

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,
yayınevinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

İmtiyaz Sahibi: Yelda Cumalhoğlu
Genel Yayın Yönetmeni: Özlem Küskü
Yayın Koordinatörü: Kaan Cumalhoğlu
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

Be Yaz 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](https://www.facebook.com/beyazbaykusyayinlari)

twitter.com/beyazbaykusy

[instagram.com/beyazbaykusyayinlari](https://www.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 atardım. 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 kazanmıyordu 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 Kutusal 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. İnisiasyon 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 iletme 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 çalışmalarımı 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 aklı 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 kaynaklandığını farkına varmalarından yararlandıklarını anladım. Herkes, çok kötü bir şey olduğuna inandığımızda, sonuçta üzüldüğümüzü 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 hissederekler. 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 te-
fekür uygulamalarının çok yaygın hale geldiğini keşfetti. Özel-
likle Stoacı okul, Sokratik felsefenin pratik tarafına, sadece öz-
disiplin ve cesaret (duygusal direnç olarak adlandırdığımız şey)
gibi erdemlerin geliştirilmesiyle değil, aynı zamanda psikolojik
egzersizlerin yaygın kullanımını yoluyla da odaklanmıştı.

Yine de kafamı karıştıran bir şey oldu. Hadot, bu felsefi uy-
gulamaları erken Hıristiyan manevi alıştırmalarla karşılaştırdı.
Bir psikoterapist olarak, tanımladığı felsefi veya manevi eg-
zersizlerin çoğunun modern psikoterapide bulunan psikolojik
egzersizlerle karşılaştırılabileceğini hemen fark ettim. Çok kısa
bir süre sonra, Stoacılığın, en açık terapötik yönelime ve en ge-
niş 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 öncü-
sü olan Aaron T. Beck, Stoacı felsefeyi kendi yaklaşımları için
ilham kaynağı olarak gösterdiler. Örneğin, Beck ve meslektaş-
ları depresyonun bilişsel terapisinde şöyle yazdılar:

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

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