

## SON DÖNEM STOACILIKTA ETİK DÜŞÜNCENİN PSİKOLOJİYE YANSIMALARI

 Meryem YILDIRIM<sup>a</sup>

 Emel KOÇ<sup>b</sup>

### Öz

Antik Felsefe Okulları; yaşamı, insanı ve değerlerini anlamak ve anlamlandırmak bağlamında önemli açıklamalarda bulunmuşlardır. Özellikle Helenistik Dönemin Felsefe Okulları, "insanı mutlu bir yaşama kavuşturmak" adına ses getirecek düşünceler ileri sürmüşlerdir. Yüzyıllar geçmesine rağmen özgünlüğünü yitirmeyen bu okullardan biri Stoa Okuludur. Stoa filozofları; erdemli olma, iyi bir yaşam, doğa yasaları ve içsel irade, duygusal denge gibi önemli konular üzerine görüşler geliştirmişlerdir. Özellikle son dönem Stoacıları etik konular bağlamında pratik bir yaşam felsefesi oluşturma konusunda dikkate değer görüşlere sahiptirler. Stoa felsefesinin insana dair açıklamaları, son yıllarda psikolojik boyutuyla da yorumlanmış ve yeniden değerlendirilmiştir. Psikoloji bilimi özellikle son dönem Stoacılarının görüşleri ile psikoterapi yöntemleri arasında bağlantı kurmaya çalışmaktadır. Son dönem Stoacılığın psikoloji bilimi açısından önemi, Stoacılığın kavramlarının ve yaklaşımlarının psikoloji alanında yeniden keşfedilmesi ve kullanılması biçiminde olmuştur. Stoacı düşünce insanın duygusal ve zihinsel sağlığını iyileştirmeye yönelik etkili stratejilerin geliştirilmesine ve uygulanmasına katkıda bulunmaktadır. Stoacı prensipler, modern psikoloji alanında kullanılan birçok teknik ve yaklaşımın temelini oluşturabilmekte ya da destekleyebilmektedir. Bu çalışma; Stoa felsefesinin bazı psikoterapi yöntemlerinin ilham kaynağı olduğu düşüncesinden hareket etmektedir. Ayrıca psikoloji bilimi ve Stoa felsefesinin ortak amaçları üzerinden benzerlikleri ve farklılıklarını ortaya koymayı amaçlamaktadır. Bu amaçlar doğrultusunda, bu çalışmada Stoacı etiğin, psikolojinin bir dalı olan BDT (Bilişsel Davranışçı Terapi) ile ilişkisi ele alınacaktır. Çalışma; Helenistik Dönemin ve bilhassa Stoa felsefesinin düşünsel zenginliklerine işaret ederken, günümüze yansıyan felsefi birikiminin de altını çizmesi bakımından önem taşımaktadır.

**Anahtar kelimeler:** Erdem, Etik, Stoa felsefesi, Psikoloji.



### REFLECTIONS OF ETHICAL THOUGHT ON PSYCHOLOGY IN LATE STOICISM

#### Abstract

Ancient philosophical schools have made remarkable statements in the context of understanding and making sense of life, human beings and their values. Especially the Philosophical Schools of the Hellenistic Period put

<sup>a</sup> Yük. Lis. Öğr., Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Felsefe Grubu Eğitimi, meryemeraslan81@gmail.com

<sup>b</sup> Prof. Dr., Gazi Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Felsefe Grubu Eğitimi, emelkoc@gazi.edu.tr

Makale Geliş Tarihi: 16.02.2024, Makale Kabul Tarihi: 22.05.2024

forward ideas that would make a sound in the name of "bringing human beings to a happy life". One of these schools, which has not lost its originality despite the passage of centuries, is the Stoic School. Stoic philosophers developed views on important issues such as being virtuous, a good life, laws of nature and inner will, emotional balance. Especially the Stoics of the last period have remarkable views on creating a practical philosophy of life in the context of ethical issues. In recent years, the Stoic philosophy's explanations about human beings have been interpreted and re-evaluated with its psychological dimension. The science of psychology tries to establish a connection between the views of the late Stoics and psychotherapy methods. The importance of recent Stoicism for psychological science has been the rediscovery and use of the concepts and approaches of Stoicism in the field of psychology. Stoic thought contributes to the development and implementation of effective strategies to improve human emotional and mental health. Stoic principles can form the basis or support many techniques and approaches used in modern psychology. This study is based on the idea that Stoic philosophy is the inspiration for some psychotherapy methods. It also aims to reveal the similarities and differences between the science of psychology and Stoic philosophy through their common goals. In line with these aims, this study will examine the relationship between Stoic ethics and CBT (Cognitive Behavioural Therapy), a branch of psychology. The study is important in terms of pointing out the intellectual richness of the Hellenistic Period and especially the Stoic philosophy, while underlining the philosophical accumulation reflected to the present day.

**Keywords:** Virtue, Ethic, Stoic philosophy, Psychology.



## Giriş

Helenistik dönemin önemli okullarından biri olan Stoa Okulunun düşünceleri, insanın içsel huzurunu, mutluluğunu ve erdemli olmasını sağlamak için çeşitli felsefi prensiplere dayanan bir yaşam felsefesi olarak kabul edilir. Stoa felsefesi, döneminde büyük bir yankı uyandırmış ve kendinden sonra gelen filozofları ve ekolleri de etkilemiş bir felsefi akımdır. Stoacı filozoflar; bilgi, varlık ve değer alanına ilişkin düşüncelerini biçimlendirirken, kendilerinden önceki filozof ve felsefi okullardan çeşitli noktalarda yararlanmış oldukları için Stoa felsefesi eklektik bir felsefedir. Atina Agorası'nda Kıbrıslı Zenon tarafından kurulan Stoa felsefesinin başlangıcı MÖ 3. yüzyıla dayanır. "Stoa felsefesi ifadesi, Zenon derslerini Poikile diye anılan sütunlu bir girişte verdiği için, Yunanca sütunlu giriş (portique) anlamına gelen stoa sözcüğünden gelir." (Brun, 2003, s. 16) Poikile kelimesi Stoa felsefesinin icra edildiği bölgenin mimarisine atıfta bulunulan bir sözcüktür. "Bu sözcük; duygularını bastıran veya sabırla katlanan kişi şeklindeki modern anlamıyla ilk kez 1579'da isim olarak 1596'da ise sıfat olarak kullanılmıştır." (Basor, 2020, s. 80) Günümüzde ise Stoacı, metanetli anlamına gelen bir sözcüktür. Stoacılık ise: "Uzun egemenliğini, doğaya uygun yaşamayı, ruhun sarsılmazlığını ve dünya yurttaşlığı ülküsünü erek olarak koyan, Kıbrıslı Zenon'un kurduğu felsefe okuludur. Zenon, okulunu Atina'da resimlerle süslü bir galeri anlamına gelen stoa Poikile'de açtığından okul bu adı almıştır." (Akarsu, 1975, s. 154)

"Altı yüzyıl kadar etkin olan ve sonraki zamanlarda da etkilerini hissettirmiş olan, bugün de pek çoğumuzun ilgi alanına giren Stoa felsefesi Yunanistan'da doğmakla birlikte asıl gelişimini Roma'da göstermiş olan bir felsefedir." (Avşar, 2018, s. 13) Bu süre zarfında Erken Stoa, Orta Stoa, Son Stoa veya İmparatorluk Dönemi Stoası olmak üzere farklı dönemlere ayrılan Stoa Felsefesinde etik alanında en

kalıcı ve etkili eserleri bırakan filozoflar ise Geç Dönem Stoası filozoflarıdır. Bu dönem MS 1. ve 2. yüzyıla tekabül etmektedir. Dönemin önemli filozofları Seneca, Epiktetos ve Marcus Aurelius'tur. Stoacılığın her döneminde büyük bir öneme sahip olan ahlaki prensipler son dönemde de önemini korumuştur. Onlara göre nihai yaşam amacı "erdemli bir yaşam sürmek" olmuştur.

"Stoacılar felsefe konularını fizik, mantık ve etik olmak üzere üç bölüme ayırırlar. Oysaki bazı Stoacıların söylediği gibi hiçbir parçası ötekenden ayrılmış değildir." (Laertios, 2007, s. 316, 7.39). Fakat önem ve öncelik sırası her filozofta farklılık gösterebilir. Genel geçer yargılara ulaşmayı ve akıl yürütmelerin doğruluğunu kanıtlamayı mantık ilmi sağlamaktadır. Tek tek olaylardan yola çıkarak doğayı anlama ve açıklama konusunda fizik veya doğa bilimleri öncü olacaktır. Bu hususta büyük önem taşıyan mantık ve fizik, aslında etik alanına hizmet eden bir parçadır. Stoacıların felsefi terminolojilerinde mantık, fizik ve etiğin nasıl bir parça-bütün yapısına sahip olduğu hakkında anlam derinliğini kavrama amacıyla çeşitli betimlemeler yapılmıştır.<sup>1</sup>

"Stoacılar felsefeyi canlı varlığa benzetirler: Mantık kemik ve sınırlara karşılıktır, ahlak etli kısımlara, fizik de ruha. Ya da yumurtaya benzetirler: Kabuğu mantıktır, akı ahlaktır; içi, yani sarısı da fiziktir. Ya da bir tarlaya benzetirler: Çevresini saran çit mantıktır, ürün ahlak, toprak ya da ağaçlar da fiziktir. Ya da sağlam surlarla çevrilmiş ve aklın gösterdiği yolda yönetilen bir kente benzetirler." (Laertios, 2007, s. 316 ,7.40)

#### A. STOA OKULUNUN DÜŞÜNSEL ALT YAPISI

"Stoa Felsefesinde Herakleitos'tan, Sokrates'ten, Kiniklerden, Megara Okulundan, Platon'dan ve nihayet Aristoteles'ten gelen bazı etkiler bulunmaktadır. Bu unsurlar içinde özellikle Herakleitos, Sokrates ve Kiniklerden gelenler diğerlerinden daha ağır basmaktadır." (Arslan, 2008, s. 179) Zenon'un Stoa Okulunu kurmasındaki ana etkenlerden biri, onun Sokratik Okullardan Kiniklerin derslerini izlemesi ve Kiniklerin felsefelerinden etkilenmesidir. "Kiniklerin takdire şayan ya da en azından çekici bazı doktrinleri vardır: Önemli olan tek şey iyi olmaktır; iyi olmak mutluluk getirir; bilge olmak, yani nasıl davranacağını bilmek insanı iyi yapar; insan doğal ve özgürce yaşamalıdır." (Sandbach, 1989, s.21) Zenon'un Kiniklerin bu düşüncelerinden etkilenmesi, Stoa felsefesinin genel çerçevesinin oluşmasında etkili olmuştur.

Stoacı filozoflar, Sokratik geleneğin insana dair bakış açısını felsefelerinde öncelemişlerdir. Antik dönemin temel erdem olarak belirlediği adalet, ölçülülük, bilgelik gibi kavramları Stoa etiğinde görebilmek mümkündür. "Zenon'dan Epiktetos'a Stoacılığın tarihi boyunca Sokrates, Stoacıların en çok yaklaştığı filozof olmuştur." (Long, 2001, s. 16) Stoa Felsefesinin Sokrates ile ters düştüğü nokta ise akıl ve erdem konusuna bakış açılarıdır. Sokrates kötülük konusunda son derece iyimser bir tutum ile insanın bilerek kötülük yapamayacağını, kötülüğün cehaletten kaynaklandığını söylemiştir. "Ona göre erdem demek, bilgi demektir." (Versenyi, 1988, s. 118) Platon'un Protagoras diyalogundaki bilgilere göre Sokrates, erdemin öğrenilebilir ve okullardaki eğitimler aracılığıyla öğretilerilebilir olduğuna kanaat getirmiştir (Platon, 2014, s. 43-44, 325). Stoacı filozoflar da bilge bir insanda erdemin bulunması gerektiği

<sup>1</sup> Jean Brun, *Stoa Felsefesi*, çev. Medar Atıcı (İstanbul: İletişim Yayınları,2003),35-36.

konusunda Sokratik geleneği takip etmişlerdir. Fakat Sokrates'ten farklı olarak erdem-bilgi meselesine duyguları da dâhil etmişlerdir. Diogenes Laertios, Zenon'u Atina'ya getiren şeyin Sokrates okumaları olduğunu belirtmiştir.

Stoacı filozoflar doğa felsefesine ilişkin argümanlarını oluştururken Sokrates öncesi döneme başvurmuş ve Herakleitos'un düşüncelerinden yararlanmışlardır. Bu düşünsel etkilenimin başında evrenin ana maddesinin ateş olarak kabul edilmesi gelmektedir. Stoa felsefesinde tüm varlıkların oluşum sebebi cisimsel bir varlık olarak kabul edilir. Dolayısıyla her şey ateşten meydana gelir ve yine ona dönecektir. Herakleitos'dan alınan arkhe tezi Stoacılarda daha da geliştirilerek "Pneuma" kavramının oluşmasına zemin hazırlamıştır. Ayrıca ateş elementinin diğer varlıkları meydana getirmesi bağlamında ateşin, doğa yasaları ile ilişkisi kurulmuş ve evrendeki oluşumun belirli bir düzene tabi olduğu varsayılmıştır. Bu düzeni sağlayan etkin güç, akıl veya logos olarak adlandırılmaktadır. Stoacılar doğa yasalarını değişmez olarak kabul etmiştir. Fizik, etik ve mantığın her daim birbiri ile sıkı bir ilişkide olduğu göz önünde bulundurulduğunda; Stoacıların, Herakleitos'un fizik alanındaki görüşlerini daha da geliştirerek kendi ahlaki ilkelerinin kaynağı haline getirdikleri söylenebilir. Dolayısıyla Herakleitos, Stoa felsefesinde etik alana da dolaylı olarak katkıda bulunmuştur. Epikuros için, kendinden önceki atomcu düşünürler nasıl bir öneme sahipse; Stoacılar için de Herakleitos öyle bir öneme sahiptir (Sharples, 1996, s. 45). Doğadaki bu oluşum sürecinde ilk ilke ateş, oluşumu bir düzene göre gerçekleştiren ise logos olarak kabul edilir. Fizik alanındaki bu olgu Stoacılıkta önemli bir yer tutan kadercilik öğretisinin oluşmasını sağlamıştır. Stoacı filozoflar doğanın işleyişi ile Tanrısal iradeyi paralel bir düzlemde düşünmüşlerdir. Epiktetos, *Enkheiridion*'da bu konuya ilişkin şunları yazmıştır: "Bir oyundaki aktör olduğunu hatırla, karakterini oyunu yazan belirlemiştir. O oyunun kısa olmasını isterse, kısa olur uzun olmasını isterse, uzun olur." (Epiktetos, 2019a, s. 7, 1.17) "Mutluluk ve özgürlük, bir tek ilkenin açık seçik anlaşılmasıyla başlar: bazı şeyleri kontrol edebiliriz bazı şeyleri kontrol edemeyiz. Ancak siz bu temel kuralla yüzleştikten sonra, neyi kontrol edebileceğinizi ve neyi edemeyeceğinizi öğrendikten sonra, içsel sakinliğe ve dışsal etkinliğe ulaşabilirsiniz." (Epiktetos, 2019b, s.6) Her olay, doğadaki bir kuralın ve Tanrısal öngörünün tezahür ettiği bir sonuçtur. Doğanın gelişigüzel işlemediği fikri Herakleitos'un "Logos" kavramı ile paralel gider. Stoacıların doğa felsefelerinde başlayan ve diğer felsefi öğretilerine de yansıyan Herakleitos etkisi bu şekilde özetlenebilir. "Doğa felsefelerinin tüm ilkelerini Herakleitos'tan alan Stoacıların ahlak konusundaki modelleri ise hem hayatı, kişiliği, hem de ahlak felsefesi alanındaki görüşleri bakımından Sokrates'tir." (Arslan, 2008, s.180)

Stoa felsefesinin düşünsel alt yapısına bakıldığında bahsedilen filozoflara ek olarak Megara Okulundan etkiler taşıdığı görülmektedir. Mantık konusunda Megara Okulundan etkilenen Stoacılar, antik felsefe tarihinde mantık alanına Aristoteles'ten sonra en büyük katkıyı yapmışlardır. Stoacı mantık, Aristoteles'in değinmediği bir kavram olan "şart bağlacının" kullanımına dikkat çekmiştir. Şart veya koşul, onlar için yalnızca mantık terimi olarak kullanılmamış, etik düşüncelerine de yansımıştır. Stoa etiğinin özgünlüğünü ortaya koyan inayet ve kader kavramları yine koşullu önermeleri içeren bir öğreti olarak oluşturulmuştur. Stoacıların fizik ve mantık görüşleri etik görüşlerine yansımıştır.

"Sonuç olarak bu felsefenin bütün temaları da birbirleriyle sıkı bir duygudaşlık içindedir: Mantıktan söz etmek, fizikten söz etmektir ve fizikten söz etmek, ahlaktan söz etmektir; koşullu

önermeyi incelemek, evrensel duygudaşlığı incelemektir, evrensel duygudaşlığı incelemek, doğayı anlamaktır, Tanrı'yı sevmektir ve bir bilge olmaktır." (Brun, 2003, s.91)

## B. STOACI ETİK'İN ANA HATLARI

Stoacılık, insanın içsel huzurunu ve mutluluğunu artırmak için erdemli bir yaşam sürmenin yollarını araştıran kapsamlı bir felsefi sistemdir. Stoa felsefesinin temel öğretilerini özetleyen anahtar noktalar vardır. Bunlardan ilki bu felsefi düşüncenin eudaimonist bir yaşam felsefesi geliştirmeye odaklanmasıdır. İnsanın iyi bir yaşam sürmesi Stoacılık için temel bir hedeftir. Eudaimonia, içsel huzur, mutluluk ve anlamı ifade eder ve mutluluğun erdemli bir yaşam sürerek elde edilebileceğine inanır. "Stoa etiği, bir eudaimonizm türüdür. Bu etiğin temel kaygısı; iyi yaşamak ve gelişmek için ne yapmamız gerektiği ya da ne olmamız gerektiğiyle ilgilidir. Yani, amaç tüm insanların kendileri için iyi bir yaşam sürdürmeleri gerektiğini, benzersiz bir öğrenme haline getirmektir." (Becker, 1998, s.20) Diğer bir nokta ise doğa yasaları ve içsel irade konusundaki yaklaşımlarıdır. Stoacılar, evrenin bir düzeni olduğuna ve bu düzenin doğal yasalar tarafından belirlendiğine inanırlar. İnsanın içsel iradesi, bu doğal yasalara uyum sağlama ve evrensel akıbeta razı olma konusunda önemlidir. Stoacılara göre bilge kişi, yaşadığı çevreyi ve içinde bulunduğu doğanın işleyişini idrak ederse, doğaya uygun yaşamayı da başaracaktır. "Doğaya uygun yaşam," Stoa Felsefesinin temel ilkelerinden biridir. Stoacılara göre doğa yasaları değişmez olandır. Bu sebeple buna uygun yaşam, mutlu yaşamı da beraberinde getirecektir. Seneca'ya göre insan, salt mutlu yaşamın zevklere uyarak yaşamakta değil, doğaya uygun yaşamakta olduğunu anlarsa erdeme karşı nasıl bir bakış açısı geliştireceğini de anlayacaktır (Seneca, 2018, s.369). Stoacılar, her olayın belirli bir "nedensellik" zinciri içinde gerçekleştiğine ve evrenin belirlenmiş bir düzene göre işlediğine inanarak "tanrısal öngörü" esasına dayalı bir bakış açısını benimsemişlerdir. Temel gayeleri ise, evrensel bir düzene inanarak, insanın kendi içsel denge ve erdemle uyum içinde olmasını sağlamak, dış dünyadaki değişkenliklere karşı kabullenici bir tutum benimsemeyi yaşam prensibi haline getirmektir. Doğa anlayışlarıyla birlikte sunulan bu belirlenimci sistem karşısında tutarlı bir yapı oluşturmuşlardır. "Stoacılar, felsefelerinin tutarlılığıyla gurur duymuşlardır. Evrenin rasyonel bir açıklamaya elverişli olduğuna ve evrenin kendisinin de rasyonel olarak düzenlenmiş bir yapı olduğuna inanmışlardır." (Long, 1985, s.108) Stoacı etiğin diğer önemli kavramlarından biri ise duygudur. Stoacılar, duygusal dengeyi ve eşitliği teşvik ederler. Duyguların akli yönetmesine izin vermek yerine, akılcı düşünme ve duygusal kontrolü önerirler. Helenistik dönemde duyguları en detaylı biçimde inceleyenler Stoacılar olmuştur.

Stoa felsefesinin ana hatlarını oluşturan ve bu felsefenin kendisine özgü olan bazı temel kavramlar vardır. Bu kavramlar şu şekilde sıralanabilir; arete (αρετή), apatheia (ἀπάθεια), adiaphore (ἀδιαφόρα), oikeiōsis (οἰκειώσις) ve pathos (πάθος).

"Stoa etiğinde, sistemin merkezinde; ahlaki açıdan mükemmel olanın, erdemli ve erdemli eylem ve kişilerin, başka hiçbir şeyle kıyaslanamayacak şekilde kendine ait bir sınıfa ait olduğu görüşü vardı." (Sandbach, 1989, s. 28) Stoa felsefesinde bu açıklamaya karşılık gelen ifade "arete" olarak adlandırılmaktadır. Stoa felsefesinde "arete" kelimesi, genellikle "erdem" olarak çevrilir ve bir kişinin en iyi ve en doğru şekilde yaşamasını sağlayan özellikler veya nitelikler anlamına gelir. Antik Yunan felsefesinde yaygın olarak kullanılan bu kavram, bir kişinin potansiyelini tam anlamıyla gerçekleştirme

ve belirli bir alanda veya genel olarak mükemmelliğe ulaşması olarak tanımlanabilir. Mutluluğun özünü teşkil eden şey erdemdir. Stoacılar iyiliği erdeme eş tutmuşlardır Stoacılar için arete, bir bireyin ahlaki mükemmelliğe ulaşmasını ifade eder. Bu, doğru düşünme, doğru davranma ve doğru hissetme kapasitesine sahip olmayı gerektirir. Arete, bireyin kendi içsel erdemlerini, yani bilgelik, cesaret, ölçülülük ve adalet gibi dört kardinal erdemi geliştirerek yaşamını uyumlu ve uygun bir şekilde yönlendirmesini ifade eder. "Erdem sadece mutluluğun temeli değil aynı zamanda mutlulukla özdeş olan şeydir ve bu açıdan bakıldığında tek tek erdemler mutluluğu oluşturan temel taşlardır." (Topakkaya, 2009, s.60)

Stoa felsefesinde "apatheia" terimi ise tutkuların (pathos) yokluğu anlamına gelir ve Stoacı felsefenin merkezi kavramlarından biridir. Stoacılar, insanların dış dünyadan gelen etkilere ve içsel tutkularından kaynaklanan rahatsız edici duygulara karşı bağımsızlık kazanmaları gerektiğine inanırlar. Bu bağlamda, apatheia, kişinin dış olaylara duygusal olarak aşırı tepki göstermemesi ve bunun yerine mantık ve erdemle hareket etmesi durumudur. Stoacılar için apatheia, huzur ve ruh dinginliği ile eşdeğer tutulur ve kişinin doğru kararlar alabilmesi, doğru ve ahlaki bir yaşam sürdürebilmesi için gereklidir. Ayrıca kişinin yaşamını kontrol altına almasını ve kaderine razı olmasını sağlayan bir erdem olarak görülür. Bu, sadece dış koşullara tepkisiz kalmak değil, aynı zamanda duygusal olgunluğa ve kişisel özerkliğe ulaşmak anlamına gelir. Apatheia kavramı açıklanırken dikkat edilmesi gereken husus, bu terimle kastedilen şeyin duygu ya da heyecan diyebileceğimiz her zihinsel duruma karşı olmadığıdır (Long, 2006, s.380). "Dinginlik" ya da "kayıtsızlık" olarak tercüme edilen apatheia aslında irrasyonel veya aşırı tutkunun (pathos) yokluğu anlamına gelir." (Robertson, 2021, s.128) Stoacılar apatheia duygusal refah ve ahlaki ilerleme için önemli bir hedef olarak değerlendirilir.

Stoa felsefesinde "adiaphora" (Yunanca: ἀδιάφορα), ne iyi ne de kötü olan, ahlaki açıdan nötr şeyler anlamına gelir. Bu kavram, Stoacıların erdem ve mutluluk anlayışı ile iç içe geçmiştir. Stoacılar için evrenin doğal düzeni ve mantığına uyum sağlamak esastır. Bu bağlamda, adiaphora terimi, mutluluğa veya ahlaki mükemmelliğe doğrudan etki etmeyen şeyler için kullanılır. Bu tür şeyler, örneğin zenginlik, sağlık, güzellik gibi dışsal avantajlar veya bunların zıddı olan yoksulluk, hastalık, çirkinlik gibi dışsal dezavantajlar olabilir. Stoacı düşünceye göre, bu tür nötr şeyler, mutlu bir yaşam için ne zorunlu ne de yeterlidir. Gerçek mutluluk ve huzur, kişinin içsel durumundan ve ahlaki erdemlerden kaynaklanır. Bu nedenle, adiaphora olarak kabul edilen unsurlar, kişinin ahlaki karakterini ve içsel huzurunu doğrudan etkilemez. Stoacılar için, bu tür nötr unsurların yaşamda bir rol oynadığını kabul ederken, onları doğru şekilde yönetmek ve ahlaki erdemlere odaklanmak esas olmalıdır.

Stoacıların etik kavramları arasında tanımlanması en zor olan kavramlardan biri ise Yunanca kökenli "oikeiōsis" kavramıdır. "Oikeiōsis kelimesi, oikeiousthai, 'aşına kılmak, kendine mal etmek, tanıtmak' fiilinin isim halidir. Bu fiil, oikeiōsis sıfatından türemiş olup, genellikle 'kendine ait, birine ait olan' anlamını taşır. Fiilin sevgi tonları oldukça güçlüdür ve genellikle aile üyeleri ve yakın arkadaşlar için kullanılır." (Algra vd., 2008, s.677) Bu kavram, Stoacılar tarafından bireyin kendi kendine olan doğal sevgisini ve bu sevginin nasıl genişleyerek başkalarına ve evrene yayıldığını açıklamak için kullanılır. Canlı bir varlığın gelişim süreci ve var olma çabası düşünüldüğünde oikeiōsis, bir canlının kendi varlığını koruma ve geliştirme eğilimini ifade eder. Oikeiōsis, yeni doğan bebeğin içgüdüsel kendini

koruma davranışından, rasyonel yetişkinlerde de aynı derecede doğal olan ötekiyle ilgili davranışlara kadar uzanan bir sürekliliktir. Hayatta kalma ve fiziksel ihtiyaçların karşılanması hususundaki temel içgüdüler bu kısımda örnek olarak gösterilebilir. Fakat Stoacılar da bu kavram canlıların hayatta kalmasının ana ilkesi olmakla beraber daha derin bir anlamı da içermektedir. İlerleyen aşamada, bireyin kendi öz-bakımını aşarak diğer insanlara ve topluma yönelik bir özveri ve empati geliştirmesini ifade eder. Bu aşamada, bireyler kendi iyilik hallerini başkalarınınkilerle ilişkilendirirler ve evrensel ahlak anlayışına doğru ilerlerler. Bu genişleme, aile, arkadaşlar, toplum ve nihayetinde tüm insanlıkla bir özdeşleşme yaratır. Stoacılar için oikeiōsis, insanın kendi doğasını anlama ve bu doğayı evrensel ahlak yasalarına uygun bir şekilde genişletme çabası olarak etik ilkelerin merkezinde kendine yer bulur. Bu kavram, bireyin sadece kendine değil, aynı zamanda topluma ve evrene karşı sorumluluklarını da kapsar. Böylece, Stoacılık, hem kişisel gelişimi hem de sosyal uyumu hedefler.

Erken Stoa döneminden beri duygu konusu Stoacılar tarafından titizlikle çalışılmıştır. En çok Geç Stoa döneminde bu konu üzerinde durulmuştur. Stoa felsefesinde "pathos" genellikle rahatsız edici veya zararlı duygular olarak tanımlanır. Bu terim, genellikle tutkular, hastalıklı duygular veya dengesiz tutumlar olarak çevrilir. Stoacılar için pathos, insanın doğal akıl yürütme yeteneği ve erdemli yaşam sürme kapasitesine zarar veren, aşırı ve kontrolsüz duygusal tepkileri ifade eder. Stoacı felsefenin temelinde, duyguların üç ana kategorisi bulunur: "Eupatheiai" bilge kişilerin deneyimlediği sağlıklı duygulardır ve bilgelik, ölçülülük, cesaret ve adalet gibi erdemlerle uyum içindedir. "İnsanın mükemmelliğine ilişkin analizlerine 'iyi duyguları' (dilek, ihtiyat ve neşe) dâhil etmişlerdir ve bu tür duyguları tamamen uygun motivasyonlar olarak ele almışlardır." (Long, 2006, s.380) "Propatheiai" erdemli olmayan kişilerde görülen, ancak doğal ve kaçınılmaz olan ilk tepkilerdir. Tehlikeli bir durumda hissedilen korku veya adaletsiz bir davranışa karşı duyulan öfke bu tür duygulara örnek olabilir. "Pathē" kategorisindeki duygular ise, doğru olmayan yargılardan kaynaklanır ve kişinin iç huzurunu ve mantıklı düşünme yeteneğini bozar. Kıskançlık, öfke, intikam arzusu gibi duygular bu kategoriye girer. Stoacılar için pathoslar, insanın doğal düzeniyle uyumlu ve erdemli bir yaşam sürmesine engel olan, aşırı ve uygunsuz duygusal durumlar olarak değerlendirilir. Bunlar, bilge olmayan bir insanın karşılaşabileceği, öz-yanıltıcı duygusal hallerdir. Bu nedenle, Stoa etiği, bu tür zararlı duyguları kontrol altına almayı ve onları daha sağlıklı duygusal tepkilerle değiştirmeyi hedefler. Seneca bu tür duyguları şu cümlelerle değerlendirmiştir: "Erdem, zevk değildir; çünkü zevkler ve duygular aldatıcıdır, akla karşıdır, doğaya karşı olduklarından birer hastalıktır." (Seneca, 2018, s.25) Pathoslarla başa çıkabilmek ve onları yenmek, Stoacı bilgelik ve içsel huzura ulaşmanın temel bir parçasıdır.

Pratik bir yaşam bilgeliği olarak karşımıza çıkan Stoa felsefesine göre; erdemli bir yaşamın temelini bilgelik, cesaret, ölçülülük ve adalet gibi erdemler oluşturur. Bu erdemler, doğru eylemleri belirlemek ve içsel huzuru artırmak için kullanılır. Eylemlerde bulunması gereken erdem ve bilgelik, Stoacıların temel prensiplerini ve öğretilerini özetler niteliktedir. Bu öğretiler konusunda bahsedilmesi gereken diğer bir önemli nokta ise içsel özgürlük ve dış etkilerden bağımsız olma yolunda ilerleyen bir insan idealidir. Stoacılar, insanın içsel özgürlüğünün, huzurunun ve dingin bir yaşam sürebilmesinin dış etkenlere bağımlı olmadığına inanırlar. Dış dünyadaki değişmezliklere ve olaylara karşı, kabul etme ve uyum sağlama konusunda önemli olan içsel bir güç vardır. Bu güç ve denge, mutlu ve iyi yaşamı sağlama konusunda kritik bir önem taşımaktadır. Stoacılar göre insanın varoluşunun anlamı, mutlu ve iyi bir

yaşamı oluşturma çabasıdır. En yüksek iyilik, erdemdir. Erdem ise insana mutluluğu getiren yegâne değerdir. Stoa felsefesinin amacı, yalnızca iyi olana yönelmek değil, iyiyi bulmak, oluşturmak ve muhafaza etmektir. İyi yaşamı oluşturmak, bireyin içsel çekişmelerinden rasyonel bir şekilde arınmasıyla mümkündür. Stoacılar insanlara mutsuzluğun imkânsızlığını kanıtlamaya çalışmıştır ve bunun için gerekçeler sunmuştur.

Bireyin içsel huzuru ve bütün doğanın dengesi arasında bir uyum mevcuttur. Stoa felsefesinde fizik dünyadan çıkarılan doğa yasaları etik alana etki ederek insanın ruhsal dünyası ile bağlantı kurmaktadır. Büyük bir sisteme sahip olan Stoa Felsefesinde büyük resmin parçaları olan fizik, mantık ve etik birbiri ile her daim bağlantılıdır. Stoacı filozoflar için bir noktada fizik de bir etik, mantık da bir çeşit etikdir. Aklın rehberliğinde olan her şey, iyi yaşama işaret eden erdemler olarak görülmüştür. Stoacılar erdemler konusunda görüşlerini geliştirirken mükemmeliyetçi bir tutum sergilemişlerdir.

“Erdem, bir kişide iyiliğin bulunuşudur, bütünle ortak olan bir yetkinliktir. Bu yüzden erdem birdir, mutlaktır: az ya da çok erdemli olunmaz, erdemli olunur ya da olunmaz. Tıpkı, bir odun parçasının düz ya da eğik olması ve az ya da çok düz olmaması gibi, aynı şekilde erdemde de dereceler yoktur, erdem ya vardır ya da yoktur ve erdem ile erdemsizlik arasında hiçbir aracı bulunmaz.” (Brun, 2003, s.93-94)

### C. STOA FELSEFESİNDE MUTLULUK- AKIL- DUYGU İLİŞKİSİ

“İnsanların mutluluğu tanrılara yakarmaktan değil, bilgeliğe erişmekten gelir.” (Seneca, 2018, s.25) Stoacılar için bilge insan figürü aynı zamanda iyi, erdem sahibi ve akıllı bir varlık olmaktan geçer. Böyle bir insan mutlu olabilen bir insan olacaktır. Bilge insan Stoacılar için örnek insan modelidir. Dolayısıyla eylemlerinde iyiyi ve doğruyu tercih eden insandır. Eylemlerde aklın yolunu tutmak; erdemi, iyiyi ve mutluluğu getirir. Fakat mutluluk Stoa felsefesinde nihai bir amaç değildir. Ancak erdemli olmanın sonucu olmalıdır. Stoacılara göre insan ancak felsefe yoluyla bilge olabilir, ahlaki bir model olabilir veya kendini gerçekleştirebilir. “Felsefe, erdemi sağlama yolu, düşünce dizgesidir; erdem, bilgenin doğaya uygun bilgisi; bilgelik (sapientia), erdemlere sahip, onları uygulayan kişinin niteliğidir. Erdem, yetkin akıldır, gerçek ve değişmez bir kanıdır.” (Seneca, 2018, s.24)

Stoacılar, iyi olmayan eylemin gün yüzüne çıkmasını ise aklın takip edilmemesiyle, akla itaat etmemekle ilişkilendirirler. Stoacılara göre mutlu ya da iyi yaşamın önünde bazı engeller vardır. Bu konu, Stoacı etiğin önemli bir bölümünü oluşturur. İyi yaşamın önündeki en büyük engellerden biri insanın duygulara sahip bir canlı olmasıdır. İnsan salt akıl varlığı değil, duygulara da sahip olan bir varlıktır. Stoacılara göre insanın kendine yaptığı en büyük kötülüklerden biri duygularının eylemlerine yön vermesine kayıtsız kalmasıdır. İnsanın duygularına yönelik edimler seçerek yaşaması, Doğaya ve kişinin kendi doğasına uygun bir şekilde yaşamasını engeller. Stoacılara göre duygular, insanı aşağı çeken hallerdir. Burada bahsi geçen duygular Stoacıların “pathē” olarak ayırttığı duygulardır. Stoacılara göre akla verilen önem aynı zamanda doğaya uygun yaşamayı beraberinde getirecektir. Stoa felsefesine göre doğaya uygun yaşamak aynı zamanda bireyin kendi doğasına da uygun yaşaması anlamına gelir. “Mutlu yaşamak ile doğaya uygun yaşamak aynı şeydir” (Seneca, 2019, s.12, 8.2) Doğadaki determinizm insanın 'kendi olmak'lığı ile zıt giden bir şey değildir. Aksine birbiriyle örtüşen



özelliklere sahiptir. Nihai amaç olan ‘ruh dinginliği’ ve ‘içsel huzur’ ancak ‘kişinin kendine dönmesi’ ile başlar. Bu durumda mutluluk için atılan ilk adım her zaman kendine yönelen insanın bilincidir. Stoacılara göre felsefe, insanı kendi içine yönlendiren, doğru edimlere yönelik bir keşif yaptırmaya çalışan bir etkinliktir. Bir iyileşme sağlayarak yol kat etmeyi hedefleyen edimsel bir felsefedir. Stoa Felsefesi içsel barışı sağlayarak ruhun sıkıntılarını ortadan kaldırmayı öngörür.

Bireyin duygulardan bağımsız bir şekilde eyleyebilmesine yönelik Stoacı etik kritik bir öneme sahiptir. Her ne yaşanılırsa yaşansın, yaşanan durum karşısında tepkisiz kalmak insanı pathosa yönelmekten kurtaracaktır. Bu kaçınma yöntemi ise “apatheia” olarak açıklanmaktadır. Apatheia, insanı olumsuz olarak adlandırılan ve olumsuz sonuçları doğuracak duygu durumlarından bağımsız bir varlık olmaya çalışmak olarak açıklanabilir. Bu tutum sayesinde insan, kendini gerçekleştirmeye yönelik, benliğini daha üst bir noktaya taşımaya yönelik dingin bir ruh haline bürünmektedir. Zihin; amaçlanan bu noktanın dışında kalan tüm olaylar, hisler ve davranışlara karşı ne pozitif ne de negatif bir durum içinde olacaktır. Bu noktada adiphore kavramına yakın bir yerde duran bilinç daha üst bir noktaya geçmek için hazırdır. Zihnini tepkisiz tutabilen insan, ahlaki olarak daha üst bir insan olmaya açılabilen bir varlıktır. Bunu başarabilmenin yolu ise insanın rasyonaliteyi her zaman duygulardan daha önde tutmasıdır. Akıl, doğaya uygun yaşamayı sağladığı gibi duygulara kapılmamayı da sağlamaktadır. “Aklın onayından geçmemiş eylemler akıllı eylemler sayılmadıklarından dolayı değerli eylemler değildir” (Topakkaya, 2009, s. 58). Stoa Felsefesine göre duygu durumlarının ortaya çıkışındaki temel sebep aklın yanlış bir kaniya varmasıdır. İnsan, kendini yanlış sürükleyen duygu durumlarından kurtulmalıdır. Mutlu yaşamın anahtarı, duyguların geriye atılmasından ve aklın önde tutulmasından geçmektedir. “Yargısı doğru olan mutludur, her ne olursa olsun, mevcut durumda başına gelenden memnun olan, kendi koşullarına uyum sağlayan ve yine koşullarının yarattığı her durumda aklın rehberlik ettiği insan mutludur.” (Seneca, 2019, s.10, 6.2)

Stoa Felsefesinde ahlaki eylemin amacı mutluluk arzusudur. Mutlu bir yaşamı doğuran ise şüphesiz temiz bir zihin, arınmış bir ruh veya doğru edimlere odaklanan bilinçtir. Stoacılar için mutluluğu maskeleyen duygular insanın kurtulması gereken ilk engellerdir. Stoacılar, mutluluğun, akıl ve duygu arasındaki dengeyi sağlamak ve ahlaki erdemlere uygun davranışlar sergilemekle mümkün olduğuna inanırlar. Akıl, doğru düşünme ve mantıklı kararlar almayı sağlarken, duyguların akıl tarafından kontrol edilmesi, iç huzur ve mutluluğun temelini oluşturur. Bu şekilde, Stoacılar, mutluluğu akıl ve duygu arasındaki denge ve uyumda bulur. Görüldüğü üzere Stoa etiğine ait kavramlar arasında duygular önemli bir yer tutar. İnsanın içinde bulunduğu duygu durumu onu akla uygun olmaktan alıkoyan bir ruh hali olduğu için yanlış varsayımlara neden olur. Fakat her birey, duygularının otokontrol mekanizmasını kendisinde tutar. Bu durum, erdemlere uygun olmayan eylemlerin bilinç durumu halinde sürdürülebileceğini gösterir. Burada bireyin kendini durdurmama veya durduramama durumu ortaya çıkmış olabilir. Stoacılara göre bu ruhsal durum tedavi edilmesi mümkün ve gerekli bir durumdur. Her birey, duygulanım konusunda dayanıklı ve sabırlı bir kişisel gelişim göstermeli ve benliğini bu doğrultuda eğitmelidir. Etik alandaki düşünceleriyle ön plana çıkan Stoa felsefesi, aynı zamanda insanın iç dünyasını değiştirmeye ve geliştirmeye de çalışmaktadır. Çünkü duyguların kontrolü kişinin kendindedir. “En yoğun duyguların kontrolü ise kişinin fikirlerini değiştirerek sağlanabilir.” (Codd, 2019, s. 43) Bu nokta Stoa etiğinin psikolojik anlamda bir terapi tekniği ile kesiştiği

noktadır. Son yıllarda felsefe ile terapi fikri yaygın hale gelmiştir. Felsefenin bu yönüne en çok vurgu yapanların ise Stoacı filozoflar olduğu söylenebilir.

#### D. FELSEFİ BİR TERAPİ YÖNTEMİ OLARAK STOA FELSEFESİ

Psikoloji, bir bilim olarak 1876'da kurulmuştur. Bu tarihten öncesinde psikolojinin felsefe bünyesinde yer alan bir disiplin olması, onun doğal olarak birçok felsefi görüşten ve filozoftan etkiler almasına neden olmuştur. Özellikle Antik Felsefenin büyük birikimi, bilhassa Stoa Felsefesi; bugün ruh sağlığını geliştirmek veya iyileştirmek amacıyla kullanılan birçok teknik veya tedavi yöntemine ilham kaynağı olmuştur. Bu etkilenme son yüzyılda psikiyatristler ve psikologlar tarafından fark edilmiş olup, onları daha çok felsefeye yöneltmiştir. Kullanılan teknikler içerisinde felsefe ile en çok yan yana getirilen terapi yöntemi ise BDT (Bilişsel Davranışçı Terapi) dir.

BDT; kişinin yaşamında ve iç dünyasında meydana gelen buhranlar, stresler ve olumsuz düşünceler karşısında geliştirilmeye çalışılan bir dayanıklılık mekanizması veya başa çıkma yöntemi olarak karşımıza çıkar. Terapötik bir yaklaşım olarak, insanların yaşadıkları sorunların, bu sorunlara yönelik düşüncelerinin davranışlarını nasıl etkilediğini inceler. "BDT olarak tanımlanan Bilişsel Davranışçı Terapi, istenmeyen davranış kalıplarını değiştirmek veya depresyon ya da kaygı gibi duygu durum bozukluklarını tedavi etmek için benlik ve dünya hakkındaki olumsuz düşünce kalıplarına meydan okuyan bir psikoterapi türü olarak tanımlanmıştır." (Basor, 2020, s.79) Günümüzde BDT genel olarak bilişsel ve duygusal sorunları iyileştirmeyi amaçlayan her türlü tedaviyi ifade eden bir başlıktır.

BDT'nin kökleri, 1920'lerden 1960'lara kadar çeşitli terapistlere kadar izlenebilirken, "üçüncü dalga" olarak adlandırılan BDT'nin ortaya çıkışı 1980'lerde başlamıştır. Günümüzde hâlâ bilişsel ve duygusal problemlerin çözülmesinde kullanılan bir tedavidir. Fakat bu tedaviyi Stoacı filozofların yüzyıllar öncesinden haber verdiğini söylemek yanlış olmayan bir yargıdır. Diğer psikoterapi yöntemleri: Diyalektik Davranışçı Terapi, Rasyonel-Duygucu Davranış Terapisi, Bilinçli Farkındalık Temelli Terapi olmak üzere sıralanabilir. Bu terapi yöntemlerinin ortak noktası Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) merkezi etrafında kurulmuş olmalarıdır. Bu yöntemlerin ortaya çıkması, önceki psikolojik akımların davranış odaklı olarak kurulmaları ve "bilgi" meselesini göz ardı etmelerinden dolayıdır. Davranışı etkileyen faktörler arasında zihin süreçleri ve duyguların fark edilmesi ile örnek verilen akımlar psikoloji tarihindeki yerini almaya başlamıştır. Sıralanan tekniklerin diğer bir ortak noktası ise Antik dönemin pratik bir felsefe oluşturma ereği güden erdem öğretilerinden faydalanmak istemesidir. Fakat hangi alana uzanırsa uzansın, Stoa Felsefesi bir ahlak felsefesidir. İyi yaşama amacına ilişkin muhtevaya sahip olması boyutuyla ve duygulara büyük bir alan tanınması ile psikologların dikkatini çekmiş olsa da Becker'in 2004 tarihli yazısından aktardığı fikre göre: "Duyguları inceleyen psikologlar henüz kendi konularına ilişkin standart bir analiz hattı, hatta standart bir terminoloji bile geliştirmemişlerdir." (Becker, 2004, s.252).

Stoa felsefesi bütün insanlığa mutlu olabilme çağrısı yapmıştır. İnsanlar korkularından kurtulabilirse, hayatlarında meydana gelen bütün acıları ve olumsuzlukları doğaya ait bir gereklilik olarak görebilir. Dolayısıyla bu acıların geçici bir süreç olduğunu anlayarak pozitif bir biçimde karşılayabilirler. Sonuç olarak bu olumlu bakış açısı ile acı çekmekten kurtulmanın yolunu bulmuş

olurlar. Stoacılar göre insan değiştirmeye gücünün yetmediği olaylara karşı üzüntü duymayı bırakmalıdır. Eğer değiştirebilecekse ve bu değişiklik hem kendisi için hem de bütün insanlık için iyi olacaksa işte o zaman bu değişikliği gerçekleştirebilmek için harekete geçmelidir. Donald Robertson'a göre bu hareket ve eylem için gerekli olan şey Stoa Etiğinin önemli erdemlerinden biri olan "cesaret" e dikkat çeker (Robertson, 2021, s.128). Değıştirmeye gücümüz yetmeyen olayları olduğu gibi kabul etmek ise insanlığa "dinginliği" i getirir. Kişinin neyi değıştirip neyi kabul etmesi gerektiğini bilmesi ise en önemli erdem olan "bilgelige" işaret eder. Donald Robertson, Stoacılığın etik değerler olarak üzerinde durduğu cesaret, dinginlik ve bilgelik gibi kavramları psikolojiye uyarlayarak terapötik boyutuyla bir benzerlik kurmuştur. "Hem pratik anlamda hem de teorik olarak BDT ve Stoa Felsefesi arasında birçok benzerlik bulmak mümkündür. Tüm Helenistik felsefe okulları arasından özellikle Epiktetos ve Marcus Aurelius'un takip ettiği Stoacı ekol, modern psikoterapi ile en açık benzerlik gösteren okuldur." (Robertson, 2021, s.82-83)

Bilişsel davranışçı terapist ve antik felsefe öğretmeni olarak tanınan Donald Robertson'a göre modern psikoterapi ile Antik felsefe arasındaki bağlantıyı araştırmak, felsefenin pratik yönünü vurgulama açısından büyük önem taşımaktadır. Ona göre modern psikoterapi klasik felsefeye çok şey borçludur. Bilişsel terapi öncelikle Sokratik metodu kullanır. "BDT, Sokrates'i de içine alan gayri resmî bir felsefi çerçeveden zuhur etmiş, antik bir terapötik geleneğin bir parçası olarak da görülebilir." (Robertson, 2021, s.19)

Robertson, Antik felsefe öğretilerinin insanların zihinsel sağlığı üzerindeki olumlu etkilerine vurgu yapar. Antik felsefenin, özellikle Stoacılık gibi öğretilerin, modern psikoterapi süreçlerine entegre edilebileceğini ve bireylerin zihinsel sağlığını iyileştirmede etkili olabileceğini düşünür. Ayrıca, Stoacı felsefenin insanın duygusal durumunu yönetmeye yönelik pratiklerini bilişsel terapi süreçlerine dâhil etmenin faydalı olduğunu savunur. Örneğin, düşünceleri sorgulama, olumsuz düşünceleri değıştirme, duygusal tepkileri yeniden çerçeveleme gibi Stoacı prensipleri terapi seanslarında kullanabilir.

Yalnızca BDT değil onun bir çeşidi olan rasyonel davranışçı duygusal terapi (RDDT) de merkezinde Stoacılıktan etkiler taşır. RDDT'ye göre insan olaylardan, nesnelere ya da öznelerden değil onları değerlendirme şeklinden dolayı üzüntü duyulabilir. Psikolojik tedaviye ihtiyaç duyulan bazı duygusal problemlerin dış etkenler tarafından gelmediği, bu problemlere sebep olarak bireyin kendisinin mantıksal olmayan düşüncelere ulaşması asıl neden olarak gösterilebilir. "Dışarıdan bir etkiyle başına bir şey geldiği için üzülüyorsan, aslında üzüldüğün şey o değil, ona dair yargındır ve bu yargıyı da ortadan kaldıracırsın." (Aurelius, 2018, s. 85, 8.47) Marcus Aurelius'un bu sözü konuya ilişkin açıklamayı destekler niteliktedir. Epiktetos ise "Olaylar bizi incitemez ama olaylara bakışımız bizi incitebilir. Bize sorun yaratan tutumlarımız ve tepkilerimizdir." der. (Epiktetos, 2019b, s. 13)

Stoa felsefesi duyguları kontrol edebilme yetisinin önemini vurgulamakla beraber, bireye bağlı olanla olmayanın ayırt edilmesinin bilgeliliğini de vurgular. "Stoacı felsefe, duygusal öz-düzenleme konusunda modern psikoterapinin amaçlarıyla daha tutarlı olan çok daha incelikli bir yaklaşım öğretir." (Codd, 2019, s. 44) İnsan değiştirmeye gücünün yetmediği olaylar için üzülmeyi bırakmalı ve durumu olduğu gibi kabul etmelidir. Bilincini duyguların esiri olmaya bırakmamalıdır. Fakat değıştirmeye gücünün yeteceği durumlar için ise eylemlerini ve tutumlarını değıştirerek durumları kendisi açısından

olumlu hale getirmek için çabalmalıdır. Bu ikisi arasındaki farkı bilmek Stoacılar için önem taşımaktadır. “Modern Stoacılar bunun için “kontrol ikilemi” kavramını kullanmaktadır.” (Robertson, 2021, s.100)

Stoa Felsefesinde duyguların kontrol edilebilir olması ve kişinin özdenetimine bırakılması konusu BDT tarafından da desteklenmektedir. Duygular ve inançlar aynı süreçlerden kaynaklanmazlar. Duygular başlangıçta birer hissiyat olmaktan ibarettirler. Fakat bu hisler kavramlara dönüştüğü andan itibaren tepkisel olarak açığa çıkmaktadırlar. Örneğin mide bulantısı bir sınavın stresi olarak baş gösterebilir. Fakat bu belirti her zaman psikolojik altyapı ile açıklanamaz. Yenilen bir besinden kaynaklı da olabilir. Bu hususta önemli nokta duygunun nasıl deneyimlendiğinin, ona neden olan bağlamdan ayrı olmadığıdır. Fakat BDT ve Stoacılık her durumda, belirtinin ve duyguların nasıl tedavi edileceği konusunda bir miktar kontrole sahip olduğunu öne sürer. “Stoacı etiğin temel özelliği, yalnızca eylemlerimizden değil aynı zamanda duygularımızdan da sorumlu olmamızdır.” (Still & Dryden, 1999, s. 148)

### Sonuç

Stoacılık, antik Yunan ve Roma'da ortaya çıkan ve özellikle zihinsel dayanıklılık, duygu kontrolü ve erdemli yaşam konularında vurgular yapan bir felsefi akımdır. Modern psikoloji, özellikle bilişsel davranışçı terapi (BDT) gibi alanlarda Stoa felsefesinden birçok ilkeyi ödünç almıştır. BDT ve Stoacılık insanların zorluklarla başa çıkma ve içsel dengeyi sağlama amaçlarıdır. BDT daha çok modern psikoterapi alanında kullanılırken, Stoa felsefesi, yaşamla başa çıkma ve içsel huzur arayışında rehberlik eden felsefi bir öğreti olarak öne çıkar. Ancak her ikisi de insanın düşünce ve davranışlarının içsel dengeyi etkileyebileceği fikri etrafında benzerlikler taşır. BDT, insanların olumsuz düşüncelerinin duygusal sıkıntılara yol açabileceğini savunurken, Stoa felsefesi de insanın içsel huzurunu olumsuz düşünceleri değiştirerek sağlayabileceğine vurgu yapar. Sonuç olarak her iki yaklaşım da düşüncenin insanın duygusal durumu ve davranışları üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğuna inanır. Kabullenme ve kontrol noktasında ise iki yaklaşım da bazı durumların insanın kontrolünde olmadığını kabullenmeyi ve bu durumları olduğu gibi kabul etmeyi önerir. BDT'de, kişilerin kontrol edemeyeceği olaylarla nasıl başa çıkacaklarını öğrenmeleri önemlidir. Stoa felsefesi ise insanların, dış etkenler üzerindeki kontrolün kısıtlı olduğunu kabullenmeyi ve iç huzuru, kabullenmeyle birlikte elde etmeyi vurgular. Stoacılığın, bireylerin kontrol edebilecekleri ve edemeyecekleri şeyleri ayırt etmelerine yönelik vurgusu, modern psikolojide problem çözme stratejilerinde önemli bir yer tutmaktadır. Diğer ortak nokta ise erdemli davranışlar ve değişim konusudur: Olumlu düşünce ve davranış değişikliklerinin insanın içsel huzurunu artırabileceğine inanılır. BDT, olumsuz düşünce kalıplarını değiştirmeyi ve daha sağlıklı düşünce tarzlarını benimsemeyi hedefler. Stoa felsefesi ise erdemi, tutarlı ve dengeli davranışları teşvik eder. BDT'nin bireylerin düşünce kalıplarını ve duygusal tepkilerini yeniden yapılandırma teknikleri, Stoacıların duygusal kontrol ve zihinsel dayanıklılık konusundaki öğretileriyle doğrudan ilişkilidir. Psikoloji, bireylerin güçlü yönlerine ve erdemlerine odaklanarak daha anlamlı ve tatmin edici bir yaşam sürmelerini teşvik eder. Stoacılığın erdemli yaşam ve eudaimonia kavramları, modern psikolojinin temel ilkeleriyle örtüşmektedir. Bu ortak noktalar, bireylerin kişisel gelişim ve mutluluk arayışlarında etik değerlerin önemini vurgulamaktadır.

Bilişsel davranışçı terapilerin çoğunun ve etik felsefe sistemlerinin en belirgin ortak noktası insanlara daha refah bir yaşam alanı oluşturmak ve davranışları bu yönde geliştirmektir. Temele bu nihai amacın yerleştirilmesi onlar arasında başka birtakım benzerliklerin daha ortaya çıkmasını sağlamıştır. Özetle bu benzerlikler; insanın düşüncelerinin önemi, davranışın düşüncelerle ilişkisi, duygusal refahın iyileştirilmesi, öz-inceleme ve anlam arayışı olarak sıralanabilir. Bu ortak noktaların yanı sıra, BDT'nin daha klinik ve uygulamalı bir terapi yöntemi olduğu, belirli teknikleri ve stratejileri vurguladığı, felsefenin ise daha geniş bir düşünsel çerçeve sunduğu ve daha genel olarak insanın yaşamı, evreni ve insan doğası gibi konulara odaklandığı unutulmamalıdır. Stoa felsefesi bir bilim değildir; betimleyici, tahmin edici değildir; deneysel yöntemle yapılmaz. Ancak doğal dünyaya, insan doğasına, sosyal kurumlara ve psikolojik süreçlere ilişkin inançların temellerinde etişin etkisi vardır. Stoacılar, yaşamı anlamlı bir şekilde yaşamının yollarını araştırmışlardır ve bu bağlamda akıl, duygu ve mutluluk arasındaki ilişkiyi ele almışlardır. Duyguları kontrol etmek, akılcı düşünmek ve erdemli davranmak, Stoacı felsefede mutluluğun anahtarları olarak kabul edilmiştir. Stoacılar için akıl, duygu ve mutluluk arasında bir bağlantı vardır, çünkü akıl duyguların kontrol edilmesine ve erdemli bir yaşamın sürdürülmesine yol açar, bu da içsel huzur ve mutluluğu beraberinde getirir.

Stoacıların yüzyıllar öncesinde ortaya koyduğu fikirler günümüzde yeniden açılmaları yeni uzmanlıklara konu olmaktadır. Son dönem Stoacılık, bireylerin psikolojik sağlığını ve iyilik halini artırmada etkili olan birçok düşünce biçimini modern psikolojiye kazandırmıştır. Duygusal dayanıklılık, rasyonel düşünme, pozitif yaşam, kontrol edilebilirlik ve kişisel sorumluluk gibi konulardaki Stoacı öğretiler, günümüz psikoterapi ve psikolojik danışmanlık yaklaşımlarında sıklıkla kullanılmaktadır. Bu sayede, Stoacılığın zamansız bilgeliği, modern psikolojinin araçlarıyla birleşerek bireylerin daha dengeli ve tatmin edici bir yaşam sürmelerine katkı sağlamaktadır.

### **Etik Kurul İzni**

Bu çalışmada etik kurul izni gerekmemektedir.

### **Katkı Oranı Beyanı**

Yazarlar makaleye eşit oranda katkı sağlamış olduklarını beyan eder.

### **Çıkar Çatışması Beyanı**

Makale yazarları aralarında herhangi bir çıkar çatışması olmadığını beyan eder.



**Kaynakça**

- Aurelius, M. (2018). *Kendime düşünceler*. (K. Karasulu, Dü., & Y. E. Ceren, Çev.) İstanbul: İş Bankası Kültür Yayınları.
- Avşar, T. (2018). *Stoa Ahlakı. Özne Felsefe Bilim ve Sanat Yazıları*.
- Basor, J. S. (2020). A comparative analysis of stoicism and cognitive behavioural therapy. *Albertine Journal of Philosophy*, 78-85.
- Becker, L. C. (2004). Stoic emotion. *Stoicism: Traditions and Transformations* (s. 250- 275). New York: Cambridge University Press.
- Becker, L. C. (1998). *A New Stoicism*. New Jersey: Princeton University Press.
- Brun, J. (2003). *Stoa Felsefesi*. (M. Atıcı, Çev.) İstanbul: İletişim Yayınları.
- Codd, T. & Robertson, D. (2019). Stoic Philosophy as a Cognitive Behavioral Therapy. *Association For Behavioral And Cognitive Therapies*, 42-50.
- Epiktetos. (2020). *Enkheiridion*. (C. C. Çevik, Çev.) İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Epiktetos. (2019). *İçsel Huzur İyi Yaşamın Kapısını Açar*. (C. Erengil, Çev.) İstanbul: Beta.
- Epiktetos. (2020). *Düşünceler ve Konuşmalar*. (Ö. Özköprülü, Çev.) İstanbul: İnkılap.
- Keimpe, A., Barnes, J., Mansfeld, J., & Schofield, M. (Eds.). (2008). *Hellenistic Philosophy*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Laertios, D. (2007). *Ünlü Filozofların Yaşamları ve Öğretileri*. (C. Şentuna, Çev.) İstanbul: YKY.
- Long, A. A. (1985). *Hellenistic Philosophy*. California: University of California Press.
- Long, A. A. (2001). *Stoic Studies*. California: University of California Press.
- Long, A. A. (2006). *From Epicurus To Epictetus*. Oxford: Clarendon Press · Oxford.
- Robertson, D. (2010). *The Philosophy of Cognitive Behavioural Therapy: Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*. London: Karnac.
- Sandbach, P. A. (1989). *The Stoics*. London: Bristol Classical Press.
- Sharples, R. W. (1996). *Stoics, Epicureans and Sceptics*. London: Routledge
- Seneca. (2018). *Ahlaki Mektuplar*. (T. Uzel, Çev.) Ankara: Türk Tarih Kurumu Yayınları.
- Seneca. (2019). *Mutlu Yaşam Üzerine*. (C. C. Çevik, Çev.) İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Still, A. & Dryden W. (1999). The Place of Rationality in Stoicism and REBT. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 143-164. doi:10.1023/A:1023050427199
- Topakkaya, A. (2009). Stoa etiğinin temel kavramları. *Felsefe Dünyası*, 56-68.
- Trent Codd, D. R. (2019). Stoic Philosophy as a Cognitive Behavioral Therapy. *Association For Behavioral And Cognitive Therapies*, 42-50.
- Versenyi, L. (1988) *Sokrates ve İnsan Sevgisi* (A. Cevizci, Çev.) Ankara: Gündoğan Yayınları.

