

STOACILIK

MÖ 300'lü yıllarda, Kıbrıslı zengin bir tüccar olan Zenon'un gemisi Atina açıklarında battığında, bu felaket sadece bir adamın servetinin değil, felsefe tarihinin de dönüm noktalarından biri oldu. Tüm mal varlığını denizin dibinde bırakan Zenon, Atina'da bir kitapçıya sığınmış ve orada Sokrates'in hayatını okurken felsefeyle tanışmıştır. Rivayete göre, "Böyle adamları nerede bulabilirim?" diye sorduğunda, kitapçı yoldan geçen Kynik filozof Thebai'li Krates'i işaret etmiştir. Zenon'un Krates'in peşine takılmasıyla başlayan bu serüven, Atina'nın merkezindeki boyalı bir sundurmada (Stoa Poikile) kendi okulunu kurmasıyla sonuçlanacak ve adını bu mekandan alan "Stoacılık" doğacaktır. Zenon yıllar sonra o gemi kazası için şöyle diyecekti: "En verimli yolculuğumu, gemim battığı gün yaptım."

Stoacılık, felsefeyi fildişi kulelerde yapılan soyut bir entelektüel egzersiz olarak değil; ruhun hastalıklarını iyileştiren tıbbi bir müdahale, bir yaşam sanatı olarak gördü. Onlara göre evren, kör tesadüflerin savurduğu kaotik bir boşluk değil, "Logos" adını verdikleri evrensel, ilahi ve rasyonel bir akıl tarafından kusursuzca işlenen canlı bir organizmaydı. Her şey "Pneuma" adı verilen sıcak, ilahi bir nefesle birbirine bağlıydı. Bu durum, "Sympatheia" (Kozmik Sempati) kavramını doğurdu: Evrendeki en ufak bir yaprağın kırıldaması bile bütünü etkiliyordu ve biz insanlar, bu devasa kozmik aklın içindeki rasyonel parçacıklardık.

Bu devasa ve kusursuz işleyen çarkın içinde insanın yeri neydi? Stoacılar, her şeyin Logos'un belirlediği bir neden-sonuç zinciriyle (Kader / Heimarmene) gerçekleştiğini savunular. Erken dönem Stoacılarından Khrysippos, bu kader ve özgür irade ilişkisini ünlü "Arabaya bağlı köpek" metaforuyla açıklamıştır: Bir at arabasının arkasına bağlı bir köpek düşünün. Araba ilerlediğinde, köpek ya kendi rızasıyla arabanın hızına ve yönüne uyum sağlayarak koşar (özgürlük ve uyum) ya da inat edip ayak direr ama boynundaki iple zorla, sürüklenerek ve acı çekerek o yöne gitmek zorunda kalır (acı ve isyan). Araba kaderdir, arabanın gideceği yön bellidir; insanın tek özgürlüğü o yolculuğu neşe ve kabullenişle mi, yoksa direnerek ve kan revan içinde mi yapacağını seçmektir.

Stoacı bilginin temeli, zihnin dış dünyayı nasıl algıladığına dayanır. Zihnimiz doğuştan boş bir levhadır ve dışarıdan gelen etkiler zihnimizde izlenimler (phantasia) oluşturur. Ancak Stoacılar göre asıl ahlaki sınav burada başlar. İnsan, diğer canlılardan farklı olarak akıl sahibidir ve gelen her izlenime anında tepki vermek zorunda değildir. Dışarıdan gelen bir etkiye onay vermek (sunkatathesis) bizim elimizdedir. Bilge kişi, gerçeği olduğu gibi, hiçbir duygu ve yanılısama katmadan yansıtan "Kataleptik" (kesin, idrak edilebilir) izlenimleri ayırt

edebilen ve sadece onlara onay veren kişidir.

Bu noktada, Stoacılığın günümüzde en çok yanlış anlaşılan kavramlarından birine, duygu teorisine inmek gerekir. Popüler kültürde Stoacı insan, hiçbir şey hissetmeyen, taş gibi soğuk, duygusuz bir duvar olarak resmedilir. Oysa Stoacılık duyguları yok etmeyi değil, onları evcilleştirmeyi amaçlar. Stoacılar, aniden patlayan bir ses duyduğumuzda irkilmemizi veya tehlike anında kalp atışımızın hızlanmasını ahlaki bir zayıflık olarak görmezler. Seneca, bunlara "Propatheiai" (Ön-duygular) der. Bunlar bedeninin refleksleridir ve Logos'un bize verdiği hayatta kalma mekanizmalarıdır. Ancak asıl tehlike, bu fizyolojik refleksin ardından zihnimizin uydurduğu hikayedir. Kalbimiz hızlandığında "Bu kesinlikle çok kötü bir şey ve mahvolacağım" yargısına "onay" verirsek, o an doğal bir refleks ahlaksız ve yıkıcı bir tutkuya (Pathos) dönüşür. Stoacının amacı "Apatheia"ya ulaşmaktır; ancak buradaki Apatheia günümüzdeki 'apati' (duygusuzluk) değil, 'zararlı ve irrasyonel tutkuların arınmışlığı' halidir. Üstelik Stoacıların "Eupatheiai" dedikleri iyi duyguları vardır: Rasyonel bir neşe (chara), sağlıklı bir istek (boulesis) ve akılcı bir temkinlilik (eulabeia) Stoacı bilginin sürekli deneyimlediği duygulardır.

Roma dönemine geldiğinde, felsefe mantık ve fizik teorilerinden çok pratiğe ve ahlaka kaymıştır. Bu dönemin en güçlü sesi olan köle kökenli Epiktetos, tüm felsefesini "Kontrol İkilemi" ve "Prohairesis" (Ahlaki İrade / Seçim Yetisi) üzerine kurmuştur. Epiktetos'a göre hayatta mutsuzluğumuzun tek bir nedeni vardır: Bizim kontrolümüzde olmayan şeyleri (bedenimiz, mülkümüz, itibarımız, diğer insanların davranışları, geçmiş ve gelecek) kontrol edebileceğimizi sanmamız. Epiktetos, evrende gerçekten bize ait olan tek bir şey olduğunu söyler: Prohairesis. Yani dışarıdan gelen olaylara nasıl anlam vereceğimizi, onlara ne tepki göstereceğimizi seçme gücümüz. Bir tiran Epiktetos'u zincire vurabilir, hatta bacağını kırabilir (ki efendisinin onun bacağını kırdığı ve onun hiç ses çıkarmadan "kırılacağını söylemişim" dediği rivayet edilir); ancak hiçbir tiran onun iradesini, değer yargılarını ve zihnini zincire vuramaz.

Bu sarsılmaz zihinsel kaleye ulaşmak için Stoacılar ömür boyu süren zihinsel antrenmanlar (Askesis) yapmışlardır. Bunların başında "Prosochē" gelir. Prosochē, anbean tetikte olma, dikkatini kendi iç dünyasına ve o anki yargılarına odaklama halidir. Bu, günümüzdeki "Mindfulness" (Bilinçli Farkındalık) akımının antik atasıdır. Bir diğer pratik, "Premeditatio Malorum" yani kötülüklerin önceden tasavvur edilmesidir. Stoacı her sabah güne başlarken, o gün karşılaşabileceği nankör, kaba ve kibirli insanları; başına gelebilecek hastalıkları ve maddi kayıpları hayal eder. Bunu karamsar olmak için değil, beklenen kötülüğün ruh üzerindeki şok edici ve yıkıcı etkisini kırmak için yapar. Çünkü Seneca'nın dediği gibi, "Beklenmedik felaketler daha ağır yaralar açar."

İnsanın kendi dertlerinden uzaklaşması için uygulanan "Yukarıdan Bakış" (View from Above) pratiği ise Stoacı psikoterapinin zirvelerinden biridir. Roma İmparatoru Marcus Aurelius, savaş çadırında gece yarısı yazdığı notlarda, zihninde sık sık gökyüzüne yükselir ve oradan ordulara, saraylara, şehirlere ve kendisine bakar. Evrenin devasa zaman ve mekan ölçe-

ğinde, insan ömrünün bir nefeslik, en büyük imparatorlukların ise karınca yuvası kadar küçük olduğunu kendine hatırlatır. Bu perspektif, insanın kibrini kırar ve onu evrensel kardeşliğe, Stoacıların "Oikeiosis" dedikleri ahlaki aidiyet hissine yöneltir. Oikeiosis, insanın önce kendini, sonra ailesini, sonra yurttaşlarını ve nihayetinde "tüm insanlığı" kendisine ait, kendi bedeni gibi görmesi; dünyanın herhangi bir yerindeki bir insanın acısını kendi acısı saymasıdır.

Sonuç olarak Stoacılık, insanın arzu ve korkularının köleliğinden kurtulup, kendi zihnine egemen olduğu egemen ve onurlu bir yaşam vaadidir. Olayları değiştiremeyebiliriz; gemimiz batabilir, hastalanabiliriz, sürgüne gönderilebiliriz. Ancak o olayların bizi ruhen yıkıp yıkmayacağı, bizim o olaylara vereceğimiz onaya ve yükleyeceğimiz anlama bağlıdır. Gerçek özgürlük, dış dünyanın zincirlerinden değil, kendi içsel yargılarımızın esaretinden kurtulmaktır.

Faydalanılan Kaynaklar ve İleri Okumalar:

- **Aurelius, Marcus. (2018).** *Kendime Düşünceler* (Çev. Yunus Emre Ceren). İş Bankası Kültür Yayınları. (Roma İmparatoru'nun kendi iç dünyasıyla yaptığı felsefi hesaplaşmalar).
- **Epiktetos. (2019).** *Söylevler ve Enkheiridion* (Çev. Birdal Akar). Pinhan Yayıncılık. (Kontrol ikilemi ve Prohairesis kavramının birincil kaynağı).
- **Seneca, Lucius Annaeus. (2017).** *Ahlak Mektupları* (Çev. Cengiz Çevik). Jaguar Kitap. (Gündelik hayatta karşılaşılan zorluklara karşı Stoacı pratik öğütler).
- **Laertios, Diogenes. (2007).** *Ünlü Filozofların Yaşamları ve Öğretileri* (Çev. Candan Şentuna). Yapı Kredi Yayınları. (Zenon ve Khryssippos gibi Erken Stoa dönemi filozoflarının biyografileri ve temel doktrinleri).
- **Cicero, Marcus Tullius. (2016).** *Tanrıların Doğası Üzerine* (Çev. Cengiz Çevik). İş Bankası Kültür Yayınları. (Stoacı fizik, teoloji ve panteizm üzerine en temel antik kaynaklardan biri).
- **Hadot, Pierre. (2011).** *İçsel Kale: Marcus Aurelius'un Kendime Düşünceler'i Üzerine Bir İnceleme* (Çev. Turhan Ilgaz). İletişim Yayınları. (Stoacılığın ruhsal egzersizlerini modern psikolojiyle harmanlayan başyapıt).
- **Long, A. A., & Sedley, D. N. (1987).** *The Hellenistic Philosophers: Volume 1*. Cambridge University Press. (Antik Stoacı metinlerin fragmanlarını ve kapsamlı felsefi analizle-

rini içeren akademik derleme).

- **Sellars, John. (2006).** *Stoicism*. University of California Press. (Stoacı mantık, fizik ve etiğin birbirine nasıl sıkı sıkıya bağlı olduğunu anlatan en iyi modern analiz).
- **Nussbaum, Martha C. (1994).** *The Therapy of Desire: Theory and Practice in Hellenistic Ethics*. Princeton University Press. (Stoacı duygu teorisi, Propatheiai ve felsefenin tıbbi bir metafor olarak kullanımı).
- **Pigliucci, Massimo. (2017).** *Nasıl Stoacı Olunur? Antik Felsefe Modern Hayata Nasıl Yön Verir?* (Çev. Özden Arıkan). Okuyan Us Yayınları. (Epiktetos'un öğretilerinin modern güncel olaylara ve kişisel sorunlara pratik uygulaması).
- **Irvine, William B. (2008).** *Güzel Yaşam Kılavuzu: Antik Stoacı Sevinç Sanatı* (Çev. Zeynep Kürük). April Yayıncılık. (Negatif görselleştirme ve içsel huzur üzerine modern bir Stoacı manifesto).