

T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE ANABİLİM DALI
FELSEFE

**SON DÖNEM STOACILIĞIN MODERN
PSİKOLOJİDEKİ İZLERİ**

MEHMET ZÜBEYİR YARDIMCI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Işıl ÇEŞMELİ

KONYA - 2023

ÖNSÖZ ve TEŞEKKÜR

Bu çalışma son dönem Stoacı felsefenin bazı modern psikoterapi yöntemleri üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla hazırlanmıştır. Çalışmanın sınırları son dönem Stoacı filozoflar arasında yer alan Epiktetos ve Marcus Aurelius'un yaklaşımları ve modern psikoterapi yöntemlerinden bilişsel davranışçı terapi ile rasyonel duygucu davranışçı terapi yaklaşımları olacaktır.

Son dönem Stoacılığın özellikle ahlak felsefesinden yola çıkarak doğaya uygun yaşam, insanın iradesine tabi olan ve olmayan durumlar arasındaki yaptığı ayrım; arzu-rıza-eylem disiplini ve mantık-fizik-ahlak kavramlarının işleyişi gibi konular ele alınacaktır. Bunun akabinde bahsi geçen psikoterapi yöntemlerinin kuramsal analizlerine, psikopatoloji yaklaşımlarına ve terapötik uygulamalarına değinilecektir.

Bu bağlamda çalışmanın birinci kısmında Stoacılığın genel hatlarıyla tarihinden, kendisine etki eden yaklaşımlardan, iki Stoacı filozoftan ve Stoacılığın temel ilkelerinden söz edilecektir. İkinci bölümde özellikle bilişsel terapi yaklaşımının gelişiminden söz edilecektir. Son bölümde ise terapi yaklaşımlarıyla Stoacı felsefe arasındaki ilişkiler ve benzerlikler ortaya konacaktır.

Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde desteğini hiçbir şekilde eksik etmeyen; bilgi birikimiyle, göstermiş olduğu özen ve hassasiyetli yaklaşımıyla tezimin bitmesini sağlayan değerli hocam Dr. Öğr. Üyesi Işıl Çeşmeli'ye sonsuz teşekkür ve saygılarımı sunuyorum. Tez jürime katılıp vermiş oldukları öneriler ve göstermiş oldukları emekten ötürü Doç. Dr. Melike Molacı'ya ve Dr. Öğr. Üyesi Özlem Ünlü'ye ayrıca teşekkürlerimi sunuyorum. Aynı zamanda bu süre zarfında kendisini sürekli ihmal etmeme rağmen her daim arkamda olan sevgili eşim Esra Sarı Yardımcı'ya sonsuz minnet borçluyum. Tez sürecimde vermiş olduğu destek ve eğitime verdiği değer ile beni motive Uzm. Dr. Mesut Ünal'a, fiziki olarak yanımda olmasa da desteğiyle sürekli arkamda duran değerli dostum Avk. Yasin Dursun başta olmak üzere tüm dostlarıma ve her daim beni destekleyen aileme teşekkürlerimi iletiyorum.

ÖZET

Bu tez, son dönem Stoacılık ile modern psikoterapi yöntemleri arasında yer alan bilişsel davranışçı terapi ve rasyonel duygucu davranışçı terapi arasında ilişki olduğunu, bu terapilerin bugünkü halini almasında Stoacıların katkıları olduğunu ve bugün terapilerde kullanılan tekniklerden bazılarının Stoacı filozoflar tarafından önerilen birtakım uygulamalara dayandığını iddia etmektedir. Bundan dolayı bu tez, son dönem Stoacı öğretilerin neler olduğunu ve bu terapilerde nasıl işlev gördüğünü incelemeyi amaçlamaktadır.

Bu bağlamda öncelikle Stoacılığın temel ilkeleri, doğaya uygun yaşam, irademize tabi olan ve olmayan şeyler arasındaki ayrım, tutku, yargı ve eylem disiplini gibi kavramlar ele alınacaktır. Bunun akabinde Stoacıların etkilendikleri yaklaşımlar ve Stoacılığın kendi içinde ayrıldığı dönemler incelenecektir. Son dönem Stoacı filozoflar arasında sayılan Epiktetos ve Marcus Aurelius'un felsefi sistemleri üzerinde durulacak ve öğretilerinin temelindeki kavramlar ayrıntılı bir şekilde ele alınacaktır. Bilişsel davranışçı terapi ve rasyonel duygucu davranışçı terapinin ana hatları anlatıldıktan sonra Marcus Aurelius ile Epiktetos'un felsefi sistemlerinin bu terapi yöntemleri ve teknikleriyle olan ilişkisi ve benzerlikleri ortaya koyulacaktır.

Anahtar Kelimeler: Stoacılık, Epiktetos, Marcus Aurelius, doğaya uygun yaşam, psikoterapi.

ABSTRACT

This thesis claims that there is a relationship between late Stoicism and modern psychotherapy techniques such as cognitive behavioral therapy and rational emotive behavioral therapy, Stoic contribution to these therapies in their current form and that some of the techniques used in therapies today are based on some practices suggested by Stoic philosophers. Thus, this thesis aims to analyze what late Stoic doctrines are and how they function in these therapies.

In this context, first of all, the basic principles of Stoicism, living in accordance with nature, the distinction between things that are within and without our control, disciplines of passion, judgment and action will be covered. The approaches that the Stoics were influenced and the periods of Stoicism will then be analyzed. The philosophical systems of Epictetus and Marcus Aurelius, who are among the late Stoic philosophers and the concepts underlying their philosophy will be discussed in detail. After explaining the main concepts of cognitive behavioral therapy and rational emotive behavioral therapy, the relationship and similarities between the philosophical systems of Marcus Aurelius and Epictetus and these therapy techniques will be revealed.

Keywords: Stoicism, Epictetus, Marcus Aurelius, living in accordance with nature, psychotherapy.

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ ve TEŞEKKÜR	i
ÖZET	ii
ABSTRACT.....	iii
İÇİNDEKİLER.....	1
GİRİŞ.....	3

BİRİNCİ BÖLÜM

STOA FELSEFESİNE GENEL BİR BAKIŞ.....	6
1.1. Stoacılığa Etki Eden Yaklaşımlar.....	7
1.2. Epiktetos.....	10
1.3. Marcus Aurelius	13
1.4. Stoacı Felsefenin Parçaları	16
1.5. Doğaya Uygun Yaşam.....	22
1.6. İrademize Tabi Olan ve Olmayan Şeyler Arasındaki Ayrım.....	27
1.7. Stoacı Disiplinler	29
1.7.1. Tutku Disiplini	30
1.7.2. Yargı Disiplini	31
1.7.3. Eylem Disiplini	36

İKİNCİ BÖLÜM

MODERN PSİKOTERAPİ YÖNTEMLERİ.....	40
2.1. Bilişsel Terapi Nedir?	40
2.2. Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) ve Rasyonel Duygucu Davranışçı Terapiye (RDDT) Göre Psikopatoloji	45
2.3. Ellis ve RDDT	49

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

MODERN PSİKOTERAPİ YÖNTEMLERİ VE STOACILIK ARASINDAKİ İLİŞKİ.....	52
3.1. En Temel İlke Olarak Olayı Değerlendirme Tarzı	53
3.2. Stoacılığın Üç Aşamalı İncelemesi ve Psikoterapinin Bilişsel Üçlüsü ..	57
3.3. Tutku Disiplini ve Bilişsel Mesafe Alma	58

3.4. Yargı Disiplini ve Bilişsel Yeniden Yapılandırma.....	63
3.5. Eylem Disiplini ya da Hedefe Yönelik Hareket.....	71
3.6. Stoacı Kabul.....	73
3.7. Psikolojik Metotlar ve Stoacılık Arasındaki İlişki	76
3.7.1. Bilinçli Farkındalık.....	76
3.7.2. Sokratik Sorgulama	78
3.7.3. Çifte Standart Tekniği.....	82
3.7.4. Premeditatio Molarium veya Zihinsel Prova	83
SONUÇ	87
KAYNAKÇA.....	95

GİRİŞ

Gündelik hayat içerisinde her insan zaman zaman sorunlar yaşamaktadır. Bu sorunların niteliği ve niceliği değişiklik gösterse de insanlar doğaları gereği var olan sorunları çözme eğilimindedir. İnsanın birtakım yetileri karşılaştığı sorunları çoğu zaman çözmesine yardımcı olsa da ve bu yetiler insanı karşılaştığı her sorunu çözmeye kadir olmasa da insanlar sorunların çözümleri için yöntemler aramışlardır. Bugün bilimin, tıbbın, mühendisliğin ve mimarlığın bu kadar gelişmesi, zaman içerisinde insanların birtakım sorunlar yaşayıp bunların üstesinden gelmek istemesiyle doğrudan ilintilidir. Örneğin sürekli depremlere maruz kalan insanlar, korunaklı yapılar inşa etmek için hem maddi imkanlarını hem de zihinsel imkanlarını sonuna kadar kullanıp bu sorunun üstesinden gelmeye çalışmışlardır. Bu, insanın doğa karşısında kendini güvence altına alma çabasıdır. İnsanlık tarih boyunca hem kendi varlığını devam ettirebilmek hem de esenliğini sürdürebilmek için imkanlarını seferber etmiştir. Nitekim insanlar bazen doğanın onlara getirmiş olduğu zorlukların üstesinden gelebilmiş olsa dahi zihinlerinin onlara getirmiş olduğu yükün altından kalkmakta zorlanmışlardır. İnsan bir doğa felaketinden kendini koruyabilse de doğa felaketi korkusundan kendini aynı oranda koruyamamıştır. Aslında yük, doğadan çıkıp zihne yüklenmiş, insan doğada sadece bedeniyle değil aynı zamanda düşünceleri ve duygularıyla vardır. Bazen yaşanan durumlar aynı olsa da bu durumların oluşturduğu etki aynı değildir. Gerçekleşen deneyimin niteliği, algılayan zihnin kabiliyetlerine ve bakış açısına göre farklı etkiler oluşturabilmektedir. Bu durum da başka sorunların kapısını aralamaktadır.

İnsanlar sorunların üstesinden gelmek için birtakım çareler arayıp bunların üstesinden gelmeye çalıştığı gibi bu sorunun üstesinden gelmek için de birtakım çareler aranmıştır. Bugün gelinen noktada bu sorunların çözümü için ruh sağlığı adı altında oluşturulan meslek disiplinleriyle bu sorunlar profesyonel bir şekilde ele alınıp çözümleri için çare aranmaktadır. Doğa bilimlerinde olduğu gibi bu alan da bilimsel bir disipline dönüşmüştür ve insanlar için çözüm yollarının ortaklığına vurgu yapmaktadır. Diğer bir deyişle bu, her insanın, insan olmasının tüm hallerini yaşadığı gerçeğidir. Bu kanıdan yola çıkarak bugün ruh sağlığı alanında kayda değer çalışmalar yapılmakta ve bu sorunlar için etkili ve kalıcı çözümler üretilmeye

çalışılmaktadır. Ruh sağlığında olduğu gibi neredeyse tüm disiplinler kendi mesleğinin sınırlarını belirleyip o sınırlar dahilinde incelemelerini yürütmektedir. Ruh sağlığı alanında psikologlar, psikolojik danışmanlar, psikiyatristler gibi meslekler bu bağlamda çalışmalarını icra etmektedir. Fakat mesleki sınırların bu kadar belirgin olmadığı dönemlerde, bazı sınıflar bu ağır paltoyu sırtlayıp birtakım çalışmalar yapmışlardır. Bu çalışmalar yöntemsel açıdan birçok alanda olduğu gibi bugünkünden farklı olsa da özü itibarıyla kayda değer benzerlikler göstermiştir. Bu yükü belirgin bir şekilde filozoflar yüklenmiştir. Hem insanın anlam arayışının getirdiği yükü hafifletmek hem de durumlara özgü oluşan sorunların üstesinden gelmek için kendilerince birtakım yöntemler geliştirmişlerdir. Bu işin temellerinin atıldığı bir zamanın olması şaşırtıcı değildir.

Felsefe tarihine bakıldığında birçok disiplinin yükünü üstlenen birçok filozof ve felsefe okulu arasında Stoacılığın katkısı oldukça kayda değerdir. Felsefeyi sistematik bir şekilde parçalara ayırarak ele alış biçimleri, insan doğasının ve ruhunun inceliklerini kavrayışları, ortaya çıkan sorunların çözümleri için getirmiş oldukları öneriler Stoacı filozofları değerli kılmaktadır. Bu çalışmaları sadece insan merkezci bir bakış açısı ile değil tüm canlılığın işleyişini göz önünde bulundurarak yapmışlardır. Her canlının kendi doğasına uygun yaşaması gerektiği ile ilgili yapmış oldukları vurgu bunu temellendiren en güzel örnektir. Aynı zamanda insan psikolojisinin işleyiş sürecine vakıf olmuş olmalarından ötürü psikolojiye yapmış oldukları katkı oldukça fazladır. Günümüz psikoterapi yaklaşımlarının bir kısmını bilişsel davranışçı terapi (BDT) ve rasyonel duygucu davranışçı terapi (RDDT)¹ önemli derecede etkiledikleri de göz önüne alındığında, yapmış oldukları katkı daha anlaşılır hale gelmektedir.

Stoacılık kendi içinde bazı dönemler ve bazı kavramlar düzleminde incelenen bir felsefe okuludur. Bu dönemler ve kavramların Stoacılığın bugünkü halini almasında çok önemli katkısı vardır. Stoacılık kendi içinde ilk, orta ve son dönem olmak üzere üç dönem halinde incelenmektedir. Bu çalışma, Stoacılığın son dönem filozofları arasında yer alan Epiktetos ile Marcus Aurelius'un ahlak felsefesinin

¹ Bu çalışmanın devamında bilişsel davranışçı terapi için BDT, rasyonel duygucu davranışçı terapi için RDDT kısaltması kullanılacaktır.

temel kavramları ile modern psikoterapi teknikleri arasındaki bağlantıyı kurmayı amaçlamaktadır. Tezin birinci bölümünde genel hatlarıyla Stoacılıktan bahsedilecektir. Stoacılığın temel ilkeleri ve kavramları ele alınacaktır. İkinci bölümde Stoacılıkla ilişkilendirilen bilişsel terapi yöntemleri incelenecektir. Son olarak üçüncü bölümünde de Stoacılıkla bu terapi yöntemleri arasındaki ilişkiye dair çıkarımlar sunulacaktır.



BİRİNCİ BÖLÜM

STOA FELSEFESİNE GENEL BİR BAKIŞ

Stoa okulu Kıbrıslı Zenon tarafından M.Ö. IV. yüzyılın sonlarında Atina'da kurulmuştur. Stoa okulu ismini Kıbrıslı Zenon'un derslerini verdiği Poikile Stoa'sı adı verilen yerden alır. Stoa, Yunanca sütunlu giriş anlamına gelmektedir (Brun, 2003: 16). Stoa felsefesi ilk olarak Atina'da etkinlik gösteren bir felsefe akımı olsa da sonra etki alanını geliştirmiş ve Roma imparatorluğunun felsefesi öğretisi haline gelmiştir. Doğu felsefesi ve batı felsefesini içinde barındıran bu sistem Helenistik felsefenin en güzel örneklerinden birini teşkil etmektedir.

Bu okul kendi tarihi içinde üç dönemde ele alınır: İlk dönem Stoa felsefesi M.Ö. III. yüzyılda Atina çevresinde etkinlik göstermiştir. Bu dönemin başlıca temsilcileri Kıbrıslı Zenon, Khryssippos ve Kleanthes'tir. Bu dönemde Stoacılık genel hatlarıyla fizik, mantık ve ahlak üzerine kurulu bir sistem olmuştur. Stoacılar mantığı, fiziği ve ahlakı koruyan bir mekanizma olarak kullanmışlardır. Orta Stoa düşüncesi M.Ö. II. yüzyılda etkinlik göstermiştir. Bu dönem Stoa felsefesi ilk döneme göre daha ılımlı bir yapıya sahiptir. Bu dönemin ünlü Stoacı filozofları Rodoslu Panaitios ve Poseidonios'tur. Son dönem Stoa felsefesi ise M.Ö. I. yüzyıl ile M.S. II. Yüzyıl arasında etkinlik göstermiş ve bir Roma felsefesi haline gelmiştir. Bu dönemin belli başlı temsilcileri Seneca, Epiktetos, Marcus Aurelius'tur. Bu dönem daha çok orta dönem Stoacıların kurmuş olduğu şüpheli yapıdan sıyrılarak eski haline geri dönmüştür. Fakat bu dönemde fizik ve mantık biraz daha arka planda bırakılmış, felsefi etkinliğin odak noktası ahlak felsefesi olmuştur. Durumun böyle şekillenmesinde kurucu filozofların metinlerinin eksik ve yetersiz oluşunun bütünlükçü bir kavrayışın oluşamamasına sebep olmasıyla ilgilidir (Molacı, 2020b: 22). Özellikle bu dönemde Epiktetos ve Marcus Aurelius ile beraber hayatın nasıl yaşanabilir olduğuna dair birtakım ahlaki öğütler içeren bir Stoacı öğretiyle karşılaşırız. Son dönem Stoacıları bu anlamda felsefeyi insanların derdine çare bulmak ve onlara teselli olmak için bir araç olarak kullanmıştır (Çelikel, 2019:

2128). Bu filozofların söylemleri ve yaşayış biçimleri de göz önünde bulundurulduğunda pratik hayata uygulayan bir felsefi sistem kurulduğu görülür.

Son dönem Stoa felsefesi, felsefi açıdan olmasa da tarihsel açıdan Stoa felsefesi için oldukça önemli bir dönemdir. Eski Stoa yaklaşımını yeniden canlandırmaya çalışan bu dönemin ünlü filozoflardan Seneca bir bakan, Epiktetos bir köle ve Marcus Aurelius ise imparatorudur. Bu dönemin filozofları teorik meselelerden sıyrılıp pratik meselelere yönelerek gündelik hayata dair konularla ilgilenmeyi tercih etmişlerdir (Molacı, 2021: 12). Yaşamları ve toplumsal statüleri açısından birbirinden çok farklı olan Epiktetos ve Marcus Aurelius'un öğretisi ahlak felsefesi üzerine temellenmiştir. Bu filozoflar insanın kendisini bağımsız bir birey olarak geliştirip yetiştirmesi gerektiği konusunda hem fikirdirler (Gökberk, 2007: 109). Roma imparatoru Augustinus'un döneminin sona ermesiyle tahta geçen Messalina, Tiberius, Caligula, Agrippina ve Neron'un döneminde saray içi çekişmeler, kişisel çıkar savaşları, asılsız iddialarla idam ve kıyımların gerçekleşmesi karışık bir döneme girilmesine yol açmıştır. Bu imparatorlar servetlerini ve güçlerini arttırmak için her türlü kötülüğe ve adaletsizliğe göz yummuştur. Ülke yönetiminde olmalarına rağmen toplumsal çıkarları gözetmek yerine kendi çıkarları uğruna çatışmalara girmiş, entelektüel kesimi belli cezalara tabi tutarak ülke idaresinden uzaklaştırmışlardır. Uzaklaştırılan filozoflar arasında önemli Stoacılar olan Epiktetos da bulunmaktadır. Fakat Marcus Aurelius'un başa geçmesiyle birlikte imparatorluk içerisinde esen bu rüzgâr tersine dönmüş, felsefe yeniden değer kazanarak yükselmeye başlamış ve imparatorluğun resmi öğretisi haline gelmiştir (Brun, 2010: 22-23). Böylelikle Roma'da, felsefi etkinlik yeniden canlanmıştır.

1.1. Stoacılığa Etki Eden Yaklaşımlar

Stoacılığa etki eden düşünceler incelendiğinde, Herakleitos, Sokrates, Kinikler, Platon ve bazı yönleriyle Aristoteles ile karşılaşılır (Arslan, 2017: 179). Bunlardan özellikle Sokrates ve Kiniklerin belirgin bir biçimde Stoa öğretilerine etki ettiği görülür. Nitekim Stoacılığın kurucusu olan Zenon'un bir Kinik okulu mensubu olduğu bilinen Krates'ten ders aldığı göz önünde bulundurulduğunda, bu okulun Stoacılığa etkisi anlaşılabilir.

Herakleitos'un evrenin ana ilkesinin ateş olduğu görüşü Stoacılar tarafından benimsenmiştir. Herakleitos yasayı *logos* olarak adlandırmaktaydı. Her şey ateşten ortaya çıkıp tekrar ateşte son bulacak olması Stoacı filozofların 'evrensel yangın' düşüncesini şekillendirmiştir. Stoacılar bu yasayı engellenemez bir yasa olarak değerlendirip kader olarak ele almışlardır. Her şeyin bu yasaya bağlı olarak ortaya çıktığı, diğeri bir deyişle *logos* 'tan çıktığı ve ona geri döneceğini ileri sürmüşlerdir. Bunun sonucunda da Herakleitos gibi evrensel bir determinizmin olduğu varsayımını olduğu gibi kabul ederler (Arslan, 2017: 180). Dolayısıyla Stoacıların kaderci anlayışlarını Herakleitos'un *logos* 'u ile birleştirip kaderci bir anlayış geliştirdikleri söylenebilir. Diğeri bir deyişle, temel unsuru ateş olan ve olayların belirlenmiş bir art ardalıkla sıralanmasını sağlayan bir akıl tarafından düzenlendiğı, döngüsel bir düzenin söz konusu olduğu böyle bir sistem tasarısı, içinde Herakleitos etkisi barındırmaktadır (Hadot, 2016: 133).

Sokrates gibi Stoacılar da erdem ile mutluluk arasında sıkı bir ilişkinin olduğunu savunup, mutlu bir hayatın ancak birtakım erdemlere sahip olmak ya da onlara ulaşmak için onları arzuluyor olmaktan geçtiğini düşünürler. Tıpkı Sokrates gibi erdeme ancak bilgiyle ulaşabileceğini ve bilgeliğin temel bir erdem olduğunu düşünürler (Arslan, 2017: 180). Özellikle son dönem Stoacıları, Sokrates gibi erdemin bilgi olduğundan yola çıkmış erdemsizliğin bilgisizlik olduğunu ve kimsenin bilerek kötülük yapmayacağını savunmuşlardır. Özellikle son dönem Stoacılık göz önünde bulundurulduğunda Sokrates'in yaptığı katkı belirgin bir şekilde gözükmektedir. Sokrates onlar için sadece ahlak felsefelerine temel oluşturacak bir filozof olmamıştır, kişiliğı ve yaşantısıyla da Stoacı filozofları etkilemiştir. Stoacıların felsefelerini pratik hayata uygulanabilir şekilde oluşturmaları ve filozofu filozof yapan şeyin söylediğı şeyleri uygulayabilmesi ve onu yaşayabilmesi olduğu göz önüne alındığında, Sokrates'in Stoacılık üzerindeki etkisi anlaşılabilir.

Stoacıların Sokrates'i bu denli izliyor ve yüceltiyor olmalarının altında yatan sebep, Sokrates'in öngörmüş olduğu ahlaki sistemi benimseyip bizatihi hayatına uyguluyor oluşudur. Nitekim bu felsefi öğretinin temsilcileri her sınıfa aynı şekilde hitap etmiş, hepsine aynı yaşam tarzını öğütleyerek mutluluğa giden yolun ortak

olduğuna vurgu yapmıştır. Söz konusu insan ve ahlaklılık olduğunda sınıf ayrımı gözetmeksizin aynı yoldan yürünmesi gerektiğine dair yapmış oldukları bu vurgu, insanlık için evrensel birtakım olgular yaratılması gerektiği kanaati ile oluşmuştur.

Stoacıları etkileyen bir diğer okul ise Sokratesçi okullardan biri olan Kinik Okuludur. Zenon'un Kinik okulu mensubu olan Krates'ten dersler aldığı bilinmektedir. Kiniklere göre mutluluk insanın nihai ereğidir. Mutlu olmak ancak erdemli olmakla gerçekteşir. Kiniklere göre erdemli yaşam ancak doğaya uygun yaşamakla mümkündür. Bu anlamda Stoacıların 'doğaya uygun yaşam' öğretisinin temelinde Kinik öğretinin etkisi olduğu söylenebilir. Bu öğreti Kiniklerin doğal olan ile yasal olan arasında yapmış oldukları ayırımdan gelmektedir (Arslan, 2017: 181). Onlara göre yasal olan şey doğal olanın sınırlarını aştığı için doğal değildir. Bu yüzden Kinikler gelenekleri, kurumları ve değerleri reddetmişlerdir. Aynı şekilde Stoacılar da cinsiyet, milliyet ve unvan gözetmeksizin; toplumdaki tüm bireylerin eşit olduğu, sadece Roma vatandaşlarını değer tüm toplumlar için ortak ve evrensel bir dünya düzeni olması gerektiğine inanmışlardır. Bu öğretiden etkilenen Marcus Aurelius, memleketinin Roma, vatanının dünya olduğunu öne sürerek kozmopolit bir dünya görüşüne sahip olduğunu bildirmektedir (Aurelius, 2020: 62).

Kiniklere göre erdem tek iyidir ve erdemden başka iyi yoktur. İyi olanın herkesin kendi doğasına uygun olan şey olduğunu savunan Kinikler, insanların amacının bu erdeme ulaşmak olduğunu ve bunun dışında hiçbir şeyin istenebilir olmadığını savunurlar. şan, şöhret, mevkii, sağlık, ün ve zenginlik gibi şeylerin dışsal iyiler olduğunu ve yarar sağlamadığını düşünürler. Özgürlük ve özerklik gibi içsel değerleri savunan Kiniklerin yaptığı bu ayırım, Stoacıların farksızlar arasında yaptığı ayırma da temel oluşturmuştur (Arslan, 2017: 181).

İnsanın doğaya uygun yaşaması Kinik düşüncedeki kader kavramını ortaya çıkarır. Her şey tanrının biçmiş olduğu kadere göre işler. İnsan sadece düşünce ve ahlaki eylemlerinde, bir diğer deyişle içsel meselelerinde bağımsızdır. İnsanı kaderinden kurtaracak olan sadece doğru düşünmek ve erdemli davranmaktır. Dış dünyadaki dışsal şeylere kapılıp gitmeyen kişi bu dış dünyanın isteklerine hizmet etmeyen, gerçekten özgür olan insandır. İnsanın mutlu olmak için erdemden başka

bir şeye ihtiyacı yoktur. Erdem ancak ahlaklı olmakla, diğer bir deyişle de doğaya uygun yaşamakla olur. Kinikler, Stoacılar farklı olarak doğaya uygun yaşamı bir adım ileri götürerek asgari koşullarda yaşamaya da çalışmışlardır. Nitekim Sinoplu Diogenes'in bir fıçıda yaşadığı bilinmektedir. Bu yaşam tarzının altında yatan, tanrıların hiçbir şeye ihtiyacının olmadığı insanların ise çok az şeye ihtiyacının olduğu düşüncesidir (Laertios, 2003: 296). Benzer şekilde Krates, insanlardan saklanacak herhangi bir şeyin olmadığını savunduğu için etrafı camlarla kaplı açık bir evde eşiyile beraber yaşamıştır (Ertürk, 2007: 20). Doğaya uygun yaşam kavramını Stoacılar bu şekilde almasa da Kinikler gibi onlarda doğaya uygun yaşanması gerektiğini düşünmüşlerdir. Doğaya uygun yaşamdan kasıt Kiniklerde olduğu gibi akla uygun yaşamdır.

Bu çalışmada özellikle son dönem Stoacı filozoflar arasında yer alan Epiktetos ve Marcus Aurelius üzerinde durulacaktır. Seneca ile de bağlantılı bir konu olmasına rağmen özellikle Seneca'nın ele alınmamasının temel sebebi Seneca'da güç ikiliği ayrımının henüz yapılmamış olmasıyla ilgilidir. Bu ayrım Epiktetos ile başlayan bir ayrım olup bu çalışmanın temel yapı taşlarından birini ve aynı zamanda ileride de görüleceği üzere psikoterapilerin de kendi kuramlarını oluştururken kurmuş oldukları iki ana kolondan birini oluşturmaktadır. Dolayısıyla, bu çalışmada Seneca'ya özel yer verilmemesinin en temel sebebi bir anakronizm hatasına düşmekten duyulan çekincedir. Bu yüzden öncelikli olarak Epiktetos ve Marcus Aurelius'un felsefi sistemleri incelenecektir.

1.2. Epiktetos

Son dönem Stoacılığın en önemli isimleri arasında sayılan Epiktetos, bir köle olarak Hierapolis'te Denizli/Pamukkale civarlarında köle bir ailenin çocuğu olarak dünyaya gelmiştir. Kendisi de önceden köle olan birinin uzun yıllar himayesi altında kalmıştır. Topal olduğu bilinen Epiktetos'u efendisinin topal bıraktığı bilinmektedir. Epiktetos'un Stoacı tutumunu ve dış uyaranlara karşı olan kayıtsızlık anlayışını bozmak için bacağına sertçe bükmüş ve kırmıştır. Bu durum karşısında Epiktetos, "Efendim biraz daha bükerseniz bacağımın kırılacağını söylemiştim" diyerek dış uyaranlara karşı kayıtsızlığını kanıtlarcasına Stoacı yaşamın nasıl olacağını göstermeye çalışmıştır (Brun, 2016: 26). Neron'un ölmesiyle beraber Epiktetos

özgürlüğünü tekrar kazanmış ve felsefe dersleri alma fırsatı yakalamıştır. İmparator Domitranus'un filozofları Roma'dan kovma kararı sonucunda Epiktetos Roma'dan ayrılmıştır. Böylelikle Stoacılarla tanışma fırsatı bulan Epiktetos, Stoacı filozoflardan biri olan Musonius Rufus'dan ders alma fırsatını yakalamış ve Stoa felsefesinin derinlerine inmiştir. Sonrasında Nikopolis'e giderek bir felsefe okulu kurmuştur. Sade bir yaşam biçimi tercih eden Epiktetos'un bu hayatı tercih etme sebebi Stoacı yaşam biçimine uygun bir hayat yaşama düşüncesinden kaynaklanmaktadır.

Tıpkı Sokrates gibi Epiktetos'un da kaleme aldığı bir eseri olmamasına rağmen öğrencisi Flavius Arrianus tarafından tutulan notlardan *Söylevler* ve *El Kitabı* eserleri, Epiktetos'un konuşmalarından çıkarılan özetler olarak günümüze kadar ulaşmıştır (Arslan, 2017: 210). Epiktetos, Stoacılığın ilk dönemlerindeki gibi mantık, fizik, ontoloji gibi alanları bir kenara bırakarak daha çok ahlak felsefesiyle ilgilenmiştir. Ahlak felsefesini bir filozofun nasıl yaşaması gerektiği ve hayata karşı nasıl bir tutum takınması gerektiğini üzerinden inşa etmiştir. Efendisi yüzünden total kalmasına karşın göstermiş olduğu kayıtsızlık bize Stoacı tutumun insan hayatına nasıl yansıdığını gösteren en güzel örneklerden biridir.

Epiktetos'un ahlak felsefesinin temelinde iki temel kavram bulunmaktadır: Doğaya uygun yaşam ve irademize tabi olan ve olmayan şeyler arasındaki ayrım. Diğer birçok Stoacı filozof gibi Epiktetos da insanın kendi doğasına uygun yaşaması gerektiğini vurgular. Diğer tüm canlılar gibi insan da kendi doğasına uygun yaşamalı, diğer bir deyişle akla uygun yaşamalıdır. Nitekim Stoacılara göre insanın doğası akıllı olmayı gerektirir. İnsanı diğer canlılardan ayıran temel faktörün akıl olduğu göz önünde bulundurulduğunda insanın akla göre yaşamasının hem doğal hem de olması gereken bir durum olduğu ortaya çıkar.

İnsan doğası da bu canlının doğası gibi olup akla göre yaşamayı gerektirir. Buna benzer şekilde insanın da büyümesine ve olgunlaşmasına engel olan her türlü şey insan doğasının karşısında yer alır. İnsanın doğasına uygun yaşamasını engelleyen tutkular onun önünde engel oluşturan doğal barikatlardan başka bir şey değildir. İnsanın doğasına aykırı olan ve onun gelişmesini engelleyen şeyler olarak görülen tutkular kişinin yargılarıyla ilgilidir (Molacı, 2021: 86). Bir insanın dürtüleri

kontrol edilemez bir hal aldığında tutkuya dönüşür. Tutkularını kontrol edemeyen insanın hüsrana uğraması kaçınılmazdır. Dolayısıyla kişinin yapması gereken şey tutkularından arınmaktır.

Bu tutkular aynı zamanda insanın erdemli olmasının önünde de ciddi engeller oluşturmaktadır. Erdem insan doğasının ayrılmaz bir parçasıdır. Erdemli yaşam ise ancak akılla gerçekleşir. Bu yüzden insanın kendi doğasına uygun yaşaması demek erdemli yaşaması anlamına da gelmektedir. Epiktetos'a göre iyi olan sadece erdemdir ve erdem insanı mutluluğa götürür. Birçok felsefi anlayışa temel teşkil eden, insanın yaşam amacının mutluluk olduğuna dair görüşler göz önüne alındığında, erdemli olmak ya da akla uygun yaşamak insanı mutlu eden ve insanın yaşama amacını gerçekleştirmesini sağlayan en temel unsur olarak karşımıza çıkar. Eğer bir kişi mutlu olmak istiyorsa tutku paltosunu üzerinden atmalı ve bu felsefeyi bir yaşam sanatı haline getirip hayatına yerleştirmelidir (Kahveci, 2015: 102). Kişinin bilgeliğe ulaşabilmesi için atacağı her adım onu erdemli kılacak ve doğal olarak da mutluluğa ulaşmasını sağlayacaktır.

İnsanın iradesine tabi olan ve olmayan durumlar arasında yapmış olduğu ayrım, Epiktetos'un ahlak felsefesinin diğer bir önemli unsurunu oluşturur. Epiktetos, insanın iradesine tabi olan şeyleri düşünceleri, duyguları, arzuları ve eğilimleri olarak tanımlar. Geriye kalan şeyler kişinin iradesine tabi olmaktan uzaktır. İnsan iradesine tabi olan ve olmayan şeyler arasındaki ayrımı yapamıyorsa mutsuz olması kaçınılmazdır. İnsanın kendi iradesine tabi olmayan olaylar karşısında takınması gereken tavır kayıtsızlıktır. Nitekim Epiktetos'un efendisinin onun bacağını kırmasına karşın takındığı tavır tam bir kayıtsızlık halidir. Çünkü bir köle olarak efendisinin isteklerine ve eylemlerine müdahale edemeyeceğini anlayıp kabul etmekten başka çaresinin olmadığını bilir.

Epiktetos'a göre insan iradesine bağlı olmayan şeyler için beyhude bir uğraş içerisine girmemelidir. Örneğin evladını kaybeden biri bu haberi aldığı zaman kendisine bunun iradesine tabi olmayan bir şey olduğunu hatırlatması gerekir. Böylelikle ölümün kötü bir şey olmadığını kavrayabilir (Epiktetos, 2021: 276). Doğaya uygun olan şey kötü değildir. Doğada var olmak ne kadar doğalsa yok olmak

da o kadar doğaldır. Herkesin bir gün öleceği kesindir ama biz yine de her ölüm karşısında üzülebilir ve kedere düşebiliriz. Bu, bize ölümün kötü bir şey olduğunu göstermez. Ölüm ne iyidir ne de kötüdür. Sadece doğada var olan birçok şey gibi doğal bir süreçtir. Ölümü bize kötü gösteren şey tutkularımızdır. Ölümü kontrol etmek elimizde olmasa da ona karşı duygularımızı kontrol etmek elimizdedir.

Bunun yanı sıra Epiktetos'a göre insan elinde olan şeyden fazlasını isteyip arzu etmemeli, daha fazlasına sahip olanlar için de kıskançlık duymamalıdır (Kaya, 2014: 81). O halde yapmamız gereken şey sadece kontrolümüz altında olan meselelerle iştigal etmek olmalıdır. Aksi halde kişinin hüsrana uğraması kaçınılmazdır. İrademize bağlı olmayan şeyler hakkında yargılarda bulunmamızın sebebi onları algılama şeklimizle ilgilidir (Epiktetos, 2021: 262). İnsanlar bunun bilincinde olsa dahi bir yakınının ölümünü kabul etmek istemez. Başka birinin ölümü söz konusu olduğunda durumu kavramakta oldukça gerçekçi davranabiliyor olsak da söz konusu bizim yakınımız olduğunda bunu kabullenemiyor olmamız devreye giren şeyin tutkularımız olduğunun en açık işaretidir. Başkaları için söz konusu olduğunda bize uzak olan bu şeyler karşısında erdemli davranıp durumun gerçekliğini kabullenebiliyorsak, kendimizle ilgili konularda da yapmamız gereken şey yine aynı olmalı; irademize tabi olmayan bir durum olduğunu kabul etmeliyiz.

1.3. Marcus Aurelius

Son dönem Stoacılığın son düşünürü olarak kabul edilen Marcus Aurelius, Platon'un filozof – kralının vücut bulmuş hali olarak karşımıza çıkmaktadır. Marcus Aurelius, M.S. 121 ve 180 yılları arasında yaşamıştır. Yunancayı okuyup yazabilen kültürlü ve soylu bir anne sayesinde küçük yaştan itibaren evde eğitim almaya başlayan Marcus Aurelius çok genç yaşta Stoa felsefesiyle tanışma imkânı bulmuş ve bu öğretiyi benimsemiştir (Brun, 2020: 27). İmparator Hadrianus'un evlatlığı Antonius'un kızı Faustine ile evlenmiş, Antonius'un ölümüyle M.S. 161 yılında imparator olmuştur. Yönetimi boyunca zevk ve sefa düşkünlüğüyle bilinen evlatlık kardeşi Lusius Verus ile ölümünden sonra zalimliği ile nam salmış ve imparatorluğun çöküşünün başlamasına neden olan oğlu Commodus ile imparatorluğu paylaşmıştır (Timuçin, 2002: 337-360).

Yönetimi boyunca, Tuna boylarında sürekli karargahlarda barbarlara karşı Roma sınırlarının savunmasını gerçekleştirmiştir. İmparatorluk dönemi boyunca savaşlar, kıtlıklar, salgın hastalıklar, kırsal bölgelerdeki ekonomik sıkıntılar, depremler, komutan isyanları gibi birçok iç ve dış sorunlarla mücadele etmek zorunda kalmıştır. Doğuya yaptığı seferlerden birinde Atina'ya uğramış ve buradaki felsefe okullarını yeniden canlandırmak adına kurulmuş olan dört felsefe okulu (Platonculuk, Aristotelesçilik, Epikürosçuluk ve Stoacılık) için yeni kürsüler kurdurmuştur. Kendisi de yönetimi ve yaşamı boyunca Stoacı ilkeleri benimsemiş ve hayatını bu öğretinin ana ilkelerine göre şekillendirmiştir. Hayatının farklı dönemlerine ait on iki defterden meydana gelen günlük şeklinde, yaşamış olduğu olaylardan yola çıkarak birtakım siyasi ve ahlaki öğütler içeren bir eser olan *Kendime Düşünceler* eserini kaleme almıştır. Genel olarak siyaset, ahlak, ölüm, insan hayatı, iyi ve kötü kavramı, erdemler gibi konuların yer aldığı bu eser genel hatlarıyla değerlendirildiğinde bir ahlak felsefesi kitabı olarak ele alınabilir.

Marcus Aurelius, kendinden önceki Stoacı filozoflardan farklı olarak ciddi bir yenilik getirmemiş olmasına karşın asıl önemini elinde bulundurduğu güce ve şöhrete rağmen bir Stoacı gibi yaşamayı becerebilmiş olmasına borçludur. Dönemin en güçlü ve yetkili insanı olmasına rağmen her şeyi elinin tersiyle bir köşeye itip doğaya ve akla göre erdemli bir yaşamı seçmiş olmak, bunları elinde bulundurmadan böyle bir hayatı seçmiş olmaktan daha zordur. Nitekim elinde yiyecek yemeği olmadığı için açlığı bir nefis terbiyesi olarak uygulayan kişiyle sofrasında eksik hiçbir şey olmadığı halde kendini aç bırakıp nefsinin terbiye etmeye çalışan kişi arasında birtakım farklılıklar olacaktır. Marcus Aurelius'u diğerlerinden ayıran en temel farklılık budur. Kardeşi gibi zevk ve sefa hayatı sürebilecek durumda olmasına rağmen o Tanrı'nın ona bahsetmiş olduğu tüm nimetleri bir köşeye bırakıp erdemli bir hayatın olanağına dair bir araştırmaya girişmiştir. Bu anlamda eserinin başında da değindiği gibi, hocalarına çok kıymet vermiş, savaşlara, kıtlıklara, felaketlere rağmen öğrenme gayretinden hiçbir zaman vazgeçmemiştir.

Kendime Düşünceler adlı eserinde, Herakleitos'un evrensel birlik kavramının özü olan *logos* ilkesinin sürdüğü görülür. Her şey ateşten ortaya çıkıp tekrar ateşte son bulacak diyerek 'evrensel yangın' düşüncesi, Marcus Aurelius için temel bir

düşünce haline gelmiştir. O da diğer Stoacı filozoflar gibi bu yasayı engellenemez bir yasa olarak değerlendirip kader olarak ele almıştır. Her şeyin bu yasaya bağlı olarak ortaya çıktığını, diğer bir deyişle *logos*'tan çıktığını ve ona geri döneceğini ileri sürmüştür. Bunun sonucunda da Herakleitos gibi evrensel bir determinizmin olduğu varsayımını kabul eder. Nitekim Marcus Aurelius'un eserinde de bu evrensel determinizmden sık sık bahsettiği görülür. Kaderci anlayış imparatorun felsefi anlayışının olgunlaşmasında önemli bir etkiye sahiptir. Düşünen tüm canlıların özü, yasası, gerçeği, ortak aklı da tektir; elbette aynı kökeni ve aynı aklı paylaşan bütün canlılar için tek bir mükemmellik vardır (Aurelius, 2020: 66).

Marcus Aurelius'da karşımıza çıkan bir diğer önemli tema ise ölümdür. Ölüm tıpkı Epiktetos'ta olduğu gibi korkulacak bir fenomen değildir. Her fırsatta insanın hayatının kısıtlılığından ve gelip geçiciliğinden söz edip her insanın yaşayıp öleceğinden, hatta onu tanıyanların da yaşayıp öleceğinden söz eden Marcus Aurelius, her insanın zamanda bir an içinde yaşayacağını ve sonrasında da tıpkı diğer insanlar gibi öleceğini belirterek ölümün doğal bir eylem olduğunu anlatmaya çalışmıştır. Ona göre esas sorun ölümden ziyade ölüme yüklenen korkunç anlamdır. Bizi korkutan şey onu değerlendirme biçimimizdir. Bu yönüyle diğer Stoacı filozoflar gibi düşünen Marcus Aurelius, diğer bir deyişle nesnelere ve olgulara yüklenen anlamın kişinin ne hissedeceğini belirlediğine dair önemli bir vurgu yapmaktadır. Ölüm tüm diğer şeyler gibi doğanın bir parçasıdır ve doğaldır. Doğal olan ise akla aykırı değildir.

Ölüm nedir peki? Birisi ölüm olgusunu yalnızca kendi içinde değerlendirip inceleyecek olursa, onunla ilgili bütün kaygılar ortadan kaybolur, ölümün doğanın işinden başka bir şey olmadığı anlaşılır. Eğer doğanın işi birini ürkütüyorsa, o kişi çocuktur. Ölüm sadece doğanın işidir ve hiç kuşkusuz doğayla uyumludur. (Aurelius, 2020: 17)

Marcus Aurelius'un ahlak felsefesinde dikkat çeken bir diğer önemli konu ise doğaya uygun yaşam ve irademize tabi olan ve olmayan şeyler arasında yapılması gereken ayırmadır. Marcus Aurelius da diğer Stoacı filozoflar gibi insanın kendi doğasına göre; yani akla göre yaşaması gerektiğini düşünür. İnsanın hayatının yegâne amacı erdeme ve mutluluğa ulaşmaktır. Bu ise ancak doğaya uygun yaşam ile

olanaklıdır. Bütün işlerde ve sanatlarda olduğu gibi, malzeme ne olursa olsun amacına uygun olmalıdır (Aurelius, 2020: 56).

İnsanın kendine bağlı olan ve olmayan şeyler arasında ayrım yapmasının çok önemli olduğunu düşünen Marcus Aurelius, insanın sadece iradesine tabi olan şeylere iyi ve kötü demesi bunun dışında kalan şeylerle ilgili böyle bir değerlendirme yapmaması gerektiğini söylemiştir. Ona göre aksi halde insanlar başka insanları suçlamaktan ve tanrılara lanet okumaktan başka bir şey yapmamış olacaktır. Böylelikle sadece irademize tabi olan olaylarla meşgul olup değerlendirmemizi sadece onlar üzerinden yaparsak, başkalarını suçlamaya da tanrılara lanet okumaya da gerek kalmaz (Aurelius, 2020: 61). Elimizde olmayan bir durumla karşı karşıya kaldığımızda da yapmamız gereken şey kaderimize razı olmak ve tanrıların buyruğuna rıza göstermektir. Marcus Aurelius'un önemle değindiği bir başka konu da dünya vatandaşlığıdır. Döneminin en güçlü devletinin kralı olmasına karşın tüm insanlığı kucaklamaya çalışan merhametli ve insancıl bir bakış açısına sahip olan filozof olaylara yaklaşımıyla 'dünya vatandaşlığı' kavramının ilk temsilcilerinden sayılabilir. Bunu şöyle ifade eder:

Antonius olarak benim şehrim ve vatanım Roma, bir insan olarak ise dünyadır. Bu yüzden benim için iyi, yalnızca bunlara yararlı olanlardır. (Aurelius, 2020: 62)

Bu durumun özünde duygudaşlık kavramının incelikleri yatmaktadır. Dikkat edileceği üzere kendisi için iyi olan ile diğer insanlar için iyi olan şeyin aynı olduğu kanaati, Stoacıların vurguladığı duygudaşlık kavramının bir gerekliliğidir.

1.4. Stoacı Felsefenin Parçaları

Tüm dönemleriyle değerlendirildiğinde Stoacıların felsefeyi mantık, ahlak ve fizik olarak üç bölümde ele aldığı görülmektedir. Stoacılar mantık, fizik ve ahlakı felsefenin ayrılmaz bir bütünü olarak görürler. Onlara göre bu alanların hepsi kendi başına bir erdem olmakla beraber bu erdemler arasında üstünlük derecesine göre bir ayrım yapmak olanaklı değildir. Hepsi hakikate ulaşmada eşit derecede öneme sahiptir. Çünkü bu üç kısım birbirinden ayrılmaz bir bütün olduğu için, bunlardan herhangi birini kullanan biri doğal olarak diğerlerini de kullanıyor demektir. Stoacıların kurmuş oldukları felsefi zeminin pratik hayata uygulanabilir oluşunda

mantığın ve fiziğin de kendi başına oldukça önemli etkisi vardır. Mantık ve fizik bu anlamıyla Stoa felsefesinde “etiğin hizmetçisi” olarak değerlendirilmekten oldukça uzaktır (Molacı, 2021: 13). Aynı zamanda bu üç parça, tanrısal akla yani *logos*’a bağlı oldukları için ayrılmaz bir bütün gibidir (Hadot, 2016: 139). Stoacılar fiziksel dünyayı anlarken fiziği, insan davranışlarını anlama ve anlamlandırmada etiği, düşüncelerin doğru bir şekilde nasıl organize edileceğini tespit etme ve uygulamada mantığı kullanırlar. Başka bir ifadeyle, yargılarımızdaki tutarlılığı korumak için mantığı, düşünme biçimimizden ve bu düşünme biçiminden doğan eylemlerdeki tutarlılığı korumada etiği, bir bütün olarak dünya ile bağlantımızdaki tutarlılığı korurken de fiziği kullanmamız gerekmektedir (Hadot, 2016: 140).

Felsefenin mantık, fizik ve ahlak olmak üzere birini tamamlayan ve destekleyen üç kısımdan oluştuğunu söyleyen ve bu üç kısım arasındaki bütünlüğü ve birbirine verdiği desteği örnekleyen Stoacıların söylemlerini Diogenes Laertios şu şekilde aktarmaktadır:

Stoacılar felsefeyi canlı varlığa benzetirler: Mantık kemik ve sinirlere karşılıktır, ahlak etli kısımlara, fizik de ruha. Ya da yumurtaya benzetirler: Kabuğu mantıktır; bundan sonraki bölüm yani akı ahlaktır; içi yani sarısı da fiziktir. Ya da tarlaya benzetirler: Çevresini saran çit mantıktır, ürün ahlak, toprak ya da ağaçlar da fizik. Ya da sağlam surlarla çevrilmiş ve aklın gösterdiği yolda yönetilen bir kente benzetirler. Ve bazı Stoacıların söylediği gibi hiçbir parçası ötekenden ayrılmış değildir, tersine hepsi iç içedir. (2003: 316)

Benzer şekilde:

Stoacılar için “eskiye nazaran farklı bir gerçeklik tasarımı süren” fizik; “tekillere odaklanan, koşullu önermeler aracılığıyla zamansallığı hesaba katan, yüklem yerine ilişkileri konu edinen” mantık; “doğa, akıl ve erdemle uyumlu yaşama sanatının olanaklarını araştıran” etik olmak üzere üç alan vardır. (Molacı, 2020b: 9)

Stoacılar göre mantık, hakikate ulaşmak isteyen kişi için yegâne yoldur. Dolayısıyla mantık, hakikate ulaşmada kullanılan yöntem ve yolu ifade etmektedir. Stoacılar için mantık aynı zamanda doğru ve yanlış ayırt etmek için kullanılan temel bir mekanizmadır. Stoacılar için doğru olan ile olmayan ölçütü o şeyin doğaya uygun olup olmadığına bağlı olarak belirlenir. O şeyin kişinin doğasına uygun olmasını belirlemeye yardımcı olacak temel mekanizma ise akıldır. Dolayısıyla mantık tam olarak burada devreye girer; akıl doğrunun belirlemede kullanılan, kişinin yolunu

aydınlatan bir ışık nüvesi veya bir fener olarak işlev görür. Mantık olmaksızın kurulan sistemler içinde hata barındırmak zorundadır. İster ahlaki meseleler olsun ister fiziksel meselelerin araştırılması olsun isterse de insan eylemlerinin doğruluğunu araştıran yasal düzenlemeler olsun, insan eylemlerine dair yapılan tüm araştırmalar mantık olmaksızın yapıldığı takdirde anlaşılmaz olmak durumunda kalır (Laertios, 2003: 330).

Stoacılar için fizik, temel stoacı dogma olan “doğaya uygun yaşam” kavramına anlam veren temel bir stoacı bileşendir (Molacı, 2020b: 26). Bu anlamıyla doğanın incelenmesi gerektiği sonucu ortaya çıkar. Bu konu da tam olarak fiziğin inceleme alanı içindedir. Stoacılar için fizik bir anlamıyla doğa demektir. Doğanın incelenmesi, evrenin ne olduğu konusunda ise bilgi vereceğinden insanın yaşam amacının bulunması anlamına da gelecektir (Arslan, 2017: 276). Stoacılara göre insanın yaşam amacı mutluluğa ulaşmaktır. Mutluluk ise onlara göre doğaya uygun yaşamakla elde edilir. İnsanlar ölçülü bir şekilde hayatlarını idame ettiriyor ve yaptıkları işlerde erdemi gözetiyorlarsa mutlu olmak bunun doğal sonucu olacaktır (Kaya, 2014: 101). Tüm bunlar bir araya getirildiğinde doğanın keşfedilmesi insanın yaşam amacının keşfedilmesi demek olacağı için fizik onlar için mutluluğa ulaşmada kullanılacak temel bir araç olacaktır. Çünkü doğa bize evrendeki yerimizi, evrenin işleyişi ve bizim bu işleyişinin içerisinde hangi pozisyonda olduğumuzu göstereceğinden, anlamlı bir hayata ulaşmada kullanılacak en önemli araçlardan biri olacaktır.

Stoacılarda tanrı, evrenden arınmış bir halde duran bir neden olmaktan ziyade, evrenin kendisinde yer alan ana bir unsur olarak yer almaktadır. Tanrının evrendeki her şeyde var olması onun ve doğanın bir anlamıyla özdeş olması anlamına gelir. Bu tanrı, tasarlayan ve etki eden bir neden olarak var olan bir tanrı olup bizatihi evrenin kendisinde bulunan bir unsur olarak ele alınabilir. Bu haliyle tanrının her şeyi önceden tasarlamış olduğu söylenebilir. Her şeyi önceden belirleyen ve tasarlayan tanrı, determinist bir tanrı ve evren anlayışına götürür. Nedeni olmayan bir şeyin hiçten çıkacağı, hiçten de hiçbir şeyin çıkmadığı göz önünde bulundurulduğunda her şeyin nedeninin tanrı olduğu tezi ortaya çıkmaktadır. Bu görüş Antik Yunan felsefesinde de yer alan temel bir görüştür. Aristoteles de evrende var olan her şeyin

deterministik bir şekilde olduğu öne sürse de ona göre maddenin kendisi de bir neden olarak saymış olduğu dört nedenin içinde yer almaktadır. Fakat Stoacılar için madde kendi başına bir neden olamayacağından Aristotelesçi nedenler kuramı kesin bir şekilde reddedilmiş, her şeyin asli ve tek olan bir nedene dayandığı savunulmuştur. Stoacılar bu anlamda mutlak determinizmi savunuyormuş gibi görünmektedir. Eğer öyle ise insanlara birtakım öğütler vermenin de anlamsız olacağı fikri ortaya çıkmaktadır. Çünkü her şey tanrının istediği gibi olacaksa özgür irade dediğimiz şey etkisiz kalacağından herhangi bir şeyi değiştirmek için çabalamak anlamsız olacaktır. Çünkü onun kaderi zaten önceden tayin edildiği için ne yaşaması gerekiyorsa onu yaşayacaktır. Fakat Stoacıların bahsettiği şey daha çok ılımlı bir determinizmdir. Onlara göre değiştirilmesi mümkün olmayan şeyler olsa da Stoacılar buna kader demektedir ama kontrol alanımız içerisinde olan ve değiştirilmesi bize bağlı olan şeyler de vardır. Stoacıların bu yaklaşımı bir tavla oyununa benzetilebilir. Oyun kuralları gereği attığımız zarın nasıl geleceğini biz belirlemesek de zarın sonucuna göre nasıl bir strateji kurabileceğimizi biz belirleyebiliyoruz. Dolayısıyla Stoacılar için kontrolü irademize tabi olmayan eylemler için mutlak bir kabul gerçekleştirip bunu kadere bağlamak, tedbiri irademize bağlı olan şeyler için de elinden gelen her şeyi yapmak gerekir.

Stoacıların birbirine bağlı ve birbirini destekleyen felsefenin üç parçasından biri olan ahlaka verdikleri önem, fiziğe ve mantığa verilen önemden daha ağır basar (Akarsu, 1998: s.70). Stoacılara göre ahlakı oluşturan en önemli unsurlardan biri düşünme biçimimiz ve düşünme biçimimizden doğan yargılardır. Bu anlamıyla insan davranışını açıklama ve insanın uyması gereken kuralları belirlemede ahlak çok önemli bir görevi üstlenmektedir (Hadot, 2016: 145). Stoa felsefesinde ahlak denince akla gelen ilk kavram akla uygun yaşamak olacaktır. Akla uygun yaşama ise doğaya uygun yaşama ile eş değerdir. Nitekim Stoa felsefesinin temel kavramlarından biri olan doğaya uygun yaşam kavramı tam olarak bu noktada ahlaka uygun yaşamak kavramının temel öncülü olarak işlev görmektedir.

Peki doğaya uygun yaşamak ne anlama gelmektedir? Stoacılarda ‘doğa’ kavramı iki anlamda karşımıza çıkmaktadır. Birincisi içinde yaşadığımız evren iken diğer anlamı ise kendi doğamızdır. Son dönem Stoacıların temel olarak üzerinde

durduğu ‘doğa’ kavramı insanın aklına uygun yaşaması anlamında olan doğa kavramıdır. Bununla birlikte dışsal faktörleri ve kaderi de ahlaka etki eden faktörler olarak kabul ederler çünkü insan fiziki dünyanın bir parçasıdır ve doğal olarak da ondan etkilenir. Savaşlar, doğal afetler, açlık, susuzluk ve bizatihi ölümün kendisi de fiziki dünyada var olan şeyler arasındadır ve tüm bunlar bizi etkileme gücüne sahiptir. Bu bağlamda evrenin kendisinin, tanrının o evrende önceden kurmuş olduğu birtakım ilkelere göre işlediğini söylerler. Bu yüzden her şeyin üstünde olan belirleyici bir kaderin olduğuna vurgu yapılmaktadır. Dolayısıyla ahlak anlayışı kaderci bir yapıdadır. Bundan dolayı Stoacılar hem kaderini yaşamayı, gerekirse kabul etmeyi hem de ahlaklı olmanın yollarını göstermeye çalışırlar.

Yine de buradan tamamen teslimiyetçi bir yapıda oldukları söylenemez. Stoacılar için hayat bir zar oyunu gibidir. Atılan zarın ne geleceğini biz belirleyemiyor olsak da gelen zarın sonucuna göre bir strateji kurma şansımız vardır. Tam olarak burada gelen zar elimizde olmadan gerçekleşen, belki de kaderimizin bir sonucu olan durumlara denk düşse de son kertede gelen zarın durumuna göre gidişatı kontrol etmek bizim elimizdedir. Yapılması gereken şey, gelen zarla ilgili yakınmaktan veya şikâyet etmekten ziyade, onunla daha iyi nasıl hareket edileceğini kurmak olmalıdır.

Stoacılığa göre doğaya göre yaşamak akla uygun yaşamak ise akla uygun yaşamak da ahlaklı yaşamak anlamına gelecektir. Bir hayvanın nasıl ki doğası içgüdülerine göre yaşamak ise ve doğası gereği bu onun için gerekli ise, insan için de söz konusu olan akla göre yaşamaktır. Beden ise duygularımızı deneyimlediğimiz alandır ve duygular ahlaklı yaşamının önündeki en büyük engellerdir. Stoacılar duyguların peşinde gitmeyi kölelik olarak tanımlar ve duygularımıza karşı kayıtsız kalmayı veya onları denetim altında tutmamız gerektiğini öğütlerler.

Duyguların kontrol altına alınması ile onların hepten yok edilmesini kast edilmemektedir. Stoacıların duyusuzluk hali olarak tanımladığı *apatheia* (etkilenimsizlik) dikkatle incelenmesi gereken bir kavramdır. *Apatheia* kavramı her ne kadar duyusuzluk veya duygusal küntlük olarak tanımlansa da Stoacıların bundan kastı zararlı ve abartılı duygulardan yani tutkulardan sıyrılma veya onlara

kayıtsız kalma halidir. Burada daha çok duyguların zararlı olanları; örneğin, şehvet, nefret, savurganlık, kıskançlık, öfke gibi duygular üzerinde durulmaktadır. Bu tür duygulara kapılan insanların ahlaklı eylemekten uzaklaştıklarını doğal olarak da akıldan uzaklaştıklarını söylemek yanlış olmaz. Stoacılara göre böyle bir durum kişiyi mutsuzluğa sürükler.

Stoacılar sevinç, rıza, ihtiyatlılık gibi kişide olumlu izlenim oluşturacak, kişiyi ruh dinginliğine ulaştıracak duyguların yaşanması gerektiğine inanırlar (Molacı, 2021: 83). Tutkular kişinin ruhunda çalkantıya yol açan, onun dinginliğini bozan başka bir ifadeyle onu köle yapan şeylerdir. Stoacılar tutkuya insanın ruhunda asla yer vermemesi gerektiğine, çünkü ruha nüfuz ettiği taktirde çıkmayan yağlı boya lekesi gibi olduklarına inanırlar. Uzak durulması gereken tutkuları, arzu, korku, acı ve haz olarak dört başlık altında ele alırlar (Molacı, 2021: 85). Bu yüzden tutkuları abartılı duygular olarak ele alıp takip etmemiz gereken şeyin tutkular değil akıl olduğunu söylerler (Yazıcı, 2001: 62). Herhangi bir nesneye karşı duyulan aşırı isteğin bu tür abartılı duygulara sebep olacağını, istediğini elde edemeyen insanın hüsrana uğrayacağını düşünen Stoacılar, bu tür duyguların aklın doğru kullanılmamasından kaynaklandığını iddia ederler. Bu nedenle Stoacı kayıtsızlık, tüm duygulardan ve arzulardan sıyrılma hali olmasından ziyade, irrasyonel duygulardan sıyrılmak ya da onların olmaması halidir (Robertson, 2021a: 139).

Duygular dışında insanın kayıtsız kalması gereken şeylerden birisi de kaderin bize biçtiği şan, şöhrat, para, mevkii gibi şeylerdir. Stoacılar bu tür şeylerin peşinde koşmayı ahlaklı yaşamaya engel olarak görürler çünkü bu tür istekler insanda hırs, kıskançlık, nefret gibi abartılı duygulara yol açar. Ayrıca bu şeylerin insanın talihine bağlı olduğunu düşündükleri için bunları elde etmek uğruna çabalamanın da gereksiz olduğuna inanırlar. Biz ancak talihin bize sunduğu oranda onlara sahip olabiliriz. Aksi halde harcanan çaba kişiyi olumsuz duygular içinde bir çıkmaza sokup mutsuz etmekten başka bir işe yaramayacaktır.

Stoacılara göre ahlakın amacı mutluluktur. Özellikle son dönem Stoacılar da mutlu olmak demek akla uygun yaşamak anlamına gelmektedir. Hayatın amacı mutlu olmak olduğundan kişinin akla uygun yaşıyor olması doğal olarak yaradılış gayesine

de uygun yaşıyor olmasıyla denktir. Kişi mutluluğun nasıl elde edildiğini bilirse onu hayatına uygulayabilir demektir. Tanrı her insanı bilgiye ulaşma konusunda yetenekli yaratmıştır. Dolayısıyla arzulayan her insan için bilginin yolu ve doğal olarak da mutluluğun yolu açıktır. Kişinin yapması gereken şey sadece aklını kullanarak doğruya ulaşmaktır. Stoacılar için erdem kişiyi mutluluğa götüren temel ahlaki yoldur. Kişinin bu anlamda mutluluğu yakalayabilmesi onun tefekkür ve içsel enerjisini felsefeye aktarmasıyla karakterize olur (Robinson, 2020: 120). Erdem ahlakını benimseyen Antik Yunan filozoflarında olduğu gibi Stoacılar da erdeme oldukça önem verirler. Bu sebeple dört temel erdem (bilgelik, cesaret, ölçülülük ve adalet) başta olmak üzere erdemler insanı olgunlaştıran ve ahlaklı kılan temel mekanizma olarak kabul edilir.

Stoacıların mutsuzluğun kaynağı olarak gördüğü bilgisizliğin temel sebebi, kişinin nelerin elinde olduğunu bilip bilmemesiyle ilgilidir. Bir diğer önemli Stoacı kavram olan irademize bağlı olan ve olmayan şeyler de kişiyi mutsuzluğa sürükleyen temel unsurlardan biridir. Nitekim mutluluğun ve aklın temeli tanrının kişiye biçmiş olduğu kaderi kabullenmesi ve ona uygun bir şekilde yaşamasıdır. Epiktetos'un köle olarak hayatını sürdürdüğü göz önüne alındığında, bir köle olarak yaşıyor olmak bile kişiyi mutsuz olmaktan uzak tutabilmektedir. Epiktetos'un burada sözünü ettiğimiz ayrımın bilincinde yaşadığını; diğer bir deyişle, kölelik sıfatının değişiminin kendi iradesine tabi olmadığını bilincinde olduğunu söyleyebiliriz. Doğal olarak bunu değiştirmek elinde olmadığı için kendini değiştiremeyeceği bir durum karşısında kedere düşürmek yerine bunun tanrısal bir öngörü olduğunu kabul edip iradesine tabi olan olaylar üzerine meşguliyet göstermesi Epiktetos'u filozof ve belki de mutlu yapan en temel etkidir. Arzuladığımız şeylere ulaşamıyorsak, yalnızca irademize tabi olan şeyleri arzulamamız gerekir (Robertson, 2021a: 73).

1.5. Doğaya Uygun Yaşam

Stoacılığın özündeki temel kavramlardan bir tanesi doğaya uygun yaşamaktır. Doğaya uygun yaşam iki şekilde anlaşılabilir. Bunlardan birincisi tüm canlıların içerisinde yaşadığı ortak doğadır. Bütün canlılar ayrı ayrı birer parça olarak ele alınacak olunursa ortak doğa, içinde yaşadığımız bütüne denk gelmektedir. Diğer doğa ise bu canlılık içerisinde yer alan her bir bireyin kendine has olan doğasıdır. Bu

doğa ise kendini diğerlerinden ayıran, dünya üzerinde varlığının teşekkülü olan, dünyaya açılan kapısı olarak işlev gören insanın kendi doğasıdır. Bu anlamıyla her canlının kendine has özellikleri onun hayatta kalma ihtimalini arttıran, doğaya tutunmasına vesile olan şeyler olmasından ötürü, tutunması gereken yer yine kendi doğasına has özellikler olacaktır.

Bir hayvanın canlılığının devamı için başka bir canlıyı tüketmesi gerekiyorsa, bu eylem onu gayri ahlaki kılmaz veya onu kötü olarak nitelendirmemizi gerektirmez. Hatta asıl kötü olan bu durumun tersi olarak bu canlının bu eylemi gerçekleştirmesine engel olacak herhangi bir durumdan ötürü mahrum kalmasıdır. Doğaya uygun yaşamak tüm canlılar için farklı anlam ihtiva eden bir kavram gibi görünse de esasında o canlının kendi doğasının gerekliliği doğrultusunda yaşanan bir yaşama işaret etmektedir. Başka bir ifadeyle her varlığın kendi türüne özgü özellikleri çerçevesinde, kendi türünün yaşayışına özgü olan şey demekle herhangi bir sakınca yoktur. Bir bitkinin doğası, yaşamının devamlılığı için topraktan gerekli olan besinleri kökleri aracılığıyla almak ve gelişimine devam etmek iken bir hayvanın doğası çevresinde kendisine uygun beslenme kaynakları bularak canlılığını devam ettirmektir. Eğer bu hayvanın doğası, o bitkiyi tüketmesini gerektiriyorsa o hayvan için o bitkiyi tüketmek oldukça doğal bir eylem olacaktır. Hayvanlar aynı zamanda bitkilerden farklı olarak üreme ve içgüdüsel hareketlerle canlılığını devam ettirme gibi eylemlerde de bulunmaktadır.

Söz konusu insan olduğunda ise tüm bunlara ek olarak akıl dediğimiz yeti devreye girmektedir. Diğer canlılardan farklı bir şekilde insan aynı zamanda aklını kullanabilen bir varlık olduğundan ötürü, yaşamış olduğu hayatın akla uygun olması insan doğasının bir gerekliliğidir (Arslan, 2017: 368). Stoacılara göre insan için doğaya uygun yaşamak ile akla uygun yaşamak aynı anlama gelmektedir. Bunun yanı sıra akılcı bir kişi doğada tek başına yaşamadığını bilir. Dolayısıyla eyleme geçmeden önce gerçekleştireceği eylemin sonucunda diğer varlıkların etkilenip etkilenmeyeceğini de hesaba katarak akılcı bir şekilde eylemini gerçekleştirir (Doğan, 2016: 36).

Stoacılar da doğa kavramı ile tanrısal akıl eş anlamlıdır. İnsanın yapacağı şeyin tanrısal akla yani *logos*'a uygun olması gerektiğini ve onun biçtiği kadere uygun yaşaması gerektiğini savunan Stoacıların bu akıldan kasıtları doğanın kendisidir (Kaya, 2014: 63). Bir canlının kendi canlılığını devam ettirebilmesi için kendi doğasına uygun yaşaması oldukça normaldir. Aynı şekilde insan için de asıl olan akla uygun yaşamak olduğundan ötürü, akla uygun düşmeyen, sağlıklı düşünmemizi engelleyen herhangi bir durum insan doğasına aykırı olup kötü olarak değerlendirilmelidir. Böylelikle insanı ayakta tutan şeylere karşı bir aidiyet ve bağlılık duygusu gelişecek ve kişi kendine ait olan, kendine fayda veren şeylere tutunmaya başlarken kendine ait olmayan, zarar veren şeylerden uzaklaşmaya, kaçmaya başlayacaktır (Molacı, 2020: 207).

Bu serüven, özgeci, bireyci; bir anlamda, benlik sevgisiyle ortaya çıkmaktadır. Bu kavram Stoacı literatürde *oikeiōsis* olarak tanımlanır. Onlara göre her canlı kendine ait ve kendine olan sevgisini içinde taşıyarak doğar. Kendine zarar verecek şeylerden uzak durup kendi için iyi olana yönelir. İşte canlıların bu şekilde kendini benimsemesi, kendine iyi gelecek şeyleri tercih etmesi veya 'kendi esenliğine duyduğu sevgi' *oikeiōsis* anlamına gelmektedir (Molacı, 2021: 63-70).

Stoacılar için insanı diğer varlıklardan ayıran en temel yeti akıldır. Fakat insan tek başına akıl sahibi olsa dahi doğada tek başına varlığını devam ettirmesi oldukça güçtür. Bunun için birlik ve birliktelik duygusu gerekmektedir. Nitekim aklını kullanabilme kapasitesine sahip her birey varlığını devam ettirebilmek için başkalarına da ihtiyaç olduğunu kavrayacaktır. Bu da doğal olarak başkalarına karşı yükümlülüklerimizin olduğu anlamına da gelmektedir. Bu yükümlülükleri de ancak yine akıl sahibi olan bir varlık keşfedip bu doğrultuda duygudaşlık ile hareket edecektir. Yani kendiyle beraber diğer insanların da varlığı ona değer katacağı için kendiyle beraber diğerleri de onun için önem arz etmeye başlayacaktır. Bu anlamıyla bireysel olan *oikeiōsis*'ten biraz sıyrılıp toplumsal *oikeiōsis*'e de yönelecek, zaman içerisinde ortak olan iyileri öğrenmeyi gerektiren erdemlere dönüşecektir (Molacı, 2021: 65-67). Dolayısıyla kendini mutsuz eden şeyin herkesi mutsuz edeceği düşüncesinden ötürü, hissetmiş olduğu duygudaşlıktan doğan yükümlülüklerle erdemli olmaya doğru ilerleyecektir (Molacı, 2020: 208-2010).

İnsanlarda ortak olan duygudaşlık ve yükümlülükler akıl sahibi olan tüm canlılarda aynı şekilde tezahür ettiği için insanı herkes için faydalı olanın kendi içinde faydalı olacağı düşüncesine götürecektir. İyi olarak nitelendirilen şeyler tüm herkesi kapsayacak biçimde ortak olandır. Bu anlamıyla da erdem akıllı bir varlık olmanın kaçınılmaz bir sonucudur. Akla göre yaşamak aynı zamanda evrensel olan aklın ilkelerini de göz önünde bulundurarak, kişinin sadece kendisine faydalı olanı değil aynı zamanda evrensel olanı da göz önünde bulundurup ona göre hareket etmesi anlamına gelmektedir (Doğan, 2016: 29). Bu yüzden akıl sahibi olmak erdemli olmayı gerektirir. Yani doğaya uygun yaşamak hem akla göre yaşamayı hem de erdeme göre yaşamayı içinde barındırır.

Stoacılar göre erdem tek iyilik iken erdemsizlik tek kötülüktür, bunların dışında kalan şeyler ise farksızlar olarak adlandırılabilir (Molacı, 2020: 211). Hastalık, sağlık, şan, şöhret, para ve ölüm farksızlar sınıfındadır. Farksızlar iyiye ve kötüye yol açabilme kapasitesine sahiptir ama kendi başlarına ne iyi ne de kötü olarak adlandırılırlar. İyi veya kötü olmaları bizim onları nasıl kullandığımızla ilgilidir. Bu farksızlardan bazılarında kaçınılması, bazılarında ise seçilmesi gereken durumlar vardır. Bu durum, erdeme sağladığı katkı üzerinden belirlenir. Örneğin para, erdeme katkı verdiği müddetçe olumlu olarak değerlendirilebilir. Eğer erdemsizliğe yol açacaksa bu paranın kullanımı seçilmeye değer değildir. Bunun dışında olumlu ve olumsuz farksızlar da kendi içlerinde ayrılmaktadırlar. Olumlu farksızlar kendi başlarına da değer taşırlar. Örneğin kabiliyet kendi başına bir değer taşır ama erdem için zorunlu değildir. Bu haliyle olumlu farksız olarak ele alınabilir. Kaygı ise kendi başına herhangi bir değer taşımadığı hatta karıştırıcı bir unsur olabilmesi sebebiyle olumsuz bir farksız olarak ele alınıp kaçınılması gereken bir durum olarak değerlendirilir. Bununla birlikte doğaya uygun olma ve doğaya karşıt olma bakımından da ayırım yapılabilir. Güç, kuvvet, sağlık, esenlik gibi farksızlar doğaya uygun, sakatlık, engel, hastalık gibi farksızlar doğaya karşıttır (Molacı, 2021: 72).

Ahlaki iyiliğe göre yaşamak insanı mutlu kılacaktır. Mutluluk için gereken şey ise iyi olana ulaşmak yani erdemli olmakla yakından ilintilidir. Stoacılar tam olarak burada felsefelerini pratik hayata geçirmeye başlarlar. Çünkü onlara göre kişinin

mutluluğu başına gelen olayı nasıl değerlendirdiği ile yakından ilişkilidir. Başımıza kötü olarak nitelendirdiğimiz ölümler, felaketler, savaşlar ve hastalıklar gibi olaylar gelebilir. Aslında bu olaylar kendi başlarına kötü değildir. Onları kötü yapan şey bizim onlara dair değerlendirmelerimizdir (Aurelius, 2020: 67). Dış dünyada gerçekleşen şeyler kendi başına iyi veya kötü olmaz. Bu olaylar kişinin kendi iç dünyasında, bir diğer deyişle kendi zihninde geçirdiği değerlendirmeden sonra bir anlam kazanır. Bir insanın zihnindeki şeyler, onun nasıl bir hayat yaşadığıyla doğrudan ilintilidir, nitekim kişi zihninde olanlara inandığı için inandığı şeyler doğrultusunda eyleme geçer (Kahveci, 2015: 98).

Tutkular insanın değerlendirme ve anlamlandırma süreçlerini etkileyen mekanizmalardır. Tutkulara bağımlı bir yaşam, insanın düşünme eyleminin sağlıklı işleyişini bozduğu için böylesine bir yaşam insan doğasına aykırı bir yaşam olacaktır (Arslan, 2017: 369). Hastalıklar, felaketler, doğal afetler ve ölümler insana olumsuz ve kötü görünen şeyler olsa da doğanın kendisi için oldukça olağan hatta belki de gerekli olan şeylerdir. Dolayısıyla bu durumlar bizim tutkularımıza aykırı gibi görünse de doğaya aykırı değildir. Başka bir ifadeyle doğada süregelen her şey doğaya uygundur ve doğaldır.

Sevdiğimiz birinin kaybı genellikle kötü bir durum olarak kabul edilir. Aslında ölüm kadar olağan ve gerçekçi çok az doğal durum vardır. İnsan hayatının varlığıyla ölümünün varlığı da başlar. Bir annenin çocuğunu kaybetmesi elbette anne için elem verici bir durumdur. Fakat bu durum onun doğal bir durum olmadığı anlamına gelmez. Bu durumu bize kötü olarak gösteren şey akıl değildir; tutkularımız ve abartılı duygularımızdır. Halbuki bilge kişi tutkularının esiri olmaktan çıkıp aklının ona gösterdiği yolda ilerleyen, en üstün erdemleri ve nitelikleri kendinde bulunduran özgür kişidir (Brun, 2020: 103).

İnsan sahip olduğu şeyden kopmak istemez. Kendi arzusu dışında yaşadığı bir kaybın ona kötü bir durum olarak görünmesi bunun kötü bir durum olduğu anlamına gelmez. Stoacılara göre ölümün kendisinden korunamamak bile onun bizim üzerimizde bıraktığı olumsuz etkilerden korunabiliriz. Bunu ölümün kendisinden değil, düşüncesinden korunarak yapabiliriz (Epiktetos, 2020: 119). Korkunç olan şey

acı çekmek ve ölümün kendisi değil, korkunç olan bunlardan korku duymaktır (Epiktetos, 2020: 138). Marcus Aurelius'a göre:

Ölüm de doğum gibi doğanın gizemlerinden biridir. Biri evrenin öğelerinin birleşmesi, diğeryse ayrışmasıdır. Bunda utanılacak, mantıklı bir canlıya uymayacak ya da varoluş nedenine aykırı düşecek bir şey yoktur. (2020: 31)

Stoacılar göre bir durumda bir şeyin neye göre iyi ve kötü olduğuna karar vermek için o şeyin doğasına belki başka bir ifadeyle amacına uygun olup olmadığına bakılması gerekmektedir. Eğer o şey amacına uygun ise onda kötü olan herhangi bir şey yoktur. Bir arının bal yapması, bir keçinin dağlarda otlanması veya bir aslanın yavrularını beslemek için avlanması doğaya uygun olduğu gibi amacına da uygundur. Hatta acı bile doğaya aykırı değildir, çünkü doğal sürecin içindedir. Doğal olan bir şey ise kötü olmaz. Onu kötü yapan şey bizim ona dair değerlendirmemizdir.

1.6. İrademize Tabi Olan ve Olmayan Şeyler Arasındaki Ayrım

Stoacılar olayları irademize tabi olan ve olmayan olaylar olarak iki kısımda incelemektedirler. Stoacıların yapmış olduğu bu ayrım 'güç ikiliği' olarak da tanımlanan geleneksel bir ayrımdır. İrademize tabi olan şeyler, değiştirme ve etkinliğine müdahale etme kudreti irademize tabi olan şeylerdir. İrademize tabi olmayan şeyler ise değiştirme kudreti elimizde olmayan şeylerdir. İnsanın arzuları, istekleri, yargıları, kanaatleri, çıkardığı sonuçlar, bu sonuçlara dair yorumları ve bu yorumlar dolayısıyla hissettiği duygular, kendi edimlerinin birer sonucu olan durumlar gibi ancak kendi özgür iradesi ile seçme özgürlüğüne sahip olduğu bu tür durumları değiştirme alanına dahildir. Dolayısıyla irademize tabi olan durumlar ancak bu tür durumlar olup bunların dışında bizden bağımsız olarak gerçekleşen durumlar irademize bağlı olmadan gerçekleşen durumlardır. Zenginlik, makam, mevki, şan, şöhret, hastalık, ölüm, doğum gibi durumlar bizim irademiz dışında, hayatın olağan akışı içerisinde gerçekleşen birtakım olgulardır. Bu olgular sayısı belli olmayan birçok dış faktörden etkilenme potansiyeline sahip durumların yüksek oranda etkisi altında oldukları için irademize tabi değildir.

Zenginlik, şan, şöhret veya mevki için çabalamak anlamsız olmasa da bunların bizden bağımsız gerçekleşen birçok yönünün olduğu bilerek hareket etmek gerekir.

Değiştirme gücü elimizde olmayan olaylar için yaşanan stres ve kaygı kişinin kendi kendine vermiş olduğu gereksiz bir acıdan ibarettir, çünkü değiştirmesi kendi elinde olmayan bir durum olduğundan ötürü sonucun değişmesi için yapabileceği bir şey yoktur. Bu tür şeyler ne iyi ne de kötüdür ne faydalı ne de faydasızdır (Epiktetos, 2021: 151). Böyle bir durumda harcanan çaba gereksizdir aksi halde de çelişik bir durum ortaya çıkmaktadır: herhangi bir durumun değiştirilmesi elimizde değilse, değişmesi için elimizden gelen bir şey olmayacağından ötürü harcanan enerji de boşa gitmiş olacaktır. Bir yakınımızın ölümü, kafasına kendimiz silah dayamadığımız müddetçe değişmesi bizim irademize tabi olan bir durum olmadığından ötürü bunun için üzölmek gereksizdir. Bu durum kendi arzu ve isteklerimizden kaynaklı olarak kurallarımızı dünyaya dayatmaktan başka bir anlama gelmez ve sonu hüsrarla bitecek bir yanılgıdan başka bir şey değildir (Köroğlu ve Türkçapar, 2013: 77).

Stoacı filozoflara göre doğaya aykırı olmayan bir şey ise akla aykırı değildir. Nitekim bu şekilde irademize tabi olup olamamasına bağılı olarak yapılan bir ayrımın pratik hayatta insan yaşamını oldukça kolaylaştırdığı oldukça aşıkardır. Epiktetos bu konuda şöyle söyler:

Tedbiri iradesine tabi olan meselelerde kullanan bir kimse, kendini sıkıntılı durumlar karşısında muhafaza edebilecekken; tedbiri iradesine tabi olmayan meselelerde tüketen bir kimse, korkuya ve kafa karışıklığına maruz kalacak; gereksiz yere emek harcayacak, huzursuzluk batağıında çırpınıp duracaktır. Ölüm ve acı çekmek korkunç şeyler değildir, korkunç olan, bunlardan korku duymaktır. (2020: 138)

Yaşanan durum ancak kişinin değerlendirmesinden sonra bir anlam kazanır. Yaşanan her olay kendi başına sadece bir olaydır. Onun bizde nasıl bir etki bırakacağı, bizim değer yargılarımız ve onu nasıl değerlendirdiğimizle ilgilidir. İnsan dışarıdan gelen veriyi duyumlarıyla alır ve zihninde bir imbikten geçirdikten sonra ona dair bir yargı oluşturur. Oluşturduğu bu yargının kendi nezdinde nasıl bir anlam ifade ettiğini söyler. Bu yaşanan şey artık onun için bu şekilde bir anlama sahiptir. Yani her şey bir yargıdan ve yargıyı oluşturan zihinsel süreçten ibarettir. Bu durumda artık bizi etkileyen şey, olay değil bizim ona dair oluşturduğumuz yargıdır.

İrademize tabi olmadan gerçekleşen bir olay ne iyidir ne de kötüdür. Stoacılara göre onun kötü olarak algılanmasına sebep olan şey, sürecimizden geçtikten sonra ona yüklenen yargıdır. Mevki sahibi olmak ne iyidir ne de kötüdür. Onun iyi

olduğunu düşünmemize sebep olan şey onu arzulamamızdan geçer. Bir kişinin bir şeyi arzuluyor olması, onun iyi olduğunu düşünmesiyle ilgilidir (Hadot, 2016: 148). Çoğu zaman kendisine iyi hissettiren olaylar karşısında kişi kendi değer sistemini değiştirmeye ilgili herhangi bir arzu hissetmezken konu kendini kötü hissettiren şeylere geldiğinde değer sistemini sorgulamaya başlar. Şöhretin zorlu taraflarını görene ve terazinin diğer tarafının ağırlığını hissedene kadar şöhret sahibi biri, şöhretin kötü bir şey olmaktan ziyade iyi bir şey olduğunu düşünür. Şöhret sahibi biri toplum tarafından sempatiyle karşılanır, ilgi ve alaka görür ve söylediği şeyler daha hızlı etki etme kapasitesine sahiptir. Fakat böyle birinin yaptığı en küçük hata da sıradan bir hayat süren insana göre daha çok göze çarpar. Böyle bir durumla karşılaşıldığında şöhret sahibi olmak kötü olarak da değerlendirilebilir. Halbuki Stoacılara göre şöhret ne iyidir ne de kötüdür. Şöhret sahibi olmak irademize bağlı olmayan bir durumdur. Bu da onu iyi veya kötü bir şey yapmaz. Bizim değerlendirme sistemimizden iyi ya da kötü olarak geçtiği için bu, onu iyi ve kötü yapar. Stoacılara göre insan üç etkinlik alanı içerisinde geçerek bu durumları doğru bir şekilde değerlendirebilir. Bunlar; arzu, yargı ve eyleme geçme dürtüsüdür. İnsan ancak bunları yöneterek doğru olan şeye ulaşabilir.

1.7. Stoacı Disiplinler

Stoacıların eserlerinden yola çıkarak yapılan uygulamalar üç başlık altında ele alınabilir. Pierre Hadot bunları “arzu-tutku-eylem disiplini” diye üç kısma ayırarak incelemiştir (2021: 147). Bu disiplinler Stoacıların metinlerinde bu şekilde üç başlık altında sistematik bir şekilde incelenen başlıklar olmamakla beraber, Stoacıların önermiş olduğu uygulamaların bu üç başlık altında incelenebilir olmasından yola çıkılarak onların eserlerinden yapılan çıkarımlardır. Bu anlamda Stoacıların nesnelere yüklediğimiz yargıların kişiyi etkilediğini bu yüzden değiştirilmesi gereken şeyin yargılarımız olduğu üzerine yapmış oldukları öneriler yargı disiplini altında ele alınmaktadır (Epiktetos, 2020: 3). Aynı şekilde tutkuların kişiye zarar veren onu köleleştiren şeyler olduğu, o yüzden insanların tutkularından kurtulması gerektiğini ve sadece ahlaki iyi olanı arzulaması gerektiği üzerine yapmış oldukları çıkarımlar tutku disiplini başlığı altında ele alınmaktadır (Arslan, 2017: 369). Bir diğer önemli husus olan kişiyi eylemselliğini gerçekleştirirken ahlaki iyi olanı gözetmesi ve

erdemli bir şekilde davranması üzerine yapmış oldukları öneriler de eylem disiplini başlığı altında ele alınmıştır (Aurelius, 2020: 48). Bu filozofların eserlerinde böyle üçlü bir ayırmadan bir başlık olarak bahsedilmemektedir. Bu çıkarımlar özellikle Epiktetos ve Marcus Aurelius'un eserlerinden yapılan çıkarımlardır.

1.7.1. Tutku Disiplini

Yargı disiplininden sonra gelen diğer disiplin türü yargı disiplinidir. Yargı disiplininde olduğu gibi bu disiplinden Stoacıların direk olarak bu şekilde bahsetmeyip uygulamaların çıkarılan genel bir isimdir. Hadot'un eserlerinde "arzu disiplini" diye bahsetmiş olduğu bir disiplin yöntemidir. Aslında tutku disiplini eylem disiplininden ayrı bir şekilde ele alınmamasına rağmen kendi başına da bir eylemsellik alanı içerir. Fakat tutku disiplinini eylem disiplinden ayıran önemli bir unsur vardır. Tutku disiplini eylem disiplinine nazaran daha edilgen bir yapı içerir. Esasen tutku disiplini ve eylem disiplini irade kavramını oluşturan temel unsurlardır. Diğer bir deyişle arzu edilgin bir irade kavramını eylem ise etkin bir irade kavramını temsil etmektedir. Arzu daha çok dış olaylara bağımlı bir şekilde gelişen, onların güdümünde oluşan bir edilgin irade kavramına eylem daha etkin olup onlara karşı harekete geçme gücünü de içinde barındıran bir irade kavramına denk düşmektedir. Tutku disipliniyle ilgili şunu söylemek yanlış olmaz: Aslında tutku disiplini evrensel doğanın, belki de kaderin bize dayatmış olduğu şeyleri kabul edip, evrensel doğanın bize uygun gördüğünden başkasını reddetmek anlamında bir disiplindir. Diğer bir deyişle her şeyin doğasından başka bir şeyi arzulamamak veya kendi doğasına uygun olanı arzulamak anlamına da gelebilir. Tutku disiplini, bir anlamıyla evrensel doğaya ve evrensel akla göre yaşamak anlamına gelir. Dolayısıyla aklımız evrensel doğanın içerisinde bir parça olduğuna göre aslında akla uygun yaşamak bir anlamıyla evrensel akla ve evrensel doğaya göre yaşamakla eş değerdir.

Nitekim bu durum Stoacıların doğaya uygun yaşam kavramına denk gelmektedir. İnsan için doğaya uygun yaşamak demek onu diğer canlılarından ayıran temel özellik olan aklına göre yaşaması demektir. Tutku disiplini yapan biri aslında kendi aklına göre ve aynı zamanda evrensel akla da göre de yaşıyor demektir. Yani tutku disiplini dünyada var olan her şey için yararlı olandan başka bir şeyi arzulamadan yaşamak anlamına gelmektedir. Tutku disiplini daha çok ahlaki iyiyle

ve kötüyle ilgilidir. İnsan yalnızca ahlaki iyi olanı arzulamalıdır. Kendi elinde olan şeyleri arzulamalı ve ahlaki olarak kötü olandan kaçınmalıdır. Tutku disiplini bir anlamıyla Stoacıların önemli iki maksimi, kendi irademize tabi olan şeylerle olmayan şeyler arasındaki ayırım ve doğaya uygun yaşamın birleşimidir. Tutku disiplinini uygulayan biri yalnızca kendi elinde olan şeyleri arzulayıp ve elinde olmayan şeylerden kaçınır. Kişinin arzuladığı şeyler kendi doğasına yani aklına aykırı olmayan şeylerdir. Tutku disiplininde esasen parçayla bütün ilişkisi söz konusudur. Evreni bir bütün olarak alırsak içindeki her bir birey ve her şey o bütünün parçasıdır. Parçaların iyi olması bütün için her zaman daha faydalı olacaktır.

Tutku disiplini, insanın herhangi bir şeyi elde etmek için içinde hissettiği yoğun bir duyguyu ifade eden doğal bir yönelimdir. Kişiler kendisi için iyi olduğunu düşündüğü şeyi arzularken iyi olmadığını düşündüğü şeyden de kaçmaya çalışır. Fakat kendisi için iyi olduğunu düşündüğü için arzuladığı sağlık, zenginlik, şöhret ile kötü olduğunu düşündüğü hastalık ve yoksulluk özünde ne iyidir ne kötüdür (Hadot, 2016: 152).

1.7.2. Yargı Disiplini

Yargı disiplini, Stoacıların metinlerinde direkt olarak bu şekilde ifade etmediği, Hadot'un "rıza disiplini" dediği, Stoacıların eserlerinde buna dair uygulamalardan çıkarılmış yöntemlere vereceğimiz genel bir isim olacaktır. Yargı disiplini kabaca kişinin olaylar ve durumlar karşısında oluşturmuş olduğu yargıları incelemek üzerine kurulu bir disiplindir. Kişi bu yargılarını oluşturmada önce içsel olarak oluşturmuş olduğu gözleme herhangi öznel bir unsur eklemeksizin, katkısız ve eklentisiz bir şekilde yargıya dönüştürmelidir (Hadot, 2016: 153). Çünkü kişinin oluşturacağı yargı kişinin ne düşüneceğini ve ne hissedeceğini derinden etkileyecektir. Stoacıların da sık sık ifade ettiği, düşündüğümüz şeylerin yargılarımızla ilgili olduğu görüşünün önemini vurgulamak açısından bu kısım önem arz etmektedir.

İlk etapta kişinin karşısına çıkan herhangi bir durum kişinin zihninde bir imge oluşturur. Oluşan bu imge doğal olarak kendiliğinden oluşan bir durumdur. Bunun sonrasında oluşan yargı ise kişinin kendi isteği ve rızası doğrultusunda, kendi özgür iradesiyle oluşturmuş olduğu bir duruma dönüşür. Tam olarak burada kişi geçmiş

yaşantılarından, bilgi birikiminden ya da deneyimlerinden elde ettiği öznel bir veriyi devreye sokarak var olan duruma bir anlam yükler ve yargısını oluşturur. Stoacıların burada önerdiği şey, öznel yorumu ortadan kaldırıp geçmiş bilgi ve önyargılardan bağımsız bir şekilde nesnel bir yaklaşımla rıza göstererek oluşacak yargıyı tüm çıplaklığıyla ve en doğru şekilde değerlendirmektir. Diğer bir deyişle, duyu verilerimizle aldığımız bilgiyi sağlıklı bir şekilde işleyip mantık süzgecinden geçirdikten sonra ortaya doğru bir yargı çıkarmak gereklidir.

Stoacılar nesnelerin bizim irademiz dışında bizde herhangi bir etki oluşturamayacağını söylerler. Onların ruha dokunamadığını ve yargılarımızı üretme kapasitesine sahip olmadığını da belirtirler. Bu da nesnelerin kişinin özgür iradesinde aşamayacağı bir sınırın olduğu anlamına gelir. ‘İçsel kale’ olarak da ele alınan bu durum insanın karar verme özgürlüğünün en saf hali, dokunulmazlığının en gerçekçi sınırır (Hadot, 2021: 179). Kendi başlarına herhangi bir gerçeklik üretmekten yoksun olan bu nesneler, biz istemediğimiz sürece bize ulaşmaları mümkün olmayan, herhangi bir gerçekliğin temsili olmayan, kendi başlarına hareketsiz ve katışıksız halde duran ne iyi ne de kötü olan, nötr uyaranlardan başka şeyler değildir. Bir çocuk yanlışlıkla bir taşla takılıp düştüğü zaman, çocuğun büyükleri çocuğun kendisine değil, taşla kızarlar, halbuki taşın burada bir kabahati söz konusu olamaz (Epiktetos, 2021: 305). Taşın kendi kendine herhangi bir iyiliğe veya kötülüğe sebep olabilme gücü yoktur. O, sadece kendi halinde orada duran ve biz etki etmediğimiz sürece ruhumuza ve bedenimize etki edebilme gücü olmayan bir nesnedir. Bu yüzden Epiktetos “başımıza dert olan şeyin nesneler değil, kişinin bu nesnelere yüklediği yargılardır” der (2021: 151).

Tam olarak bu noktada neyin iyi ve neyin kötü olarak alınması gerektiği sorusu devreye girecektir. Bu noktada Stoacılığın en temel ilkelerinden birine gitmek gerekir: Ahlaki iyilikten başka iyilik ve ahlaki kötülükten başka kötülük yoktur. Stoacılar göre ahlaki olmayan, yani kendi özgür irademize tabi olmadan gerçekleşen herhangi bir durum iyi veya kötü olarak değerlendirilemez. Bunlar bizim seçimlerimize bağlı olmadan gerçekleşen şeylerdir.

Benim dışımda cereyan eden şeyler benim kudretim altında değil, benden bağımsızdırlar. Benim kudretim altında olan şey ise yalnızca irademdir. Peki iyi ve

kötüyü aramam gereken yer neresidir? Elbette kudretim altında olan şeylerde: Kendi içimde! (Epiktetos, 2021: 151)

Kendi üzerinde bıraktığı olumsuz etkiyi ortadan kaldırmak isteyen birinin, bu nesneler ile ilgili yanlış yorumları kaldırması yeterli olacaktır. Olaylara farklı bir şekilde bakmayı becerebilirsek, Stoacıların kastetmiş olduğu ‘katışıksız’ ve en saf haliyle olayları ve durumları okuma becerisini geliştirebiliriz. Lezzetli bir yemek, bir balığın ya da kuşun ölüsü, şarap üzümün suyu, değerli mor bir kraliyet cübbesi, bir deniz canlısının kanıyla boyanmış koyun postu, cinsel birleşme ise bir spazm sonucu oluşan kasılmalarla birlikte devam eden sıvı alışverişi olarak da değerlendirilebilir (Aurelius, 2020: 54-55). Halbuki biz onları lezzetli bir yemek, gösterişli bir cübbe, keyifli bir deneyim olarak da değerlendirebiliriz. Bu bizim onlara yüklediğimiz anlam dolayısıyla oluşmaktadır. Gerçekliğe ulaşmak isteyen biri herhangi bir şey eklemeksizin katışıksız bir şekilde onu ele alıp yargılarından arınmalıdır.

Yargı disiplini mümkün kılan en önemli unsurlarından biri, Stoacıların üzerine sıklıkla durduğu irademize tabi olan ve olmayan şeyler arasındaki ayrımın iyi bir şekilde yapılmasıdır. Kişi gerçekten elinde olan ve olmayan şeyler arasındaki ayrımı iyi bir şekilde yapabiliyor ise bu onun hissedeceği şeylerin ağırlığını ve değerini mümkün mertebe belirleyecektir. Kişinin elinde olmayan şeylerden bir tanesi etrafımızdaki diğer bireyler, yani başkalarıdır. Biz sadece kendimiz üzerinde etkiye sahip bireyleriz. Başkaları üzerindeki etki kapasitemiz oldukça azdır. Kendi fikirlerimiz ancak kendi yargılarımızı belli oranda etkilemektedir. Başkaları üzerindeki etkimiz hatırı sayılır derecede azdır. Bu bağlamda kişinin yargı disiplini kullanması gereken temel alan kendi düşünceleri ve bu düşüncelerden doğan yargılarıdır.

Bundan sonra, bir diğer alan ise geçmiş ve gelecektir. Kişi ancak ve ancak şu an üzerinde etki etme kabiliyetine sahiptir. Geçmiş bir anlamıyla artık bizim olmayan şeyleri içeriyorken gelecek de henüz bizim olmayan şeyleri içermektedir. Fakat şimdiki zaman yani içinde olduğumuz zaman bizim kontrolümüz altındadır. Bunun dışındaki durumlar karşısında çabalayan kişi beyhude bir çaba içerisine girmiş olacaktır çünkü bu, etki alanı içerisinde olmayan bir zamana müdahale etmeye

çalışıyor anlamına gelecektir. Burada yine Stoacıların yaptığı, irademize tabi olan ve olmayan şeyler arasındaki ayrım üzerinde durulması gereklidir.

Geçmiş ve geleceğin bizim üzerimizde olumsuz etki oluşturmalarına sebep olan şey hafıza ve öngörü yeteneğimizdir. Kişiyi etkileyen şey, hafıza ve öngörü yeteneğini kendi öznel yargıları doğrultusunda kullanarak katışıksız bir şekilde ele alamıyor oluşudur. Hafıza ve öngörü tanrının insana bahşetmiş olduğu iki tane büyük yetenek olmasına rağmen bu iki yetenek bazen birer lanete dönüşmektedirler. Hafıza yaşamış olduğumuz ıstırapı geçmişten, öngörü ise yaşamış olduğumuz ıstırapı gelecekte getirir (Seneca, 1999: 34). Bu durumda kişinin ıstırap yaşamasına sebep olan şey kişinin anda kalamaması; gününü yaşayamaması yani anı yakalayamamasıdır.

Hafıza ve öngörü yetenekleri dolayısıyla elde etmiş olduğu veriye belli yargılar yüklemesi de kişinin ıstırap yaşamasının bir başka nedenidir. Kişi, geçmişte yaşamış olduğu kötü bir deneyimi hatırlayarak bundan dolayı acı çekebilir veya böyle bir deneyiminden ötürü utanç da duyabilir. Fakat bu deneyimini hatırlayıp ona yüklediği bu yargıyı değiştirerek gelecekte bu tür durumlar karşısında daha dikkatli olunması gerektiğini düşünüp bu deneyiminden bir ders de çıkarabilir. Dolayısıyla burada kişinin ne hissettiği kişinin o veriye yüklediği anlamla çok yakından ilintilidir. Yargı disiplini uygulayan kişi öncelikli olarak geçmiş ve gelecekte gelen bilgiyi minimize ederek anda kalmayı becerebilen kişidir. Bununla birlikte buradan gelen veriye yüklediği yargıları da değiştirerek onları en saf ve ‘katışıksız’ haliyle ele alıp onları daha öznel bir şekilde değerlendirebilen kişidir.

Stoacılara göre yargı disiplini uygulayan birinin dikkat etmesi gereken hususlardan biri ise istemsiz duygulardan dolayı oluşan etkiyi kontrol edebilme yeteneğidir. Gündelik hayatta insanlar felaketlerle veya afetlerle karşılaşabilir. Bu felaketler ve afetlerden sonra insanlar istemsiz olarak bazı duygular hissedebilir. Asıl mesele kişinin bu istemsiz duygudan sonra oluşturduğu yargıdır. Çünkü Stoacılara göre kişinin kontrolü altında olan bölge tam olarak burasıdır. İstemsiz duygu, doğası gereği kişinin kontrolü dışında gerçekleşir. Fakat istemsiz duygunun ardından

oluşacak yargı kişinin iradesine bağlıdır. Dolayısıyla yargı disiplini uygulayan kişi ancak ve ancak bu duygudan sonra oluşacak yargıyı disipline edebilen kişidir.

Günümüz biliminin verileri ışığında şunu artık bilmekteyiz ki beynimizde korku ve heyecan uyandırabilecek olaylar karşısında yaşamış olduğumuz duyguyu kontrol eden bazı bölgeler mevcuttur. Yani kişinin yaşamış olduğu ani bir olay karşısında otomatik olarak beyinde harekete geçen bazı mekanizmalar vardır. Özellikle limbik sistem, beynin iç bölgesinde yer alan, bu duyguları kontrol eden ve kendiliğinden aktive eden bir sistemdir. Bu sistem içerisinde, amigdala diye adlandırılan bir organ özellikle korku başta olmak üzere ani durumlar karşısında kişinin vereceği tepkileri otomatik olarak kontrol eder. Yani esasında istemsiz duygulardan kasıt limbik sistemin kontrol ettiği, özellikle de amigdalada kontrol edilen duygulardır (Doruk ve Uzun, 1997: 11). Bu duygular gerçekten de istemsiz olarak gerçekleşmektedir. Fakat bu duygunun kişide ne kadar etki bırakacağı ve ne kadar süreceği ve ondan çıkacak sonuç sadece kişinin kendi elinde olan bir durumdur.

Seneca *Mektuplar*'ında bir deniz yolculuğu yapan bir Stoacı filozof, deniz yolculuğu sırasında bir fırtına karşısında benzi solmuş ve garip bir ruh haline bürünmüştür. Filozofun bu halini gören kişiler Stoacı bir filozofun böyle duygular yaşamasının ne derece normal ve doğal olduğunu sorgulamıştır. Fakat bu filozof her bireyin durumlar karşısında istemsiz duygular yaşayabileceğini ifade etmiştir. Her ne kadar yaşamış olduğu durum karşısında bazı duygular hissediyor olsa bile kendini o duyguyu ya kaptırmayıp ilk şoku atlattıktan sonra düşüncelerini kontrol edebildiğini söylemiştir. Aslında mesele, kişinin bu duyguyu hissetmesi değil bu duyguyu doğal olarak hissettikten sonra onun hakkında oluşturduğu yargıdır. İstemsiz duygulardan bir Stoacının bile kurtuluşu yoktur. Bu duygular doğal olarak geliştikleri için ahlakın da konusu olmaktan çıkar.

Hayatta her insanın başından kötü şeyler geçebilir. Felaketler, afetler veya ani kayıplar yaşanabilir. İnsan işini veya eşini kaybedebilir ya da şöhret sahibiyken olduğu konumdan aşağıya düşebilir. İtibar ve mevki sahibi biri bir gün bunları kaybedebilir. Böyle durumlar karşısında kişilerin ani olarak bazı istemsiz duygular

yaşaması oldukça olağandır. Örneğin bir uzvunu bir trafik kazasında kaybeden birinin istemsiz olarak ani bir üzüntü ve şok yaşaması oldukça olağandır. Fakat bu kaybın akabinde bu kişinin artık hayatının normale dönmeyeceğini düşünüp o üzüntüye kendini kaptırması, kişinin bu duruma yüklediği yargıyla ilgilidir. Buradaki yargı kişinin artık hiçbir şeyin normal ve eskisi gibi olmayacağını düşünmesidir. İşte tam olarak burası istemsiz değil, istemli olarak kişinin kendi yargısına tabi olan yani kendi iradesine tabi olan alandır. Böyle bir düşünceden sonra kişinin hüsrana uğraması kaçınılmazdır. Fakat bu hüsrana temel sebebi ise kişinin bu durumu bu şekilde değerlendiriyor oluşudur.

Bir nesneye bağlandığımızda ona elimizden hiçbir şey hiç alınmayacak bir şeymiş gibi değil, Camdan yapılmış bir kadeh ya da tencere cinsinden, eğer kırılacak olursa neyden ibaret olduğunu hatırlayarak acısını çekmeyeceğimiz bir nesneymiş gibi bağlanmamız gerekir. Unutma ki bir ölümlüyü sevdiğinde, aslında sana ait olan bir şeyi seviyorsun demektir. O sana yalnızca şimdiki an için verilmiştir. Hiçbir zaman elinden alınamayacakmış gibi sonsuza dek değil. Tıpkı yılın belli bir mevsimine ait olan bir incir ya da bir üzüm salkımı gibi. Eğer onu kışın istersen aptalsın demektir. Yargılarından arın ki senin olmayan hiçbir şey sana bağlanmasın. Senden koparılacak olursa canını acıtacak kadar senin bir parçan haline gelmesin. (Epiktetos, 2021: 84)

Yargı disiplini uygulayacak bir kişi burada başına gelen olayın kendi elinde olmadığını, kaderinin bir parçası olduğunu kabul edip bundan sonraki hayatını buna göre organize etmesi gerektiğini düşünürse hüsrandan kurtulmuş olur. Burada devreye giren bir diğer temel husus ise kişinin kaderine razı olmasıdır. İşte tam olarak burası, kişinin elinde olmayan, kendi iradesine tabi olmayan bir alandır. Fakat bu durum karşısında ne düşüneceğini ve ne hissedeceğini ancak ve ancak kişinin kendisi belirler. Bu alan kişinin ‘içsel kalesidir’. Bu durumu bir felaket olarak görüp görmemek tamamen kişinin kendi elinde olan alandır. Kişi istemediği takdirde hiçbir gücün onun bu fikrini değiştiremeyeceği bu içsel kale, fethedilmesi mümkün olmayan bir alandır.

1.7.3. Eylem Disiplini

Eylem disiplini, tutku disiplini gibi iradenin parçalarından ikincisidir. Fakat arzu disiplinden onu ayıran temel şey, harekete geçme noktasında kişinin kendisini baz almasıdır. Burada artık söz konusu olan şey kabul etmek ya da rıza göstermek değil harekete geçmek ve sorumluluk almaktır (Hadot, 2021: 298). Bunları yaparken ölçüt olarak kişinin kendine belirlemesi gereken şey yine doğaya uygun yaşamak

olacaktır. Fakat burada çok temel bir farklılık devreye girmektedir. Evrensel doğanın içerisinde insanın kendi doğasına ve kendi doğasından doğan sorumluluklardan yola çıkarak akla göre yaşaması kastedilir. Söz konusu hayvanların doğası olduğunda, onlar herhangi bir tercih ve irade olmaksızın kendi dürtüleriyle ve bütünlüklerini tehdit eden herhangi bir durumla karşı karşıya kaldıklarında kendilerini korumak için içgüdüsel olarak hareket edeceklerdir. İnsan söz konusu olduğunda da bu şekilde tezahür etse dahi bu durum daha çok düşünülmüş ve irdelenmiş bir seçime dönüşecektir. Tam olarak burada insanlar görece değerli ve değersiz olanlar arasında ya da önemli ve önemsiz olanlar arasında bir ayrım yaparak kendilerine uygun olan ödevleri ve uygun adımları seçecektir. Dolayısıyla kişinin yapacağı şey kendisi için en uygun eylemi seçmek olacaktır. Bu eylem onun seçimlerinden doğacaktır.

Bir diğer husus ise bu eylemlere geçerken niyetliliği vurgulayan “çekince şerhi” kavramıdır (Hadot, 2021: 300). Bu “çekince şerhi” kişinin eylemde bulurken amacını ve niyetliliğini gösteren bir iç söylemdir. Bu söylemin amacı kişinin ne olursa olsun iyi olduğunu düşündüğü eylemin ciddiyetini artırarak ona dair niyetliliğini kuvvetlendirmektir. Aslında içeriği itibarıyla oldukça önemli bir yere sahiptir. Nitekim bir eylemi gerçekleştirirken hedef ve amaç belirleme yöntemidir. Yani kişinin amacına giderken kararlı bir şekilde yoluna devam etmesini sağlaması için kurulan bir aygıttır. Bir nişancının hedefini vurmaya çalışırken tüm koşullar kendi elinde olmamasına rağmen yine de pes etmeyerek o hedefi vurma niyetiyle atışını yapmasına benzetilmektedir. Atışı yaptıktan sonra yaptığı atışın hedefi bulup bulmayacağı diğer dış şartların da olgunlaşıp olgunlaşmış olduğuylla ilgilidir. Fakat sonuçta öncelikli olarak kişinin bir hedef belirleyip kararlı bir şekilde ona dair atışını gerçekleştirmesi gerekir.

Bu eylemi gerçekleştirirken dikkat edilmesi gereken temel şey, tek mutlak değer ahlaki iyilik olduğu gerçeğini unutmamak gerekir. Sonuca ulaşmaya çalışırken de yapılması gereken, bütün koşulları güvence altına alıp hepsini sağlamaktan ziyade niyeti korumaktır. Dolayısıyla mutlak ahlaki iyilik kişinin niyeti olmalıdır. Dünya üzerindeki herhangi bir güç kişinin herhangi bir eyleme yönelik niyete geçmesini engelleyemez. Kişilerin eylemleri engellenebilse dahi eyleme dair niyet engellenemez. Kişi eyleme geçtikten sonra yapmak istediği şeyi elinde olmayan

gerekçelerden ötürü yapamazsa yani hesap edemediği herhangi bir engel ile karşılaşırsa burada yapması gereken şey durumu detaylı bir şekilde değerlendirmek olacaktır. Eğer kişi gerçekleşmesi mümkün olmayan bir şeyi eyleme sokmaya çalışıyor ise burada da yapması gereken şey kaderine rıza göstermek olacaktır (Hadot, 2021: 301). Bu durum ona kaderine rıza göstermeyi uygulama fırsatı sunacaktır. Stoacıların bu noktada ortaya koymuş oldukları “engelin dönüştürülmesi” kavramı tam olarak şu şekilde işlev görmektedir:

Kimi insanlar bizim şu ya da bu eylemi uygulamamıza engel olabilirler. Ancak çekince ile eylem ve engelin dönüştürülmesi sayesinde ne derinlerdeki niyetimize ne de içimizdeki kararlılığa bir şey engel olabilir. Eylemine engel oluşturan her şeyi düşüncemiz kendine uygun hale dönüştürerek onu eyleme geçme dürtümüzün kendini uygulamak isteyeceği bir nesneye çevirebilir. Böylece eylemi durdurmakta olan şey ona yararlı hale gelir. Yolu tıkayan şey o yolda ilerlemeyi sağlar. (Aurelius, 2020: 48)

Dolayısıyla eyleme geçme konusunda atılan adımın başarısızlıkla sonuçlanması bizim niyetimizde herhangi bir sorun teşkil etmez. Kişi kendisine engel teşkil eden şeyi dönüştürüp yolunda ilerleyebilir veya kaderinin ona sunmuş olduğu şeyi kabul edip arzusunu disipline edebilir. Kişi eylemlerini kendi arzularını ve ihtiraslarını temel alarak yönetmemeli, kendisi için ve toplum için en iyi olacak şeyleri takip edecek şekilde yönlendirmelidir. Eylemlerimiz kişisel çıkarların ve menfaatlerin doğrultusundan çıkıp toplumsal bir fayda oluşturacak şekilde yönlendirilmelidir.

Daha önce de bahsedildiği gibi Stoacılar felsefeyi mantık, fizik ve ahlak diye üç kısma ayırıp inceler. Felsefenin üç parçaya ayrılarak inceleniyor oluşu tesadüfi bir durum değildir. Stoacılar iyiyle kötünün ayırt edilmesi anlamında tutku disiplini, fizik ile temellendirirler. Dürtülerin disipline edilmesinde yani eylemleri yönetmede ahlakı, yargıların disiplini diğer bir deyişle yargı disiplini oluştururken mantığı temel olarak alırlar (Hadot, 2016: 164).

Özet olarak ele alacağımız konu olan son dönem Stoacılık genel hatlarıyla ahlak felsefesi üzerine eğilen bir felsefi anlayış sunmaktadır. Önermiş oldukları sistem felsefeyi pratik hayata uygulamak açısından kayda değer bir yaklaşım tarzı sunmaktadır. Bu bağlamda kişinin bunu yapabilmesi için doğaya uygun bir yaşam sürmesi gerektiğini, bunun ise akla ve erdeme göre bir yaşam olduğunu ve ancak

kişinin bu şekilde mutlu olabileceğini iddia ederler. Bunu yaparken de kişinin iradesine tabi olan ile olmayan eylemler arasında bir ayım yapması gerektiğini söylerler. Çünkü kişinin iradesine tabi olmayan eylemlerin değiştirilme kudreti kişiye bağlı olmayıp kişinin gereksiz yere efor harcamasına sebep olan ve kaçınılmaz bir şekilde hüsrana uğramasına vesile olan şeylerdir. Bu durum da kişinin mutlu olmasını engeller. Tüm bunların idrakine varabilmek ve mutlu ve erdemli bir hayat yaşayabilmek için kişinin hayatını organize eden üç temel disiplin olan tutku-yargı-eylem disiplinlerinin uygulanıyor olması gerekmektedir. Bu disiplin yöntemleri de kişinin mutlu olmasını sağlayacak ve kişiyi daha erdemli kılacak olan temel yöntemler olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu sayede kişi daha doğru bir şekilde düşünüp yargılarını oluşturabilecek ve eyleme geçerken doğru noktayı baz alarak geçebileceği için daha mutlu olabilecektir.

İKİNCİ BÖLÜM

MODERN PSİKOTERAPİ YÖNTEMLERİ

Stoacılığın modern psikoterapi yöntemleri üzerindeki etkisini incelemek için önce modern psikoterapi yöntemlerinin ne olduğu ve nasıl bir kuramsal alt yapıya sahip olduklarını açıklamak gereklidir. Modern psikoterapi yöntemlerine yüzlerce terapi ekolü dahil edilebilir. Fakat bu çalışmada modern psikoterapi yöntemlerinden özellikle bilişsel davranışçı terapi (BDT) ve rasyonel duygucu davranışçı terapi (RDDT) üzerinde durulacaktır. Bunların dışında bilişsel davranışçı terapinin yan ürünleri olan üçüncü dalga bilişsel davranışçı terapi yöntemlerinden de yeri geldiği zaman bahsedilecektir. Bu anlamıyla psikolojiyi insanın zihinsel süreçlerini ve zihinsel süreçlerden doğan davranışsal süreçlerini de incelemektedir. Zihinsel süreçler derken insanın duygusu, algısı ve bilişlerin tamamı devreye girer. Bu zihinsel süreçler insanın beyin mekanizması içerisinde işlendikten sonra belli bir çıktıya dönüşürler. Bu çıktılar bazen davranışsal şekilde bazen de duygular ve hissiyatlar şeklinde ortaya çıkar. Yani esasında zihinsel süreçler dediğimiz şeyler aynı zamanda beyinde gerçekleşen elektro-kimyasal bir aktivitenin sonucudur.

Bugün psikoloji bilim sayılıyorsa bunu en çok çıktısı olmasına borçludur. Psikoloji, her ne kadar doğa bilimlerinden doğası gereği bazı noktalarda ayrılıyor olsa da bu zihinsel süreçlerin bazı bilişsel ve davranışsal çıktıları onu bilimlerin arasında konumlandırır. Beyni bir motora benzetirsek, bu motorun içerisine giren bir ürün ve o ürünün işlenmesinden sonra ortaya çıkan bir sonuç söz konusudur. Bu da psikolojiyi bilimsel bir disiplin yapar, çünkü hem motorun kendisi hem giren veri hem de elde ettiğimiz çıktı gözlemlenebilir ve deneye açık bir formdadır. 1960’lı yıllarda bilişsel terapi, Albert Ellis ve Aaron Beck tarafından uygulanmaya başlanmıştır.

2.1. Bilişsel Terapi Nedir?

Bilişsel terapi bir tür bilgiyi işleme sistemine dayalı olarak çalışan bir terapi yöntemidir. Terapinin mottosu oldukça açık ve nettir: “Nasıl düşündüğümüz nasıl hissettiğimizi etkiler, bu nedenle nasıl düşündüğümüzü değiştirmek nasıl hissettiğimizi değiştirebilir” (Beck, 2021: 15). Bu terapinin merkezinde “[i]nsanlar

hissettikleri gibi düşünür, düşündükleri gibi hissederler” yaklaşımı vardır (Ellis & Harper, 2021: 41).

Gerek BDT’de gerekse RDDT’de merkezde yer alan, terapinin temellerini üzerine kurduğu bakış açısı budur. Sistem tam olarak bu bakış açısı üzerinden ilerler. Bir danışan bu bakış açısını yakalayıp düşüncelerini yönetme gücünü elde ettiği takdirde sorunlar büyük oranda azalır. Bu bakış açısı, Epiktetos’un “[b]izi etkileyen şey olaylar değil, onlara dair oluşturduğumuz yargılarımızdır” düşüncesiyle birebir örtüşmektedir (Epiktetos, 2020: 3). Nitekim kuramcıların ikisi de Epiktetos’un aynı cümlesine atıf yaparak ondan faydalandıklarını belirtirler (Beck, Rush, Shaw, & Emery, 2008: 10; Ellis&Harper, 2021: 41).

Bu sisteme göre kişide oluşan psikolojik sorunların temelinde yatan şey kişinin bilişsel işlevleriyle ilgilidir. Bilişsel işlevler derken kastedilen şeyler esasında duyular, algılar ve bilişlerdir (Türkçapar, 2022: 62). Duyular kişinin kendi duyu organları aracılığıyla aldığı verilerin beyinde herhangi bir noktada yer buluyor olmasına denk gelir. Örneğin görme, işitme, dokunma, tatma gibi duyulardan aldığımız veriler beynimizde o duyu organıyla ilgili kısımda karşılık bularak işlenir. İşlenen bu veri deneyimlerimiz ve bilgi birikimlerimiz aracılığıyla algılara dönüştürülür. Biliş ise duyulardan ve algılardan gelen bu verinin belli bir sisteme göre işlenmesinden sonra ortaya çıkan sonuçtur. Tüm bunlar beynin bir organizasyonudur. Çünkü yapılan bu işlemlerin tamamı beyinde gerçekleşen bir elektro-kimyasal aktivitenin sonucudur. İçsel ve dışsal kaynaklardan alınan bu veriler beynin ilgili bölümlerinde işlendikten sonra ortaya çıkan bir sonuç söz konusudur. Bunlar yine aynı şekilde beynin bir işlevidir. Beyni bir makineye benzetirsek beyin, makinenin kendisiyken, ham madde bilginin direkt ham halidir. Çıkan sonuç ise bizim elde ettiğimiz veridir.

Beyin aldığı bilgiyi işlemeye başlar. Bu bilgileri alırken bunları belli sistemlere göre kategorize eder. Yani bunları toplama, çıkarma, kümeleme, zıtlştırma ve karşılaştırma gibi yöntemlerle bu verileri kategorize etmeye başlar. Örneğin bir zebra için siyah beyaz çizgili hayvan şeklinde bir şema; bir kategorizasyon oluşturulur. Ondan sonra bu kişiye siyah beyaz çizgili hayvan dendiğinde aklına gelecek ilk şey

zebra olacaktır. Kategorizasyonlar somut olduğu gibi soyut olarak da tasarlanabilir. Örneğin babalık, cömertlik, cesaret ve aidiyet gibi soyut kategorizasyonlar da oluşturulur. Soyut kategorizasyonlar da yine aynı şekilde kişinin çevresinden almış olduğu verilerin işlemesiyle oluşturulur. Örneğin cesur olarak tanımlanan birinin davranışları incelenerek cesaretle ilgili kategori ya da şema bu nispette tasarlanır ya da bir filmde gördüğü cesur karakterin davranışları, sözleri incelenir veya çevresinde cesaretiyle tanımlanan, örnek gösterilen birinin davranışları ve sözleri incelendikten sonra kişinin kafasında cesaretle ilgili bir kategori ya da bir şema oluşmuş olur.

Bilişsel terapi disiplini ise işin ilk kısmında bilişsel model üzerinden psikolojik rahatsızlıkları ve tedavi yöntemlerini geliştirmeyi amaçlar. Bu anlamda bilişsel kuram olayları değerlendirme sistemimiz üzerine daha çok ağırlık koymaktadır. Psikolojik rahatsızlık yaşayan insanların bu rahatsızlıkları yaşamasının temel sebebinin dışsal faktörlerden ziyade kişinin içinde bulunduğu faktörleri yorumlama tarzıyla ilgili olduğunu yani algıladıktan sonra bu veriyi nasıl işlediğiyle ve nasıl yorumladığıyla ilgili olduğunu öne sürer. Bilişsel terapistler kişilerin kendileri, dünyaları ve diğer insanlarla ilgili oluşturmuş oldukları temel inançların kişiyi olumsuz düşünmeye sevk ettiğini, dolayısıyla yapılması gereken şeyin bu işlevsiz inançları keşfedip onların değiştirilmesi olduğunu iddia ederler (Beck, 2016: 3). Örneğin sürekli olarak partnerinden kendisiyle aralıksız ilgilenmesini bekleyen biri, sevilmediğine dair çekirdek bir inanca sahip olduğu için sevgisini hissedebilmek adına partnerinden sürekli olarak kendisiyle ilgilenmesini bekliyor olabilir. Yani aslında bilişsel kuram kişinin deneyimlerini yorumlama şeklinin hissedeceği duygular ve gerçekleştireceği eylemler üzerinde ciddi derecede etkiye sahip olduğunu öne sürmektedir. Kişide birtakım davranışsal ve duygusal tepkilerin ortaya çıkabilmesi için öncelikle kişinin olayları, durumları ve kişileri algılaması, ardından onu anlamlandırması ve sonra yorumlaması gerekir. Bu yorumun ardından herhangi bir davranış veya bir duygu ortaya çıkacaktır. Örneğin bir köpeğin sizde herhangi duygusal veya davranışsal çıkıya sebep olması için önce onu algılamamız gerekir. Uzaktan bir köpeğin birine yaklaşmış olduğunu varsayalım. Kişi önce duyu verileriyle onun bir köpek olup olmadığını anlamaya çalışır. Köpek kavramıyla ilgili daha öncesinden edinmiş olduğu bilgi birikimi ve deneyimlerini de kullanarak onun

bir köpek olup olmadığının ayırımına varmaya çalışır. Bu anlamda duyu verilerinden gelen bilgiyi algılama ve anlamlandırma bölgesine yönlendirir. Daha önceki semalarından da aldığı veriler ile durumu anlamlandırmaya başlar. Köpek yaklaştıkça kuyruğuyla, tüyleriyle, dişleriyle ve etrafı koklamasıyla onun bir köpek olduğu kanısına varır. Daha sonra bu köpektan kaçması veya onu sevmesi gerektiğiyle ilgili durumunu içinde bulunduğuşartlar ve daha öncesinde köpeklerle ilgili edinmiş olduğu bilgiler dolayısıyla yorumlayarak o köpeğı sevip sevmemesi gerektiğini ya da kaçıp kaçmaması gerektiğiyle ilgili bir çıktı, bir davranış ya da bir duygu oluşturacaktır. Daha önce köpeklerle ilgili kötü bir deneyimi olduysa ilk etapta bir korku duygusu oluşabilir. Eğer böyle bir deneyimi yoksa gelen köpeğın davranışlarına ve şekline bakarak onun sevecen bir yapıda olduğunu mu yoksa saldırgan bir yapıda olduğunu mu anlamlandırmaya çalışır. Yaklaşan köpek kuyruğunu sallayarak neşeli, eğlenceli tavırlar sergileyerek geliyor ise bu köpeğın sevecen bir köpek olduğu kanısına varır ve ona yavaşça elini uzatıp yine köpeğın elini uzatmasının akabinde göstermiş olduğu davranışların da ona yönelik olduğuna kanaat getirirse köpeğın başını okşamaya başlar. Dolayısıyla köpeğı sevmeye veya sevmeme davranışımız önce köpeğı algılayıp, sonra anlamlandırıp sonra verilerimizi yorumladıktan sonra ortaya çıkan bir davranış şeklidir. Oluşturulan bu mekanizmalar bazı şekilde davranmamıza ve hissetmemize sebep olabilmektedir. Bunlar sonra çekirdek inançlara dönüşüp benzer durumlarda bizi aynı şekilde davranmaya ve hissetmeye yöneltir.

Bilişsel terapi, duygusal sorunlar yaşandığında, kişinin yaşamış olduğu sorunların çevresiyle ilgili olabileceğı gibi kişinin onu anlamlandırma ve yorumlama tarzıyla ilgili olabileceğini de öne sürer. Toplum içinde takıntı hastalığı olarak da adlandırılan Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB) yaşayan bir kişi bu duruma örnek verilebilir. Bu rahatsızlık istenmeyen şekilde gelişen düşüncelerden aşırı derecede korkma ve onların kaygı verici bulunmasıyla beraber kaçmaya çalıştığı için durmadan yinelenerek kişinin onu zihninden atamaması, akabinde de o düşünceden kurtulmak için kişinin yapmış olduğu bir rahatlama davranışıyla karakterizedir (Clark, 2019: 25-35). Bir kişinin temizlikle ilgili bir takıntısı varsa bu kişiye göre, rahatsızlık yaşamasının temel sebebi etrafın pis olmasıdır veya mikropların her yerde

olup her yerden insana bulaşabilmesidir. Bu tür bir obsesyonu olan birey normal şartlar altında herhangi birinin kapısını açarken kapı koluna eliyle dokunmaz ya da bir bez kullanır veya kapıyı açtıktan hemen sonra elini birkaç defa sabunla yıkamaya çalışır. Eğer gerçekten kapı koluna dokunuyor olmak bu kadar rahatsız edici bir şey ise neden çoğu insan bir kapıyı açarken koluna dokunmaktan ötürü rahatsızlık hissetmemektedir? Çoğu insan bir kapıyı açarken koluna dokunduğundan ötürü herhangi bir rahatsızlık hissetmez ya da kirlendiğiyle veya mikrop bulaştığıyla ilgili bir endişe taşımaz. Nitekim kapı koluna dokunduğu için çoğu insan hasta da olmaz. Çünkü ortalama olarak yaşayan bir insanın çevredeki birçok bakteri ve mikroba bağışıklığı vardır. Durum böyleyken bu kişinin diğer insanlardan farklı olarak böyle bir şey düşünüyor olmasının temel sebebi bilişsel bir faktörle ilgilidir. Yani değerlendirme sisteminde, diğerlerinde olmayıp onda olan farklı bir değerlendirme mekanizmasından söz edilebilir. Kişinin o kapıya dokunduğu esnada zihninden ve aklından geçen düşünceler incelenirse durum daha da anlaşılır hale gelir. Bu kişiler genel anlamda diğer insanlardan farklı olarak kapıya dokunduklarında veya kendi konfor alanları dışındaki herhangi bir yüzeye dokunduklarında o yüzeyden kendilerine bir mikrop ya da bir kirlilik bulaştığına inanırlar. Yani o esnada kişinin aklından, oraya dokunduktan sonra mikrop bulaştığıyla ilgili düşünceler geçer. Bu düşüncenin sonrasında kişinin yaşayacağı durum duygusal anlamda kaygı ve korku hissi iken, fiziksel anlamda gerginlik ve huzursuzluk olacaktır. Kişinin durumun aşırı derecede evham verici olduğuna dair bir yargı oluşturma ve ona önem vererek onunla daha fazla meşgul olmasıyla bu bir rahatsızlığa dönüşür (Clark, 2019: 48).

Köpek örneğinde olduğu gibi eğer kişi, deneyimlerinden yola çıkarak köpekleri vahşi ve ne zaman ne yapacağı belli olmayan varlıklar olarak değerlendirirse, gelen köpek ne kadar sevimli olursa olsun ona dair yoğun bir korku ve kaygı duyacaktır. Fakat köpekleri çok seven biri ise; onları insanların sadık dostu ve sevimli canlılar olarak değerlendiriyorsa herhangi bir köpek gördüğünde onu sevecek ve onunla yakın ilişki kuracaktır. Köpek fobisi olan ile köpekleri seven bireyler arasındaki farklılık buradan da anlaşılacağı üzere köpeklere dair oluşturulmuş bilişsel yapılar, inançlar, düşünceler, algılar ve yorumlarla ilgilidir. Nitekim bu canlılar sadece köpek olmalarıyla çoğu zaman insanları tehlike altında bırakan canlılar olmamalarına

rağmen bu değerlendirme tarzı yüzünden insanlarda kaygı ve kaçınma tepkileri oluşturmaktadır (Beck, 2021: 27). Bu tutum insanın dünyaya karşı her şeye bakışı için geçerli olabilir. Bir yakınının kaybeden biri hayatın artık yaşamak için anlamlı bir yer olmadığını düşünebileceği gibi bu kaybı üzücü bir deneyim olarak değerlendirip bir yandan onun anısını yaşatmaya değer bir yer olduğu şeklinde de değerlendirebilir. Dolayısıyla bilişsel terapi, kişinin olayları değerlendirme ve yorumlama tarzının, gerçekleşen olayın etkinliğinden ayrı olarak kişiyi etkileme potansiyeline sahip olduğunu ve dolayısıyla kişinin dünyayı anlamlandırma ve yorumlama şeklinin kişinin ne hissedeceğini ve nasıl davranacağını belirlediğini öne sürmektedir.

2.2. Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) ve Rasyonel Duygucu Davranışçı Terapiye (RDDT) Göre Psikopatoloji

Bu çalışmanın konusu itibarıyla bu bölümde Aaron Beck tarafından temelleri atılan BDT ve Albert Ellis'in ortaya atmış olduğu RDDT incelenenektir. Bu iki terapi, kuramsal yapıları açısından birbirine çok benzetilmektedir. Aralarında bazı ufak farklılıklar olsa da kuramsal yapı olarak hemen hemen birbirlerinin aynısıdır, çünkü iki terapi yöntemi de kişinin yaşamış olduğu sıkıntıların, kişinin olayları nasıl değerlendirdiği ve nasıl anlamlandırıp yorumladığıyla ilgili olduğu kanısındadır. Bu doğrultuda iki kuramın psikopatoloji yaklaşımı da birbirine benzemektedir.

Bu kuramlara göre bilişsel yapılar üç başlık altında incelenebilir. Bunlar otomatik düşünceler, ara inançlar ve kurallar, sonuncusu olarak da temel inançlardır. Bu değerlendirme bilişsel davranışçı terapinin temel değerlendirmesidir. RDDT de buna benzer bir değerlendirme yapmakla beraber ruhsal bozuklukların gerçeğin çarpıtılmasına bağlı olarak oluşan yanlış değerlendirmeler, yanlış yorumlar ve buna bağlı olarak da ortaya çıkan akıl dışı inançlardan kaynaklı olduğunu ileri sürer. Bu iki yöntem de bir olayın duyguya veya davranışa dönüşme sürecini kısaca A-B-C modeli dedikleri bir modelle açıklamaktadır. (A) aktive edici herhangi bir olay, (B) bilişsel sistem ya da kişinin benimsemiş olduğu inanç sistemi veya olayı değerlendirme ve yorumlama tarzı, (C) ise duygusal ve davranışsal çıktılardır (Köroğlu&Türkçapar, 2013: 101).

İnsanlar kendileri, çevreleri ve dünya ile ilgili geçmiş bilgi birikimlerinden, deneyimlerinden, medyadan veya popüler kültürden kaynaklı bazı temsiller

oluştururlar. Oluşturdukları bu temsillerde bir çarpıtma varsa karşılaşılan olumsuz bir durum aracılığıyla bu temsiller aktive olmaya başlar (Whisman, 2010: 26). En temel varsayım bir kişinin nasıl hissettiği ile nasıl davrandığının, kişinin o an ne düşündüğüyle ve durumu nasıl yorumladığıyla ilgilidir (Beck J., 2016: 31). Bu haliyle Stoacıların en temel varsayımlarından biriyle oldukça benzeşmektedir. Bir insanın bir gün içinde aklından ortalama olarak kırk bin düşünce geçmektedir. Bu düşüncelerin büyük bir kısmı otomatik olarak kendiliğinden gerçekleşir ve çoğu zaman farkına bile varılmaz (Clark, 2019: 33). Bunların bir kısmı da olumsuz içeriklidir ve ancak artlarında bıraktıkları duygu fark edilir.

Otomatik düşüncenin fark edilmesinin temel yolu “şu an aklından ne geçiyor?” sorusunun sorulmasıdır (Beck J., 2016: 35). Buna kaynaklık eden şey ise temel inanç ya da çekirdek inanç dediğimiz kişinin küçüklüğünden itibaren oluşturmuş olduğu düşünce kalıplarıdır. Bir kişi sevilmediğine dair temel bir inanca sahipse, olumsuz bir durum yaşadığı esnada bu inancı aktive olup kendisini sevilmez biri olarak değerlendirmeye ve o şekilde hissetmeye başlayacaktır. Temel inançlar ilk etapta hemen fark edilmeyebilir. Bunun için otomatik düşünceler ve bunları tetikleyen ara inançlar incelenir. Ara inançlar kişinin hayata karşı belirlemiş olduğu kurallar, beklentiler ve varsayımlardır (Beck J., 2016: 42). Ara inançlar temel inançların ürünüdür. Yetersizlik temel inancına sahip olan biri ‘sürekli çalışmalıyım’ veya ‘bütün derslerden iyi not almalıyım’ gibi bir kural ile ara inancını oluşturur. Fakat bu kurallar ve varsayımlar kişinin kendi kuralları olup katı bir şekilde oluşturulmuş işlevsiz varsayımlardır. Olumsuz bir durumda bu kural ‘bütün derslerim iyi değilse o halde başarısız biriyim’ gibi bir olumsuz düşünceye dönüşmektedir. Bu dönüşüme sebep olan şey ise ‘bilişsel çarpıtma’ dediğimiz kişinin yapmış olduğu değerlendirme hatalarından kaynaklanır. Bilişsel terapiler, kişilerin bu inançlarını, kurallarını ve otomatik düşüncelerini ortaya çıkarıp ne tür değerlendirme hatası yaptıklarını fark ettirip olayları değerlendirme tarzlarını diğer bir deyişle, durumlara yükledikleri yargıları değiştirerek sorunlarını çözmeye çalışır.

Bu kuramlara göre terapistlerin asıl ilgilenmesi gereken, B noktasıdır. Çünkü her ne kadar gerçekleşen olay bizde herhangi bir etki bırakma kapasitesine sahip olsa bile B noktasında bizim onu değerlendirme sistemimizden ve süzgecimizden

geçirdikten sonra yapılan akıl dışı yorumlar dolayısıyla bir patolojiye dönüşür (Ellis & Harper, 2021: 49). Bu terapistler dünyanın bir ayna olduğunu, doğal olarak gördüğümüz yansımanın bizim ona yansıttığımız şeyler yani düşünceler olduğunu iddia ederler (Koroğlu, 2017: 8). Dolayısıyla çıktı, bizim onu nasıl değerlendirdiğimizle ilgili olarak değişecektir.

Bu terapilerin bahsettiği patoloji kuramındaki ilk esas, otomatik düşüncelerdir. Otomatik düşünceler, duygusal sıkıntı anlarında kişinin zihninde olup biten şeylere karşılık gelmektedir. Bu düşünceler kendiliğinden ortaya çıkan düşünceler olup herhangi bir şekilde yönlendirilmiş düşünceler değildir. Bu düşünceler genellikle fark edilmezler; belli duygularla birleştikleri için çoğu zaman onlara eşlik eden duygular fark edilir (Ellis, 2022: 38-39). Zihnin akışkan yapısı içerisinde gelip giderler. Bir düşünce ya da bir imge şeklinde de gerçekleşebilirler. Kendiliğinden ortaya çıkan otomatik bir yapıdadırlar. Temizlik takıntısı olan bir hastanın eli kirlendiği zaman zihninden kirlendiğine dair düşüncenin geçmesi örneğinde olduğu gibi bu tarz düşünceler yoğun duygusal tepkilere yol açabilir (Türkçapar, 2022: 110). Kişinin olumsuz anlam yüklediği nötr olaylar, zihin süzgecinde olumsuz olarak işleneceği için kişiyi rahatsız edecek pozisyona gelecektir.

Kişinin olayı anlamlandırma şekli ‘biliş’ dediğimiz kavrama denk düşmektedir. Bilişlerimiz durumlara özgü oluşan zihinsel içeriklerdir. Daha teknik bir ifadeyle, kişinin bir durum karşısında beyinde gerçekleşen elektro- kimyasal aktivitedir. Başka bir deyişle o duruma karşı gelişen düşünce ve duygu içerikleridir. Bilişler, doğası gereği kendiliğinden oluşabilme kapasitesine sahip olmakla birlikte kişinin oluşturmuş olduğu değerlendirme sistemine göre de şekil alabilirler. Kişi, yaşadığı bir durum karşısında bilişsel birtakım çıktılar elde etmektedir. Aslında biliş, aynı zamanda düşünce içerikleridir. Stoacıların da söylediği kişiyi etkileyen şey kişinin ne düşündüğü ile yakından ilgiliyse, bu bilişlerin değişmesi halinde kişinin yaşadığı hisler de değişmiş olacaktır. Doğal olarak yapmamız gereken şey, durumlar karşısında oluşturduğumuz algıyı değiştirmek olacaktır.

Bir odaya girdiğinizde sevgilinizin size sırtı dönük bir şekilde öfkeyle dehşet içinde birdenbire anlayamadığınız bir sıkıntı yüzünden sizi suçladığını ve ilişkinizi kesin olarak sonlandırdığını varsayın. Bir his ve duygu sıçraması yaşarsınız –ani şaşkınlık,

öfke, incinme. Hemen akabinde sevgilinizin aslında bir senaryo okuduğunu, bir oyunun bölümünü prova ettiğini ve konunun sizinle hiçbir ilgisinin olmadığını görürsünüz. Duygularınıza ne olur? Şaşkınlık, öfke ve incinme sönüp giderken, yerini rahatlama ile neşe alır ve belki de içine düştüğünüz gülünç durum nedeniyle kendinizle alay edersiniz. Ne oldu? Ne değişti? Biliş değişti ve fizyolojik uyarılmanın temelindeki uyarılma da dahil olmak üzere, duygulanımda bir değişikliğe neden oldu. Psikoterapistler, çoğu patolojik duygusal durumun da öznenin inançlarda yapılacak değişikliklerle dönüştürülebileceğini kabul ederek meseleyi bir adım daha öteye taşır. Sonuç olarak depresyon, anksiyete ve çeşitli fobileri içeren pek çok psikolojik rahatsızlık için tedavi usulleri, büyük ölçüde, Stoacı ilkeler adlandırılan şeye dayanır (en azından hali hazırdaki bir psikoterapi yöntemi bunu kabul eder: rasyonel duygucu davranışçı terapi). (Becker, 2004: 255-256)

Fakat koşullar bizim tutkularımızdan ve beklentilerimizden farklı işler. Onlar sadece olması gerektiği gibi olurlar. Anlam sadece kişi tarafından yüklenir. Onlara olumlu ya da olumsuz içerik yükleyen kişinin kendisi olup, kendi istediği şekilde olmaması durumunda hüsrana uğramanın sebebi de doğal olarak kişinin kendisi olur (Türkçapar ve Sargın, 2011: 9).

Değnilmesi gereken bir diğer nokta ise ara inançlar ve kişinin oluşturmuş olduğu kurallardır. Bu ara inançları kişi her ne kadar dile getirmese de bunlar otomatik düşüncelerin irdelenmesiyle beraber, onun altından çıkan inanç ve kural bütünleridir. Esasında bunlara otomatik düşünceleri düzenleyen sayıltılardır. Kişinin dünyayı deneyimlemesi sonucu oluşturmuş olduğu sayıltılar ve kurallar bütünüdür. Yukarıda bahsedilen temizlik takıntısı olan bir hastanın bir kapı koluna dokunduktan sonra ‘Eyvah, kirlendim!’ gibi otomatik düşüncelerinin altında şu tarz kurallar yatabilir:

- i) İnsan ellerini sık sık yıkamalıdır.
- ii) Bir kapıya dokunduktan sonra eller dezenfekte edilmelidir.
- iii) Bir eli dezenfekte etmek için en az üç defa yıkanması gerekir.

Aslında kişinin düşüncelerine eşlik eden işlevsiz birtakım inançlar ve bu işlevsiz inançlardan doğan birtakım kurallar ve tutumlar söz konusudur. ‘Eğer duygularımı gösterirsem beni zayıf olarak algırlarlar’ gibi işlevsiz bir inanca sahip olan biri, ‘o halde duygularım hiç kimseye göstermemeliyim’ gibi bir kural veya bir tutum oluşturabilir. ‘Ancak başarılı olursan beni severler’ gibi bir işlevsiz inanç oluşturan biri de ‘o halde her zaman en iyisi ve de en başarılısı ben olmalıyım’ gibi

bir tutum veya kural oluşturabilir. Bu işlevsiz inançların altında yatan, en derinlerinde yer alan inanca ise temel inanç adı verilmektedir. Bu, kişinin yaşantısı ve deneyimleri sonucu kendisi ve dünyasıyla ilgili oluşturmuş olduğu temel varsayımları içeren alt başlıktır. Bu inançlar, kişinin küçüklüğünden itibaren içinde bulunmuş olduğu çevre ve yetişmiş olduğu koşullardan sonra kendi kendine oluşturmuş olduğu ve yaşı ilerledikçe de edindiği deneyimler sonrasında bunları pekiştirerek bütünleştirdiği yapı bütünleridir.

Beck, bu temel inançları çaresizlik, sevilmemek ve değersizlik olarak üç ana başlık altında toplamaktadır. Çaresiz, yetersiz, etkisiz, yeteneksiz, beceriksiz, dayanıksız, zayıf hissetme, istenmeyen, çirkin, sıkıcı, diğer insanların değer vereceği hiçbir yanının olmaması, sevilmemek, istenmemek, önemsenmemek, değersiz bulunmak, kötü veya hasta olarak görülmek ve yaşamayı hak etmemek gibi temel inançlardan söz edilebilir (Türkçapar, 2022: 121). Bu terapi yöntemlerine göre sağlıklı bireyler de bazen bu tür inançlara kapılıyor olsalar da yaşamış oldukları duygunun etkisi ortadan kalktıktan sonra tekrar eski hallerine geri dönerler. Kişinin çocukluğundan beri içinde bulunduğu çevre ve şartları dolayısıyla oluşturmuş olduğu birtakım yapılar ve şemalar vardır. Bu şemalar gündelik hayatta oluşan bazı olaylarla pekişir ve bunlar kişinin temel inançlarını oluşturur. Ara inançlar ve kurallar bu temel inançlardan ortaya çıkan şeylerdir. İşin görünen yüzünde ise otomatik düşüncelerimiz vardır. Otomatik düşünceler ise genellikle fark edilmeden kendiliğinden gelip giden bir duygu ya da bir durum anında ortaya çıkan ve genellikle de bir duygunun eşlik ettiği yapılardır. Köpek fobisi olan birinin bir köpeği gördüğü esnada “Eyyvah!” demesi bir otomatik düşünce iken, “Köpekler zararlıdır, saldırgandır, vahşidir” gibi ara inançları ve kuralları olabilir. Temel inanç da kişinin kendini koruyamadığına dair inanç olabilir. Her ne kadar hissedeceğimiz şeyi ya da davranışımızı bu inançlar besliyor olsa da dışarıdan aldığımız veri zihninde bir süzgeçten geçer ve bizim değerlendirme sistemimiz dolayısıyla bizim nasıl davranacağımızı hissedeceğimizi belirler.

2.3. Ellis ve RDDT

Albert Ellis de Beck gibi bilişsel terapi ekollerinden birinin kurucularındandır. Kurmuş olduğu sistemde bilişsel terapilerden ayrıldığı ve daha çok önemseydiği bazı

noktalar vardır. Öncelikle Ellis, felsefenin kendi kuramına faydalarından bahsederken, diğer kuramcılara göre daha cömert davranmıştır. Bu anlamda gerek Epiktetos'a gerekse de diğer filozoflara atıflar yaparak bunu göstermiştir (Ellis, 2022: 31).

Ellis de tıpkı Stoacılar gibi kişilerin yaşadıkları sorunların yapmış oldukları hatalı değerlendirmelerden ve akıl dışı inançlardan kaynaklı olduğunu ve bu nedenle bu insanların sorgulanması gerektiğini iddia eder (Ellis&Harper, 2021: 43). Bu yüzden Ellis'e sürekli bir inancını dile getiren birine bunun kanıtının ne olduğunun sorulmalıdır. Aksi halde sağlıklı bir iletişim için tercih edilmeyecek kaygan bir zemin oluşacaktır. Ellis, Popper'in bilim felsefesi yaklaşımının oldukça işlevsel olduğuna inanır. İnsanlar düşüncelerini hipotezler geliştirerek oluşturur ve bu hipotezlerin yanlışlığı sınanmalıdır (Digiuseppe, Doyle, Dryden&Backx, 2017: 9). Çünkü insanlar dünyanın ve diğerlerinin nasıl olması gerektiğiyle ilgili kurallar oluşturur ve ona inanmaya başlar. Bunlar deneyimlerin ürünü olmak zorunda bile değildir, uydurulmuş olabilir. Bu yüzden insanların yapmış oldukları değerlendirme hatalarının belirlenebilmesi için Stoacıların yaptığı gibi çıkarımsal bir yaklaşımla bunların çürütülmesi gerekir.

- Ahmet bana değer vermiyor, verseydi kanepede uyuyakalmazdı.
- Uyuyakaldı.
- O halde, bana değer vermiyor.

Yukarıdaki örnekte görüldüğü üzere esasında kişilerin yaşamış olduğu sorunlar bir anlamıyla sınanabilir niteliktedir. Bu örnekte olduğu gibi ilk önerme doğru kabul edildiği müddetçe sonuç doğru olacaktır. Bu durumda değerlendirilmesi gereken ilk önerme olacaktır. Dolayısıyla onlara göre rasyonel düşünme sınanabilir, test edilebilir formdadır (Digiuseppe, Doyle, Dryden&Backx, 2017: 12).

RDDT aynı zamanda Epikürosçu bir hedonizmi de benimsemektedir. Acının olmadığı zamanlarda kişinin zevk alması gerektiğini ve mutlu olmak için yüksek hazlara ya da tutkulara gerek olmadığını savunur. Nitekim RDDT kuramcıları görüşlerini Stoacılığın ve Epikürosçuluğun bir sentezi olarak nitelendirmektedir. Amaç kişiyi mutsuz edecek abartılı tutkulardan kişiyi arındırıp sağlıklı duygular ile

yoluna devam etmesini sağlamaktır. Esasında bu kuram her insanın yanılabilir olduğunu ve önemli olanın hayat içerisinde kişinin kendini geliştirerek bir yaşam felsefesi kazanmaya çalışması olduğunu vurgulamaktadır (Köroğlu, 2017: 7).

RDDT de BDT gibi düşünce-duygu-davranış üçgenini kabul etse de akıldışı inançların birtakım işlevsel duyguları tetiklediği yönüyle ondan ayrılır. Akıldışı düşüncelerden kastedilen bilişsel çarpıtmalardır. Yapılması gereken şey, bu irrasyonel inanışları tespit etmek ve onları mantıklı ve kişiye faydalı düşüncelerle değiştirmektir.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

MODERN PSİKOTERAPİ YÖNTEMLERİ VE STOACILIK ARASINDAKİ İLİŞKİ

Kayıtlara geçmiş veya geçmemiş olsun, psikoloji her zaman insanlar için bir inceleme alanı olmuştur. Bugün psikoloji bilimi bilimsel bir disiplin olmasından ötürü psikiyatristler ve psikologlar gibi ruh sağlığı profesyonelleri tarafından ele alınmaktadır. Ruh sağlığı profesyonelleri bu işi omuzlayana kadar özellikle felsefeciler tarafından incelenmeye değer bir alan olarak görülmüştür. Özellikle antik dönem metinleri değerlendirildiğinde kimi filozoflarının psikoloji alanına dair sunmuş olduğu öneriler birer psikolojik reçete olarak işlev görmektedir. Bilhassa bilişsel terapi ekolleriyle antik dönem felsefesi arasında çarpıcı bir benzerlik söz konusudur (Robertson, 2021b: 31). Bilişsel terapi ekolleri üzerine kurulu olan sistemlerin sorgulama yöntemlerini kullandıkları da göz önünde bulundurulduğunda bu benzerlik çok daha anlaşılır hale gelmektedir. Bu ekolleri takip eden psikologların kullanmış olduğu metotlar, ampirik olarak kanıtlanmış metotlar olsa da bazı filozofların sınanmamış metotları olmasına rağmen söylemiş oldukları bugünkü terapi ekolleriyle benzeştiği görülmektedir. Deneye tabi tutulmadan söylenmiş öğütlerin deneye tabi tutularak ortaya çıkan bilimsel verilerle bu denli benzerlik göstermesi felsefenin en değerli noktasıdır.

Bu bağlamda bilişsel terapinin kurucuları, kurmuş oldukları sistemde kendi yöntemlerine öncülük eden felsefi ekollerin önemini vurgulamışlardır. Ellis başta olmak üzere Beck ve diğer bilişsel terapistler, felsefi zeminin bu anlamdaki öneminin farkındadır. Ellis eserlerinde Stoacılığın temel ilkelerinin kendi terapilerinde etkin bir şekilde işlev gördüğünü belirtir. Epiktetos'un “insanları rahatsız eden şey o şeylerin kendileri değil, bizim onlara dair değerlendirmelerimiz olduğu” yönündeki tezini bilişsel terapisinin merkezine yerleştirerek danışanlarının da rahatsızlıklarının temelinde bu değerlendirme tarzı olduğunu iddia etmiştir (Ellis&MacLaren, 2005: 54). Ellis kurmuş olduğu teorik sistemde kişiyi rahatsız eden şeyin bazı irrasyonel düşünceler olduğunu, kişinin sağlıklı bir bakış açısına sahip olabilmesi için bu irrasyonel düşüncelerini saptaması ve bunların yerine sağlıklı ve akılcı düşünceler

yerleştirilmesi gerektiğini savunur. Bu düşünce ve bu sistem Stoacıların, kişiyi rahatsız eden şeylerin onun değerlendirme tarzı olduğuna dair düşüncesiyle paralellik göstermektedir.

Stoacılar da bu durum üzerinde önemle durmaktadır. Özellikle Epiktetos ve Marcus Aurelius, kişinin değerlendirme sisteminin onun üzerindeki etkisini belirtmiş hatta ileri giderek bir annenin çocuğunu kaybettikten sonra hüsrana uğramasının bile kendi değerlendirme sistemiyle ilgili olduğunu vurgulamıştır. Bugün bilişsel terapide kişiyi etkileyen şeyin kendi değerlendirmeleri sonucu ortaya çıkan yanlış inançlar ve kanaatler olduğu kabul edilmektedir. Benzer şekilde BDT'nin kurucusu sayılan Beck bir eserinde Ellis gibi Epiktetos'un aynı cümlesini, yani “kişiyi etkileyen şeyin onun değerlendirme tarzı olduğu” cümlesine vurgu yaparak, terapisinin temelini bunun üzerine kurulu olduğunu ifade etmiştir (Beck, Rush, Shaw, & Emery, 2008: 10). Her iki kuramcının da Epiktetos'tan aynı alıntıya işaret etmeleri elbette tesadüf değildir. Bir şekilde Stoacı felsefeye herhangi bir şekilde temas etmiş bir terapist, Stoacı öğretisi ile bilişsel terapiler arasında benzerlik olduğunu fark edecektir. Beck ve Ellis gibi bilişsel terapiyle ilgilenen bazı kuramcılar, sistemlerinin temelinde Stoacılığın etkisine vurgu yapmışlarsa da Stoacılık, sadece bir terapi yöntemine kaynaklık etmekle kalmaz; buna ilaveten birçok terapi tekniğiyle benzerlik gösterir.

3.1. En Temel İlke Olarak Olayı Değerlendirme Tarzı

Stoacı felsefe ile bilişsel terapiler arasındaki en önemli benzerlik öncelikle durumları değerlendirme konusundaki bakış açılarıdır. Epiktetos'un *Enkheiridon* adlı eserinde bahsetmiş olduğu şu cümle bilişsel terapilerin temel dayanak noktasıdır: “İnsanları rahatsız eden şeyler değil, o şeylerle ilgili yargılarıdır” (Epiktetos, 2020: 3). Bu cümle bilişsel terapinin temel yapı taşı ya da ana direğidir. Daha önce de bahsedildiği gibi bir durumun A-B-C'si dediğimiz bilişsel terapilerin temel açıklama tarzı bu yöndedir. Aynı şekilde bilişsel terapistler de duyguların ve ortaya çıkan davranışların yine bizim olayı değerlendirme tarzımızla ilgili olduğunu iddia ederler. Hem Ellis hem de Beck burada Epiktetos'un *Enkheiridon* adlı eserindeki aynı cümleye vurgularını yapmaktadır (Beck, Rush, Shaw, & Emery, 2008: 10; Ellis&Harper, 2021: 41). Buradan yola çıkarak bir duygu ve davranışın oluşmasında üç ana unsura işaret ederler. A-B-C şeklinde olan bu modelde A, olay ve duruma

işaret ediyorken B, bizim bu durumu değerlendirmemiz, ona dair yargımız C, ise ortaya çıkan sonuç, duygu veya davranıştır. Daha açık ifade etmek gerekirse kişinin başına bir şeyler gelir. Bu bir şeylerin sonucunda kişi bir şeyler hisseder veya belli şekilde davranmaya başlar. Davranmak demek bizim ortaya koyduğumuz herhangi bir davranış biçimi, yani öfke, saldırganlık, kaçma, savaşıma gibi tepkiler veya herhangi bir duygu şeklinde olur. Bu davranış veya duygunun ortaya çıkmasındaki temel unsur ise psikoterapilerde B unsuru adı verilen olayı değerlendirme şeklimizdir. Hayat içerisinde hepimizin başından birtakım olaylar geçer. Bu olaylar karşısında herkesin aynı olaya verdiği tepki birbirinden farklı olabilir. Hem Stoacılar hem de bilişsel terapistlere göre bu tepkinin farklılığı bizim olayı değerlendirme tarzımızdan kaynaklanmaktadır.

Örneğin felsefe bölümünde felsefeye giriş dersini alan bir grup öğrenciyi ele alalım. Bu dersin hocasının sınav tarihinden birkaç hafta önce öğrencilerine şöyle bir uyarı yaptığını farz edelim: ‘Sınavda sizi sürprizler bekliyor olacak!’ Şimdi bu uyarı karşısında öğrencilerin ne tür şeyler hissedeceği üzerinde duralım. Bu uyarıdaki ‘sürpriz’ anahtar kelimedir. Peki bu kelime ne şekilde değerlendirilmelidir? İşte buradaki değerlendirme tarzımız hocanın yapmış olduğu uyarı karşısında ne hissedeceğimizi de belirleyecektir. Sürprizleri endişe verici bir şey olarak değerlendirip hocanın sınavı bundan dolayı zor yapacağını düşünen bir öğrenci yüksek ihtimalle kaygılanacaktır. Hocanın sinirlenmiş olduğunu ve bundan dolayı böyle bir sürpriz yapma durumu içerisine girdiğini düşünen bir öğrenci korkacaktır. Hocanın kendisine haksızlık yaptığını düşünen bir öğrenci hocaya karşı belki de sinirlenecektir. Üst dönem öğrencilerle konuşan bir öğrenci hocanın sürpriz derken genelde güzel şeyleri kastettiğini öğrendikten sonra muhtemelen sınavın kolay yapılacağını düşünüp mutlu olacaktır. Bazı öğrenciler zaten hocanın sınavı çok zor yapacağını düşündüğü için çalışmayacak, bazıları kolay yapacağını, sürprizden kolaylık olduğunu algıladığı için daha çok çalışacaktır. Bazı öğrenciler çok fazla kaygılandığı için dikkati dağılıp çalışamayacak, bazı öğrenciler korktuğu için daha fazla çalışmaya başlayacaktır. Görüldüğü üzere kişilerin değerlendirmeleri birbirinden farklı olduğu için hissettikleri şeyler de birbirinden farklı olacak ve davranışları da yine birbirinden farklı olacaktır. Aslında Epiktetos'un dediği gibi

bizim olayı değerlendirme şeklimiz ne hissettiğimizi belirlemektedir. Durum bazen bu örnekte olduğundan daha çok daha anlaşılır olmasına rağmen yine de insanların hissettiği şeyler birbirinden farklılaşabilir.

Agorafobili panik atak dediğimiz rahatsızlığı taşıyan biri herkesin rahatlıkla binmiş olduğu bir toplu taşıma aracına o kadar rahat binemeyebilir. Bu tür rahatsızlıkları olan insanlar kapalı alanlarda kalp krizi geçireceklerini, nefes almakta zorlanacaklarını veya herkesin içinde bayılacaklarını dolayısıyla da rezil olacaklarını düşünmektedirler. Esasında bir kalp rahatsızlığı ya da herhangi bir bedensel sorunu bulunmamasına rağmen kendisini o esnada nefes alamıyor ve kalp krizi geçiriyormuş gibi hissedebilir. Peki fiziksel bir rahatsızlığı olmamasına rağmen kişinin böyle hissetmesine sebep olan şey nedir? Kişinin bir toplu taşıma aracına biniyor oluşunu çok evhamlı bir şekilde değerlendirmesidir. Yani kişi bir topluluk içerisine girdiğinde orada nefes alamayacağını düşündüğü için veya bundan dolayı bayılırsa veya atak geçirirse topluluk önünde rezil olacağını düşünmeye başladığından ötürü rahatsızlığı daha da şiddetlenmekte ve gerçekten o atağı geçirmeye başlamaktadır. Aslında kişiyi o hale sokan şey, aklından geçen düşüncelerin onu yoğun bir kaygının içine sokmasıdır. Normal şartlar altında toplu taşıma araçlarına binen birçok insan bu şekilde düşünmüyorken bu kişinin farkı düşünmesinin sebebi durumu bu şekilde değerlendiriyor oluşudur. İşte tam bu noktada çok önemli bir Stoacı ilke devreye girmektedir. Bu, bize bağlı olan şeylerle, bize bağlı olmayan şeyler arasındaki ayrımı belirten ilkedir. Marcus Aurelius'un ifadesiyle kanaatler ortadan kaldırıldığı zaman kişinin kötülüğe uğradığına dair fikirleri ortadan kalkacak, eğer bu düşünce de ortadan kaldırılırsa kişiyi rahatsız eden şeyler de ortadan kalmış olacaktır (Aurelius, 2020: 31). Epiktetos, *Enkheiridon*'a "[b]azı şeyler bize bağlıdır, bazı şeyler ise bize bağlı değildir" şeklinde başlayarak bu düşüncenin ve bu ayrımın ne kadar önemli olduğunu vurgulamaktadır (Epiktetos, 2020: 1). Burada kast ettiği şey, bazı şeylerin doğrudan bizim irademizle ilgili olduğu ve bizim kontrolümüze olduğu iken bazı şeylerin ise ya bizim elimizde olmaması ya da dolaylı olarak bizim elimizde olduğu, dolayısıyla bizim kontrolümüzün çoğu zaman dışında olduğudur. Burada ifade edilen oldukça kritik bir ayrımdır. Bu ayrımı yapamayan kişiler kaçınılmaz bir şekilde hüsrana yaşamak durumunda kalırlar. Bunun sebebi, kişinin fark etmeden kendi

kurallarını dünyaya dayatıyor olmasıdır. Fakat dünya bizim ona dayattığımız kurallarla dönmez; kendi içinde kural ve kaideleri vardır. Bizim ona dayattığımız kurallar olayların gidişatını değiştiremez. İşte Stoacılara göre kişinin burada fark etmesi gereken şey, kendi kurallarını dünyaya dayatıp kaçınılmaz bir şekilde hüsrana gitmek yerine iradesine bağlı olan ve olmayan şeyler arasındaki ayrımı iyi bir şekilde yapıp kontrolü altındaki şeylere yönelmesidir. Epiktetos burada durumu şöyle ifade eder:

Bize bağlı olmayan şeyler bedenimiz, mal varlığımız, ünümüz, makamımız, kısaca eylemimiz de belirlenmeyen her şey. Dahası bize bağlı olan şeyler, doğası gereği özgürdür. Engellenmemiş ve durdurulmamış karakterdedir. Bize bağlı olmayan şeyler ise zayıf, köleye özgü engellenmeye müsait olan ve bize ait olmayan şeylerdir. O halde köleye özgü bir şeyin özgür birine ait olduğunu ve sana ait olmayan bir şeyin de sana ait olduğunu düşündüğünde önünün kesileceği, kederleneceği, telaşa kapılacağını Tanrıları ve insanları suçlayacağını hatırla. (Epiktetos, 2020: 1)

Aslında bize ait olmayan bir durum üzerinde ihtimam göstermek ve onunla ilgili çaba sarf etmek beyhudedir. Bunun karşısında telaşa kapılmak, kaygılanmak kederlenmek kaçınılmazdır.

Buna karşın sadece gerçekten sana ait olan bir şeyin sana ait olduğunu ve sana ait olmayan bir şeyin de sana ait olmadığını düşünürsen kimse sana baskı yapmayacak, kimse seni engellemeyecek, sen kimseyi suçlamayacaksın, kimse de kabahat bulmayacaksın, istediğin dışında hiçbir şey yapmayacaksın. Kimseye düşman olmayacaksın, kimse sana zarar vermeyecek. Zira seni etkileyebilecek zararlar zararlı bir şey olmayacaktır. (Epiktetos, 2020: 1)

Bu ifadenin bir benzerini Marcus Aurelius'da da bulmak mümkündür:

Şayet kendi iraden haricinde gerçekleşen herhangi bir şeye iyi ya da kötü dersin, kötü şeyler olduğunda veya iyi şeyler olmadığında Tanrıları suçlaman, bunların sebebi olan veya sebebi saydığın kişilerden nefret etmen kaçınılmazdır; yaptığımız pek çok hata da böyle şeylere değer vermemiz yüzündendir. Oysa sadece bizim irademize bağlı şeyleri iyi ya da kötü olarak değerlendirsek, ne Tanrıları suçlamamıza ne de insanlara düşmanca davranmamıza gerek kalır. (Aurelius, 2020: 61)

Buradan da anlaşılacağı üzere aslında Stoacılar sadece irademize tabi olan yani kendi irademize tabi olan durumlar üzerine kişinin çaba sarf etmesi gerektiği bunun dışında kalan şeyler için çaba sarf etmenin beyhude ve anlamsız olduğunu ifade etmektedir. Kişinin kendi iradesine tabi olmayan olaylar üzerinde fazlaca ıstıgal etmesi birtakım psikolojik rahatsızlığı da beraberinde getirmektedir. Bu noktada terapilerin temel gayesi, değiştirilebilir durumları değiştirmeye, değiştirilemeyen

durumları kabul etmeye yönelik farkındalık kazandırmaktır (Köroğlu, 2017: 43). Stoacılar bu konuda bir adım ileriye giderek ölümün bile kişinin kendi iradesine tabi olmayan bir durum olmasından ötürü çok dert edilmemesi gerektiğini söylerler. Epiktetos bir diyalogunda çocuğunun ölümü karşısında üzülen bir kadının yaşamış olduğu üzüntünün beyhude olduğunu, çünkü o çocuğun ölümünün veya yaşamının kendi iradesine tabi olmadığını fark edip bundan kurtulması gerektiğini ifade eder (2021: 276). Aynı şekilde ölümün korkutucu bir şeyi olmadığını, korkutucu olan şeyin, ölümün ölüm fikrinin kendisi olduğunu söyler.

3.2. Stoacılığın Üç Aşamalı İncelemesi ve Psikoterapinin Bilişsel Üçlüsü

Ellis ve Beck, kişilerin yaşamış oldukları sorunların üç aşamalı incelenmesi gerektiğini iddia ederler (Beck, Rush, Shaw & Emery, 2008: 10; Ellis & McLaren, 2005: 32). Bu kuramcılar, insanların sorunlarının bu üç boyutla ilgili olduğunu belirtirler. Bu üç aşama, kişilerin kendi benlikleriyle, kendi dünyaları ve yaşamlarıyla son olarak da gelecekleriyle ilgilidir. Stoacılar da bu kuramcılar gibi kişilerin yaşamış oldukları sorunları üç aşamalı şekilde ele almışlardır. Onlar da bu terapistlere benzer şekilde bir üç aşamalı ayırmadan söz etmektedir. Marcus Aurelius bu üç aşamayı bizi çevreleyen beden, her şeyin kaynağı olan tanrısal neden ve bir arada yaşadığımız insanlar şeklinde üçe ayırmaktadır (Aurelius, 2020: 82). Marcus Aurelius'un içinde yaşadığı beden derken kastettiği şey benlik, tanrısal olanla ilgili şeyden kastettiği şeyi dünya, yaşam ya da hayat; çevredeki insanlarla ilgili olarak kastettiği şey ise başkalarıdır. Bu üç kavram, bu kuramcıların üçlü aşaması ile hemen hemen aynı işlevi görmektedir. Bu üçlü ayırım, Stoacıların mantık, fizik ve ahlak arasında yapmış olduğu üçlü inceleme alanıyla çok yakından ilişkilidir. Nitekim Marcus Aurelius mantığın, fiziğin ve ahlakın her şeye uygulanması söyler (Aurelius, 2020: 79).

Aynı şekilde Stoacıların tutku, eylem ve yargı diye üçe ayırdıkları durumu terapistler; duygu, davranış ve biliş olarak üç kısımda ele alıp incelemektedir. Tutku, eylem ve yargı yine Stoacıların fizik, etik ve ahlakla ilgili üçlü ayırımına denk gelmektedir. Stoacılara göre mantık kişinin kendi dünyasıyla ilişkisiyle alakalıdır ve uygulanması gereken şey Stoacıların öğütlemiş olduğu yargı disipliniyle örtüşmektedir. Mantık bilişsel terapide bilişler ve düşünceler alanına denk düşer.

İkinci olarak fizik dünyaya, hayata veya yaşama denk gelen bir alandır. Bu alan bilişsel terapide duygularla ilişkin olan alan iken Stoacılıkta tutku disiplinine karşılık gelmektedir. Son olarak ahlak ise diğer insanlarla olan ilişkilerimizle örtüşmektedir. Bilişsel terapide davranışlarımız ve eylemlerimize denk gelen bu alan Stoacılıkta eylem disiplinine tekabül etmektedir. Epiktetos'a göre:

İyi olacak kişinin eğitilmesi gereken üç alan vardır. Bunlardan ilki arzuları ve nefretleri hususundadır ki bu sayede kişi hem arzuladığı şeyleri elde edebilir hem de kaçındığı şeylerden uzak durabilir. İkincisi bir şeyi yapma ya da yapmama itkisi ve genel olarak uygun davranış ile ilgilidir ki bu da kişinin düzenli ve dikkatli bir şekilde gereken önemi göstererek davranmasını sağlar. Üçüncüsü aldanma, aceleyle varılan yargılardan kurtulma ve genel olarak rıza göstermeyle ilgili olan her şey hususundadır. (2021: 256)

3.3. Tutku Disiplini ve Bilişsel Mesafe Alma

Tutku disiplini Stoacıların bahsetmiş olduğu üç temel alandan bir tanesidir. Daha önce bahsedildiği gibi arzular insana, eylemler gibi bir hareket alanı sunuyorken arzunun sunmuş olduğu hareket alanı eyleme disiplinine nazaran daha içsel bir hareket alanıdır. Aslında bu, zihinsel bir eylemselliktir. Burada kastedilen şey kişinin kendi doğasına uygun olmayan şeyleri arzulamaması ve buna karşı bir engelleme mekanizması geliştirmesi gerektiğidir. Stoacılara göre tutku disiplinine sahip biri doğaya uygun, dolayısıyla da kendi aklına uygun olarak yaşıyor demektir. Yine Stoacıların bahsetmiş olduğu gibi kişi sadece ahlaki iyi olanı arzulamalı, onun dışında olan şeyleri arzulamamalıdır. Tutku disipliniyle ilgili olan bir diğer detay ise kişinin sadece elinde olan şeyleri arzulaması, elinde olmayan şeyleri ise arzulamaması gerektiğidir. Stoacılar, tutku disipliniinde kişinin arzularının onu götürdüğü yere değil, sadece ahlaki olarak iyi olan şeylere doğru yönelmesi gerektiğini söyler. Herkül karakteri, tutku disiplini anlatılarını mitolojik sembolüdür. Bu anlatıya göre Herkül daha henüz genç yaşlarda biri olarak bilmediği yollarda yürürken karşısına birden çatallanmış bir yol çıkar. Bu çatallı yolun başında karşısında iki tane tanrıça görünür. Bunlardan biri Eudaimonia diğeri ise Arete'dir. Birinci tanrıça Herkül'ün karşısına çok güzel ve çekici bir kadın olarak çıkıp onu kendi yoluna davet eder. Herkül'e kendi yolunu seçmesi halinde güzellikler, mutluluklar ve refah içerisinde yaşayacağı bir yaşam vadeder. Kendi önerdiği yolun mutluluğa ve kral gibi bir yaşama giden kestirme bir yol olduğunu ve sonsuz hazların ve mutlulukların içinde barındırdığını söyleyerek Herkül'ü ikna etmeye çalışır. İkinci

yolda duran tanrıça Arete ise mütevazı bir tavırla Herkül'e yaklaşp ciddiyle onu karşılar. Arete, Herkül'e bu yolu seçmesi halinde gideceğı yolun uzun ve zorlu olacağını, oldukça ağır işler gerektirdiğini söyler. Hatta bu yolculuk sırasında belli acılar çekeceğini, yolda sıkıntılar ve acılar yaşayacağını ve yolun hiç de kolay olmadığı söyler. Bunu söylerken tanrıların insanlara iyilikleri ve güzellikleri çaba ve emek olmadan vermediğini de ifade eder. Burada Herkül'e cesur olmayı, zorluklarla savaşmayı, yılmamayı ve pes etmemeyi tavsiye eder. Ebedi bir mutluluk ve doygunluk isteyen birinin yapması gereken şeylerin bunlar olduğu söyleyerek onu kendi yoluna davet eder. Herkül tüm bunlardan sonra Arete'nin yolunu seçerek bu yolda ilerlemeye başlar. Ona verilen on iki zorlu görevi üstlenerek gerçekleştirmeye çalışır. Bu görevleri gerçekleştirilirken bir görevde zehirlenerek dayanılmaz acılar içerisinde hayatı son bulur. Fakat Zeus, oğlunun bu şekilde öldüğünü gördükten sonra onun büyüklüğünden ve kudretinden etkilenerek onu tanrılar katına yükseltir. Epiktetos öğrencilerine, Herkül evde otursaydı veya yatağında yatsaydı, eğlenenin kendi ayağına hiç gelmesini bekleydi o zaman Herkül olmazdı diye anlatır (Epiktetos, 2021: 86).

Burada Stoacıların tatbik ettikleri yol kolay ve rahat bir şekilde hazlara giden yoldan ziyade gerektiğinde zorluklar göğüslenmek suretiyle içsel doygunluğa ulaşılan yoldur. Bu filozofların önerisi, arzularımızın değil, oluşturmuş olduğumuz doğru inançların peşinden gitmek olduğu yönündedir. Fakat Epiktetos'a göre çoğunlukla insanların arzularıyla inançları çeliştiğinde, kişiler inançları doğrultusunda hareket etmekten ziyade arzularının gösterdiği yoldan gitmeyi tercih ederler (Epiktetos, 2021: 119).

Stoacılar için önemli olan şey hazların ahlaki iyiye ve ahlaki kötüye göre ayarlanıyor olmasıdır. Yemek, içmek ve eğlenmek gibi şeyler ne iyidir ne de kötüdür. Bu tür şeyler ancak ölçüsü itibarıyla iyi ve kötü olmaktadır. Bu noktada dört temel erdem arasında yer alan ölçülülük devreye girmelidir. Marcus Aurelius ile kardeşi Lucius arasındaki ilişki böyle bir duruma örnek teşkil edecek niteliktedir. Abisinin aksine Lucius, zevke, eğlenceye, keyfe ve sefaya oldukça düşkün biriydi. Eğlence mekanlarında gezip genelevlerde ve kumarhanelerde zaman geçirir, evli olduğu halde başka insanlarla gönül işlerine girer, tavernalarda sarhoş olup kavgalara

karıştırdı (Robertson, 2021b: 132). Görünüş itibarıyla yaşamış olduğu hayat daha eğlenceli gibi görünse de Marcus Aurelius tarafından bunlar sığ ve boş arzular olarak değerlendirilmekteydi. Marcus Aurelius'a bakıldığında aslında keyifli ve eğlenceli bir hayat yaşadığı görülür. Nitekim çeşitli sporlarla ilgilendiği, hobiler edindiği, güler yüzlü ve sevecen bir insan olduğu söylenir. Resim yaptığı, güreş, boks ve koşu sporuyla ilgilendiği; yaban domuzu ve kuş avına çıktığı ve birçok oyunda ustalaştığı bilinmektedir (Robertson, 2021b: 136). Aslında Marcus Aurelius abartılı hazlardan kaçınılması gerektiğini söylerken hazlara gem vurulması gerektiğini ya da çileci bir hayat yaşanması gerektiğini kast etmemektedir. Tavsiye edilen, hazları ve arzuları kontrol altına almak ve aşırılıklardan kaçınmaktır.

Marcus Aurelius'un *Kendime Düşünceler* adlı eserindeki şehir faresiyle köy faresi adlı kısma bu durumu özetlemektedir (Aurelius, 2020: 121). Bu hikâyeye göre şehirde yaşayan bir fare, köyde yaşayan kuzenini ziyarete gelip onun basit mütevazı bir hayat sürdüğünü ve basit bir öğünle beslendiğini görür. Onun mütevazı hayatıyla dalga geçip yediği şeylere ve yaşam tarzına gülerek şehirde bunlardan çok daha iyisinin olduğunu söyler, lüks ve bolluk içerisinde olduğuyla övünerek kuzenini küçümser. Hemen sonra köy faresini şehre davet ederek bolluk ve lüksü görmesini ister. Köy faresi de diğer farenin ısrarlarına dayanamayarak onun teklifini kabul eder ve onunla beraber yaşadığı eve gizlice girmeye çalışır. Bu eve girmeye çalıştıkları esnada, evin bahçesinde bulunan iki köpek onların bulunduğu yeri kazarak havlamaya başlar. İki fare de korku içerisinde oradan çıkıp bir fare deliği bularak oraya koşmaya başlarlar. Bunun üzerine köy faresi misafirperverliğinden ötürü şehir faresine teşekkür eder ve daha az tehlikenin olduğu mütevazı hayatına geri döner. Köyde kendi yaşadığı evde yiyecekler az ve kısıtlı olmasına rağmen huzur ve refah içerisinde tatmin edici bir hayat olduğunu öne süren köy faresi, köyüne geri dönerken şehir faresi olduğu yerde kalmaya devam eder. Köy faresi aslında lüks içerisinde güzel şeyler yiyerek yaşarken bir yandan da riskler içerisinde sürekli olarak huzursuzluk yaşamaktansa kendi köyünde, mütevazı bir hayat yaşayıp belli ürünler yemeyi tercih ettiğini söyler. Stoacıların burada tavsiye ettiği şey, sadece dışsal hazlara odaklamak yerine içsel motivasyonlardan yola çıkarak mutluluğu yakalayıp tatmin olabileceğimizdir.

Peki bu durum terapide nasıl ele alınmaktadır? Bazı davranışlarda abartıya kaçmak yani bazı durumları fazlaca arzulamak belli başlı rahatsızlıklara sebep olmaktadır. Tatminsizlik, keyifsizlik, hayattan zevk alamama, doyumsuzluk, dürtüsel davranışlar ve odaklanamama gibi problemlere yol açabilmektedir. Hatta sigara, madde ile alkol bağımlılığının ve bazı cinsel problemlerin temelinde tutku disiplininin eksikliği yatmaktadır. Çünkü bir durum fazlaca yapıldıktan sonra kişi ona karşı bir tolerans geliştirecektir ve tolerans seviyesi yükseldikçe bir önceki adımda yapmış olduğu eylem artık ona yeterli gelmeyecek ve bir üst adıma çıkacaktır. Belli bir süreden sonra daha fazla üst adına adıma çıkamayacağı için bu sefer tatminsizlik, doyumsuzluk ve keyifsizlik yaşayacaktır. Dolayısıyla hayattan aldığı zevk azalacak veya yok olacaktır. Bu durum kişiyi depresyona sokabilir ve bu durum yapmak istediği şeylerden onu alıkoyabilir. Mesela kişi iyi bir kitap okuyucusu, iyi bir sporcu olmak isteyebilir ya da kendi işinde başarılı olmak isteyebilir. Takdir edilmelidir ki bu tür şeyleri yapmak kolay değildir. Aslında ‘Herkül’ün seçimi’ gibi bir seçim gerekmektedir (Robertson, 2021b: 125). Bu tür şeyleri yapmak her ne kadar meşakkatli olsa da elde edilen sonuç oldukça tatminkâr olur.

Modern psikoterapide bu tür şeyler belli başlı aşamalarla ve yöntemlerle ele alınmaktadır. Bunlardan birincisi “fonksiyonel analiz” ya da “kar-zarar analizi” adıyla adlandırılan analiz yöntemidir (Burns, 2020: 151-171). Bu analiz yönteminde öncelikle eylemlerin uzun vadeli ve kısa vadeli sonuçları ele alınır. Bu sonuçların artıları ve eksileri yazılır. Sonucunda bir puanlama yapılarak kişinin karı ve zararı hesaplanır. Alkol bağımlısı olan birinin alkol bağımlılığıyla ilgili uzun vadeli ve kısa vadeli sonuçları yazıldıktan sonra alkol bağımlılığının ona getirdiği karlar ve zararlar hesaplanır. Puanlama yapıldıktan sonra kişinin gerçek arzusu ve niyeti ortaya çıkar. Bundan sonraki adımda ‘erken işaretler koyma’ adı verilen yöntem uygulanarak, kişiyi bu duruma sürükleyen işaretleri yakalamak hedeflenir. Bunun için bir günlük tutulması ya da bir not defteri ve kalemle dolaşılması önerilir. Kişi içsel veya dışsal olarak bu şeyleri yapmayı iten şeyleri yakaladığında gün, saat, tarih ve içsel durumu değerlendiren bir kayıt ile onu bu eyleme iten sebepleri ve durumları not alır. Bu

erken işaretleri koymanın amacı kişiyi ona iten sebepleri ve durumları keşfedip onların önüne geçmektir.

Bir diğer yöntem ise ‘bilişsel mesafe kazanma’dır. Bilişsel mesafe kazanma yöntemiyle var olan durumun farklı bir bakış açısıyla değerlendirilip bizde uyandırdığı etkinin azaltılması hedeflenir. Nitekim çoğu zaman insanlar bir şeyin kendileri için acı verici, üzücü ve yıkıcı olduğunu düşündükleri için acı çekerler. Bu, hissettiğimiz şeylerin düşündüğümüz şeylerle ilgili olduğu görüşüyle yakından ilgilidir. Bunu önlemek için o düşünceye karşı bir mesafe alıp ona karşı duygumuzu nötrlemek, bizden bir parça değilmiş gibi o düşünceyi dışarıdan biri olarak izleyip değerlendirmek; yani duruma karşı bilişsel mesafe almak gerekir. Daha sonra, o düşünceye dair farklı bakış açıları kazandırmak üzerimizde oluşturduğu etkiyi kaldırmak için etkili olacaktır. Yaşamış olduğu hastalığın kendi için dayanılmaz olduğunu ve artık hayatının hiçbir zaman eskisi gibi olmayacağını düşünen biri bu durumun etkisi altında kalacaktır. Nitekim Epiktetos topallığının bedenine engel teşkil etmesine rağmen zihnine bir engel teşkil etmediğini düşündüğünde, elem verici o düşünceye karşı bir oranda mesafe almış ve üzerinde bıraktığı olumsuz duygulanım belli oranda azalmıştır (Epiktetos, 2020: 4). Bu yaklaşım modern psikoterapi yöntemlerinde kendine “Bilişsel Mesafe Koyma” olarak yer bulmakta olup daha önce de değinildiği üzere birçok terapiye kaynaklık etmektedir (Robertson, 2021b: 84). Yani onları iyi veya kötü yapan şeyin algılarımız olduğuna dair değerlendirmelerden ibaret olduğu ve bizi mutsuzluğa sürükleyen şeyin ise bu değerlendirme olduğu yönündedir. Bu durumdan kurtulmanın yolu ise Stoacı filozofların önerdiği gibi onlara yönelik bilişlerimizi yeniden yapılandırıp bakış açımızı değiştirmekten başka bir şey değildir. Stoacılar olaylara ilişkin yargılarımızı değiştirdiğimiz zaman zarar görmeyle ilgili düşüncelerin de yok olacağını, bu düşüncelerin yok olması durumunda zararın kendisinin de yok olacağını telkin ederler (Robertson, 2021a: 177). Çünkü düşüncelerimiz duygu ve davranışlarımızı etkileme kapasitesine sahiptir. Bizim ne düşündüğümüz nasıl hissettiğimizle yakından ilintilidir. Psikolojik rahatsızlıklardan kurtulmak için ise kişinin düşünce ve inanç sisteminde birtakım değişiklikler yapılmaya çalışılır (Beck J., 2016: 2).

Peki değiştirmesi elimizde olmayan olaylara karşı ne yapılmalıdır? Stoacılar böyle bir durumda birinci olarak olaylara karşı düşünme tarzımızı değiştirmemiz gerektiğini vurgulamaktadır. Başımıza gelen şeyin kötü bir şey olmadığına dair değerlendirme yaparsak bizim için kötü bir şey olmaktan çıkacaktır. (Aurelius, 2020: 67)

Bilişsel mesafe alma tekniğinin diğer bir yolu “rol model tekniği”dir. Rol model tekniğinde kişi olmak istediği kişiye benzeyen birini rol model olarak seğer. Sonraki süreçte “o olsaydı nasıl davranırdı?” gibi sorular sorarak o esnada nasıl davranması gerektiğine karar verir. Epiktetos bu durumu sıklıkla ifade eder. Kendisi “Sokrates olsaydı şöyle yapardı” diyerek durumu Sokrates üzerinden modellemeye çalışır (Epiktetos, 2020: 22). Bir diğer teknik ise “iki kolon tekniği”dir. Bu teknikte kendi yaşamımızda özellikle arzuladığımız şeylerin listesi çıkarılır. Sonra hayranı olduğumuz ya da rol model olarak benimsediğimiz birinin nitelikleri ve arzuladığı şeyler yazılır. Bunlar kıyaslanarak kişinin ulaşmak istediği hedefler ve durumlar belirlenir ve kendi içinde bulunduğu tutarsızlık gösterilerek kişide bir farkındalık oluşturulur.

Bunların yanı sıra bir diğer teknik ise “sabah-aķřam meditasyonları tekniği” olarak adlandırılmaktadır. Bu tekniği bizzat Marcus Aurelius *Kendime Düşünceler*’de ifade etmektedir (2020: 13). Sabahleyin yapmak istediğiniz şeylerin listesi çıkarılır. Akşam ise hangileri yapıp yapmadığınıza bakıp aralarında kıyaslama yaparsınız. Tüm bu teknikler aslında disipline edilmek istenen arzuların fark edilmesi ve denetim altına alınması ile ilgili terapötik uygulamalardır. Bir anlamda Stoacılığın önerdiği tutku disiplindir.

3.4. Yargı Disiplini ve Bilişsel Yeniden Yapılandırma

Yargı disiplini, daha önce de bahsedildiği gibi kişinin yaşadığı herhangi bir olay ve durum karşısında o duruma dair oluşturduğu yargıyla ilgilidir. Kişi bu yargıları oluşturmadan önce içsel olarak olayı bir süzgeçten geçirir ve bundan sonra ortaya bir yargı çıkarır. Yargı disiplininin tam olarak devreye girdiği yer burasıdır çünkü ortaya çıkacak yargı bizim bu durum karşısında ne hissedeceğimizi belirleyecektir. Buradaki ana mesele Stoacılığın en temel ilkesi olan düşündüğümüz

şeylerin yargılarımız ile ilgili olduğu ilkesidir. Yargı disiplininin işleyiş şekli şu şekildedir: Kişi bir durumu veya bir olayı yaşadıkdan sonra onu içsel bir süzgeçten geçirir. Süzgeçten geçirme kişinin önceki deneyimleri, bilgi birikimi ve zihinsel değerlendirme sürecine denk gelmektedir. Bu zihinsel değerlendirme sürecinden sonra ortaya çıkan yargı hem Stoacı değerlendirme tarzı açısından hem de psikoterapiler açısından oldukça önem taşımaktadır. Çünkü kişinin ne hissedeceğini belirleyecek olan şey kişinin burada ortaya koymuş olduğu yargıdır. Deneyimlerimiz ve bilgi birikimimiz yargılarımızı yargımız ise hislerimizi etkiler.

İnsanın hayatındaki temel gayelerden birinin mutluluk olduğu söylenebilir. Mutluluk ise doğal olarak kişinin ne hissettiğiyle ilgilidir. Bir insan çok güzel şeyler yaşadıkdan sonra da mutlu olmayabilir. Kişinin durumları ve olayları değerlendiriş şekli bunu belirlemektedir. Bir öğrenci sınava girdikten sonra yüzlük bir derecelendirme sisteminde doksan alınca mutlu olabiliyorken başka bir öğrenci sınavdan çıktıktan sonra doksan aldığı için üzölüp ağlayabilir. Bu sınavdan tam not alması gerektiğini düşünen bir öğrenci, doksan aldığı zaman mutsuz olacaktır. Böyle bir öğrencinin psikoloji literatüründe ‘mükemmeliyetçilik’ adı verilen bir bilişsel çarpıtmayı kullandığı söylenebilir. Bilişsel çarpıtma, aslında bir zihinsel tuzak ya da değerlendirme hatasıdır. Bu çarpıtmalar bilişsel anlamda kişinin durumlara özgü yanlış kanılara sahip olması sonucunda yanlış değerlendirmelerle ortaya çıkan sonuçlardır (Türkçapar, 2022: 115). Dolayısıyla değerlendirme hatası yapan biri kendini mutlu edecek bir eylem karşısında bile mutsuzluğa düşebilir. Diğer bir deyişle bir olayın sadece kendi başına taşıdığı anlam bizi mutlu etmek için yeterli olmayabilir. Dolayısıyla kişinin yaşamış olduğu durumları stabilize etmesi ve doğru değerlendirebilmesi için yargı disiplini gerekmektedir. Psikoterapi yöntemlerine göre kişinin doğru değerlendirme tarzını yakalayabilmesi için onları bir süzgeçten geçirip niçin öyle hissettiğini bulmaya dair araştırma ve soruşturma yapması gerekir. Burada psikoterapiler daha önce de bahsedildiği gibi bir durumun A-B-C'sini değerlendirerek ona o şekilde hissettiren olguyu bulmaya çalışırlar. Aslında yargı disiplini yapmaya çalışırlar. Yani daha önceki deneyimlerimizden ve bilgilerimizden almış olduğumuz verileri kenara bırakarak o veriyi nesnel bir şekilde inceleyerek doğru sonuçlar ortaya çıkartmaya çalışırlar. Psikoterapilere göre doğru sonuçların

ortaya çıkmasındaki en önemli engel ‘bilişsel tuzaklar’ veya ‘bilişsel çarpıtmalar’dır. Eğer kişi herhangi bir bilişsel çarpıtma yöntemini kullanıyor ise veri ne olursa olsun onun karşısında hissedeceği şey her zaman iyi olmayabilir. Dolayısıyla yapılması gereken şey bu bilişsel çarpıtmaları ve tuzakları saptamak ve kişinin nesnel değerlendirme ölçülerini engelleyen ölçütleri bularak bir anlamda yargı disiplini yapmaktır. Birbiriyle vakit geçirmek için sözleşen bir çifti düşünelim. Bu çiftten biri çay getirmeye gidip geldikten sonra eşini içeride uyur pozisyonda bulur. Bu durumda kişinin eşini uyur pozisyonda gördükten sonra öncelikle küçük bir şaşkınlık yaşayabileceğini ardından duyu verisiyle aldığı bilgiyi işleyerek eşinin kendisini önemsemediği, aksi halde önemseyen birinin uyuyakalmayacağını düşünerek kendisinin eşi tarafından önemsenmeyen biri olduğu yargısını çıkaracağı muhtemeldir. Bu durumun sonucunda kişide oluşacak duygu değersizlik, üzüntü ve acı olacaktır. Fakat yargı disiplini yapan biri eşini uyuyor pozisyonda gördükten sonra ilk şoku atlatıp olayı tüm çıplaklığıyla ele alır. Kişinin burada ihtiyacı olan şey nesnel bir veriden yola çıkarak ön yargılardan ve geçmiş birikimlerden arınmış bir şekilde mantık ilkelerini takip ederek yargısının doğruluğunu ve yanlışlığını kontrol etmektir. Uyuyakalma olgusu doğal bir eylemdir. Nitekim belli saatler arasında uyuyor olmak insan doğasının bir parçasıdır. Gün içerisinde herhangi bir işte çalışan birinin normal birine göre daha da yorulduğu göz önünde bulundurulduğunda uyuyakalmış olmak yorgunluk ve uyku saatinin yaklaşmasıyla ilgili olabilir. Eşinin uyuyakalmış olmasını işinden dolayı yorgunluğuna bağlayan biri, eşinin evini geçindirmesi için çalışması gerektiğini düşünecek, dolayısıyla yorgunluğunu da ailesine daha iyi yaşam sunabilmek için bedensel ve zihinsel olarak harcadığı efora bağlayacaktır. Diğer bir deyişle eşi, onun için yorulmuştur. Bu durumda ortaya çıkacak duygu, sevgi ve merhamet olacaktır. Görüldüğü üzere iki durumda ortaya çıkan duygular yani çıktılar birbirine zıttır. İlkinde kişiyi rahatsız eden bir çıktı varken ikincisinde güzel hissiyat oluşturan bir çıktı söz konusudur. Durum aynı olmasına rağmen farklılık, kişinin aldığı veriyi tüm çıplaklığıyla öznel verilerden arınmış bir şekilde gerçekliğe herhangi bir şey eklemeksizin yargı disiplinine tabi tutarak daha gerçekçi ve sağlıklı bir yargı ortaya çıkarmasıdır.

Bu örnekte de görüldüğü gibi kişinin yapmış olduğu hatalı bir değerlendirme tarzı kişinin kendi eşiyle arasındaki problemlerin büyümesine sebep olmaktadır. Peki kişiyi burada bu şekilde yanlış düşünmeye iten sebep tam olarak nedir? Tek bir sebep göstermek çok doğru olmasa da burada kişi değerlendirme hatası yapmıştır. Kişinin bilişsel değerlendirme hatası, zihin okuma adı verilen bir bilişsel çarpıtma hatasıdır. Zihin okuma hatası, karşıdaki insanın ne düşündüğünü veya ne hissettiğini bilmeden onun ne düşündüğü ve ne hissettiğiyle ilgili geçerli bir delil olmaksızın hüküm vermekle ilgilidir. Zihin okuması hatasına düşen kişi eğer herhangi bir bilişsel çarpıtmayı kullanıyorsa ortaya çıkacak sonuç hüsrana olacaktır. Modern psikoterapiler irrasyonel duyguların kişinin zorunluluk, gereklilik ve şart gibi kendine biçtiği sınırlardan ya da aşırı genelleme, mükemmelliyetçi yaklaşım, katı bir değerlendirme sistemi ve temelsiz varsayımlar gibi bilişsel hatalardan dolayı ortaya çıktığını öne sürerler (Ellis ve Harper, 2021: 78). Kişi kendine çizdiği bu sınırların dışına çıkarsa doğal olarak irrasyonel duygular yaşayacaktır. Buradaki temel sebep ise kişinin kendine biçtiği sınırlar yani bilişsel hatalardır. Dolayısıyla da bu durum irrasyonel duygular yaratıp kişiyi sadece mutsuz edecektir. Bilişsel tuzaklarının listesi şu şekilde verilebilir:

i) Keyfi Çıkarsama: Herhangi bir kanıt olmaksızın kişinin bir sonucun kötü olacağına dair yorumlar yapmasıdır. Eşi tarafından yemeğe çağrılan birinin aniden kendini yemeğe çağırdığı için muhtemelen eşinin kendisinden boşanmak istediğini açıklayacağıyla ilgili bir çıkarsama yapması buna bir örnektir.

ii) Aşırı Genelleme: Kişilerin sınırlı veya belirli bir olayı tüm hayatın tamamına ya da belli bir topluluğun tamamına genellemesidir. Erkek arkadaşı tarafından aldatılan bir kadının bütün erkeklerinin aldattığını düşünmeye başlaması bir aşırı genelleme hatasıdır.

iii) Ya Hep Ya Hiç: Bu tür değerlendirmeler yapan insanlar durumları ya siyah ya beyaz olarak iki farklı uçta değerlendirirler. Yani onlara göre bir insan ya iyidir ya da kötüdür. Kişi çok yakın olduğu biri tarafından küçük bir eleştiriye tabi tutulsa dahi kendisinin hiç sevilmediği sonucuna varabilir. Bir insanın günde on saat ders çalışmıyorsa başarılı olamayacağına dair bir sonuç bu hataya örnek olarak verilebilir.

iv) Olumsuzu Aşırı Büyütme Olumluyu Görmezden Gelme: Bu hataya sahip kişiler olumsuz yanlarını oldukça büyütüp olumlu taraflarını da görmezden gelmeye çalışırlar. Bu hatayı kullanan biri bütün derslerinden iyi not aldığı halde bir dersinden düşük not alması durumunda o nota çok takılıp başarısız bir öğrenci olduğu kanaatine varabilir. Bu öğrenci diğer notlarının tamamının iyi olmasını zaten olması o derslerin kolay olmasına bağlayarak olumlu yanlarını görmezden gelip sadece tek başarısız olduğu derse yönelebilir. Bunun bir diğer adı da olumluda indirim yapmadır. Öğrenci tek başarısız olduğu dersi de aşırı büyüterek öğrencilik kariyerini sendeye uğratacak bir durummuş gibi lanse eder.

v) Felaketleştirme: Her zaman olaylar ve durumlar karşısında aşırı felaket durumlarıyla karşılaşmış gibi yorumlamakla ortaya çıkar (Ellis, 2022: 136). Bu hataya sahip insanlar ellerinde yeterli kanıt ve delil olmaksızın bir durumun en kötü yanını düşünmeye başlarlar. Bir öğrencinin bir dersten kötü not alması durumunda muhtemelen dersi geçemeyeceği, bölümü uzatacağı hatta mezun olamayacağı gibi abartılı bir sonuca varması bu duruma örnek olarak verilebilir.

vi) “-Meli, -Malı” İfadeleri: Bu bilişsel çarpıtmada kişiler dünyanın, yaşamın ve durumların nasıl olması gerektiğiyle ilgili çok keskin kurallar belirlerler. Bu kuralların gerçekleşmemesi dahilinde çok abartılı duygulanımlar yaşarlar. Örneğin bir öğrenci “bütün derslerim çok iyi olmalıdır, bütün dersleri iyi olmayan bir öğrenci iyi bir öğrenci değildir” ya da “bir akademisyen dediğin yılda en az on makale yazmalıdır” gibi bir kurala sahip ise, bu kuralların dışına çıktığı esnada olumsuz duygular yaşaması kaçınılmazdır.

vii) Kişiselleştirme: Bu hatayı yapan kişiler çoğunlukla kendileriyle ilgili olmayan ya da kendisiyle çok az ilgili olan durumları bile kendisine bağlar. İştahı az olan bir arkadaşının kendisinden dolayı iştahının az olduğunu düşünmeye başlaması veya sınav sonuçları iyi gelmeyen bir çocuğun annesinin sonuçların kendinden dolayı iyi gelmediğini, dolayısıyla iyi bir anne olmadığını düşünmeye başlaması buna örnektir.

viii) Etiketleme: Bu hataya sahip kişiler genellikle durumu daha özel olarak değerlendirmek yerine çok genel etiketlerle değerlendirmeye çalışırlar. Herhangi birinin bir dersinde başarısız olmasından sonra kendini tembel biri olarak

değerlendirmesi, bir arkadaşının kendisine küsmesi sonucu tamamen değersiz biri olduğuna düşünmeye başlaması buna örnektir.

Bilişsel çarpıtma dediğimiz şeyler, insanların gündelik hayat içerisinde, zamanla geliştirmiş olduğu dünyayı değerlendirme tarzlarıdır. Bu tarzlar bir defada kendiliğinden oluşmaz. Özellikle bazı olayların defalarca yaşamasından sonra kişilerde bu tür değerlendirme tarzları oluşabilir. Bu değerlendirme tarzlarının kişinin kendi geçmişiyle de çok yakından ilişkisi olabilir. Ailesi tarafından sevilmemiş bir kişi herhangi bir arkadaşına olumsuz bir davranışını sevilmediğine yorabilir. Dolayısıyla bilişsel terapide esasında bu değerlendirme tarzlarının kişinin temel inançlarıyla ilgili olduğu varsayım vardır. Varsayım ne olursa olsun bunlar hatalı değerlendirmelerdir ve hatalı değerlendirmeler sonucunda kişinin hissedeceği duygular ne yazık ki genellikle olumsuz yönde olacaktır. Diğer bir deyişle, kişinin başından geçen olay ne olursa olsun bu tür bilişsel değerlendirme hatalarını kullandığı müddetçe hissedeceği şeyler olumlu şeyler olmayacaktır. Dolayısıyla Stoacılar göre de burada yapılması gereken şey kişinin burada yargı disiplini yaparak durumu objektif bir şekilde ele almasıdır. Tıpkı Epiktetos’un da söylediği gibi bir durumu incelerken bizi etkileyen şey o durumun kendisi ya da nesneler değil bizim onlara dair yüklediğimiz anlamlardır. Bilişsel hata dediğimiz şey bizim olaylar karşısında takındığımız tavır yani onlara yüklediğimiz anlamdır. Durumlar ve nesneler biz istemediğimiz müddetçe ruhumuza dokunamaz ve sınırlarımızı aşamaz ya da “içsel kale”yi geçemez (Hadot, 2021: 177). İçsel kale, insanın karar verme özgürlüğünün en saf hali, dokunulmazlığının en gerçekçi sınırıdır. Yani biz istemediğimiz müddetçe o nesneye dair herhangi bir yargının bizi olumsuz etkileme kapasite yoktur. İçsel kale kişinin tamamen özgür ve özerk olduğu bir alandır. Bütün durumlar nesnel olarak ele alındığında bizleri etkileme potansiyelleri söz konusu değildir. İşte tam olarak burada devreye giren şey bir Stoacı öğretidir. Başımıza dert olan şeyler nesneler değil, bizim onlara yüklediğimiz anlam ve bu durumları değerlendirme tarzımızdır. Psikolojide burada devreye giren bilişsel terapi yöntemi ise bizim ‘bilişsel yeniden yapılandırma’ adı verilen yöntemdir. Bu yöntemin ilk kuralı bir durumun katışıksız ve en saf haliyle ele alınması ve okuması gerektiğidir. Yani tıpkı Marcus Aurelius’un yaptığı gibi lezzetli bir yemeği bir kuşun ya da balığın

ölüsü, şarabı üzümün suyu, değerli bir kraliyet cübbesini, bir deniz canlısının kanıyla boyanmış bir post olarak değerlendirmek gereklidir (Aurelius, 2020: 54-55).

Psikolojik sağlık açısından yargı disiplini oldukça önemlidir. Nitekim yargı disiplininin tek katkısı, olayları doğru değerlendirmeyi ve olayların kişinin üzerindeki aşırı etkisini kaldırmayı sağlamak değildir. Bu noktada yine Stoacı öğretinin en temel kavramların ikisi devreye girmektedir. Bunlar, doğaya uygun yaşam ve irademize tabi olan ve olmayan şeylere karşı tutumumuzdur. Stoacılığın bu iki temel kavramı bir kişinin hayatında önemli yere sahipse ve kişi bu iki kavramı benimseyerek yaşıyorsa o zaman onun hayatta karşılaşılabileceği birçok güçlüğü karşı güçlü bir kalkana sahip olduğu söylenebilir. Bugün kaygı, depresyon, obsesif kompulsif bozukluk, anoreksiya nervoza, panik atak, aşırı korku ve fobiler gibi birçok psikolojik sorunun neredeyse büyük bir kısmı durumların yanlış değerlendirilmesinden ortaya çıkmaktadır. Stoacıların da ifade etmiş olduğu gibi olayları değerlendirme tarzımız gerçek manada dünyamızın nasıl şekilleneceğini belirlemektedir. Bir olayın çok kaygı verici bir durum olarak değerlendirilmesi kişinin hayatı boyunca yoğun şekilde anksiyete yaşamak durumunda kalmasına yol açabilir. Anksiyetenin stres, saçların dökülmesi, yorgunluk, enerjide düşüklük, dikkatli dağınıklık hatta bazı hastalıkların tetiklenmesi ve baş ağrısı gibi bazı tezahürleri bedensel birçok problemin kapısını aralayabilir.

Tam olarak burada devreye giren bilişsel terapi tekniği, ‘bilişsel yeniden yapılandırma’ adı verilen bir tekniktir. Bu teknik herhangi bir durumun bizde yaratmış olduğu bu olumsuz etkiyi ortadan kaldırmak için hali hazırda olan bilişlerimizin yeniden yapılandırılması ve değiştirilmesine dayanır. Bu teknikte öncelikli olarak Sokratik sorgulama metodu kullanılarak durumun bizde oluşturmuş olduğu etki tüm detaylarıyla incelenir. Yani durumun ne zaman ortaya çıktığı, hangi durumlarda tetiklendiği, kimlerin yanında ve hangi zamanlarda artışa geçtiği gibi bütün detaylar incelendikten sonra kişiyi bu anlamda olumsuz ruh haline sokan durumun bir analizi yapılır. Daha sonra kişinin korku veya kaygı hissetmiş olduğu o nesneye yüklemiş olduğu anlam değerlendirmeye başlanır. Bu, psikolojik rahatsızlıkların tamamına uygulanabilecek bir kuraldır. Örneğin anoreksiya nervoza bozukluğu olan biri çok kilolu olduğunu düşünmeye başladığı için bedenine dair

yanlış algılar başlar. Bu hastalığı yaşayan insanlar çoğu zaman genel kitlenin ortalama kilolarının oldukça altında kilolara sahip olsalar dahi, aynaya baktıklarında kendilerini olduklarından çok daha kilolu ve şişman görürler. Böyle bir örnekte bir kişinin değerlendirme tarzının ne denli o kişinin duyuşsal algılarını etkileyebilme kapasitesine sahip olduğu görölebilir.

Anoreksiya nervoza hastalığı müdahale edilmediğinde ölümlle sonuçlanabilecek bir hastalıktır. Bu kişilerin genellikle beden güzelliğı ve sağlıklı duruşla ilgili oldukça abartılı fikirleri olduğu onlarla konuşulduğunda anlaşılmaktadır. Bu tür rahatsızlığı olan bir kişide, bir insanın maksimum 50 kg olması gerektiğı gibi bir kanı oluşabilir. Burada daha önce bahsedilen ‘-meli, -malı’ ifadelerini içeren bilişsel çarpıtma ile karşılaşılmaktadır. Bu şart kipi içeren cümleler yüzünden kişi kendi kurallarını dünyaya dayatıp ona dair genel bir kanı oluşturur. Kişi kurallarının dışına sapmaya başladığı esnada gerginlik hisseder. Bu kuralların içine tekrar girebilmek için kendi oluşturmuş olduğu kuralı yakalamaya çalışır. Her ne kadar değerlendirme hatalı da olsa kişi bunun hatalı bir değerlendirme olduğunu fark etmediğı müddetçe kişide oluşturacağı etki her zaman olumsuz olacaktır. Bu yüzden yapılması gereken şey bilişleri yeniden yapılandırmaktır.

Sağlıklı bir göz görölebilen her şeyi görür. “Yalnızca yeşili görmek istiyorum,” dememelidir. Çünkü bu sağlıksız bir gözün belirtisidir. Sağlıklı bir kulak ve burun da her şeyi duymaya ve koklamaya hazır olmalıdır. Değirmen nasıl öğütlemesi gereken bütün tahılları öğütüyorsa, sağlıklı bir mide de bütün bu yiyecekler için değirmen gibi olmalıdır. Bu yüzden sağlıklı bir zihinde her şeye karşı hazırlıklı olmalıdır. Fakat “Çocuklarımı koru” ve “Herkes beni övsün” diyen bir zihin, sadece yeşili arayan gözler ve sadece yumuşak bir şey arayan dişler gibidir. (Aurelius, 2020: 111)

Asıl olan kendi değer yargılarımızı ve yaşam felsefemizi değiştirmekten ibarettir (Koroğlu, 2003: 3). Bu yüzden yapılması gereken şey kişinin değerlendirme süreçlerini yani bilişlerini değiştirmektir. Bir şeyin iyi ve kötü olmasını değerlendirilirken o şeyin doğası incelenip ona göre anlam yüklenmektedir. Belki bu değerlendirme kişinin çektiğı acıyı tam olarak ortadan kaldırmasa da olaya bakış açısının değişmesini ve kişinin hayatta kalabilmesini sağlayacaktır. Daha açık ifadesiyle durumu algılama biçimimiz yaşamış olduğumuz deneyimin niteliğini değiştirmektedir. Durumu bize kötü olarak gösteren şey olayın kendisi değil onu algılama şeklimizdir (Epiktetos, 2021: 261).

3.5. Eylem Disiplini ya da Hedefe Yönelik Hareket

Eylem disiplininin temel amacı kişilerin rıza ve tutku disiplini yaptıktan sonra eylemlerini disipline etmesidir. Burada önemli olan iki temel husus vardır. Birincisi eylemlerini disipline ederken temel Stoacı ilkelere bağlı kalmaktır. Diğer ise eyleme yönelik niyetliliğin her şartta korunması ile ilgilidir. Daha önce de değinildiği üzere kişinin eylemlerini ahlaki olarak iyi olana göre ayarlaması gerekmektedir. Ahlaki olarak iyi olmayan eylemin disipline edilmesi söz konusu olamaz. Aynı zamanda ‘çekince şerhi’ denilen kural ile birlikte kişinin eyleme yönelik niyetliliğinin artırılması hedef alınır. Bu durum psikoterapilerde oldukça sık kullanılan bir olgudur. Nitekim terapilerin en temel amaçlarından biri kişinin kendine uygun hedefler belirleyip o hedefler doğrultusunda ilerleyebilmesini sağlamaktır. Yapılandırılmış bir bilişsel terapi seansının en başından en sonuna kadar kişinin hedefleri belirlenir. Gerekirse bu hedefler güncellenir ve bu belirlenen hedefler doğrultusunda kişinin eylemleri organize edilir. Hatta terapi seansları sırasında kişilerin getirmiş oldukları sorunlar birer hedefe dönüştürülür. Seansa gelen her danışana bu seanstan neyi beklediği ve nereye ulaşmak istediği sorusu sorulur. Bu soruların temel amacı kişilerin ulaşmak istedikleri yolu belirlemek ve kişinin kendine uygun hedefler seçerek o hedefler doğrultusunda niyetliliğini arttırmaktır. Aynı şekilde bu husus Stoacılıktaki çekince şerhi kavramına oldukça benzemektedir.

Hedef belirlenirken de terapilerde oldukça özenli davranılır. Çok zengin olmak istediğini ve buna yönelik bir hedef belirlemek istediğini söyleyen bir danışan için bir psikoterapi seansında böyle bir hedef oluşturulması mümkün değildir. Oluşturulacak hedef, kişinin kendi içsel mekanizmaları ve ona o anda sorun yaşatan durumlarla ilgili olmalıdır. Çünkü zengin olmak kavramı kişinin tamamen kendi iradesine tabi olan bir eylem olmamakla beraber aynı zamanda ahlaki iyi olanla ilgili de değildir. Bundan dolayı seanslarda zengin olmak gibi bir hedef belirlenmesi söz konusu olamamaktadır. Bu yüzden psikoterapistlerin öncelikli olarak dikkat ettikleri şey kişinin kendi iradesine tabi olan eylemlere yönelik hedefler belirlemektir. Örneğin seansta “annemin düzelmesini istiyorum” gibi bir hedefin belirlenmesi olanaklı değildir. Kişinin annesinin iyi olmasını ve düzelmesini sağlamak bir psikoterapi seansının konusu olmaktan uzaktır. Çünkü bu durumun değiştirilmesi ne

kişinin kendi elinde ne de psikoterapistin elindedir. Kişinin kendi iradesine tabi olan eylemler üzerinden hedefler belirlenmesi gerektiği psikoterapistler tarafından anlatılmaktadır. Böyle bir hedefi belirleyen bir danışan için psikoterapistin temel önerisi, annesinin davranışlarını değiştiremeye bile annesinin davranışları karşısında ne hissedeceğini değiştirebileceğine dair bir öneri olacaktır. Bunların yanı sıra “küçükken yaşadığım her şeyi unutmak istiyorum” gibi bir hedef belirlemek de olanaklı değildir. Çünkü geçmiş zamanda yaşanan şeylerin unutturulması ne yazık ki mümkün değildir. Kaldı ki bu durumu değiştirmek mümkün olsa bile, faydalı olabileceği anlamına gelmez. Dolayısıyla bir terapi seansında böyle bir hedef için gelen bir danışan için yapılan öneri, geçmiş yaşantısını değiştirmese dahi o yaşantının onun üzerinde oluşturmuş olduğu hissiyatın değiştirilmesi yönündedir.

Tüm bu çalışmalardan sonra seansın ilerleyen aşamalarında eğer gerek kalırsa kişiye değiştiremeyeceği olguları kabul etmesine dair anlatılar yapılmaktadır. Yani esasında zengin olmak isteyen biri için tutku disiplini yapılırken, annesini değiştirmek isteyen ya da geçmişini unutmak isteyen biri için eylem disiplininin rıza disipline geçiş yapılmaktadır. Nitekim Stoacıların da bahsetmiş olduğu gibi ‘engelin dönüştürülmesi’ kavramı burada devreye sokulmaktadır. Kişinin değiştiremediği olgular üzerine takılı kalıp kendi hayatında birtakım olumsuzluklar yaşamasındansa onların kendi üzerinde oluşturmuş olduğu etkiyi kaldırarak ve bunlardan birtakım dersler çıkararak bir sonraki adım için bu engeli dönüştürmek temel amaçtır. Özellikle üçüncü dalga bilişsel davranışçı terapilerden biri olan Kabul ve Kararlılık Terapisi başta olmak üzere diğer birçok bilişsel terapi yönteminin de belirlemiş olduğu temel yönelimlerden biri ‘değer belirleme’ yaklaşımıdır. Değer belirleme yaklaşımında hedef belirleme yaklaşımından farklı olarak kişinin ahlaki iyi ve kötü olanla ilgili tutumlar geliştirilmesi amaçlanmaktadır. Hedef ve değer kavramları birbirlerinden bir noktada ayrılan unsurlardır. Hedef ulaşıncı elde ettiğimiz bir durum iken değer ulaşıncı elde edilen bir kavram olmaktan uzaktır. Değer, ulaşılabilme olgusuyla ölçülebilen bir kavram değildir. Mühendis olmak isteyen birinin, mühendis olması kişinin kendi hedefini gerçekleştirilmesi demektir. Dolayısıyla bu anlamda hedef ulaşılabilen bir şeydir ve ulaşıldığı zaman ise hedef gerçekleşmiş olur. Fakat iyi bir mühendis olmak ulaşıncı biten bir olgu olmaktan

uzaktır. Bir mühendis her zaman daha iyi bir mühendis haline gelebilir. Yani belirlenen bir ‘x’ noktasına varıldığı “artık iyi bir mühendissin” demek iyi mühendislik ile çelişen bir tutumdur. İyi bir insan olmak “şu eylemi yaptıktan sonra artık ben iyi bir insan olurum ve hep de öyle kalırım” demekten uzaktır. İyi bir insan olmak, kişinin hayatı boyunca onu yapmasını gerektiren bir eylemdir. Dolayısıyla bu değerler de psikoterapi seanslarının konusu olmakta ve ahlaki olanlar doğrultusunda belirlenmektedir. Bu anlamıyla eylem disiplini psikoterapilerde kullanılan temel yönelimlerden bir tanesidir. Kişinin ulaşmak isteyeceği noktanın gidişatını oldukça etkilediği göz önünde bulundurulduğunda terapilerde önemli bir yer tutmaktadır.

3.6. Stoacı Kabul

Gündelik hayatta başımıza gelen şeylerden bazılarının irademize tabi olmamasından ötürü bunlarla ilgili oldukça yoğun kaygı yaşarız. Modern dünyada anksiyete ve fobiler başta olmak üzere birçok psikolojik rahatsızlığın temelinde de bu durumu bulmak mümkündür. Nitekim kişinin içine doğduğu aileden dolayı şikayetçi olup bundan kaynaklı sürekli kaygı ve huzursuzluk yaşaması kişinin gereksiz yere kendini yorması anlamına gelir. Bu, kişinin değiştirebileceği bir durum değildir. Doğuştan bedensel engeli olan bir kişinin bu durumu değiştirmesi kendi elinde olan bir olgu olmamasına karşın bu durumun yaratmış olduğu olumsuz etkilere takılı kalarak yaşaması kişiyi mutsuz etmekten öteye götürmeyecektir. Kişinin kontrolü altında olmayan harici olaylarla haddinden fazla iştigal etmesi mutsuzluktan hatta psikolojik rahatsızlıktan başka bir şeye sebep olmayacaktır. Sonuç olarak kişi anı yaşayamayacak ya da anda kalamayacak ve arzu edilen şeylerden mahrum kalmış olacaktır.

[İ]nsanlığa verilmiş en büyük nimet olan öngörü, bir lanete dönüşür. Vahşi hayvanlar gözleri önündeki tehlikelerden kaçır ve onlardan kurtulduklarında artık endişe etmeyi bırakırlar. Bizler ise geçmişte olmuş olanı da gelecekte olacağı da düşünerek kendimize eziyet ederiz. Tanrı’nın bize lütuf olarak verdiği bazı şeyler bu yüzden bize yarardan çok zarar verir. Hafıza, korkularımızdan duyduğumuz ıstırapı geçmişten, öngörü ise gelecekte getirir. Hiç kimse yaşamış olduğu mutsuzluğunu şu anla sınırlamaz. (Seneca, 1999: 34)

Stoacılar göre yapılması gereken şey harici olaylar üzerindeki enerji israfını durdurup bir çaba tasarrufu yaparak arta kalan enerjiyi kontrolümüz altındaki olaylarla yönlendirmektir. Antik Yunan felsefesindeki okçu metaforu, bu durumu anlatan güzel bir örnek niteliğindedir. Bir okçunun bir hedefe doğru nişan aldığı ve tüm ayarlamalarını yaptıktan sonra oku yaydan serbest bıraktığını düşünelim. Okçunun oku yaydan serbest bırakana kadar olan süreçte yayı yeteri kadar gemesi, doğru nişan alması, yayı dengede stabil bir şekilde tutması gibi okun hedefe tam bir şekilde ulaşabilmesi için gereken faktörler, okçunun kendi elinde olan faktörlerdir. Fakat okçunun oku yaydan serbest bıraktıktan sonra rüzgârın ters yönde esmesi, hedef tahtasının yerinden oynaması, oka dışarıdan herhangi bir müdahalenin gelmesi okçunun kontrolü altındaki faktörler değildir. Oku harekete geçirme eylemi okçunun kontrolü altında olmasına rağmen, bunun dışında gerçekleşen harici faktörler, onun doğrudan etki alanının dışındadır. Dolayısıyla okçunun yapması gereken şey oku fırlattıktan sonra oturup okun gidişini izlemektir. Hedefe doğru ilerleyen oka son anda etki eden bir rüzgâr nedeniyle okun hedefinden şaşması, kaderin bir cilvesi olarak değerlendirilip, üzerine üzülmeye değer bir durum olarak görülmemelidir. Bu anlamda Stoacılar göre de kontrolün dışındaki olaylarla ilgili olarak yapılacak şey kabul etmek ve kadere razı gelmektir.

Diyelim ki gemi batıyor; ben ne yapabilirim ki. Endişeye düşmeden, çılgınlık koparmadan, bu fırtına sebebiyle suçu Tanrıya 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 şeklimizin bir önemi var mı? Ölüm kapımıza fırtınada boğulmakla gelse ya da ağır bir hastalıkla... Ne fark var ki sanki? (Epiktetos, 2021: 152).

Stoacıların önerdiği bu kabul çaresizlik içinde hiçbir şey yapmadan beklemek anlamında bir kabul olmaktan ziyade, irademize tabi olmayan meselelerde üst aklın onayına razı olmanın kaygılardan kurtulmak için bir çözüm niteliği ve hafifletici sebep olduğu yönündedir. Stoacılar bu noktada kişinin hayata karşı felsefi bir tavır takınıp elinde olan ve olmayan olaylarla ilgili ayrımı iyi bir şekilde yapıp hayatını bu minvalde sürdürmesi gerektiğine inanırlar. İrademize tabi olmayan durumları kabul etmenin verdiği hafifleme duygusuyla yaşamış olduğumuz stresten kurtulup üzerimizde taşımış olduğumuz ağırlığı bu şekilde atabileceğimizi düşünürler.

Bu tarz ağırlıklar birçok psikolojik rahatsızlığın temelini de oluşturmaktadır. Travmalar, depresyon ve birçok fobinin de temelinde bulunan bu hafıza yükü, bir tür toksik atık mahiyeti taşıdığı için bedenden atılmadığı müddetçe kişinin huzursuzluğunu devam ettirmektedir. Bu anlamda terapiler, kişinin gündelik yaşamını kolaylaştırması için birtakım uygulamalara sahip olmakla birlikte geçmiş deneyimlerin ağırlığını almak için de birtakım uygulamalar içermektedir. Bu uygulamalardan en belirginini kişinin geçmiş deneyimleriyle mücadele etmek yerine onları kabul etmesi ve onlarla yaşamayı öğrenmesi üzerinedir. Geçmiş, kontrol alanımızın dışında kalan, değiştirme lüksüne sahip olamadığımız bir alandır. Bunu kabulde zorlanan insan, zihinsel olarak durmadan o deneyimle uğraşarak enerji sarf etmekten başka bir şey yapmaz. Babasının öfke kontrol sorunu yüzünden çocukluk döneminde onun şiddetine maruz kalmış ve bunu bir türlü atlatamamış birinin geçmişini değiştirmesi söz konusu olmayacağından yapması gereken şey olanları kabul etmek ve ‘anı yaşamayı’ ihmal etmemektir. Buradaki tedavinin temelinde kişinin değiştiremeyeceği bu anıyı kabul etmesi gerektiği bulunmaktadır. Üçüncü dalga bilişsel davranışçı terapi olarak geçen güncel psikoterapi yaklaşımı Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT), bu kabulün tedavinin temelini oluşturduğunu iddia eder ve bu terapi yöntemine göre kişi bunu başarmaya başladığı an iyileşme de başlar (Harris, 2018: 275-280). Bu durum tam olarak Stoacı tutumun bir örneğini teşkil etmektedir. Stoacı tutum, başımıza gelen olayların sükûnet ile karşılanması diğer bir deyişle olaylara karşı soğukkanlılığın korunması gerektiğini ifade eden tutumdur. (Arslan, 2017: 171). Modern psikoterapilerde “dinginlik duası” olarak geçen bir durum, Stoacı kabulün en güzel örneklerinden biridir:

Tanrım, değiştiremeyeceğim şeyleri kabul etmek için bana dinginlik
Yapabileceğim şeyleri yapabilmem için cesaret,
Ve bunların farkını kavrayabilmem için bana bilgelik bahşet. (Robertson, 2021a: 42)

İçerisinde bilgelik ve cesaret gibi erdemleri de barındıran bu dua, kişinin kabul sürecinin erdemlerle birlikte gerçekleştiğinin altını çizen ve kabulü aktif bir şekilde kullanma üzerine kurulu olan içtenlikli bir duadır (Robertson, 2021a: 42). Bunun gibi birçok olguda kişinin kendi iradesiyle değiştirebileceği bir durum söz konusu değilse var olan durumu ‘Bilişsel Yeniden Yapılandırma’ yöntemini kullanarak kişinin olaylara bakışını değiştirmek gerekir. Kişinin kendini mutsuzluğa itmemesi için

kendi iradesi dışında gerçekleşen olayları zihinsel olarak yeniden değerlendirip onların olumsuz etkilerinden kurtulması gerekir.

3.7. Psikolojik Metotlar ve Stoacılık Arasındaki İlişki

3.7.1. Bilinçli Farkındalık

Stoacı felsefenin üzerinde durduğu ana temalardan biridir. Bu kavram modern psikoterapide ‘şimdi ve burada olmak’, ‘bilinçli farkındalık’, ‘anı yakalamak’ veya ‘anda olmak’ gibi kavramlarla açıklanmaktadır. Bu, her ne kadar BDT ve RDDT tarafından ihmal edilmiş bir kavram olsa da sonraki süreçte gelişen üçüncü dalga bilişsel terapilerin üzerinde durduğu ana kavramlardan bir tanesidir. Bu, Taoizm ve Budizm gibi Doğu dinlerinin uygulamalarından esinlenilerek oluşturulmuş temel bir farkındalık tekniğidir. Bu tekniğin temel amacı kişinin geçmişiyle geleceği arasında sürekli mekik dokuyarak içinde bulunduğu durumun güzelliklerini kaçırmamasından kaynaklı sorunları çözmeye yöneliktir. Psikolojik problemlerin sebepleri incelendiğinde kişilerin sürekli geçmişte yaşamış oldukları durumları düşünerek depresif bir duruma büründükleri ya da gelecekte olacak olanları sürekli tasarlamaya çalışıp onlarla ilgili kaygılandıkları görülür. Geçmişte yaşanan olaylardan ders çıkarma gibi bir durum söz konusu olsa ve gelecekte yaşayacağımız şeylerle ilgili öngörü yeteneğimizi kullanıp onlarla ilgili tasarımlar kurma durumu söz konusu olsa da bu durum gereğinden fazla kullanıldığında kişinin psikolojik sağlığına ve beden bütünlüğüne zarar vermektedir.

Korku, umudun peşinden gelir. Bu ikisinin birlikte hareket etmeleri beni şaşırtmaz Her ikisi de tereddütlü bir zihne, geleceğe bakarak kaygı duyan bir zihne aittir. Her ikisi de şimdiye ayak uydurmak yerine düşüncelerimizi geleceğe yönlendirmemizden kaynaklanır. Dolayısıyla insanlara verilmiş en büyük nimet olan öngörüğü bir lanete dönüşür. Vahşi hayvanlar gözleri önündeki tehlikelerden kaçır ve onlardan kurtulduklarında artık endişe etmeyi bırakırlar. Bizlerse geçmişte olmuş olanı ve gelecekte olacağı düşünerek kendimize eziyet ederiz. Tanrının bize lütuf olarak verdiği bazı şeyler bu yüzden bize yarardan çok zarar verir: hafıza korkularımızdan duyduğumuz ıstırapı geçmişten, öngörü ise gelecekten getirir. Hiç kimse yaşadığı mutsuzluğu şu anla sınırlayamaz. (Seneca, 1999:34)

Bu yöntemin amacı her ne kadar gelecekle ilgili planlar yapsak, geçmişimizle ilgili dersler çıkartmaya çalışsak da bunları şu an, burada yapıyor olduğumuzu unutmamayı hatırlatmaktır. Dolayısıyla bu yöntem, içinde bulunduğumuz anın kıymetini ve güzelliğini anlamaya çalışmak üzerinedir. Terapilerde çoğu zaman

kişiyi o an aklından ne geçtiği sorularak kişinin o anda zihninden geçenleri yakalamaya çalışması sağlanır. Sorulan soruların temel amacı kişinin o anını yakalayabilmesine ve zihninden geçenleri okuyabilmesine imkân sağlamaktır. Çünkü çoğu zaman bu süreç otomatik olarak gerçekleşir ve kişi içinde bulunduğu durumun farkına varamadığı için duygularını da kontrol edemez. Marcus Aurelius'a göre de insanlar o an akıllarından ne geçtiğinin farkında olduklarında bu, onların başka durumlara karşı hazırlıklı olmasını sağlayacaktır (Aurelius, 2020: 23). Kişinin o anda zihninden geçen şeyleri yakalamak kişinin ne hissettiğinin ayırmasına varmak açısından önemlidir. Nitekim çoğu zaman insanlar ellerinde bulundurdıkları durumun güzelliğinin farkına varamayabilirler. İnsanoğlu sürekli gelişime ve tekamüle odaklı bir varlık olduğu için hali hazırda elinde bulundurduğu nimetlerin ve güzelliklerin farkına varmakta zorlanabilir. Bu tekniğin temel amacı da hali hazırda içinde bulunulan durumun güzelliğini yakalamaya çalışmaktır. Bu ifade Epikürosçuluğun çok önemli bir öğüdü ile örtüşmektedir. Epikürosçulara göre bir kişi yoğun bir baş ağrısı içerisindeyken, o acıyla kıvrılırken birdenbire acısı geçtiğinde çok mutlu ve keyifli hissedecektir. Eğer vücudunun herhangi bir yerinde bir acı yoksa kişinin o anı yakalayabilmesi, onu fark edebilmesi ve mutlu olması gerekmektedir. Yani haz acının yokluğundan ibarettir.

Bu teknikteki temel amaç kişiyi Polyannacılığa sürükleyerek sorunlarını göz ardı etmesini istemek değildir. Kişinin bazı problemlerinin olmasına rağmen fark etmese dahi içinde bulunduğu durumun güzellikleri de görmesini sağlamaktır. Her ne kadar problemlerin üstesinden gelip kendimiz için daha güzel bir gelecek tasarlıyor olsak da, içinde bulunduğumuz durumun güzelliğinin farkına varmadan bunları yapmak hayatımızda belirli bir oranda tatminsizlik ve keyifsizlik yaratacaktır. Nitekim tatminsizlik problemi gündelik hayatta insanların karşılaştığı çok genel problemlerden bir tanesidir. Bunun temel sebebi de kişinin anı yakalayamıyor ve içinde bulunduğu durumun güzelliklerinin farkında olamıyor oluşudur. Dolayısıyla yapılması gereken şey dikkatimizi zihnimize çevirmek ve zihnimizden geçenlerin farkında olmaktır (Aurelius, 2020: 21).

Bir işi yaparken soğuktan titremeye ya da sıcaktan bunalmaya, uykulu olmaya ya da uykunu almış olmana, kötü laflar ya da övgüler duymaya, ölmeye ya da başka bir şeye

hiç aldırış etme: Çünkü ölmek de yaşamdaki bir eylemdir. Bu yüzden de şu andan en iyi şekilde yararlanmamız yeterlidir. (Aurelius, 2020: 53)

Stoacılar da geçmişle gelecek arasında kıvranmaktan ziyade kişinin anını yakalayabilmesi ve ona odaklanabilmesi gerektiği kanaatinde dirler.

Bir kişi çok uzun yaşasa da çok kısa yaşasa da aynı şeyi yitirir. Bu da şimdiki zamandır. Ve insan sadece bundan mahrum olabilir. Nihayetinde insan yalnızca buna sahiptir ve hiç kimse sahip olmadığı bir şeyi yitiremez. (Aurelius, 2020: 18)

Yukarıdaki alıntı Marcus Aurelius'un durumun hakikatini en sade ve en açık haliyle nasıl açıkladığını göstermektedir. Bu yüzden Marcus Aurelius'un önerdiği şey sık sık kişinin o anda aklından ne geçtiğini sorarak ve tekrarlayarak durumun ehemmiyetini fark etmeye çalışmasıdır.

3.7.2. Sokratik Sorgulama

Sokratik sorgulama metodu bilişsel terapilerin en sık kullandığı önemli tekniklerden bir tanesidir. Bu, Platon'un diyaloglarında da geçen ve Sokrates'in kullanmış olduğu temel metotlardan bir tanesidir. Bu metot, karşı taraftaki kişiye doğrudan bilgi aktarmak yerine onun bildiği konular ve kavramlar üzerinden var olan bir durumu, farklı bir bakış açısıyla yeniden değerlendirmesini sağlamayı amaçlar. Yani aslında Sokrates'in kullandığı gibi kişiye bazı konular hakkında göndermelerde bulunarak ve yerinde sorular sorarak onun konuyla ilgili yeni bir şeyler keşfetmesi sağlanır.

Bu, bilişsel terapilerde de sık sık kullanılan bir metottur. Çünkü bilişsel terapilerde soru sorma işi diğer terapilere nazaran çok daha önemli bir iştir. Hatta bazı terapistler tarafından iyi bir psikolog, iyi soru soran psikolog olarak değerlendirilmektedir. Bu çalışmada daha önce kişiyi rahatsız eden şeylerin, düşünceler ve bilişler olduğuna değinilmişti. Bir kişiyi rahatsız eden şey onun düşünceleri, kanaatleri veya yargıları ise yapılması gereken kişinin kanaatlerini ve bilişlerini değerlendirmek olacaktır. Bilişleri değerlendirmenin de en güzel yolu belli sorular sorarak oradaki hataları ortaya çıkarmaktır. İnsanda bir şeyleri yanlış

yorumladıkları için bilişsel çarpıtmalar ve hatalar yaparlar ve böylelikle olumsuz duygu durumları ortaya çıkar. Dolayısıyla yanlış değerlendirmeleri ortaya çıkarabilmek için yapılması gereken o şeyin kişi için nasıl bir anlam ifade ettiğini ortaya koymaktır. Bunun için de en uygun yol soru sormak ve güdümlü bir keşif yapmaktır. Bu yüzden Sokrates'in sorgulama metodu kişinin duygularını ve düşüncelerini ortaya çıkarmayı sağlayan etkin bir metottur. Bu metotta dikkat edilmesi gereken şey, kişiye bilmediği şeyler üzerinden değil, bildiği şeyler üzerinden sorgulama yapmaktır. Amaç, kişinin zaten sahip olduğu bir bilgiyi ortaya çıkarmaktır. Bu yüzden buna Sokratik metot adı verilmektedir. Stoacıların Sokrates'i yeri geldiğinde örnek olarak gösterdikleri de göz önünde bulundurulduğunda Sokratik metottan etkilendikleri söylenebilir.

Her hata bir çelişki barındırır. Çünkü hata yapan kişi hata yapmayı istemez. Aksine doğruyu yapmak ister. Dolayısıyla bu kişinin istediği şeyi yapmadığı açıktır. Bir hırsızına ulaşmak istediği nedir? Kendi çıkarları. O halde hırsızlık, hırsız çıkarına aykırı ise hırsız, istediğini yapmıyor demektir. Her rasyonel ruh doğal olarak çelişkiye karşıdır. Ancak kişiyi bir çelişki içerisinde olduğunu anlamadığı sürece ortada çelişkili eylemlerde bulunmasını engelleyecek hiçbir şey yoktur. Fakat ne zaman ki bu bunu anlamaya başlar. O zaman çelişkiden kaçınmak zorundadır. Tıpkı kişinin yanlış olanın yanlış olduğunu anladığı anda ondan vazgeçmeye mecbur olması gibi. Fakat bu izlenime sahip olmadığı sürece yaptığının doğru olduğunu da kabul eder. (Epiktetos, 2021: 245-246)

Alıntının devamında Epiktetos'un bu durumu kullanmaya dair örnek olarak Sokrates'ten bahsediyor oluşu, kendisinin Sokratik sorgulamadan haberdar olduğunun bir göstergesidir. Bu yöntemi kullanmak oldukça emek ve çaba gerektirir. Sabırlı bir şekilde karşı tarafın düşüncelerini ve fikirlerini dinleyerek onun açıklarını ona uygun bir dille göstermeye çalışmak esastır. Durumu daha iyi göstermek adına Sokrates ile Kharmides arasında geçen şu diyalogu incelemekte fayda vardır:

-Bu soruşturma için bence en iyi yöntem şu: Eğer bilgeysen bilgelik üstüne bir düşüncen olması gerektiği açık. Bilgelik gerçekten içindeyse, ne olduğu üstüne, gerçek özelliği üstüne bir şey söylemeniz sağlayacak bir duygu yaratmıştır sende. Sen de böyle düşünüyor musun?

-Evet ben de böyle düşünüyorum.

-İçinde bilgelik olup olmadığını anlayabilmemiz için şimdi bilgelğin olduğunu söyle bakalım.

-Söz konusu ister sokakta yürümek olsun ister konuşmak ister bambaşka bir şey. Her şey düzgünlükle sakinlik de yapmaktır. Kısacası sorduğun şey sanırım bir çeşit sakinliktir.

-Belki haklısındır. Sakin insanlara çoğunlukla bilge değindiği doğrudur. Ama bakalım haklı mı böyle söyleyenler? Söyle bakayım bilgeliği güzel şeylerden sayarsın elbet değil mi?

-Elbette.

-Peki okulda aynı harfleri hızlı yazmak mı daha güzeldir yoksa yavaş yazmak mı?

-Hızlı yazmak.

-Söz konusu okumaksa çabuk okumak mı iyidir, yavaş okumak mı?

-Çabuk,

-Aynı şekilde harp çalarken hız, güreşte canlılık, sakinlik ve yavaşlıktan çok daha güzel nitelikler değil midir?

-Öyle.

-Yarıшта, atlamada bütün beden çalışmalarında güzel sayılan hareketler, canlı ve hızlı olanlar, kötü sayılanlarsa yavaş ve sakın olanlar değil midir?

-Öyle olduğu besbelli.

-O halde bizim için hiç değilse söz konusu beden olunca en güzel hareketlerin en hızlı ve en canlı hareketler olduğu belli. Doğru değil mi?

- Kuşkusuz.

-Ama bilgelik güzel bir şey demiştik.

-Evet

-O halde hiç değilse beden konusunda bilgelik güzel olduğuna göre bilgiye olan sakinlik değildir, hızlıdır.

-Böyle görünüyor.

-Şuna cevap ver şimdi. Kolay öğrenmek mi güzeldir? Güç öğrenmek mi?

-Kolay öğrenmek

- Ama kolay öğrenmek çabuk öğrenmek, güç öğrenmek yavaş ve ağır öğrenmek değil midir?

-Evet.

-Bir başkasını çabuk ve hızlı eğitmek, yavaş ve ağır eğitmekten daha güzel değil midir?

-Öyledir.

-Peki biri bize bir şey hatırlatsa ya da kendimiz bir şey istesek sakın yavaş hatırlamak mı güzeldir, canlı hızlı hatırlamak mı?

-Canlı ve hızlı

-O halde, ister ruhla ilgili olsun, ister bedenle her konuda gördüğümüz gibi hızlılık ve canlılık, yavaşlık ve sakinlikten daha güzeldir. Öyle mi?

- Öyle görünür.

- O zaman hiç değilse bizim akıl yürütmemize göre bilge yaşam, sakın yaşam değildir. Çünkü bilge olması için güzel olması gerekir. İki hareket arasında sakın hareketlerin, hızlı ve güçlü hareketlerden daha güzel sayıldığını hiç ya da hemen hemen hiç rastlamadık. Sevgili dostum sakın hareketlerin çok kez şiddetli ve hızlı hareketler kadar güzel olduğu kabul etsek bile söz konusu ister yürümek olsun ister konuşmak ister başka bir şey. Konuşmamız sırasında ilke olarak bilgeliğin güzel şeylerden sayıldığı ileri sürdüğümüze ve hızlılık bize yavaşlıktan daha güzel görünmediğine göre sakın yaşam, hızlı yaşamdan daha bilgece olamaz. (Platon, 2015: 305-308)

Alıntıda da görüldüğü gibi Sokrates, karşısındaki kişiyi bilmediği şeyler üzerinden değil, bildiği şeyler üzerinden sorgular. Durumu parçalara bölerek yavaş yavaş analiz eder ve o şeyin doğru olup olmadığına dair akıl yürütmeye bulunur. Bu sayede karşı tarafın düşüncelerini ve inançlarını sorgulayarak ona doğruyu

göstermeye çalışır. Sokratik sorgulamanın terapilerde kullanılışı neredeyse bu şekildedir. Amaç kişinin içinde bulunduğu durum ile ilgili farkındalığı geliştirmektir. Bu amaçla kişinin duyguları ve düşünceleri sorgulanarak yapmış olduğu bir hatalı değerlendirme varsa onu yakalamak ve farkındalık kazandırmak, aynı zamanda hissetmiş olduğu şeyleri neyin tetiklediğini ve kişiyi o hale getiren durumları keşfetmektir. Terapide Sokratik sorgulamanın uygulanışı şöyledir:

- D: Danışan, T: Terapist
D: Her açıdan çok başarısızım.
T: Çok umutsuzsun.
D: Evet hiçbir işe yaramıyorum.
T: Hiçbir işe yaramıyorum ne anlama geliyor?
D: İşe yarar hiçbir şey yapmıyorum. Çevreme hiçbir yararım yok.
T: Yani bunun anlamı çevreniz için olumlu olabilecek hiçbir şey yapmadınız öyle mi?
D: Önem taşıyan hiçbir şey yapmıyorum.
T: Peki bu hafta içinde ailenizle ilgili herhangi bir şey yaptınız mı?
D: Hayır hiçbir şey yapmıyorum ki.
T: Bu hafta çocuklarla birlikte yaptığınız herhangi bir şey oldu mu? Önemli veya önemsiz.
D: Hatırlamıyorum.
T: Mesela çocuklarla ilgilendiğiniz ya da onlarla bir şey yaptığınız oldu mu hiç?
D: Bazen küçük çocuğu yatağına götürdüğüm oldu. Büyük oğlumu pazar günü derse götürmüştüm.
T: Bu yaptıklarınız, çocuklarınız için bir anlam taşıyor muydu? Bir önemi var mıydı?
D: Olabilir.
T: Peki eşinizle ilgili yaptığınız herhangi bir şey oldu mu?
D: Ne gibi?
T: Örneğin onun az da olsa sizden memnun olduğu bir durum.
D: İşten erken gelirsem memnun oluyor.
T: Geçen hafta hiç eve erken geldiniz oldu mu?
D: Evet bazen.
T: O zaman geçen hafta az da olsa çocuklar ve eşiniz için az veya nadir de yapsanız ara sıra anlamlı olabilecek, onları memnun edebilecek bir şeyler yaptığınızı söyleyebiliriz
D: Evet ama az sayıda.
T: Evet az sayıda. Peki tam olarak başarısız ve hiçbir işe yaramayan birisinin eşi ve çocuklarını az da olsa memnun etmesi mümkün müdür?
D: Hayır.
T: Buna göre kendinizi tam olarak her açıdan başarısız olarak değerlendirmeniz uygun mu?
D: Sanırım değil. (Türkçapar 2022: 283-284)

Görüldüğü üzere esasında terapide yapılan Sokratik sorgulama ile Sokrates'in yaptığı arasında büyük bir benzerlik vardır. Bu sorgulamanın amacı daha önce de değinildiği gibi kişinin olaylara ve durumlara yüklediği anlamları ortaya çıkarmak ve bilişsel çarpıtmaları, yanlış yorumları ve değerlendirmeleri belirlemektir. Nitekim

kişinin bir durumu nasıl değerlendirdiği ve ne hissedeceğini belirlendiğinde burada yapılacak bir farkındalık çalışması kişinin duygularının ve düşüncelerinin değişmesi için oldukça önem taşımaktadır.

3.7.3. Çifte Standart Tekniği

Çifte standart tekniği Stoacılar ve bilişsel terapistler tarafından kullanılan temel tekniklerden bir tanesidir. Özellikle bazı durumlarda kendisine karşı objektifliği yitirmiş ve zalimce davranan kişilere karşı oldukça etkili bir yöntemdir. Bu yüzden bu teknik şefkate dayalı bir teknik olarak da değerlendirilebilir (Burns, 2020: 181). Daha önce de belirtildiği gibi kişiler bazı durumlarda kendileriyle ilgili oldukça olumsuz inançlara ve davranışlara kapılarak kendilerine karşı acımasız davranışlar sergileyebilir. Bu tür durumlarda başka birinin bunu yaşaması halinde kendisine doğru tepkinin nasıl verilmesi gerektiğini sormak üzerine kurulu olan bu teknik aslında empati duygusu uyandırarak kişinin kendine dair olumsuz yaklaşımını kırmaya yöneliktir. Bu teknik, özellikle kendisine karşı katı standartlar ve kurallar koyan ve “-meli, -malı” içeren ifadelerle kendi hayatını oldukça sınırlandıran insanlarda işe yaramaktadır. Burada kullanılan yöntem empati duygusunu kullanarak karşı tarafın standartlarının esasında fazla katı ve işlevsiz olduğunu ona göstermektir. Bu amaçla kişiye kullanmış olduğu standartların küçük bir çocuğa uygulanması durumunda bundan memnun olup olmayacağı sorulduğunda aslında bu durumun mantıklı ve makul olmadığı kişi tarafından fark edilir (Beck, 2016: 225).

Epiktetos da duygu ortaklığının ya da empati duygusunun önemine dikkat çekmek için çocuğu hastalandığı için duruma dayanamayıp çocuğunun yanından ayrılan ve iyileşene kadar haber almayı onu yalnız bırakan bir babayla arasında geçen bir diyalog paylaşır. Çifte standardı karşı tarafa daha iyi aktarabilmek için Sokratik sorgulamayı kullanması, karşı tarafın daha iyi anlaması açısından oldukça etkili olmuştur.

- Öyleyse çocuğuna şefkat göstermek istediğinde kaçıp onu terk etmen sana göre doğru. Ve diğer yandan çocuğunun annesi de onu çok seviyor öyle mi?
- Evet kesinlikle öyle.
- Öyleyse annesinin de onu terk etmesi doğru olur muydu? Yoksa olmaz mıydı?
- Olmazdı.
- Peki çocuğun başındaki hasta bakıcı, o da çocuğu seviyor mu?
- Seviyor.

- O halde o da terk etmeli miydi?
- Katiyen hayır.
- Ya çocuğun hizmetçisi çocuğu seviyor mu?
- Seviyor.
- Öyleyse onun da çocuğu terk edip gitmesi gerekmez miydi? Böylece siz ebeveynlerin ve etrafındakilerin geniş şefkatinden dolayı çocuk yapayalnız ve çaresiz kalırdı. Ya da belki de kendisini sevmeyen ve ona değer vermeyen insanların kollarında ölürdü.
- Ağzından yel alsın.
- Fakat çocuğuna duyduğun sevgi nedeniyle yapman gerektiğini düşündüğün şeyin seninle aynı sevgiye sahip olan başkalarının yapmasını istememen mantıksız ve adaletsiz değil mi?
- Evet, bu kulağa saçma geliyor.
- Bir düşün, sen hasta olsan akrabalarının, çocuklarının ve eşine seni yalnız da kimsesiz bırakacak kadar şefkatli olmalarını ister miydin?
- Asla istemezdim. (Epiktetos, 2021: 63)

Aslında terapilerde de çifte standart tekniği tam olarak Epiktetos'un aktardığı şekilde yapılmaktadır. Benzer soruna sahip bir başka arkadaşının, yakınının veya tanıdığının aynı duruma düştüğünde “sana nasıl davranmalarını isterdin?” ya da “sana nasıl tepki vermelerini isterdin?” sorusuna verilen cevap, çifte standart tekniğinin katı kurallarının kırılması için kullanılan temel yöntemlerden bir tanesidir. Stoacılar da tıpkı çifte standart tekniğini uygulayan terapistler gibi gündelik hayatlarında bunu kullanıp önermişler ve eserlerinde bunu aktarmışlardır.

Biri başkasının karısı ya da çocuğu öldüğünde, “Adamın kaderi böyleymiş,” derken, kendi çocuğu öldüğünde, “Vay başıma gelen!” diye isyan eder. Ancak böyle bir durumda aynı olayın başkalarının başına geldiğini duyduğumuzda hissettiğimiz duyguyu hatırlayalım. (Epiktetos, 2020: 12)

3.7.4. Premeditatio Molarium veya Zihinsel Prova

Stoacılar tarafından önerilen Premeditatio Molarium veya Zihinsel Prova psikoterapi alanında da oldukça kullanılan temel egzersizlerden biridir. Psikoterapi literatüründe “imgeleme” ya da “zihinsel prova” olarak geçen bu egzersiz, Pierre Hadot tarafından “sıkıntıların ve kötülüklerin ön egzersizi” olarak ifade edilmektedir (2021: 312-313). Bu egzersizdeki temel amaç, sıkıntıları önceden tasarlayarak yaşanma ihtimali olan bir durum karşısında ani bir ruhsal çöküntü ve yıkıma uğramamaktır. Burada kastedilen şey beklenmedik bir şekilde gerçekleşen kötü olayın insan üzerinde oluşturacağı etkinin çok daha yıkıcı olduğu yönündedir.

Onlar talihin okları karşısında gözlerini yıkatmazlar. Çünkü bu saldırıları daha önceden hesaplamışlardır. Ve biz istemediğimiz halde başımıza gelen şeyler arasından en ağır olanları bile öngörüyle hafifler. Düşünce, olaylarda beklenmedik bir şeyle

karşılaşmaz. Sanki eski ve alışıldık bir şeye yeniden rastlamış gibi onu algılamakla yetinir (Hadot, 2021: 312).

Bu egzersiz, felaketleri önceden tasarlamak ve gerçekleşmeleri durumunda bizde oluşturacakları etkileri minimize etmeyi amaçlar. Marcus Aurelius da şöyle söyler:

Sabah ilk iş olarak gün içinde yapmamız gerekenleri gözden geçirmeli ve eylemlerimize rehberlik edecek ve ilham verecek ilkeleri düşünmeliyiz. Akşam ise yaptığımız hataları ve kaydettiğimiz ilerlemeleri görmek için kendimizi yeniden incelemeliyiz. (2020: 13)

Esasında bu alıntı ile gerçekleşme ihtimali olan durumlara yani bir premeditasyon tekniğine vurgu yapılmaktadır. Stoacı maksimler olarak bilinen kişinin kendi iradesine tabi olan ve olmayan şeyler arasında yapacağı ayırım ile gerçekleşen şeylerin bizim doğamıza uygun olup olmadığını bağlamında prova yaparak bu teknik kullanılabilir. Premeditasyon tekniği esasında gelecekte sanki gerçekleşmesi olası bir felaket şimdi gerçekleşiyormuş gibi hayal ederek bununla ilgili akılcı tasarımlar kurmayı ve baş etme mekanizmalarıyla bunun üstesinden gelmeyi içermektedir. Bu egzersiz bir anlamda duygusal bir savaş tatbikatı gibidir (Robertson, 2021b: 195). Aslında bu durum şu şekilde özetlenebilir: Daha önce bir hastalığı geçirmiş kişi, ya o hastalığı bir daha geçirmez ya da geçirirse de ilk geçirdiği kadar ağır bir şekilde geçirmez. Modern tıptaki aşilar zayıflatılmış virüsün insan vücuduna alınması mantığı üzerinden kurulur. Zayıflatılmış bir virüsü bağışıklık sisteminin tanıyıp yenmesi daha kolay olacaktır. Premeditasyon tekniğinin ya da zihinsel provanın amacı da budur.

Bu durum Ezop masallarında geçen yaban domuzu ile tilkinin hikayesine benzemektedir. Bir gün ormanda gezen bir tilki yaban domuzunun bir ağacın altında dişlerini biletiğini görünce meraklanır ve yaban domuzuna şunu sorar:

- Neden dişlerini biliyorsun? Gözümün gördüğü kadarıyla ortalıkta ne bir avcı var, ne de senin için tehdit oluşturacak herhangi bir unsur var. Etrafta herhangi bir sıkıntı ve tehlike göremiyorum.

Bunun üzerine yaban domuzu da tilkiyi doğrulayarak ona kendisinin doğru söylediğini ama o an herhangi bir tehlike olmasa dahi bir tehlike olduğunda dişlerini

bilemek için bir zamanının olmayacağını söyleyerek dişlerini bilemeye devam eder. Benzeri bir durumu Seneca da *Mektuplar*'ında şu şekilde aktarır:

Ruh, güvenli zamanlarda kendisini zor zamanların üstesinden gelmek için hazırlamalı; kader ondan yana olduğunda tertiplerle tersliklere karşı mukavemetini arttırmalıdır. Asker, barış zamanlarında manevra yapar, henüz karşısında olmayan düşmana karşı siperini kurar ve gerektiğinde hazır olmak için gereksiz bir zahmetle kendini yorar. Şayet birinin başına gelen bir badire karşısında soğuk kanlığını yitirmemesini istiyorsan badire gelmeden önce onu eğitmelisin. (1999: 18)

Bu durum bilişsel terapilerde bilişsel prova ya da bilişsel maruz bırakma dediğimiz teknik olarak bilinmektedir. (Burns, 2016: 358). Kişi kendini çaresiz ve zor bir durumun içerisinde ya da korktuğu şeye karşı hayal eder. Bu hayalin akabinde kişide oluşacak gerginliğin ve huzursuzluğun deneyimlenmesine müsaade edilir. Bu deneyim sırasında kişi kendini oldukça kötü hissedecektir. Fakat kişi bu duygudan kaçmamalı ve kendini ona maruz bırakmalıdır. Tüm bunlar gerçekleşirken son aşamada hissetmiş olduğu tüm bu kötü duygulara rağmen ona karşı olası çözümler geliştirmeye çalışarak bu durumu prova eder ve bununla mücadele etmeye çalışır. Bu durum farklı günlerde veya farklı saatlerde birkaç defa tekrarlanmaya başladıktan sonra kişinin üzerinde bırakacağı etki ilk zamankinden çok daha az olacaktır. Böylelikle kişi bu durumla karşılaştığında tamamen çaresiz ve tepkisiz kalmak yerine önceden tasarlamış olduğu için belli bir eylemsellik de gerçekleştirebilmiş olacaktır (Ellis, 2022: 170).

Literatürde 'sistemik duyarsızlaştırma' olarak da geçen bir teknik vardır. Bu tekniğe göre kişi kendisinde korku, kaygı ve depresif duygu durumu oluşturan travmatik bir olayın etkisini ortadan kaldırmak için o olayla ilgili küçük adımlarla başlayarak en büyüğe doğru tasarımlar yapar. İlk aşamada genellikle zihinsel maruz bırakma, bilişsel provalarla öncelenir. En sonunda da korktuğu nesne eğer zihinsel bir nesneyse yine onun üzerinden zihinsel bir prova yapılırken onunla ilgili bir yüzleştirme yapılır. Fakat ilk etapta yapılması gereken şey kişiyi korktuğu veya kaçındığı şeye karşı zihinsel anlamda hazırlamaktır. Epiktetos bir kişinin çocuğunu öptüğünde dahi içinden yarın onun ölmüş olabileceğini geçirmesi gerektiğini söyler (Epiktetos, 2021: 329-335). Buradaki amaç kişiyi mutsuzluğa sürüklemek ya da felaket senaryolarıyla yaşamasını sağlamak değildir. Stoacılar için, daha önce de

belirtildiği gibi, ölüm de yaşam gibi doğanın bir ürünüdür ve hayat içerisinde bununla karşılaşmamak olanaksızdır. Dolayısıyla ölümün başımıza gelecek durumlardan bir tanesi olduğu şüphesiz bir gerçektir. O yüzden bu gerçekle yüzleşmek gerekir. Stoacılar tarafından tavsiye edilen şey, bunu yaparken kişinin kendini bu duygu duruma kaptırıp sürekli mutsuzluk içinde yaşaması değil sadece karşılaşabileceğimiz problemlere karşı kendimizi önceden hazırlamaktır.

Yaşamı bir bütün olarak düşünüp endişelenme. İleride başına gelmesi muhtemel acı olayların hepsi de düşünme ve her durumda kendine şu soruyu sor: “Bunda katlanılmaz, dayanılmaz olan ne?” Verdiğin cevap yüzünü kızarttı. Öyleyse canını sıkın şeyin gelecek ya da geçmiş değil, şimdiki zaman olduğunu hatırlat. Aklını böyle kısıtlayıp, buna katlanamayacağını düşündüğünde aklını azarlamak canını sıkın şeyi önemsiz kılar. (Aurelius 2020: s.83)

Aslında bu, oldukça kıymetli bir uyarıdır çünkü Marcus Aurelius’un çoğu zaman vurguladığı gibi şimdiki zamanda bir şeyin zihinde tasarlanıyor oluşu ile gelecekte oluşu arasına bazı sınırlar koyulması gerekir. Gelecekte karşılaşma olasılığımızın olacağı şeyler birer gerçek değildir. Bunlar sadece birer zihinsel tasarımıdır. Kişinin bunun farkında olması ve ona göre bu durumu tasarlaması gerekmektedir. Psikoloji literatüründe “aşamalı maruz bırakma” ya da “sistemik duyarsızlaştırma” dediğimiz tekniklerde kişiyi en az rahatsız eden olgulardan başlanarak en fazla rahatsız eden olgulara doğru yapılmaktadır.

Küçük şeylerle başla. Bir fincan, bir kadeh sonra bundan devam ederek bir tünığe ulaş. Sonra bir toprak parçasına, oradan kendine geç. Bedenine, organlarına, çocuklarına, karına, kardeşlerine. Yargılarını arındır ki senin olmayan hiçbir şey sana bağlanmasın. Senden koparılacak olursa canını acıtacak kadar senin bir parçan haline gelmesin. İşte özgürlüğün yolu budur (Epiktetos, 2021: 347-361).

Yukarıdaki alıntıda da görüldüğü gibi Epiktetos da bir anlamda sistemik duyarsızlaştırma veya aşamalı olarak kendini durumlara maruz bırakmanın uygulanış aşamalarını detaylı bir şekilde vermektedir.

SONUÇ

Stoacılık felsefe tarihi ve psikoterapilerin yöntemsel gelişimi açısından önem taşıyan bir felsefi ekolüdür. Söylemleri, eylemleri ve söylemleriyle eylemleri arasındaki uyum göz önünde bulundurulduğunda felsefenin pratik hayata uygulanabilir bir formda olduğu görülür. Nitekim bu tür felsefi bir ekol olmalarında birçok etkenin söz konusu olduğu tartışılmaz bir gerçektir. Stoacılık kendinden önceki felsefi birikimin omuzlarından kendi katkılarıyla yükselmiştir. Bu bağlamda doğaya uygun yaşam idealiyle Kiniklerden, *logos* öğretisiyle Herakleitos'tan, mutluluğa ancak erdemlerle ulaşılabilceği görüşüyle Sokrates'ten faydalandıkları oldukça açıktır. Nitekim bu etkilerden eserlerinde sıklıkla bahsetmişlerdir.

Stoacılar felsefeyi mantık, fizik ve ahlak olarak üç kısma ayırıp bu üçünün ayrılmaz bir bütün olarak bir arada ele alınması gerektiğini düşünmüşlerdir. Hakikate ulaşmak için gereken üçlü yapı olarak içinde yaşadığımız dünyayı anlamaya çalışırken fiziği, insan davranışları ve toplumsal yapıyı çözmek ve ona göre hareket etmek için ahlakı, doğru ile yanlış arasındaki ayrımı yapabilmek için de mantığı kullanmışlardır. Bu üçlü bedeninin birbiriyle ayrılmaz uzuvları gibidir. Hakikate ulaşmak isteyen birinin bunlardan herhangi birini diğerine öncelemeden yeri geldiğinde uygun bir şekilde kullanması gerekir. Stoacılar bu sistemi kurduktan sonra kişinin mutluluğa ve erdeme ulaşabilmesi için iki temel direk üzerinden hayatını değerlendirme ve şekillendirmesi gerektiğini söylerler. Bunlar doğaya uygun yaşam ve irademize tabi olan-olmayan arasında yapılması gereken ayırmadır. Doğaya uygun yaşamı iki kısımda incelerler. Birincisi kişinin içinde bulunduğu evrensel doğaya uygun yaşıyor yani dünyaya uygun yaşıyor oluşudur. Diğerisi ise evrensel doğa içerisinde insanın kendi türüne özgü olan doğasını da takip edebilmesidir. Kişinin kendi türüne özgü doğası onun dünyaya açılan penceresidir ve bu pencere en kaba haliyle onun hayatta kalmasını sağlayan en temel mekanizmadır. Söz konusu insan olduğunda onun kendi doğasına uygun yaşamı akla uygun yaşam üzerinden inşa edilecektir. İnsanın doğada sağ kalabilmesi için tek çare aklını kullanması değildir; aynı zamanda doğada sağ kalabilmek topluluk halinde yaşamayı da gerektirir. Akıl kişiyi diğer insanlarla bir arada yaşamaya zorlar. İnsanın topluluğun bir arada kalması için bazı kuralları takip etmesi gerekir. Bu kurallar herkes için faydalı olacak

olan şeyler olmalıdır ki herkes bunları takip edebilsin ve bundan faydalanabilsin. Bu duygudaşıktan doğan yükümlülükler insanları erdemli bir hayat yaşamaya itecektir. Esasında Stoacılar için doğaya uygun yaşamak akla ve erdeme göre yaşamak anlamına gelmektedir. Erdemli yaşamak ise iyi olanı arzulayıp kötü olandan kaçmayı gerektirir. İnsan hayatında erdemin olgunlaşmasına katkı veren her unsur ahlaki iyiye ulaşma yolunda bir araç olarak kullanılabilir. Para, şan şöhret, makam, güzellik ve yetenekler farksızlar sınıfındadır. Bunlar ancak erdeme ulaşmada kişiye katkı veriyorsa kullanılmalıdır.

Bir diğer önemli nokta ise kişinin iradesine tabi olan şeylerle tabi olmayan şeyler arasında bir ayrım yapabilmesiyle ilgilidir. Niyetler, istekler, arzular, düşünceler, kanılar ve yargılar gibi kişinin zihninin ürünü olan şeyler sadece gerçek anlamda kişinin iradesine tabi olan şeylerdir. Bunların dışında şan, şöhret, para, makam, hastalık, zenginlik ve ölüm irademize tabi olmayan durumlardır. Bunların eksikliğinden doğan durumlar karşında kişinin takınacağı tutum sadece kabul olmalıdır. Bunlar, kişinin iradesine tabi olmayan şeyler olması sebebiyle kişinin kontrolü dışındadır. Kontrolümüz dışındaki bir olayı kontrol etmeye çalışmak yanıltır ve kişinin abartılı arzularından doğan temel hatalar arasındadır. Bir insanın kendi kurallarını dünyadan ve kontrolü dışındaki insanlardan istiyor veya bekliyor oluşu kişiyi kaçınılmaz bir şekilde hüsrana veya hayal kırıklığına götürecektir. Daha önce de değinildiği gibi yaydan çıkmış bir okun yaydan çıktıktan sonraki kısmı kişinin iradesine tabi değildir. Kişi güzelce nişan alıp var gücüyle oku hedefine gönderebilir ama aniden çıkan ters rüzgârı kontrol edemez. Ters rüzgârdan dolayı hayal kırıklığına uğrayan kişinin üzüntüsü beyhudedir. Çünkü onu kontrol etmek kendi iradesine tabi değildir. Bunun gibi insan hayatında bazı durumlar vardır ki kişi onları kontrol edemez ve edemediğinden ötürü fazlaca üzülür. Stoacılar göre bu tür durumlar elimizde olmasa dahi onların karşısında nasıl hissedeceğimiz veya nasıl bir yargı oluşturacağımız bizim elimizdedir. Hatta onlara göre ölüm korkunç değildir. Yaşam gibi o da doğanın bir parçasıdır. Fakat ölümle ilgili ürkütücü betimlemeler kötüdür. Bu betimlemeler ölümün kendisinden bağımsız olarak kişinin kendi kendine kurmuş olduğu yargılardır. Dolayısıyla Stoacıların iddia en temel şey kişi rahatsız

eden şeyin nesnelerden ziyade bizim o nesnelere ve şeylere yüklediğimiz anlamın ve onlara dair oluşturmuş olduğumuz yargıların bizi etkiliyor oluşudur.

Tedbiri iradesine tabi olan meselelerde kullanan bir kimse, kendini sıkıntılı durumlar karşısında muhafaza edebilecekken; tedbiri iradesine tabi olmayan meselelerde tüketen bir kimse, korkuya ve kafa karışıklığına maruz kalacak; gereksiz yere emek harcayacak, huzursuzluk batağında çırpınıp duracaktır. Ölüm ve acı çekmek korkunç şeyler değildir, korkunç olan, bunlardan korku duymaktır. (Epiktetos, 2020: 138)

Bu yönüyle Stoacılığın varoluşçu psikoterapiyle ilişkisinin kurulabilmesi mümkündür. Nitekim varoluşçu terapide ölüm kavramından korunmanın insan yaşamını daha kaliteli hale getirdiği üzerine çalışmalar yapılmaktadır. Varoluşçu terapi ölümün fizikselliğinin tahrip edici bir şey olmasına karşın zihinselliğinin koruyucu bir formda olduğunu söylemi Stoacı düşünürlerle benzerlik içerisindedir (Yalom, 2011: 53). Stoacılara göre ölüm kavramı kendi içinde değerlendirilmeli ve doğaya uygun olup olmadığına bakılması gerekir. Ölüm de doğum gibi doğanın işidir, onda ürkünç herhangi bir şey olmamakla beraber doğayla uyumludur (Aurelius, 2020: 17). Hatta başka insanlara yaşam alanı açtığı için iyi bir durum olarak bile değerlendirilebilir.

Stoacılara göre insanların bu tür olayların üstesinden gelebilmesi için yapması gerek üç temel disipline etme yöntemi vardır. Bunlar; yargı disiplini, tutku disiplini ve eylem disiplini. Yargı disiplini kişilerin durumlar karşısında oluşturmuş oldukları yargılarını disipline etmeleri ile ilgili bir yöntemdir. Epiktetos kişiyi rahatsız eden şeylerin olaylardan ziyade onlara dair yargıları olduğu şiarı üzerinden böyle bir disiplinden bahseder. İnsan karşısına çıkan herhangi bir durum karşısında otomatik bir şekilde bir imge oluşturur. Onunla ilgili yargılarını daha sonra geçmiş bilgi, birikim ve deneyimlerinden yola çıkarak sübjektif bir şekilde meydana getirir. Sorunu çözmenin esas yolu bu yargılara nesnel bir şekilde yaklaşıp yargıları onarmaktır çünkü herhangi bir nesnenin ya da şeyin biz istemediğimiz müddetçe ruhumuza dokunma kapasitesi yoktur. “İçsel kale” olarak da adlandırılan bu alan, kişinin kendi içinde hiçbir kimsenin kendisi istemediği takdirde ulaşamayacağı ve tamamen özgür olduğu bir alandır (Hadot, 2016: 179). Dolayısıyla bize dokunduğunu düşündüğümüz kötülükler bu alanda bizim yanlış değerlendirmelerimizden doğabilmektedir. Kişi sadece ahlaki iyi ve kötü arasındaki

ayrımı yapıp yargı disiplinini iyi bir şekilde uygularsa mutsuz olması için pek sebep de kalmaz. Burada yapılması gereken esas şeyler irademize tabi olan ile olmayan arasındaki ayrımı yapabilmek ve geçmiş ile gelecek arasında gidip gelmekten şimdi zamana odaklanabilmektir.

Arzu ve eylem disiplini Stoacıların önermiş olduğu diğer disiplin yöntemleridir. Bu yöntemler kişinin neyi isteyip neyi istemeyeceği, aynı zamanda eylemlerinde yani hayata ve insanlara karşı nasıl bir duruş sergileyeceği ile ilgili disipline etme yöntemleridir. Bu disiplinler yine Stoacıların doğaya uygun yaşam ve irademize tabi olan ile olmayan arasında yaptıkları ayrıma dayanır.

Stoacı öğretinin temel kavramları ve öğretinin pratikte uygulanabilirliği modern ruh sağlığı alanında birtakım gelişmelere kaynaklık etmiştir. Özellikle bu çalışmanın konusu olan bilişsel terapiler (BDT VE RDDT) Stoacılığın temel kavramlarından ve yöntemlerinden faydalanmışlardır. Nitekim Ellis ve Beck gibi bilişsel terapilerin kurucuları kuramlarının temelinde Stoacılığın izleri olduğunu belirtmekten çekinmemişlerdir. Özellikle Stoacıların dünyayı ve olayları değerlendirme tarzı ve öğütleri günümüz modern terapilerinde karşılık bulan birtakım uygulamalara kaynaklık etmiştir. Bugün kullanılan bu yöntemler ampirik olarak sınanıp deney ve gözleme tabi tutularak geçerliliği kanıtlanmıştır. Stoacıların öğretileri her ne kadar ampirik olarak deneye tabi tutulmamış olsa da bugün modern terapilere vermiş olduğu katkı ve aralarındaki benzerlik Stoacılığın ne derece kıymetli olduğunu kanıtlar niteliktedir. Bu çalışmaya konu olan bilişsel terapiler, tıpkı Stoacı filozofların söylediği gibi kişiyi etkileyen şeyin olaylar olmadığını kişinin yapmış olduğu değerlendirmeler olduğunu iddia ederler. Yapılması gereken kişinin değerlendirme sistemini keşfedip orada yapılan akıl dışı yorumları, bilişsel çarpıtmaları ve değerlendirme hatalarını bulmak ve onu olumsuzluğa iten unsurları ortadan kaldırmaktır. Nitekim günümüzde ortaya çıkan birçok psikolojik rahatsızlığın bu tür yanlış değerlendirmelerle ve inançlarla ilgili olduğu ortadadır. Örneğin fobiler kişinin bir uyarana karşı abartılı tepki vermesi sonucu oluşmaktadır. Düğme fobisi olan biri düğmelerden aşırı derecede korkmaktadır. Bu terapiler kişiyi rahatsız eden esas şeyin düğmelerden ziyade kişinin düğmeyle ilgili daha öncesinde yaşamış olduğu şeyler ve ona dair oluşturmuş olduğu kanılardan olduğunu ve bu

yüzden bu tür tepkiler verdiğini kanıtlamıştır. Obsesif kompulsif bozukluk, depresyon, anksiyeteler ve fobiler gibi birçok psikolojik rahatsızlıkla beraber kişilerarası iletişim problemlerinin ve anlaşmazlıkların temelinde de kişilerin olayları değerlendirme tarzından kaynaklanan sorunlar bulunmaktadır. Burada hem Stoacıların hem de bu terapilerin önerdiği şey, hataları düzeltmek ve ona göre kişinin kendini disipline ederek hayatını organize etmesidir. Tüm bunları yaparken Stoacılar tutku disiplinini önerirken bilişsel terapiler bilişsel mesafe almayı; Stoacılar yargı disiplinini yaparken terapiler bilişsel yeniden yapılandırmayı; Stoacılar eylem disiplinini tercih ederken terapiler kişinin kendine iyi gelecek durumlara göre eylemlerini arttırması ve olgunlaşması gerektiğini söylemektedir. Aynı şekilde terapilerin çifte standart uygulamaları, utancın üstüne gitme egzersizleri, bazı durumlar karşısında modelleme yöntemleri, iradeye tabi olmayan durumlar karşısında kabullenme egzersizleri ve içinde bulunulan anı yakalayıp gerçekleştirilen bilinçli farkındalık çalışmaları Stoa öğretisinden izler taşımaktadır. Bunların yanı sıra, bilişsel terapilerin sorunların temelinde yatan noktaları tespit ederken Sokratik sorgulama kullanması ve henüz olmamış ama olması muhtemel olayların üzerimizdeki etkilerini en aza indirmek için zihinsel prova egzersizleri yapması da Stoacılıkla benzer uygulama ve değerlendirme yöntemlerine sahip olduklarını göstermektedir. Dolayısıyla bugün terapilerde kullanılan birçok yöntemin zamanında Stoacılar tarafından önerilen kişisel bir sağaltım aracı olarak işlev gördüğünü söylemek mümkündür.

Sonuç olarak Stoacıların çalışmaları birkaç anlamıyla oldukça değerlidir. Bunlardan birincisi Stoacılık okulunun oldukça kapsayıcı bir okul olmasıdır. Seneca'nın bir bakan, Marcus Aurelius'un bir imparator, Epiktetos'un ise bir köle olduğu göz önünde bulundurulduğunda aslında Stoacılığın toplumun hemen hemen her kesimden insanı bir araya getirebilecek yapıda bir okul olduğu söylenebilir. Marcus Aurelius'un dönemin en güçlü kralı olduğu da göz önünde bulundurulduğunda sınıfsal anlamda toplumun en alt tabakası olarak kabul edilen kölelik sınıfından birinin sözlerini ve yaşantısını kendine şiar edindiği ve eserlerinde bunlara yer verdiği görülebilir. Stoacılığın hangi sınıfa da ait olursa olsun toplumun her kesimi için söyleyeceği şeyler hemen hemen aynıdır. Her insanın benzer

duygulanımlar yaşadığı göz önünde bulundurulduğunda mutlu olmak için bir kral olmaya, mutsuz olmak için de köle olmaya gerek yoktur. Mutlu olmanın ön koşulu kral gibi yaşıyor olmak değildir. Mutsuz olmanın ise ön koşulu köle gibi yaşıyor olmak değildir. Bir köleyi mutlu eden şey bir kralı mutlu edemiyorken, bir kralı mutlu eden şey ise bazen bir köleyi mutlu etmeyebilir çünkü bu kavramlar kişinin içinde bulunduğu sınıf ya da elde etmiş olduğu statüden arınıktır. Bunlar ancak ve ancak kişinin kendi değerlendirme sistemiyle ilgilidir. Bu anlamıyla irademize tabi olmadan elde etmiş olduğumuz ya da doğuştan getirdiğimiz bazı durumlar kişiyi olumsuz etkileme potansiyeline sahiptir. Fakat Stoacı değerlendirme tarzına sahip olan biri iradesine tabi olmayan durumların farkına varıp bunların kendini etkileme potansiyelini en aza indirgeyebilir. Bir kral, bir köle ya da çok zengin biri olsa dahi kişinin değerlendirmesi yanlış ise bu onun mutsuz olmasına sebep olacaktır. Bir köle özgürlüğe sahip olmadığı için mutsuz olurken özgür biri yüz metre karelik bir arsaya sahip olmadığı için mutsuz olabilir. Bir kral da ülkesi küçük olduğu için daha büyük bir ülkeye sahip olamadığı için mutsuz olabilir. Büyük bir ülkeye sahip olan bir kral ise sınırlarını genişletemediği için ve fetihler yapamadığı için mutsuz olabilir.

Bahsi geçen mutsuzluklardan veya tatminsizliklerden hangisinin daha büyük olduğuyla ilgili saptama yapmak oldukça zordur. Çünkü hepsi kendine göre büyük hayal kırıklığı yaratabilir. Birtakım bedensel rahatsızlıklar, hastalıklar veya acılar statü, mevki ve unvan dinlemeden herkesi etkileme kapasitesine sahiptir. Aynı hastalıklar, farklı kişilerde her zaman aynı tepkiyi gösterir. Aynı şekilde bir kaygı her zaman bir kaygıdır. Onun da niteliği kişiden kişiye değişmez. İşte belki de Stoacıların keşfetmiş olduğu en önemli şeylerden bir tanesi budur. İnsanoğlunun yaşamış olduğu şeylerin tüm insanlık için ortak olduğuna dair vurguları onların en önemli noktalarından bir tanesidir. Nitekim bir kral da kendi aklına göre yaşaması gerekirken yani kendi doğasına göre yaşaması gerekirken bir köle de kendi doğasına, yani aklına göre yaşaması gerekmektedir. Bir kralın kendi iradesine tabi olmayan meselelerde yapması gereken şey ile bir kölenin de kendi iradesine tabi olmayan meselelerde yapması gereken şeyler aynıdır. Olaylar, durumlar ve bunların işleyiş seyirleri değişse bile oluşturdukları etki değişmez. Dolayısıyla insanın doğasına özgü

yapmış oldukları çıkarımlar ve sunmuş oldukları öneriler tüm insanlık için geçerli olup evrensel bir niteliğe sahiptir.

Stoacılar söz konusu olduğunda önemli olan bir diğer husus ise öngörmüş oldukları veya önermiş oldukları şeyi yaşamış olmalarıdır. Yani söyledikleri şeyleri aynı zamanda kendi hayatlarına uygulayabilmişlerdir. Bir kişinin söylemiş olduğu sözün kıymeti aynı zamanda kendi hayatında onu uygulayıp uygulamadığıyla da eş değerdir. Kişinin söyledikleriyle yaptıkları arasındaki uyum ne kadar fazla ise kişinin yaratacağı etki de bir o kadar büyük olur. Epiktetos henüz bir köleyken efendisinin işkencelerine maruz kalmıştır. Bu işkencelerden biri esnasında Epiktetos'un bacağını arkaya doğru çeviren efendisini daha fazla zorlaması halinde bacağının kırılacağını sükunetle söylemesinden sonra gözleri dönen adam mandalı daha çok çevirip Epiktetos'un bacağını kırmıştır. Epiktetos böyle bir durum karşısında sükunetini koruyabilmiştir.

Aynı şekilde Marcus Aurelius ise bir insanın sahip olabileceği bütün güçlere ve zenginliklere neredeyse sahip olmasına rağmen kardeşi gibi zevk sefa içerisinde bir hayat yaşamaktansa erdemli bir hayat yaşamayı tercih etmiştir. Bir insan için abartılı tutkularının ve hazlarının peşinden gidebilmek için ulaşabileceği en iyi konuma sahip olmasına rağmen Stoacıların belirlemiş olduğu ilkeler doğrultusunda erdemli bir hayat yaşamayı seçmiştir. Bireyi temele alan ahlak görüşünü teoriden çıkarıp pratiğe uygulayarak aslında sadece kendine değil kendi ülkesinde yaşayan herkese örnek oluşturarak bir anlamıyla tüm toplum için faydalı olacak şeyler yapmıştır (Kılıç, 2008: 50). Dönemin kralları felsefe okullarını kapatıp filozofları ülkeden kovarken o, felsefe okullarını tekrar açıp filozofları ülkesine tekrardan davet etmiş ve eğitime olan yatırımları arttırmıştır. Platon'un “ya filozoflar kral olmalı ya da krallar filozof olmalı” sözünün gerçek hayatta vücut bulmuş halidir de denebilir.

Bunların dışında söz konusu Stoacılar olduğunda onlar adına en kıymetli olan noktalardan biri ise kurmuş oldukları felsefi sistemdir. Bu sistem pratik hayata uygulanabilirlik açısından oldukça faydalı bir formdadır. Yukarıda ayrıntılarıyla anlatılan bu form, psikoterapi kuramcıları tarafından benimsenip bazı noktalarıyla terapötik bir etkinliğe dönüştürülmüştür. Stoacılar kendi zamanlarının “etik

hastaneleri” gibi işleyip kişilerin ruhunda ortaya çıkan rahatsızlıkları tedavi etmeye çalışmışlar ve insanlara ahlaki reçeteler sunmuşlardır (Kahveci, 2015: 100). Bunlar bugün hala etkinliğini koruyan, kullanıldığı takdirde insana faydalı olan ve ona kılavuzluk eden reçetelerdir.



KAYNAKÇA

- Akarsu, B. (1998). *Mutluluk Ahlakı: Ahlak Öğretileri-1*. İstanbul: İnkılap Kitapevi.
- Arslan, A. (2017). *İlkçağ Felsefe Tarihi* (5.Baskı b.). İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Aurelius, M. (2020). *Kendime Düşünceler*. (E. Ceren, Çev.) İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Beck, A. (2015). *Bilişsel Terapi ve Duygusal Bozuklukları*. (V. Öztürk, & A. Türkcan, Çev.) İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Beck, A., Rush, J., Shav, B., & Emery, G. (1979). *Cognitive Therapy of Depression*. New York: Guilford Press.
- Beck, J. (2016). *Bilişsel Davranışçı Terapi: Temelleri ve Ötesi*. (M. Şahin, Çev.) Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Becker, L. (2004). Stoic Emotion. J. Zupku, & S. Strange içinde, *Stocism: Traditions and Transformation* (s. 250-275). Cambridge: Cambridge University Pres.
- Brun, J. (2020). *Stoa Felsefesi*. (M. Atıcı, Çev.) İstanbul: İletişim Yayınları.
- Burns, D. (2020). *Panik Atakta*. (R. Güneş, M. Şaşıoğlu, & A. N. Çelik, Çev.) İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Cevizci, A. (2018). *Felsefe Tarihi*. İstanbul: Say Yayınları.
- Clark, D. (2019). *Takıntılarla Başa Çıkma*. (A. Gündoğdu, & P. İşçen, Çev.) İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Clark, D., & Beck, A. (2021). *Kaygı ve Endişe Çalışma Kitabı*. (O. Azizlerli, Çev.) İstanbul: Psikonet Yayınları.

Çelikkol, S. (2019). Stoa Felsefesinin Temel Görüşleri Üzerine Bir İnceleme. *Bilimname*(37), 1225-1245.

Digiuseppe, R., Doyle, K., Dryden, W., & Backx, W. (2017). *Rasyonel Duygucu Davranışçı Terapi Uygulamacısının Bir Klavuzu*. (M. Artıran, Çev.) Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Doğan, S. (2016). *Marcus Aurelius'un Felsefesi*. Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal

Bilimler Enstitüsü Felsefe Anabilim Dalı, Isparta.

Ellis, A. (2022). *Kendinizi Daha İyi Hissedin, Daha İyi Olun, Daha İyi Kalın*. (S. Kunt-Akbaş, Çev.) Ankara: Eksi Kitaplar Yayınevi.

Ellis, A., & Harper, R. (2021). *Akılcı Yaşam Klavuzu*. (S. Kunt-Akbaş, Çev.) Ankara: Eksi Kitaplar.

Ellis, A., & MacLaren, C. (2005). *Rational Emotive Behavior Therapy: A Therapist's Guide*. Atascadero: Impact Publishers.

Epiktetos. (2020). *Enkheiridon*. (C. Çevik, Çev.) İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.

Epiktetos. (2021). *Söylevler*. (Y. Kurtkaya, Çev.) İstanbul: Şule Yayınları.

Ertürk, B. (2007). *Son Dönem Stoa Felsefesinde Ahlak*, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler

Enstitüsü Felsefe Ana Bilim Dalı, Ankara.

Filiz, Ş. (2018). *Felsefi Sağaltım*. İstanbul: Pales Yayınları.

Gökberk, M. (2007). *Felsefe Tarihi*. İstanbul: Remzi Kitapevi.

Hadot, P. (2021). *İçsel Kale*. İstanbul: Alfa Yayıncılık.

Harris, R. (2018). *ACT'i Kolay Öğrenmek: İlkeler ve Ötesi İçin Hızlı Bir Başlangıç*. (H. T. Karatepe, & F. Yavuz, Çev.) İstanbul: Litera Yayıncılık.

Kaya, Y. (2014). *Mutluluk Öğretisi Bağlamında Stoa Felsefesi*. İnönü Üniversitesi Sosyal

Bilimler Enstitüsü Felsefe Ana Bilim Dalı, Malatya.

Kahveci, H. (2015). *Virtuous Life And Happiness In Epictetus, Socrates And Stoicism*. A

Thesis Submitted To The Graduate School Of Sciences Of Middle East Technical

University, Ankara.

Kılıç, N. (2008). *Marcus Aurelius'un Ahlak ve Siyaset Felsefesine Bir Bakış*. Atatürk

Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe Ana Bilim Dalı, Erzurum.

Köroğlu, E. (2017). *Akılci Duygulanım Davranışçı Terapi* (2.baskı b.). Ankara: HYB Yayıncılık.

Köroğlu, E., & Türkçapar, H. (2013). *Psikoterapi Yöntemleri*. Ankara: HBY Basım ve Yayıncılık.

Laertios, D. (2007). *Ünlü Filozofların Yaşamları ve Öğretileri*. (C. Şentuna, Çev.) İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.

Molacı, M. (2020). Stoa Felsefesinde "Doğaya Uygun Yaşama"nın Anlamı. *Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi*(29), 201-218.

Molacı, M. (2020b). *Stoa Fiziği*. İstanbul: Çizgi Kitapevi.

Molacı, M. (2021). *On Kavramda Stoa*. İstanbul: Runik Kitap.

Platon. (2015). *Diyaloglar*. (M. Bayka, Dü.) İstanbul: Remzi Kitapevi.

Robertson, D. (2021a). *Bilişsel-Davranışçı Terapi Felsefesi*. (F. E. Önder, Çev.) İstanbul: Albaraka Yayınları.

Robertson, D. (2021b). *Roma İmparatoru Gibi Düşünmek*. (S. Alev, Çev.) İstanbul: Beyaz Baykuş Yayınevi.

- Robinson, D. (2020). *Psikolojinin Felsefi Tarihi*. (D. Uludağ, Çev.) Ankara: Doğubatı Yayınları.
- Seneca. (1992). *Ahlaki Mektuplar*. (T. Uzel, Çev.) İstanbul: Türk Tarih Kurumu Yayınları.
- Seneca. (1999). *Ahlaki Mektuplar*. (T. Uzel, Çev.) Ankara: Türk Tarih Kurumu Yayınları.
- Timuçin, A. (2007). *Düşünce Tarihi 1, Gerçekçi Düşüncenin Kaynakları*. İstanbul: Bulut Yayın Dağıtım.
- Türkçapar, H. (2022). *Bilişsel Davranışçı Terapi: Temel İlkeler ve Uygulama*. İstanbul: Epsilon.
- Türkçapar, H., & Sargın, E. (2011). Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler: Tarihçe ve Gelişim. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1-18.
- Doruk, A., Uzun, Ö. (1997). Limbik Sistem. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 10-17.
- Yalom, I. (2011). *Varoluşçu Psikoterapi*. (Z. İ. Babayiğit, Çev.) İstanbul: Kabalcı Yayınevi.
- Yazıcı, A. (2001). Epiktetosçu Eğitimde Erdemli İnsan. *Felsefe Dünyası*, 2(34), 61-68.