

MARCUS AURELIUS'UN
STOACI FELSEFESİ

ROMA İMPARATORU GİBİ
DÜŞÜNMEK



“SIKINTILARLA YÜZ YÜZE, HUZUR ARAYAN
VE MÜKEMMELLİK PEŞİNDE KOŞANLAR İÇİN BİR REHBER.”

DONALD ROBERTSON

DONALD ROBERTSON



ROMA İMPARATORU
GİBİ DÜŞÜNMEK



BEYAZ BAYKUS



BEYAZ BAYKUS



DONALD ROBERTSON

*“Sıkıntılarla yüz yüze, huzur arayan
ve mükemmellik peşinde koşanlar için bir rehber.”*

ROMA İMPARATORU GİBİ DÜŞÜNMEK

Marcus Aurelius’un Stoacı Felsefesi



BEYAZ BAYKUŞ: 46
FELSEFE: 2

DONALD ROBERTSON / ROMA İMPARATORU GİBİ DÜŞÜNMEK

*How to Think Like a Roman Emperor:
The Stoic Philosophy of Marcus Aurelius*

© Bu kitabın Türkçe yayın hakları Kalem Ajans aracılığıyla alınmıştır.

Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü,
yaynevinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

İmtiyaz Sahibi: Yelda Cumalıoğlu
Genel Yayın Yönetmeni: Özlem Küskü
Yayın Koordinatörü: Kaan Cumalıoğlu
Çevirmen: Selçuk Alev
Redaksiyon: Selda Terek
Son Okuma: Devrim Yalkut
Kapak Tasarım: Işıl Ilgıt Şimşek
Sayfa Düzeni: Işıl Ilgıt Şimşek
Sosyal Medya-Grafik: Işıl Ilgıt Şimşek

Beyaz Baykuş: Ocak 2021
Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN: 978-625-441-089-5

HOW TO THINK LIKE A ROMAN EMPEROR

Text Copyright © 2019 by Donald Robinson

Published by arrangement with St. Martin's Press. All rights reserved.

© Beyaz Baykuş

Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul

Tel. (0) 212 252 22 42 - Faks: (0) 212 252 22 43

www.beyazbaykus.com

facebook.com/ beyazbaykusyayinlari

twitter.com/beyazbaykusy

instagram.com/beyazbaykusyayinlari



Deniz Matbaa Mücellit - Çetin Koçak
Maltepe Mahallesi Hastane Yolu Sok No. 1/6
Zeytinburnu / İstanbul
Sertifika No. 48625

Beyaz Baykuş Yayınları, Destek Yayınları'nın tescilli markasıdır.



DONALD ROBERTSON

*“Sıkıntılarla yüz yüze, huzur arayan
ve mükemmellik peşinde koşanlar için bir rehber.”*

ROMA İMPARATORU GİBİ DÜŞÜNMEK

Marcus Aurelius'un Stoacı Felsefesi

Çevirmen: Selçuk Alev



İÇİNDEKİLER

ÖLÜ İMPARATOR.....	23
STOACILIĞIN ÖYKÜSÜ.....	36
Stoacılar Neye İnanıyordu?.....	44
ROMA'DAKİ EN DOĞRUCU ÇOCUK	51
BİLGECE KONUŞABİLMEK	75
BİLGEYİ İZLEMEK	89
DEĞERLERİNİZİ İZLEYEBİLMEK.....	105
HERKÜL'ÜN SEÇİMİ.....	119
ARZUYU ZAPT ETMEK.....	135
Arzuları Değiştirme Adımları.....	140
1. Arzuların Sonuçlarını Değerlendirmek.....	142
2. Erken Uyarı İşaretleri Koymak	145
3. Bilişsel Mesafe Kazanmak.....	148
4. Başka Bir Şey Yapmak	153
Sağlıklı Neşe Kaynakları Katmak.....	157
ZORLUKLARA GÖĞÜS GERMEK	161
ACIYI TOLERE ETMEK.....	173
Bilişsel Mesafe Koyma	176
Fonksiyonel Analiz	179

Nesnel Yaklaşım.....	180
Analizle Küçültme	180
Sonluluğu ve Geçiciliği İzlemek.....	181
Stoacı Kabul.....	183
Erdemi İzlemek	186
Erken Psikoterapide Stoacılık.....	188
İÇ KALE VE ÇOKULUSLU SAVAŞ.....	192
KORKUDAN VAZGEÇMEK.....	195
Stoacı Yedek Hüküm	198
Sıkıntıyı Önceden Tasarlamak	203
Duygusal Alışkanlık	205
Spontane Psikolojik Değişimler	209
İç Kale	210
Endişe İçin Bilişsel Mesafe Koyma	213
Felaketi Hafifletme ve Geçiciliği İzleme	213
Kaygı Erteleme	215
GEÇİCİ DELİLİK	220
ÖFKEYİ ZAPT ETMEK	230
ÖLÜM VE YUKARIDAN GÖRÜNÜM.....	254
TEŞEKKÜR	269
NOTLAR.....	270
KAYNAKÇA.....	277

Küçük ve bilge Poppy için...

GİRİŞ

Babam, ben on üç yaşındayken öldü. Ellili yaşlarında akciğer kanserine yakalanmıştı, bu da onu öldürmeden önce bir yıl boyunca yatalak bıraktı. Hayat hakkında daha derin düşünmem için beni teşvik eden alçakgönüllü ve iyi bir adamdı.

Onun ölümüne tamamen hazırlıksız yakalandım ve başa çıkamadım. Çok kızgındım, depresyona girdim. Sorunlu bir çocuktum. Bütün gece sokaklarda takılırdım, polislerle kedinin fareyle oynadığı gibi oynardım, binalara zorla girer ve gelmelerini beklerdim, sonra bahçelere doğru koşar, izimi kaybettirmek için çalılıkların ve çitlerin üzerinden atlardım. Okulda dersleri kırdığım, öğretmenlerimle tartıştığım ya da sınıf arkadaşlarımla kavga ettiğim için başım her zaman belaya girerdi. On altıncı doğum günümde, okul müdürünün odasına çağırıldım ve bana iki seçenek sundular: Ya gönüllü olarak okuldan ayrılacaktım ya da kovulacaktım. Ben de ayrılmayı seçtim ve daha sonra sorunlu çocuklar için özel bir programa yerleştirildim. Hayatımın hızla kontrolden çıktığını hissediyordum. Okul ve sosyal hizmetler tarafından "sorunlu" olarak yaftalandım. Onlara bunun yanlış olduğunu kanıtlamaya çalışmak bana pek anlamlı gelmedi.

İnşaatlarda kepçe operatörü olarak çalışan babam her akşam eve yorgun argın gelirdi; bitkin, elleri yağ ve kirle kaplı bir halde koltuğa çökerdi. İşinde doğru düzgün para kazanamıyordu ve meteliğe kurşun atıyordu ama asla halinden şikâyet etmezdi. Genç bir adamken, en yakın arkadaşı vefat etmişti, vasiyetinde babama, herkesin şaşkınlıkla karşıladığı bir çiftlik

bırakmıştı. Babam vasiyeti reddetti ve araziyi adamın ailesine iade etti. “Para mutluluk getirmez” derdi ve buna gerçekten inanırdı. Bana hayatta daha önemli şeyler olduğunu ve gerçek servetin, daha fazla ve daha fazlasına sahip olmayı istemekten ziyade, sahip olduğumuz şeylerle yetinmek olduğunu söylerdi.

Babamın cenazesinden sonra annem eski deri cüzdanını yemek masasına koydu ve almamı söyledi. Yavaşça açtım; sanırım ellerim titriyordu, ama nedenini bilmiyordum. İçinde oldukça yıpranmış bir kâğıt parçası dışında hiçbir şey yoktu. Kâğıtta Kut-sal Kitap’tan kopardığı bir pasaj vardı: “*Ve Tanrı Musa’ya şöyle dedi: Ben Ben’im, İsraililere de ki, beni size Ben Ben’im diyen gönderdi...*” Bu sözlerin onun için ne anlama geldiğini anlamak istedim. Kendi felsefi yolculuğum tam da o anda başladı, elimde o kâğıt parçası ile orada şaşkın bir şekilde dururken...

Yıllar sonra Marcus Aurelius’un da babasını erken yaşta kaybettiğini öğrendiğimde, benim gibi onun da bir yön arayışına girip girmediğini merak ettim. Babamın ölümünden sonra, beni çok derinden rahatsız eden dini ve felsefi sorularla baş başa kaldım. Ölmekten korktuğumu hatırlıyorum. Geceleri uyuyamadığımda, varoluşun gizemini çözmeye ve biraz teselli bulmaya çalışırdım. Sanki beynimin arkasında kaşımam gereken ama tam olarak ulaşamadığım bir rahatsızlık vardı. O zamanlar bunu bilmiyordum, ama bu tür varoluşsal kaygı, insanları felsefe çalışmasına iten ortak bir deneyimdir. Örneğin filozof Spinoza şöyle yazmıştı:

“(...) Böylelikle büyük bir tehlike içinde olduğumu anladım ve kendimi, ne kadar belirsiz olursa olsun, tüm gücümle bir çare aramaya zorladım; tıpkı ölümcül bir hastalıkla mücadele eden bir adamın, bir çare bulunmazsa ölümün kesinlikle kapıda olduğunu gördüğünde, tüm umudu orada olduğu için, bütün gücüyle böyle bir çarenin peşine düşmeye mecbur kalması gibi.”⁽¹⁾

İlk başta, bana derinden mistik ya da metafizik bir şey gibi görünen varoluşun kendisinin saf farkındalığına atıfta bulunmak için “Ben Ben'im” ifadesini aldım: “Ben kendi varlığımın bilinciyim.” Bana Delfi Tapınağı'nın ünlü yazıtını hatırlattı: “*Kendini bil.*” Bu benim önemli şiarlarımdan biri oldu. Meditasyon ve her türlü derin düşünceli egzersiz yoluyla kendini keşfetme arayışına oldukça takıntılı halde büyüdüm.

Daha sonra, babamın tüm bu yıllar boyunca yanında taşıdığı kâğıttaki pasajın “Kraliyet Kemerı” adı verilen masonik bir loncanın ritüellerinde önemli bir rol oynadığını öğrendim. İnisiyasyon sırasında adaya sorulur: “Siz bir Kraliyet Kemerı masonu musunuz?” Adayın cevabı “BEN-BEN'İM”dir. Masonluk, İskoçya'da en az dört yüzyıl öncesine dayanan uzun bir tarihe sahiptir ve memleketim Ayr'da derin kökleri vardır. Babam ve arkadaşlarımla babalarının çoğu yerel loncanın üyeleriydi. Çoğu mason Hıristiyan'dır, ancak Tanrı'ya “evrenin büyük mimarı” şeklinde atıfta bulunarak mezhepsel olmayan bir dil kullanırlar. Bazı metinlerinde sunulan efsaneye göre, Kral Süleyman'ın tapınağının inşaatçılarından kaynaklanan bir dizi manevi öğreti, filozof Pisagor tarafından Batı'ya getirildi ve Platon ve Öklid tarafından daha da yayıldı. Bu eski bilgelik, yüzyıllar boyunca ortaçağ masonik loncaları tarafından aktarıldı. Manevi doktrinlerini iletmek için ezoterik ritüelleri, kare gibi geometrik sembolleri ve pusulaları kullandılar. Masonluk, aynı zamanda, loncanın dört köşesine sembolik olarak karşılık gelen Yunan felsefesinin dört temel erdemini de över: Sağduyu, Adalet, Metanet ve İtidal (daha modern terimleri tercih ederseniz, bilgelik, adalet, cesaret ve ılımlılık). Babam bu etik öğretileri önemsemi ve karakterini benim üzerimde kalıcı bir izlenim bırakacak biçimde şekillendirdi. Masonluk, en azından babam gibi samimi uygulayıcıları için, üniversitelerin fildişi kulelerinde öğretilen kitapçı felsefeyi değil, daha çok Batı felsefesinin

manevi bir yaşam biçimi olarak çok daha eski bir anlayışından türetilen bir şeyi temsil ediyordu.

Aslında, bir mason olmak için yeterince yaşlı değildim ve şehirdeki itibarımla zaten davet de edilmezdim. Bu yüzden, arka planda önemsenmeye değmez eğitimimle, felsefe ve din hakkında elime geçen her şeyi okumaya başladım. O zamanlar aradığım şeyi tam olarak ifade edebileceğimden emin değilim, ancak felsefe, meditasyon ve psikoterapideki ilgi alanlarımı bir şekilde birleştirmek zorunda kalacaktım. Hayat için daha rasyonel, felsefi bir rehber ihtiyacım vardı, ama hiçbir şey tasarıya uymuyordu. Ama sonra Sokrates'le karşılaştım.

Mısır'daki Nag Hammadi'de keşfedilen ve Yunan felsefesine dayanan eski gnostik metinlerin bir koleksiyonunu inceledim. Bu, özlü Yunan filozofu Sokrates'i tasvir eden, arkadaşlarını ve diğer muhataplarını en derin değerleri hakkında sorgulayan Platonik diyalogları okumaya başlamamı sağladı. Sokrates, daha sonraları masonlar tarafından benimsenen Yunan felsefesinin temel erdemlerine odaklanma eğilimindeydi. Sokrates felsefe üzerine herhangi bir kitap yazmamıştı – onu sadece başkalarının eserleri aracılığıyla, çoğunlukla en ünlü öğrencilerinden ikisi, Platon ve Ksenofon tarafından yazılan diyaloglarla biliyoruz. Efsaneye göre, Sokrates felsefi yöntemi etik sorulara uygulayan ilk kişiydi. Özellikle başkalarının akılla uyum içinde bilgece yaşamalarına yardımcı olmak istedi. Sokrates için felsefe, sadece ahlaki bir rehber değil, aynı zamanda bir tür psikolojik terapi idi. “Felsefe yapmak...” demişti. “Ölüm korkumuzu yenmemize, karakterimizi geliştirmeye ve hatta gerçek anlamda bir tatmin duygusu bulmamıza yardımcı olabilir.”

Sokratik diyaloglar, herkesin bildiği üzere, çoğunlukla sonuçsuzdur. Gerçekten de, Sokrates'in “Sokratik ironi” olarak adlandırılan bazı konular hakkında sadece hiçbir şey bilmediğini bildiğindeki ısrarı, daha sonra *Yunan Şüpheliği* olarak

bilinen geleneğe ilham verdi. Yine de, öğrencilerine yaşamının en iyi yolu hakkında olumlu öğretiler iletmış gibi görünüyor. Bunların temel taşı, Platon'un *Sokrates'in Savunması* adlı ünlü pasajında geçmektedir. Sokrates, infazına yol açacak olan, tanrılara saygısızlık ve gençliği yoldan çıkarmak gibi uydurulmuş suçlamalarla karşı karşıya kaldı. Ancak, özür dilemek ya da merhamet için yalvarmak ve ağlayan karısını ve çocuklarını başkalarının yaptığı gibi jüriye göstermek yerine, suçlayıcılarını sorgulayarak ve jüriye etik hakkında ders vererek felsefe yapmaya devam etti. Bir noktada, bir filozof olmanın onun için ne anlama geldiğini basit bir dille açıklar:

“Çünkü ben genç ya da yaşlı, sizi, bedeninize ya da servetinize değil, ruhunuzu mümkün olan en iyi duruma getirmenize önem vermeye ikna etmekten başka bir şey yapmadan dolaşıyorum: Zenginlik erdemi getirmez, ancak erdem zenginliği ve diğer her şeyi insanlar için, özel ya da genel, iyi kılar.”⁽²⁾

Hayatını böyle yaşadı ve öğrencileri bu örneği taklit etmeye çalıştı. Bilgelige ve erdeme her şeyden daha fazla önem verelimiz. Bu yüzden Sokrates'in dediği anlamda bir “filozof”, bu değerlere göre yaşayan kişidir: Kelimenin gerçek anlamıyla, bilgeliği seven biri...

Geriye dönüp baktığımda, babamın masonlukta bulunduğu gibi bir yaşam felsefesi bulmak için Sokrates'e ve diğer eski filozoflara yöneldiğimi fark ettim. Bununla birlikte, daha önce de belirtildiği gibi, bugüne kalan diyaloglar genellikle Sokratik yaşam sanatının ayrıntılı işlevsel bir anlatısını vermek yerine Sokrates'in sorgulama yöntemini tasvir eder.

Eski filozoflar bana o zamanlar aradığım pratik cevapları vermezken, daha fazla okumam için ilham verdiler. Yeni keşfettiğim amaç da hayatımı tekrar yoluna sokmama yardımcı

oldu: Başımı belaya sokmayı bıraktım ve Aberdeen'deki üniversiteye felsefe okumak için kaydoldum. Yine de, bir şeylerin doğru olmadığını fark ettim – konuya yaklaşma şeklimiz çok akademik ve teorikti. Kütüphanenin bodrumunda kitaplara odaklanıp ne kadar çok zaman geçirirsem, o kadar Sokrates'in orijinal felsefe anlayışından, karakterimizi geliştirebilecek ve gelişmemize yardımcı olabilecek bir yaşam biçiminden uzağa sürükleniyordum gibi görünüyordu. Eski filozoflar aklın gerçek savaşçıları idiyse, modern meslektaşları, daha çok zihnin kütüphanecileri gibi, felsefeyi gündelik psikolojik bir uygulama olarak çalışma alanına koymaktan ziyade fikirleri harmanlamak ve organize etmekle daha çok ilgileniyorlardı.

Mezun olduktan sonra, psikoterapide çalışmaya ve eğitime başladım, çünkü başkalarına yardım etmeyi öğrenmek bana felsefe çalışmalarımıyla bağlantı kurabileceğim bir kendini geliştirme yolu sunuyordu. Terapi alanı için bir geçiş zamanıydı: Freudyen ve Jungian psikanalitik yaklaşımlar yavaş yavaş psikoterapide kanıta dayalı uygulamanın baskın biçimi haline gelen bilişsel-davranışçı terapiye (BDT) yol açıyordu. BDT, aradığım felsefi pratiğe daha yakındı, çünkü akli duygularımıza uygulamaya teşvik ediyordu. Bununla birlikte BDT, genellikle birkaç ay boyunca yaptığınız ve daha sonra bir kenara koyduğunuz bir şeydir. Tüm hayatımızı bu tarzda yaşamamızı sağlamayı kesinlikle amaçlamaz.

Modern terapi, eski Sokratik yaşam sanatından daha mütevazıdır – çoğumuz bugünlerde zihinsel sağlık sorunlarımıza hızlı bir çözüm arıyoruz. Yine de, bir psikoterapist olarak çalışmaya başladığımda, anksiyete veya depresyondan mustarip müşterilerimin çoğunun sıkıntılarının altta yatan değerlerinden kaynaklandığının farkına varmalarından yararlandıklarını anladım. Herkes, çok kötü bir şey olduğuna inandığımızda, sonuçta üzülüğümüzü bilir. Aynı şekilde, bir şeyin çok iyi ol-

duğuna ve arzu edildiğine inanırsak, o tehdit edildiğinde endişeleniriz ya da zaten kaybetmişsek üzülürüz. Örneğin, sosyal kaygı hissetmek için, diğer insanların sizin hakkınızdaki olumsuz görüşlerinin üzölmeye değer olduğuna, sizden hoşlanmadıkları ve onaylarını kazanmanın gerçekten önemli olduğuna inanmalısınız. Şiddetli sosyal anksiyete bozukluğundan (sosyal fobi) mustarip insanlar bile, birkaç istisna dışında, çocuklarla veya yakın arkadaşlarıyla önemsiz konular hakkında konuşurken “normal” hissetme eğilimindedirler. Yine de, çok önemli olduğunu düşündükleri konular hakkında çok önemli olduğunu düşündükleri insanlarla konuşurken epeyce endişe hissederler. Temel dünya görüşünüzün aksine, başkalarının gözünde durumunuzun önemsiz olduğunu varsayarsanız, o zaman sosyal kaygının erişemeyeceği bir yerde olursunuz.

Hayatta çoğumuzun endişe duyduğu şeylere karşı biraz daha fazla ilgisiz olabilen, daha sağlıklı ve daha rasyonel bir temel değerler kümesini benimseyen herkes, duygusal olarak çok daha dirençli hale gelebilmelidir. Sadece BDT tedavi edici araçları gibi bir şey ile Sokrates’in felsefesini ve değerlerini nasıl birleştirebileceğimi bir türlü çözemedim. O zamanlar, danışmanlık ve psikoterapi eğitimi alırken, her şey benim için değişti çünkü aniden Stoacılığı keşfettim.

Stoacılığın potansiyel değeri, Fransız bilimadamı Pierre Hadot’un *Antik Felsefe Nedir* (1998) ve *Bir Yaşam Biçimi Olarak Felsefe* (2004) adlı kitaplarına rastladığımda beni anında çarptı. İkinci kitabın başlığından da anlaşılacağı gibi, Hadot, eski Batı filozoflarının aslında felsefeye bir yaşam biçimi olarak yaklaştığı fikrini derinlemesine araştırdı. Gözlerim, insanların duygusal ıstırabın üstesinden gelmelerine ve karakter gücünü geliştirmelerine yardımcı olmak için açıkça tasarlanmış olan Yunan ve Roma felsefesinin edebiyatında gizlenmiş bir manevi uygulamalar hazinesine açıldı. Hadot, Sokrates’in ölümünden

birkaç kuşak sonra, Helenistik dönemin felsefi okullarında tefekkür uygulamalarının çok yaygın hale geldiğini keşfetti. Özellikle Stoacı okul, Sokratik felsefenin pratik tarafına, sadece özdisiplin ve cesaret (duygusal direnç olarak adlandırdığımız şey) gibi erdemlerin geliştirilmesiyle değil, aynı zamanda psikolojik egzersizlerin yaygın kullanımı yoluyla da odaklanmıştır.

Yine de kafamı karıştıran bir şey oldu. Hadot, bu felsefi uygulamaları erken Hıristiyan manevi alıştırma ile karşılaştırdı. Bir psikoterapist olarak, tanımladığı felsefi veya manevi egzersizlerin çoğunun modern psikoterapide bulunan psikolojik egzersizlerle karşılaştırılabileceğini hemen fark ettim. Çok kısa bir süre sonra, Stoacılığın, en açık terapötik yönelime ve en geniş tedavi araçlarına ya da psikolojik tekniklere sahip bir araç setine sahip eski Batı felsefesinin okulu olduğu ortaya çıktı. On yıldan fazla bir süredir felsefe kitaplarını inceledikten sonra, doğru yer dışında her yere baktığımı fark ettim. “Yapıcıların reddettiği taş, mihenk taşı haline geldi.” (118. Mezmur)

Stoacılık ile ilgili literatürü soluksuz okumaya başladığımda, modern psikoterapinin Stoacılıkla en karşılaştırılabilir biçiminin, ilk olarak 1950’lerde Albert Ellis tarafından geliştirilen BDT’nin öncüsü olan “rasyonel duygusal davranış terapisi” (REBT) olduğunu fark ettim. Ellis ve BDT’nin diğer ana öncüsü olan Aaron T. Beck, Stoacı felsefeyi kendi yaklaşımları için ilham kaynağı olarak gösterdiler. Örneğin, Beck ve meslektaşları depresyonun bilişsel terapisinde şöyle yazdılar:

“Bilişsel terapisinin felsefi kökenleri Stoacı filozoflara kadar uzanabilir.”⁽³⁾

Gerçekten de, BDT ve Stoacılığın bazı ortak temel psikolojik varsayımları vardır, özellikle de duygularımızın esas olarak inançlarımız tarafından belirlendiğini iddia eden *bilişsel duygu*

teorisi. Anksiyete, örneğin Beck'e göre "kötü bir şey olacak inancı" düşüncesinden oluşur. Ayrıca, ortak önkoşullardan, Stoacılık ve BDT, anksiyete, öfke, depresyon ve diğer sorunlardan mustarip insanlar için hangi psikolojik tekniklerin yararlı olabileceği konusunda benzer sonuçlara varmak zorundaydılar.

Stoacı bir teknik özellikle dikkatimi çekti. Eski kaynaklarda doğruluğu kanıtlanmış olmasına rağmen, modern psikoterapi veya kendi kendine yardım/kişisel gelişim literatüründe, Hadot'un dediği şekilde "yukarıdan bakış" gibi bir şeyden çok az söz edilmiştir. Olayları, belki de Olimpos Dağı'nın tepesindeki tanrılar tarafından görülebileceği gibi, yüksek bir tepeden görülmüş gibi tasvir etmeyi içerir. Bakış açımızı genişletmek genellikle duygusal bir sakinlik duygusuna neden olur. Bunu kendim uygularken, Hadot'un yaptığı gibi, antik felsefenin merkezinde yer alan ve kesişen temaların tek bir vizyonda bir araya getirildiğini fark ettim. Ayrıca rehberli bir meditasyon senaryosuna dönüştürmenin kolay olduğunu buldum. Şu anda psikoterapistleri kendim eğitirken ve konferanslarda konuşurken, bir seferde yüzü bulan, odalar dolusu deneyimli terapisti ve kursiyeri, egzersizin bana ait versiyonuyla yönlendirebildim. Anında aldıklarını keşfetmek hoş bir sürpriz oldu ve en sevdikleri egzersizlerden biri haline geldi. Hayattaki durumlarını tarafsız bir bakış açısıyla düşünürken son derece sakin kalmayı nasıl başardıklarını açıkladılar. Kaynaklarımı kişisel blogum aracılığıyla çevrimiçi olarak paylaşmaya başladım.

Amerika'da, pazarlamacı ve girişimci Ryan Holiday, *The Obstacle Is the Way* (Engel Yoldur) [2014] ve *The Daily Stoic* (Günlük Stoacı) [Stephen Hanselman ile birlikte yazılan, 2016] ile Stoacılığı benimsedi. İngiltere'de, illüzyonist ve televizyon ünlüsü Derren Brown daha sonra Stoacılardan ilham alan *Happy* (Mutlu) [2017] adlı bir kitap yayımladı. Bu yazarlar, akademinin çok ötesinde yepyeni bir kitleye ulaştılar ve bir kişisel gelişim

biçimi ve bir yaşam felsefesi olarak Stoacılığı tanıttılar. Bilimsel şüpheli ve felsefe profesörü Massimo Pigliucci, 2017’de *How to Be a Stoic* (Nasıl Stoacı Olunur) adlı bir kitap yayımladı. Aynı yıl, Cumhuriyetçi politikacı Pat McGeehan *Stoicism ve Statehouse*’u yayımladı. Stoacılık Albay Thomas Jarrett’in Savaşçı Direnç Eğitimi’nin bir parçası olarak orduda da kullanılıyordu. NFL yöneticisi ve eski New England Patriots antrenörü Michael Lombardi de ilgilenmeye başladı ve bu felsefe spor dünyasından giderek daha fazla taraftar kazanmaya başladı. Stoacılık açıkça popüleritesinde bir canlanma yaşıyordu ve bu buzdağının sadece görünen kısmıydı. Stoacılar için çevrimiçi topluluklar gelişti ve internet üzerinden yüz binlerce üyeyi çekti.

Stoacılığın Hikâyesini Anlatmak

Birkaç yıl önce, kızım Poppy dört yaşındayken, ona hikâye anlatmamı istedi. Herhangi bir çocuk hikâyesi bilmiyordum, bu yüzden ona aklıma gelen şeyi söyledim: Yunan efsaneleri, kahramanlar ve filozoflar hakkındaki hikâyeler. En sevdiğilerinden biri Yunan General Ksenofon hakkındaydı. Bir gece geç saatlerde, genç Ksenofon, Atina pazaryeri yakınındaki iki bina arasındaki bir ara sokakta yürüyordu. Aniden gölgelerde gizlenmiş gizemli bir yabancı, yolunu ahşap bir değnekle kesti. Karanlıktan bir ses sordu: “Mal satın almak istiyorsa birinin nereye gitmesi gerektiğini biliyor musunuz?” Ksenofon, dünyanın en iyi pazarı olan Agora’nın hemen yanında olduklarını söyledi. “Orada istediğiniz herhangi bir ürünü satın alabilirsiniz: mücevher, yiyecek, kıyafet vb.” Yabancı, başka bir soru sormadan önce bir an için durdu: “O zaman, iyi bir insan olmayı öğrenmek için nereye gitmeli?” Ksenofon şaşkına döndü. Nasıl cevap vereceğini bilmiyordu. Gizemli figür daha sonra değneğini indirdi, gölgelerden çıktı ve kendini Sokrates olarak

tanıttı. Sokrates, her ikisinin de bir kişinin nasıl iyi bir insan olabileceğini keşfetmeye çalışması gerektiğini söyledi, çünkü bu, her türlü ürünü nereden alacağını bilmekten kesinlikle daha önemliydi. Böylece Ksenofon Sokrates ile gitti ve en yakın arkadaşlarından ve takipçilerinden biri oldu.

Poppy'ye, çoğu insanın hayatta çok iyi şeyler –güzel yiyecekler, kıyafetler, evler, para vb.– ve bir sürü de kötü şey olduğuna inandığını, ama Sokrates'in, belki de hepsinin yanlış olduğunu söylediğini aktardım. Sokrates sadece iyi bir şey olup olmadığını ve dışarıda değil, içimizde olup olmadığını merak etmişti. Belki de bilgelik ya da cesaret gibi bir şeydi. Poppy bir dakika düşündü, sonra, hayrettir ki başını salladı. “Bu doğru değil baba!” diyerek gülümsememi sağladı. Sonra başka bir şey söyledi: “Bana bu hikâyeyi tekrar anlat.” Kızım bunu yapmamı talep etti çünkü düşünmeye devam etmek istiyordu. Bana Sokrates'in nasıl bu kadar bilge olduğunu sordu ve ona bilgeliliğinin sırrını söyledim: Hayattaki en önemli şeyler hakkında birçok soru sordu ve sonra cevapları çok dikkatli bir şekilde dinledi. Böylece ben hikâyeler anlatmaya devam ettim ve o da bir sürü soru sormaya devam etti. Fark ettiğim gibi, Sokrates hakkındaki bu küçük anekdotlar ona bir şeyler öğretmekten çok daha fazlasını yaptı. Onu bilgece yaşamanın ne anlama geldiğini düşünmeye teşvik ettiler.

Bir gün, Poppy ona anlattığım hikâyeleri yazmamı istedi, ben de yazdım. Onları daha uzun ve daha ayrıntılı hale getirdim, sonra ona geri okudum. Bazılarını blogum aracılığıyla çevrimiçi olarak paylaştım. Ona bu hikâyeleri anlatmak ve onunla tartışmak, bunun birçok yönden felsefeyi bir yaşam biçimi olarak öğretmek için daha iyi bir yaklaşım olduğunu fark etmemi sağladı. Bu, ünlü filozoflar tarafından belirlenen örnekleri ve onların iyi rol modelleri sunup sunmadıklarını düşünmemizi de sağladı. Kadim uygulayıcılarıyla ilgili gerçek hikâyelerle Sto-

acı ilkeleri öğreten bir kitabın sadece küçük kızıma değil, diğer insanlara da yararlı olabileceğini düşünmeye başladım.

Daha sonra kendime, felsefeyi hayata geçirecek ve ete kemiğe büründürecek hikâyeler anlatabileceğim, Stoacı bir rol modeli olarak kullanmak için en iyi adayın kim olduğunu sordum. Bariz cevap Marcus Aurelius'tu. Çoğu eski filozofun hayatı hakkında çok az şey biliyoruz, ancak Marcus bir Roma imparatoruydu, hayatı ve karakteri hakkında daha fazla kanıt var. Hayatta kalan birkaç Stoacı metinden biri, bugün *Meditasyonlar* (The Meditations) olarak bilinen tefekkür uygulamaları hakkındaki kişisel notlarından oluşur. Marcus, *Meditasyonlar*'a kitabın geri kalanından tamamen farklı bir tarzda yazılmış bir bölümle başlar: Erdemlerin bir kataloğu, ailesinde ve öğretmenlerinde en çok hayran olduğu özellikler. Toplamda yaklaşık on altı kişiyi listeler. Ayrıca Stoacı felsefe okumaya başlamak için en iyi yol erdemlerin yaşayan örneklerine bakmak gibi görünüyor. Bence Marcus'un hayatını, kendi Stoacı öğretmenlerinin hayatlarını gördüğü şekilde Stoacılığın bir örneği olarak görmek mantıklı.

Aşağıdaki bölümlerin hepsi tarihin dikkatli bir şekilde okunmasına dayanmaktadır. Her ne kadar çok çeşitli kaynaklardan faydalanmış olsam da, Marcus'un hayatı ve karakteri hakkında birçok şeyi esas olarak Cassius Dio, Herodian ve Historia Augusta'daki Roma tarihi belgelerinden ve Marcus'un *Meditasyonlar*'daki kendi sözlerinden öğrendim. Bazen hikâyeyi somutlaştırmak için küçük detaylar veya diyalog parçaları ekledim, ancak mevcut kanıtlara dayanarak, Marcus'un hayatındaki olayları daha fazla belirgin hale getirdim.

Bu kitabın son bölümü, rehberli bir meditasyona benzeyen farklı bir tarzda yazılmıştır. Marcus Aurelius'un *Meditasyonlar*'da sunulan fikirlerine dayanır, ancak sözlerini zihinsel imgelere ve daha ayrıntılı bir düşünce deneyimine yol

açmak için kasıtlı olarak tasarlanmış daha uzun bir açıklama-ya dönüştürmek üzere yeniden ifade ettim. Ayrıca diğer Stoacı yazarlardan türetilen birkaç söz ve fikir ekledim. Ona bir iç monolog ya da fantezi formu verdim çünkü ölümün Stoacı tefekkürünü ve “yukarıdan görünümü” sunmanın iyi bir yol olduğunu hissettim.

Bu kitap tümüyle, Marcus’u Stoacı bir zihin gücü ve nihayetinde daha derin bir tatmin duygusu kazanmada takip etmenize yardımcı olmak için tasarlanmıştır. Stoacılığı birçok yerde BDT unsurlarıyla birleştirdiğimi göreceksiniz ki bu da çok doğaldır çünkü BDT, Stoacılık’tan ilham almıştır ve bazı temel ortak noktaları vardır. Bu nedenle, düşüncelerimizi dış gerçeklikten ayırt etme yeteneği olan “bilişsel mesafe koyma” ve farklı eylem biçimlerinin sonuçlarını değerlendiren “fonksiyonel analiz” gibi modern terapötik fikirlere atıfta bulunduğumu fark edeceksiniz. BDT, anksiyete ve depresyon gibi zihinsel sağlık sorunlarına iyileştirici bir yaklaşım olan kısa süreli bir terapidir. Herkes rahatsızlığı önlemenin tedaviden daha iyi olduğunu bilir. BDT’nin teknikleri ve kavramları, gelecekte ciddi duygusal sorunlar geliştirme riskini azaltmak için esneklik geliştirmede kullanılmak üzere uyarlanmıştır. Bununla birlikte, birçok insan için Stoacı felsefe ve BDT’nin bir kombinasyonunun uzun vadeli önleyici bir yaklaşım olarak kullanım için daha uygun olabileceğine inanıyorum. Bunu bir yaşam felsefesi olarak kabul ettiğimizde, günlük uygulama ile, daha fazla duygusal direnç, karakter gücü ve ahlaki bütünlük öğrenme fırsatına sahibiz. Bu kitap esasen budur.

Stoacılar size hayatta bir amaç sahibi olmayı, sıkıntılarla nasıl başa çıkacağınızı, içinizdeki öfkeyi nasıl yeneceğinizi, arzularınızı nasıl hafifleteceğinizi, sağlıklı sevinç kaynaklarını nasıl deneyimleyeceğinizi, acı ve hastalığa sabırla ve haysiyetle nasıl katlanacağınızı, endişeleriniz karşısında cesaret göster-

meyi, kayıplarla başa çıkmayı ve belki de Sokrates kadar soğukkanlı kalırken kendi ölümlerinizi yüzleşmeyi öğretebilir. Marcus Aurelius, Roma İmparatoru olarak saltanatı sırasında muazzam zorluklarla karşı karşıya kaldı. *Meditasyonlar* kitabı onun ruhuna bir pencere açar, bu da kendini nasıl yönlendirdiğini görmemizi sağlar. Gerçekten de, sizi bir okur olarak, bu kitabı özel bir şekilde okumak için çaba göstermeye, kendinizi Marcus'un yerine koymaya ve hayatına onun gözlerinden, felsefesinin merceğinden bakmaya davet ediyorum. Bakalım, her geçen gün kendini tam teşekküllü bir Stoacı'ya dönüştürürken yaptığı yolculukta ona eşlik edebilecek miyiz? Kader izin verirse, daha fazla insan Stoacılığın bilgeliğini modern yaşamın gerçek zorluklarına ve günlük sorunlarına uygulayabilir. Ancak, bu değişiklik sayfadan sıçramaz. Bu tür fikirleri uygulamaya başlamak için sadece burada ve şimdi sağlam bir karar vermek gerekir. Marcus'un kendisine yazdığı gibi:

“İyi bir insanın ne olması gerektiği konusunda tartışmak için daha fazla zaman harcamayın; sadece onlardan biri olun.”⁽⁴⁾

1.

ÖLÜ İMPARATOR

Yıl MS 180. Kuzey cephesinde uzun ve zorlu kışlardan biri daha sona ererken, Roma İmparatoru Marcus Aurelius, Vindobona'daki (günümüz Viyana'sı) askeri kampında yatağında ölmek üzeredir. Altı gün önce ateşlenmiştir ve semptomlar hızla kötüleşmektedir. Doktorları, onun son 14 yıldır imparatorluğu perişan eden Antoninus Vebası'na (muhtemelen çiçek hastalığının bir türü) en sonunda yenilmek üzere olduğundan emindirler. Marcus 60 yaşına yakın, fiziksel olarak kırılğan ve güçsüzdür ve tüm belirtiler iyileşme ihtimalinin çok uzak olduğunu göstermektedir. Yine de orada bulunan doktorlara ve saraydaki maiyetine tuhaf bir şekilde sakin ve neredeyse umursamaz gözükmektedir. Hayatının büyük bir bölümünde kendini bu ana hazırlamıştır. İzlediği Stoacı felsefe ona kendi ölümlülüğü üzerinde sakinlikle ve akla uygun bir şekilde derin düşünme pratiğini kazandırmıştır. Stoacılara göre *nasıl ölünür*'ü öğrenmek, nasıl *köle olunur*'u unutmak demektir.

Ölüme karşı bu felsefi duruş Marcus'a kendiliğinden gelmemiştir. Marcus küçük yaşlarda iken, onu yasal çocuğu olarak bırakan babası hayatını kaybetti. 17'sine geldiğinde, Marcus daha küçük bir çocukken ondaki akıllılık ve büyüklük potansiyelini gören Hadrian'ın düzenlediği uzun vadeli bir halefiyet (ardıllık) planı gereğince, İmparator Antoninus Pius tarafından evlat edi-

nildi. Ama yine de, imparatorluk sarayına gitmek için annesinin evini terk etmekte oldukça gönülsüzdü. Antoninus, imparator olarak halefi olma hazırlıklarında Marcus'u eğitmek ve yetiştirmek üzere en iyi felsefe ve retorik hocalarını çağırttı. Öğretmenleri arasında Platonculuk ve Aristotelesçilik uzmanları vardı fakat onun esas felsefe eğitimi Stoacılık üzerineydi. Bu insanlar onun ailesi gibi oldu. En çok sevilen öğretmenlerinden biri öldüğünde, Marcus o kadar şiddetli bir üzüntü içine girdi ve ağladı ki, saray hizmetlilerinin onu zapt etmeye çalıştığı söylenir. İnsanların gelecekteki bir hükümdarın böyle davranışlarının yakışıksız olduğunu düşüneceklerinden endişe edildi. Fakat, Antoninus onlara Marcus'u rahat bırakmalarını söyledi:

“Bırakın, bir kere de kendisi olsun; çünkü ne felsefe ne de imparatorluk doğal duyguları alıp götürebilir.”

Yıllar sonra, birçok küçük çocuğun kaybının ardından, adli bir davaya başkanlık ederken, bir avukatın konuşması sırasında şu sözleri duyduğunda Marcus bir kez daha halkın içinde gözyaşlarına boğuldu:

“Vebadan ölenler, kutsanmıştır.”⁽¹⁾

Marcus kayıplardan derin bir şekilde etkilenen, doğuştan sevecen ve şefkatli bir insandı. Yaşamı boyunca, en yakınlarını kaybettiğinde bununla baş etme yolu olarak gördüğü ve giderek daha çok benimsediği Stoacılığın kadim kurallarına yönelmişti. Şimdi, yatağında ölmek üzereyken kaybettikleri ile ilgili bir kez daha derin düşüncelere dalmaktadır. Birkaç sene önce, 35 yaşındaki karısı, İmparatoriçe Faustina hayatını kaybetmiştir. Marcus on üç çocuğundan sekizinin ölümünü görecektir kadar uzun yaşamıştır. Sekiz kızından dördü, beş oğ-

lundan sadece biri, Commodus hayattadır. Gerçi o dönemde ölüm her yerdedir ve onun hükümdarlığı süresince imparatorluğun her yanında milyonlarca Romalı savaş ya da hastalık yüzünden hayatını kaybetmiştir. Özellikle, uzun kış aylarında lejyoner kampları veba salgınlarına karşı savunmasız olduğundan bu ikisi –savaş ve hastalık– birlikte seyrederek. Şimdi onun çevresindeki hava, hastalıkların yayılmasını önlemeye yardımcı olur diye Romalıların buhur bitkisinin tatlı kokusu ile çok kesifleşmiş haldedir. On yıldan fazladır, duman ve tütsü kokusu Marcus'a ölümün gölgesi altında yaşadığını ve bir günden diğerine hayatta kalmanın asla çantada keklik sayılmaması gerektiğini hatırlatmaktadır.

Veba enfeksiyonu her zaman ölümcül değildi. Bununla birlikte, Marcus'un ünlü saray doktoru Galen, bağırsak kanamasının bir işareti olarak dışkıları siyaha döndüğünde kurbanların kaçınılmaz bir şekilde öldüklerini gözlemlemişti. Belki de Marcus'un doktorları onun ölmekte olduğunu bundan dolayı biliyorlardı ya da belki yaşlandıkça ne kadar kırılğan olduğunu fark etmişlerdi. Erişkin yaşamı boyunca kronik göğüs ve karın ağrıları ile hastalık nöbetlerine yatkın olmuştu. Her zaman iştahsızdı. Şimdi kendi ölümünü hızlandırmak için kendi isteğiyle yemeyi ve içmeyi reddetmekteydi. Sokrates, ölümün küçük çocukları korkutmak için umacı gibi giyinmiş, ürkütücü maskeli muzip bir soytarı gibi olduğunu söylerdi. Bilge insan dikkatlice maskeyi kaldırır ve arkasına bakarak korkmaya degecek hiçbir şey olmadığını görür. Bu yaşam boyu hazırlık nedeniyle, şimdi nihayet sona yaklaştığı için, Marcus artık ölümden eskisi gibi korkmamaktadır. Bu yüzden, doktorlarından, sabırla ve detaylı bir şekilde kendi bedeninin içinde neler olduğunu anlatmalarını ister, böylece bir doğa felsefecisinin kasıtlı kayıtsızlığı ile kendi semptomlarını dikkatlice izleyebilecektir. Sesi zayıftır ve ağızındaki ve boğazındaki yaralar konuşmasını zor-

laştırmaktadır. Çok geçmeden sıkılır ve çıkmalarını işaret eder, başkaları yokken meditasyonlarına devam etmek niyetindedir.

Odasında yalnız başına kendi hırılıtısını dinlerken artık pek bir imparator gibi hissetmez – dermansız, hasta ve ölmek üzere olan yaşlı bir adamdır. Başını bir tarafa çevirir ve yatağının başucundaki tanrıça Fortuna'nın altın heykelciğinin parlatılmış yüzeyinde bir an için yansıyan görüntüsünü yakalar. Stoacı öğretmenleri ona, kendi görüntüsünü fark ettiğinde zihinsel bir egzersiz yapmasını tavsiye etmişlerdir. Bu, kendi ölümlülüğü ile uzlaşmak için kendini eğiterek duygusal bir direnç inşa etmenin yoludur. Gözlerini bitkin bir şekilde yansıyan görüntüsüne odaklayarak, geriye bakıp ondan önce gelen ve ölmüş gitmiş Roma imparatorlarından birini hayal etmeye çalışır. Zihninde önce onu evlat edinen babası Antoninus'u, daha sonra da manevi büyükbabası İmparator Hadrian'ı canlandırır. Hatta görüntüsünün yavaş yavaş, 200 yıl önce imparatorluğu kuran Augustus'un resim ve heykellerinde betimlenen çehrelere büründüğünü düşler. Öyle yapınca, Marcus sessizce kendine sorar:

“Şimdi onlar neredeler?”

Ve cevabı fısıldar:

“Hiçbir yerde... ya da en azından bizim bildiğimiz bir yerde değil.”⁽²⁾

Uykulu da olsa, ondan önceki imparatorların ölümlülüğü üzerinde düşünmeye sabırla devam eder. Şimdi kemik ve topraktan başka onlardan geriye kalan hiçbir şey yoktur. Bir zamanların şanlı şerefli yaşamları sonraki nesiller için giderek önemsiz olmaktadır ve zaten yarı yarıya unutulmaktadırlar. İsimleri bile, başka bir çağın anılarını hatırlatırcasına, kulağa eski gelmekte-

dir. İmparator Hadrian, delikanlı Marcus'un elinden tutmuş, onunla arkadaşlık etmiş ve ikisi beraber yabandomuzu avına bile gitmişlerdir. Şimdi Marcus'un emri altındaki genç subaylar için Hadrian, yaşayan bedeni çok önce cansız portreler ve heykellerle yer değiştirmiş olan, tarih kitaplarındaki bir isimden ibaretir. Antoninus, Hadrian, Augustus – tümü ölmüş gitmiş, Büyük İskender'den onun gariban katır çobanına kadar herkesin sonu aynı toprağın altında yatmaktadır. Kral da dilenci de farksız, aynı kader eninde sonunda herkesi bekler...

Bu düşünce zinciri, boğazının arkasındaki ülserleşmeden kan ve doku kusturan bir öksürük nöbeti ile kaba bir şekilde yarıda kesilir. Ateşin verdiği sızı ve huzursuzluk, onun ilgisini çekmek için aşık atar ama Marcus bunu meditasyonun başka bir parçasına dönüştürür. Kendine, o ölü adamlardan sadece biri olduğunu söyler. Çok yakında tarih kitaplarında onların yanında bir isimden öte olmayacak ve belki bir gün adı bile unutulacaktır. Kendi ölümlülüğü üzerinde derin düşünmeyi işte böyle, gençliğinde öğrendiği yüzyıllarca eski Stoacı egzersizlerden birini kullanarak gerçekleştirir. Kendi ölümümüzü yaşamın kaçınılmaz gerçeklerinden biri olarak bir kez samimiyetle kabul ettiğimizde, ölümsüzlüğü dilemenin artık, elmas kadar sert ve sıkı bir vücut için can atmaktan ya da bir kuşun kanatlarında uçabilmekten daha fazla anlamı yoktur. Belirli bazı talihsizliklerin, aksiliklerin kaçınılmaz olduğu gerçeğini yeteri kadar güçlü kavradığımızda, onlar için endişe etme ihtiyacını artık duymayız. İmkânsız olduğunu kabul ettiğimiz şeyler için, onu öyle yapmanın beyhude olduğunu kristal berraklığıyla görebildiğimiz takdirde, yapmak için yanıp tutuşmayız. Ölüm, yaşamdaki en belirli şeylerin arasında olduğuna göre, bilgi insan için en az korkulan şeylerin de arasında olmalıdır.

Marcus on iki yaşında felsefe eğitimine başlamasının yanı sıra, yirmili yaşların ortalarında kendini tüm varlığıyla bir Stoacı

olmaya adanmış ve pratiğini yoğunlaştırmıştı. O tarihten itibaren günlük Stoacı egzersizlerini aksatmadan ayrıntılarıyla tekrarlamış, akla itaat etmek için zihnini ve bedenini eğitmiş ve hem bir insan hem de bir hükümdar olarak Stoacı ideale yaklaşımaya çabalamıştı. Öğretilerini onunla paylaşan felsefecileri ve başta Antoninus olmak üzere onun hayranlığını kazanan diğer büyük adamları kendine model alarak aklını ve direncini sistematik bir şekilde geliştirmeye çalıştı. Onların farklı biçimlerde karşılaştıkları zorluklara karşın takındıkları sakin tavır ve ağırbaşlılıkla izledikleri yolları öğrendi. Onların uyum içinde nasıl yaşadıklarını, en önemli erdemler olan *akıl*, *adalet*, *metanet* ve *ölçülü olmayı* nasıl sergilediklerini dikkatlice gözlemledi. Elbette onlar da kaybın acısını hissetmişler ancak ona boyun eğmemişlerdi. Ve Marcus da o kadar çok yoksun bırakılmış ve bunun karşılığını o kadar çok vermişti ki artık kontrolsüz bir şekilde gözyaşı dökemez olmuştu. Artık “Neden?” ve “Bu nasıl olabilir?” diye yakınmaları çoktan kesmiş, hatta bu gibi şeylerle eğlenmeye bile başlamıştı. Ölümün, yaşamın doğal ve kaçınılmaz bir parçası olduğu gerçeğini kavramıştı. Mademki şimdi sıra ondaydı, o da bunu felsefi bir yaklaşım ile karşılamaya hazırды. Ölümle arkadaş olmayı öğrenmişti de diyebiliriz. Elbette hâlâ gözyaşı dökmekte ve kayıplar için yas tutmaktaydı, fakat bunu bir bilge insan olarak yapıyordu. Şikâyet ederek ve evrene yumruğunu sıkarak, üzüntüsünün üstüne bir şeyler ekleyerek isyan etmiyordu artık.

Felsefe üzerine düşünceler güncesini yıllar önce tamamladığına göre, Marcus yaşam boyu ruhsal bir yolculuğun son aşamasının içinden geçiyor demektir. Şimdi, sona doğru, acı ve rahatsızlık içinde, yolda birkaç defa zaten ölmüş olduğunu kendine usulca hatırlatmaktaydı. İlk önce, Hadrian öldükten sonra ileride Sezar sıfatını alacağını düşünerek, tahtın vârisi olarak imparatorluk sarayına gelen çocuk Marcus öldü. Antoninus öldükten sonra, Roma İmparatoru olarak onun yerini alan genç Sezar Marcus

ölmek zorunda kaldı. Markoman Savaşları'nda Roma'yı arkasında bırakarak Kuzey Lejyonu'nda komutayı ele almak bir başka ölümün sinyalinin verdi: Savaş hali yaşamına geçiş ve yabancı topraklarda geçici bir ikamet... Şimdi yaşlı bir adam olarak ölümünü ilk kez değil ama son kez karşılamaktaydı. Doğduğumuz andan itibaren sürekli ölmekteyiz, sadece yaşamın her aşamasında değil, aynı zamanda bir gün bir seferde. Marcus'un söylediği gibi, bedenlerimiz artık annelerimizin doğurduğu o bedenler değil. Hiç kimse çünkü insanla aynı değil. Bunun farkına varmak, işi oluruna bırakmayı kolaylaştırır; yaşama, sel gibi akan bir derenin sularını tutmaktan daha fazla tutunamayız.

Şimdi, uykusu kaçmış bir halde, Marcus'un içi geçmek üzeredir ama son bir gayretle doğrulur ve yatağında oturur. Yapması gereken bitmemiş işleri vardır. Muhafızlarına, kampa çağrılan aile üyelerini, saray mensuplarından yakın çevresini, "imparatorun arkadaşlarını" içeri göndermesini söyler. Yaşamı boyunca güçsüz görünmesine ve hastalıklardan çok çekmiş olmasına rağmen Marcus, çok iyi bilindiği üzere, dirençlidir. Daha önce ölümün eşiğine kadar gelmiştir fakat bu defa doktorlar hayatta kalmasının çok uzak bir ihtimal olduğunu kendisine söylemişlerdir. Herkes sonun yakın olduğunu hisseder. Çok sevdiği arkadaşlarına, damatlarına ve geride kalan dört kızına veda eder. Hepsini tek tek öpmek ister ama veba, araya mesafe koymayı gerektirmektedir.

Sağ kolu ve Markoman Savaşları'ndaki kıdemli generali olan damadı Pompeianus, her zaman olduğu gibi oradadır. Generallerinden bir başkası, yaşamı boyunca arkadaşı olmuş Aufidius Victorinus, Commodus'un kayınpederi Bruttius Praesens, yakın arkadaşı, felsefeci dostu ve bir başka damadı Gnaeus Claudius Severus da yanındadır. Ciddi yüz ifadeleriyle yatağın etrafında toplanmışlardır. Marcus onları, son üç yılda onun az kıdemli imparator yardımcısı olarak görev yapan hayattaki tek oğlu

Commodus'a iyi bakmaları konusunda sıkıştırır. Oğlu için en iyi öğretmenleri tayin etmiştir fakat oğlu üzerindeki etkileri giderek zayıflamaktadır. Commodus sadece on altı yaşında imparator olurken Marcus kırk yaşına kadar beklemek zorunda kalmıştır. İmparator Neron gibi genç hükümdarlar kolayca yozlaşmaya yatkındır ve Marcus oğlunun çoktandır kötü arkadaşlara kapıldığını görebilmektedir. Arkadaşlarına, özellikle Pompeianus'a, Commodus'un ahlaki eğitiminin, sanki onların kendi çocuklarıymış gibi devam etmesini sağlamalarını rica eder.

Marcus Commodus'u, ona beş yaşındayken Sezar unvanını vererek resmi varisi tayin etti. Commodus'un küçük kardeşi Marcus Annius Verus da Sezar ilan edildi fakat kısa bir süre sonra öldü. Marcus iki oğlunun bir gün ortaklaşa hükmedeceklerini ümit etmişti. Marcus'un Senato ile anlaştığı halefiyet (ardılık) planları her zaman istikrarsız oluyordu. Fakat veba salgını en yüksek noktaya ulaştığında ve Birinci Markoman Savaşı başladığında, bir gaspçının tahtı ele geçirme ihtimaline karşı, Roma'nın istikrarı için tayin edilmiş bir vârisin bulunması zorunlu oldu. Beş yıl önce bir hastalık nöbeti esnasında, Marcus'un *zaten* ölmüş olduğu söylentileri yayılmıştı. Doğu illerindeki en güçlü general Avidius Cassius, Mısır Lejyonu tarafından kısa sürmüş bir içsavaşı da tetikleyerek, alkışlarla ve gösterilerle imparator ilan edilmişti. Marcus derhal Commodus'u Roma'dan kuzey cephesine, oğlunun erişkinliğe resmi geçişine işaret eden *toga virilis* giyindirerek aceleyle gönderdi. İsyan bastırıldıktan sonra Marcus, Commodus'u imparator ilan etme sürecini hızlandırmaya devam etti. Eğer vâris olmadan Marcus ölseydi, büyük bir ihtimalle başka bir içsavaş meydana gelecekti.

Keza bu aşamada Commodus'u yerine geçecek başka bir hükümdarla değiştirmek tüm imparatorluğu savunmasız bırakacaktı. Kuzeydeki kabileler saldırılarını yenileme fırsatını ele geçirebilirlerdi ve başka bir istila da Roma'nın sonu anlamına

gelebilirdi. Marcus'un şimdi en büyük umudu Commodus'un güvenilir öğretmenlerinin ve akıl hocalarının yönlendirmele-
rini izlemesiydi. Lakin Commodus'un akli, Roma'ya dönmesi için onu devamlı sıkboğaz eden bir sürü dalkavuk tarafından çeliniyordu. Kayınbiraderi Pompeianus'un tetikte gözetimi altında ordu ile birlikte kaldığı sürece, Commodus'un akli ile hükmetmesini öğrenebilme umudu hâlâ vardı. Fakat babasının aksine, felsefeye hiç ilgisi yoktu.

Sohbetlerinin ortasında Marcus aniden ileri doğru yığılır ve bilincini kaybeder. Arkadaşlarından bazıları telaşlanır ve kontrolsüz bir şekilde ağlamaya başlar çünkü onu kaybedeceklerini zannederler. Doktorlar onu hayata geri döndürmeyi başarırlar. Marcus yaşlı arkadaşlarının yüzlerini görünce kendi ölümünden korkmak yerine dikkatini onlara çevirir. Yıllar boyunca nasıl ki karısı, çocukları, kaybettiği birçok arkadaşı ve öğretmeni için ağlamıştır, şimdi onun için ağlayanları seyretmektedir. Bu sefer ölmekte olan kendisidir ama dostlarının gözyaşları ona gereksiz görünür. Kaçınılmaz olan ve kimsenin kontrolünde olmayan bir şey için matem tutmak anlamsız gelir. Hükümranlığın Commodus'a geçişinin sakin ve ölçülü bir şekilde düzenlenmesi onun için daha önemlidir. Marcus'un bilinci bir kaybolup bir yerine gelmesine rağmen, ilginç olan şudur ki bu durum ona hiç olmadığı kadar net görünmektedir. Etrafında toplanmış olanların kendi ölümlülüklerini hatırlamalarını, onun saklı olan anlamlarını kabul etmelerini, önemini kavramalarını ve bilgece yaşamalarını ister, o nedenle şöyle fısıldar: *"Veba hakkında... ve müştereken hepimizin ölüm hakkında düşünmesi gerekirken niye benim için ağlıyorsunuz?"*

Onun bu nazik uyarısını duyunca odadaki insanlar sessizliğe bürünürler. Hıçkırarak ağlamalar diner. Kimse ne diyeceğini bilemez. Marcus gülümser ve bitkin bir şekilde işaret ederek çıkmalarını ister. Ayılırken onlara:

“Şimdi bana gitme izni verirseniz o zaman ben size veda edeceğim ve sizden önce öleceğim.”⁽³⁾

Sağlık durumu ile ilgili haberler kampa yayılınca, askerler yüksek sesle yas tutmaya başladılar – çünkü oğlu Commodus’a olan ilgilerinden çok daha fazla sevgiyi Marcus’a karşı duymaktadırlar.

Ertesi gün Marcus son derece güçsüz ve yorgun hissederek erkenden açar gözlerini. Ateşi daha da yüksektir. Son saatleri olduğunun farkına vararak oğlu Commodus’u çağırır. On yıldan fazladır Marcus’un düşman Cermen ve Sarmat boyları ile sürdürdüğü savaşlar dizisi zaten artık son aşamasındadır. Oğlunun ordu komutasını kişisel olarak üstlenmesini, geride kalan düşman boyları teslim oluncaya kadar onları izlemesini ve halen devam eden karmaşık barış görüşmelerini denetlemesini ister ve bunları yerine getirerek tatminkâr bir sonuca ulaşması için zorlar. Marcus Commodus’u, eğer cephede kalmazsa Senato’nun bunu, uzun süren savaşlarda bu kadar yatırım yapıldıktan ve birçok kişi hayatını kaybettikten sonra, bir ihanet olarak görebileceği konusunda uyarır.

Ne var ki, babasının aksine Commodus ölmekten *deli gibi korkmaktadır*. Gözü Marcus’un pörsümüş bedenine takılı kalmış, babasının erdemini örnek almak dururken, kendisini itelenmiş ve korkmuş hisseder. Kuzeydeki lejyonların arasında kalarak vebaya yakalanma riskinden yakınıp güvenli Roma’ya dönmeyi her şeyden fazla özlemektedir. Marcus, çok geçmeden tek imparator olarak isteğini yerine getirebileceği konusunda onu ikna etmeye çalışır fakat şimdi yola çıkmayı birkaç gün daha ertelemesini ister. Sonra, pek yakınında olan ölümünün vaktini hisseden Marcus, askerlere Commodus’u korumaları altına almayı emreder, böylece genç adam babasını öldürmüş olmakla suçlanamayacaktır. Şimdi artık Marcus, generallerinin

Commodus'la konuşarak onu kuzey cephesini terk etmekle ilgili pervasız arzusundan vazgeçireceklerini ümit edebilir.

Marcus, “Hiç kimse ölüm döşeğinde onun ölümünü memnuniyetle karşılayacak bir ya da iki kişiye sahip olmayacak kadar şanslı değildir” diye yazmıştır.⁽⁴⁾ Kendi durumunda, imparator olarak, onun değerleri ile çelişen yüzlerce kişinin başka değerleri olduğunu ve onun ölmesinden son derece memnun olacaklarını bildiğini söyler. Onlar, Marcus'un bilgelik ve erdeme verdiği önemi paylaşmayan ve yurttaşlarının özgürlüğünü imparatorluğun en yüce amacı yapan vizyonuna dudak bükenlerdir. Yine de, felsefe ona hayat için minnettar olmayı ve böylelikle ölmekten korkmamayı –dalından düşen olgunlaşmış bir zeytin gibi, hem ona hayat veren ağaca hem de yere düşünce tohumlarını alan altındaki toprağa teşekkür ederek– öğretmiştir. Stoacılar için ölüm, bedenimizi geldiğimiz kaynağa geri gönderdiğimiz doğal bir dönüşümdür. Bu nedenle insanlar, Marcus'un cenazesinde onun kaybedilmiş olduğunu değil, tanrılara ve doğaya geri gönderilmiş olduğunu söyleyeceklerdir. Arkadaşları bu duyarlılığı anma konuşmalarında ve yazdıkları taziye metinlerinde de dile getirmişlerdir, çünkü bu, aynı zamanda Marcus'un baş tacı ettiği Stoacı öğretilere bir atıfta bulunmak gibidir; *herhangi* bir şeyin kaybolmuş olduğunu asla söylemeyin derler. O şey sadece doğaya dönmüştür.

Commodus, ne yazık ki, etrafını lüks içinde yaşayacakları evlerine dönmek için sürekli yalvaran şakşakçılarla doldurmuştur. “Roma'ya dönüp sıcak ve soğuk akan saf su içmek varken bu çamuru içmeye neden devam ediyorsunuz Lort Sezar?” Sadece akıl hocalarından en eskisi Pompeianus, bitmemiş bir savaşı terk etmenin utanç verici ve tehlikeli olduğu konusunda onu uyararak karşı koyar. Marcus gibi Pompeianus da düşmanın bunu korkakça bir geri çekilme olarak göreceğine ve gelecekteki ayaklanmalar için güven kazanacağına inanır. Senato bunu

yetersizlik olarak görecektir. Commodus kısa bir süreliğine ikna olur ama önünde sonunda Roma'nın yüksek cazibesi akıl çelicidir. Bir gaspçının, onun yokluğunda, birdenbire ortaya çıkıp çeşitli entrikalarla ayaklanma başlatabileceği mazeretini öne sürerek dönmesi gerektiğini söyler Pompeianus'a. Marcus öldükten sonra Commodus, düşman Cermen ve Sarmat boyları liderlerine yüksek rüşvetler ödeyerek savaşı apar topar sonuçlandıracaktır. Ordu kamplarından kaçıp gitmek, babasına böylesine kararlılıkla sadık birlikler nezdindeki tüm güvenilirliğini bir çırpıda çökartecektir. Onun yerine, popülerite kazanmak için kalabalıkları memnun eden pahalı iyi niyet gösterilerine başvurarak, bilge ve müşfik bir hükümdardan ziyade, bir *şöhret* gibi davranmaktadır. Oysa Roma'nın halk tabakasına yönelmesi, onların sevgisini kazanması gerekmektedir. Stoacıların gözlemlerine göre çaresiz olanlar ölümden kaçmak için sıklıkla ona koşarlar ve bu Commodus için son derece doğaldır.

Marcus, kırılğanlığına ve hastalığına rağmen sert koşullarda imparatorluğa komuta ederken 58 yaşına kadar yaşamıştı. Buna karşılık, tekrarlanan suikast teşebbüslerinin ardından Commodus'un kaderi paranoya ve şiddet sarmalı oldu. Roma'daki düşmanları en sonunda o daha 31 yaşındayken onu katletmeyi başaracaklardı. Marcus'un bir zamanlar dediği gibi: *"Kaç koruma görevlisi olursa olsun, halkının iyi niyetine sahip olmayan bir hükümdara korumalar yetmez."*

Bir imparator tarafından seçilen halef onun mirasının önemli bir parçasıdır. Lakin Stoacılar, bizim başkalarının hareketlerini kontrol edemeyeceğimizi ve hatta Sokrates gibi fevkalade öğretmenlerin bile tutarsız çocukları ve öğrencileri olabileceğini öğretmiştir. Stilpo, Megara okulunun bir filozofu ve Stoacılığın seleflerinden biri, kızının kötü üne sahip karakteri eleştirilince, dediklerine göre, kızının hareketlerinin kendisine getirdiği onursuzluğun, kendi onurunun kızına götürdü-

ğünden daha fazla olmadığını söylemiştir. Yani sonuç olarak Marcus'un gerçek mirası, Commodus değil; onun kendi karakterinin ve felsefesinin gelecek nesiller için sağladığı ilham olacaktı. Tüm Stoacılar gibi Marcus da erdemin kendisinin ödül olması gerektiğine inananlardandı. Ölümden sonrakiler şöyle dursun, yaşamdaki olayların hiçbir zaman tamamen bize bağlı olmadığını kabul etmeye hazır ve razıydı.

Bununla birlikte Stoacılar, bilgelerin başka insanlara yardımcı olan kitaplar yazmaya doğal eğilimleri olduğunu öğrettiler. Kuzey cephesine ilk seferi sırasında, çok sevdiği Stoacı arkadaşlarını ve öğretmenlerini Roma'da geride bırakan Marcus, felsefe üzerine kişisel düşüncelerini bir kısa notlar ve özdeyişler dizisi halinde yazmaya başlamıştı. Büyük bir ihtimalle buna, esas Stoacı öğretmeni Junius Rusticus'un ölümüyle niyetlenmişti. Rusticus'un ölümüyle kaleme almaya başladığı diyaloglarda onunla yer değiştirip kendi kendisinin öğretmeni olmuştur. Bu derleme bugün *Meditasyonlar/Kendime Düşünceler* adıyla bilinmektedir. Metnin bugüne kadar nasıl sağlam kalabildiği ise bir muammadır; Marcus onu başkasına miras olarak bırakmadıysa Commodus'un eline geçmiş de olabilir. Ancak bu dokümanın mahiyetiyle son toplantısında el değiştirdiği rivayet edilir. Ölmek üzere olan imparator, oğlunun sorumsuz karakterini bildiği için en azından güvenilir arkadaşlarından birinin sonraki nesillere gerçek bir armağan olacak *Meditasyonlar/Kendime Düşünceler*'i zaten korumaya alacağını tahmin etmiştir...

Commodus gider gitmez Marcus gece nöbetindeki genç subaya el eder, yaklaşır eğilmesini söyler ve boğuk bir sesle kulağına bir şeyler fısıldar. Sonra bitkin bir şekilde çarşafla başını örter, uykuya dalarak hastalığının yedinci gecesinde sessizce hayata veda eder. Sabah olunca doktorları imparatorun öldüğünü açıklarlar ve kamp acı dolu bir şaşkınlığa bürünür. Haber hızla yayılır, askerler ve halk ağlayarak sokakları doldurur.

Commodus'un hükümdarlığına ilk elden şahitlik etmiş olan Romalı tarihçi Herodian'a göre, Marcus'un ölüm haberi yayıldığında tüm imparatorluk tek bir koronun içindeymiş gibi feriyat etmiştir. Halk, "Müşfik Baba"sı, "Asil İmparator"u, "Cesur General"i ve "Bilge, Makul Hükümdar"ının kaybı için yas tutar ve Herodian'ın fikrine göre bu, gerçek ve içten bir yastır.

Dışarıdaki curcuna artarken sınırlı muhafızlar başlarındaki subaya sorarlar: "Ne dedi?" Subay konuşacak gibi olur, sonra bir an için susar. Şaşkınlık içinde suratını asarak ölü imparatorun mesajını iletir: "Doğan güneşe gidin, ben zaten batıyorum."⁽⁵⁾

STOACILIĞIN ÖYKÜSÜ

Marcus Aurelius, antik dünyanın son ünlü Stoacısıydı. Lakin Stoacılığın öyküsü onun ölümünden yaklaşık 500 sene önce, bir *deniz kazası* ile başlamıştır. Kıbrıs Adası'ndan Zenon isimli Fenikeli ve varlıklı bir genç tüccar Akdeniz'de mor boya kargosu taşıyordu. Binlerce fermente edilmiş kabuklu deniz ürünü, imparatorların ve kralların elbiselerini boyamak için kullanılan ve *imparatorluk* ya da *kraliyet moru* olarak bilinen ya da *tire moru* adı da verilen bu paha biçilmez ticari malın sadece birkaç gramını çıkarabilmek için titizlikle elde parçalara ayrılmak zorundaydı. Gemi şiddetli bir fırtınaya yakalandı. Zenon canını zor kurtardı ve Yunan limanı Pire'de kıyıya vurdu. Çok pahalı kargosunun dalgaların altında batışını ve geldiği okyanusa geri dönerek kayboluşunu, kıyıda çaresizce izledi.

Bir hikâyeye göre, Zenon bu deniz kazasında *her şeyini* kaybetti. Yıkılmış bir halde yakınlardaki Atina'ya yol aldıktan sonra kendini dilenci olarak yaşarken buldu: Yabancı bir şehirde beş parasız bir göçmen... Yaşamak için yardım ararken Delfi kâhini mabedine kadar kilometrelerce zorlu bir yürüyüş yaptı

ve orada rahibesi üzerinden konuşan tanrı Apollon, Zenon'un ölü deniz kabuklularının rengini değil, ölü insanların rengini edinmesi gerektiğini duyurdu. Bu şifreli tavsiye ile büsbütün şaşkınlığa düşmüş olmalıydı. Zenon ne yapacağını bilemez halde Atina'ya geri döndü ve bir kitapçının ufak dükkânında kitap yığınının içine çöktü. Orada Sokrates'in en seçkin öğrencilerinden biri olan Ksenofon tarafından yazılmış, Sokrates'le ilgili bir anekdotlar dizisini, tesadüfen seçerek okumaya başladı. Zenon'un okuduğu sözcükler onu bir yıldırım gibi çarptı ve yaşamını bu sayede dönüştürdü.

Yunan aristokratları geleneksel olarak erdemın soylu olmakla ilişkili olduğuna inandılar. Lakin Sokrates adalet, cesaret ve ölçülülüğün, herhangi biri tarafından potansiyel olarak öğrenilebilecek olan ahlaki bilgeliğın yalnızca biçimleri olduğunu iddia etti. O, Ksenofon'a insanların bilgeliğ ve erdem elde etmek için öz-disiplin yoluyla kendilerini yetiştirmeleri gerektiğini öğretti. Sokrates infaz edildikten sonra, Ksenofon onun felsefe ile ilgili birçok konuşma anısını içtenlikle yazdı. Belki de Zenon, Kâhin'in ne demek istediğini aniden o anda fark etmişti: Önceki nesillerden bilgelerin öğretilerini, şimdi okumakta olduğu Ksenofon'un *Memorabilia –Sokrates'in Hatırlamaya Değer Şeyleri-* kitabındaki mutlak felsefi doktrinler gibi öğretileri derinlemesine özümseyerek "ölü insanların rengini" edinecekti.

Zenon kitabı düşürdü, ayağ a fırladı ve heyecanla kitapçıya sordu: "Bunun gibi bir adamı bugün nerede bulabilirim?" Tesadüfen Thebes'li Krates adlı ünlü bir kinik filozof o anda oradan geçiyordu ve kitapçı onu işaret ederek "Şuradaki adamı takip et" dedi. Beklendiği gibi, Zenon, Sinoplu Diyojen tarafından temeli atılan Kinik felsefe eğitimi görerek Krates'in takipçisi oldu. Stoacılık bu nedenle, Kinizm'den doğarak gelişti ve bu iki gelenek Marcus Aurelius'un zamanına kadar birbiriyle çok yakın ilişkili olarak kaldı.

Bugün “kinizm”den (küçük harf k) bahsettiğimizde, olumsuzluk ve güvensizlik tavrı gibi bir şeyi kastederiz ama bu bir parça “Kinizm” (büyük harf K) ile de ilgilidir. Kinizm’in antik felsefesi, çeşitli biçimlerdeki “gönüllü zorluğa” tahammül etmekten oluşan sert ve sıkı bir eğitim vasıtasıyla, karakterin erdem ve gücünü beslemeye odaklanmasıdır. Katı ve öz-disiplinli bir yaşam tarzıdır. Zenon’un takipçileri sonraları buna *erdeme kestirme yol* adını verdiler. Yine de, Kinik felsefe onu tam olarak tatmin etmiyor ve anlaşılın öğretilerini düşünsel titizlikten yoksun buluyordu. Bu yüzden felsefe çalışmaları için, Sokrates’in en ünlü öğrencilerinden ikisinin, Platon’un kurduğu Akademi ve Megaralı Öklid’in (Euclid) kurduğu Megara Okulu’na devam etti. Bu okullar felsefenin farklı yönlerine odaklanmışlardı: Kinikler erdem ve öz-disipline, Megaralılar mantığa ve Akademililer gerçeğin doğası ile ilgili metafizik teorilere.

Zenon farklı Atina kökenli felsefi geleneklerin en iyi yönlerini sentezlemeye uğraşır gibi görünür. Lakin Kinik ve Akademi okulları, bir filozof olmanın ne anlama geldiği konusunda çoğu kez temelden farklı varsayımları temsil ediyordu. Kinikler Platon’un Akademi’sinin gösterişçi ve bilgiçlik taslayan tabiatını küçümserken, Akademi’dekiler buna karşı Kiniklerin doktrinlerini derme çatma ve çok aşırı buluyordu – dediklerine göre Platon Diyojen’e “çıldırılmış Sokrates” diye isim takmıştı. Zenon kendi pozisyonunu bir uzlaşma olarak görmüş olmalıydı. Onun takipçileri felsefi kuramları ya da mantık ve kozmoloji gibi konuları çalışmanın bizi daha erdemli yaptığına ve karakterimizi geliştirdiği ölçüde iyi olunabileceğine inanıyordu. Gerçi bu, bizi erdemin peşinde olmaktan *saptırarak* kadar kılı kırk yaran ve aşırı derecede *akademik* bir şey olmaya başlarsa *kötü* de olabilir. Marcus aynı duruşu Stoacı öğretmenlerinden edinmişti. Çok fazla kitap okuyarak dikkatini dağıtmamak için –böylece mantık ve metafizikle ilgili üstünkörü sorunlarla

oyalananarak- ve onun yerine bilgece yaşamının pratik amacına odaklı kalmak için kendini defalarca uyardı.

Zenon Atina'da 20 sene kadar felsefe çalıştıktan sonra, felsefe ile ilgili ders verirken zinde bir şekilde volta attığı *Stoa Poikile* ya da "Boyalı Revak" diye bilinen *agoraya* bakan bir kamu binasında kendi okulunu kurdu. Orada toplanan öğrenciler önceleri Zenoncular olarak bilinirken, *stoadan* ya da revaktan sonra kendilerine Stoacılar adını verdi. "Stoacı" isminin felsefenin uygulanabilir, gerçekçi tabiatını ima etmesi de olasıdır. Bu, Atina sokaklarında, halkın içinde, Sokrates'in bir zamanlar bilgeliği ve erdemi tartışırken zamanını geçirdiği pazaryeri yakınında ortaya çıktı. Zenonculardan Stoacılara isim değişikliği önemlidir, çünkü öteki felsefi okulların aksine, Stoacıların kurucuları tam anlamıyla bilge olduklarını iddia etmediler. Zenon'un öğrencilerine karşı tutumu, Seneca'nın daha sonra anlattığı üzere, belki de bir doktor gibi uzman olduğunu iddia etmeyen fakat kendi rolünü daha çok tedavisinin gidişatını hastanedeki oda arkadaşlarına anlatan bir hastaya benziyordu. Bu, örneğin, kurucusunun adını alan rakip Epikürcü Okul ile belirgin bir tezat teşkil ediyordu. Epikür tam anlamıyla bilge olduğunu iddia ediyordu ve öğrencileri onun sözlerini ezberlemek, doğum gününü kutlamak, resminin önünde saygı ile eğilmek zorundalardı.

Zenon öğrencilerine, bilgeliğe zenginlikten ve şöhretten daha fazla değer verir olduğunu söylemişti. Şunu derdi:

"Benim en kazançlı yolculuğum gemimin battığı ve tüm servetimi kaybettiğim gün başladı."⁽⁶⁾

Bugün bile, terapideki bir hastanın işini kaybetmesinin ona olabilecek *en iyi şeye* dönüşebilmesi gibi bir *paradoksal açığa çıkmaya* varması sıra dışı değildir. Zenon, zenginlik ve diğer

dış faktörlerin tamamen önemsiz ve *erdem*in yaşamın gerçek amacı olduğunu ileri süren Kinik öğretiyi edindi. Herkesin anlayabileceği dilde, Kiniklerin söylemek istediği şeydi: En sonunda önemli olan tek şey bizim karakterimizdir ve karşılaştırıldığında, bilgelik, yaşamdaki diğer her şeyi tümüyle değersiz olarak görmeyi öğrenmeye bağlıdır. Onlar bu tutuma hâkim olmanın, zorluklara gönüllü olarak katlanma ve belirli arzular-dan feragat gibi durumlarda yaşam boyu ahlaki ve psikolojik eğitim gerektirdiğine inandılar.

Oysa diğer filozoflar Kiniklerin aksine, sağlık, zenginlik ve şöhret gibi “dış faktörlerin” de erdeme ilaveten, iyi bir yaşam için gerekli olduğunu iddia ediyorlardı. Sorun şuydu ki bu dış faktörler, kısmen, birçok kişi için iyi hayatı elde edilemez kılan Kader’in elindeydi. Örneğin Sokrates, Atina standartlarına göre çirkindi ve hatta bu konuda adı çıkmıştı. Göreceli olarak yoksulluk içinde yaşadı ve güçlü düşmanları tarafından zulme uğrayarak öldü. Gerçi, yakışıklı, zengin ve herkes tarafından övülen biri olsaydı hayatı daha iyi olur muydu, tartışılır. Onun büyüklüğü, yaşamında bu engellerle başa çıkan karakterinin tam olarak bilgeliğine ve gücüne dayanmıyor muydu? Göreceğimiz gibi, Zenon’un bu felsefeye getirdiği yenilik, dış faktörlerden kaynaklanan avantajların artı değerleri olduğunu söylemek ancak bunların erdem ile ilişkilendirilemeyeceğini iddia etmek olacaktır. Esasen tamamen de ilgisiz değillerdi. Stoacılar için erdem hâlâ gerçek “iyi” olandır –Kinikler bunda haklıydı– fakat makul sınırlar içinde, sağlığı hastalığa, zenginliği yoksulluğa, dostları düşmanlara tercih etmek de doğaldır. Zenginlik gibi dış avantajlar daha fazla fırsat yaratabilir ama kendi içlerinde iyi bir hayatı tanımlayabilecek değer türüne kolay kolay sahip değillerdir.

Zenon Kinizm’deki ilk eğitiminden ciddi olarak esinlendi. Yine de, Atina felsefesinin diğer okullarından bazı unsurlarla

harmanlayarak bu öğretiyi yumuşatmanın ve genişletmenin peşine düştü. Geniş kapsamlı çalışmaları onu mantık ve metafizik gibi düşünsel disiplinlerin bizim ahlaki karakterimizin gelişmesine potansiyel olarak katkıda bulunacağına ikna etmişti. Bu nedenle, Zenon Stoacılık için üç ana başlığa ayrılan bir müfredat programı belirledi: Ahlakbilim, Mantık ve Fizik (bu, metafizik ve teolojii de kapsıyordu). Kurduğu Stoacı okulun bir dizi lideri ya da “*scholarch*”ları¹ vardı, bir grup karakteristik çekirdek öğretilere sahipti ve öğrenciler ayrıca kendi başlarına düşünmeye teşvik ediliyordu. Zenon öldükten sonra, daha önce boksör olan ve para kazanmak için geceleri bahçe sulayan bir öğrencisi, Kleantes (Cleanthes) Stoacı okulun başına geçti; ondan sonra gelen, antik dünyanın en çok övülen entelektüellerinden biri olan Hrisippos (Chrysippus) oldu. Bu üçü kendi aralarında, Stoacı okulun özgün öğretilerini geliştirdi.

Zenon’un ve Kleantes’in öğretileri basit, pratik ve özlüydü. Kinik köklerine sadık bir şekilde, Zenon sözü çok uzatan karşılıklı tartışmalardan kaçınarak, genç öğrencilerinin karakterini geliştirmeye odaklandı. Birisi onun felsefi konuşmalarının birdenbire bir konudan başka bir konuya geçen tarzda ve çok kesikli olduğundan şikâyet ettiğinde Zenon bunu kabul etti ve yapabilse, heceleri de kısaltacağını söyledi. Hrisippos ise üretken bir yazardı ve birçok görüş ve sav geliştirmişti – 700’den fazla kitap yazdığı söyleniyordu. Onun zamanında başka okullar, özellikle yeni ortaya çıkan Skeptik (Kuşkucu) Akademi tarafından hedeflenen felsefe eleştirilerine karşı Stoacılığı savunmak zorunlu hale gelmişti ve bu, giderek artan sofistike tartışmalar yürütmeyi gerektiriyordu. Diğer taraftan, Hrisippos’un öğretmeni Kleantes, büyük bir entelektüel değildi. Efsaneye göre Hrisippos sık sık, eğer Kleantes lafı dolandırmadan konu-

1 Felsefe okulu müdürlerine verilen unvan. (ç.n.)

ya girse ve Stoacı okulun vardığı sonuçları öğreterek daha iyi destekleyici *savları* kendisi halletse daha iyi olacağını söylerdi.

Bugün Stoacılığın birçok öğrencisi benzer bir tarzı benimser: Stoacı dünya görüşünden etkilenmişlerdir fakat modern bilim ve felsefenin daha geniş kapsamlı görüşlerinden yararlanarak onu “güncellemeyi” tercih ederler. Stoacılığın hiçbir zaman kuramcı olması amaçlanmadı. Hrisippos birçok konuda Zenon ve Kleantes ile aynı görüşte olmadı ama Stoacılığın evrimleşmesini sürdürmeye imkân veren de bu oldu.

Başlangıçtaki Stoacı okul görünüşte –bir yazara göre üç farklı kola– parçalanıp ayrılmadan önce birkaç yüzyıl ayakta kaldı. Neden öyle oldu, emin değiliz. Şans eseri, Cumhuriyet’in Romalıları o zamana kadar Yunan felsefesini edinmiş ve Stoacılığa karşı özel bir yakınlık duymuştu. Kartaca’yı yıkan ünlü Romalı General Genç Scipio Africanus, Atina’daki Rodoslu Paraetius Stoacı okulunun son *scholarch*’ının öğrencisi oldu. MÖ 2. yüzyılda Scipio, Roma’da Scipio Çevresi olarak bilinen ve yakın arkadaşı, nüfuz sahibi Romalı bir Stoacı olan Bilge Laelius’un da dahil olduğu bir grup entelektüel yakın çevresine topladı.

Birkaç nesil sonra yaşamış olan ünlü Romalı hatip ve devlet adamı Cicero Stoacılığı anlamamızda en önemli kaynaklardan biridir. Platon Akademisi’nin takipçisi olmasına rağmen, Cicero, yine de Stoacı felsefeye büyük ölçüde hâkimdi ve konuyla ilgili kapsamlı yazılar yazmıştı. Öte yandan, arkadaşı ve siyasi rakibi Utica’lı Cato, Cicero’nun ifadesine göre, “tam anlamıyla Stoacı”ydı, Stoacılığın yaşayan bir örneğiydi fakat felsefeyle ilgili yazılı hiçbir şey bırakmamıştı. Roma içsavaşı sırasında tiran Jül Sezar’a karşı direnen Cato, ölümünden sonra kahraman ve sonraki Stoacı nesillere esin kaynağı oldu.

Sezar’ın öldürülmesinden sonra büyük yeğeni Octavian Augustus adını alarak Roma İmparatorluğu’nun kurucusu oldu. Augustus’un ortak felsefe çalışmaları yapmak için, baş-

ta Marcus olmak üzere, sonraki imparatorlara belki de örnek oluşturan Arius Didymus adında ünlü bir öğretmeni vardı. Augustus'tan birkaç kuşak sonra Stoacı filozof Seneca, genç imparator Neron'a güzel konuşma hocası, daha sonra konuşma metni yazarı ve siyasi danışman olarak atandı – bu, Neron giderek zalim bir despota dönüştüğünden Seneca'nın Stoacı ahlaki değerleri üzerinde açık biçimde yük oluşturan bir pozisyona dönüştü. Aynı zamanda, Thrasea adlı bir senatörün öncülüğünü yaptığı Stoacı Muhalefet isimli siyasi bir hizip, Neron'a ve tiran olarak niteledikleri sonraki imparatorlara ilkeli bir karşı çıkış hazırlığı içindeydiler. Marcus'un sonradan Cato, Thrasea ve onlarla ilişki içinde olanlara hayranlığını belirtmiş olması şaşırtıcı ve ilginçtir, çünkü bu Stoacılar emperyal yönetimin muhalifleri ya da en azından onları eleştirenler olmalarıyla ünlenmişlerdi.

Buna karşılık İmparator Neron, politik görüş ayrılıklarına filozoflardan daha az hoşgörülüydü ve hem Thrasea'yı hem de Seneca'yı öldürttü. Bununla birlikte Neron'un *sekreterinin* kölesi Epiktetos (Epictetus) özgürlüğünü kazandıktan sonra Roma'nın belki de en meşhur felsefe öğretmeni oldu. Kendisi hiçbir şey yazmadı, ancak öğrencilerle tartışmaları, onlardan biri olan Arrian tarafından birçok kitapta *Diskurlar* ve öğretilerinin uygulamalı yönlerini özetleyen kısa bir *Elkitabı* olarak kayda geçirildi. Marcus'un kişisel olarak tanıdığı Stoacılar muhtemelen Epiktetos'tan etkilenmişti ve bazıları büyük bir ihtimalle derslerine katılmıştı. Aslında bu derslerden bazı notların Marcus'un esas Stoacı öğretmeni Junius Rusticus tarafından Marcus'a verildiği söylenmişti, bu nedenle *Meditasyonlar*'da en çok alıntı yapılan yazarın Epiktetos olduğunu görmek şaşırtıcı değildir. İki kişi kişisel olarak hiç tanışmadıkları halde, Marcus büyük ihtimalle kendisini Stoacılığın Epiktetosçu versiyonuna yakın görüyordu.

Boya tüccarı Zenon, Stoacı okulunu kurduktan yaklaşık 500 yıl sonra, Marcus Aurelius *hâlâ bazı şeyleri mora boyamaktan bahsediyordu*. Karakterini kraliyet moruna boyamaktan ve bir Sezar'a dönüşmekten kaçınıyor, felsefi ilkelerine sadık kalmayı amaç ediniyordu. Sonuçta imparatorluk giysilerinin mor renginin fermente edilmiş deniz kabuklusu dokusunda boyanmış halis koyun yününden başka bir şey olmadığını, asıl yapması gerekenin Stoacı öğretmenlerinden aktarılan felsefi ilkelerin bilgeliği ile zihnini boyamak olduğunu söylüyordu. İşin aslı, Marcus Aurelius kendisini önce Stoacı, sonra imparator olarak gördü.

Stoacılar Neye İnanıyordu?

Stoacılar üretken yazarlardı fakat yazdıklarının muhtemelen yüzde birinden daha azı günümüze kadar gelebilmiştir. Bugün elimizde olan en etkileyici metinler imparatorluk döneminin üç ünlü Romalı Stoacı'sından gelir: Seneca'nın muhtelif mektup ve denemeleri, Epiktetos'un *Diskurlar'ı* ve *Elkitabı* ve Marcus Aurelius'un *Meditasyonlar'ı*... Cicero'dan Stoacılık üzerine bazı erken Roma yazıları, erken Yunan stoacılarından bir kitap değerinde parçalar ve çeşitli küçük metinler de elimizdedir. Bunlar ne yazık ki eksiktir ancak yine de felsefenin çekirdek doktrinlerinin *tutarlı* bir resmini bize sağlayabilmektedirler.

Sokrates'in ölümünü izleyen Helenistik felsefe okulları, çoğu zaman yaşamın amacı ve tanımları yönünden birbirlerinden ayrılırlardı. Stoacılar için o amaç, bize bilgece ve erdemli bir şekilde yaşamakla eşanlamlı olarak söylenen "doğaya uygun yaşamak" olarak tanımlanır. Stoacılar insanların ilk ve en başta gelen *düşünen*, akıl yürütebilen varlıklar olduğunu iddia ediyorlardı. Başka hayvanlarla birçok içgüdüyü paylaşmamıza karşın bizi insan yapan, rasyonel olarak düşünme yeteneğimizdir diyorlardı. Bir bakıma kararlarımızı akıl yönetir – Stoacılar

bunu, bizim “yöneten yeteneğimiz” olarak adlandırırırlar. Bu, bizim düşüncelerimizi, duygularımızı *değerlendirmemize* olanak sağlar, bizi onların iyi ya da kötü, sağlıklı ya da sağlıksız olduklarına karar vermemiz için zorlar. Bu nedenle akıl yürütme yeteneğimizi korumak ve onu düzgün kullanmak için doğuştan gelen bir görevimiz vardır. Yaşamla ilgili *iyi ve yerinde* akıl yürüttüğümüzde ve akla uygun biçimde yaşadığımızda, *aklın ve bilgeliğin* erdemini sergileriz. Doğaya uygun yaşamak, kısmen, akıl için doğal potansiyelimizi kullanmak demektir; bu da bizim insan olarak *güzelleşmemiz* anlamına gelir.

Stoacılar bu yüzden, genel anlamıyla “bilgelik sevgisi” demek olan felsefeyi isim olarak aldılar. Onlar bilgeliği ve erdemi her şeyin üstünde sevdiler. Eğer “erdem” biraz şatafatlı geliyorsa, Yunanca sözcük *arete* muhtemelen “karakterin mükemmelliği” olarak daha iyi duyuluyordu. Bir şey fonksiyonunu çok iyi şekilde yerine getiriyorsa, bu anlamda başarılı oluyor demektir. İnsanlar sağlıklı düşündüklerinde ve yaşamlarıyla ilgili iyi ve yerinde akıl yürüttüklerinde başarılı olurlar, bu da bilgece yaşamak anlamına gelir. Stoacılar *ana* erdemlerin Sokratik ayrımında bilgelik, adalet, cesaret ve ölçülülüğü ilke olarak benimsediler. Diğer üç erdem, yaşamın farklı alanlarındaki eylemlerimize uygulanan bilgelik olarak anlaşılabilir. Adalet büyük ölçüde sosyal alana, diğer insanlarla olan ilişkimize uygulanan bilgeliktir. Cesaret ve ölçülülük sergilemek; sırasıyla korkularımızla ve arzularımızla, Stoacıların sağlıksız dediği ve aksi durumda bilgelik ve adaletle uyum içinde yaşama yeteneğimizle çatışacak olan “tutkuların” üstesinden gelerek, başa çıkmayı içerir.

Bilgelik, bütün bu biçimlerin içinde esas olarak iyi, kötü ve ilgisiz şeylerin arasındaki farkı anlamayı gerektirir. Erdem iyidir, ahlaksızlık kötüdür, diğer her şey ilgisiz ve önemsizdir. Aslında gördüğümüz gibi, Stoacılar erdem *tek* gerçek iyi

olduğunu ileri süren katı tutumu sürdürmekte Kinikleri izlemişlerdir. Buna karşın Zenon, önemsiz şeyleri “tercih edilen”, “tercih edilmeyen” ya da tamamen önemsiz olanlar diye ayırmaya devam etmiştir. Kabaca söylenirse, dış faktörlerin *biraz* değeri vardır ama onlar için *üzülmeye* değmez – bu farklı *tür* bir değerdir. Stoacıların bunu açıklamasının bir yolu, eğer terazinin bir kefesine erdemi koyarsak, öteki kefeye ne kadar altın para ve yığınla ilgisiz şeyler koyarsanız koyun fark etmeyecek, sonucu asla değiştirmeyecektir. Yine de, bazı dış faktörler başkalarına göre *tercih edilebilirdir* ve bilgelik tam da bu tür değer yargısına varabilme yeteneğine dayanır. Yaşam ölüme tercih edilir, zenginlik yoksulluğa tercih edilir, sağlık hastalığa tercih edilir, arkadaşlar düşmanlara tercih edilir vb.

Sokrates’in daha önce söylediği gibi, yaşamdaki bu gibi dış faktörler, sadece biz onları bilgece kullanırsak iyidir. Bununla birlikte bir şey *hem iyi hem de kötü* için kullanılabilirse, kendi içinde gerçekten de tam olarak iyi olamaz, bu nedenle “ilgisiz” ve belirsiz (nötr) olarak sınıflandırılmalıdır. Stoacılara göre sağlık, zenginlik ve şöhret gibi şeyler, kendi içlerinde iyi olmaktan ziyade, olsa olsa, avantaj ya da fırsattır. Sosyal, maddi ve fiziksel avantajlar aptal bireylere aslında kendilerine ve başkalarına zarar vermek için daha fazla fırsat sunarlar. Piyango kazananlara bakın. Beklenmedik servetlerini saçıp savuranlar, çoğu zaman hayal edebileceklerinden daha sefil bir son yaşarlar. Kötü idare edildiğinde, zenginlik gibi dış avantajlar yarıdan çok zarar getirir. Stoacılar daha da ileri gider: Bilge ve iyi adam hastalıkla, yoksullukla ve düşmanlarla karşı karşıya kalsa bile gelişebilir. Stoacılar için hayatın gerçek amacı mümkün olduğu kadar çok dış avantaj elde etmek değil, hastalık ya da sağlık, zenginlik ya da yoksulluk, arkadaşlar ya da düşmanlar, başına ne gelirse gelsin, sahip olduklarını bilgece kullanmaktır. Stoacı bilge hiçbir şeye ihtiyaç duymaz ama her şeyi çok iyi kul-

lanır; aptal ise sayısız “ihtiyacı olduğuna” kendisini inandırır ve bunlara sahip olsa bile hepsini kötü kullanır.

Her şeyden önemlisi, tercih edilen, bu önemsiz şeylerin peşinde olmak, hiçbir zaman erdem *pahasına* gerçekleştirilmemelidir. Örneğin, bilgelik bize zenginliğin genellikle borca tercih edilebilir olduğunu söyleyebilir, fakat parayı adil olandan çok daha yüksekte tutmak erdemsizliktir. Stoacılar bilgelige ve erdeme biçilen yüce değeri anlatmak için aklı, yani bizim “yöneten yeteneğimizi”, kralın sarayıyla olan ilişkisi ile kıyaslamışlardır. Saraydaki herkes hiyerarşik öneme göre bir yerde konumlanır. Fakat kral özellikle önemlidir, çünkü saraydaki diğer herkesi hiyerarşide bir göreve atayan odur. Daha önce belirtildiği gibi Stoacılar aklı, bu metaforda kralı, bizim “yöneten yeteneğimiz” (hegemonikon) olarak adlandırır. Gıda ve seks gibi yaşamdaki belirli şeyleri arzulamak insan tabiatıdır. Bilgelik bize bazen geri çekilmek ve arzuladıklarımızın gerçekten bizim için iyi olup olmayacağını sorgulamayı hatırlatır. Bilgelik kendisi benzersiz şekilde değerlidir çünkü bize dış faktörlerin değeri ile ilgili bir yargıda bulunmak olanağını verir – diğer her şeyin değerinin kaynağı da budur. Stoacıların dediği gibi: “Tüm dünyayı kazanan ama aklını ve erdemini kaybeden kişi, bundan nasıl kazançlı çıkmış olabilir ki?”

Stoacılar, insanın özünde *akıl yürütebilen*, düşünebilen bir varlık olduğunu söyledikleri gibi, doğası gereği *sosyal* olduğuna da inandılar. Normal şartlarda çocuklarımıza karşı genel olarak bir “doğal sevgi ve şefkat” bağı olduğu ön kabulünden başladılar. (Eğer bu böyle olmasaydı, çocuklarımızın yaşamlarını sürdürmeleri ve genlerimizin aktarılması daha az sayıda ve zor olabilirdi.) Bu doğal sevgi ve şefkat bağı, aynı zamanda eşler, ebeveynler, kardeşler ve yakın arkadaşlar gibi diğer sevdiğimizimize de uzanma eğilimi gösterir. Stoacılar biz bilgelikte olgunlaştıkça kendi akıl yürütme kapasitemizle giderek daha faz-

la özdeşleştiğimize, *başkaları* akıl yürütebildiği ölçüde onlarla da özdeşleşmeye başladığımıza inanıyorlardı. Diğer bir deyişle, bilge insan tüm akıl sahibi varlıklara ahlaki açıdan bakar ve onları bir anlamda erkek ve kız kardeşleri olarak görür. Stoacılar bu nedenle ideallerini *kozmpolitanizm* ya da hem Sokrates'e hem de Kinik Diyojen'e atfedilen bir tabir olarak, "evrenin yurttaşları" diye tanımlıyorlardı. Stoacı ahlak, başka insanlara karşı bu doğal sevgi ve şefkati adalet, dürüstlük ve iyilik gibi erdemlerle beslemeyi içerir. Stoacılığın bu sosyal boyutu çoğu zaman gözden kaçmış olmasına rağmen, *Meditasyonlar*'ın ana temalarından biridir. Marcus kitabının neredeyse her sayfasında adaletin, iyiliğin, doğal sevgi ve şefkatin, insan kardeşliğinin ve ahlaki kozmpolitanizmin erdemlerine değinir.

Bugün bir diğer popüler yanlış yorum da Stoacılığın duygusuz olduğudur. Antik Stoacıların kendileri ideallerinin bir demir adam gibi ya da taş kalpli olmak *olmadığını* söyleyerek bunu sürekli reddettiler. Aslında üç tür duygudan bahsettiler: iyi, kötü ve ilgisiz. Hem arzuları hem duyguları çevreleyen bir terim olan "iyi tutku"nun (*eupatheiai*) farklı türleri için üç ana başlık altında topladıkları isimler vardı:

1. Bilgelik ve erdemle yaşamaktan gelen derin bir keyif ve memnuniyet duygusu ve iç huzur.
2. Vicdan, şeref, haysiyet ve doğruluk duygusu gibi, sağlıklı bir kötülükten/ahlaksızlıktan/erdemsizlikten tikslenme duygusu.
3. Arkadaşlık, şefkat ve iyi niyet üzerinden hem kendimize hem başkalarına *yardım etme arzusu*.

Onlar korku, öfke, ihtiras ve belirli bazı hazlar gibi bizim için *kötü* olan birçok yersiz ve akıldışı arzularımız ve duygularımız olduğuna da inandılar. Stoacılar sağlıklı duyguların bastırılması gerektiğine inanmıyordu, aksine sağlıklı olanlar

bunların yerini almalıydı. Yine de bu sağlıklı duygular tam anlamıyla kontrolümüz altında değildir, onları yaşayacağımız da her zaman mutlak değildir, bu yüzden yaşamın amacı olan erdemle karıştırmamız gerekir. Stoacılar için bunlar ilave bonus gibidir.

Onlar bizim ilk *otomatik* duygularımızın doğal ve ilgisiz olarak görülmesi gerektiğini de öğrettiler. Bunların içinde irkilmek ya da asabı bozulmak, yüzü kızarmak, sapsarı kesilmek, gergin olmak, titremek, terlemek, kekelemek gibi şeyler vardır. Bunlar bizim onları tam-gelişmiş tutkulara yükseltmeden önceki ilk doğal *refleks* tepkilerimizdir. Bu ilkel habercileri bazı insan-olmayan canlılarla duygulanmak için paylaşıyoruz, Stoacılar bu nedenle onları ne iyi ne kötü olarak görür, ilgisizlikle karşılar. Aslında Seneca, göreceğimiz gibi, ölçülülük ve cesaret erdemleri gösterebileceğimiz aşamadan önce, üstesinden gelmek üzere korku ve arzunun hiç olmazsa bazı izlerine sahip olmamız gerektiği paradoksunu işaret etmiştir.

Bu nedenle, bir Stoacı bilge bile tehlike karşısında titreyebilir. Önemli olan sonra ne yapacağıdır. Eksiksiz biçimde bu duyguları kabullenerek, onların üstesinden gelerek ve akıl için kapasitesini ortaya koyarak cesaretini ve öz-kontrolünü sergiler. Haz sireni çaldığında kendinden geçmez, acının azabından korkmaz. Bazı acıların bizi daha güçlü yapma, bazı hazların bize zarar verme potansiyeli vardır. Önemli olan bu tecrübelerden sağlayacağımız faydadır ve bunun için bilgeliğe ihtiyaç duyarız. Bilge kişi, ameliyat geçirmek ya da yorucu fiziksel egzersizler yapmak gibi durumlarda, eğer bedeni sağlıklıysa, daha da önemlisi, karakteri sağlıklıysa acıya ve rahatsızlığa katlanacaktır. Aynı şekilde bedeni için sağlıklı ve karakteri için kötüyse, abur cubur yemek gibi hazlardan, uyuşturucu ve alkol almaktan, fazla uyumaktan feragat edecektir. Her şey aklın kullanılmasına ve bilgece yaşamının amacına geri dönmektedir.

Şimdiye kadar, insanların büyük S harfli Stoacılık ile küçük s harfli stoacılığı karıştırmasının ne kadar karmaşaya neden olduğunu takdir edersiniz. Küçük s harfli stoacılık yalnızca bir kişilik özelliğidir: bu, zihinsel dayanıklılık ya da şikâyetçi olmadan acıya ve sıkıntıya katlanma yeteneğidir. Büyük S harfli Stoacılık Yunan felsefesinin tam bir ekolüdür. Duygusal olarak dayanıklı ya da dirençli olmak o felsefenin sadece *küçük* bir parçasıdır, küçük s harfli stoacılık, başkalarına karşı adalet, dürüstlük ve iyilik ile ilgili olan Stoacı erdemmin tüm sosyal boyutunu ihmal eder. Ayrıca insanlar stoacı olmaktan bahsettiklerinde ya da heyecanlarını belli etmeden soğukkanlı gözüktüklerinde çoğu zaman aslında oldukça sağlıklı olduğu bilinen duygularını bastırıyorlar demektir. Marcus Aurelius ve diğer Stoacıların tavsiye ettiği bu *değildir* ve bunun çok net anlaşılması önemlidir. Stoacı felsefe bize, onun yerine sağlıklı duyguları sağlıklı olanlara dönüştürmeyi öğretir. Biz bunu, temel alınan değer yargılarına ve diğer inançlara, tartışarak meydan okumak için akli kullanarak yaparız, tam da modern rasyonel duygusal davranış terapisi (REBT) ve bilişsel-davranışsal terapid (CBT) yaptığımız gibi...

Bundan sonraki bölümlerde acı, endişe, öfke ve kayıplar gibi psikolojik problemlerin belirli türleri ile başa çıkmak için Stoacıların uyguladıkları farklı yolları öğreneceksiniz. Marcus Aurelius'un hayatı ile ilgili hikâyeler bize felsefenin insan yüzünü gösterecek ve Stoacı strateji ve tekniklerin pratik örneklerini verecek. Marcus'un çocukluk, gençlik ve eğitim yaşamına bakarak başlayacağız, çünkü bizi dilin Stoacı kullanımıyla tanıştıranak direkt konunun can alıcı noktasına getirecektir.

2.

ROMA'DAKİ EN DOĞRUCU ÇOCUK

Marcus MS 26 Nisan 121'de doğdu ve "Hadrian'ın gözetimi altında" yetiştirildi."⁽¹⁾ *Aurelius* adını sonradan aldı; çocukluğu boyunca babasından ve büyükbabalarından sonra Marcus Annius Verus olarak bilinirdi. Aile Roma'ya taşınmadan önce Hispania Baetica'nın (günümüz İspanya'sı) Roma eyaletinde küçük bir kasaba olan Ucubi'de yaşıyordu. Üç yaşlarındayken babası öldü - hangi şartlarda bilmiyoruz. Marcus onu hemen hemen hiç tanımamıştı fakat sonraları, ünü sayesinde, babası ile ilgili bulup öğrendiklerinden ve hatırladığı çok az şeyden yararlanarak onun mertliği ve alçakgönüllülüğü hakkında yazılar yazdı.

Marcus, annesi ve üç kez konsül olarak hizmet etmiş oldukça seçkin bir senatör olan, baba soyundan büyükbabası tarafından yetiştirildi. Büyükbabası İmparator Hadrian'ın yakın arkadaşydı ve Marcus'un büyük teyzesi olan Hadrian'ın eşi İmparatoriçe Sabina'nın eniştesiydi. İmparatorla bağı olan yüksek sınıftan varlıklı bir ailenin üyesi olarak Marcus, haliyle büyükbabasının sosyal çevresinin bir parçasıydı ve gerçi herkes tarafından sevildiği söylenmişti ama onunla ilgili bir şey özellikle Hadrian'ın dikkatini çekti. İmparator, onu altı yaşındayken binicilik sınıfına yazdırarak, bazen Romalı bir şövalye haline sokarak, küçük yaşlardan itibaren onurlandırdı. Marcus sekizine geldiğinde, Hadrian onu Salii ya da sıçrayan rahipler okuluna tayin etti. Burada

rahiplerin temel görevi, antik zırhlarla kaplı, törensel kılıçlar ve kalkanlar taşıyan elbiseler giyinerek savaş tanrısı Mars onuruna çok ayrıntılı dinsel tören dansları icra etmekte.

Hadrian çocuğa “en doğru” ya da “en doğrucu” anlamına gelen, “doğru”nun sözcük karşılığındaki aile adı Verus’tan esinle, Verissimus adını taktı. Sanki, saf bir çocuk olan Marcus’u saraydaki en açıksözlü kişi olarak görüyordu. Aslında, Marcus’un ailesi varlıklı ve nüfuzlu olmasına karşın, dürüstlüğü ve sadeliği el üstünde tutmasıyla dikkati çekerek. Marcus’un açıksözlülüğe olan eğilimi, daha sonra keşfedeceği üzere, Stoacı felsefeye karşı onda doğal bir sevgi ve yakınlık yarattı. Ancak Marcus, resmi retoriği, etkili yazma ve güzel söz söylemeyi göklere çıkaran bir kültürel hareket olan ikinci kuşak Sofistlerin yükselişi sırasında Hadrian’ın sarayında rağbette olan entelektüel kültür ile arasını bozdu. Hadrian’a kadar, Yunan sanatı ve edebiyatı oldukça revaçtaydı. Yunan entelektüelleri, özellikle güzel konuşan hatipleri çok saygındı ve onlar Roma İmparatorluğu’nun göbeğinde Yunan kültürünün gelişmesine imkân vererek, Romalı elitlere hoca oldular.

Konuşma yapmakta kullanılan dilin resmi öğreniminin ve o günlerde genç aristokratların müfredat programlarının bir parçası olan retoriğin hocaları Sofistler olarak biliniyordu ve Sokrates zamanına kadar geri giden Yunan geleneğini diriltmeye çalışıyorlardı. Ahlak derslerini, felsefeden parçaları ve entelektüel kültürün diğer yönlerini verdikleri derslerde sıklıkla işlerlerdi. Sözcükten de anlaşıldığı gibi “bilmişlik”, genel anlamıyla vermeye ve söylemeye uğraştıkları şeyin ta kendisiydi. Sokrates’in çok önceden gözlemlediği gibi, Sofistler çoğu zaman felsefe yapıyormuş gibi görünmelerine rağmen, alta yatan amaçları kendi iyilikleri için erdeme erişmekten ziyade etkili ve güzel konuşma sergileyerek övgü elde etmekte. Basitçe söylemek gerekirse, bilgelik ve erdem hakkında çok fazla ko-

nuşurken, bu değerlere ille de uygun olarak yaşamıyorlardı. Bilgileri ve güzel konuşmaları için halkın beğenisini kazanmak adına genellikle birbirleriyle rekabet etmenin peşindeydiler. Bu nedenle, birçok Romalı için bilgeliğin *görünümü* bilgeliğin kendisinden daha önemli oldu. İmparator bile kendisini buna kaptırdı ve bundan keyif aldı. En önemli kaynaklarımızdan *Historia Augusta*'da belirtildiği gibi, Hadrian düzyazıda ve şiirde kendi hesabına bir dereceye kadar yetenekli bir yazar olmasına karşın, çok defa bunların ve diğer sanatların öğretmenlerini, onlardan daha akıllı ve kültürlü olduğunu gösterme gayretiyle, alaya almanın ve aşağılamanın peşine düştü. Belirli bazı öğretmenlerle ve felsefecilerle, iki tarafın da birbirine karşı el ilanları, kitapçıklar, şiirler yayımlayıp dağıttığı –günümüz internet kışkırtıcılığının Antik Roma'daki karşılığı– gösterişçi ve fiyakalı tartışmalara girdi.

Örneğin, Arelate/Arlesli Sofist Favorinus imparatorluğun her yanında en iyi entelektüellerden biri olarak tanınıyordu. Akademi'de kuşkucu, felsefe alanında iyi yetişmiş, uzman bi-riydi ve söz sanatına özgü hitabet gücüyle geniş çapta takdir ediliyordu. Ne var ki, İmparator Hadrian'ın bir kelimenin doğru kullanımı ile ilgili şüphe götürür iddialarına karşı, utanmazca, boyun eğdi. Favorinus'un arkadaşlarına söylediği şuydu:

“Otuz lejyona sahip birini en bilgili kişi olarak görmeme izin vermezseniz, beni yanlış yola sürüklüyorsunuz demektir.”⁽²⁾

Hadrian yanılmış olmaktan hoşlanmazdı. Daha kötüsü, onunla aynı fikirde olmayan entelektüellere karşı amansız kan davaları güttü. Gerçekten de, Favorinus en sonunda Hadrian'ın reddine maruz kalınca, Yunan adası Sakız'a sürüldü. Yine de bir nedenle, Hadrian ağırbaşlı, genç bir asilin gerçek bilgeliği, bilgeliğin düzeyli görünümünden daha çok seven Verissi-

mus'unun her şeyin üstünde doğruluğuna ve açıksözlülüğüne hayran kaldı.

Hadrian yetenekli, tutkulu, ruhsal durumu değişken, çok zeki olan ama tam olarak bilge olmayan diye tanımlayabileceğiniz türde bir insandı. Belki de şaşırtıcıdır, bize onun Roma İmparatorluğu'nun en önemli Stoacı hocası olan Epiktetos'un arkadaşı olduğu söylendi. Ünlü Stoacı'nın Hadrian'ın sonu gelmez üstünlük taslamalarını sineye çekmesini kafamızda canlandırırken zorlanabiliriz. Bununla birlikte imparatorun Epiktetos'un en meşhur öğrencisi olan ve *Diskurlar*'ı ve *Elkitabı*'nı yazan ve düzenleyen Arrian ile arası çok iyiydi. Göreceğimiz gibi, Arrian, Hadrian'ın hükümdarlık döneminde ön plana çıktı. Gerçi Hadrian felsefeci değildi ama felsefeye aynı Sofistler gibi yüzeysel bir tavırla bakıyordu: Kişinin bilgisiyle caka satması için malzeme kaynağı...

Buna karşılık Epiktetos, tipik Stoacı tarzda, öğrencilerini sürekli olarak akademik öğrenim ile bilgeliği karıştırmamaları ve ıvır zıvır tartışmalardan, kılı kırk yarmaktan ya da soyut, akademik konularla boşa zaman harcamaktan kaçınmaları için uyarıyordu. Bir Sofist ile bir Stoacı arasındaki farkı şöyle vurguluyordu: Sofist, dinleyicisinden övgü almak için konuşur; Stoacı, bilgelik ve erdeme ulaşmalarında yardımcı olarak onları geliştirmek için...⁽³⁾ Hatipler övgüde diğerlerinden önde olur – ki bu gösteriştir; filozoflar hakikati sever ve alçakgönüllülüğü içselleştirirler. Retorik, bir eğlence biçimidir, dinlemesi hoştur; felsefe ahlaki ve psikolojik bir terapidir, pek çok kez dinlemesi acı da verebilir, çünkü hatalarımıza çare bulmak için bizi onları kabul etmeye zorlar – hakikat bazen acıtır. Epiktetos'un kendi öğretmeni Stoacı Musonius Rufus öğrencilerine şunu söylerdi: “Beni övmek için boş vaktiniz varsa, ben boşa konuşuyorum demektir.” Bu yüzden, “Filozofun okulu...” der Epiktetos. “Doktor kliniği gibidir: Oraya haz değil, acı ümit ederek gitmelisin.”

Yıllar geçtikçe Marcus, Sofistlerin değerlerine karşı olan düş kırıklığının ve Stoacılarınkine olan doğal yakınlığının ve sevgisinin daha çok farkına vardı. Bunun için bir nebze de olsa annesine teşekkür edebiliriz. Domitia Lucilla, Marcus'un babası gibi, Romalı seçkin ve soylu bir aileden gelen dikkate değer bir kadındı. Roma yakınlarında önemli bir tuğla ve kiremit fabrikası dahil muazzam bir servetin kendisine miras kalmasıyla, son derece zengin olmuş biriydi. Bununla birlikte Marcus daha sonraları annesinin "zenginlerinkinden dağlar kadar farklı"⁽⁴⁾ yaşam tarzının sadeliğinden ve alçakgönüllü oluşundan özellikle etkilendiğini söyleyecekti.

Annenin bu sade yaşama aşkı ve gösterişe olan nefreti, oğlunda iz bıraktı. Onlarca yıl sonra, Marcus saray hayatının oyunlarına ve yozlaşmasına karşı olan nefretini *Meditasyonlar*'da açığa vurdu. Bu konu üzerinde sürekli olumsuz şekilde durarak artık vaktini boş yere asla harcamayacağına dair kendine söz verdi. Saraydaki hayatın bile ona, onun da saraydakilere tahammül edilebilir görünmesinin yalnızca felsefeye başvurma yoluyla olabileceğini ekledi sözlerine. Kendisine, nerede olursa olsun, orada iyi ve bilgece yaşamamanın, hatta Stoacı erdemle uyumlu kalmanın mücadele gerektirdiğini hissettiği Roma'da bile bir yaşam sürmenin, mümkün olduğunu hatırlatıyordu. Saraydaki hayatın samimiyetsizliğini değişmeyen bir hüsrana olarak görüyor ve bununla baş etme yolu olarak Stoacılığa güveniyordu.⁽⁵⁾

Marcus *cömertliği* de annesinden öğrendi. Tek kız kardeşi evlendiğinde, babasının ona bıraktığı mirası kız kardeşine verdi. Yaşamı boyunca birçok başka miraslar elde etti, ancak bize söylenenlere göre, o tipik olarak, bunları da ölenin en yakın akrabalarına dağıttı. Onlarca yıl sonra, İmparator olarak hükümdarlığı sırasında, Birinci Markoman Savaşı'nın başlangıcında, Marcus, devlet hazinesinin tükenmiş olduğunu gördü. Seferberlik için kaynak toplamak üzere, imparatorluğa ait sayısız de-

ğerli eşyanın elden çıkarıldığı, iki ay süren halka açık bir satış düzenledi. Onun servete karşı olan ilgisizliği ve imparatorluk sarayının takıları, süsleri, ziyneti, böylece ciddi bir finansal krizi karşılamakta bir değere dönüşmüştü.

Marcus'un annesi bir Yunan kültürü âşığıydı, bu nedenle daha sonra onun arkadaşları ve öğretmenleri olan bazı entelektüelleri oğluyla tanıştırmıştı. Marcus, Stoacı akıl hocası Junius Rusticus'un ona çok basit ve yapmacıksız bir şekilde mektup yazmayı öğrettiğini, özellikle Rusticus'un Marcus'un annesine İtalya sahilindeki Sinuessa'dan⁽⁶⁾ gönderdiği mektubu örnek vererek belirtir.

Rusticus ve Marcus'un annesi uzun yıllardır arkadaşlardı. Annesinin Yunan kültürüne olan aşkının yanı sıra, Marcus'un yetişmesi sırasında yavaş yavaş aşılana bazı eski moda Roma değerlerinin onun daha sonra Stoacı felsefeye olan ilgisinin yolunu açtığı şüphe götürmez bir gerçektir. Aslında *Meditasyonlar*'ın açılış pasajında bunları kendine hatırlatmasının bir nedeni de bu olabilir.

Marcus son derece genç bir yaştan itibaren felsefe eğitimini bu değerlerin üzerine kurarak geliştirmeye başladı. *Historia Augusta*, daha Hadrian hayattayken onun kendini Stoacı felsefeye zaten tam anlamıyla adanmış olduğunu söyler. Lakin çok seçkin muhtelif öğretmenler nezaretinde felsefi *kuramları* çalışmaya başlamadan çok önce, annesinin yanında yaşayan bir delikanlıyken ilkönce pratik bir *hayat tarzı* olarak felsefe hakkında bir şeyler öğrenmiş olduğu görünür. Marcus önce fiziksel rahatsızlık ve sıkıntılara katlanmayı ve sağlıksız alışkanlıkların üstesinden gelmeyi öğrendi. Başka insanların eleştirilerini hoş görmeyi ve aklının güzel sözlerle ve yalakalıkla kolayca çelinmesinden kaçınmayı da...

Tutkularımıza bu şekilde hükmetmek, Stoacılık'ta eğitimin ilk aşamasıdır. Hem arzularımızı hem de korkularımızı ya da nefretimizi kuşatmasına rağmen Epiktetos buna "Arzu Disip-

lini” adını verdi. Daha önce gördüğümüz gibi Stoacılar, onlardan önceki Kinik filozoflardan çok fazla etkilenmişti. Epiktetos, Kinizm’in özellikle çok beğendiği yönlerini içine alan bir Stoacılık biçimini öğretiyordu. “Tahammül et ve feragat et” (ya da “Katlan ve sakın”) sloganıyla bilindiği söylenir. Doğrudan kontrolü dışındaki şeyleri sakın bir şekilde kabullenirken, kendisine başka insanların hatalarına *katlanmayı* amaç edinmesi ve onlara karşı yanlış bir şey yapmaktan *sakınması* gerektiğini söylediğinde, Marcus *Meditasyonlar*’da bu sloganı hatırlamış görünür.⁽⁷⁾

Marcus, *Meditasyonlar*’ın 1. kitabında, kendi ailesinden alınmış dersler ve iyi özellikler üzerinde düşünüp taşındıktan sonra, sıra annesinin evinde bulunan muhtemelen bir köle ya da azat edilmiş bir köle olan, esrarengiz, isimsiz bir eğitmeni övmeye gelir.⁽⁸⁾ Marcus’un sıradan bir köleye, onun ahlaki gelişimine İmparator Hadrian’dan ya da imparatorluktaki çok saygın bazı entelektüellerin de bulunduğu retorik hocalarından daha fazla olan etkisi nedeniyle itibar etmesi gerçekten dikkate değer. Bu isimsiz adam Marcus’a zorluğa ve sıkıntıya sabırla nasıl tahammül edileceğini gösterir. Marcus’a özgüvenli olmayı ve yaşamda az ile yetinmenin gereğini öğretir. Marcus, ondan, iftiraya nasıl kulak tıkanacağını ve başka insanların işine burnunu sokmaktan nasıl sakınılacağını da öğrenmiştir. Bu, Hadrian’ın ya da Roma’da halkın alkışını almak ve imparatorun teveccühünü kazanmak için rekabet eden şöhretli Sofistlerin örneğinden çok farklıdır. Aynı eğitmen köle, Marcus’u önceden iki tekerlekli araba yarışlarında Yeşil ya da Mavi grupların veya arenada farklı gladyatörlerin tarafını tutmamaya da ikna etmiştir. Gördüğümüz gibi, Kinikler az çok sade ve katı yaşam tarzları ve muhtelif egzersizler üzerinden kendilerini gönüllü zorluklara (*ponos*) katlanarak eğitmeleriyle biliniyorlardı. Onlar aynı zamanda dış etmenlere karşı ilgisiz kalmalarıyla ve başkalarının hem övgü hem de kınamalarını

umursamamalarıyla ünlüydüler. Böyle yapmak, onlara doğruyu çok açıkça ve basitçe söyleme imkânını verdi. Biz Marcus'un isimsiz eğitmeninin Kinizm'den mi etkilendiğini, yoksa sadece benzer değerleri mi paylaştığını hiçbir zaman bilemeyeceğiz. Yine de o, ilerideki Stoacılık eğitimi için çocuğun sağlam bir temel edinmesini sağladı.

Peki Marcus'u felsefenin formel (biçimsel) öğrenimiyle ilk tanıştıran kimdi? Çok şaşırtıcı bir şekilde, o bize bu kişinin onun *resim öğretmeni*, Diognetus olduğunu söyler. Marcus eğitiminin bir sonraki aşamasına geçtiğinde, on iki yaşlarındayken tanışmışlardır. *Meditasyonlar*'da Marcus'un bir ressam gözüyle, ekme somununda yarıklar, yaşlı bir insanın yüzündeki kırışıklıklar ve yabandomuzunun ağzından damlayan köpükler gibi görsel detaylar sergilediği görülen bazı çarpıcı pasajlar vardır. Bu gözlemler Stoacı metafiziksel düşünceleri resimsel örneklerle göstermek için kullanılır: Bir şeyin görünen kusurları ve onun değeri, daha büyük bir resmin parçası olarak bakıldığında daha çok netleşir. Bu nedenle bunların, Marcus'un çocukken resim öğretmeni ile yaptığı felsefi sohbetlerden esinlenip esinlenmediğini merak etmek kışkırtıcıdır.

Diognetus Marcus'a ne olursa olsun, zamanını havadan sudan konularla boşa harcamamasını öğretti ve onu bildircin savaşı gibi –herhalde bugününün video oyunlarının Antik Roma'daki karşılığıdır– popüler eğlencelerden uzaklaştırdı. Marcus'u mucize, sihir, büyü işportacılığı yapan, yayan şarlatanlar ya da cin, şeytan çıkaracağını iddia edenler (muhtemelen ilk Hıristiyanlar) tarafından dolandırılmaması için uyardı. Doğaüstünü küçümseme ve kumar gibi oyunlarda, eğlencelerde zaman ve enerji harcamaya karşı ihtiyat Marcus'un Kinik ya da Stoacı felsefecilerden öğrenmiş olabileceği yaklaşımlardır. Diognetus ona, açık konuşmaya (*parrhesia*) hoşgörülü olmasını da, kampta yer yatağında pösteği örtünmüş şekilde uyumasını da –neredeyse kesinlikle

Kinik usulüne gönderme yaparak- öğretti.⁽⁹⁾ Aslında, *Historia Augusta* Diognetus'un onun öğretmeni olacağı aşağı yukarı aynı zamanlarda, Marcus'un felsefeci elbisesini benimsediğini ve zorluklara katlanmak için kendini eğitmeye başladığını teyit eder. Ne var ki annesi, seferde bir lejyoner gibi keçe üzerinde uymanın uygun olmadığını söylüyordu. Biraz uğraşarak oğlunu, gerçi yine de normal yatak takımı yerine hayvan pöstekisi serili olarak, kanepede ya da sedirde uyumaya ikna etti.

Marcus, Diognetus'un ona bunları ve "Yunan eğitimi"nin (agoge) başka yönlerini de öğrettiğini söyler. Bütün bu yönlerin, görüşlerin ne olduğunu bilmiyoruz ama bazılarının ne olabileceği hakkında bir sonuca ulaşabiliriz. Kinik filozoflar, çoğu zaman ucuz çavdar ekmeği ve mercimek ya da acı bakla çekirdeği gibi basit yiyecekler yiyor, ağırlıklı olarak da su içiyorlardı. Epiktetos'un öğretmeni Musonius Rufus'a göre, Stoacılar da aynı şekilde hazırlaması kolay, sağlıklı ve basit yiyecekler yemeli ve bunu açgözlülükle oburca değil, dikkatlice ve aşırıya kaçmadan yapmalıydılar. Kinikler gibi, Stoacılar da bazen sıcağa ve soğuğa dayanmak için kendilerini eğitirdi. Bir efsaneye göre, Kinik Diyojen bunu kışın soyunup donmuş heykellere sarılarak ya da yazın güneş altında sıcak kumlarda yuvarlanarak yapardı. Seneca da yılın başlarında soğuk banyo yaptığını ve Tiber Nehri'nde yüzdüğünü anlatır - ve bugünlerde, Stoacılık'tan etkilenenlerin soğuk duş alması oldukça popülerdir. Marcus bu detaylardan bahsetmese de, gönüllü zorluğa katlanmadaki "Yunan eğitiminin" bir parçası ve genç bir adam olarak benzer uygulamaları benimsemiş olabilir. Fransız bilgin Pierre Hadot bu ibarenin, Kinik filozoflar ve bazı Stoacılar tarafından kabul edilmiş olan sade ve gösterişten uzak hayat tarzını etkilemiş olabilecek görüşlere sahip, adı çıkmış Sparta eğitimini ima ettiğine inanıyordu.

Aslında antik dünyada felsefe en önemli yaşam tarzıydı. Bugün üniversitelerde öğretilen "akademik felsefe" çok daha faz-

la kitaba bağlı ve *teorik* bir uğraşıya dönmüştür. Buna karşılık antik filozoflar çoğu kez yaşam biçimleri ve hatta giyim tarzları nedeniyle tanınabilir kişilerdi. Stoacılar, onlardan önceki Kinikler gibi, Yunancada *tribon* denen tek bir elbise giyerlerdi. Genellikle grimsi renkte, boyanmamış yünden yapılmış bu basit pelerin ya da şal çoğunlukla omuzları açıkta bırakır şekilde vücudun etrafına dolanarak giyilirdi. Sokrates gibi bazı belirli filozoflar ve Kinikler de çıplak ayak gezerdi. Bu stilin zaman zaman belki de demode ve gösterişçi bir yapmacıklık olarak görülmesine karşın, bazı Romalı filozoflar hâlâ böyle giyinirdi. Marcus, en azından gençliğinde filozof pelerini giydi ve heykellerden görebildiğimiz kadarıyla, onun muhtemelen o dönemin Stoacılarına has uzunca ve bakımlı bir sakalı vardı.

Muhtemelen Diognetus'un kendisi de bir filozof gibi giyinir ve yaşardı ve Marcus bunu örnek aldı, ondan esinlendi. Bir kez daha, İkinci Kuşak Sofistler zirvedeyken ve hitabet ile şiir Hadrian'ın sarayında çok revaçtayken, Marcus'un karşıt tarafa çekilmesi çarpıcıdır. O, Yunan felsefesinin *sadeligi* ve dürüstlüğü tarafından *retoriğin* bilmişliğinden ve gereksiz gösterişçiliğinden zorla çekilip alındı. Diognetus onu bu hayat tarzıyla tanıştıranın yanı sıra, felsefi diyaloglar yazması ve birçok filozofun derslerine girmesi için teşvik etmeye başladı. (Üç kişinin adını verir, ancak onlar hakkında daha fazla bir bilgimiz yoktur.) Birkaç yıl sonra 15 yaşlarındayken Marcus, Roma'yı ziyaret etmekte olan Kalkedonlu¹ (Chalcedon) Apollinius isimli ünlü bir Stoacı öğretmenin evinde verdiği derslere kısa bir süreliğine katıldı. Apollinius sonra Yunanistan'a gitmek üzere ayrıldı, fakat göreceğimiz gibi, yakın bir zamanda dönecekti.

Bu zamana kadar Marcus zaten gelecek vaat eden bir Stoacı'ydı. Apollinius ve diğerleri, onu muhtemelen en etkili

1 İstanbul'un Kadıköy semti. (ç.n.)

Romalı filozof olan Epiktetos'un öğretileriyle muhakkak tanıştırmış olmalıydı. Bundan yıllar önce okulunu Roma'dan Yunanistan'a taşımış olan Epiktetos, Marcus daha delikanlıyken öldü, bu nedenle hiç tanışmadılar. Bununla birlikte Marcus eğitimi yol aldıkça o, büyük ihtimalle Epiktetos'un derslerine katılmış olan Arrian'ın *Diskurlar*'ını çalışan, öğrenen daha yaşlı insanların arkadaşlığından zevk alacaktı. Marcus *Meditasyonlar*'da örnek niteliğinde filozof olarak Sokrates'in ve Hrisippos'un⁽¹⁰⁾ yanı sıra, Epiktetos'un adını verir ve diğer herhangi bir yazardan daha çok ondan alıntı yapar. Doğrusu Marcus, açık bir şekilde kendisini Epiktetos'un bir takipçisi olarak görür olmuştur. Halbuki ailesi büyük bir ihtimalle Marcus'un eğitiminin seçkin ve ünlü Sofistlerden retorik öğrenmeye odaklanacağını, hele geleceğin imparatoru olarak belirlendikten sonra, bekliyordu.

Evli olan Hadrian'ın çocuğu yoktu, bu yüzden sonraki yıllarda sağlığı bozulmaya başladığında bir vâris, halef evlat edindi. Herkesi hayrete düşürerek, Lucius Ceionius Commodus adında nispeten sıradan bir adamı seçti. İmparatorluğun *resmi mirasçısının* Sezar unvanını kazanması geleneğini başlatan bu kişi daha sonra Lucius Ceionius Caesar (Sezar) olarak bilinmeye başladı. Ancak, Lucius'un sağlığı o kadar kötüydü ki bir yıl sonra öldü. Dediklerine göre, Hadrian o sırada 16 yaşında olan Marcus'un halefi olmasını istedi ama delikanlının hâlâ çok genç olduğunu görüyordu. Onun yerine daha yaşlı bir adamı, ellilerinin başındaki, iki kızı olan ama yaşayan oğlu olmayan Titus Aurelius Antoninus'u seçti. Antoninus Marcus'un teyzesi Faustina ile evliydi. Böylece uzun vadeli bir haleflik düzenlemesinin bir parçası olarak Hadrian Antoninus'u evlat edindi, şu şartla ki Antoninus sırası gelince Marcus'u evlat edinecek ve babadan oğula tahta onu geçirecekti. Bu nedenle Hadrian Marcus'u torunu olarak evlat edinmiş oldu.

MS 138'in başlarında, evlat edinildiği gün genç Marcus Annius Verus, Antoninus'un aile adını alarak sonsuza dek Marcus Aurelius Antoninus olarak bilinir oldu. Gel gelelim karışık işler, Hadrian'ın halefi ve Sezar olarak atadığı ilk kişi olan Lucius Aelius geride, onun da adı Lucius olan, kendi genç oğlunu bırakmıştı. Antoninus bu yüzden genç Lucius'u evlat edindi ve böylece o da Marcus Aurelius'un yeni kardeşi oldu. Sonraları, kendisinin imparator olarak ilanının hemen ardından, Marcus, evlat edinilmiş kardeşini eş-imparator olarak atayacak, kardeşi de İmparator Lucius Verus olarak tanınacaktı. İki imparatorun bu şekilde ortaklaşa yönetimi ilk kez oluyordu. Büyük bir ihtimalle, Marcus iktidarı kardeşiyle paylaşma kararını, en azından kısmen, tahtta hak iddia edebilecek rakip bir hanedanın neden olacağı huzursuzluk riskini ortadan kaldırmak için vermişti (Marcus ile kardeşi Lucius arasındaki ilişkiye sonra geri döneceğiz).

Önceleri Marcus, Hadrian onu imparatorluk hane halkı nüfusuna geçirdiğinde çok korktu. Annesinin köşkünden imparatorun özel evine taşınmayı hiç istemiyordu. Arkadaşları ve ailesindekiler niye bu kadar tedirgin olduğunu sorduklarında, saraydaki yaşamla ilgili endişelerinin listesini bir çırpıda saydı. Daha sonraki yorumlarına dayanarak onun Roma siyasetinin samimiyetsizliği ve yozlaşması ile mücadele ettiğini biliyoruz. O gece, imparator olacağını öğrendikten sonra, Marcus rüyasında fildişi kolları ve omuzları olduğunu gördü. Rüyada "Onları hâlâ kullanabiliyor musun?" diye sorulunca, yerden ağır bir yük alıp kaldırıyor ve çok daha kuvvetli olduğunu keşfediyordu. Çıplak omuzları bir Kinik ya da Stoacı filozofun soğuğa karşı dayanmasının işaretleriydi, bu yüzden Stoacı felsefe eğitiminin imparator olarak gelecekteki görevini yerine getirmek için gereken kuvvet ve direnci ona sağlayacağını rüyasında önceden görmüş olabilir.

Marcus şimdi tahtın vârisi olarak *ikinci sıradaydı* ve Antoninus'un halefi olmak, onun yerine geçmek kaderinde vardı. Bazılarının imparatorluğun en parlak konuşmacıları ve filozofları olduğu, saraydaki entelektüel çevreye tanıtılmıştı. İmparatorun onları nasıl korkuttuğunu, sindirdiğini de gözlemlemiş olmalı. Bunlar tıpkı Hadrian'ın giderek artan şüpheciliği, hoşgörüsüzlüğü, sözüm ona düşmanlarına eziyeti gibi, Marcus'un değerlerine tamamen aykırıydı. Sonraları, imparator olarak yönetimi sırasında Marcus, siyasi muhalifleri herkesin önünde onu alaya aldığına ya da eleştirdiğinde cezasız kalmalarına müsaade eden bir ilke edindi. Sözünü sakınmadan eleştirenlere karşı en fazla yaptığı, onların sözlerini, görüşlerini konuşmalarda ya da kitapçıklarda nazıkçe ele almak, irdelemektir; oysa Hadrian aynı durumda onları sürgüne göndertir ya da boyunlarını vurdurturdu. Marcus, hükümdarlığı döneminde tek bir senatörün bile infaz edilmeyeceği herkesçe bilinen sözünü verdi ve göreceğimiz gibi, doğuda bir içsavaş sırasında onlardan birçoğu ona ihanet ettiğinde bile sözünü tuttu. O, gerçek gücün şiddet ya da saldırganlık değil, kibarlık ve şefkat gösterme yeteneğinden meydana geldiğine inanıyordu.

Son yıllarında Hadrian, tiran gibi bir şey oldu. Giderek bir paranoyağa dönüştü, arkadaşlarını gizlice dinletmek, gözetlemek için ajanlara para ödedi, bir dolu infaz emri verdi. Sonunda Senato ondan öylesine çok nefret eder hale geldi ki ölümünden sonra yasalarını iptal etmek ve geleneksel yüceltme onurunu esirgemek istediler. Lakin yeni imparator Antoninus onları daha uzlaştırıcı bir tavırla hareket etmenin çok daha iyi olacağına ikna etmeye çalıştı – ki bu sonra ona *Pius* lakabını kazandırdı. Metinde birçok kez başka yerlerde adı geçmesine rağmen, Marcus'un kişisel olarak aile üyelerini ve öğretmenlerini övdüğü *Meditasyonlar*'ın birinci kitabında dikkat çekici bir şekilde olmaması gerçeği karşısında Hadrian şüphesiz çok kızmış

olurdu. Diğer taraftan Marcus, uzun uzadıya Antoninus'un erdemlerini birçok defa kaydetti ve onun imparator olarak ideal rol modelini temsil ettiğini kafasında netleştirdi.

Romalı tarihçiler Antoninus'u birçok şekilde, selefının karşıtı olarak tanımlar. Doğrusu Marcus'un üvey babasında övdüğü bazı özellikler Hadrian'a örtülü eleştiriler olarak okunabilir. Antoninus tam anlamıyla doğal ve gösterişsizdi. İmparator ilan edilmesi üzerine, saray çalışanlarından bazı karşı çıkanlar olmasına rağmen, imparatorluk sarayının şatafatını en aza indirerek insanlardan büyük saygı gördü. Ziyaretçi kabul etmek için devletin resmi elbiselerini giymeden, sıradan bir yurttaş gibi giyinir ve daha öncesi gibi yaşamaya devam etmeye çalışırdı. Konuları Hadrian'ı eğlendirir gibi olduğunda, onun değişken ruh haline ve çabuk sinirlenmesine dikkat eden Antoninus sakin tutumu ve sarayda ve başka her yerde açık konuşmayı sıcak karşılamasıyla meşhurdu. Hadrian'ın aksine Antoninus, zarar görmesi pahasına, edilen iğneli sözleri, yorumları düpedüz yok sayardı.

Stoacılar, bazı kişilerin felsefe öğrenerek ve çalışarak yıllar süren çabalarla erişmek için uğraştıkları erdemleri *doğal olarak* cisimleştirdiklerini, bünyelerinde topladıklarını kabul ederek mutlu olurlardı. Marcus'a göre Antoninus böyle bir adamdı. Onun sahip olduğunu anlattığı özellikler, Marcus'un Stoacı felsefe eğitimi boyunca geliştirmek istediği tür karakterin canlı ve berrak bir resmini betimler. Örneğin bir keresinde Antoninus, bir şey üzerinde etraflıca düşünmüş, bir karara varmış ve sarsılmaz bir kararlılıkla onu yerine getirmişti.⁽¹¹⁾ *Meditasyonlar*'da Marcus, selefının başkalarından boş övgüleri ya da onayları asla beklemediğini, onun yerine başka insanların görüşlerini dinlemeye ve dikkatlice tartmaya her zaman nasıl istekli olduğunu uzun uzun anlatır. O, üzerinde dikkatli düşünme gerektiren konuları incelerken çok titizdi. Bir karar verirken asla acele etmezdi ve ilk izlenimini her zaman sorgulamak isterdi. Kendi

muhakemesi tam anlamıyla onu tatmin edene kadar sabırla o konu üzerinde düşünürdü. Gerçek filozofları, doktrinlerinin tümüyle aynı fikirde olmasa bile, onurlandırırdu. Şarlatalanlara saldırmazdı ama onlar tarafından katakulliye de getirilemezdi. Diğer bir deyişle sakın ve rasyonel bir insandı. Gösterişten ve kendini beğenmişlikten uzak, doğal, özgür, tutarlı ve akılcı olması, olayları daha açık bir biçimde görmesine yardımcı oldu – Hadrian'ın tersine, her zaman haklı olmak zorunda değildi.

Önce Antoninus ve sonra Marcus döneminde, Roma kültürü gözle görülür derecede Sofistlerin yanında olmaktan, filozofların, özellikle de Stoacıların yanında olmaya doğru yer değiştirmeye başladı. Marcus Yunanca öğrenmekle yakından ilgilenmek istedi, ancak bu Hadrian'dan tamamen farklı bir şekilde olacaktı. O, entelektüel rakiplere karşı sadece prim yapmak yerine, gerçekten kendini daha iyi bir insana dönüştürmenin peşindeydi. O dönüşümün tohumları ailesi, belki de özellikle annesi tarafından atıldı, fakat sonra da bir dizi fevkalade öğretmen tarafından beslendi.

Yine de genç Romalı asilzadelerin *formel retorik eğitimi* görmeleri bekleniyordu. Bu, 15 yaşlarında *toga virilisi*¹ olarak sembolize edilen erişkinliğe ulaştıklarında başlıyordu. Daha etkili, güçlü ve ikna edici şekilde iletişim kurabilmek için retorik öğrenmek, Stoacı felsefeye karşı artan ilgisiyle çakışmasına rağmen, bir öğrenci olarak Marcus'un ana ödevi ve yükümlülüğü olacaktı. Herodes Atticus ve diğerleri kapsamlı şekilde ona *Meditasyonlar*'ı yazmak için kullanacağı Yunancayı öğrettiler. Ne var ki, imparator Antoninus Marcus'u evlat edindiğinde, o günün önde gelen Latin retorikçisi Marcus Cornelius Fronto onun esas öğretmeni oldu.

¹ Toga Virilis, yaklaşık altı metre uzunluğundaki bir kuşağın vücuda belirli bir yöntemle sarılmasıyla (dolanmasıyla) elde edilen ve genellikle bir tunik üzerine giyilen Antik Roma'nın en karakteristik giysisi.

Fronto yakın bir aile dostu olarak kucaklandı ve muhtemelen salgının bir kurbanı olarak, Roma’da ilk ortaya çıktığı sırada, MS 166 ya da 167’de ölümüne kadar öyle kaldı. Fronto sonradan genç bir adam olarak Marcus hakkındaki parlak izlenimini yazdı:

“O, tüm erdemlere onlarla ilgili eğitim almadan önce, doğuştan yatkındı; ‘ergenlik çağından önce iyi bir insan olarak ve erkeklik giysilerini kuşanmadan önce mahir bir konuşmacı olduğu’ bize söylenmişti.”⁽¹²⁾

Fronto, Marcus için, *Meditasyonlar*’ın birinci kitabında alıntı yapılan öğretmenlerden biri olarak önemliydi. Lakin Marcus, Fronto’nun onun karakteri üzerindeki etkisinden çok az bahseder ve daha büyük övgüyü onun Yunanca gramer hocası, daha düşük dereceli bir öğretmen olan Alexander of Cotiaeum’a (Kütahyalı İskender) ayırır. İlişkilerinin önemine rağmen bu yüzden, Fronto bir rol model olarak Marcus’a pek bir esin kaynağı olmadı. Ayrıca aktif bir şekilde genç öğrencilerinin Stoacı olma heveslerini kırmaya çalıştı.

Filozofların bazen devlet adamlarının ve imparatorların gereksinim duyduğu güzel ve etkili konuşma yeteneğinden yoksun olduğunu ve acayip doktrinlerinin etkisi altında kötü kararlar verme riski taşıdığını düşünen Fronto, bundan endişe duyuyordu. Marcus’a yazarak, Stoacıların kurucuları olan Zenon ve Kleantes’in bilgeliğine ulaşsa bile, “kaba yünden yapılan filozof pelerinini değil ama”⁽¹³⁾ mor imparatorluk pelerinini istese de istemese de giymeye mecbur olacağını söylüyordu. Fronto’nun söylemek istediği şeydi: Marcus’un yapması gereken sadece imparator gibi giyinmek değil, morlara sarınarak ve formel hitabetiyle övgüler alarak da bir imparator gibi konuşmaktı. Ne var ki Marcus bir filozof gibi, o da olmazsa, sıradan bir yurttaş gibi

günlük giyinmeyi ve gösterişsiz bir şekilde konuşmayı tercih ediyordu. Fronto'nun görevi, yaşamındaki sosyal statüsüne yakışır kültürel bilmişliği genç adama aşılamak ve onu etkin bir politik metin yazarı ve konuşmacı olması için yetiştirmektir. Bu, retorik ve felsefe arasında kalan genç Sezar için çok zor bir dönemdir. Fakat Fronto'nun etkisi giderek azaldı. Etkili ve güzel konuşmak bir şeydir, bilgelik başka bir şey... Platon'un söyledikleri her zaman Marcus'un dilindedir: *Filozofların kral ya da kralların filozof olduğu devletler refaha ermişlerdir.*

Marcus üzerine Sofistler ile Stoacılar arasındaki çekişme Hadrian'ın ölümünden kısa bir süre sonra, Antoninus filozof Kalkedonlu Apollonius'u Roma'ya geri çağırdığında başlamıştı. *Historia Augusta*, Antoninus'un Apollonius'a imparatorluk sarayı olan Tiberius Evi'ne taşınması talimatını verdiğini yazar, böylece Marcus'un tamzamanlı kişisel öğretmeni olabilecektir. Lakin Apollonius kısa ve özlü bir ifadeyle yanıtlar:

"Usta öğrencinin ayağına değil, öğrenci ustanın ayağına gitmelidir."⁽¹⁴⁾

Antoninus ilkin bu cevaptan etkilenmez ve şakayla karışık içneli bir yorumla Apollonius'un Yunanistan'dan kalkıp Roma'ya gelmesinin evden çıkıp saraya yürümesinden tabii ki daha kolay olduğunu söyler. Bir öğretmenin, imparatorun oğlunun da diğer herkes gibi onun evine gitmesi gerektiğinde ısrar etmesini herhalde ukalalık diye nitelemiş olmalı. Marcus'un gençliğinde derslerine girdiği Apollonius'un esas felsefe hocası olması bize Antoninus'un en sonunda yumuşadığını ve böylece oğlunun saray dışındaki öğrencilerin arasına karışmasına izin verdiğini gösterir. Göreceğimiz gibi birkaç on yıl sonra, hayatının sonuna doğru sıradan bir yurttaşmış gibi, Marcus'un filozofların konferanslarına katılması hâlâ bir heyecan yaratmaktadır.

Marcus, bir Stoik doktrinler hocası olan Apollonius'un ustalığında ve dilde akıcılığında etkilenmişti. Yine de en çok hayran olduğu şey, adamın karakteriydi. Sofistler uzun uzun bilgelik ve erdem hakkında konuşurdu ama hepsi laftan ibaretti. Öte yandan, Apollonius entelektüel yeterliliği ve uzmanlığı ile ilgili olarak tam anlamıyla gösterişten uzaktı ve öğrencilerle felsefi bir metni tartışırken, asla boşuna didinmiş ve hüsrana uğramış gibi hissetmezdi. Bir Stoacı için "Doğa'ya uygun yaşamının" pratikte ne anlama geldiğini –yani yaşamdaki rehberimiz olarak *akla* tutarlı bir şekilde nasıl güvenileceğini– Marcus'a gösterdi. Doğrusu, Apollonius *sadece* bir öğretmen değildi; can acısı, uzun süren hastalık, bir çocuğun kaybı karşısında bile bir Stoacı'nın gerçek sebatını ve metanetini sergilerdi. Marcus onda ayrıca Stoacıların büyük bir enerji ve kararlılıkla bir hareket tarzı ya da eylem planı ile meşgul olduklarında, aynı anda sonuçla ilgili rahat ve soğukkanlı kalabilmelerinin ne anlama geldiğinin net bir örneğini gördü. (Bundan "*yedek hüküm*"le harekete geçmek olarak söz ederlerdi ki sonradan daha detaylı olarak inceleyeceğimiz bir stratejidir.) Marcus, Apollonius'un, arkadaşlarından gelen iyilikleri, himayeyi, iltifatları zarif bir şekilde kabul ettiğini, bunu yaparken ne kendini küçük düşürdüğünü ne de en ufak bir nankörlük imasında bulunduğunu söyler.⁽¹⁵⁾ Bu adam, gelecekteki imparator için bir esin kaynağıdır, diğer bir deyişle Stoacılığın, olmasına yardım etmek için söz verdiği türde bir insandır.

Apollonius Marcus'a, Stoacı felsefenin doktrinlerini, onları günlük yaşamda nasıl uygulayacağını da göstererek öğretti. Marcus, Stoacıların içten bilgelik sevgisi ile büyük duygusal direnç arasında bir ilişki olduğuna inandıklarını öğrenmiş olmalıydı. Onların felsefesi kendi içinde, öfke, korku, üzüntü ve sağlıksız arzularla başı dertte zihinler için ahlaki ve psikolojik bir terapi (*therapeia*) barındırıyordu. Bu terapinin amacına *apatheia* adını verdiler ki bu duygusuzluk ya da ilgisizlik anlamına değil, daha

çok zararlı arzular ve duygulardan (tutkulardan) kurtulma, özgürleşme anlamına geliyordu. Bu nedenle Apollonius Marcus'a Stoacı felsefeyi öğretti demek, aynı zamanda, bazen "tutkuların Stoacı terapisi" olarak tanımlanan kendini geliştirme ve psikolojik terapinin antik bir formu üzerinden Marcus'un zihinsel direncini geliştirmek için onu eğitti demektir. Bu eğitimin önemli bir tarafı, Apollonius'un Marcus'a, dili bilerek ve isteyerek Stoacılarca tanımlanan özel *tedavi edici* tarzda kullanarak ölçülü olma halini nasıl sürdüreceğini göstermeyi de içerir.

Bununla birlikte dilin Stoacı kullanımına girmeden önce, Stoacı duygular kuramı ile ilgili daha fazla bir şeyler anlamamız gerekiyor. *İsimsiz* bir Stoacı öğretmenin garip öyküsü bu konuya en iyi girişi sağlayacaktır. Bunu, çağdaşı bir gramerci olan Aulus Gellius'un yazdığı anekdotlar kitabı *Atinalı Geceler*'de buluruz. Gellius, Korfu Adası'nın bir kasabasından Cassiopa'dan yelken açıp İyon Denizi'ni geçerek Güney İtalya'ya, Brindisi'ye doğru, muhtemelen Roma'ya yol almaktadır. Tanıdığı yolculardan birini, Atina'da ders vermekte olan önemli ve çok saygın bir Stoacı öğretmen olarak tanımlar. Öğretmenin kimliğini kesin olarak saptayamayız; ancak Gellius'un sözünü ettiği kişinin Kalkedonlu Apollonius olması da ihtimal dahilindedir.

Açık denizde neredeyse bütün gece süren şiddetli bir fırtınaya yakalanırlar. Yolcular bir gemi kazasında boğulmaktan kurtulmak için çareler arayıp mücadele ederken ecel terleri dökerler. Gellius'un dikkatini, çarşaf gibi beyaza dönen ve öteki yolcularla aynı endişeli ifadeyi paylaşan büyük Stoacı öğretmen çeker. Ne var ki, dehşet içinde feryat etmek ve bu kötü duruma ağlayıp sızlanmak yerine filozof, tek başına sessiz ve sakin. Gökyüzü ve deniz durulduğunda, gidecekleri yere yaklaşırken, Gellius kibarca Stoacı hocaya fırtına sırasında niye diğerleri gibi korkak görüldüğünü sorar. Gellius'un samimi olduğunu gören öğretmen, nazik bir şekilde cevap verir: Stoacılığın kurucularının,

bu gibi tehlikelerle karşılaşan insanların doğallıkla ve kaçınılmaz olarak nasıl kısa ömürlü bir korku aşamasından geçtikleri bilgisini verir. Sonra çantasına uzanır ve Epiktetos'un *Diskurlar*'ının beşinci kitabını, dikkatlice okuması için Gellius'a verir. Marcus'un, Epiktetos'un kayıp diskurlarını okumuş olmasına ve *Meditasyonlar*'da onlardan alıntı yapmış olmasına karşın, bugün *Diskurlar*'ın sadece ilk dört kitabı mevcuttur. Zaten Gellius, emin bir şekilde, Epiktetos'un sözlerinin ve yorumlarının Zenon'un ve Hrisippos'un orijinal öğretilerine sadık olduğunu anlatır.

Dediklerine göre Epiktetos öğrencilerine Stoacılığın kurucularının, korkutucu ve tehditkâr durumlar dahil, herhangi bir olaya karşı tepkimizi iki aşamaya ayırdığını söylemiştir. İlki, dışarıdan, denizde maruz kaldığımız fırtınada olduğu gibi, zihnimize *istemsizce* empoze edilen ilk izlenimlerdir (*phantasiai*). Bu izlenimler, gök gürültüsü, çöken bir bina ya da ani bir tehlike çığılığı gibi korku verici bir sesle tetiklenebilir der Epiktetos. Mükemmel bir Stoacı Bilge'nin zihni bile önce bu tür ani ve sert şoklarla sarsılacak ve o içgüdüsel olarak alarm halinde onlardan çekinecektir. Bu tepki yüz yüze kalınan tehlikeyle ilgili hatalı değer yargılarından değil, geçici olarak akli pas geçen ve bedende ortaya çıkan duygusal bir refleksten kaynaklanır. Epiktetos bu duygusal tepkilerin insan olmayan canlılarda görülenlerle kıyaslanabilir olduğunu söylemiş olabilir. Seneca, örneğin, tehlike ortaya çıkıp hayvanlar alarma geçtiklerinde kaçtıklarını, fakat kaçtıktan sonra kısa sürede kaygılarının azaldığını ve huzur içinde tekrar otağa döndüklerini anlatır.⁽¹⁶⁾ Buna karşılık, insanın düşünme kapasitesi endişelerimizi bu doğal sınırların ötesinde devam ettirmemize imkân verir. En büyük nimetimiz olan akıl, aynı zamanda en büyük lanetimizdir.

Tepkimizin *ikinci* aşamasında, Stoacıların dediğine göre, bu otomatik izlenimlere alışılğıeldik şekliyle, istemli "rıza" (*sunkatatheseis*) yargımızı ekleriz. Burada Stoacı bilgenin tep-

kisi çoğu insanın tepkisinden farklıdır. O zihnini ele geçiren duruma karşı ilk duygusal reaksiyonlara razı olmaz. Epiktetos tehlike karşısında, endişe gibi, ortaya çıkan izlenimlere Stoacılar ne rıza göstermeli ne de onay vermeli der. O daha çok, onları aldatıcı olarak görür ve reddeder, kasıtlı bir ilgisizlikle bakar ve onları bırakır. Tersine akılsızlar –korkunç olanlar ve korkulması gerekenler dahil– dış olayların ilk izlenimlerine kendilerini kaptırırlar ve endişe etmeye, dalıp gitmeye ve hatta algılanan bir tehditle ilgili bağıra çağıra şikâyet etmeye devam ederler. Seneca, bir tutkuyu yaşama sürecini üç “harekete” ya da aşamaya bölen *Öfke Üzerine*⁽¹⁷⁾ adlı kitabında, Stoacı duygu modeli hakkında daha detaylı izahat verir:

İlk Aşama: Düşünceler ve Stoacıların *propatheiai* ya da “önutkular” olarak adlandırdığı, ortaya çıkan duygular dahil ilk izlenimler, otomatik olarak zihninize musallat olur. Örneğin, “Tekne batıyor!” doğal olarak ilk kaygıya epeyce yol açacaktır.

İkinci Aşama: Teknedekiler gibi çoğu insan ilk izlenime uyacak, rıza gösterecek, “Feci şekilde ölebilirim!” diyerek felaket düşüncesine teslim olup üzerine daha fazla değer yargısı yükleyecektir. Endişe duymaya ve epey sonra bile konuyu üstelemeye devam edeceklerdir. Tersine, öyküdeki isimsiz filozof gibi, Stoacılar ilk düşüncelerinden ve duygularından bir adım geri atmayı ve rızalarını bunlardan esirgemeyi öğrenmişlerdir. Kendilerine şunları söyleyerek bunu yapabilirlerdi: “*Sen sadece bir izlenimsin ve hiçbir şekilde temsil etmeyi iddia ettiğin olay değilsin*” ya da “*Bizi üzen olay değil, onunla ilgili yargılarımızdır.*” Tekne batıyor ama onu karaya çekebilirsiniz; yapamasanız bile paniklemenin faydası yok. Sakin bir şekilde ve cesaretle tepki vermek daha önemlidir. Aynı durumla karşılaşan başkaları bunu yapsaydı, onlardan övgüyle söz edecektiniz.

Üçüncü Aşama: Diğer taraftan, bir şeyin doğası gereği kötü ya da felaket nedeni olduğu izlenimine rıza göstermişseniz, o zaman çabuk kontrolden çıkabilen tam gelişmiş bir “tutku” oluşur. Bu gerçekten Seneca’nın başına geldi; bir fırtına sırasında deniz tuttuğunda o kadar panikledi ki gemiden karaya çıkmak için aptalca ileri atıldı ve dalgalarla kayaların arasında suyun içinde kıyıya ilerlemeye çalıştı. Halbuki gemide kalarak çok daha güvende olabilirdi.⁽¹⁸⁾

Yani, belli bir ölçüde endişe doğaldır. Doğrusunu söylemek gerekirse, en tecrübeli denizcilerin bile yürekleri, gemileri alabora olmak üzereyken ağızlarına gelebilir. Cesaret, akla uygun olarak durumla başa çıkmayı ne olursa olsun devam ettirmeye dayanır. Stoacı da kendisine durum korkutucu görünse bile yaşamda hakikaten önemli olan şeyin buna nasıl karşılık vereceğini seçmek olduğunu söyler. Böylece kendisine, fırtınayı Stoacı ilgisizlikle görmesini ve ilk sinirsel tepkisini zararsız ve kaçınılmaz olarak kabul ederken, cesaretle ve bilgelikle karşılık vermesini hatırlatır. *Yapmadığı* ise kaygılanmaya devam ederek kendisi için işleri daha kötü hale getirmektir.

Bu nedenle, solgun ve endişeli ifadesi yüzünü terk ettiğinde, bilgenin kaygısı doğal olarak azalmaya başlar ve çok geçmeden dinginliğine tekrar kavuşur. İlk endişeli izlenimlerini yeniden değerlendirir ve kendinden emin olarak onların hem yanlış hem faydasız olduğunu söyler.

Öte yandan, aptallar ve korkaklar kendi sıkıntılarını çok daha uzun bir süre sürdürür. Gellius bunlarla ilgili olanları Epiktetos’un kayıp *Diskurlar*’ında okumuş ve daha yeni kurultuğu olaydaki gibi tehlikeli bir durum sırasında bir süre için endişeyle sapsarı kesilen birinin *Stoacı-olmamak* ile bir ilgisi olmadığını öğrenmiştir. Duygulara refakat eden izlenimlere rıza göstererek ve bazı berbat felaketlerin olmak üzere olduğu-

nu kendimize söyleyerek sıkıntılarımızı tırmandırmadığımız sürece, bunun gibi duyguları yaşamak doğal ve kaçınılmazdır.

Seneca benzer şekilde, fiziksel acı, hastalık, arkadaş ya da çocuk kaybı, savaşta yenilgiden kaynaklanan felaketler gibi belirli bazı aksiliklerin, bilgilerde, onları güçsüz kılmadan, izlenim bıraktığını söyler.⁽¹⁹⁾ Sıyırıp geçerler ama yaralamazlar. Aslında Seneca, hissetmediğimiz şeylere tahammül etmekte bir erdem olmadığını da söyler. Şunu not etmek önemli: Bir Stoacı ölçülü olma erdemini sergilemek için feragat etme arzusunun biraz izine ve cesareti sergilemek için de *katlanacağı korkunun en azından bu ilk hislerine sahip olmalıdır*. Stoacıların söylemeyi sevdiği şekliyle, bilge insan taştan ve demirden değil, etten kemikten yapılmıştır.

Marcus *Meditasyonlar*'da, kendi ifadesiyle, sıkıntı verici izlenimlere gitmesini söylediği halde onlara kızmadığını, çünkü onların "kadim tutum"larına göre gelmiş olduklarını; diğer bir deyişle, temel duyguların hayvanlarda da aynı şekilde ortaya çıktığını yazar.⁽²⁰⁾ Bu da gösterir ki, Gellius'un fırtınadan harabeye dönmüş teknesindeki adı meçhul Stoacı öğretmen gibi Marcus da, onları doğası gereği kötüdür diye yargılamak yerine, ilgisizlikle karşılar. Başka yerde, bedendeki hoş olan ve olmayan duyumsamaların kaçınılmaz olarak zihne çarptığını ve etkilediğini, çünkü onların aynı organizmanın parçaları olduğunu söyler.⁽²¹⁾ Onlara direnmeye çalışmamalı, yaşadığımız şeylerin iyi ya da kötü olduğu yargısını zihnimize eklemeye izin vermediğimiz sürece, onların meydana gelmelerini doğal olarak kabul etmeliyiz. Burası önemli, çünkü "Stoacılık" ile "stoacılık"ı (heyecanını belli etmeden soğukkanlı olma vb.) karıştıranlar çoğu zaman bunun kötü, zararlı, utanç verici olarak niteledikleri endişe gibi duyguları bastırmakla ilgili olduğunu düşünürler. Bu yalnızca kötü psikoloji değil, aynı zamanda istemsiz duygusal tepkilerimizi, endişe anlarımızı ilgisiz; *ne* iyi

ne kötü olarak kabul etmemizi öğreten Stoacı felsefe ile de tam anlamıyla uyuşmazlık içindedir. Yani önemli olan ne hissettiğimiz değil, o hislere nasıl cevap ya da tepki verdiğimizdir.

Dediklerine göre, Marcus'un felsefeyle tanışması alışılmadık biçimde erken bir yaşta olmasına rağmen, yirmili yaşların başlarındayken Junius Rusticus'un esas hocası olarak Fronto'nun yerine geçmesine kadar Marcus'un hayatını yürekten Stoacılığa adanmışına inanılır. Şimdi geriye dönüp baktığımızda, Marcus'un felsefeyle ilk haşır neşir olmaya başladığında Fronto gibi bir Sofist'in büyüüne kapılmadığı ya da sonunda saplantılı bir şekilde kitaplarına odaklanıp, mantık bulmacaları çözüp, fizik ve kozmoloji hakkında tahminlerde bulunan bir hale gelmediği için memnun olduğumu söyleyebiliriz. O daha çok, Stoacı ahlak ve onun günlük yaşamdaki uygulamalarına odaklandı. Fronto Marcus'a bir imparator gibi giyinmesini ve konuşmasını öğütlerken, Rusticus tam tersini yaptı. O, Marcus'a statü gösterişini bir kenara koyarak bir Sezar'ın resmi giysileriyle etrafta dolaşması yerine mümkün olan her yerde sıradan ve günlük giyinmesini söyleyerek onu cesaretlendirenlerin arasında yerini aldı. Onun statüsündeki bir Romalı için bu istisnai bir davranıştı, yeri gelmişken, British Museum koleksiyonunda bunun gerçekten böyle olduğunu teyit eder görünen bir heykelcik vardır. Anlaşıldığı kadarıyla, yaşamının son dönemindeki Mısır ziyaretinde, Marcus'u imparator gibi değil, sıradan bir yurttaş gibi giyinmiş olarak göstermektedir.

Rusticus ayrıca Marcus'u başlangıçtaki formel retorik hevesinin onu baştan çıkarmaması, aklını çelmemesi gerektiği konusunda ikna etti: Kuramsal denemeler yazarak ya da sadece erdemli adam rolü oynayıp övgü almaya çalışarak vakitini boşa harcamaması gerektiğini de anlattı. Aslında Marcus, Rusticus'un kendisini genel olarak hitabetten ve şiirden uzak durmaya ve Stoacılık ile ilişkili olarak ayakları yere basan ve

yapmacıksız konuşma tarzını benimsemeye razı ettiğini söyler. Diğer bir deyişle Marcus retorikten felsefeye bir *dönüşüm* geçirmiştir ve bunun yaşamında çok önemli bir olay olduğu bellidir. Peki, yine de bu neden büyük bir değişimdir? Sofistlik, tamamen bir görünüm yaratmak iken, felsefe, hakikati yakalamakla ilgilidir. Marcus'un tam olgunlaşmış bir Stoacı'ya dönüşmesi, bu yüzden onun temel değerlerinde bir değişime yol açtı. Ortaya çıkan şeydu ki, Stoacı "açık konuşmak" görüldüğü kadar kolay değildir. Cesaret, öz-disiplin ve felsefi hakikate içten bir bağlılık gerektirir. Göreceğimiz gibi, uyum sağlama ve dünya görüşündeki bu değişim, sadece daha Stoacı şekilde konuşma ile değil, aynı zamanda olaylar hakkında tamamen yeni bir düşünme tarzı ile beraber, el ele gitmiştir.

BİLGECE KONUŞABİLMEK

Marcus'un retoriğin özellikle Hadrian'ın imparatorluk sarayında çok revaçta olduğu dönemde büyüdüğünü görmüştük. Zamanının önde gelen Yunan ve Latin retorikçilerinden, sırasıyla Herodes Atticus ve Fronto'nun da içinde bulunduğu bir grup öğretmenden konuşma metni yazarlığı ve hitabet konularında kapsamlı bir eğitim almıştı. Bununla beraber ilk gençlik yıllarından itibaren açık ve dürüst konuşmasıyla ün kazanmıştı. Kendi öğreniminin şovunu yapmaya bayılan Hadrian'a katı bir karışıklıkla, Marcus kendisine gerçek felsefenin hem sade hem de alçakgönüllü olduğunu ve bu konuda gereksiz gösteriş ve şatafatla asla baştan çıkmamamız gerektiğini söyler. Her zaman en kısa yolu seçin der.⁽²²⁾ Kısa yol en sağlam ve doğru sözcüklere ve eylemlere götüren Doğa'nın yoludur. Sadeliği bizi gösteriştten ve onun getirdiği sıkıntıdan kurtarır. Stoacılar için, dilin bu dürüstlüğü ve sadeliği iki esasa gerek duyar: *özlülük* ve *objektiflik*.

Bu, sadece şikâyetçi olmayı bırakın anlamına gelir demek, fazla basitleştirmek olur, ancak Stoacılar çok defa benzer bağlamda bunu öğütlemiştir. Dilimizin güçlü duyguları çağrıştırmaya başladığı nokta tam da kendimizle ya da başkalarıyla ilgili güçlü değer yargılarını içeren şeyleri söylemeye başladığımız zamandır. Stoacı felsefeye göre dış olaylara “iyi” ya da “kötü” gibi içsel değerleri atfettiğimizde, mantıksızca davranmış oluruz ve hatta bu kendimizi kandırıyoruz demektir. Örneğin, bir şeye “felaket” derken, çıplak gerçeklerin ötesine geçer ve olayları saptırmaya ve abartmaya başlarız. Üstelik Stoacılar yalan söylemeyi, Tanrı’ya karşı bir nevi saygısızlık olarak görürler – bir insan yalan söylediğinde, kendini Doğa’ya yabancılaştırır.⁽²³⁾

Peki, Stoacılar dili nasıl kullanmamızı tavsiye eder? *Retorik Elkitabı*’nı yazan Zenon, sözel, etkili konuşma sanatını kendi içinde bir amaç olarak değil, aksine dinleyenin ihtiyaçlarına uyarlanmış bir tarzda, gerçeği açıkça ve özlü bir şekilde dile getirerek bilgiyi paylaşmanın bir aracı olarak gördü. Diogenes Laertius’a göre, Stoacı retorik konuşmanın beş “erdem”ini şöyle tanımladı:

1. Doğru gramer ve iyi söz dağarcığı
2. Düşüncelerin kolayca anlaşılmasını sağlayan ifade açıklığı
3. Özlülük, gereğinden fazla sözcük kullanmama
4. Konuya ve anlaşıldığı kadarıyla izleyene de uygun olan biçimin uygunluğu
5. Ayırt edici özellik ya da sanatsal mükemmellik ve kabalıktan, kaba sözden uzak durma

Geleneksel retorik, göze çarpan bir şekilde, *özlülük* hariç, bu değerlerin çoğunu paylaşıyordu. Yine de Stoacı dilin kullanımı genelde yerleşik retorik formlarına tamamıyla aykırı olarak görülüyordu.

Sofistler gördüğümüz gibi, alışlageldik şekliyle övgü almak için, duygularına hitap ederek başkalarını ikna etme peşindeydi. Stoacılar tersine, akla hitap ederek hakikati kavramaya ve iletmeye üstün bir değer atfediyordu. Bu da duygu odaklı retorik ya da güçlü değer yargılarının kullanımından kaçınmak anlamına geliyordu. Biz genellikle retorik *başka* insanları yönlendirmek için kullanılan bir şey diye düşünürüz. Aynı şeyi *kendimize* de yaptığımızı, sadece konuştuğumuzda değil, düşünmek için dili kullandığımızda da, unutmaya eğilimine gireriz. Stoacılar muhakkak ki sözcüklerimizin başkalarını nasıl etkilediğiyle ilgileniyordu. Lakin onların önceliği, bizim dil seçimi-miz üzerinden kendimizi etkileme şeklini, düşüncelerimizi ve duygularımızı değiştirmektir. Biz abartırız, aşırı genelleştiririz, bilgiyi, haberi es geçeriz, sert dil, küfür ve renkli metaforlar kullanırız: “O kadın hep kaltaklık eder!”, “O alçak beni rezil etti!”, “Bu iş tam bir deli saçması!” İnsanlar bunun gibi ünlemlerle haykırışların öfke gibi güçlü duyguların doğal bir *sonucu* olduğunu düşünmeye yatkındır. Ama ya onlar bizim bu duygularımıza *yol açıyor* ve bunu sürdürüyorsa? Bunu düşünürseniz, bu gibi retorik güçlü duygular davet etmek için tasarlandığını görürsünüz. Buna karşılık aynı olayları daha tarafsız bir şekilde anlatarak duygu odaklı retorik etkilerini *çözmek*, antik Stoacı tutku terapisinin temelini oluşturur.

Aslında Stoacı felsefe ile Sofistçi retorik arasındaki zıtlığı anlamamanın bir yolu Stoacılığı bir tür *anti*-retorik uygulaması olarak görmektir. Konuşmacılar geleneksel olarak izleyicilerinin duygularını kendi çıkarlarına kullanmak için uğraşırken, Stoacılar olayları açık ve basit ifadelerle bilinçli bir şekilde anlatmaya özen gösteriyordu. Yanıltıcı dili ve değer yargılarını geçerek ve süslemelerden, abartılardan ya da duygulandırıcı dilden aşama aşama kurtularak gerçekleri daha sakin ve daha akli başında bir şekilde dile getirmeye çalışıyorlardı. Marcus da kendisine,

düşüncelerini süslü bir dille kuşanmak yerine açık konuşmasını söylüyordu. Doğrusu, olayları rasyonel bir şekilde irdeleme ve onları temel özelliklerine kadar soyarak gerçekçi olarak görme yeteneği kadar zihnin büyüklüğüne imkân veren hiçbir şey yoktur diyordu.⁽²⁴⁾ *Diskurlar*'da anlatılana göre, muhtemelen Stoacı olmayan bir filozof, karakterini sorgulayan arkadaşlarından o kadar usanmış ki "Artık dayanamıyorum, beni öldürüyorsunuz – beni ona çevireceksiniz"⁽²⁵⁾ deyip Epiktetos'u işaret etmiş. Bu ani bir oyunculuk gösterisiydi; duygusal retoriğin bir patlaması. Ne var ki, ironik olarak Epiktetos gibi olsaydı, galeyana gelmeden, gerçeklere sadık kalıp herhalde şöyle bir şey derdi: "Beni eleştirdiniz; peki öyle olsun." Doğrusunu isterseniz, *kimse* bu adamı öldürmüyordu ve o da buna *dayanabilirdi*.

Olaylar hakkında düşünme ve konuşma tarzımız duygularımızı şekillendiren değer yargılarında bulunmayı içerir. Shakespeare'in Hamlet'i "İyi ya da kötü olan hiçbir şey yoktur, bunu öyle yapan düşünmektir!" diye haykırır. Stoacılar dış dünyada iyi ya da kötü olan hiçbir şeyin olmadığını kabul eder. Sadece bize bağlı olan şeyler gerçekten "iyi" ya da "kötü" olabilir ki bu sözcükleri erdem ve erdemsizlikle eşanlamlı kılan da budur. Bilgelik, bu nedenle dış faktörleri tarafsızca, bu konuda ilgisiz kalarak kavramaya dayanır. Stoacılar bunu bazen değer yargılarını empoze etmemizden önce ilk izlenimlerimizle beraber kalmak olarak tanımlarlar. Epiktetos birçok örnek verir, mesela birinin gemisi denizde kaybolduğunda "Gemi kayboldu" dememiz ve "Niye ben? Bu korkunç bir şey!" gibi değer yargıları ya da şikâyetler eklemememiz gerekir.⁽²⁶⁾ Birisi apar topar banyo yaptığında tikslenme ile tepki vermemeli ya da kötü yıkandığını bile ima etmemeliyiz, yalnızca çabuk yıkandığını söylemeliyiz. Birisi çok fazla şarap içtiğinde, berbat bir şey yaptığını değil, sadece çok şarap içtiğini söylemeliyiz.⁽²⁷⁾ Marcus, Epiktetos'un yönlendirmelerini, onun verdiği şu ör-

nekte olduğu gibi izler: Kişi, birinin ona soğukkanlı bir şekilde hakaret ettiğini kendisine söylemeli ama hiç zarar vermediği ile ilgili değer yargısını eklememelidir.⁽²⁸⁾ Gerçekleri bırakmaz ve gereksiz yere onlardan anlam çıkarmazsanız, yaşamdaki birçok kaygıyı bitireceksiniz demektir.

Zenon, olaylara tarafsızca, değer yargılarını olgulardan ayırarak bakmanın Stoacı tarzı için Stoacı teknik terim *phantasia kataleptike*'yi türetti. Pierre Hadot bunu bizim de kullanacağımız şekliyle “tarafsız anlatım” olarak çevirdi.⁽²⁹⁾ Lakin bu, söze göre, hakikate tutunan ve böylece tutkularımız tarafından sürüklenmemizi önleyen bir izlenim anlamına gelir. Düşünceleirimizi hakikate demirler. Hatta Zenon bu kavramı bedensel bir işaret olan yumruğunu sıkma ile simgeleştirmiştir – biz bugün hâlâ olaylara soğukkanlı bir şekilde bakan birinden “Hakikate sıkı tutunan ve ona hâkim biri” diye bahsederiz. Epiktetos’a göre bir Stoacı, birinin “hapse gönderilmiş” olduğunu söyleyebilir, ancak kendilerine, bunun ne kadar korkunç olduğu hakkında konuşmaya devam etmek ve Zeus’un bu kişiyi haksız yere cezalandırdığından şikâyet etmek için izin vermemelidirler.⁽³⁰⁾ Gelecek vaat eden bir Stoacı olarak, isteyerek, olayları daha objektif bir şekilde ve daha az duygusal sözcüklerle anlatma pratiğine başlamalısınız. Epiktetos öğrencilerine eğer yanlış ve üzücü izlenimlerle sürüklenmekten kaçınabilirlerse, başlangıçta algılamış oldukları tarafsız anlatımlara, betimlemelere temelden bağlı kalacaklarını söyler.⁽³¹⁾

Gerçeklere sarılmak, çoğu zaman kaygınızı kendiliğinden azaltır. Bilişsel terapistler, değerlerimizi dış olayların üzerine nasıl yansıttığımızı müşterilere anlatmakta yardımcı olması amacıyla yeni sözcük “felaketleştirme”yi kullanır ya da felaket senaryoları kurarak durumu olduğundan daha acınası gösterirler. Müşterilere, olaylara bu şekilde bakmanın aslında onların da içinde olduğu bir *hareket* olduğunu hatırlatmak adına isim

olan “felaket”i fiile çevirmişlerdir. Felaketleştirme aynı zamanda retorikle ilgili bir *abartma* ya da mübalağa biçimidir. İşinizi kaybetmek gibi bir olay doğası gereği felaket değildir; sadece pasif olarak ne kadar kötü olduğunu algılamayız. Daha çok aktif olarak onu *felaketleştiririz*, bir değer yargısı dayatarak, piyeyi deve yapıp onu bir felakete çeviririz.

Bilişsel terapide, bizi sıkıntıya sokan felaketle ilgili değer yargılarını daha fazla sahiplenmeyi ya da onlar için sorumluluk almayı öğreniriz. Modern bilişsel terapistler müşterilerine olayları, Stoacılar gibi, daha gerçekçi, daha ayakları yere basan bir tarzda anlatmalarını öğütlerler. Müşterilerinin bir durumla ilgili algısını, tetikleyici kaygı düzeyinden daha sıradan ve daha az korkutucu bir dereceye düşürmeye, geriletmeye yardım ettiklerinde buna “felaketleştirmeyi hafifletme” adını verirler. Örneğin bilişsel terapinin kurucusu Aaron T. Beck endişeyle başı dertte hastalarına, acı veren olayları gerçeklere dayalı olarak, kuvvetli değer yargıları ya da duygu odaklı bir dil olmaksızın anlattıkları “felaketleştirmeyi hafifletme” senaryoları yazmaları gerektiğini söylemiştir: “İşimi kaybettim ve bu konuda yapabileceğim hiçbir şey yok – tam bir felaket!” yerine “İşimi kaybettim, şimdi yeni iş arıyorum” gibi... Bir düşünün: Sıkıntılı olduğunuzda abartmaya ve bazı şeyleri hem kendinize hem başkalarına anlatmak için keskin ve duygusal bir dil kullanmaya yatkın olmaz mısınız? Felaketleştirmeyi hafifletme kötü bir şey olma ihtimalini ve şiddetini yeniden değerlendirmeyi ve bunu daha gerçekçi sözlerle dile getirmeyi içerir. Beck müşterilerine sorar: “Gerçekten düşündüğünüz kadar korkunç olur muydu?” Felaketleştirme çoğu kez “Ya olursa?” diye düşündürür. Ya en kötü senaryo gerçekleşirse? İşte bu dayanılmaz olur. Diğer taraftan, felaketleştirmeyi hafifletme “Ya olursa?” sorusundan “Ne olur yani?” sorusuna geçişi tanımlar: *Şunlar şunlar olursa ne olur yani? Dünyanın sonu değil. Ben başa çıkabilirim.*

Felaketleştirmeyi hafifletmenin bir başka bilinen metodu bilişsel terapistlerin müşterilerine defalarca “Sıradaki ne?” diye sormasıdır. Korkulan olayların zihinsel görüntüleri çoğu kez hızla en kötüye, en kaygı tetikleyici bölüme tırmanır ve başa gelen bu üzücü olay sanki bir şekilde zamansızmış gibi oraya yapışıp kalır. Halbuki gerçekte, her şeyin önce, sırasında, sonra diye evreleri vardır. Her şey zamanla değişir, tecrübeler, yaşananlar gelir ve gider. Kaygı çoğu kez sadece görüntüyü en kötü noktaya taşıyarak gerçekçi ve felaketle ilgili olmayan bir şekilde önümüzdeki saatlerde, günlerde, haftalarda, aylarda olması en muhtemel şeyleri düşleyerek azaltılabilir. Daha sonraki bölümlerde göreceğimiz gibi, kendisine olayların geçiciliğini hatırlatan Marcus için bu en sevdiği stratejilerden biridir. Bunu yapmanın bir yolu da kendine sormaktır: “Gerçekçi olarak bundan sonra olması en muhtemel şey nedir? Sonra nedir? Peki, sonra nedir?” vesaire.

Beck’in kaygı için orijinal bilişsel terapi yaklaşımı, Richard Lazarus tarafından geliştirilen ve “etkileşimsel” stres modeli diye bilinen bir çalışmadan kaynaklanır.⁽³²⁾ Bir tahterevalli düşünün, bir tarafta bir durumun vahameti ile ilgili sizin değer tahmininiz –bu ne tehlikeli ve tehditkâr bir iştir– diğer tarafta bununla başa çıkma yeteneğiniz –isterseniz özgüveniniz deyin– ile ilgili sizin değer tahmininiz. Eğer tehdidin başa çıkma yeteneğinizden daha ağır basacağına ve tahterevallinin tehlikeye doğru yatacağına inanırsanız, o zaman büyük ihtimalle aşırı derecede stres altında ve kaygılı hissedeceksiniz demektir. Diğer taraftan, eğer tehdidin vahametinin düşük ve sizin baş etme yeteneğinizin yüksek olduğunu hesap ederseniz, o zaman da tahterevalli size doğru yatacak ve sakin ve özgüvenli hissedeceksinizdir. Stoacılar modern terapistler gibi, bu denklemin iki tarafının da üzerinde değişiklik yapmaya çalıştılar.

Bu yüzden, korkulu bir durumun daha gerçekçi bir tanımlamasına bir kez ulaştığınızda, genellikle potansiyel olarak baş

edeceğiniz ve sonuçlandırabileceğiniz yolları dikkate alırsınız. Bazen bu yaratıcı bir şekilde problem çözmeyi; alternatif çözümler için beyin fırtınasını ve sonuçları tartışmayı içerir. Stoacılar kendilerine şunu sormayı severdi: “Bu durumu daha iyi halletmeme yardımcı olacak hangi erdemleri Doğa bana vermiş olabilir?” Başka insanların da bunlarla nasıl baş ettiğini sorgulayabilirsiniz – ki böylece onların tutum ve davranışlarını model olarak alabilirsiniz. Sokrates, Diyojen ya da Zenon rol model olarak ne yapardı? “Aynı durumla karşılaşsaydı Marcus ne yapardı?” diye de sorabiliriz. Modern terapide, müşteriler başkalarının davranışlarını model olarak alırlar ve korkulu durum gerçekten başlarına gelseydi nasıl üstesinden gelebileceklerini anlatan “baş etme planları” geliştirirler. Başkasının ne yapacağını ya da ne yapılması gerektiğini size önermesini dikkate almanız daha iyi baş etme planları formüle etmenizde yardımcı olabilir ve bu da genellikle sizi felaketeleştirmeyi hafifletme aşamasına ve durumun vahametinin sizin değer tahmininizde derece düşürmesine götürecektir. Bunun anlamı, olayları “tamamen dayanılmaz” olarak düşünmekten dayanılabilir olmaya ve üstesinden gelmeye giden yolları gerçekçi olarak zihinde canlandırmaya geçmektir. Baş etme planınız daha net ve siz bunu uygulamak için kendinizden daha emin oldukça, *daha az endişe duyma eğiliminde olacaksınız.*

Arkadaşları duygusal yönden mücadele ederken, Stoacılar onlara olayları daha az felaketli, daha çok yapıcı olarak görmelerine yardımcı olacak teselli mektupları yazdı. Bugün Seneca tarafından yazılmış altı teselli mektubu vardır. Örneğin yakın zamanda oğlunu kaybetmiş Marcia adında bir kadına yazmıştı. Seneca'nın ona tesellileri arasında, ölümün yaşamın tüm acılarından kurtuluş olduğu, bizim doğmadan önce içinde bulunduğumuz aynı huzur verici âleme bizi geri gönderen, çektiğimiz cefanın onun ötesine uzanamadığı bir set olduğu gibi ar-

gümanları vardı. Ayrıca Epiktetos öğrencilerine, çok beğendiği ve saygı duyduğu bir Stoacı'nın, Paconius Agrippinus'un ne zaman kötü bir şey olsa, başına bir şey gelse, teselli etmek için kendisine benzer mektuplar yazdığını söylemiştir.⁽³³⁾ Hastalıkla, iftirayla, sürgünle karşılaştığında, karakter gücünü gösteren fırsatlar olarak, bu olayları öven Stoacı "methiyeler" yazmıştır. Agrippinus gerçekten usta bir felaket hafifleticisidir. Her zorluğu; bilgeliği ve karakter gücünü gösterip baş etmek için bir fırsat olarak görerek yeni bir çerçeveye oturtmuştur. Epiktetos, Agrippinus'un bir gün arkadaşlarıyla yemek hazırlığı yaparken bir habercinin gelip İmparator Neron'un onu siyasi bir tasfiyenin parçası olarak Roma'dan uzaklaştırıp sürgüne gönderdiğini söyler diye anlatır. "Peki, o zaman..." der Agrippinus omuz silkererek. "Yemeğimizi Aricia'da yiyeceğiz; onun sürgüne gittiği yerin yol üzerindeki ilk durağında."⁽³⁴⁾

Kendinizi bu Stoacı tarafsız anlatım uygulamasında eğitmeye, hemen şimdi üzüntü veren ya da tartışmalı bir olayı açık ve basit bir dille yazarak başlayabilirsiniz. Olayları mümkün olduğu kadar tam ve doğru ifade edin ve onlara daha felsefi perspektiften, kasıtlı bir ilgisizlikle bakın. Bu sanatı iyice öğrendikten sonra bir adım ileri gidin ve Paconius Agrippinus'un örneğini izleyerek pozitif fırsatlar arayın. Karakter gücünü kullanarak nasıl gösterebileceğinizi ve durumla nasıl başa çıkacağınızı yazın. Kendinize, hayran olduğunuz birinin aynı durumla nasıl başa çıkacağını ya da ne yapmanızı tavsiye edebileceğini sorun. Olaya, duygusal direncinizi ve başa çıkma becerilerinizi kuvvetlendirebilmek için fırsat veren spor salonundaki bir egzersiz arkadaşı muamelesi yapın. Senaryonuzu yüksek sesle okuyabilir, defalarca gözden geçirebilir ve olaylar hakkında nasıl hissettiğinize yardım ettiğine tatmin oluncaya kadar yeni versiyonlar yazabilirsiniz.

Marcus olaylara bu şekilde bakmaya, değer yargılarımızın dış olaylardan *ayrılmasını* gerektirme olarak atıf yapar. Bilişsel

terapistler onlarca yıl boyunca müşterilerine Epiktetos'tan şu ünlü alıntıyı öğütlemiştir: “Bizi üzen, olaylar değil olaylar hakkındaki yargılarımızdır” ve bu müşterinin tedaviye yaklaşımının ilk uyum sağlamasının (“sosyalizasyon”) ayrılmaz parçası olmuştur. Bu tür teknik BDT’de (bilişsel davranış terapisi) “bilişsel mesafe koyma” olarak ifade edilir, çünkü düşüncelerimiz ile dış gerçek arasındaki mesafeyi ya da ayrımı hissetmeyi ve algılamayı gerektirir. Beck bunu, “düşünme üzerine düşünme”yi içeren bir farkındalık düzeyine geçiş anlamına gelen “bilgi ötesi” süreç olarak tanımlar.

“Mesafe koyma” kişinin kendi düşüncelerini (ya da inançlarını) “hakikatin kendisi”nden daha çok “hakikatin yapıları” olarak görme yeteneğine atıf yapar.⁽³⁵⁾

O bunun, müşterilere renkli gözlük camı benzetmesini kullanarak anlatılmasını tavsiye ediyordu. Dünyaya pozitif pembe gözlüklerin ya da kederli mavi olanların *ardından* bakarız ve her şeyin bizim gördüğümüz gibi olduğunu sanırız. Lakin gözlüklerin kendisine de bakarız ve görüşümüzü renklendirdiklerini fark ederiz. Düşüncelerimizin ve inançlarımızın bizim dünya algımıza nasıl renk kattıklarını fark etmek, onları bilişsel terapide değiştirmek için önkoşuldur. Sonraki kuşakların klinik tedavi uzmanları ve araştırmacıları bilişsel mesafe koymada sıkı ve titiz bir eğitimin kendi başına birçok olayda tedavi edici gelişmenin gerçekleşmesinde yeterli olduğunu ortaya çıkardı. Bu bilişsel beceriye verilen daha fazla önem, *farkındalık ve kabul* olarak bilinen BDT’ye yaklaşımın ayrılmaz bir parçasıdır.

Bazen sadece Epiktetos’un “Bizi üzen, olaylar değildir” sözünü hatırlamak, düşüncelerimizden uzak bilişsel mesafe kazanmamıza, onlara dünyanın gerçekleri yerine hipotezler (varsayım) olarak bakmamıza imkân vererek yardımcı olabilir. Bununla birlikte aşağıdaki gibi modern BDT’de kullanılan *birçok* bilişsel mesafe koyma teknikleri de vardır:

- Düşünceleriniz oluştuğunda onları özlü bir şekilde yazmak ve sonra onları incelemek
- Onları bir karatahtaya yazmak ve ta öteden –kelimenin tam anlamıyla bir mesafeden– bakmak
- Şimdi, düşündüğümün farkındayım...” gibi bir ifadeyi örnek olarak koymak
- Sanki başka birinin düşünceleri ya da inançlarını irdeliyormuşsunuz gibi, örneğin “Donald... düşünüyor” diyerek, üçüncü şahıslara atıfta bulunmak
- Belirli bir fikrin artılarını ve eksilerini yansız bir tutumla değerlendirmek
- Sayaç kullanarak ya da çetele tutarak belirli düşüncelerin sıklık derecesini tarafsız bir merakla izlemek
- Perspektif değiştirmek ve ilk bakış açınızın daha az sabit ve daha az katı olabilmesi için aynı duruma alternatif bakış serileri tasavvur etmek. Örneğin: “Marcus Aurelius gibi olsaydım, arabamı çarpmakla ilgili nasıl hissedebilirdim?”, “Bu kızıma olsaydı, başa çıkması için ona ne öğütlerdim?”, “On ya da yirmi yıl sonra gerideki olaylara bakıp onlarla ilgili ne düşüneceğim?”

Antik Stoacı literatürde bulunmuş çok sayıda mesafe koyma metodu vardır. Örneğin Epiktetos’un *Elkitabı*’nda öğrencilerine yapmalarını söylediği gibi, “Siz yalnızca bir duygusunuz ve temsil ettiğinizi iddia ettiğiniz şey değilsiniz” deyip duygularınıza ve düşüncelerinize sadece *konusarak* (“apostrof koyarak”) bilişsel mesafe kazanmakta kendinize yardımcı olabilirsiniz.

Elkitabı, aslında bazı şeylerin “bize bağlı” ya da dolaysızca kontrolümüz altında olduğunu ve bazı şeylerin olmadığını kendimize hatırlatma amacı güden bir teknikle başlar. Modern Stoacılar buna bazen “Kontrol İkilemi” ya da “Stoacı Çatallanma” derler. Sadece bu ayrımı hatırlamak bile dış olaylara karşı ilgisizlik duygusunu yeniden kazanmanıza yardım edebilir. Şöyle

düşünün. Bir şeyin iyi ya da kötü olduğuna kuvvetlice hüküm vererseniz, onu elde etmeyi ya da ondan kurtulmayı istediğinizi söylemeye de kendinizi bağlarsınız. Fakat, bir şey sizin kontrolünüz dışındaysa, onu elde etme ya da ondan kurtulma gereğini talep etmek düpedüz akıldışı olur. Hem bir şey yapmanız gereğine hem de onu yapmanın elinizden gelmediğine inanmak bir *çelişkidir*. Stoacılar bu kafa karışıklığını çoğu duygusal acı çekmenin temel nedeni olarak görüyordu. Yalnızca bizim kendi iradi davranışlarımız, isteyerek yaptıklarımız, niyetlerimiz ve yargılarımız da diyebilirsiniz, dolaysız olarak kontrolümüz altındadır diyorlardı. Tabii ki kapıyı açabilirim ama bu her zaman eylemlerimin bir *sonucudur*. Sadece benim kendi gönüllü eylemlerimin kendisi gerçekten benim kontrolüm altındadır. Dış faktörleri, olayları iyi ya da kötü diye yargıladığımızda, sanki nelerin kontrolümüz altında olduğunu unuttur ve sorumluluk alanımızı fazla genişletmiş gibi oluruz. Stoacılar yalnızca kendi eylemlerini iyi ya da kötü, erdemli ya da erdemsiz diye görür, bu nedenle tüm dış faktörleri ilgisiz olarak sınıflandırır, çünkü onlar bu anlamda tamamen “bize bağlı” değildir.

Gördüğümüz gibi tabii ki Stoacılar hâlâ sağlığı hastalığa, zenginliği yoksulluğa tercih etmenin makul olduğuna inanmaktadırlar. Bununla birlikte dış faktörlere çok fazla değer bahsettiğimizde kendimizi kandırdığımızı iddia ederler. Onlar aynı zamanda olayların herkese aynı görünmediğini anlayarak bilişsel mesafe kazanmak için kendilerini eğitmişlerdir: Bizim kendi perspektifimiz çokların içinden sadece bir tanedir. Örneğin, insanların çoğunluğu ölmekten korkar, fakat Epiktetos, Sokrates’in ölümden korkmadığını söyler. Yaşamayı yeğlemiş olabilmesine rağmen, ölümüyle erdem ve bilgelikle karşılaştığı sürece Sokrates ölmeye karşı nispeten ilgisizdir. Bu, ideal bir “iyi ölüm” olarak bilinirdi ve “ötenazi” sözcüğü buradan çıkmıştır. Lakin Sokrates ve Stoacılar için iyi bir ölüm, erdem ve

bilgelikle karşılaşaninkine kadar da güzel ve huzurlu bir ölüm anlamına gelmez. Belli bir durumu herkesin felaket olarak görmediğini bilmek, bunun “fenalığının”, olayın kendisinden çok bizim kendi düşüncemizden, kendi değer yargularımızdan ve kendi tepki verme tarzımızdan kaynaklandığını daha fazla fark etmemize yol açmalıdır. Fenalık (kötülük) fiziksel bir özellik/ eylem değildir. Aristo’nun dediği gibi, ateş İran’da olduğu gibi Yunanistan’da da aynı şekilde yanar fakat insanların neyin iyi neyin kötü olduğu ile ilgili yargıları bir yerden diğerine değişir. Marcus bu yüzden, renkli camlardan dünyaya bakma benzetmesinden farksız, fikirlerimizi dış nesnelere üzerinde parlayan güneş ışınları ile kıyaslar. Marcus, değer yargularımızın izdüşümler olduğunun farkına vararak onları dış olaylardan ayırdığımızı söyler. Bu bilişsel sürece, zihnin “arınma”sı (katarsis) olarak atıf yapar.

Bu bölümde Marcus’un içine doğduğu aileden aldığı sadelik ve açık konuşma gibi değerlerin İkinci Sofistler Kuşağı ve Hadrian’ın sarayındaki retorikçiler ile nasıl çatıştığını gördük. Bu, onun bir retorik *karşıtı* olarak, olayları daha tarafsız bir dille –modern bilişsel terapide felaketi hafifletmede kadim haberci olan değer yargularından muaf bir şekilde– yeniden tanımlama gibi teknikler üzerinden Stoacıların radikal dil kullanımını kucaklamasına yol açtı.

Durumumuzu, her ne olabilirse, tanımlama yaklaşımını kabullenmek, diğer Stoacı uygulamaları öğrenmenin temel adımıdır. Bizi bir sonraki adıma götürür: Sizin hangi becerilerinizin ya da erdemlerinizin, hayatla daha iyi baş etmenize imkân vereceğini ya da bilge bir insanın aynı durumun üstesinden nasıl geleceğini değerlendirmeye... *Bilişsel mesafe koyma* ya da *arınma* diyelim, güçlü değer yargularımızı dış olaylardan, sadece şeylere, nesnelere aşırı bağlanmayarak, ayırabiliriz. Bunu başta aldatıcı bir kavram olarak görebilirsiniz ama Epiktetos’un

ünlü deyişini hatırlamak –“Bizi üzen olaylar değil, olaylar hakkındaki değer yargılarımızdır”– size rehberlik edecektir.

Marcus'un saray hayatı ve formel retorik ile ilgili hayal kırıklığının ardından gözünü açmasının gittikçe felsefeye daha sıkı sarılmasına yol açtığını görmüştük. Kişisel akıl hocası Junius Rusticus onu, Stoacı felsefe yolunda daha kapsamlı bir dönüşüm geçirmesi ve bir yaşam tarzı olarak canıgönülden kucaklaması gereğine inandıracaktır.

3.

BİLGEYİ İZLEMEK

Bir delikanlı olarak Marcus Aurelius sıkça kızmamak ve çoğu kez de öfkeye kapılmamak için mücadele ederdi. O anlarda sonradan pişman olacağı bir şey yapmaktan kendini dizginleyebildiği için yaşamının ileriki yıllarında tanrılara teşekkür edecekti. Hadrian'ın öfkesinin verdiği zararı görmüştü. Utanç verici bir öfke nöbeti sırasında imparator, herhalde seyredenlere korku salarak, demirden bir milin ucuyla zavallı bir kölenin gözünü çıkartmıştı. Kendine geldiğinde, Hadrian, özür diler gibi, hatasını telafi etmek için adama yapabileceği bir şey olup olmadığını sormuştu, gelen cevap ise “Tek istediğim gözümü geri almak” olmuştu.⁽¹⁾

Halefi Antoninus, Hadrian'ın tersine, herkesin bildiği gibi nazik, yumuşak ve soğukkanlıydı. *Meditasyonlar*'ın birinci kitabında Marcus, üvey babasının erdemleri üzerine çok düşünmüş, hatta kendisine Antoninus'un havarisi olarak atıfta bulunmuş fakat Hadrian'ın hiçbir erdeminden söz etmemişti. Marcus, Antoninus'u onun amaçladığı her şeyin kendisinde de olmasını istediği, ideal bir hükümdar modeli olarak görmüştü. Doğrusu, Antoninus'un ölümünden on küsur sene sonra Marcus hâlâ dikkatli bir şekilde onun dersleri, örnekleri üzerinde derin derin düşünmekteydi.

Stoacılar Marcus'a, öfkenin geçici delilikten başka bir şey olmadığını ve kölenin gözü olayında olduğu gibi, sonuçları-

nın çoğu kez tamir edilemez olduğunu öğretti. Aynı zamanda onu psikolojik kavramlarla ve kendi saldırganlık duygularına hâkim olması için gereken araçlarla donattı. Marcus çok net olarak kibirli ve dengesiz Hadrian'dan çok daha fazla, alçakgönüllü ve barışçı Antoninus gibi olmak istiyordu. Yine de bunu elde etmek için yardıma ihtiyacı vardı. İronik bir şekilde, onun öfkesini nasıl kontrol edeceğini öğreterek, çok sık provoke eden adama güveniyordu. Marcus'un Stoacı akıl hocası Junius Rusticus sıkça onu çileden çıkartır fakat nasıl normal ruh haline geri döneceğini de gösterirdi. Göreceğimiz gibi, Stoacıların birçok öfke kontrolü teknikleri vardı. Bunlardan biri, duygularımız doğal olarak yatışana kadar beklemek ve sonra sakince bilge birinin benzer durumda ne yapacağını irdelemektir. Marcus ayrıca Rusticus'tan, başkalarıyla onların telafi etme ya da özür dileme isteklerinin hemen ardından nasıl uzlaşılacağını da öğrenmişti. Belki de bu, Marcus'un kızmakta olduğunu sezen Rusticus'un, ona öğrendiği ve özendiği zarif bir davranış örneği sunarak nasıl belirli bir şekilde hareket ettiğini gösterir.

Antoninus profesyonel bir felsefe eğitmeniyken, Stoacılıkta da uzman olan Rusticus muhtemelen daha çok bir akıl hocası ya da özel öğretmen olarak bulunuyordu. Konsül mertebesinde Romalı bir devlet adamı olan Rusticus, Marcus'tan kabaca yirmi yıl kadar kıdemliydi. Epiktetos ve öğrencilerine göre siyasi bir kahraman olan Stoacı Muhalefet'in lideri Thrasea'nın arkadaşı ve destekçisi ünlü Stoacı Arulenus Rusticus'un torunu olarak biliniyordu. Rusticus, hem özel hem kamusal yaşamda çok saygı duyulan bir insandı ve Marcus'a son derece sadıktı. Fronto, tipik abartıyla, özel mektuplarında Rusticus'un, Marcus'un küçük parmağını korumak için "memnuniyetle teslim olacağını ve hayatını feda edeceğini" söyler. Marcus, açık bir biçimde Rusticus'a saygı ve hayranlık duydu, kısa süre içinde kendisini Stoacıların havarisi olarak gördü ve on yıllar boyunca, impa-

rator olduktan sonra bile ona sadık ve içten bağlı kaldı. Örneğin, imparatorun sarayda muhafız kıtası başkanını dudağından öperek karşılaması bir gelenektir, fakat Marcus, sanki kendi kardeşini selamlıyormuş gibi, karşılaştıklarında her zaman önce Rusticus'u öperek bu âdetle ilişkisini kopardı. Bu jest, filozofun sarayda özel bir yeri olduğunu açık bir şekilde herkese anlatıyordu. Eğer Antoninus Marcus'un imparator olarak rol modeli ise, onun bir Stoacı olarak izlemek için peşine düştüğü esas örneği hiç kuşku yok, Rusticus sağlıyordu. Marcus'un başka bir yerde söylediği gibi, felsefe onun annesiydi, saray ise sadece üvey annesi...⁽²⁾

Marcus'un bir felsefeci olarak gelişmesinde merkezdeki figür hiç şüphesiz Rusticus'tu. Bununla birlikte, Marcus ilişkilerinde en önemli olaylardan birinin, kendi kişisel kütüphanesinden Epiktetos'un dersleri üzerine bir dizi notları öğretmeni Rusticus'un ona vermesi olduğunu söyler. Marcus muhtemelen Arrian tarafından kaydedilmiş olan ve *Meditasyonlar*'da birçok kez alıntı yaptığı *Diskurlar*'ı kastetmiş olmalıdır. Daha önce gördüğümüz gibi, Arrian Epiktetos'un öğrencisiydi ve bugün sadece dördü bulunan felsefi tartışmaların sekiz cildinin kopyasını yazmıştı. Ayrıca onun Epiktetos'un deyişleri, *Elkitabı* ya da *Enchiridion*'un kısa özetleri de elimizdedir. Arrian kendi çabasıyla üretken bir yazar ve çok başarılı Romalı bir general ve devlet adamıydı. Hadrian onu senatör yapmış ve sonra da MS 131 yılı için *senelik konsül* olarak atamıştı, daha da sonra Arrian imparatorluk için en önemli askeri garnizonlardan biri olan Kapadokya'da altı yıl süreyle yönetici olarak görev yapmıştı. Antoninus'un hükümdarlığı sırasında emekli olup Atina'ya gitmiş, sonra orada *archon*, hâkim ve eyalet başkanı olarak aşağı yukarı Marcus'un hüküm sürmeye başladığı tarihlerde, ölmeden önce hizmet etmişti. Marcus ve Rusticus'u Epiktetos'a bağlayan eksik halkanın Arrian olması mümkündür.

Arrian Rusticus'tan yaklaşık on yıl kadar yaşlıydı ve muhtemelen birbirlerini biliyorlardı. Aslında dördüncü yüzyılın Romalı filozofu Themistius onlardan birlikte bahseder. Hadrian, Antoninus ve Marcus'un "Arrian'ın ve Rusticus'un sadece dolmakalem filozofları olmalarını reddederek onları kitaplarının başından çekip aldığını" söyler.⁽³⁾ Arrian ve Rusticus'un evde güvenli bir şekilde kalırken cesaret hakkında yazmalarına, kamusal yaşamdan uzak dururken hukuksal incelemeler hazırlamalarına, Roma hükümetinde yer almaktan kaçınırken yönetimin en iyi şekli üzerine kafa yormalarına imparatorlar izin vermediler diye söylenir. Bunun yerine Stoacı felsefe çalışmalarında "generalin çadırına ve konuşmacının platformuna" eşlik etmeleri istenir. Themistius, Romalı generaller olarak görev başındayken Arrian'ın ve Rusticus'un Hazar Geçidi'nden (Büyük İskender Geçidi) geçerek Alanları (İskit-Sarmat kökenli göçebe halk) Ermenistan dışına sürdüklerini, İberler ve Arnavutlar için sınırlar oluşturduklarını bildirir. Bu askeri başarıların ödülü olarak ikisi de konsül olarak atanmış, büyük Roma şehrini yönetmiş ve Senato'ya başkanlık yapmışlardır. Marcus'un önünde giden böyle örnek insanlar –Stoacılıktan esinlenen devlet adamları ve askeri kumandanlar– onun hem bir imparator hem de bir filozof olabileceğine inanması için cesaret vermişlerdir.

Marcus'un imparator ilan edilmesinden bir yıl sonra, Rusticus'un ikinci kez konsül olarak atandığını biliyoruz. MS 162-168 arasında kent valisi olarak da görev yaparken, imparatorluğunun ilk evrelerinde Marcus'un Roma'da etkin bir şekilde sağ kolu ve en güvenilir adamı oldu. Bu dönemden kısa bir süre sonra, belki de salgının başka bir kurbanı olarak öldü ve Marcus Senato'dan onun onuruna birçok heykel dikilmesini talep etti. Öteki hocalarına yaptığı gibi, Marcus, Rusticus'un bir heykelciğini kişisel mabedinde tuttu ve anısına kurbanlar

sundu. Bu da bizi garip bir soruyla baş başa bıraktı: *Rusticus, gelecekteki imparatoru böylesine sinirlendirecek tam olarak ne yapmış olabilirdi?*

Cevap ikisinin ilişkisinin doğasında yatıyor olabilir. Marcus *Meditasyonlar*'da kendisine, okuma yazmayı öğrenirken, önce öğrenci olmadan öğretmen olamayacağınızı ve bunun yaşam sanatı için daha doğru olduğunu söyler.⁽⁴⁾ Stoacılık öğrencileri öğretmenlerinin bilgeliğinden, onlara hem davranışlarına öykünmeye çalıştıkları *modeller* olarak hem de öğütlerini dinleyebilecekleri *akıl hocaları* gözüyle bakarak yararlandılar. Muhakkak ki Rusticus, Marcus'a bilgeliğin ve erdemın canlı bir örneğini gösterdi. *Meditasyonlar*'da Marcus, Kalkedonlu Apollonius ve Heroneyalı Sextus ile beraber üç hocasından biri olan Rusticus'un Stoacılığı bir yaşam tarzı olarak örnek verdiğini anlatır. Ona *akıl vermek, tavsiyede bulunmak* için de oradaydı, ancak yol göstermeyi, ahlak düzeltmeyi öneriyordu. Aslında Marcus'un söylediğine göre, onun ahlak eğitimine ve Stoacı psikolojik terapiye (*therapeia*) ihtiyacı olduğunu ona gösteren Rusticus'tu. Bu, ilişkilerindeki gerilimi açıklayabilir. Marcus, Rusticus'u bir arkadaş olarak içtenlikle seviyor ve bir öğretmen olarak hayranlık duyuyordu, ama herhalde genç Sezar'ın dikkatini sık sık karakterindeki kusurlara çektiği için, zaman zaman onu çileden çıkararak biri olarak da görüyordu.

Rusticus'un, Marcus'un karakterinin hangi tarafına karşı çıktığını *Meditasyonlar*'daki yorumlara dayanarak da anlayabiliriz belki. Örneğin Rusticus, mümkün olduğunda normal bir yurttaş gibi giyinmesi için Marcus'u teşvik ederek ona gösterişçi olmamayı öğretti. Ayrıca Marcus'a felsefenin dikkatli ve sabırlı bir öğrencisi olmayı, yalnızca göz gezdirmek yerine dikkatlice okumayı, tatlı dilli konuşmacılar tarafından kolaylıkla aklını çeldirmemeyi de öğretti. Aynı şekilde Epiktetos öğrencilerine defalarca, Sofistler gibi felsefeyi ciddiye almadan konuşmama-

larını, onun yerine bunun meyvelerini tam da karakterlerinde ve eylemlerinde göstermelerini söylediler. Dobra bir tarzda onlara koyunların çobanlara ne kadar da çok yediklerini göstermek için otları kusmadıklarını, aksine yediklerini içeri doğru hazmederek dışarı doğru iyi yün ve süt ürettiklerini anlatırdı.⁽⁵⁾

Bununla birlikte Rusticus'un beraberinde getirdiği en büyük değişiklik, Romalı bir asilden beklendiği gibi, Latin retoriğinin formel öğrenimini dışlamaya ve bunu bir yaşam tarzı olarak Stoacı felsefeye daha fazla bağlanma adına yapmasına Marcus'u ikna etmek oldu. Marcus'un iki en önemli hocası, filozof Rusticus ve retorikçi Fronto yaklaşık on yıl onun ilgisi için yarışmış göründüler ama en sonunda Rusticus kazandı. Bilgeler bu "dönüşümü" Marcus'un 25 yaşında olduğu MS 146'ya atfederler. Fronto'ya yazdığı bir mektupta Latin retoriği üzerine çalışmalarına konsantre olamadığını itiraf eder. Aristo isimli bir filozoftan okuduğu kitaplardan sonra bir neşe ve keder karışımına kapılmış ve kötü bir şekilde etkilenmiştir. Çoğu bilge bunun Zenon'un öğrencisi olan ve onun öğretilerine isyan ederek Stoacılığın daha sade ve daha katı olan ve Kinizm'e benzeyen bir versiyonunu benimseyen Sakız Adalı Aristo olduğuna inanır. Ya Rusticus ya da onun Stoacı öğretmenlerinden bir başkası, bu yazıları Marcus'la paylaşmış olmalıdır. Aristo, filozofların asıl konusunun, *Meditasyonlar*'da yansıtılmış bir tutum olarak gördüğümüz ahlakbilim öğrenimi ve çalışmaları olması gerektiğini savunarak, mantık ve metafizik eğitimi görülmesini reddeder.

Marcus Fronto'ya, Aristo'nun yazılarının ona acı çektirdiğini, kendi karakterinin erdem için ne kadar yetersiz kaldığının bilincine varmasına neden olduğunu söyler.

"Senin öğrencin tekrar tekrar kızarıp bozarıyor çünkü 25 yaşında ben, bu mükemmel öğretileri ve katıksız ilkeleri henüz ruhumla kaynaştırmış, bütünleştirmiş değilim."⁽⁶⁾

Genç Sezar gerçekten bir çalkantı içindeydi. Üzüntülüydü, öfkeliydi ve iştahını kaybetmişti. Başkalarına gıpta ettiğini belirtiyor, belki de kendini Stoacılığa adanmak ve hayran olduğu filozoflar gibi olmak için can attığını söylemek istiyordu. Marcus'un, Fronto ve Herodes Atticus gibi Sofistlerle araya mesafe koymaya başlaması aşağı yukarı bu zamanlara denk düşer.

Stoacı bir filozof tarafından yapılan akıl hocalığı süreci aslında neye benziyordu? Niye bunun Marcus üzerinde çok derin ve kalıcı bir etkisi oldu? Stoacılar, tutkuların onlar tarafından yapılan psikoterapilerini anlatan birçok kitap yazdı, bunların içinde okulun üçüncü başkanı Hrisippos'un yazdığı *The Therapeutics/Tedavi Bilimi* de vardı. Ne yazık ki bugün hepsi kayıptır. Lakin Marcus'un ünlü doktoru Galen tarafından yazılmış *Ruhun Tutkularının Teşhis ve Tedavisi Üzerine* başlıklı inceleme günümüze kadar gelmiştir. Felsefede seçmeci ve derlemeci bir üsluba sahip çok bilgili bir kişi olan Galen, önceleri Philopater adlı bir Stoacı nezaretinde öğrenim görmüş ve erken Stoacı felsefeden yararlanarak, Zenon'dan alıntıyla, bunu kendi hesabına sağlıksız tutkuların teşhis ve tedavisinde kullanmıştı. Bu bize, Marcus'un Rusticus'la birlikte araştırıp incelediği Stoacı "terapinin" mahiyetiyle ilgili bazı ipuçları verebilir.

Genç bir adam olarak Galen, Delfi Kâhini'nin "Kendini bil" özlü sözünün neden bu kadar takdir edildiğini ve saygı duyulması gerektiğini merak ediyordu. *Zaten* herkes kendini bilmez mi? Yine de yavaş yavaş aramızda sadece çok bilge olanların gerçekten her zaman kendini bildiğini fark eder oldu. Geri kalanımız, Galen'in gözlemlediği gibi, ya tamamen hatasız olduğumuzu ya da kusurlarımızın az, hafif ve seyrek olduğunu zannetme tuzağına düşmeye yatkındır. Aslında kendilerinde kusur bulamayanlar, çoğu kez başkalarının gözünde en derin biçimde kusurlu olanlardır. Bu, Ezop'un bir fablı ile örneklenir. Her birimiz boynumuza asılı iki torba ile doğarız: Birisi

gözümüzün önünde sallanan ve başkalarının hatalarıyla dolu olan, öteki de arkamıza gizlenmiş ve kendi hatalarımızla dolu olan. Başkalarının kusurlarını oldukça açık bir şekilde görürüz fakat bizim kusurlarımız kör noktada kalmışlardır. Benzer bir biçimde, İncil de, neden kardeşimizin gözündeki kıymığı görürüz de görüşümüzü kapatan kocaman kalası fark etmeyiz diye sorar (Matta 7:3-5). Galen, Platon'un bunu, âşıkların sevdikleriyle ilgili genellikle kör olduğunu söyleyerek, çok iyi anlattığını ifade eder. Biz bir anlamda, en çok kendimizi severken en çok da hatalarımızla ilgili körlük yaşarız. Bu nedenle, çoğumuz yaşamlarımızı geliştirmek için gereken öz farkındalığa ulaşmak için mücadele ederiz.

Galen'in bu soruna çözümü, bizim için bilgeliğine ve tecrübesine gerçekten güvenebileceğimiz, uygun bir akıl hocası bulmaktır. Bir şarkıcının hakikaten berbat olduğunu herhangi biri söyleyebilir ama bir performansta çok güç algılanan kusurları yakalamak ancak uzman işidir. Aynı şekilde başka birinin karakterinde *hafif* kusurların farkına varmak için ahlaki bilgiye sahip bir kişi gerekecektir. Hepimiz biliyoruz ki, birisinin yüzünü ateş bastığında ve bağırmaya başladığında o kişi kızmıştır, fakat birisi sadece kızmanın eşigindeyse bunu ancak insan doğası üzerine gerçek bir uzman, belki de o kişinin kendisi bile farkında değilken, söyleyebilir. Bu yüzden daha yaşlı ve daha bilgi bir arkadaş edinmek için çaba göstermeliyiz; dürüstlüğü ve açık konuşmasıyla bilinen, yardıma ihtiyaç duyduğumuz aynı tutkuların daha önce üstesinden gelmiş, erdemsizliklerimizi doğru dürüst tanımlayabilen ve yaşamda nerede yoldan çıktığımızı samimiyetle bize söyleyebilen birini... Galen'in anlattıkları biraz günümüz danışmanı ya da psikoterapisti ile müşterisi arasındaki ilişki gibi gelebilir. Lakin daha iyi bir kıyaslama, alkol ve uyuşturucu bağımlılarının tedavisini sağlayan "sponsorluk" ya da akıl hocalığı ile benzer alışkanlıklarla mücadele ve iyileşme

sürecinde, Seneca'nın deyişiyle, daha tecrübeli bir hasta dostun yardımındaki karşılaştırmadır. Tabii ki, uygun akıl hocasını bulmanın söylemesi kolay, yapması zordur.

Marcus, Stoacılık üzerinden bilgeliğe ulaşmayı gerçekten isteyen kişinin yaşamdaki önceliğinin kendi karakterini geliştirmek ve benzer değerleri paylaşan diğerlerinden yardım ve destek aramak olacağını yazdı.⁽⁷⁾ Bu, Junius Rusticus'un onun için oynadığı rol gibi gözüküyor. Galen, o kişiye bizde herhangi bir sağlıksız tutku fark edip etmediğini sormamız ve açık açık konuşursa kırılmayacağımıza inandırmak gerektiğini söyler. Galen ayrıca aceminin, akıl hocasının bazı gözlemlerinin adaletsiz olduğunu hissetmesinin doğal ve kaçınılmaz olduğunu, fakat sabırla dinlemesi ve sinirlenmeden eleştirileri sineye çekmesi gerektiğini de izah eder. Marcus'un söylediklerinden, Rusticus'un durumu yumuşatmada iyi olmasına rağmen, Marcus için başlangıçta o durumun oldukça zorlu olduğunu anlıyoruz.

Marcus'un, Cinna Catulus adında, hakkında çok az şey bildiğimiz, Stoacı bir öğretmeni daha vardı. Marcus, Catulus'u, arkadaşları onda hata bulduklarında onları dinleyen, onlar bunu çok adaletsiz bir şekilde yapsalar bile her zaman sorunların üzerine giden ve arkadaşlıklarını düzeltmeye çalışan biri olarak gözlüyordu.⁽⁸⁾ Bu nedenle, Rusticus ve Catulus kendi davranışları üzerinden, Marcus'a bir bilgenin arkadaşlarından gelen eleştirileri hoş karşılaması gerektiğini gösterdiler.

Belli ki, Stoacılar açık konuşma sevdasını, dobra dobra konuşmalarıyla ve güçlü hükümdarları bile eleştirmeleriyle tanınmış öncülleri Kiniklerden almışlardı. Bir anlamda, gerçek bir filozofun iktidar gücüne hakikati söylemesi, görevi ve ayrıcalığıydı. Kinik Diyojen hakkında en meşhur efsanelerden biri Büyük İskender'in filozofu nasıl aradığını anlatır. Bu karşıtların yan yanalıdır. Diyojen bir dilenci gibi yaşıyordu, İskender de dünyanın en güçlü insanıydı. Ne var ki İskender'in, Diyojen'e

onun için yapabileceği bir şey var mı diye sorduğunda, “Gölge etme, başka ihsan istemem” cevabını aldığı bilinir. Diyojen, İskender’e sanki eşitlermiş gibi konuşabilirdi, çünkü o güce ve zenginliğe karşı ilgisiz ve umursamazdı. İskender’in pek bilgelik kazanmadan oradan uzaklaştığı söylenir.

Çoğu zaman olduğu gibi Stoacılar daha *ılımlı* bir yaklaşım benimsediler ve konuşmalarının yalnızca dürüst ve sade değil, aynı zamanda dinleyenlerin gereksinimine uygun olması gerektiğiyle de ilgilendiler. İnsanlara açık konuşmanın, onlara *bir fayda sağlamıyorsa*, anlamı yoktur. *Marcus Meditasyonlar*’da hep gerçeği söylemeye ayırdığı değere göndermeler yapar, fakat aynı zamanda onu uygun bir şekilde iletmenin önemini de teslim eder. Örneğin çocukluğunun gramer öğretmeni Kütahyalı İskender’in sözel yanlış yapanları düzeltirken gösterdiği ince düşünceli tavır Marcus’ta yaşamı boyunca sürececek bir izlenim bırakmıştır.⁽⁹⁾ Eğer birisi bir kelimeyi yanlış kullandıysa, İskender onu söyleyeni alenen eleştirmezdi. Onların sözünü asla kesmez ya da hemen oracıkta karşı çıkmazdı. Onun yerine, onları doğru yöne götürecektir daha ustalıklı ve daha dolaylı bir yol izlerdi. Marcus başka bir konuyu tartışırken ya da yanıtlarken, İskender’in zarif ve kurnaz bir biçimde doğru ifadeyi ortaya bıraktığını fark etmişti. Eğer Stoacılar için asıl amaç bilgelikse, bazen gerçeği pat diye, düşünmeden söylemek yeterli olmaz. Başkalarıyla etkin bir şekilde iletişim kurmak için daha çok çaba göstermemiz gerekir.

Diplomasi elbette Marcus için önemliydi. Sezar ve sonra imparator olarak görevleri, yabancı düşmanlarla barış antlaşmaları görüşmeleri gibi çok hassas tartışmaları yönetmeyi, yürütmeyi de içeriyordu. Kişisel haberleşmelerinden, yazışmalarından arkadaşları arasındaki anlaşmazlıkları çözmedeki etkileyici yeteneği ile çekici, cana yakın ve zarif bir insan olduğunu açıkça görebiliriz. Fronto, genç öğrencisinin tüm arkadaş-

larını uyum içinde bir araya getirme yeteneğini överek bunu ballandıra ballandıra anlatır ve efsaneye göre Orfeus'un lirinini müziğiyle vahşi canavarları evcilleştirmesi örneğine benzetir. Marcus'un imparatorluğu boyunca hiç kuşku yok ki o, sabırlı diplomasisi ve duyarlı dil kullanımı ile çok ciddi sorunları bertaraf etmiştir. Doğrusunu söylemek gerekirse, kiminle konuşursa konuşsun, özellikle Senato'da her zaman ince düşünceli ve dürüst olacağını, olması gerektiğini kendisine bile sık sık hatırlatırdı.⁽¹⁰⁾

Doğuştan bu yeteneğe sahip olmasının yanı sıra Marcus, Stoacılardan bilge bir insanın başkalarıyla nasıl iletişim kurması gerektiğiyle ilgili çok şey de öğrendi. Örneğin Kalkedonlu Apollonius sözlerini zapt edecek bir adam değildi, yine de özgüvenini açık fikirliliğiyle dengelerdi. Marcus, çok sevilen başka bir hocasının, Heroneyalı Sextus'un nasıl hem çok ciddi hem de lafını sakınmayan biri olarak izlenim bıraktığını, yine de bilgisize, hatta dik kafalıya karşı son derece sabırlı olduğunu anlatır. Başkasının erdemsizliğini düzeltmek, onun ağzının kokuğunu belirtmeye benzer der Marcus – bunu yapmak kayda değer ince bir nezaket gerektirir. Gerçekten de Marcus şunu fark etti ki Sextus her türlü insanın saygısını kazanmıştı ve bunu karşılıklı konuşmalarını ustaca uyarlayarak yapıyordu, öyle ki onlarla dobra dobra konuşurken ya da bir konuda anlaşamazken bile bu onlara yağcılıktan daha cazip geliyordu. Görünen o ki, Marcus gibi Stoacılar görgü ve nezakete Kiniklerden çok daha fazla değer verdiler. Stoacılar, *bilgece* iletişim kurmak için her konuyu *uygun bir şekilde* ifade etmemiz gerektiğini fark ettiler. Aslında Epiktetos'a göre Sokrates'in en çarpıcı özelliği bir tartışma esnasında hiç sinirlenmemesiydi. Başkaları hakaret ettiğinde bile terbiyeliydi ve sert biçimde konuşmaktan kaçınırdı. Çokça tacize, istismara sabırla dayanırken çoğu münakaşaya sakin ve akılcı bir tutumla son vermeyi bilirdi.⁽¹¹⁾

Rusticus Marcus'un davranışlarına karşı çıktığında, sözlerinin, bazen provoke edici ve fazla kişisel olsa da, muhtemelen genç öğrencisinin aşağılanmış hissetmeden bunlardan yararlanacak kadar adaletli ve makul sözler olduğunu düşünebiliriz. Peki, böyle düşünceli akıl hocalarını nasıl bulabiliriz? Galen, Büyük İskender'e bile açık konuşabilecek kadar cesur olan Kinik Diyojen gibi insanlara rastlamanın pek muhtemel olmadığını kabul eder. Galen'e göre gereken ilk vasıf, eleştiriye daha açık olabilmektir: Tanıdığımız herkese, hatalarımızın ne olduğunu söylemeleri için izin vermeliyiz ve hiçbirine kızmamalıyız. Aslında Marcus kendisine, hem her insanın aklına girmeyi, yargılarını ve değerlerini öğrenmeyi hem de *her insanın bunu kendisine yapmasını istediğini* söyler.⁽¹²⁾ Eğer herhangi biri, düşünce ya da eylem bakımından onun yoldan çıktığına inandıracak geçerli nedenleri ona verirse, memnuniyetle yolunu değiştireceğini de belirtir. Marcus yaşamdaki önceliğinin meselelerin hakikatine ulaşmak olmasının peşindedir; hiç kimsenin bu yolda hiçbir zaman bir zarar görmediğini ama yanlışla ve cehalete yapışanların kendilerine zarar verdiklerini telkin eder.⁽¹³⁾ Bu öğüdün Zenon'a kadar geriye gittiği söylenir. Çoğu insan, biz onlara soralım ya da sormayalım, komşularının kusurlarını söylemeye heveslidir. Buna içerlemek yerine, başkalarından gelen eleştirileri yaşamın kaçınılmazları olarak hoş karşılamalı ve *tüm insanları* öğretmenlerimiz yaparak bunu bir avantaja çevirmeliyiz. Bu yüzden, Galen, eğer bilgeliği öğrenmeyi arzu ediyorsak, karşılaştığımız herkesi dinlemeye hazır olmalı ve "bize yağ çekenlere değil, bize fırça çekenlere" minnet duymalıyız der.⁽¹⁴⁾

Bu, tabii ki, her fikre eşit olarak güvenmeliyiz demek değildir. Marcus iyi öğüdü kötü olandan ayrı tutmak ve aptal insanların fikirleriyle zihnimizi meşgul etmemeyi öğrenmek için kendimizi eğitmemiz gerektiğini açık bir şekilde ifade eder. Yaşamda tanıdığımız insanların çoğunu dikkatle dinlememiz

ama tüm fikirlere eşit şekilde önem vermememiz, ihtiyatlı olmaktır. Daha iyisi, eleştiriyi hoş karşılayarak ve duygulara kapılmadan kabul ederek, rasyonel bir şekilde içinden ayıklamayı adım adım öğrenebilir ve iyi öğüdü kötüden ayırt edebiliriz. Aslında bazen en çok şeyi başkalarının yanlışlarından öğreniriz. Bununla birlikte Galen'in gözlemlediği gibi, bilgeliklerinin ve erdemlerinin tutarlı izlerini sürekli bize gösterebilen kişilerin görüşlerine ve tavsiyelerine daha çok güvenmemiz gerekir. Ama yine de ihtiyatlı davranırsak, Rusticus gibi bilgeliğine tam ve kesin olarak güvenebileceğimiz bir arkadaş ararken, tüm insanlardan bir şeyler öğrenebiliriz.

Bu tür bir ilişkinin yürüebilmesi için, öğrenci akıl hocasına karşı titizlikle ve özenle dürüst olmalıdır. Bir bölümde Marcus bilge bir öğretmenin birisine, aklına gelir gelmez sansürlü olarak yüksek sesle söylemek istemeyeceği önemsiz bir şeyi düşünmesi talimatı verdiğini hayal eder. Marcus'un, çoğumuzun buna gerçekten tek bir gün bile dayanabileceği konusunda şüpheleri vardır, çünkü biz aptalca kendi fikirlerimizden ziyade başkalarının fikirlerine daha çok değer veririz. Hal böyle olunca, o şu şeffaflık düzeyine sahip olmak istiyordu. Marcus, birisinin ikaz etmeden "Şimdi, şu anda aklında neler var?" sorusunu sordüğünü hayal etmemiz ve bizim de yüzümüz kızarmadan, dürüstçe cevap vermemiz gerektiğini söyler. Ruhunun çıplak, yalın, onu çevreleyen bedenden bile daha görünür olmasını ister. Başka yerde, daha ileri giderek bir Kinik gibi, yaşamda duvarlara ya da perdelere ihtiyaç duyan hiçbir şeyi arzu etmememiz gerektiğini söyler. Bir taraftan bunlar Marcus'un yüce bir ahlaki ideale doğru çalışma arzusunun ifadeleridir: Hiç kimse-den hiçbir şeyi saklamayacak kadar yüreğin saf ve temiz olması idealine... Öteki taraftan, çok güçlü *tedavi edici* bir stratejiyi de ima etmektedir. Gözlemlenmek, özellikle güvendiğimiz bir akıl hocası gibi hayran olduğumuz birinin gözü önündeyssek, daha

fazla öz farkındalık kazanmamıza ve davranışlarımızı düzeltmeye yardımcı olabilir. Kendi Rusticus'unuzun yokluğunda bile yine de bilge ve yardımsever biri tarafından gözlemlendiğinizi sadece *hayal etmenin*, özellikle en içteki düşüncelerinizin ve duygularınızın bir şekilde onlara görünür olduğunu varsayarsanız, potansiyel olarak benzer yararları olabilir.⁽¹⁵⁾

Galen, kendimizi geliştirmek istiyorsak, bir saat için bile olsa, dikkatli ve uyanık olma halimizi asla gevşetmememiz gerektiğini söyler. İyi de bunu nasıl yaparız? Galen'in bunu Kıbrıslı Zenon'un şunları söyleyerek öğrettiğini anlatır: "Her şeyde çok dikkatli davranmalıyız – sanki biraz sonra hocalarımıza bunun cevabını verecekmiz gibi..."⁽¹⁶⁾ Bu, Stoacı akıl hocalığını bir çeşit *dikkatlilik* uygulamasına çeviren zekice bir akıl oyunudur. Gözlemlendiğinizi düşünmek kendi karakterimize ve davranışımıza daha fazla dikkat etmemize yardım eder. Genç Marcus gibi bir Stoacılık öğrencisine, belki de akıl hocası Rusticus onu sürekli gözlemliyormuş gibi, kendi düşüncelerini, eylemlerini ve duygularını izleyerek her zaman öz farkındalık çalışması yapması tavsiye edilmiş olmalı. Epiktetos öğrencilerine, çıplak ayakla yürüyen biri çiviye basmamak ya da bileğini burkmamak için nasıl dikkat ediyorsa, onların da ahlaki yargı yanlışlarına düşerek kendi karakterlerini zedelememek için gün boyunca dikkatli olmaları gerektiğini söylerdi.⁽¹⁷⁾ Modern terapide, ilerleme gösteren müşterilerin seans aralarında terapistlerinin onların düşünceleri hakkında ne söyleyebileceklerini merak etmeleri, öğrenmek istemeleri olağandı. Örneğin, bir şey hakkında endişe duyar ve birden onlara sorular sorarak doğruluğunu tartışan terapistlerinin sesini duyar gibi olurlardı: "Bu korkuların gerçek olduğunun kanıtı nerede?" ya da "Böyle endişe etmen senin gerçekten hangi sorununu çözüyor?" Sizin düşüncelerinizi ve duygularınızı gözlemleyen başka birinin tam da görüşü sizi durdurmak ve onları irdelemek için yeterli

olabilir. Tabii ki eğer deneyimlerinizle ilgili bir akıl hocası ya da terapist ile arada sırada görüşüyorsanız, onların etrafta olmadığı bir zamanda mevcudiyetlerini düşlemek çok daha kolaydır. Yaşamınızda böyle biri yoksa bile, destekleyici ve bilge bir arkadaş tarafından gözlemlendiğinizi yine de zihninizde canlandırabilirsiniz. Örneğin, Marcus Aurelius hakkında yeterli kadar okursanız, siz zorlu bir görevi yerine getirirken ya da güç bir durumla karşı karşıya kaldığınızda onun size eşlik eden arkadaşınız olduğunu hayal ederek bunu deneyebilirsiniz. Onun sizin tarafınızda olduğunu bilirken, *farklı olarak* nasıl davranırdınız? Davranışınızla ilgili ne söyleyebileceğini düşünüyorsunuz? Sizin aklınızı okuyabilseydi, düşünceleriniz ve duygularınız üzerinde ne yorum yapardı? Elbette kendi akıl hocanızı seçebilirsiniz ama fikir sizindir.

Marcus'un *Meditasyonlar*'ı yazarken yaptığı şeyin kısmen bu olması mümkün sanırım. Rusticus muhtemelen MS 170 yılı civarında öldü; Marcus o sıralar Markoman Savaşı'nda uzakta kuzey cephesi lejyonlarına kumanda ediyordu. *Meditasyonlar* üzerine aşağı yukarı aynı tarihlerde çalışmaya başlamış olabileceğini gösteren bazı belgeler vardır. Eğer bunu arkadaşı ve öğretmenininki kaybı üzerine bir tepki olarak yaptıysa, bu davetkâr bir merak nedenidir. Daha önce gördüğümüz gibi, Marcus, görüşlerine karşı çıkan, hatta gitmesini isteyen insanlar tarafından kuşatıldığını anlatmıştı. Öyle geliyor ki, Marcus, onun felsefi inançlarını ve el üstünde tutulan değerlerini paylaşan Rusticus gibi bir arkadaşın böyle bir zamanda *eksikliğini* sanki gerçekten hissetti.

Eğer Marcus bu notları kendisi için oluşturmaya Stoacı akıl hocasının kaybından kısa bir süre sonra başladıysa, amacı *kendisine* akıl hocalığı yapmak için bunun sorumluluğunu üzerine almak olabilir. Bugün bile, terapi günlüğü tutmak gibi karalamalar yazmak, kişisel gelişimin popüler bir biçimidir.

Bununla birlikte, Marcus'un el ve akıl emeği aforizmalarına ve ünlü şairlerden, filozoflardan alıntılıdığı özlü sözlere ilaveten, *Meditasyonlar*'da çok az ufak diyalog parçaları vardır. Bunlar Rusticus'un ona verdiği Epiktetos'un *Diskurlar*'ındaki gibi, ders notlarından alıntılar olabilir. Ya da hayal gücünü kullanarak *içsel* bir akıl hocası icat etmek için Marcus'un yarattığı kurgusal diyaloglardır. Hatta belki de Marcus'un yıllar önce hocalarıyla yaptığı sohbetlerden *akılda kalan* parçalardır. Örneğin, onlardan biri mealen şöyle aktarılabilir:

ÖĞRETMEN: Parça parça, arka arkaya eylemlerinle yaşamını inşa etmeli, her bireysel edinimin, kader izin verirse, amacına ulaştığında bundan hoşnutluk duymalısın.

ÖĞRENCİ: Peki, ya amacıma ulaşmaktan beni alıkoyan bazı dış engeller varsa?

ÖĞRETMEN: Bir insanın her şeye bilgece, adaletle ve öz farkındalıkla yaklaşma çabalarına karşı hiçbir engel engel olamaz.

ÖĞRENCİ: Ya davranışımın dışı doğru olan, görünen tarafı engelleniyorsa?

ÖĞRETMEN: O zaman, şartların izin verdiği ölçüde ince düşünceli bir değişikliklerle beraber, bahsettiğin o engeli neşeli bir şekilde kabul etmen gerekecek. Bu, üzerinde konuştuğumuz tüm yaşam planını koruyan başka bir davranış biçimini eskisinin yerine geçirmeni kolaylaştıracaktır.⁽¹⁸⁾

Galen, gençliğimizde bir rol modele öykünmenin daha uygun olduğunu söyler. Daha sonra yaşamda, kendi karakterimiz için daha fazla sorumluluk aldığımızda, belirli felsefi ilkeleri izlemek ve onlarla yaşayarak bunu uygulamak önemli olur. Yıllar geçtikçe daha çok tecrübeyle, daha fazla öz farkındalık geliştirmeli ve bir akıl hocasının yardımına ihtiyaç duymadan kendi yanırlarımızı saptayabilmeliyiz. Ayrıca öfke gibi tutku-

ların gücünü azaltmayı, disiplinli uygulamalar üzerinden ve erken bir aşamada dışavurumlarını kontrol ederek, yavaş yavaş öğreniriz. Bunu sıklıkla yapmak er geç bizi bu gibi duyguları en başta yaşamamıza daha az yatkın hale getirecektir. Rusticus hayatını kaybetmeden önce Marcus 30 yıldan fazla felsefe eğitimi görmüştü. Böylelikle *Meditasyonlar*'ı yazmaya başladığında, bir Stoacı olarak psikolojik gelişiminin bir sonraki evresine, büyük ihtimalle, çok iyi hazırlanmış durumdaydı.

DEĞERLERİNİZİ İZLEYEBİLMEK

“Akıl hocası” terimi Homeros’un *Odyseia*’sından gelir. Bilgelğin ve erdemin tanrıçası Athena, büyük tehlike altında olan oğlu Telemachus’a akıl verebilmek için Odysseus’un arkadaşı Mentor’un kılığına girer. Odysseus’un düşmanlarına karşı verilen son savaşta onların tarafında kalarak zafer için kahramanı cesaretlendirir. Marcus, tıpkı yaralı bir askerin kalenin kuşatılmasında burçlardaki mazgallı siperlere tırmanırken yukarıdan bir silah arkadaşının uzattığı bacağı kabul ederken utanmayacağı gibi, gelecek vaat eden bir Stoacı’nın bile başkalarından yardım istemesinden utanmaması gerektiğini söyler.⁽¹⁹⁾ Gerçi herkesin de surlardan atlatacak bir Rusticus’u yoktur. Eğer güvenebileceğiniz birini bulabilirsiniz, Galen’in dediği gibi, bu harika olur. Doğrusunu isterseniz çoğu kişi Marcus’un belki de Rusticus’un ölümünden *sonra* yaptığı gibi, muhtemelen başka modelleme stratejilerine güvenmek zorunda kalacaktır. Bunlar iki ana kategoride yer alır: *yazma* ve *düşleme*.

Eğer etrafınızda gerçek-hayatta olan bir akıl hocanız yoksa bile, hayal gücünüzü kullanarak kavramdan yine de faydalanabilirsiniz. Marcus, diğer antik filozoflar gibi, birçok danışman hoca ve rol modelin imgelerini zihninde canlandırırdu. Meşhur

tarihsel filozofların karakterlerini ve eylemlerini de göz önüne almanın önemli olduğuna inanırdı. Bir defasında, muhtemelen Herakleitos'un takipçileri anlamına gelen "Efesliler" in yazılarının, örnek alınacak erdemleri gösteren önceki nesillerden kişileri sürekli düşünme öğütleri içerdiğini söylemişti. Görmüş olduğumuz gibi, Zenon'un hikâyesi ona verilen, önceki nesillerin bilgeliğini öğrendiğimiz, "Ölü insanların rengini edinin" şifreli öğüdü ile başlar. Marcus kendisine, dikkatini bilge insanların zihinlerine, özellikle altında yatan ilkelerine odaklamasını ve dikkatlice bu insanların nelerden kaçındıklarını ve yaşamda nelerin peşinde koştuklarını göz önüne almasını söyler. *Meditasyonlar*'da en çok hayran olduğu filozofların adını verir: Pisagor, Herakleitos, Sokrates, Kinik Diyojen, Hrisippos ve Epiktetos. Tabii ki, eğer hayatını ve felsefesini öğreniyorsanız, bir rol model olarak Marcus'un kendisini de seçebilirsiniz.⁽²⁰⁾

İlk adımınız saygı duyduğunuz bir kişinin sergilediği erdemleri kâğıda dökmek olmalı. Marcus'un *Meditasyonlar*'ın birinci kitabında yaptığı gibi, çok hayranlık duyduğunuz başka bir kişinin niteliklerini listelemek basit ve güçlü bir egzersizdir. Sonraki bölümlerden birinde anlattığı gibi, onunla beraber yaşamış olanların erdemleri üzerinde düşünmek, moralini yükseltmesi içindir: Birinin enerjisi, ötekinin alçakgönüllülüğü, üçüncünün cömertliği vb.⁽²¹⁾ Bize yakın insanların yaşamlarında erdemlerini sergilemesi kadar ruhumuzu şenlendiren başka bir şey yoktur ve tam da bu nedenle bu örneklerin değerini bilmeli ve anılarını taze tutmalıyız der. Olayları yazmak çoğu kez imgeyi canlı ve hatırlanır kılar. Stoacılar bunu neşenin sağlıklı bir kaynağı olarak gördüler. Başka birini hayran olunan kişi yapanın ne olduğu üzerine düşüncelerinizi yazmak, bunların üzerine kafa yormak, düzeltmeler, değişiklikler yapmak size bunları işleme fırsatı verecektir. Pratikte, tanımladığınız karakter özelliklerini daha kolay bir şekilde *gözünüzde canlandırabileceksiniz*.

Antoninus'un ölümünden on sene sonra, örneğin, Marcus kendisine hâlâ yaşamın tüm alanlarında ona sadık bir havari olarak kalmasını hatırlatıyordu.⁽²²⁾ Kendisi bir filozof olmadığı halde, Antoninus'un Stoacılarca övülen birçok erdeme *doğal olarak* sahip olduğu görülür. Marcus bir imparatorun halkının saygısını, koruma muhafızları, pahalı elbiseler, değerli takılar, süsler, heykeller ve sosyal statüsünün diğer unsurları olmadan da kazanabileceğini kendisine gösterenin Antoninus olduğunu söyler. Üvey babası, Marcus'a Sezar olarak statüsüne rağmen, o statüyü kaybetmeden ya da sorumluluklarını ihmal etmeden sivil bir vatandaşınkine yakın bir tarzda yaşamasının mümkün olduğunu öğretmişti. Antoninus'un örneğini takip ederek, bu nedenle kendisine "kraliyet moruna bulanmamasını" hatırlattı ve bir Sezar'a dönüştü.⁽²³⁾ Daha doğrusu Marcus, onun ifadeyle felsefenin onu yapmak istediği kişi olarak kalmaya çabalarlarken, başkalarında gözlemlediği aynı erdemlerle zihnini derinlemesine boyamanın peşindeydi.

Marcus, Antoninus'un coşkusunu, akla bağlılığını, gösterişsiz dindarlığını, sarsılmaz iç huzurunu ve sakin tavrını dikkatle izler. Marcus, babasının çoğunluğun onlarsız yapamadığı şeylerden uzak durma yeteneğiyle ve çoğu insanın aşırıya kaçmadan eğlenemediği şeylerden aşırıya kaçmadan zevk alma yeteneğiyle, Sokrates gibi olduğunu bile söyler. Kendisine, eğer tüm bu erdemlere özenir ve öykünmeye çalışırsa, o zaman Antoninus'un ölüm döşeginde gösterdiği aynı ağırbaşlılık ve temiz vicdanla kendi son saatleriyle buluşmayı başarabileceğini hatırlatır.

Gerçek insanların erdemlerinin yanı sıra, Stoacılar *ideal* bir Bilge'nin ya da arif insanın varsayıma dayalı karakteri üzerine uzun ve derin düşünceleriyle de biliniyorlardı. Marcus'un bunu yaptığını yansıtan birçok pasaj vardır. Bu tanımlamalar kaçınılmaz olarak biraz daha soyut ve görkemli görünür. Örneğin Marcus, kusursuz bilgenin tanrıların gerçek bir rahibi

olduğunu, kendi içinde aklın ilahi unsuru bulunduğunu söyler. Ne hazla yozlaşırlar ne acıyla incinirler, hakaretler bile onlara dokunmadan olduğu gibi kalır. Gerçek bilge, en asil savaşların bir savaşçısı gibidir, iliklerine kadar adaletle boyanmıştır. Başına gelen her şeyi kaderin ona yüklediği olarak kabul eder tüm varlığıyla. Kamu yararına olmadıkça, başkalarının söylediği ya da yaptığı şeylerle nadiren meşgul olur. Tüm rasyonel varlıkları doğal olarak kendi kız kardeşleri, erkek kardeşleriymiş gibi sever, onlarla ilgilenir. Herhangi birinin fikirleriyle aklının çelimesine izin vermez ama Doğa'ya uygun yaşayan bilgeye özel önem verir.⁽²⁴⁾ Marcus burada kendisine insanın mükemmelliğini anlatmaya ve Stoacı yaşamın amaçlarını tam anlamıyla cisimleştiren ideal bir bilge tasavvur etmeye çalışmaktadır.

İdeal bilgenin ne gibi nitelikleri olabileceğini kendimize sormaya ek olarak, uzak gelecekte ne gibi niteliklere sahip olmayı ümit edebileceğimizi de sorabiliriz. Mesela on ya da yirmi sene Stoacılık eğitimi aldıktan sonra ne tür bir insan olmayı ümit edersiniz? Bir yerde Marcus, Rusticus'la beraber geçirdiği Stoacı terapi sürecinin uzun vadeli hedeflerini tanımlar. İslah olmuş ve baştan aşağı arınmış bir kişinin zihninde, derinlerde bir yerde kapanmayan bir yara olmadığını, incelenmeye katlanamayacak, ışıktan saklanacak bir durum bulunmadığını söyler. Bunun üstesinden gelenlerle ilgili olarak bundan böyle süfli ya da sahte hiçbir şey olmayacağını söyleyerek onların ne başkalarına bağımlı olduklarını ne de onlara yabancılaştıklarını ekler.⁽²⁵⁾ Bunlar Stoacılar için hem terapinin hedefleri hem de yaşamın hedefleridir.

Varsayımsal bir bilgenin sahip olduğu erdemleri ya da bizim sahip olmaya can attıklarımızı yazmak, genellikle çok faydalı bir egzersizdir. İki ya da üç kişinin tanımını açık ve kesin bir biçimde ifade etmek ve bunları ideal olanın genel tanımıyla karşılaştırmak da sizin için yararlı olabilir. Bunlar

yaşamınızdan gerçek tanışlar, tarihsel figürler hatta kurgusal karakterler olabilir. Önemli olan, üzerinde derinlemesine düşünerek ve gerektiğinde düzelterek, değiştirerek bilgiyi işlemektir. Biraz süre geçmesine izin verin, sonra geri dönüp tanımlarınızı gözden geçirin ve geliştirin. Bilgelik, adalet, cesaret, ölçülü olma gibi belirli erdemlerin seçtiğiniz rol modeller tarafından nasıl sergilendiğini değerlendirin. Genelde şeyleri, olayları tekrar düşünmek ve bu fikirlere başka perspektiflerden bakmak –nasıl olursa olsun– kendini geliştirme açısından yardımcı olabilir. Biraz zaman geçirip egzersizler yaparak olayları zihninizde daha kolayca canlandırabileceksiniz. Bunu yapmanın en iyi yolu tanımladığınız güçlü yanlarının zorlu bir durumla başa çıkabildiği bir rol modeli düşlemek olurdu. Stoacılar kendilerine “Sokrates veya Zenon ne yapardı?” diye sorarlardı. Marcus büyük ihtimalle kendisine Rusticus’un ve öteki hocalarının yaşamda karşılaştıkları zorluklarla nasıl başa çıktıklarını, hiç şüphe yok, Antoninus’un da ne yapmış olabileceğini sormuştur. Psikologlar bunu başkasının davranışını “modelleme” olarak adlandırır. Buna zaten bilişsel terapide felaketleştirmeyi hafifletme tartışmasında kısaca değinmiştik. Siz şimdi kendinize mesela, “Marcus ne yapardı?” diye sorabilirsiniz.

Davranışlarını modellemek için insanları görselleştirmenin yanı sıra, onların *tutumlarını*, *tavırlarını* da modelleyebiliriz. Stoacılar muhtemelen kendilerine “Sokrates ya da Zenon bununla ilgili ne derdi?” diye sorardı. Sizin kişisel rol modelinizin –ya da hatta tüm Stoacı Bilgeler heyetinin– size öğüt verdiğini düşleyebilirsiniz. Size ne yapmanızı söylerlerdi? Hangi öğütleri verirlerdi? Şu anda halletmekte olduğunuz bir sorunla ilgili ne söylemek zorunda kalırlardı? Kendinize bu tür sorular ve sorunlar yaratırken onları hayal gücünüzde canlandırın ve cevapların ne olabileceğini formül halinde ifade etmeye çalışın. Yardımcı

olacaksa, bunu uzunca bir tartışmaya çevirin. Marcus Aurelius'u modelliyorsanız yine "Marcus ne *derdi*?" diye sorun.

Modellemeyi genellikle davranış değişiminin "zihinsel provası" izler: Kendinizi, daha çok rol modelleriniz gibi davranıyormuş olarak kafanızda canlandırmak ya da kendinizi onların öğütlerini izliyormuş gibi düşlemek. Bu çoğu kez epey çaba gerektirir. Bunu deneme – yanılma öğrenimi gibi düşünün. Kendinizi yüz yüze kalmayı beklediğiniz zorluklarla başa çıkan ve öğrenmek istediğiniz erdemleri sergileyen kişi olarak hayal edin. Kendinizi, bütün duruma anında hâkim olandan daha çok azar azar geliştiren biri olarak kafanızda canlandırmanın daha faydalı olduğunu göreceksiniz. Bu, "başla çıkma imgelemi"nin "hâkim olma imgelemi"nden daha yararlı olması olarak bilinir. Gerçekçi olmayan hedefler koyarak yürümeden önce koşmaya çalışmayın. Başlamak için sadece davranışınızdaki birkaç basit değişikliğin provasını yapın. Çoğu kez küçük değişikliklerin bir şekilde büyük sonuçları olabilir.

İnsanlara Stoacı uygulamaları kullanmayı öğretirken, günlük Stoacı uygulamalar için basit bir çerçevenin yardımcı olacağını gördüm. Bu, başı, ortası ve sonu olan ve sonra her gün tekrar eden bir "öğrenme döngüsü"nü içeriyor. Sabahları önünüzdeki gün için hazırlanıyorsunuz; gün boyunca değerlerinizle uyum içinde tutarlı bir şekilde yaşamaya çalışıyorsunuz ve akşam gelişiminizi gözden geçiriyor ve ertesi gün döngüyü tekrarlamak üzere hazırlanıyorsunuz. Her günün başında ve sonunda kullanılan Stoacı egzersizleri *sabah* ve *akşam* meditasyonları olarak adlandıracağım. Bunun gibi günlük bir rutin, uygulamalarınızda tutarlı olmayı çok daha kolay bir hale getirecektir.

Bu çerçeve bizim modelleme ve akıl hocalığı tartışmalarına da şık bir şekilde uygun düşüyor. *Sabah meditasyonunuz* sırasında hangi görevleri tamamlamanız gerektiğini ve hangi zorlukların üstesinden gelmek durumunda olduğunuzu göz önüne alın. "Rol

modelim ne yapardı?” diye kendinize sorun ve yüz yüze gelmek üzere olduğunuz aynı durumlarla onun uğraştığını kafanızda canlandırmaya çalışın. Sergilemek istediğiniz erdemleri zihinsel olarak prova edin. Gün boyunca, bilge bir akıl hocası ya da öğretmen sizi gözlemliyormuş gibi, sürekli olarak kendinin farkında olan biri olmaya gayret edin. Biz bugün buna “Stoacı farkındalık” diyoruz, ancak Stoacılar *prosoche* ya da kendine dikkat etme diyerek benzer bir şeyi kastediyordu. Zihninizi ve bedeninizi, özellikle farklı durumlardaki değer yargularınızı nasıl kullandığınızı izleyin ve öfke, korku, üzüntü, sağlıksız arzular ve kötü alışkanlıklar gibi incelikli ve çözümü zor duygulara dikkat edin.

Akşam meditasyonunuz sırasında, işlerin gerçekten nasıl gittiğini, belki de günün kilit olaylarını iki üç defa hayalinizde tekrarlayarak gözden geçirin. Hayali *akıl hocalarımız* ne derdi? İşleri daha farklı halletmek ile ilgili, bir dahaki sefere hangi öğütleri verebilirlerdi? Davranışınızı planlayacağınız zaman ve işleri süregiden bir kendini geliştirme döngüsünde tekrar prova ettiğinizde bu, tecrübeden öğrenmeniz ve sabah için hazırlanmanız amacıyla size verilmiş bir fırsattır. Kendinize şunu sorabilirsiniz örneğin: “Bugünün benim için nasıl gittiğiyle ilgili Marcus Aurelius ne derdi?”

Antik düşünürler de benzer şeyler yapmışlardı. Galen, kendi günlük rutininde “Pisagor’un Altın Dizeleri” isimli felsefeyle ilgili ünlü bir şiir üzerine derin düşüncelere daldığını söylemişti. Seneca ve Epiktetos da bundan bahseder ve bu diğer Stoacıları da etkilemiş olabilir. Galen bu şiirin dizelerinin iki kez (birincisi sessizce, sonraki yüksek sesle) okunmasını tavsiye eder. Akıl hocamızın, tanımlamakta bize yardımcı olduğu ilerleme ve gelişme sahalarını her gün aklımıza getirmemizi önerir. Bunu mümkün olduğu kadar sık yapmalıyız, “Hiç olmazsa şafak vakti, günlük görevlerimize başlamadan ve akşama doğru, dinlenmeye geçmeden” der.

Galen *sabah meditasyonu* ile ilgili olarak, yataktan kalkar kalkmaz ve günün önünüzdeki işlerinin her birini düşünmeye başlar başlamaz kendinize iki soru sormalısınız diyerek şöyle açar:

1. Tutkularınızın esiri olarak davransaydınız sonuçları ne olurdu?

2. Bilgelik ve öz-disiplin sergileyerek daha rasyonel davransaydınız, gününüz nasıl değişirdi?

Marcus *Meditasyonlar*'da en az dört defa önümüzdeki güne nasıl hazırlanılacağını tartışır. Pisagor'un her sabah yıldızları dikkatle izlediğini, onların uyumunu, saflığını ve yalınlığını, bilgelikle, erdemle, sadelikle yaşayan insanların simgeleri olarak düşündüğünü anlatır. Marcus aynı şekilde, uyanırken kendisine, hoş duyguların aklını çeldiği bedensel heyecanların kuklası olmak için değil, bilgelik için potansiyelini kullanmak adına kalktığını söyler. Kendisine, akıl için kapasitesini ve kendi tabiatını sevmesini ve uyum içinde yaşaması için de elinden geleni yapmasını söyler. Daha sonra göreceğimiz gibi, hüsrana uğramadan ya da kırgın olmadan zor insanlarla nasıl uğraşacağı konusunda kendisine özel tavsiyeler verir.⁽²⁶⁾

Epiktetos'un "Altın Dizeler"den öğrencileri için alıntılıdığı şu ünlü pasaj *akşam meditasyonunu* anlatır:

"Yorgun gözlerini kapamak için izin verme uykuya
Gündüzün her işini hesap etmeden:
'Nerede yanlış yaptım? Ne yaptım? Ve ne kaldı yapılmadık?'
demeden...

O zaman baştan sona gözden geçir
Ve sonra azarla kendini sefil işlerin için ama zevk de al iyilerinden."⁽²⁷⁾

Şu çok basit üç soruyu kendinize sorabilirsiniz:

1. Kötü ne yaptın? Mantıksız korkular ya da sağlıksız arzuların sana hükmetmesine izin verdin mi? Kötü davrandın mı ya da mantıksız düşüncelerin sana bir şey yapmasına müsaade ettin mi?

2. İyi ne yaptın? Bilgece davranarak ilerleme kaydettin mi? Kendini methet ve tekrarlamak istediklerini pekiştir.

3. Farklı ne yapabiliirdin? Karakter gücü ya da erdemini göstermek veya kullanmak için hiç fırsat kaçırdın mı? İşleri daha iyi nasıl halledebilirdin?

Gördüğümüz gibi, güvenilir bir akıl hocası tarafından gözlemlenen ya da sorgulanan genç Stoacılar, düşünceleri ve eylemlerinde son derece dikkatli oldular. Bir ölçüde, günün sonunda kendinizi çapraz sorgulayacağınızı bilmenin benzer bir etkisi olabilir. Bu sizi, gün boyunca davranışınıza daha fazla dikkat etmeniz için teşvik eder. Marcus kendisine Herakleitos'un kısa ve tesirli bir sözünü hatırlatır: "Uykudaymış gibi davranmamalı ve konuşmamalıyız."⁽²⁸⁾

Diğer bir deyişle, öz farkındalığımızı uyandırmak için çaba göstermeliyiz. Bu günlük rutini takip etmek, bir anlamda *kendimize* bir akıl hocası gibi davranarak bunu yapmamıza yardımcı olur.

Bu sistem düşüncelerinizin, duygularınızın ve eylemlerinizin daha çok farkında olmanızı sağlayacaktır. Ayrıca, Stoacıların tanımladığı şekilde gün boyunca kendinizi düzenli olarak sorgulayarak öz farkındalığınızı besleyebilirsiniz. Örneğin Marcus, Stoacı bir akıl hocasının sorabileceği tür soruları ortaya atarak kendi karakterini ve eylemlerini sık sık incelerdi. Farklı durumlarda, "Ben şimdi ruhumdan nasıl yararlanıyorum?"⁽²⁹⁾ diye kendine sorardı. Çantada keklik gördüğü temel değerleri

ince eleyip sık dokuyarak kendi zihninin derinine inerdi. “Ben şimdi kimin ruhuna sahibim?” diye sorardı. “Bir çocuk, bir tiran, bir koyun, bir kurt gibi mi davranıyorum, yoksa rasyonel bir varlık olarak gerçek potansiyelimi mi gerçekleştiriyorum? Hangi amaçla şu anda zihnimi kullanıyorum? Aptallık mı ediyorum? Başka insanlara yabancılaşıyor muyum? Korku ve arzuyla sürüklenerek kendimin yoldan çıkmasına izin mi veriyorum? Şu anda zihnimde hangi tutkular var?” Kendinize şunu da sorabilirsiniz: “Bu gerçekten işe yarıyor mu?” Bazen alışkanlıkla yaptığınız şeyleri durdurmak gerekli olur, böylece uzun vadede bunların sizin için gerçekten sağlıklı mı sağlıklısız mı olduğunu kendinize sorabilirsiniz.

Stoacılar sorgulamanın Sokratik metodunu, *bilgiciliği* kullandılar. Bu, sorgulanan kişinin inançlarındaki çelişkileri açığa çıkaran –mahkemede tanığın çapraz sorgulanması gibi– bir metottu. Onlar bilge insanın hem düşüncelerinde hem de eylemlerinde tutarlı olduğuna her şeyden fazla inanıyorlardı. Aptal insanlar, tam tersine, birbirini tutmayan, çelişkili tutkularıyla savrularak, bir şeyden ötekine gitmek için kanat çırpıp, çırpınan kelebekler gibi bocalarlardı. Bu nedenle Stoacıların sık sık bilge kişiyi neyle karşılaşırsa karşılaşınsın “aynı” kaldığı –ne olursa olsun yüz ifadesi ve davranış biçimi değişmediği– için methettiklerini duyarız. Marcus, büyük ihtimalle, Stoacı terapisinin bir parçası olarak Rusticus ve diğer Stoacı hocalarının bu tür bir sorgulamasına maruz kalmıştı. Bunun altını çizmek istediği esas öğelerden biri, yaşamlarımızdaki değerler ile arzu ettiğimiz şeyler arasındaki tutarsızlık ve ayrıca başka insanları eleştirirken kullandığımız değer yargularımız ile övgüye değer bulduklarımız arasındaki çelişkidir. Terapistler bugün buna “çifte standart” diyorlar.

Bu tür Sokratik soruşturma 1970’lerden beri önemini koruyan fakat son zamanlarda terapistler ve araştırmacılar arasın-

da popüleritesinde bir canlanma gözlenen “değerlerin açıklığa kavuşturulması” yaklaşımının bir bölümünü oluşturur.⁽³⁰⁾ Değerlerimiz üzerine her gün derinlemesine düşünerek ve onları özlü bir biçimde tanımlamaya gayret ederek yaşamda daha açık bir yön duygusu ve becerisi geliştirebiliriz. Bunu kendinize şu gibi sorular sorarak yapabilirsiniz:

- En nihayetinde sizin için hayattaki en önemli şey nedir?
- Hayatınız gerçekten neyi temsil etsin ya da simgelesin istersiniz?
- Öldükten sonra neyinle hatırlanmak istersiniz?
- Hayatta en çok ne tür bir kişi olmak istersiniz?
- Ne tür bir karakteriniz olsun istersiniz?
- Mezar taşınızda ne yazsın isterdiniz?

Bu sorular, kendi cenazenizdeki anma konuşmalarını ve metinlerini hayal etme ve kendinize insanların sizi ideal olarak neyle hatırlamalarını istediğinizi sormak gibi iyi bilinen terapi tekniğine benzer sorulardır. Dickens'ın *Bir Noel Şarkısı*'ndaki Ebenezer Scrooge'u düşünün, Gelecek Zamanın Hayaleti'nin onu, onun ölümüne ve mezar taşına tepki gösteren insanların tedirgin edici görüntüsü ile yüzleştirdikten sonra bir tür ahlaki idrak ya da aydınlanma yaşayan Ebenezer'i...

Stoacılık öğrencileri için bir diğer yararlı değerleri açıklığa kavuşturma tekniği de “Arzu edilen” ve “Hayran olunan” başlıklı, yan yana sütunlarda iki kısa liste yapmayı içerir:

1. Arzu edilen. Yaşamda kendiniz için en çok arzu ettiğiniz şeyler.

2. Hayran olunan. Başka insanlarda en çok övgüye değer ve hayranlık uyandıran nitelikler.

Öncelikle bu iki liste hemen hemen hiçbir zaman birbirinin aynı değildir. Neden farklıdır ve başka insanlarda hayran olduğunuz nitelikleri kendiniz için arzu etseydiniz yaşamınız nasıl değişirdi? Stoacıların sorabileceği gibi, *erdem*i yaşamınızda bir numaralı öncelik yapacak olsaydınız ne olurdu? Stoacılar için bu değerleri açıklığa kavuşturma egzersizinin en önemli tarafı, insanın en yüce yararının ve iyiliğinin mahiyetini kavramak, en temel amacımızı aydınlığa kavuşturmak ve bu doğrultuda yaşamaktır. Stoacılıkta her şey eninde sonunda iyinin mahiyetini kavramaya ve buna uygun yaşamaya atıfta bulunur.

Temel değerlerinizi açıklığa kavuşturduğunuzda, onları Stoacılığın esas erdemleri olan bilgelik, adalet, cesaret ve ölçülülük ile kıyaslayabilirsiniz. Her gün, birkaç dakika bile olsa, değerler üzerine derin düşünmek için zaman ayırmanızın şaşırtıcı bir şekilde yardımını görürsünüz. Aslında değerleri açıklığa kavuşturma, klinik müdahale gerektiren depresyonlarda modern kanıta dayalı tedavilerin ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Değerlerimizi açıklığa kavuşturmak ve onlara uygun bir biçimde tutarlı olarak yaşamaya çalışmak yaşama daha geniş bir yön duygusunu ve anlamını kazandırarak bizi doyunluğa ve doyunluğun verdiği mutluluğa götürür. Her gün, temel değerlerinizi tatmin edecek şeyleri hatırlayabileceğiniz küçük çapta bir beyin fırtınası yapmayı deneyin. Çok hırslı olmayın; sadece küçük değişikliklerle başlayın. Sonra akşam meditasyonunuz sırasında, “erdem için”, daha doğrusu temel değerlerinize uygun yaşamak için, kendinize abartmadan “on üzerinden not” verebilirsiniz. Bu, değerlerinizi somutlaştırma yolunda geliştirebileceğiniz yollarla ilgili sizi daha derin düşünmeye teşvik edecektir. Hatırlayın: Stoacılar için yaşamın temel amacı, akıl ve erdeme uygun olarak *tutarlı* bir şekilde davranmaktır.

Bu bölümde, Junius Rusticus’un Stoacı bir öğretmen ve akıl hocası olarak Marcus’un hayatında oynadığı rolü gördük: O,

Marcus'u genç bir Sezar olarak, ahlaki eğitimden ve tutkuların Stoacı terapisinden yararlanacağına inandırdı. Marcus'un kişisel doktoru Galen'in, Hrisippos'un kayıp *Tedavi Bilimi* kitabından yararlandığı açıklamalarını esas alarak Stoacı terapi konusunu yeniden tanımladık ve bu anlatımı *Meditasyonlar*'dan ilgili pasajlarla birleştirdik.

Ayrıca benzer uygulamalardan, yardımını isteyeceğiniz gerçek bir akıl hocanız olsa da olmasa da, bugün nasıl yararlanacağınızı da anlattık. Hem davranışların hem de tutumların, tarzların modellenmesi yönünde akıl hocasının oynadığı rol görülebilir. Stoacı akıl hocalığı sürecini simüle etmek, benzerini yapmak için farklı yazma ve görselleştirme egzersizleri kullanabilirsiniz. "Pisagor'un Altın Dizeleri" şiirinin Galen, Seneca ve Epiktetos'a olanak sağlayarak Stoacı terapi çerçevesinde günün sabah meditasyonu, gün boyunca farkındalık ve dikkat, akşam meditasyonu olmak üzere nasıl üç aşamaya bölündüğünü de gördük.

Modern terapide değerlerin açıklığa kavuşturulması kavramını tanıttık. Temel değerleriniz üzerine derinlikle düşünmeniz ve onları açıklığa kavuşturmanız, depresyonla ve diğer duygusal sorunlarla savaşmakta, özellikle en doğru değerlerinize uygun olarak yaşamak için her gün sürekli çaba içindeyken, yardımcı olabilir. Bu değerleri Stoacı erdemlerle karşılaştırabilir ve günlük rutini izleyerek farklı perspektiflerden inceleyebilirsiniz. "Yaşamda en önemli şey nedir?" sorusuna geri dönmeye devam edin ya da Stoacıların sorabileceği gibi "İyinin mahiyeti nedir?" diye sorun. Değerlerinizi açıklığa kavuşturmak için her gün birkaç dakika ayırmak ve değerlerinizle tutarlı olan şeyler yapmak faydalı olacaktır. Hatırlayın: Bu tür küçük değişikliklerin çoğu kez şaşırtıcı şekilde büyük etkileri olabilir.

Bu bölümdeki düşünceler, öğrenmek üzere olduğunuz başka birçok Stoacı kavramı ve tekniği uygulamanızda size günlük pratikleriniz için bir çerçeve sağlayarak yardımcı olacaktır. Tek

başına bu basit “öğrenme döngüsü” gereği gibi kullanıldığında, birçok kişinin karakterlerindeki ve duygusal dirençlerindeki gelişmeyi görmesi için, özellikle kendi okumaları ve Stoacı metinleri öğrenmeleri, çalışmaları ile birleştirildiğinde, yeterli olacaktır. Antik Stoacılık’ta bu tür öz-irdelemenin eğitimin önemli bir cephesi olduğu görülür. Sokrates’in söylediği gibi: “Sorgulanmamış bir hayat yaşanmaya değmez.”

4.

HERKÜL'ÜN SEÇİMİ

Marcus başını ellerinin arasına koydu ve inledi. Bu, Antoninus Vebası'nın neden olduğu yıkım ya da Roma'nın geleceği için onu umutsuzluğa sürükleyen kuzeyden barbar çıkarması tehdidi değildi. Kardeşi Lucius Verus'un verdiği bir parti yüzündendi. Lucius ve Marcus, beraber iktidarda olmalarına rağmen, her zaman farklı karakterlerdi ve yıllar geçtikçe yaşamları yavaş yavaş birbirinden kopmuştu. Marcus, kendini daha çok kılavuz olarak gördüğü felsefeye verirken, Lucius haz peşinde koşan ve sorun çıkaran biri olarak dilden dile dolaşır oldu.

Romalı asillerin aile bağları çarpık olabiliyordu. Lucius, Marcus'un yalnızca üvey kardeşi değil, Marcus'un kızı Lucilla ile evli olduğundan aynı zamanda onun damadıydı. Bu yüzden Marcus'un onu bir kardeşten ziyade daha çok oğlu gibi gördüğü söylenirdi. İmparator ilan edilmesi üzerine Marcus'un ilk işi, Roma tarihinde türünün ilk uygulaması olan, Lucius'u eş-imparator tayin etmek olmuştu. Lucius'a Marcus'un aile ismi olan Verus soyadı verilmişti; daha önce Lucius Aelius Aurelius Commodus olarak biliniyordu. Lucius, bir imparatorun mor giysileri içinde muhtemelen Marcus'tan daha rahat ve konforlu görünen, yakışıklı ve karizmatik genç bir adamdı.

[Lucius] Verus düzgün vücutlu, cana yakın ve neşeli ifadeye sahip bir kişiydi. Neredeyse barbarların stilinde, uzun bir

sakalı vardı; uzun boyluydu ve görkemli bir görünüşe sahipti, çünkü alnı bir şekilde kaşlarının üstünde çıkıntı oluşturuyordu. Sarı saçlarıyla o kadar gurur duyardı ki diye söylenir, kafasının üstüne altın tozu serper, böylece parlayan saç daha da sarı görünürdü.⁽¹⁾

Lakin Marcus da Lucius da imparator sıfatını taşımasına rağmen, Lucius çok net bir şekilde Marcus'a tabiydi ve ona, bir kaymakam ya da orduda teğmen ile kıyaslanabilecek şekilde itaat ederdi.

Marcus'un Lucius'u eş-imparator olarak atama nedenlerinden biri, Lucius'un tartışmaya açık bir şekilde imparatorluk tahtında iddia sahibi olmasıydı; daha önce gördüğümüz gibi, Lucius'un öz babası, Hadrian'ın yerine geçmeden ölmüştü. Marcus'un, iktidarı karşıt hiziplerin ortaya çıkmasına engel olmak için kardeşiyle paylaşması gerektiği konusunda Senato'yu ikna etmesi akıllıca bir hareketti. İmparatorluğu yıkabilecek bir içsavaş çıkmasından daha fazla Senato'yu korkutan hiçbir şey yoktu ve bu önlem, politik istikrarı sağlamakta yardımcı oldu. Tarihçiler Marcus'un bozuk sağlığının da kararda etkili olduğuna işaret ederler. Lucius dokuz yaş küçük ve çok daha iyi bir fiziksel duruma sahip olduğu için, Marcus'tan daha uzun yaşama ve onun halefi olmaya hazırdı. Ortaklaşa yönetim tabii ki, bir imparator aniden öldüğünde ötekinin iktidarda kalacağı, bunun da taht için çatışma riskini azaltacağı anlamına geliyordu.

Dahası, tarihçi Cassius Dio, Lucius'u daha genç, daha zinde, "askeri girişkenlik için daha uygun" biri olarak tanımlıyordu. Bildiğimiz kadarıyla, Lucius genç bir adam olarak hiçbir zaman askeri eğitim görmemiş, görevde bulunmamıştı, ancak başlarda belki de lejyonlarda Marcus'tan daha popülerdi. Babası hiç olmazsa kısa bir süre Pannonia valisi ve ordu komutanı olarak görev yapmıştı. Marcus ve Lucius eş-imparatorlar olarak ilan edilir edilmez, Marcus, Lucius'u onun adına lejyonlara hitap

etmesi için gönderdi ve kendisine, onun ordudaki temsilcisiymiş gibi etkin bir biçimde muamele etmeye başladı. Marcus ve danışman hocaları, belli ki Lucius'un hazırlanmakta olan ve gelecek vaat eden bir general olabileceği izlenimine sahipti. O bu rolde tam anlamıyla işe yaramaz birine dönüşmüştü, çünkü askeri yaşam için gerekli görev bilinci ve öz-disiplinden yoksundu, bunun yerine zamanını içerek ve arkadaşlarını eğlendirerek harcamayı tercih etti.

Aslında Lucius, kardeşine belirgin bir biçimde zıt olarak, ölçsüz ve savurgan partilere sevdasıyla bilinirdi. Marcus'u o kadar endişeye sevk eden o partinin bütün bir lejyonun kabaca yıllık ödemesine denk gelen bir tutara mal olmuş olmasıydı. Masrafın büyük bölümünü İmparator Lucius'un misafirlerine yağdırdığı müsrif hediyeler oluşturuyordu. Önce muhteşem et bıçakları, tabaklar, tepsiler ve kuşlardan ve dört ayaklılardan oluşan canlı hayvan koleksiyonu içinden her serviste yediklerinden aynı türde canlı hayvanlar ikram ediliyordu. Sonra yarı-değerli taşlardan ve İskenderiye kristalinden yapılmış kadehler ve ayaklı cam eşyalar veriliyordu. Daha sonra altın, gümüş, nadir değerli kupalar, kâseler, sırma şeritlerle sarılmış çelenkler ve mevsim dışı çiçekler, içleri merhemlerle, yağlarla dolu altın vazolar sunuluyordu. Misafirler özel gladyatör müsabakaları ile eğleniyor, şafak sökene kadar içip zar oyunları oynuyorlardı. Sonunda, gümüşten eyer örtüleriyle süslü katırların çektiği arabalarla evlerine götürülüyorlardı; o arabalar ve onlara partide hizmet eden yakışıklı köle delikanlılar da artık onlarını. Lucius'un karakterinin en kötü taraflarını kızıştıranlar, savurganlığın cezp ettiği açgözlü ve sefahat düşkünü asalakların oluşturduğu yandaşlardı. İyi arkadaşlar satın alamazsınız ancak Lucius'un çevresi satın alınan arkadaş görünümlü kişilerle doluydu.

Historia Augusta, Lucius'u kendini beğenmiş ve keyfine düşkün bir şaklaban olarak çok olumsuz yönde betimler. Lucius'un

yapılan tanımı, iyi niyetli bir Stoacı olan Marcus'un kine taban tabana ters düşer. Anlatılanlar Lucius'un erdemsizliklerini abartsa bile, büyük ihtimalle en azından ufak bir gerçeklik payı vardır. Örneğin yaklaşık on yıl Marcus'un eş-impatoru olarak yönetmesine rağmen Lucius *Meditasyonlar*'da dipnota gönderilerek neredeyse küme düşürülmüştü. Marcus sadece, bir kardeşi olduğu için minnet duyduğunu, "Karakteri sayesinde kendi tabiatını geliştirmek için beni kamçılaman ve aynı zamanda saygısıyla ve sevgisiyle beni yüreklendiren" diyerek belki de Lucius'u över gibi yapıp eleştiriyordu.⁽²⁾ Marcus burada ustalıklı bir belirsizlikle konuşarak, bir ihtimal, kardeşinin ahlaksızlıklarının kontrolden çıktığını gözlemledikten sonra karakterini güçlendirmek için daha kararlı olduğunu söylemek istemişti. Yine de Marcus, Lucius'un ona sadık kaldığını, muhalefet edenlerin yanında durup impatorluğu yıkmaya niyeti yerine, ona "saygı ve sevgi" gösterdiğini görünce hafifledi ve içi rahat etti. Bunun aslında çok büyük ve gerçek bir tehlike olduğunu, Lucius'un ölümünden altı yıl sonra, Marcus'a karşı en ünlü generali Avidius Cassius'un önyak olduğu iç savaşta bakarak söyleyebiliriz.

Gençliklerinde, Marcus da Lucius da avcılığa, güreşe ve diğer aktif ilgi alanlarına olan sevdalarını paylaştılar ve her ikisi de Stoacı felsefe eğitimi gördü. Ne var ki Marcus, giderek kendini retorik ve felsefe öğrenimine adanırken ve devlet memuriyetinde sebatla ve özenle çalışıp daha yüksek mevkilere gelirken, Lucius ekmek elden su gölden bir yaşamın içinde hemen hemen hiçbir şey yapmıyordu. Küçük kardeş araba yarışlarında, gladyatör oyunlarında, arkadaşlarıyla partilerdeyken, Marcus kitaplara dalıyor, inceliyor, Roma hukuku ve hükümet bürokrasisi ile ilgili hayati öneme sahip bilgiler topluyordu. Lucius işten önce hazzı, Marcus hazdan önce işi seçti denebilir.

Benim yorumum, Lucius'un tüm yaşamını duygusal bir kaçınma biçimi olarak boş hazların, zevklerin peşinde organize

ettiği yönündedir. Bugün psikologlar, insanların çoğu kez haz verdiğini düşündükleri –sosyal medyadan taş kokaine kadar– alışkanlıklara kendilerini kaptırdıklarını, bunu da kendilerini *tatsız* duygulardan uzaklaştırmanın ya da onları bastırmanın bir yolu olarak gördüklerini söylerler. Lucius'un durumunda, alkol ve diğer oyunlar, eğlenceler belki de ona imparatorluk sorumluluğu ile ilgili kaygılarından kaçmanın bir yolunu sunuyordu. Göreceğimiz gibi, biz haz için yaşamdaki sorumluluklarımızı ihmal edecek kadar ya da sağlıklı ve doyurucu aktiviteleri öyle olmayanlarla yer değiştirecek kadar can atmaya başlamadıkça, haz ile ilgili hiçbir sorun yoktur.

Boş ve geçici hazların peşinde koşmak hiçbir zaman uzun vadede gerçek mutluluğa götürmez. Lakin haz aldatici olabilir – öyle olmadığı gibi bir tavır takınarak bizi cezp edebilir. Yaşamda hepimizin gerçekten aradığı özgün mutluluk duygusu ya da Stoacıların *eudaimonia* adını verdiği içsel doyunluğun verdiği mutluluk veya refahtır. Fakat Lucius bunu tamamıyla yanlış yerlerde arıyordu: Arenada kan dökmeye güle oynaya tezahürat, şaibeli arkadaşlara savurgan hediyeleri yığmak, kendini unutana kadar içmek. Elbette, çökmüş bir Roma imparatorunun ziyafet vermek alışkanlıkları, hazcı dürtülerini serbest bırakan birinin uç bir örneği gibi görünebilir. Fakat temel arzu psikolojisi bugün de çok farklı değildir. İnsanlar hâlâ haz ile mutluluğu karıştırmakta ve yaşam üzerine başka bir perspektif hayal etmeyi çoğu kez zor görmektedir. Buna karşı, Stoacılar Marcus'a, hepimizin daha derin ve daha kalıcı bir doyunluk kaynaklı mutluluk duygusu aradığını, bunun da sadece içsel potansiyelimizin farkına varıp onu gerçekleştirerek ve yüzeysel duygular tarafından yanlış yönlendirilmeden temel değerlerimize uygun şekilde yaşayarak elde edilebileceğini öğretmişti. Marcus'un ve Lucius'un hayatları bu bağlamda tam tersi istikametlere yol almalarına varacak kadar birbirinden uzaklaştı.

Bu hikâyede *tuhaf biçimde tanıdık gelen* bir şey var: Eş-ımparatorlar olarak bizim iki genç Sezar'ın kendilerini karşı yollarda bulmaları bir fabldan kıssadan hisse olarak çıkarılabildi. Aslında Apollonius'un ve diğer Stoacıların derslerine devam ederken Marcus, kardeşinin, bir hayat tarzı olarak felsefe edinmesi için onların birçok tavsiyesini, teşvik edici sözlerini dikkatle dinlediğini mutlaka düşünmüş olmalı. Bunların en meşhurlarından biri "Herkül'ün Seçimi" olarak biliniyordu. Yaşamda yolumuzu seçmek ile ilgili bu antik alegori, Stoacılığın tarihinde önemli bir rol oynar. Deniz kazasından kısa bir süre sonra Zenon, tesadüfen Ksenofon'un *Memorabilia*'sının ikinci kitabını bulmuş ve okumuştur. Kitap Sokrates'in özdenetim erdeminin insanları asil ve iyi yaparken zevk ve sefa peşinde bir hayatın yapmadığını iddia etmektedir. Sokrates, Hesiodos'tan iyi bilinen bir bölümü alıntıyla başlar:

"Bolluktan kolayca doğabilir kötülük; yol düzdür ve mesafe kıssadır. Ama erdemin önünde ölümsüz tanrılar bile terler: Ona giden yol uzun, dik ve engebelidir. Ama en tepeye ulaştınca, önce zor olan yol bile kolaydır artık."

Sokrates sonra en saygın Yunan Sofistlerden Keoslu Prodikos'tan öğrendiği (Prodicus) "Herkül'ün Seçimi"ni nakletmeye başlar.

Herkül bir gün, genç bir adamken, bilmediği bir yolda yürürken yolun çatallaştığı yere gelir, oturur ve geleceği hakkında derin düşüncelere dalar. Hangi yoldan gideceğini bilemezken, kendini birden iki gizemli tanrıçanın karşısında bulur. İlki güzel elbiseler içinde hoş ve çekici bir kadın gibi görünür. Arkadaşlarının ona (yalan bir şekilde) Eudaimonia dediğini, bunun da mutluluk ve doyumluğun getirdiği saadet ve refah anlamına geldiğini söylemesine rağmen, onun adı Kakia'dır.

Arkadaşından önce atılır ve çok ısrar ederek Herkül'ü onun yolundan gitmesi için sıkboğaz eder. Bu yolun onu en kolay ve en hoş yaşam tarzına götüreceğine söz verir, gerçek mutluluğa kestirme yol olduğunu söyler. Kral gibi yaşayacağını, zorlukları yok edeceğini, bir sürü erkeğin çılgın rüyalarının ötesinde lüks içinde yaşayacağını ve bütün bunları başkalarının çalışarak ona sağlayacağını söyler.

Onu dinledikten sonra, daha az böbürlenmiş ve daha mütevazı olan, bununla birlikte doğal güzelliğiyle parlayan ikinci tanrıça Arete, Herkül'e yaklaşır. Herkül'ü şaşırtan ciddi ve kasvetli bir ifade takınmıştır. Onun yolunun çok farklı bir yöne götüreceğini söyler: Bu yol uzun ve zordur ve çok fazla ağır iş gerektirmektedir. Açık konuşarak Herkül'e acı çekeceğini anlatır. Düşmanları tarafından hakarete uğramış, eziyet edilmiş halde, yırtık pırtık giysilerle dünyada yürümeye mahkûm edilecektir. "Gerçekten iyi ve hayran olunması hiçbir şey..." diye uyarır Arete. "Tanrılar tarafından insanlara çaba ve dikkat olmadan verilmemiştir." Herkül'den bilgeliği ve adaleti göstermesi ve giderek artacak sıkıntıları, zorlukları cesaret ve özdisiplinle karşılaması istenecektir. Tanrıçaya göre, cesaretli ve onurlu davranışlarla, eylemlerle büyük engelleri aşmak, yaşamda doygunluğun verdiği mutluluğa götüren tek doğru yoldur.

Herkesin bildiği gibi Herkül, Arete'nin kahramanlık yolunu ya da "Erdem"i seçer. Kaika ya da "Erdemsizlik" tarafından baştan çıkarılmamıştır. Tahta bir sopa ile silahlanıp Nemea aslanının derisine sarınarak, daha ilkel ve doğal bir yaşam tarzının simgesi gibi tüm dünya onun eviymişçesine bir yerden ötekine dolaşır. Tanrılar efsanevi 12 Görev'i üstlenmesi için onu zorlar. Bu görevlerin arasında çok başlı yılan Hidra'yı öldürmek, Hades'in kendisi olan Yeraltı Dünyası'na girip üç başlı köpek Kerberos'u elleriyle yakalamak vardır. Hidra'nın zehrini onun giysilerine bulaştıran kıskanç karısının ihanetiyle Herkül

dayanılmaz acılar içinde ölür. Lakin Zeus, ölümlü oğlunun ruhunun büyüklüğünden o kadar etkilenir ki ona *tanrılaştırma* ihsan ederek, kendi hesabına onu tanrı mertebesine yükseltir.

Herkül, Kinik ve Stoacı filozoflar tarafından en çok hayranlık duyulan efsanevi kahraman olmuştur. Onun görevleri, gönüllü olarak zorlukları karşılamanın ve karakter gücünü geliştirmenin, rahat yaşamayı ve aylaklığı kucaklayarak kolay şıkkı seçmekten daha değerli olduğu yönünde, filozofların inançlarını somutlaştırmıştır. Buradan hareketle, Marcus'un çağdaşı hicivci Lucian, bir köle pazarında Kinik Diyojen'in efsanevi satılışını şöyle betimler:

ALICI: Taklit etmeye uğraştığınız hiç kimse var mı?

DİYOJEN: Evet, var, Herkül.

ALICI: O zaman niye aslan derisinden bir şey giymiyorsunuz? Gerçi sopanızın onunkine benzediğini kabul ediyorum ama...

DİYOJEN: Bu eski pelerin benim aslan derim, ben de Herkül gibi hazza karşı bir mücadele yürütüyorum, başkasının buyruğuyla da değil, kendi hür irademle, hem de insan hayatını düzeltmeyi amaç edindiğimden beri.⁽³⁾

Onlardan önceki Kinikler gibi Stoacılar da Herkül efsanesini cesaret ve öz-disiplin erdemleriyle ilgili bir alegori olarak gördü. Epiktetos öğrencilerine şunu sorar: "Eğer Nemea aslanı, Hidra, Artemis geyiği, Erymanthian yabandomuzu ve mücadele etmesi için tüm o insafsız ve hayvani insanlar olmasaydı, Herkül ne anlamına gelecekti, ne kadar edecekti? Eğer evde otursaydı, yatak örtülerine sarınmış uykulu bir halde, rahat ve konfor içinde olsaydı, neden hiçbir şekilde Herkül olmazdı?"⁽⁴⁾ Epiktetos öğrencilerine tıpkı Herkül'ün -şikâyet etmeden- canavarlar dünyasını temizlediği gibi, onların da temel arzuları

ve duyguları kalplerinden temizleyerek, arındırarak kendilerini zapt etmeye koyulmaları gerektiğini söyler.

Diğer bir deyişle, Stoacılar için Herkül'ün hikâyesi hayatta gerçekten kim olmak istediğimize karar vermenin, felsefenin vaadinin, hazda ve erdemsizlikte şeytana uymanın cazibesinin destansı zorluğunu sembolize eder. Kıssadan hisse doğru yolu tutmanın çoğu kez Herkülvari bir çaba gerektirdiğidir. Peki, Herkül'ün hayatı tatsız değil miydi? Göreceğimiz gibi, Stoacı perspektiften, katlandığı korkunç şeylere rağmen, Herkül neşeli kaldı. Kaderini gerçekleştirdiğini ve gerçek tabiatını dışa vurduğunu bilerek içsel doyunluğunun derin duygusunun zevkine varıyordu. Yaşamında onu, hazdan çok daha fazla tatmin eden şey; amacıydı.

Tüm bunların, aldıkları Stoacı eğitimden dolayı Marcus'a ve Lucius'a tanıdık gelmesi gerekiyordu. Gerçi Lucius giderek ilgisini kaybetmiş ve felsefeye sırtını dönmüştü. Marcus öğrenmekle meşgulken ve yorulmaksızın devlet işlerinde çalışırken, Lucius hovardallığıyla ve Roma seyir sporlarına giderek artan tutkunluğuyla kötü anlamda ün kazanıyordu. Yarışlarda Yeşillerin tarafını tutarak rakip takımları, özellikle Mavilerin taraftarlarını kızdırıyor ve başını derde sokuyordu. Yeşillerin en çok ödül kazanan atı Volucer'in altın heykelini gittiği her yere götürüyordu. Ayrıca olağanüstü büyüklükte bir şarap kadehi yaptırıp onun ismini vermişti; "herhangi bir insanın içme kapasitesini aşan" bu kadeh, aşırı içki şöhretinin başka bir kanıtıydı.

Buna karşı Marcus, hikâyedeki Herkül gibi, bu tür çılgınlıklardan ya da eğlencelerden kaçınmayı veya en azından bunları minimumda tutmayı seçti. Çocukken çok şey öğrendiği isimsiz köle, ona akıllıca tavsiyelerde bulunarak yarışlarda Yeşillerin ya da Mavilerin tarafını tutmamasını ve gladyatör listelerindeki farklı gruplaşmaların arkasında durmamasını söylemişti. Bunlar İmparatorluk Roma'sında halk eğlencesinin esas formlarıy-

dı ve öyle görünüyor ki “büyük halk kitleleri” bunlara bugün bizim seyir sporlarına ve televizyonda insanların yaşamlarını konu alan programlara olduğumuz kadar bağımlıydı.

Marcus, tüm bu halka açık etkinliklerden nefret eder olduğu halde arkadaşlarının ve danışman hocalarının ısrarlarıyla bunlara katılmaya mecbur kalıyordu. Gereksiz kan dökülmesini zararlı ve barbarca buluyordu. Aslında, imparator olarak Marcus oyunlardaki zalimliğe karşı birçok kısıtlamayı empoze etmeye başlamıştı. Gladyatörlerin onun önünde körleşmiş silahlar kullanmasında ısrar ediyordu, böylece hayatlarıyla ilgili bir tehlike olmadan sporcular gibi mücadele edeceklerdi. İki tekerlekli araba yarışlarındaki heyecan ve gerilim, atlar ve sürücüler sık sık sakatlandıkları ya da öldükleri için, sanki kana susamışlık gibiydi. Marcus kalabalığın heyecanının arkasında ne olduğunu görmeye çalıştı. Gözlerinin önüne serilen bu olaylarda, kendisine “Gerçekten insanların eğlence diye gördüğü bu mu?” diye sorarak daha felsefi bir tavrı benimsedi.

Stoacılar için kendilerindeki haz duyguları ne iyi ne de kötüdür. Ruh halimiz daha çok, iyi ya da kötü, sağlıklı ya da sağlıksız olmasına göre zevk aldığımız, hoşlandığımız şeylere bağlıdır. Marcus Roma toplumunu insanların fasa fiso şeylerle dikkatlerinin dağıldığı bir kafilenin başıboş geçit alayıyla karşılaştırır fakat gönüllü olarak bunun içinde yerini alması gerektiğini de kendisine hatırlatır. Yine de, bir insanın değeri ısrarla arzuladığı, düşkün olduğu şeylerle ölçülebilir.⁽⁵⁾ Başkalarının acılarından zevk almak kötüdür. Bu yüzden insanların ölüm ya da ciddi yaralanma tehlikesi yaşadığı şeyleri seyretmekten keyif almak, Stoacıların gözünde erdemsizliktir. Tersine, insanların ilerleyişini, güzelleşmesini görmekten zevk almak iyidir. Bu zaten böyledir diyebilirsiniz; ancak o zevkle bunun başkaları ya da bizim için sonuçlarını görmezden gelebilir veya farkında olmayabiliriz. Stoacılar Marcus’a zevkin, hazzın kaynağını ve

sonuçlarını çok yakından incelemesi gerektiğini öğretmişti. Bu yüzden Marcus, bir yere kadar, kendi kültürünün önyargılarının ötesini görebiliyordu. Aynı şekilde biz, bizim için kötü olan şeyler değil, hem bizim hem de başkaları için iyi olan şeylerden zevk almasını öğrenmeliyiz. Aslında, en derin değerlerimizle sürekli uyum içinde yaşıyor olmamızdan ileri gelen ve sıradan hazlara kıyasla üstünkörü hissettiren bir tür içsel doyum vardır. Marcus, kendine defalarca, hayatın amacının haz değil *ey-lem* olduğunu hatırlatırken bunu hep aklında tutmuştur.

İnsanlar önceleri Marcus'u can sıkıcı ve burnu havada biri olarak görüp alaya almışlardı çünkü oyunlarda hukuksal dokümanlar okuduğunu ve bunları danışman hocalarıyla tartıştığını görüyorlardı. Ona bu tür halka açık etkinliklerde kalabalıkları mutlu etmek için yüzünü onlara göstermesi gerektiğini söylemişlerdi fakat o, zamanını devlet yönetimindeki ciddi işlere ayırmak istiyordu. Öğretmeni ve yakın arkadaşı Fronto bile onu çok ciddi olmakla suçlayarak şikâyet etti:

“Fırsat düştükçe, yokluğunuzda, en yakın arkadaşlarımın oluşturduğu küçük bir çevrede, onların önünde sizi oldukça sert sözlerle eleştirdim. Bunu yapmayı düşündüğüm zamanlar, örneğin, olması gerekenden daha kasvetli bir ifadeyle halk içine çıktığımız, tiyatrodan ya da ziyafette bir kitaba daldığımız zamanlardı diyebilirim (kendimi henüz tiyatrolardan ve ziyafetlerden uzak tutmadığım zamanlardan bahsediyorum). Bu gibi durumlarda, sizi, şartların gerektirdiği şekilde davranmayı beceremeyen duyarsız biri, hatta bazen öfke dürtüsüyle böyle yapan aksi bir kişi olarak tanımlamak istiyorum.”⁽⁶⁾

Fronto sonunda Marcus'un düşünme tarzına, onun dediğine geldi. Giderek fark etmeye başladı ki, hayatta, ikisinin de gerçek sıcaklığın ve arkadaşlığın olmadığını gözlemlediği Ro-

malı soylular sınıfı arasında sosyalleşmekten daha fazlası vardı. Marcus ayrıca eski muhafızından gelecekteki damadı Pompeianus gibi bazı kişileri asaletten ziyade liyakate bakarak yükselttiği için eleştiri aldı. O, kendi sosyal sınıfındakilerin kafa dengi ve cana yakın bulduklarından daha çok, hayran olduğu kişilerin karakter özelliklerine bakarak, dikkatle arkadaşlarını seçerdi. Arkadaşlarının ona eşlik etmesi her zaman eğlenceli olmazdı – bazen açık konuşur ve onu eleştirirlerdi– ama o, onları hep kucaklardı, çünkü onun değerlerini paylaşıyorlar ve bir birey olarak onun gelişmesine yardımcı oluyorlardı. Çok net bir şekilde ailesiyle ve en güvendiği arkadaşlarıyla beraber olmayı, Romalı elitlerle sosyalleşmenin üstünde tuttu. *Meditasyonlar*'da İtalya'nın kırsal bölgesindeki huzurlu villasında basit ama sakin ve pastoral aile yaşamına özlem duyduğunu kabul ediyordu. Lucius'un huzuru bozan ziyafetleriyle karşılaştırınca, bunun dinlence için hiç şüphe yok ki daha sağlıklı ve mütevazı bir yol olmasına karşın, Markoman Savaşı onun Roma'yı terk edip kuzey cephesine gitmesini gerekli kılınca, bu da Marcus için bir kenara koyması zorunlu olan bir özlem olarak kaldı.

Marcus amfiteatrda kâğıtlarını zekice ortadan kaldırdı ama hâlâ çalışmak için ısrar ediyordu. Siyasi kararlarını danışmanlarıyla tartışırken, seyredenler onun herkes gibi oyunlar hakkında sohbet ettiğini sanırdı. Marcus oyunlardan bile hayat dersleri derlemenin yollarını bulurdu. Vahşi hayvan dövüşlerinde, yarısı yenmiş, her tarafı yaralarla kaplı, tekrar dövüşüne dönebilmek adına o yaraların tedavisi için yalvaran gladyatörleri gözlemlerdi. Bu, Marcus'a sağlıksız arzuların bize verdiği zararı bilmemize rağmen onlara boyun eğmeye devam etmemizi hatırlattı. Belki de felsefeyi terk eden ve açıkça onu perişan eden bir sefahat âlemine dalan kardeşini de hatırlattı.

Marcus beraber oldukları sürece Lucius'u bir şekilde kontrolde tuttu. Fakat iki kardeş eş-impator ilan edildikten kısa

bir süre sonra, Part Kralı IV. Vologases Roma bağımlı-devleti Ermenistan'ı işgal etti. Yakınlardaki Kapadokya (bugünün Türkiye'sinde) valisi düşmanla çarpışmak için atıldı ama lejyonu sarıldı ve imha edildi. Kendi hayatına kıymaya zorlandı. Bu, Romalılar için küçük düşürücü bir yenilgiydi ve anlaşmazlık hızla büyük bir askeri krize doğru tırmandı.

Roma'da hâlâ Marcus'un varlığına ihtiyaç vardı, o yüzden o da Lucius'u doğuda toplanmış birliklere komuta etmesi için Suriye'ye gönderdi. Ne var ki, birkaç hafta sürmesi gereken yolculuk dokuz ay sürdü. Tarihçiler Lucius'un yol boyunca avlanarak ve parti vererek zamanını geçirdiğini iddia ederler. Marcus ona, Roma'ya geri dönmek zorunda kalmadan önce, Güney İtalya'da, Capua'ya kadar refakat etti. Ağabeyi gider gitmez, Lucius kontrolsüz bir şekilde yedi, içti ve zevk âlemlerine daldı. Sonuçta öylesine hastalandı ki Marcus ona bakmak için yakınlardaki Canusium'a koşturmak zorunda kaldı. Haz duygusu, gördüğümüz gibi, eğer dikkatli olmazsak, sonuçlarını görmezden gelmemize, körleşmemize neden olabilir. Lucius'un keyfine aşırı düşkünlüğü onu giderek, hem kendi refahını hem de imparatorluğun refahını savsaklama noktasına getirecekti.

Historia Augusta sert bir biçimde İmparator Lucius ile uğraşır, nihayet Suriye'ye vardığında ve Part Savaşları boyunca, Marcus'un gözetiminden uzakta, karakterinin daha zayıf ve daha dejenere özelliklerinin baskın çıktığından yakınır.

Romalı bir general katledilirken, lejyonlar kıyıma uğrarken, Suriye isyanı tasarlarken ve doğu yıkılıp mahvolurken [Lucius] Verus Apulia'da avlanıyor, orkestraların ve şarkıcıların refakatinde Atina ve Korint üzerinden yolculuk yapıyor, denize kıyısı olan bütün Asya şehirlerinde ve Pamfilya'nın ve Kilikya'nın zevk merkezleri olmalarıyla ünlü şehirlerinde oyalanıp eğleniyordu.

Lucius en sonunda Suriye'nin başkenti Antakya'ya geldiğinde, Marcus'un gözünden uzak, kendini tam anlamıyla sefa-

hate verdi. Metresi Panthea'nın gönlünü yapmak için sakalını da kesti. Bu, daha rahatına düşkün bir hayat tarzı sürmek için kesin olarak sırtını felsefeye döndüğünü teyit ediyordu. Filozofların sakalı daha önceki rejimlerde yıllar süren zulümlerden sonra beklenmedik bir şekilde politik bir sembol haline gelmişti; bazıları için sakalı kesmek, en azından, en çok el üstünde tutulan inançları ve değerleri terk etmek anlamına geliyordu. Birkaç nesil önce, muhtemelen İmparator Domitian'ın filozoflara zulmünden bahsederken, Epiktetos cüretkâr ve muhalif bir biçimde haykırarak eğer yetkililer onun sakalını kesmek isterse, önce kafasını kesmek zorunda kalacaklarını söylemişti.

Marcus, sıkı disiplin yanlısı olarak bilinen Romalı general Avidius Cassius'u Suriye'deki birliklerin komutasını almak için, bozuk ahlaklı doğu lejyonerlerini genelevlerden ve meyhanelerden sürmek ve saçlarını süsledikleri çiçekleri koparıp atmak üzere önceden göndermişti. Gerçi Lucius komutayı almak için oraya varır varmaz, kişisel arkadaş çevresi de doğunun tatil yerlerinde ve ucuz striptiz kulüplerinde askerlerin yerini almıştı. Dedikodulara göre Marcus'un küçük kızı Lucilla ile evli olmasına rağmen Lucius, Suriye'de kadınlarla ve delikanlılarla eşini aldatarak birçok aşk meşk ilişkisine girip keyif çatıyordu. Şafak sökene kadar zar oyunu oynama alışkanlığını orada edindi. Kılık değiştirip halktan biriymiş gibi gece geç vakitlerde tavernaları, genelevleri dolaşiyor, sarhoş oluyor, kavgalara karışıyor, yara bere içinde eve dönüyordu. Dışarıda içerken yemek dükkânlarındaki fincanlara, kâselere bozuk para fırlatarak onları paramparça etmekten hoşlanıyor, bunların çoğu da muhtemelen arbede ile bitiyordu. Gece boyunca yiyip içtikten sonra o kadar sarhoş oluyordu ki ziyafet masasında genellikle sızıp kalıyor, yatağına hizmetçiler tarafından taşınıyordu.

Doğrusu, Lucius ağır içici olarak bilinirdi. Elimizdeki bilgiye göre, kaygı ve depresyon semptomlarının eşlik ettiği alko-

lizm hastası olması mümkün görünüyordu. Part Savaşı sırasında örneğin, Fronto'ya yazdığı mektupta çaresizlikten yakınarak "Beni gece gündüz çok sefil bir hale sokan ve neredeyse her şeyin mahvolduğunu bana düşündürten endişeler" diye şikâyet ediyordu. Büyük bir ihtimalle düşman Partlularla yapılan müzakerelerdeki sorunlardan bahsediyordu ama çok net ki duygusal sıkıntılardan bunalmıştı. Aşırı içmek, seks amaçlı ilişki, kumar ve parti yapmak, her ne kadar kötüyse de, rolünün baskısının üstesinden gelme yolu olmuştu. Stoacılar eğlencenin, seksin, gıdanın, hatta alkolün yaşamda yerleri olduğuna inanıyorlardı – kendi içlerinde ne iyidirler ne de kötü. Lakin *aşırı derecede* peşine düşüldüğünde, sağlıksız olabilirler. Bilge insan, arzularına makul sınırlar koyar ve ölçülü olmanın erdemini gösterir: "Hiçbir şey aşırıya kaçmamalıdır." Yaparken zevkli gelen, bizim için ya da sevdiğimiz için gerçekten iyi olandan *daha önemli* olur ama bu bir felaket reçetesidir. Sağlıklı hazlar ile sağlıksız olanlar arasında dünya kadar fark vardır. Ve bu bağlamda Lucius kesinlikle çizgiyi aşmıştı.

Altı yıl süren savaşın sonunda Partlular karşısında Romalıların zafer kazanmasının ardından Lucius nihayet, zaferini Marcus'la birlikte kutlamak için Suriye'den döndü. Lakin bir kez daha Roma'ya dönmüş olan Lucius bu defa ağabeyine bile daha az saygı gösterdi; tutumu, davranışları dejenerasyonunu sürdürüyordu. Doğudan, gururlanarak, o kadar çok asker getirmişti ki, insanlar asker değil de mahkûm rolünde aktörler getirmiş diye alay ettiler. Yine de Lucius utanmazca, büyük bir retorikçi olan Fronto'yu Roma'nın tüm başarısında Lucius'un hakkını veren bir savaş tarihçesi yazmaya davet etti. Gerçekte ise Lucius, Avidius Cassius'u ve diğer generalleri komuta görevinde bırakarak ve mümkün olduğu kadar eylemden uzak kalarak asalak arkadaşlarıyla beraber bir şöhret gibi bölgede dolaşıyordu. Göreceğimiz gibi, bu ihmal ufak bir mesele de-

ğildi. Avidius Cassius onun yokluğunda kendini onun yerine koyabildi ve giderek baştan başa doğu eyaletlerinde neredeyse bir imparator kadar güçlü oldu.

Birinci Markoman Savaşı kuzey cephesinde başlamadan önce de yine Lucius uzun süre evine gitmemişti. Bu defa iki imparator askeri giysileri içinde beraber sağ salim Roma'dan yola çıktı. Belli ki Marcus kardeşinin tek başına gitmesinin iyi bir fikir olduğunu düşünmemiş, onu geride Roma'da gözetimsiz bırakma konusunda da içi rahat etmemişti. Lucius, avlanabileceği ve ziyafetler düzenleyebileceği bir yer olan Kuzey İtalya'daki Aquileia'da kalmak istiyordu, fakat Marcus Alpleri geçerek Markomanlılar ve müttefikleri tarafından istila edilip yağmalanmış Pannonia'ya gitmek için ısrarcıydı. Romalılar ilk barbar saldırısını geri püskürttükten sonra eş-imparatorlar Lucius'un ısrarı üzerine Aquileia'ya geri döndü, çünkü o Roma'ya yakın olmak için can atıyordu. Ne var ki MS 169 başlarında Lucius ani bir bayılma nöbeti ile yıkıldı ve doktorlarının kan almasından üç gün sonra da öldü. Onu neyin öldürdüğünden emin olamadılar. Marcus'un onu zehirlediği bile söylendi. Lakin bilinç kaybı, konuşamama ve ani ölüm o sıralarda yakın şehirlerde ve lejyoner kamplarında yaygın olan salgının işaretleriydi. İronik bir şekilde, iki imparatorun daha genci ve daha zorlusu olarak Lucius'un bilinmesine karşın, dile düşmüş kırılğanlığıyla Marcus altmışına ulaşırken, o sadece 39 yaşına kadar yaşayabildi.

Marcus laf dinlemez kardeşinden kurtulup rahatladı diye düşünebiliriz ama büyük olasılıkla kaybından fazlasıyla etkilendi. Bu ölüm, hastalığın bütün imparatorluğa yayılması, Marcus'un Roma'yı ilk kez terk edip kuzey cephesinde komutayı almaya mecbur kalması gibi tırmanan krizlerin ortasına denk gelmişti. Marcus kendisini giderek artan bir yalnızlık içinde, büyük kişisel tehlikelere maruz ve muazzam bir politik

baskı altında hissetmiş olmalıydı. Göreceğimiz gibi, *Meditasyonlar*, her şeye rağmen bu pota içinde şekillendi.

ARZUYU ZAPT ETMEK

Prodikos'un "Herkül'ün Seçimi"nden daha önce bahsettik fakat Marcus notlarında arzu hakkında başka bir ünlü alegori de aktarmaktadır. Bu, Ezop'un *Şehir Faresi ve Köy Faresi* isimli fabludur. Bir şehir faresi kırsal bölgedeki kuzenini ziyarete gider ve orada köye özgü basit bir öğünle, ekmek kabuğu ve biraz kuru yulafı karşılanır. Lakin şehir faresi kuzeninin sıradan ve basit tatlarına ve köylü yiyeceğine güler geçer. Kasabadaki lüksle ve bollukla övünerek köy faresine, onunla birlikte, yaşamdan iyi bir tat almak adına şehre gelmesi için ısrar eder. Köy faresi kabul eder ve beraber şehir faresinin saklanarak yaşadığı eve, ev sahibinin masasındaki en güzel artıkları yiyerek krallar gibi ziyafet çekmek üzere geri dönerler. Fakat iki köpek, onların etrafı eşelediğini duyar ve havlayarak odaya dalarlar, fareler de korkup hızla kaçarlar.

Güvenli bir fare deliği bulup soluklandıklarında, titreyen köy faresi misafirperverliği için kuzenine teşekkür eder fakat hemen mütevazı köy evine geri döneceğini söyler. Köyde yiyecekler az olmasına rağmen, şehrin tehlikesindense kendi evinin huzurunu ve sade bir yaşamı tercih etmektedir. Şehir faresinin riskli alışkanlıkları hiçbir şekilde gerçekten iyi yaşam demek değildir. Bedeli çok yüksek olur. Köy faresi gözü dönmüş köpekler tarafından canlı canlı yenme riskini almaktansa köylü gibi yemek yemeyi seçtiğini söyler. Bu hikâyenin kıssadan hissesi üzerinde düşünürken Marcus, şehir faresinin sürekli olarak açgözlülüğü yüzünden yaşadığı "alarm ve korkuyu" aklına getirir.⁽⁷⁾ Marcus Aurelius'un kendisini köy faresi, kardeşi Lucius'u da şehir faresi gibi gördüğünü düşünmeden edemiyorum.

Marcus'un, Lucius'un ağına düştüğü hazları boş ve sığ olarak görmesi, kendi yaşamında hiç neşe ve keyif yoktu anlamına gelmez. Kısmen resmi uygulamalardan, alıştırmalardan oluşturulmuş *Meditasyonlar*'ın ciddiyeti bizi yazarın sıkıcı ve kasvetli bir kişiliği olduğu düşüncesine götürerek kandırmasın. Özel mektupları Marcus'un gençliğini çok çeşitli sporlarla ve hobilerle ilgilenerek geçirmiş, güler yüzlü ve şaşırtıcı derecede sevecen bir insan olduğunun kanıtı gibi. Marcus resim yapmayı, boks, güreşi, koşmayı, kuş ve yabandomuzu avlamayı seven ve *Historia Augusta*'ya göre birçok top oyununda çok usta biriydi. Tabii ki yıllar geçtikçe ve sorumlulukları arttıkça yaşamını devlet işlerine ve eylemlerine rehberlik eden Stoacı felsefe eğitimine adadı. Bununla beraber, ona yakın olanlar tarafından çok sevildiği, olmayanlar tarafından da hoş ve ulaşılabilir olduğu söylenirdi. Ciddi ama aşırı değil, mütevazı ama pasif değil, ağırbaşlı ama kasvetli değil diye tanımlanırdı. Arkadaşlarıyla ve ailesiyle birlikte olmaktan çok hoşlanırdı.

Marcus büyük ihtimalle hazcı kardeşi Lucius'tan çok daha mutlu bir insandı. Doğrudur, Lucius'un çılgın partilerinde en tepeyi yaşamadı ama en dibi de, aşırı hoşgörünün sancılı sonuçlarını da görmedi ve acı çekmedi. Bunların yerine kazancı ise, Stoacıların bilgelik ve erdemle uyum içinde yaşamının ya da o ideal durumun hiç olmazsa birazının sonucu olduğunu iddia ettiği, daha derin ve daha kalıcı mutluluk oldu. Aslında amacının, yüreğinde en yüksek sevinci, neşeyi yakalamak ve bütün yaşamı boyunca "mutluluk verici bir dinginliği" sürdürmek olduğunu söylüyordu. Bu iç huzurunu bir an için görür gibi olduğunda Marcus, etrafındakiler tarafından eleştirilse ya da vahşi hayvanlardan boynuz yese bile,⁽⁸⁾ o ruh halini sürekli olarak yaşamının mümkün olduğuna ikna oldu. Sokrates hapse infazını beklerken, hatta baldıran zehri fincanını dudaklarına yaklaştırırken neşeli ve mutlu kalabilmişti. En azından

hikâye buydu. Marcus sıkıntılı bir durum karşısında neşeliliğin bu sağlıklı tavrını kendi gözleriyle de, çok sevgili Stoacı öğretmenlerince sergilendiğinde, görmüştü. Onlar genç Marcus'a iç huzurun ve mutluluğun, gerçek bilgelik ve öz-disiplinle uyum içinde, iyi yaşanmış bir hayatın doğal sonuçları olduğunu öğretmişti. Daha önemlisi, korkunç sıkıntılar karşısında bile, bu büyük adamların eylemlerinde somutlaşmış, gerçek yaşam tarzlarının bu olduğuna dair kanıtlara [Marcus] tanık olmuştu.

Modern dil Antik Yunan felsefesinde yapılan bazı ayrımları, özellikle iş, duyguları ve heyecanları tanımlamaya gelince, yakalamakta ve yansıtmakta çok donanımlı değildir. “Haz” kelimesini çok geniş olarak neredeyse herhangi bir olumlu duyguyu kapsaması için kullanırız. Halbuki Stoacılar haz türünde ayrım yaparak, yemek, seks ya da pohpohlama gibi “dış” şeylerden aldığımız haz (*hedone*) ile Marcus'un bahsettiği derin içsel neşeyi, keyfi (*chara*) birbirlerinden ayırırlar. Stoacı neşe derindir. Hayatta temel amacınızı elde etmekten ve doyunluğun verdiği gerçek mutluluğu yaşamaktan gelir – ki bu sıradan hazları, ikisi kıyaslandığında, önemsiz hale getirir. Sıradan hazlar çoğu kez, özellikle çok fazla keyfimize baktığımızda, zihnimizi karıştırır. Stoacı neşe asla bunu yapmaz – iç huzuru ile eşanlamlıdır ve aşırılık tanımaz.⁽⁹⁾ Stoacılar buna, doğrulukla ve tam olarak iyi bir hayatı yaşayan ve doyunluğun verdiği gerçek mutluluğu (*eudaimonia*) elde eden kişinin gösterdiği “neşe”nin saf formu olarak atıf yaparlar. Elbette, hiçbirimiz daha oraya gelmedik, fakat hepimiz doğru istikamete gittiğimiz sürece, potansiyel olarak hedefi bir an için görebiliriz.

Stoacı neşe ile ilgili altını çizmeye değer iki kilit nokta daha vardır:

1. Stoacılar, neşeyi hayatın amacı olarak değil –ki o bilgeliktir– fakat onun bir yan ürünü olarak görmeye eğilimliydi. Bu nedenle

direkt neşe/eğlence peşine düşmeye çalışmanın, eğer bilgelik *pa-hasına* olacaksa, bizi yanlış yola götürebileceğine inanıyorlardı.

2. Stoacı anlamda neşe, esasen pasiften ziyade aktiftir; kendi edimlerimizin, yaptığımız şeylerin erdemli niteliklerini algılamaktan gelir, oysa bedensel hazlar, yeme, içme ya da sevişme gibi eylemlerin bir sonucu olsa bile, *başımızdan geçen* tecrübelerden kaynaklanırlar.

Marcus bu nedenle, “Sizin en üstün iyiliğiniz duygulara değil, eylemlere bağlıdır” der.⁽¹⁰⁾

Bilginin haz duygusu tek bir şeyden gelir: Sürekli olarak erdeme uygun davranma.⁽¹¹⁾ Yine de, Marcus başka yerlerde neşenin iki ek kaynağından bahseder. Bunlar birlikte, Stoacı ahlakın kapsadığı üç ana ilişkiye de uygun düşer: Bizim *kendiliğimiz, başka insanlar ve bir bütün olarak dünya*.

1. **Kendinizde erdemi izlemek.** Daha yeni gördüğümüz gibi, Marcus bir Stoacı için hem “dinginliğin” hem “neşenin” en önemli kaynağının dış faktörlere bağlılığı bırakmaktan ve özellikle başkalarıyla ilişkide erdemi (adaleti) göstererek bilgece yaşamaya odaklanmaktan geldiğini söyler.

2. **Başkalarında erdemi izlemek.** Marcus kendisine, kalbini mutlu etmek istediğinde ona yakın olanların enerji, alçakgönüllülük, cömertlik gibi iyi nitelikleri üzerinde düşünmeye dalması gerektiğini söyler. *Meditasyonlar*’ın birinci kitabında, aile üyelerinin ve hocalarının ayrıntılı olarak erdemlerini listelediğinde esasen yaptığı budur ve bu, yaşamda arkadaşlıkların rolünün önemini bir kez daha anlamamıza yardımcı olur.

3. **Kaderinizi hoş karşılamak.** Marcus kendisine, çoğumuzun yaptığı gibi, olmayan şeyleri *arzulamak* yerine, zaten önümüzde olan şeylerin hoş taraflarını ve eğer olmasalardı onları nasıl özleyeceğimizi düşünmemiz gerektiğini de söyler.⁽¹²⁾

Neşe sözünün Yunanca karşılığı (*chara*), minnet, şükran sözcüklerinin karşılığı (*charis*) ile yakından ilişkilidir. Aslında Stoacılar Kader'in size vermiş olduğu dış faktörlere kıymet vermeniz ve minnet duymanız için sizi teşvik eder. Ancak Marcus, bu konuda ölçülü olmanız gerektiğini de söyleyerek uyarır. Ona göre, dış faktörlere *fazla değer biçerek* onlara aşırı bağlanma gibi bir alışkanlık edinmemeniz gerekir. Değer verdiğiniz şeyler sizden ebediyen alınsaydı çok üzülür müydünüz diye kendinize sorarak bunun kontrolünü yapabilirsiniz der. Stoacılar yaşamda, bağlılıkla bozulmamış sağlıklı bir şükran duygusu geliştirmek istiyorlardı. Sessizce akıp giden ve bir sürü şeyi alıp götüreren bir nehir gibi, sükûnet içinde değişimi ve kaybı düşünerek, kafalarında canlandırarak uygulamalar yaptılar. Bilge insan yaşamı sever ve yaşamın ona verdiği fırsatlar için minnettardır ama her şeyin değiştiğini ve hiçbir şeyin sonsuza kadar sürmeyeceğini de kabul eder. Marcus bu yüzden Stoacı Bilge ile ilgili "Ona olanları sevmek ve hoş karşılamak, onun kaderi olarak ağ gibi örülmüştür" diyerek bunun Stoacı Bilge'nin bir karakteristiği olduğunu yazmıştı.⁽¹³⁾ İnsanlar bugün genellikle buna 19. yüzyıl Alman filozofu Friedrich Nietzsche'nin icat ettiği meşhur bir Latin ifadesine benzetirler: *Amor fati* ya da kader sevgisi.

Stoacılar minnettarlığı vurgularlar fakat aşırılığa kaçmadığı sürece sağlıklı tecrübelerden zevk almanın hiç sorun olmadığını da kabul ederler. Daha önce belirttiğimiz gibi, zevk veren deneyimlerin kötü bir şey olduğunu kesinlikle düşünmediler. Zevk ya da haz kaynakları, ahlaken "ilgisizdir", *ne* iyidir *ne* de kötüdür.

Başka bir deyişle, Stoacılar oyunbozan, gıcık kimseler değildi. Marcus, kardeşi gibi keyif düşkünlerinin sağlıksız arzularını aç kurtlar gibi yerine getirmesi kadar kendisinin de hayatta başına gelen basit şeylerden sağlıklı eğlenceler çıkarabileceğine

ikna olmuştu.⁽¹⁴⁾ Benzer şekilde Sokrates de paradoksal olarak, gerçekten özdenetimi uygulayanların yiyecek ve içecek gibi şeylerden, bunlardan aşırı biçimde keyif alanlara göre daha fazla zevk aldıklarını iddia etmişti. Açlık en iyi lezzettir, oysa tıka basa yediğimizde iştahımızı berbat ederiz demişti. Hazcılar Stoacıları hayatın zevklerini ıskalamakla itham edebilir ama Stoacılar şu paradoksla yanıtlar: Ölçülü olmayı gösteren ve yaşayan Marcus gibi birisinin hayatı, özdenetiminden yoksun ve aşırı ölçüde kendi keyfine bakan Lucius gibi birinin hayatından, muhakkak ki daha zevklidir ve çok daha az kendine acı vermeyi içerir.

Lakin daha da derin bir paradoksun yattığı kavrama göre eninde sonunda öz-disiplin erdeminin kendisi, yiyecekten ya da arzularımızın diğer dış nesnelere daha büyük bir “haz” kaynağı olabilir. Daha doğrusu, ölçülülüğü gösterme ve yaşama, üstesinden gelmek için peşine düşülen sıradan zevklerden daha ağır basan kişisel doyumun ve içsel mutluluğun kaynağı olabilir. Şunu hatırlamak önemli, burada bahsettiğimiz gerçekten aptalca ya da sağlıksız olabilecek bir kendini inkâr ya da kendini tutma değil, bilgece gösterilen öz-disiplindir. Stoacılar için bilgeliğin *içsel* değeri, kendi içinde bir amaç olarak, bilgece yaşamının sonucuyla çoğalabilecek zevkler ve diğer dış yararlar dahil, her zaman her şeyden üstündür.

Arzuları Değiştirme Adımları

Stoacıların anlattığı gibi, sağlıksız arzulardan nasıl kurtulur ve yaşamda daha büyük bir mutluluğa ulaşmayı nasıl öğrenirsiniz? Çoğumuz kendimizi hedonist zevkler ararken ve vazgeçilmesi zor kötü alışkanlıklarla keyif yaparken buluruz. Tabii ki, alkol ve uyuşturucu bağımlılığı durumunda *profesyonel* destek almanız gerekir. Lakin 1970’lerde işbaşında olan psikologlar sıradan alışkanlıkları ve şiddetli arzuları değiştirmenin güvenilir

yollarını geliştirdiler. Bugün bu metotlar terapistler tarafından sağlıksız gıdalar tüketme ya da tırnak yeme gibi konulara karşı hâlâ uygulanmaktadır. En inatçı alışkanlıklarımızdan bazıları, daha derin problemleri çözümlenmemiş bırakan tatsız duygulardan kaçınmanın yolları olabilir. Fakat boş hazların peşinde çok zaman harcamak da, tümüyle öz değerlerimizle aynı çizgide yaşamak gibi faydalı ve ödüllendirici bulabileceğimiz etkinliklerin ardına düşmemizi önleyebilir. Tartışmaya açık bir şekilde, en ciddi sorun budur.

Örneğin, bugün insanlar sık sık sosyal medyaya “bağımlı” hissettiklerinden yakınıyorlar. Bir tür alışkanlık ya da zorlama olmaksızın, ajite olmuş hissederek, sıkılarak ya da belli bir süre için çekiniyorlarsa tedirgin olarak, çevrimiçi mesajları kontrol edip saatler harcıyorlar. Lucius’un araba yarışlarında ve gladyatör müsabakalarında yaptığı gibi, sosyal ağlar, bilgisayar oyunları, televizyon programları takıntı haline geldi. Halbuki düşünüldüğünde, bunlara bağımlılık geliştirenlerin pek azı hayatlarını geçirmek için bu takıntılarının tatmin edici bir yol olduğunu söylerler. Hiç kimsenin mezar taşında “Keşke daha fazla televizyon seyretseydim” ya da “Facebook’ta daha çok vakit geçirmek isterdim” yazmaz. Eğer bu boş ve pasif hazlar kalıcı bir doygunluk ya da mutluluk duygusu sağlamıyorsa, Stoacılar bize bunlarla çok vakit geçirmememizi salık verirlerdi.

Özellikle klinik depresyon hastaları, doyurucu olmayan bu zevklerin bir zamanlar onların hayatına anlam katmış olan daha tatmin edici etkinliklerin yerini aldığını söylerler. Bunlar bir yerde kolaylıkla dikkat dağılmasını sağlayan ya da duygusal uyuşma kaynağı haline gelen alışkanlıklardır.

Bu nedenle alışkanlıklarınızı ve arzularınızı büyük resim üzerinden dikkatle değerlendirmelisiniz: Bu arayışlarınız ve uğraşlarınız yaşamdaki uzun vadeli mutluluğunuza ya da doygunluk duyunuza gerçekten ne kadar katkı yapıyor?

Size davranışınızı değerlendirmek ve değiştirmek için bilişsel-davranışsal terapi kombinasyonuna ve antik Stoacı uygulamalara dayanan basit bir çerçeve önereceğim. Bu çerçeve aşağıdaki adımlardan oluşuyor:

1. Alışkanlıklarınızın ve arzularınızın sonuçlarını, hangilerini değiştireceğinizi seçmek için değerlendirin.
2. Sorunlu arzularınızı en başında engellemek için erken uyarı işaretleri koyun.
3. İzlenimlerinizi dış hakikatten ayırarak bilişsel mesafe kazanın.
4. Alışkanlığınızla ilgilenmek yerine başka bir şey yapın.

Ek olarak, pozitif duyguların başka kaynaklarını aşağıdakileri yaparak nasıl uygulamaya koyacağınızı düşünün:

1. Öz değerlerinizle tutarlı olan yeni *etkinlikler* planlamak.
2. *Başka insanlarda* hayran olduğunuz nitelikler üzerine derin düşünmek, izlemek.
3. Hayatta daha önceden sahip olduğunuz şeyler için *minnettarlığı* âdet edinmek.

1. Arzuların Sonuçlarını Değerlendirmek

Hangi alışkanlıkları değiştirmeyi nasıl belirlersiniz? Modern terapistler çoğu kez müşterilerine, farklı hareket tarzlarının artılarını ve eksilerini tartmalarında yardımcı olurlar. Bazen buna “maliyet-fayda analizi” ya da “fonksiyonel analiz” denir. Tabii ki, aşırı yemek ya da sigara içmek gibi kötü alışkanlıkları bırakmak isteyenler normal olarak “Ben zaten bunun kötü olduğunu biliyorum” der. Yine de, herhangi bir şeyin kötü alışkanlık ya da sağlıksız arzu olduğuna emin değilseniz,

arzunun peşinden gitmenin sonuçlarına karşı ölçülü olmanın ya da bunun yerine başka bir şey yapmanın sonuçlarını tartmanız gerekecektir.

Örneğin, işten sonra düzenli olarak bir saat televizyon seyrediyorsanız, bu alışkanlığın uzun vadede artıları ve eksileri nelerdir? Bunun yerine, yaşamınızdaki gerçek değerlerle daha tutarlı olacak ne yapabilirsiniz ve uzun vadede bu nasıl işe yarayacak? Gördüğümüz gibi, bazı filozoflar sadece ölçülü davranışın, kötü alışkanlıklardan keyif almaktan daha tatmin edici olduğunu iddia ederler. Alternatif olarak bir “yedek davranış” rolü üstlenmek isteyebilirsiniz ki bu kişisel değerler listenizde üst sıralardadır, fakat sevdiğiniz birine telefon etmek ya da kitap okumak gibi biraz çaba isteyen işleri de gerektirir. Unutmayın, bu egzersizin amacı sadece kötü alışkanlıkları azaltmak değil, Stoacı erdemler gibi *doğası gereği* değerli ve faydalı daha fazla etkinliği ortaya çıkarmaktır. Örneğin, iyi bir ebeveyn olmak sizin için önemliyse, etkinlikleri sizin bu değerle tutarlı bir tarzda davranmanıza olanak verecek şekilde programlayın. Bu tür fırsatları sahiplenmek, başlangıçta her gün yalnızca birkaç dakika bile olsa, yaşamda olmak istediğiniz türde bir kişi olabilmenize yardımcı olacaktır. Doğası gereği değerli ve doyurucu bulduğunuz şeyler yaparak hayran olduğunuz erdemlerin çalışmalarına daha fazla zaman ayırsaydınız ve zevkli hissedebileceğiniz ama sizin için gerçekten iyi olmayan türde alışkanlıklardan keyif almaya daha az zaman ayırsaydınız, ne olurdu?

Aslında, davranışların sonuçları üzerinden düşünmek ve onları berrak bir şekilde zihninizde canlandırmak bazı durumlarda davranışı bertaraf etmek için yeterli olabilir. Bu nedenle Epiktetos öğrencilerine bir eylemin sonuçlarını zihinlerinde canlandırmalarını ve bunun onlar için zamanla nasıl işe yarayacağını belirlemelerini söyler. Marcus’un bu metodu kullandığını, onun için her eylemin ne anlama geldiğini kendisine

sorduğunu ve ileride pişman olması için nedenleri olup olmayacağını merak ettiğini gözlemleyebiliriz.⁽¹⁵⁾ Belirttiğimiz gibi Stoacılar kararları basit ikili karşıtıklara ayırmayı seviyorlardı. Aynı şekilde “Herkül’ün Seçimi”nde esas olarak ileriye dönük iki yol vardır:

1. Erdemsizlik yolu ya da aşırı arzuları ve akıldışı duyguları (sağlıksız tutkuları) izlemek.
2. Erdem yolu ya da öz-disiplin göstermek ve yaşamda akli ve gerçek değerlerinizi izlemek.

Stoacılar sık sık kendilerine korku ve öfke gibi sağlıksız duyguların aslında üzgün olduğumuz şeylerden daha fazla bize zarar verdiği paradoksunu hatırlatıyordu. Buna benzer şekilde, öz-disiplini öğrenmek, arzuladığımız dış faktörleri elde etmekten bize sonuç olarak daha fazla yarar sağlayabilir. Cesaret ve ölçülü olma erdemleri bilgece kullanıldığında genellikle yaşamlarımızı ve karakterlerimizi geliştirirken, içimizin gittiği şeylerin çoğu bize sadece uçup giden hazlar bırakır.

Terapistler müşterilerine alışkanlıklarını sormayı faydalı bulur: “Uzun vadede nasıl bir yararı oluyor?” Çoğu kez bu basit soru davranış değişikliğini motive etmeye yeter. Bununla birlikte, Stoacı “fonksiyonel analiz” çok daha kapsamlı olarak kâğıt üzerinde yapılabilir. Bir hareket tarzının ya da davranış biçiminin, arkasından uzun vadeli sonuçlarının kısa vadeli artılarını ve eksilerini yazabilirsiniz. Arzularınızın olumsuz sonuçlar ürettiğini sadece fark etmek, hissetme ve davranma biçiminizi *bazen* değiştirebilir. Fakat başka zamanlarda, bunları değiştirmek için kötü alışkanlıkların olumsuz etkilerini defalarca detaylı, net ve berrak bir şekilde canlandırmanız gerekebilir. Aynı zamanda arzudan sakınmanın, ona hâkim olmanın ya da karşıtı yapmanın *olumlu* sonuçlarını kafanızda canlandırmanın

yardımcı olduğunu da görebilirsiniz. Tıpkı Herkül'ün karşısına çıkan çatalı yol gibi, sizin önünüzdeki iki yolu görselleştirmek de fayda sağlayabilir: Örneğin, sigarayı bırakmaya karşı devam etme, çalışmaya karşı hiçbir şey yapmama. Bu iki yolun zamanla nasıl ayrı düşeceğini, aylar belki de yıllar sonra sizi nereye götürebileceğini kafanızda canlandırın.

Bu aşamada öncelikli hedefiniz, üstesinden gelmek istediğiniz arzuların ya da alışkanlıkların hangileri olduğunu belirlemek ve böyle yapmanızın sonuçları hakkında net olmaktır. İkincil hedefiniz önünüzdeki ikili yol ile değişimin yararları arasında güçlü bir karşıtlık duygusu geliştirerek *motivasyonunuzu* yükseltmektir. Motivasyon, alışkanlıklardan kurtulmak söz konusu olunca, başarının iyi-yapılandırılmış bir anahtarıdır, bu yüzden onu yükseltmek için yapabileceğiniz ne varsa yaparak başlamak bir anlam ifade eder. Alışkanlıklardan kurtulmak için değişim arzusuna sahip olmalısınız. Bu değişim arzusunu *fazlalaştırmak* mümkündür, o halde üzerinde çalışmanız gereken de budur.

2. Erken Uyarı İşaretleri Koymak

Hangi tür alışkanlıklarınızın ya da arzularınızın değerlerinizle çatıştığını ve değiştirmeye değer olduğunu artık düşündüğünüze göre, bundan sonraki adımınız fiilen ne zaman olduklarına dikkat ederek “onları iş üstünde yakalamak”tır. Kilit nokta onları erken fark etmek, böylece başlangıçta engellemektir. Bu, özellikle değiştirmek istediğiniz davranış ya da duygularınızın erken uyarı işaretlerine dikkat ederken, sabırlı öz-izleme gerektirir. Düzgün yapıldığında, bu tür öz-izleme etkin bir biçimde *Stoacı farkındalık* eğitiminde bir form olarak kullanılır.

Arzunun ortaya çıkmakta olduğunu fark ettiğiniz durumların yazılı günlük bir kaydını tutun. Alışkanlıkla ilgili en küçük

bir eğilimi bile ve arzunun ilk ipucunu hissettiğiniz her defa, çetelesini tutmak kadar basit bir iştir. İçinde sıralı kolonların olduğu, tarih/saat, dışsal durum (“Neredeydin?”), dikkatinizi çeken erken uyarı işaretleri ve/veya dürtünün gücünü gösteren “sıfırdan notlama” ve “eğer teslim olduysanız yaşadığınız hazzın düzeyi” gibi unsurları içeren detaylı bir kayıt da tutabilirsiniz. Yardımcı olacağını düşünürseniz, “Hiç değilse bu sefer acıtmayacak” ya da “Yarın her zaman bırakabilirim” ya da “Bende zaten irade yok” gibi arzuyu hafifleten ya da mazur gösteren düşünceleri de kayıt altına almak isteyebilirsiniz.

Gün/Saat/Yer	Erken Uyarılar	Dürtü (0-10)	Haz (0-10)	Düşünceler

İlk amacınız kendinizi öğrenmek ve problemin ortaya çıkma eğilimi gösterdiği harekete geçirici ya da “yüksek risk” taşıyan durumları belirlemek olmalıdır. Belki işteki özellikle çok stresli günlerde ya da sevgilinizle kavga ettikten sonra avunmak veya rahatlamak için abur cubur yiyor olabilirsiniz. Daha önce görmezden geldiğiniz davranışınızın güç algılanan erken uyarı işaretlerini arayın. Düşüncelerinizin, eylemlerinizin ve duygularınızın daha çok farkında olun, böylece arzuyu, ortaya çıkarken daha erken bir aşamada yakalayabilirsiniz. Tipik bir şekilde arzudan önce gelen işaretlere dikkat edin. Abur cubur örneğine devam edersek, dükkândaki şekerlemelere baktığınızı ve kendinizi onu yerken kafanızda canlandırdığınızı fark etmiş olabilirsiniz. Sigara içiyorsanız, bir sigara için can atarken belki de gergin ve huzursuz olursunuz. Alışkanlığa bağlı davranışlarda bulunurken insanların yaptığı basit şeyleri –örneğin

yüzlerindeki ifadeyi, gözlerindeki bakışı, ellerini kullanım tarzını vb.– saptamak, bir gözlemci tarafından kolayca görülebilir olsalar bile, kendimiz için zordur. Bu erken uyarılara, yukarıda bahsettiğimiz “Bir tedaviyle halledebilirim” ya da “Hiç değilse bu sefer acıtmayacak” gibi kolaylaştırıcı düşünceleri de dahil edebilirsiniz.

İnsanların bırakmak istediği, tırnak yemek, sigara içmek, abur cubur tüketmek gibi birçok ortak alışkanlık giderek elden ağza türündekiler olmaktadır. Bu alışkanlıklara kalkışmadan önce insanlar çoğu zaman, tırnak yemeden hemen önce çenelerini sıvazlama ya da okşama gibi, elleriyle kıpırdanırlar. Bu *habercileri* ilk kez fark etmek çoğu kez alışkanlığı zayıflatabilir. Stoacı bir akıl hocası ya da desteğini istediğiniz bir arkadaşınız bu gibi durumlarda paha biçilmez bir kazanç olur. O kişiye alışkanlığınıza dikkat çekmek için burnuna hafifçe dokunmak ve uzaklaşmak gibi basit jestler yapmasını söyleyin. İnsanlar yaptıklarından haberleri bile olmadıkları şeyler hakkında başkalarından nutuk dinlemeyi çoğu kez çok sinir bozucu bulurlar. Eğer yalnız çalışıyorsanız, sanki başka biri dikkatlice sizi gözlemliyormuş gibi davranın ve ne görmüş olabileceğini hayal edin.

Olayları erken bir aşamada yakalamayı öğrenmek tüm arzunun ya da tutkunun ortaya çıkmasına rehberlik eden davranışlar zincirinin raydan çıkmasını, sona ermesini kolaylaştırır. Bir davranışın hemen göze çarpmayan unsurlarının farkındalığını artırmak da bunun daha az otomatik hissedilmesini sağlar. Örneğin, çoğu yetişkin otomatik olarak kendi ayakkabısını, üzerinde düşünmeden bağlayabilir. Halbuki bunu bir çocuğa öğretmeye kalkarsanız, kendinizi bir anda çok beceriksiz bulabilirsiniz. Üzerinde düşünmediğimiz zaman alışkanlığa bağlı ve otomatik olan, adımlarını analiz etmeye ya da belli belirsiz farklı bir tarzda yapmaya mecbur olduğumuzda çoğu zaman çok acemice ve sıkıntılı olur. Eğer seyirci önünde bir performansta veya spor mü-

sabakasıdaysanız, kendi davranışınız üzerinde çok fazla düşünmeniz kendi halinizi düşünmeye ve rutin hareketleri aksatmaya neden olabilir – ki faydasızdır. Uсталık gerektiren bir eylemde bulunmak üzere olan birine, mesela golf topunu içeri sokmaya çalışana, bunu nefesini alarak mı nefesini vererek mi yapmaya başladığını sorun – bu çoğu kez onun kafasını karıştırmaya yeterli olacak ve şaşırtacaktır. Aynı ilke, öz-farkındalık davranışın otomatik niteliğini bozar ilkesi de kötü bir alışkanlıktan kurtulmak istediğinizde çok yardımcı olabilir.

3. Bilişsel Mesafe Kazanmak

Şiddetli bir arzunun ya da alışkanlığın erken uyarı işaretlerini saptadığınızda, sizin mevcut perspektifiniz ile dış hakikat arasındaki *ayrılığı* fark ederek, kendi değişiminize de yardımcı olursunuz. Modern psikoterapideki bilişsel mesafe koyma kavramını daha önce tanıtmıştık. Stoacılık'ta en önemli psikolojik uygulamalardan biri, anlamanın, değerlerimizi dış olaylardan ayırmanın yollarını gösterir. Bir arzu ya da alışkanlık ortaya çıktığında, bunu teşvik eden düşüncelere dikkat edebilirsiniz: “Çevrimiçinde neler oluyor merak ediyorum.” Ve aynı zamanda bunu kolaylaştıran düşüncelere ve mazeretlere de: “Sosyal medya mesajlarımı bir saniye kontrol etsem bir şey olmaz.” Sanki bunlar başka birinin düşünceleriymiş gibi onları tarafsız bir şekilde gözlemlemek sizin bilişsel mesafe kazanmanıza yardımcı edecek ve onları devam ettirme dürtüsünü zayıflatacaktır. Stoacılar bunu birçok yolla yapardı. Onları izleyerek, düşünceye “apostrof” koyabilirsiniz ve sanki başka birine konuşuyormuşsunuz gibi ona dönüp şunu söyleyebilirsiniz: “Sen sadece bir düşüncesin ve hiçbir şekilde temsil ya da ifade etmeyi iddia ettiğin şey değilsin.” Burada şeyin kendisinin içsel değeri yoktur. Epiktetos'u da uyarlayabilir ve “Onları çok arzulamamıza

neden olanlar o şeyler değil, o şeyler hakkındaki yargılarımızdır” diyebilirsiniz. Çekici görünen şeylere değer atfetmeyi tercih eden bizleriz.

Hazzın kuvvetli arzuları ve duyguları bize sanki “Bu iyidir!” der gibidir. Güçlü arzu, şiddetle istediğimiz, içimizin gittiği şeylere bakmanın başka yolları olduğunu bize unutturur. Lakin düşüncelerinizin tansiyonunu düşürerek duraklama ve bilişsel mesafe kazanmak, duygunuzun gücünü ve davranışınızın üzerindeki etkisini hafifletme eğilimi gösterir.

Bilişsel mesafe kazanmanın birçok farklı yolu vardır. Bir tanesi, bir rol modelin aynı durumu farklı olarak nasıl algılayabileceğini düşlemektir. Bir hamburgerin burnunuzda tüttüğünü farz edin. Kendinize sormanın sözel tekniğini kullanabilirsiniz: “Sokrates bu arzuyla ne yapardı?” Sokrates aslında yediğine içtiğine dikkat eder ve mütevazı bir şekilde yemeyi yeğlerdi. Özkontrolün hazdan daha önemli olduğunu düşünürdü ve daha önce gördüğümüz gibi, eğer fazla yemekten kaçınırsak yediklerimizden daha fazla zevk alacağımız kesindir. Şunu da sorabilirsiniz: “Aynı tür şiddetli arzuları olsaydı, Marcus nasıl başa çıkardı?” Tabii ki, rol modelinizi kendiniz seçmek isteyebilirsiniz, bu belki kişisel olarak tanıdığınız biri olabilir ya da bir arkadaş, meslektaş, aileden biri, hatta ünlü biri veya kurgusal bir karakter de olabilir. Önce seçtiğimiz rol modelin arzusuyla ilgili kendisine ne söyleyeceğini düşünün. Dürtünün ilk farkındalığında nasıl tepki verirdi? Sonra fiilen ne yapacağına dikkat edin. Elbette onu taklit etmek zorunda değilsiniz fakat deneyimi farklı perspektiflerden görmek duygunun gücünü azaltabilir. Sorunu çözmek ve yaratıcı bir şekilde alternatif yollar düşünmek için esinlenmiş olabilirsiniz. Öte yandan, insanlar arzular ya da duygular nedeniyle kendilerini bunalmış hissettiklerinde, çoğu kez olaylara bakmanın sadece *bir* yolunu ya da yönünü düşleyebilirler.

Marcus ayrıca, olayları parçalarına ayırıp her parça üzerine bir başına düşünmenin öneminden de bahseder. Mesele şudur ki, bir şeyi öğeleri bakımından analiz ettiğimizde ve kendimize her birinin tek başına bizi bunaltmaya yetip yetmediğini sorarak sırayla tek tek onlara odaklandığımızda, tüm deneyim daha katlanılabilir gibi gelecektir. Benzer “böl ve yönet” teknikleri modern bilişsel terapide sorunlu arzuları ve duyguları alt etmek için kullanılmaktadır. Stoacılıktan etkilenmiş olan erken 20. yüzyıl psikoterapistlerinden Charles Baudouin tarafından kullanılan şu terimi bu psikolojik tekniği tanımlamak için ödünç alabiliriz: “Analizle küçültme.”⁽¹⁶⁾

Bu, herhangi bir problemi, daha az duygusal olarak güçlü ve bunaltıcı görünen küçük yığınlara ayırmak anlamına gelir.

Örneğin, bahsetmiş olduğumuz türde kötü alışkanlıklar gibi belirli eylemlerle ilgilendiğinizde, Marcus duraklayıp her adımda, “Ölüm, ben bundan yoksun kalacağım diye, korkunç görünür mü?” diye sormanızı öğütler. Bu ona bir alışkanlığın her parçasını sırayla izole etmenin ve söz konusu değerini belirlemenin yolunu göstermiştir.⁽¹⁷⁾ Örneğin, sigara içen biri, her içine çekişte, bu heyecanı kaybetmenin gerçekten dünyanın sonu olup olmayacağını sorabilir. Dürtü etkisiyle sosyal medyayı kontrol eden birisi durabilir ve her bireysel bildirimini okumamak gerçekten bu kadar dayanılmaz mı olur diye sorabilir. Eğer öz-farkındalığı bu şekilde uygularsanız, çoğu kez (her zaman değil) fark edeceksiniz ki böyle alışkanlıklardan aldığınız haz aslında daha önceleri aldığınızı sandığınızdan *çok daha azdır*.

Marcus gençliğinde sıçrayan savaşı-rahipler topluluğu kadim Saliî'ye liderlik etti ve boks ile güreş eğitimi aldı. Bu deneyimlerden yararlanarak akılcıca psikolojik gözlemler yapan Marcus, şarkının ve dansın zevkini bozmanın parçalarını analiz etmek için durdurmakla mümkün olabileceğini, örneğin zihninizde bir melodiyi tek tek notalara ayırarak her bölümde “Bu

beni alt etmek için yeterli olur muydu?” diye kendinize sorarak bunu yapabileceğinizi söyler.⁽¹⁸⁾ Aynı şekilde boks, güreş, tekmelemeyi, boğmayı birleştiren antik bir spor olan *pankration*-da rakibinizin her hareketini teker teker analiz ederek, onların üstesinden gelmeyi öğrenmenize yardımcı olabilir. Bu yüzden Marcus kendisine, tutkunun büyüsunü bozmak için olayların tamamlayıcı parçalarını analiz etmeyi şiar edinir.

Stoacı ilgisizlik kavramını ya da *apatheia*'yı daha önce öğrendiniz. Çok kendine has bir anlamı vardır –zararlı arzular- dan ya da tutkuların muafiyet- ki Stoacılar bunu *sıradan* ilgisizlikten ayırmıştır. Bu, duygusuz ya da umursamaz olmak demek değildir. Oysa Stoacılar, tek gerçek iyinin bilgelik ve erdem olduğuna, bizim dış faktörler hakkında, sanki onlar kendi tabiatımızı tatmin etmekten daha önemliymiş gibi bir düşünce alışkanlığına kapılmaya yatkın olduğumuza inanıyorlardı. Stoacıların dış faktörler hakkındaki değer yargılarını askıya almayı özellikle nasıl vurguladıklarını gördük. Onlar bunu olayları mümkün olduğu kadar objektif olarak anlatan bir dil kullanarak yaptılar.

Görmüş olduğumuz gibi, hakikat üzerine bu sıkı kavrayışa *phantasia kataleptike* adını verdiler ya da buna olayların “nesnel yaklaşımı” diyebiliriz.

Bu kavramın sağlıklı arzuları nasıl çekip çevirebileceğini görebilirsiniz. İnsanlar çoğu kez şiddetle arzu ettikleri şeyler hakkında, sağlıklı alışkanlıklarını beslediklerini fark etseler bile, kendi arzularını uyandırmaya mahkûm bir dil kullanırlar: “Biraz çikolata için ölüyorum. Niye *bu kadar* güzel? Tadı cennet gibi! Seksten daha iyi.” (Esas olarak yağ, biraz kakao ve bol rafine şekerden ibarettir.) Bu size karşı çalışan başka bir retorik örneğidir. Diğer taraftan, yiyeceği ya da çok istediğiniz başka bir şeyi ayakları yere basan, gerçekçi bir dille anlattığınızda, ondan kopmuş gibi hissedebilirsiniz. Kalp krizinden ölmüş ol-

duğu düşünölen Hadrian, Lucius Verus'un babası tarafından uydurulduğu söylenen ve şaka yollu *tetrapharmacum* ya da "dört kat çare" denilen ölçüsüz ve abartılı yemeğe son derece hayrandı. Hepsinin hamur tatlısına sarılı olduğu sülün, yabandomuzu, jambon ve dişi domuz memesinden oluşuyordu. Tam tersine, Marcus bazen kızarmış ete ve diğer lezzetli şeylere bakar, kendi kendine söylenirdi: "Bu ölü kuş, bu ölü balık, bu ölü domuz."⁽¹⁹⁾ Mükemmel bir şarap yalnızca fermente edilmiş üzüm suyudur vesaire.⁽²⁰⁾ Yani, farklı bir perspektiften bakıldığında, insanların içinin gittiği birçok şeyde heyecana kapılacak hiçbir şey yoktur.

Bazen bu nesnel yaklaşımlar antik bir doktorun ya da doğa felsefecisinin fiziksel olayların gözlemlerini belgelendirmiş olabileceği bilgi notlarına benzer. Modern bilişsel terapide biz ayrıca müşterilerin kendilerini bilim insanları olarak düşünmelerini, davranış değişikliğine bir deney olarak merak, soyutlama ve tarafsızlık tavrıyla yaklaşımlarını öneririz. Hatta Marcus dünyaya böyle bakmanın yolunu cinsel hayatına bile uygulardı. Delikanlıyken öfke duygusunu yenmek için mücadele ettiğini daha önce söylemiştik. *Meditasyonlar*'ın birinci kitabında cinsel arzuları olduğunda ona göre hareket etmemesinin daha iyi olduğunu düşündüğünden kısaca bahseder. Marcus, geriye dönüp baktığında, cinsel masumiyetini birkaç yıl için erişkinlik dönemine kadar korumayı seçtiği için minnettar olduğunu söyler.⁽²¹⁾ Ayrıca, daha sonra kuvvetli cinsel arzularla başı derde girdiğinde, onların üstesinden geldiği ve "Benedicta ya da Theodotus'a asla dokunmadığı" için –muhtemelen babası İmparator Antoninus'un evindeki kadın ve erkek köle– memnun olduğunu da söyler. Marcus'un cinsel arzulara analizle küçültme uyguladığını görebiliriz. Örneğin bir yerde, seksi, kendisine, belki de antik bir doktorun söyleyebileceği şekliyle, vücudun bölümlerinin birbirine sürmesi, ardından, kasılma,

çarpınma ve biraz mukusun boşalması olarak tanımlamıştı. (22) Çok romantik değil ama işte mesele budur – yenmek için mücadele ettiği türdeki *uygunsuz* cinsel dürtüleri etkisiz hale getirmeyi amaçlıyordu (gerçi 13 çocuğu vardı, yani tamamen sekse karşı da değildi). Bütün gaye tüm arzuları yok etmek değil, aksine belirli tür hazlara çok fazla önem veren sağlıksız ya da aşırı arzuları azaltmaktı.

4. Başka Bir Şey Yapmak

Hangi arzuları alt etmek istediğinizi tanımladınız, onların erken uyarı işaretlerini saptamayı öğrendiniz, duraklamayı ve onlardan mesafe kazanmayı uyguladınız. Bir anlamda bundan sonra yapılacak en iyi şey *hiçbir şeydir*. Başka bir deyişle, arzu duygusuna artık cevap vermeyin. İhtiyaç duyarsanız elbette o duygulara daha sonra geri dönebilirsiniz. Arzuyu devam ettirmek yerine mola alın. Baştan çıkmayı yaşadığınız yerde olayı bırakmak ya da terk etmek isteyebilirsiniz. Dürtülerin birçok türü bir seferde bir dakika falan sürebilir ancak gün boyunca da tekrarlayabilir. Bir dürtünün ya da şiddetli arzunun, bir seferinde bir defa olsa da, sadece şu anı ile uğraşmak zorundasınız. Bu yüzden, bu duyguları erken yakalamış olarak ve duygularınıza neden olanın esasen sizin bunu düşünmeniz olduğunu kendinize hatırlatarak, sadece arzuyu ileriye taşımaktan sakının ya da gidin ve farklı bir etkinlikle doğası gereği faydalı bulduğunuz sağlıklı bir şeyle ilgilenmeye başlayın. Her zaman *başka bir şey yapmakta özgürsünüz*.

Mesela, her akşam işten sonra bir kadeh şarap içme alışkanlığınız giderek bir şişe şaraba, belki de bazen iki şişeye çıktı diyelim. Bu, uzun vadede sizin için sağlıklı bir şey olmayacaktır. Bir ihtimal, bunun yerine akşamları okumakla ya da akşam derslerine gitmekle zaman geçirmenin daha iyi olduğuna da

karar verdiniz, çünkü siz o tür bir insan olmak isterdiniz. Bu alışkanlığa ilgi duymanın tetikleyicisinin akşam eve erken gelmek olduğunu biliyorsunuz. Sıkıldığınızı ve ajite olduğunuzu hissettiğinizde başlayarak kendinize rahatlamak için bir içki içmeniz gerektiğini söylediğinizin farkındasınız. İçme dürtüsünü ortaya çıkmaya başlar başlamaz yakalamakla şimdi daha iyiye doğru gidiyorsunuz. Düşüncelerinizi ve onların duygularınızı nasıl etkilediğini fark ediyorsunuz. Kendinize “Bu arzuyu hissetmeme neden olan şey şarap değil ama bununla ilgili düşünme tarzım olmalı” diyorsunuz. Böylece, duraklamış ve o duygulardan bir adım geri atmış olarak, bundan sonraki adım, kendinize bir kadeh şarap koymamak ve arzunun yatışmasına yetecek kadar uzunca bir süre bunu yapmaktan uzak durmaktır. Baştan çıkartmalar fazla uzun sürmez ve siz, eğer isteğiniz tekrar ederse, bu duyguyla tamamen aynı şekilde, her seferde bir adım atarak başa çıkabilirsiniz.

Bir kadeh şarap koymak yerine, başka bir şey yapın; manzara ve hava değişikliği için belki de evden çıkın. Hazzın kısa süreli ve boş heyecanından ziyade, başarı duygusu veren özgün bir şey yapın. Bu tür bir alışkanlıktan kurtulmaya kararlıysanız, evdeki şişeleri ve şarap bardaklarını ortadan kaldırarak ve yenilerini almayacağınıza söz vererek baştan çıkartılmayı bertaraf edebilirsiniz. Sağlıklı “yedek davranışları” uygulayabilir, taze meyve suları ya da bitki çayları içebilirsiniz. Tabii ki, ne yaptığınız, üstesinden gelmek istediğiniz alışkanlığın türüne bağlıdır ama siz sanırım ne demek istediğimi anladınız ve genel bir fikir edindiniz.

Önceden gördüğümüz gibi amacınız, ideal olarak, doyurucu olmayan alışkanlıkları ve arzuları doğası gereği daha faydalı bulduğunuz etkinliklerle yer değiştirmek olmalı. Değerleri açıklığa kavuşturma konusunu daha önce tartışırken, “erdemli” bir şekilde davranmayı amaç edinmiş olan Stoacılığın bu tarafına

değınmiştık. Bazen bir şey yapmamak da, kötü bir alışkanlığı yenmek için bir aksiyon almak gibi, bir erdem olarak addedilebilir ki kendi iyiliğimiz için bu da değerlendirilmesi gereken bir şeydir. Marcus'un *Meditasyonlar*'da çok sık kullandığı tekniklerden biri, özel bir durumla baş etmek için Doğa'nın ona hangi erdemleri ya da olanakları verdiğini kendisine sormaktı. Bu, başka insanlarda en çok hangi karakter özelliklerine hayran olduğumuz sorusu ile yakından ilgilidir. Marcus, bizim genellikle, hazlara kendimizi kaptırmamızı önleyen, başkalarındaki özdenetimi ve ölçülülüğü takdir ettiğimizi söyler.⁽²³⁾ Biz normalde başkasının ne kadar abur cubur yediğine hayran olmayız fakat çok fazla abur cubur yeme gibi alışkanlıkların üstesinden gelenlerin gücünden övgüyle söz ederiz.

Stoacılar, kendimizi geliştirmek istiyorsak, acıdan kaçınmak ve haz aramaktan daha fazla, başka insanlarda hayran olduğumuz niteliklerin, gerçek değerlerimizin ve ilkelerimizin bize rehberlik etmesi gerektiğini düşünüyordu. Haz peşinde koşan bir insanın yaşamı tatmin edici değildir ve "Herkül'ün Seçimi"nin bize söylemek istediği gibi, acının ya da sıkıntının belli bazı duygularına katlanmadan veya belirli hazlardan vazgeçmeden, insanoğlu olarak gelişemeyiz ve gurur duyabileceğimiz şeyleri elde edemeyiz.

Bu perspektif, insanlar çocuk sahibi olduğunda ve iyi bir ebeveyn olmanın anlamı üzerinde düşünmeye başladığında daha çok gündeme gelir. Eğer çocuklarınız için bir rol model olmak istiyorsanız, kendinize nasıl bir insan olduğunuzu ve hangi niteliklerinizi sergilemek istediğinizi sormalısınız. Günlük yaşamınızda bilgece, ölçülü davranarak kendi karakterinizi geliştirmek, basit hazların peşine düşmekten daha önemli olabilir. Tabii ki, Stoacılar daha ileri gidip, bizim bilgelik, özdisiplin ve ölçülülük göstermemizin çocuklarımıza iyi örnekler olduğu için değil, böyle yapmanın kendi içinde bir amaç

olduğu için –erdem onun ödülüdür– gerekli olduğunu iddia ederler. Erdem ve karakter gücünü hedeflememiz, başka şeyler kazanmak ya da bunu ümit etmek için değil, hayatta öyle bir insan olmak istediğimiz içindir.

Stoacıların rol modellerin davranışları ve tutumları üzerine nasıl çalıştığını da öğrendiniz. Bu, Marcus için, kendi yaşamından Antoninus Pius ve Junius Rusticus, ayrıca tarihsel bilgiler olarak Herakleitos, Sokrates ve Kinik Diyojen gibi kişileri de içeriyordu. Hayran olduğumuz insanlarda çoğu kez, yeme içme gibi bedensel zevklere karşı, Marcus'un Sokrates'e atfettiği ve Antoninus'ta gözlemlediği gibi, adeta *ister kabul et, ister etme* tavrı vardı. Onlar bu hazlara *can atmazlar* ya da kendilerini *bağımlı* hissetmezlerdi. Kendi karakterlerine ve dürüstlüklerine daha fazla değer atfederlerdi. Öte yandan, sağlıklı bir şekilde, makul sınırlar içinde geçici olduklarını ve tam olarak kontrolümüz altında olmadıklarını hatırlayarak, zevklerden ya da hazlardan hoşlanabilir, keyif alabilirlerdi.

Kendiniz için arzuladığınız şeylerle başka insanlarda hayran olduğunuz şeyler arasındaki çifte standardı dikkate almak, tekrar aydınlatıcı olabilir. Çoğu insan belirli zevkleri terk etmeleriyle ilgili tavsiyeleri başlangıçta neredeyse şok edici bulur. Bununla birlikte, aynı insanlar, bilgelik ve erdem yolunda belirli zevklere karşı dayanıklılık ve öz-kontrol sergileyen ve onlardan vazgeçen başkalarından övgüyle ve hayranlıkla söz eder. İnsanların altta yatan değerlerinde saklanmış bu tür çelişiklere ışık tutmak için Epiktetos Sokratik sorgulamayı kullanırdı. İki inancın uyumsuz olduğunu gerçekten görmek birini ya da ikisini birden zayıflatabilir ve sizin öz ya da çekirdek değerlerinizi açıklığa kavuşturmanıza yardımcı olabilir. İki-kolon tekniği, genellikle kendi yaşamınızda *arzuladığınız* şeyleri listeleterek ve onları başka insanlarda *hayran olduğunuz* niteliklerle kıyaslayarak, iki perspektif arasındaki tutarsızlıkları aydınlatılabilir.

Başka insanlarda hayran olduğunuz özellikleri daha fazla arzu etmeye başlasaydınız, ne olurdu? Örneğin, bir çikolatanız olduğunu varsayıp onu yeme arzunuzu, öz-disiplinli olmak ve daha tutarlı bir şekilde sağlıklı seçimler yapmak arzusuyla yer değiştirdiğinizi farz edin. Stoacılar için yüce amaç, haz yerine, her zaman erdemdir. Sağlıklı hazlar, hatta derin bir neşe duygusu ancak erdeme uygun bir şekilde yaşamının sonucu olarak onu izleyebilir.

Sağlıklı Neşe Kaynakları Katmak

Marcus'un üç rasyonel neşe kaynağından bahsettiğini görmüştük. Birincisi ve en önemlisi Stoacıların bilgeliğe ve erdeme doğru kendi gelişimlerini gördüklerinde ve o suretle yaşamdaki potansiyellerini doyurucu bir şekilde kullandıklarında yaşadıkları neşedir. Sağlıksız alışkanlıkları doğası gereği daha değerli etkinliklerle *yer değiştirmeye* ek olarak, her gün yararlı etkinlikler planlayabilirsiniz. Örneğin, çocuklarınız için hikâyeler yazmak üzere her gün on dakika zaman ayırabilirsiniz. Bu, kötü bir alışkanlığın yerini alamayabilirken, iyi bir alışkanlığı, eğer doygunluktan doğan bir mutluluk hissi verebiliyorsa, size tanıtmış olur. Stoacı erdemleri kullanmak ve hayran olduğunuz kişiler gibi olmak için her gün zaman ayırmak gibidir.

Ya Marcus'un başkalarının erdemlerini izleyerek elde edebileceğimizi söylediği neşeye ne demeli? Bu, başkalarının davranışlarını ve tutumunu modelleme hakkında söylediğimiz şeylerle ilgilidir. Marcus'un *Meditasyonlar*'ın birinci kitabında yaptığı gibi, en çok hayran olduğunuz kişilerin niteliklerinin tanımlamasını yapmak için zaman ayırmak isteyebilir ya da onları hayalinizde görselleştirebilirsiniz. Size yakın olan insanların erdemlerini izlemek onlarla ilişkinizi geliştirmeye yardımcı ek fayda sağlayabilir. Başkalarında hayran olduğunuz

nitelikler hakkında düşünmek sizi nasıl etkiler ve bu deneyimden nasıl bir şey öğrenebilir ve yararlanabilirsiniz?

Son olarak, Marcus'un arzu yerine şükran duymakla ilgili söylediklerini hatırlayın. Arzulamak, sahip olmadığınız bir şeyi, yok ya da eksik olan bir şeyin mevcut olmasını hayal etmektir. Diğer taraftan, şükran ya da minnet, şu anda var olan şeylerin yokluğunu hayal etmekten gelir: Eğer buna sahip olmasaydınız, ne olacaktı? Sevdiğimiz kişilerin ve şeylerin olmadığı bir hayatın neye benzeyebileceğini kendimize hatırlatarak arada sırada kayıpları kafamızda canlandırmazsak, onların kıymetini bilemeyiz. Şükran duyduğunuz kişilerin ve şeylerin, belki onlardan öğrenilebilecek şeylere de odaklanarak bir kaydını tutun. Yine de Marcus'un dediği gibi, bunu dış faktörlere fazlaca bağlanma ile sonuçlanmayacak bir şekilde yapın. Stoacılar dış faktörlerin ve başka insanların tamamen bizim kontrolümüz altında olmadığını ve bir gün gitmiş olacaklarını kendilerine hatırlatarak bundan kaçınmaya çalışırlar. Bilge insan, hayatın ona verdiği hediyeler için minnettardır ama aynı zamanda onların ödünç olarak verildiğini de sık sık kendisine hatırlatır – her şey değişir ve hiçbir şey sonsuza kadar sürmez. Epiktetos, Stoacı öğrencilerine bir ziyafette, orada misafir olduklarını, kendilerine paylaşılacak bir tabak verildiğini, açgözlü bir şekilde tabağı alıkoyarak içinden büyük bir bölümün oburlukla yenilmesini değil, uygun bir pay alınıp yan tarafa iletilmesini hayal etmelerini söylemişti. Stoacıların genellikle yaşamla ilgili düşünceleri böyledir: Fazlaca bağlanmadan dış faktörlere minnet duymayı amaçlarlar.

Stoacıların sahip oldukları şeyler için minnettarlıkla, başkalarının gücü için hayranlıkla, haysiyet, onur ve dürüstlikle davranma yetenekleri için gururla, sağlıklı bir şekilde mutluluğu bulmayı nasıl amaç edindiklerini görmüş olduk. Stoacılar için sıradan zevklerin ve acıların ne iyi ne de kötü olduğunu,

sadece *ilgisiz* olduğunu da hatırlayın. Onların asıl sorunu fiziksel hazlara çok fazla değer atfederek onlardan keyif alarak ve aşırı şekilde arzu duyarak *hedonist* ya da *hazcı* olmayı önlemektir. Stoacılar için, zevkli şeylere ve acıdan, sıkıntıdan kaçınmaya yönelik bir tercih, “hafif” bir arzu, makul sınırlar içinde doğaldır.

Arzularımıza hâkim olmakla ilgili bize bıraktıkları bazı yönlendirmeleri benim tanımladığım çerçeveyi kullanarak uygulayabiliriz. Belirli alışkanlıkları ya da arzuları sonuçları açısından rasyonel bir şekilde değerlendirin. Alışkanlığın keyfine bakmak ile onun üstesinden gelmenin uzun vadeli artılarını ve eksilerini yazın. Gözlerinizi kapatın ve ikiye ayrılan çatallı yolu gözünüzde canlandırın, önce mümkün olduğu kadar berrak bir şekilde *sağlıksız* tutkuların olduğu bir geleceği, sonra da akıl ile uyum içinde bilgece eylemlerin olduğu bir geleceği gözünüzün önüne getirin. Daha önce bahsettiğimiz günlük rutini de aşağıdakiler gibi görünmesi için uyarlayabilirsiniz:

1. Sabah meditasyonu. Doğan güneşi, yıldızları ve bütün kozmosun içindeki küçücük yerinizi düşünün. Sokrates’in, Zenon’un, Marcus Aurelius’un ya da kendi rol modelinizin alışkanlıklarıyla veya arzularla nasıl baş edeceğini düşleyerek günün kilit olaylarını zihnen prova edin. Herhangi bir zorlukla nasıl başa çıkacağınızı ve hangi manevi güçleri ve erdemleri kullanabileceğinizi hayal edin.

2. Gün içinde. Yenmek istediğiniz arzuların ve alışkanlıkların erken uyarı işaretlerini arayarak Stoacı farkındalık uygulamaları yapın. Onları erken yakalamaya ve baştan engellemeye çalışın. Duraklayın ve huzursuzluk duygularını Stoacı ilgisizlikle kabullenme pratikleri yapın. Düşüncelerinizden bilişsel mesafe edinin ve duygularınız doğrutusunda davranmaktan sakının. Gerçek anlamda doyunluğa katkı yapan sağlıklı ye-

dek davranış modeli ile ilgilenin. Ayrıca, burada anlatıldığı gibi belirli alışkanlıklar için yazılı defter ya da çetele tutabilirsiniz.

3. Akşam meditasyonu. Günün sonunda değerlerinizle yani erdemle ne kadar iyi bir uyumla hareket ederek nasıl bir gün geçirdiğinizi gözden geçirin. Arzularla ilişkili olarak neyi iyi neyi kötü yaptığınızı ve yarın farklı ne yapabileceğinizi düşünün. Yardımcı olursa, bu sorulara Stoacı bilge bir akıl hocası hatta bilgeler heyeti önünde cevap verdiğinizi hayal edin ve size nasıl bir öğüt verebileceklerini öngörün. Ertesi sabahın meditasyonuna hazırlanmak için öğrendiklerinizi kullanın.

İlerideki bölümlerde göreceğimiz gibi, bu temel Stoacı rutini ve aynı tekniklerden bazılarını, acı, endişe ve öfke gibi yaşamın diğer zorluklarıyla baş etmenize yardımcı olması amacıyla uyarlayabilirsiniz. Bu nedenle, benzer teknikleri kullanmayı, ama biraz farklı bir şekilde, öğreneceksiniz.

5.

ZORLUKLARA GÖĞÜS GERMEK

Marcus Aurelius kronik sağlık sorunları yüzünden bedensel *kırılğanlığıyla* ama aynı zamanda olağanüstü *direnciyle* de biliniyordu. Örneğin, tarihçi Cassius Dio şöyle yazmıştı:

“Şüphesiz o fiziksel becerisinin birçok marifetini gösteremedi; yine de halsiz ve güçsüz bedenini en yüksek derecede dayanıklı bir duruma getirdi.”⁽¹⁾

Görünen bu paradoksu nasıl açıklarız? Böylesine zayıf ve hastalıklı bir insan nasıl inatçılığı ve dayanıklılığı ile bilinir oldu? Belki de cevap onun acıya ve hastalığa karşı tutumunda ve başa çıkmak için kullandığı Stoacı tekniklerde yatıyordu.

Birinci Markoman Savaşı çıktığında Marcus, Roma standartlarına göre yaşlı sayılabilecek bir yaşta, yaklaşık elli yaşlarındaydı. Yine de asker kıyafetini ve kuşandı, atını Roma'dan ileriye sürdü ve cephe hattında yerini aldı. Zamanının çoğunu Alplerin öteki tarafında, bugünün Avusturya'sında Tuna Nehri kıyılarına yakın Carnuntum lejyoner kalesinde geçirdi. Cassius Dio bize Marcus'un kuzeyin çok soğuk havasına dayanmak ve ondan önce toplanmış lejyona seslenmek için başlarda aşırı derecede kırılğan olduğunu söyler. Bir imparator için bile tehlikeli ve fiziksel olarak çok yorucu ve eziyetli bir ortam vardı.

Daha kötüsü, yakın yörelerde yaşayan kalabalık bir nüfusla birlikte askeri kamplar özellikle veba salgınına karşı savunmasızdı. Bütün bunlara rağmen Marcus, tipik bir şekilde, kuzey cephesinde hayatın zorluklarına aldırış etmeden Euripides'ten şu alıntıyı yaptı: "Uğursuz savaş beraberinde böyle şeyler getirir." Başka bir deyişle, bunlar zaten beklenmeliydi.

Sağlık sorunlarına ve yaşanması zor ortama rağmen, Marcus, Tuna boyunca lejyonlara kumanda ederek orada on sene den fazla kaldı. *Meditasyonlar*'da bedeninin bu kadar uzun bir süre böyle fiziksel bir zorlama ve baskıya dayanması ile ilgili olarak tanrılara teşekkür eder.⁽²⁾ İki Markoman Savaşı ve Antoninus Vebası'nı atlatarak, böyle bir ihtimalin bu kadar zayıf olduğu bir dönemde, yaklaşık 60 yaşına kadar hayatını sürdürdü. Aslında, tekrarlayan sağlık problemlerinden çok çekmesine rağmen çağdaşlarının çoğundan uzun yaşamayı başardı. Yine de, askeri yaşama ani geçiş onun için muazzam bir fiziksel zorluk olmalıydı. Bu nedenle yazılarında *fiziksel* sorunlarla başa çıkmak için verdiği psikolojik mücadelenin kanıtlarını sıklıkla ortaya koyması şaşırtıcı değildir.

Gerçi hayatının büyük bölümünde bu ruhsal savaşı karşılamak için kendisini hazırlıyordu. Yıllar içinde Marcus antik Stoacılığın psikolojik stratejilerini kullanarak yavaş yavaş acıya ve hastalığa dayanmayı öğrenmişti. Savaş sırasında *Meditasyonlar*'ı yazarken süregiden uygulamalarının bir parçası olarak bu teknikler üzerinde derinlemesine düşündü. Bu belgeler otuz yıldan fazla süren sıkı bir Stoacılık eğitiminden kazanılan ruhsal bir durumu yansıtır. Başka bir ifadeyle, kuzey seferi sırasında onun acıya ve hastalığa karşı tutumu ona doğal yollardan gelmemiştir; o onları *öğrenmek* zorunda kalmıştır.

Marcus'un düşüncelerinin içyüzünü anlamak için tek kaynak *Meditasyonlar* değildir. Erken 19. yüzyılda İtalyan bilim insanı Angelo Mai, Latin retorikçi Marcus Cornelius Fronto

ile içlerinde öğrencisi Marcus Aurelius'un da olduğu birçok tanınmış kişi arasındaki antik mektupların oluşturduğu sahipsiz bir hazineyi ortaya çıkardı. Kişisel mektupları tam olarak tarihleyemeyiz ancak Fronto'nun, Antoninus Vebası zirvedeyken, MS 167 yılı civarında ölümüne kadar süren Marcus-Fronto arkadaşlığının tüm dönemini kapsadığı görülür.

Onların mektuplaşmaları birçok nedenden dikkate değer. Bilim insanları ilk kez Marcus'un özel yaşamına gizlice bakabildiler ve onun gerçek kişiliğine tanık oldular. Soğuk bir şekilde ciddi görünen bir Stoacı'nın popüler çizgisinden uzak, Marcus, Fronto ve ailesine sıcak bir yakınlık ve sevgi gösterir. Teklifsiz ve güler yüzlü bir yazış stili vardır. Örneğin Fronto'ya sıradan bir yurttaş gibi giyinmiş kırsalda at binerken bir çobanın kaba bir şekilde onu ve arkadaşlarını ipsiz sapsız bir çete olmakla itham ettiğini anlatır. Marcus, tartışmayı bitirmek için, sürüdekilere güler ve şakacı bir tavırla koyunları dağıtarak at binmeye devam eder. Ne var ki çoban eğlenmemiştir, sopasını onlara doğru fırlatıp bağırırken genç adam olay yerinden kaçar. Yirmi yıl sonra bu cana yakın ve neşeli mektupların yazarının, Pannonia'nın buz gibi savaş alanında kopmuş beden parçalarının etrafa saçılışını görmesi üzerine, kendini usulca Stoacı meditasyon notlarını yazarken bulmasını hayal etmek zor olmalı.

Bununla birlikte, bu mektuplarda *Meditasyonlar*'la göze çarpan bir şekilde tezat teşkil eden bir şey vardır; havadan sudan konuşmalar, hatta bazen sızlanmalarla devam eden sağlık sorunları sohbetlerinin fazlalığı. Fronto Marcus'tan yaklaşık 20 yaş büyüktü ve özellikle ona muhtelif ağrılarında, acılarından yakınmaya bayılıyordu. Bir keresinde Fronto, Marcus'a kendi eliyle yazmasını önleyecek kadar geceleri yayılmış ağrılarının –“omzum, dirseğim, dizim ve ayak bileğim”– vücudunda en çok etkilediği bölgelerin listesini yapmıştı.⁽³⁾

Başka bir mektupta şöyle yazmıştı:

“Sen gittikten sonra dizimde bir ağrı beni ele geçirdi, gerçi doğrudur, yürüyebileceğim ve araba kullanabileceğim kadar hafifti. Gece şiddetlendi ama yatarken dayanamayacağım kadar da kötü değil, tabii eğer daha kötü olmazsa.”⁽⁴⁾

Bazen de Marcus kendi sağlık problemleriyle ilgili Fronto'ya yazardı.

“Benim şu andaki sağlık durumuma gelince, titrek elyazımdan kolayca anlayabilirsin. Gücümün geri gelmeye başladığı doğru, göğsümdeki ağrıdan da bir şey kalmadı ama ülser nefes borumu etkiliyor.”⁽⁵⁾

Bu özel mektup Marcus imparator ilan edilmeden önce yazılmıştı. Kırk yaşlarında, belki daha da önce, hükümdarlığı boyunca onu dertlendirecek tür semptomlardan *zaten* mustarip olduğunu bu bize gösteriyor. Bununla birlikte bu mektuplarda, on sene ya da daha da sonra *Meditasyonlar*'da bulacağımız, başa çıkmak için kullandığı Stoacı tekniklerle ilgili bir kanıt ya da belge yoktur.

Görmüş olduğumuz gibi, Marcus bir genç olarak zindeydi ve fiziksel aktivitelerden hoşlanırdı. Roma'dayken, muhtemelen gladyatörler tarafından zırhlı dövüşmek için eğitilmişti ve pratik için körleştirilmiş silahlar kullanırdı. Avlanmaktan da zevk alırdı ve özellikle at sırtından mızrakla yabandomuzu vurmayı severdi. Aynı zamanda kuş avına çıkar, ağlarla ve mızraklarla kuş avlardı.

Bu yüzden Marcus'un gençliğindeki genel görünümü kuvvetli ve atletik bir delikanlı olduğuydu. Kırklı ve ellili yaşlarına doğru bedensel olarak kırılğan oldu ve bu da sonraki kuşakla-

rın onu nasıl böyle hatırladığını bize gösteriyor. Mesela, 4. yüzyılda yazılana göre İmparator Julian, Marcus'un derisinin *yarı saydam* ve *şeffaf* olduğunu hayal eder. Hatta Marcus bir konuşmasında kendisinden, acı olmadan yemek yiyemeyen ya da rahatsızlık duymadan uyuyamayan zayıf, yaşlı bir adam olarak söz eder. *Meditasyonlar* ayrıca onun öksürerek kan çıkarma ve baş dönmesi nöbetleri için çareler edindiğini yazar.⁽⁶⁾ Özellikle kronik göğüs ve karın ağrılarında çok çekiyordu. Geceleri geç saatlerde sadece az miktarda gıda alabiliyordu. Birçok sağlık problemi yaşamasına karşın, bilim insanları, en çok bilineni kronik mide ülseri olmak üzere, farklı teşhisler koyuyordu.

Roma'daki ilk veba salgınından sonra, Marcus'un saray doktoru Galen ona *tiryak* olarak bilinen antik bir karışım reçetesi hazırladı. Bu, düzinelerce egzotik katkı maddesinden yapılan, acı mürrüsafiden fermente edilmiş engerek yılanı etine ve biraz da afyona kadar çok şeyin içine katıldığı esrarengiz bir karışımdı. Marcus, düzenli dozlarda alınan tiryakin göğüs ve karın ağrılarına olduğu kadar diğer semptomlarına da dayanmasına yardımcı olduğuna inanıyordu. Ancak çok fazla uyku verdiği için bir süreliğine kullanmayı bıraktı ama sonra afyonu azaltılmış yeni versiyonuna kaldığı yerden devam etti.

Ne olursa olsun, ilaç açık bir biçimde Marcus'un hissettiği acıyı ve rahatsızlığı yok edemiyordu. Kronik ağrı ve sancı çeken birçok insan gibi, baş etmenin başka yollarını geliştirmek zorundaydı. Bu yüzden yıllar içinde, sağlık problemleriyle yaşamının bir yolu olarak, özellikle Tuna'daki orduya katılıp işler onun için daha zorlaştığında, Stoacılığın *psikolojik* tekniklerine bel bağlar oldu. Antoninus Vebası sırasındaki pişmanlık ve Markoman Savaşları'ndaki kıyımda sayısız derecede çok insanın kendi derdiyle uğraştığına tanıklık etmiş olmalıydı. Yaşamı süresince bir grup örnek alınacak kişinin şiddetli ağrılara, acılara, hastalıklara nasıl tahammül ettiğini inceleyerek çok fazla

şey öğrendi. Marcus o bilgeliği Stoacılığın merceği üzerinden yorumladı ve sonra *Meditasyonlar*'a damla damla akıttı.

Fronto'nun Marcus'a mektuplarının belirgin bir şekilde aksine, Marcus çok açık bir biçimde *Meditasyonlar*'da bilge kişinin başına gelenler için ne trajik bir tavır takındığını ne de sızlandığını söyler. Retorik hocaları Fronto ve Herodes Atticus'tan söz etmediği kesin. Bu sözleri yazdığına muhtemelen aklında onların rakipleri vardı: Onun felsefe öğretmenleri, ona Stoacılık eğitimi veren ve zihinsel direncin yaşayan birer örneğini ona sunan insanlar... Mesela Kalkedonlu Apollonius'un muhtelif uzun hastalıklarına ve şiddetli ağrılarına nasıl katlandığı Marcus'ta hayatı boyunca taşıyacağı izlenimler bıraktı. Apollonius onu yolundan dışarı çıkaracak hiçbir tersliğe asla izin vermeden ağırbaşlılığını ve metanetini baştan sona korumuş ve hayatının amacı olan bilgiğe ulaşma ve onu başkalarıyla paylaşma sözüne bağlı kalmıştı.⁽⁷⁾

Bununla beraber, Marcus'un başka bir Stoacı öğretmenin, Claudius Maximus'un, onun üzerinde daha güçlü bir izlenim bıraktığı görülür. Marcus, Maximus'un hastalığından ve ölümünden *Meditasyonlar*'da üç kez bahseder. Apollonius gibi, Maximus da ağır hastalığına rağmen bilgelik arayışında tam anlamıyla kararlı ve azimliydi. Apollonius gibi Stoacı bir profesör değildi ama üst düzey Romalı bir devlet adamı ve başarılı bir komutandı. Aynı zamanda sert ve son derece güvenli, Stoacılığa bağlılığı ile bilinen, Marcus'un ifadesiyle, başkası tarafından duruşunun belirlenmesinden kendiliğinden dik duran bir kişiliğe sahipti. Kararlarında ve azminde sarsılmaz, herhangi bir tatsız durum karşısında da neşeli kalmasını bilirdi.⁽⁸⁾ Senato'nun MS 158'de onu Afrika'ya genel vali olarak atamasından kısa bir süre sonra hastalandı ve öldü. Kaybının Marcus'u derinden etkilediği görülür.

Aslında Marcus'un Maximus ile İmparator Antoninus'u karşılaştırdığı gibi bir izlenim vardır. İkisi de acı ve hastalık kar-

şısında kusursuz bir karakter gücü, öz-disiplin ve dayanıklılık göstermiştir. Antoninus sağlığına çok dikkat etmiş, böylelikle uzun yaşamının büyük bir bölümünde doktorlarının yardımına nadiren ihtiyaç duymuştur. Yine de şiddetli baş ağrılarından çekmiş ve yaşlandıkça öylesine iki büklüm olmuştur ki gövdesini dik tutmak için tahtadan ateller kullanması gerekmiştir. Marcus, üvey babasının şiddetli baş ağrılarında sonra toparlarken, hemen, yenilenmiş bir kararlılıkla, imparator olarak görevinin başına döndüğüne şahit olmuştur. Rahatsızlıklarından dolayı telaşlanmakla vakit geçirmiyor ve acının uzun süre onu durdurmasına izin vermiyordu. Marcus *Meditasyonlar*'ı yazarken, geriye dönüp kendini Antoninus'un on sene önce huzurlu bir şekilde, saygıdeğer bir yaş olan 74 yaşında hayatını kaybettiği günlere bakarken buldu.⁽⁹⁾ Antoninus, Maximus gibi, her zaman halinden memnun ve her zaman neşeliydi. Ölmek üzereyken bile, son nefesinde, hem karakteri hem de hükümdarlığı için simgesel olan *ılımlılık* sözcüğünü muhafızına fısıldadığı söylenir. Marcus'un acıya ve hastalığa karşı tutumunun, karakterinin bir yansıması olduğunu açıklıkla görebiliriz.

Belki de Fronto'ya ve şatafatlı retorik meraklılarının yaygın talihsizlikleri kişisel trajedilere dönüştürerek şikâyetlerini artırma riskini taşıyan diğer Sofistlere benzemek istemiyordu.

Marcus bir Stoacı olmasına rağmen, iş acı ve hastalıkla baş etmeye gelince, daha şaşırtıcı bir kaynaktan, Epikür'ün *rakip* felsefe okulundan da esinlendi. Epikürcüler yaşamın amacının haz (*hedone*) olduğuna inanıyorlardı. Gerçi onlar, hazzın adı çıkmış şekilde paradoksal bir tarzda, esasen acı ve acı çekmekten bağışık olma durumundan oluştuğunu (*ataraxia*) söylüyorlardı. Bu yüzden acının ve hastalığın neden olduğunu bilmek ve duygusal sıkıntıyı en aza indirmek, onlar için son derece önemliydi.

Marcus, yaklaşık beş yüz yıl önce Epikür tarafından yazıldığı söylenen bir mektuptan alıntı yapar (başka bir kaynaktan

bildiğimize göre, Epikür en sonunda ölümüne neden olan böbrek taşı ve dizanteriden çok çekiyordu):

“Ben hastayken, sohbetim vücudumun maruz kaldığı acılarla ilgili değildi, beni ziyaret edenlere de bu gibi konuları açmadım ama eskiden olduğu gibi doğa felsefesinin ana unsurlarını tartışmaya devam ettim ama özellikle bu nokta, nasıl oluyor da zihin, zavallı bedenimizdeki kışkırtmaların farkındayken, istifini bozmuyor ve kendine özgü yararını koruyor. Sanki çok önemli bir şey yapıyorlarmış gibi, doktorların caka satmasına da izin vermedim, hayatım her zamanki gibi iyi ve mutlu devam etti.”⁽¹⁰⁾

Marcus, bu mektup ile yıllar önce Fronto ile yazıştıkları arasındaki çelişkiye takılmıştı. Çoğumuzun yaptığı gibi Marcus, “bedenin çektiği acılarla” ilgili gevezelikler ve şikâyetlere kendini kaptırmıştı ki Epikür’ün tam da karşı olduğu şey buydu. Sağlığı kötü olmasına rağmen, Epikür şikâyet etmiyor ve semptomları üzerinde durmuyordu. Aslında hastalığını, beden korkunç acılar ve sıkıntılar çekerken zihninin nasıl memnun ve doygun kalabildiği üzerine yansız ve sakin bir tarzda söyleşmek için bir fırsat olarak kullanıyordu. Sevdiği şeyi yapmaya devam ediyordu; arkadaşlarıyla felsefe tartışmaya...

Marcus, bu mektubu alıntı yapar ve sonra her zaman Epikür’ün davrandığı gibi davranmak için kendisini yürekendirir: Hastalığın, acının ya da herhangi bir zorluğun karşısında bile bilgelik peşinde olmaya odaklı kalmak. Bu öğüt yalnızca Epikürçülüğe ve Stoacılığa ait değil, felsefenin diğer tüm okullarına da özgüdür der. Aklımızın hemen şimdi, dakika dakika sağladığı faydayı her zaman korumak temel sorunumuz olmalıdır.⁽¹¹⁾

Marcus, *Meditasyonlar*’da defalarca acı ve hastalıkla ilgili Epikür öğretilerine döner. Epikür’ün özellikle, acıyla baş etmek için öğütler içeren ünlü özdeyişleriyle ya da *Ana Öğretiler* ile

ilgilenir. Epikür'ün, acıya her zaman dayanılır; çünkü ya akutur –ani gelişen– ya da kroniktir –müzmin, devamlı– fakat hiçbir zaman ikisi birden değildir dediğini kendimize daima hatırlatmamız gerekir diye belirtir. Kilise Babası Tertullian aynı düşünceyi şık bir şekilde toparlayıp Epikür'ün “Küçük bir acı küçümsenebilir ve büyük bir acı da kalıcı değildir” özlü sözünü hatırlatır. Bu yüzden, acı şiddetliyse uzun sürmeyeceğini ya da kronikse daha kötüsüne dayanılabileceğini kendinize söyleyerek bunlarla başa çıkmayı öğrenebilirsiniz der. İnsanlar çoğu zaman buna itiraz ederek kendi acılarının *hem kronik hem şiddetli* olduğunu söylerler. Marcus *Meditasyonlar*'da Epikür'den aynı alıntıyı şöyle yorumlar: “Acı dayanılmazsa bizim hakkımızdan gelir, devamlılık gösteriyorsa dayanılabilir.”⁽¹²⁾ Kayda değer nokta şudur ki, katlanabilme yeteneğimizin ötesindeki kronik acı bizi öldürür, öyleyse hâlâ ayakta kalmışsak, bu, daha kötülerine katlanabiliriz demektir. Bazı insanların bunu kabul etmesi zor olsa da, benim kurslarıma katılan ve uzun yıllar boyunca kronik acılardan, ağrılardan çekmiş katılımcılar, bu Epikürcü özdeyişin tıpkı önceki yüzyıllarda birçok kişiye olduğu gibi, onlara da çok yardımcı olduğunu rapor etmişlerdi. Sağlıksız alışkanlıkları ve arzuları yenmek için nasıl çalışmamız gerekiyorsa, olaylara bu şekilde bakmaya da aynı şekilde devam etmemiz gerekir.

Antik düşünürler, acıyla baş etmek için bu özel stratejiyi tam olarak neden bu kadar yararlı buluyordu? İnsanlar gerçekten mücadele ederken, *başta çıkma yetersizliklerine* ve problemin kontrolden çıkmakta olduğu hissine odaklanır: “Buna daha fazla dayanamıyorum!” demek bir *felaketleştirme* biçimidir: En kötü senaryoya ve bunalmışlık hissine aşırı odaklanmadır. Halbuki Epikür böyle yapmak yerine, süresi ya da şiddeti yönünden, acınızın *sınırlarına* odaklanarak başa çıkmaya daha çok, durumunuzla ilgili olumsuz duygular ve endişeyle bunal-

maya daha az yönlendirilmiş bir düşünce yapısı geliştirebilirsiniz demek istiyordu.

Marcus ayrıca, acısının her tarafa yayılan türden olduğunu düşünerek kendisini yiyip bitirmek yerine, bu acının vücudunun belirli bir bölgesine hapsoldüğünü düşünmenin kendisine daha fazla yardımcı olduğunu da görüyordu. Acı, zihnimize hükmetmek ve konunun tamamı olmayı ister. Oysa acıyı iyi idare edenler, ona genellikle doğada daha sınırlı bir şey olarak tarafsızca bakarlar, bu da onların kendilerini acıyla birçok şekilde baş edebilir olarak görmelerini kolaylaştırır. Aslında, *Meditasyonlar*'da başka bir yerde, Marcus Epikür'ün sözüne Stoacı bir düğüm ekler. "Eğer onun sınırlarını aklınıza kazırsanız ve *kendi hayal gücünüz üzerinden ona ilaveler yapmazsanız*, acı ne dayanılmazdır ne de sonsuz."⁽¹³⁾ Stoacılar Epikürcülüğün ve diğer felsefi öğretilerin bakış açılarını özümsemekten genellikle memnundular ancak kendi çekirdek doktrinlerine daha çok uygun olması için ufak tefek düzeltmeler yapıyorlardı. Marcus, eğer acıya karşı tutumumuzun bizim ne kadar üzgün olduğumuzu gerçekten belirleyen şey olduğunu hatırlatırsak acı dayanılabilir demek istiyordu. Stoacıların söylediği gibi, bizi üzen acılarımız ya da hastalıklarımız değil, onlar hakkındaki yargılarımızdır. Stoacı acı yönetiminin Armentarium'unda (tıpta tedavi usul ve araçlarının tümü) bu ana iyileştirici araçlardan biridir.

Marcus diğer bedensel rahatsızlık biçimlerinin çoğunun üstesinden de aynı şekilde gelinebileceğini söylüyordu. Acıyla baş etmeyi, kişisel olarak sık sık karşılaştığımız iki problemle, iştahsızlık ve uyuklamayla baş etmek ile kıyasladı. Aşırı sıcak ve soğuğa katlanmayı öğrenme ile ilgili Kinik kavramını hatırlatarak, bunaltıcı sıcaktan da bahsetti. Bu sıkıntılardan herhangi biriyle karşılaştığında, Marcus basitçe kendini uyarırdı: "Acıya yol açıyorsun."⁽¹⁴⁾ O zaman, ister Tuna Nehri boyunca bir kar

fırtınasında mücadele ediyor, ister Kuzey İtalya'daki Aquileia'daki üssünden Carnuntum lejyoner kalesine kadar günlerce araba sürmekten yorgun düşmüş olsun, aynı başa çıkma becerilerini uygulardı. Sonuçta acı, rahatsızlık, yorgunluk; hepsi sadece sevimsiz duygulardı.

Haklıydı. İnsanların acıyla –çok şiddetli acılarla bile– baş etmek için kullandıkları beceriler diğer rahatsız edici duygularla uğraşmak için kullanılabilenlere benziyordu. Örneğin, koşma ya da yoga gibi bedensel egzersizler, temelde aynı başa çıkma stratejilerini uygulurlar. Bu tür aktivitelerle yaşanan rahatsızlık ve yorgunluk duygularını tolere etmeyi öğrenebiliriz. Soğuk duş almak da aynı teknikleri uygulamamıza imkân verir. Eğer bu stratejileri yeteri kadar iyi öğrenirsek, hazırlıksız yakalansak bile, bir kriz esnasındaki şiddetli acı ya da ciddi bedensel incinme veya sakatlanma ile baş etmek üzere onlara başvurabiliriz. Başka bir deyişle, gündelik küçük fiziksel rahatsızlıklara tahammül ya da hoşgörü, kalıcı psikolojik direnç inşa etmemize yardımcı olabilir. Buna bir nevi *stres aşılama* diyebilirsiniz: Küçük dozlarda ve daha hafif bir biçimde olsa da, gönüllü olarak kendinizi tekrar tekrar benzer bir şeye maruz bırakarak direnci artırıp daha büyük bir soruna hazırlanmayı öğrenirsiniz.

Zamanla, Marcus etrafında birçok kişinin farklı hastalıklara yakalanmış ve muhtelif şekilde ölümle yüz yüze gelmiş olduğunu gözlemledi. Stoacı hocalarından belli başlı baş etme stratejileri ve tekniklerini öğrendi. Aslında Marcus, *Meditasyonlar*'da acı ve hastalığı alt etmenin çeşitli ve farklı Stoacı stratejilerini tanımlamıştı. İyi başa çıkanlarda gözlemlediği en önemli şey onların zihinlerini bedensel duygulardan, heyecanlardan “ayırma” ve “geri çekme” yetenekleriydi. *Bilişsel mesafe koyma* olarak isimlendirdiğim bu Stoacı tekniği daha önce tanıtmıştık. Tatsız duyguları, kendi içlerinde ne iyi ne kötü, nötr görerek

bunlara değer atfetmemeyi öğrenmek gerekir. Bu da tabii ki pratik yapmakla ve altta yatan kavramları anlamakla mümkün olabilir.

Marcus'un bu güçlü tekniği kavramsallaştırmasının bir yolunu bulması esas olarak Epiktetos'un Stoacı öğretileri sayesinde olmuştur. Stoacı dayanıklılık ile ilgili en meşhur hikâyelerden biri Epiktetos hakkındadır. O aslında bir köleydi ve sahibi de İmparator Neron'un sekreteri Epaphroditus idi. Kilise Babası Origen'e göre, Epaphroditus bir gün öfke içinde Epiktetos'u yakaladı ve gaddarca bacağına büktü. Epiktetos tepki vermedi ve soğukkanlılığını tamamen korudu. Sadece sahibine kemiğinin kırılmak üzere olduğunu söyledi. Epaphroditus bükmeye devam etti ve kemik kırıldı. Şikâyet etmek yerine, Epiktetos sakin bir sesle "Ben size kırılacak diye söylemedim mi?" dedi.

Epiktetos *Diskurlar*'da topal olmasından üstü kapalı bir şekilde bahseder fakat asla nedenini söylemez. Onun yerine sakatlığını, öğrencilerine hastalıkla baş etmenin yollarını öğretirken bir örnek olarak kullanır. Hastalık bedenimize bir engeldir ama biz izin vermedikçe irade özgürlüğümüze değil der. Topallık, bacağına engeldir ama zihne değil.⁽¹⁵⁾ Epiktetos'a sakat bacağının verdiği huzursuzluk, kanatlanıp uçma kabiliyetsizliğinin –o bunu hayatta kontrol edemediği birçok şeyden biri olarak kabul ediyordu– ona verdiği huzursuzluktan daha fazla değildi. Topallığını bilgelik ve karakter gücünü göstermek için bir fırsat olarak gördü. Sonra yaşamında özgürlüğünü kazandı ve felsefe öğretmeye başladı. Belki de efendisi pişmanlık duymuştu. Bu hikâye, Stoacıların fiziksel acıya karşı meşhur ilgisizliklerini etkili bir şekilde bize göstermektedir. Eğer bu öykü gerçekse, mutlaka Marcus da bunu duymuş olmalıydı.

ACIYI TOLERE ETMEK

Acıyı, doğası gereği kötü addetmek gayet normal gözükür fakat Stoacı öğretilerde acının ve hazzın ne iyi ne de kötü olduğu konusu gündemdedir. Örneğin, acıya ilgisizliği tanımlamanın bir yolu, acının öteki dış faktörler gibi, bilgece ya da aptalca, iyi ya da kötü için kullanılabileceğini ifade etmek olacaktır. Bir atlet aşırı fiziksel çabanın vereceği acıya ve rahatsızlığa dayanmayı öğrenebilir. O durumda, sıkı egzersizlerle, bilerek, acı veren ya da en azından rahatsızlık veren duygulara kendini maruz bırakması, onun dayanıklılık inşa etmesine yardımcı olduğu kadarıyla, faydalı olabilir. Tabii ki, rahatsızlıktan kaçınan biri ağır egzersizden de kaçınacaktır. Eğer gücümüzü geliştirmek için fırsatlar ve imkânlar sağlıyorsa, acı ve rahatsızlık yaşamda avantaj haline gelebilir. Birçok sıradan insanın belirli zamanlarda acıya karşı ilgisizlik sergilediği de –kendi hayatlarını kurtarıırken yaralandıklarında olduğu gibi– doğrudur. Mazoşistler gibi bazı kişiler de acı duygusundan zevk bile alır. Acı sadece bir duygudur; önemli olan ona nasıl karşılık vereceğimize karar vermektir.

Epiktetos *Diskurlar*'da öğrencilerine acı ve hastalıkla nasıl başa çıkacaklarını birkaç defa anlatmıştır. Kendinden önceki Epikür gibi, o da problemlerimiz hakkında çok fazla gevezelik etmenin ve yakınmanın onları daha kötü hale getirdiğine ve daha önemlisi, karakterimizi zedelediğine inanır. Marcus sızlanmanın ruh için kötü olduğunu kabul ediyordu: “Başkalarının ağlamalarına katılmak yok, şiddetli duygular yok.”⁽¹⁶⁾ Modern bilişsel terapistler aynı şekilde, insanlar kendilerine “Başa çıkamıyorum!” dediklerinde sıkıntının tırmandığını söylerler. Olaylara daha rasyonel ve tarafsız bir şekilde bakmaya başladıklarında ve *potansiyel olarak* şimdi başa çıkabilecekleri veya geçmişte benzer durumda başa çıktıkları yolları kabullendiklerinde, sıkıntılarını

azalır. Bu kısmen, acının *retoriği* ile ilgili bir gözlemdir. Kendimize “Bu dayanılmaz!” demekten sakınmalıyız, çünkü genellikle bu, umutsuzluk duygumuzu artıran bir şeydir.

Epiktetos öğrencilerine kafada ya da kulakta bir ağrı ya da acı olmasının mümkün olduğunu ama bir adım ileri gidip “Kafamda bir acı var, eyvah!” dememeleri gerektiğini söyler. Acının bir tür felaket olduğunu da ima etmemeleri gerektiği gibi... Onların inleme ve sızlanma haklarını inkâr etmediğini, zarar görmüş oldukları düşüncesini gerçekten benimseyip *içten içe böyle* yapmamaları gerektiğini anlatır. Kölenin biri onlara sargı bezi getirirken yavaş kaldığı için yüksek sesle bağırıp çağırımlarına ve kendilerine eziyet etmelerine, “Herkes benden nefret ediyor!” diye (“Kim böyle bir adamdan nefret etmez ki?” diye alaycı bir şekilde ekler) yakınmalarına gerek yoktur. Öğrencilerine, sıkıntılı olaylara ve tatsız duygulara kelimenin tam anlamıyla “*Bu benim için hiçbir şey*” diyerek tepki vermelerini söyleyerek pratik öğütlerini özetler. Bu belki olayları abartıyordu. Stoacılar hâlâ mümkün olduğunda, acıdan ve hastalıktan kaçınmayı “tercih ediyor” olabilirler. Daha önce olduğuna göre, gerçeği ilgisizlikle kabul etmeye çalışırlar.

Epikür’ün özdeyişinin yanı sıra, acı ve hastalığı kasıtlı bir ilgisizlikle görerek onlara katlanmak için, Marcus birçok Stoacı stratejiden bahseder. Bu stratejilerin çoğu Epiktetos’un *Diskurlar*’ından etkilenmiştir.

1. Zihnini duygudan ayır. Benim “bilişsel mesafe koyma” dediğim bu şeyi, bizi üzen olaylar, duygular değil, onların hakkındaki yargılarımız olduğunu kendine hatırlatarak, gerçekleştir.

2. Acıdan korkmanın acının kendisinden daha çok zarar verdiğini hatırla ya da acıdan korkmanın karşısında acıyı kabul etmenin sonuçlarını tartmak için fonksiyonel analizin diğer formlarını kullan.

3. Bedensel duygulara tarafsızca bak (nesnel yaklaşım ya da phantasia kataleptike). Onları duygusal sözcüklerle anlatmak yerine bunu tercih et. (Objektif: “Alnımın civarında bir baskı duygusu var” a karşı duygusal: “Ölecekmişim gibi hissediyorum – kafamın üstünde bir fil tepinip duruyor olabilir.”)

4. Duyguları öğelerine ayırarak analiz et, vücuttaki belirgin yerlerine göre mümkün olduğunca eksiksiz bir şekilde onları sınırla, böylelikle daha önce gördüğümüz sağlıklı arzuları nötralize etmek için kullanılan analiz ile küçültmenin aynısını uygulamış olacaksınız. (“Çok şiddetli bir ıstırap içindeyim”) değil: (“Kulağımda gelip giden keskin bir zonklama var.”)

5. Duyguyu zaman içinde sınırlı, değişebilir ve geçici olarak incele ya da “Devam etmeyişi, geçicilik üzerinde düşün ya da izle”: (“Bu duygu birden birkaç saniye için doruğa ulaşır, sonra yavaş yavaş ortadan kaybolur; birkaç gün içinde de büyük bir ihtimalle yok olur.”) Eğer diş ağrısı gibi akut bir probleminiz varsa, yıllar sonra neye benzediğini unutmuş olacaksınız. Kronik siyatik gibi uzun vadeli bir probleminiz varsa, bazen daha kötü, bazen de daha az şiddetli olacağını bileceksiniz.

6. Duyguya karşı mücadelenizi salın gitsin, bunu doğal ve ilgisiz olarak kabul edin. Buna “Stoacı kabul” diyoruz. Bu tabii ki acıyı azaltmak için ilaç almak gibi pratik adımlar atmayın anlamına gelmiyor ama kızgınlık, dargınlık ya da duygusal bir mücadele olmadan acıyla yaşamayı öğrenmelisiniz.

7. Doğanın size hem cesaret göstermek hem de acının üstesinden gelmek için dayanıklılık kapasitesi verdiğini ve bizim başka insanlardaki bu erdemlere hayran olduğumuzu kendinize hatırlatın.

Bu stratejilere sırayla bakacağız.

Bilişsel Mesafe Koyma

Epiktetos ve Marcus'un söz ettiği en önemli acı yönetimi stratejisi bizim "bilişsel mesafe koyma" adını verdiğimiz yöntemdir. Size zaten tanıdık gelecek bir söz ile özetlenebilir: "Bizi üzen olaylar değil, olaylar hakkındaki yargılarımızdır."⁽¹⁷⁾ Eğer bunu acı kavramına uygularsak, bizi üzen acı değil, daha çok onunla ilgili yargılarımızdır anlamına gelir. Değer yargıları tayin etmeyi durdurduğumuzda çektiğimiz acı hafifler. Her zaman ve durumda bunu yapma gücümüz vardır – bu bedensel duygulara ne kadar önem verdiğimizize bağlıdır.

Marcus değer yargılarını durdurmayı ya da ara vermeyi, zihnin bu durumda acı ve hastalığın bedensel duygularından "geri çekilme", "ayrılma" ya da "arınma" (*katharsis*) olarak tanımlar. Yargıyı durdurmayı, acı ve haz bedende ait oldukları bölümde, *oldukları yerde bırakılmalıdır* diyerek açıklamaktan da hoşlanır. Zihnin en yakın arkadaşı beden "kesilse, yansa, iltihaplınsa ya da çürüse" bile, bedensel duyguları doğaları gereği iyi ya da kötü olarak yargılamadığımız sürece, yönetme melekemizi koruyabiliriz.⁽¹⁸⁾

Marcus bunu "ilgisiz şeylere ilgisiz kalmak" diye adlandırır.⁽¹⁹⁾ Bu konuda Stoacı felsefenin inceliklerini ayrıntılı olarak anlattığı özellikle önemli bir pasaj vardır.⁽²⁰⁾ Yönetme melekemizi geliştirerek, bedenin acı ve haz duygularını dış faktörlerin etkisinden kurtarmamız gerekir. Buradan, iki taraf bir araya gelebilir anlamı çıkmamalı der Marcus, zihnin etrafına bir çizgi çekilmeli, sınırları belirlenmeli, bedensel duygular öbür tarafta, sanki uzaktan, belli bir mesafeden oradaymış gibi bakılmalıdır. Öte yandan, acı gibi dışsal duygular hakkında güçlü değer yargılarında bulunmaya olanak tanıdığımızda, zihinlerimizi onlarla birleştirir ve acıyı yaşarken kendimizi kaybederiz.

Şurası önemli, Marcus bizden, acının (hatta hazzın), Stoacı bilgeler için bile, yaşamın bir parçası olduğunu inkâr etmemizi

istemiyor. Acı ve haz duygularının kaçınılmaz olarak bilinçte yer bulacağını, çünkü zihin ile beden arasında doğal bir duygudaşlık bulunduğunu söylüyor. Duyguları bastırmaya çalışmamanız gerektiğini, çünkü onların doğal olduğunu ve onlara iyi ya da kötü, faydalı ya da zararlı diye değer yargıları da biçmemeniz gerektiğini vurguluyor. Bu hassas denge, modern farkındalığın ve müşterilere tatsız duyguları bastırmamayı ve onlar için endişe etmemeyi öğreten kabul-temelli bilişsel terapinin merkezidir. Buna karşılık, onları kabul etmeyi, bir yandan da onlardan bağımsız kalabilmeyi öğrenmeniz gerekir.

Marcus için önemli olan bizim acı ve hastalığa *zarar* merceğinden bakmayı durdurmamızdır. Bu yargılar bizim *içimizden* gelir. Dışarıya bedensel duygulara ve diğer dış olaylara yansıtılır. Bizim bir şeyi yararlı ya da zararlı olarak görmemizin tamamen hedeflerimize, amaçlarımıza bağlı olduğunu hatırlamak önemlidir. Çoğu kişi hayattaki amaçlarıyla ilgili varsayımlarını kanıksar ve cepte görür, hatta o kadar ki onların nadiren farkında olur. Eğer benim amacım yakışıklı görünmekse, sonra da burnumu kırsam, benim bunu yararlı değil, zararlı olarak görmem kaçınılmazdır. Fakat esas amacım hayatta kalmaksa, ölümden kıl payı kurtulurken burnumu kırsam bile, büyük ihtimalle bunu göreceli bir ilgisizlikle karşılarım. Stoacılar bizim altta yatan değerlerimizde radikal ve büyük bir değişim geçirmemizi ister, böylece en yüksek amacımız bilgelikle ve ona refakat eden erdemlerle yaşamak olacaktır. Bedensel acıyı ve sakatlıkları, yaralanmaları ilgisizlikle ele almamızı isterler. Aslında bu talihsizlikler daha fazla bilgelik ve karakter gücü göstermemiz için bir fırsat bile olabilir. Marcus kendisine şunları söyler:

“Yargıyı yok et, ‘Zarar gördüm’ düşüncesi de yok olur; o düşünceyi yok et, zararın kendisi de yok olur.”⁽²¹⁾

Stoacılar bedensel sağlığı hiç mi önemsemezler? Evet, önemserler. Onu tercih edilmiş bir ilgisizlik olarak sınıflandırılırlar. Sağlığı hastalığa tercih etmek bizim için doğal ve akla yatkındır. Bedensel sağlık irademizi kullanmak ve yaşamdaki dış olaylara etki etmek için bize daha fazla fırsat tanır. Kendi içinde sağlık gerçekten ne iyidir ne de kötü. Daha çok bir fırsat gibidir. Aptal bir insan erdemsizliklerine düşkünlük göstererek iyi sağlığın sağladığı avantajları heba edebilir. Bilge ve iyi bir insan, tersine, hem sağlığı hem hastalığı, erdem göstermek için fırsat olarak kullanabilir. Bacağı kırıldığında, eğer bunun ona büyük bir filozof olmanın yolunu açan olaylardan biri olduğuna inanıyorsak, Epiktetos “zarar” mı görmüştür? En sonunda, önemli olanın kendi karakterimize verdiğimiz zarar olduğunu söyleyecektir. Kıyasla, ezilmiş bir bacak ıvır zıvırdır.

Eğer acı berbat ve zararlıdır diye yargıda bulunmama-yı öğrenirsek, onun dehşet verici maskesini çıkarıp atabilir, böylece artık bize korkunç görünmemesini sağlayabiliriz.⁽²²⁾ Epiktetos’un söylemeyi sevdiği gibi, etimizin ya da tenimizin “kaba bir şekilde” tahrik edildiğini ifade eden basmakalıp gözlemlerle baş başa kalırız. Bu sadece bir duygudur. Bunun doğası gereği kötü, dayanılmaz ya da yıkıcı olduğu yargımız üzerinden bedensel acının *salt* duygusunu, duygusal acı çekmenin içsel çalkantısına tırmandırırız. Örneğin, Marcus başka bir yerde izlenimlerini ve duygularını şöyle söze döker:

“Gidin buradan, tanrıların huzurunda size yalvarıyorum, geldiğiniz gibi gidin, çünkü sizi istemiyorum. Fakat kadim usullere göre gelmiş bulunuyorsunuz. Size kızgın değilim, sadece gidin buradan.”⁽²³⁾

“Size kızgın değilim” diye acı veren duyguya söyler, çünkü onu kötü ya da zararlı olarak algılamaz. Bu, zihne asırlık-eski

bir şekilde, insanların hayvanlarla paylaştığı doğal bir fizyolojik süreçte, duygular yoluyla girer. İronik olarak, onların kötü olduğu inancını terk ettiğiniz sürece, tatsız duyguları bastırmaya ya da onlara direnmeye çalışmanıza gerek yoktur. Onları ilgisiz olarak kabul ederseniz, o zaman size zarar vermezler. Bilinçli zihniniz, yönetme melekeniz bedensel duygulara çok fazla önem atfettiğinde, onlar “erimiş ve karıştırılmış” hale gelir ve ipleri başkasının elinde bir kukla gibi beden tarafından sağa sola sürüklenir.⁽²⁴⁾ Yine de fiziksel duyguların üstesinden gelmek ve onlara kasıtlı ilgisizlikle bakmak için sizin içinizde o potansiyel her zaman vardır.

Fonksiyonel Analiz

Bilişsel mesafeyi elde ettiğinizde, değer yargılarınızın (“fonksiyonel analiz”) sonuçlarını dikkate almak için daha iyi bir durumdasınız demektir. Acı çekmenin olumsuz değer yargılarımızdan kaynaklandığını düşünürsek, Stoacılar acı korkusunun bize acının kendisinden kat kat fazla zarar verdiğini, çünkü tam da karakterimizi yaraladığını söyler. Acı, aksine, eğer onu ilgisiz bir tutumla kabul etmeyi öğrenirseniz, zararsızdır. Epiktetos bunu kısa ve öz bir şekilde ifade etmişti: “Acı ya da ölüm korkutucu değildir, aksine korkutucu olan acı ya da ölüm korkusudur.”⁽²⁵⁾ Hayatı bütün yönleriyle yaşamak için, bugün söylediğimiz gibi, konfor alanınızın dışına çıkmalısınız. Acı korkusu hepimizi korkak yerine koyabilir ve yaşam alanlarımızı sınırlar.

Bir davranışın olumsuz sonuçlarını iyice kavramak, eğer onu değiştirmek istiyorsak, önemlidir. Mesela, kan tutması tıbbi testler yaptırması gereken birini vazgeçirebilir –bazı kadınlar için bu doğurmaya bile engeldir. Aslında çoğu insan değişen ölçülerde acıdan ve hastalıktan korkar. Acı korkusunun size acının kendisinden daha fazla zarar verebileceğini fark etme-

niz, acı ve rahatsızlığa tahammülsüzlüğü yenmek için gerekli psikolojik becerileri düzenli olarak uygulamaya başlamanız için sizi motive edebilir.

Nesnel Yaklaşım

Marcus dış olayları ve bedensel duyguları kendisine *doğal süreçler* olarak izah etmeyi *nesnel yaklaşım* dilini benimseyerek öğrendi. Daha önce anlattığımız gibi, bunu bir doktorun hastasının rahatsızlığının semptomlarını tarafsız ve bağımsız bir şekilde belgelendirmesiyle karşılaştırabiliriz. Hem Epiktetos hem Marcus, acı veren ve tatsız duyguları, bedende meydana gelen yalnızca “kaba” hareketler ya da uyarılar olarak tanımladıklarında bunu yaparlar.

“Bunun gibi düşünceler bazı şeylerin, olayların içinden geçerek kendilerine ulaşır ve onları kalbinden vurarak gerçekten oldukları gibi görmemize imkân verirler.”⁽²⁶⁾

Sanki başka bir kişinin sorunlarını anlatıyormuşuz gibidir: Daha büyük bir tarafsızlıkla ve önyargısız olarak. Örneğin ben kendime “Dişçi Donald’ın dişleriyle uğraşıyor” diyerek bunu üçüncü bir kişinin perspektifinden tarafsızca düşünerek söylemiş olabilirim.

Analizle Küçültme

Marcus ayrıca kendisine, gelecekle ilgili endişe duyarak ya da geçmişe dalıp giderek zihnini bunaltmaktan kaçınması gerektiğini söyler. Dikkatimizi şimdinin ve buradanın hakikatine odakladığımızda, başarmak daha kolay olur. Şeyleri, olayları tarafsız bir şekilde inceleyerek, şu anı diğerlerinden ayırarak ve küçük parçalara bölerek, analizle küçültme adını verdiği-

miz metodu kullanıp onları teker teker ele alabiliriz. Mesela, şu anda var olan her zorluk için “Burada dayanılmaz ya da tahammül ötesi olan ne var?”⁽²⁷⁾ diye sormamız gerekir der. Marcus, eğer geçmiş ve gelecek düşüncelerini bir kenara koyar ve şu ana, şimdiye ve burada olmaya odaklanırsak bize sıkıntı verecek olayların gücünün büyük ölçüde azalacağını da söyler.

Bu böl ve yönet stratejisi modern bilişsel-davranışsal terapide tatsız duygularla savaşmak için hâlâ kullanılmaktadır; müşteriler adım adım şu ana odaklanmak ve bunaltıcı deneyimlerin üstesinden gelmek için cesaretlendirilmektedir. Stoacılar bu perspektif ile modern bilim insanlarının “üstten bakış” dediği, mevcut durumunuza daha yüksekten, dünyadaki tüm yaşamların, hatta tüm zamanın ve mekânın bir parçası olarak bakarak betimlemeyi içeren perspektif arasında hareket eder. Stratejilerden biri olayları küçük parçalara böler, öteki ise tüm varoluşu ve yaşam biçimini ve bir olayın onun içindeki çok küçük yerini hayal eder. İki strateji de acı ve hastalık gibi dış olaylara daha büyük bir ilgisizlikle bakmamıza yardımcı olabilir.⁽²⁸⁾

Sonluluğu ve Geçiciliği İzlemek

Hastalığın duygularını ve semptomlarını objektif bir dille kendimize tanımlamış ve tamamlayıcı parçalarını analiz etmiş olarak, onları genellikle bedenin belli bir bölgesine hapsolmuş olarak da görebiliriz. Marcus acıyı ve hazzı bedenin bölümlerinde buldukları yere ait olarak görmesini – yani onun gözlem bilincinin genişliğine rağmen duygunun küçüklüğünü düşünmesini sürekli olarak kendisine hatırlatır. O nedenle, acının “orada” uzakta bir yerde belirli bir mesafede kaldığını düşünmeyi kendine öğretir.

Gerekiyorsa bedenin hastalığa yakalanmış bölümü şikâyet etsin der. Zihin, duygunun çok kötü ve zararlı olduğu kararı-

na vararak, aynı fikirde olmak ve ona uymak zorunda değildir.⁽²⁹⁾ Bedeninizdeki acıyı sanki kızgın bir köpek havlıyormuş gibi düşünün; kendi acınız için sızlanarak, inleyerek köpeklerle beraber havlamaya başlamayın. Duygunun bedene ait ve belirli bir bölgeyle sınırlı olduğunu göz önünde bulundurmanız her zaman elinizdedir. Kaygı duyarak ve uzun uzun düşünerek yıpranmaktansa onu orada bırakmayı seçebilirsiniz.

“Zihin de kendini geri çekerek sakinliğini koruyabilir ve yönetme melekesi hiç zarar görmez; acıyla zarar gören bölümlere gelince, bırakın bunu ilan etsinler, yapabilirlerse.”⁽³⁰⁾

Terapistler bugün müşterilerinin acıyı nesneleştirmelerine, ona mesela siyah bir daire gibi gelişigüzel bir şekil ya da renk atfederek yardımcı olurlar. Duyguyu “var etme” ya da “gerçekleştirme” denen bu teknik, sizin bunu tarafsız bir perspektiften, bedeninizde belirli bir bölgesinde, hayalinizde canlandırmanıza yardımcı olabilir. Hatta kendinizi bir pencereden fiziksel acıya ya da hastalığın başka bir semptomuna bakarken ve bedeni zihinden ayırırken ya da acıyı geçici olarak bedenin dışında, odanın öteki tarafında diye hayal ederken düşünebilirsiniz.

Tatsız duyguların mekânsal olarak bedenin hastalığa yakalanmış bölgeleriyle sınırlı olmalarının yanı sıra, Marcus onların sürelerini de dikkate almayı ve *hem zaman hem mekânla sınırlı* olarak görmeyi sık sık kendisine hatırlatır. Bu stratejiyi genelde dışsal olanlarda, özeldede hastalığın acı veren duygularında ve semptomlarında kullanır. Bu, Epikür’ün “Akut acının geçici olduğu gerçeğine odaklanın” tavsiyesine benzer. Aynı noktaya değinen, Abraham Lincoln’un alıntılıdığı İran özdeyişi “Bu da geçer” sözü size tanıdık gelebilir. Onların geçiciliğini vurgulamak üzere eskiden kaç tane tatsız, sevimsiz duygunun gelip geçtiğini de kendimize hatırlatabiliriz.

Bu yaklaşım Stoacı ilgisizlik tutumunu özendirmek için Marcus'un en gözde stratejilerinden biridir. Şeyleri, olayları, akıp giden bir nehir gibi değişken olarak görmek onlara duygusal bağlılığımızı hafifletmeye yardım edebilir. Bazen daha ileri gider, kendi geçiciliğini –ölümlülüğünü– kendisine hatırlatır. Acı veren duygulara ilgisizliğe, eğer onların bizim dikkatimizi çekme taleplerinin yalnızca kısıtlı bir süre için olabileceğini hatırlarsak, o zaman ulaşabiliriz der, çünkü hayat kısadır ve yakında son bulacaktır.⁽³¹⁾

Stoacı Kabul

Epiktetos, başımıza gelirse, aktif bir şekilde hastalığı ve acı veren duyguları kabul etmemiz gerektiğini de söyler (“Stoacı kabul”). Eğer ayaklarımızın aklı olsaydı, attığımız her adımda, doğal fonksiyonlarının gerekli bir parçası kabul edip, gönüllü olarak çamura girerlerdi der.⁽³²⁾ Bu, arabayı takip eden köpekle ilgili erken Stoacı bir metaforu hatırlatır. Hareket halindeki bir arabaya ipe bağlanmış bir köpek ya tasmasından çekilip kaba bir şekilde sürüklenecek ya da kaderini kabul edip arabanın yanında sarsılmadan düzgün bir biçimde koşacaktır. Aslında insanın doğal amacı ile ilgili en eski Stoacı tanımlardan birinde bunun gereksiz mücadeleden uzak “düzgün bir biçimde akan” hayata bağlı olduğu söylenir. Radikal bir şekilde tatsız duyguları *kabullenme* kavramı modern bilişsel-davranışsal terapinin merkezi olmuştur. Ona karşı mücadele ettiğimizde, acı *daha eziyetli* olur, fakat duyguyu kabul eder, oturup dinlenir hatta onu hoş karşılırsak, çelişkili bir biçimde yükü, sıkıntısı çoğu kez hafifler. Tatsız duyguları bastırmak, kontrol ya da yok etmek için mücadele, perişanlığımıza başka bir kat ekler ve sıklıkla sorunu daha kötü hale getirerek geri teper.

Marcus aslında Doğa'nın kendisini tıp tanrısı Asklepios (Asclepius) gibi bir doktor olarak hayal eder ve Doğa'nın

Asklepios'a sanki acı veren çarelermiş gibi zorluk reçeteleri yazdığını düşler.⁽³³⁾ Doğa'nın ilaçlarını hakkıyla almak için, kaderimizi kabullenmeli, erdemli bir şekilde, cesaretle ve öz-disiplinle karşılık vermeli ve karakterimizi geliştirmeliyiz der. Bu yüzden Marcus gönüllü olarak zorlukları *kabullenmeyi* tutkuların psikoterapisi olarak görür. Ona göre; kaderin acı reçetesine razı olmalı ve başımıza geldiğinde acı veren duyguları ve hastalığın diğer sevimsiz semptomlarını kabul etmeliyiz.

Daha önce gördüğümüz gibi, Stoacılar bu konuda Kiniklerin eski gönüllü zorluk uygulamalarından etkilenmişti. Psikolojik dayanıklılık geliştirmek için aşırı sıcak ya da soğuk gibi rahatsızlıklara bilerek kendilerini maruz bırakıyorlardı. Rahatsızlığı kabul etmenin *paradoksu* çoğu kez daha az acı çekmeye yol açmasıdır. Dediklerine göre Kinik Diyojen öğretilerinde, acı veren duygulara vahşi köpekler gibi davranmamız gerektiğini söylemiş. Biz panik içinde daha çok kaçmaya çalıştıkça onlar yakın takipte ısırarak ve kapıvermek peşinde oluyor ama biz cesaretle ve sakin bir şekilde karşısına çıktığımızda onlar geri çekilme durumunda kalmış.

"Birisi vahşi bir hayvanı yakaladığında bu yakalayabileceği bir şans gibidir der [Borysthenesli] Bion; eğer yılanı ortasından yakalarsanız ısırılırsınız ama kafasından tutarsanız kötü bir şey olmaz. Bunun gibi, sizin dışınızdaki şeylerden dolayı çekebileceğiniz acı onları nasıl kavradığınıza bağlıdır. Eğer Sokrates'in kavradığı gibiyse acı duymazsınız, fakat başka bir şekildeyse acı çekersiniz, o şeylerin yüzünden değil, kendi karakteriniz ve yanlış fikirleriniz yüzünden."⁽³⁴⁾

Bununla birlikte sıradan insanların çoğu, kaderin saldırı hamlelerini farkında olmadan, onunla yüz yüze gelerek karşı durmak yerine sırtını dönüp geri çekilerek davet eder.

Büyük Stoacı öğretmen Musonius Rufus'un nezaretinde okumuş ve çalışmış olan Sofist Dio Chrysostom, Kinikleri, eğer kendisini darbe yemeye ve bunu ilgisizce kabul etmeye hazırlarsa daha başarılı olan bir boksörle kıyaslar. Öte yandan, eğer rakibinden endişeyle uzak durursa, kendisini daha fena dayak yemeye maruz bırakacaktır. Chrysostom acıya dayanmayı da ateşi söndürme ile karşılaştırır – eğer bunu temkinli ve dikkatli yaparsak yanma ihtimalimiz, güvenle ateşin üstüne basıp geçmektekenden daha fazladır. Hatta çocuklar bunu çok hızlı ve güvenle yaparak, dillerinde ateşi söndürme oyunu bile oynarlar der. Bugün “zorluklara göğüs germekten” bahsederken varmak istediğimiz nokta, bir şeyle yüz yüze kalmanın ve onu kabul etmenin, tereddütle ve savunarak yaklaştırmaya kıyasla genellikle daha az zarara yol açacağıdır (eğer ısırgan otuna sürtünürseniz batar; kesici dikenlerine yatay şekilde bastırıp doğru biçimde tutarsanız batmasını önlersiniz). Ona karşı mücadele etmek, içermek ya da şikâyet etmek yerine *acının zorluklarına* sakince *göğüs gererek* daha az acı çekmeyi öğrenebiliriz.

Kinikler ve Stoacılar acıyla ve diğer tatsız duygularla baş etmenin bir yolu olarak gönüllü *kabulü* önerirken kendi zamanlarının binlerce yıl önündeydiler. Bu kabul, acı yönetimi için modern davranış terapisi protokollerinin çok uzun zamandan beri bir parçası ve yakın on yıllarda bu konularla uğraşan birçok terapistin merkez odağı olmuştur. Dikkatin dağılması *bazen* cerrahi işlemler ya da dişçilik gibi çok kısa (akut) ağrılarda, acılarda işe yarayabilir, fakat kaçınma stratejileri, *kronik* acılarla baş etmek için kullanıldığında, geri tepme eğilimi taşır. Arabayı takip eden Stoacı köpek gibi, acımızla yüzleşmekten başka gerçek bir alternatif yoktur. Yine de, kabaca öyle yapmayı, ona karşı mücadele etmeyi, savaşmayı ya da düzgünce, yumuşakça, sakin bir kabulle bunu yapmayı seçebilirsiniz. Çoğu kişi acıyı kabul etmenin, duygusal acı çekmeyi büyük ölçüde

azalttığını düşünür. Acıyla mücadele etmek, onu bastırmaya ya da ondan kaçınmaya çalışmak zamanınızı ve enerjinizi tüketir, davranışlarınızı sınırlar ve başka şeylerle ilgilenmenizi önler – bu yüzden kabul, yaşam kalitenizi de geliştirebilir. Üstelik bazı durumlarda, bedensel duygularımızın doğal *alışkanlıklar* meydana getirmesine imkân verebileceğini kabul ederek acılarımızı daha az fark etmeye başlarız, hatta bunun sonucu olarak acı veren duygular azalmaya bile başlayabilir.

Bu nedenle acı veren ya da rahatsız edici bedensel duygularla aşırı mücadeleden kaçınmak önemlidir, çünkü böyle yapmanın amaca zararlı olabileceği konusunda modern psikolojide hatırı sayılır ölçüde kanıt vardır. Araştırmacılar bu tatsız duyguları kontrol etmek ya da onlardan kaçınmak dürtüsüne “deneysel kaçınma” adını verirler ve bunun akıl ve ruh sağlığına çok zararlı olduğu kanıtlanmıştır. Tatsız duyguların kötü olduğuna kuvvetle inanan ve onları zihinlerinden yok etmek isteyen kişiler çoğu kez kendilerini bir kısır döngü tuzağına düşürerek, tam da önlemeye çalıştıkları o duygularla zihinleri daha meşgul ve daha gergin hale gelirler. Stoacılar için acı “ilgisiz”dir, kötü değildir. Bu yüzden doğal bir süreç olarak kabul edilir. Çarpıcı bir pasajda Marcus kendisine, olaylar hakkında şikâyetçi olmanın, bir kurban töreninde domuz yavrularının kendilerini kurtarmak için mücadele ederken tekme atmaları ve ciyaklamaları gibi nafil ve faydasız olduğunu söyler.⁽³⁵⁾ Kontrol edemediğimiz şeylere karşı mücadele etmek bize faydadan ziyade zarar getirir.

Erdemi İzlemek

Epiktetos fiilen “Hastalığa Ne Şekilde Katlanmalıyız?” başlıklı bir konuşma yapmıştı. Orada Epiktetos, acının ve hastalığın yaşamın kaçınılmaz bir parçası olduğunu ve tıpkı yaşamın herhan-

gi bir başka parçasında olduğu gibi, göstermesi her zaman elimizde olan, konuyla ilgili erdemler bulunduğunu ileri sürmüştü.

“Eğer ateşe iyi dayanırsanız, ateşli birinde olan her şey sizde var demektir. Ateşe iyi dayanmak nedir? Tanrı’yi ve insanı sorumlu tutmamak; ne olursa yine de sarsılmamak, ölümü güzel ve asilce beklemek, yapılması gerekeni yapmak: Doktor geldiğinde ne söylerse korkmamak, iyisiniz dese de çok sevinmemek.”⁽³⁶⁾

Epiktetos öğrencilerine, onların başına gelen her şeyde kendilerine, olaylardan iyi bir şekilde yararlanmaları için hangi yeterliliklere ya da erdemlere sahip olduklarını sorma alışkanlığını edinmeleri gerektiğini söylemekten hoşlanıyordu. Benzer şekilde, bilişsel terapistler müşterilerine sorarlar: “Acıyla daha iyi baş etmek için size yardımcı olabilecek hangi imkânlarla sahipsiniz?” Örneğin, şiddetli acı ya da ağrı ile yüz yüze gelirsek, o zaman Doğa’nın bizi dayanma potansiyeli ile donattığını anlar ve o erdemi gösterme alışkanlığını ediniriz. Acı veren duygular daha sonra artık bizim üzerimizde hâkimiyet kuramayacaklardır.⁽³⁷⁾

Acıya yaklaşmanın bir diğer yararlı yolu, bizim yüz yüze geldiğimiz acı ya da hastalığın aynısıyla başkasının nasıl daha takdire şayan bir şekilde baş edebileceğini (modelleme erdemi) kendimize sormaktır. Başkaları aynı durumda ne yapsaydı biz onları överdik? O güçlere ya da erdemlere öykünerek ne dereceye kadar aynısını yapabileceğinizi düşünün.

Epiktetos gibi Marcus da sık sık, çoğu sıradan insanın hırs gibi ya da başkalarını etkilemek için gösteriş yapmak gibi dünyevi ve pişkin hedeflerinin hizmetinde büyük cesaret ve özdisiplin gösterdiğine vurgu yapar:

“Dayanması için Doğa tarafından donatılmamış kişilere hiçbir şey olmaz. Aynı şeyler bir başkasına olur, ya ona olduğunu

fark edemediği için ya da zihninin gücünü sergilemek istediği için, sıkı durur ve etkilenmez. Cehaletin ve kendini beğenmişliğin bilgelikten daha güçlü bulunması gereği sıra dışı değil mi?“(38)

Bununla birlikte Marcus, hayatta başımıza gelen her şeyi ya yararımıza olduğu için ya da görevimiz bir şekilde bunu gerektirdiği için katlanabilir kılabileceğimizi kendimize söylememiz gerektiğini kendisine hatırlatır. Bir şeye tahammül etmek için *nedenimiz* olduğunda, işler kolaylaşır. Nietzsche'nin dediği gibi: “Yaşamayı için bir nedeni olan, hemen her ‘nasıl’a katlanabilir.”(39) Eğer bize zarar vermediğine eminsek ya da belli bir amaca sabitlenmişsek, acıya dayanmak çoğu kez daha kolay olur. Bok-sörler, maç kazanmak için hiç şikâyet etmeden yumruk yer. Onların bu yetenekleri filozofları utandırsa da, filozoflar çok daha önemli bir şeyle motive olduklarına inanırlar: Bilgelik aşkı. Başkalarını gözlemleyerek öğrenebiliriz ki, eğer yeteri kadar motive olursa herkes büyük acılara ve zorluklara dayanabilir.

Erken Psikoterapide Stoacılık

Marcus'un tanımladığı acı ve hastalıkla baş etme Stoacı tekniklerinin, Modern Bilişsel Davranışsal Terapi'de (BDT) kullanılanların bazılarına benzediğini öğrenmiştiniz. Bununla birlikte, yirminci yüzyılın başlarında, BDT'den çok önce, Freudyen psikoanalizle rekabet eden fakat şimdi büyük ölçüde unutulmuş bulunan, psikoterapiye başka bir “rasyonel” ya da “bilişsel” yaklaşım daha vardı. *Psikonevrozlar ve Manevi Tedavileri* (1904) kitabının yazarı İsviçreli psikiyatr ve nöropatoloji uzmanı Paul Dubois “rasyonel psikoterapi” olarak bilinen yöntemin başlıca savunucusuydu. Dubois, psikolojik problemlerin esas olarak, olumsuz otosugjesyon/kendi kendine telkin gibi işleyen olumsuz düşünmeden kaynaklandığına inanıyordu ve “Sokratik

diyalog” pratiği üzerinden, hastaları çeşitli nevrotik ve psikosomatik durumlardan sorumlu olan sağlıklı düşünceleri terk etmeleri için rasyonel bir şekilde ikna etmenin peşinde olduğu bir tedaviyi öngörüyordu. Antik Stoacıların etkisi, Dubois’ın onlara yaptığı dağınık göndermelerde açıkça görülür.

“Eğer antik yazılardan, o yazılara yerel bir renk veren birkaç dokundurmayı kaldırırsak, Sokrates’in, Epiktetos’un, Seneca’nın ve Marcus Aurelius’un fikirlerinin tamamen modern ve günümüze uygulanabilir olduğunu görürüz.”⁽⁴⁰⁾

Dubois, psikoterapi hastalarının kronik acılar, ağrılar ve diğer bedensel ya da psikosomatik semptomlarla baş etmelerine yardım için kullanılacak Stoacılık yöntemleri ile özellikle ilgileniyordu.

“Düşünce yeni değil; Stoacılar acıya ve aksiliklere bu direnmeyi sonuna kadar zorladılar. Seneca’nın yazdığı aşağıdaki satırlar psikoterapi üzerine modern bir incelemeden alınmış gibidir: ‘Dertlerinizi kendinizin ağırlaştırmasından ve şikâyetlerinizle durumunuzu daha kötü hale getirmekten sakının. Düşünce onu abartmadığında keder hafiftir ve eğer birisi bu hiçbir şey değil ya da en azından bu hafif bir şey, katlanmaya çalışalım, çünkü nasılsa bitecek diyerek kendisini cesaretlendirirse, o zaman, böyle inandığı için kederi kendisi hafifletmiş olur.’ Ve ayrıca: ‘Kişi kendisinin talihsiz olduğuna ne kadar inanıyorsa, sadece o oranda talihsizdir.’ Birisi, sinirsel acılarla ilgili, sadece acı çektiğini düşündüğünde acı çektiğini içtenlikle söyleyebilir.”⁽⁴¹⁾

Dubois, Seneca’nın mektuplarını, endişeye karşıt olarak, sabrın ve kabulün bedensel hastalıkla baş etme ve şiddetlenmesini önlemedeki rolünü örnek olarak göstermek için alıntıladi.

Aynı zamanda yine Seneca'dan alıntılar yaparak hastalığı sırasında Stoacı felsefenin ilkelerinin onu teselli ettiğini ve ruhunu yücelterek ve bedenini kuvvetlendirerek "ilaç gibi" etkilediğini nakletti.

Lakin Dubois'nın iletlediği en çarpıcı ve anılmaya değer pasajlardan biri, bir hastasının ona Stoacılar hakkında söyledikleridir:

"Hafif hastalıklara ve rahatsızlıklara karşı Stoacıların birkaç ilkesini aşılarmaya çalıştığım genç bir adam daha ilk sözcüklerde beni durdurdu ve 'Anlıyorum doktor, bakın size göstereyim' dedi. Ve bir kurşunkalem alarak kâğıdın üstüne siyah büyük bir nokta çizdi.

'Bu...' dedi. 'Hastalık, en genel anlamıyla, fiziksel sorun –romatizma, diş ağrısı, ne dersiniz deyin– manevi sıkıntı, üzünlük, cesaretsizlik, melankoli. Dikkatimi onun üzerine sabitleyerek bunu kabullenirsem siyah noktanın çevresine zaten bir daire çizmiş olurum ve böylece o da büyümüş olur. Buruk bir şekilde olumlarsam, nokta yeni bir daire kadar artar ve büyür. Ben orada acımla uğraşıyorum, kurtulmak için çareler arama peşindeyim ve nokta sadece büyüyor. Eğer kendimi onunla meşgul edersem, eğer sonuçlarından korkarsam, eğer geleceği kasvetli ve sıkıntılı görürsem, noktayı ikiye ya da üçe katlamışım demektir.' Sonra bana dairenin merkezini gösterdi ve sıkıntı en basit ifadesine kadar azaldı, gülererek 'İlk haliyle bıraksam, daha iyi yapmış olmaz mıydım?' dedi.

'Kişi hastalığı, acıyı, ıstırabı abartır, hayal eder, bekler' der Seneca. Uzun bir süre bezgin hastalarımaya söyledim ve kendime tekrarlardım: Üzüntümüz için üzülmeye ikinci bir kat çıkmaya izin vermeyelim.'⁽⁴²⁾

"Bu bize gösteriyor ki..." diye ekler Dubois. "Acı çekmeyi bilen daha az acı çeker." Bedensel acının ya da hastalığın yükü-

ne, acı çekmemizi korku ve endişe katmanları ilave ederek çoğaltan “ortak merkezli daireler çizmeden”, tarafsız bir şekilde baktığımızda o yük hafiftir.

Meditasyonlar'ı yazdığında, Marcus'un acıyla ilişkisi Fronto ile yazıştığı dönemdekinden farklıydı. Stoacılar göre, acıya ya da hastalığa ilk tepkimiz doğal ve makul olabilir fakat zamanla ondan şikâyet ederek acı çekmemizi büyütme ve sürdürme doğal ve makul değildir. Hayvanlar acı duyduklarında bağıırıp çağırabilir ve bir süre yaralarını emebilirler fakat sonra haftalarca buna kafa yormaz ya da arkadaşlarına uykularının ne kadar kötü olduğundan yakınan mektuplar yazmazlar. Dubois'nın söylemiş olabileceği gibi, Marcus nasıl düzgün bir şekilde acı çekileceğini ve böylece de daha az acı çekmeyi öğrenmişti. Roma'yı zafere götüren Birinci Markoman Savaşı boyunca hem kronik ağrı ve acılarla hem de hastalıklarla nasıl başa çıkmış olabileceğinin cevabı buradadır.

6.

İÇ KALE VE ÇOKULUSLU SAVAŞ

Bu bir pusuydu! Sarmat atlıları, Romalı lejyonerlerle kafa kafaya çarpışmak için Tuna Nehri'nin uzak tarafındaki ormandan gürültülü bir şekilde dalga dalga çıkıyorlardı. Bazıları klasik bir kıskaç manevrasıyla ayrılıp, donmuş nehrin karşısında ortada ölüm bölgesinde çaresizce bekleyenleri yandan dolanarak ve çembere alarak kuşatıyorlardı. Marcus generalleriyle birlikte, olanları sessizce izledi. Barbarlar nehrin karşısında cephe hattını belirleyen yerde Pannonia Eyaleti'ndeki yerleşim yerlerine baskın yapmak için ara sıra düzenli olarak sinsice sokuluyorlardı. Romalılar, düşman atlılarının en savunmasız olduğu durumun, dönüş yollarında ganimetlerle aşırı yüklü olduğu zamanlar olduğunu öğrenmişlerdi, bu yüzden karşıya kendi topraklarına geçmek için tempoyu yavaşlattıklarında yakalamayı umarak nehir boyunca takip edeceklerdi. Yalnız bazen de baskıncılar Romalıları tuzağa sürüklüyorlardı.

Romalılar düşman pususunun farkına varır varmaz piyadeler "kare düzeni" olarak bilinen standart savunma düzenindeki görevlerini üstlendiler. Subaylar ve silahlı birlik içeride lejyonerler tarafından korunuyordu; lejyonerler dört tarafın hepsinde, yüzleri dışarıya dönük, dikdörtgen şeklindeki kalkanları ile sıkıca yan yana dizilmiş bir biçimde koruyucu bir duvar oluşturuyordu. Sarmatlar o taktiği çok iyi biliyorlardı. Romalılar

ise savunma düzenini tutabildikleri sürece problem yoktu ama eğer Sarmatların bir süvari hücumu kareyi yarıp geçmeyi başarırsa onları darmadağın edecek ve bir katliam olacaktı. Bu sebeple Sarmatlar onları nehre çekmişti; atları buz üzerinde hamle yapmak için eğitilmişti. Mızrakları, savunma duvarını oluşturan lejyonerlerin kalkanlarına şiddetle çarptığında Romalılar kayacak, ayak bastıkları yerleri kaybedecek ve bowling lobutları gibi devrileceklerdi.

Sarmatlar esrarengiz ve göz korkutan düşmanlardı. Aslında, kabileler arasında en savaşçı olan Lazyges'in başındaki Kral Bandaspus'un idaresindeki göçebe kabilelerin dağınık bir koalisyonuydu. Sarmat erkekleri uzun boylu, adaleli, kötücül mavi gözlü, kızılımsı-sarı uzun saçlı ve sakallıydı. Bu ender rastlanan atlılar at binerken toynaktan oyulmuş zırh türünde savaş yastıkları kullanıyorlardı. Onların bu alışılmadık zırhları Romalılara piton derisini, hatta belki ejderhaların göz bağıcı görüntülerini hatırlatıyordu. Lazyges'in ateşe taptığı söylenirdi. Büyük miğferler giyerler, sivriltilmiş kemik uçlu, tahtadan yapılmış çok büyük mızraklarla savaşırldı. Ne var ki, Romalıları en çok hayrete düşüren şey, yaptıkları keşif oldu, öldürülmüş Sarmatların cesetlerinden miğferleri çıkardıklarında savaşçıların büyük bir bölümünün kadın olduğunu gördüler.

Yüzlerce, belki binlerce Sarmat atlısının donmuş Tuna'nın karşısında saldırıyor olmasının görüntüsü dehşet verici olmalıydı. Marcus, genç bir adamken öğrendiği Stoacı ilkeleri, kuralları hatırlayarak bu korkunç savaşçılara ve savaş alanındaki kıyıma, sakin bir şekilde bakmayı öğrenmişti. İlk mızrak dalgasının Romalı kalkanlara çarpışını izlerken yavaş ve derin bir nefes aldı. Neredeyse hemen, generali ve damadı Claudius Pompeianus ona doğru döndü ve gülümsedi. Planları işliyordu: Bu defa Sarmatları kötü bir sürpriz karşılayacaktı. Mızraklar kalkanlarına vurduğunda lejyonerler savunma düzenini

mükemmel bir şekilde tuttular ve zarar görmeden sıyrıldılar. Marcus'un piyadeleri yeni bir püf noktası bulmuştu. Karenin içerisindeki askerler kalkanlarını buzun üzerine koydular ve koydukları yerde onlara dayanarak sıkı durdular. Dış duvarı oluşturan lejyonerler ayaklarını arkalarındaki silah arkadaşlarının kalkanlarına degecek şekilde tutarak güçlendirdiler. Şu ana kadar, düşman mızraklarının darbelerine karşı onları dengede tutmalarına yetecek kadar iyi bir plan olduğu anlaşılmıştı.

Sarmat atlıları başarısız saldırılarının şokuyla sendeleyince, Roma karşı hücumu ölümcül bir verimlilikle başladı. Avcı erleri lejyonerlerin kalkanları arasından hızla çıktı. Romalılar süratle düşman atlarının dizginlerini ele geçirip tutarak, kendi beden ağırlıklarını kullanıp, binicilerini de indirerek, atları kayıp buzun üstüne, sağa sola düşmeye zorladılar. Romalı lejyonerler, onların kalkan duvarının arkasından Sarmatlara mızraklarla saldırmaya başladılar. Cesetler yığıldıkça buz kısa sürede kanla yıkandı. Geride kalan barbarlar kendilerini, yerlerini korumak için mücadele ederken buldu. Güvenli ormana geri dönüp gidemez bir durumda, Romalıların tam da istediği bir yerde bir kargaşanın içine düşmüşlerdi. Çok geçmeden herkes kaymaya, düşmeye, bir meydan kavgasına tutuşmaya başladı, Romalılar kanlı buzun üstünde Sarmatlarla boğuşuyordu. Ne var ki, Marcus'un lejyonerleri güreş eğitimi almıştı. Eğer bir Sarmat bir Romalıya vurup yere devirirse, Romalı buzun üstünde tam siper yatarken saldırıyı kendi üstüne çekiyor, iki ayağıyla birden tepiyor, fırlatarak sırtüstü düşürüyor, böylece pozisyonlarını tersine çeviriyordu. Kabiledekilerin bu tür disiplinli yakın dövüş tecrübeleri çok azdı ve taktik değişiklikleriyle korunaksız yakalandıklarında eninde sonunda bozguna uğruyorlardı.

Marcus başarıyla pusuyu altüst etti ve Kral Bandaspus'u büyük bir yenilgiye uğrattı. Başta birçok aksilikten sonra, savaşın yönü şimdi Romalıların lehine doğru dönmeye başlamıştı. Sar-

matlar artık araziyi avantajları doğrultusunda kullanmaya bel bağlayamazdı. Gönüllü olarak bir pusunun içine dalmak belli ki Romalılar için tehlikeli bir strateji olmuştu. Bu, mükemmel bir disiplini ve dikkatle hazırlanmayı gerektiriyordu – kış aylarında birlikler gizlice eğitim almışlardı. Ve işe yaradı. Kaotik bir durumda sinirlerini, soğukkanlılıklarını korumuş, en korkutucu düşmanlarıyla karşı karşıya gelerek zaferi ölümün pençesinden kurtarmışlardı.

KORKUDAN VAZGEÇMEK

Epiktetos öğrencilerine Stoacı felsefenin, Hermes'in sihirli asası ya da değneği *caduceus* gibi olduğunu düşünmelerini öğretti: "Her talihsizlik onun dokunuşuyla iyi bir şeye dönüşür."⁽¹⁾ Marcus bu tür düşünmede uzman olmayı öğrenmişti. Stoacılar, derin düşünme temelli eğitimlerinin bir parçası olarak her gün farklı tür talihsizlikler, aksilikler üzerine, göreceli bir ilgisizlikle onlara bakmayı da öğrenerek sakin bir şekilde düşünürler, hayal kurarlardı. Aslında, sanki gerçekten oluyormuş gibi korkulan felaketleri hayal etmek, zihinde canlandırmak bir tür *duygusal savaş tatbikatı*, en kötü senaryolara hazırlanmanın bir yolu olarak görülebilir. Stoacılar bu olaylara tepki vermenin yollarını zihinsel olarak bilgelikle ve erdemle prova eder, bunu mümkün olduğu yerde engelleri fırsatlara çevirerek yaparlardı. Korkularımızı kucaklamanın bir sonucu, belirgin aksaklıkları, terslikleri, Romalıların Tuna'daki savaşta yaptığı gibi, yaratıcı bir şekilde avantajımıza çevirme ihtimalinin fazla olmasıdır. Sarmatların bu pusuları başlangıçta Romalılara askeri felaketler gibi görünmüş olmalıydı. Ya savaşın gidişatını değiştirebilecek şekilde ölümcül bir oyuna getirme fırsatını, her şeye rağmen örtbas etselerdi ne olurdu? Yolu kapayan engel, yol olur.

Bu fırsatlar Stoacı liderlere daha kolaylıkla ve rahatlıkla geliyordu, çünkü onlar görünen tersliklerden, aksiliklerden korkmamak için eğitilmişlerdi. Ne de olsa Romalı şairlerin dediği gibi, şans cesurdan yanadır. Yine de Stoacılar için, *en yüksek* amaç, sonuç ne olursa olsun büyük bir tehlike karşısında bile, sakin kalmak ve bilgelik göstermektir. Marcus, olaylar karşısında hüsrana uğradığı zaman, “bunun kötü talih değil, asilce ona katlanmak için daha ziyade iyi talih” olduğunu her zaman hatırlamasını kendisine telkin eder. Lucius’un MS 169’da ani ölümünden sonra, Birinci Markoman Savaşı için Tuna boyunca toplanmakta olan birliklerin kumandasında beklenmedik şekilde yalnız kalmıştı. Ellili yaşların sonuna doğru, herhangi bir askeri tecrübesi olmadan, kendini bir Roma cephesinde o ana kadar toplanmış en büyük ordunun komutanı olarak bulmuştu. Onlardan ne beklediğinden emin olmayan ama emirlerini bekleyen yaklaşık 140.000 kişinin başındaydı ve bu inanılmaz derecede ürkütücü olmalıydı. Yine de, yeni rolünü tam anlamıyla bağrına bastı ve Stoacı azmini derinleştirmek için bir fırsata dönüştürdü.

Kendisini cephede görevlendirerek hayatını riske attığından hiç şüpheleniz olmasın. Savaş patlak verdiğinde, Pannonia, Markomanlıların genç kralı Ballomar’ın başında olduğu çok büyük bir koalisyon ordusu tarafından tamamen istila edilmişti. Ballomar gizlice birçok küçük kabileyi bir araya toplamıştı ve aynı zamanda Markomanlıların güçlü komşuları Quadilerin büyük bir ordusu tarafından da destekleniyordu. Romalılar, Carnuntum Savaşı’nda felaket gibi bir yenilgiye uğramışlar, söylenenlere göre, içlerinde muhafız kıtası komutanı Furius Victorinus’un da olduğu yirmi bin kişiyi bir günde kaybetmişlerdi. Marcus yine de, olayların gelişimine çok yakın durmaya devam etti. *Meditasyonlar*’da yarılmış, kopmuş ellerin, ayakların ve başların ait oldukları bedenlerden ayrı, rahatsızlık verici

bir mesafede yatan görüntülerini canlı ve etkili bir şekilde anlatır.⁽²⁾ Aslında cephe hattında esas lejyoner kalesi Carnuntum'da ve "Granua Nehri'nde Quadilerin arasında" yazdığını not etmeye özen gösterir, bu da onun muhtemelen sonra, daha doğuda Tuna'nın karşısında düşman bölgesinin içinde olduğuna işaret eder.

Belki şaşırtıcı gelebilir, onun karşı karşıya olduğu tehlike göz önünde tutulursa, *Marcus Meditasyonlar*'da savaşın dehşeti ile ilgili kaygıdan hakikaten hiç bahsetmez. Devlet meseleleri üzerine, gecesini gündüzüne katarak endişeyle, saplantılı bir şekilde çalıştığı için, başlarda doğal evhamlı bir kişiymiş gibi görünebilir. Gerçi, felsefe üzerine bu notları kendisine yazdığı zamana kadar, çok daha sakin ve daha kendinden emin olduğu görülür. Belki de öğretmeni Junius Rusticus'un ölümünden sonra, Stoacılığı özümsemek için çabalarını *iki katına çıkarmıştır*, bu da dönüşümün nedenini açıklayabilir. Lejyonların komutasını almak için Carnuntum'a vardığında, hem bedensel olarak kırılğan hem de tam bir acemiydi – müstakbel gaspçı Avidius Cassius'un alaycı bir gülümsemeye söylediğine göre filozofun *yaşlı kadını*... Böylesine büyük ve ağır bir sefere liderlik edecek olan Marcus'un yeterliliğini herkes sorgulamış olmalıydı. Lakin hem onun Stoacılık pratiği hem de Markomanlılara, Quadilere ve Sarmatlara karşı uzun ve çok yorucu savaşlar, yavaş yavaş onun karakterini şekillendiriyordu. Yedi sene sonra, onu sertleşmiş, çok tecrübeli bir eski kurt olarak görürüz ve kuzey lejyonları, yeni kumandanları önünde saygı ile eğilmeyi öğrenmiştir ve şimdi Marcus Aurelius'a son derece bağlı ve sadıklardır.

Askerler, tanrıların, imparatorlarının tarafında olduğuna kesinlikle inanıyordu, hatta iki efsanevi savaş alanı mucizesini Marcus Aurelius'un varlığına yordular. "Gök Gürlemesi Mucizesi" adı verilen ilki, MS 174 yılında, birlikler Marcus'un dua-

larının göklerden bir yıldırım çağırdığını, onun da Sarmatların kuşatmada kullandığı bir makineyi yok ettiğini iddia etmeleriyle oldu. Bir ay sonra, MS 174 Temmuz’unda, Marcus’un bir “Yağmur Mucizesi”ne yol açtığı iddia edildi. Başlarında Pertinax’ın bulunduğu Yıldırım Lejyonu’ndan bir müfreze oluşturulan askerler kendilerini, sayıca çok fazla kişi tarafından etrafları çevrilmiş ve susuz olarak buldular. Bir rivayete göre, Marcus elini kaldırdı ve dua etti: “Asla hiç kimsenin hayatını almamış bu ellerle sana dönüyor ve hayatı Veren’e tapıyorum.” (Hıristiyanlar sonradan Marcus’un *onların* tanrısına dua ettiğini mantıksızca iddia etmiş olsa bile, o elbette Stoacı Zeus’tu.) O anda, sel gibi şiddetli bir sağanak meydana geldi, onlar kavgaya devam ediyordu ve söylenenlere göre Romalılar yaralarından akan kana karışmış yağmur suyunu miğferlerinden içmeye ve yutmaya başladılar. Görmüş olduğumuz gibi, Marcus batıl inancı olan biri değildi. Lejyonlar yine de onun tanrılar tarafından kutsandığına açıkça inanıyorlardı. Onu zafere kazanmış, muzaffer kumandanları olarak ilan ettiler. Hayatını kaybettiğinde askerlerin yüksek sesle ağladığı söylenir.

Stoacı Yedek Hüküm

Peki, Marcus tüm tecrübe eksikliğinin üstesinden nasıl geldi ve böylesine başarılı bir askeri lider oldu? Bu kadar zorlu düşmana karşı belirsiz ihtimaller ve engellere rağmen nasıl *sakin* kaldı? Kullandığı en önemli Stoacı tekniklerden biri “yedek bir hükümlerle” (*hupexhairesis*) hareket etmek olarak anılıyordu ve bu Marcus’un *Meditasyonlar*’da en az beş kere sözünü ettiği teknik bir terimdi. Fikir, erken Stoacılara kadar gitse de Marcus, aslında her işi ihtiyatla ve “yedek bir hükümlerle” yapmayı Epiktetos’un *Diskurlar*’ını okuyarak öğrenmişti.⁽³⁾ Özünde, sonucun tam anlamıyla sizin kontrolünüz altında olmadığını sa-

kin bir şekilde kabul ederek bir işi yapmaya soyunmak, üstlenmek anlamındadır. Seneca'dan ve diğerlerinden öğrendiğimize göre "Kader izin verirse", "Tanrı kısmet ederse" ya da "Eğer önüme bir engel çıkmazsa" gibi şerh ve uyarı biçiminde de olabilir. Kişi bir şeyi yani şunları *dışlarken* harekete geçiyor gibi bir anlama gönderme yapar: Olası sonuçla ilgili varsayımlar, özellikle herhangi bir başarı *beklentisi*. Yeri gelmişken "yedek hüküm" diyoruz, çünkü beklentilerimiz kontrol alanımızda olanlar için ayırılmıştır. Sonucun tamamen bize bağlı olmadığı "çekincesiyle" dışsal bir sonucun peşindeyiz. Dedikleri gibi: "Yapman gerekeni yap, ne olabiliyorsa bırak olsun."

Cicero'nun diyalogları *De Finibus*'ta, Romalı Stoacı kahraman Uticalı Cato bir okçu ya da mızrakçının unutulmaz görüntüsünü bu çözümü zor kavramı anlatmak için kullanır. Stoacı-fikirli okçunun gerçek amacı, öyle yapması elinden geldiği sürece, okunu ve yayını ustaca kullanmak olmalıdır. Gerçi, paradoksal olarak, okunun gerçekten hedefi vurup vurmaması konusunda *ilgisizdir*. Amacını kontrol eder fakat okunun seyirini değil. Bunun için yapabileceğinin en iyisini yapar ve sonra ne olursa kabul eder. Hedef –belki de avladığı bir hayvan– *beklenmedik şekilde* hareket edebilir. Delikanlılığında kuş ve yabandomuzu avlarken Marcus'un aklında bir ihtimal bu analogi (benzetme) vardı. Erdem sizin en iyisini yapmanıza ve avdan eli boş dönerseniz yine de üzgün olmamanıza dayanır – hayata bu şekilde yaklaşan insanlara genellikle hayran oluruz.

Marcus şunu netleştirir, onun *iç* amacı erdemle, özellikle bilgelikle ve adaletle yaşamaktır; *dış* amacı, istediği sonlanım ise *insanlığın ortak refahıdır* (laf arasında, sadece Roma halkının değil). Sonuç en sonunda Stoacılar için ilgisiz olsa da, adalet erdemini oluşturan ortak yararın tam olarak peşinde olma eylemidir. Aslında başkalarına yararlı olma çabalarınız başarılı olsa da olmasa da, çabalarınız içten ve samimi olduğu sürece,

yine de eksiksiz şekilde erdemli olabilirsiniz. Hem ahlaken hem de psikolojik yönden, önemli olan *niyettir*. Ama yine de onları uygun bir sonuca doğru hedeflemeniz gerekir. Örneğin adalete uygun bir şekilde davranmak, hem adil hem de insanlık için, “kader” isterse, yararlı bir dış sonuç elde etmeyi yeğlemek anlamını taşır. Marcus *Meditasyonlar*’da buna sayısız kez değinir.

Aslında diğer felsefe okulları bazen öğrencilerine, sıkıntıdan ve kamusal hayatın sorumluluklarından *kaçınarak* ölçülülüklerini korumayı öğütlerken, Hrisippos Stoacılara “*eğer hiçbir şey onları engellemezse bilge insanların politikada yer alacaklarını*” söylerdi. Diğer bir deyişle, bilge kişi sosyal alanda bilgelikle ve adalette erdemli bir biçimde davranmayı, bunu pratikte yapabilecekse ve yapabildiği kadar, arzu eder. Yalnız o, eşzamanlı olarak, eylemlerinin ve davranışlarının sonuçlarının onun direkt kontrolü altında olmadığını kabul eder. Yurttaşlarına fayda sağlamakta başarı elde edeceğinin garantisi yoktur fakat elinden gelenin en iyisini yapar. Bir anlamda, ne yârden geçer, ne serden: Duygusal mesafeliliği korurken ona rağmen dünyada harekete geçmek... Cato’nun okçusu gibi, amacı, elinden geldiği kadar onun kontrol alanı içinde olanları yapmak, bunu yaparken de sonuca az çok mesafeli durmaktır. Aynı şekilde, kuzeydeki lejyonların komutasını alırken, Marcus’un kendisine o sırada şuna benzer bir şey söylediğini hayal edebiliriz: “Markomanlıları bastıracağım ve Roma’yı koruyacağım, *kader izin verirse.*”

Sonraları, Hıristiyanlar mektuplarının sonuna D.V. (Deo volente, “Tanrı isterse”) eklemeye başladılar, Müslümanlar da benzer şekilde *inşallah* demeyi bugüne kadar sürdürdüler. Bu duyarlılığın İncil’de mükemmel bir açık tanımlaması vardır:

“*Şimdi siz beni dinleyin, ‘Bugün ya da yarın, bu şehre veya şu şehre gideceğiz, orada bir sene geçireceğiz, işimize devam ede-*

ceğiz ve para kazanacağız' diyenler. Niye, çünkü yarın ne olacağını bile bilmiyorsunuz. Sizin hayatınız nedir ki? Bir süre için ortaya çıkan, sonra kaybolan 'sis'siniz. Onun yerine, söylemeniz gereken şudur: Tanrı'nın isteği ise, yaşayacağız ve şunu ya da bunu yapacağız."⁽⁴⁾

Marcus Aurelius bu sözleri rahatlıkla Stoacı Zeus'a ilişkin olarak söyleyebilirdi. Bunlar bize yaşamda hiçbir şeyin kesin ve belli olmadığını hatırlatıyor. Kendi isteminiz ve iradeniz dışında hiçbir şey tam olarak sizin kontrolünüz altında değildir. Bunu her zaman için kabul etmek ve kendinizi şimdiden hem başarıyla hem başarısızlıkla buluşmaya ölçülülükle hazırlamak ve olaylar sizin istemediğiniz şekilde geliştiğinde kızgın, şaşkın ve hüsrana uğramış hissetmekten kaçınmak size yardımcı olabilir. Olayların kötüye gitmesinin gerçekleşebileceği düşünceyle endişe etmenize de engel olabilir. Doğal olarak dikkatimizi bizim için en önemli olanın üstüne odaklarız. Stoacılar kendi yargılarını ve eylemlerini gerçekten iyi ya da kötü olan tek şey onlarmış gibi görür ve ele alırlar. Bu, kaçınılmaz olarak odağın yönünü bugüne çevirir, geçmişe ve geleceğe duygusal yatırımı azaltır. Kaygılı zihin her zaman kendisinden çok daha fazla yol alır; her zaman gelecek nedeniyle gergindir. Stoacı Bilge, tam tersine, buraya ve şimdiye temellendirilmiştir.

Marcus *yedek hükümle* hareket eden bilge kişiyi tanımlamak için cayıır cayıır yanan ateş benzetmesini kullanır. O kadar yoğun bir ateş hayal edin ki, alevleri üzerine atılan her şeyi yakıp tüketiyor. Aynı şekilde, yedek hükümle davranan Bilge'nin zihni, tereddüt etmeden, kendisini, başına gelen ne olursa, ona adapte eder. Başarıda ya da başarısızlıkta, bu tecrübesinden iyi bir fayda sağlar. Stoacılar arzuları için "Kader izin verirse" uyarısına bağlı kaldıkları sürece, içten değil sadece dıştan engellenebilirler. Örneğin, insanlar Marcus'la fikir ayrılığına düştük-

lerinde, önce onları onun perspektifinden görmeleri için ikna etmeye çalışır, onun inandığının yalnızca bir davranış biçimi olduğu gerçeğini engellemekte ısrar ederlerse sakin kalıp engeli, sabır, kendini tutma ya da anlayış gibi başka bir erdemi gösterme fırsatına çevirirdi. Elde edemeyeceği bir şeyi asla arzu etmediği sürece, onun ölçülülüğü bozulmamış ve sağlam kalmış olur: Bu, kaygının ve tasanın Stoacı çaresinin temellerinden birini teşkil eder.⁽⁵⁾

Aslında, Marcus, eğer aklınızdaki yedek hükümle davranmazsanız, her başarısızlık hemen bir kötülük olarak size döner ya da sıkıntının potansiyel bir kaynağı olur diyecek kadar işi o raddeye getirir. Buna karşın, sonucun sizin direkt kontrolünüz altında olmadığını ve başka bir şey olamayacağını kabullenirseniz o zaman zarar görmemeniz ve hüsrana uğramanız gerekir. Bu şekilde, zihin kaygıdan kurtarılır ve doğal ölçülülüğü içinde korunur, tıpkı Sokratik dönem öncesi filozofu Empedokles'in tanımladığı kutsal alan gibi, "yuvarlak ve gerçek", ne ateşin ne de çeliğin, ne tiranın ne de halkın kınamasının dokunabildiği...⁽⁶⁾ Şair Horace, kendisinin efendisi, yoksulluğun, esaretin ya da ölümün yıldıramadığı, tutkularına meydan okuyan ve güç mevkilerine tepeden bakan bir bilgenin Stoacı ideallerini anlatırken de bu saf ve temiz alanın görüntüsünü kullanır. "Eksiği yok, tam ve mükemmel, dışarıdan gelerek onun parlatılmış yüzeyine yapışanları önleyen, öylesine ki, ona hücum ettiğinde Talih'in sadece kendi kendini sakatladığı" bir adam.⁽⁷⁾ Aksilikler, talihsizlikler onun zihninde ayak basacak yer bulamaz, çünkü dış olaylara mesafeli kalır ve onlara herhangi bir içsel değerle yatırım yapmayı reddeder. Bunu ayrıca, eylemlerimizin ve davranışlarımızın sonucuna karşı "felsefi bir tutum benimsemek" olarak da tanımlayabiliriz: Ne olursa olsun tevekkül etmek ve her şeye karşın sakin kalmak...

Sıkıntıyı Önceden Tasarlamak

“Eğer her eylem ve davranış yedek hükümle üstlenilecekse, başarısız olabiliriz” ön kabulünden sonra potansiyel olarak başımıza gelebilecek bir dizi aksaklığı önceden görmemiz gerekir. Aslında, Stoacılar, her büyük çaplı aksiliği, teker teker, sanki zaten önceden oluyormuş gibi, sabırla gözlerinde canlandırarak, kendilerini sıkıntıyla baş etmek için hazırlayıp bu stratejiyi genişletirler. Kendilerini sürgünde, yoksulluk içinde, yakınına kaybetmiş ya da korkunç bir hastalığın pençesinde olarak betimleyebilirler. Göreceğimiz gibi bir adım ileri gitmek ve kendi ölümünüzü beklemek Stoacılık'ta çok özel bir rol oynar. Kendinizi küçük dozlarda defalarca sıkıntılı durumlara maruz bırakarak duygusal rahatsızlığa daha genel bir direnç inşa etme tekniği davranışsal psikolojide “stres aşılama” olarak bilinir. Kendinizi bir virüse karşı aşılattığınız gibidir ve direnç inşa etmek olarak düşündüğümüz şeye benzer.

Seneca bunu “*praemeditatio malorum*” ya da “sıkıntıyı önceden tasarlamak” olarak isimlendirir. Bu ileriye yönelik meditasyon stratejisinin *Meditasyonlar*'daki en net örneği, Marcus'un kendi sabah rutinini –gün içindeki çeşitli engelleri bekleyerek, sezerek kendini hazırlama– anlattığı bölümdür. Diğer Stoacılar hastalık, yoksulluk, sürgün vb. tehditlere odaklanırken, Marcus çok açık bir şekilde namussuzluk, nankörlük ya da ihanet gibi kişiler arası sorunlarla daha çok ilgilenir. Çok çeşitli zor insanla, kendini onlarla baş etmeye alıştırmak için, karşılaşmayı hayal eder.

“Kendine şunu söyleyerek güne başla, ben bugün işgüzarla, nankörle, kibirliyle, düzenbazla, kıskançla, asosyalle karşılaşacağım.”⁽⁸⁾

Bu pasajın, imparator olarak onun hayatıyla nasıl ilgili olabileceğini görmek kolay. Muhakkak ki Marcus'un, Senato'da, onun askeri politikasına karşı çıkan düşmanları vardı ve sonra büyük çaplı bir içsavaşla karşı karşıya kaldı. Sarayda, onun değerlerini paylaşmayan kişiler ve ona düşmanca davrananlar tarafından etrafının çevrildiğini anlatır: Hatta bazıları onun ölümünü ister. Halbuki Markoman Savaşları'nın kendisi ihanetle ve hilekârlıkla ilgiliydi. Markomanların kralı Ballomar Romalı bir iş sahibi ve müttefikti. Buna rağmen, yıllarca gizli bir şekilde planlar yaparak İtalya'nın içlerine sürpriz saldırılar başlatmak ve savaşı tam da Roma'nın eşğine kadar taşımak kumpasları peşindeydi. Bu şansı Antoninus Vebası doruktayken ele geçirdi, o sıralar Romalılar güçsüzdü ve normal olarak Tuna boyunca garnizon kurmuş olan birlikler Part Savaşı'ndan geri dönüyordu. Bu çok büyük bir ihanetti. Bu yüzden, bu ünlü pasajı *Meditasyonlar*'da okurken, şunu aklımızda tutmamız gerekir: Marcus Stoacılığı, sadece küçük ve önemsiz sıkıntılarla değil, aynı zamanda Avrupa tarihini değiştiren büyük çaplı siyasi ve askeri krizlerle de sakin bir şekilde uğraşmak için kendini hazırlamak amacıyla kullanıyordu. Tüm Roma, barbar savaşçıların oluşturduğu çok büyük bir göçebe yağmacı topluluğun İtalya boyunca yollarındaki her şeyi talan ettiği, yağmaladığı haberleriyle paniğe kapıldı. Marcus sakin ve özgüvenle karşılık verdi. Başkalarının başını döndürüp sersemletecek ani krizlere kendini hazırlamak için, sıkıntıyı önceden tasarlamak gibi Stoacı egzersizleri kullandı.

Sıkıntıyı önceden tasarlamak, öfkeyle ve diğer olumsuz duygularla yüzleşmek ve onlara karşı koymak için yararlı olabilir fakat onun teknikleri özellikle korku ve endişeyi tedavi etmeye uygundur. Stoacılar korkuyu kötü bir şey olacak beklentisi olarak tanımlar, bu, modern bilişsel terapinin kurucusu Aaron T. Beck'in önerdiği orijinal tanımla neredeyse

aynıdır. Korku, temelde, gelecek-odaklı bir duygudur, öyleyse gelecek ile ilgili düşüncelerimize başvurarak karşı atak yapmamız gerekir. Stoacı-sıkıntıyı-önceden-tasarlamak-yöntemi üzerinden kendimizi stres ve endişeye karşı aşılacak, genel duygusal direnç inşa etmek için en faydalı tekniklerden biridir; psikologlar duygusal direnci, sıkıntılı durumlara, onlar tarafından bunaltılmadan, uzun vadeli katlanmak yeterliliği olarak adlandırır.

Ezop'un fablı *Yabandomuzu ve Tilki* tamamen direnç inşa etmekle ilgilidir. Bir gün ormanda yürüyen bir tilki, vahşi bir yabandomuzunu, sivri dişlerini, kesilmiş ağacın toprakta kalan bölümüyle keskinleştirmeye çalışırken görür. Tilki bunu komik bulur ve ortada hiçbir şey yokken telaş ettiği için domuzla alay eder. "Niye bu kadar huzursuzsun, seni aptal, burada kavga edecek kimse yok!" der. Yabandomuzu güler ve şöyle der: "Doğru, ama bir gün avcılarının geldiğini duyduğumda, savaşa hazırlanmak için çok geç olacak." Kıssadan hisse, eğer kendimizi savunmak için hazır olmak istiyorsak, barış zamanında savaş için hazırlanmamız gerektiğidir. Stoacılar da aynı şekilde, sıkıntı ve zorluk karşısında sakin kalmak için boş zamanlarını kendilerini hazırlamak amacıyla kullandılar.

Duygusal Alışkanlık

Tabii ki hayatta ne gibi zorluklarla karşılaşacağımızı her zaman bilemeyiz. Bununla birlikte, geniş kapsamlı çeşitli durumlarla baş etmeniz için kendinizi önceden eğiterek *genel* duygusal direncinizi geliştirebilirsiniz. Stoacıların sıkıntıyı önceden tasarlama yoluyla yaptıkları tam da buydu. Tüm modern psikoterapi araştırmaları sahasında en güçlü şekilde yerleşmiş bulgulardan biri, endişenin, korkulan durumlara uzun maruz kalma sırasında, normal şartlar altında *doğallıkla* yatışmaya

eğilimli olduğu gerçeğidir. Bu, 1950'lerden beri kanıta-dayalı fobi tedavisinin temelini oluşturur ve aynı zamanda diğerleri için modern tedavi protokollerinin, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), obsesif-kompulsif bozukluk (OKB) gibi daha karmaşık endişe biçimlerinin de ayrılmaz bir parçasıdır.

Ağır kedi fobisi olan birini ele alın ve onu birkaç kediyle birlikte bir odaya koyun. Kalp atışı hızlanacak, muhtemelen birkaç saniye içinde iki katına çıkacaktır. Peki, sonra ne olur? Yukarı çıkanın aşağıya inmesi gerekir. Eğer odada kalır ve hiçbir şey yapmadan beklerse, endişesi tipik bir şekilde zamanla azalacaktır. Bu beş dakika gibi kısa ya da belki bir saat ya da fazlası gibi uzun sürebilir. Yine de çoğu durumda, kalp atış hızı eninde sonunda aşağı düşecek ve normal düzeyine yaklaşacaktır. Eğer ertesi gün aynı şeyi yapar ve onu kedilerle bir kez daha aynı odaya koyarsanız, kalp atışı yine –ama eskisi kadar değil– yükselecek ve sonra aşağı düşmesi daha çabuk olacaktır. Bu egzersizi birkaç gün tekrarladığınızda, o kişi duygusal olarak kedilere “alışmış olacak”, endişesi *kalıcı bir şekilde* normale ya da ihmal edilebilir bir düzeye inecektir.

Bu temel gerçeğin uzun süre önce anlaşılmış olduğu, Ezop'un başka bir fabli, *Tilki ve Aslan* ile hoş bir biçimde örneklenmiştir. Bir gün, ormanda gezinen bir tilki –daha önce hiç görmediği bir yaratık– bir aslan görür. Korkuyla donar kalır ama yavaşça ve gizlice kaçmadan önce durur ve uzaktan seyrederek. Ertesi gün aynı yere gider ve aslanı yine görür fakat biraz daha yaklaşır ve kaçmadan önce bir süre çalılarının arkasına saklanır. Üçüncü gün tilki yine gelir ve aslana doğru yürüme cesaretini bularak yaklaşır, merhaba der ve ikisi arkadaş olurlar. Kıssadan hisse için ise “Alışkanlık saygısızlık değil ama *ilgisizlik* yaratır” denebilir. Tekrarlanan maruz kalma ile normal şartlar altında, endişenin doğal olarak yatışmasını bekleyebiliriz.

Lakin Stoacı literatürün açıklığa kavuşturmadığı nokta, korku durumunun, düzgün bir şekilde alıştırmak için, endişe için normal olan süreden epeyce *daha uzun* bir süre tecrübe edilmesi gereğidir. Aslında eğer maruz kalma çok kısa süre içinde bitirilirse, teknik geri tepebilir, endişeyi ve korku durumuna duyarlılığı *artırabilir*. Bu yüzden Stoacıların önerdikleri ile benzer teknikler kullanarak klinik araştırmalardan bildiklerimizi karşılaştırmak önemlidir.

Maruz bırakma terapisi en iyi şekilde kaygı-tetikleyici kaynak fiziki olarak, kediler örneğindeki gibi, mevcut bulunduğu işler. Terapistler buna *in vivo* ya da “gerçek dünya”ya maruz kalma/bırakma adını verirler. Bununla birlikte kaygı ya da endişe çoğu durumda, neredeyse yanılma payı olmaksızın, tehdit sadece hayal edildiğinde de, *in vitro* ya da “görüntü ile ilgili” maruz kalma/bırakma olarak bilindiği şekliyle, alışkanlık haline gelir. Stoacılar hayal edilen olaylara maruz kalma/bırakmanın bu şekilde duygusal alışkanlığa yol açabileceğini ve endişenin doğal olarak yatışacağına imkân vereceğini fark etmişlerdir. Bizim sıkıntıyı önceden tasarlama dediğimiz, onların felaket olaylarını düzenli olarak zihinde canlandırma önerisi, özünde, görüntüsel maruz bırakma terapisinin bir formudur. Ezop’un *Tilki ve Aslan* fablı insanların bu doğal olayı çok uzun süredir kavramış olduğunu bize gösteriyor, yine de modern davranış terapistlerinin yeniden keşfetmesinden iki bin yıl önce kullanılan bir felsefi terapinin o zamanki keşfi olağanüstü sayılır.

Bununla birlikte, görüntü ile ilgili maruz kalma durumunda, görüntüyü yeterince uzun sürdürmek özellikle terapistin yardımı olmadan bir kendi-kendine-yardım biçimi olarak uygulandığında, hatırı sayılır derecede sabır ve konsantrasyon gerektirir. Çoğu kimse, kaygı-tetikleyici durumu sanki kısa bir sinema klibiymiş ya da bir iki dakika süren, başı, ortası, sonu

olan bir olaylar silsilesiymiş gibi hayal etmenin yardımcı olduğunu söyler. Sonra, aynı sahneyi tekrar tekrar beş ile on beş dakika, hatta belki daha fazla hayallerinde yeniden canlandırabilirler. Örneğin, işini kaybedeceği kaygısı taşıyan biri, patronunun ofisine çağrıldığını, işten çıkarıldığını öğrendiğini, masasını toparlayıp ayrıldığını görselleştirebilir. Bunu kısa bir film halinde, baştan sona devamlı arka arkaya canlandırabilir. Belirttiğimiz gibi, gerekli olan gerçek süre değişiklik gösterir fakat kaygının, egzersizi sonlandırmadan, başlangıçtaki düzeyin en azından yarısına inmiş olması gerekir. Başarısızlığın en bilinen nedeni, insanların, duygularının alışkanlık kazanması için gereken yeterli zaman dolmadan önce, bu tür maruz kalma egzersizlerini bitirmeleridir. Yani, sabır gerekir.

Terapistler çoğu kez müşterilerinin bir sahneyi canlandırırkenki kaygılarını ya da rahatsızlıklarını sıfırdan ona ya da yüzde olarak notlamasını isterler. Müşteriler daha sonra, görüntü ile ilgili tekrarlanan maruz kalma egzersizi sırasında her beş dakikada bir, yeteri kadar azalana dek, yeniden notlarlar. Mesela kedi fobisi olan, kediyi eliyle dokunarak arka arkaya sevmeyi, kaygı yüzdesi 80'den hiç olmazsa 40'a, belki daha da aşağıya düşene kadar sabırla hayalinde canlandırabilir (yüzde yüz, hissetmeyi hayal edebileceği en yüksek kaygıyı gösterirken, yüzde sıfır, zerre kadar kaygı duymadığına işaret eder). Not edin/ Dikkat: Şunu vurgulamak önemlidir, zihinsel sağlık sorunları yaşayan ya da panik atak hastaları gibi duygusal bunalımlara açık olan kişilerin üzücü sahneler hayal etmeyi içeren her türlü tekniğe *dikkatle ve ihtiyatla yaklaşması* gerekir. Bunu tek başınıza yaparken, örneğin travmatik bir cinsel saldırı anısı gibi, sizin için başa çıkması çok zor bir görüntü seçmeyin –uzman bir psikoterapist desteğinin lazım olabileceği yer burasıdır. Yine de, çoğu insan hayallerinde sıradan korku ve endişelerle güvenli bir şekilde yüzleşebilmektedir.

Spontane Psikolojik Değişimler

Duygusal alışkanlık, örneğin sıkıntıyı önceden tasarlama gibi, görüntü ile ilgili maruz kalma egzersizi sırasında meydana gelecek en önemli süreçtir. Bununla beraber, sabırla ve defalarca sıkıntılı olayları canlandırdığımızda, şaşılacak derecede çok, başkaca yararlı psikolojik süreçleri de harekete geçirebiliriz. Duygusal durumları zihinsel olarak gözden geçirmesi istenen terapi müşterileri aşağıdaki değişikliklerden birini ya da daha çoğunu sergileyebilir:

1. *Duygusal alışkanlık*, yukarıda tanımlandığı gibi, kaygı ya da diğer duygular zamanla doğal olarak yıprandığında ve korulan duruma maruz kalma yoluyla körleştiğinde...

2. *Duygusal kabul*, acı ve endişe gibi tatsız duygulara karşı mücadelemizi yavaş yavaş azalttığımızda, onlara daha büyük bir ilgisizlikle bakar ve onlarla *birlikte* yaşamayı öğreniriz – paradoksal olarak, çoğu kez duygusal sıkıntıyı hafifleten bir şeydir.

3. *Bilişsel mesafe koyma*, düşüncelere ve inançlara gitgide daha tarafsızlıkla ve mesafeli olarak baktığımızda, bizi üzenin olaylar değil, onunla ilgili yargılarımız olduğunu fark etmeye başlarız.

4. *Felaketi hafifletme*, ne kadar *berbat* görünüyor dediğimiz bir durumun vahameti ile ilgili yargılarımızı aşama aşama yeniden değerlendirdiğimizde, “*Ya böyle olursa ben nasıl baş ederim?*” den “*Olursa ne olur, dünyanın sonu değil*”e doğru aşağı düzeye indirdiğimizde...

5. *Gerçeklik testi*, bir durum hakkındaki varsayımlarımızı onları artan biçimde daha gerçekçi ve objektif hale getirmek için yeniden değerlendirdiğimizde; örneğin en kötü senaryo ya da kötü bir şey bile olmaması ihtimalini tekrar değerlendirirken...

6. *Problem çözme*, bir olayı defalarca gözden geçirme, bizi karşılaştığımız bir problem karşısında yaratıcı bir çözüme götürdüğünde – belki de Marcus ve generallerinin, düşmana tuzak kurmak için lejyonerleri Sarmat pususunun üstüne bilerek sürmesiyle ilgili paradoksal düşüncesi gibi...

7. *Davranışsal prova*, baş etmek için yeterlilik algımızın hayalimizde uygulama yaparak gelişmesi ve bu uygulamanın becerileri ve baş etme stratejilerini giderek artan rafine bir tarzda kullanması – mesela, haksız eleştirilerin üstesinden gelmek için iddialı şekilde zihinsel prova yapmak ve bunu gerçekten öyle olduğuna emin olana kadar sürdürmek. Bu bizi, hayran olduğumuz ve özendiğimiz kişilerin davranışlarını modellemeye götürebilir – onların nasıl davranacaklarını hayal ederiz ve sonra kendimizi benzer şeyler yaparken düşleriz.

Hastalara, diğer insanların sık sık bu tür değişiklikler geçirdikleri bilgisini vermenin faydalı ve yardımcı olduğunu gördüm, çünkü bu, aynı süreçlerin kendi zihinlerinde daha fark edilebilir olmasını ve *spontane olarak* meydana gelme ihtimalini mümkün kılabilir. Tabii ki, çeşitli psikolojik teknikleri benimseyerek bu psikolojik mekanizmaları *bilerek* kullanmak da mümkün. Örneğin, sıkıntıyı önceden tasarlamamanın yanı sıra Marcus, modern psikoterapide bilişsel mesafe koyma ve felaketi hafifletmeye benzeyen özellikle iki önemli Stoacı egzersizin yararından bahseder. Bunları daha önce belirtmiştik, şimdi kaygı ve endişe ile ilgili kullanımdaki faydalarını değerlendireceğiz.

İç Kale

Marcus *endişe* hakkında açık bir şekilde az şey söylese de, Stoacılığın önerdiği tür huzur ile ilgili sık sık konuşurdu ve sözlerinde açıkça, Stoacı endişe terapisi için çıkarımlar vardı.

Antoninus'un ölümünden sonra, hükümdarlığının ilk zamanlarında, Part Savaşı'nın ve imparatorluğu yönetmenin kaygılarına biraz ara vermek için İtalya'daki tatil villalarına gidip gelmişti. Fronto'ya yazdığı mektuplardan görüyoruz ki, işten zaman çalmak fikriyle mücadele ediyor ve arkadaşlarının, dinlenmeye çekilmesinin sağlığı için gerekli olduğu öğütlerine rağmen, devlet işleri ile ilgilenmesinin görevi olduğu duygusunu taşıyordu.

Meditasyonlar'ı yazdığı zaman, Markoman Savaşları sırasında, hoş ve keyifli dinlenme molaları tarih olmuş ve Roma'dan uzak bir hayat sürmüştü. Marcus, gençliğinin çoğunu geçirdiği İtalya sahilindeki Lorium'da bulunan Antoninus'un aile evi gibi güzel tatil villalarının hâlâ hasretini çekiyordu. Çoğu insan gibi zaman zaman, olaylardan uzaklaşmak ve kırların, deniz kenarının ya da dağların sessizliğine çekilmek için güçlü bir arzu duyduğunu söylüyordu.⁽⁹⁾ Bununla beraber kendine, hayatın streslerinden bu şekilde kaçma ihtiyacı duymanın bir zayıflık işareti olduğunu da dile getiriyordu. Bu, Stoacıların "tercih edilen ilgisizlik" dediği şey olabilir, lakin kaçmak, yaşamdan talep edeceğimiz ya da bir baş etme aracı olarak gerçekten ihtiyaç duyacağımızı hissettiğimiz bir şey değildir – sıkıntılı durumlardan kaçabilme türü *bağımlılık* sadece kendi problemlerini yaratır. Marcus kendisine, sözcüğün tam anlamıyla, bütün bunlardan uzak durma *ihtiyacı duymadığını* söyler, çünkü gerçek iç huzuru, doğal ve hoş çevreden ziyade düşüncelerimizin tabiatından gelir. Direncin, kendini nerede bulursa orada sakinliğine, dinginliğine yeniden kavuşma kabiliyetinden geldiğini kendisine söyler. Bu, kuzey seferinde buz gibi savaş alanında bile, onun geri çekileceği "iç kale"dir.

Marcus birçok kez, özellikle dağa çekilme benzetmesine döner. Nerede olduğunun ya da ne yaptığının hiç fark etmediğini kendisine hatırlatır; yaşamda ona kalan zaman kısalmış, bu

yüzden insan durumuna ve şartlara bakmaksızın “sanki dağın tepesindeymiş gibi yaşamayı” öğrenmelidir. Aslında, bizi burada dertlendiren her şey, dağın tepesinde, deniz kenarında ya da herhangi başka bir yerde de var olacaktı gibidir – önemli olan ona nasıl bakacağımıza karar vermektir.⁽¹⁰⁾ Stoacı, insanlar ona karşı olsa ve fiziksel acı verse bile, gönül rahatlığı ve neşeyle bu şekilde yaşayabilir. Kendimizi nerede bulursak bulalım, yargılarımız hâlâ özgürdür ve onlar tutkularımızın merkezidir.

İç huzurunun bu duygusuna ulaşmak için Marcus, kendisini sık sık tepenin doruklarına değil, aklın melekesine çekilmesini söyler, böylece dış olayların üstesinden gelecek ve zihnini onlara bağılıktan arındıracaktır. Bunu etkili bir şekilde yapmak için, özellikle iki özlü ama temel Stoacı ilke üzerinde derinlikli düşünmesi gerektiğine inanır.⁽¹¹⁾

1. Gördüğümüz her şey değişiyor ve yakında gitmiş olacak, durmaksızın akıp giden ırmaktaki sular gibi, zamanla ne kadar çok şeyin zaten değiştiğini aklımızda tutmalıyız – geçiciliği izlemek diyebileceğimiz bir düşünce...

2. Dış faktörler dokunamaz; sıkıntılarımız, rahatsızlıklarımız hep içten kaynaklanır. Marcus, olagelenler bizi üzmez ama onlar hakkındaki değer yargılarımız üzer demek istiyordu. Yine de bilişsel mesafe koyma stratejisini kullanarak değerlerimizi dış olaylardan ayırma yolu ile sakinliğimize, dinginliğimize tekrardan kavuşabiliriz.

Diğer bir deyişle, savaş alanındaki kaosta bile –dediklerine göre Sokrates’in gösterdiği gibi– Senato’daki gürültü patırtıda, zihnimizi iyi ve düzgün bir halde tuttuğumuz sürece iç huzuruna ulaşabiliriz. Marcus bunu Yunanca kelimelerle özetleyerek sonuca varır; belki de önceki bir yazardan alıntılanan sözü şöyle tercüme etmek mümkün: *Evren değişimdir; yaşam ise kanı.*

Endişe İçin Bilişsel Mesafe Koyma

Huzuru güvence altına almak için iki temel tekniğin ikincisi, bilişsel mesafe koymak, bize tanıdık bir yöntemdir. Onu *gerçek-dünya* durumlarına karşılık olarak, bir tür önceden tasarlama sırasında ya da *görüntü ile ilgili* maruz kalma tekniğinde kullanabiliriz. Tekrarlanan maruz kalmalar üzerinden endişenin, doğal olarak alıştırdığını ve Stoacıların düzenli yaptıkları önceden tasarlama uygulaması sırasında muhtemelen bunu gözlemlemiş olmaları gerektiğini bilmemize rağmen, onların gerçek hedefi dış olaylar hakkında sadece duygularımızı değil, *düşüncelerimizi* ve *kanaatlerimizi* de değiştirmektir.

Bilişsel mesafe kazanmak bir anlamda, Stoacı endişe ya da kaygı yönetiminin en önemli tarafıdır. Marcus'un "Yaşam kanıdır/ kanaattir" ile söylemek istediği budur; yani yaşamımızın niteliği değer yargularımızla belirlenir, çünkü duygularımızı onlar şekillendirir. Değerlerimizi dış olaylara nasıl yansıttığımızı ve bizi üzen o olayları nasıl yargıladığımızı kendimize, bilerek hatırlattığımızda, bilişsel mesafe kazanırız ve zihinsel dinginliğimizi yeniden ele geçiririz.

Felaketi Hafifletme ve Geçiciliği İzleme

Huzura erişmek için ilk temel teknik, yukarıda Marcus'un tanımladığı gibi, felaketi hafifletmeyle ya da bir tehdidin algılanan şiddetini "tam bir felaket"ten daha gerçekçi bir düzeye derecesini düşürmeyi öğrenmekle ilişkilidir. Yine felaketi hafifletme, gerçek ya da hayal edilen durumlarda, sıkıntıyı önceden tasarlama sırasında uygulanabilir. Örneğin, önemli bir sınavdan geçemeyeceğinizden kaygı duyuyor ve bunun dünyanın sonu ve tam bir felaket olduğunu hissediyorsunuz. Felaketi hafifletme, durumu daha dengeli bir tavırla yeniden değerlendirmenizin yolunu açacak, bu da sizin baş etmenin potansiyel yollarını

daha fazla tanımlayabilmenizi ve ortamın daha az bunaltıcı görünmesini sağlayacaktır. Olaylara böyle daha ılımlı ve gerçekçi bakmak, endişeyi azaltmak yönünde faydalıdır. Birtakım aksaklıklar yaşayabilirsiniz ama onlardan da sanki dünyanın sonuymuş gibi bahsetmek abartı olur.

Aslında bazı kişiler bir sahneyi görselleştirmenin, eğer önce onun bir tanımını yazarlarsa ve sonra da bunu gözden geçirirlerse, daha kolay olacağını düşünür. Yukarıdaki örnekten gidersek, işinizi kaybetmekle ilgili bir ya da iki sayfa yazabilirsiniz; nasıl başladığını, kötü haberin verildiğini, hemen sonrasını vs. İnsanlar görselleştirmeye girişmeden önce, kendi yazdıkları tanımı yüksek sesle birkaç defa okumanın detayları açıklığa kavuşturmakta ve sahneyi daha canlı betimlemekte çoğu kez yardımcı olduğunu söyler: Her zamanki gibi duygulandırıcı dili (“Bana çöp gibi davrandılar ve popomdan tekmeleyip dışarı atıldılar!”) ya da değer yargılarını (“Bu tam anlamıyla haksızlık!”) bir kenara bırakmak önemlidir. Gerçeklere, doğru ve tarafsız olarak mümkün olduğunca bağlı kalın.

Kendinize “Sırada ne var?” diye birkaç kez sormanız odağınızı sahnenin en sıkıntılı bölümünü geçerek felaket görüntüsünden uzaklaştırabilir. Mesela işinizi kaybetmenizden *sonra* ne olacak? Bir süre için zor olabilir fakat eninde sonunda bir şey bulacak ve hayatınıza devam edeceksiniz. Başka bir basit ve güçlü teknik, kendinize sizi kaygılandıran durumla ilgili on ya da yirmi yıl içinde ne hissedeceğinizi, gelecekte geriye dönüp bakarak sormak olabilir. Bu, “zaman projeksiyonu” olarak bilinen daha genel bir stratejinin örneğidir. Başka bir deyişle, “Bundan yirmi yıl sonra bu bana önemsiz ve sıradan görünecekse, sanki bir felaketmiş gibi endişe duymak yerine, ben bunu *bugün* niye önemsiz ve sıradan görmeyeyim ki?” diye sorarak sıkıntıya karşı felsefi bir tutum geliştirmek de size yardımcı olabilir. Zamana göre perspektifinizi değiştirmek, bir aksaklığın

daha az yıkıcı görünmesini sağlamanın size hissettirdiklerini de değiştirebilir.

Kaygı Erteleme

Son on yıllarda, araştırmacılar ve klinik tedavi uzmanları aşırı kaygılanmanın endişeyi kalıcılaştırdığı, sürekli kıldığı yolları daha iyi anlamaya başlamışlardır. “Kaygı” ile onların kastettiği oldukça belirli bir şeydir: Belirli bir düşünme *biçemi* sergileyen endişeli ve sıkıntılı bir süreç. Kaygılı düşünme tekrarlayıcıdır – sürer gider. Korku duyulan felaketlerle ilgili “Ya olursa?” düşünceleri içerme eğilimleri taşır: “Ya çok kızarlar da beni kovarlarsa? Ya başka bir iş bulamazsam? Çocukların okulunu nasıl öderim?” Çoğu zaman bu sorular cevaplanamamış gibi gelir. Zincirleme bir reaksiyon halinde biri ötekine yol açar, endişeyi körükleyerek devam eder gider. Şiddetli kaygı çoğu zaman kontrol dışına çıkmış *gibi gelebilir*, fakat belki de şaşırtıcı bir şekilde, aslında nispeten bilinçli ve gönüllü bir düşünme türüdür. İnsanlar bazen yaptıklarının kaygılanma olduğunu bile fark etmezler. Onu problem-çözme ile karıştırıp, aslında kısır döngüye girerek endişelerini gitgide daha kötü hale getirirken, problemlerine “bir çözüm bulmaya” çalıştıklarına inanırlar.

Endişeyle mücadele eden insanlarda ironik olarak, duygunun istemli taraflarını kontrol altına almayı ihmal ederken, istemsiz taraflarını kontrol etmek için çok sıkı gayret gösterme eğilimi vardır. Başlangıçtaki duygusal reaksiyonlarımızın çoğu kez otomatik olduğunu Stoacıların nasıl kabullendiğini daha önce tartışmıştık. Bunları doğal olarak görmeli, onlara ilgisizlikle bakmalı ve onları bastırmaya çalışmaktansa bir çaba olmaksızın kabul etmeliyiz. Diğer taraftan, başlangıçtaki bu duygulara ve durumlara karşılık olarak onları tetikleyen serbest

düşüncelerimize ara vermeyi öğrenmeliyiz. Kaygılanma durumunda, belki şaşırtıcı ama bu genellikle bunu yaptığımızı fark etme ve durdurma meselesidir.

Kaygı psikolojisi alanında önde gelen araştırmacılardan biri olan Thomas D. Borkovec, “kaygı erteleme” üzerine çığır açan bir çalışma gerçekleştirdi. Borkovec, bir grup üniversite öğrencisine dört haftalık bir süre içerisinde bir şey hakkında kaygılanmaya başladıkları zamanı saptamalarını ve bunun hakkında düşünmeyi gün içinde daha sonraki bir “kaygı saati”ne kadar erteleyerek bu duruma karşılık vermelerini söyledi. Bu basit tekniği kullanarak, denekler kaygılanarak geçirdikleri zamanı neredeyse yarı yarıya düşürmeyi başardılar ve aynı zamanda endişenin diğer semptomları da azaldı. Kaygı erteleme, şiddetli patolojik kaygılanma ile karakterize edilen psikiyatrik bir durum olan yaygın anksiyete bozukluğu (YAB) için çoğu BDT protokollerinin şimdi merkezi bir ögesidir.⁽¹²⁾ Bununla birlikte aynı yaklaşımı araştırmadaki öğrencilerde bulunan sıradan, gündelik kaygılar için de uygulayabiliriz.

Kaygı ertelemeye izlenecek adımlar, sizin artık aşına olmanız gereken bir genel çerçeveye dayanır:

1. Öz-izleme: Somurtma ya da yerinde duramama gibi kaygının erken uyarı işaretleri için sürekli tetikte olun – tek başına bu farkındalık çoğu kez kaygılanma alışkanlığını sona erdirir.

2. Stoacı teknikleri kullanarak endişenizin hemen üzerine gidemiyorsanız, duygularınız doğal olarak yatışınca kadar onun hakkında düşünmeyi erteleyin ve sizin belirlediğiniz “kaygı saati”nde probleme dönün.

3. Düşünceleri aktif bir şekilde bastırmaya çalışmadan, salın gitsin – onun yerine sadece kendinize, daha sonra belirlenmiş bir zamanda ve yerde geri dönmek üzere onları geçici bir süre kenara koyduğunuzu söyleyin. Bilişsel mesafe koyma tekniikle-

ri bu konuda yardımcı olabilir. Ayrıca bir kâğıda kaygılandığınız şeyi size hatırlatacak bir iki kelime yazın, katlayın ve sonra üzerine gitmek üzere cebinize koyun.

4. Farkındalığınızı tüm bedeninize ve çevrenize yayarak dikkatinizi buraya ve şimdiye çevirin ve daha önce aldırmadığınız küçük detayları fark etmeye çalışın. Kaygı gelecekteki felaketlerin peşine düşer, bu yüzden şu an için *dikkat eksikliğine* ihtiyacı vardır. Siz onun yerine şimdiye ve buraya çakılıp kalın: “Aklınızı kaybedin ve duygularınıza gelin.”

5. Daha sonra kaygınıza geri döndüğünüzde, artık önemli görünmüyorsa onu tek başına, olurlarına bırakabilirsiniz. Olmazsa, görüntü ile ilgili maruz kalma ya da sıkıntıyı önceden tasarlama tekniğini kullanarak sizi endişeli yapan en kötü durum senaryosunu ya da korku veren sonucunu görselleştirin.

6. Kendinize “Beni üzen şeyler ve olaylar değil, fakat onlar hakkındaki yargılarımdır” diyerek bilişsel mesafe koymayı kullanın. Korku veren olayı tarafsız sözcüklerle, duygulandırıcı dil ya da değer yargıları olmadan tanımlayarak da felaketi hafifletebilirsiniz. “Sırada ne var?” diye sorarak ve zamanla şeylerin ve olayların yenileneceğini ve devam edeceğini dikkate alarak bunun geçici tabiatını kendinize hatırlatın.

Stoacılar bize, eylemlerimize, davranışlarımıza sürekli dikkat etmemizi, onları önemsememizi ve rahatsız edici izlenimlerden, otomatik düşüncelerden ya da bilinç akışımıza uğrayan görüntülerden sakınmamızı söylerler. Onlara rıza göstermek ve içeri süzülüp kaygıya imkân vermek yerine, kendimize onların sadece izlenimler olduğunu ve tasarladıklarını iddia ettikleri şeyler olmadıklarını söylememiz gerekir. Bu şekilde bilişsel mesafe kazanır ve onlarla uğraşmak için daha iyi bir ruhsal durumda olana kadar onlara konsantre olmayı erteleyebiliriz. Hrisippos, zamanın akışıyla duygu alevlenmesinin dineceğini,

daha sakin ve akılcı düşünmek için ortam bulduğumuzda tutkularımızın akıldışı doğası ile daha kolay baş edebileceğimizi söylemiştir.

Bu bölümde Stoacıların kaygı ve endişeyle başa çıkma yollarını, Stoacı *yedek hüküm* ve *sıkıntıyı önceden tasarlama* odaklı olarak inceledik. Daha önceki bölümlerde sözünü ettiğimiz diğer tekniklerin çoğu, endişeyle baş etmek için faydalıdır fakat Marcus, üzücü olayların geçiciliğine odaklanmamıza olanak sağlayan özellikle iki tanesinden bahseder: *Bilişsel mesafe koyma* ve *felaketi hafifletme*. Ayrıca kaygı ertelemenin kanıt-davalyalı modern tekniğinin antik Stoacıların anlattığı başa çıkma stratejilerine nasıl benzediğini de gördük.

Aslında modern BDT üzerine araştırmalar tarafından desteklenenlere çoğu kez benzeyen, korku ve endişenin üstesinden gelmenin çok güçlü usullerini de Stoacılık bize sağlar. Şimdiye çakılıp kalmak, başladığında kaygıyı saptamak ve kaygıdan bilişsel mesafe elde etmek, başa çıkmanın sağlıklı ve etkili yoludur. Ayrıca endişemizin yatışması için yeteri kadar uzun bir süre boyunca hayalimizde, sabırla korkuyla yüzleşerek duygusal alışkanlığın doğal sürecinden de yararlanabiliriz. Bu, "sıkıntıyı önceden tasarlama" denen Stoacı tekniğin kaçınılmaz bir faydasıdır, fakat sözel felaketi hafifletmeyi kullanarak ve korku veren olayı sakin ve tarafsız bir dille, sıkıntılarımızdan sorumlu değer yargularına ara vererek de yapabiliriz.

Bu ve diğer Stoacı tekniklerin yıllarca eğitimini aldıktan sonra Marcus, artık sükûnetle ve güvenle imparatorluğu savunmaya gidebilirdi. Roma'daki insanların büyük bir çoğunluğu, kuzeyden İtalya'yı istila eden yağmacı barbar toplulukların kontrolü altında yaklaşan felaketin korkusuyla tam bir panik halindeydi. Marcus, imparator olarak arka arkaya engellerle ve aksaklıklarla karşı karşıya kaldı, zaman zaman deneyim eksikliğini hissetmiş olmalıydı. Yine de büyük zorluklar ve sı-

kıntılar karşısında sakin bir şekilde sonuna kadar direnmesini bildi. Onun tarafında olan güvenilir generalleri Pompeianus ve Pertinax'la beraber yavaş yavaş kuzeyli kabilelere karşı üstünlüğü ele geçirmeye başladı.

Lazyges'in başındaki Kral Bandaspus'un yerine daha cengâver bir savaşçı olan Zanticus geldi, ancak savaş onun aleyhine dönünce, nihayet teslim oldu ve MS 175 Haziran'ında barış istedi. Kısa bir süre sonra Marcus sekizinci kez imparator ilan edildi ve ona Sarmatların fatihi anlamına gelen Sarmaticus unvanı verildi. Zaferin sonucu olarak 100.000 Romalı mahkûm serbest bırakıldı. Marcus binlerce Cermen kabile üyesi kadın ve erkeği, onları öldürmek ya da köleleştirmek yerine, her ne kadar bu karışık bir başarı olsa da, İtalya'ya yerleştirdi. Ne var ki bu, göçebe ve savaşçı Sarmatlar için bir seçenek değildi. Onun yerine, Marcus onların sekiz bin atlısını Roma ordusunda askere aldı, seçkin bir yardımcı süvari grubu oluşturarak onların da çoğunu İngiltere ve Roma kalelerinde garnizon kurmak üzere gönderdi. Yazdığı notlarında, Sarmatları ağa düşen balıklar gibi yakalayıp ele geçirmekle övünenlerin hırsızlardan ya da soygunculardan daha matah olmadığını söyler.⁽¹³⁾

Bununla birlikte Marcus, Birinci Markoman Savaşı'nın son aşamalarını ve ardından gelen Sarmat barış görüşmelerini aceleyle getirmek zorunda kalmıştı çünkü ufukta daha büyük bir tehlike işareti görünmüştü. Marcus'un Birinci Markoman Savaşı sırasında geliştirdiği Stoacı ilkeler, kurallar ve uygulamalar bir kez daha sınavdan geçecekti. Doğuda uzakta bir yerde bir rakip, imparatorluk tahtında hak iddia etmişti ve bu sadece tek bir anlama gelebilirdi: Romalılar bir içsavaşla bölünmek üzereydi ve bu da tüm imparatorluğun paramparça olması tehdidi demekti.

GEÇİCİ DELİLİK

MS Mayıs 175. Gözü pek bir kurye, Suriye lejyonlarının komutanı ve doğu illeri genel valisi Gaius Avidius Cassius'a bir mektup iletir. Üzerinde sadece tek bir Yunanca kelime yazılıdır, Cassius şaşkınlık içinde *emanēs* ("Sen delisin" – aklını kaçırdın) sözlerini okur.

Cassius öfkeli bir şekilde mektubu parçalara ayırır. O, hafife alınacak biri değildir. Aslında, gaddarlığıyla nam salmıştır. En sevdiği cezalardan birinin, insanları onlu gruplar halinde birbirine bağlamak ve bir nehrin ortasında boğulmaya terk etmek olan birinden bahsediyoruz. Bir zamanlar düzinelerce düşmanı, hemşerileri kilometrelerce öteden canlı canlı yanmalarını izleyebilsinler diye, yaklaşık altmış metre yüksekliğindeki bir direğe bağlayarak ateşe verdiği söylentileri dolaşmıştır. Roma ordusunun acımasız standartlarına göre bile bu korkunç derecede zalimcedir. Kendi askerleri arasında katı bir disiplin yanlısı olarak, bazen vahşilik noktasına kadar ünlenmiştir. Asker kaçaklarının ellerini kesmiş ya da bacaklarını ve kalçalarını parçalayarak onları sakat bırakmıştır. Pek çok insanın sefalet içinde yaşamalarına izin vermek, başkalarının kendi emirlerine itaatsizlik etmesini engellemek yolunda bir uyarı yoluydu. Ancak Cassius aynı zamanda seçkin bir askeri kahramandı. İmparatorun yanında, Roma ordusunun en önemli ikinci komutanıydı, hatta tüm imparatorlukta en güçlü ikinci adam...

Cassius'un askerleri üzerindeki güçlü hâkimiyeti efsaneydi ve onu Roma için vazgeçilmez kılıyordu. Marcus ve Cassius uzun zamandır birbirlerinin aile dostuydu, ancak Cassius'un, imparatoru arkasından eleştirdiği söyleniyordu. Marcus, saray mensuplarına şunu söylerdi: "İnsanları tam olarak birinin olmasını istediği gibi yapmak imkânsızdır; onlardan oldukları gibi yararlanmalıyız." Merhamet ve affedicilik konusundaki itibarı, Cassius'un katılığıyla tam bir tezat oluşturuyordu. Karşıt karakterlerine rağmen yine de Marcus, bir general olarak Cassius'a güveniyordu. Part Savaşı sırasında, Lucius Verus, savaştan güvenli bir uzaklıkta ahlaksızlıklarını devam ettirirken, Cassius, Kral Vologases'i Part topraklarının derinliklerinde acımasızca takip ederek birbiri ardına çarpıcı zaferler kazandı. Hızla Lucius'un komutan muavini olmak için ilerledi. Ancak savaşın sonlarına doğru, adamlarının Dicle Nehri üzerindeki ikiz şehirleri Tizpon ve Silifke'yi yağmalamasına izin verdi ve burada vebaya yakalandıkları iddia edildi. Geri dönen birlikler, hastalığı eyaletlerdeki lejyoner üslerine taşıdılar ve salgın oradan başlayarak imparatorluğu harap etti. Ancak Cassius, doğrudan imparatorlara karşı sorumlu olan vilayetin imparatorluk elçisi (yüce komuta sahibi bir vali) olarak atanarak, Partları Suriye'den kovduğu için ödüllendirildi. Birkaç yıl sonra, MS 169'da İmparator Lucius'un zamansız ölümü, doldurulmayı bekleyen bir güç boşluğu bıraktı.

MS 172'de Marcus, Birinci Markoman Savaşı'yla meşgulken, kuzey sınırında, İskenderiye yakınlarındaki Nil Deltası'nın kuzeybatı bölgesinden gelen Bucoli veya "Çobanlar" adlı bir kabile, Romalı yetkililere karşı bir isyan başlattılar. Bu, Cassius'un iki Suriye lejyonuyla Mısır'a girmesini gerektiren büyük çapta bir acil durumdu, bu da kendisine, imparatorun yokluğunda en yüksek askeri yetki olan "devlet güçlerini kullanma yetkisi" verilmesi gerektiği anlamına geliyordu. Mısır'ın yerli halkı,

Marcus'un kuzeydeki savaşını finanse etmek için gereken vergi artışlarının yükünü çekmişti. Sonuç olarak, gittikçe daha fazla sayıda yerli, eşkıyalığa döndü ve sonunda çaresizlikten İsidorus adlı karizmatik bir genç savaşçı-rahibin önderliğinde bir isyancı ordusu oluşturdular. Bu adamlardan birkaçı kılık değiştirip kadın kıyafetleri içinde bir Romalı yüzbaşıya, yakalanan kocaları için ona fidye ödeyecekmış gibi davranarak yaklaştılar. Ancak onu pusuya düşürdüler ve sonra başka bir subayı daha yakalayıp kurban ettiler ve dediklerine göre ritüel olarak, kanlı iç organları üzerine, onları yemeden önce yemin ettiler. Bu terör eyleminin haberi hızla Mısır'a yayıldı ve ardından genel bir ayaklanma çıktı.

Bucoli, diğer kabilelerden İskenderiye'yi kuşatmak ve saldırmak için hızla yeterli desteği kazandı. Mısır lejyonu aşiret üyeleriyle zorlu bir savaşta karşı karşıya geldiğinde, sayıca çok daha fazla olan Romalılar küçük düşürücü bir yenilgiye uğradılar. Bucoli ve müttefikleri İskenderiye'yi aylarca kuşatmaya devam ederken veba ve kıtlık şehri harap etti. Eğer Cassius ve askerleri İskenderiye garnizonunu rahatlatmak ve ayaklanmayı bastırmak için Suriye'den gönderilmemiş olsalardı, İskenderiye'yi yağmalarlardı. Yine de o kadar çok kabile savaşçısıyla karşılaştı ki, komutası altındaki üç lejyonla bile doğrudan bir karşı saldırı başlatmaya cesaret edemedi. Bunun yerine, zamanını beklemeyi seçti, sonunda onları bölüp fethedinceye kadar düşman kabileleri arasında muhalefet yaparak kavgaları kışkırttı ve nihayet kazandı. Cassius'un ödülü, doğu eyaletlerinde *imperium*'u (devlet güçlerini kullanma yetkisini) korumak ve ona eşsiz bir statü ve bir imparatorunkilere tehlikeli derecede yakın bir güçler dizisi vermektir.

Cassius, kırk beş yaşında, heyecan verici askeri zaferlerinin bir sonucu olarak vatandaşları için bir kahraman haline gelmişti. Otoritesi asil soyu ile daha da güçlendirildi: Annesi

Julia Cassia Alexandra, eski usul sertlikleriyle ünlü bir Roma ailesi olan Cassii'lerden biriydi. Baba tarafından Yahudiye'nin Büyük Kralı Herod'dan ve anne tarafından ilk Roma imparatoru Augustus'tan gelen bir prensesti. Ayrıca, Cassius'un, onu Selevkos imparatorluk hanedanının bir üyesi yapan, başka bir Romalı müvekkil kral olan Kommagene Antiochus IV. Epiphanes'in soyundan geldiği iddia edildi.

Kısacası, Cassius hükmetmek için doğmuştu. Soylu soyağacı ve ünlü askeri zaferleri göz önüne alındığında, şüphesiz kendisini İmparator Lucius Verus'un doğal halefi olarak görüyordu. Ancak, çok kuzeyde, Marcus başka bir Suriyeli general olan Claudius Pompeianus'u terfi ettirmişti ve o çok daha alçakgönüllü biriydi. Pompeianus, Part Savaşı sırasında kendisini çoktan fark ettirmiş ve daha sonra Marcus'un kızı, Lucius Verus'un dul eşi Lucilla ile evlenmişti. Markoman Savaşları sırasında kuzey cephesinin en kıdemli generali olarak görev yaptı ve imparatorun sağ kolu oldu. Hatta Marcus'un Pompeianus'u Sezar olmaya davet ettiği, ancak bir nedenden ötürü onun reddettiği bile söylendi. Görünüşe göre Cassius, kendi ülkesinde *sıradan* birinin kendisinin üstüne terfi ettirilebileceği fikrini dayanılmaz bulmuştu.

Cassius, İmparator Lucius'un öldüğü günden beri sürekli olarak iktidar merdivenini tırmanmıştı. Şimdi, MS 175'te, Cassius doğuda, imparatorun yetkisini üç yıldır elinde tutuyordu; tırmanmak için bir basamağı kalmıştı ve önünde duran tek kişi de Marcus Aurelius'tu. Elinde tuttuğu tek kelime *emanes*, Marcus'a gençken Yunan retoriğini öğreten Sofist Herodes Atticus'tan geliyordu. Herodes, etkili konuşmalar yapma konusundaki ustalığıyla biliniyordu, ancak bu mektup, Sofistlerden çok Stoacılara özgü bir tür özlü vurguya sahipti. Demek istediğini söylemek için sadece bir kelime gerekliydi. Cassius, mutlak güç arzusundan hareketle, tüm imparatorluğu param-

parça etmek ve milyonlarca insanın hayatını kana bulamakla tehdit eden bir içsavaşı hesapsızca kışkırttı.

İmparatorluğun uzak tarafından, bin beş yüz milden fazla uzaktan, yorgun bir haberci, Aşağı Pannonia'nın (günümüz Sırbistan'ı) başkenti Sirmium'daki ordu kampına gelir. Onunla karşılaşan askerler onu doğruca imparatorun kampın ortasındaki evine götürürler. Doğudan gelen haberleri Roma üzerinden kuzey sınırına ulaştırmak acil durum aktarma sistemini kullanarak on günden fazla sürmüştür. Konuşmadan önce tereddüt eder. Haberi o kadar şaşırtıcıdır ki, kendisi bile inanamamaktadır: "Lordum Sezar, General Avidius Cassius size ihanet etti... *Mısır lejyonu onu imparator ilan etti!*"

Kuryenin elinde Senato'dan haberi doğrulayan bir mektup vardı: MS 3 Mayıs 175'te Avidius Cassius İskenderiye'deki Mısır lejyonu tarafından Roma imparatoru olarak ilan edilmişti. Haberci, "Lordum, herkese senin öldüğünü söylüyorlar" dedi. Haber, Roma'nın Kapadokya Vilayeti (günümüz Türkiye'sinde) Valisi Publius Martius Verus'tan geldi. Part Savaşı'nda Cassius ve Pompeianus ile birlikte general olarak büyük bir üstünlükle görev yapmıştı. Martius Verus'un endişe verici haberi, kendisinin ve komutasındaki üç lejyonun Marcus'a sarsılmaz sadakatlerini beyan ettiklerine dair güvence ile geldi. Bununla birlikte, Cassius'un Toros Sıradağları'nın güneyinde, doğu imparatorluğunun kabaca yarısı olan bölgede isyanına destek topladığı biliniyordu. Markoman seferine karşı çıkan Roma'daki bir dizi senatör, Cassius'un lehine dilekçe verme fırsatını yakaladı. Şimdiye kadar, Senato bir bütün olarak Marcus'a sadık kalmıştı. Yine de Cassius, emrindeki yedi lejyonla oldukça başarılı bir generaldi. Ayrıca imparatorluğun tahıl ambarı ve doğunun en zengin eyaleti olan Mısır'ı da kontrol ediyordu. Başkenti İskenderiye, en büyük ikinci şehirdi ve imparatorluğun en büyük limanına sahipti. Mısır'dan ihracat kesilirse, sonunda Roma'nın ekmeği bi-

tecek ve bu da isyan ve yağmalamaya sebep olacaktı. Bu nedenle imparatorluğun kaderi hassas bir dengedeydi.

Aslında Marcus, son zamanlarda çok hastaydı, hatta belki de ölüme yakındı. Elli dört yaşındaydı, zayıf ve sağlıksız olarak algılanıyordu, uzun süredir Roma'da dedikodu yapıyordu. Karısı Faustina, birkaç ay önce Roma'ya geri dönmüştü. Söylentiler, Marcus'un yakın zamanda ölme ihtimalinden korktuğu ve Cassius'u tahtta hak iddia etmeye zorladığıydı. Marcus'un hayatta kalan tek oğlu Commodus on üç yaşındaydı ve babasının ölmesi ya da o yetişkinliğe ulaşmadan tahtın gasp edilmesi durumunda kendi hayatının büyük bir tehlikeye gireceğinin kesinlikle farkındaydı. Faustina, Marcus'un sözde ölümünü herkesten önce öğrenerek bir dolap çevirecek, Cassius, tahtta hak talep eden diğerlerine karşı hareket üstünlüğü sağlayacak ve belki de Faustina ile evlenerek Commodus'un ardılığı garanti altına alınmış olacaktı. Diğerleri, Cassius'un kendi inisiyatifiyle hareket ettiğini, kasıtlı olarak iktidarı ele geçirmek için Marcus'un öldüğüne dair sahte söylentiler yaydığını söylüyordu. Ya da belki, imparatorun öldüğünü veya ölmekte olduğunu ilan eden sahte istihbaratla gerçekten aldatılmış, haince değil, sadece erken davranmıştı. Ancak Senato alarına geçti ve derhal Cassius'u *hostis publicus*, bir halk düşmanı ilan ederek mal varlığına ve ailesinin mallarına el koydu. Bu sadece çatışmayı tırmandırmaya hizmet etti. Cassius, durumun kontrolden çıktığını hissetmiş olmalıydı. Geri adım atamazdı; iç savaş kaçınılmaz hale geldi.

Cassius'un güdüsü ne olursa olsun, Marcus şimdi kendisini saltanatının en ciddi krizlerinden biriyle karşı karşıya bulmuştu. İmparator, son hastalığından kurtuldu ve isyana yanıt vermekle hiç vakit kaybetmedi. Generallerinin yüzlerine baktı. Kuzey sınırını terk etmeye ve doğuda aceleyle bir orduyu yönetmeye hazır olması gerektiğini zaten biliyorlardı. Cassius'un

lejyonları, imparatorluk tahtındaki iddiasını güvence altına almak için Roma'ya karşı yürüyebilirlerdi. Beliren bu tehdit, şehri tam bir paniğe sürükledi ve Marcus'un Senato'daki eleştirmenlerini cesaretlendirdi. Ancak, Marcus'un Tuna Nehri'nde kendisine hizmet eden güçlü lejyonlarla olan ünü artık tartışılmaz durumdaydı.

Ertesi sabah Marcus, haberciyi Roma'daki Senato'ya, Kapadokya'daki müttefiki Martius Verus'a ve en önemlisi Mısır'daki Cassius'a yazılmış mektuplarla yola çıkardı. Mesajı açıklı: İmparator, yaşadığını, sağlıklı olduğunu ve yakında geri döneceğini söylemekteydi. Şimdi kuzeyde barış için hızlı düzenlemeler yapmalıydı ki, özgürce güneydoğuya yürüyerek, Kapadokya'daki sadık insanları güçlendiresin ve bizzat ortaya çıkararak huzursuzluğu bastırabilsin. Ancak, bir içsavaşın kaçınılmaz olduğunu bilene kadar, olayla ilgili, askerlerine hitap etmek için daha erkendi. Hâlâ kuzey kabileleri arasında son direniş kırıntılarıyla savaşıyorlarken ve barış müzakereleri sürerken Tuna Nehri kıyısındaki barbarların ülkesindeki krizden haberdar olmalarını istemedi.

Başkaları etrafta değilken, haberlere tepkisi üzerine meditasyon yapmaya devam etti. Başa çıkması en zor şey, durumun belirsizliğiydi. Marcus, bir noktada Cassius'un doğru şeyi yaptığına inandığını varsaydı: Sokrates ve Stoacıların öğrettiği gibi, *hiçbir insan bilerek yanlış yapmadığından*, Cassius da gerçekten doğru ve yanlış olanı bilmeden hareket etmekteydi. Elbette, Cassius'un Marcus'a kızgınlığı tam da bu felsefi tavrı yüzündendi, çünkü ona göre affetmek, sadece bir zayıflığın işaretiydi. Kişilikleri, iki yönetim şekli ve iki yaşam felsefesi arasında bir çekişmeye yol açtı: Biri sert, diğeri bağışlayıcı...

Marcus'un, Mısır'daki olayları kendisine bildiren Senato'nun gönderisini almasının üzerinden birkaç hafta geçti. İsyan haberi üzerine ilk eylemi, on üç yaşındaki oğlu Commodus'u

Sirmium'a çağırılmak oldu ve oğlu burada *toga virilis*'i aldı ve bu onu resmen imparator olmaya hazırlanan yetişkin bir Roma vatanđası yaptı. Cassius'un taht iddiasını bozmaya yardım etmesi için lejyonlara Marcus'un doğal vârisi olarak takdim edildi. İmparatorun hâlâ hayatta olduğu haberi Cassius'a ulaşmış olmalıydı, ancak tahttan çekildiğine dair hiçbir haber gelmemişti. Ne var ki, Cassius'un ayaklanmasının Toros Sıradağları'ndan Kapadokya'ya yayılamaması, Suriye'yi sadık bir ordunun büyük bir saldırısına karşı tutacağından emin olmak için yeterli askerinin olmadığı anlamına geliyordu. Yine de, Marcus'un kampında söylenti ve huzursuzluk büyüyordu. İmparatorun adamlarına hitap etme ve Cassius'un Suriye'deki ana ordusuyla çatışmadan önce Kapadokya'da Martius Verus ile güçlerini birleştirmek için güneydoğuya yürüyeceklerini duyurma zamanı gelmişti.

Marcus, Cassius'un ve ona karşı çıkan senatörlerin eylemlerini düşünerek kendisini önümüzdeki güne hazırlamıştı. Marcus, her zaman olduğu gibi, kendine, karışıklığı, nankörlüğü, şiddeti, ihaneti ve kıskançlığı kabul etmeye hazır olması gerektiğini söyledi.⁽¹⁾ Stoacılar göre, bireyler ahlaki hatalar yapmaya mahkûmdur çünkü çoğunluk, iyinin ve kötünün gerçek doğası hakkında kesin bir kavrayışa sahip değildir. Kimse bilge doğmaz, aksine biz eğitim ve öğretim yoluyla böyle olmalıyız. Marcus, felsefenin ona doğruyu yanlıştan ayırt etmeyi öğrettiğine ve adaletsiz davranıyor gibi görünen Cassius gibi insanların doğasını anlama yeteneğini verdiğine inanır. Kendisine, ona karşı çıkanların bile, kan yoluyla olmasa da evrensel bilgelik ve erdemi paylaşan yurttaşları oldukları için akrabası olduklarının telkinini yapar. Adaletsiz davransalar bile, ona gerçekten zarar veremezler çünkü davranışları onun karakterini lekeleyemez. Marcus bunu anladığı sürece onlara kızamaz veya onlardan nefret edemez. Ona karşı çıkanlar, tıpkı dişlerimiz üst ve alt sıralarının yiyeceklerimizi öğütmek için birlikte çalışması gibi,

onunla birlikte çalışmak için var olduklarını söyler. Cassius gibi insanlara öfkeyle yüz çevirmek, hatta onlara sırtını dönmek, akla ve Doğa'nın kanunlarına aykırı olur. Marcus kendine isyancı hizipleri düşman olarak görmemesini, onları bir doktorun hastalarını gördüğü gibi iyi huylu görmesini hatırlatır. O, özellikle Roma halkının kendisine verdiği muazzam güç göz önüne alındığında, güçlükler karşısında rasyonel bir ruh halini korumanın ne kadar önemli olduğunu bilerek, sessizce acele etmeden düşünür. Marcus bu meditasyonları bitirir bitirmez asker pelerinini giyer. Pompeianus ve diğer birkaç danışman, onunla odasının dışında buluşur. Kampın merkezinde toplanan lejyonerlerin saflarına seslenme zamanı gelmiştir.

Marcus onları asker arkadaşları olarak selamlar. Doğudaki isyan hakkında şikâyet etmenin veya acı hissetmenin bir anlamı olmadığını söyler. Ortaya çıkan her şeyi Zeus'un iradesi olarak kabul eder. Onlardan göklere kızmamalarını ister ve kendisine hizmetinde onların savaştan savaşa gitmeleri gerektiği için duyduğu pişmanlığı içtenlikle ifade eder. Önce keşke Cassius'un ona gelmiş olmasını ve davasını ordu ve Senato önünde tartışmasını dilediğini söyler. Şaşırtıcı bir şekilde, Marcus, halkın iyiliği için olduğuna ikna edilmiş olsaydı, hiçbir mücadele olmaksızın istifa edip imparatorluktan vazgeçeceğini bile söyler. Ancak artık bunun için çok geçtir, savaş çoktan kapıdadır.

Askerlerine, itibarlarının doğu lejyonlarının çok ötesinde olduğunu ve bu yüzden iyimser olmak için nedenleri olduğunu hatırlatır. Cassius, onun en saygın generallerinden biri olmasına rağmen, "küçük kargaların başında bir kartaldan" korkacak hiçbir şeyleri olmadığını söyler – birkaç kasvetli kahkahaya neden olan bir yorum. Ne de olsa bu ünlü zaferleri gerçekten kazanan Cassius değildi, aksine, şimdi önünde duran askerlerdi. Dahası, Avidius Cassius'tan daha az başarılı olmayan bir general, sadık Martius Verus da yanlarında olacaktı. Marcus onla-

ra, Cassius'un imparatorun yaşadığını bildiği için hâlâ pişman olabileceği umudunu aktarır. Bir zamanlar sadık generalinin ona bu şekilde ihanet edebileceğini, ancak öldüğüne yanlışlıkla inanarak varsaymış olmalıdır. Aksi takdirde Cassius isyanında ısrarcı olursa, Marcus Aurelius'un kuzeyden gelen deneyimli eski askerlerden oluşan böylesine zorlu bir ordunun başında kendisine karşı yürüdüğünü öğrenince tekrar düşünmek zorunda kalacaktır. Romalı tarihçi Cassius Dio, bu dikkate değer konuşmanın orijinal metni olduğunu iddia ettiği şeyi sunar:

“Marcus'un önünde toplanan lejyonerler, sevgili hükümdarlarının ve komutanlarının Stoacı mezhebin filozofu olduğunu yeterince iyi biliyorlar. Yine de, bundan sonra olanlar onları şaşkına çevirmiş olmalı. Marcus, en büyük arzusunun merhamet göstermek olduğuna onları inandırır.”

Yanlış yapmış bir adamı affetmek, dostluğu ayaklar altına alan birine hâlâ dost olmak, desteğini çeken birine sadık kalmaya devam etmek... Söylediklerim belki size inanılmaz gelebilir, ama bundan şüphe etmemelisiniz. Kuşkusuz, tüm iyilikler henüz insanlar arasında tamamen yok olmamıştır, ama içimizde hâlâ eski erdemın bir kalıntısı var. Bununla birlikte, eğer bir insan buna inanmazsa, bu sadece arzumu güçlendirir, böylece insanlar, kimsenin olamayacağına inandığı bir şeyi kendi gözleriyle başardığını görebilir. Zira mevcut sıkıntılarımdan kazanabileceğim tek kazanç, bu meseleyi onurlu bir sonuca ulaştırabilip içsavaşla bile başa çıkmanın doğru bir yolu olduğunu tüm dünyaya gösterebilmek olurdu.

Başka bir deyişle bu bir kötü şans değil, aksine buna asil bir şekilde katlanmak iyi bir şanstır. Bu, Rusticus ve diğer Stoacıların ona çocukken öğrettiği bir şeydi. Cassius'un isyanının haberi Roma'yı altüst etmesine ve tüm imparatorluğu karga-

şa içinde bırakmasına rağmen, Marcus'un sözlerinde öfke izi yoktu. Marcus'un komutası altında görev yapan adamlar onu, böylesine şok edici bir ihanete bile onurlu ve sakin bir şekilde karşılık vereceğini bekleyecek kadar iyi tanıyorlardı. Öyle olsa bile, İmparator Marcus Aurelius'un sadece bu gaspçıyı değil, aynı zamanda ona karşı gelenlerin geri kalanını da affettiğini duymak, o gün orada, çamurun içinde duran ortalama lejyone-re dikkate değer görünmüş olmalıydı.

Askerlerle yaptığı konuşmayı bitirdikten sonra Marcus, sekreterine konuşmanın bir kopyasını Senato'ya göndermesini ister. Bir kez daha evine çekilir, gözlerini kapatır ve ortaya çıkan krizle en iyi nasıl başa çıkılacağı üzerine meditasyon yapmaya devam eder ve rehberlik için felsefesine döner.

ÖFKEYİ ZAPT ETMEK

Marcus'un doğası gereği tamamen sakin bir mizacı yoktu – öfkesini yenmek için çalışmak zorundaydı. *Meditasyonlar*'ın ilk cümlesinde, büyükbabasını çok sakin ve yumuşak huylu olduğu için över ve notlarının kalan kısmı boyunca, kişinin öfkesine hâkim olma sorununa geri dönmeye devam eder.⁽²⁾ Marcus'un kendi öfke duygularıyla mücadele ettiğini ve öyle söylediği için daha sakin ve makul bir adam olmaya çalıştığını biliyoruz. *Meditasyonlar*'ın ilk kitabını, zaman zaman öfkesini kaybetmeye meyilli hissettiği halde arkadaşlarını, ailesini veya öğretmenlerini asla gücendirmedeği için tanrılara teşekkür ederek bitirir. Marcus gibi, yorgunluk ve kronik ağrıdan mustarip insanlar genellikle sinirlenmeye ve öfkeye yatkın olabilir. Kötü uyuyan ve şiddetli göğüs ve mide ağrılarından rahatsız olan zayıf bir adamın bazen onu manipüle etmeye veya kandırmaya çalışan sayısız insandan rahatsız olması bizi şaşırtmamalı aslında.

Stoacılar için tam anlamıyla bir öfke, asla boyun eğmememiz gereken mantıksız ve sağlıksız bir tutkudur. Yine de gördüğümüz gibi, hayatın sorunlarına tepki olarak bazı otomatik öfke duygularına sahip olmak, insan doğasında vardır. Stoacılar, bu “ön-tutkular”ın kaçınılmaz olduğunu düşünürler ve bunların ortaya çıkışlarını ilgisiz bir tavırla kabul ederler. Bir Stoacı mantıklı bir şekilde birinin farklı davranmasını tercih edebilir. Hatta Marcus’un ordusunu Avidius Cassius’a karşı yürüttüğü sırada yaptığı gibi, onları durdurmak için kararlı bir şekilde harekete geçebilirler. Stoacı olmak kesinlikle pasif bir kapı önü paspası olmak anlamına gelmez. Ancak bilge adam, diğer insanların eylemleri gibi doğrudan kontrolü dışında kalan şeyler için üzülmez. Bu nedenle Stoacılar, öfke duygularına karşı koymalarına ve onları daha soğukkanlı, ancak eşit derecede kararlı bir tavırla değiştirmelerine yardımcı olmak için kullandıkları çeşitli psikolojik tekniklere sahiptirler.

Başkalarına karşı daha fazla empati ve anlayış geliştirerek öfke duygularıyla başa çıkmak, *Meditasyonlar*’ın tekrar eden ana temalarından biridir. Modern psikoterapi tipik olarak kaygı ve depresyona odaklanırken, Stoacılar öfke sorunuyla daha çok ilgileniyorlardı. Nitekim Seneca’nın bugüne ulaşan *Öfke Üzerine (On Anger)* adlı kitabının tamamı Stoacı teoriyi ve bu tutkunun ele alınışını ayrıntılı olarak anlatır.

Hayatın çoğu alanında olduğu gibi, Marcus’un buradaki en büyük rol modeli, üvey babasıydı. İmparator Antoninus’tan her şeyden önce “nezaket”i ve yumuşak başlı mizacı öğrendi. Antoninus, imparatorluğun kaynaklarını ihtiyatlı bir şekilde ele almasını sert bir şekilde eleştirenlere karşı “sabırlı bir hoşgörü” sergiledi. Marcus, özellikle, üvey babasının Tusculum’daki bir gümrük memurunun özrünü bir keresinde ne kadar zarif bir şekilde kabul ettiğini ve bunun onun nazik karakterinin tipik bir örneği olduğunu kendine özellikle hatırlatırdı. Selefi

Hadrian'ın aksine, Antoninus asla kaba, küstah veya insanlara şiddet uygulayan biri olmadı ve öfkesini asla kaybetmedi. Her durumu vaka bazında, sakince, metodik ve tutarlı bir şekilde, sanki bir boş zaman faaliyeti yapıyormuş gibi değerlendirdi. Antoninus'un nazik tavrını ve "kendisinde haksız yere kusur bulanlara nasıl katlandığını, karşılığında hiçbir kusur bulmadığını" ve "kendi görüşlerine açıkça karşı çıkanlara karşı hoşgörüsünü ve birileri daha iyi bir şeyi işaret ettiğinde duyduğu hazı" başka bir yerde tekrar duyuyoruz.⁽³⁾ Antoninus'un hükümdar olarak gösterdiği sabır ve nezaket, Marcus'un öğrendiği en önemli erdemler arasındaydı. Nitekim Marcus, provokasyon karşısında sakin kalmasıyla ünlüydü. Yine de, öfke duygularının üstesinden gelmek için pratik yapmak ve kendini eğitmek zorunda kaldı.

Peki Stoacılar hangi terapiyi önerdi? Diogenes Laertius'a göre öfkenin bir arzu biçimi olduğuna inanıyorlardı: "Uygun-suz bir şekilde adaletsizlik yapmış gibi görünen birinden intikam alma arzusu." Daha az resmi bir şekilde söylersek, öfkenin tipik olarak birine zarar verme arzusundan kaynaklandığını söyleyebiliriz, çünkü yanlış yaptıklarını ve cezalandırılmayı hak ettiklerini düşünürüz. (Bazen, "Umarım birisi ona ders verir!" sözünde olduğu gibi, bir başkasının onlara zarar vermesi arzusu daha fazla olabilir.) Bu, genelde, onu sizin için kişisel olarak önemli bir kuralın bir şekilde ihlal edildiği inancına dayalı olarak tanımlayan modern bilişsel öfke teorilerinden farklı değildir. Öfke, bir adaletsizliğin işlendiği veya birinin yapmaması gereken bir şeyi yaptığı fikrinden kaynaklanır. Çoğu zaman, diğer kişi tarafından bir şekilde tehdit edildiğiniz veya zarar gördüğünüz izlenimi ile ilişkilendirilir ve öfkeyi yakın bir korku arkadaşı haline getirir: "Bana yapmaması gereken bir şey yaptı – bu yanlıştı!" Şaşırtıcı olmayan bir biçimde, öfke için Stoacı panzehir, daha önce tarif ettiğimiz arzuya uygulanan ge-

nel terapiye benziyor. Bu nedenle, bu yaklaşımdaki tipik adımları kısaca gözden geçirip bu tutkuya nasıl uygulanacaklarını düşünmeye değer:

1. Kendi kendini izleme. Öfkeyi tırmandırmadan önce erken uyarı işaretlerini tespit edin. Örneğin, sinirlenmeye başladığınızda sesinizin değişmeye başladığını ya da kaşlarınızı çattığınızı ya da kaslarınızın gerildiğini fark edebilirsiniz ya da birisinin eylemlerini adaletsiz bulabilir ya da kişisel bir kuralı çiğnediğini düşünebilirsiniz. (“Bunu bana söylemeye nasıl cüret eder!”)

2. Bilişsel mesafe koyma. Kendinize olayların sizi kızdırmadığını, daha çok onlar hakkındaki yargılarınızın tutkuya neden olduğunu hatırlatın. (“Kendime ‘Bunu söylemeye nasıl cüret eder?’ dediğimi fark ettim ve kızgın hissetmeme neden olanın da olaylara bu şekilde bakmak olduğunu...”)

3. Erteleme. Duruma nasıl tepki vereceğinize karar vermeden önce öfke duygularınızın doğal olarak azalmasını bekleyin. Nefes alın, uzaklaşın ve birkaç saat sonra ona geri dönün. Hâlâ bir şeyler yapmanız gerektiğini düşünüyorsanız, sakince en iyi yanıtı karar verin; aksi halde bırakın ve unutun gitsin.

4. Erdem modelleme. Kendinize Sokrates veya Zenon gibi bilge bir kişinin ne yapacağını sorun. Akıllıca yanıt vermenize hangi erdemler yardımcı olabilir? Sizin durumunuzda, Marcus Aurelius veya kendi hayatınızda karşılaştığınız biri gibi daha aşına olduğunuz bir rol modeli düşünmek daha kolay olabilir. (“Daha bilge bir kişi empati kurmaya çalışır, kendini onun yerine koyar ve ardından yanıt verirken sabır gösterir.”)

5. Fonksiyonel analiz. Öfkeyi takip etmek ile mantığa uymanın ve ılımlılık gibi erdemleri uygulamanın sonuçlarını düşünün. (“Öfkemin bana rehberlik etmesine izin verirsem, muhtemelen ona bağırırım ve başka bir tartışmaya girerim ve

artık konuşmaya kadar işler zamanla çok daha kötüye gider. Sakinleşene kadar bekler ve sonra sabırla dinlemeye çalışırsam, ilk başta zor olabilir ama muhtemelen çalışmayla daha iyiye gitmeye ve sakinleştiğinde belki de bakış açımı dinlemeye başlayacaktır.”)

Stoacılar, muhtemelen Marcus'un zamanında, okulu yaklaşık yedi asırlık olan Pisagorculardan öfke azalıncaya kadar eylemlerini erteleme şeklindeki kadim kavramı öğrenmişlerdi. Öfkeliyken asla konuşmamaları, ancak duyguları bitene kadar bir süre geri çekilmeleriyle biliniyorlardı. Tepkilerini ancak, bunu sakin ve mantıklı bir şekilde yapabildikleri zaman verirdi. Bugün terapistler bazen buna, sakinliğinizi yeniden kazanmak için öfkeye bir “mola” vermek diyorlar.

Bu temel stratejilere ek olarak, Marcus aynı zamanda ilk etapta öfkemize neden olan temel inançları ele almaya odaklanan tüm bir Stoacı bilişsel teknikler repertuvarını tanımlamaktadır. Bunlar durum hakkında farklı düşünme yollarıdır: *Alternatif bakış açıları*. Herhangi bir zamanda kullanılabilirler. Ancak, hâlâ öfkenin pençesindeyken bakış açınızı değiştirmek zordur. Aslında, yaptığımız en yaygın hatalardan biri, bunu yapmak için ruh halimizin en iyi durumda olmadığına, kızgın düşüncelerimize meydan okumaya çalışmaktır. Bunun yerine, öfkeye neden olabilecek durumlarla karşılaşmadan önce veya sakinliğinizi yeniden kazanmak için zaman ayırdıktan sonra, bu düşünme stratejilerini kullanın. Marcus, önündeki günde zor insanlarla karşılaşmaya hazırlanırken, sabah ilk iş olarak bu fikirlerden bazılarını düşünmesini kendisine hatırlatırdı.

Meditasyonlar'ın en çarpıcı pasajlarından birinde Marcus, “başkalarına kızmaya karşı korunurken” kullanılacak on düşünme stratejisinin bir listesini sunar.⁽⁴⁾ Bu öfke yönetimi tekniklerini *Apollon ve dokuz İlham Perisi'nden on hediye* olarak

tanımlar. Apollon tıp ve şifa tanrısıdır –terapi tanrısı da diyebiliriz– ve bunlar Stoacı psikoterapötik reçetelerdir. *Meditasyonlar*, Marcus’un aklında ne olduğunu açıklığa kavuşturmaya yardımcı olan aynı yöntemlere sayısız ek referans içerir.

1. Birbirine Yardımcı Olmak Üzere Tasarlanmış Sosyal Hayvanlarız

Marcus’un öfkeye yanıt olarak kullandığı ilk strateji, rasyonel varlıkların *doğası gereği* sosyal olduklarını, topluluklar içinde yaşamak ve iyi niyet ruhuyla birbirlerine yardım etmek için yaratıldıklarıyla ilgili Stoacı doktrini kendine hatırlatmayı içerir. Bu nedenle, doğal potansiyelimizi gerçekleştirmek ve gelişmek için insan kardeşlerimizle akıllıca ve uyumlu bir şekilde yaşamakla görevliyiz.

Meditasyonlar’ın en ünlü alıntılarında birinde, daha önce bahsedilen 2. kitabın açılış pasajında Marcus, her sabah kendini sorunlu insanlarla başa çıkmak için zihinsel olarak hazırladığını anlatır. “Akrobama kızgın olamam, ondan nefret edemem, çünkü işbirliği için var olmuşuzdur” ve kızgınlık hissederek ya da sırtımızı dönerek birbirimizi engellemenin rasyonel ve sosyal doğamıza aykırı olduğunu ekler. Gerçekten de, rasyonel bir varlık için iyiliğin, kısmen, başkalarına karşı bir dostluk tavrına sahip olmasında yattığını söyler. Marcus ayrıca, başkalarıyla olan dostluğumuzu görmezden gelmenin bir tür adaletsizlik, bir ahlaksızlık ve Doğa’ya aykırı olduğu için tanrılara saygısızlık olduğunu iddia edecek kadar ileri gider.⁽⁵⁾

İnsanlığın geri kalanıyla uyum ve ahenk içinde yaşamanın Stoacı amacı, herkesin arkadaşımız gibi davranmasını beklememiz gerektiği anlamına gelmez. Aksine hayatta birçok aptal ve çok kötü insanla karşılaşmaya ve bunu kaçınılmaz olarak kabul etmeye hazırlıklı olmalıyız. Hoş olmayan insanlarla ve düşmanlarla, öfkeyle bir araya gelmemeliyiz, bunu kendi bilgeliğimizi ve

erdemimizi kullanma fırsatı olarak görmeliyiz. Stoacılar, sorunlu insanları, bir doktorun reçetesi ya da bir güreş koçu tarafından atandığımız bir antrenman partneri gibi düşünür. “Birbirimiz için varız...” der Marcus. “Bize karşı çıkanları eğitemezsek, en azından onlara tahammül etmeyi öğrenmemiz gerekir.”⁽⁶⁾

Bu zorluklar erdem konusunda büyümemize ve daha dirençli olmamıza yardımcı olacaktır. Hiç kimse sabrınızı test etmediyse, ilişkilerinizde erdem sergileme fırsatınız olmamıştır. Roma tarihine yakından dayanan bir on sekizinci yüzyıl tarihi kurgu eseri olan “Marcus Aurelius hakkındaki Eulogium”da Stoacı öğretmen Apollonius’un, “Kötü adamlar var – onlar sana yararlıdır; onlar olmadan erdemlere ne ihtiyaç olurdu?” dediği söylenir.

2. Bir Kişinin Karakterini Bir Bütün Olarak Düşünün

Bir sonraki strateji, kızdığınız kişiyi daha kapsamlı ve eksiksiz bir şekilde resmetmeyi içerir – sadece karakterinin veya davranışının en sinir bozucu bulduğunuz yönlerine odaklanmayın. Marcus kendine, onu tipik olarak inciten insanları dikkatlice düşünmesini söyler. Daha sonra sabırla onları günlük yaşamlarında hayal eder: Masalarında yemek yerken, yataklarında uyurken, seks yaparken, kendilerini rahatlatırken vb. Nasıl kibirli, küstah ve kızgın olabileceklerini düşünür, ancak aynı zamanda başka arzular tarafından köleleştirildikleri zamanları da tasavvur eder. ⁽⁷⁾ Buradaki önemli nokta, sadece bizi rahatsız eden eylemleriyle değil, bir bütün olarak diğer kişiyi düşünerek ve kimsenin mükemmel olmadığını hatırlayarak, farkındalığımızı genişletmemiz gerektiğidir. Bakış açımızı genişletirken, büyük olasılıkla bu, onlara olan öfkemizi azaltabilir. Bunu yapmak, analiz tekniği ile küçültmenin değişik bir biçimi olarak görülebilir.

Nitekim Marcus, başkaları sizden nefret ettiğinde, suçladığında veya iftira attığında, onların ruhlarına bakmanızı ve gerçekte

ne tür insanlar olduklarını anlamanızı hayal etmeniz gerektiğini söyler. Onları ne kadar çok anlarsanız, size karşı düşmanlıkları, o denli yanlış ve sizi kırmak için o denli güçsüz görünecektir. Cassius'u da bu şekilde görmüş olmalı, bu da muhtemelen Marcus'un içsavaşın ani krizine sakince yanıt vermesine yardımcı olurken, Senato düşünmeden bir tepki vermişti.

Marcus, kendinizi diğer kişilerin yerine koymanın yanı sıra, karakterlerini doğrudan temel sorulara ulaşacak şekilde analiz etmeniz gerektiğini söyler: Ne tür insanları memnun ediyorlar, hangi amaçla ve ne tür eylemlerle? Hayatta yol gösterici ilkeleri nelerdir, ne yapmakla meşguller, zamanlarını nasıl geçiriyorlar? Ruhlarının önünüzde çıplak bırakıldığını ve tüm hatalarının ortaya çıktığını hayal etmelisiniz. Eğer bunu hayal edebiliyorsanız, sonunda onların suçlamalarının veya övgülerinin her zaman herhangi bir gerçek hüküm taşıması size saçma görünecektir.⁽⁸⁾ Gerçekte, bilge adam yalnızca “Doğa’yla uyum içinde yaşayanların” fikirlerine gerçekten dikkat eder ve bu nedenle ne tür insanlarla uğraştığının sürekli olarak farkındadır. “İçeride ve dışarıda, gece ve gündüz kim olduklarını, hangi ahlaksızlıklarla ve kimlerle çamurda debelendiklerini” anlar.⁽⁹⁾

Stoacılar, ahlaksız insanların temelde öz sevgiden yoksun olduklarına ve kendilerine yabancılaştıklarına inanıyorlardı. Onlarla empati kurmayı öğrenmeli ve onları kötü niyetli değil, yanlış yönlendirilmiş inançların veya hatalı yargıların kurbanları olarak görmeliyiz. Marcus, kendi yanlış fikirleriyle nasıl kör edildiklerini ve davrandıkları şekilde davranmaya nasıl zorlandıklarını düşünmeniz gerektiğini söyler – daha iyisini bilmiyorlardır. Bunu anlarsanız, kınamalarını görmezden gelmek, onları affetmek ve yine de gerektiğinde eylemlerine karşı çıkmak daha kolay olacaktır. Her şeyi anlamak, söylendiği gibi, her şeyi affetmektir.

3. Kimse İsteyerek Yanlış Yapmaz

Önceki noktadan devam eden bu görüş, Sokrates felsefesinin temel paradokslarından birinin ifadesidir ve Stoacılar tarafından benimsenmiştir: Hiçbir insan *bilerek* kötülük yapmaz, bu da kimsenin bunu *isteyerek* yapmamasını gerektirir. Marcus, gaspçının doğru şeyi yaptığına inandığını ve basitçe yanlış olduğunu varsayarak, Cassius'u suçsuz kabul etti. *Meditasyonlar*'da, başkalarının eylemlerini basit bir ikilik olarak görmeniz gerektiğini söyler: Ya doğru olanı yapıyorlar ya da yanlış olanı yapıyorlar. Eğer doğru olanı yapıyorlarsa, onu kabul etmeli ve onlara kızmamalısınız. Öfkenizi bırakın ve onlardan bir şeyler öğrenin. Ancak, yanlış olanı yapıyorlarsa, bunun daha iyisini bilmedikleri için olduğunu varsaymalısınız. Sokrates'in işaret ettiği gibi, kimse hata yapmak ya da aldatılmak istemez; tüm akıl yürüten varlıklar doğası gereği gerçeği arzular. Dolayısıyla, birisi gerçekten neyin doğru olduğu konusunda yanılıyorsa, onun için üzülmelisiniz.

Herkes, kötü veya namussuz olarak adlandırılmaya kızar. Bir anlamda, yaptıklarının doğru veya en azından kabul edilebilir olduğuna inanırlar. Bu sonuç ne kadar sapkın görünse de, kendi akıllarında makul olduğuna inanırlar. Başkalarının sadece kötü niyetli olmalarından ziyade hatalı olduklarını, kendi isteklerine karşı bilgelikten yoksun olduklarını sürekli olarak düşünürsek, onlara kaçınılmaz olarak daha nazik davranırız. Bu nedenle Marcus, birisinin size haksızlık yaptığına inandığınızda, öncelikle neyin doğru neyin yanlış olduğuna dair alta yatan fikirlerini düşünmeniz gerektiğini söyler. Düşüncelerini gerçekten anladıktan sonra, eylemlerine şaşırarak için hiçbir bahaneniz kalmayacak, bu da doğal olarak öfke duygularınızı zayıflatacaktır.⁽¹⁰⁾ Yargılama hataları insanları hastalık veya delilik kadar zorlar ve biz bu tür insanlara bunu yapmalarına izin vermeyi ve onları bu temelde affetmeyi öğreniriz. Aynı şekilde,

çocukları, daha iyisini bilmedikleri için hata yaptıklarında sert bir şekilde yargılamayız. Ancak yetişkinler yine de çocuklarla aynı ahlaki hataları yaparlar. Cahil olmak istemezler ama farkında olmadan ve kasıtsız davranırlar.

Marcus, insanlığın geri kalanının, akrabalarımız kadar sevgimizi hak ettiğini düşünür. Gerçi, körlük kadar ciddi bir engel olan, iyilik ve kötülükten habersiz olma durumları ile şefkatimizi de hak ediyorlar der. Ahlaki hatalarımız bizi, kolayca kontrolden çıkan öfke gibi tutkulara götürür. Kendimize, cahillikleri yüzünden, diğer insanların, davrandıkları gibi davranmaya mecbur olduklarını söylemeli ve öfkemizden kurtulmalıyız. Davranışı sakıncalı görünen biriyle karşılaştıklarında Epiktetos, öğrencilerine şu özdeyişi kendilerine tekrar etmelerini tavsiye etmişti: “Bu ona doğruymuş gibi geldi.”⁽¹¹⁾

4. Kimse Mükemmel Değildir, Siz de Dahil

Diğerlerinin de sizin gibi insan ve kusurlu olduğunu hatırlamak, onları daha dengeli ve daha az duygusal bir şekilde eleştirmenize (veya övmenize) yarayabilir. Benzer şekilde, sizin de mükemmel olmadığınızı hatırlamanız (hiçbirimiz mükemmel değiliz) öfke duygularınızı hafifletmenize yardımcı olabilir. Kendi kusurlarımızı kabul etmeden diğer insanları eleştirmek çifte standarttır. Bu nedenle Marcus, kendisinin de birçok yanlış yaptığını ve bu konuda tıpkı diğerleri gibi olduğunu kendisine hatırlatır. Aslında, bir başkasının kusurlarından rahatsız olduğumuzda, onu, durup dikkatimizi hemen kendi karakterimize çevirmek için bir işaret olarak görmemizi ve yanlış gittiğimiz benzer yolları düşünmemizi tavsiye eder.⁽¹²⁾ O, yalnızca sonuçlarından korktuğu veya itibarından endişe duyduğu için, sık sık yanlış yapmaktan kaçındığına dair çok dürüst psikolojik bir gözlem yapar. Genelde bizi bir ahlaksızlıktan alıkoyan her şeyin başka bir ahlaksızlık olduğunu söyler (en azından

Sokrates'e kadar giden bir düşünce). Örneğin pek çok insan erdemli oldukları için değil, yakalanmaktan korktukları için suç işlemekten kaçınır. Öyleyse, başkalarıyla aynı suçu işlemek bile, buna yine de yakın olabiliriz. Marcus imparator olmasına rağmen kendisini kusursuz olarak görmediği için Cassius'u sonuna kadar dinlemeye istekliydi.

Stoacılık'ta gurular yoktur. Okulun kurucuları bile –Zenon, Kleantes ve Hrisippos– tamamen bilge olduklarını iddia etmiyorlardı. Hepimizin aptal, kötü ve bir dereceye kadar tutkularımızın kölesi olduğumuza inanıyorlardı. İdeal Bilge tanımı gereği mükemmeldir, ancak ütöpik toplum kavramı gibi *varsayımsal* bir idealdir. İronik bir şekilde, bizi rahatsız edenlere karşı hissettiğimiz öfkenin kendisi, bizim açımızdan yanılabilirliğin kanıtı olarak görülebilir. Öfkemiz, bizim de güçlü duyguların etkisi altında yanlış şeyi yapabileceğimizi kanıtlar. Yanılabilirliğin, siz de dahil olmak üzere insanlığın ortak paydası olduğunu hatırlamak, öfke duygularını azaltmaya yardımcı olabilir. Parmağınızı öfkeyle başka birine yönelttiğinizde, aynı eldeki üç parmağın sizi gösterdiğini unutmayın.

5. Başka Kişilerin Güdülerinden Hiçbir Zaman Emin Olamazsınız

Başkalarının zihinlerini okuyamayız, bu yüzden niyetlerinin ne olduğu konusunda hemen bir sonuca varmamalıyız. Ancak, birinin niyetini bilmeden, yanlış yaptıklarından asla emin olamayız. İnsanlar, iyi nedenler olduğuna inandıkları için kötü görünen şeyler yapabilirler. Marcus, aslında Roma hukuk mahkemesinde deneyimli bir yargıç ve iyi bir karakter hâkimi idi. Kişiliği ve güdeleri hakkında kesin bir fikir sahibi olabilmemiz için başka bir kişi hakkında pek çok şey öğrenmemiz gerektiğini hatırlatır – ki o zaman bile sonuçlarımızı olasılığa dayandırırız. Aynı şekilde, içsavaş söz konusu olduğunda,

Marcus, Cassius'un kalbinde ne olduğunu asla *kesin* olarak bilemeyeceğini kabul etti.

Buna karşılık, öfke, diğer insanların güdülleri hakkında haksız bir *kesinlik* üstlendi. Bilişsel terapistler buna "zihin okuma" yanılığısı diyorlar – her zaman bir şekilde bizden gizlenmiş olsalar da, diğer insanların güdülleri hakkında sonuçlara varmak... Her zaman diğer kişinin niyetlerinin yanlış olmama *olasılığına* açık olmalısınız.⁽¹³⁾ O kişinin eylemlerinin başka makul yorumlarının da var olabileceğini düşünün. Açık fikirli olmak, öfke duygularınızı hafifletmenize yardımcı olacaktır.

6. Hepimizin Öleceğini Unutmayın

Marcus kendine, büyük resimdeki olayların geçiciliğine odaklanmasını söyler. Hem kendisinin hem de kızdığı kişinin sonunda ölecek ve unutulacağı gerçeğini düşünmeyi önerir. Bu perspektiften bakıldığında, insanların davranışları karşısında telaşlanmaya değmez. Hiçbir şey sonsuza dek sürmez. Olaylara geri dönüp baktığımızda gelecekte önemsiz görünecekse, o zaman neden şimdi onları çok önemsemeliyiz? Bu hiçbir şey yapmamamız gerektiği anlamına gelmez. Aslında, sakın kalarak cevabımızı daha iyi planlayabilir ve harekete geçebiliriz. Cassius içsavaşı kışkırttığında Marcus kayıtsız kalmadı; hızla büyük bir orduyu ona karşı seferber etti. Ancak, korku ya da öfkenin bunu yaparken muhakemesini gölgelemesine izin vermedi.

Meditasyonlar büyük olasılıkla içsavaştan önce yazılmıştı, ancak gerçekleştiğinde Marcus muhtemelen Cassius'un isyanına karşı aynı felsefi tutumu benimsedi. Bu anın yakında geçeceğini ve her şeyin kaçınılmaz olarak değişeceğini hatırlayın demişti.

Göreceğimiz gibi, içsavaş çok kısa sürdü. Avidius Cassius'un bugüne kalan heykelleri yok. Sadece birkaç aylığına da olsa, teknik olarak bir Roma imparatoru olmasına rağmen bugün

insanlar onun adını bile zor hatırlar. Ancak bir gün Marcus Aurelius da unutulacak. Kararlarını verirken bunu hep aklında tuttu. Gelecek nesillerin onu nasıl yargılayacağı konusunda kaygı duymamayı, sadece aklın yol gösterdiği doğru davranış biçimini izlemeyi ilke edinmiştir. Hiçbir şeyin sonsuza dek sürmeyeceğini hatırladığımız zaman, başka insanlara kızmanın artık bir faydası yoktur.

7. Bizi Üzen Kendi Yargularımızdır

Bilişsel mesafe koyma adını verdiğimiz, belki de en çok bilinen Stoacı tekniğe bu kadar sık değinmemiz şaşırtıcı gelmemelidir. Öfkelendiğinizde, sizi kızdıran şeyin başka insanlar değil, onlar hakkındaki yargularınız olduğunu kendinize hatırlatın. Eğer değer yargularınızdan vazgeçebilir ve başkalarının eylemlerine “korkunç” demeyi bırakırsanız, öfkeniz azalır. Elbette Seneca'nın da işaret ettiği gibi, kontrol edemediğimiz ilk öfke duyguları var, Stoacılar buna ön-tutkular (*pro patheiai*) diyorlar. Bu duygusal tepkileri bir dereceye kadar diğer canlılarla paylaşıyoruz ve bu nedenle bunlar, Gellius'un bir fırtınaya yakalandığını anlattığı Stoacı öğretmenin kaygısı gibi, doğal ve kaçınılmazdır. Marcus, öfkenizde ısrar edip etmemenin size bağlı olduğunu söyler. Belki ilk tepkimizi kontrol etmiyoruz, ancak buna nasıl tepki vereceğimizi kontrol ediyoruz: *Önemli olan ilkönce ne olacağı değil, sonra ne yapacağımızdır.*

İlk öfke duygularınız tarafından etkilenmek yerine duraklamayı ve onlardan bilişsel mesafe kazanmayı nasıl öğrenebilirsiniz? Başka birinin eylemlerinin karakterinize zarar vermeyeceğini fark ederek der Marcus. Hayatta gerçekten önemli olan tek şey, iyi ya da kötü bir insan olup olmadığınızdır ve bu yalnızca sizin hatanızdır. Başkaları mülkünüze ve hatta vücudunuza zarar verebilir, ancak siz izin vermedikçe karakterinize zarar veremezler. Marcus'un dediği gibi, “Ben zarar görüyo-

rum” fikrinden vazgeçerseniz, zarar gördüm duygusu kaybolur ve bu his gittiğinde herhangi bir gerçek zarar da ortadan kalkar. (14) Sizi kızdıranın olaylar değil, ancak onlar hakkındaki yargılarınız olduğunu kendinize hatırlatmanız, öfkenin üzerinizdeki etkisini zayıflatmaya yetecektir.

8. Öfke Bize Yarardan Çok Zarar Verir

Marcus genellikle bilişsel mesafe kazanmayı, fonksiyonel analiz adını verdiğimiz bir sonraki teknikle ilişkilendirir. Öfkeyle yanıt vermenin sonuçlarını düşünün ve bunları rasyonel, sakin ve belki de empati ve nezaketle yanıt vermenin sonuçlarıyla karşılaştırın. Alternatif olarak, kendinize öfkenin aslında size yarardan çok zarar verdiğini hatırlatın. Stoacılar öfkenin ne kadar çirkin ve sahte görüldüğünü düşünmeyi severdi – kaşlarını çatan, yüzünü ekşiten, öfkeyle yüzünü buruşturan bir yüz, korkunç bir hastalığın sancısını çeken biri gibi.⁽¹⁵⁾ Marcus öfkenin derin çirkinliğini, doğal olmayanın ve akla karşı olanın bir işareti olarak görürdü.

Ayrıca, öfke bizi nereye götürür? Genellikle tamamen *etkisizdir*. Marcus, insanların, siz öfkeden patlasanız bile, yine de aynı şeyleri yapmaya devam edeceklerini unutmayın der.⁽¹⁶⁾ Daha da kötüsü, öfkemiz sadece nafile değildir, aynı zamanda *ters etki* de yaratır. Öfkemizi kaybetmenin sonuçlarıyla başa çıkmanın, öfkeli olduğumuz eylemlere sadece tahammül etmekten daha fazla çaba gerektirdiğini belirtir. Stoacılar, çıkarlarımızı bir şekilde tehdit ettiğini varsaydığımız için, başkalarının eylemlerine gücendiğimize ve kızdığımızı inanır. Bununla birlikte, öfkenizin sizin için, kızdığınız şeyden daha büyük bir tehdit olduğunu düşündüğünüzde, kaçınılmaz olarak onun etkisini zayıflatmaya başlarsınız.

Yine de, algılanan ufak tefek sudan şeylere duyulan öfke, daha da temel anlamda, o sudan şeylerin kendisinden daha fazla

zarar verir. Başkalarının eylemleri bize dışsaldır ve karakterimize dokunamaz, ancak kendi öfkemiz bizi farklı bir insana, neredeyse bir hayvana dönüştürür ve Stoacılar için asıl büyük zarar budur. Bu nedenle Marcus, siz izin vermedikçe, başka bir adamın ahlaksızlığının karakterinize nüfuz edemeyeceğini kendisine hatırlatır. İronik bir şekilde, öfke, onu durdurma gücüne sahip olmasına rağmen, onu yaşayan kişiye en çok zarar veren şeydir.⁽¹⁷⁾ Bu nedenle, çoğu durumda ilk önceliğiniz, onu tetikleyen olaylar hakkında herhangi bir şey yapmaya kalkışmadan önce, kendi öfkeniz hakkında bir şeyler yapmak olmalıdır.

Meditasyonlar boyunca Marcus, yanlış kendisine yanlış yapana bırakması gerektiğini hatırlatarak, bunu sık sık başka bir şekilde ifade eder: “Bir başkası bana yanlış mı yapar? Bu onun işi, benim değil.” Yanlış yapan kendine yanlış yapar; haksız davranan, kendisine haksızlık eder, çünkü sadece kendine zarar verir der. Yanlış yapan kendi karakterine zarar verir: Siz de, sizi kırdığı ve size zarar verdiği değer yargısında bulunarak onun sefaletine katılmamalısınız.⁽¹⁸⁾

Bir kez daha, düşmanlarının ona karşı hissettiklerini onlar için hissetmemesi gerektiği konusunda kendisini uyardığında, Marcus'un Cassius gibi düşmanları düşünüyor olduğunu hayal etmek caziptir. Aynı şekilde, kötülerin sahip olduğu ya da sizin de sahip olmanızı istedikleri türden fikirleri barındırmaya başlamamalısınız. Kısacası, intikamın en iyi yolu, kendinizi öfkeye bırakmayıp onların seviyesine inmemektir.⁽¹⁹⁾ Birisi sizden nefret ederse der Marcus, bu onların sorunudur. Tek endişeniz, nefret edilmeyi *hak edecek* bir şey yapmaktan kaçınmak olmalıdır.

9. Doğa Bize Öfkeyle Başa Çıkabilmemiz İçin Erdemler Verdi

Marcus ayrıca, erdem tefekkürü dediğimiz, öfkeye başka bir tanıdık Stoacı tekniğin uygulanmasını önerir. Karşılaştığınız du-

rumla başa çıkmanız için Doğa'nın size hangi erdem veya kapasiteyi/yeteneği verdiğini kendinize sormalısınız. Ayrıca bunlarla ilişkili sorabileceğiniz birkaç soru daha vardır: Başkaları öfkeyle nasıl başa çıkıyor? Rol modelleriniz ne yapardı? Başkalarının öfkeye kapılmasına neden olacak durumlarla karşılaştıklarında bazı insanlara ne yaptıkları için hayranlık duyuyorsunuz? Marcus, yanlış yapmanın kaçınılmaz olarak dünyada var olduğunu kabul etmeniz ve ardından da şunu sormanız gerektiğini söyler: "Doğa, söz konusu yanlışlığa yanıt olarak insana hangi erdemleri verdi?" Bunu, erdemleri, Doğa'nın erdemsizliklere "panzehir" olarak önerdiği ilaçlarla karşılaştırarak açıklar.⁽²⁰⁾

Marcus için öfkenin panzehiri, *eşitlikle* birlikte *adaletin* temel sosyal erdemini oluşturan Stoacı *iyilik* erdemidir. Stoacılar öfkeyi başkalarına zarar verme arzusu olarak görürken, *iyilik* aslında tam tersidir: Başkalarına karşı iyi niyet ve onlara yardım etme arzusu. Bununla birlikte, diğer insanların yaptığı şey kesinlikle bize bağlı değildir, bu nedenle, yedek hükmü göz önünde bulundurup "Kaderin izin verdiği ölçüde" uyarısını ekleyerek, başkalarına karşı iyilik ve iyi niyet göstermeliyiz. Cato'nun okçusu gibi, bir Stoacı da hedefe nişan almalıdır (başkalarına fayda sağlamak), ancak iyilikle hareket etmişse ve hem başarıyı hem de başarısızlığı soğukkanlılıkla kabul etmeye hazırsa, tatmin olmalıdır.

Marcus, sabrını, düşmanlığıyla test eden biriyle hayali bir karşılaşmayı anlatarak, aslında ne demek istediğine dair belirli bir örnek verir. "Hayır oğlum, biz başka şeyler için yaratıldık: Hiçbir şekilde zarar görmeyeceğim, ama sen kendine zarar veriyorsun" dizeleriyle tepki vererek kişiyi doğru yönde nazikçe cesaretlendirdiğini hayal eder.

Marcus, onlara insanların arılar ve diğer sosyal hayvanlar gibi toplumda birlikte yaşamaları ve birbirleriyle aralarını bozmamaları gerektiğini hatırlatarak, onlarla nazikçe konuşmamız

gerektiğini ifade eder: “Alaycı bir şekilde konuşmamalı ya da sert azarlamalar yapmamalıyız, aksine kalplerimizde sevgi dolu bir nezaketle cevap vermeliyiz. Basit ve dürüst olmalıyız ve onlara bir okul müdürünün koltuğundaymış gibi ya da yoldan geçenleri etkilemeye çalışıyormuş gibi ders vermemeliyiz.” Marcus’un, Cassius, hatta kendi oğlu Commodus gibi insanlarla nasıl konuşması gerektiğini düşündüğünü de merak ediyoruz elbette.

Stoacılar için, her şeyden önce iyilik, başkalarını eğitmek ya da bilge olmalarını, ahlaksızlık ve tutkudan arınmalarını dilemek anlamına gelir. Bu, kaderin izin verdiği ölçüde, düşmanları arkadaş haline getirme arzusudur. Marcus’un iyilikle hareket etme örneği aslında diğer kişiyi daha önce bahsettiği en önemli stratejilerden ikisinde eğitmeyi gerektirir:

1. Öfke bize kızgın olduğumuz kişiden daha fazla zarar verir.
2. İnsanlar aslında sosyal varlıklardır: Doğa, bizim savaşmamızı değil, tersine birbirimize yardım etmemizi amaçlar.

Bunu başka bir ikilik olarak görür: Ya diğer kişiyi eğitebilir ve fikirlerini değiştirebiliriz ya da değiştiremeyiz. Onlara daha iyi bir yol öğretebilirsek, onu yapmalıyız; öğretemiyorsak, bu gerçeği öfkelenmeden kabul etmeliyiz. Bu nedenle Marcus, kızdığı kişiye büyük önem verir ve uzlaşabilecekleri incelikli yolları düşünür. Bunu, gençken onun hareketlerini düzelten, onunla konuşan Rusticus ve diğerlerinden mi öğrendi?

10. Başkalarının Mükemmel Olmasını Beklemek Çılgınlıktır

Marcus, bu ilk dokuz stratejiyi, ciddiye almamız gerektiğini söylediği Apollon’un Perileri’nden hediyeler olarak tanımlar. İlham Perileri Lideri’nin kendisinden bir tavsiye daha ekler: *Kötü insanların kötü şeyler yapmamasını beklemek deliliktir çünkü bu, imkânsız olanı arzulamaktır.* Dahası, onların size

asla haksızlık yapmamalarını beklerken başkalarına karşı yaptıklarını kabul etmek hem düşüncesizlik hem de aptallıktır.

Bu son strateji Stoacı determinizm hakkındadır: Dünyayı rasyonel olarak gören bilge adam, hayattaki hiçbir şeye asla şaşırılmaz. Bu başka bir standart Stoacı argüman türüdür. Zaten dünyada hem iyi hem de kötü adamların olduğunu biliyoruz. Kötü adamlar kötü şeyler yapmaya mahkûmdur. Bu nedenle aksini beklemek mantıksız olur. “İmkânsızlıkları çok istemek deliliktir, ancak kötülerin başka türlü davranması da imkânsızdır.” Kötü adamların asla yanlış yapmamalarını dilemek, bebeklerin asla ağlamamasını dilemek ve ağladıklarında da onlara kızmak kadar aptalcadır.⁽²¹⁾ Marcus’un Cassius’un ihanetine bu şekilde hazırlandığını kolayca hayal edebiliriz. Senato şoke olmuştu ve hazırlıksız yakalandı ve aceleci tepkileri, bir içsavaş daha olası hale getirdi. Marcus, aksine, sanki hayatta bu şeylerin zaten olmasını bekliyormuş gibi sakin ve kendinden emin bir şekilde yanıt verdi.

İnsanlar üzgün olduklarında “Buna inanamıyorum!” derler, ancak genellikle ihanet, aldatma veya hakaret gibi hayatta çok yaygın olan şeyleri kastederler. Stoacılar, bu anlamda şaşkınlığın tamamen gerçek olmadığını ve duygusal tepkimizi gereksiz yere abarttığını fark ettiler. Aksine, daha felsefi bir tavır sergileyen biri, “Bu hiç de şaşırtıcı değil, bu şeylerin olması kaçınılmaz – *c’est la vie*” diyebilir. Marcus kendine şöyle der: İftira ve ihanet de dahil olmak üzere: “Olan *her şey*, baharın gülü, yazın meyvesi kadar olağan ve tanıdık.” Kötü bir kişinin kötü davranmasına şaşırdığımızda, imkânsız olanı beklediğimiz için suçlanırsınız.⁽²²⁾ İnsanların yaptığı türden yanlışları, en azından genel anlamda, kolayca tahmin edebiliriz, ancak gerçekten olduklarında, sanki şok ediciymiş gibi davranırız. Birinin utanmazca davranışından rahatsız olduğunuzda kendinize şu retorik soruyu sormayı öğrenmelisiniz: “Dünyada hiç kötü insan bulunmaması mümkün

olabilir mi?” Tabii ki hayır. Öyleyse imkânsızı talep etmemeyi hatırlayın ve bu tekniği her türlü yanlış davranışa uygulayın. Marcus, şok ve sürpriz numarası yapmayı bir tarafa bırakıp kötülüğe karşı daha felsefi bir tutum benimserseniz, başkalarına karşı şefkat gösterebileceğinize inanır.

Marcus, Apollon’dan gelen bu on hediyeyi öfkeyle başa çıkarmak için kullandı. *Meditasyonlar*’da, listedeki seçimlere tekrar tekrar geri döner:

“Yanlış yapanları bile sevmek insana özgüdür. Ve bu olur, eğer yanlış yaptıklarında, bir noktada akraba olduğunuzun, cehaletle ve istemeden yanlış yaptıklarının ve yakında ikinizin de öleceğinizin ayırına varırsınız ve her şeyden önce, zalimlerin size zarar vermediğini, çünkü [aklınızın karakterini] eskisinden daha kötü yapmadığını anlarsınız.”⁽²³⁾

Bunlar aşağıdaki gibi, açıkça Apollon’un on hediyesinden türetilen taktiklerdir:

“Neden hoşnutsuzsun? İnsanların kötülüğü? Akli olan varlıkların birbirleri için yaratıldığı sonucunu; hoşgörünün adaletin bir parçası olduğunu; bu yanlış yapmanın istemsiz olduğunu dikkate alın ve şimdiye kadar, hayatlarını amansız düşmanlık, şüphe, nefret ve birbirleriyle çekilen hançerlerle geçirdikten sonra kaç kişinin yere düşüp küle dönüştüğünü düşünün – bunu bir düşünün ve sonunda endişenizi dindiriyoruz.”⁽²⁴⁾

Bununla birlikte, Marcus’un öfkeyle başa çıkarken en çok dayandığı strateji, Apollon ve onun İlham Perileri’nden gelen ilk hediyedir: Kendisine, başkalarını akrabaları, erkek kardeşleri veya kız kardeşleri olarak görmeyi ve Doğa’nın insanların birlikte çalışmasını kastettiğini hatırlatır. Düşmanlarımızı bile

ailemizin bir parçası olarak görmeliyiz. Bize karşı çıkmaya çalışsalar bile hayatımızın sorunsuz ilerleyebilmesi için onlarla nasıl uyum içinde yaşayacağımızı öğrenmek bizim görevimizdir.

Apollon'un on hediyesini listeledikten sonra Marcus, öfkesinin kontrolünü yitirebileceğini hissettiğinde kendisine bu kuralı el altında tutması gerektiğini de hatırlatır: "Kızgın olmak mertçe değil, aksine yumuşak ve nazik bir tavır daha mertçe; çünkü daha insancıl." Bu çarpıcıydı, çünkü daha önce gördüğümüz gibi Cassius "felsefeci yaşlı kadın" diyerek ona hakaret etmişti. Marcus'un zayıf olduğunu ima etmek istiyordu. Ancak Marcus, gerçekte provokasyon karşısında nezaket ve iyilik gösterme yeteneğine sahip birinin, Cassius'un yapmaya yatkın olduğu gibi, kendisini öfkesine bırakan birinden daha güçlü ve daha cesur olduğuna inanıyordu. Cassius gibi insanlar genellikle bu tutkulu öfkeyi güçle karıştırırken, Stoacılar bunu bir zayıflık işareti olarak görüyorlardı. Bu da bizi hikâyemize geri getiriyor: *Şahin Cassius ile güvercin Marcus arasındaki iç savaşın sonucu ne oldu?*

Güneydoğu Yürüyüşü ve Cassius'un Ölümü

Bunun gibi günlük meditasyonlar sayesinde Marcus, Cassius'un isyanı karşısında ünlü sakinliğini korumuştur. Felsefe, ona, bir gaspçının ortaya çıkması gibi olayları sakince öngörmeyi öğretmişti. Şimdi, bir Stoacı olarak, evinden uzakta başka bir savaşa doğru ilerlerken, kabul etme ile eylemi *uzlaştırma* zamanıydı. Askerler, yavaş yavaş onu kutsanmış ve yüce olarak görmeye başlamışlardı. Zorluklarla yüzleştiğindeki bu sakin tavrı karşısında gerçekten utanç duyuyorlardı – bunda bile; bir dizi ihanetin en büyüğünde bile.

Roma, Cassius'un fitne haberini takiben, Senato'nun tepkisiyle daha da kötüleşen bir histeri halindeydi. İnsanlar, Cassius'un,

Marcus'un yokluğunda Roma'yı istila edip intikam için tüm şehri yağmalayacağından korkmaktaydı. Marcus'un kuzey sınırındaki kıdemli subaylarından biri olan Marcus Valerius Maximianus, yirmi bin kişilik bir süvari alayıyla birlikte Cassius'un lejyonlarıyla Suriye'de çatışmak için önceden gönderilmişti. Marcus ayrıca, düşman lejyonlarının İtalya üzerinden ilerlemesi durumunda Roma şehrini korumak üzere seçkin komutan Vetius Sabinianus'u Pannonia'dan bir müfrezeyle göndermişti.

Cassius ilk başta güçlü bir konumda görünmekteydi. Emrindeki Suriye lejyonları ve imparatorluğun tahıl ambarı Mısır'ın da onun davasına katılmasıyla, diğerleri de onun arkasında toplanmaya başlamışlardı. Ancak Suriye'nin kuzeyine kadar isyanına destek bulamadı. Kapadokya ve Bithynia lejyonları, Marcus Aurelius'a son derece sadık kaldılar. Marcus ayrıca Roma Senatosu'nun genel desteğini de korudu. Cassius, Suriye'de üç, Roma Judaea'da iki, Arabistan'da ve Mısır'da birer lejyon olmak üzere yedi lejyona komuta etmekteydi. Ancak bu, imparatorluğun geri kalanında hâlâ Marcus'un komutası altında olan birliklerin üçte birinden daha azına denk gelmekteydi. Dahası, Marcus'un kuzey lejyonları, müthiş ve son derece disiplinli eski askerlerdi, oysa Cassius komutasındaki lejyonlar, disiplini güçlendirme konusundaki acımasız girişimlerine rağmen, hâlâ kötü bir şöhrete sahiplerdi.

Cassius'un imparator ilan edilmesinden tam olarak üç ay ve altı gün sonra, Marcus'un ana ordusu Suriye'ye doğru ilerlerken, başka bir haberci şaşırtıcı bir haberle geldi: Kampında yürürken, Cassius, Antonius adlı bir bölük komutanı tarafından saldırıya uğramış, Antonius at sırtında yanından geçerken, boynuna bir bıçak sokmuştu. Cassius ağır yaralanmış ama kıl payı kurtulmuştu. Bununla birlikte, kıdemsiz bir süvari subayı da pusuya katılıp bu iki subay birlikte yeni kabul edilen imparatorun kafasını keserek bir çantada Marcus'a götürmek için yola çıkmışlardı.

Cassius'un isyanı, lejyonlarının Marcus'un hayatta olduğunu ve onlara karşı yürüdüğünü anladıktan sonra aniden sona erdi. Ardından, birkaç gün geçti, Antonius ve arkadaşı, gaspçının ölümünün tüyler ürpertici kanıtıyla geldiler. Marcus, bir zamanlar arkadaşı ve müttefiki olan bir adamın kopmuş kafasına bakmayı reddederek onları geri çevirdi. Onlara onu gömmelerini söyledi. Askerleri coşkulu olmasına rağmen, Marcus kutlama yapmadı. Asi lejyonları affederek, istemeden Cassius'un ölüm fermanını imzaladı. Cassius'un adamlarının kendilerine kuzeyden yaklaşan üstün orduyla savaşmak için artık nedenleri kalmamıştı. Çünkü aralarındaki tek şey, geri çekilmeyi reddeden Cassius'tu ve böylece onun da kaderi belirlenmiş oldu.

Marcus, Temmuz 175'e kadar imparatorlukta yeniden tek imparator olarak tanındı. Cassius, zalim, değişken ve güvenilmez olmakla bir ün kazanmıştı – ve sonunda kendi adamları ona, onun yıllar boyunca onlara gösterdiği aynı duygusuz muameleyi uyguladılar. Tarih, otoriter yaklaşımının nihayetinde geri teptiğini kanıtladı. Bunun aksine, Marcus istikrarı ve samimiyetiyle tanınıyordu ve Kapadokya'daki lejyonları ona sadakatleriyle aynı şekilde karşılık verdiğinde, zaferi güvence altına alınmıştı. Marcus, Yıldırım Lejyonu olarak bilinen On İkinci Lejyon'u Certa Constans ("Kesinlikle Sabit") unvanı ve Apollon Lejyonu olan On Beşinci Lejyon'u, Pia Fidelis ("Vefalı ve Sadık") unvanıyla ödüllendirdi. Cassius, aksine, kendi adamlarını onun için hayatlarını riske atmaları adına korkutmaya ve zorlamaya çalıştı. İlk tehlike işaretinde ona karşı çıkmak zorunda kaldılar.

Suriye'deki iç savaş sona erdikten sonra Marcus, Cassius'un ailesine veya müttefiklerine karşı sert önlemler almadı. Sadece komploya karışan, fazladan suç işleyen bir avuç insanı idam ettirdi. Anlaştıkları üzere, Cassius'un lejyonerlerini cezalandırmadı, ancak onları her zamanki bölgelerine geri gönderdi. Ayrıca Cassius'un yanında yer alan şehirleri de affetti. Nitekim

Marcus, Senato'nun "Askerlik Babaları" adı verilen yaşlılar kuruluna bir mektup yazdı ve onlardan Cassius'un isyanına karışanlara karşı merhametli davranmalarını rica etti. Hiçbir senatörün cezalandırılmamasını, hiçbir asilin idam edilmemesini, sürgün edilenlerin eve gelmesine izin verilmesini ve mallarına el konulan kişilere mallarının iade edilmesini istedi. Cassius'un suç ortakları her türlü cezadan veya zarardan korunacaktı. "Keşke mahkûmları da mezardan geri çağırabilseydim" dedi. Cassius'un çocukları, Cassius'un damadı ve karısıyla birlikte affedilecekti, çünkü onlar yanlış bir şey yapmamışlardı. Marcus daha da ileri gitti ve Cassius'un servetinin aralarında adil bir şekilde paylaşılırak, istedikleri gibi seyahat etmekte özgür olarak, onun koruması altında yaşamalarını emretti. Sadece isyan sırasında katledilenlerin bunun sonucunda öldüğünü söyleyebilmeyi diledi: Daha sonra cadı avı veya intikam eylemleri olmayacaktı. Commodus ona Suriye ve Mısır'a kadar eşlik etti ve Marcus, sonunda Roma'ya dönmeden önce onu resmi vârisi olarak lejyonlara takdim etti.

Marcus şüphesiz Roma'da barışı hızlı bir şekilde yeniden tesis etmek istedi, böylece daha yapılacak çok işin olduğu kuzey sınırına dönebilirdi, bu yüzden Cassius'u destekleyen senatörlere bilgece merhamet gösterdi. İlk olarak, oradaki düzeni sağlamak için doğu illerini gezmeyi gerekli buldu. Nitekim sonuç olarak doğudaki popülerliği önemli ölçüde arttı ve bize insanların onun Stoacı felsefesinin bazı yönlerini benimsemek için ilham aldıkları bile söylendi.

İmparatoriçe Faustina, isyanın bastırılmasından sonraki altı ay içinde, MS 176 baharında öldü. Avidius Cassius ile ilişkisi nedeniyle intihar ettiğine dair söylentiler vardı. Ancak, ölümünden sonra onu tanrılaştıran Marcus tarafından büyük saygı gördü. Komplo iddiaları hakkındaki tüm söylentilere rağmen son derece popüler bir figür olarak kaldı. Faustina'nın

ölümünden kısa bir süre sonra Commodus, önce konsül ve ardından MS 177'de Marcus'la birlikte eş-ımparator olarak atandı. Marcus'un ölümünden kısa bir süre sonra, babasının merhamet emirlerini dikkate almayan Commodus, Cassius'un torunlarının hain olarak avlanması ve diri diri yakılmasını sağlayacaktı.

ÖLÜM VE YUKARIDAN GÖRÜNÜM

Vindobona, MS 17 Mart, 180. İmparator muhafızlarını yanına çağırır ve fısıldar: “Yükselen güneşe git, çünkü ben zaten batıyorum.” Bu kelimeleri zar zor telaffuz etmeye yetecek gücü vardır. Marcus, genç subayın gözlerinde korkuyu görür. Muhafız, garip bir şekilde başını sallamadan önce ve imparatorluk karargâhının girişindeki görevine daha geri dönmeden, bir an tereddüt eder. Marcus çarşafı başının üzerine çeker ve son kez uykuya dalacakmış gibi rahatsız edici bir şekilde döner. Ölümün onu her yerden çağırdığını hissetmektedir. Kolayca unutulup ağrı ve acıdan sonsuza kadar muaf olmak ne güzel olurdu. Veba, eskimiş zayıf bedenini içeriden yiyip bitirmektedir. Günlerdir yemek yememiş, oruç tutarak kendini zayıflatmıştır. Şimdi, güneş batarken, her şey çok sessizdir. Gözkapakları titrer, ancak acı onu uyanık tutmaktadır. İmparator ara ara bilincini kaybeder. Ama ölmez.

Kendi kendine şöyle düşünür: “Gözlerin şimdi çok ağırlaştı – artık onları kapatmanın zamanı geldi.” Ve bilincin dağılıp gitmesinin tatlı hissi üzerine çökmeye başlar...

Uykuya dalmış olmalıyım ya da yine bilincimi kaybettim. Gözlerimin açık mı kapalı mı olduğunu anlayamıyorum. Her şey karanlık. Yakında şafak sökecek ve serçeler sabah şarkılarını söyleyecekler. Bahar geldi ve akarsular çözüldü. Suları dışarıdaki kamptan geçen büyük nehre akıyor.

Askerler Tuna'nın ruhunu eski bir akarsu tanrısı olarak resmediyorlar. Eğer dinlemek için bir an duraksarsak Tuna Nehri bize bir ders sunar: Her şey değişir ve çok geçmeden de giderler. Herakleitos (Heraclitus) bir keresinde, aynı nehirde iki kez yıkanamazsınız çünkü sular durmaksızın akar demişti. Doğanın kendisi, Tuna gibi, akışındaki her şeyi süpüren aceleci bir nehirdir. Hiçbir şey, büyük bir zaman nehrinin, başka bir şeyi görünüre taşımak için, onu tekrar alıp götürmesinden daha erken var olamaz. Uzun zamandır unutulmuş geçmiş, şimdi benden öteye uzanıyor ve gözden kaybolup aşağı doğru geleceğin ölçülemez karanlığını bekliyor.

Bir daha ilaçlarıma ve doktorlarıma ihtiyacım olmayacak. Gürültü patırtı bittiği için rahatladım. Nehrin beni de alıp götürmesine izin verme zamanı geldi. Değişim hem yaşam hem de ölümdür. Kaçınılmazı durdurmaya çalışabiliriz, ama asla kaçamayız. Bu bir aptal oyunu:

“Yiycekler, içecekler ve büyülerle

Tersine çevirmek akıntıyı ve durdurmak körfezde ölümü.”⁽¹⁾

Geriye dönüp baktığımda, çoğu insanın hayatlarının kendi trajedileri olduğu her zamankinden daha açık görünüyor. İnsanların ya kibrinden geçilmez ya da sıkıntı sebebi işkenceleri olur. Kendilerini ilgilendiren her şey kırılabilir, önemsiz ve geçicidir. Hiçbir yerde sağlam duramaz olduk. Akıp giden şeylerin arasında, umutlarımıza yatırım yapabileceğimiz güvenli bir şey yok.

Nehir kıyısında yuva yapan küçük serçelerden birine gönlünü kaptırabilirsin – ben de hep bunu söylerdim. Seni büyülediği anda, uçup gidecek, gözden kaybolacak. Bir keresinde kendi küçük serçelerime gönül vermiştim. Onlara yuvalarındaki civcivlerim derdim: Faustina tarafından bana verilen on üç erkek ve kız. Şimdi sadece Commodus ve dört kızım kaldı, ölüm yüz-

lerini takınıp benim için ağlıyorlar. Geri kalanlar zamanlarından önce, uzun zaman önce benden alındı. İlk başta korkunç şekilde acı çektim, ama Stoacılar bana çocuklarımı nasıl seveceğimi ve Doğa onları yeniden talep ettiğinde nasıl katlanacağımı öğretti. Küçük ikiz oğullarımın yasını tutarken, Apollonius sabırla beni teselli etti ve yavaş yavaş soğukkanlılığımı yeniden kazanmama yardım etti. Yas tutmak doğaldır – bazı hayvanlar bile yavrularının kaybının yasını tutar. Fakat kederin doğal sınırlarının ötesine geçenler ve melankolik düşünceler ve tutkular tarafından kendilerinin tamamen alıp götürülmelerine izin verenler var. Bilge kişi acısını kabul eder, dayanır, ama ona fazlasını eklemes.

Kardeşim Lucius ölmeden kısa bir süre önce, Doğa ayrıca sevgili oğlum Marcus Annius Verus'u da geri aldı. Ona çocukluğumda taşıdığım, ailemde nesilden nesile aktarılan ismi verdim. Benim küçük Marcus'um, kulağının altındaki bir tümör çıkarılırken doktorun masasında kan kaybından öldü. Pannonia'daki savaş için Roma'dan ayrılmadan önce sadece beş gün onun yasını tutabildim. Daha sonra, nazik Apollonius bana Epiktetos'tan bir söz hatırlattı: "Sadece bir deli kışın incir arar." Bu, borcu Doğa'ya iade edildiğinde çocuğunu özleyen kişidir. Onları her ne pahasına olursa olsun sevdim, ama aynı zamanda ölümlü olduklarını kabul etmeyi de öğrendim.

*"Rüzgârın toprağa savurduğu yapraklar
İşte bunlar insan nesilleridir."⁽²⁾*

Ve çocuklarım böyle yapraklardan başka neydi? İlbaharla geldiler ve kışın indirmesiyle düştüler; sonra diğerleri yerlerini almak için büyüdü. Onları sonsuza kadar tutmak istedim, ancak her zaman ölümlü olduklarını biliyordum. Ve yine de "Oh, çocuğum güvende olsun!" diyen gönül, beğensek de beğenme-

sek de, sadece hoş manzaralara bakmak isteyen, her şeyin değiştiğini kabul etmeyi reddeden bir göz gibidir.

Bilge Adam yaşamı ve ölümü, aynı madalyonun iki yüzü olarak görür. Sokrates'in en asil öğrencilerinden biri olan Ksenofon, oğlunun savaşta düştüğünü duyduğunda, ne dedi? "Oğlumun ölümlü olduğunu biliyordum." Her doğan ölmek zorundadır kuralına sıkı sıkıya tutundu. Daha çocukken babam Annius Verus'u kaybettiğimde bu düşüncenin tanığı olmuştum. İyi ve alçakgönüllü bir adam olarak ününü saymazsak, onu zar zor tanıyordum. Annem, Lucilla, onu gömdü ve zamanı gelince onu gömmek de bana düştü. İmparator Antoninus, beni evlat edinen babam, imparatoriçesini gömdü ve sonra Lucius ve ben, oğulları, onu mezarına yerleştirme ve ona yas tutma zamanımız geldi. Sonra kardeşim İmparator Lucius beklenmedik bir şekilde öldü ve ben onu da gömdüm. Sonunda, sevgili imparatoriçem Faustina'yı toprağa verdim. Commodus, kemiklerimi Hadrian'ın Tiber kıyısındaki büyük mozolesine bıraktığında yakında onunla yeniden bir araya geleceğim. Arkadaşlarım Roma'da benim için övgüler sunacaklar ve insanlara Marcus Aurelius'un yok olmadığını, sadece Doğa'ya geri döndüğünü hatırlatacaklar. Güneş bu akşam batıyor ve beni onunla birlikte batırıyor; yarın benim yerimi almak için yükselen, başka bir kişi olacak.

Şimdi nihayet buradasın, Ölüm, eski dostum, sana kesinlikle arkadaşım diyebilirim. Birçok defa misafirim oldun, ne de olsa, hayal gücümün kapıları seni karşıladı. Meditasyonumun derinliklerinde uzun zaman önce imparatorların hükümdarlığını hayal ettiğimde, bana ne sıklıkla eşlik ettin? Her şey farklı, ama onun altında her şey aynı: İsimsiz insanlar evlenir, çocuk yetiştirir, hastalanır ve ölür. Bazıları savaşır, eğlendirir, arazide çalışır ve mallarıyla ticaret yaparlar. Bazıları başkalarını överler ya da övülmek isterler, arkadaşlarının onlara tuzak kurduğundan

şüphelenir ya da kendi planlarını kurarlar. Aralarından sayısız kişi entrikalarla uğraşır, başkalarının ölümü için dua eder, paylarına homurdanır, âşık olur, servet biriktirir ya da yüksek bir mevki ya da hatta bir hükümdarlık hayal eder. İsimlerini asla bilemeyeceğimiz, hayatları sönmüş, atılıp unutulmuş, sanki hiç doğmamış gibi olmuş kaç kişi var? Düşüncelerinizi güçlü olana çevirin. Ne fark eder? Ölüm, kralın sarayının ve dilencinin kulübesinin kapısını aynı şekilde çalar. İmparatorluğun kurucusu Augustus, ailesi, ataları, rahipleri, danışmanları ve tüm maiyeti – şimdi neredeler? Hiçbir yerde. Büyük İskender ve katırını güden, her ikisi de toza dönüştü, sonunda ölümden eşit oldular.

Peki ya şimdi tamamen soyu tükenmiş büyük hanedanlar? Atalarının geride bir mirasçı bırakmak için ne kadar çaba harcadıklarını düşünün, sadece tüm soylarının bir mezarın üzerine kazınmış “soyunun sonuncusu” ifadesiyle aniden sona ermesi için. Ve kaç şehir, deyim yerindeyse, öldü? Birçok ulus tümüyle tarihten silindi. Kartaca'nın yok edilmesinden neden memnun olmadığı sorulduğunda, büyük Scipio ağladı ve bir gün Roma'nın bile düşeceği kehanetinde bulundu. Tarihin her dönemi bize aynı dersi verir: Hiçbir şey sonsuza dek sürmez; İskender'in sarayından, bir zamanlar içinde yürüdüğüm Hadrian ve Antoninus'unakilere kadar... Onlar bugün sadece anıtlar ve hikâyeler aracılığıyla biliniyorlar. “Hadrian” ve “Antoninus” isimleri, tarih kitaplarında yazılı Scipio Africanus ve Utica'lı Cato isimleri gibi arkaik bir hal edindi. Yarın geçmiş bir dönemi anlatan benim ismim de, başkalarına eskimiş gelecek: “Marcus Aurelius'un saltanatı.”

Ben de onlara katılacağım: Augustus, Vespasian, Trajan ve diğerlerine. Yine de nasıl hatırlanacağımı ve hatta hatırlanıp hatırlanmayacağımı umursamıyorum. Övülmek için bir zamanlar adına şarkılar söylenenlerin kaç tanesi çoktan unutuldu? Ve de onlara övgü şarkıları söyleyenler de. Tarihin ey-

lemlerinizi nasıl kaydedeceği konusunda endişelenmek kendini beğenmişliktir. Şimdi bile etrafım, gelecek nesillerin onlar hakkında ne düşüneceği konusunda aşırı endişe duyan insanlarla çevrili. Yüzyıllar önce, doğumlarından evvel, isimlerinin hiç bilinmediği gerçeğinden bile şikâyet edebilirler. İnsan türünün dudakları size, peşine düşmeye değer bir şöhret ya da zafer veremez. Önemli olan, yakında ortadan kalkacak olan bu an ile nasıl yüzleştiğimdir, çünkü zaten sanki bir rüyaya dönüşüyormuş gibi yavaş yavaş yok olduğumu, buharlaştığımı hissedebiliyorum.

Ölüm, Lucius'un yanında Roma sokaklarında zafer kazandığımda, o zaman benimle miydin? Köleler savaş arabalarında bizimle birlikte durdu, başımızın üstünde altın çelenkler tutarken, arkamızdan fısıldadı: "Unutma, ölmelisin." Lucius, altın ve hazineleri ve yakalanan Parthianların zincirlenmiş sırasını gösterdiğinde bile, lejyonerler doğudan çok daha uğursuz bir şey geri getiriyordu: Onları Roma'ya kadar takip eden veba-yı. On dört yıl sürdü, ama Roma'nın ölümlerini arabalara yığan hastalık sonunda başka bir Sezar'ı ele geçirdi. Stoacılar bana, ölümün gözlerinin içine bakmayı, neşeli kalabilirken kendime acımasız bir dürüstlikle her gün "Ben bir ölümlüyüm" demeyi öğretti. Derler ki, okulumuzun kurucusu Zenon yaşlandığında tökezledi ve düştü. Eliyle yere vurdu ve espriyi patlattı: "Ben kendi isteğimle geldim; o zaman neden beni çağırıyorsun?" Şimdi ben de yaşlı bir adamım ve beni aramana rağmen, seninle tanışmak için hazırım ve geliyorum, Ölüm.

Yine de, adını yüksek sesle söylemekten bile korkan birçok kişi var. Stoacılar bana böyle uğursuzluk sözlerinin olmadığını öğretti. Sokrates, ölümün küçük çocukları korkutmak için korkunç bir maske olduğu fikrini ilk söyleyen kişiydi. Dedi ki: "Arkadaşlar, eğer çocukça bir parçanız hâlâ ölümden korkuyorsa, iyileşene kadar her gün ona bir tılsım sözü söylemelisiniz." Ölü-

mü olduğu gibi düşünürsem, rasyonel olarak analiz edersem, etrafındaki tüm varsayımları soyutlarsam, bunun Doğa sürecinden başka bir şey olmadığı ortaya çıkar. Maskenin arkasında ne olduğuna bakın, inceleyin ve ısırmadığını göreceksiniz. Yine de bu çocuksu ölüm korkusu belki de hayattaki en büyük felaketimizdir. Ölüm korkusu bize ölümden daha fazla zarar verir, çünkü bizi korkaklara dönüştürür, oysa ölüm bizi sadece doğaya geri götürür. Bilge ve iyi olan hayattan zevk alır, şüphesiz, ama yine de ölmekten korkmaz. Elbette, sondan korktuğumuz sürece asla tam olarak hayatta değiliz. Gerçekten de, nasıl öleceğini öğrenmek, nasıl köle olunacağını unutmaktır.

Ölmeliyim ama inleyerek mi ölmeliyim? Çünkü bizi üzen ölüm değil, bu konudaki yargılarımızdır. Sokrates ölümden korkmadı; ne iyi ne de kötü olduğunu düşündü. İnfazının sabahı, arkadaşlarına felsefenin kendi ölümümüzle ilgili ömür boyu süren bir meditasyon olduğunu söyledi. Gerçek filozoflar tüm insanlar içinde kendi ölümlerinden hiç korkmayanlardır dedi. Her şeyden fazla bilgeliği sevenler, sürekli olarak nihai son için eğitimedirler. Önceden ölüm pratiği yapmak, özgürlüğü uygulamak ve kendini zarafetle yaşamı bırakmaya hazırlamaktır.

Doğrusu, bu dünyaya geldiğim günden beri ölüme giden yol boyunca seyahat ediyorum. Yeşil üzümünden olgunlaşmış bir salkımdan buruşmuş kuru üzüme, Doğa'daki her şeyin bir başlangıcı, ortası ve sonu vardır. İnsanın her aşamasının kendi sonu ya da ölümü vardır – çocukluk, ergenlik, olgunluk ve yaşlılık. Elbette bu beden annemin doğurduğu beden değil. Doğrusu, doğduğumdan beri her gün değişiyorum, ölüyorum. Bunda korkacak bir şey yoksa, neden son adımdan korkayım? Ve eğer ölüm bir bilinç kaybı ise, o zaman neden üzülmeliyim? Sadece bir şey iyi ya da kötü olabilir, ama ölüm hiçbir şeydir, sadece deneyimin yokluğudur. Uykudan daha kötü değil. Dahası, ölüm tüm acılardan kurtulmaktır, ıstırabımızın ötesine geçemeyeceği bir

sınırdır. Bizi, biz doğmadan önce içinde bulunduğumuz huzur mertebesine geri döndürür. Doğumumdan önce sayısız çağlar boyunca ölüydüm ve o zamanlar beni incitmedi. Yoktum, vardım; yokum; umurumda değil; Epikürcülerin dediği gibi.

Vücudum sadece küçük bir alan kapladığı için beni hiç rahatsız etmiyorsa, o zaman neden sadece küçük bir zaman dilimi kapladığından korkmalıyım? Her halükârda, başka bir bakış açısıyla, hiçliğe kaybolmayız, ama Doğa'ya geri savruluruz. Babamın tohumunu, annemin kanını, hemşiremin sütünü ve günlük yiyecek ve içeceklerimi aldığım toprağa geri döneceğim. Her şey sonuçta bir kaynaktan gelir ve başka bir form alarak oraya geri döner. Erimiş balmumundan küçük bir at, sonra küçük bir ağaç, sonra bir insan formu şekillendirmeniz gibidir. Hiçbir şey gerçekten yok olmaz, sadece Doğa'nın kollarına geri gönderilir ve tekrar tekrar başka bir şeye dönüşür – bir şey başka bir şey olur.

Bugün bir damla sperm, yarın kül veya kemik yığını. Ebedi değil, ölümlü; günün bir saati gibi bütünün bir parçası. Bir saat gibi gelmeliyim ve bir saat gibi geçip gitmeliyim. Zihnimiz bu şekilde bütünün parçası olduğumuzu ne kadar anlarsa, kendi vücudumuzun kırılabilirliğini de o kadar çok anlarız. Bin yıl yaşamak istemediğimi ve ölümün benim için çok yakında burada olabileceğini her zaman hatırladım. Her günü son günümüş gibi yaşadım, kendimi bu ana hazırladım. Artık nihayet üzerime geldiğine göre, her anın diğerleriyle aynı olduğunun farkına vardım. İyi ölme ya da kötü ölme seçeneğim var. Felsefe beni yeterince iyi hazırladı. “Düşüncelerinde tüm zamanı ve tüm gerçekliği kucaklayan yüce ruhlu bir kişiye, insan hayatının büyük bir mesele gibi görünebileceğini düşünüyor musunuz?” der Sokrates. Hayır. Böyle bir kişiye ölüm bile korkunç görünmeyecektir.

Ruhum bir süreliğine, uykulu anlar halinde, duyarsızlığın eşliğinde sallanarak dağılıyor. Ne kadar mucizevi bir düşünce gücünün, dünyayı hızla dolaşması veya daha fazla kapsamı içi-

ne olarak devasa olayları ve bakış açılarını tüketmesi gerekiyor? Tüm dünyada rüya gibi dolaşırken ve ona veda ederken, onun üzerinde uçtuğumu fark ettim. Homeros'un Zeus'unun, Olimpos Dağı'ndan dünyaya bakarken, şimdi Yunanistan olan at sever Trakyalıların, İran'ın, Hindistan'ın topraklarını ve şarap gibi karanlık denizi çevreleyen her şeyi gözlemlediği gibi. Veya Numidia'da uyurken, yukarı taşındığını hayal eden Scipio Aemilianus'umuzun, yıldızların arasından insanların dünyasına kısa bir süre bakmasına izin verildiği gibi.

Zihnimi, felsefenin günlük pratiği yoluyla en kapsamlı bakış açısını kucaklaması için uzun zamandır hazırladım. Platon, insan meselelerini anlamak isteyen herkesin, yüksek bir gözetleme kulesinden bakıldığı gibi, tüm dünyevi şeylere bu şekilde bakması gerektiğini söyledi. Her gün prova yapardım, tıpkı öğretmenlerimin yaptığı gibi, aniden yükseldiğimi ve insan hayatının karmaşık zengin dokusuna yukarıdan baktığımı hayal ederdim. Şimdi, hayat vücudumdan kaybolmaya devam ederken, hayallerim dokunacak kadar gerçek olan vizyonlara dönüşüyor. Bu yüksek gözetleme yerinden, insanların tartıştığı sayısız şey ne kadar önemsiz görünüyor. Çocuklar gibi, oyunlarına sadece hangi incik boncuğun ait olduğunu düşünen insanlar, akılları basit korkular ve arzular tarafından esir alınmış, bütünüyle Doğa'ya yabancılaşmışlardır.

Onları şimdi altımda görebiliyorum, büyük, canlı insan sürüleri: Tarlalarda çalışan sayısız işçi, tüm ulusların çok seyahat eden tüccarları ve savaş için bir araya gelen dev ordular – hepsi yeryüzünde koşuşan karıncalar gibi. Her zaman bir şeyle meşgul, anonim, kaynaşan bir kitle, önlerinde uzanan sayısız labirent gibi yollarda dolaşıyorlar. Erkekler, kadınlar ve çocuklar, köleler ve soylular, doğanlar ve ölenler, evlenip ayrılanlar, bayramları kutlayan ve kayıplarının yasını tutanlar; mahkemelerde dillerin sinir bozan sesleri – yüz binlerce arkadaş ve yabancı

yanımdan geçtiğini görüyorum. Mütevazı yerleşim yerlerinden büyüyen, bir cazibeye kapılıp gelişen, ardından bir gün ıssız harabelere dönüşen büyük şehirler görüyorum. Başlangıçta barbarca olan, medeniyet için mücadele eden, sonra tekrar barbarlığa düşen ırklar; karanlığın ve cehaletin ardından sanat ve bilim gelir, sonra kaçınılmaz olarak bir kez daha karanlığa ve cehalete düşer. Dünyanın uzak köşelerinde gizlenmiş egzotik ve keşfedilmemiş ırklar görüyorum. İnsanların birçok farklı ritüeli, dili ve hikâyesi. Uzun zaman önce yaşanan sayısız hayatlar ve benim ölümümünden sonra yıllar boyunca yaşanacak hayatlar. Ve Roma imparatoru olarak kabul edilmek kaderim olsa da, bu engin dünyada, benim gerçekte kim olduğumu tanımak şöyle dursun, adımlı bile duyan çok az kişi var. Bunu bilenler de yakında gidecek ve unutulacaklar.

Kendimi bir kez daha ruhun bu şekilde pek çok gereksiz beladan kurtulma kapasitesine hayret ederken buluyorum. Kendini büyütmek, tüm evreni kucaklamak ve zamanın sonsuzluğuna kıyasla tüm bireysel şeylerin sonlu olmasını ve geçiciliğini, tüm hayatımızın kısıllığını ve diğerlerinin hayatlarını yansıtmak. Zihnimizi genişleterek ve bize yakışmayan önemsiz şeylerin üstesinden gelerek yüce ruhlu oluruz. Ruh, dünyevi korkular ve arzularla baskılanmadığında özgürce uçar ve tüm kozmosun vatandaşı olarak anavatanına geri döner ve mekânını evrensel Doğa'nın ölçülemez enginliği haline getirir.

Tanrılara şükürler olsun ki, tüm evreni bu şekilde zihnimde canlandırma alışkanlığı edinmeye ve hem zamanın hem de uzayın enginliğini düşünmeye teşvik edilmişim. Hayattaki her bir şeyi, evrenin tüm tözüne karşı hayalimde belirlemeyi ve onu bir incir tohumundan çok daha küçük olarak görmeyi ve ona tüm zamana karşı bir vidanın sıkılmasından daha fazla bir şey olarak bakmamayı öğrendim. Çünkü ölümlü gözlerle görülmesi imkânsız olanı akıl ile kavramak yine de mümkündür.

Şimdi önümde zihinsel bir imge oluşuyor: Tüm yaratımı çevreleyen parlayan bir kürenin tasarımı, her bir parça ayrı, ama yine de tek bir vizyonda toplanmış. Göklerin, güneşin, ayın, dünyamızın, hem karanın hem de denizin tüm yıldızları ve tüm canlılar, neredeyse avucumun içinde tuttuğumu hayal edebileceğim şeffaf bir küre içinde görülüyormuş gibi. Bu kozmik bakış açısından, gerçekte, tarihteki tüm sıkıntılar için evrene öfkeyle saldırmak, en küçük parmağımdaki bir kesğin ardından ağlamak gibi olurdu.

Hayatım bitti, hiçbir şey kalmadı – beni doğanın geri kalanından ayırmak için korku ve arzu yok. Önümde kozmosun tamamını, engin tasarımını ve göksel küreler tarafından gerçekleştirilen güçlü devrimleri görüyorum. Ve kendimi, göklerdeki cennetleri geçip, güç kollarımı ve bacaklarımı terk ederken, bu hayal gücünün derinliklerine dalmış buluyorum.

Var olmanın bu engin okyanusunda, tüm dünyamız bir anlık bir nokta gibi. Asya ve Avrupa'nın tümü, sadece bir leke, büyük okyanuslar bir yağmur damlasından başka bir şey değil ve en yüksek dağ ise sadece bir kum tanesi.

Sadece yıldızların zarafetine ve ihtişamına hayran kalabilirim, çünkü zihnim onlara eşlik etmek için kutsanmıştır ve önümdeki tüm kozmosun vizyonuna hâlâ daha da hayret ederim. Ölümün yakınlığı sayesinde, anavatanımda artık bir yabancı olmadan, kozmosa ve Doğa'ya layık bir şeye dönüşebilir miyim? Doğanın genişliği boyunca seyahat ederken, zihnim bireysel olayları saran, onları yutan ve karşılaştırarak bir nokta gibi görünmesini sağlayan bir genişliğe doğru yayılır. Böyle önemsiz olaylarda trajedi nerede? Sürpriz ya da şaşkınlık nerede?

Hayatımı öğrenerek geçirdiğim şeyi şimdi her yerde görüyorum – dikkatimi bir şeyden diğerine çevirirken, tüm yönler bana aynı görüntüyü veriyor. Evren, tek bir gövdeye ve tek bir şura sahip tek bir canlı varlıktır. Her bireysel akıl, tek bir bü-

yük aklın küçük bir parçacığdır. Her canlı, tek bir büyük beden bir uzvu veya organı gibi, farkında olsalar da olmasalar da, büyük bir dürtüyle uyumlu olaylar meydana getirmek için birlikte çalışır. Evrendeki her şey o kadar karmaşık bir şekilde birlikte dokunmuştur ki, tek bir doku ve tek bir olaylar zinciri oluşturur. Bir zamanlar her bir parçacığı görmüş ve biraz çabayla bütünü hayal etmiş olsam da, şimdi görüşüm değişti. Korku ve arzuyu sonsuza dek bıraktıktan sonra, yalnızca her parçanın ait olduğı bütünü görebiliyorum ve bu bana her şeyden daha gerçek geliyor. Daha önce bildiğim, hayatım ve fikirlerim, içinden doğayı karanlık bir şekilde gördüğüm duman gibi görünüyor.

Bu kapsamlı vizyondan keyif alan benliğim, sonsuz evrensel doğa ile bir olana kadar genişliyor. Hayatlarımızın her birine ayrılmış kozmik zamanın kesiti ne kadar da kısa. Üzerinde sürdüğümüz bu toprak parçası ne kadar da küçük. Bu vizyonu kendimden ne kadar emin bir şekilde kavransam, yapmamız gereken iki basit şey dışında, hayatta hiçbir büyük anın olmadığını o kadar net anlarım: Birincisi, kendi yüksek doğamızın rehberliğine uymalı, kendimizi aklın emirlerine teslim etmeliyiz. İkincisi, ister zevk ister acı, övgü veya kınama, yaşam veya ölüm olsun, kaderimiz olarak evrensel Doğa'nın gönderdiği her şeyle bilgece ve tarafsızca, duygularımıza kapılmadan ilgilenmeliyiz.

Kalan hayat şimdi uzuvlarımdan alçalırken ruhum yükseliyor. Bilmek ve görmek arasındaki fark bir şekilde kopmuş gibi. Bakışlarımın önünde, Mithras tapınaklarındaki duvarları süsleyenler gibi takımyıldızlar beni çevreliyor. En çalkantısız sularda yol alan bir gemi gibi yanlarında zahmetsizce süzülüyorum. Etrafımda çok sayıda yıldız, saf ışıktan oluşan bir sürü varlığın ev sahibi. Çıplak ve kusursuz, hiçbir sapma olmadan gökyüzündeki yollarını incelikte takip ediyorlar. Yeryüzündeki

insanlardan ne kadar farklılar. Aynı ilahi kıvılcıma sahibiz, yine de içimizde derinlerde yatıyor ve kendi aptallığımız ve açgözlülüğümüzle çamura hapsedilmiş, demirlenmiş gibi yaşıyoruz.

Bilgenin zihni, saflığın ve sadeliğin parladığı bir yıldız ya da kendi güneşimiz gibidir. Bu özellikleri diğerlerinde gözlemleyecek kadar şanslıydım. Apollonius, Junius Rusticus ve Claudius Maximus gibi insanlar kendi örnekleriyle bana nasıl bilgece, ustalıkla ve doğayla uyum içinde yaşayacağımı gösterdi. Şimdi dünyevi bağlardan kurtulmuş, ruhumun dönüştürüldüğünü ve arındığını hissediyorum, bir zamanlar sevgili öğretmenlerimin sözlerinde ve eylemlerinde gördüğüm derin bilgeliğin bir parıltısı içimde açığa çıkıyor. Hayatın kayıp gitmesine izin verdiğimde, ondan ayrılmaktan memnun, aklım nihayet engel olmadan kendi gerçek doğasını takip etmek için özgürleşti. Her şeyi her zamankinden daha net görüyorum. Güneş yağmurun veya rüzgârın işini yapmıyor.

Güneşin kendisi ve gökyüzündeki her yıldız bana şöyle diyor: “Ben yaptığım şeyi yapmak için doğdum.” Ve ben de bilgelik adına çabalayarak kendi doğamı takip etmek için doğdum. Sayısız yıldız gece göğünün arasına girer. Her biri diğerinden farklıdır, ancak hepsi birlikte çalışır, gökyüzünün bütün zırhını oluşturur. İnsanın böyle olması gerekiyordu: Tüm hayatı boyunca, bilgeliğin saf ışığını kendi içinde geliştirmek ve başkalarının yararına parlamasına izin vermek için sabırlı bir dayanıklılıkla çabalamak. Tek başına ve etrafındaki diğer insanlardan oluşan bir toplulukla birlikte, bilgelikle ve onlarla uyumlu bir şekilde yaşamak. Eski Pisagorcular haklıydı. Yıldızların sarsılmaz saflığını ve sadeliğini bu şekilde izlemek, dünyevi cüruftan zihnimizi temizlemek ve onu serbest bırakmaktır.

Apollon’un ışınları her yöne akar, ancak tükenmez. Kendini yayan güneş ışığı, nesnelere dokunur ve güçsüzleşmeden veya kirletilmeden onları aydınlatır. Düştüğü yerde durur, nesnelere

okşar ve özelliklerini açığa çıkarır, ne rüzgâr gibi yön değiştirir ne de yağmur gibi emilir. Gerçekten de, bilge adamın zihni, saf güneş ışığını yayan göksel bir küre gibidir. Nesnelerin üzerine zarif bir şekilde düşer, onlar tarafından dolaştırılmadan veya aşınmaya uğramadan onları aydınlatır. Işığı hoş karşılamayan şey, kendini karanlığa mahkûm eder. Arıtılmış olan bir zihinde, yine de, hiçbir şey örtülü ve gizli değildir.

Bir güneşin yanan ateşi gibi saf bilgelik, içine atılan her şeyi tüketir ve daha parlak yanar. Akıl, izin verilirse, cevap vermek için doğru erdemi bularak herhangi bir engele uyum sağlar. Bu değersiz bedene ve asi duygularına iyi bakmak için hepimize bir çeşit görev verildi, ama sadece zekâmız gerçekten bizimdir. Dışsal olan her şeye bağlılığımızı, geçici ve nihayetinde kayıtsız olduklarımızın farkına vardığımızda, bırakırız, kendimizi maddi şeylerden arındırır ve ayırırız. Geçmiş ve gelecek ile olan bağlarımızı kestiğimizde ve şu ana odaklandığımızda, ruhumuzu dışsal maddi şeylerden kurtarırız, onu, doğasını tamamen yerine getirmesi için kendine yatırım yapmaya bırakırız.

Sağlık, zenginlik ve itibar gibi kendi karakterimizin dışında kalan şeyler ne iyi ne de kötüdür. Bilge insanın iyi, aptalın kötü kullandığı fırsatları bize sunarlar. İnsanlar zenginlik ve benzeri şeyler arzu etseler de bunlar, bir insanın ruhunu, altın bir dizginin atı iyileştirmesinden daha fazla iyileştirmez. Kendimizi bu dışsallarla kirletiyoruz, onları ruhumuzun doğal iyiliği ile karıştırdığımızda bir şeyler de harmanlayıp karıyoruz. İlgisiz şeylerin üstesinden gelen bilgenin zihni, Empedokles'in eskiden dediği gibi, yusuvarlak bir küre haline gelir. Ne dışsal şeylere karışarak çok iş üstlenir ne de onlardan uzak durur. Işığı, etrafındaki dünyaya eşit olarak yayılır. Kendi içinde eksiksiz, tam ve iyi, parlak ve ışıltılı. Yüzeyine hiçbir şey yapışmaz ve ona hiçbir zarar gelmez.

Hâlâ vücudumdaki acıyı hissedebiliyorum. Hâlâ kanayan ve çarşafın altında titreyen bir parçam var. Şimdi çok uzaklarda

görünüyor. Beni zerre kadar rahatsız etmiyor. Yakında başka bir bilinç kaybı olacak. Sanırım bu sonuncusu olacak. Ve kendime elveda diyorum, müsterih, kaybı çok görmüyorum. Bir düşman olarak değil, eski bir arkadaş ve fikir tartışmasının bir parçası olarak ölümle yüzleşmek için son bir adım atıyorum. Yumruklarımı yavaşça sıkarak ve kendimi bilinmeyen ve öngörülemeyen şeylere karşı hazırlayarak, bir kez daha felsefemin ilkeleriyle silahlandırıyorum:

Bir insanın yaşam süresi zaman içinde sadece küçük bir noktadır; onun özü hep akıp gider, anlamı belirsiz ve vücudun tüm bileşimi çürümeye eğilimlidir. Ruhu bir girdaptır, şanslı belirsizdir ve şöhreti kalıcı değildir; tek kelimeyle, akan bir nehir gibi, bedene ait her şey de öyledir; bir rüya ya da buhar gibi, bunlar tamamen bütünü ruhuna aittir.

Hayat bir savaş ve yabancı bir ülkede ikamet, yaşamdan sonraki itibar ise unutulmaktan başka bir şey değildir. O zaman insana rehberlik edecek olan nedir? Tek bir şey: felsefe, bilgelik sevgisi.

Felsefe şuna dayanır: Bir insanın içindeki dehayı veya ilahi kıvılcımı her şeyden önce şiddet ve yaralanmalardan, acılardan veya zevklerden korumaya; başkalarının eylemleri veya eylemsizlikleri ne olursa olsun, amaçsız, yanlış veya ikiyüzlü hiçbir şey yapmamaya; her yaşayanın, kendisi de aynı kaynaktan geldiği için başına gelen her şeyi memnuniyetle kucaklamaya ve her şeyden önce, alçakgönüllü, sakın bir neşe ile ölümü kabullenmeye...

Ve eğer bütünü meydana getiren unsurların kendileri bundan hiçbir acı çekmiyorsa, birinin sürekli diğerine dönüşümü, herhangi bir insanı neden korkutsun ki? Bu doğal değil mi? Doğal olan hiçbir şey kötü olamaz.⁽³⁾

Dışarısı şafağa yaklaşıyor olmalı ama artık bilemiyorum. Gözlerim o kadar zayıf ki, her taraf karanlıklarla çevrili. Bir gündoğumu daha göreceğim kadar yaşayamam. Önemli de değil.

TEŞEKKÜR

Stephen Hanselman ve Tim Bartlett'e bu kitapla ilgili destek ve tavsiyeleri için teşekkür etmek istiyorum. Ayrıca, Modern Stoacılık organizasyonundaki meslektaşlarıma, fikirlerini yıllar boyunca benimle paylaştıkları ve Stoacılık yorumuma ulaşma- ma yardımcı oldukları için teşekkür etmek istiyorum.

NOTLAR

Yazarın Notu:

Normalde Robin Hard'ın *The Meditations* çevirisinden alıntılar kullandım, ancak bazı durumlarda bunları Yunanca-dan kendi çevirilerimle değiştirdim ve düzenledim.

GİRİŞ

1. Spinoza, On the Improvement of the Understanding
2. Platon, Apology, trans. G. M. A. Grube, in Plato: Collected Works, ed. John M. Cooper (Indianapolis: Hackett, 1997), 30b.
3. Beck, Rush, Shaw, and Emery, Cognitive Therapy of Depression
4. Meditations

1. ÖLÜ İMPARATOR

1. Watson, Marcus Aurelius Antoninus, 96.
2. Meditations, 10.31.
3. Historia Augusta, 28.5.
4. Meditations, 10.36.
5. Cassius Dio, 72.34.
6. Diogenes Laertius, 7.1.4.

2. ROMA'DAKİ EN DOĞRUCU ÇOCUK

1. Historia Augusta, 4.1.
2. Historia Augusta, 15.13.
3. Discourses, 3.23.
4. Meditations, 1.3.

5. Meditations, 8.9; 6.12; 5.16.
6. Meditations, 1.7.
7. Meditations, 5.33.
8. Meditations, 1.5.
9. Meditations, 1.6.
10. Meditations, 7.19.
11. Meditations, 1.17; 6.30.
12. Fronto, Letters, in Meditations (trans. Hard).
13. Fronto, Letters, in Meditations (trans. Hard).
14. Historia Augusta, 10.4.
15. Meditations, 1.8.
16. Fronto, Letters, in Meditations (trans. Hard).
17. On Anger, 2.3–4.
18. Letters, 53.
19. On the Constancy of the Sage, 10.4.
20. Meditations, 7.17.
21. Meditations, 5.26.
22. Meditations, 9.29; 4.51.
23. Meditations, 9.1.
24. Meditations, 3.5; 3.11.
25. Discourses, 3.8.
26. Discourses, 3.8.
27. Handbook, 45.
28. Meditations, 8.49.
29. Hadot, Philosophy as a Way of Life, 187–88.
30. Discourses, 3.8.
31. Handbook, 45.
32. Beck, Cognitive Therapy and the Emotional Disorders.
33. Epictetus, Fragment 21 in Discourses, books 3–4: Fragments, Handbook.
34. Handbook, 5.
35. Alford and Beck, Integrative Power of Cognitive Therapy, 142.

3. BİLGEYİ İZLEMEK

1. Galen, *Diagnosis and Cure of the Soul's Passions*.
2. *Meditations*, 6.12.
3. Themistius, "In Reply to Those Who Found Fault with Him for Accepting Public Office," Oration 34, in Robert J. Pennella, *The Private Orations of Themistius* (Berkeley: University of California Press, 2000).
4. *Meditations*, 11.29.
5. *Handbook*, 46.
6. Fronto, *Letters*, in *Meditations* (trans. Hard).
7. *Meditations*, 6.14.
8. *Meditations*, 1.13.
9. *Meditations*, 1.10.
10. *Meditations*, 8.30.
11. *Meditations*, 1.9; 5.28; *Discourses*, 2.12.
12. *Meditations*, 8.61.
13. *Meditations*, 6.21.
14. Galen, *Diagnosis and Cure of the Soul's Passions*.
15. *Meditations*, 12.4; 3.4; 10.1; 3.7.
16. Galen, *Diagnosis and Cure of the Soul's Passions*.
17. *Handbook*, 38.
18. *Meditations*, 8.32.
19. *Meditations*, 7.7.
20. *Meditations*, 11.26; 4.38.
21. *Meditations*, 6.48.
22. *Meditations*, 1.16; 6.30.
23. *Meditations*, 6.30.
24. *Meditations*, 3.4.
25. *Meditations*, 3.8.
26. *Meditations*, 11.27; 5.1; 2.1.
27. *Discourses*, 3.10.
28. *Meditations*, 4.46.

29. Meditations, 5.11.

30. Simon, Howe, and Kirschenbaum, Values Clarification, 1972.

4. HERKÜL'ÜN SEÇİMİ

1. Historia Augusta.

2. Meditations, 1.17.

3. Lucian, Philosophies for Sale.

4. Discourses, 1.16 (slightly modified).

5. Meditations, 7.3.

6. Fronto, Letters, in Meditations (trans. Hard), 16.

7. Meditations, 11.22.

8. Meditations, 3.16; 7.68.

9. Meditations, 10.12.

10. Meditations, 9.16.

11. Meditations, 6.7.

12. Meditations, 7.28; 6.48; 7.27.

13. Meditations, 3.16.

14. Meditations, 10.33.

15. Meditations, 8.2.

16. Baudouin and Lestchinsky, The Inner Discipline, 48.

17. Meditations, 10.29.

18. Meditations, 11.2.

19. Meditations, 6.13.

20. Meditations, 6.13.

21. Meditations, 1.17.

22. Meditations, 6.13.

23. Meditations, 8.39.

5. ZORLUKLARA GÖĞÜS GERMEK

1. Cassius Dio, Roman History, 72.34.

2. Meditations, 1.17.

3. Fronto to Marcus, Letter 9.

4. Fronto to Marcus, Letter 22.

5. Marcus to Fronto, Letter 8.
6. Meditations, 1.17.
7. Meditations, 3.7; 1.9.
8. Meditations, 1.15.
9. Meditations, 1.16; 6.30.
10. Epicurus, quoted in Meditations, 9.41.
11. Meditations, 9.41.
12. Meditations, 7.33.
13. Meditations, 7.64 (my italics).
14. Meditations, 7.64.
15. Handbook, 9.
16. Meditations, 7.43.
17. Handbook, 5.
18. Meditations, 4.39.
19. Meditations, 11.16.
20. Meditations, 5.26.
21. Meditations, 4.7.
22. Discourses, 2.1.
23. Meditations, 7.17.
24. Meditations, 10.24.
25. Discourses, 2.1.
26. Meditations, 6.13.
27. Meditations, 8.36.
28. Meditations, 11.16.
29. Meditations, 7.16; 7.14.
30. Meditations, 7.33.
31. Meditations, 11.16.
32. Discourses, 2.6.
33. Meditations, 5.8.
34. Teles of Megara, On SelfSufficiency, in Diogenes the Cynic: Sayings and Anecdotes with Other Popular Moralists (2012), trans. Robin Hard (Oxford: Oxford University Press, 2012).

35. Meditations, 10.28.

36. Discourses, 3.10.

37. Handbook, 10.

38. Meditations, 5.18.

39. Meditations, 10.3; well-known quote from Victor Frankl's *Man's Search for Meaning*, attributed to Friedrich Nietzsche, *Twilight of the Idols*, *Maxims and Arrows*, 12.

40. P. Dubois, *SelfControl and How to Secure It*, trans. H. Boyd (New York: Funk & Wagnalls, 1909), 108–9.

41. P. Dubois, *The Psychic Treatment of Nervous Disorders: The Psychoneuroses and Their Moral Treatment* (New York: Funk & Wagnalls, 1904), 394–95.

42. Dubois, *SelfControl*, 235–36.

6. İÇ KALE VE ÇOKULUSLU SAVAŞ

1. Discourses, 3.20.

2. Meditations, 8.34.

3. Meditations, 11.37. 4. James 4:13–15.

4. James 4:13-15.

5. Meditations, 4.1; 5.20; 6.50.

6. Meditations, 8.41.

7. Satire 2.7 in *The Satires of Horace and Persius*, trans. Niall Rudd (London: Penguin, 2005).

8. Meditations, 2.1.

9. Meditations, 4.3.

10. Meditations, 10.15; 10.23.

11. Meditations, 4.3.

12. T. Borkovec and B. Sharpless, "Generalized Anxiety Disorder: Bring- ing Cognitive-Behavioral Therapy into the Valued Present," in *Mindfulness and Acceptance: Expanding the CognitiveBehavioral Tradition*, ed. S. C. Hayes, V. M. Follette, and M. M. Linehan (New York: Guilford Press, 2004), 209–42.

13. Meditations, 10.10.

7. GEÇİCİ DELİLİK

1. Meditations, 2.1.
2. Meditations, 1.1.
3. Meditations, 1.16; 6.30.
4. Meditations, 11.18.
5. Meditations, 2.1; 5.16; 9.1.
6. Meditations, 8.59.
7. Meditations, 10.19.
8. Meditations, 9.27; 7.62; 6.59; 9.34.
9. Meditations, 3.4.
10. Meditations, 7.63; 7.26.
11. Meditations, 2.13; 10.30; Handbook, 42.
12. Meditations, 10.30.
13. Meditations, 9.33.
14. Meditations, 4.7.
15. Meditations, 7.24.
16. Meditations, 8.4.
17. Meditations, 8.55; 7.71.
18. Meditations, 5.25; 9.4; 9.20.
19. Meditations, 7.65; 4.11; 6.6.
20. Meditations, 9.42.
21. Meditations, 5.15; 12.16.
22. Meditations, 4.44; 9.42.
23. Meditations, 7.22.
24. Meditations, 4.3.

8. ÖLÜM VE YUKARIDAN GÖRÜNÜM

1. Euripides, The Suppliants.
2. Homer, The Iliad.
3. Meditations, 2.17.

KAYNAKÇA

Adams, G. W. (2013). *Marcus Aurelius in the Historia Augusta and Beyond*. New York: Lexington Books.

Alford, B. A., and A. T. Beck. (1997). *The Integrative Power of Cognitive Therapy*. New York: Guilford.

Baudouin, C., and A. Lestchinsky. (1924). *The Inner Discipline*. London: Allen & Unwin.

Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. Middlesex: Penguin.

Beck, A. T., J. A. Rush, B. F. Shaw, and G. Emery. (1979). *Cognitive Therapy of Depression*. New York: Guilford.

Birley, A. R. (2002). *Marcus Aurelius: A Biography*. London: Routledge.

Borkovec, T., and B. Sharpless. (2004). "Generalized Anxiety Disorder: Bringing Cognitive-Behavioral Therapy into the Valued Present." In *Mindfulness and Acceptance: Expanding the Cognitive Behavioral Tradition*. Edited by S. C. Hayes, V. M. Follette, and M. M. Linehan, 209–42. New York: Guilford Press.

Brunt, P. (2013). *Studies in Stoicism*. Oxford: Oxford University Press.

Dubois, P. (1904). *The Psychic Treatment of Nervous Disorders: The Psychoneuroses and Their Moral Treatment*. New York: Funk & Wagnalls.

———. (1909). *Self Control and How to Secure It*. Translated by H. Boyd. New York: Funk & Wagnalls.

Epictetus. (1925). Discourses, books 1–2. Translated by W. A. Oldfather. Loeb Classical Library 131. Cambridge, MA: Harvard University Press.

———. (1928). Discourses, books 3–4: Fragments, Handbook. Translated by

W. A. Oldfather. Loeb Classical Library 218. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Farquharson, A. (1952). Marcus Aurelius: His Life and His World. Oxford: Blackwell.

Gill, C. (2010). Naturalistic Psychology in Galen and Stoicism. Oxford: Oxford University Press.

———. (2013). Marcus Aurelius: Meditations, Books 1–6. Oxford: Oxford University Press.

Grant, M. (1996). The Antonines: The Roman Empire in Transition. New York: Routledge.

Guthrie, K., T. Taylor, D. Fideler, A. Fairbanks, and J. Godwin. (1988). The Pythagorean Sourcebook and Library. Grand Rapids, MI: Phanes Press.

Hadot, P. (1995). Philosophy as a Way of Life. Edited by A. I. Davidson. Malden, MA: Blackwell.

———. (2001). The Inner Citadel: The Meditations of Marcus Aurelius. Translated by M. Chase. Cambridge, MA: Harvard University Press.

———. (2004). What Is Ancient Philosophy? Translated by M. Chase. Cambridge, MA: Belknap Press.

Holiday, R. (2015). The Obstacle Is the Way. London: Profile Books.

Holiday, R., and S. Hanselman. (2016). The Daily Stoic: 366 Meditations on Wisdom, Perseverance, and the Art of Living. London: Profile Books.

Long, A. A. (2002). Epictetus: A Stoic and Socratic Guide to Life. Oxford: Oxford University Press.

Marcus Aurelius. (1916). *Marcus Aurelius*. Translated by C. Haines. Loeb Classical Library 58. Cambridge, MA: Harvard University Press.

———. (2003). *Meditations: A New Translation*. Translated by G. Hays. New York: Random House.

———. (2011). *Meditations: Selected Correspondence*. Translated by R. Hard. Oxford: Oxford University Press.

McLynn, F. (2010). *Marcus Aurelius: A Life*. London: Vintage Books.

Rand, B. (2005). *The Life, Unpublished Letters, and Philosophical Regimen of Antony, Earl of Shaftesbury*. Adamant Media.

Robertson, D. J. (July 2005). "Stoicism: A Lurking Presence." *Counselling & Psychotherapy Journal*.

———. (2010). *The Philosophy of Cognitive Behavioural Therapy: Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*. London: Karnac.

———. (2013). *Stoicism and the Art of Happiness*. London: Hodder & Stoughton.

———. (2016). "The Stoic Influence on Modern Psychotherapy." In *The Routledge Handbook of the Stoic Tradition*. Edited by J. Sellars, 374–88. New York: Routledge.

———. (2012). *Build Your Resilience*. London: Hodder & Stoughton.

Sedgwick, H. D. (1921). *Marcus Aurelius: A Biography Told as Much as May Be by Letters*. New Haven, CT: Yale University Press.

Sellars, J. (2003). *The Art of Living: The Stoics on the Nature and Function of Philosophy*.

———. (2014). *Stoicism*. Hoboken, NJ: Taylor & Francis.

———. (2016). *The Routledge Handbook of the Stoic Tradition*. New York: Routledge.

Seneca. (1928). *Moral Essays, volume I*. Translated by J. W. Basore. Loeb Classical Library 214. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Seneca. (1928). "On Anger." In *Moral Essays, volume I*. Translated by J. W. Basore. Loeb Classical Library 214. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Seneca. (1928). "On Constancy." In *Moral Essays, volume I*. Translated by J. W. Basore. Loeb Classical Library 214. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Simon, S. B., L. W. Howe, and H. Kirschenbaum. (1972). *Values Clarification: A Practical, Action Directed Workbook*. New York: Warner.

Spinoza, B. (1955). *On the Improvement of the Understanding; The Ethics; Correspondence*. Translated by R. Elwes. New York: Dover.

Stephens, W. O. (2012). *Marcus Aurelius: A Guide for the Perplexed*. London: Continuum.

Thomas, A. L. (1808). *Eulogium on Marcus Aurelius*. New York: Bernard Dornin.

Ussher, P. (ed.). (2014). *Stoicism Today: Selected Writings. Modern Stoicism*.

———. (2016). *Stoicism Today: Selected Writings. Vol. 2. Modern Stoicism*.

Watson, P. B. (1884). *Marcus Aurelius Antoninus*. New York: Harper & Brothers.

Yourcenar, M. (1974). *Memoirs of Hadrian*. New York: Farrar, Straus, and Giroux



En ünlü savunucusunun öyküsüyle Stoacılığın yaşam değiştiren ilkeleri

*“İyi bir insanın ne olması gerektiği konusunda tartışmak için
daha fazla zaman harcamayın; sadece onlardan biri olun.”*

Roma İmparatoru Marcus Aurelius, antik dünyanın son ünlü Stoacı filozofudur. Kişisel günlüğü olan *Meditasyonlar/Kendime Düşünceler*'i tüm zamanların en sevilen ve en çok okunan kişisel gelişim ve spiritüel klasiklerindedir.

Psikoterapist Donald Robertson, *Roma İmparatoru Gibi Düşünmek* adlı bu kitabında bugünün dünyasının insanını aydınlatmak için, Stoacılığın felsefesi ve psikolojisinin derin bilgisini Marcus Aurelius'un hayatından eşsiz hikâyelerle anlatıyor. Hadrian'ın sarayındaki genç bir soyluyu, zamanının en iyi filozoflarının kanatları altında gücünün zirvesinde bir Roma imparatoru olarak yükselişine dek izliyor. Robertson, bir yandan Marcus Aurelius'un duygusal direnç oluşturmak, muazzam sıkıntılara katlanmak, öfke, korku ve acıyı yenmek için felsefi doktrinleri ve terapötik uygulamaları nasıl kullandığını gösterirken bir yandan da dinleyicileri aynı yöntemleri kendi hayatlarına uygulamaları için yönlendiriyor.

Modern psikolojiden gelen içgörülerin ve Stoa felsefesinin kalıcı bilgisinin bulunduğu bu zaman dışı ve önemli rehberle gücünüzü hatırlamaya ve dönüştürücü bir yolculuğa çıkmaya ne dersiniz?



www.beyazbaykus.com

www.destekyayinlari.com

facebook.com/beyazbaykusyayinlari

twitter.com/beyazbaykusy

instagram.com/beyazbaykusyayinlari

ISBN 9786254410895



9 786254 410895

t32