PIERRE HADOT FELSEFESİ IŞIĞINDA FELSEFİ DANIŞMANLIK

Zeynep TURAN
211194105

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Felsefe Anabilim Dalı
Felsefi Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı
Danışman: Prof. Dr. Betül ÇOTUKSÖKEN

İstanbul
T.C. Maltepe Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Eylül, 2023

PIERRE HADOT FELSEFESİ IŞIĞINDA FELSEFİ DANIŞMANLIK

Zeynep TURAN
211194105
ORCID: 0009-0006-5169-2774

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Felsefe Anabilim Dalı
Felsefi Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı
Danışman: Prof. Dr. Betül ÇOTUKSÖKEN

İstanbul
T.C. Maltepe Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Eylül, 2023



JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli "Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge" ile bildirilen 6689 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.

ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli "Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge" ile bildirilen 6689 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.

ÖZET

PIERRE HADOT FELSEFESİ IŞIĞINDA FELSEFİ DANIŞMANLIK

Zeynep Turan
Yüksek Lisans Tezi
Felsefe Anabilim Dalı
Felsefi Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı
Danışman: Prof. Dr. Betül Çotuksöken
Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, 2023

Bu tez çalışmasında, Eskiçağ felsefesinde ruhun gelişimi için kullanılan ruhani alıştırmalar incelenmiş ve günümüz felsefi danışmanlık uygulamalarında, Pierre Hadot felsefesinin ışığında, bu ruhani alıştırmaların nasıl kullanılabileceği ile ilişkilendirilmiştir. Öncelikle Eskiçağ felsefesi tarihinden itibaren günümüze kadar felsefenin ne manaya geldiği ve hangi amaçlar için kullanıldığı incelenmiştir. Daha sonra felsefi danışmanların danışmanlık uygulamalarında, neden felsefenin günümüzdeki kuramsal görünüşünden çok, Eskiçağdaki yaşama yönelen kısmını kullanmayı seçtiklerine değinilmiştir. Bütün felsefi danışmanlar, uygulamalarında yöntem kullansalar da kullanmasalar da, felsefenin yaşama yönelmesi gerektiğini düşür. Aynı zamanda bazı felsefi danışmanlar, danışmanlık uygulamasında filozofları ve söylemlerini kaynak olarak kullanabileceklerini de düşünür. Bu çalışmada, Pierre Hadot'nun Eskiçağ felsefesinden miras alarak oluşturduğu felsefesinin, felsefi danışmanlık uygulamalarında kaynak olarak kullanılabileceği savunulmuştur.

Bu tez çalışması üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde, Pierre Hadot'nun yaptığı Eskiçağ felsefesi tarihi araştırmaları ışığında, felsefenin nasıl ortaya çıktığı, Eskiçağdaki filozoflar ve felsefe okulları tarafından ve sonra Roma İmparatorluğu döneminde ne amaçlarla kullanıldığı incelenmiştir. İkinci bölümde, yine Pierre Hadot'nun Eskiçağ felsefesi tarihi araştırmaları ışığında, dört başlık altında toplanan ruhani alıştırmalara

değinilmiştir. Son olarak üçüncü bölümde ise, Pierre Hadot felsefesindeki ana kavramlar başlıklar haline getirilmiş ve felsefi danışmanlık ile bağı kurulmaya çalışılmıştır.

Anahtar Sözcükler: Felsefi danışmanlık, felsefe yapmak, dünya görüşü, Pierre Hadot, yaşama dönüş, ruhani alıştırma, varoluş, diyalog, bilgelik, okyanus hissi

ABSTRACT

PHILOSOPHICAL COUNSELING IN THE LIGHT OF PIERRE HADOT'S PHILOSOPHY

Master's Thesis
Department of Philosophy
Philosophical Counseling Master's Program with Thesis
Advisor: Prof. Dr. Betül Çotuksöken
Maltepe University Graduate School, 2023

In this thesis, the spiritual exercises used for the development of the soul in Ancient philosophy were examined and related to how these spiritual exercises could be used in the light of Pierre Hadot's philosophy in today's philosophical counseling practices. First of all, from the history of Ancient philosophy to the present day, what philosophy means and for what purposes it is used has been examined. Then, it is mentioned why philosophical consultants choose to use the part of philosophy that focuses on life in the Ancient Ages rather than the current theoretical aspect of philosophy. All philosophical consultants consider that philosophy should be turning to life, whether or not they use methods in their practice. At the same time, some philosophical consultants think that they can use philosophers and their discourses as a source in counseling practice. In this study, it is argued that Pierre Hadot's philosophy, which he inherited from Ancient philosophy, can be used as a source in philosophical counseling practices.

This thesis consists of three parts. In the first chapter, in the light of the historical researches of Ancient philosophy made by Pierre Hadot, how philosophy emerged, and for what purposes it was used by philosophers and philosophy schools in the Ancient Ages and then during the Roman Empire were examined. In the second part, in the light of Pierre Hadot's research on the history of Ancient philosophy, spiritual exercises, which are grouped under four headings, are mentioned. Finally, in the third chapter, the main

concepts in Pierre Hadot's philosophy were made into titles and their connection with philosophical counseling was tried to be established.

Keywords: Philosophical counseling, philosophize, worldview, Pierre Hadot, turning to life, spiritual practice, existence, dialog, wisdom, oceanic feeling

İÇİNDEKİLER

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI ii

ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI iii

ÖZET iv

ABSTRACT vi

İÇİNDEKİLER viii

1. GİRİŞ 1

1.1 Problem 1

1.2 Amaç 2

1.3 Önem 3

2. BÖLÜM: PİERRE HADOT PERSPEKTİFİNDEN ESKİÇAĞ 5

2. 1 “Felsefe” ve “Felsefe Yapmak” Kavramları 5

2.2 Helenistik Okullar ve Felsefi Akımlar 11

2.3 İmparatorluk Döneminde Felsefenin Dönüşümü 25

3. BÖLÜM: RUHANİ ALIŞTIRMALAR 30

3.1 Yaşamayı Öğrenmek 30

3.2 Diyalog Kurmayı Öğrenmek 36

3.3 Ölmeyi Öğrenmek 39

3.4 Okumayı Öğrenmek 42

4. BÖLÜM: PIERRE HADOT VE FELSEFİ DANIŞMANLIK 46

4.1 Yaşama Yönelme 46

4.2 Varoluş Hazzı 52

4.3 Okyanus Hissi 54

4.4 Ben-Sen-O İlişkisi 57

4.5 Tanrı İle Birleştirici/Mistik Deneyim 61

4.6 Evrensel/Yukarıdan Bakış: Bilgelik İdeali 65

SONUÇ VE ÖNERİLER 70

KAYNAKLAR 75

ÖZGEÇMİŞ 77

1. GİRİŞ

1.1 Problem

Fransız filozof ve felsefe tarihçisi Pierre Hadot (1922-2010) özellikle Epikurosçuluk ve Stoacılık olmak üzere Eskiçağ felsefesi tarihi konusunda uzmanlaşmıştır. Hadot'nun yaptığı araştırmalara göre Eskiçağdaki filozoflar felsefeyi bir yaşama sanatı olarak görmüşlerdir. Araştırmaları sonucunda görür ki Eskiçağ'da insanlar kendilerine felsefi bir yaşam seçerler ve ruhani alıştırmalar yaparak yaşarlardı. Günümüz ile karşılaştırma yaptığımızda felsefi yaşamdan uzaklaştığımızı ve sorunlarımızın çoğunun da bundan kaynaklandığını görürüz. Bu bağlamda çalışmanın ilk bölümünde, Pierre Hadot perspektifinden Eskiçağ felsefesi incelemesi yapılmıştır. Fakat bu inceleme, bir tarih incelemesi değildir. Eskiçağda filozofların ve felsefe okullarının felsefeye bakış açıları, felsefeyi yaşamlarına dahil ediş şekilleri, hatta felsefi söylem ile felsefi yaşamı nasıl birleştirdikleri Hadot'nun gözünden incelenmiştir. Böylelikle felsefenin yaşam ile olan bağı ve ruhani boyutu gösterilmiştir. Problemin açıldığı noktada Hadot'nun felsefeye bakış açısı ile felsefi danışmanlığı birleştirdiğimiz yer tam da burasıdır.

İlk olarak birinci bölümde "felsefe" ve "felsefe yapmak" kavramlarına ve bu kavramların ortaya çıkış hikâyelerine bakılmıştır. Bu sayede ilk dönemlerde felsefeye neden ihtiyaç duyulduğu görülmüştür. Böylece asıl vurgulanmak istenen problem olan, felsefenin günümüzdeki tanımları ve kullanım alanları ile ilk kullanım alanı arasındaki farka da bakılmıştır. Daha sonra Platon'un, Sokrates bağlamında yaptığı filozof tanımına göz atılmıştır. Helenistik okulların ve felsefi akımların felsefe ve yaşam ilişkisi hakkındaki görüşlerine de göz atıldıktan sonra, birinci bölümün sonunda M.S. Roma İmparatorluğu döneminde felsefenin nasıl bir değişim geçirdiği ele alınmıştır. Böylece çalışmanın problem edindiği konunun nasıl ortaya çıktığı, diğer bir deyişle günümüzde uğraştığımız felsefenin, yaşam ile olan bağının nasıl koparıldığı, felsefenin nasıl sadece kitaplardan okunabilen teorik bir teolojiye dönüştürüldüğü anlaşılmıştır. İkinci ve üçüncü bölümleri de bu probleme Eskiçağın bulduğu çözüm ve Hadot'un önerileri oluşturmuştur.

1.2 Amaç

Çalışmanın genelinde ve özel olarak birinci bölümünde belirlenen problemin çözümü için ikinci bölümde eskiden kullanılan yöntemler ve üçüncü bölümde ise bu yöntemlerin Hadot felsefesi aracılığıyla günümüze uyarlanmış hallerinin gösterilmesi amaçlanmıştır. Hadot, Eskiçağda insanların ruhlarını geliştirebilmek ve felsefi bir yaşam sürebilmek için yaptıkları ruhani alıştırmaları kendi kitabında (Hadot, 2012) dört başlık altında toplar: yaşamayı öğrenmek, diyalog kurmayı öğrenmek, ölmeyi öğrenmek, okumayı öğrenmek. Bu çalışmanın ikinci bölümünde Hadot'nun dörde ayırdığı ruhani alıştırmalar, Eskiçağ filozofları, felsefe okulları ve bu okulların söylemleri de dikkate alınarak işlenmiştir. Yine Hadot perspektifinden, Eskiçağın felsefeye bir yaşama sanatı olarak bakması üzerinde durulmuştur. Yapılan bu çalışma özelinde, felsefi danışmanlığın felsefeyi pratikleştirme ve hayata uygulama arzusunda nasıl bir yol izlenmesi gerektiği konusunda Hadot'dan destek alınması amaçlanmıştır.

Üçüncü ve son bölümde ise Hadot'nun kendi felsefi görüşleri ve bu görüşlerin felsefi danışmanlığa, danışana ve danışmana katkılarının nasıl olabileceği, felsefi danışmanlıkta nasıl kullanılabileceği araştırılarak, Hadot felsefenin örnek bir literatür olarak kullanılması amaçlanmıştır. Hadot felsefenin yaşama boyutuyla doğrudan ilgili olduğundan, felsefenin tıpkı Eskiçağda olduğu gibi yaşama yönelmesi gerektiğini düşünür. Ayrıca Epikuros felsefesinin de etkisiyle, varoluşumuzun hazzına varmamız, şimdiye odaklanmamız gerektiğini ileri sürer. Ne yaptığımızın farkına varıp, nasıl yaptığımıza da odaklanabilmemiz en önemli noktadır. Hadot, bütün bir dünya/evren/varlık tarafından kuşatıldığımızı, zihin-dünya-dil evrenlerinde dolaştığımızı savunur. Hadot'nun "okyanus hissi" dediği şey tam da budur.

Hadot ayrıca, bütün bunların yanı sıra, hem başkasıyla hem de kendimizle diyalog kurmanın önemine de vurguda bulunur. İmparatorlukla beraber felsefenin yaşam boyutunu kaybedip sadece kuramsal söylem kısmında takılı kalması, Hadot'ya göre diyaloğun da aynı zamanda bitişine yol açar. Önerdiği çözüm ise ben-sen ilişkilerini güçlendirerek diyaloğa yeniden dönmektir. İnsanın kendi hakkında bir kanıya varması, kendisinden çıkıp evrensel bir bakışla varolana, insan dünyasına bakması, kendisini aşması bilgelik yolunda atılan adımlardan bazılarıdır (Hadot, 2015). Bütün bu konular ve felsefi danışmanlığa katkıları üçüncü bölümde ayrı ayrı başlıklar altında incelenmiştir.

Felsefi Danışmanlık uygulamalarında genellikle bir yöntem belirlenmez ve süreç içerisinde danışman ve danışanın uyumuyla hareket edilir. Fakat danışanın bu süreci en verimli şekilde geçirmesi istendiğinden, danışmanlık yapacak kişinin felsefe literatürüne hakim olması, danışanın sorunları ile ilgili buralardan referans alması en sağlıklısıdır. Bu çalışmanın amacı, felsefi danışmanlık uygulamalarında referans alınabilecek bir felsefeye sahip olan Pierre Hadot'nun felsefesinin, felsefi danışmanlığa katkılarını incelemektir.

1.3 Önem

Bu çalışmada felsefenin yaşamla olan bağı ve ruhani boyutu ele alınmıştır. Felsefi Danışmanlık'ın konusu da zaten budur. İnsanlar günlük hayatta sorunlar, sıkıntılar, kaygılar, korkular, endişeler yaşarlar. Bütün bunlar için felsefi danışmanlık almak isteyen danışanlar için, danışmanlık sürecinde felsefe literatürünün nasıl kullanıldığı ele alınmıştır. Felsefe literatürünün, Pierre Hadot felsefesi özelinde, danışmanlık sürecinde danışanın yaşadığı problemler karşısında ne derece sağaltıcı etkisi olacağı incelenmiştir. Bu da hem danışan hem de danışman için büyük önem arz etmektedir.

Tarihsel arka planın eşliğinde yeniden keşfedilen felsefi danışmanlık, ilgili olduğu yaşam kesitleriyle bağlantılı olarak insanlara felsefi bir yaşam tarzı kazandırmada ve hayatta karşılaşılan kavramları pratik bir çabayla somutlaştırmada yardımcı olmaktadır. Felsefenin günümüze kadar gelen teorik tanımlarından bir nebze de olsa kurtarılması ve pratik alana geçiş yapılması burada asıl amacı oluşturmaktadır.

Sonuç olarak, insanlar çoğu zaman günlük hayatta sorunlar, sıkıntılar, kaygılar, korkular, endişeler içindedirler. Bütün bunlar hakkında felsefi danışmanlık almak isteyen danışanlar için, danışmanlık sürecinde felsefe literatürünün nasıl kullanılacağı ele alınmıştır. Felsefe literatürünün, Pierre Hadot felsefesi özelinde, danışmanlık sürecinde danışanın yaşadığı problemler karşısında ne derece sağaltıcı etkisi olacağı savunulmuştur. Bu da hem danışan hem de danışman için büyük önem arz etmektedir. Felsefi danışmanlık uygulamalarında genellikle bir yöntem belirlenmez ve süreç içerisinde danışman ve danışanın uyumuyla hareket edilir. Fakat danışanın bu süreci en verimli şekilde geçirmesi istendiğinden, danışmanlık yapacak kişinin felsefe literatürüne hâkim olması, danışanın sorunlarıyla ilgili olduğunu düşündüğü kaynaklardan destek alması, söz konusu bağlantıları kurmada ustalıklı bir yol izlemesi en sağlıklı olanıdır. Bu çalışmanın amacı, felsefi danışmanlık uygulamalarında referans alınabilecek bir felsefi yönteme

sahip olan Pierre Hadot'nun felsefesini, felsefi danışmanlığa katkılarını incelemesi açısından önem taşır.

2. BÖLÜM: PİERRE HADOT PERSPEKTİFİNDEN ESKİÇAĞ

2. 1 "Felsefe" ve "Felsefe Yapmak" Kavramları

Eskiçağda Yunanlıların *"paideia"*[1] dedikleri, ideal yurttaş yetiştirme ve eğitme arzuları vardı. Bunu kaygıyla ilgili uygulamalarla ve kuramlarla yapıyorlardı. İnsan eğitimini kendine görev edinenler ise soylular sınıfına mensuptu (Hadot, 2017, s. 23). Amaçları insanın ruhuna, çocukluktan başlayan, erdem yolunda ilerlemek ve ideal bir yurttaş olmak arzusunu yerleştirmekti. Eğitimin içeriği, adil bir şekilde yönetme ve yönetilme üzerineydi. Onların gözünde, doğru eğitimi alanlar iyi/mükemmel insan olurlardı; kendilerini yönetmeyi de öğrendikleri için bir yanlış olduğunda düzeltmeyi de bilirlerdi (Platon, 2007, 644a, s. 75). Platon'a göre kusursuz bir eğitim-öğretim, değerli insanlar ortaya çıkarır. Bu insanlar da hem kendilerini hem de eğitim sistemlerini iyileştirirler. Böylelikle ileriki nesillerin de nitelikli yetişmesi sağlanır. Çünkü bu eğitimler hem bedensel hem de zihinseldir (Platon, 1971, 424a,b, s. 113).

M.Ö. 5. yüzyılda demokrasinin gelişmesiyle birlikte, diğer ülkelerde de gelecekteki yurttaşlarını yetiştirme kaygısı başladı. Gençleri bedensel (jimnastik) ve ruhsal (müzik) eğitime tabi tuttular. Bununla koşutluk içinde iktidar mücadeleleri de başladı. Lider olmak isteyen birinin halkı ikna edebilmek için iyi bir hitabet bilgisi olmalıydı. Meclisin ise halk için sağlıklı kararlar alabilmesi gerekiyordu. Bilgicilik (*sophisme*) de, işte bu ihtiyaçlar üzerine ortaya çıktı (Hadot, 2017, s. 24).

Daha önceleri gençler, bir uzmanlık alanı olmadan, yetişkinlerin hayatlarıyla iç içe yaşayarak sadece *arete* (ahlaki erdemdeki mükemmellik) için eğitiliyorlardı. Demokrasinin gelişmesiyle birlikte Sofistler, gençleri siyasal yaşama hazırlamak için ders vermeye başladılar. Sofistler gençlere, ücret alarak onları ikna etme, bir şeyin yanında veya karşısında olmayı aynı beceriyle savunma gibi şeyler öğretiyorlardı. Belli bir ücret

[1] Ayrıntılı bilgi için bakınız. Platon, *Yasalar* (İlk basım: 1994), çev. Candan Şentuna - Saffet Babür, 3. Baskı, İstanbul: Kabalcı Yayınevi, 2007; Eflatun, *Devlet,* çev. Sabahattin Eyüboğlu-M. Ali Cimcoz. 2. Baskı, İstanbul: Remzi Kitabevi, 1971.

karşılığında ders verdikleri için Platon ve Aristoteles, Sofistleri bilgi ticareti yapmakla suçladılar (Hadot, 2017, s. 25).

Platon'un Sofist diyaloğunda sofistlerle ilgili tanımlamalarını, kitaba önsöz yazan Émile Chambry şöyle özetlemiştir (Platon, 2016, s. 9): *"Sofist, bir şehre yerleşip satın aldığı veya sahip olduğu erdemle ilgili bilgileri satan kişidir. Özetlersek birincisi, sofist genç zenginleri avlamaya çalışan kişidir. İkincisi, ruha yönelik bilgilerin tüccarıdır. Üçüncüsü, bu bilgilerin perakende satışını yapar. Dördüncü niteliği, satın aldığı bilgilerin üreticisidir. Beşincisi, söz savaşlarına katılan bir alet, bir münazara sanatçısıdır. Ve sonuncu olarak, bilime engel olan kanaatleri temizleme uzmanıdır."*[2]

Önceden de bilge olarak tanımlanan insanlar vardı; fakat *"philosophia"* sözcüğünün ortaya çıkışı M.Ö. 4. yüzyılda Platon tarafından olmuştur (Hadot, 2017, s. 21). M.Ö. 7. ve 6. yüzyılda Sokrates öncesi düşünürler *"philosophos"* (filozof) sıfatını, *"philosophein"* (felsefe yapmak) fiilini, *"philosophia"* (felsefe) adını bilmiyorlardı (Hadot, 2017, s. 26). Eskiçağda verilen felsefi eğitim, içine politika girdiği için şekil değiştirmişti. Hem eğitimin konusu hem de eğitmenler değiştiği için bu dönemde "felsefe" ve "felsefe yapmak" kavramları da farklı tanımlar kazanmaya başladı. Felsefe insanlar için doğrudan bireysel bir yaşam şekli olmaktan çıkmış, toplumsal yönetim konusunda da etkin rol oynamaya başlamıştı. Artık insanlar kendi hayatlarının yönetimini de bilge olarak adlandırdıkları bir başkasına bırakmışlardı. Günümüzde yaşanan bireysel sıkıntıların tedavisi için de aynı yöntemi kullananların hâlâ mevcut olduğu ileri sürülebilir.

Bazı felsefi danışmanlara göre günlük kaygılar ve sıkıntılar için felsefeden veya psikolojiden yardım alındığında dahi bu tedavi sürecinin sonunda kişi, deyim yerindeyse "kendi kendinin doktoru" olabilecek bir seviyeye ulaşmalıdır. Örneğin Peter B. Raabe'nin danışmanlık sürecinde uyguladığı dört aşamalı yönteminin sonunda danışan artık kendi özerkliğini kazanır ve yeni bir dünya görüşü edinerek kendine felsefi bir yaşam tarzı belirler. İleride aynı durumlarla karşılaştığında, danışmanlık sürecinde edindiği bilgilerle yoluna devam edebilecektir (Altunbaşak, 2021, s. 82). Daha sonraki bölümlerde felsefi danışmanların bu tarz görüşlerine daha ayrıntılı bir biçimde yer verilecektir.

[2] Sofistlerle ilgili ayrıntılı bilgi için bakınız. Platon, *Sofist,* çev. Cenap Karakaya. İstanbul: İletişim Yayınları, 2016.

"Sophos" kavramı için günümüzde dahi hâlâ net bir tanım yapılamıyor; bilge de deniyor bilgelik de. Hâlâ *sophos* olan kişi, çok şey bilen midir yoksa doğru yaşamayı bilen midir tartışmaları yapılıyor. Eski Yunanda "bilge", bir şeyi yapabilme becerisine sahip olanlar (devlet adamı, şair, zanaatkâr vb.) için kullanılırdı. Hadot'ya göre gerçek bilgi, bir şeyi yapabilme yetisidir, gerçek yapabilme yetisi ise iyiyi yapma bilgisidir. İyinin bilgisine sahip olup ona uygun bir felsefi yaşam sürmek de, bilge olma yolunda atılan bir adımdır (Hadot, 2017, s. 29). Bilgici (*sophiste*) ise gençlere *"sophia"*yı (bilgiyi) öğretme amacı olanlara denirdi. Bilgiciler için *"sophia"* önceleri siyaset hayatındaki beceriydi, daha sonraları genel kültürün, özellikle bilimsel kültürün bir parçası oldu (Hadot, 2017, s.32).

Bilindiği gibi, Platon, *Şölen*'de filozofun tanımını yapmıştır. Bu tanımla birlikte hem Sokrates'in unvanı hem de filozofun ne olduğu daha belirgin bir biçimde belli olur (Hadot, 2017, s. 33). *Şölen*'de (Sokrates'in hocası olduğu söylenen) Mantinealı Rahibe Diotima, sevginin mitolojisini anlatır. Aşk ve sevginin tanrısı Eros, yoksulluk tanrısı Penia ile olanak, zenginlik ve çare tanrısı Poros'tan olmuştur. Bundan dolayı, Diotima, Eros'un Tanrı-insan, ölümlü-ölümsüz arasında duran bir varlık/cin olduğunu düşündüğünü söyler. Hem ortada kalan hem de aracı olandır (Platon, 2015, 203a-204a, s. 84, 85). Diotima'nın bu tanımıyla Sokrates/filozof ve Eros arasında büyük benzerliklerin olduğu görülür. İkisi de yoksul ve zarafetten uzaktır; yine ikisi de ruhlara tuzak kuran tehlikeli bir avcıdır (Hadot, 2017, s. 52). Eros bilgi ile cehaletin arasında durduğu için *philosophos*/bilgiyi sevendir. Platon bilgeliğin tanımını yapmaz. Çünkü bilge Tanrıdır, bu sebepten de aşkındır. Aşkınlığa erişmek mümkün olmadığı gibi, tanımını yapmak da mümkün değildir. Bilgelik, aslında, erdemle özdeşleştirilen bilginin kusursuzluğunu temsil eder (Hadot, 2017, s. 53).

Sokrates figürü bilgeliğin aşkın ideali ile somut insanlık gerçekliği arasında bir aracıdır. Sokrates bir bilge değil, bir filozoftur. Başka bir deyişle, insan ile bilgi arasında aracı olandır, orta yoldur, dengedir. Fakat aklımızda beliren bu figürle Sokrates'in kendisi farklıdır. Aktarılan rivayetlere göre Sokrates fiziksel olarak çirkin, ölçüsüz, soytarı görünümlü ve karikatür gibidir. Yine *Şölen*'de (Platon, 2015, 215b, s. 100.) Alkibiades, Sokrates'i silenosa benzetmiştir. Silenoslar ve satyroslar yarı insan yarı hayvan melez iblislerdir. Küstah, gülünç ve rahattırlar (Hadot, 2012, s. 49). Hadot'ya göre Sokrates'in dış görünüşü maskedir. Hayatı boyunca hiçbir şey bilmiyormuş gibi görünür ve insanlarla

dalga geçer. Kendisi maske ile dolaştığı için başkalarına da bunu aşılar (Hadot, 2012, s. 50).

Hadot Sokrates'in maskesiyle ilgili ironiyi açıklamak için Otto Apelt'in betimlemelerini kullanır. Apelt Sokrates'in arkasına saklandığı maskeyi/ironiyi şöyle açıklar: "Sokrates, karşıtını ikiye 'ayırmak' için kendini ikiye böler: bir yanda, tartışmanın nasıl biteceğini önceden bilen Sokrates vardır, diğer yanda, yolu oluşturacak olan Sokrates. İroni buradadır işte. Sokrates'in muhatabı ile yolu oluşturması; ortağıyla, aralıksız bir biçimde tastamam bir uzlaşma gerektirir. Bu ortağın konumunu başlangıç noktası olarak alarak, bu konumun doğurduğu tüm sonuçları yavaş yavaş ona kabul ettirir. Her an, 'mantıklı söylem'in, logos'un akılsal gereklilikleri üzerine kurulmuş olan bu uzlaşmayı gerektirerek, genel işleyişi yansıtır ve muhatabı, başlangıçtaki konumunun çelişkili olduğunu fark etmeye sevk eder. Sokrates genellikle, muhatabının aşina olduğu bir faaliyeti tartışma konusu olarak seçer ve onunla, bu faaliyeti gerçekleştirmek için edinilen pratik bilgiyi tanımlamaya uğraşır: General cesurca savaşmayı bilmelidir; kâhin tanrılara karşı saygı çerçevesinde eylemeyi bilmelidir. Ve işte, yolun sonunda komutan, cesaretin ne olduğunu, kâhin ise saygının ne olduğunu bilmez olur. Muhatap, neden eylediğini gerçekten de bilmediğini fark eder. Onun değerler sisteminin tümü ansızın temelsiz görünür gözüne. Buraya kadar kendini, –bir manada– konuşma şeklini yapılandıran bu değerler sistemiyle özdeşleştirirdi. Şimdi ise, kendisiyle çelişir. Muhatap böylelikle ikiye bölünür: Sokrates ile tartışmadan önceki haliyle muhatap ve karşılıklı, sabit uzlaşmalarında, Sokrates ile özdeşleşen ve o andan itibaren, öncesinde olmuş olduğu kişi olmayan muhatap" (Hadot, 2012, s. 54). Buradaki ironi, Sokrates'in muhatabından hiçbir şey öğrenmek istemiyormuş gibi, zaten her şeyi biliyormuş gibi davranmasıdır.

Diotima'ya göre felsefe yapamayan iki sınıf vardır: tanrılar/bilgeler ve deliler. Çünkü tanrılar zaten bilgedirler; deliler ise bilge olduklarını sanırlar. Bir şeyden yoksun olduğunun bilincinde olmayanlar o şeyin arayışı içine de girmezler (Hadot, 2017, s. 54). İnsanlar bilge olan ve bilge olmayan olarak kesin bir şekilde ayrılır ve bilge olmayanlar bilgeliğe asla ulaşamazlar. Bilge olmayanların da iki türü vardır. Birincisi bilgisizliğinin farkında olan, bilinçliler, yani filozoflardır. İkincisi ise bilgisizliğinin farkında olmayan, bilinçsizler, başka bir deyişle, delilerdir. Felsefe bilgelik değil, bilgelik düşüncesiyle belirlenen bir yaşam biçimi ve bir söylemdir (Hadot, 2017, s. 55).

Bilgeyle bilge olmayan arasında özde bir fark vardır. Sadece bilge olmayan yaptığı davranışlar üzerinden artı veya eksi olarak değerlendirilebilir. Fakat bilge hiçbir derecelendirmeye tabi olmaz, çünkü onda mutlak bir kusursuzluk vardır. Fakat filozofun bilge olmaması, filozofla diğer insanlar arasında bir fark olmayacağı veya olmadığı anlamına da gelmez. Filozof bilgisizliğinin bilincindedir, bilgeliği arzu eder, bilgeliğe doğru ilerlemeye çabalar. Stoacılara göre bilgelik yalnızca ani bir değişimle anlık olarak erişilebilecek bir tür aşkınlıktır (Hadot, 2017, s. 58).

Sokrates'ten önce de bilgiye erişmek için diyalektik yöntem kullanılıyordu. Fakat onun yöntemini farklı kılan diyaloğun merkezindeki kişinin rolüdür. Hiçbir şey bilmediğinden hep sorgulayan bir kişidir o. Sokrates'e en bilge kişinin kendisi olduğu söylendiğinde bunu kabul etmez. Çünkü Eski Yunan geleneklerine göre bir şeyi yapabilme yeteneğine sahip değildir ki bilge olsun. Bu beceriye sahip olanlarla konuşur ve her şeyi bildiğini sanan ama hiçbir şey bilmeyen insanların olduklarını fark eder. Kendi bilgeliği de buradan gelir. Platon'un tanımında da olduğu gibi, o hiçbir şey bilmediğini bilir (Hadot, 2017, s. 35). Hadot'ya göre Platon bu açıklamasıyla bilginin geleneksel anlamını da reddeder. Bilgi, Sofistlerin yaptığı gibi aktarılabilecek bir şey değildir. Bilgi ruhta saklıdır; kişi onu kendi bulmalıdır (Hadot, 2017, s. 37).

Sokrates'in sorduğu sorular muhatabını bir şeyi bilmeye veya belirli bir konuda birtakım çıkarımlar yapmaya götürmez. Tersine, Sokrates'in diyalogları muhatabını uzlaşılamaz bir çelişkiye (*aporiaya*) götürür. Diyaloğun konusu hakkında bir çıkarımda bulunmak veya formüle etmek imkânsızlaşır ya da muhatap kendi bilgisinin boş olduğunu keşfettiği için aynı zamanda kendi hakikatini keşfedecektir. Başka bir deyişle bilgiden kendine doğru geçiş yaparak kendi kendini sorgulamaya başlayacaktır. Sokrates'in diyaloğunda gerçek soru, konuşulan konu değil, konuşanın kendisidir. Gerçek sorunun kişinin kendisi olması şu manaya gelir: diyaloğun içinde çözümü aranan sorular ve kavramlar aslında muhatabın kendi kafasında bulunan karmaşaları çözmek için soruşturulur. Diyalogdaki soru da çözüm de kişinin kendisindedir. Sokrates muhataplarını kendilerini incelemeye, kendi kendilerinin bilincine varmaya götürür. Sokrates, tıpkı bir "at sineği" gibi, muhataplarını, onları sorgulayan, kendilerine dikkat etmeye, kendileri için kaygılanmaya zorlayan sorularıyla rahatsız eder (Hadot, 2017, s. 38).

Sorgulanan, aslında, sahip olduğumuzu sandığımız görünürdeki bilgimizden çok, benliğimizle yaşamımızı yöneten değerlerdir. Çünkü Sokrates'le girdiği diyaloğun sonunda muhatap neden hareket ettiğini bile bilemez haldedir. Söylemindeki çelişkilerin ve kendi iç çelişkilerinin farkına/bilincine bu diyalog sonunda varacaktır. Kendi kendinden kuşku duyar ve Sokrates gibi o da hiçbir şey bilmediği bilgisine ulaşır. Ama bunu yaparken kendisiyle arasına bir mesafe koyar, kendisine uzaktan bakmaya başlar. Benliği ikiye ayrılır ve bir yarısı, (tam da Sokrates'in istediği gibi) tartışmanın her aşamasında, Sokrates ile karşılıklı anlaşarak özdeşleşir. Böylece muhatap kendi benliğinin bilincine varır, kendi kendini sorgulamaya başlar. Gerçek sorun neyi, nasıl bildiğimiz değil, nasıl, ne biçimde var olduğumuzdur. Sokrates, insanlara yaptığı bu "var olma" çağrısını sadece sorgulamalarıyla değil, alaycılığıyla ve özellikle kendi var olma biçimiyle, yaşam biçimiyle de yapar. Felsefe yapmak artık Sofistlerin istedikleri gibi bilgiye, beceriye, *"sophia"*ya ulaşmak değildir. İnsanın olması gerektiği gibi olmadığı duygusuna kapılacağı için, kendi kendisini sorgulamasıdır (Hadot, 2017, s. 39).

Sokrates'in felsefesi, ondan etkilenen okulların dediğine göre, belli bir yaşam biçimine bağlı bir söylem ya da belli bir söyleme bağlı bir yaşam biçimidir (Hadot, 2017, s. 34). Sokrates insanları doğru olduğuna emin oldukları konularda bile şüpheye düşürür. amaç onlara yeni bakış açıları kazandırmak ve at gözlüklerinden kurtulmalarını sağlamaktır. Onun yöntemi günümüz felsefi danışmanları için de bir sorgulama ve düşünme yöntemidir. Sokrates'e göre bir kavramın tanımı herkes tarafından onaylanmış olsa bile sorgulanmalıdır. Böylece, sorgulama aracılığıyla, sorgulamanın ve sorgulananın eksik veya yanlış yanları bulunabilir. Sokrates'e göre nasıl bir mesleğin teknik yanlarını bilmeden o mesleği icra edemiyorsak, aynı şey yaşam için de geçerlidir (Altunbaşak, 2021, s. 47).

Yaşadığı dönemin en önemli hatiplerinden olan İsokrates'e göre ise eğer insanın doğasında ne yapıp edeceğini söyleyecek bir *episteme*/bilgi yoksa, en iyi çözümü bulan kişiye bilge (pratik bilgelik), en kısa sürede yargılama yetisine ulaşan kişiye de filozof (ideal bilgelik) diyebiliriz. İsokrates öncelikle ideal bir bilgelikten (*episteme*) söz eder. Bu bilgelik, son derece sağlam bir yargılama yetisi temeline oturan ve yaşamı sürdürmeye yarayan kusursuz bir yapabilme bilgisidir. Ardından, pratik bir bilgelikten (*sophia*) söz eder, ki bu da bir başka yapabilme bilgisidir ve karşımıza çıkabilecek her durumda akılcı

ama tahmini kararlar almamızı sağlayan sağlam bir yargılama oluşumuyla edinilir. Ona göre insanlığa hizmet eden ve kamusal çıkarlara yarayan yüksek ve güzel konularda iyi konuşmayı öğrenen, bu konularda hatip olan insan daha iyi olabilir. Çünkü felsefe, bir iyi söyleme ve iyi yaşama sanatıdır (Hadot, 2017, s. 59).

Sonuç olarak "felsefe" ve "felsefe yapmak" kavramları ilk ortaya çıktıkları dönemde, önce bireysel, sonra toplumsal yaşamın yönetiminde etkin bir biçimde kullanılmıştır. Eskiçağdan beri yaşamın içinde kullanılan felsefe, Helenistik dönemin filozofları ve felsefe okulları tarafından da felsefi söylem ve felsefi yaşam ikilisi olarak ayrılmadan uzun bir süre yoluna devam edecektir. Helenistik dönemin felsefe okullarının arasında görüş ayrılıkları da çıkacaktır elbette. Fakat bu okulların fikir birliği yaptıkları konulardan biri de felsefenin yaşamdan çıkarılamayacağı olacaktır.

2.2 Helenistik Okullar ve Felsefi Akımlar

Helenistik Dönem, M.Ö. 330-30 yılları arasındaki dönemin adıdır. Bu dönemden sonra M.S. 5. yüzyılın sonuna kadar olan ise Roma dönemidir (Arslan, 2008, s. 3). Yunan kültürünün Eskiçağda dört farklı tarihi dönemi vardır. Birincisi, Büyük İskender'den önce klasik Yunan dönemidir. İkincisi İskender'in fetihlerinden sonra gelen ve bu klasik Yunan kültürünün Doğuya yayılması sonucu ortaya çıkan kozmopolit, seküler Helenistik kültür dönemidir. Helenistik kültür döneminde Platonculuk (Akademia) ve Aristotelesçilik (Lykeion) gibi eski okulların yanı sıra Epikurosçular, Stoacılar ve Septikler tarafından temsil edilen yeni felsefe okulları ortaya çıkar. M.Ö. 1. yüzyılda, Helenistik dönemin sonuna doğru bu felsefe okulları tarafından temsil edilen seküler düşünceye karşı, Doğu dinlerinden gelen bazı düşüncelerin bulunduğu dini bir tepki ortaya çıkar. Üçüncü dönemde hem buna karşı çıkılır, hem de buna uygun bir cevap olması açısından klasik Pagan Yunan kültürüne daha fazla dini bir renk kazandırılır. Dini problemleri felsefi bir dil içinde ifade etmeye çalışan bir dünya görüşü ortaya çıkmaya başlar. Bu görüş genellikle Stoacılığın son döneminde ve Platonculuk ile Pythagorasçılığın yeniden canlandığı dönemde ortaya çıkar. Dördüncü dönemde ise eski Yunan düşüncesi Doğuya ve Hıristiyanlık, Zerdüştlük, Mitracılık gibi kurtuluş vaat eden dinlere teslim olur. Yunan seküler düşüncesi tümüyle dinsel bir dünya görüşüne dönüşür. Felsefe artık sadece dinin ortaya attığı problemlere, duygu ve düşüncelere destek olmak için kullanılmaya başlar (Arslan, 2008, s. 4).

Yunan felsefesi bir doğa felsefesi olarak başladı, Sofistler ve Sokrates döneminden sonra, yoğun bir biçimde doğadan insana dönüldü. Platon ve Aristoteles ise insanın, toplum ve doğa ile bir bütün olduğunu gösterdi (Arslan, 2008, s. 9). Platon ve Aristoteles, insanın hem teorik hem pratik, hem bireysel hem de toplumsal/siyasal yanlarının olduğunu ortaya koydular. Helenistik dönemde kendini gösteren yeni felsefi okullarda buna karşı görüşler de ortaya çıkmaya başladı. İlk olarak Platon ve Aristotelesçi felsefenin teoriye, entelektüel bilgiye, bilime gösterdiği büyük ilgiye karşı çıkarak felsefenin esas işlevinin ve değerinin pratik olarak, insanın günlük yaşam ve pratikle ilgili sorunlarını ele alması gerektiğini savundular. Yine Platoncu ve Aristotelesçi felsefenin, insanın ahlaki hayatını toplumsal-siyasal hayatı içinde anlama ve değerlendirmesinden yola çıkarak, insanın bireyselliği ile ilgili sorunlara artık ağırlık verildi. Kısacası felsefeyi bilgi kuramı/mantık, doğa felsefesi/fizik ve ahlak felsefesi/etik olarak üç ana alan üzerinden kurdular (Arslan, 2008, s. 10).

Ayrıca bu dönemin düşünürleri, mantık ve fizik alanlarının ancak etikle anlam kazanabileceğini savundular. Etiğin ana amacının da birey olan insanın mutluluğu olduğunu ileri sürdüler. Bu okullara göre felsefenin asıl amacı, insana nasıl yaşaması, mutlu olması gerektiği konusunda kılavuzluk etmek, yol göstermektir. Bu amacı gerçekleştirmek için insanın, kendisinin ne olduğu hakkında ve içinde yaşadığı evrenin doğasının ne olduğu hakkında bazı bilgilere ihtiyacı vardır. Bu bilgi de, doğa felsefesinde, başka bir deyişle, fiziktedir. Çünkü insanın kendisinin, doğanın, evrenin bilgisine sahip olup olamayacağı hakkında, doğrunun ne olduğu ve doğrunun ölçütünün ne olduğu hakkında bir soruşturma yapmadan, yani sağlam ve doğru bir anlayışa sahip olmadan doğa bilimi yapılamaz; yapılsa da problemli olur. Bu yüzden bilgiyle, bilgi kuramıyla, mantıkla ilgili araştırmalar gereklidir. Bu üç okulun ortak ve ana sloganı şu şekildedir: Doğa bilimi için mantık/bilgi kuramı; ahlak felsefesi, etik, pratik felsefe, bilgelik için doğa bilimi; mutluluğa erişmek için bir yaşama sanatı olarak pratik felsefe/ahlak felsefesi konu edinilmelidir (Arslan, 2008, s. 11). Helenistik dönem felsefe okulları, kendi felsefelerinden yola çıkarak, insanın mutluluğa veya en iyiye erişebilmesi için farklı yollar ortaya koyar.

Stoacılara göre tek ve en yüksek iyilik, iyi ahlak ve saf ve katıksız olan erdemliliktir. Tek kötülük ise kötü ahlak ve erdemsizliktir. Stoacı olduğu bilinen Roma İmparatoru Marcus

Aurelius'un da savunduğu gibi, iyi ile kötüyü ayırt edebilirsek, kötüye veya kötü zannettiklerimize karşı cesur olursak ve iyi olana yaklaşırsak işte o zaman mutluluğa erişebiliriz (Hadot, 2021, s. 77):

"(...) Kısacası, insan doğasına ters düşmeyen şeyi, insan için terslik olarak nitelendirebilir misin? (...) Bu dış değişim, seni, doğru, yüce gönüllü, bilge, sakıngan, dengeli, gerçeğe uygun, ölçülü, özgür olmaktan ve bir araya gelmeleri insan doğasının kendisine özgü olan iyilikleri elde etmesini sağlayan erdemlerden alıkoyuyor mu? Bundan başka, seni üzüntüye yönelten her olayda, şu ilkeden yararlanmayı da unutma: Bu bir terslik değildir, buna soyluca katlanmaksa bir mutluluktur. (Marcus Aurelius, 1974, IV, 49, s. 52)"

Epikurosçulara göre ise en yüksek iyi ve insana mutluluk verecek olan tek şey hazdır. Epikurosçu haz, canlı, bedensel, etkin bir haz değildir; acının yokluğudur; başka bir anlatımla, ruhun kaygılardan, bedenin de fiziki acılardan kurtulmuş olmasıdır. Bu bakımdan Epikurosçu mutluluk anlayışı ile Stoacıların, insana dıştan gelen hiçbir şeyden, zevkten ve acıdan etkilenmemesi olarak tanımladıkları mutluluk anlayışları benzerdir. Ayrıca bu görüş, Septiklerin (kuşkucuların) mutluluk öğretileriyle benzerlik gösterir. Onlara göre, eşyanın yapısı bilinemez olduğundan, bilge kişi hiçbir konuda yargıda bulunmamalıdır. Dolaylı olarak da, pratik anlamda onlardan hiçbir biçimde etkilenmemelidir (Arslan, 2008, s. 12).

Epikurosçuları, Septikleri ve Stoacıları takip eden filozoflar kendilerini "insan yaşamının doktorları" olarak tanımlarlar. Bu filozoflara göre felsefe, insanın hizmetindedir ve ona yaşamı konusunda, iç özgürlüğünü kazanmasında ve acılarının azaltılmasında yardım etmeyi hedefler. Eskiçağ filozoflarına göre felsefe, insanların dünya görüşleri, var olma tarzları ve kişilikleri üzerinde sağaltıcı etkiye sahiptir. Filozoflar insanlara, düşünmelerinde ve yaşam şekillerinde onları yönlendirebilecek bir yöntem öğretmek isterler. Hadot bu felsefi söyleme "ruhani alıştırmalar" der (Altunbaşak, 2021, s. 48). Böylelikle bizim, felsefi danışmanlık sürecinde başvurabileceğimiz bir felsefe ortaya çıkarılmış olur. Felsefi danışmanlar olarak bizlerin de, bize başvuran danışanlara, yaşam seçimleri, sıkıntıları azaltma, mutluluğa ulaşma gibi konularda çeşitli yönlendirmeler yaparak yardımcı olmalıyız.

Bu üç okula göre insanın mutluluğa ulaşabilmesi için dış koşullara, yani toplumsal-siyasal hayata gerek yoktur. Üç okulun bu görüşleri, bireysel-ahlaki hayatın gerçekleşmesi için toplumsal-siyasi çevreye ihtiyaç olduğunu savunan Platon ve Aristoteles'le çelişir. Çünkü onlara göre ahlakilik denen şey, bireyin kendisine, kendi bireysel bilgisine, arzusuna ve iradesine, bireysel özgürlüğüne ve seçimlerine bağlıdır. Bu irade ve özgürlüğün kendisi de doğası itibarıyla dış koşullardan, toplumdan ve devletten etkilenmez. Stoacılar ve Epikurosçular kendi doğa felsefelerinde, Platoncu ve Aristotelesçi idealizme karşı çıkarlar (Arslan, 2008, s. 13).

Bilgi konusunda da ayrılırlar; bilindiği gibi Epikurosçular ve Stoacılar empirik bilgi anlayışını benimserler. Başka bir deyişle, duyularımızla algılayabildiklerimizin bilgisine ulaşabileceğimizi savunurlar. Platon ve Aristoteles ise duyulardan bağımsız özel bir yetinin olduğunu, başka bir anlatımla, ideaların varlığını kabul ederler. Epikurosçular ve Stoacılar için doğru bilginin kaynağı, açık seçik olan algılardır. Akıl da kavram ve yargılardan ibarettir. Sokrates'in ahlaki entelektüalizmi (ahlakı özü itibarıyla bilgiye indirgemesi), tutkuları reddetmesi, en yüksek iyi ile erdem ve erdem ile mutluluk arasında kurduğu ilişki, Stoacı ahlak felsefesinin temelini oluşturur. Sokrates bireyin ahlaki etkinliğini, içinde bulunduğu dış etkilerden bağımsızlaştırır, ahlakla politikayı birbirinden ayırır ve politik konulara karşı ilgisizdir. Epikurosçular ve Septikler, Sokrates'in bu öğretilerini, izlenmesi gereken doğru yol olarak kabul ederler (Arslan, 2008, s. 14).

Sokrates, Platon ve Aristoteles Yunan tanrılarına ve inançlarına karşı, yeni bir inanç sistemi oluşturmak istediler; bunu da felsefeyi kullanarak yapacaklardı. Helenistik dönemde, bu yeni inanç sistemi kurma ihtiyacını ise Stoacılar karşıladılar (Arslan, 2008, s. 17). Epikurosçular Yunan dinini ve tanrılarını inkâr etmediler, fakat kendi düşünce sistemlerinin içine de almadılar. Septikler zaten şüpheci tavırları gereği yargılarını askıya aldılar. Stoacılar ise Yunan dininin geleneksel tanrılarını simgesel olarak gördüler. Din kavramının kendisine önem verdiler. Doğa ile Tanrıyı, doğa yasaları ile tanrısal yasaları eş gören panteizmi, evrenin her tarafında var olduğunu savundukları inayet öğretilerini, pratik felsefelerini ve ahlaklarını, dinsel ihtiyaçlara cevap veren felsefi bir sistem olarak kurdular. Son dönem filozofları olan Seneca, Epiktetos ve Marcus Aurelius'ta, Stoacılık sadece kozmolojik ve ahlaki bir felsefi öğreti değil, aynı zamanda bir akıl ve kurtuluş dini

haline geldi. Yeni-Pythagorasçılık ve Yeni-Platonculuk gibi felsefi akımlar da, kendi son dönemlerinde bütünüyle Doğu tarzı bir kurtuluş dinine dönüştü (Arslan, 2008, s. 18).

Platon ve Aristoteles insanın gerçek özünü aklının oluşturduğunu, bu aklın ona dışarıdan, yukarıdan geldiğini savunurlar. Onlara göre akıl, insanın duyusal dünyasından ve bu dünyadaki hayatından üstün ve aşkındır. İnsanın en belirleyici gücü, düşünebilmesidir ve bu sayede ideal, nesnel gerçekleri kavrayabilir. Bu fikirler Helenistik dönemdeki filozoflar tarafından bir adım ileriye götürüldü. Stoacılar Platon'un gerçek varlığı, başka bir varlığa etkide bulunması üzerinden tanımlamasını kabul eder ama bu özelliğin sadece ideaya değil, maddeye de ait olduğunu savunur. Yine Platon sabit, hareketsiz, değişmez olan idealardan ve canlı, hareketli ve değişebilir bir evrenden bahseder. Stoacılar ise hem canlı, hareketli hem de bir madde olan ateşin varlığını kabul ederler. Platon duyusal dünya ile ideal, akılsal dünyayı birbirinden o kadar kesin hatlarla ayırmıştır ki, bu iki dünya aralarında hiçbir ilişkinin kurulamayacağı iki zıt varlık alanı olarak tanımlanmıştır. Helenistik dönemde ortaya çıkan felsefeler, bu iki varlık alanından birini diğerine tercih etmek dışında başka bir seçeneğin olmadığını görmüşlerdir (Arslan, 2008, s. 19).

Platon bu görüşleri bakımından felsefi danışmanlığa doğrudan bir başvuru noktası olarak alınamaz. Stoacıların Platon'dan aldıkları düşünceler, felsefi yaşamda kullanılabilecek yöntemleri oluşturmakta yardımcı olmuştur. Bütün gerçekliği ideaların dünyasına taşımak, kişiye bireysel yaşamında karşılaştığı sorunları hep ideal dünyada çözmesi gerektiğini düşündürür. İdeal dünyada bulunan çözümler de yaşama somut bir şekilde etkide bulunmadığından, pratik bir fayda da sağlayamaz.

Üç Helenistik okulun düşünce yapıları da, bu görüşlere göre evrilmiştir. Onlara göre varolan dünya (dış dünya, nesnel şeyler dünyası, hayali bir idealar dünyası, akılsal şeyler dünyası), sabit, hareketsiz, cansız nesneler dünyası değildir. Bu dünya insanın kendisine hâkim olması imkânsız görünen, dinamik, hareketli ve değişken nesneler, yasalar dünyasıdır. O halde bilgelik ve mutluluk, bu dünyayı değiştirmek değil, onu olduğu haliyle kabul etmek, ona itaat etmek, onun yasalarına uygun bir şekilde yaşamaktır. Böylece özgürlük de insanın içinde bulunduğu dünyayı değil, kendisini değiştirmesinden, bu dünyaya tahammül etmesinden ibarettir. Bu genel dünya görüşlerinin sonucu olarak, Helenistik dönemde ortaya çıkan üç önemli okuldan her biri içinde yaşadığımız dünyaya nasıl uyabileceğimizin, ona nasıl tahammül edebileceğimizin yollarını kendi tarzlarında

göstermek üzere ortaya çıkmışlardır. Epikurosçuluk bu dünyanın yönetimi üzerinde tanrıların hiçbir rolü olmadığını, evrende hüküm süren şeyin salt ve zorunlu doğa yasaları olduğunu ileri sürer. Stoacılar ise daha iyimser bir bakış açısından hareketle içinde yaşadığımız dünyanın insanlar için acı verici olduğunu kabul ederler. Dünyanın bir bütün olarak tanrısal olduğunu, yani ancak tanrının yasalarını tam bir teslimiyet ve tevekkül ile kabul edip, benimsersek özgür ve mutlu olacağımızı savunmuşlardır (Arslan, 2008, s. 20).

Hadot, Platon da dahil olmak üzere, ondan sonra gelen ve onunla aynı fikirde olmayan felsefelerin bile ortak bir özelliği olduğunu belirtir: felsefi söylem ile felsefi yaşam biçimlerini birleştirmek (Hadot, 2017, s. 63). Felsefe yalnızca insanların ortak yaşamı ve bir okul ortamı içerisinde bulunan öğretmen-öğrenci arasındaki diyaloğu aracılığıyla gerçekleşebilir (Hadot, 2017, s. 64). Eskiçağ filozoflarının söylediklerine göre, Platon kendi felsefesini Sokrates ve Pythagoras'ın sentezi olarak kurmuştur. Sokrates'ten diyalog yöntemini, alaycılığını ve yaşamın sorunlarına gösterdiği ilgiyi almıştır. Pythagoras'tan ise matematik temelli eğitim düşüncesini, doğada bilim uygulamaları yapmayı, düşüncenin yükseltilmesini ve filozoflar arasındaki ortak yaşam idealini almıştır. Platon, felsefeyi yaşama uyarlamaya çalıştığı ilk zamanlarda işe siyasetle başlamak istemiştir. Çünkü kent yaşamında etkili olan erkeklerin, felsefe konusunda eğitilerek siyasi yaşamın değiştirilmesine katkı sağlayacaklarına inanılmıştır (Hadot, 2017, s. 66).

Platon, ideal bir yaşam için kusursuz kentler oluşturulması gerektiğini ileri sürer ve öğrencilerini de bu kentlere uygun ideal yurttaşlar olacakları şekilde yetiştirmeye çalışır. Hatta devlet yönetimindekilerin/kralın filozof olması gerektiğini bile savunur (Hadot, 2017, s. 68). Siyaset konusunda yetenekli insanlar yetiştirmek Sofistlerin de amaçları arasında yer alır. Fakat Platon insanın siyaset konusunda gelişmesi sonucunda erdem, ahlak gibi yetilerini kaybetmemesini sağlaması konusunda Sofistlerden ayrılır. Çünkü Platon siyasi yaşamı değiştiremese bile, insanları ideal bir kentin, ideal bir yurttaşı olarak yetiştirmeyi amaçlamıştır[3] (Hadot, 2017, 67).

Platon'a göre öğrencilere kusursuz akıl yürütme ve söylem yeteneği kazandıran bir diyalektik eğitim vermek çok tehlikeli olabilir. Çünkü bu eğitim, onlara

[3] Ayrıntılı bilgi için bkz. Platon, *Yasalar* (İlk basım: 1994), çev. Candan Şentuna - Saffet Babür, İstanbul: Kabalcı Yayınevi, 2007.

yapamayacaklarını yapabilirlermiş gibi göstererek, yapamayacakları şeyler hakkında cesaret verir. Ona göre diyalektik, bütünüyle mantıklı olmamalıdır. Bir taraf diğer tarafa düşüncesini dayatmaya çalışmamalıdır. Bu diyaloglar (özellikle ülkenin/şehrin yönetimi adına yapılıyorsa) karşılıklı mücadele değil, evrensel logosa uygun davranan iki kişinin ortak çabası olmalıdır (Hadot, 2017, s. 71).

Platon'un okulunda felsefenin ve siyasetin özdeş olduğu ileri sürülebilirdi. Çünkü Platon, bir insanın filozof olmasının, bir kenti yönetebilmesi için geçerli bir sebep olduğunu düşünürdü. Aristoteles'in okulu ise insanları sadece felsefi bir yaşama hazırlamaktaydı. Siyasi ve uygulamalı eğitim, sadece okul dışında siyaset öğrenip uygulamak isteyen kişilere verilirdi. Çünkü Aristoteles'e göre siyasi hayatta bulunabilecek mutluluk ile zihinsel etkinlikte bulunabilecek felsefi mutluluk farklı şeylerdir. Siyasi hayatta elde edilen mutluluk ikinci dereceden mutluluktur. Felsefi mutluluk ise, zihne uygun hayatın içinde olduğundan, birinci dereceden mutluluktur. Aristoteles'in tanımındaki zihne uygun yaşam, bütün dünyevilikten uzaktır, bundan dolayı başkalarından da uzaktır. Başkalarından (başkalarının yaşamından) uzak olan ve kendini zihinsel etkinliğe adayan kişi, sadece kendine bağımlıdır. Zihne uygun yaşamın aradığı tek sonuç kendisidir, varacağı da odur (Hadot, 2017, s. 84). Aristoteles'in bu bakış açısına göre, bir insanın birinci dereceden mutluluğa ulaşabilmesi için öncelikli olarak kendine, kendi yaşamına dönmesi gerekir. Çünkü mutluluk ilahi bir güç tarafından bize verilmez, erdem gibi kavramların incelenmesi, öğrenilmesi ve ruhsal alıştırmalar sonucunda ortaya çıkar. Aristoteles, ulaşılabilir de olsa, mutluluğun en yetkin tanrısal gerçeklik olduğunu düşünür. Çünkü erdemli olmanın ödülü veya erdemli olmanın amacı, tanrısallıkla ve mutlulukla dolu yüce bir iyidir. Bundan dolayı erdemli olmak için çaba gösteren herkes, mutluluğa ulaşabilir (Aristoteles, 2014, 1098b, s. 75).

Helenistik dönemde, okuldaki dersler öğretmenlerin anlattığı ve öğrencilerin not aldığı modern dönem dersleri gibi değildir. Derslerde asıl amaç, dinleyicileri belli bir kavram hakkında haberdar etmek, bilgilendirmek ve biçimlendirmektir. En sonunda da ortak araştırmalar yapmaktır. Zaten salt kurama uygun yaşam da böyledir. Öğretmek denilen şey aslında, Eskiçağda diyalogdur. Hem Platon hem de Aristoteles için diyalog kurmak (o sürecin içinde olmak), diyaloğun sonucunda varılan yerden daha önemlidir. Aristoteles'e göre felsefi söylem, gerçeklikle karşılaşınca sınırlanır. Çünkü dil sadece

görülenden/bileşik olandan söz edebilir, ideal olan/basit şeyler hakkında konuşamaz. İnsan zekâsı ancak tanrısal zekâyı taklit edebildiği zaman basit şeyler hakkında konuşabilir (Hadot, 2017, s. 93).

Hem Platon hem de Aristoteles gerçek bilgiye kavramlar, yöntemler ve gözlemlerle ulaşılabileceğini savunur. Bilgiyi sadece teorik olarak bilmek ve anlamak yetmez, aynı zamanda onu uygun yerlerde pratiğe de dökmek gerekir. Felsefi söylemler insanı erdemli kılmaya yetmez; erdemli eylemlerde de bulunmak gerekir (Hadot, 2017, s. 94). Sadece erdem hakkında felsefi söylemlerde bulunmak bir insanın erdemli olması için yeterli değildir. Erdemli davranmayı istemek ve sonra erdemli davranmak ancak bir insanı erdemli kılabilir. Gerçek bilgiye ulaşsak bile o bilgiyi yaşamımızın içine yayamıyorsak, kullanamıyorsak o bilgi hiçbir işe yaramaz, yalnızca teoride kalır.

M.Ö. 4. yüzyılın sonlarında neredeyse bütün felsefi etkinlikler Atina'daki okullarda, Platon'un Akademia'sında, Aristoteles'in Lykeion'unda, Epikuros'un Bahçe'sinde ve Zenon'un Poikili Stoa'sında yoğunlaşmıştır. Bu okullar üç yüzyıla yakın bir süre canlılıklarını korudular (Hadot, 2017, s. 104). Helenistik felsefeyi imparatorluk döneminde de devam ettiren dört büyük okuldan en ağır basan okul, hazcılığı savunan ve Tanrının evrene müdahalesini reddeden Epikurosçuluk'tur. Günümüzde en çok yararlanılan okul ise, evrenin bir amacının olduğunu söyleyen ve en yüksek iyinin, aklın yerinde ve doğru kullanımı olduğunu savunan Stoacılık'tır (Cevizci, 2018, s. 77). Felsefi danışmanlık ekolleri de, bu iki okuldan çok iyi bir şekilde yararlanmaktadır.

Dogmatik olduklarını düşündüğü için diğer felsefeleri kabul etmeyen Septisizm (Kuşkuculuk) de bu okullardan biridir. Son olarak Platon'dan yola çıkarak dine karışan, Hıristiyan ve İslam felsefeleri için bir temel oluşturan okul ise Yeni-Platonculuk'tur. Eskiden insan, kendi kaderini belirleyebileceğini düşünürdü. Yeni-Platonculuk döneminde ise kaderin zaten belirlenmiş olduğunu ve hiçbir şeyi değiştiremeyeceğini düşünen insan çareyi felsefede aramış, felsefeyi tek kurtuluş yolu olarak görmüştür (Cevizci, 2018, s. 78). Böyle bir sonuca varmada, Yeni-Platonculuğun felsefeyi yavaş yavaş bir din haline getirmesinin de payı büyüktür. Dönemin insanları felsefi bir yaşam biçimini değil de, dini sorunlarını felsefeyle çözen bir ekolü aslında izlemeye başladılar.

Tüm Helenistik dönem felsefeleri Sokrates gibi insanın bilgisizlik sonucu mutsuz olduğunu, bu yüzden sefalet yaşadığını düşünür. Bundan dolayı endişe, sefalet, sıkıntı ve mutsuzluğun tedavisi felsefededir. Kiniklere göre sefalet, toplumsal sözleşmelerin ve gerilimlerin ürünüdür. Epikurosçulara göre mutsuzluğun nedeni, insanın gerçek olmayan hazları aramasıdır. Stoacılara göre ise hazzın ve bencil çıkarların peşinde koşmak mutsuzluğa yol açar. Kuşkuculara göre de insanın bu dünyada sıkıntı çekmesinin nedeni, yanlış düşüncelere sahip olmasıdır (Hadot, 2017, s. 107).

Bu ekollerin orta kabulleri şöyle özetlenebilir: "Kötülük, şeylerin kendisinde değil, insanların şeyler üzerindeki yargılarındadır." Bu nedenden dolayı, onlara göre, insanların değer yargılarını değiştirerek onları tedavi etmek filozofun görevidir. Bunun için insanın, tüm düşünce biçimini ve var olma biçimini değiştirmesi gerekir. İnsan kendi içindeki barışa ve ruh dinginliğine felsefe sayesinde ancak erişebilir. Daha açık bir anlatımla, tek tek insanlar, filozofların da yardımıyla, kendine felsefi bir yaşam tarzı seçerek mutluluğa kavuşabilir (Hadot, 2017, s. 108). Aynı şekilde insan, felsefi danışmanlık sürecinde yaşadığı sıkıntılardan, kavram karmaşalarından kurtularak, dünyaya bakış açısını değiştirebilir ve zihninde tam olarak anlam kazanmayan kavramları artık tanımlayabilir. Bu yolla da insanlar, yaşam şekillerini iyileştirmiş olurlar.

Çeşitli kaynaklardan da bilindiği gibi, Aristotelesçiler yaşamlarını bilimsel araştırmaya adadılar. Epikurosçular ise sade bir yaşam sürdü. Kinikler, dünyayla ilişkilerini tamamen kestiler. Temizlik, giyim, nezaket gibi insansal yapıların hepsini terk ettiler. Bununla birlikte Kinikler, topluma ve toplumun ahlak kurallarına asla saygı duymazlardı (Hadot, 2017, s. 113). Felsefe tarihçileri açısından Kiniklerin yaşam tarzının bir felsefe olup olmadığı hâlâ tartışma konusu olsa bile, Hadot'ya göre Kinik felsefesi, bir yaşam biçimi seçimidir. Çünkü felsefelerini tamamen hayata uygularlar. Gereksiz ihtiyaçları, lüksü ve boş şeyleri reddederler. Hadot'ya göre, Kiniklerin uyguladığı bu yaşam tarzı, zorunlu olduğu zannedilen yaşam tarzı karşısında özgür bir seçimdir. Çünkü yapay şeyler, yasalar, lüks ve boş şeyler insanın bedenini ve ruhunu yumuşatır. Onların amaçları, özgürlüğe, bağımsızlığa, içsel güce, kaygısızlığa ve her türlü duruma ayak uydurabilecek yetenekte bir ruh huzuruna erişmektir. Hayvanların ya da çocukların davranışlarındaki o doğallığın dahi, toplumun normlarından daha üstün olduğunu düşünürler (Hadot, 2017, s. 114).

Sinoplu Diogenes, Sokratesçi okullardan Kiniklerin en önemli temsilcisidir. Bir şeye ihtiyacı olup olmadığını soran Büyük İskender'e, *"Güneşimi kapatıyorsun; gölge etme başka ihsan istemem"* dediği çoğu kaynakta yazar. Hikâyede de görüldüğü gibi Kinikler yaşamları boyunca, hükümet, özel mülkiyet, evlilik, din, konforlu hayat vb. şeylerin önemsiz olduğunu düşünürler. Onlara göre iyi hayat veya kurtuluş, toplumun reddedilmesinde ve basit yaşamdadır. Zaten "*kinik*" kelimesi Yunanca 'köpeksi, köpek gibi' anlamına gelen "*kunos*"tan türemiştir. Buradan da anlaşıldığı üzere Kinikler, insana köpek gibi yaşamayı, yani evsiz, barksız, bekâr, ailesiz, toplumdan uzak, yoksul ve sefil bir hayat sürmeyi tavsiye ederler. Kinikler, bu tarz bir yaşam tarzı benimsemelerini şu görüşe bağlarlar: Dünya temelde kötüdür, bundan dolayı uygun bir yaşam sürmek için dünyadan uzaklaşmak gerekir. Onlara göre toplumsal hayat, zenginlik, evlilik bütün bunlar boş ve değersizdir. Bunları elde edince mutlu olacağımızı zannedersek, hayal kırıklığına uğrarız. Mutluluk veya kurtuluş, bunun tersine, kişinin kendisine dönmesine, ihtiyaçlarını en aza indirmesine, dış dünyadan ve toplumdan bağımsız olmasına, onlara karşı kayıtsız olmasına bağlıdır. Kiniklerin hazla ilgili ünlü formülleri şudur: *"Hazdan, bir düşmandan kaçar gibi kaç"* (Arslan, 2009, s. 150-151).

Epikuros'a göre Platon'un iyi sevgisi, ona ulaşma çabası vs. yanılsamadır. İnsan yalnızca kendi hazzını ve çıkarını arar. Fakat gerçek hazzın ne olduğunu bilmeden de mutsuz olur. Felsefenin ve filozofun rolü gerçek hazzın (saf halde var olma hazzı) ne olduğunu göstermek ve bu hazza en akılcı şekilde ulaşmayı öğretmektir. Bu deneyim kendini tende, canda gösterir (Hadot, 2017, s. 118). Epikuros'a göre tatlı ve aklımızı çelen hazlar vardır. Bu hazlar insan teninde yayılırken kısa süreli bir heyecan yaratır. İnsan bu kısa süreli hazlara kapılıp doyumsuzlaşır ve sonunda acıyı bulur. Epikuros, bu hareketli hazlar yerine durağan hazların peşinde koşmamız gerektiğini belirtir. Vücuttan kısa süreli hazların acısının atılması bir denge durumu oluşturur. Bu denge durumu, insanı bir nesne arayışına iten doyumsuzluk halinden kurtarmaya yarar. Sonuç olarak insan kendi varlığının hazzına varır (Hadot, 2017, s. 119).

Epikurosçu düşünceye göre durağan haz ve denge haline ulaşmak için ruhumuzu sakinleştirip, içimizdeki karışıklığı önlemeliyiz. Bunu da arzularımızdan uzaklaşarak yapabiliriz. İnsanın mutsuzluk nedeni, zenginlik, lüks, egemenlik gibi büyük ve boş arzularımızın verdiği büyük acıdır. Bu acıdan kurtulmak için doğal ve gerekli olan

arzularımız, doğal ama gereksiz olan arzularımız ve ne doğal ne de gerekli olan arzularımız arasında ayırım yapmalıyız (Hadot, 2017, s. 120).

Doyurulduğu zaman insanı bir acıdan kurtaran ve temel ihtiyaçlarımızı karşılayan arzularımız, doğal ve gerekli olan arzularımızdır. Gereksiz zengin sofralar ve cinsel istek gibi arzularımız, doğal ama gerekli olmayan arzularımızdır. Sınırsız zenginlik, şan ya da ölümsüzlük gibi arzularımız ise ne doğal ne de gerekli olan arzularımızdır. Bu durumda, doğal ve gerekli olmayan arzularımızı tamamen sınırlamalıyız. Doğal ama gereksiz arzularımızı ise azaltmalıyız (Hadot, 2017, s. 121). Buradan da anlaşılıyor ki, Epikurosçuluğa göre eğer insan doğal ve gerekli olan arzularını karşılarsa, yaşadığı sıkıntılardan bir nebze de olsa kurtulabilir. Bu sayede gerçek hazza veya mutluluğa da ulaşabilir.

Epikurosçuluk Tanrı ve ölüm korkusunun gereksiz korkular olduğunu vurgulayarak, insanı bunlardan kurtarmak ister. Onlara göre insanın tanrılardan korkması yersizdir, çünkü tanrıların dünya ve insanlar üzerinde hiçbir etkileri yoktur. Aynı şekilde insanın ölümden de korkması yersizdir, çünkü atomlardan oluşan beden ölünce duyusal dünyadan ayrılacağı için tüm duyarlılığını yitirir. Daha açık bir anlatımla, ölüm olduğunda biz olmayız; biz olduğumuzda da ölüm olmaz (Hadot, 2017, s. 124). Epikuros'a göre Tanrının hareketsizliği onun kusursuzluğundan kaynaklanır. Onun için tanrısallık bir yaratma, egemen olma, kendinden zayıflara iradesini dayatma kudreti değildir. Tanrısallık yüce varlığın kusursuzluğudur, dengesidir. Tanrı, mutluluk, yıkılmazlık, güzellik, haz ve dinginliktir. Epikuros'un tanrılar tasarımı hem güzelliği hayranlıkla seyrederken duyduğumuz coşkun hazdır, hem de bilgelik modelinin görüntüsü karşısında duyduğumuz bir rahatlamadır. Bu açıdan Epikuros'un tanrıları, ideal yaşam biçiminin yansıması ve ete kemiğe bürünmüş halidir (Hadot, 2017, s. 125).

"Epikuros felsefesi dörtlü ilaç denilen şu maddelerle özetlenir: 1-Tanrı korkulacak bir varlık değildir. 2-Ölüm korkulacak bir şey değildir. 3-İyiye ulaşmak kolaydır. 4- Kötüye katlanmak kolaydır. Elinde olanla yetin, belirsiz olandan kaç. (Hadot, 2017, s. 126)" İnsan arzularını denetim altına alma sürecinde ve ruhunu tedavi etme sürecinde tek başına olmamalıdır. Kendine bir araç, bir yol, bir dost bulmalıdır. Usta-öğrenci ilişkisi burada başvurulabilecek en iyi seçenektir. Usta ve öğrenci arasında güven olmalıdır, her ikisi de birbirlerine karşı açık olmalıdırlar. Usta, rahatça konuşmaktan, olumsuz eleştiri

yapmaktan korkmamalıdır. Öğrenci ise hatalarını itiraf etmekten ya da arkadaşlarının hatalarını yüzlerine vurmaktan çekinmemelidir. Epikurosçu okulun temel etkinliklerinden biri hataları düzeltici ve eğitici diyalogdur (Hadot, 2017, s. 127).

Yukarıda tanımlanan usta-öğrenci ilişkisi, felsefi danışmanlık karşılaşmasında danışman-danışan ilişkisi gibidir. Danışan, danışmana güven duyarak kendi dünya görüşünü, yaşama dünyasındaki sıkıntılarını ve kaygılarını açıkça anlatmalıdır. Bu sayede danışan, güvenli bir diyalog içine girip, felsefi bir şekilde kendini soruşturabilir. Danışan felsefi kendini soruşturma ile hem kendi hakkında bilgi edinebilir, hem de kendini anlayabilir. Hatta danışan kendinde olduğunu dahi bilmediği bilgilere bu yolla erişebilir (Altunbaşak, 2021, s. 61).

Bilgelik alıştırmasında, insan bilgi edindikçe ancak haz duyar, bilgi edindikten sonra değil. Hazların en yücesi ise evrenin sonsuzluğunun ve tanrıların yüceliğinin seyrine dalmaktır. Ayrıca bunların yanı sıra bir de dostluk hazzı, yaşama hazzı ve mükemmel varlığın bilincine varma hazzı söz konusudur (Hadot, 2017, s. 128). Haz, olup biten şeylerin sonunda ortaya çıkan bir duruş değildir; tam da karşılaşmanın içindedir.[4] Epikuros'un önerisi, geçmiş ve şimdiki hazların tadına varmak, ilerisi için de hep hoş şeyler düşünmek ve bunlar için sürekli şükretmektir. Her bir günü son günmüş gibi değerli ve mutlu yaşamaktır. Dünyaya bir kere geldiğimizin farkına varıp bu birliğin tadını çıkarmaktır (Hadot, 2017, 129).

Stoacılığa göre mutluluk, Epikurosçuların savunduğu gibi hazda ve çıkarlarda değil, ahlaki iyiliğe ulaşmadadır. Stoacılar, Platon'un aksine, herkesin mutluluğa ulaşabileceğini düşünürler. Çünkü Stoacılar, iyi bir insanın kötülük yapmayacağına, bu nedenden dolayı da kötülükle karşılaşmayacağına inanırlar. Sokrates gibi Stoacılar da ahlaki iyilikten (erdem/görev) başka iyilik, ahlaki kötülükten başka kötülük olduğunu kabul etmezler. Epikurosçuların yaşamın hazzına vardıran canlı deneyimi, Stoacılarda yoktur. Onlarda kaderin kölesi olduğunu düşündükleri insan, kadere karşı gelemeyeceğini fark edince, acı

[4]Antropontolojinin kavramları olarak durum-duruş-karşılaşma-karşılama-karşılaştırma, danışan-danışman diyaloğunda da işlevseldir. Ayrıntılı bilgi için bkz. Betül Çotuksöken, *Antropontoloji ya da İnsan-Varlıkbilgisi, Felsefenin Gör Dediği I* (İlk basım: 2018), İstanbul: Alfa Yayınları, 2023; Betül Çotuksöken, *Antropontolojinin Işığında Etik ya da Ahlak Felsefesi, Felsefenin Gör Dediği II*, İstanbul: Notos Kitap Yayınevi, 2021.

bir deneyim yaşar. Onlara göre insan özgür değildir; sağlıklı, zengin, güçlü olmak veya haz duymak, acıdan kaçmak insanın elinde değildir. Bunlar insanın dışındaki nedenlere bağlıdır. Dolayısıyla Stoacılar insanı mutsuz eden şeyin, elde edemeyeceği iyiliklerin peşinde koşması ve kaçamayacağı kötülüklerden kaçmaya çalışması olduğunu savunurlar (Hadot, 2017, s. 130).

Hadot, Stoacı filozof Marcus Aurelius hakkında yazdığı *İçsel Kale* adlı kitabında, Stoacıların kader anlayışını, Marcus Aurelius'un *Kendime Düşünceler* adlı kitabı üzerinden özetlemiş ve maddeler halinde önümüze sunmuştur (Hadot, 2021, s. 79-80):

"Stoacılık der ki, eğer bir şeyler seni rahatsız ediyorsa, şunları unutmuşsun demektir: Her şeyin evrensel doğaya uygun olarak meydana geldiğini. Yapılan yanlışın seninle ilgili olmadığını. Üstelik meydana gelen her şeyin her zaman bu şekilde meydana gelmiş olduğunu, gelecekte de hep bu şekilde meydana geleceğini ve şu anda da her yerde aynı şekilde meydana gelmekte olduğunu. İnsanın bütün insanlık soyuyla ilişkisinin en kadar sıkı olduğunu: çünkü burada söz konusu olan kan ya da tohum bağı değil, zihinsel bir bağdır. Her bir insanın zihninin Tanrı olduğunu ve yukarıdan aşağı doğru akarak indiğini. Hiçbir şeyin birbirimize gerçekte ait olmadığını ve çocuğunun, bedeninin, her şeyin yukarıdan geldiğini. Her şeyin bir değer yargısı olduğunu. Ve herkesin yalnızca şimdiki anı yaşadığını ve yitirdiğini. (Marcus Aurelius, 1974)"[5]

Daha açık bir ifadeyle Stoacılara göre, insan kendi kaderinden ve başına gelen kötülüklerden kaçamaz. İnsan bunun bilincinde olmalı ve yaşamına o doğrultuda şekil vermelidir. İnsanın elinde olan tek şey, iyiyi yapma/akla uygun davranma iradesidir. Stoacı felsefenin yaşam tarzı, insanın kendisiyle; başka bir anlatımla, düşüncelerinin ve hareketlerinin birbiriyle tutarlı olmasını öncelemelidir. Somut olarak belirtmek gerekirse, her zaman aynı şeyi isteyip, aynı şeyi reddetmelidir (Hadot, 2017, s. 131).

İnsan bilmediği şeyden korkar ve kaygı duyar. Stoacılar ise insanın bilmediği ve henüz gerçekleşmeyen şeyler yüzünden kaygılanmasını anlamsız bulurlar. Stoacı felsefeye göre yaşam, insanın iç söylemine hâkim olabilmesidir. Aslında her şey, nesneleri zihnimizde

[5] Stoacıların kadercilik görüşü ile ilgili ayrıntılı bilgi için bkz. Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler,* çev. Ceyda Eskin, Yankı Yayınları, 1974 veya Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, çev. Yunus Emre Ceren, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 2019.

nasıl canlandırdığımıza ve onları nasıl anlamlandırdığımıza bağlıdır (Hadot, 2021, s. 95). Stoacı filozof Epiktetos'un da dediği gibi, bizde kaygıya sebep olan şeyler, aslında şeylerin kendileri değil, bizim onlar hakkındaki yargılarımızdır (Epictetus, 2018, 5, s. 3). Hadot'ya göre insanın içinde özgür ve dokunulmaz olan bir parçası vardır, buna "içsel kale" der. Dışarıdaki nesneler bu sınırı aşamaz, bize etki edemezler. Bu nedenden dolayı da bir nesne hakkında sıkıntı yaşadığımız zaman nesneyi değil onun hakkındaki yorumlarımızı ve yargılarımızı sorgulamalıyız (Hadot, 2021, s. 179).

Bilmediği kavramlar, henüz gerçekleşmeyen olaylar vb. şeyler insana rahatsızlık vereceği için, bunları açıklığa kavuşturmalıdır. Felsefe de bu yüzden, insanlara kavram karmaşalarında ve hayat düzenlerinde yardımcı olmak için vardır. Stoacı felsefenin bu görüşleri, felsefi danışmanlıkta, danışana uygun olduğu düşünülen bir kaynak olarak düşünüldüğü takdirde, endişelerinden, kaygılarından ve korkularından dolayı, yaşamını devam ettirmede zorluk çeken biri için, böyle bir danışan için kaynak olarak değerlendirilebilir. Stoacıların etik anlayışında, insanın kaderini kabullenip isyan etmemesi ve şeylere bakış açısını değiştirmesiyle, sıkıntılarının yavaş yavaş kaybolacağı inancı söz konusudur. Stoacı Epiktetos şöyle der: *"Unutma ki, yaşamında bir ziyafetteymişsin gibi davranmalısın. Sana bir şey mi getirildi? O zaman elini uzat ve ölçülü bir şekilde payına düşeni al. Yanından mı geçiyor? Durdurma. Henüz gelmedi mi? Ona ulaşmayı arzulama, sana gelene kadar bekle(...)"* (Epictetus, 15, s. 5).

Stoacı felsefe üç bölümden oluşur; fizik, mantık, etik. Bunlar sadece söylem olarak kalmamıştır, aynı zamanda yaşama uygulanan bölümlemelerdir. Fizik iyi-kötü ayrımı yapmak için öğretilir. Epikurosçu görüşün aksine Stoacılarda, her şey her şeyin içindedir; her şey bütündür. İnsan aklı, evrensel akıl olan doğaya bağlıdır. Mantık bölümünde ise evrensel bir aklın varlığı öğretilir. Bu yüzden evren, bir bütünlük ve düzen içindedir. İnsan da bu düzene uyar; bu onun kaderidir. Etik bölümünde de kadercilik öğretilir. İnsan kaderine karşı çıkmamalıdır. Çünkü isyan ederse, kader onu peşinden sürükler. İnsanı rahatsız eden şeyler değil, şeylere yüklediği anlamlardır. Ahlaki kötülükten başka kötülük yoktur (Hadot, 2017, s. 132).

Bize bağlı olan tek şey, kendi ahlaki amacımız ve şeylere, olaylara yüklediğimiz anlamlardır. Başımıza gelenleri olduğu gibi kabul etmeliyiz, çünkü hiçbir şey bizim istediğimiz gibi gerçekleşmez (Hadot, 2017, s. 135). Gelecekteki acılar aslında acı

değildir, çünkü onlar henüz mevcut değiller. Yine insanların acı dedikleri hastalık, yoksulluk, ölüm gibi olaylar da aslında acı değildir, çünkü bunlar bize bağlı değildir ve ahlaki bir anlam taşımazlar. Aslında ölüm düşüncesi, her anın sonsuz değeri olduğunu hatırlatır. Bu sayede hayattaki her eylemi sanki sonuncuymuş gibi yaparız (Hadot, 2017, s. 140). Epikurosçuların bireysel iyiliğine, hazzına karşı Stoacılar genel olarak herkes için iyilik, iyi niyet peşindedirler (Hadot, 2017, s. 137). Stoacılıkta felsefe sadece söylemlerden ibaret değildir. Bir filozof olarak yaşamak demek, somut anlamda hayata uygulanması gereken pratik alıştırmalar yapmak demektir (Hadot, 2017, s. 138).

Helenistik dönemden sonra felsefenin yaşam ile olan bağının koptuğu ve yalnızca teolojik sorunları çözmek için kullanılan teorik bir hale dönüştüğü dönemler gelir. Neredeyse günümüze kadar gelen, felsefenin pratik alanının karanlıkta yaşadığı dönemlerde, felsefi danışmanlık pratik felsefeyi hayata döndürmeye çalışır. Çünkü felsefe sadece teoriden ibaret olmayan, pratik alanlarda da insan yaşamına yarar sağlayan bir bilgidir.

2.3 İmparatorluk Döneminde Felsefenin Dönüşümü

Helenler demokratik yönetimden çıkıp da Roma'ya bağlandıklarında bile bir şeyler üretmeye, bilimsel ve felsefi faaliyetlerde bulunmaya devam ettiler. Filozoflar siyasetle bağlarını hiç koparmadılar. Hem Platon'un istediği gibi siyaset insanı olarak, hem de siyaset insanlarının danışmanı olarak görev yaptılar (Hadot, 2017, s. 98).

Diğer devletlerden insanlar siyaset eğitimi almak için Atina'ya gelirdi. Burada verilen felsefe eğitimleriyle öğrenciler, hem başkalarını hem de kendilerini yönetmeyi öğrenirlerdi. İmparatorluktan önceki dönemde "Ölüm kötü bir şey midir?", "Haz en yüce iyilik midir?" gibi sorular sorup, onlar üzerinde tartışmak felsefenin ana izleklerini oluşturuyordu. M.S. imparatorluk döneminde bu tema ya da bu temel izlek değişti. Filozoflar kendilerinden önceki filozofların metinlerini, söylemlerini yorumladılar (Hadot, 2017, s. 109). M.Ö. 1. yüzyıldan itibaren felsefenin öğretilmesi, tek başına, kişisel bir okuma bile olmayan metin yorumlaması haline geldi. Artık soruların sonuna yorum soruları da ekleniyordu: "Dünya ebedi midir? Platon'a göre nasıldı?" gibi (Hadot, 2017, s. 152).

Bu okullarda öğrencilerin düzeyine göre okunacak eserler sıralanırdı. Başlangıç düzeyindeki öğrenciye, ileri düzeyde sorular içeren kitaplar verilmezdi. Öğrencilerin

eserleri okudukça bilgi düzeylerinin artmasına, ruhsal ilerleme denirdi. Metinlere yapılan her yorum bir ruhsal alıştırma sayılırdı. Bazen yazılan yorumların sonuna dualar da konulurdu (Hadot, 2017, s. 155). İmparatorluk döneminden önce genelde soru-cevap şeklinde diyalektik yöntem kullanılırdı. Fakat Epikurosçular ve Stoacılar bunun yerine tümdengelimci ve sistematik düşünce yolunu kullandılar. Platon ve Aristoteles gibi sadece zengin zümreye hitap etmek istemediler. Sokrates'in görevci ve halkçı anlayışını benimsediler: Filozofun görevi insanı iyiye ulaştırmak, erdemli eylemlerde bulunmasını sağlamaktır (Hadot, 2017, s. 111).

Yine bu dönemde, önceki felsefi düşüncelere bağlanıp, onların ekollerini devam ettiren anlayışın yanı sıra, bu ekollerin yeniden değerlendirmesi de yapılır oldu. Bir filozofun bütün görüşlerini tamamen benimsemek zorunda kalmama özgürlüğü, hem sıfırdan yeni ekoller oluşturabilme, hem de farklı filozofların farklı düşüncelerini bir araya getirip ortaklaştırılmış ekoller oluşturabilme fırsatını yarattı. Ayrıca önceki filozoflara eleştiriler de yapılabildi.

M.S. 3. ve 4. yüzyılda Stoacılık, Epikurosçuluk ve Kuşkuculuk yerini, Aristotelesçilik ve Platonculuğun birleşimi olan Yeni-Platonculuğa bıraktı (Hadot, 2017, s. 148). Artık felsefe okulları kurucularıyla birlikte değil, her şehirde her alandan dersler veren okullardı. M.Ö. 176'da İmparator Marcus Aurelius da geleneksel dört felsefe öğretisinin dikkate alınması için, öğretilebilmesi için devlet hazinesinden para alıp kürsü kurdurmuştur (Hadot, 2017, s. 149). Helenistik okullar hiç kimsenin mülkü değildi, öğrencilerden de para alınmazdı ve herkese açıktı (Hadot, 2017, s. 105). Artık insanlar kendi yaşam tarzlarını edindikleri felsefe okullarından değil de, sadece filozofların öğretilerini anlatan, bilgi veren okullara gidip, bu okullardan eğitim alıyorlardı. Genel kültür edinmek yetiyordu, felsefi yaşam tarzı oluşturmuyorlardı (Hadot, 2017, s. 151).

Günümüz okulları gibi öğrencilere ezbere dayalı bir sistem verip, düşünmelerine dahi izin verilmeden geçmişten kalma bilgiler beyinlerine âdeta yükleniyordu. Hangi filozof hangi konuda ne düşünmüş ve ne yapmış, eskiden insanlar nasıl yaşamış, yaşam şekillerini nasıl belirlemişler, yöneticiler ülkelerini nasıl yönetmiş, vb. konularda genel kültür edinip okuldan eve dönüyorlardı. Artık öğretmenlerin de öğrencilere bireysel yaşamları için ahlak, erdem gibi şeyler öğretme istekleri yoktu. Zaten varolan eski bilgileri birleştirip, karma ekoller ortaya çıkarıyorlardı.

Yeni-Platonculuğun kurucusu kabul edilen Plotinos'a göre zihinden ruha, ruhtan duygusal şeylere doğru gitgide alçalan gerçeklik düzeyleri vardır. Hadot'ya göre Yeni-Platonculuğun Hıristiyan dünyasında yaygınlaşmasının sebebi de budur. İkisi de bedenin hapis olduğunu düşünür; ruh bedenden ayrılmalıdır, çünkü ruh saf, tanrısal bir gerçekliktir. Plotinos'un göksel ruh tanımında, ruh dünyaya doğru bir yolculuğa çıkmıştır ve en son beden örtüsüne bürünmüştür. Fakat Plotinos ruhun kendi gerçekliğine dönebilmesi için bedenin ölümünü veya dünyevilikten tamamen arınmayı gerekli görmez. Ona göre insan kendi içine (derindeki bene) dönerek doğrudan tine (gerçek benliğine) ulaşabilir. Kısacası Plotinos insan ruhunun, kendinden aşağı olan beden ile, kendisinden üstün olan gerçeklik arasında durduğunu savunur (Hadot, 2020, s. 21-25).

Plotinos'tan sonra Yeni-Platonculuk, insanı çileciliğe ve gerçek bilginin bulunduğu iç deneyimlere yönlendirmiştir. Böylece insanın daha yüksek düzeylere (ruha) ulaşarak, ruhtaki ben bilincinin içine eriştiğine ve en yüce gerçekliğe yükseldiğine inanılır (Hadot, 2017, s. 164). Yeni-Platonculara göre felsefi söyleme içerik kazandıran, sadece ahlaki/mistik deneyimdir. Felsefenin konusunu, tanrı ile yaşanması arzulanan ve bunun için çabalanan mistik deneyime indirgeyen Yeni-Platonculuk, Hıristiyanlığın yerine geçebilecek derecede dini bir felsefi ekoldü (Hadot, 2017, s. 168).

Yeni-Platonculuk, Plotinos'tan sonra, Eskiçağ felsefesini ve dini görüşleri birleştirme çabasına girmiştir. Platonculuk, Pythagorasçılık ve Aristotelesçiliğin birleşmesi de, Plotinos sonrası dönemde olmuştur (Hadot, 2017, s. 169). Plotinos'a göre ruha uygun, başka bir deyişle felsefi bir yaşam, çile ile ahlaki ve mistik bir deneyim demektir. Fakat Yeni-Platoncular için çile ve erdemin yanında *"theurgia"* denilen edim daha önemlidir. *Theurgia*, tanrılarla, dolaysız aracımız olan ruhumuzla, temas kurup onlardan yardım almaya yarayan, suyla arınma, kurban verme, zikir çekme vb. ritüellere denir. Yeni-Platoncular, bu ritüellerin tanrıların isteği üzerine gerçekleştirildiğini düşünür ve o yüzden boyun eğerlerdi. Hatta tanrılarla birleşmenin yolunun felsefe değil de, bu ritüeller olduğunu söylerlerdi (Hadot, 2017, s. 170).

Plotinos'a göre insanın ruhu, insan bunun bilincinde olmasa bile, zaten sürekli zihinle ve ruhsal dünyayla temas halindedir. Çünkü ruhumuz duyulur dünyada tamamen hapis değildir, bir parçası daima tanrısal gerçeklik dünyasındadır. Hadot'nun da savunduğu gibi biz her şeyin içindeyiz, her şey de bizim içimizde. Bunun bilincinde olmayışımızın sebebi

ise, ruhumuzun o parçasının üstün olmasıdır. Hadot bilinci aynaya benzetir; nasıl ki nesneleri net gösterebilmesi için aynayı temizlemek ve nesneye çevirmek gerekir, aynı şekilde ruhun saf ve tanrısal gerçekliğine ulaşabilmek için de içsel bir dinginlik haline bürünmek gerekir (Hadot, 2020, s. 26-29).

Fakat Plotinos sonrası Yeni- Platoncular, insan ruhunun tanrısal evrene ulaşabilmesi için, maddi olan bedeninin belirli ritüelleri yerine getirmesi gerektiğini iddia eder. Böylece Yeni-Platoncular, tıpkı Hıristiyanlıkta olduğu gibi, insanın tek kurtuluşunun, ibadetlerle tanrıyla iletişime geçmeye çalışmak olduğunu savunurlar. Kısacası Yeni-Platonculuk ve Hıristiyanlığın ortak görüşü, insanın kendisini felsefi bir yaşam tarzı belirleyerek kurtaramayacağı, tanrısal girişime ihtiyaç duyduğu yönündedir (Hadot, 2017, s. 171). Her defasında felsefenin yaşam için önemini belirten Hadot'ya göre Yeni-Platonculuğun görüşleri pek de dikkate alınmaması gereken, karmaşık söz dizimlerinden başka bir şey değildir (Hadot, 2017, s. 169).

Ruhani alıştırmalar hep din/Hıristiyanlık ile bağdaştırılır, fakat Hadot'ya göre bu yanlış bir algıdır. Çünkü Hıristiyanlık, kendi ruhani alıştırmalarını, Hıristiyanlığın 2. yüzyılında, Yunan felsefesinden yararlanarak bir felsefe gibi kurdu. Kendini, sanki Yunan felsefesinden miras aldığı bir yaşam modeliymiş gibi gösterdi. Aynı dönemdeki Yunan ve Roma dinleri içsel/mistik bağ değil de, toplumsal nitelikli, hayatın içinden bir fenomen oldukları için ruhani alıştırmalardan habersizdi. O dönemlerde sadece Budacılık, Taoculuk gibi dinler ruhani alıştırmaları da kapsayan felsefi bir yaşam biçimi önerdiler. Hadot'ya göre din ve felsefe kesin olarak ayırt edilmelidir. Çünkü din kelimesi Tanrıya adanmış imge, kişi, adak, yer ve bayram gibi fenomenleri betimlemek için kullanılmaktadır (Hadot, 2015, s. 64). Fakat Hadot, mistik fenomenlerin sadece dine has şeyler olmadıklarını düşünür. Yine de Eskiçağda filozoflar felsefeyi dini içeriğinden arındırarak akılcı bir içerik kazandırmaya çalışmışlardı (Hadot, 2015, s. 65).

Dinin felsefeye sızışı Hıristiyanlık ve Yeni-Platonculukla olmuştur. Yeni Platoncular, pagan tanrılarını kendi sistemlerine uyarlamaya çalıştılar. Hıristiyanlıkla yaşadıkları rekabet sonucunda imparatorun emriyle pagan rahipler, Hıristiyan rahipleri örnek almak zorunda kaldı. Bunun sonucunda da bir teolojisi olan, tek bir ilkesi ve o ilkenin yaratımı olan, halka kurtuluş vaat eden, arındırıcı/kutsal ritüelleri olan yeni pagancılık ortaya çıktı (Hadot, 2015, s. 66).

Filozofların dine yaklaşımı genellikle, tanrıya dua etmeyle, ritüelleri gerçekleştirmeyle değil, tanrıyı öven ilahilerle, tanrının evrensel akıl olmasına duyulan aşkla, onun kusursuzluğunu seyre dalmakla olmuştur. Bu, temaşaya dayalı ruhsal bir alıştırmadır. Tanrıya ve topluma karşı görevlerini yerine getirmektir (Hadot, 2015, s. 67). Ortaçağda filozof dinin hizmetkârı oldu. Daha sonra felsefe teolojiden arındırılıp bağımsızlığını ilan edince, tekrar arındırıcı ve yıkıcı din eleştirilerine devam etti (Hadot, 2015, s. 68).

Felsefe, genel olarak, ortaya çıktığı dönemden itibaren, acılardan kurtulup mutluluğa ulaşmanın yolu, daha açık bir ifadeyle, bir yaşama biçimi olarak kabul edilmiştir. Felsefi danışmanlık da, Eskiçağdan beri insanları acıdan kurtarmaya çalışan, huzur içinde bir yaşama kavuşturmayı hedefleyen felsefeyi ve filozofları eski günlerine döndürmeyi amaçlamıştır. Bu amacı gerçekleştirebilmek için de, günümüzde teoride, kavramsal bir şekilde kalan felsefeyi, ilk çağlarındaki, yaşamın içindeki hallerine döndürmek gerekiyor. Çünkü felsefe bilgece, huzurlu ve nitelikli bir yaşam sürmek ve ruhun ilerlemesi için bir araçtır; felsefi danışmanlar ve filozoflar da aracılardır. Çalışmanın ikinci bölümünde Eskiçağda ruhun ilerlemesi için kullanılan ruhani alıştırmaların, Hadot'nun gözünden nasıl bölümlendirildiği ve nasıl işlendiği ele alınacaktır.

3. BÖLÜM: RUHANİ ALIŞTIRMALAR

Pierre Hadot'nun felsefe tarihi araştırmaları sonucunda aktardıklarına göre, özellikle Eskiçağda filozoflar ve felsefe okulları, felsefeyi bir yaşama sanatı, bir yaşam tercihi olarak görürlerdi. İnsanlar, kendilerine felsefi bir yaşam seçerler ve ruhlarını geliştirmek için ruhani alıştırmalar yaparak yaşarlardı. Hadot, Eskiçağdaki insanların yaşayış biçimlerine ve söylemlerine dayanarak bu ruhani alıştırmaları, kendi kitabında dört başlık altında toplar: yaşamayı öğrenmek, diyalog kurmayı öğrenmek, ölmeyi öğrenmek ve okumayı öğrenmek.

3.1 Yaşamayı Öğrenmek

Eskiçağ filozoflarının düşüncelerine göre, bir insanın filozof olabilmesi, sadece özgün bir felsefi söylem geliştirmesiyle değil, aynı zamanda yaşama biçimiyle de, daha açık bir ifadeyle, o söylemi yaşama nasıl aktardığı ile ilgilidir. Bunun yanında, filozof olan veya olma yolunda ilerleyen kişi, zamanla ruhunun iyileşmesiyle, en iyi insan olmalıdır. Çünkü bir söylem, ancak bir yaşam biçimine dönüşebildiği zaman, felsefi olarak kabul edilebilir. Filozof olma yolunda olan insan, iyiye ulaşmaya dair söylemlerde bulunduğu için, yaşamında da iyiye yönelmelidir ki, söylemi ile yaşamı bir olsun (Hadot, 2017, s. 172). İnsan, felsefi yaşamında bazı içsel hallerini yaşamına aktararak onu deneyimler ve en uygun yaşam şeklini seçer. Felsefi söylemin kendisinde tek başına bir şeyi deneyimleme aşaması yoktur (Hadot, 2017, s. 173).

Hadot, Eskiçağ filozoflarının görüşlerine katılarak, felsefi söylem ve felsefi yaşamın, birbirleri olmadan var olamayacaklarını düşünür. Aynı zamanda, felsefi yaşam için, felsefi söylemin belirlenmiş olması da gerekir. Bu yüzden Platon ve Aristoteles gibi filozoflar, söylemlerini kendi deneyim ve yaşantılarıyla beslemeyenleri, başka bir ifadeyle, söyledikleri ve yaptıkları bir olmayanları (Sofistleri) kınamışlardır (Hadot, 2017, s. 174). Hadot da aynı şekilde, bir insanın felsefi söyleminin, o insanın yaşama biçimi tarafından doğrulanması gerektiğini savunur. Hadot kendi yaşam felsefesini, insanın (felsefi söyleminin de yardımıyla), felsefi bir yaşam için, hem kendisi hem de başkası üzerinden eylemde bulunması gerektiği yönünde geliştirmiştir. Bu nedenden

dolayı Hadot'ya göre, felsefi söylem, insanın kendisiyle ve başkasıyla diyalog kurmasına yardım eden, bir felsefi yaşam uygulamasıdır (Hadot, 2017, s. 175).

Örneğin, Sokrates hakkında yazı yazanlar, onun filozof olmasının nedeninin, kürsüye çıkıp ders anlatması ya da insanlara bilgi vermesi olmadığını söylerler. Çünkü Sokrates, arkadaşlarıyla gezdiği, yemek yediği, tartıştığı, savaşa gittiği ve baldıran zehrini içip öldüğü için filozoftur. Diğer bir deyişle, bilge olduğu için değil, bilgeliği yaşadığı için filozoftur (Hadot, 2015, s. 175). Hadot, Eskiçağın ruhani alıştırmalarını araştırdıkça, gündelik yaşamın felsefe yapmaya olanak sağladığını, Sokrates sayesinde öğrendiğimizi düşünmeye başladığını söyler (Hadot, 2015, s. 176). Sokrates, bilge olmadığını bildiği için, hep öğrenecek bir şeyleri olduğu bilinciyle hayatı karşıladığı için bilgedir. Bilgelikten yoksun ama bilgelik peşinde olduğu için *philosophos*tur (bilgeliği sevendir) (Hadot, 2012, s. 178).

Fransız bir deneme yazarı Michel de Montaigne, Eskiçağ felsefesinden ve filozoflarından çok etkilenmiştir. Varoluşa ve yaşama verdiği sonsuz değer de, etkilendiği bu felsefeden ona kalan miraslardan biridir. *Denemeler*'inde aktardığı üzere, bütün gün hiçbir şey yapmadığını söyleyen birine *"Nasıl, yaşamadınız mı?"* diye sorar ve ekler *"Yaşamak, yalnızca en temel uğraşınız değil, ayrıca en şanlı uğraşınızdır. (Montaigne, 2006, s. 57)"* Buradan da anlaşılacağı üzere, Montaigne de Sokrates gibi, önemli olanın bir şeyler yapmak, başka bir ifadeyle, var olmak, yaşamak, yaşamayı bilmek olduğunu düşünür (Hadot, 2015, s. 180).

Diğer felsefe ekollerinde olduğu gibi, Stoacılar için de felsefe, yaşama sanatını öğreten ruhani bir alıştırmadır. Çünkü Stoacılar felsefeyi, insanı bilinçsiz bir yaşamdan kurtaran ve yaşamın zorluklarına hazırlayan bir araç olarak görür. Felsefe, insana kendilik bilinci, içsel barış, özgürlük, kısacası gerçek bir yaşam kazandırır. Stoacılığa göre insanın önceki bilinçsiz yaşamının nedeni, gereksiz ve düzensiz arzular, bir de abartılı ve korkulmaması gerekenlerdir. Felsefe ise bu gereksiz tutkuların ve korkuların tedavisinde kullanılan bir araçtır. Stoacılara göre, insan kesin olmayan iyiliğin peşinden koştuğunda ve kaçamayacağı kötülükten kaçmaya çalıştığında mutsuz olur. Filozof ise insanı, nelerin peşinden gidebileceğimiz ve nelerden kaçamayacağımız konusunda eğitir, yönlendirir. Çünkü Stoacılar, sadece iyi ve kötü ahlaka sahip olmanın insana bağlı olduğunu savunur.

İnsan yaşamında, iyi ve kötü ahlak dışında kalan her şey kadere bağlıdır, diğer bir deyişle, neden sonuç ilişkisi içinde ilerler (Hadot, 2012, s. 15).

Stoacı filozof Epiktetos olayları, kendi istediğimiz şekilde değil olması gerektiği gibi olmasını istememizi öğütler. Çünkü ona göre ancak bu şekilde mutlu olabiliriz (Epictetus, 8, s. 3). Aynı zamanda Epiktetos şu anda varolduğumuz kişi üzerinde de bir etkimiz olmadığını şöyle savunur:

"Unutma ki yazarın istediği türde bir dramada oyuncusun. Kısa istiyorsa kısa; uzun istiyorsa uzun bir dramada. Eğer isterse fakir birini, bir topalı, bir hükümdarı ya da özel birini canlandırırsın; ama doğal olmaya dikkat et. Çünkü sana verilen karakteri iyi oynamak senin işin; karakteri seçmek başkasının işi (Epictetus, 17, s. 5-6)."

Stoacılar insana nasıl yaşaması gerektiğini bu şekilde öğretmeye çalışır. Stoacı yaşam felsefesi, eğer insanın kaderinde bir şey varsa, ondan kaçamayacağını ve müdahale etmemesi gerektiğini söyler. İnsanın yapması gereken tek şey, iyiye yönelmektir. Aynı zamanda insan, iyiye yönelme ve gereksiz tutkulardan kurtulma konusunda da, filozoflardan yardım alabilir ve onlar tarafından yönlendirilebilir. Stoacı yaşam felsefesinde, yaşam için felsefe bir araç, filozof ise bu aracı kullanmamıza yardım eden aracıdır.

Felsefi danışmanların hepsi, felsefi danışmanlığın bir yöntemi olması gerektiği konusunda hemfikir değildir. Fakat danışmanlık sürecinde, danışmanların genel olarak yapmaya çalıştığı şey ya da amaçları, Stoacıların yaşam felsefesiyle benzerlik içindedir. Her felsefi danışman, kader anlayışını kabul etmese de, danışanın yaşadığı sıkıntıların ve kaygıların genel nedeninin, kişinin dünya görüşü (*worldview*)[6] olduğu konusunda hemfikirdirler. Bu sıkıntıların ve kaygıların çözümünü de, hazır reçeteler yazmada değil, kişilerde yeniden bir felsefi kendini anlama (*philosophical self-understanding*) başlatmakta bulurlar. Danışman ile danışan arasında yapılan kavramsal tartışmalar, başka

[6] "Dünya görüşü" kavramı, felsefi danışmanlık alanının en üretkeni olarak bilinen Ran Lahav'a ait bir kavramdır. İngilizce metinlerde Lavah bu kavramı, "*worldview*" olarak kullandığından, İlker Altunbaşak Türkçeye çevirirken "dünya görüşü" olarak çevirmiştir. Fakat Türkçede dünya görüşü, genellikle bir kişinin ideolojisini temsil ettiği için, Altunbaşak, Lahav'dan alıntı yapmadığı zamanlarda bu kavramı "dünya-hayat görüşü" olarak kullanmayı tercih ettiğini belirtir. Ayrıntılı bilgi için bkz. İlker Altunbaşak, "Giriş", *Felsefe Bunalımlara Çare Midir? Bir Felsefi Danışmanlık Denemesi*, İstanbul: Ötüken Yayınları, 2021, ss. 25-26.

bir ifadeyle, diyaloglar, danışanların felsefi anlamalarını ortaya çıkarmalarını sağlar. Aynı zamanda bu diyaloglar, kişilerin dünya görüşlerinde, kendileri için bile gizli kalmış yönlerini apaçık görmeleri ve sorunlarının kaynağına inip, onlarla baş etmeyi öğrenmeleri amacıyla yapılır (Altunbaşak, 2021, s. 28).

Stoacı yaşam felsefesinde, iyiye yönelme, gereksiz tutkulardan kurtulmanın dışında, dikkatli olmak da temel ruhani tavırlardan biridir. Çünkü dikkat, o andaki varolanlara yoğunlaşmamızı sağlar. Aslında bütün ruhani alıştırmalar iç içedir. Çünkü yaşamda varolana yoğunlaşmak da, bizi gereksiz tutkuların peşinden koşmaktan kurtarır. Bu sayede başımıza gelenlerin yaşamın olağan akışına, diğer bir deyişle, kadere ait olduğunu bilir, saygıyla hoş görürüz. Varolana yoğunlaşmamızdaki amaç, yaşamımızda karşımıza çıkan her şeyin, elimizin altında olduğunun farkına varmamızdır. Her şeye önceden hazırlıklı olmalıyız ki, başımıza gelecek olanlara ve gelenlere karşı abartılı bir korku içine girmeyelim (Hadot, 2012, s. 16). Bu konuda Stoacıların kullandığı bir meditasyon yöntemi de vardır; beklenmedik ve dramatik bir sorun ortaya çıktığında buna baştan hazır olmamızı sağlar. Başımıza gelen her şeyi baştan düşünmeyi öğrettiği gibi, başımıza gelecek olana da en baştan hazırlıklı olmamızı sağlar (Hadot, 2012, s. 17). Stoacılara göre felsefe yapmak, yaşamaya alışmak demektir; bilinçli ve özgürce yaşamaktır. Onlara göre insan, enerjisini bütün yaşamına aktarabilmeli, ruhun gerilimini hep canlı tutmalı, kaderine razı olmalı ve ahlaki bilinçlilik kazanmalıdır.

Felsefenin yaşam boyutuyla ilgilenen, bir başka ekol olan Epikurosçuluğa göre ise, felsefe bir tedavi yöntemidir; tek amacımız ve uğraşımız iyileşmemiz olmalıdır. Bir önceki bölümde de söz edildiği gibi, Epikurosçulukta üç arzu türü vardır: Hem doğal hem de zorunlu olan arzular; acıkmak, uyumak, üşümek gibi. Doğal olan ama zorunlu olmayan arzular; cinsellik, zengin sofralar gibi. Bir de ne doğal ne de zorunlu olan arzular; ölümsüzlük, şan, zenginlik gibi. İşte bunlar doyumsuz olanlardır. Epikurosçulukta ruhu dinginleştirmek ve sükûneti sağlamak için dünyevilikten uzaklaşmak gerekir. Çünkü asıl hazzın, ruhani alıştırmalar olduğuna inanırlar. Asıl olan doğayı/evreni izlemenin verdiği zihinsel haz, geçmişi düşünmenin ve şimdiki zamanı yaşamanın verdiği haz ve dostluğun verdiği hazdır (Hadot, 2012, s. 18).

Birçok filozofun ve felsefe okullarının yaşam felsefelerinde, felsefenin iyileştirici ve tedavi edici olarak görüldüğü aktarılır. Fakat bu iyileşme, felsefi danışmanlıkta,

psikoterapide olduğu gibi varılmak istenen sonuç değildir; danışanın kendini sorgulama sürecinin içinde yer alan ve süreç içerisinde yarar sağlaması beklenen bir şeydir. Bu da felsefi danışmanlığı, diyalog yoluyla danışanın kendini tanımasına, kendi kendine tanı koymasına olanak sağlayan, açık uçlu bir sorgulama yapar. Diğer bir ifade ile danışan, kendi sıkıntılarını bulup, kendini anlayıp, felsefenin ve danışmanın da yardımıyla çözüm arar.

Ksenophon'un *Sokrates'ten Anılar* isimli metninde sofist Hippias, Sokrates'e, aynı konularda hep aynı cümleleri söylediğini belirtir. Fakat Sokrates bunu bilerek yapar ve Hippias'a dönüp şöyle der: *"Konu adalet gibi değişmemesi gereken bir konu bile olsa, tam tersine, her seferinde kendini yeni bir şey söylemeye zorlar. Peki Hippias sen, adalet gibi değişmemesi gereken bir konu hakkında yeni olarak ne söyleyebilirsin?"* Hippias, Sokrates'in adalet hakkındaki fikrini öğrenmeden kendi cevabını söylemek istemez ve şöyle der: *"Uzun zamandır habire soru sorarak ve savları çürüterek insanlarla alay ediyorsun, ama bu arada ne kimseye hesap veriyorsun ne de kendi fikrini açık ediyorsun. Sen kendi fikrini söylemezsen ben de söylemem."* Sokrates ise şöyle cevap verir: *"Bana doğru geleni başkalarının da görmesini sağlamaktan hiç geri durmuyorum. Fakat bunu sözlerimle değil davranışlarımla görmelerini sağlıyorum. (Ksenophon, 2022, s. 10-128)"* Hadot'ya göre bu alıntıdan çıkaracağımız tek bir anlam vardır: Adaletin ne olduğunu en iyi belirleyen şey, dürüst ve adaletli bir insanın varlığı ve yaşamıdır (Hadot, 2017, s. 41). Bu alıntı, daha önce de değindiğimiz gibi, felsefi söylem ile felsefi yaşamın bir olması gerektiği konusuna örnektir.

Sokrates'e göre, her insanın içinde kendiliğinden bir iyilik arzusu vardır. Diğer bir deyişle, kötülük yapan kişi, bilgisizlikten yapar. Filozofun görevi ise, insanların gerçek iyinin ne olduğunu anlamasını sağlamaktır. Sokrates'e göre insanlara kötü gibi görünen ölüm, yoksulluk, hastalık gibi şeyler kötü değildir; bizim onlar hakkındaki yargılarımız kötüdür. Kötü olan tek şey, ahlaki hatadır. İyi olan tek değer ise iyilik yapma iradesidir. Hadot'ya göre, Sokrates'e özgü bilginin temelinde, iyiliğe duyulan sevgi yatar. Buna göre insan, iyiye ulaşmak için ahlaki ve erdemli bir yaşam biçimi seçmelidir (Hadot, 2017, s. 44). Sokrates'in esas ilgi alanı, ahlakın kuramsal ve nesnel içeriğinin ne olabileceği, davranışlarımızın nasıl ahlaklı olup olmayacağıdır. Diğer bir ifadeyle, ne yapmamız gerektiği değil, doğru ve iyi olarak gördüğümüz şeyi, gerçekten ve somut olarak yapmak

isteyip istemediğimizdir (Hadot, 2017, s. 45). Davranışlarımızda ahlaklı ve erdemli olmayı isteyip istemediğimiz, seçtiğimiz yaşam biçimini doğrudan etkiler.

M.Ö. 3. yüzyılda Platoncu Akademianın başına Arkesilaos geçer ve Sokratesçi soru sorma ve çürütme yöntemini geri getirir. Her tezin bir karşı tezi vardır diyerek yargıları askıya alır. Ancak Sokrates'in yaşamı sorgulamanın önemi hakkında söylediklerini de dikkate alarak bütün sorgulamaları askıya almaz (Hadot, 2017, s. 142). Akademianın savunduğuna göre insan özgürdür, bağımsızdır, yargı güçlerini hiçbir şey engelleyemez, hiçbir emre uymak zorunda değildir; kısacası insana dayatılan hiçbir zorunluluk yoktur. Bu görüşe göre felsefe, seçilebilen bir yaşam tarzıdır ve birey bunun sorumluluğunu tek başına üstlenir. Çünkü farklı farklı felsefi söylemler vardır ve insan bunların arasından kendisine hangisi uygunsa onu seçmekte özgürdür. İnsan iradesi, dış nedenlerden bağımsız bir şekilde kendi nedenini yine kendi içinde bulur (Hadot, 2017, s. 144).

Son olarak, Hadot'nun, filozofun gündelik yaşamındaki tutumu, onun felsefi yaşam tarzıdır, şeklindeki tezine verilen örnekler genel olarak şöyle toparlanabilir. Bir grup Platoncu, politik alanda etkili olmaya çalışıyordu. Diğer bir grup ise Sokrates'in soru-cevap geleneğini yürütüyordu. Başka bir grup da tine göre yaşam fikrini benimsemişti. Aristotelesçi gelenekte de araştırmalara, incelemelere yönelen bir yaşam tarzı vardır. Şeylerin gözlemlendiği, teoretik bir yaşam tarzıydı bu (Hadot, 2015, s. 146). Epikurosçularda ise, ruh dinginliğini sağlamak amacıyla, arzuların sınırlandırıldığı bir yaşam biçimi vardır. Yine Stoacılarda da gereksiz tutkulardan kurtulmak, kadere teslim olup, sıkıntıları yenmek, bir yaşam biçimidir (Hadot, 2015, s. 147).

Birçok Eskiçağ felsefe anlayışının genel olarak, felsefe ile günlük yaşamı düzenleme çabaları vardır. Bu konuda da bazılarının felsefe ile iyileştirme yolunda kullandıkları reçeteleri ve kılavuz kitapları vardı. Bu kitaplarda, insanlara hangi koşullarda, nasıl davranmaları gerektiğine dair öneriler, yol göstermeler yer alıyordu ve felsefi ideale uygun davranış hangisidir, onu bulmaya çalışıyorlardı (Hadot, 2015, s. 148). Marcus Aurelius da, yaşamını yönetmek için Stoacı düşünceyi kendi içinde canlandırmak istiyordu. Özellikle Epiktetos'un üç temel kuralı burada söz konusuydu: nesnel olmayan hiçbir şeyi zihne kabul etmemek, toplumun iyiliğini eylemlerinin amacı yapmak, arzuları evrenin akli düzenine uydurmak (Hadot, 2015, s. 92).

Felsefi söyleme uygun, hatta felsefi söyleme dayalı bir yaşama ulaşma yolunda, en önemli adımlardan bir diğeri de, diyalog kurmaktır. Sadece okumak ya da öğretileni sadece dinlemek, insana yaşamı konusunda, tek başına tercih hakkı sağlamaya yetmez. Nasıl her beden ve her ruh farklı ise, her düşünce yapısı da farklıdır ve her konuda ortak kanıya varmak imkânsızdır. Herhangi bir konuda ortak karar verebilmek, ortak seçim yapabilmek için diyalog kurmak, felsefi nitelikli ideal yaşama ulaşmada en önemli araçtır. Bir sonraki bölümde, diyalog kurmanın ve diyalog kurmayı öğrenmenin ne denli önemli olduğu incelenecektir.

3.2 Diyalog Kurmayı Öğrenmek

Platon'un yaşadığı dönemde diyalektik, belli kurallara bağlı bir tartışma sanatıydı. Ortaya "Erdem öğrenilebilir mi?" gibi bir tez atılırdı; tartışmacılardan biri teze karşı çıkarken diğeri tezi savunurdu. Birinci tartışmacı, tezi savunanı, savunduğu tezin tersini kabul eden cevaplar vermeye zorlayan zekice sorular yöneltirdi (Hadot, 2017, s. 69). Soruları soranın, kendine özgü bir tezi olmazdı. Aristoteles'in de belirttiği üzere, Sokrates'in sorgulayıcı rolünü oynamasının nedeni de buydu. Sokrates, kavramlar konusunda karmaşa yaşayan kişilere, doğrudan o kavramların tanımlarını yapmak yerine, kişinin bu kavramlar konusunda netleşmesini sağlamaya çalışırdı; doğrudan kendi fikirlerini söyleyip, bu böyledir, şeklinde bir dayatma yapmazdı. Sokrates, aynı zamanda kişiye, düşünme ve sorulara mantıklı cevaplar verebilme becerisini de kazandırma çabasındaydı. Diyalektik yalnızca sorgulamaları akıllıca yürütmeyi değil, sorgulayıcının kurduğu tuzakları bozarak cevap vermeyi de öğretiyordu. M.Ö. 1. yüzyıla kadar bu yöntem, geleneksel bir öğretim yöntemi oldu (Hadot, 2017, s. 70).

Felsefe bireyin, kendisini aşan evrensel ve değişmez aklın içinde, kendisini aşmasını sağlayan bir araçtır. Bu bağlamda, düşünce ile söylemin bir olduğunu söyleyen Platon'a göre, insanın kendisiyle girdiği diyalog da, aslında bir düşüncedir (Hadot, 2017, s. 71). Felsefi bir yaşam sürmek için diyalog ve evrensel akıl uygulanmalı ve devam ettirilmelidir. Elbette bu da bir yaşam tercihidir. Eskiçağda felsefi yaşamı tercih etmek, insanın entelektüel ve ruhsal yaşama dönmesi demektir. Çünkü Platon, bilginin insan ruhuna hazır bir şekilde verilmediğini savunur; bunun için de insan ruhsal bir değişim gerçekleştirmelidir (Hadot, 2017, s. 72).

Platon ayrıca sözlü olarak diyalog kurmanın, yazmaktan daha etkili olduğunu ileri sürer. Sözlü diyalogda insan kendini daha iyi ifade edebilir, sorulara verdiği cevapları daha ayrıntılı olarak açıklama şansı bulabilir ve böylece yanlış anlaşılmaları düzeltebilir (Hadot, 2017, s. 80). Bir metnin yazarının, kendini okuyucusuna karşı açıklayabilmesi ve okuyucunun bir şeyleri yanlış anlaması üzerine kendini savunabilmesi, aynı yerde ve zamanda bulunmuyorlarsa, pek mümkün değildir. Platon'un, karşılıklı diyalog kurmayı, metin yazmaktan daha üstün görmesinin nedeni tam da budur. Elbette diyaloglarda da yanlış anlaşılmalar olabilir. Fakat diyaloğun devamında sunulan karşılıklı görüşler sayesinde, sonunda ortak bir kanıya varılabilir.

Sokrates'in diyalog yöntemi, insanları kendini tanımaya davet eder. Sokratesçi diyalog yönteminde Sokrates rolündeki kişilerin amaçları, insanlara bilge olmadıklarını ama bilgelik yolunda olabileceklerini, bu yolda ilerleyebileceklerini göstermek, bu bağlamda kendi esas varlıklarını tanımalarını sağlamak, erdemli ve ahlaklı bir yaşam için kavramları açık kılarak, bilinçli bir yaşam seçimi yapmalarını sağlamaktır. Sokrates ve izleyicileri için, bir insanın başkasıyla diyalog kurmayı öğrenmesi kadar, kendisiyle diyalog kurmayı öğrenmesi de çok önemlidir (Hadot, 2012, s. 21). Diyalogda temel olan, bir sorunu çözmek değil, bu çözüme ulaşmak için sarf edilen yol ve zamandır. Sokratesçi diyalogda uygulanan yöntem, diyaloğun konusundan daha önemlidir. Diyalektik, tüm ruhların arzuladığı, iyiye ve hakikate doğru ortaklaşa bir yükseliştir; ruhun ilahi olana yükselişidir, kendini tamamlamasıdır (Hadot, 2012, s. 23).

Eskiçağdaki diyalog eğitiminin tek bir formu yoktu. Bazen kodlanmış kurallarla yapılan kanıtlama alıştırmaları, bazen zihni biçimlendirme ve öğrenciyi kentin ya da mahkemenin hitabet yarışmalarına hazırlık çalışmaları, bazen de serbest söyleşi formunu alıyordu. Hadot, Goldschmidt'in dediği gibi, Eskiçağ felsefesinin amacının biçimlenmişi değil, biçimlemeyi bildirmek olduğunu belirtir (Hadot, 2015, s. 88). Felsefe yapmak, Sofistlerin istedikleri gibi, öğretmen-öğrenci ilişkisi içinde tek taraflı bir dinlemeyle bilgiye ve beceriye ulaşmak değil, insanın kendisini ve hayatını diyalektik ile sorgulamasıdır (Hadot, 2017, s. 39).

Felsefi danışmanlar için de, felsefi danışmanlığı felsefi yapan, onun bir felsefe yapma etkinliği olmasıdır. Danışmanlık sürecinde danışan ile danışman, karşılıklı diyaloglarla felsefe yaparlar. Felsefi danışmanlık sürecinde danışanlara ne yapmaları, nasıl

davranmaları, ne gibi bir yol izlemeleri gerektiğiyle ilgili yol gösterecek, önceden düşünülmüş, tasarlanmış hazır reçeteler veya bazı hazır felsefi öğretiler yoktur. Felsefi danışmanlık bağlamında felsefe yapmak, bireylerin dünya-hayat görüşlerinin eleştirel bir biçimde sorgulanması ve bakış açılarından ve kavram karmaşalarından dolayı yaşadıkları sıkıntıları çözmektir (Altunbaşak, 2019, s. 413).

Felsefe yapma veya felsefi kendini soruşturmanın amacı, danışanın bu soruşturma sonucunda yeni felsefi kendini anlama ve kendi hakkındaki bilgiye (*self-knowledge*) ulaşmasıdır. Felsefi kendini soruşturma sürecinde, tıpkı Sokrates'in yüzyıllar öncesinde yaptığı gibi, kavramlar sorgulanır. Danışan ise bu süreçte, tanımlamakta güçlük çektiği için yaşamında kaygılar ve sıkıntılar oluşturan bu kavramlarla hesaplaşır. Bir felsefi danışmanlık uygulamasında, kişinin ailesi, kendisi ve mesleği ile ilgili sorunlar veya kişinin etik ve varoluşsal sorunları, kaynağını deneyden almayan, kişisel olmayan, genel kavramsal çözümlemeler halinde sorgulanır. Bu sorgulama ise, "arkadaşlık nedir?", "kişinin ailesine, arkadaşlarına veya mesleğine olan sevgisinin anlamı nedir?", "kişinin ailesine ve çevresine olan ahlaki yükümlülüğü ne anlama gelir?" gibi, doğru sorulmuş felsefe sorularıyla yapılır. Diyalog aracılığıyla felsefe yapma etkinliğinde, felsefi danışmanlıkta danışman için danışanın özerkliği vazgeçilmez koşuldur. Danışman ve danışan eşit iki taraf olarak, birbirlerinin fikirlerini acele bir şekilde yargılayıp yanlışlamadan, birlikte felsefe yaparlar (Altunbaşak, 2019, s. 414).

Felsefi danışmanlık alanına büyük katkıları olduğu bilinen Ran Lahav'a göre, örneğin, öncelikle kişiye ait çeşitli davranışlar, tutumlar, duygular, seçimler, umutlar, planlar, yaşamdan ve başkalarından beklentiler gibi günlük yaşamın birçok yönü, kişinin kendisini, dünyayı ve yaşamını ifade ediş şekli olarak yorumlanır ve bunlar kişinin dünya görüşünü oluşturur. Felsefi danışmanlık uygulamasındaki felsefe yapma sürecinin nesnesi, işte danışanın bu dünya görüşüdür. Kişisel sıkıntılar, kişinin felsefi anlamasının, bir anlamda günlük yaşamda dışavurumudur. Diğer bir deyişle, kişi, günlük yaşamda olaylara ve şeylere ilişkin olarak oluşturduğu yanlış yargılar ve onlar hakkında sahip olduğu olumsuz bakış açılarından dolayı sıkıntı yaşar. Bu bakımdan, kişinin dünya görüşü, felsefe yapma sürecinde ele alınması gereken taraflardan biridir denilebilir. Çünkü kişinin dünya görüşü, onun kendi felsefi görüşlerini de dile getirmektedir. Böyle olunca da felsefi danışmanlık, kişinin, kendi ile kendi dünya görüşü arasında felsefe

yapmasıdır. İlker Altunbaşak'a göre Lahav'ın, felsefi danışmanlığın ana konusu olarak danışanın dünya görüşünün çözümlenmesi gerektiği fikri, felsefi danışmanlığı felsefi yapan en önemli ölçüt olarak kabul edilebilir (Altunbaşak, 2019, s. 419).

Ruhani alıştırmaların ilk iki bölümünde, felsefi ideale uygun bir yaşam için, önce söylem ile yaşamı birleştirmemiz gerektiğinden, sonra da sorunlarımız hakkında ortak çözümler bulmak için diyalog kurmayı öğrenmemiz gerektiğinden söz edildi. Geriye kalan son iki alt bölümde ise yaşamımızın ve varlığımızın değerini kavrayabilmemiz için farkına varmamız gereken "ölüm kavramı"yla ve sözlü diyalog yoluyla da bağlantısı koparılamayacak olan, zaman zaman da sıkıntılarımızın çözümünde felsefi danışmanların da yardımıyla başvurabileceğimiz metinleri "okuyup anlama" ve "yorumlamayı öğrenme" konularına yönelebiliriz.

3.3 Ölmeyi Öğrenmek

Evrende, bütünü kaplayan bir akılsalcılık, başka bir deyişle, değişmez bir kurallar dünyası olması gerektiğini düşünen Eşkiçağ filozofları, bu akla "*logos"* (evrensel akıl) derler. Evrensel aklın, insanın doyumsuz arzularına karşı olduğunu da belirtirler. Evrensel akla sadık kalan, farklı bir anlatımla, evrensel, değişmez kurallara uyup doyumsuz arzulardan uzaklaşan kişi, yaşamayı ve ölmeyi öğrenmeye daha da yaklaşır. Burada sözü geçen yaşam ve ölüm, Sokrates'in yaşamı ve ölümü gibidir. Sokrates, bilincinin gerekliliklerini görmezden gelmek yerine, ölmeyi tercih etti; iyiyi varlığa, bilinci/düşünceyi bedene tercih etti. Bu durumda felsefe, ruhani bir alıştırma ve ölüm çıraklığıdır. Felsefede ölüm olgusu, sadece fiziki olarak algılanmaz. Ölmek, düşüncenin bağımsızlığını elde etmek için, ruhun bedensel duyulara bağlı tutkularından kurtulmasıdır (Hadot, 2012, s. 26).

Hadot, ruhani alıştırmalar konusunda yaptığı araştırmalarda, ölmeyi öğrenme aşamasında, filozofların ve felsefe okullarının farklı nedenlerle de olsa, ölüm hakkında ortak görüşleri olduğunu görür. Örneğin Platon, felsefe için, ölmeye hazırlanmaktır, der. Ona göre ölmek, düşüncenin ölümsüzlüğünü tadan birini korkutmaz. Epikuros için ölüm fikri, varoluşun sonlu olduğunu hatırlatır ve her saniyemizi değerli kılar. Stoacılara göre ise, ölümün çıraklığını yapmalıyız; çünkü ölüm çıraklığı, özgürlük çıraklığıdır. Heidegger için de felsefe, aynı şekilde ölüm alıştırmasıdır. Genel olarak filozoflara göre ölümü

bilmek, sürekli hatırlamak ve ona göre yaşamak, insanın aklı başında olduğunu gösterir (Hadot, 2012, s. 27).

Platon'a göre, felsefi yaşam biçimi seçilmezse, hayat yaşanmaya değmez. Ruhun üst bölümünü, diğer bir deyişle zihni çalıştırıp, evren ve tanrı ile uyumlu hale getirmeliyiz. Akşamları zihnimizi uyandırmak için iç konuşmalar yapmalıyız; meditasyon yapıp arzularımızı ve öfkemizi dindirmeliyiz. Felaketler karşısında isyan etmemeli, sakin olmalıyız. Neyin iyi, neyin kötü olduğunu bilmediğimiz için, üzülmenin bir anlamı yoktur. Kaderi kabul edip, sonuca göre hareket etmeliyiz. Sokrates'e göre, hayatını felsefeyle geçirenler ölüm konusunda cesaretlidir. Çünkü felsefe, bir ölüm alıştırmasıdır. Ölüm ise, ruh ile bedenin ayrılmasıdır. Platon'un tasvir ettiği filozof da insana, duyulur dünyadayken ruh beden ayırımı yapabilmesi için yardımcı olur (Hadot, 2017, s. 74).

Sokrates'e göre de bilebileceğimiz ve bilemeyeceğimiz şeyler vardır ve asıl cehalet, bilemeyeceklerimiz hakkında iyi ya da kötü yargıda bulunmaktır. Örneğin, ölümü deneyimleyemeyiz, bu yüzden ölüm hakkında iyi ya da kötü bir şey bilemeyiz. Bilmediğimiz bir şeyden korkmak ve ona kötü demek de anlamsızdır. Ölüm fikri de, onu deneyimleyene kadar aklımızda tasarım olarak kalan soyut bir kavramdır. Fakat ahlak ve erdem gibi duyulur dünyada bulunmayan soyut değerleri, iç deneyimimize dayanarak bilebiliriz; çünkü bu değerlerin kaynağı yine biziz (Hadot, 2017, s. 43).

Eskiçağda felsefe, genel olarak yaşam ve ölüm alıştırmasıdır. Platon'da ruhun bedenden ayrılması, ruhani düşünce yaşamına dair bir alıştırmadır, Stoacılarda ise ölümü hatırlamak, yaşamın zorluklarına hazırlanmada yardımcıdır. Başka bir anlatımla, bu alıştırmanın amacı ölmeye hazırlık yapmak değil, yaşamın değerini anlamaya çalışmaktır. Marcus Aurelius'un da belirttiği gibi, her eylemi sonmuş gibi görmek, öyle yaşamak gerekir. Epikuros için de ölümü düşünmek, şimdinin ve varoluşumuzun değerinin bilincine varmaktır. Zaten insan ile ölüm arasında hiçbir ilişki yoktur; çünkü varlıktan yokluğa geçiş yoktur. Beden varken ölüm yoktur, ölüm varken beden yoktur; bu nedenden dolayı ölümden korkmak yersizdir (Hadot, 2015, s. 154). Hadot, Heidegger'deki otantik varoluşun koşulu olarak da sonluluğu, ölümü görür. Diğer bir deyişle, insan kendi varoluşunu, sonlu bir varlık olduğunun bilincine varması sayesinde, olduğu haliyle kabul edebilir (Hadot, 2015, s. 155).

Hadot, en etkilendiği ruhani ya da manevi alıştırmanın, ölüm alıştırması olduğunu söyler. Çünkü ona göre, ölüm düşüncesi, daha iyi yaşamamıza yardımcı olur. Hep son saatlerimizi yaşıyormuş gibi yaşama tavrı kazandırır, şimdinin değerini anlamamızı sağlar. Eylemlerimizi alışkanlık olarak değil, ilk defa yapıyormuşuz gibi, ne yaptığımızı bilerek yerine getirmemizi öğütler (Hadot, 2015, s. 227). Çünkü önemli olan ne yaptığımız değil, onu nasıl yaptığımızdır. Aynı zamanda Hadot, şimdiye odaklanmanın insanı özgürleştirdiğini de ileri sürer. Şimdiye odaklanmak bir yandan, geçmişin ağırlığını ve gelecek kaygısını da ortadan kaldırır. Geçmişte kalan bir şeyi artık değiştiremeyiz, ayrıca daha olmamış olan üzerinde de bir etkimiz olamaz. Bu nedenden dolayı eylemde bulunabileceğimiz tek an, şimdiki andır (Hadot, 2015, s. 228).

Ölüm düşüncesi, henüz insanın deneyimlemediği bir olgu, bir durum olduğundan, insan beyninde bir tasarımdan ibarettir. İnsan bedeni vardır, fakat ölüm yoktur; yok olan bir şeyi açıklayabilmek ve kavrayabilmek insan beyni açısından zordur. Bu yüzden insan, tam olarak kavrayamadığı bir yokluğu, sadece tasarlayabilir. Bütün yaşamı boyunca da, bu tasarıma uygun yaşamaya çalışır. Ölüm olgusu sayesinde yaşamın ve varolmanın değerini anlar. Yaşamda karşılaştığımız sıkıntılar da, yaşamayı ve ölümü bilmememizden kaynaklanır. Ölüme ne kadar yaklaşırsak, diğer bir deyişle, ölümü ne kadar çok anlarsak, ölümden ve onun korkusundan o kadar uzaklaşırız. Çünkü ölüm, insanın elinde olmayan tek şeydir. Ölmeyi ne kadar iyi öğrenirsek, ölüm düşüncesinin köleliğinden o kadar kurtuluruz ve özgürleşiriz. Eğer ölmeyi öğrenirsek, yaşamdaki sıkıntılardan o derece uzaklaşırız ve yaşamayı da öğreniriz.

Her metin aslında kendi içinde çeşitli anlamlar taşır. Okuyucular olarak bu metinleri kendi anlayışımıza ve dünya görüşümüze göre yorumlarız. Felsefi danışmanlıkta, felsefe metinleri danışmanların günlük sıkıntıları ve kaygıları için bir kaynak olarak kullanılabilir. Ancak felsefi danışmanların tümü, felsefe metinlerinin kaynak olarak danışana verilmesi konusunda hemfikir değildirler. Fakat bu metinlerin kullanıldığı durumlarda da, danışanın dünya görüşlerine, kendini sorgulama biçimine uygun metinler seçilmelidir. Her insanın her metinden çıkarabileceği anlam ya da anlamlar farklı olduğu gibi, aynı kaygıları yaşayan her danışana da, aynı metinler kaynak olarak verilmemelidir. Felsefi danışman, bir danışana kaynak olarak bir metin verecekse, önce o metni okumayı ya da nasıl okunması gerektiğini öğretmelidir. Aynı şekilde danışman da, felsefenin

sağaltıcı gücünü kullanabilmek için, metinleri okumayı ve yorumlamayı öncelikli olarak öğrenmelidir.

3.4 Okumayı Öğrenmek

Hadot, Eskiçağ felsefesi metinleri ile modern felsefe metinlerinin, içerik olarak birbirlerinden çok farklı olduğunu ileri sürer. İlk olarak Eskiçağ felsefesi metinleri sözel niteliklidir, doğrudan konuşmayla bağlantılıdır. Platon bile diyaloglarını, topluluk önünde okumak üzere hazırlamıştır (Hadot, 2015, s. 85). Aynı zamanda Eskiçağ felsefesi metinleri, hep az sayıda insana ve topluluğa hitap eder. Bu metinler, ya felsefe derslerinin yazıya dökülmüş hali olur, ya da soru soran birine cevap veren diyaloglardan oluşurdu. Bu soru-cevap izleği uzun yıllar felsefe eğitimi için bir yol olarak kullanıldı. M.S. 1. yüzyıldan sonra felsefe eğitimi, filozof metinlerinin açıklanmasına ve yorumlanmasına doğru evrildi. Yine soru sorulmaya devam ediyordu, fakat bu defa sorular metinlere soruluyordu. Örneğin "Dünya ezeli ve ebedi midir?" sorusu, "Platon'a göre dünya ebedi ve ezeli midir?" sorusuna dönüştü (Hadot, 2015, s. 86). Bu soru-cevaplar, dinleyicilerin ve öğrencilerin ihtiyaçlarına göre şekillenmişti. Diğer bir ifadeyle, Eskiçağdaki felsefe metinleri, bütün insanlığın sorunları için yazılmış, evrensel yazılar değildir; tersine kişiye özel ve yaşama ilişkin sorulardır (Hadot, 2015, s. 87).

Hadot, bütün Eskiçağ felsefesinin metinlerinin, zaten varolanı bildirmediğini, insanların bedenlerini ve zihinlerini olması gereken şekle sokmayı hedef aldığını söyler. Bu metinlerin insana asıl aktarmaya çalıştığı şey, insan zihnini problemlerin yanı sıra, muhakeme yöntemleriyle tanıştırmak, bunları öğretmek; düşünürken ve yaşarken de insanın kendisini yönlendirmesini sağlamaya çalışmaktır (Hadot, 2015, s. 136). Eskiçağın yazınsal türlerinin yok oluşu, Hadot'ya göre bir yaşam tarzının ve felsefenin iyileştirici yönünün de yok oluşudur. Bu yüzden modern dönem felsefesi, kişisel ve toplumsal olan tarafını, insanın somut yaşamındaki yerini kaybetti ve kavramsal bir yapı haline geldi. Hadot, artık günümüzde diyalog izleğine dönülmesinin çok zor olduğunu söyler (Hadot, 2015, s. 90). Fakat 19. yüzyıldan beri Schleiermacher ve Feuerbach'ta ortaya çıkan, daha sonra Buber'de gelişen "Ben ve Sen ilişkisi" ile bir nebze de olsa diyaloğun yeniden keşfi yaşanır (Hadot, 2015, s. 91). Diyaloğun yeniden keşfi konusuna, üçüncü bölümde ayrıntılı olarak yer verilecektir.

Felsefi danışmanlar arasında, felsefi metinleri kaynak olarak kullanan ve kullanılmasını tavsiye eden danışmanlar da vardır. Örneğin Alman filozof ve felsefi danışman Petra von Morstein, insanların yaşamlarını yönlendirmeleri ve geliştirmeleri için, felsefi metinleri kaynak olarak kullanabileceklerini söyler. Hem bireysel danışmanlık sırasında felsefe yaparak, hem de danışmanlık dışında soruna yönelik okumalar yaparak, hayatın nasıl sürdürüleceğine ilişkin olarak danışanın zaten var olan kendi fikirlerinin, felsefi metinler aracılığıyla daha da zenginleştirilebileceğini savunur. Herhangi bir dünya görüşünü danışana dayatmak ve hazır tedavi yöntemleri kullanmak istemedikleri için, filozofların düşüncelerini ve metinlerini kullanmaktan çekinen felsefi danışmanlar da vardır. Aynı zamanda tam tersine, danışmanlık sırasında felsefe yapma eylemine zenginlik katması açısından, felsefi metinlerin kullanılabileceğini savunan felsefi danışmanlar da vardır (Altunbaşak, 2021, s. 75).

Filozof ve felsefi danışman Shlomit C. Schuster'ın da, danışanlarının sorunları için felsefi metinleri sürekli kullandığı bilinirdi. Schuster, felsefi danışmanlık uygulamasının felsefi olmasının nedenini, danışanların kavramsal dünyalarını soruştururken felsefi araçlar kullanılmasına ve danışanların sorunlarının felsefi bilgiyle ilişkilendirilmesine bağlar. Lou Marinoff da danışmanlık uygulaması için yöntem geliştiren felsefi danışmanlardan biridir. Marinoff'un "*PEACE*"[7] adını verdiği bir felsefi danışmanlık yöntemi vardır. Bu yöntemin dördüncü, yani "düşünme" aşamasında danışan, bu aşamaya gelene kadar kazandığı yeni bakış açısıyla geriye dönüp yaşadığı sıkıntılı durumu, derin bir şekilde tekrar düşünür ve durumu anlamaya yönelik felsefi kavrayış kazanır. Marinoff işte bu aşamada, felsefi metinlerin kullanılabileceğini savunur. Felsefi metinlerde, kişinin içinde bulunduğu duruma uygun yorumlar ve çözüm yolları da varsa bunlar da kullanılabilir (Altunbaşak, 2021, s. 79-80).

Sonuç olarak, bütün felsefe anlayışlarının insanlara aktarmaya çalıştığı amaç, filozofun da yardımıyla, insanın kendini geliştirmesi ve gerçekleştirmesidir. Bu amaç uğruna kullandıkları araçlar da retorik, diyalektik, içsel dile hâkimiyet ve akla dayalı yoğunlaşmadır. Ruhani alıştırmalar insana, kendi doğasına uygun yaşamayı ve kendini

[7] PEACE, Lou Marinoff'un, beş aşamalı felsefi danışmanlık yöntemidir. Yöntemin adının her bir harfi, aşamaların adlarının baş harfleridir. Ayrıntılı bilgi için bkz. Lou Marinoff, *Prozac'ı Bırak, Platon'a Bak, Felsefe Terapisi*, Çeviren: Ezgi Başer, (İlk baskı 2012) İstanbul: Profil Yayıncılık, 2015.

biçimlendirmeyi öğretir. Bu tıpkı insanın bedeni için uyguladığı, bir tür fiziksel gelişime benzer. İşte insan ruhunu geliştirebildiği ve felsefi bir yaşam tarzı seçebildiği için, tüm felsefe anlayışları insanın irade özgürlüğünün varlığını temele alır. Plotinos, insanın özgür iradesiyle seçimler yapıp, bu şekilde hareket edebilmesine, "kendi heykelini yontmak" der (Hadot, 2012, s. 31). Bir heykeltıraş bir taşı yontarak ona en güzel formu kazandırmaya çalışır. Aynı şekilde bir insan da gerçek tanrısal ruha erişebilmek için dünyevi şeylerden kaynaklanan kaygılarından kurtulmalı, kendinde düzeltilmesi gereken bütün sorunları düzeltmelidir, çünkü bu kendi elindedir. İnsan en iyiye, hakikate ulaşana dek çabalamalıdır (Hadot, 2020, s. 18).

Özellikle Epikuros gibi birçok filozofa göre insan, doğal olmayan, gereksiz tutkularının kölesi olduğu için mutsuz olur. Çünkü insan, kendisinin dışında, kendisine yabancı olan ve ulaşamayacağı şeyleri de arzular. Filozoflar insanın, tam tersine kendisine ait olana dönerse özgür ve mutlu olacağını savunur. Eskiçağ felsefesinin beden üzerindeki genel kanısı, onun ruhu biçimsizleştiren kalın bir kabuk olduğu yönündedir. Ruhani alıştırmalarla insanın ulaşmaya çalıştığı şey ise, ilahi bir mükemmelliktir. Fakat bedeni yüzünden böyle bir mükemmelliğe ulaşması mümkün olmadığı için, en fazla bilgelik yolunda olma seviyesine ulaşabilir. Filozofların kendileri de böyledir; ne bilgedirler ne de cahil. Bilgelik yolunda giderler, içlerinde bilgelik sevgisi vardır (Hadot, 2012, s. 32).

Eskiçağ felsefesinde, ahlaki alıştırmalar olarak görüleni, Hıristiyanlığa dayalı felsefe İsa'nın ölümünden ve üçlemeden esinlenip ruhani alıştırmalar olarak görmüştür. Bu alıştırmalar yalnızca ahlaki değildir, bunların varoluşsal bir değeri de vardır; var olma tarzı burada söz konusudur. Bu yüzden Hadot, bunların ruhani alıştırmalar olarak görülmesinin daha doğru olduğunu ileri sürer (Hadot, 2012, s. 37). Cizvitlerin (İsa Cemiyeti) kurucusu Loyolalı Ignatius'un, 16. yüzyılda, Eskiçağın retorik çalışmalarının yeniden doğmasıyla ruhani alıştırmaların yöntemini bulduğu düşünülür. Hıristiyanlık, kendini bir felsefe olarak tanıtmıştır. Hıristiyanlara göre, Yunanlılar evrensel aklın küçük parçalarına, kendileri ise evrensel aklın kendisine sahiptirler. Çünkü inançlarına göre evrensel akıl, İsa'da vücut bulmuştur. Eğer felsefe yapmak, evrensel aklın yasasına göre yaşamaksa, Hıristiyanlar felsefe yapar. Çünkü, ilahi nitelikli evrensel aklın yasasına göre yaşarlar (Hadot, 2012, s. 38). Hıristiyanlık, felsefenin ruhani alıştırmalar geleneğini, kendisine aitmiş gibi gösterdi ve Ortaçağda teoloji ve felsefe kesin olarak ayrıldı. Felsefe,

teolojiye kavram kazandırdı ve teolojinin alt dalı olarak görülmeye başlandı. Modern dönemde, varoluşçulukla birlikte felsefe yeniden yaşam tarzı haline geldi (Hadot, 2012, s. 35).

Kendilik bilinci, diğer bir deyişle, dikkatlilik, hem ahlaki hem de kozmik bir bilinçtir. Böylece insan, Tanrının arkasında, önünde, evrensel aklın iradesine saygı göstererek, her şeyi Tanrının bakışıyla yaşar. Kusursuz felsefi tavır tam da böyledir; Hıristiyan filozofu da böyledir (Hadot, 2012, s. 40). Hıristiyan bir keşiş olan Evagrius'a göre, Hıristiyanlık İsa'nın, pratikten, fizikten ve teolojiden oluşan öğretisidir. Ruhani ilerlemenin üç evresi vardır. Birincisi, ilk arınma olarak tabir edilen etik, pratiktir. İkincisi, duyulur olandan kopup varlığın hakiki bilimine yani göklere giden, fiziktir. Üçüncüsü ise, her şeyin ilkesinin seyri olan, yani Tanrı olan teolojidir Yeni- Platonculukta bunlar, erdemin farklı düzeyleri olarak kabul edilir. (Hadot, 2012, s. 45).

Bu durumda, felsefi danışmanlık etkinliğinde danışmanın kaynak olarak kullanabileceği çeşitli yaşam felsefeleri içinde, Hadot'nun yaşam felsefesinin neredeyse bütün felsefe tarihindeki yaşam felsefelerinin birleştirilmiş bir sonucu olduğu savı ileri sürülebilir. Hadot kendi felsefesini, Eskiçağda olduğu gibi yaşama yönelme ve felsefenin yaşam için önemi şeklinde özetlenebilecek konularda geliştirmiştir. Hadot, Eskiçağdan günümüze kadar uzanan felsefe tarihinde, yaşamla doğrudan uğraşan filozofların görüşlerinden, kendi fikirleriyle örtüşen taraflarından esinlenmiş ve kendi yaşam felsefesini, çeşitlilik içeren bu zemin üzerinde kurmuştur. Üçüncü ve son bölümde, Hadot'nun yaşam felsefesi ve felsefi danışmanlık arasındaki bağ, buraya kadar ileri sürülenlerin ışığında kurulmaya çalışılacaktır.

4. BÖLÜM: PIERRE HADOT VE FELSEFİ DANIŞMANLIK

Çalışmanın bu bölümünde Hadot'nun yaşama felsefesinde, felsefi danışmanlıkla birebir bağlantılı olan görüşleri başlıklar halinde incelenecektir. Hadot, sürekli olarak tıpkı Eskiçağ felsefesindeki gibi, felsefi söylem ile felsefi yaşamın bir görülmesi gerektiğini dile getirir. Birinci alt başlıkta Hadot'nun, tıpkı eskiden olduğu gibi günümüzde de, felsefenin sorunlarımızı çözebilmesi için yaşama yönelmesi gerektiğine dair görüşleri ele alınacaktır. İkinci alt başlıkta, Hadot'nun Epikurosçuluktan esinlendiği, ulaşmamız gereken ve bizi mutluluğa götürecek olan varoluş hazzı konusuna değinilecektir. Üçüncü alt başlıkta, Hadot'nun kendi bedeni ve ruhu üzerinden keşfettiği, insanın evren ile bir bütün olduğu hakkındaki savlarına ya da tezlerine bakılacaktır. Dördüncü alt başlıkta ise Hadot, Norman ve Tillmanns gibi felsefi danışmanların da danışmanlık uygulamalarında kullandıkları ve Martin Buber'den aldıkları, kişinin kendi benliğini bir başkası üzerinden tanımlaması ve Eskiçağdaki felsefe yapmanın ana izleği olan diyaloğun yeniden keşfi sorununa göz atılacaktır. Beşinci alt başlıkta ise Hadot'nun bir ara deneyimlediğini söylediği ve Yeni-Platonculuğun felsefeden uzaklaşıp dine karıştığı dönemlerde yaşadığı mistik deneyimler işlenecektir. En son altıncı alt başlıkta da insanlığın felsefenin başlangıcından beri ulaşmaya çalıştığı, başka bir deyişle ideal edindikleri bilgelik kavramı incelenecektir.

4.1 Yaşama Yönelme

Hadot'nun, yaptığı Plotinos ve Marcus Aurelius araştırmalarıyla Eskiçağ felsefesine ilgisi artmıştır. Eskiçağ felsefesi tarihi araştırmalarından sonra, "Bir filozof olmak nedir?", "Felsefe okulları nelerden oluşur?" gibi sorularla felsefeyi salt bir teori olarak değil, bir yaşam biçimi olarak ele alır. Hadot kendi özel yaşamında da fiziksel düzlemde besin rejimi, söylemsel düzlemde diyalog ve tefekkür ve görüsel alanda temaşa ya da seyir gibi ruhsal pratiklere önem verir (Hadot, 2015, s. 62). Bu ruhsal pratikler, insanda değişim ve dönüşüm gerçekleştirdiği için, Eskiçağda ruhsal ilerlemenin ölçütü olarak görülürdü. Hocasının konuşmalarını dinleyen ve ona diyalog yoluyla katılan öğrenciler, ruhsal olarak ilerleyebilir, içsel olarak dönüşebilirdi. Hadot bu konuda daha önceleri

yazdığı bir makalesinde, dini bir yaşam süremeyen ya da sürmek istemeyen insanlara, felsefi bir yaşam modeli tercih etmelerini önerdiğini belirtir (Hadot, 2015, s. 63).

Hadot'nun bu söylemi din ile felsefeyi bir veya birbirine alternatif olarak gördüğü anlamına gelmez. Tam tersi felsefe ile dini net çizgilerle ayırmak gerektiğini savunur. Çünkü Tanrının varlığını araştırma konusu edinmek ile gerçek yaşamdaki (içinde Tanrıyı, ritüelleri, kişileri, adakları vs. de barındıran) din kavramı da birbirinden ayrıdır. İlki bilgeliğin veya felsefenin alanına girer. Bu nedenden dolayı Hadot dini, tıpkı ruhani alıştırmalarda olduğu gibi, mistik içeriğinden arındırıp felsefi olarak incelenmesi gereken bir şey olarak görür. Bu yüzden insanları felsefi bir yaşam modeline yönlendirir (Hadot, 2015, s. 64-65).

Hadot'ya göre ruhani alıştırma, kişisel ve bireyin dönüşümüne yönelik bir pratik olmalıdır. Hadot ruhani alıştırmaların, insanın kendi içine dönmesi olduğunu ve bunu da bireysel olarak ancak gerçekleştirebileceklerini söyler. Ruhumuzu iyileştirmenin ilk aşamasında, kendimizle baş başa kalabilme cesaretini göstermemiz ve dürüst olmamız gerekir. Kant'ın dediği gibi, kendimiz için istediğimizi ve düşündüğümüzü bütün varoluş için istememiz ve düşünmemiz gerekir; bu sayede, davranışlarımız ve amaçlarımız evrensel olabilir. Akıl ve iyiyi birlikte ele almalıyız (Önkal, 2022). Stoacılıkta yaşamın zorluklarına, feleğin darbelerine, hastalığa, yoksulluğa, ölüme katlanabilmek için, önce bunların düşüncelerine hazırlanmak gerektiği ileri sürülür. Epikurosçulukta ise benliği arındırmak, bencillikten çıkmak, hataların itirafı, arzuları sınırlandırmak görüşü söz konusudur (Hadot, 2015, s. 132).

Ruhani alıştırma, felsefi söyleme eklenen bir pratiktir. Bu alıştırmalardan ilki, Stoacılardaki düşünceyle, hazırlıktır; ikincisi ise iç konuşmadır. Başkalarıyla yapılan konuşma gibi, kendinle konuşmadır. Başa gelmiş olanın gelmemesini istemek bir çözüm değildir; bu, bir konuşma değildir. Üçüncüsü ise iç düzenlemedir. Geleni karşılamak, gelene hazır olmak, iç dengeyi sağlamak, diğer bir deyişle, yeni bir düzen almaktır. Teorinin öngöremediğini, deneyimde göstermektir. Çünkü felsefi söylem okul gibidir; öğretir ama yaşatmaz (Önkal, 2022). Stoacılar, felsefi söylemi ve felsefenin kendisini, yaşam boyutunu birbirinden ayırdılar. Felsefi söylemi mantık, fizik ve etik olarak üçe böldüler; felsefe eğitimi de bu konular üzerinden verildi. Felsefenin kendisine de pratik,

somut, yaşanmış alıştırma dediler; mantığın, fiziğin ve etiğin pratiği. Çünkü Stoacılara göre, felsefenin hakikat olan yanı, bu pratiğe dökülmüş halleridir (Hadot, 2015, s. 140).

Felsefi ideale uygun bir yaşamı tercih etmek, yalnızca teorik bir düşünmeyle belirlenmez. Teorik düşünme, içsel yaşamın yönlendirmesiyle ilerler. İçsel yaşamın bu şekilde bir yönlendirme becerisi kazanabilmesi de, teorik düşünme sayesinde netleşir ve biçim kazanır; aralarında karşılıklı nedensellik vardır. Hadot bu konuya şöyle bir örnek verir: Gece önümüzü görebilmemiz için ışığa ihtiyacımız vardır; bu ışığa teorik düşünme diyebiliriz. Bisikletin pedalını çevirirsek ışık yanar; pedalı çevirmeye de yaşam tercihi diyelim. Önce, karanlıkta pedal çevirmemiz gerekiyor ki ışığa erişelim, daha sonra yol alabiliriz. Başka bir anlatımla teorik düşünme, en başından belli bir yaşam tercihini gerektirir. Ama bu yaşam tercihi, sadece teorik düşünme sayesinde ilerleyip belirginleşebilir (Hadot, 2015, s. 153). Söylem ve pratik arasında, koparıldığında ikisinin de varolamayacağı bir bağ vardır.

Ruhani alıştırmalar genelde, bireyin kendisine fazla odaklanmasından, kendini mükemmelleştirmeye çalışmasından dolayı, bencillik olarak görülür. Ama Hadot'ya göre bu doğru değildir, tam tersi ruhani alıştırmalar, insanı bencillikten kurtarmaya çalışır. Sadece kendi sıkıntıları için değil, başkalarının sıkıntıları için de kaygı duyup, çözümler üretmeyi öğütler. Kendimizle ilgilenmek istiyorsak önce başkalarıyla ilgilenmeliyiz (Hadot, 2015, s. 156). İnsanın kişisel nedenlerden kaynaklandığını düşündüğü sıkıntıları, aslında toplumdan, yani başkalarından kaynaklanıyor olabilir. Bununla birlikte kişinin, sadece kendisinin başına geldiğini düşündüğü kötü şeyler, başkalarının da başına geliyor olabilir. İnsanın sorunlarının kaynağında ve çözümünde temelde hep başkaları vardır.

Hadot, eğer felsefi yaşamı, felsefenin söylem dışında kalan diğer kutbu olarak kabul edersek bunun, en azından daha bilinçli, akılcı, bilgelik arayışında olan insanlar için bir fırsat olacağını ileri sürer. Hadot şu anda, felsefe öğretenlerin sadece söylemle ilgilenip, yaşam boyutuna hiç bakmadıklarından da yakınır. Fakat felsefi yaşamı, daha açık bir anlatımla, bilinçli, tutarlı ve akılcı yaşamı yaşatmak isteyenler de vardır. Hadot, felsefenin yaşam boyutuna yönelmeye çalışan az sayıda insanın önünü açmak için, artık deneyimi söyleme tercih ettiğini de belirtir. Kant'ta da bu böyledir; bütün bilgilerin en sonunda pratik olduğunu düşünür (Hadot, 2015, s. 163).

Hadot, felsefenin yaşam boyutunun unutulmasını, Hıristiyanlığın, felsefeyi kendi sorunlarını çözmek için kullandığı dönemlere bağlar. Çünkü o dönemlerde Eskiçağ metinleri ve çalışmaları, günlük yaşamdaki sıkıntıları çözmek için değil, Hıristiyan dogmalarının problemlerini çözmek için kullanıldı (Hadot, 2015, s. 165). 13. yüzyıl filozofları tarafından, felsefeyi geri kazanmak amacıyla, Aristoteles üzerinden küçük bir deneme yapıldı; ancak dönemin koşulları gereği[8] bu yeni yönelim hoş karşılanmayınca yok oldu. Felsefe, 17. yüzyılda Descartes tarafından, 18. yüzyılda ise Kant tarafından, eski haline yani yaşam boyutuna döndürülmeye çalışıldı (Hadot, 2015, s. 166).

Hadot'ya göre, söylemin, pratikten ayrı olarak tek başına varolmasının tehlikelerinden biri de, insanların filozofların söyledikleri her şeyin, bütün sorunları çözebildiği yanılgısına düşmesidir. Burada yine akıllara Platon'un erdem dersleri alan birine, ne zaman erdemli davranacağını sorması gelir (Hadot, 2015, s. 168). Bir konuda sadece doğru bilgi sahibi olmak, onu özel hayatına doğru bir şekilde aktarabilmek demek değildir. Ayrıca yaşanan sorunlar aynı olsa bile, bir çözüm bir sorunu çözmede işe yaradı diye, her soruna veya aynı sorunlara aynı çözüm uygulanmamalıdır.

Felsefenin, biri söylem diğeri de pratik olmak üzere her zaman birbirine zıt iki kutbu olmuştur. Söylem ve pratik konusundaki tartışmalar, Sofistler ve filozofların zamanından beri sürmektedir. Sofistler söylemle ve diyalektikle öne çıkmaya çalışırken, filozoflar öğrencilerin somut bir yaşam tarzı edinmeleriyle, başka bir deyişle, pratikle ilgileniyorlardı. Kendisine felsefi yaşam tarzı edinen filozofların yavaş yavaş yok olmasıyla birlikte, söylem daha ağır basınca, pratik de yavaş yavaş kayboldu. Hadot'ya göre Rönesanstan günümüze kadar geçen dönemde hâlâ felsefi söylemi pratik olarak kullanmaya çalışan ve bunu öğütleyen filozoflar da vardır. Bunlara örnek olarak, Hadot, Montaigne'in *Denemeler*'ini, Descartes'ın *Meditasyonlar*'ını, Schopenhauer ve Nietzsche'nin aforizmalarını ve Wittgenstein'ın *Tractatus*'unu verir. Hadot aynı zamanda, günümüz için felsefi söyleme yeni bir etik getirmenin gerekli olduğunu da belirtir. Bu etik sayesinde, artık filozof felsefeyi bir söylemden ibaret görmeyecek, tersine

[8] 13. yüzyılda felsefe genel olarak, sadece dini konularda kullanılan bir araç olduğundan tek başına bir değer olarak görülmüyordu. Özellikle Aristotelesçi bir mantık, dini değerlerle doğrudan çatıştığından dolayı hiçbir şekilde hoş karşılanmıyordu.

felsefe, kendini aşmanın bir aracı haline gelecek, evrensel akla ve başkalarına açılabilecektir (Hadot, 2015, s. 95).

Felsefenin, pratik olarak yaşamın içinde yer aldığı günlerden itibaren, politik yaşamı eskiden olduğu gibi şimdi de etkilediği bilinir. Örnek olarak hukukta kullanılan felsefi anlayışa göre, kölelerin ve özgür olarak kabul edilen insanların arasında bir fark yoktur ve cezaları da işlediği suçların derecesine göre verilmelidir. Yine aynı şekilde hukukta Stoacı düşünceden alınan görüşlere göre, suçluların bu suçları işlerken bilinçli işledikleri ve özgür iradelerinin olduğu öngörülerek ceza verilmelidir (Hadot, 2012, s. 151). Felsefi söylem, yaşama yöneldiğinde, yaşam için hem bir dayanak hem de bir çözüm merkezi haline gelir. Felsefenin çeşitli kavramları ve bu kavramların ortak tanımları, insanların günlük hayatlarını idame ettirirken zorunlu olarak kullandıkları kavramlardır.

Felsefi söylem mi, yoksa felsefenin kendisi mi, bir başka deyişle, kavram felsefesi ile yaşam felsefesi arasındaki seçimlerini yaşamdan yana kullanan felsefi danışmanlar için, felsefe yapmanın amacı, kuramlar ileri sürmek, felsefe tarihindeki sorulara cevaplar aramak veya yalnızca akademik felsefenin içinde olanların bilgi sahibi olduğu ya da anlayabilecekleri tartışmaları sürdürmek değildir (Altunbaşak, 2019, s. 412). Tam tersine felsefi danışmanların amacı, felsefe günlük hayata nasıl uygulanabilir, yaşamda karşılaşılan sorunlar felsefe yardımıyla nasıl çözülebilir, yaşamın içinde felsefenin yeri nedir, kişinin dünya görüşü felsefi bir biçimde nasıl soruşturulabilir ve kişi kendini felsefi bir şekilde nasıl anlayabilir gibi sorulara cevap aramaktır.

Hadot'ya göre bir felsefe okulunun veya bir filozofun ideolojisiyle, tavrı farklı şeylerdir. Diğer bir deyişle ideoloji, tarihsellikle, tarihsellik aracılığıyla incelenebilir. Çünkü bu sadece onların zamanını ilgilendirir. Ama tavır her zaman canlıdır. Tavrı, çağının düşünce dünyasından soyutlayıp güncelleyebiliriz, böylece güncel sorunlara da çare olabilir (Hadot, 2015, s. 107). Farklı yaşamlar, farklı felsefe okulları gibidir. Günümüzde eklektik (seçmeci, birbirine eklemleyici) yaklaşım çözüm olarak kullanılabiliyor; artık tek bir yaşam tarzı belirlenmiyor. Hadot'ya göre, felsefeyi gündelik yaşamdan ayıran politik felsefe içeriği oldu. O halde bilinç ve irade problemine geri dönmeliyiz. Başka bir anlatımla, ölmeyi öğrenme pratiğine ve "empirik ben"den "transandantal ben"e geçişle ilgili konulara dönmeliyiz (Önkal, 2022).

Nietzsche gibi bazı modern filozoflar, Hadot gibi kimi nedenlerle Eskiçağ felsefesinin yaşama yönelme tavrına dönmüşlerdir. Nietzsche, Eskiçağ felsefesinin, modern insanlar için iletilmesi zor olan şeyleri iletmeyi kolaylaştırdığını düşünür. Hatta Eskiçağ felsefe okullarını, yararlanabileceğimiz deney laboratuvarları olarak görür (Hadot, 2015, s. 207). Hadot ise Eskiçağ felsefesinin yaşama yönelme fikrine dönüş nedeninin, Kierkegaard'un "dolaylı iletişim" adını verdiği, hatta Nietzsche'nin de kullandığının bu yöntem olduğunu belirtir. Hadot, insanlara "bunu yapın" demek yerine, bunu yapmış yaşamların dolaylı örneklerini vermek gerekir, der. Karşı taraf bunu ister kabul eder, isterse de etmez. Kabul ederse, bireysel olarak karar verme yetisini kullanarak kabul eder; yani inandığı için seçim yapar, çünkü bunda özgürdür. Dolaysız, zorlamasız iletişim her zaman daha yararlıdır. Hadot günümüzdeki problemlere çözüm bulabilmek için, geçmişle günümüze bir köprü kurmaya çalışır (Hadot, 2015, s. 208). Hadot, felsefeyi bir yaşam tarzı olarak alırken, Eskiçağın bütün düşüncelerine körü körüne bağlanıp benimsemenin doğru olmadığını da söyler. Nietzsche'nin de dediği gibi, Eskiçağ felsefeleri içlerinde hem başarılı hem de başarısız deneyler barındırırlar. Ne yapacağımızı da, neden sakınacağımızı da bu bağlamda görebiliriz (Hadot, 2015, s. 215).

Hadot kendi görüşlerini dile getirirken, felsefenin yaşama doğru yönelen, yaşama dönük yanını vurgular. Felsefi danışmanlar arasında, danışmanlık uygulamasının bir yöntemi ve iyileştirme amacı olmadığı için bir terapi de olamayacağını söyleyenler olmuştur. Bu konuda Hadot, "terapi" kelimesinin Yunanca kökenine bakar ve "*terepein*"in anlamının "döndürmek" olduğunu hatırlatır. Felsefe ve felsefi danışmanlık da bireyi yaşama döndürür. Bu yüzden Hadot'ya göre, felsefi danışmanlık, bireyi yaşama döndürme çabası ve izlediği yöntemler açısından, bir terapidir. Hadot'nun yönteminde önce "tanıtlama/ispatlama" yapılır. Öne sürülen bir iddianın doğruluğu, mantıksal yöntemle gösterilir; sonra akıl yürütme tekrarlanır ve gözden geçirilir; çalışılan konu doğal hale getirilir. Sonra tartışmanın yasalarına itaat ederek durum apaçık kılınır. Daha sonra kendini ifade etme ve durumu kendisi için kabul etme aşaması gelir, içselleştirme yapılır. Hadot'nun Sokratik yöntemden ileri gittiği nokta da tam da burasıdır. En son, durumu her türlü nesnel koşulda aşabilecek bir söylem kurulur (Önkal, 2022).

Çoğu zaman geriye dönüp baktığımızda aslında çok da önemli bir sorun olmadığını gördüğümüz birçok sıkıntımız, Epikurosçuların da dediği gibi, doğal olmayan hazların

peşinde koşup da o hazları yakalayamamaktan kaynaklanan sahte sorunlardır. Günlük yaşamda karşılaştığımız bu sahte sıkıntılardan kurtulabilmek için, Stoacılar bize sorumluluklarımızı yerine getirme, akla göre yaşama gibi önerilerde bulunur. Epikurosçuluk ise bize, varoluşumuzun hazzını yaşamamızı söyler (Hadot, 2015, s. 230). Tam da burada şimdiki zaman ya da zamanın şimdiki boyutu son derece önemlidir.

4.2 Varoluş Hazzı

Hadot şimdiki anda yaşamak, sanki dünyayı son kez, ama aynı zamanda ilk kez görüyormuş gibi yaşamaktır savını ileri sürer. Dünyayı sanki ilk kez görüyormuşuz gibi görmeye çabalamak, şeyler üzerinde sahip olduğumuz alışagelmiş bakışımızdan kendimizi kurtarmak ve gerçekliğe saf bir şekilde bakabilmektir. Romalı şair ve filozof Lucretius, dünyanın görünümü beklenmedik bir şekilde, aniden gözümüzün önünde belirseydi, insanın hayalgücü daha muhteşem bir şeyi tasarlayamazdı der. Diğer bir Romalı filozof Seneca da dünyaya baktığında şaşırdığını ve çoğu kez dünyaya sanki ilk defa bakıyormuş gibi baktığını dile getirir (Hadot, 2015, s. 241). Stoacılar dünyaya, nasılsa öyle bakmalıyız der. İnsan her baktığı ve deneyimlediği şeyi tanımlarken, kendi insani niteliklerini o şeye atfederek tanımlar. Fakat Stoacılara göre, dünyayı insani temsillerimizden bağımsız bir şekilde görmeliyiz. Aristoteles, insanların doğanın kendisinden tiksinip, doğa resimlerine hayranlık duymalarına anlam veremez. Doğayı gerçekten bilen kişinin onu her yönüyle seveceğini, çünkü doğanın kendi başına zaten mükemmel olduğunu da ekler (Hadot, 2015, s. 242).

Hadot'ya göre yaşamımız tamamlanmamıştır. Çünkü bütün umutlarımızı, özlemlerimizi ve dikkatimizi, sonunda mutlu olacağımızı düşündüğümüz bir amaç belirleyip ona göre kendimizi yönlendiriyoruz. Bu sonuca ulaşana kadar korku içindeyiz, ulaştıktan sonra umursamayıp başka bir amaca yöneliyoruz. Yaşamıyoruz, yaşamayı umuyoruz, yaşamayı bekliyoruz. Hadot, Stoacıların ve Epikurosçuların bu yüzden bizi şimdiki anı yaşamaya davet ettiklerini belirtir. Kendimizi şu anda yaptığımız eyleme verip en iyisini yapmaya çalışmalıyız. Varoluşumuzun değerinin bilincine, hazzına varmalıyız (Hadot, 2015, s. 232). Marcus Aurelius da aynı şekilde yalnızca içeriden ve dışarıdan eylemde bulunabildiğimiz sürece özgür olabileceğimizi savunur. Eylemde bulunabileceğimiz tek an ise şimdiki andır. Sadece şimdiki zamana sahibiz ve onu yaşayabiliriz (Hadot, 2021, s. 195).

Hadot'nun sözünü ettiği şimdiki anı yaşama hissi, doğaya ve dünyaya (insani nitelikler eklemek gibi) hiçbir aracı olmadan baktığımızda yaşadığımız o sonsuz hazdır; bu, varolma hazzıdır. Hadot, en yüksek haz olsa bile, varoluşun hazzına erişmenin de herkes için bir anlamı olmadığından söz eder. Çünkü bir insan, varoluşunun ona yaşattığı şeylerden dolayı da yaşamında sıkıntılar yaşayabilir. Acı çeken, sefalet içinde olan veya en yalın biçimde belirtilecek olursa, istediği gibi bir hayat yaşayamamış milyonlarca insan için varolmak o kadar da harika bir şey değildir. Schopenhauer'in de dediği gibi onları görmek ile onlardan biri olmak aynı şey değildir. Fakat Hadot'ya göre felsefi yaşam, bilinçli bir şekilde onlardan biri olmayı göze alma cesaretini göstermek demektir. Çünkü çok az kişi, acı içindeyken bile varoluşun muhteşem oluşunun hazzına erişebilir (Hadot, 2015, s. 242).

İnsanların kötü olarak gördüğü yoksulluk, hastalık, ölüm gibi şeyler, Stoacılar için evrendeki olayların zorunlu gelişiminin sonuçları, diğer bir deyişle kader olduğundan, onlara göre kötü değildir. Günlük hayatta karşılaştığımız bu sorunlar, bizim tavrımıza ve yargımıza göre iyi ya da kötü olarak adlandırılırlar. Çünkü Stoacılar tek kötünün, ahlaki kötülük olduğunu düşünür. Bu da demek oluyor ki Stoacıların yaşam seçiminde, iyi (iyi irade) mutlak olarak arzulanmalı, kötü (kötü irade) ise mutlak olarak dışlanmalıdır (Hadot, 2015, s. 218).

Felsefi danışmanlar tarafından en çok sözü edilen ve kaynak olarak alınan felsefi söylemlerden bir diğeri de Eskiçağın önemli felsefe okullarından biri olan Epikurosçuluktur. Epikuros'a göre haz, doğal olmayan ve gereksiz arzuların neden olduğu acıların ve sıkıntıların ortadan kalkmasıyla beraber ortaya çıkar. Epikuros haz hakkındaki bu düşüncesi çerçevesinde bir yaşam biçimi tanımlamıştır (Arslan, 2010, s. 131).

Epikurosçulukta mutlu olmak için, acının nedenlerini, doğal olmayan ve aynı zamanda gereksiz arzuları sınırlamak, hatta ortadan kaldırmak gerekir. Çünkü Epikurosçular, yeme ve içme gibi doğal ve zorunlu arzuların karşılanmasının yeterli olduğunu düşünüyorlardı. Sadece doğal ve zorunlu tutkular karşılanırsa, tek gerçek haz olduğu düşünülen varolma hazzının deneyimlenmesi mümkün olabilirdi (Hadot, 2015, s. 220). Epikuros'un, soyut gibi görünen her kavram için deneyimlemek edimini kullanmasının nedeni, onun evrende varolan her şeyin (ruhun bile), tamamen maddi, cisimsel şeyler olduğunu onaylamasıdır.

Çünkü eğer varolma hazzı, maddi olmayan bir şey olsaydı, ne bir şey üzerine etkide bulunabilir ne de bir başka şeyin etkisine uğrayabilirdi (Arslan, 2008, s. 98).

Felsefi danışmanlık almak isteyen çoğu danışanın, varoluşsal sorunlar yaşadığı bilinir. Epikuros perspektifinden bakılırsa, ölüm, yalnızlık, hayatını nasıl sürdüreceğini bilememe gibi bazı varoluşsal sorunlar, insanın şimdiki anı hissetmemesi, şu anda yaşadığını fark etmemesi ve sürekli geçmiş-gelecek kaygısı yaşamasından, diğer bir ifadeyle varoluşunun hazzına ulaşamamasından kaynaklanır(Altunbaşak, 2021, s. 70). Marcus Aurelius insanın geçmişi ve geleceği yüzünden acı çekmemesi gerektiğini, ona etki eden şeyin yalnızca şimdi olduğunu şöyle anlatır :

"Yaşamını tümüyle tasarımlayarak, kendini iç düzensizliğine düşürme. Ne denli büyük ve ne denli çok sayıda sıkıntılarla karşılaşabileceğini hesaplama. Ama karşılaşacağın her sıkıntılı durumda: 'Dayanılamayacak ve katlanılamayacak ne var bu olayda?' diye soruver kendine. Kızarırdın, gerçekte bunu açıklaman zorunlu olsaydı. Ne geleceğin, ne de geçmişin, ama hep şimdiki zamanın yükünü taşımakta olduğunu da anımsa. Şimdiki zamansa kısadır, onu kendi gerçek sınırlarına getirsen ve anlamını, bu zayıf yapıya karşı gelmeye kendini yeteneksiz bulduğun zamanlar, yanılgısına inandırırsan (Marcus Aurelius, 1974, VIII, 36, s. 120)."

Felsefi danışmanlık uygulamalarında da danışmanlar, danışanın varoluşunun şu anına odaklanırlar. Çünkü danışanlar, danışmanla felsefe yaparken dünya görüşlerini sorgularlar ve yaşamdaki sıkıntılarını çözdüklerinde, felsefi kendini anlama gerçekleşir. Felsefi kendini anlama ise danışanın varoluşunun şu anıdır (Altunbaşak, 2021, s. 70).

4.3 Okyanus Hissi

Hadot *Yaşam için Felsefe* kitabının ilk bölümünde okul ve aile hayatından söz eder. Annesi çok dindar olduğu için bütün çocuklarının rahip olmasını istemiş, Hadot da en başından beri hep Hıristiyan okullarında, kilisede eğitim almıştı (Hadot, 2015, s. 19). Gençlik yıllarından itibaren dünya/bütün ve kendi bedeni arasındaki bağı merak etmeye başladı. Kendine şunları soruyordu: "Ben kimim?", "Neden buradayım?", "İçinde var olduğum bu dünya nedir?" Dünya tarafından kuşatıldığını, dünyanın bir parçası olduğunu hissetmeye başladı. Hatta daha sonra bu hissin, Romain Rolland'ın "okyanus hissi" dediği

şeye çok benzediğini fark etti. İlk yazdığı metin bile, bedenini ve etrafındaki dünyayı keşfeden Adem'in bir tür monoloğu olmuştur (Hadot, 2015, s. 21).

Hadot, evren ve kendi arasında hissettiği bu bütünlük duygusunu, okyanus hissi olarak adlandırır. Çünkü Hadot'nun modeline göre insan, iç içe geçmiş üç dünyada yaşamak durumundadır. En dıştaki dünya, sürekli genişleyen, evrenin boşluğunda dönüp duran, bizim bildiğimiz dünyadır. İkinci katmandaki dünya, şu andaki varolanlara, bizim yaptığımız katkılardan oluşan kültür dünyamızdır. Üçüncüsü, başka bir deyişle en içteki dünya ise, bizim her iki dünyaya dair algılarımızla inşa ettiğimiz, zihnimizdeki dünyadır. Hadot'ya göre, çoğu zaman zihnimizdeki dünyaya kendimizi hapsettiğimizin farkında bile olamıyoruz. Bundan daha kötü olan ise, zihnimizde yarattığımız bu en içteki dünyanın ışığıyla yine kendi inşa ettiğimiz kültür dünyasını ve kültür dünyasının da sığ ölçüleriyle, en dış katmandaki, bizi sarmalayan evreni anlamaya ve açıklamaya çalışıyoruz. İşte evren ile kendi bedenimiz ve ruhumuz arasındaki o güçlü bütünlük hissi, diğer bir ifadeyle, okyanus hissi, bu üç dünyanın arasındaki bağı eritiyor. Bize kendimizi aşma, yarattığımız dünyanın sınırlarını eritme imkânı sağlıyor. Bu bakımdan, okyanus hissinin özgürleştirici bir boyutu var. Aynı zamanda insanoğlunun evrensel boyutlu düşünebileceğini de gösterir. İnsan varoluşsal bütünlüğünü hesaba katmaya başladığında, evrensel boyuta yönelmiş oluyor. Kalıcı olan da artık bu bağlamda evrenselliktir (Önkal, 2022).

Hadot, Eskiçağın doğa karşısındaki hayret hissinin, okyanus hissinden farklı olduğunu düşünür. Çünkü Hadot'nun okyanus hissi dediği, salt varolma hissi düzeyindedir. Eskiçağ filozofları bile bu düzeye ulaşamamışlar, en yüksek dedikleri doğa hissine kadar çıkabilmişlerdir (Hadot, 2015, s. 25). Hadot'ya göre felsefe, bizim zihnimizdeki dünya algısının dönüştürülmesidir. Bu nedenden dolayı, insanın iki hali vardır: Birincisi, insanın dünyadaki varoluşunun bilincinde olmadan, alışkanlıkların ve otomatik davranışların yönlendirmesiyle, yarı bilinçsiz bir biçimde sürdürdüğü gündelik yaşamıdır. İkincisi ise, dünyadaki bilincinin farkında olduğu halidir. Bunlar arasında da kökensel farklar vardır (Hadot, 2015, s. 22).

Felsefi danışmanlık uygulamalarında yöntem kullanan felsefi danışmanlardan biri olan Veening, kendi felsefe kuramını kurarken, Karl Popper'ın etkileşimcilik kuramından etkilenmiştir. Etkileşimcilik kuramına göre, insanın zihinsel dünyası, maddesel dünyasını

etkileyebilir. Popper'da da, tıpkı Hadot'da olduğu gibi üç dünya vardır. Birinci dünya, fiziksel objelerin ve durumların maddesel dünyasıdır. İkinci dünya, bilinçlilik alanı, manevi haller ve davranışlar dünyasıdır. Üçüncü dünya ise, düşünce içeriklerinin ideal dünyasıdır. Veening'e göre, danışanlar bu üç dünya arasında şaşırmış gezginlerdir. Veening, felsefi danışmanlık uygulamasında, danışanlarla birlikte bu dünyalarda gezer ve danışanın ideal dünyasını, maddesel dünyaya getirip görmeye ve danışana da göstermeye çalışır. Veening'in bu yönteminden de anlaşılacağı üzere, felsefi danışmanlık, insana düşünce dünyasında kalan ve hiç deneyimlemediği bir şey hakkında bile bilgi sahibi olabilmesi, kendini felsefi bir şekilde anlayabilmesi konusunda yardımcı olan bir uygulamadır. Bu yüzden, tükenebilen duygular yerine kavramlara yönelir (Altunbaşak, 2021, s. 76).

Hadot'ya göre okyanus hissi, Hıristiyan ya da Plotinosçu mistik deneyimden farklıdır. Çünkü bu tür mistik deneyimlerde kurulan ilişki kişiseldir ve aşk için kullanılan terimler burada yer alır (Hadot, 2015, s. 119). Hadot, okyanus hissi deneyimine, "varolmanın salt mutluluğu" der. Ruhban okulunda okuduğu dönemlerde, Hıristiyanlığın daha çok gündelik sıradanlıkla ilgili olduğunu hisseder. Onun aradığı daha özsel bir deneyimdir; fakat bu konuyu kendine sorun edinmemiştir. Bir gün dinleyicilerinden Rainer Schürmann adında biri, bu konuyu kendine sorun edindiğini, mensup olduğu dine karşı öznel deneyimler yaşamak istediğini, ama Hıristiyanlığın buna izin vermediğini belirtir ve yardım niteliğinde cevap bekler. Kendisinin Hıristiyanlık inancıyla Heidegger'in otantik ben dediği, varlığa açılma deneyiminin birbiriyle örtüşmediğini ileri sürer. Hadot buna cevap veremez ve kendisi de aynı sorunu yaşadığı için, ona yardım etmekte aciz kaldığını söyler. Kişi sonradan çözümü Hıristiyanlığı terk etmekte bulur (Hadot, 2015, s. 23).

Hadot'ya göre, dünya iki yolla kavranır: birincisi, ölçü ve bulgu aletleriyle matematiksel hesapları kullanan bilimsel yolla; ikincisi, insanın dünyayı kendi yöntemleriyle algılayış biçimiyle. Bu bakımdan, yaşadığımız hayatın temeli algıdır. Husserl'in gözlemine göre, teorik fizik yeryüzünün hareket ettiğini kabul eder ve bunu kanıtlar, ama algının bakış açısından yeryüzü hareketsizdir. Bu yüzden hakiki felsefe Merleau-Ponty'nin de dediği gibi, dünyayı görmeyi yeniden öğrenmektir, yani algının dönüşümüdür (Hadot, 2015, s. 142). Aynı şekilde insanın iki farklı yanı vardır: kim olduğu ve kim olduğuna inanan kişi.

Kim olduğumuzla, kim olduğumuza inandığımız arasında çoğu zaman derin farklar vardır. Altunbaşak'a göre, felsefi danışmanlığın çıkış noktası işte bu farktır. Felsefi kendini soruşturmada danışmanın hedefi de, danışmanlık uygulamasında danışan kendini felsefi bir şekilde sorgularken, kim olduğu ve kim olduğuna inandığı arasındaki farkı, danışan için apaçık kılmaktır. Bu konu danışan için artık gizli olmaktan çıkınca, danışan felsefi kendini anlamasını kuracak ve dünya görüşünü daha iyi anlayacaktır (Altunbaşak, 2021, s. 85).

Bergson da felsefenin bir sistem kurmak değil, kendine ve çevrene naifçe bakma kararını almak olduğunu söyler. Dünyaya yeniden bakmak, yeni bir algı ile algılamaktır. Bu sayede biz dünyayı/gerçekliği olmuş bitmiş olarak değil, oluş halinde, her an öngörülemez bir yenilik belirecekmiş gibi algılarız. Bergson felsefesi, algının dönüşümü olarak felsefe fikridir (Hadot, 2015, s. 181). Merleau-Ponty de Bergson gibi felsefenin, dünyayı görmeyi yeniden öğrenmek olduğunu düşünür (Hadot, 2015, s. 188).

Kısacası Hadot ruhani ya da manevi alıştırmanın, bizi parçalı ve taraflı bakış açımızı aşmaya yönelten, şeyleri ve kişisel varoluşumuzu kozmik ve evrensel bir perspektifte görmemizi sağlayan bir şey olduğunu belirtir. Böylece kendimizin devasa bir evrenin içinde olduğumuzu, ama aynı zamanda da varoluşun gizeminde konumlandığımızı da biliriz. Hadot'nun kozmik bilinç dediği de budur (Hadot, 2015, s. 143). Hadot, İngiliz bir teolog ve filozof olan John Henry Newman'ın Hıristiyan teolojisi üzerinden geliştirdiği bir teoriden söz eder. Newman iki tür kabul olduğunu ileri sürer: kavramsal kabuller, gerçek kabuller. Kavramsal kabuller, soyut düzlemde varolan ve teoride katıldığımız iki artı iki dört eder gibi zihinsel kabullerdir. Gerçek kabuller ise kabul ettiğimizde bütün varlığımızı kaplar, hayatımızı değiştirir (Hadot, 2015, s. 93).

4.4 Ben-Sen-O İlişkisi

Ruhani alıştırmaları başlıklar halinde ele aldığımız ikinci bölümde, Eskiçağdaki felsefe metinleri ile modern felsefe metinlerinin içerik farklarından söz etmiştik. Eskiçağ felsefe metinlerinin daha çok bireysel ve gündelik yaşamdaki sorunlarla ilgili olduğu; bunun tam tersi olarak Roma İmparatorluğundan günümüze kadar gelen modern felsefe metinlerinin ise evrensel sorunları konu edindiği görülmektedir. Bu dönemde, felsefenin yapılış şeklinde, diğer bir deyişle, ana temasında ya da izleğinde de değişiklikler olmuştu.

Eskiçağ felsefesindeki ana temanın ve metin yazma şeklinin yok oluşu, Hadot'ya göre bir felsefi yaşam seçiminin ve iyileştirici felsefe hayalinin de yok oluşudur. Felsefenin kişisel ve toplumsal olan tarafın ve insanın somut yaşamındaki yerini kaybetmesinden ve sonuç olarak kavramsal bir yapı haline gelmesinden dolayı Hadot, günümüzde artık diyalog şemasına dönülmesinin zor olduğunu düşünür (Hadot, 2015, s. 90). Fakat 19. yüzyıldan beri Schleiermacher ve Feuerbach'ta ortaya çıkan, daha sonra Martin Buber'de gelişen "ben ve sen" ilişkisiyle, bir nebze de olsa diyaloğun yeniden keşfi yaşanır (Hadot, 2015, s. 91). Bu bölümde Buber'in "ben-sen-o" kuramıyla, felsefi danışmanlık uygulamasında danışan-danışman arasındaki ilişki arasında bağ kurulmaya çalışılacaktır.

Modern Kartezyen düşüncede "ben", kendiliğinin, yani kendilik bilincinin farkında olan, fakat kısmen kendisinde neredeyse hapis kalmış bir varlıktır. Martin Buber, insanın bir yanının hep kapalı olduğunu savunan Kartezyen düşüncenin, insanı iletişimsizliğe götürdüğünü ileri sürer. Bu nedenle kendi varoluşçu felsefesini, insanın başkalarıyla ilişkisi üzerine, daha açık bir anlatımla, "Ben-Sen" ilişkisi üzerine kurmuştur (Buber, 2000, ss. 54-55). Buber insan dünyasının ve davranışının iki boyutlu olduğunu belirtir. Bu boyutlar da insanın günlük yaşamında sıkça kullandığı, iki temel kelimeye uygun olarak ortaya çıkmıştır: Ben-Sen ve Ben-O. Buber öteki karşısındaki her Ben'in farklı bir Ben olduğunu iddia eder. Çünkü Ben-O'da öteki şey ile kurduğu ilişki, deneyim dünyasındadır. Ben-Sen'de öteki kişi ile kurduğu bağ ise, ilişki dünyasındadır (Buber, 2003, ss. 47-49).

İnsanın deneyim dünyası, deneyimlediği veya deneyimleyeceği öteki şeylerle, diğer bir ifadeyle, diğer O'larla sınırlanır. İnsanın ilişki dünyasında ise, ilişki kurduğu veya ilişki kuracağı öteki kişilerin ya da Sen'in sınırları yoktur. Ben-O, özne ve pasif nesne arasındaki ilgi olarak sadece nesnelere sahiptir; deneyimleyen tek bir özne vardır, diğer taraftaki nesne sabittir. Ben-Sen ilişkisinde ise, bu ilişkiyi deneyimleyen iki özne vardır. Bu doğrultuda Buber'in bir diyalog felsefesi ortaya koyduğu da ileri sürülebilir (Gültekin, 2012, s. 22).

Buber'in kuramına göre ilişki dünyası üç alanda doğar. Birincisi doğa ile yaşam alanıdır. Burada ilişki karanlıktadır ve dile gelmez. Varlıklar hareket kaynağını bizden alır, ancak bize gelemezler. Onlara söylediğimiz "Sen" sözcüğü sadece dildedir. İkincisi insanlar ile yaşam alanıdır. Burada ilişki açıktır ve dile gelir. Biz, Sen'i etkileyebilir ve Sen'den

etkilenebiliriz (Buber, 2003, s. 49). Üçüncüsü ise manevi varlıklar ile yaşam alanıdır. Burada, ilişki zihinsel alandadır, fakat mistik bir şekilde kendisini açığa çıkarır. O mistik alandan bize seslenildiğini ve Sen dendiğini hiç duymayız, fakat yine de bize hitap edildiğini hissederiz. Biz de düşünerek hareket ederek, bu seslenişe cevap veririz (Buber, 2003, s. 50).

Buber'e göre kendisine 'Sen' dediğim insanı deneyimlemem; onunla sadece karşılıklı ilişki kurarım (Buber, 2003, s. 52). Ben-Sen ilişkisi, gerçek bir ilişkidir ve 'Sen', 'Ben'in üzerinde etkili olduğu gibi 'Ben' de, 'Sen'in üzerinde etkilidir. Bu Sen ile olan karşılaşma, doğrudan bir ilişki olarak kendisini gösterir. Sen'i tecrübe edemem, çünkü Sen'e nesne olarak yönelemem. Sen, bir diyalog içerisinde, kendisiyle buluşulan bir özne konumundadır. Karşımızda duran bu form, deneyimlediğimiz öteki şeylerden daha açık, daha berrak görünür bize. Çünkü onu hayalgücümüzün bir nesnesi olarak değil de, varlık olarak karşımızda görürüz (Buber, 2003, s. 53). Ben olmak için, bir Sen'e ihtiyaç vardır. Ben, Ben olmak için, Sen der. Gerçek yaşam, bütünüyle karşılaşmadır. Başka bir anlatımla, 'Sen' ile olan ilişki aracısızdır ve hiçbir kavram, bilgi ve tasarım Ben-Sen arasına giremez (Buber, 2003, s. 54). Bu anlamda Buber için ben, bir töz değil, bir ilişkidir (Gültekin, 2012, s. 23).

Buber'e göre insan, kendisinden başka insanlarla aracısız ve doğrudan ilişki kurabilir. İnsan, ancak ilişkiler yoluyla kendini ortaya koyabilir. İlişki deneyimi, özel bir karşılaşmadır ve insanlığın başlangıcında da bu vardır (Buber, 2003, s. 59). Ben-Sen, doğal bir birliktelikten doğar. Ben-O ise doğal bir ayrılıktan doğar (Buber, 2003, s. 64). Çünkü O'nun bulunduğu deneyim dünyası, mekân ve zamana bağımlıdır. Fakat tam tersi Sen'in bulunduğu iletişim dünyası ise, mekân ve zamana bağımlı değildir (Buber, 2003, s. 70).

Buber'in Ben-O ilişkisinden Ben-Sen ilişkisine geçişi, felsefi danışmanlık uygulamasında yöntem geliştiren bir felsefi danışman olan Barbara Norman tarafından da kullanılır. Norman, "ekolojik sistem" adını verdiği bu yöntemde, danışman ve danışan arasında açık görüşlü, danışanı önemseyen, empatik bir ilişki kurulmasını önerir. Norman'ın bakış açısına göre herkesin kültürel ve kişisel inançları, değerleri ve tutumları vardır. Bunlar sürekli yorumlanmalı ve insanların birbirleriyle empati kurmaları, birbirlerini anlamaları gerekir. Bizden farklı düşünen insanları dışlamak veya fikirlerini yok saymak yerine,

herkesin başka inançlara ve fikirlere sahip olabileceği gerçeğini kavrayıp, anlayış gösterilmelidir. Norman da felsefi danışmanlığın, dünyayla ilişki kurmanın veya dünyada varolmanın mümkün olan tüm farklı biçimlerinin sorgulanmasına olanak sağladığını düşünür. Bununla birlikte felsefi danışmanlık, içinde yaşadığımız dünyanın ve bu dünyayı anlayış biçimimizin sürekli değişebileceğini bize gösterir (Altunbaşak, 2021, s. 68).

Dünyamızın ve şeylere karşı tutumumuzun değişebilir olmasından dolayı, onları yeniden yorumlama ihtiyacımızı Norman, Richard Rorty'den esinlendiğini söylediği "yeniden betimleme" kavramıyla adlandırır. Norman'a göre, koşullar gereği insanlar değişir ve değişik anlayışlara sahip olur. Kendilerini farklı bir biçimde ifade etmeleri ve şeyleri farklı bir şekilde algılayıp yorumlamaları da, yeniden betimlemedir. Norman için felsefi danışmanlık sürecinde, danışan ve danışman etkileşiminde ilişki önemli bir kavramdır. Danışmanın da kendi değişen algıları sonucu değişen yorumlarıyla katıldığı bir ilişkide diyalog, danışanın kendini daha özgür ifade etmesi ve düşünceleri, inançları, tutumları, arzuları hakkında daha rahat konuşması konusunda cesaretlendirir; açık görüşlü bir sorgulama yürütülmüş olur. Yeni düşünceler oluştukça, bir yandan da danışman ve danışan kendilerini daha güvenilir bir ilişkide bulurlar. Norman'ın yaklaşımında, baskı altında olduğunu söyleyen bir danışan için danışmanın yapması gereken şey, danışman-danışan ilişkisi açısından diyaloğu karşılıklılık içerecek bir şekilde değiştirmektir. Norman bu değişimi Buber'in "Ben-O" ilişkisinden "Ben-Sen" ilişkisine geçişine benzetir (Altunbaşak, 2021, s. 69).

Hollandalı bir psikiyatrist ve felsefi danışman olan W.J.G. Hoogendijk de, kendi felsefi danışmanlık görüşlerinde, Buber'in Ben-Sen ilişkisinden etkilenmiştir. Diyaloglarında Buber'in düşüncelerini de kullanır. Hoogendijk'e göre felsefi danışmanlık uygulamasında, danışman kendi dünyasının dışına çıkar, öteki kişi, yani danışan üzerinde yoğunlaşarak, kendi görüşlerini öteki kişinin dünya görüşüne karıştırmadan, öteki kişiye (danışana) kendini açar, diğer bir deyişle birbirlerine karşı bildik olurlar (Altunbaşak, 2021, s. 75). Buber'den etkilenen bir başka felsefi danışman da Maria daVenza Tillmanns'dır. O da tıpkı Norman gibi, Rorty'nin yeniden betimleme kavramından etkilenir ve kendi yaklaşımını Buber'in Ben-Sen ilişkisi üzerine kurar. Danışanın dünya görüşünün soruşturulması gerektiğini söyleyen diğer danışmanlardan farklı olarak, Tillmanns felsefe yapmanın kalkış noktası olarak danışanın deneyimlerini alır

(Altunbaşak, 2021, s. 88). Tillmanns'a göre yaşamın kendisi sorundur; bu nedenden dolayı yaşam sorununu sadece psikolojik, duygusal ya da zihinsel bir soruna indirgenemez. Felsefi danışman da yaşama, bireysel sorunlar olarak değil, bir bütün olarak bakmalıdır.

Tillmanns'ın danışmanlık anlayışına göre, felsefi danışmanlığa Buberci bir yaklaşımla bakmak, kişinin psişik durumunda, duygularında veya zihninde neler olduğuna bakmak değil, kişilerarası etkileşime odaklanmak demektir. Tillmanns, danışmanlık uygulamasında "ötekinin ötekiliği"ni odak noktası olarak alır. Ötekinin ötekiliği anlayışını da, Buber'in öteki dediği şeyde bulur. Tillmanns, Buber'in öteki dediği şey ile, postmodernizmin öteki dediği şeyin aynı olmadığını iddia eder. Çünkü postmodern anlayışta öteki, ben ile aynı olmayana denir; Buber'de ise öteki, ben olmayana denir. Postmodern duruşta, ötekinin öteki olmasının nedeni güvensizliktir. Buber'deki ötekinin öteki olmasının nedeni ise, kişilerarası ilişki için vazgeçilmez olan güvendir. Hiç tanımadığımız birisiyle kurulacak ilişki için, diğer bir deyişle danışman ve danışan arasında kurulacak ilişki için önce güven gerekir (Altunbaşak, 2021, s. 89).

Kısacası felsefi danışmanlık uygulaması sırasında danışan ile danışman arasındaki ben-sen ilişkisi, danışmanın yaklaşımıdır. Danışman uygulama sırasında bu yaklaşımı kullanarak danışan ile arasındaki duvarları kırmaya çalışır. Böylece danışan ile arasında bir güven ortamı oluşturur. Bu güven ortamı sayesinde danışan kendini ifade etmekten çekinmez, yargılanma korkusu yaşamaz ve böylece açık görüşlü bir sorgulama yürütülmüş olur.

4.5 Tanrı İle Birleştirici/Mistik Deneyim

Hadot gençlik yıllarında, Ruhban okulunda okuttukları Jean de la Croix (Haçlı Yuhanna) şiirlerinden çok etkilendiğini ve Tanrıyla mistik bir birleşme gerçekleştirmek istediğini belirtir. Çünkü Tanrı ile doğrudan temas kurabilme fikri, onu çok heyecanlandırır. Fakat aklına şöyle bir soru takılır: *"Eğer biz Tanrıyı mutlak olarak değerlendiriyorsak, bizim gibi göreli bir varlık ile arasında nasıl bir temas, hatta bir özdeşleşme olabilir ki?* (Hadot, 2015, s. 28)". Ruhban okullarında bu soruya şöyle bir çözüm bulmuşlardı. Okulda "vicdan denetçileri" olarak adlandırılan kişiler vardı ve öğrencilerin okudukları kitaplara göre seviyelerinin yükseleceğini söylerlerdi. Önce seviyelerine göre kitap verilir sonra

aşama aşama yükseldikçe, hangi kitapları okuduklarına göre, Yeni-Platonculuğun görüşlerinden aldıkları şu üç yoldan birine yerleştirilirlerdi: arındırıcı (*purgative*) yol, aydınlatıcı (*illuminative*) yol ve birleştirici *(unitive*) yol. Fakat Hadot, artık günümüzde böyle bir mistik deneyime inanmadıkları için, vicdan denetçilerinin öğrencilere bu şekilde yol göstermediklerini ifade eder. Artık önemli olanın ödevleri yerine getirmek olduğu ve bu tarz bir mistik deneyimin istisnai olup, Tanrının lütfuna kaldığı öğretilir (Hadot, 2015, s. 29).

Hadot aynı zamanda kiliseye olan eleştirilerinden de söz eder. Rahipliğe başladığında söylettikleri laiklik ve modernlik karşıtı yemin, işçilere kilise adına çalıştıkları için sevap kazandıklarını söyleyip daha az ücret ödenmesi, kadınların cinsel ilişkiye girip doğum yapmaları yüzünden saflığını ve temizliğini yitirdikleri düşüncesi, kaldıkları eve evsiz, yardıma muhtaç insanlar geldiğinde papazın onları kovması, Yaradılış Kitabındaki en basit iki kelime üzerine bile iki saat boyunca konuşmaları, Meryem Anayı insani özelliklerinden koparıp putlaştırmaya çalışmaları vb. nedenlerden dolayı kiliseye karşı düşünceleri tamamen değişir. En sonunda evlenmek istediği için, fakat rahiplik makamı buna izin vermediği için kilisedeki görevini bırakır (Hadot, 2015, s. 33-45).

Doğa yasalarıyla açıklanamayan olayların ve nesnelerin varlığına inanmak gerektiğini savunan bir öğreti vardır; doğaüstücülük. Hadot'ya göre doğaüstücülük, doğaüstü araçlarla insanın davranış biçimini değiştirebileceğine ve Tanrının yaratma gücünün her şeye yeteceğine ilişkin kör inançtır ve kötülüğün kaynağı da budur (Hadot, 2015, s. 49). Hıristiyan teolojisinde bu konu, vahiy ve kurtuluş öğretisinden dolayı, artık doğal ahlaka (insanın iç ahlakına) ihtiyaç kalmadığı fikri üzerinden temellendirilir. Tek hakiki ahlak, teolojik ahlaktır. Ruhban okullarında da bu öğretilir, çünkü doğal ahlak öğretilirse, öğrenciler Tanrının kudreti olmadan da ahlaklı davranabileceklerini düşünürler (Hadot, 2015, s. 50). Bu okullar en baştan insanla Tanrının arasında bir bağ olduğunu, hatta Tanrıyla mistik bir deneyim bile yaşanabileceğini öğrettikleri için, insanların Tanrının içinde olmadığı bir yaşam sürmesini istemezler. Hadot da bu okulların, kendisinin de arzusu olan, mistik deneyim hayaliyle çektikleri insanları, (kendisi için bulduğu çözüm olan) felsefeye, gerçek yaşama yönlendirmeye çalışır.

Hadot, insanların Tanrının kudreti olmadan ahlaklı olamayacağı düşüncesini şu bakımdan eleştirir: Rahipler bir hata yaptıklarında, bunu itiraf edip günahkâr olduklarını kabul

etmeleri yeter denir. Fakat bu günahı kime karşı ve nasıl işlediklerini, o kişinin üzerinde nasıl bir etki bıraktıklarını düşünmezler. Örnek olarak rahiplerin pedofili suçlarını ve kilise adına düşük ücretle çalıştırılan işçileri verir. Daha sonra doğaüstücülük anlayışına bir eleştiri olarak "Amerikancılık" hareketi başlar. Bu hareket, dogmalara ve dindarlığa değil, ahlaki ve sosyal problemlere, laikliğe önem veren, bireylerin sorumluluklarına, bireyselliklerine ve özgürlüklerine saygı duyan bir harekettir. Amerikancılar doğal ve etkin erdemleri, doğaüstü ve edilgen erdemlerden üstün görürler. Onlara göre insanın kendi içine dönmesiyle bulduğu iç ahlakı, ona başkaları tarafından (başka üstün bir güç tarafından) gönderilen ve yapması söylenen ahlaklı davranıştan daha üstündür (Hadot, 2015, s. 51). Romalı din adamları asla değişmeyecek yüce bir hakikatin olduğuna ve bunun da onların tekelinde olduğuna inanıyorlardı. Doğal ve etkin erdemlere karşı çıkmaları da bu yüzdendi. Yıllar sonra hatalarını görmüş olsalar bile Hadot'ya göre, kilisede hâlâ bu düşünce hâkimdir. Hâlâ insanın kendi içinde bulunan doğal ahlakı göz ardı edip, din adamlarından, teolojik ahlaktan medet umarlar (Hadot, 2015, s. 53).

Hadot'nun yukarıda sözü edilen bireyin kendi içine dönmesi deneyimi, mistik bir deneyim değildir, transa geçme gibi bir şey gerektirmez. Onun felsefesi, Wittgenstein gibi, yaşam deneyimine ve bu deneyimin içinde geçtiği evrene yöneliktir. Çünkü Hadot, bireyin dönüşümü ve gelişimi üzerine kurulu olmayan bütün deneyimlerin, uyuşturucu etkisinde olduğunu düşünür. İnsan, ruhunu geliştirmeyen faaliyetlerde bulunduğunda, hiçbir anlamı olmayan komutlar alan ve bu komutları sorgulamadan uygulayan robotlara dönüşür (Önkal, 2022). Plotinos'a göre felsefi yaşam insanı, Tanrı ile mistik bir deneyime hazırlıyorsa, bu felsefi yaşam tek başına değerlidir. Fakat Hadot buna tamamen karşıdır, ona göre herhangi bir transa geçme deneyimini felsefi yaşamın bir parçası yapamayız. Tanrı ile mistik deneyim insana yeni perspektifler kazandırabilir elbette ama insanın ve felsefi yaşamının tek amacı da bu olamaz (Hadot, 2015, s. 123).

Plotinos, Tanrı ile birleştirici bir deneyime ulaşmak için her şeyden, bütün dünyevilikten ayrılmamız gerektiğini ileri sürer. Hadot ise tam tersini düşünür ve her şeyi benimsememiz gerektiğini söyler. Çünkü Hadot'ya göre mistik de olsa deneyimler, ışığı görmemizi engelleyen şeyler değil, o ışığın yansımalarıdır. Hadot, yaşamın içinde zaten bir ruh olduğunu düşünür. Deneyimimizin nesnesi olan her şey, hayatımızda izler bırakır

ve anlam kazanır. Biz yaşamın içindeyiz ve en gündelik şeylerde bile, Tanrı dediğimiz şeyin mevcudiyetini bulabiliriz (Hadot, 2015, s. 124).

Platon tanrısal dünyaya, onun deyimiyle, ideal dünyaya ulaşmanın mümkün olmadığını belirtir. Aristoteles Tanrıya ya da tanrısal olana ulaşmak konusunda Platon kadar karamsar değildir. Ona göre, Tanrının yaşam biçimi sabit ve değişmezdir; bu yüzden de en iyisidir. Aristoteles, bizim Tanrıya ulaşabilmemizin imkânsız olmadığını, ama çok kısa bir an olabileceğini dile getirir. Aristoteles'e göre zekâ ve zihin farklı şeylerdir. Zekâ her insanda vardır. Zihin ise benliktir, karar verici ve en iyi olandır. İnsanı aşkınlaştıran, tanrısal bir şeydir.[9] Aristoteles felsefenin teoretik bir yaşam biçimi olduğunu düşünür. Teoretik, amacı bilgi için bilgi olan bir tanıma biçimidir. Felsefe de, hayatın bu tanıma biçimine adandığı yaşama biçimidir. Modern dönemde felsefe için teorik ve pratik ayrımı yapılır, fakat Aristoteles'te bu tam tersidir. Ona göre teoretik yaşam tarzı teorik gibi görünen ama zaten uygulanan, yaşanan, etkin, mutluluk getiren bir yaşam tarzıdır/felsefedir. Hatta düşünce, eylemden daha pratiktir (Hadot, 2017, s. 86).

Yeni-Platonculuğun kurucusu ve felsefesini teolojik bir biçimde kurmuş olan Plotinos'ta, Tanrı ile mistik deneyim, benin kendini kaybetmesi ve kendi bilincinde olmamasıyla yaşanır. Burada ne beden, ne ruh, ne de tin vardır; tamamen 'ben'den kopma yaşanır. Ben, kendi sınırını aşar ve sonsuzluk içinde genişler (Hadot, 2015, s. 126). Plotinos'un mistik deneyiminde, Tanrı ile dolaysız temas mümkündür. Plotinos'a göre insanı bu deneyime hazırlayan iki yol vardır: Birinci yol, negatif teolojiyi içeren bilişsel yoldur. Burada yol gösteren tabelalar vardır, yolu katetmemizi sağlar (Hadot, 2015, s. 117). Negatif teoloji, Tanrı insanı aşan bir varlık olduğu için kavrayamayız, o yüzden de onun hakkında konuşamayız der. Sadece "ne o ne de bu" gibi olumsuzlamalar kullanabiliriz. Çünkü Plotinos, insanın sadece kendi gibi göreli şeyler hakkında konuşabileceğini savunur (Hadot, 2015, s. 120). İkinci yol ise somut deneyime götüren pratik yoldur. Plotinos'a göre bu pratik yol arınma, çile, ruhani alıştırma gibi eylemler içerir. Pratik yolda erdemlerin uygulanması ve evrensel akla göre yaşama çabası vardır. Öyleyse Plotinos

[9] İnsanın ulaşmaya çalıştığı mutluluk en yüce erdemdir; bu da bedenimizin en yüce olan ve tanrısal gerçekliğin bilgisine sahip olan bölümündedir. Bu bölümün (zihin) kendi (erdeme göre) etkinliği, en yetkin tanrısal mutluluğu oluşturur (Aristoteles, 2014, 1177a, s. 107).

için felsefe, hem söylemde hem de yaşam seçiminde insanı mistik deneyime hazırlar (Hadot, 2015, s. 117).

Hadot'ya göre benin, üç ve artı bir düzeyi vardır: Birinci düzey, benin bedenle karıştığı duyulur düzeydir. İkinci düzey, benin ruhta ve söylemsel alanda kendinin bilincine vardığı akli bilinç düzeyidir. Üçüncü düzey ise, benin bilincinde olmasa da, evrensel akla ulaştığını keşfettiği ve akli bilinci aştığı ruhani düzeydir. Hadot, mistik deneyimin bu düzeylerde yaşanamayacağını düşünür ve benin düzeylerine artı bir ekler (Hadot, 2015, s. 127). Hadot, mistik deneyim yaşayanların, genelde aynı şeyleri anlattığına tanık olmuştur. Onun aktardığına göre, anlatılamaz, Wittgenstein'ın deyimiyle "söze gelmez", bir şeydir bu mistik deneyim. Bu türden deneyim, ya tatlı bir iç sıkıntısı verir ya da sevinç ve sükûnet getirir; genelde beklenmedik bir anda gelir. Mistik deneyim yaşamak isteyenlerin odaklandıkları ruhani nesneler farklılık gösterebilir. Örneğin Plotinos'ta "Tin", Jean de la Croix'da "Teslis", Wittgenstein'da "varoluş", Budizmde "hissedilir nesneler" üzerine odaklanılır (Hadot, 2015, s. 122).

Ruhani konular söz konusu olduğunda tamamen mistik anlaşılabilir. Hatta Sokrates'i bile felsefe tarihi içinde mistik olarak algılayanlar olmuştur. Hadot ruhani alıştırmaların, özellikle dünya ile ilişkili olduğunu düşünür. Bunun yanında Wittgenstein, zaten asıl mistik olan şeyin, dünyanın kendi varoluşu olduğunu belirtir. Sınırlı bir bütün olarak dünya hissi mistiktir. Ayrıca en üstün deneyimin, dünyanın varoluşu karşısında duyulan hayret olduğunu da ekler. Platon'un da dediği gibi felsefe, yaşanmış deneyimin içinde tamamına erer (Hadot, 2015, s. 191).

4.6 Evrensel/Yukarıdan Bakış: Bilgelik İdeali

Hadot'nun (ikinci bölümde üzerinde durulan dört ruhani alıştırma dışında) değindiği diğer bir ruhani alıştırma da, yukarıdan bakış/evrensel bakış alıştırmasıdır. Yukarıdan bakış alıştırmasında, hayalgücümüzle uçsuz bucaksız uzayı katetmek, feleklerin hareketlerine eşlik etmek ve insan davranışlarını gözlemlemek için başımızı yukarıdan yeryüzüne yöneltiriz. Bu sayede, insan kendisinin ne olduğunun bilincine varır. Böylece insan, kendisine önemli gibi gelen, fakat hiç önemi olmayan şeyler uğruna yaptıklarını görür; ilk olarak kendi zayıflığının bilincine varır. Aynı zamanda zihni bütün evreni için, kendi büyüklüğünün de bilincine varır. En önemlisi de bu alıştırma, bireyin şeyleri kendi

bencil bakış açısından değil de, evrensel perspektiften görmesini sağlar. Diğer bir deyişle yukarıdan bakış, insanın kendine ve evrene tarafsız bir şekilde bakmasına yardımcı olur (Hadot, 2015, s. 234). Hadot'ya göre yukarıdan bakış, insanın kendi sınırlarından çıkmasını sağlar. İnsanın, bütünün parçası olduğunun farkına varmamızı sağlayarak, kalbimizi bütün canlı varlıklara açar (Hadot, 2015, s. 236).

Hadot'ya göre her insandan, hayatlarının her anı için felsefi bir gayret ile sürekli düşünmesini isteyemeyiz. Çünkü zaten kalıcı bir bilgelik konumuna erişmeyi düşünmek bile çok zordur (Hadot, 2015, s. 172). Hadot, iç söylemimiz parçalanmış, karmaşık ve dağınıktır, bu nedenden dolayı iç söylemini denetleyebilen kişi sayısı çok azdır, der. İşte bu kişiler, kendilerine yukarıdan bakabildikleri için, bilgelik idealine en yakın olanlardır. Filozof, kendisinin ve dünyanın bilincine kısa bir an da olsa varabilir. Ama bu küçük ve kısa anlar için, uzun ve aralıksız çalışmalıdır. Bilgelik ideali aşkın bir idealdir; Hadot'ya göre felsefenin tamamlanmamışlığının nedeni de budur (Hadot, 2015, s. 173).

Platon sadece Tanrının bilge olduğunu, insanın ise ancak bilgelik arayışında olabileceğini ileri sürer. Stoacılar da bilgeliğin nadir bulunduğunu, o yüzden aşkın bir ideal olduğunu belirtirler (Hadot, 2015, s. 169). Aristoteles bilgeliği, kuramın kusursuzlaşması olarak görür. Bu yüzden bir insanın bilge olarak değil de kendini bilgeliğe hazırlayan, bilgi-seven bir yaşam sürebileceğini iddia eder. Çünkü insan bu kusursuzluğa sahip değildir; kusursuzluk tanrısal bir şeydir (Hadot, 2017, s. 92). Hadot ise bilgeliğe erişme çabasını, parçalı, taraflı, benmerkezci ve bencil olan beni aşma üzerinden tasarlar. Bu nedenden şeylere, evrensellik ve bütünlük perspektifi içinde bakmalıyız, kozmosun bir parçası olduğumuzun bilincine varmalıyız, şeylerin bütünlüğünü kavrayan daha üstün bir ben seviyesine ulaşmalıyız der (Hadot, 2015, s. 129).

Tanrılar bilgelerin dostlarıdır, bilgeler de tanrıların dostlarıdır. Bilgeler için en yüce iyilik, tanrıların görkemini seyre dalmaktır. Bilgelerin, tanrılardan isteyecekleri hiçbir şey yoktur ama yine de onları anarlar, bu daha çok onların yüceliğini tekrarlamak amacıyla yapılan bir anmadır. Bilgeler saygılarını, tanrıların kusursuzluğuna yöneltir. Bu konuda Hadot, saf sevgiden söz eder; saf sevgi, karşılığında hiçbir şey istemeyen bir sevgidir. Bilge, tıpkı tanrılar gibi, bakışını yukarıdan sayısız dünyaların sonsuzluğuna yönlendirir; böylece kapalı evrenlerin kapıları, sonsuza kadar açılır (Hadot, 2017, s. 125).

Hadot, evrensel perspektif dediği şeyi, önce Eskiçağdan örnekler vererek açıklar. Platon *Devlet*'te, filozofun gerçekliğin bütününü seyre daldığını, bu sayede ölümden korkmadığını savunur. Platon'un anlatımına göre filozof, evrenin tamamını görebileceği bir yüksekliktedir ve şeyleri kendi maddi ve bireysel seviyesinde değil de, manevi ve evrensel bir seviyede görür. Stoacılarda da aynı görüş vardır. Epiktetos ve Marcus Aurelius'ta da aynı şekilde şeyler, evrensel akıl olan doğanın bakış açısından görülür. Plotinos'a göre de ruh, kendi bireysel seviyesinden evrensel ruh seviyesine, hatta evrenin ideal sisteminin bütününü barındıran tanrısal zihne doğru yükselmelidir (Hadot, 2015, s. 195).

Hadot'nun aktardığı Plotinos'a göre gündelik yaşamda kaygılarla boğuşurken, içimize, tanrısal olana dönmeliyiz; kendilik bilincimize ancak böyle sahip olabiliriz. Tanrısal bir mertebedeki gerçek benliğimize ulaştığımızda fark ederiz ki, tüm hayatımızın, düşüncelerimizin ve bilincimizin kaynağı mutlak bir bilinçtir. Bütünün içinden çıkıp dünyaya yayılmış ruhlar olarak, bütünün hep içindeyiz ve bütün de bizim içimizde. Ancak içimize dönüp kendimize evrensel bir perspektiften baktığımızda bunun bilincine varabiliriz (Hadot, 2020, s. 34).

Hadot, bir perspektiften diğerine geçmenin çok önemli olduğunu vurgular. Bu konuda Hadot'nun tavsiyesi, kendimizi başkalarının yerine koyup, eylemlerimizi insanlığı ve dünyayı amaç edinen bir perspektife yerleştirmemizdir. Hadot bu tavsiyesini, eylemde bulunurken diğerlerini de düşünmemiz gerektiğini söyleyen, Kant'ın evrensel yasasına benzetir. Fakat Hadot, mutlak ve aşkın değerler düzeninin varlığını kabul etmemizin, onun her eylemi yönettiği anlamına da gelmeyeceğine inanır. Bazı durumlarda kişisel kararlar da almamız gerekebilir (Hadot, 2015, s. 196).

Hadot'ya göre, insanın iyi istencinin yöneldiği aşkın bir değer vardır. Bunun Sokrates'e yasalara boyun eğdirip, zehri içiren değer ile eşdeğer olduğunu söyler. Bu mutlak değer de kendini, başkalarının yerine koyabilen, çıkarsız bir şekilde, aşk ve ödev gereği davranabilen bir bene yükselişte bulur. Bu değer, daha sonra başka değerlerin içinde de kendini gösterir (Hadot, 2015, s. 197). Hadot'ya göre, şeyleri evrensel perspektiften görme durumu bazı kalıcı değerleri de kabul etmeyi zorunlu hale getirir. Örneğin, insanın kişiliğine saygı, yaşama saygı, verilen söze saygı gibi. Bu, değerlerin bilincinde

yoğunlaşmayı da sağlayabilir; küresel ısınma sayesinde doğaya önem vermek gibi (Hadot, 2015, s. 198).

Danışanın felsefi kendini sorgulama sürecinin sonucunda ulaşılmak istenen aşama, bilgeliğin bir yan ürünüdür. Bu da felsefenin, bilgelik sevgisi olmasından kaynaklanır. Bilgeliği, felsefi danışmanlık bağlamında kişinin kendini aşması olarak tanımlayan felsefi danışmanlık, kişinin yalnızca içinde bulunduğu durumla değil, gelecek yaşamıyla ilgilidir. Felsefi danışmanlar, yaşanan sorunların hayatın bize sorduğu felsefi sorular olduğunu düşünürler. Bundan dolayı yaşam boyunca sorunların bitmeyeceğini, önemli olanın onlarla yaşamayı öğrenmek olduğunu, bunun yolunun da yaşamda bilgeliğe ulaşmaktan geçtiğini savunurlar. Bu da felsefi danışmanlığı, diyalog yoluyla danışanın kendini felsefi olarak anlamasına, kendi kendinin sorunlarını bulup çözüm üretmesine imkân sağlayan, açık-uçlu bir sorgulama haline getirir (Altunbaşak, 2019, s. 415).

Muhataplarının bireyselliğini bilinçte uyandıracak olan, Sokrates'in güçlü bireyselliğidir. Atinalı bir politikacı olan Nikias'ın dediği gibi, bireyi kendisi ve yaşamı konusunda bilinçlenmeye götürecek bir diyalogun oluşması için Sokrates'le konuşan kişinin Sokrates'le birlikte akılcı bir söylemin, daha açık bir anlatımla, aklın gereklerine boyun eğmesi son derece önemlidir. Dolayısıyla, benlik kaygısı, insanın kendini sürekli bir biçimde sorgulaması yalnızca bireyselliği aşarak evrenselliğe yükselmekle doğar; evrensellik ise her iki muhatabın ortak *logos*uyla temsil edilir. Sokrates hiçbir şey bilmediğini, kimseye hiçbir şey öğretemeyeceğini, başkalarının kendi kendilerine düşünmeleri ve kendi hakikatlerini kendilerinin keşfetmeleri gerektiğini tam bir süreklilik içinde yineler (Hadot, 2017, s. 42).

Lavah'a göre danışanın, felsefenin yaşamında nasıl yer alacağı, ne gibi yararları olacağı, felsefe yapmanın ne olduğu, şu anın ötesine nasıl geçileceği, şu anki varoluşun ötesine nasıl geçileceği gibi sorularının çözümü, bilgelik arayışında yatar. Lahav'a göre, felsefi kendini soruşturmanın en anlamlı amacı, bilgelik arayışıdır. Blass buna "aşma (*transcendence*)" der. Blass'a göre felsefi danışmanlık, kendini aşma arayışıdır. Bireyin kendini aşma sürecinde felsefi soruşturma, danışanın şu andaki varoluşuna odaklanmaz. Çünkü artık amaç, danışanın yaşadığı kavram örgüsünün ötesine geçmek ve onun için yeni bir kavramsal alan açmaktır. Danışan, içinde bulunduğu yaşam biçiminin ötesinde yeni bir varoluş durumuna geçer. Bilgelik veya (Blass'ın deyimiyle) aşma, kişinin

alışılmış anlamasının apaçık kılınmasıyla, kişinin içinde bulunduğu andaki alışılmış anlamasını aşması ve bilgeliğe doğru giderek, yeni bir varoluşa sahip olmasıdır. Bu aşamada felsefi danışmanın rolü, danışanı sahip olduğu dünya görüşü ile karşı karşıya getirmek, felsefi bir şekilde eleştirel olarak dünya görüşünü sorgulamasında ona yardımcı olmaktır. Bu sayede danışan, sonunda kişisel bakış açısının ötesine geçmeye ve kendine yeni bir anlam dünyası kurmaya başlayacaktır. Danışman, bu süreçte danışanı herhangi bir karara yönlendirebilecek müdahalelerden kaçınmalıdır, görüş belirtmemeli ve danışanı kendisiyle baş başa bırakmalıdır (Altunbaşak, 2021, s. 71).

Bu şekilde danışan, içinde bulunduğu, sınırlı bir alanda hareket etmesine neden olan alışılmış anlamasından, belirli bir kişisel perspektifle bağlı olmayan, sınırsız anlamlar ağına geçer. Lahav' a göre, felsefi danışmanlığı anlamlı kılan da işte bu bilgelik arayışıdır. Bilgelik arayışı, tek bir gerçeklikle sınırlı değildir; sonsuz fikirler aracılığıyla gerçekleştirilen bir diyalog burada söz konusudur. Bu sayede danışanlar, daha iyi bir kendini anlama geliştirdikleri için, içinde bulundukları durumu daha sağlıklı bir biçimde değerlendirebilirler (Altunbaşak, 2021, s. 72).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Jeannie Carlier ve Arnold I. Davidson ile Pierre Hadot'nun yaptığı röportaj üzerine kitaplaştırılan *Yaşam için Felsefe* adlı kitapta, Carlier'nin yazmış olduğu giriş yazısı dikkat çeker. Carlier, bir yaşamı değiştirmenin zor olduğunu ve çok az insanın ya da kitabın bu etkiye sahip olduğunu belirtir. Carlier röportaj boyunca Hadot'ya, onun eserlerinin de bu etkiye sahip olduğunu, felsefi yaşama yönelten kitaplar olduğunu düşündüğünü ileri sürer. Daha sonra, Amerikalı genç bir tarihçinin Hadot'ya attığı mesajı öğrenince, cevabını almış olur. Bu kişi, Hadot'nun Eskiçağ araştırmaları sonucunda yazdığı *İlkçağ Felsefesi Nedir?* kitabını okuduktan sonra Hadot'ya şöyle yazmıştır: *"Yaşamımı değiştirdiniz."* (Hadot, 2015, s. 7).

Daha önce de söz ettiğimiz gibi Hadot insanlara felsefi yaşam tarzı seçmelerini öğütler; fakat bunu onlara hazır reçeteler vererek dayatmaz. Hadot'nun benimsediği yöntem, Kierkegaard'un "dolaylı iletişim" olarak adlandırdığı yöntemidir. Hayat, şöyle yaşanmalı, bu yönde tercihler yapılmalı gibi telkinlerden çok, önceden bu yollardan geçmiş ve kendine kendi idealinde bir yol çizebilmiş insanların hayatlarına bakmak, onların deneyimlerinden örnek almak gerekir, Hadot'ya göre. İşte tam da bu nedenden dolayı Hadot, yüzümüzü Eskiçağ felsefesine, felsefenin yaşama biçimi olarak kullanıldığı ilk zamanlara döndürmemiz gerektiğini savunur. Eskiçağdaki felsefe metinlerini nasıl okumalıyız ve nasıl yorumlamalıyız, dönemsel farklılıklar olsa bile günümüze uyarlanabilecek şeyler var mıdır, hangi konularda iyi yaşamamıza yardımcı olabilir, vb. sorularla, Eskiçağ felsefesi tarihi, filozofları, felsefe okulları ve felsefe metinleri, bizim için, Nietzsche'nin deyimiyle, "deneysel laboratuvar" haline gelebilir.

Hadot, küçük yaşlarda yaşadığı dünya, evren ve bütün ile olan mistik deneyimini tam anlamıyla açıklayamadığı zaman, bazı deneyimlerin yaşanarak öğrenilebileceğini, ancak öğretilemeyeceğini fark etmiştir. Aynı şekilde günlük hayatta yaşadığımız sorunlar için aradığımız bazı çözümler de, örnek alarak, olayları yorumlayarak, deneyimlerden ders çıkararak bulunabilir. Hadot bu konuda, Eskiçağın ruhani alıştırmalarını keşfetmesiyle birlikte, insanlara yardımcı olacak felsefeyi (özellikle Eskiçağ felsefesini) teorik boyutundan çok pratik boyutuyla ele almıştır. Çünkü Eskiçağ filozoflarının ve felsefe

metinlerinin söylemleri, aslında varolanı anlatmaya çalışan saf teorik söylemler değildir. Kentin ortasında yapılan diyalog etkinliklerinde de görüleceği üzere, bu felsefe insanlara bilgi vermeye değil; açıklayamadığı, kafasını karıştıran kavramlar ya da sorunlar üzerine düşünmesini sağlamaya çalışır. İnsanlara nasıl düşünüleceği ile ilgili alıştırmalar yaptırır; bunun sonunda da nasıl yaşanması gerektiğini düşünmesine de olanak sağlar.

Felsefi düşünceyi hayata uygulamak, günlük yaşamda karşılaşılan sorunlar karşısında felsefi düşünebilmek çok önemlidir. Carlier yine yazdığı giriş yazısında, felsefeyi günlük yaşamda kullanmanın yararlarından söz ederken, günlük yaşamında felsefeyi kullanan ve felsefi düşünen önceki filozofların hayatlarından anekdotlar aktarmıştır. Örneğin bir ilin yöneticiliğini yapan Murcius Scaevola, yöneticilerin halkın parasını çalarak zengin olmalarına alışık olunan dönemde, hiç kimsenin parasına dokunmamış, hatta seyahatlerinin parasını bile kendi karşılamıştır. Kendisinden sonra gelenleri de dürüstlüğe zorladığı bilinir. Bir diğer örnek olarak da, yüksek yerlerde gösteri yaparken ölen çocukları görünce altlarına ağ gerdirilmesini emreden Stoacı imparator Marcus Aurelius'u verir. Marcus Aurelius'un yine bir savaş sırasında, kendi sınırlarını savunmak için başka ülkenin sınırlarına girmenin doğru olup olmadığını düşündüğü de söylenir (Hadot, 2015, s. 11).

Felsefenin yaşam ile olan bağı, ilk ortaya çıktığı andan itibaren çok güçlüdür. Felsefe insanın hem bedensel hem de ruhani tarafına hitap eder. Pratiğe aktarılan yönüyle nasıl günlük yaşamımızda yarar sağlıyorsa, teorik yönüyle aynı yararı ruhumuz için de sağlar. İnsanın, canlılığını sürdürdüğü sürece ruh ve beden bütünlüğü bozulmadığı gibi, felsefi söylem ve felsefi pratik bütünlüğü de birbirlerinden ayrılamaz. Hadot'nun felsefeye karşı takındığı bu tavır, felsefi danışmanlığın temelini atan tavırla aynıdır. Felsefi danışmanlık da insanın günlük yaşamda yaşadığı sıkıntılar ve kaygılar için çözümü felsefeye dönüşte bulmuştur. Felsefi danışmanlık uygulamasında danışana, felsefi yaşam seçiminde ve felsefi söylemi hayata uyarlama biçiminde yönlendirici rol oynayacak kişi felsefi danışmandır.

Felsefi danışmanlığın amacı, tıpkı Hadot gibi, Eskiçağdan sonra, felsefenin sadece kuramsal olduğuna dair kazandığı yanlış tanımı değiştirmektir. Çünkü felsefe sadece kitaplardan okunabilecek teorik bir bilgi değildir; bu teorik bilgi, günlük hayata uyarlanabilirliği açısından, bize yaşamımızda çok büyük yararlar sağlamaktadır. İnsanın

ruhunu geliştirmek ve felsefi düşünme yöntemi kazandırmak için yapılan, Eskiçağdaki ruhani alıştırmalar bunun en büyük örneğidir. Yaşamayı, ölmeyi, diyalog kurmayı ve okumayı öğrenme alıştırmaları, pratikte olmasa teorisini kuramayacağımız alıştırmalardır. Sadece zihnimizde tasarımını yapabileceğimiz ölüm fikri, aslında bize yaşamayı öğretir. Aynı şekilde okuyarak içinden teorik bilgiler edinebileceğimiz metinler de, bize pratikle diyalog kurmayı, sorunlarımızı konuşarak ve akıl yürüterek çözmeyi öğretir.

Hadot'nun önerdiği, hem ruhsal hem de bedensel gelişimimizde kullanabileceğimiz Eskiçağ ruhani alıştırmalarının yanında, bir de Hadot'nun bizzat kendisinin geliştirdiği kavramlar vardır. Hadot kendi felsefesinin büyük bir kısmını, Eskiçağ filozoflarından ve felsefe okullarından aldığı mirasla kurmuştur. Özellikle, sürekli olarak sözü edilen, yaşama yönelmemiz gerektiği fikrini savunurken, onlara değinmeden geçmez. Çünkü Hadot'nun felsefesi de, tıpkı Eskiçağ felsefesi gibi, felsefenin yaşam boyutuyla doğrudan ilgilidir. Hadot, Epikurosçuluğun ve Stoacılığın yaşam felsefelerinden doğrudan etkilenmiştir. Bu okullar bizim şimdiye odaklanıp, ne yaptığımızı ve nasıl yaptığımızı fark etmemizi, aynı zamanda, bunlarla birlikte şu anki varoluşumuzun hazzına varmamızı öğütler. Nelerden kaçınıp, neleri kucaklamamız gerektiği konusunda da yol gösterirler.

Epikurosçuluk ve Stoacılık, kişinin hayatını nasıl sürdüreceği konusunda yönlendirme yapmayı, filozofun görevi olarak görür. Günümüzde bu, felsefi danışmanlık uygulamasında, danışmanın danışan üzerindeki rolüdür. Danışman danışan ile felsefe yapar, danışanın felsefi bir biçimde kendini sorgulamasına yardımcı olur. Danışan kendini, dünya görüşünü ya da başka bir deyişle alışılmış anlamasını sorgularken, günlük yaşamında yaşadığı sıkıntıların nedenlerini anlayıp, çözümler üretebilir. Çünkü felsefe, anlamlandıramadığı için kafasını kurcalayan (hatta belki de bildiğini zannettiği halde bilmediği) kavramlar konunda da insana yardımcıdır.

İnsan, deneyimlediği şeyler üzerinden yanlış algı kurabilir ya da bizzat deneyimlemese bile ona öğretilenlerle yetinebilir. Aynı zamanda ilişki kurduğu şeylerle ve kişilerle de bağını yanlış kurabilir. En önemlisi ise, insan kendi hakkında da yanlış bilgiye sahip olabilir. İnsanın deneyim dünyasında şeylerle kurduğu ilişki, özne ve nesne ilişkisi olduğu için deneyimleyen tek bir taraf vardır ve bu konuda yaşanan sorunlar, deneyimleyen kişinin kavramları doğru algılayıp, bakış açısını, diğer bir deyişle, dünya görüşünü

değiştirmesi ya da iyileştirmesiyle çözülebilir. Fakat insanın ilişki dünyasında "öteki" ile kurduğu ilişkide, bu ilişkiyi deneyimleyen iki taraf vardır. Hadot burada yaşanacak problemlerin çözümü için Buber'den aldığı "Ben-Sen" ilişkisine başvurur.

İnsanın günlük yaşamda yaşadığı sıkıntılar ve kaygılar sadece kişinin kendi yanlış algısından veya dünya görüşünden kaynaklanmaz. İnsanın kendi dışında bir de bizzat denetim altında tutamayacağı dış dünyası, başka bir deyişle, ilişki kurduğu diğerleri vardır. İnsanın yaşama yönelmesi, şimdiki varoluşundan haz alması, evrenle bütünlüğünü içinde hissetmesi, mistik deneyimler yaşaması, vb. kendi içinde yaşadığı deneyimler dışında bir de dış dünyası vardır. Hadot, kendimizle, iç dünyamızla diyaloğa girmenin önemini vurgularken, "öteki" ile (Buber'in deyimiyle "Sen" ile) de diyalog kurmanın önemini unutmaz. Hatta felsefenin sadece teorik yönü olduğunun zannedildiği dönemlerden kurtulabilmemizin yolunun diyalogdan geçtiğini de belirtir. Bu nedenden dolayı Hadot'ya göre, eğer "Ben-Sen" ilişkilerini tekrar güçlendirebilirsek bu, diyaloğu yeniden keşfetmemizi; diyaloğu yeniden keşfetmemiz de felsefenin yaşama yeniden dönmesini sağlar. Kendi içindeki diyalog haricinde, dış dünya ile girdiği diyalog sayesinde insan, bilgelik ideali yolunda bir adım atmış olur ve kendisini aşar. Kendisinden çıkar ve evrensel bir şekilde kendi dünyasına ve kurduğu ilişkilere ve deneyimlerine yukarıdan bakar.

Bir de Hadot'nun kendi içinde hissettikten sonra anlamlandırmaya çalıştığı ve Rolland'ın "okyanus hissi" olarak belirttiği bir kavram vardır. Hadot kendini, içinde bulunduğu dünyayı keşfetmeye ve kendi içinde evrenin bir parçası olduğunu hissettiği zaman aslında, insanın üç ayrı dünyası olduğunu keşfetmiştir. Buna göre insanın, deneyimlediği ve dış dünyanın katkılarıyla kurduğu gerçek bir dünyası, evrende bulunan bildiğimiz bir dünyası ve bu iki dünyaya dair algılarıyla oluşturduğu zihninde kurduğu bir dünyası vardır. Bu üç dünya birbiriyle iç içedir, fakat Hadot'ya göre, çoğu zaman zihin dünyamıza kendimizi hapsettiğimizin farkında olamıyoruz. Okyanus hissi aslında bu üç dünya arasındaki duvarların erimesini sağlayan bir histir. Evren, bedenimiz ve zihnimiz/ruhumuz arasında bu güçlü bağın koptuğu zamanlar olsa bile okyanus hissi sayesinde bu bağı yine kurup, kendimizi ve kendi yarattığımız dünyanın sınırlarını aşıp özgürleşebiliyoruz. İnsan bütünsel bir varoluşa sahip olduğunu fark ettiği zaman, kendini aşıp evrensel de düşünebilir.

Hadot felsefenin, zihnimizdeki dünya algısının dönüştürülmesi konusunda bir kaynak olduğunu düşünür. Çünkü insanın iki hali vardır. Birincisi, insanın dünyadaki varoluşunun bilincinde olmadan, alışkanlıkların ve otomatik davranışların yönlendirmesiyle, yarı bilinçsiz bir biçimde sürdürdüğü gündelik yaşamıdır. İkincisi ise, dünyadaki bilincinin farkında olduğu halidir. Birinci gruptaki insana yaşamının, benliğinin farkına varabilmesi için yönlendirmelerde bulunan felsefi danışmanlar, danışana Hadot'nun okyanus hissini yaşatmaya çalışırlar. Veening'in de kendi yöntemlerinde söylediği gibi danışmanlar, felsefi danışmanlık uygulaması sırasında, danışanlarla birlikte felsefe yaparak bu dünyalarda gezer ve danışanın ideal dünyasını, maddesel dünyaya indirip görmeye ve danışanın da görmesini sağlamaya çalışır. Felsefi danışmanlık insana, zihin dünyasında bulunan ve birebir deneyimleyemeyeceği şeyler hakkında bile bilgi sahibi olabilmesi, kendini felsefi bir şekilde anlayabilmesi konusunda yardımcı olan bir uygulamadır. Bu yüzden, günlük olarak değişebilen ve tükenebilen duygulara değil, evrensel kavramlara yönelir.

Hadot da, tıpkı Eskiçağ filozofları gibi, en iyi olarak gördüğü mutluluğun peşinden gitmiştir. Her denemesinde karşısına felsefe çıkmıştır. Yaşama yönelmeyi, şu anki varoluşuna ulaşmayı, içine dönmeyi, kendisini ve evreni doğru bir şekilde algılayıp deneyimlemeyi, kendisini aşmayı, yukarıdan, kapsamlı olarak bakmayı, yaşamayı, diyalog kurmayı, ölmeyi, okumayı, öteki ile ilişki kurmayı, bilgelik peşinde koşmayı hep felsefeden, örnek aldığı ve yaşamlarını araştırdığı filozoflardan öğrenmiştir. Sonuç olarak bu tezin yazılma amacı ve önerisi de (tıpkı Hadot'nun Eskiçağ felsefesi tarihi araştırmasında yaptığı ve önerdiği gibi) felsefi danışmanlık uygulamalarında bir kaynak olarak Hadot'nun hayatını ve söylemini araştırmak, bakmak, örnek almaktır.

KAYNAKLAR

Altunbaşak, İ., (2021), *Felsefe Bunalımlara Çare Midir? Bir Felsefi Danışmanlık Denemesi.* İstanbul: Ötüken Yayınları.

Altunbaşak, İ., (2019), "Felsefi Danışmanlığı "Felsefi" Yapan Nedir?", *Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi*, Sayı: 27, ss. 409-426.

Antoninus, M. A., (1974), *Kendime Düşünceler,* (Çev. Ceyda Eskin). İstanbul: Yankı Yayınları.

Aristoteles, (2014), *Nikomakhos'a Etik*, (Çev. Zeki Özcan). Ankara: Sentez Yayıncılık.

Arslan, A., (2009), *Felsefeye Giriş* 12. Baskı, Ankara: Adres Yayınları.

Arslan, A., (2008), *İlkçağ Felsefesi Tarihi 4*. İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.

Buber, M., (2003), *Ben ve Sen*, çev. İnci Palsay. Ankara: Kitabiyat.

Buber, M., (2000), *Tanrı Tutulması,* (Çev. Abdüllatif Tüzer). Ankara: Lotus Yayınevi.

Cevizci, A., (2018), *Felsefe Tarihi: Thales'ten Baudrillard'a*, İstanbul: Say Yayınları.

Çotuksöken, B., (2018) *Antropontoloji ya da İnsan-Varlıkbilgisi, Felsefenin Gör Dediği I*, 1. Baskı, İstanbul: Alfa Yayınları.

Çotuksöken, B., (2021), *Antropontolojinin Işığında Etik ya da Ahlak Felsefesi, Felsefenin Gör Dediği II*, İstanbul: Notos Kitap Yayınevi.

Eflatun, (1971), *Devlet,* (Çev. Sabahattin Eyüboğlu-M. Ali Cimcoz). 2. Baskı, İstanbul: Remzi Kitabevi.

Epictetus, (2018), The *Enchiridion*, (Çev. Elizabeth Carter). The Library of Liberal Arts, 25 Ağustos 2023 tarihinde globalgreyebooks.com adresinden alındı.

Gültekin, A. C., (2012), "Levinas ile Buber: Ben, Sen ve Başkası", *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi*.

Hadot, P., (2021), *İçsel Kale*, (Çev. H. Can Utku). İstanbul: Alfa Yayıncılık.

Hadot, P., (2017), *İlkçağ Felsefesi Nedir?,* 2. Baskı, (Çev. Muna Cedden). Ankara: Dost Kitabevi Yayınları.

Hadot, P., (2020), *Plotinos ya da Bakışın Saflığı,* 2. Baskı, (Çev. Özcan Doğan). Ankara: Doğu Batı Yayınları.

Hadot, P., (2012), *Ruhani Alıştırmalar ve Antik Felsefe, (*Çev: Kübra Gürkan). İstanbul: Pinhan Yayıncılık.

Hadot, P., (2015), *Yaşam için Felsefe*, 2. baskı, (Çev: Kağan Kahveci). İstanbul: Pinhan Yayıncılık.

Ksenophon, (2022), *Sokrates'ten Anılar*, (Çev. Candan Şentuna) Ankara: Doğu Batı Yayınları.

Marinoff, L., (2015), *Prozac'ı Bırak, Platon'a Bak, Felsefe Terapisi*, (Çev: Ezgi Başer) İstanbul: Profil Yayıncılık.

Montaigne, M., (2006), *Denemeler*, (Çev. Hüsen Portakal) İstanbul: Cem Yayınevi.

Önkal, G., (2022), *Felsefi Danışmanlığın İlke ve Yöntemleri 2022 Bahar Dönemi Ders Notları.*

Platon, (2016), *Sofist*, (Çev. Cenap Karakaya). İstanbul: iletişim Yayınları.

Platon, (2015), *Şölen,* (Çev. Furkan Akderin) 2. Baskı, İstanbul: Say Yayınları.

Platon, (2007), *Yasalar* (İlk basım: 1994), (Çev. Candan Şentuna - Saffet Babür), 3. Baskı, İstanbul: Kabalcı Yayınevi.

ÖZGEÇMİŞ

Zeynep TURAN

Eğitim

Derece	Yıl	Üniversite, Enstitü, Anabilim/anasanat Dalı
Yüksek Lisans	2023	Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Felsefe Anabilim Dalı/ Felsefi Danışmanlık (Tezli)
Lisans	2021-...	İstanbul Üniversitesi, İnsan Kaynakları Yönetimi
Lisans	2020	İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi / Felsefe Bölümü

İş/İstihdam

2023	Çocuklar için Felsefe Öğretmeni / Yenidoğu Okulları
2022	Çocuklar İçin Felsefe Eğitmeni / Üsküdar Çocuk Akademisi

Sertifika

2022	P4C Türkiye / P4C (Çocuklar ve Topluluklar İçin Felsefe) Eğitmeni