

GİRİŞ

Hayatta olmak için nasıl bir zaman! Her gün bilgisayar başında kamburum çıkmış, zayıflamış gözlerle, dünyanın dört bir yanından ekranıma düşen haberlerden endişelenmiş şekilde, kendi kendime bunu söylüyorum.

Tek bir sismik küresel olay, herhangi birimizin yönünü değiştirmesi için duraksamadan bir diğerine katlanırken, sürekli değişen ve giderek daha kasvetli görünen gerçekliğimiz yüzünden sanki bir kriz durumundaymışız gibi hissediyorduk, hissetmekteyiz.

Dışarıdaki kaosu güzelce art arda sıralayabiliriz; iklim krizi, pandemi, devam eden ırkçılık, artan eşitsizlik ve tırmanan hayat pahalılığı, savaşlar, akıl hastalıklarındaki artış, sonra tükenmişlik sendromu, madde bağımlılığı ve kullanımında artış, telefon bağımlılığı, aşınmış bir ortak zemin, sosyal medyada taciz ve nefret; evlere ve ekranlara sığınma, silolar, yankı odaları ve sonunda ritüel yokluğunun, topluluk olamamanın veya hayatlarımızda ortak anlam yokluğunun neden olduğu varoluşsal rahatsızlık.

Bu zamanda insan olmak, aşırı yoğun duyumlara ve basınca maruz kalınca sonunda gözlerimizin açılması gibi geliyor.

Ancak ve ancak, bu yıllar aynı zamanda mucizevi de... Pandemi başladığında bir şeyler olmakta olduğuna dair coşkulu bir hissiyat vardı, insanlar arasındaki net ayrımlar yerine arkadaşlar ve yabancılar arasındaki ayırım azaldı ve tuhaf, neredeyse baş döndürücü bir sosyallik geldi. 2020 sonbaharında tuhaf günler yaşadık, kendimizi eğer akışa bırakabilirsek bambaşka bir var oluş içinde olabileceğimize dair bir his geldi üzerimize.

Benim yolum hep anlam yaratma üzerine oldu. Anlam bir haritaya dönüştü ve bence bu harita ile çıkış yolunu bulabiliriz. Düşündüm ki, eğer bu kaotik ve mucizevi yıllardan bir anlam çıkarabilirsem ve bu dönemden en iyisini elde edebilirsem, geleceği kendime ispat etmiş olacağım. Gelecekte bize vaat edilen şey çılgınca bir şey. Hatta büyük ihtimalle şimdiye dek yaşadıklarımızdan daha çılgınca. Tek sorun şu ki kültürümüz, bu içinde bulduğumuz son yıllardan anlam çıkarabilecek ya da haritalayabilecek şekilde donatmıyor bizleri.

Seküler toplumumuzda, üzerinde ortaklaştığımız tek bir din ve hayatın giderek daha karmaşıklaşan zorluklarıyla baş etmek için ahlaki bir araç yok. Tam tersine bunu kendimizin yaratması bekleniyor. Ama daimî değişim içinde nasıl sabit bir anlam bulacağız? Toplumun çöküşü ve endişelerimizden arınarak, ayağımızı basacak sağlam zemini nasıl bulacağız? Kaosun ortasında nasıl iyimser düşünecek ve bir amacımız ve aracımız varmış gibi hareket edeceğiz? Üstelik iyi insan olmak ve ahlaki olarak doğru davranmak ne demek? Şu anki kültürel yapımızın içinde istikrar sağlayacak kadar güçlü bir şey göremiyoruz.

Bu yürek parçalayıcı zaman dilimini atlatmak için yüksek dozda bilgelğe ihtiyacım vardı. Ama nerede bulacaktım bunu?

Daha önceki kitaplarım interneti ve küreselleşmeyi araştıran, “sağlıklı olma sektörü”nü (sağlık manyaklığını) inceleyen ve cevaplar arayan bir soruşturmaydı. Bu kitapla yine bir şey arıyorum ama bu kez oralarda değil, “içeride” arıyorum.

İçsel bir hayat geliştirebilmek ve sürebilmek için ömrümün sonuna kadar kullanabileceğim araçları arıyorum; ömrümün sonuna kadar faydalanabileceğim bir metanet. Öyle bir bilgelik ki sezgilerime yön verecek, insanlara davranışımı, dünyayı algılayı-

şımı bunlarla başa çıkma şeklimi yönlendirecek, kayıplar ve hayal kırıkları kadar neşe ve bolluk ile baş etmeme rehberlik edecek.

Aynı şekilde içsel olarak da işe yarayacak, anlam ve bir harita yaratacak, ahlaki bir pusula olacak ve global kaos ile özel hayatımdaki kargaşalarda sakin ve muhteşem kalma yetisi verecek bir şey.

Tesadüfen aradığım bu bilgeliği çok eski zamanlarda, Antik Yunan-Roma felsefesi olan “Stoacılık”ta buldum. Stoacılar, her zaman faydalı oldular ama özellikle Mart 2020’den itibaren gerekli de oldular.

Bize geçmişten fısıldadılar: “Biz buradayız, biz buradayız... Biz hep burada olduk”.

Böylece geçmişe gittim. Bizim zamanımızdan çok da farklı olmayan, kaos içinde, savaşlarla dolu, veba ve bulaşıcı hastalıkların olduğu, hainlik, yozlaşma ve endişenin hâkim olduğu, aşırı tüketim ve iklim felaketi korkusu ile karşılaştım. O zamanlarda yaşamış insanlar da bugün cevabını aradığımız soruları soruyordu. Antik Stoacılık’ta bize benzer insanlar buldum, tıpkı bizim gibi anlam arayışında olan, bütün ve sakin hissetmek için bir bağ arayan, sevmek ve sevilmek isteyen, uyumlu bir aile hayatı isteyen, tatmin edici bir iş, besleyici ve samimi arkadaşlıklar, topluma yararlı olma hissi, kendinden daha büyük bir şeye ait olma hissi, doğal yaşam mucizesine tanık olma, derin hayranlık anları, sorularla dolu zihinler, bunların hepsinin nasıl meydana geldiği, sonunda tüm olanları kabul etme ve elinde olmayanlarla barışma, kabul etme; bir noktada olanların seçimimiz olmadığını kabul etme.

“Biz buradayız. Biz buradayız... Biz hep buradaydık.” Stoacılar gerçektir ve ben eski yöntemlerin bize bugün yararı olabilir mi diye soruşturmak için iki bin yıl geriye, Stoacılar doğru gittim.

Bu kitabı nasıl yazmaya karar verdim ve neden?

2018'de karşıma Stoacılık felsefesi çıktı, neden 2019'da araştırmaya ve yazmaya başladım neden 2022 ortalarından kitabı bitirdim?

Bu kitaba başlama ve bitirme süreçleri çok garipti, düzensiz, kaotik, öngörülemez ve ümitsizce hakkında yazdığım şeyler, sanki bu projenin ürkütücü bir şekilde önceden belirlenmiş parçaları gibiydi. Pandemi çukurunun derinliklerinde Stoacılığı bilmek bir lütfâ dönüştü. Sanki bir bilim kurgu romanındaki kahraman geleceğe bir süper güçle gönderilmiş ve eğer bunu doğru şekilde kullanırsa, bu şey onu özgür kılacaktı.

Ama benim antik öğretilere ulaşmam, bugün şans eseri var olan (az bir istisnaıyla) fragmanlar ve öğrenci notlarından ibaret.

2018 Eylül'ünde *The Guardian* gazetesinin yabancı editörlerinden biri, iyi bir arkadaşım olan Bonnie Malkin, beni ayartıcı bir basın açıklamasına yönlendirdi. Yazının konu başlığı şuydu: Mutlu olmak mı istiyorsun? O zaman bir hafta Stoacı gibi yaşa. Birleşik Krallık'ın Exeter Üniversitesi'ndeki akademisyenler tarafından yürütülen yaklaşık 7000 kişinin katıldığı çevrimiçi bir deneyde, katılımcılar bir hafta boyunca günlük okumalar ve tartışmalar yaparak eski bir Stoacı gibi yaşamaya çalışmıştı.

Üniversite, Stoacı yaşam tarzının yaşamda ölçülebilir bir değişime neden olup olmadığını belirlemeye çalışırken, haftanın başında ve sonunda katılımcıların mutluluk seviyeleri test edilmişti. Bonnie, belki de bununla ilgili eğlenceli bir yazı yazabileceğimi söyledi.

Stoacı Hafta'nın basın bildirisine göre Stoacı gibi yaşamak için beş tane kural vardı. Şimdi, seneler sonra, bu prensipleri düzenli olarak uyguluyorum.

1. Hayatında olanların büyük bir bölümünün kontrolün dışında olduğunu kabul et.
2. Duygularının, dünya hakkında nasıl düşündüğünün bir ürünü olduğunu teslim et.
3. Zaman zaman kötü şeylerin meydana geleceğini ve bunların herkesin başına gelmekte olduğunu kabul et.
4. Kendini izole bir birey olarak görmektense, insanlığın ve doğanın bir parçası olarak gör.
5. Sahip olduğun hiçbir şeyin sana ait olmadığını, hepsinin ödünç olarak alındığını ve bir gün iade edileceğini hesaba kat.

Stoacılığı öğrenmek için bir hafta yeterli değil. Bu büyük bir vaat. Birçok prensip, karmaşık maddelerden ve istisnalardan, garip kurallardan ve bize yabancı teorilerden oluşur. Bazen yazı kördüğüm gibidir; sözdizimi, zaman ve çeviriler karışıktır ve siz anlamını çözmek için bir cümleyi birkaç kez yüksek sesle okumak zorunda kalırsınız.

Akşamdan kalma bir Stoacı olarak geçirdiğim hafta hakkında *The Guardian* için yazdığım köşe yazısı, bunun ne kadar zor, ama aynı zamanda ne kadar Stoacı olduğuna dair bir meta parçaydı.

Özetle işin özünü kaçırdım.

Ama deneyimin bir bölümü hayatımda yer etti. Ertesi sene, “Stoacı Hafta”yı daha ciddiye almaya kararlı bir şekilde yeniden deneyimledim. Bir grup arkadaşımı da bir araya getirdim ve hem yüz yüze hem de WhatsApp üzerinden bir araya gelerek günlük okumalarımızı ve bazı prensiplerin uygulamalarını tartışıyoruz. Bu farklı grup arasında 30 ila 45 yaş arasındaki kişiler (Byron Bay gayrimenkul komisyoncusu, *The Australian*'da iş dünyası köşesi yazarı, politik faaliyetler için aktivist *GetUp* örgütü üyesi, bir hukuk öğrencisi ve bir stajyer rahip) vardı ve hepimizin ortak nokta-

sı, Stoacılığın vaat ettiği kurallara, yaşam gücüne ve mantığa duyduğumuz açıklıktı.

Stoacılar hayatın doğrudan yüzüne bakma, onu olduğu gibi görme, onu olduğu şey için ve olduğu şeye rağmen şiddetle sevmek ve nihayetinde de gitmesine izin verme eğilimine sahiptiler. Her ne kadar bu duruma ulaşabilmek için mücadele etmem gerekse de Stoacıların hayattaki naHoş şeylerle yüzleşmedeki katı, tartışmaya kapalı ve kararlı bilgelikleriydi beni onlara hayran bırakan şey.

Buna sahip olabilmek için bir haftadan daha fazlasına ihtiyacım vardı. Stoacı Hafta'nın ikinci senesini tamamlamıştım. WhatsApp grubum dağılmıştı. Elimde dünyayı yeni bir şekilde görme, yeni bir varoluş-hatta çok eski bir varoluş- vaadi dışında bir şey yoktu, öylece kalakalmıştım. Ancak benim ihtiyacım karşılıklı tartışabileceğim, fikir alışverişinde bulunabileceğim bir Stoacı arkadaş ve akıl hocasıydı.

Bu kitapta benim sizin için olmayı umduğum şey tam olarak bu. Şimdi başa dönelim ve bu kişinin benim için kim olduğunu anlatayım.



2019 Temmuz'unda Andrew isimli bir arkadaşım la öğle yemeğinde buluştuk. Andrew kurumsal hayatın içindeydi ama 2000lerin ortasındaki bir kitap lansmanındaki tanışmamız, fikir tartışmaları ve münazaralara duyduğumuz sevgi karşıt fikirlerin çatışmasına dayalı bir arkadaşılığa dönüştü. Yemekte ona Stoacı Hafta'yı anlattım. Öğretiler karmaşık, yoğun, kanaatkar ve ciddi-ydi ve bana göre "Twitter Fast Food"u tarafından kültür savaşları ve ağız dalaşlarıyla yumuşatılmış- odaksız ve dolambaçlı zihinler tarafından kolayca sindirilemezdi.

Ama her nedense Stoacılık Andrew'ün ilgisini çekmişti ve buluşmamızdan haftalar önce bununla ilgili bir çalışma yapmış ve din yerine, çağımızın içimize işlemiş ahlaki göreceliğine rağmen, Stoacılığın kendine uygun olduğuna karar vermişti.

Surry Hills barlarından birinde içki içerken, Stoacılığın ebeveynlik, iş ve meslektaşlarla ilişkilerinde nasıl yardım ettiği konusunda coşku doluydu. O benden daha fazla metodik ve organizeydi ve son sağlıklı yaşam çılgınlığı konusuna benden daha az eğilimliydi.

Stoacılıkta ona çekici gelen şeyi şöyle açıkladı: "Yaşama entelektüel, akla dayalı bir çerçeve çizdiği ve uygulanabilir olduğu için hoşuma gitti." Kurduğu idealler, ulaşılması imkânsız bir ideal veya çoğu insan için ulaşılması imkânsız bir başarı kavramı yerine, bizim insan olarak zayıf ve güçlü yanlarımızı tanımamıza olanak veren ulaşılabilir ideallerden oluşuyor.

Ama Stoacılık bana uygun mu? Benim mizacım farklıydı. Ben aceleciydim ve kaosun enerjisiyle hayat buluyordum. Stoacılık her ikimiz için de uygun olabilir miydi? Yoksa sadece belirli kişilik yapılarına uygun olabilir miydi? 2019 ortalarıydı, ben seyahat yazıları ile kitap projeleri arasındaydım ve kendime kaybedecek neyim var diye sordum? Aklım bana bunu denememi, sezdim ise buna ihtiyacım olduğunu söyledi.

Bundan sonraki iki yıl tartışma, münazara, okuma ve iş hayatı, aşk, ilişkiler, ebeveynlik, sağlık, esenlik, zindelik, ölümlülük, politika, arzu, sorumluluk, evcil hayvan sahipliği, sosyal medya, zihinsel sağlık, para ve hırs konularında, Stoacı felsefenin gündelik hayata uygulamalarıyla geçti. Bu gayri resmi araştırma sayesinde birçok çarpıcı keşifte bulundum.

Bu Hristiyanlık öncesi öğretinin Hristiyanlığa göre çok daha modern ve eşitlikçi, kadınları kapsayıcı ve hiyerarşisiz (Azizliğin Stoacılık'taki eş değerine ulaşmaya çalışabilirsiniz, ki bu "Stoacı