çalışıyor fakat çabucak geçen bu anlar kendisine kalıcı bir mutluluk sağlamıyordu. Topluma ve insanlığa büyük önem veriyor, hayat amacını ise "...insanların kurduğu sistemin içerisinde bir görev bilinciyle fayda ve değer üretebilmek" olarak açıklıyordu. Toplumsal olarak huzur ve mutluluğu sağlamak, iyi insan olmak, tanımadığı kişilere bile yardımcı olmak gibi bir misyon edinmişti.

Danışmanlık sürecinde özellikle sevildiğini hissettiği, başkaları tarafından onaylandığı ve sosyalleştiği zamanlarda mutlu olduğunu anlayarak mutluluğunun dış etmenlere bağlı olduğunu fark etti. İlerleyen süreçlerde onaylanma ve kabul görme ihtiyacından dolayı girdiği her farklı ortamda o ortama uygun maske taktığını, kendisiyle baş başa kaldığında ise bu durumundan rahatsız olduğunu ve kendisiyle savaştığını itiraf etti. F.D. her ne kadar kendini topluma adanmış biri gibi görse de toplumun beklentilerine uyum sağlamak ve kendi olmak arasında büyük bir çıkmaz ve ikilem yaşamaktaydı.

Toplumsal beklentilerin beni etkilediğinin tabii ki farkındayım zaten bu sebeplerden dolayı da geçmişimdeki akademik hayatım etkilendi. Toplumsal korku ve beklentiye hissetmeyen insan yoktur.

Danışmanlık sürecinde Stoa felsefesine ilgi duydu ve filozof Epiktetos'un 'İnsanı huzursuz eden bizzat şeyler değil, şeyler hakkındaki kanaatleridir' sözünün tesirinde kalarak olaylardan etkilenip etkilenmemenin kendi kararı olduğunu fark etti. Kendini duygusal ve hassas biri olarak gören F.D. için duygularını düşüncenin egemenliği altına almak büyük bir gelişmeydi.

Süreç sonunda mutluluk anlayışını yeniden değerlendirmiş, mutluluğu aşırılıklardan uzak olmakla, dengede kalmakla; mutsuzluğunu ise hatalı düşünce yapısına sahip olmakla ilişkilendirmiştir. Bunun yanında F.D. danışmanlıktan önce acıya karşı negatif duygular beslediğini fakat artık acının insanın hayatına anlam katan, insanın insan olabilmesini sağlayan, onu geliştiren, güçlendiren ve o an zor gelse de ilerleyen zamanlarda mutluluğa kapı aralayan bir etkisi olduğunu anladığını söylemiştir.

Felsefi danışman bireysel yorumu: Erdemci Aristoteles'in de dediği gibi insan toplumsal bir varlıktır. Yararcı David Hume ise bireyin yararını önemsemekle birlikte bunu nihai mutluluk için yeterli görmeyip duygudaşlık ilkesini ortaya koymuştur. Utilitarist düşünürler de bireyden ziyade genelin refahını gözetmiştir. Varoluşçu Martin Buber ise insanın var olmak için 'Sen'e ihtiyacı olduğunu, bir insanın ancak 'Sen' sayesinde 'Ben' olabileceğini savunmuştur. Kısaca farklı ahlak kuramcısı filozofların büyük bir kısmı toplumsallığı, ötekini mutluluğa giden yolun esaslı birer unsuru olarak değerlendirmiştir. İnsanın sevme, sevilme, bağ kurma, onaylanma ihtiyacı hissetmesi olağandır. Fakat F.D.'nin sevilme ve onaylanma ihtiyacı sebebiyle her girdiği ortama uygun maske takması, toplum için gerçekte olduğu gibi olamaması kişiliğine ve bireyselliğine verdiği en büyük zarardır. Bir insan önce ve temelde kendini sevdiğinde diğerlerinin sevgisine ve ilgisine yönelik bağımlılık geliştirmeyecektir. Bir insan kendi olduğunda onaylanma ihtiyacı hissetmeyecektir. Çünkü o zaten kendi olarak kendini sevmiş, kendini onaylamış olacaktır. F.D.'nin toplumsal huzuru ve mutluluğu kendisine ilke edinmesi az önce bahsettiğimiz filozoflarca ele alınan bir toplumsallık ve ilişki değil kendisinden önce toplumu önemseydiğini ve değerini toplum üzerinden belirlediğini göstermektedir. Bir insan

kendi olduktan sonra pekâlâ toplumsal refahı kendisine ilke edinebilir. Fakat ‘Ben’ olamadan ‘Sen’ ile ilişki kurması imkansızdır.

3.2.6. VAKA 6: E. Y. (KADIN)

E.Y. başarılı olmaya kendini adanmış, hayal ettiği bölüme girebilmek için defalarca üniversite sınavına girmişti. Mutluluğu anlık sevinç halleri, başarılı ve özgür olabilmek olarak tanımlıyor fakat bu başarı arzusu kendisinde hırs, stres, kaygı ve korkuya sebep oluyordu. Toplumun koyduğu kurallara uyma zorunluluğu hissettiğinden kendini özgür saymıyordu. “Toplumun bilinçaltıma yerleştirdiği şeyleri yapmak zorunda hissediyorum.” Toplumsal beklentiler ve talepler kendi olmasının önünde engel oluşturuyordu. “Toplumsal beklentilerin ve korkuların kişiliğimde daha garantici ve daha tutumlu (iffetli) olma gibi etkileri oldu.”

Danışmanlık sürecinin sonlarına doğru kendi içine dönmeye ve onu asıl mutlu eden şeyin ne olduğunu aramaya başladı. Süreç sonunda insanların düşüncelerinden uzak bir biçimde kendi başına kalıp iç sesini dinlediğinde, bireysel ihtiyaç ve isteklerini öncelediğinde gerçekten mutlu olabileceğini anladı. “İnsanların düşünce trafiğinden soyutlayıp kendi iç sesimi dinlediğimde aslı mutluluğa ulaşacağımı anladım ve bu beni iyi anlamda çok geliştirdi.”

Felsefi danışman bireysel yorumu: E.Y.’nin başarı odaklı olması, üniversiteye girebilmek için defalarca sınava girmesi, en büyük hayalinin iş sahibi olması aslında onun özgürlük biletinin kendi ayakları üzerinde durmak olduğunu açıklıyordu. E.Y. ancak ekonomik açıdan özgür olduğunda kendi yaşamı üzerinde söz sahibi olacağına, kendi kararlarını kendi alabileceğine, kendi değerlerine göre yaşayabileceğine kısaca kendi olabileceğine inanmıştı. Aile ve toplum baskısından ancak böyle kurtulacaktı. Başarı onun için özgürlük, özgürlük ise kendi olabilmek demektir. Danışmanlık sürecinde kendi olabilmenin yalnızca başarı ve maddiyatla elde edilemeyecek bir şey olduğunu anladı. Önce kendine dönerek ne istediğine ve ne olmak istediğine net bir şekilde karar verdi. Bunu hayata geçirebilmek için yollar aradı. Fakat toplumun sesini susturması biraz zaman alacaktı.

Not: Daha önce de belirttiğimiz gibi ejderhaya ‘hayır’ kendine ‘evet’ demek zorlu bir süreçtir ve büyük bir cesaret ister. Danışanımızın bu cesareti bulacağına inanıyoruz.

3.2.7. VAKA 7: E. C. Ö. (ERKEK)

E.C.Ö. kendi deyimi ile ‘denizin ortasında susuz kalana dek’ mutluluğu anlık hazlarda aramıştı. Susadıkça denizin tuzlu suyundan içmiş, içtikçe tuzlu su onu daha çok susatmıştı. “Anlık zevklerin arasında kaybolana dek sadece istediğim şeyleri yaptım.” Bir kez deneyimleyip zevk aldığı şeyden ikinci kez zevk alamıyor böylece mutluluk diye bir şeyin olmadığına inanıyordu. Çünkü mutluluğu geçici anlarda arıyordu. “Ne yaparsam yapayım sürekliliği sağlama konusunda başarısız oldum.” Hayat onun için acı ve üzüntüden ibaretti ve tek amacı hayatın hızlıca geçip gitmesiydi. “En büyük korkum yaşamaya devam etmek.” Ona göre insanlar bencil varlıklardı ve toplumsal kurallara uyma zorunluluğu Hobbes’un diliyle insanın kendi çıkarını düşünmesi ve varlığını sürdürmesi içindi.

Danışmanlık sürecinde anlık hazların kendisine mutluluk vermediğini çünkü her bir hazdan sonra bir diğerine yöneldiğini ve bunun bir sonu olmadığını fark etmeye başladı. “Artık bitimsiz bir tatmin peşinde koşmuyorum. Çünkü bütün arzularım doyurulsa bile mutlu olamayacağımın farkındayım.” E.C.Ö. yine de hazların hayatımızda olması gerektiğine inanıyordu. Çünkü onun için hazzsız bir yaşama geçiş çok zordu, bunu yapabilecek bir insan olduğunu düşünmüyordu. Ona göre hazları tamamen reddedenler bile bu reddin hazzını yaşamaktaydı.

Danışmanlık sürecinin sonlarına doğru aşırı uçlardan kendini kurtarıp ölçülü bir hazzcılığın kendi hayat felsefesine daha çok uyum sağladığını fark etti. “Bana mutluluğu en çok hissettiren yol aşırı uçlardan kaçıp ölçülü olmaya çalışmak oldu.”

Felsefi danışman bireysel yorumu: E.C.Ö.’nün hazlar denizinde yüzmesi onun acılarla yüzleşme cesareti bulamayıp kaçması içindi. Fakat hazların kendisine bir mutluluk getirmediğinin bilincindeydi. Danışmanlık sürecinin sonunda Aristippos gibi ölçüsüz bir hazzcılık yerine Epiküros gibi ölçülü bir hazzcılığı benimsedi.

Not: E.C.Ö.’nün hayatı acı ve üzüntüden ibaret sayması, acıdan kaçmak için hazlara yönelmesi, yaşamayı istememesi, kendisi özel olarak talep etmedikçe altı haftalık atölye çalışmasında çözümleyeceğimiz bir şey değildir. Çünkü atölye çalışmalarımızdaki amacımız mutluluğun kavramsal analizini çözümlemektir. E.C.Ö.’nün hayata karşı olan küskünlüğünün nedenini daha iyi anlayabilmemiz için kendisinin bu diyaloga hazır olması ve bireysel danışmanlık alması gerekir.

3.2.8. VAKA 8: E. S. A. (KADIN)

E.S.A için mutluluk duyguların kontrol altında olduğu dingin ve huzurlu bir yaşamdı. Kendini merkeze koyduğu yaşamında kendine katkı sağlayacak şeylerle uğraştığında mutluluk hissinin arttığını ve dolayısıyla verimli ve üretken hayatın mutluluğun anahtarı olduğunu düşünüyordu. Kendini sevdikçe, tanıdıkça, ne istediğine karar verdikçe mutlu oluyordu. Kişisel olarak yalnızlığı tercih ediyor, vaktini kendine ve sevdiği uğraşlara ayırıyordu. Onun özgürlük tanımı dış etmenlerin kendi duygu durumunu etkilemesine izin vermemek üzerine kuruluydu. “Hayatta başımıza gelen olayları kontrol edemeyiz ancak bu olaylara verdiğimiz tepkileri nasıl yorumladığımız bizim elimizdedir. Bu nedenle mutlu olmak için kesinlikle duygularımıza hâkim olmayı iyi bilmeliyiz” diyerek Stoacı bir düşünce yapısına sahip olduğunu belirtmişti. Fakat yine de toplumun beklentileri, kendi diliyle ‘El alem ne der?’ düşüncesi kendisinde kaygı ve korkuya sebep oluyor, bu nedenle kendini tam anlamıyla özgür hissedemiyordu. Topluma özellikle ailesine karşı hissettiği sorumluluk duygusu kendi olmanın önünde en büyük engeli oluşturuyordu. “...bilemiyorum belki de yanlış düşünüyorum ama onlara karşı ödeyemeyeceğim bir borç taşıyorum ve vicdan azabından kahroluyorum.”

Danışmanlık süreci boyunca kendini ve mutluluğu daha iyi analiz etme imkânı buldu. Süreç sonunda mutlulukla ilgili kafa karışıklıklarını büyük ölçüde gidermiş, toplumdaki önce kendini düşünmesi gerektiğini anlamış, diğerlerini memnun etme kaygısı da zayıflamıştı.

Mutluluğun daha çok geçici bir his olduğuna inanıyordum ve mutluluğu daha çok hep dışarda (başarı, hobiler vb.) arıyordum, aslında biliyordum dışarıdan çok kendimde arasam bulabileceğimi ama bunu uygulayamıyordum hayatıma. Artık farkında olduğum kadar uyguluyorum bu durumu, kendime daha çok değer veriyorum bir de bakış açımdaki en büyük değişikliklerden biri de bu, kendimin ne kadar değerli olduğunu unutmuşum...

Felsefi danışman bireysel yorumu: E.S.A. danışmanlık öncesi mutluluğu kendi olmakta bulmuş; kendini tanımaktan, sevmekten, kendiyle vakit geçirmekten zevk alan, duygularını kontrol edebilen, hayata pozitif bakan bir bireydi. Fakat kendi olması onu toplumla ve ailesiyle karşı karşıya getirmişti. Bir yandan kendi değer yargılarını oluşturup kendi yolunu bularak kendine ait bir hayat kurmaya çaba gösteriyor diğer yandan toplumun ve ailesinin beklentilerini gerçekleştirmeye çalışıyordu. Kendini ön plana aldıkça vicdan azabı yaşıyordu. Mutluluğun yolunu

bulmuştu fakat uygulama konusunda tereddütleri vardı. Danışmanlık süreci sonunda doğru yolda olduğunu kavradı.

3.2.9. VAKA 9: E. D. (KADIN)

E.D. danışmanlık öncesinde mutluluğu anda kalmak olarak tanımlamış, ‘an’dan alınacak hazlarla mutlu olmaya çalışmıştı. “Ben mutluluğu tek bir anda takılı kalan ve o an bittikten sonra giden, başka bir an yaşanmadıkça tekrarlanmayan bir kavram olarak tanımlıyorum.” Hayatı olumsuz, kendini ise kusurlu olarak niteliyordu. Tüketimde (giyim, kuşam, aksesuar vb.) aşırıya kaçıyor, sonrasında da israf ettiğini düşünüp kendini kötü hissediyordu. İnsanlara karşı güven konusunda hassastı bu nedenle toplum içerisinde kendini net bir şekilde ifade etmekten çekiniyor, yalnızlığı kalabalıklara tercih ediyordu.

Danışmanlık sürecinde mutlu olabilmek için kendine bir araç aradığının farkına vardı. Bu araç bazen bir nesne bazen de herhangi bir kişiydi. “Mutlu olmak için bir sebebe veya bir kişiye ihtiyacım olduğunu düşünürdüm.” Nesnelere olan bağımlılıklarından kurtulmak adına ölçülü bir haz anlayışı benimsemeye ve bunu hayata geçirmeye başladı. Ölçülü olarak kalıcı bir mutluluğa ulaşacağına inancı artmıştı. “Yaşadığım ve tanımladığım mutluluklar genellikle geçici olurdu. Kalıcı bir mutluluk olduğuna inanmazdım.”

Danışmanlık süreci sonunda mutluluk kavramını yeniden değerlendirmiş, mutluluğu ölçülü olmakta bulduğunu dile getirmiştir. “Bence içimizde hayal ettiğimiz ve istediğimiz şeylerin bir ölçüsü olursa bu kesinlikle bizi daha çok mutlu edecektir. En azından ben artık böyle düşünüyorum.”

Felsefi danışman bireysel yorumu: E.D.’nin giyim, kuşam, aksesuar konusundaki sınırsız harcamaları, toplum içinde kendini rahat hissedememesi, kendisinin de bahsettiği gibi kendini kusurlu biri olarak görmesinden ileri geliyordu. Aslında kusurlu olan kendisi değil tüketim toplumunun (moda endüstrisi, sosyal medya, kozmetik, estetik cerrahi vb.) oluşturduğu güzellik ve çekicilik algısıydı. Güzellik bir dönem çok zayıf olmakla ilişkilendirilmiş, nice genç kız anoreksiya hastası olup hayatını kaybetmişti.⁷⁶⁵ E.D.’nin insanlara olan güvensizliği sebebiyle

⁷⁶⁵ Ayrıntılı Bilgi İçin Bkz. Şeref Şimşek, Tuğba Yüksel, Hüseyin Aktaş, Süleyman Demir, “A Psychological Autopsy of A Patient Who Was Deceased Due To Medical Complications Associated

yalnızlığı tercih etmesinin nedeni insanlara değil kendine güvenememesiydi. Tüketim toplumunun dayattığı güzellik algısını içselleştiren bir birey zamanla kendini yetersiz ve kusurlu görmeye başlar. Bu yetersizlik hissi ise onu tüketime götürür. Bundan kurtulmanın yolu kendi değerinin farkına varmak, kendini sevmek, kendi olmaktır. Danışmanımız ilk adımda ölçülü bir tüketim anlayışı geliştirmeye başladı. Kendi olmak yolunda yaptığımız diyalogların ileriki aşamalarda kendisine yol göstereceğini ümit ediyoruz.

3.3. VAKA 10: K. K. (ERKEK)

K.K.’nin danışmanlık öncesinde mutluluk tanımını hazlar ve keyifli anlar oluştuyordu. Sevinçli bir haber almak, yüksek not almak, istediği bir şeye sahip olmak gibi anlık sevinç hallerini mutlulukla ilişkilendiriyor, bu kısa süreli sevinç hallerinden sonra tekrar bir arayışa giriyordu. Kendisi bu anların kalıcı olmadığını fark etmiş, bir anlam arayışına girmişti. “Ancak bu tanım zaman zaman yüzeysel kalıyordu ve daha derin bir anlam arayışı hissediyordum.”

Danışmanlık sürecinde filozofların mutluluk tanımlarını öğrenme fırsatı buldu. Sonrasında ise mutluluğu Kant’ın ödev ahlakında; ahlaki ödevleri yerine getirmekte, insanın aklıyla belirlediği yasaya uygun hareket etmesinde bulunduğunu belirtti. Aklın yasasına uyarak içsel bir huzur ve tatmin yaşadığını dile getirdi.

Öncesinde mutluluk bana her zaman geçici bir duygu gibi gelirdi. Mutlu anlar yaşadım ama bu anlar hızla geçer ve yerini bir boşluk duygusu alırdı. Artık mutluluğun kalıcı bir hal alabildiğini düşünüyorum. Bu kalıcılık dışsal unsurlardan bağımsız tamamen içsel bir huzurla ilgili.

Mutluluk artık benim için sadece hazların peşinden koşmak değil, ahlaki bir ödevi yerine getirmenin getirdiği içsel tatmin ve huzur haline geldi. Şimdi mutluluğu birine karşı sorumluluğumu hakkıyla yerine getirdiğimde hissediyorum. Birine yardım ettiğimde ya da vicdanen doğru bir eylemde bulunduğumda içimdeki huzur mutluluğun en saf halini oluşturuyor.

Onun için özgürlük istediği zaman istediği yere gidebilmek, istediği şeyi yapabilmek iken danışmanlık süreci sonunda özgürlüğün aklını kullanarak doğru

with Anorexia Nervosa: A Case Report”, *Journal of Clinical And Experimental Investigations*, 6 (4): 2015, 393-395

kararlar verebilmek ve bu kararlar doğrultusunda hareket edebilmek olduğuna kanaat getirmiştir. Danışmanlık öncesinde özgürlük onun için sorumsuzluk anlamına geliyorken danışmanlık sonrasında özgürlüğün sorumluluklarının bilincinde olmak olduğunu kavramıştır.

Danışmanlık öncesinde acıdan uzaklaşma, hazza yaklaşma ilkesini benimserken süreç sonunda hazların kalıcı bir mutluluk getirmediğini, acının ise insanın gelişmesine katkı sağladığını anlamıştır.

Felsefi danışman bireysel yorumu: K.K. atölye çalışmalarından önce anlık hazlarda kalıcı mutluluğu bulamamış, daha derin ve daha anlamlı bir mutluluk arayışında olan bir danışandı. İnsanlarla ilişkileri yüzeyseldi ve çıkar üzerine kuruluydu. Danışmanlık sürecinde insanlarla daha derin bir ilişki kurmaya başladı. İnsanlarla derin ilişki kurdukça kabuğundan sıyrıldı ve kendisini, başkalarında gerçekleştirdiği pozitif değişimlerde bulmaya başladı. Birine yardım etmenin yalnızca vicdani bir görev değil aynı zamanda mutluluğa ulaşmada anlamlı bir yol olduğunu kavradı. Anlamlı ve kalıcı mutluluğu ödevci bir etik anlayış geliştirerek başkalarıyla olan derin ilişkilerinde buldu.

Yapılan atölye çalışması sonrası ortaya çıkan bulgular:

- 1- Danışanların genel olarak mutluluğu dingin, huzurlu bir yaşam ve başarıyla ilişkilendikleri,
- 2- Mutluluğu başarıyla ilişkilendiren danışanlarda kaygı düzeyinin yüksek olduğu,
- 3- Kalıcı bir mutluluk arayışında oldukları,
- 4- Genel olarak ölçsüz hazzı bir yaşamdan ziyade değer bulmak ve değer yaratmak üzere bir hayat felsefesi edindikleri,
- 5- Tüketim toplumuna karşı bilinçli oldukları,
- 6- Kendini bulmak veya yaşamı sorgulamaktan ziyade diğer insanlara olan küskünlük ve kırgınlıkları nedeniyle yalnızlığı tercih ettikleri (negatif yalnızlık),
- 7- Özellikle kadın danışanların toplumun beklentilerine göre yaşadıkları ve değer yargılarını toplumun değer yargılarına göre şekillendirdikleri,
- 8- Toplumun beklentilerine göre yaşayan danışanların toplumsal kurallara, örf ve adetlere önem verdiği ve bunlara uyma zorunluluğu hissettikleri,

- 9- Toplumsal beklentilere göre yaşıyan bireylerin de toplumsallıktan uzaklaşıp yalnızlığına bürünen bireylerin de aynı derece mutsuz oldukları,
- 10- Erkek danışanların mutluluğu haz ile daha çok ilişkilendirdikleri,
- 11- Antisthenes ve Kinikler gibi hazcı bir yaşamı reddeden filozofların düşüncelerini ütöpik buldukları fakat ölçülü bir hazcı yaşamın mutluluğa katkı sağlayacağı düşüncesinde oldukları,
- 12- Hayatı acıdan ibaret olarak görenlerin ya da hayatlarında acının etkisini daha fazla hissedenlerin hazcılığa (kısa süre zevk veren şeylere) daha çok yöneldiği,
- 13- Danışanların büyük bir çoğunluğunun acıya karşı pozitif bir bakış açısı geliştirdiği,
- 14- Acıya pozitif bir anlam atfetmeye başlayan danışanların hayata bakış açılarında da pozitif bir değişimin gözlemlendiği,
- 15- Mutlu olmak yolunda en çok kendine yönelmenin ve kendi olmanın etkili olduğu sonucu çıkmıştır.

SONUÇ

Mutluluk düşünce tarihinin en eski zamanlarından modern zamanlara kadar insanoğlunun en çok aradığı ama elde etme konusunda en çok zorlandığı en temel insani deneyimlerin başında gelir. Bir zamanlar Aristoteles'in söylediği gibi, sırf kendisi için istenen, sağlık, zenginlik, şan ve benzeri diğer her şeyin kendisine ulaşmak için birer araç olduğu bir etkinliktir mutluluk. Mutluluk bizatihi erektir. Ne var ki insanlar mutluluğa giden yolda birer araç olan eylemleri ve etkinlikleri amaç edindiklerinde Fransız düşünür Pascal'ın da dikkatini çeken ve onu üzerine geniş analizler yapmaya sevk eden bir paradoksun içinde bulurlar kendilerini: Mutlu olmak için ya da diğer bir ifadeyle mutluluk getireceğine inandığı için daha fazla para kazanma, daha yüksek payeler elde etme hırsına ve daha fazla oyun-eğlenceye kapıldıkça daha huzursuz, daha mutsuz olurlar. Mutlu olmak umuduyla attıkları her adım mutsuzluklarını derinleştirir ve kalıcı hale getirir. Bu durum geçmiş zamanlarda yaşayan insanlar için olduğundan daha çok bugünün giderek bireyselleşen ve dolayısıyla yalnızlaşan insanlığın durumunu özetler gibidir. Çünkü modern zamanlara özgü mutluluk endüstrisi mutluluğu artık ölçülebilen, yönetilebilen, pazarlanabilen ve satılabilen bir meta haline getirmiştir. Popüler psikolojik ve psikoterapik yaklaşımlar, kişisel gelişim, koçluk, yoga, meditasyon ve farkındalık vs. sektörü, anti depresanları mutluluğun vazgeçilmezi haline getiren psikiyatri, tüketimle mutluluk vaat eden kapitalist piyasanın aktörleri hep satın alınarak elde edilebileceğine inandırıldığımız bir mutluluğun pazarlayıcısıdır. Mutluluk üzerine en akıllıca analizleri geliştiren ve insanlığa gerçek mutluluğun yolunu gösteren antik filozofların dünyasından oldukça uzakta yaşadığımız aşikar. Çünkü o filozofların hemen hiçbirisi mutluluğu satın alınan ve sadece içte hissedilen bir duygu olarak görmediler. Onlar için mutluluk belli bir yaşam biçimine özgü bir şeydi. Her şeyden önce onlar için temel soru daima “Nasıl yaşamalıyım?”, “İyi yaşam nedir?” olmuş ve iyi bir yaşamı ruhun akla uygun etkinliği anlamında erdemli bir hayat olarak tanımlamışlardır. Erdemli bir hayatı ise ruhun rasyonel gücü olan aklın irrasyonel güçleri olan öfke ve arzuyu kontrol altında ve dengede tuttuğu ölçülü bir hayat olarak belirlemişlerdir. Ölçülü hayat, bilgi ve aklı başındalık sayesinde haz ve acı arasında, ifrat ile tefrit arasında bir orta noktayı karakter haline getirmeyi ifade eder. Ölçülülük sayesinde kişi kendisini yönetebilen, kendi kendine yetebilen özgür ve özerk bir birey olur. Bu tam anlamıyla bilgece bir

yaşam biçimidir ve böylesi bir yaşam biçimine kalıcı bir mutluluk hali eşlik eder. Akla uygun, bilgece bir yaşamdan kaynaklanmayan bir mutluluk geçici, uçup giden sevinç hallerinden ibarettir ki tek bir kırlangıç ya da tek bir gün baharı getirmez.

Aslında antik filozoflardan Spinoza'ya ve hatta daha yakın dönem filozoflara kadar hemen bütün büyük düşünürler bize mutluluğun formülünün, aklın kılavuzluğunda yaşanan hayat olduğuna işaret etmişlerdir. Çünkü duygular gerçeklik konusunda iyi birer rehber değildirler; kendi hallerine bırakılırlarsa yönlerini tayin edemezler, istikrar kazanamazlar ve hep uçlar arasında gidip gelirler. Daha da önemli olan bir husus vardır: İkimizde doğan duygular ve duygulanımları yaratan şeyler çoğunlukla bizim dışımızdaki kişiler, nesneler ve olaylardır. Dış dünyaya ilişkin bilgisi olmayan ve mantıksal akıl yürütme becerisini geliştiremeyen kişiler, bunun yanında olayları duygulardan bağımsız bir biçimde, duyguların etkisine kapılmadan analiz edemeyen kişiler, doğrudan duygular üzerinde etki gücüne sahip olan kişiler, nesneler ve olayların güdümünde hareket etmeye ve böylelikle mantıklı düşünebilme imkanını kaybetmeye başlarlar. Bu durumun felsefi açıdan en sorunlu tarafı, kişinin özgürlüğünü ve özerkliğini kaybetmesidir. Özgürlük ve özerkliğin kaybıyla kişi kendi olma imkanından mahrum kalmış olur. Öyleyse aklın kılavuzluğunda yaşanan bir hayatla elde edilecek mutluluğun anahtarı, felsefenin hem başlangıcını hem de nihai hedefini teşkil eden temel bir düstur olarak, kişinin kendini bilmesi ve kendisi/otantik olmasıdır. Bu yüzden Aristoteles, mutlu ve mükemmel yaşamın sadece felsefi kavrayıştan çıkabileceğine inanmış ve doğamızdaki tanrısal parça, ezeli-ebedi düzenin bir kopyası olarak gördüğü aklın akılsal ile bir olmasını ifade eden temaşa fillini en yüksek ve en mükemmel mutluluk olarak değerlendirmiştir. Özetle mutluluk, zihnin ve nefsin terbiyesini gerektiren ve varlığa dair gerçek bilgiye, Herakleitos'un tabiriyle Logosa dayanan bilgece bir yaşam biçimine eşlik eden entelektüel/manevi bir haz/zevk hali, böyle bir yaşam biçiminin süreklilik arz eden bir ödülüdür. Hakikat, özgürlük, özerklik ve kendilik kaygısını esas alan, zihnin ve nefsin dönüşümünü gerektiren bir yaşam biçimi üzerinde temellenen böyle bir mutluluk anlayışının bugünlerde bolca pazarlanan ve satılan endüstriyel mutlulukla hemen hiçbir bağı yoktur.

Sokrates'in tohumlarını attığı, Platon ve Aristoteles'in büyütüp geliştirdiği aklı başındalık, bilgi ve erdeme dayalı mutluluk anlayışı (erdem ahlakının) özellikle Stoacıları ve İslam filozoflarını derinden etkilemiştir. Günümüzde bilişsel/rasyonel

terapilerin de gelişimine kaynaklık eden Stoacılık mutluluk konusunda devrim niteliğinde bir fikir ortaya atmıştır: Bizi mutlu veya mutsuz eden şey olaylar, nesneler, kişiler değil bunlara ilişkin düşüncelerimizdir. Neyin bizi mutlu edeceği veya neyin bize acı vereceği bütünüyle bizim düşüncemize ve irademize bağlıdır. Dolayısıyla insanlar üzerinde hüküm ve güç sahibi olduğu şeylerle olmadığı şeyleri birbirinden ayırmalı; üzerinde hüküm sahibi olmadığı ve dolayısıyla değiştiremeyeceği şeyleri kabullenerek, üzerinde güç ve hüküm sahibi olduğu düşünceleriyle özgür ve kendisini yöneten, kendine yeten, kendisini mutlu eden bir birey olabilmelidir. Dolayısıyla Stoacılar için de mutluluğun anahtarı, doğamıza yani akla uygun ölçülü bir hayat sürebilmektir. Böyle bir hayat sürülemediği takdirde görülecektir ki mutsuzlukların ve acıların kaynağında büyük ölçüde düşünce zayıflığından doğan duygusal kararsızlıklar ve aşırılıklar, irrasyonel inançların yol açtığı sorunlar ve sıkıntılar vardır.

Sokrates'ten itibaren Yunan düşünürlerin bütün felsefe yapma gayretlerinin temelinde ve nihayetinde daima mutluluk arayışı olmuştur. Erdemi bilgi olarak tanımlayan Sokrates'in öğrencilerinden Kinik Okulunun kurucusu Antisthenes mutluluğu dünyevi hazların yadsınmasında bulmuş ve hiçbir şeye muhtaç olmayan Tanrı'ya benzer biçimde en az şeye muhtaç olarak yaşamayı gaye edinmiştir. Onun için erdemli yaşam, en az şeye ihtiyaç duyarak yaşamakla mümkündür ki böylelikle kişi kendisini tam anlamıyla Tanrı gibi özgür, kendi kendine yeter ve mutlu hisseder. Sokrates'in bir diğer öğrencisi, Kyrene Okulunun kurucu ismi Aristippos ise Kiniklerden tam tersi bir istikamete yönelerek mutluluğu hayattan maksimum düzeyde zevk ve haz almada bulmuştur. Dolayısıyla ona göre hayatta istenecek yegane şey hazdır ve haz kendi başına iyidir.

Aristippos'un öne sürdüğü hazzı mutluluk anlayışı Epiküros tarafından geliştirilmiş ve bu anlayış İngiliz yararcılığının önemli isimleri olan Francis Bacon, Thomas Hobbes, John Locke ve David Hume'u, Utilitarizmin iki önemli teorisyeni Jeremy Bentham ve John Stuart Mill'i ve son olarak Pragmatizmin kurucu isimleri Charles Sanders Peirce, William James ve John Dewey'i etkilemiştir. Tüm bu hazzı düşünürler için iyinin ölçüsü daima haz ve yarardır. Hazzın elde edilmesinde ve yaşanmasında daima akıllı ve doğru bilgiyi kullanmak ve ölçülülüğü elden bırakmamak hemen hepsinin ittifak ettiği hususlardır. Sözelimi batıl veya doğrulanmamış inançlar, önyargılar, metafizik kanaatler vs. hep hazzı dayalı mutlu bir yaşamın önündeki en ciddi engellerdir. Ve yine kişinin aklını, iradesini ve kişiliğini bozacak

derecede hazza esir olması asla istenilir bir şey değildir. Bununla birlikte hazcılar arasında ne tür hazların daha değerli ve mutluluk için elzem olduğu konusunda fikir farklılığının olduğunu görürüz. Bir kısmı maddi hazları daha üstün tutarken bir kısmı manevi hazlara daha fazla önem atfetmiştir. Diğer bir fikir farklılığı da hazzın bireyselliği meselesi üzerinedir. Aristippos ve Hobbes gibi düşünecek olursak, şayet iyyinin ölçüsü haz ise ve her birey yalnızca kendi hazzının bilincinde olabilecekse iyi daima bana haz veren şey olacaktır. Bu durum ister istemez etik egoizmi doğurur. Aristippos için egoizm sorun değildir çünkü devlet, din, aile, toplum gibi doğal olmayan, pozitif kurumlara ve kısıtlayıcı kurallara karşı mesafeli ve kayıtsızdır. Hobbes ise çözümü, yani kurtların birbirini parçalamadan bir arada nasıl yaşayabileceği sorununu, kralın gücünde ve kılıcında bulmuştur. Ne var ki, özünde ve temelinde tavsiye ve güvenin bulunduğu ahlak dediğimiz şey herkesin kendi çıkarını düşündüğü ve tek iyi olarak da kendi çıkarını gördüğü egoist bir toplumda anlamsızlaşır, vücut bulamaz. Bu sorunu Bacon bilim ve teknolojinin konforlu bir hayat yaratmasıyla ulaşılabilecek hümanist bir toplum ütopyasıyla, Locke doğa yasasıyla, Hume duygudaşlıkla, utilitaristler çoğunluk için maksimum fayda ilkesiyle, pragmatistler çoğulcu demokratik bir toplum modeliyle aşmaya çalışmıştır. Aristippos, Hobbes, Stirner gibi egoistleri azınlık olarak kabul edip görmezden gelecek olursak Epiküros, Bacon, Locke, Hume, Bentham, Mill, Ayn Rand gibi yararcı düşünürler ve pragmatistler toplumsal erdemleri oldukça önemsemişlerdir.

Erdem ahlakçıları erdemi aklıbaşındalık ve bilgiye dayanan bir ölçülülük olarak, ölçülülüğü de haz ile acı arasındaki denge ya da altın orta olarak tanımlarken yararcılar mutluluk için acıdan kaçınmayı veya acıyı hafifletmeyi, daha çok hazzı aramayı ve elde etmeyi tavsiye ederler. Acı kötü, haz ise bizi iyidir. Oysa mistikler ve varoluşçular acıya pozitif bir anlam yüklemişlerdir. Hazcılığı amaç edinen ve bu yolda hayat süren birisi kendi hakikatinden uzak düştüğü için umutsuzluk, huzursuzluk, bunaltı ve anlamsızlık duygusu içerisinde olacaktır. Mistisizm bütün acıların kökeninde tutkuların, arzuların ve hırsların öznesi ve merkezi olan egoyu gördüğü için kişinin kendi hakikatine ulaşabilmesinin ve dolayısıyla daimi mutluluğa erişebilmesinin imkanını zihinden tüm içeriğin boşaltıldığı, kalbin her tür dünyevilikten temizlendiği ve nihayet benliğin ölümünün gerçekleştiği mistik birlik tecrübesinde bulur. Benliğin ölümü aslında benliğin dar bilinç duvarlarının kırılarak evrensel bilince karışmasını ve böylece kişinin kendisini tüm varlıklarla özde bir

olarak duyumsamasını ifade eder. Böyle bir deneyim kişiyi tüm acılarından kurtararak ebedi mutluluğa ve evrensel bir sevgiye boğan ve kişiyi kendi hakikatine erdirerek özgürleştiren ve William James'in *Dini Tecrübenin Çeşitliliği* adlı eserinde dile getirdiği üzere iyimserleştiren bir deneyimdir. İyi ile kötünün özde bir ve aynı olduğunu deneyimleyerek birlik bilincine erişen bir kişi için (Cusanus'un tabiriyle *coincidentia oppositorum*) bütün ayrımlar, ikilikler ortadan kalkar, bütün çatışmalar ve karşıtlıklar sona erer ve her şey kendi doğallığı içerisinde adeta ezeli bir planı ve ahengi dışı vuruyormuşçasına görünmeye başlar. Dolayısıyla mistisizm, Stoacıların da vurgulayıp önem verdiği üzere, doğaya uygun yaşamayı ve hiçbir şeyin doğasına müdahale etmemeyi öğütler.

Varoluşçular için acının, bunaltının, huzursuzluğun, can sıkıntısının, umutsuzluğun, anlamsızlığın, kaygının sebebi kişinin kendi hakikatine yabancı olması, kendi hakikatinden uzak düşmesi, kısaca kendi olamamasıdır. Acı, ölüm, hiçlik, kaygı insanın kendi olabilmesinin, bir birey olabilmesinin imkanıdır. Hazlara gömülmüş bir kişi acıyı, kaygıyı bastırdığı, kendisini hazlarla sürekli uyuşturduğu için kendini anlama, kendini keşfetme ve kendini kendi seçimleri ve kendine özgü değerleriyle özgür ve güçlü bir birey olarak yaratma imkanından daima mahrum kalacaktır. Aynı şekilde farklılıkları aynılaştırma eğilimi taşıyan kolektif normlar, değerler, kimlikler ve yaşam biçimleri üreten yapıların ve toplumsallığın kurbanı olan kişiler de kendi biricikliğini göremez ve idrak edemez, bunun doğal bir sonucu olarak kendinden feragat etme yoluna giderler. Oysa mutluluk, kendinden memnuniyet ancak bireyi zayıflatan, onu kendisine yabancılaştıran kolektif değerler levhasını kıran ve kendi değerlerini yaratarak farklı, kendine özgü biricik kendiliğini inşa eden güçlü bireylerin yaşam biçimine eşlik eden bir haldir. Bu mutluluğu tadan güçlü bireyler, Nietzsche'nin de dikkat çektiği üzere, en büyük acılara talip olan ve o acılarla boğuşmayı göze alan kişilerdir. Ve yine bu yüzden düşmanını bile seven kişilerdir. Çünkü başkası benim için bir cehennem olduğu kadar biricikliğimin, farklılığımın bilincine varmamı sağlayandır. Buber'in de inandığı gibi Ben ancak bir Sen ile var olur.

Mutluluk yolunda önümüzde uzanan haz-acı dikotomisiyle ilgili olarak, yararcıların tam aksi istikametinde yol alan ve dolayısıyla hazdan ziyade acıya pozitif bir anlam ve değer yükleyenler sadece mistikler ve varoluşçular değildir. Immanuel Kant da hazcı bir yaşamın ahlaki olamayacağına, hatta patolojik bir nitelik arz edeceğine ve dolayısıyla mutluluğun empirik bir olgu olmayıp ancak akla dayalı bir

ahlak yasası temelinde mümkün olabileceğine inanan bir ödev ahlakçısıdır. Kant'ın gözünde iradesini akla, yani koşulsuz bir biçimde buyuran ve buyrukları evrenselleştirilebilir olan içimizdeki ahlak yasasına tabi kılan ve böylelikle ödevde uygun bir biçimde davranan bir kişi mutluluğa layıktır. Kant için hazların esiri olmuş ya da davranışlarında sadece yararını ve çıkarını gözeten biri güçlü ve saygıya layık bir şahsiyet geliştiremez. Çünkü Kant'a göre şahsiyet sahibi olmak, içindeki ahlak yasasıyla kendi kendisini yönetebilme gücü ve becerisini sergileyen özgür ve özerk bir fail olmayı gerektirir. Açıkçası ahlak yasasının rehberliğinde bir hayat sürmek, Kant'ın kendisinde de itiraf ettiği üzere, oldukça zahmetli ve çilelidir. Dürüst olan, daima doğruyu söyleyen birisi muhtemelen birçok insan tarafından sevimsiz bulunacak ve dokuz köyden kovulacaktır. Ayrıca Aristoteles'in *enkrateia* kavramıyla işaret ettiği gibi ahlak yasasına uyarak erdemli bir hayat sürmek arzularımıza gem vurmamızı, onlara karşı koymamızı, kısaca nefsimize her daim hakim olmamızı gerektirir. Bu da hiç kolay değildir. Tıpkı dini ahlakta olduğu gibi Kant da erdemli bir hayat sürenin layık olduğu mutluluğu bu dünyada değil ancak ölümsüz ruhların adil ve müşfik bir Tanrı'nın huzurunda yaşamaya devam edeceği bir öbür dünyada bulacağına kanidir.

Buraya kadar anlattıklarımızdan açıkça anlaşılacağı üzere mutluluk bütün ahlak felsefelerinin ana konusu ve ana gayesidir. Mutluluk kavramı ahlak felsefesi tarihinin ana ahlak kuramlarından hareketle incelenip analiz edildiğinde bazı kavramların ya da ilkelerin hemen hepsinde ortak ve anahtar niteliğinde olduğu görülecektir. Mutluluk kavramıyla zorunlu ilişkisi bulunan ve dolayısıyla mutluluğun bileşenleri gibi değerlendirilebilecek olan bu ortak kavram ve ilkeler bilgi, özgürlük, ölçülü olmak ve kendi olmaktır. İster hazcı ister erdemci isterse ödevci olsun tüm ahlak kuramları mutluluk için akla ve gerçeğe ilişkin doğru bilgiye uygun bir hayatı elzem görmüşlerdir. Yine akla uygunluğun bir neticesi olarak duygularda ve eylemlerde ölçülülük de mutluluk için vazgeçilmez bir ilke gibidir. Gelgeç, kontrolsüz duyguların güdümünde hareket etmeyen ve dolayısıyla kendi yasasına, kendi değer sistemine uygun yaşayan bir insan özgür olur, özgür olmakla da kendi olabilme imkanına kavuşur. Aslına bakılırsa bilgi, özgürlük ve ölçülülük yoluyla ulaşacağımız şey kendi hakikatimizdir ve dolayısıyla en başta söylediğimiz gibi mutluluğun anahtarı kendini bilmektir. Bir başka şekilde ifade edecek olursak mutluluğun anahtarı olarak belirttiğimiz kendini bilmek ve kendi olmanın yolu bilgi, özgürlük ve ölçülülükten geçmektedir.

Felsefe tarihinin büyük beyinlerinin üretmiş olduğu ana ahlak kuramlarından mutluluğa ilişkin temel ve ortak kavram ve ilkeleri süzüp çıkarmamızın amacı, felsefi danışmanlık uygulamalarında bizlere yol gösterecek ve aynı zamanda kalıcı ve anlamlı bir mutluluk açısından birer ölçüt vazifesi görecektir. Felsefi araçlar elde etmektir. Hepimizin malumdur ki felsefe insanların bireysel sıkıntıları ve sorunlarıyla, bir başka ifadeyle tikel meselelerle ilgilenmekten ziyade insanlığın sıkıntı ve sorunlarıyla, yani tümel meselelerle ilgilenir. Bu yüzden felsefe belli bir topluma, belli bir ırka, belli bir dine değil tüm insanlığa hitap eder ve yine bu yüzden evrensel bir mahiyete sahiptir. Bu nedenle felsefenin tümel biçimde ele aldığı meseleleri bireylerin gündelik hayatına ilişkin tikel sorunlarıyla ilişkilendirmek ve bireysel sorunların çözümünde felsefi araçları ve düşünceleri kullanmak çağdaş bir uygulama olan felsefi danışmanlığın işi olmuştur. Sözgelimi felsefe metafizik, etik veya siyasi bir kavram olarak ve genel bir biçimde özgürlüğü ele alıp irdelerken felsefi danışman hayatında bir takım sorunlar yaşayan ve bu nedenle kaygı duyan tek tek bireylerin özgürlükten kaynaklanan somut sıkıntılarıyla ilgilenir; bu sıkıntıları önce bireylerin özgürlük kavramına yükledikleri anlamı ve değeri analiz ederek sonra onlara Sokratik bir diyalog içerisinde ve Sokratik bir yöntemle farklı hatta karşıt bakış açıları ve görüşler sunarak bireysel sıkıntılarını kendilerinin çözmelerine katkıda bulunur. Bu yapılırken aynı zamanda bireylerin dünya görüşlerinin temelindeki örtük veya açık inançlar, temel inançlar ile türetilmiş inançlar arasındaki mantıksal sorunlar da masaya yatırılarak kendilerini anlamalarına ve kendi hayat felsefelerini oluşturmalarına imkan sağlanmış olur.

Biz de mutluluk kavramıyla ilgili olarak 18-24 yaş aralığındaki üniversiteli gençlerden on kişiyle altı hafta boyunca haftada iki saat felsefi danışmanlık uygulaması gerçekleştirdik. Danışmanlık sürecini öncelikle on kişinin mutluluk kavramına kendi hayat tecrübelerinden hareketle yüklediği anlam ve değer ne olduğunu ortaya çıkarmakla başlattık. Hemen hepsinde toplumsal beklentileri ve talepleri karşılama kaygısının ve toplum tarafından tanınmama, dışlanma korkusunun hakim olduğunu gözlemledik. Söz konusu kaygı ve korkunun yarattığı acıyı gidermek ve dolayısıyla kendisini mutlu hissedebilmek için bir kısmının ölçsüz hazzı, tüketime, başarıya ve sosyalleşmeye yöneldiğini hatta bunları amaç edindiğini, bir kısmının da mutluluğu ölçsüz bir özgecilikte, fedakarlıkta, kendini kurban edecek düzeyde bir verici ruha sahip olmakta bulmaya çalıştığını gördük. Kendilerinin de dile getirdiği üzere bu yönelimlerin hiçbirisi aradıkları içsel huzuru ve dinginliği, kalıcı bir

mutluluk halini sağlamıyordu. Danışmanlık sürecinin bundan sonraki safhasında felsefe tarihinde öne sürülen temel ahlak kuramlarının alternatif mutluluk anlayışları ve yaklaşımları üzerine danışanlarla diyalog faaliyeti gerçekleştirilmiş ve bu diyalogda danışanların farklı hatta karşıt fikirlerle karşılaşmasına ve böylelikle kendi mutluluk anlayışları üzerine eleştirel düşünceler geliştirmesine zemin hazırlanmıştır. Danışmanlık sürecinin sonunda danışanların mutlulukla ilgili olarak danışmanlık öncesinde taşıdıkları düşünceleri büyük oranda yeniden düzenledikleri hatta değiştirdikleri gözlenmiştir. Hemen hepsinde kalıcı ve anlamlı mutluluğun ancak kişinin kendisi olabilmesiyle ve kendisini gerçekleştirebilmesiyle mümkün olabileceği ortak bir kanaat olarak kendisini göstermiştir. Nihayet danışanlar felsefi bir diyalog ve eleştirel düşünme çabasıyla geliştirdikleri mutluluk düşüncesinin kalıcı ve derin etkisini somut pratik hayatlarında tecrübe ettiklerini dile getirmişlerdir. Tezimiz kapsamında gerçekleştirdiğimiz felsefi danışmanlık uygulaması açıkça göstermektedir ki felsefe felsefi danışmanlık yoluyla insanların hayatına etkili bir biçimde dokunabilir ve onların bireysel sorunlarına ve sıkıntılarına çözümler sunup şifa olabilir. Daha da önemlisi, felsefi danışmanlık bireylerin kendilerini anlamalarına ve kendi hayat felsefelerini geliştirebilmelerine ciddi anlamda ve ciddi derecede katkı sunabilir.



KAYNAKÇA

- Abelardus, Petrus. *Bir Mutsuzluk Öyküsü*. çev. Betül Çotuksöken. İstanbul: Remzi Kitapevi, 1993
- Akarsu, Bedia. *Ahlak Öğretileri: Mutluluk Ahlakı*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları, 1970
- Akarsu, Bedia. *Çağdaş Felsefe*. İstanbul: Millî Eğitim Bakanlığı Yayınları, 1979
- Altunbaşak, İlker. “Felsefi Danışmanlığı ‘Felsefi’ Yapan Nedir?”. *Flsf Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi*, 27, 2019
- Amir, Lydia B. “Three Questionable Assumptions of Philosophical Counseling”. *International Journal of Philosophical Practice*, 2 (1), 2004
- Aristoteles. *Felsefeye Çağrı*. çev. Ali Irgat. İstanbul: Sosyal Yayınlar, 2003
- Aristoteles. *Nikomakhos’a Etik*. çev. Furkan Akderin. İstanbul: Say Yayınları, 2022
- Aurelius, Marcus. *Kendime Düşünceler*. çev. Y. Emre Ceren. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 2022
- Barrett, William. *İrrasyonel İnsan*. çev. Salih Özer. Ankara: Hece Yayınları, 2016
- Baudrillard, Jean. *Tüketim Toplumu: Söylenceleri ve Yapıları*. çev. Hazal Deliceçaylı, Ferda Keskin. İstanbul: Ayrıntı Yayınları, 2008
- Bentham, Jeremy. *Ahlak ve Yasama İlkeleri*. çev. Ömer Saruhanoğlu-Uğur Kâşif Boyacı. İstanbul: Litera Yayıncılık, 2017
- Billington, Ray. *Felsefeyi Yaşamak*. çev. Abdullah Yılmaz. İstanbul: Ayrıntı Yayınları, 1997
- Blass, Rachel B. “The 'Person' in Philosophical Counseling vs. Psychotherapy and The Possibility of Interchange Between the Fields”. *Journal of Applied Philosophy*, 13(3), 1996
- Borgna, Eugenio. *Ruhun Yalnızlığı*. çev. Meryem Mine Çilingiroğlu. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları, 2023
- Buber, Martin. *Ben ve Sen*. çev. İnci Paysal. İstanbul: Kopernik Kitap, 2017
- Buber, Martin. *Tanrı Tutulması*. çev. Abdüllatif Tüzer. Ankara: Lotus Yayınları, 2000
- Burn, Jean. *Stoa Felsefesi*. çev. Medar Atıcı. İstanbul: İletişim Yayınları, 2016
- Camus, Albert. *Başkaldıran İnsan*. çev. Tahsin Yücel. İstanbul: Can Sanat Yayınları, 2023

- Camus, Albert. *Sisifos Söyleni*. çev. Tahsin Yücel. İstanbul: Can Yayınları, 1997
- Camus, Albert. *Yabancı*. çev. Semih Tiryakioğlu. İstanbul: Can Sanat Yayınları, 2013
- Cevizci, Ahmet. *Etik*. İstanbul: Say Yayınları, 2014
- Cevizci, Ahmet. *Felsefe Tarihi*. İstanbul: Say Yayınları, 2021
- Chuang Tzu. *Chuang Tzu'nun Kitabı*. İng. çev. H. A. Giles, Türkçe çev. Levent Özşar. İstanbul: Biblos Kitapevi, 2004
- Chuang Tzu. *Taoculuk Üzerine Meseller-Diyaloglar*. çev. Ömer Tulgan. İstanbul: Yol Yayınları, 1996
- Cohen, Elliot D. "Absolute Nonsense: The Irrationality of Perfectionist Thinking". *International Journal of Philosophical Practice*, 2 (4), Spring 2005
- Cohen, Elliot D. "Logic-Based Therapy and its Virtues". *Philosophy, Counseling, and Psychotherapy, Philosophy, Counseling, and Psychotherapy*. ed. Elliot D. Cohen, Samuel Zinaich Jr. New Castle upon Tyne: Cambridge Scholars Publishing, 2013
- Cohen, Elliot D. "Philosophy with Teeth: The Be Wedding of Philosophical and Psychological Practices". *International Journal of Philosophical Practice*, 2 (2), 2004
- Copleston, Frederic. *Helenistik Felsefe*. çev. Aziz Yardımlı. İstanbul: İdea Yayınları, 2009
- Çandogya Upanişad. *Khan Academy Hinduizm: Brahman, Atman, Samsara ve Mokşa*. Erişim Tarihi 27.12.2024, 4.10.1-3. <https://tr.khanacademy.org/humanities/ap-world-history/ap-ancient-medieval/ap-hinduism/v/hinduism-introduction-core-ideas-of-brahman-atman-samsara-and-moksha>
- Çelik, Sara (der.). *Pragmatizm: Peirce, James, Dewey*. İstanbul: Doruk Yayınları, 2016
- Çınar, Aynur. *Antik Dünyada Kutsal Ruh'un Öncüsü Külli Ruh*. İstanbul: İnsan Yayınları, 2022
- Davies, William. *Mutluluk Endüstrisi*. çev. Müge Çavdar. İstanbul: Sel Yayıncılık, 2021

- De Beauvoir, Simone. *İkinci Cinsiyet*. çev. Gülnur Acar Savran. İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları, 2019
- de Botton, Alain. *Felsefenin Tesellisi*. çev. Banu Tellioglu. İstanbul: Sel Yayıncılık, 2023
- Descartes, Rene. *Yöntem Üzerine Konuşma*, çev. Sena Selin Dizmen, İstanbul: Say Yayıncılık, 2020
- Doğan, Melike. Tüzer, Abdüllatif. “Yalnızlık ve Felsefe”. *Uluslararası Dorlion Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi (DASAD)*, 2 (1), 2024
- Dostoyevski, Fyodor. *Budala*. çev. Vedat Gültek. İstanbul: Ötüken Yayınları, 1999
- Eagleton, Terry. *Hayatın Anlamı*. çev. Kutlu Tunca. İstanbul: Ayrıntı Yayınları, 2013
- Epiktetos. *Söylevler*. çev. Yahya Kurtkaya. İstanbul: Şule Yayınları, 2023
- Epikür. *Mektuplar ve Maksimler*. çev. Hayrullah Örs. İstanbul: Remzi Kitapevi, 1962
- Ertürk, Elvan Melek. “Bilimsel Psikolojinin Tarihsel Süreci Üzerine”. *Trakya Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 7(14), Temmuz 2017
- Evans, Jules. *Hayat İçin Felsefe*. çev. Özge Çelik. İstanbul: Koridor Yayıncılık, 2023
- Farabi. *Mutluluğun Kazanılması*. çev. Ahmet Arslan. İstanbul: Türkiye İş Bankası Yayınları, 2023
- Frankena, William. *Etik*. çev. Azmi Aydın. Ankara: İmge Kitapevi, 2007
- Frankl, Victor E. *İnsanın Anlam Arayışı*. çev. Tanju Tatlı. Ankara: Phoenix Yayınevi, 2020
- Fromm, Erich. *Sahip Olmak ya da Olmak*. çev. Aydın Arıtan. İstanbul: Arıtan Yayınevi, 2003
- Frunza, Sandu. “Philosophical Counseling - A Useful Tool For Our Daily Life”. *JSRI*, 21 (61), Spring 2022
- Görgün, Prof. Dr. Tahsin. *İslam Ahlak Esasları*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını No: 2072, 2018
- Guignon, Charles. *Kimim Ben? Otantik Olmak*. çev. Abdüllatif Tüzer. Ankara: Lotus Yayınevi, 2008
- Güç, Ahmet. Sert, Ekrem. “Budizm’de Dört Temel Gerçek, Sekiz Dilimli Yol ve Nirvana”. *İslam Medeniyeti Araştırmaları Dergisi (İmad)*, 5 (12), 2020
- Güçlü, Deniz. “Antik Roma Gündelik Hayatında Hijyen Kavramı”. *Iğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 35, 2024

- Hadot, Pierre. *Ruhani Alıştırmalar ve Antik Felsefe*. çev. Kübra Gürkan. İstanbul: Pinhan Yayıncılık, 2012
- Hadot, Pierre. *Yaşam İçin Felsefe*. çev. Kağan Kahveci. İstanbul: Pinhan Yayıncılık, 2015
- Hagiu, Adrian., Bortos, Sergiu., Tamaş, Iosif. “A New Method in Philosophical Counseling (Ipaa)”. *Postmodern Openings*, 14 (1), 2023
- Haret, Florina. “Philosophical Counseling as a Secular Approach to The Problem of Evil”. *Innovative Instruments in Community Development in Communication and Education*. ed. Maria Micle, Gheorghe Clitan. Budapest: Trivent Publishing, 2021
- Heidegger, Martin. *Metafizik Nedir?*. çev. Mazhar Şevket İpşiroğlu, Suut Kemal Yetkin. İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2003
- Heidegger, Martin. *Varlık ve Zaman*. çev. Kaan H. Ökten. İstanbul: Agora Kitaplığı, 2008
- Hobbes, Thomas. *Leviathan*. çev. Semih Lim. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları, 1995
- Howard, Alex. “What can Philosophy Offer Counseling and Psychoterapy?”. *British Journal of Guidance and Counseling*, 28 (3), 2000
- Hume, David. *Ahlak*. çev. Nil Şimşek. İstanbul: Dergâh Yayınları, 2010
- Huxley, Aldous. *Kalıcı Felsefe*. çev. Latif Boyacı. İstanbul: İnsan Yayınları, 1996
- İnanç, Banu Yazgan. Yerlikaya, Esef Ercüment. *Kişilik Kuramları*. Ankara: Pegem Akademi, 2012
- İbn Bacce. *Tedbiru'l-Mütevahhid*. çev. Ahmet Uludağ. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 2004
- James, William. *Pragmatizm*. çev. Ferit Burak Aydar. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 2023
- Jongsma, Ida. “Philosophical Counseling in Holland: History and Open Issues”. *Essays on Philosophical Counseling*, ed. Ran Lahav, Maria Da Venza Tillmanns. Lanham, Maryland: University Press of America, 1995

- Jopling, David A. "Philosophical Counseling, Truth and Self-Interpretation". *Journal of Applied Philosophy*, 13 (3), 1996
- Kant, Immanuel. *Ahlak Metafiziğinin Temellendirilmesi*. çev. İoanna Kuçuradi. Ankara: Türkiye Felsefe Kurumu, 1995
- Kant, Immanuel. *Ethica- Etik Üzerine Dersler*. çev. Oğuz Özügül. İstanbul: Pencere Yayınları, 2007
- Kant, Immanuel. *Pratik Usun Eleştirisi*. çev. İsmet Zeki Eyuboğlu. İstanbul: Say Yayınları, 1997
- Karaman, Dr. Hüseyin. *Ebu Bekir Razi'nin Ahlak Felsefesi*. İstanbul: İz Yayıncılık, 2004
- Kaufman, Walter. *İnsanı Anlamak*. cilt 2. çev. Aziz Yardımlı. Ankara: İdea Yayınevi, 1997
- Kaya, Korhan. *Buddhistlerin Kutsal Kitapları*. Ankara: İmge Kitapevi Yayınları, 1999
- Kierkegaard, Soren. *Etik-Estetik Dengesi Kişiliğın Gelişiminde*. çev. İbrahim Kapaklıkaya. İstanbul: Araf Yayınları, 2013
- Kierkegaard, Soren. *Günlüklerden ve Makalelerden Seçmeler*. çev. İbrahim Kapaklıkaya. İstanbul: Anka Yayınları, 2005
- Kierkegaard, Soren. *Kaygı Kavramı*. çev. Vefa Taşdelen. Ankara: Hece Yayınları, 2004
- Kierkegaard, Soren. *Korku ve Titreme*. çev. Nur Beier. İstanbul: Pinhan Yayıncılık, 2019
- Kierkegaard, Soren. *Ya/Ya Da*. çev. Nur Beier. İstanbul: Alfa Yayınları, 2020
- Kindi. *Felsefi Risaleler (Üzüntüyü Yenmenin Çareleri)*. çev. Mahmut Kaya. İstanbul: TYEKB Yayınları, 2015
- Knaus, Bill. "Anxiety, Angst, Change, and Procrastination". *Philosophy, Counseling, and Psychotherapy*. ed. Elliot D. Cohen, Samuel Zinaich Jr. New Castle upon Tyne: Cambridge Scholars Publishing, 2013
- Köroğlu, Prof. Dr. Ertuğrul (çev.). *Amerikan Psikiyatri Birliğı, Dsm-5-Tr Tanı Ölçütleri Başvuru Kitabı*. Ankara: Esenkal Yayıncılık, 2022
- Kropotkin, Pyotr. *Anarşist Ahlak*. çev. Işık Ergüden. İstanbul: Kaos Yayınları, 2013

- Kutluer, İlhan. “Mistisizm Nedir?”. *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*. Erişim Tarihi 22.12.2024. <https://İslamansiklopedisi.Org.Tr/Mistisizm>
- Küçük, Hülya. *Tasavvufa Giriş*. İstanbul: Dem Yayınları, 2015
- Laertios, Diogenes. *Ünlü Filozofların Yaşamları ve Öğretileri*. çev. Candan Şentuna. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları, 2022
- Lahav, Ran. “A Conceptual Framework for Philosophical Counseling: Worldview Interpretation”. *Essays On Philosophical Counseling*. ed. Ran Lahav, Maria Da Venza Tillmanns. Lanham, Maryland: University Press of America, 1995
- Lahav, Ran. “Philosophical Counseling and Self-Transformation”. *Philosophy, Counseling and Psychotherapy*. ed. Elliot D. Cohen, Samuel Zinaich Jr., New Castle upon Tyne: Cambridge Scholars Publishing, 2013
- Lahav, Ran. “Philosophical Counseling as a Quest for Wisdom”. *Practical Philosophy*, 4 (1), March 2001
- Lahav, Ran. “Using Analytic Philosophy in Philosophical Counseling”. *Journal of Applied Philosophy*, 10 (2), 1993
- Lahav, Ran. “What is Philosophical in Philosophical Counseling?”. *Journal of Applied Philosophy*, 13 (3), 1996
- Lahav, Ran. and Tillmanns, Maria Da Venza (ed.). *Essays on Philosophical Counseling*. Lanham, Maryland: University Press of America, 1995
- Lao Tzu. *Öğretiler*. çev. İsmail Taşpınar. İstanbul: Kaknüs Yayınları, 1999
- Louw, Dirk. “Defining Philosophical Counseling: An Overview”. *South African Journal of Philosophy*, 32 (1), 2013
- Luck, Georg. *Köpeklerin Bilgeliği*. çev. Oğuz Özügül. İstanbul: Say Yayınları, 2011
- Marinoff, Lou. *Prozac’ı Bırak Platon’a Bak*. çev. Ezgi Başer. İstanbul: Profil Yayıncılık, 2015
- Mevlâna. *Fihi Mafih*. çev. Meliha Ülker Anbarcıoğlu. İstanbul: Meb Yayınları, 1990
- Mijuskovic, Ben. “Some Reflections on Philosophical Counseling and Psychotherapy”. *Essays on Philosophical Counseling*. ed. Ran Lahav, Maria Da Venza Tillmanns. Lanham, Maryland: University Press of America, 1995
- Mill, John Stuart. *Autobiography of John Stuart Mill, with A Preface by John Jacob Coss*. New York: Columbia University Press 1969
- Mill, John Stuart. *Faydacılık*. çev. Gökhan Murteza. İstanbul: Pinhan Yayıncılık, 2017

- Mills, Jon. "Philosophical Counseling as Psychotherapy". *Philosophy, Counseling, and Psychotherapy*. ed. Elliot D. Cohen, Samuel Zinaich Jr. New Castle upon Tyne: Cambridge Scholars Publishing, 2013
- Mladin, Ionut. "Therapeutic Resorts of Philosophy". *Procedia - Social And Behavioral Sciences*, 163, 2014
- Montaigne. *Denemeler*. çev. Celal Öner. İstanbul: Oda Yayınları, 2003
- Nasiruddin Tusi. *Ahlak-ı Nasiri*. çev. Anar Gafarov, Zaur Şükürov. İstanbul: Litera Yayıncılık, 2016
- Nietzsche, Friedrich. *Ahlakın Soykütüğü Üstüne*. çev. Prof. Dr. Ahmet İnam. İstanbul: Yorum Yayınevi, 2001
- Nietzsche, Friedrich. *Böyle Söyledi Zerdüşt*. çev. Mustafa Tüzel. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 2022
- Nietzsche, Friedrich. *Güç İstenci*. çev. Sedat Umran. İstanbul: Birey Yayıncılık, 2002
- Nietzsche, Friedrich. *İyinin ve Kötünün Ötesinde*. çev. Ahmet İnam. İstanbul: Say Yayınları, 2009
- Nnejinneji, Bellarmine U. "Philosophical Counseling/Therapy: Praxis and Pedagogy". *Working Papers On Culture, Education and Human Development*, 9 (3), 2013
- Özgen, Mehmet Kasım. *Mutluluk Problemi*. İstanbul: Artus Kitap, 2007
- Özgen, Mehmet Kasım. "Klasik Türk Düşüncesinde Hikmet ve Erdem Anlayışı". *Bilimname*, XLI, 2020/1
- Özgüney, Turgut. *Stoa Okulu*. İstanbul: Beyaz Baykuş Yayınları, 2022
- Öztürk, Erdinç. Ayhan, Hülya. "Psikoterapinin Temel İlkeleri ve Temel Bileşenleri". *Artuklu İnsan ve Toplum Bilim Dergisi*, 6 (1), 2021
- Paden, Roger. "Defining Philosophical Counseling". *Philosophy, Counseling, and Psychotherapy*. ed. Elliot D. Cohen, Samuel Zinaich Jr. New Castle upon Tyne: Cambridge Scholars Publishing, 2013
- Pascal, Blaise. *Düşünceler*. çev. Metin Karabaşoğlu. İstanbul: Kaknüs Yayınları, 1998
- Pascal, Blaise. *Taşra Mektupları*. çev. Mehmet Alkan. Ankara: Fol Yayıncılık, 2021
- Paul, Richard. Elder, Linda. *Sokratik Sorgulama Sanatı*. çev. Zeynep Tekin Babuç. İstanbul: Psikonet Yayıncılık, 2023

- Pieper, Annemarie. *Etİğe Giriş*. çev. Veysel Atayman-Gönül Sezer. İstanbul: Ayrıntı Yayınları, 1999
- Platon. *Devlet*. çev. Neval Akbıyık, Serdar Taşçı. İstanbul: Metropol Yayınları, 2002
- Platon. *Diyaloglar*. çev. Teoman Aktürel vd., İstanbul: Remzi Kitapevi, 2022
- Platon. *Phaidon*. çev. Suut K. Yetkin, Hamdi R. Atademir. İstanbul: Millî Eğitim Bakanlığı Yayınları, 1997
- Platon. *Phaidros*. çev. Hamdi Akverdi. İstanbul: Meb Yayınları, 1997
- Platon. *Şölen*. çev. Cenap Karakaya. İstanbul: Sosyal Yayınlar, 2000
- Raabe, Peter B. “Happiness Pills: Philosophy Versus the Chemical Solution”. *Philosophy, Counseling, and Psychotherapy*. ed. Elliot D. Cohen, Samuel Zinaich Jr. New Castle upon Tyne: Cambridge Scholars Publishing, 2013
- Raabe, Peter B. “Passionate Judgements in Philosophical Counseling”. *Practical Philosophy*, November 2000
- Raabe, Peter B. “The Life Examined in Philosophical Counseling”. *Practical Philosophy*, 5 (1), 2002
- Raabe, Peter B. *Philosophy of Philosophical Counselling*. (Doktora Tezi) The University of British Columbia The Faculty of Graduate Studies (Educational Studies), 1999
- Raabe, Peter B. *Philosophy’s Role in Counseling and Psychotherapy*. United Kingdom: Jason Aronson (Rowman), 2014
- Ragıp El-İsfahani. *Mutluluğun Kazanılması*. çev. Mustafa Solmaz. İstanbul: Sufi Kitap, 2020
- Ralte, Joel Zoramthansanga. “Introduction to Philosophical Counseling”. *Academia*. Erişim Tarihi: Temmuz 10, 2024. https://www.academia.edu/42328434/Introduction_to_Philosophical_Counseling
- Rand, Ayn. *Ahlak Dediğimiz Şey, Aforizmalar*. çev. Handesu Göçmen. İstanbul: Zeplin Kitap, 2023

- Rand, Ayn. *Bencilliğin Erdemi*. çev. Nejdett Kandemir. İstanbul: Pegasus Yayınları, 2021
- Rand, Ayn. *İhtiyacımız Olan Felsefe*. çev. Nejdett Kandemir. İstanbul: Pegasus Yayınları, 2021
- Rey, Pierre-Louis. *Albert Camus, Başkaldıran İnsan*. çev. Elif Gökteke. İstanbul: Yapıkredi Yayınları, 2012
- Robertson, Donald. *Bilişsel Davranışçı Terapi Felsefesi*. çev. Feyza Elif Önder. İstanbul: Albaraka Yayınları, 2021
- Rousseau, Jean Jacques. *Bilimler ve Sanatlar Üstüne Söylev*. çev. Sabahattin Eyuboğlu. İstanbul: Cem Yayınevi, 1998
- Rousseau, Jean Jacques. *Emile ya da Çocuk Eğitimi Üzerine*. çev. Mehmet Baştürk-Yavuz Kızılcım. Erzurum: Babil Yayınları, 2002
- Rousseau, Jean Jacques. *İnsanlar Arasındaki Eşitsizliğin Kaynağı*. çev. Rasih Nuri İleri. İstanbul: Say Yayınları, 1995
- Rousseau, Jean Jacques. *Yalnız Gezerin Düşleri*. çev. Alper Turan. İstanbul: Zeplin Kitap, 2019
- Russell, Bertrand. *Mutlu Olma Sanatı*. çev. Yunus Sağlamtürk. İstanbul: Say Yayınları, 2023
- Saarinen, Esa. Slotte, Sebastian. "Philosophical Lecturing as a Philosophical Practice". *Philosophy of Management*, 7, 2008
- Sartre, Jean Paul. *Bulantı*. çev. Selahattin Hilav. İstanbul: Ataç Kitabevi Yayınları, 1964
- Sartre, Jean Paul. *Gizli Oturum*. çev. Bertan Onaran. De Yayınevi, İstanbul: 1965
- Sartre, Jean Paul. *Varlık ve Hiçlik*. çev. Turhan Ilgaz, Gaye Çankaya Eksen. İstanbul: İthaki Yayınları, 2009
- Sartre, Jean Paul. *Varoluşçuluk*. çev. Asım Bezirci. İstanbul: Say Yayınları, 1985
- Saruhan, Müfit Selim. *İslam Filozofları ile Ruhsal Tıp*. Ankara: Fecr Yayınları, 2021
- Sayar, Kemal. *Hayat Teselli Bulmaktır*. İstanbul: Kapı Yayınları, 2023
- Schefczyk, Michael. "Philosophical Counseling as a Critical Examination of Life-Directing Conceptions". *Essays on Philosophical Counseling*. ed. Ran Lahav, Maria Da Venza Tillmanns. Lanham, Maryland: University Press of America, 1995

- Schopenhauer, Arthur. *Din Üzerine*. çev. Ahmet Aydoğan. İstanbul: Say Yayınları, 2011
- Schopenhauer, Arthur. *Mutlu Olma Sanatı*. çev. Şebnem Sunar. İstanbul: Can Sanat Yayınları, 2022
- Schopenhauer, Arthur. *Yaşam Bilgeliği Üzerine Aforizmalar*. çev. Mustafa Tüzel. İstanbul: Türkiye İş Bankası Yayınları, 2023
- Schuster, Shlomit C. “On Philosophical Self-Diagnosis and Self-Help: A Clarification of the Non-Clinical Practice of Philosophical Counseling”. *Philosophy, Counseling, and Psychotherapy*. ed. Elliot D. Cohen, Samuel Zinaich Jr. New Castle upon Tyne: Cambridge Scholars Publishing, 2013
- Schuster, Shlomit C. “Philosophical Counseling”. *Journal of Applied Philosophy*, 8 (2), 1991
- Seneca. *Ahlak Mektupları*. çev. Türkan Uzel. İstanbul: Jaguar Kitap, 2023
- Seneca. *Öfke Üzerine*. çev. A. Doğucan Hanegelioglu. Ankara: Doğu Batı Yayınları, 2022
- Seneca. *Mutlu Yaşam Üzerine-Yaşamın Kısıtlılığı Üzerine*. çev. C. Cengiz Çevik. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 2022
- Seneca. *Teselliler*. çev. Kenan Sarıalioğlu. İstanbul: Kırmızı Yayınları, 2010
- Spinoza, Benedictus. *Törebilim*. çev. Aziz Yardımlı. İstanbul: İdea Yayınevi, 2000
- Sponville, Andre Comte-. Delumeau, Jean. Farge, Arlette. *Mutluluğun En Güzel Tarihi*. çev. Saadet Özen. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 2024
- Spring, Joel. *Özgür Eğitim*. çev. Ayşen Ekmekçi. İstanbul: Ayrıntı Yayınları, 1997
- Stace, Walter T. *Mistisizm ve Felsefe*. çev. Abdüllatif Tüzer. İstanbul: İnsan Yayınları, 2004
- Stirner, Max. *Biricik ve Mülkiyeti*. çev. Selma Türkis Noyan. İstanbul: Kaos Yayınları, 2013
- Šulavíková, Blanka. “Dialogical and Critical Nature of Philosophical Counseling”. *Human Affairs*, 25, 2015
- Šulavíková, Blanka. “Key Concepts in Philosophical Counseling”. *Human Affairs*, 24, 2014
- Şimşek, Şeref. Yüksel, Tuğba. Aktaş, Hüseyin. Demir, Süleyman. “A Psychological Autopsy of A Patient Who Was Deceased Due To Medical Complications

- Associated with Anorexia Nervosa: A Case Report”. *Journal Of Clinical and Experimental Investigations*, 6 (4), 2015
- Taşdelen, Vefa. *Kierkegaard'ta Benlik ve Varoluş*. Ankara: Hece Yayınları 2004
- Thomson, Judith Jarvis. “Trolley Dilemma”. *The Yale Law Journal*, 94 (1395), 1985. ([thomsonrolley.pdf](#) Erişim tarihi: 26 Nisan 2025).
- Tillmanns, Maria da Venza. “Philosophical Counseling: Understanding The Unique Self and Other Through Dialogue”. *Philosophy, Counseling, and Psychotherapy*. ed. Elliot D. Cohen, Samuel Zinaich Jr. New Castle upon Tyne: Cambridge Scholars Publishing, 2013
- Tolstoy, Lev Nikolayeviç. *İtiraf*. çev. Ayşe Hacıhasanoğlu. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 2023
- Tolstoy, Lev. *İvan İlyiç'in Ölümü*. çev. Vedat Gültek. İstanbul: Ötüken Yayınları, 2008
- Tüzer, Abdüllatif. “Din Felsefesi Nedir?”. *Klasik ve Çağdaş Konularla Din Felsefesi* 1. ed. Abdüllatif Tüzer ve Fatma Yüce. Ankara: Elis Yayınları, 2022
- Tüzer, Abdüllatif. “Farklılıkta Birlik, Hoşgörü Ve Yaratıcılığın İmkânı Olarak Mistik/Sufi Felsefe”. *Eğitimde Gelecek Arayışları: Dünden Bugüne Türkiye’de Beceri, Ahlak ve Değerler Eğitimi Uluslararası Sempozyumu*. Atatürk Araştırma Merkezi Yayınları, Cilt 2, Ankara, 2016
- Tüzer, Abdüllatif. “Tanrı, Özgürlük ve Kader”. *Din Felsefesi*. ed. Prof. Dr. Latif Tokat. Ankara: Bilimsel Araştırma Yayınları, 2018
- Tüzer, Abdüllatif. “Tanrıyı Oynamak: Kant Etiğinin Kritiği”. *Beytülhikme*, 5 (2) Aralık 2015
- Tüzer, Abdüllatif. “Varoluşçu Düşünür Martin Buber’in Diyalog Felsefesi ve Bu Felsefi Yaklaşımın Eğitim Açısından Uzanımları”. *FLSF Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi*, 8, 2009
- Tüzer, Abdüllatif. *Bir Varoluşçunun İman Savunusu*. İstanbul: İz Yayıncılık, 2006
- Tüzer, Abdüllatif. *Felsefe ve Tanrı*. Antalya: Otorite Yayınları, 2024
- Tüzer, Abdüllatif. Ulutürk Erkaya, Gülşah. “İnsanın Nesneleştirilmesi ve Dostluk Bağlamında Martin Buber’in Diyalog Felsefesi”. *FLSF Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi*, 36, 2023

- Valentinovich, Borisov Sergey. "Theory and Practice of Philosophical Counseling: A Comparative Approach". *The Turkish Online Journal of Design, Art And Communication – Tojdac*, Special Edition, March 2018
- Vernon, Mark. *Mutluluk İçin Felsefe*. çev. Elçin Karadoğan. İstanbul: Sel Yayıncılık, 2011
- Wahl, Jean. *Varoluşçuluğun Tarihçesi*. çev. Bertan Onaran. İstanbul: Payel Yayınları, 1999
- Waller, Sara. "How Does Philosophical Counseling Work? Judgment and Interpretation". *Philosophy, Counseling, and Psychotherapy*. ed. Elliot D. Cohen, Samuel Zinaich Jr. New Castle upon Tyne: Cambridge Scholars Publishing, 2013
- Waltman, Scott H., Codd III, R. Trent., McFaar, Lynn M., Moore, Bret A. *Terapist ve Danışmanlar İçin Sokratik Sorgulama*. çev. Ayşe Burcu Gören. İstanbul: Litera Yayıncılık, 2024
- Watts, Alan. *Önemi Var mı?*. çev. Defne Yazıcıoğlu. İstanbul: Sola Yayınları, 2021
- Yüce, Fatma. "Dini ve Mistik Tecrübe". *Klasik ve Çağdaş Konularla Din Felsefesi I*. ed. Abdüllatif Tüzer ve Fatma Yüce. Ankara: Elis Yayınları, 2022