



ÖZHENİN YORUMBİLGİSİ İŞİĞINDA FOUCAULT'DA ÖZNE, HAKİKAT VE KENDİLİK KAYGISI: "KENDİNİ TANI"DAN "KENDİNLE İLGİLEN"E

Mete Han ARITÜRK*

ÖZ

Bu çalışma, Michel Foucault'nun, temel olarak Öznenin Yorumbilgisi derslerinden hareketle, öznellik, hakikat ve 'kendilik kaygısı' (*epimeleia heautou*) pratiği arasındaki karmaşık ilişkiye dair soruşturmasını analiz etmeyi amaçlamaktadır. Çalışmanın kapsamı, Foucault'nun epimeleia heautou'nun geleneksel olarak vurgulanan 'kendini tanı' (*gnôthi seauton*) ilkesine karşı tarihsel ve felsefi önceliğine dair argümanını içermektedir. Foucault'nun Sokratik felsefeyi, özellikle Platon'un Alkibiades diyalogunu bu pratiğin örneği olarak yorumlaması incelenmekte ve etik oluşum için kullanılan ilişkili 'kendilik teknolojileri' (*askēsis*) ele alınmaktadır. Analiz, kavramın Greko-Romen ve erken Hıristiyan düşüncesindeki evrimini takip etmekte ve bilişsel bilgi erişimini önceliklendirip kendilik kaygısının dönüş-türücü yönünü marjinalleştiren 'Kartezyen an'ın neden olduğu önemli kopuşu vurgulamaktadır. Çalışma, Foucault'nun epimeleia heautou'yu hakikatle özsel olarak bağlantılı, tarihsel olarak göz ardı edilmiş kritik bir etik kendilik-yaratımı biçimi olarak yeniden değerlendirdiği sonucuna varmaktadır. Ayrıca, bu antik tekniklerin, normalleştirici iktidara karşı çağdaş özgürlük ve direniş pratikleri için geçerli perspektifler sunduğu öne sürülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Foucault, Kendilik Kaygısı, Öznellik, Kendilik Teknolojileri, Hakikat

IN LIGHT OF THE HERMENEUTICS OF THE SUBJECT: SUBJECT, TRUTH, AND CARE OF THE SELF IN FOUCAULT – FROM 'KNOW THYSELF' TO 'CARE FOR THYSELF'

ABSTRACT

This study aims to analyze Michel Foucault's investigation into the intricate relationship between subjectivity, truth, and the practice of 'care of the self' (*epimeleia heautou*), primarily drawing from *The Hermeneutics of the Subject*. The scope encompasses Foucault's argument for the historical and philosophical primacy of epimeleia heautou over the traditionally emphasized 'know thyself' (*gnôthi seauton*). It examines Foucault's interpretation of Socratic philosophy, particularly Plato's Alcibiades, as exemplifying this practice, and explores the associated 'technologies of the self' (*askēsis*) used for ethical formation. The analysis traces the concept's evolution through Greco-Roman and early Christian thought, highlighting the significant rupture caused by the 'Cartesian moment,' which prioritized cognitive knowledge access and marginalized the transformative aspect of self-care. The study concludes that Foucault revalorizes epimeleia heautou as a crucial, historically overlooked mode of ethical self-creation intrinsically linked to truth. Furthermore, it suggests these ancient techniques offer relevant perspectives for contemporary practices of freedom and resistance against normalizing power.

Keywords: Foucault, Care of the Self, Subjectivity, Technologies of the Self, Truth

Giriş

Michel Foucault, 1970'lerde seçtiği Collège de France'taki kürsüsüne "Düşünce Sistemleri Tarihi" adını vermiştir. Bu ad spesifik bir yön barındırmıyormuş gibi görünmekle birlikte Foucault'nun bu başlık altında vermiş olduğu derslerde özne kavramı tutarlı olarak merkezi bir konumdadır. Ferda Keskin'e göre, Foucault'nun "o tarihlere kadar yapmış olduğu

Araştırma Makalesi

Makale Gönderim Tarihi: 18.04.2025

Yayına Kabul Tarihi: 22.09.2025

* Dr. Öğr. Üyesi, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Felsefe Bölümü, AFYONKARAHİSAR, ORCID ID: 0000-0003-3773-9610, E-posta: metehanariturk@gmail.com

spesifik ve birbirine pek de atıfta bulunmayan analizler aslında özne ve öznel deneyimin kurulma sürecine dair bir tarih çalışmasının parçalarıdır” (Keskin, 2015, s. xi). Foucault'nun çalışmaları, öznelere üreten iktidar sistemlerini incelemekten, bireylerin öznel kimliklerini şekillendirmek için kullandıkları kendi kendilerini şekillendirme stratejilerini kavramaya doğru bir geçiş gösterir (Bernauer & Mahon, 2005, s. 150). Nitekim Foucault, öznelere iktidar/bilgi dinamikleriyle iç içe geçmiş tarihsel pratiklerden doğduğunu öne sürer (Kelly, 2013, s. 511). Foucault, eserleri boyunca iktidar stratejilerinin bilgi ve özne inşa biçimleriyle etkileşimini çözümlemek amacıyla tutarlı bir çerçeve kullanır ve öncelikle moderniteye odaklanır. Düşünür, analitik yaklaşımı gereği kapsayıcı ideolojiler yerine “pratik rejimleri”ni inceler ve bireylerin belirli yönetim rasyonallitelerinden nasıl etkilendiğini gösterir (Barry vd., 1996, s. 14).

Foucault, insanın kendisiyle kurduğu bilinç ilişkisini, insanın varlığının veya davranışının belirli kavramlar altında temsil edilmesi olarak tanımlar. Kantçı bir anlamda, bu kavram düşünmek olarak adlandırılabilir. Bu nedenle Foucault'un çalışmaları, özneliğin ve öznenin tarihinin kurulmasının bir tarihi olarak tanımlanırken, aynı zamanda düşünmenin tarihini de tanımlaması şaşırtıcı değildir (Keskin, 2015, s. xiii).

Foucault, 6 Ocak 1982 tarihinde verdiği ilk dersinde öznellik ve hakikat teması üzerine tarihsel bir refleksiyon başlatmayı hedefler (Foucault, 2015, s. 3). Bir önceki yıl bu sorunla ilgili Antik Çağ'da cinsel eylem ve hazlar rejimi; yani *aphrodisia*¹ rejimi sorununu ele almıştır. Foucault'nun *aphrodisia* ile kastettiği, hem Hristiyanlığın hem de modern cinsellik deneyimlerinden oldukça farklı tarihsel bir Yunan haz deneyimidir (Foucault, 2015, s.4). *Aphrodisia*, Antik Çağ ahlakının etik tözü olarak adlandırılır. Foucault, *Hazzın Kullanımı* (The Use of Pleasure) adlı eserinde Yunan afrodizyasının etik açıdan sorunsallaştırılmasının evrensel yasaklardan ziyade öz-ustalık pratikleri yoluyla nasıl başarıldığını analiz eder (O'Leary, 2002, s. 41-42). Foucault'ya göre Modern Avrupa cinsel ahlakının ana iskeletini Hristiyan ve hatta daha kötüsü olarak tanımladığı Musevi-Hristiyan ahlakı değil, *aphrodisia* rejimi oluşturmuştur. Bu antik yaklaşım, yaşamı dışsal düzenlemelere bağlı kalmak yerine sanatsal bir çaba olarak inşa etmeye çalışmış, böylece kasıtlı bir yaşam tarzı yaratma yöntemi oluşturmuştur (O'Leary, 2002, s. 128). Daha sonra Hristiyan etiği ise arzunun yorumlanmasına odaklanmış, bu da geleneksel ahlaki ilkelerle birlikte bu etiğin arzunun hermenötiğine ve evrensel ahlaki standartlara doğru evrilmesiyle tezat oluşturmuştur (O'Leary, 2002; Kelly, 2013, s. 517-518).

Özneliğin Yorumbilgisi'ne konu olan derslerinde ise bu temadan biraz uzaklaşarak özne ve hakikat ilişkisi üzerinde durmayı hedefler. Bu bağlamda Foucault'nun ortaya koyduğu, dersin temasını belirleyen soru şudur: “Alışık olduğumuz tarihçi pratiği ve analizi ile ilgili olmayan bu iki öge, özne ile hakikat arasındaki ilişkiler Batı'da hangi tarihsel biçim içinde düşünülmüştür?” (Foucault, 2015, s. 4)

Foucault'nun Merkezi Kavramı: *Epimeleia Heautou*'nun Önceliği

Foucault bu bağlamda başlangıç noktası olarak *epimeleia heautou* yani “kendilik kaygısı” nosyonunu belirler. Bu kavramın Latincesi *cura sui*'dir ve “kendilik kaygısı”, “kendisiyle

¹*Aphrodisia* ile Foucault tarihsel bir deneyimi kastettiği söylenebilir. Hristiyanlığın ten ve modern cinsellik deneyiminden ayırt edilmesi gereken Yunan haz deneyimi olan *aphrodisia* Antik Çağ ahlakının etik tözü olarak adlandırılır.

ilgilenmek", "kendi için endişe duymak" gibi anlamlara gelir. Foucault (1997), etik ve özbakım pratiği (*epimeleia heautou*) arasındaki etkileşimi özgürlükle ilişkili olarak açıklar (s. 284). Özgürlüğü yalnızca kısıtlamaların yokluğu olarak gören indirgemeci görüşü reddederken, kadim özbakım pratiğinin özünde özgürlük odaklı faaliyetlerle bağlantılı olduğunu ileri sürer (Foucault, 1997, s. 284). Foucault'ya göre etik, "özgürlüğün düşünülmüş pratiğini" temsil eder (Foucault, 1997, s. 284). Bu "bakım" kavramı, kişilerin kendilerini özerk ve etik varlıklar olarak yetiştirmek için kullandıkları belirli rasyonel süreçleri ve stratejileri kapsar (Foucault, 1997, s. 287). Iftode (2013) da Foucault'nun *epimeleia heautou* perspektifini, etkili bir öz-farkındalığı ve gerçekliğin doğru bir şekilde anlaşılmasını teşvik eden temel bir gereklilik olarak açıkladığını belirtir (s. 79).

Foucault hakikat ile öznenin ilişkisini irdelemek için bu kavramı seçmesinin paradoksal veya fazla sofistike bulunabileceği söyler, çünkü özne sorusunun, yani öznenin bilgisi veya öznenin bizatihi kendisi tarafından bilinmesi probleminin, öncelikle tümüyle farklı bir formül olan ve "kendini tanı" anlamına gelen *gnôthi seauton* çerçevesinde kurulduğunu belirtir. O'Leary (2002), Foucault'nun *epimeleia heautou* olarak adlandırılan Yunan özbakım uygulamasının, ünlü Delphi özdeyişi "*gnôthi seauton*"a ilham veren temel bir yöntem olarak hizmet ettiğini açıkladığını belirtir (s. 34-35). Felsefe tarihi ve geniş anlamda Batı tarihi bize özne ile hakikat arasındaki kurucu ilkenin *gnôthi seauton* olduğunu işaret ederken Foucault, özne ile hakikat arasındaki merkezi kavramın *epimeleia heautou* yani kendilik kaygısı olduğunu söylemektedir (Foucault, 2015, s.5). Hadot (1995) da Foucault'nun *epimeleia heautou*'yu eski felsefi faaliyeti yeniden canlandırmak için kullanmasını analiz eder (s. 206).

Foucault'ya göre *gnôthi seauton* kavramı, Delfi tapınağında yazıldığı haliyle başlangıçta kendisine atfedilen anlama ve değere sahip değildi. Bu söz, Delfi tapınağına, yani Yunanlılarca dünyanın merkezi kabul edilen yere yazılmıştır. Foucault'ya göre bu kavram "kendin için kaygı duy" anlamı ile *epimeleia heautou* ilkesiyle eşleşmekteydi.²

Foucault, *Sokrates'in Savunması*'nda Sokrates'in kendini başkalarını kendiyile ilgilenmeye, kendini ihmal etmemeye davet eden ve felsefenin rolünü de bu şekilde tanımlayan birden çok pasaj olduğunu söyler. Örneğin *Savunma*'nın 29d bölümünde Atinalıların kendisine ne ceza verirlerse versinler, felsefe yapmaya, onları ikna etmeye çalışmaya ve onlara ders vermeye devam edeceğini söyler. Bu dersi Sokrates, *Savunma*'nın 30a bölümünde şöhretle, servetle değil kendinle ilgilenmenin öğretilmesi olarak tanımlar (Platon, 2014, ss. 71-72). Dolayısıyla Foucault'ya göre Sokrates'in yapmaya çalıştığı şey başkalarını kendileriyle ilgilenmeye ikna etmeye çalışmaktır. Nehamas (1998), Foucault'nun felsefeyi bir varoluş biçimi olarak algılayan ve kökenlerini Sokratik düşünceye dayandıran bir entelektüel geleneğin parçası olduğunu gösterir (s. 8) ve Foucault'nun daha sonraki çalışmalarında, Sokrates'in temel felsefe kavramını, teorik bilgiyi aşan, övgüye değer ve tutarlı bir varoluş yaratmayı amaçlayan bir pratik olarak yeniden dirilttiğini ileri sürer (Nehamas, 1998, s. 8). Bu görev Sokrates'e Tanrılar tarafından emanet edilmiştir ve en önemli görevdir. Tanrılar, Atinalılar'la ilgilendikleri ölçüde, Atinalılar'ın kendileriyle ilgilenmeleri için Sokrates'i göndermiştir ve Sokrates'ten sonra başkalarını gönderme ihtimalleri de vardır. Bu bakımdan bu durum peygamberlik fikrine de benzemektedir.

² Foucault'ya göre sözcük bu anlamı ile kendi kendinle ilgilenmen gerekir, kendine özen göstermen gerekir, kendini unutmaman gerekir gibi anlamlara gelmekteydi.

Foucault'ya göre Sokrates'le ilgili bu bağlamda önemli noktaları şu şekilde sıralamak mümkündür: Sokrates'in etkinliği Yunanları kendileriyle ilgilenmeye ikna etmektir. Sokrates başkalarıyla ilgilenirken, her türlü çıkardan, mevkiden, yurttaşlık avantajlarından, politik kariyerden uzak kalmıştır.³ Sokrates kendini uyandıran kişi olarak görmektedir, dolayısıyla kendilik kaygısı ilk uyanış anıdır. Ünlü at sineği benzetmesinde olduğu gibi kendilik kaygısı veya kendiyile ilgilenme bir rahatsızlık, bir huzursuzluk ilkesidir. "Varoluş boyunca sürekli endişe veren bir ilkedir" (Foucault, 2015, ss. 9-10).

Foucault'ya göre tüm bunların ışığında anlaşılması gereken şeyin, Sokrates'te ve dolayısıyla Platon'da merkezi olan kavramın, "kendilik kaygısı" (*epimeleia heautou*) olduğudur; ama *gnôthi seauton*, *epimeleia heautou*'yu tesiri altında bırakmaktadır ve Foucault'ya göre esas öne çıkması gereken *epimeleia heautou*'dur. Bu bağlamda Platon'un kullanımında ve dolayısıyla Sokrates'te *gnôthi seauton*'un *epimeleia heautou* anlamını taşıdığını yakından görebileceğimiz bir eser olarak Foucault, Platon'un *Alkibiades* diyalogunu örnek gösterir; özellikle metnin son bölümünde "kendini tanı"nın temelinde nasıl "kendilik kaygısı" olduğunu görebiliriz.

Alkibiades Diyalogunda Kendilik Kaygısının Temellendirilmesi

Her ne kadar kendilik kaygısı ilk kez Sokrates ile ve özellikle *Alkibiades* diyalogu ile ortaya çıkmıştır demek mümkün olsa da, kendiyile ilgilenme ilkesi "tüm Yunan kültürü boyunca felsefecilere yönelik bir talimat olarak, en eski zamanlardan bu yana" (Foucault, 2015, s. 30) bir kural, bir emir olarak varlığını sürdürmüştür. Bu, Lakedemonia yani Sparta hükümdür. Burada Foucault, Plutarkhos'un aktardığı bir bilgidен söz eder: Spartalılar topraklarını helotlara emanet etmişlerdir ve sebep olarak da "kendimizle ilgilenebilmek için" demişlerdir. Buradaki kendiyile ilgilenme felsefi olmasa da, kendiyile ilgilenmenin Yunan tarihinde ne kadar geriye gittiğine bir örnektir Foucault için. Bu durum siyasi, ekonomik, toplumsal bir ayrıcalığa işaret eder ve Sparta'ya yapılan bu göndermeler *Alkibiades*'te de mevcuttur.

Alkibiades, zengin soylu bir ailenin çocuğudur ve dolayısıyla olabildiğince uzun bir yaşamı dilemek için birçok sebebi vardır. Bununla birlikte Sokrates'in "Sana ya bugün ölme ya da hiçbir şanı olmayan bir yaşamı sürdürmeye devam etme arasında seçme şansı verilseydi, hangisini tercih ederdin?" sorusuna Alkibiades, "Zaten sahip olduğumdan fazla hiçbir şey getirmeyecek bir yaşam sürmektense bugün ölmeyi tercih ederdim" cevabını verdiği için Sokrates'in ilgisini çekmiştir (Foucault, 2015, s. 31). Bu durum tıpkı Homeros'un Aşil'inin Troya'da şanlı bir ölümü, evinde uzun bir ömre tercih etmesi gibidir. Foucault'nun tasviriyle, "kafasının içindeki şeyden dolayı" Sokrates, Alkibiades yaşlanıp da üzerindeki tüm ilgiyi kaybettiğinde bile onunla ilgilenmeye devam etmiştir. Alkibiades, zenginliğin keyfini çıkartmaktan ziyade yönetmek istemektedir, özel konumunu diğerleri üzerinde güçlü bir yönetime çevirmek istemektedir. Alkibiades güzellikten yönetime, *eros*'tan *polis*'e yönelmiştir ve tam o noktada Sokrates'in sesini duymuştur. Foucault'ya göre kendilik kaygısı ile bu gelişmenin ilişkisi ortadadır (Foucault, 2015, s. 32).

Bu noktada Ksenofon'un *Memorabilia*'sında geçen bir diyalog önemlidir. Ksenofon, genç meclis üyesi Charmides ile Sokrates arasındaki karşılaşmayı anlatır. Charmides, Alkibiades'ten yaşça büyük olsa da meclise girdiğinde genç yaşta olduğu anlaşılmaktadır zira yaşı itibarıyla mecliste fikrini söyleyip dinletecek kadar konumu vardır. Ama sözlerini söylemekten, topluma

³ Foucault'ya göre bu ve bununla birlikte başkalarıyla ilgilenirken kendiyile ilgilenmeme ve hatta kendini feda etme sorunsal bir boyuta sahiptir.

konusmaktan çekinir; bu noktada Sokrates ona "kendine dikkat etmelisin ve aklını kendine vermelisin" (*noûn prosekhei*) der (Xenophon, 2016, s. 148-149), her ne kadar *noûn prosekhei* yani "aklını ver" dese de kastettiği şey Foucault'ya göre *epimelesthai heautou*'dur.

Foucault'nun daha çok ilgisini çeken *Alkibiades* diyalogunun ikinci kısmında Sokrates, Alkibiades'e hevesli ve cesur olduğunu ama biri ülkeyi yönetmede ona rakip olacak iç rakipler, diğeri ise Spartalılar ve Persler gibi dış rakipler olmak üzere iki büyük engeli olduğunu söyler. Persler'in hem servetleriyle Atina'yı bastıracağını hem de eğitimleriyle onu aşacağını, Spartalılar'ın da eğitim olarak onu geçeceğini söyler. Burada Charmides bilgili olmasına rağmen çekinirken, Alkibiades ise bilgisine ve benzer faktörlere aldırış etmeksizin cesurdur. Dolayısıyla diyalogda, Sokrates'in Alkibiades'i, cesur ama bilgisiz ve genç bir kişi olarak, cesareti olmayan ama bilgili ve yaşlı birine göre daha üstün bir konumda gördüğünü anlamak mümkündür. Zira Alkibiades cesur olduğu ve bilgisizliğini fark ettiği için avantajlıdır. Sokrates, Alkibiades'e şöyle seslenir: "Cesaretini kaybetme. Elli yaşındayken bu duruma düşseydin kendinle ilgilenmen [*epimelêthênai seautou*] zor olurdu ama şimdi tam da bunları öğrenecek yaştasın" (Platon, 2010, s. 77). Umutsuzluğa kapılan Alkibiades'e "50 yaşında değilsin, vaktin var" demmiştir. Foucault, "vakti olan şeyin" Protagoras'a sorulsa diydi şehri yönetmeyi, halkı iknayı, hasımlarla başa çıkmayı öğrenmek olarak tanımlanacağını, ama Sokrates'in öyle söylemediğini belirtir. Sokrates, "Öğrenmeye değil, kendinle ilgilenmeye vaktin var" der. Bu durum; öğrenme, kendiyle ilgilenme, pedagoji ve *paideia* (polis'e ideal yurttaş yetiştirme eğitimi) arasındaki ilişkide ruhanilik ve felsefe arasındaki yapıyı ortaya çıkarır. Dolayısıyla Sokrates'e göre Alkibiades'in kendisiyle ilgilenerek bu eksikliğini kapatması mümkündür. İkinci olarak ise Alkibiades'in eğitiminin, o eğitimi veremeyeceklerin elinde oluşu, kendisiyle gerçekten ilgilenişini engellemiştir. Onun peşinde tüm insanların koştuğu dönemde kendisiyle ilgilenemeyişi, Foucault'ya göre *eros*'un başarısızlığı, *eros*'un eleştirisi. Burada Sparta'nın amansız katılığı ve insanları kolektif kurallara dahil etme yönelimiyle Atina eğitimi kıyaslanmakta ve özellikle Atina eğitimindeki eksiklikler üzerinde durulmaktadır. Pers eğitimindeki dört bilgelik, dört hoca eğitimi Atina eğitiminde yoktur ve yetişkinlerin genç erkeklere duydukları aşkı onları tam yönetme çağlarına geldiklerinde yalnız bırakmaları eleştiri konusudur. Bireyin kendine özen gösterme zorunluluğu, pedagojinin özellikle aşk ve okul meselelerindeki yetersizliğinden kaynaklanır. Bu "kendilik kaygısı", hem pedagojik eksikliklerle hem de siyasi tasarımlarla ilişkilidir. Foucault'ya göre, bu özenin öğrenilmesi gereken ideal dönem, bireyin pedagojik vesayetten çıkıp politik eylemliliğe adım attığı kritik yaştır ve bu durum *Sokrates'in Savunması* ile tezat oluşturur. Nihayetinde, kendine özen gösterme ihtiyacının bir zorunluluk olarak belirmesi, siyasi projelerin şekillendiği anlarda değil, bireyin kendi bilmezliğini idrak ettiği anda gerçekleşir (Foucault, 2015, s. 40). Alkibiades, ilgilenmesi gereken nesnenin doğasını bilmediğini görür; şehir ile ilgilenmek zorunda olduğunu bilmektedir ama nasıl ilgilenmesi gerektiğini bilmemektedir. Alkibiades örneğinde bilmeme, hatta bilmediğini bile bilmeme söz konusudur. Sokrates, iyi yönetimin ne olduğunu sorduğunda "yurttaşlar arasındaki uyumdur" diye cevaplayan Alkibiades'e, uyumun ve hatta doğru bir şekilde hükmetmenin ne olduğunu dahi idrak edemediğini göstermiştir. Buradan hareketle, şehirle ilgilenebilmesi için kendiyle ilgilenmesi gerektiğini anlamıştır. Sonuç olarak Foucault'ya göre Platon'un Sokrates bağlamında metinlerinde politik iktidarın uygulanması, pedagoji ve kendini bilmeyen cehalet olarak adlandırılabilir. Üç temel mesele vardır (Foucault, 2015, s. 41-42).

Foucault'nun örneklerinden Sparta örneğinde toprakları kölelere emanet etmenin sonucunda kendiyle ilgilenme bir iktidar halinin sonucuyken, Alkibiades'te konum

ayrıcalığından belirli bir siyasi eylem için önkoşul halinde ortaya çıkmaktadır. Görüleceği üzere bireyin başkalarına siyasi iktidar uygulama isteği kendiyle ilgilenmeyi gerektirmektedir. Yönetim arzusunda olan kişi eğer kendisiyle ilgilenmezse başkalarını iyi yönetemez ve ayrıcalıklarını siyasi eyleme, rasyonel eyleme dönüştüremez (Foucault, 2015, ss. 35-36). Bu durum, etkili özyönetimin başkalarının yönetimini kolaylaştıran kişisel gelişim stratejisi olarak işlev görmesiyle paralellik gösterir (Foucault, 1997, s. 284). Foucault'nun belirttiği gibi, bu özel etik çaba, Antik Yunan'da iktidar konumundaki bireyler arasında siyasi olarak hesap verebilir davranış için bir önkoşul vazifesi görmüştür (Foucault, 1997, s. 286).

Kaygının Nesnesi Olarak 'Kendi': Ruh, Bilgi ve Adalet İlişkisi

Tüm bunların ışığında kendiyle ilgilenmenin ne olduğunun ortaya çıkarılması gerekir. Sokrates, "kendinle ilgilenmen gerekir, sen bir insansın ve insan nedir?" diye sormaz; "bu kendi kendiyle *auto to auto* nedir (Foucault, 2015, s. 37)?" diye sorar. Bu soru, her ne kadar sorulduğu alt başlığın adı "insan doğası üzerine" olsa da, insanın doğasından ziyade, özne problemiyle ilgilidir. Foucault'nun öznelik analizi, bireylerin iktidarın iki eşzamanlı etkisine nasıl maruz kaldıklarını gösterir: dışsal özneleştirme ve etik olarak kendini şekillendirme yeteneği (Allen, 2011, s. 55). Dolayısıyla ilk soru şudur: Bu kendine dönüşlü faaliyetin yöneldiği nokta, yani bu özne nedir? İkinci soru ise kendilik kaygısı bize nasıl rehberlik eder sorusudur. Bu kendilik kaygısı Alkibiades'i *tekhne*'ye (sanat, ustalık, teknik) nasıl götürür? O'Leary (2002), Foucault'nun, kökleri kadim uygulamalara dayanan kendini yaratmaya yönelik yenilikçi ve sanatsal yaklaşımlara odaklanan bir "etik sanatı" formüle ettiğini ileri sürer (s. 2). Bu yaşam sanatı (*technē tou biou*) içerisinde birey kendini bilinçli olarak etik bir özne olarak konumlandırır (Lefebvre, 2016, s. 523). Bu diyalogda tartışılan ana fikir şudur: Başkalarını düzgün bir şekilde yönetebilmek için kişinin öncelikle kendi 'ben'liğini anlaması ve onunla ilgilenmesi gerekir. Foucault'ya göre, kendine yönelik bu ilgi ile başkalarını yönetme bilgisi arasındaki bu döngüsel ilişki, diyalogun tam merkezinde yer alır (Foucault, 2015, s. 38).

Bu "kendilik nedir?" sorusuna Sokrates, *psukhês epimelêteon* yani ruhuyla ilgilenme ile ortaya çıkan bir kendilik der; ancak bu durum yeteneklerini, tutkularını bilmekten ibaret değildir (Foucault, 2015, s. 48). Sokrates yine *Savunma*'da da Atinalıları ruhlarıyla ilgilenmeye davet eder. Benzer biçimde Heraklitus *Kratylos*'ta kendiyle ve ruhuyla ilgilenme eğiliminin yalnızca sözcüklere emanet edilemeyeceğini söyler, yine *Phaidon*'da da eğer ruh ölümsüzse onunla ilgilenilmelidir kısmı vardır (Foucault, 2015, s. 50). Dolayısıyla Foucault, ilgilenilmesi gereken kendiliğin ruh olduğu sonucuna varır. Faydalanmak (*khresis*) etrafında şekillenen bu ruhun, *Phaidon*'daki gibi bedene hapsolmuş kurtarılması gereken veya *Phaedrus*'taki yönlendirilmesi zaruri olan kanatlı çift at ile bir ilgisi yoktur. Yine *Devlet*'teki hiyerarşik yapıdaki, uyumlu hale sokulması mecbur bırakılan bir ruh da değildir. Bu, bedenden faydalanan, bedeni kullanan özne olan ruhtur.⁴ Dolayısıyla Foucault'ya göre Platon'da *khresis* nosyonunu kullandığında keşfettiği şey bir töz ruh değil, özne ruhtur (Foucault, 2015, s. 53).

Kendilik kaygısı olduğu sanılabilecek üç başka faaliyet türü vardır: hekim, aile reisi ve aşık. Hekim teşhis koymayı, ilaç önermeyi, iyileştirmeyi bilir ama hasta olduğunda bunları kendine uyguladığında kendiyle ilgilendiği söylenebilir mi? Hayır. Çünkü bu durumda az önce söylediğimiz ruh, özne olarak kendiyle değil, beden olarak kendiyle ilgilenmektedir Foucault'ya

⁴ Faydalanmak Yunanca'da "*khresis*" ile karşlanır ve kullanmak anlamına gelir. Yine davranmak ve tutum anlamlarına da gelebilir ama Platon'un kullandığı haliyle ruhun dünyanın geri kalanıyla ya da bedenle araçsal bir ilişkisine değil bir tür tekil aşkınsal ilişkisine gönderme yapar.

göre. Bedeniyle, yani faydalandığı şeyle ilgilenmektedir. Dolayısıyla bilgiyi kendisine uygulayan hekimin *tekhne*'si ile bireyin ruhuyla ilgilenmesine izin veren *tekhne* arasında amaç, nesne ve doğa farkı vardır. İkinci olarak ekonomi devreye girer: Bir aile reisi, malları ve servetiyle, ailesiyle ilgilendiğinde kendisiyle ilgilenmekte midir? Hayır. Üçüncü olarak aşk: Alkibiades'in peşinde olanlar Alkibiades'in kendisiyle ilgilenmekte midir? Bu sorunun da yanıtı hayırdır; zira onların ilgilendikleri Alkibiades'in fiziksel özelliğidir, bunları kaybettiğinde onu artık izlememeleri de bunun kanıtı niteliğindedir. Dolayısıyla Sokrates onun yaşının geçmesini bekleyerek diğerlerinden farklı olarak onun kendisi ve özne nesnesi olarak ruhuyla ilgilenmiştir (Foucault, 2015, s. 36).

Foucault'ya göre bir hoca (üstat, rehber) olmadan kendilik kaygısı olmaz. Bir hoca olmadan kendisi için kaygılanılmaz. "Hocanın konumunu tanımlayan şey, kaygılandığı şeyin, rehberlik ettiği kişinin kendisiyle ilgili duyabileceği kaygı olmasıdır. Hekimden farklı olarak ya da aile babasından farklı olarak" (Foucault, 2015, ss. 54-55) beden ve mal için kaygı duymamaktadır. Hoca, bir öğretmenden farklı olarak başkalarına üstün gelmeyi öğretmez; öznenin kendi için duyduğu kaygı için kaygılanan ve çırağı için taşıdığı sevgide, çırağın kendisi için duyduğu kaygı için kaygı duyma imkânı bulandır. Çıkar gütmeyen bir ilişkidir. Dolayısıyla bu ilişkiler, kendilik kaygısı tarihi boyunca doktorla anabileceğimiz beden ve diyetetik kaygısı, aile reisi ile anabileceğimiz ekonomik ödevler gibi diğer kaygı biçimlerinden ayrılır. Foucault, kendilik kaygısının bu ödevlerle uyumlu olup olmadığının felsefenin tarihi süresince tartışılan bir problem olduğunu söyler. Örneğin Epikürosçularda ekonominin getirdiği yükümlülükler ile kendilik kaygısını mümkün olduğu kadar ilişkisizleştirme çabası varken, Stoacılar da bu bağ güçlendirilmeye çalışılır (Hadot, 2002). Son soru olaraksa, ötekine gönderme yapılarak kurulan bir kendilik kaygısı aşkı kapsar mı? Bu bağlamda da diyetetik ve ekonomikten sonra üçüncü tür olarak erotik kavramı devreye girer. Foucault'ya göre Yunan, Helenistik ve Roma tarihi boyunca erotik ile kendilik kaygısı birbirinden koparılmış ve erotik olan tekil, kuşkulu, endişe verici bir pratiğe atılmıştır.

Foucault bu kısımda ikinci soru olan "Bu kaygı (*epimeleia*) nedir?" sorusu üzerinde durur. Bu problemin yanıtının basit olduğunu ve cevabın *gnôthi seauton*'da saklı olduğunu söyler (Foucault, 2015, s. 59). Buna göre kendilik kaygısı, kendilik bilgisinden ibaret olmalıdır. Bu, Foucault'ya göre Platonculuğun kurucu anlarındandır, kendilik kaygısının önemli duraklarındandır. Bu bağlamda bütün arkaik kendilik kaygısı anlamları "kendini tanı" içinde birleşerek yeni bir anlam kazanmıştır. "Kendini tanımak için kendi üzerine katlanmak gerekir; ruhu dış olayların hiçbirine kapılmaya izin vermeyen hareketsiz bir sabitlik içine yerleştirmek için kendini tanımak gerekir; kendini tanımak için bizi yanıltan duyumsamalardan kurtulmak gerekir" (Foucault, 2015, s. 59). Bütün bu teknikler "kendini tanı" etrafında şekillenir ve kendilik kaygısını ruh olarak tanımladığımızda açılan bütün mekân "kendini tanı" ilkesiyle kapanmıştır. Foucault bu durumu bir "darbe" olarak görür ve kendisinin, "kendini tanı" tarafından örtülen kendilik kaygısını *gnôthi seauton*'dan kurtararak görünür kılmaya çalıştığını söyler. Kendilik kaygısı ve kendini tanı içiçe geçmiştir, Alkibiades örneğinde de bu böyledir ama bu içiçe geçişte biri diğerinin yerini alıp diğerini önemsizleştirmemelidir.

Tüm bunların ışığında önem arz eden bir soru ortaya çıkar: İnsan kendini nasıl bilir ve bu bilgi nedir? Burada bu sorunun anlaşılması için Foucault Platon'un göz örneğinin anlaşılması gerektiğini söyler: Ruh, kendisini kendisiyle aynı doğadan olan unsura, yani düşünceye, bilgiye (*to phronein, to eidenai*) doğru bakarak kendini görür. "Ruh kendini, düşünce ve bilgiyi sağlayan

bu unsura dönerek görebilecektir. Peki bu unsur nedir? Bu, tanrısal unsurdur. Dolayısıyla ruh tanrısal olana doğru dönerek kendi kendini kavrayabilecektir“ (Foucault, 2015, s. 61). Gerçekliğini tartışmalı bulsa da Foucault bu kısım ile ilgili şu örneği verir: Sokrates’e göre tanrı, ruhumuzun en iyi kısmından daha saf ve daha aydınlıktır. Dolayısıyla bakılması gereken tanrıdır: Ruhun niteliğine en iyi karar verecek aynı tanrı’dır. Tanrısal olanın bilgisi, kendilik bilgisinin koşulu yapılıdır. Sonuç olarak elimize şu geçer: Kişinin kendine özen göstermesi, öncelikle kendini anlamasına bağlıdır. Kendini anlamak ise, bilginin ve bilme eyleminin temelindeki unsuru kavramayı gerektirir. Bu temel unsur ilahi bir nitelik taşıdığı için, kendini tanımak aslında tanrısal olanı tanımaktır. Tanrısal olanı bildiğimizde iyiyi kötüden, doğruyu yanlıştan ayırabiliriz ve ruh kendini gerektiği gibi yönlendirmeyi bildiğinde şehri yönetmeyi de bilecektir (Foucault, 2015, s. 62-63).

Platon’da kendiliğin bir ruh ile özdeş hale gelmesi aslında bir inanca veya teolojiye dönüşü veya geçişi ifade etmez; Platon bu ilgilenilmesi gereken ruhun doğrudan adalet ile ilişkisini kurar. Zira diyalogun 135e kısmında Alkibiades ve Sokrates arasında Foucault’nun aktarımıyla şu diyalog öne çıkar: Alkibiades sorar: “Her halükarda karar verildi, şu andan itibaren *epimelesthai*’ye başlayacağım – kendi “kendime eğilmeye” mi, kendi “kendimle ilgilenmeye” mi?” Sokrates cevaplar: “Hayır: “adaletle” (*dikaïosunês*) ilgilenmeye” (Foucault, 2015, s. 63). Sonuçta kendinle ilgilenmek, adaletle ilgilenmektir sonucuna ulaşılır. Sonuç olarak diyalogun göstermek istediği şey Alkibiades’i kendisiyle ilgilenmeye ikna etmek ve Alkibiades için ilgilenmesi gereken şeyi tanımlamaktır. Bu noktada cevap ruh olarak ortaya çıksa da, esas yapması gereken şey ruhuyla ilgilenerek bilgeliğin özünü (*dikaïosunê*) ve kendiyi ilgilenme buyruğunun doğrudan amacı olan şeyin adalet olduğunu ortaya koymaktır.

Kendilik Teknolojileri: Askēsis ve Yaşam Sanatı

Epimeleia heautou nosyonu tarihte ilk kez yazılı olarak *Alkibiades* metninde ortaya çıksa da, Foucault’nun "kendilik teknolojisi" adını verdiği durum Sokrates öncesi arkaik Yunan dönemlerinden beri mevcuttu (Kelly, 2013). Foucault, bu "benlik teknolojilerini" kişisel gelişim için öz-güçlendirici stratejiler olarak tanımlar ve bunları, öznelere güç-bilgi dinamikleri aracılığıyla şekillendiren teknoloji odaklı tahakkümle karşılaştırır (Allen, 2011, s. 43). Bu arkaik kendini oluşturma teknikleri, kişinin hayatını sanatsal olarak şekillendirmesine olanak tanıyan entelektüel bir araçtır (Bernauer & Mahon, 2005, s. 157). Foucault bunlara bazı örnekler verir:

Arınma Törenleri: Eğer başta arınılmamışsa tanrılara erişilemez, kehanet dinlenemez, rüyalardan faydalanılamaz vb. Dolayısıyla arınılmadan tanrıların elindeki hakikate ulaşamaz (Foucault, 2015, s. 42-43).

Ruhun Sağlamlaştırılması: Antik Yunan’da ruh nefesle (*pneuma*) ilişkiliydi; bu sebeple ruh dağılabilen, kaybolabilen bir şeydi ve hakikate, tanrılara ulaşmak için bir arada tutulması, sağlamlaştırılması gerekmektedir (*Phaidon*’da bununla ilgili kısımlar vardır). Bunun için de *anakhôresis* (dünyadan elini eteğini çekme) gerekmektedir. Bu da dünyadaki olaylarla ilginin kesilmesini, oradayken orada olmamayı gerektirir. Bununla birlikte insanın acılı sınavlara karşı koymasını sağlayan dayanma pratiği de gerekmektedir.

Pythagorasçı Pratikler: Bu Pythagorasçılardaki çileci ve arınmacı anlayışa karşılık gelir. Müzik dinleme, parfüm koklama, vicdan muhasebesinde bulunma gibi. Kendi gününü düşünüp, yapılan hataları hatırlama, yani kendiyi ilgilenme ve bir tür kendilik teknolojisi.

Kendini Sınama: Yine kendini sınama da bir yöntemdir; Sokrates'in kendini aç bırakıp fiziksel egzersizler yaptıktan sonra şatafatlı bir sofraya kurup buradaki yemekleri kölelere verip kendisi kölelerin yemeğini yemesi gibi (Foucault, 2015, s. 44-45).

Bu türden yöntem ve yaklaşımlar Foucault'ya göre Sokrates öncesinden beri kendilik teknolojileri olarak adlandırabileceğimiz şekilde mevcuttu: kendini sınama, dünyevilikten uzak durma ve çilecilik. Örneğin *Şölen*'de Alkibiades'in yanında kendine gem vurabilen Sokrates veya savaşta karlar içinde ayakta durup kayıtsız kalan Sokrates. Sonrasında ise Epikuros'çulardan Stoacılar kadar uzanan yine benzer uygulamalar yaygındır. Foucault, antik *askēsis* ritüellerinin hem etik davranış hem de hakikatin ifşası anlamına gelen bir "benliğe dönüş" içerdiğini söylemiştir (Bernauer & Mahon, 2005, s. 162-163). McGushin, Foucault'nun *askēsis*'i (çileci pratikler ve etik egzersizler) felsefe, öznellik ve etiği anlamak için temel gördüğünü belirtir (s. xvii). *Askēsis*, etik bir varoluş kurmadan önce erdemleri geliştirmek ve öz-ustalığa ulaşmak için tasarlanmış çeşitli uygulamaları -özellikle meditasyon, kendini inceleme, okuma, yazma ve tartışma- kapsar (McGushin 2007, s. 38-40). Foucault, bireyler ve gerçeklik arasındaki bağlantının, insanların hakikati yalnızca kavramak yerine onu somutlaştırmalarına olanak tanıyan pratikler aracılığıyla kurulduğunu öne sürmüştür (McGushin, 2007, s. 41). McGushin (2007) Foucault'nun *askēsis*'i "kişinin belirli bir varoluş tarzına ulaşmak için benliğini dönüştürmeye çalıştığı benlik üzerine bir benlik pratiği" olarak gösterdiğini ileri sürmektedir (s. 8). Bu kadim uygulama, hakikate erişirken belirli yaşam biçimlerine ulaşmayı amaçlayan, kendi kendine egzersiz uygulamaları yoluyla değişim için belirli prosedürleri kapsar (O'Leary, 2002, s. 56). Stoacılığın taraftarları, özellikle de Seneca, kozmik ve toplumsal konumlarını anlamayı sükûnet ve etik öz-disipline ulaşma stratejileriyle bütünleştiren eski metodolojilerle uğraşmıştır (Doran, 2015, s. 148). Shusterman (2000) bu öz-dönüştürücü prosedürlerin, *askēsis* olarak adlandırılan ve hem kendini geliştirmeyi hem de etik olarak iyileştirmeyi amaçlayan beden disiplinli faaliyetlerden oluştuğunu belirtir (s. 532) ve Foucault'nun bedenle ilgili faaliyetleri (somaestetik) etik çerçevesinin temel bileşenleri olarak tanımladığını ekler (Shusterman, 2000, s. 541). Stoacılar *anakhōresis* -çekilme, özellikle kendine çekilme- Marcus Aurelius'un yazılarında önemli bir yer kaplar. Kendilik teknolojisi çağlar boyunca çeşitli farklılıklar gösterir ve bazı önemli anlarda bir şekle, bir sisteme yerleştirilir (McGushin, 2007, s. 201-202). Sokrates'in *Alkibiades* metni de Foucault'ya göre böyledir.

Tarihsel Evrim, Kartezyen Kopuş ve Çağdaş Yansımalar

Foucault'ya göre bu kendiyi ilgilenecek yönlendirme, Helenistik ve Roma düşüncesinde büyük bir yayılma göstererek kültürel bir fenomen haline gelmiştir. Nehamas (1998), Foucault'nun Greko-Romen etiğini inceleyerek, evrensel standartlar dayatan ve içsel özgünlüğü vurgulayan çağdaş çerçevelerden farklılaşan, kendini keşfetmeye yönelik özgün yaklaşımları yeniden keşfettiğini ileri sürer (s. 160-161). Foucault, antik paradigmayı, dış düzenlemeler veya sosyal bağlantılar yerine öz-yönetime öncelik veren etik çerçevesi nedeniyle takdir etmiştir (Nehamas, 1998, s. 179). Bu antik etik, "herkes için bir davranış kodu önermek yerine, azınlık için bir varoluş estetiği sunmak" olarak algılanabilir (Neederver, 2002, akt. O'Leary, 2002, s. 48). Bu yaklaşım, kişinin yaşantısını bir sanat yapıtı olarak şekillendirmesine odaklanır (Foucault, 1997, s. 291; Bernauer & Mahon, 2005, s. 157; Nehamas, 1998, s. 175). Bu süreç, sürekli bir öz-oluşum projesi yaratmak için sürekli çaba ve değişiklik gerektirir (Nehamas, 1998, s. 184).

Foucault, bu kendiyile ilgilenmenin Batı tarihinde, özellikle Grek ve Roma tarihinde nasıl bu kadar önemli bir konuma geldiğini tarihsel bakımdan incelemenin dersinin temel konusu olduğunu söyler. Foucault'a göre "her düşünce tarihi çabasının yüzleşmesi gereken, ona meydan okuyan şey, belirli bir ölçekteki bir kültürel fenomenin, düşünce tarihi içerisinde bizim modern özne olma kipimizi ilgilendirecek kadar önemli olan belirleyici bir anı aslında ne zaman oluşturduğunu kavramaktır" (Foucault, 2015, s. 12).

Foucault, Hristiyanlık tarihinde de bu nosyonun varlığıyla ilgili çok sayıda örnek verir ve Hristiyan çileciliğinin, örneğin evlenmekten kaçınmanın da bir nevi kendiyile ilgilenme olduğunu savunur. Kendiyile ilgilenmenin evrimi İ.Ö 5. yüzyılda *epimeleia heautou* olarak başlamış ve İ.S. 5. yüzyılda Hristiyanlıktaki çileciliğe doğru ilerlemiştir; bin yıllık bir evrimdir. Kelly (2013), Foucault'nun önemli bir tarihsel evrimi gözlemlediğini, ilk taktiklerin estetik yoluyla kendini düzenlemeyi ve güzelliği geliştirmeyi amaçladığını, Hristiyanlığın ise bireysel arzuları okumaya ve kişisel ihlalleri ifşa etmeye yönelik yaklaşımlar geliştirdiğini belirtmektedir (s. 520-525). Burada öne çıkması gereken soru şudur: Batı tarihi nasıl olmuş da "kendini tanı" kavramını bu kadar öne çıkarırken "kendilik kaygısı" veya "kendinle ilgilen" kavramını göz ardı etmiştir?: "Bu formüllerin taşıdığı bu ilk yan anlamlar, tınılar bizi bu davranış kurallarının pozitif bir değer taşıdığını düşünmekten caydırırlar" (Foucault, 2015, s.17). Ancak Antik Yunan'da kendine ilgi göstermek her zaman pozitif anlamlar ihtiva eder. Bir paradoks olarak da Batı'nın gördüğü en katı, en sınırlayıcı ahlaklar bu "kendiyile ilgilenme" buyruğundan hareketle oluşturulmuştur. Dolayısıyla kendine dönme anlamından aşırı baskıcı ahlakları çıkaran bir yapıya dönmüştür. Yine Hristiyanlıkta veya Hristiyanlık dışı modern ahlakta "kendinle ilgilen" ilkesi, bencillik-dışı bir etiğe evrilmiş ve Hristiyan bir kendini reddetme görevi veya modern bir ötekilere (sınıf, vatan gibi) görev biçimine dönüşmüştür. Modern öznellik görüşü, özneliği ya istemeden gerçekleşen bir mesele ya da iktidar yapılarından özgürleşme süreci olarak gösterdiği için antik bakış açılarından büyük ölçüde farklıdır (Bernauer & Mahon, 2005). Dolayısıyla tüm bu temalar "kendinle ilgilenme" temasından doğmuşken tam tersine dönüşmüştür.

Foucault bunun nedeni olarak "Kartezyen an"ı görür; bu anın iki rol oynadığını söyler: Öncelikle "kendini tanı" ilkesini yeniden nitelendirmiş (*rekalifiye etmiş*), "kendinle ilgilen" kavramını ise tam tersine niteliksizleştirmiştir. Bu bağlamda Foucault, çalışmalarında Kartezyen özsel birlik kavramlarına karşı çıkar (Kelly, 2013, s. 510). Allen ise Foucault'nun Kartezyen özne anlayışına karşı geliştirdiği tarihsel ve ilişkisel özne fikrini şu şekilde detaylandırır:

"Foucault'nun öznellik anlayışı, önceden var olan veya aşkın bir benlik fikrini reddeder. Bunun yerine, öznenin tarihsel olarak iktidar ilişkileri ve söylemler aracılığıyla kurulduğunu savunur. Ancak bu, öznenin tamamen pasif olduğu anlamına gelmez. Özne aynı zamanda, 'kendilik teknolojileri' olarak adlandırdığı pratikler aracılığıyla kendini aktif olarak şekillendirebilen bir varlıktır. Bu nedenle, öznellik hem bir boyun eğme hem de bir direniş ve özgürlük potansiyeli alanı olarak görülmelidir" (Allen, 2011, s. 55).

Foucault, felsefe ile maneviyatı (ruhaniliği) birbirinden ayırır. Ona göre felsefe, neyin doğru neyin yanlış olduğunu sormaktan ziyade, doğru ve yanlış kavramlarının var olma nedenini ve bu ayrımı nasıl yaptığımızı sorgular. Ayrıca, kişinin gerçeğe ulaşmasını sağlayan ve bu ulaşımın şartlarını inceleyen düşünce sistemi de felsefedir. Maneviyat ise, kişinin gerçeğe ulaşmak için kendi üzerinde çalışmasını, içsel bir arayışa girmesini ve çeşitli pratikler

uygulamasını içeren süreçtir (Foucault, 2015, s. 18-19). Ruhanilik, hakikate erişmek için öznenin dönüşümünü gerektirir (McGushin, 2007, s. xvii). McGushin (2007), askēsis'in felsefenin sadece teorik bir uğraş olmadığını, aynı zamanda bir yaşam biçimi olduğunu nasıl gösterdiğini vurgular:

“Foucault için *askēsis*, felsefeyi yalnızca soyut bir düşünce sistemi olarak değil, aynı zamanda somut bir yaşam pratiği, bir varoluş biçimi olarak anlamının anahtarıdır. Bu pratikler, bireyin kendisiyle kurduğu ilişkiyi dönüştürerek hakikate erişimini mümkün kılar. Dolayısıyla, *askēsis* sadece etik bir egzersiz değil, aynı zamanda epistemolojik bir öneme de sahiptir; çünkü öznenin hakikati bilebilmesi için belirli bir dönüşümden geçmesi gerektiğini ima eder. Felsefe böylece bir yaşam sanatı haline gelir” (McGushin, 2007, s. xvii).

Hadot (2002) da antik felsefenin yalnızca teorik bir ideolojiden ziyade kapsamlı bir yaşam (*bios*) sistemini temsil ettiğini ve bu yaşam tarzı çerçevesindeki bireylerin, bakış açılarını ve özlerini dönüştürmek için *askēsis* olarak “ruhani egzersizler” yaptıklarını öne sürer (s. 21). “O halde bilgi için değil özne için, öznenin kendisi için hakikate ulaşmanın bedelini oluşturan arınmalar, kendi üzerine çalışmalar, el etek çekmeler ruhaniliktir” (Foucault, 2015, s. 19).

Antik Çağ boyunca hakikate nasıl erişilir sorusuna yanıt arayan felsefe ve ruhanilik arasında bir ayrım yoktur. Özellikle Pythagorasçılar için bu ikisinin net bir şekilde ayrı olmadığı iddia edilebilir. Platon ve Sokrates'te de ayrı olmadıkları açıktır. Bu bağlamda Antik Çağ filozoflarının “hakikate nasıl erişmeli?” sorusu ve ruhaniliğin sorusu hiçbir zaman birbirlerinden ayrılmamışlardır. Tek bir istisna vardır, büyük ve temel istisna: Aristoteles. Ruhanilik sorunu onun için çok da önemli değildir ve zaten bu yönüyle de modern anlamda felsefenin kurucusudur. Ancak Foucault'a göre Aristoteles, Antik Çağ için felsefenin doruk noktası değil, istisnasıdır.

Öznenin hakikate ulaşmasının biricik kaynağı bilgidir denildiği an modern dünyaya girilmiştir ve bunun temeli de daha önce değindiğimiz üzere Kartezyen yaklaşımdadır. Tüm bunları söylerken Foucault Descartes'i doğrudan suçlamamaktadır. Kendisi şöyle der: Bu anlayış şeklinde bilgiye içsel de dışsal da olsa özneyi varlığı içerisinde ilgilendirmeyen koşullar söz konusu olduğu anlaşılmaktadır. Öznenin yapısını değil sadece somut varoluşu içinde bireyi ilgilendiren, yani bilgiye içsel, bireye dışsal koşullar korunmak koşuluyla, özne her halükârda hakikate kadirdir. Hakikate ulaşmanın tek koşulu bilgidir; artık öznenin hakikate ulaşmakta kendi varlığını boydan boya katetmesi, biçim değiştirmesi, kendi hakkında bilgi edindiği o dönme etkisi ile gelen tamamlanma ve aydınlanma artık var olamaz. Bilgi artık ilerlemenin sonu bilinmeyen belirsiz boyutuna açılmaktadır ve hakikatin psikolojik ya da toplumsal getirisinde nakde çevrilecektir. Dolayısıyla hakikat özneyi kurtarmaya kadir değildir.

Felsefe ile Ruhanilik arasındaki kopuş Descartes ile ortaya çıktı dense de bu bir anda olmamıştır. Sırf bilen özne terimleriyle hakikate ulaşma ilkesi ile, öznenin kendini dönüştürerek kendisi üzerine bir ruhani çalışma yapma zorunluluğu arasındaki ayırma çalışmaları uzun zaman önce başlamıştır. Foucault'ya göre bu başlangıcı bilimde değil teolojide aramak gerekir. Teoloji ile birlikte, her şeyi bilen bir Tanrı'ya iman etmek kaydıyla bilmeye muktedir öznelere *epimeleia heautou* ilkesini terk etmeleri sağlanıyordu. 5. yüzyıldan 12. yüzyıla kadar, yani Aziz Augustinus'tan beri süregelen çatışma, Foucault'ya göre ruhanilik ve bilim arasında değil, ruhanilik ve teoloji arasında gerçekleşmiştir. Bu döneme değin hem bilimde hem ruhanilikte öznedeki değişim olmadan bilgiye ulaşamayacağı fikri hakimdi.

“Örneğin bu dönemde simyanın ve tüm bir devasa bilgi katının özünde belli bir değişim olmadan elde edilemeyeceği” (Foucault, 2015, s. 26) fikri bunun bir kanıtıdır. Dolayısıyla bilim ve ruhanilik arasındaki kopuş, Kartezyen an dediğimiz anda aniden bir kopuş şeklinde olmadı; kopuş ilkin ruhanilik ve teoloji arasında başladı. Foucault, bu noktada Spinoza’nın *Ethica* çalışmasını örnek vermektedir. Yine Foucault; Hegel, Fichte, Schelling, Nietzsche gibi isimleri ve tüm 19. yüzyıl felsefesini, ruhaniliği 17. yüzyıl felsefesinden (Descartesçılıktan) kurtarma çalışması, yeniden düşünme çabası olarak görür. Bilim cephesindeyse, sahte bilimin ayırt edilebilmesi için öznenin bir dönüşüm talep etmesiyle teşhis edilebileceği fikri hâkim hale gelerek ruhaniliğe karşı bir cephe almaya başlamıştır. Burada Foucault’nun Popper’ın Yanlışlamacılık kuramına atıfta bulunduğu açıktır; zira örnek olarak da Popper’ın hedef aldığı Marksizm ve Psikanaliz’i örnek vermiştir. Ancak Foucault’ya göre bunları din ile özdeşleştirmek tümüyle yanlış olacaktır. Ama bununla birlikte örneğin “Marksizm’de de öznenin varlığında neyin söz konusu olduğu (hakikate erişmek için öznenin varlığının ne olması gerektiği) sorunu ile, buna karşılık, hakikate erişim yoluyla öznde neyin dönüşebileceği meselesi” (Foucault, 2015, s. 29) eş deyişle ruhaniliğe özgü iki temel mesele önemli bir yer tutmaktadır. Böyle olmakla birlikte Foucault, Marksizmi ruhanilik biçimi olarak adlandırma amacında değildir; sadece bu görüşlerin de temelinde *epimeleia heautou* nosyonunun hâkim olduğunu göstermek ister. Foucault’nun çalışmaları, mevcut benlik algısının muğlak doğasını ortaya koyarken, aynı zamanda gelecekteki yenilikler ve eski uygulamaların çağdaş ahlaki yaşama uyarlanması için fırsatları teşvik etmektedir (Kelly, 2013, s. 520-525). Zira hakikat ve özne meselelerini bir görüşe, bir sınıfa, bir gruba yani bir aidiyet meselesine “indirmek için ödenen bedel, hakikat ile özne arasındaki ilişkiler meselesinin unutulması olmuştur” (Foucault, 2015, s. 29). Bunun sonucunda, el yazısıyla düştüğü notta Foucault, bu durumun teorik olarak düşünülmemiş olmasının bir pozitivizm, psikanaliz içinse bir psikolojizm getirdiğini yazmıştır ders notlarına. Bu bağlamda Lacan’ı örnek verir Foucault ve onun güçlü ve ilgi çekici yönünün, Freud’dan beri ilk kez psikanalizin meselelerini özne ile hakikat arasındaki ilişkilerde yeniden yoğunlaştırmak istemiş olması olduğunu söyler.

Sonuç Yerine: Kendilik Kaygısından Direniş Etiğine

Foucault’nun bu çalışmaları, yalnızca tarihsel bir analiz sunmakla kalmaz, aynı zamanda günümüzdeki direniş ve özgürleşme mücadeleleri için de potansiyel sunar. Foucault, günümüzdeki direniş ve özgürleşme konusundaki politik kaygılarını etik bir çabayla birleştirir (Bernauer & Mahon, 2005, s. 175). Onun bakış açısından, arkaik kendini oluşturma teknikleri, normalleştirici uygulamalarla birlikte disiplin sistemlerinden kaynaklanan mevcut özne inşası süreçlerini sorgulamak için bir araç olabilir (Bernauer & Mahon, 2005, s. 157). Foucault, çalışmalarıyla belirli pratikler aracılığıyla etik olarak özerk ve kendi kendini üreten kişiler yaratma olasılığını göstermeye adanmıştır (Bernauer & Mahon, 2005, s. 160). Bu tarihsel özbakım prosedürleri, çağdaş bireylerin normalleştirme süreçlerine direnmelerini sağlayacak estetik bir öz-pratik geliştirmeye yönelik meşru araçlar sunabilir (Iftode, 2013, s. 77; Allen, 2011, s. 48). Taylor (2009), Foucault’nun analiz ettiği bu normalleştirme süreçlerinin işleyiş mekanizmalarına dikkat çeker:

“Normalleştirme, Foucault’ya göre, modern iktidarın temel işleyiş biçimlerinden biridir. Bireyleri ve grupları belirli bir norma göre sınıflandıran, ölçen, karşılaştıran ve hiyerarşik olarak düzenleyen mekanizmaları içerir. Bu süreç, 'normal' olanı tanımlayarak ve dayatarak, 'anormal' olarak kabul edilenleri dışlar veya düzeltmeye çalışır. Okullar, hastaneler, hapishaneler

gibi kurumlar, bu normleştirici iktidarın uygulandığı ve bireylerin davranışlarının, düşüncelerinin ve hatta bedenlerinin şekillendirildiği alanlardır" (Taylor, 2009, s. 48).

Foucault için özgürlük, çağdaş durumları incelemek ve insan deneyimini şekillendiren temel unsurları kavramak için hizmet eder ve böylece kişisel dönüşümü kolaylaştırır (Taylor, 2009). Schubert (2021) de Foucault'nun özgürlük kavramının "eleştiri olarak özgürlük" şeklinde yorumlanması gerektiğini, özerk bireylerin kendi boyun eğdirme süreçlerini eleştirel bir şekilde değerlendirme kapasitesine sahip olduğunu ileri sürer (s. 634). Bu eleştiri kapasitesi özneleşmeden kaynaklanır ve belirli kurumsal ve sosyal koşullar gerektirir (Schubert, 2021, s. 635). Dolayısıyla, Foucault'nun analizi, iktidar yapıları içinde ve onlara karşı etik bir benlik inşa etme ve direnme olanaklarını araştırmayı hedefler (Allen, 2011, s. 46; Taylor, 2009, s. 62). Bu bağlamda, hem Foucault hem de Bourdieu, bireylerin tabiyete ve simgesel şiddete direnmeleri için entelektüel araçlar sunar. Çeğin ve Özpolat'a (2016) göre bu araçlar, Bourdieu için "neyi icra ettiğimizi keşfetmeyi" sağlayan özgürleştirici bir pratik olarak sosyoloji iken, Foucault için "olduğumuz şeyi reddetmeyi" temel alan bir özgürlük etiğidir. Bu yaklaşım, Foucault'da "ikna etmekten çok tahrik etme ve bir kaçış arzusu yaratma" amacı güderken, Bourdieu'de ise "başkalarına kendi söylemlerini kurma gücü verme" hedefiyle örtüşür ve bu durumun önemli politik sonuçları olabilir (Çeğin & Özpolat, 2016, s. 692). Yine Schubert (2021), bu eleştiri olarak özgürlüğün sadece bireysel bir kapasite olmadığını, aynı zamanda kurumsal bağlamlara ihtiyaç duyduğunu belirtir.

"Eleştiri olarak özgürlük, soyut bir ideal veya bireysel bir erdem değildir; somut pratiklere ve olanaklılık koşullarına bağlıdır. Bu kapasitenin gelişmesi ve uygulanması için, eleştirel düşünceyi teşvik eden, farklılıkları barındıran ve mevcut iktidar ilişkilerine meydan okumaya izin veren kamusal alanlara, eğitim sistemlerine ve diğer sosyal ve politik kurumlara ihtiyaç vardır. Özgürlük, bireylerin kendi kendilerine yarattıkları bir şeyden ziyade, belirli kurumsal düzenlemeler içinde mümkün kılınan bir pratiktir" (Schubert, 2021, s. 646).

Foucault bu derslerinde hakikat-özne ilişkisinin tarihi bakımından üç anı ortaya çıkartmak istediğinden söz eder:

1. Sokrates-Platon anı: Felsefi düşünümde *epimeleia heautou*'nun ortaya çıkışı.
2. Kendilik kültürünün, kendilik kaygısının İ.S. ilk iki yüzyılda konumlandırılabilir altın çağı.
3. 4.-5. yüzyılda pagan felsefi çilesinden Hristiyan çileciliğine geçiş (Foucault, 2015, s. 29-30).

Foucault, *Alkibiades* metninin Platon'un gençlik ve yaşlılık dönemlerinden öğeler taşıdığını, bunun metnin Platon tarafından yaşlılığında tekrar yazılmış olabileceğini düşündüğünü belirtir. Burada daha önceki derslerde değinilen temalar tekrar gündeme gelir: Kendini tanımanın siyasi eylemle ilişkisi (kültür kazanmak ve kendini tanımak için vakit/imkân gerekmesi ama bunun sadece zenginlere ait imtiyazlar olması sorunsalı ve bunun herkes için etik bir ödev olarak tanımlanması), salt pedagojinin yetersizliği ve en iyi pedagojik koşullarda bile kendiyle ilgilenmenin hayat boyu gerekliliği (yaşlılığa hazırlık olarak), ve oğlan çocuklarının erotikliğiyle ilgili kısımlar. Dolayısıyla bu temalar "kendinle ilgilen/kaygılan" temasının tarihi boyunca mevcuttur.

Platonculuk ve Yeni Platonculukta ortaya çıkan şey, "kendilik kaygısı"nın "kendini tanı"ya bir dönüşümüdür. Diğer bir özellik, bu "kendini tanı"nın hakikate erişmeyi sağlamada

“kendilik kaygısı”nın yerini almasıdır. Diğer bir yön ise kendilikte tanrı arayışı ve ilişkisidir. Foucault’a göre bu sonuncu kaygı temel durumdadır. Bu, 18. yüzyıla kadar süren Platoncu paradoksu ortaya çıkarır: “Hem hakikate erişmek için zorunlu olan ruhanilik koşullarını sürekli mesele haline getirmek, hem de ruhaniliği sadece bilginin, kendiliğin, tanrısal olanın, özlerin bilgisinin hareketi içinde yeniden eritmek” (Foucault, 2015, s. 68-69). Hadot ise Foucault’nun, Stoacılık gibi eski felsefi geleneklerin benliğın evrensel akıl ile bütünleşmesi için amaçladığı evrensel ve kozmik unsurları ihmal ederek, stilizasyonun estetik öz-gelişimsel yaklaşımına orantısız bir şekilde öncelik verebileceğini öne sürer (Hadot, 1995, s. 210-211). Hadot’a göre eski ruhani egzersizler öznel sanat eserlerinin yaratılmasına değil, nesnel kavrayış ve evrensel senteze odaklanmıştır (Hadot, 1995, s. 83, 211).

Platoncu ve Yeni Platoncu düşüncede ‘kendilik kaygısı’nın ‘kendini tanı’ya evrilmesi ve hakikate erişimde bilginin öncelik kazanmasıyla belirginleşen tarihsel dönüşüm, Foucault’nun yeniden değerlendirmeye çalıştığı kavramın karmaşık mirasını gözler önüne serer. Ruhaniliğin bilgiye indirgenmesi yönündeki bu eğilim ve Hadot gibi düşünürlerin Foucault’nun yorumuna (estetik öz-biçimlendirmeye odaklanıp evrensel/kozmetik boyutu ihmal ettiği yönünde) getirdiği eleştiriler, ‘kendilik kaygısı’nın tarihsel serüveninin ve Foucault’nun bu serüveni ele alışının katmanlı yapısını vurgular.

Bu çetrefilli tarihsel ve felsefi tartışmaların ışığında, Michel Foucault, *Öznenin Yorumbilgisi* derslerinde öznellik, hakikat ve ‘kendilik kaygısı’ (*epimeleia heautou*) pratiği arasındaki girift ilişkiyi yeniden mercek altına alır. Geleneksel olarak öne çıkarılan *gnôthi seauton* (“kendini tanı”) ilkesinin aksine, *epimeleia heautou*’nun tarihsel ve felsefi önceliğini savunur. Foucault’nun Sokratik felsefe yorumu, bilhassa Platon’un *Alkibiades* diyalogu üzerinden, bu pratiğin temel bir örneğini sunarken, etik oluşum için kullanılan ‘kendilik teknolojileri’ni (*askēsis*) de açığa çıkarır. Kavramın Greko-Romen antikitesinden erken Hıristiyan düşüncesine uzanan tarihsel seyri takip edildiğinde, ‘Kartezyen an’ ile önemli bir kopuş yaşandığı görülür; bu kopuşla birlikte bilişsel bilgi edinimi ön plana çıkarken, *epimeleia heautou*’nun dönüştürücü özü geri plana itilmiştir. Foucault, ‘kendilik kaygısı’nı, hakikatle derinden bağlantılı, göz ardı edilmiş ancak kritik öneme sahip bir etik kendilik-yaratımı pratiği olarak yeniden değerlendirir. Bu bağlamda, antik çağın bu teknikleri, günümüzün normalleştirici iktidar yapılarına karşı koymada ve çağdaş özgürlük ile direniş pratiklerini şekillendirmede hâlâ değerli perspektifler sunma potansiyeli taşımaktadır.

KAYNAKÇA

- ALLEN, A. (2011). “Foucault and the Politics of Our Selves”. *History of the Human Sciences*. XXIV/4: 43-59.
- ÇEĞİN, G. ve ÖZPOLAT, G. (2016). “Tabiyet ve Simgesel Şiddet Kavramları Üzerinden Foucault ve Bourdieu’yü Birlikte Okumak”. *Praksis*. XLII: 683-695.
- BARRY, A. vd. (1996). “Foucault and Political Reason”. *Foucault and Political Reason: Liberalism, Neo-Liberalism and Rationalities of Government*. (ed. A. Barry, T. Osborne, N. Rose). Chicago: University of Chicago Press. 1-17.
- BERNAUER, J. W. – M. Mahon (2005). “Michel Foucault's Ethical Imagination”. *The Cambridge Companion to Foucault*. (ed. G. Gutting). Cambridge;New York: Cambridge University Press. 149-186.

- DORAN, N. (2015). "Beyond Phenomenological Anti-Sociologies: Foucault's "Care of His Self" as Standpoint Sociology". *Canadian Journal of Sociology / Cahiers canadiens de sociologie*, XL/2: 131-162.
- FOUCAULT, M. (1997). "The Ethics of The Concern for Self as a Practice of Freedom" *Ethics: Subjectivity and Truth (The Essential Works of Foucault, 1954-1984, Vol. 1)*. (ed. P. Rabinow) (çev. R. Hurley). New York: The New Press. 281-301.
- FOUCAULT, M. (2015). *Öznenin Yorumbilgisi Collège de France Dersleri (1981-1982)*. (çev. Ferda Keskin). İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- HADOT, P. (1995). "Reflections on the Notion of 'The Cultivation of the Self'". *Philosophy as a Way of Life: Spiritual Exercises from Socrates to Foucault*. (çev. M. Chase) (ed. A. I. Davidson). Massachusetts: Blackwell. 206-213.
- HADOT, P. (2002). *What is Ancient Philosophy?*. (çev. M. Chase). Cambridge; Massachusetts: The Belknap Press of Harvard University Press.
- IFTODE, C. (2013). "Foucault's Idea of Philosophy as 'Care of the Self:' Critical Assessment and Conflicting Metaphilosophical Views". *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, LXXI: 76-85.
- KELLY, M. G. E. (2013). "Foucault, Subjectivity, and Technologies of the Self". *Blackwell Companions to Philosophy: A Companion to Foucault*. (ed. C. Falzon, T. O'Leary, J. Sawicki). Blackwell. 510-525.
- KESKİN, F. (2015). "Önsöz". *Öznenin Yorumbilgisi Collège de France Dersleri (1981-1982)*. (çev. Ferda Keskin). İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları. xi-xvii
- LEFEBVRE, A. (2016). The Rights of Man and the Care of the Self. *Political Theory*, XLIV/4: 518-540.
- LOTRINGER, S. (2008). Remember Foucault. *October*, CXXVI, 3-22.
- MCGUSHIN, E. F. (2007). *Foucault's Askēsis: An Introduction to the Philosophical Life*. Northwestern University Press.
- NEHAMAS, A. (1998). *The Art of Living: Socratic Reflections from Plato to Foucault*. Berkeley; Los Angeles: University of California Press.
- O'LEARY, T. (2002). *Foucault and the Art of Ethics*. New York: Continuum.
- PLATON. (2010). *Alkibiades I-II*. (çev. Furkan Akderin). İstanbul: Say Yayınları.
- PLATON. (2014). *Sokrates'in Savunması*. (çev. Furkan Akderin). İstanbul: Say Yayınları.
- SCHUBERT, K. (2021). Freedom as Critique: Foucault Beyond Anarchism. *Philosophy & Social Criticism*, XLVII/5: 634-659.
- SHUSTERMAN, R. (2000). Somaesthetics and Care of the Self: The Case of Foucault. *The Monist*, LXXXIII/4: 530-551.
- TAYLOR, D. (2009). Normativity and Normalization. *Foucault Studies*, VII: 45-63.
- XENOPHON. (2016). *Xenophon's Memorabilia and The Apology of Socrates*. (ed. H. Pignot), (çev. S. Fielding). Piscataway; New Jersey: Gorgias Press.

EXTENDED ABSTRACT

This article delves into Michel Foucault's exploration of the relationship between the subject, truth, and practices of the self, primarily based on his lectures published as *The Hermeneutics of the Subject*. While Foucault initially focused on how power/knowledge systems constitute subjects, his later work, as analyzed here, shifts towards examining the techniques individuals use to shape themselves as ethical subjects.

A central argument Foucault puts forward, challenging a long-standing philosophical tradition, is the precedence and foundational importance of *epimeleia heautou* ("care of the self") over the more famous Delphic maxim *gnôthi seauton* ("know thyself"). Foucault argues that historically, particularly in Greco-Roman thought, *gnôthi seauton* was actually embedded within the broader practice of *epimeleia heautou*.

The article highlights Foucault's analysis of Socratic philosophy as a prime example. Socrates' mission, Foucault suggests, wasn't merely to impart knowledge but to incite Athenians to *care for themselves*, to attend to their souls (*psukhê*). Plato's dialogue *Alcibiades* is presented as a key text where this dynamic unfolds. Here, Alcibiades' political ambition and awareness of his own ignorance necessitate a turn towards self-care as a prerequisite for governing others effectively. This "self" to be cared for is interpreted not as a metaphysical substance but as the soul acting as the *subject* that utilizes (*khresis*) the body and the world. This care is distinct from merely caring for one's body (medicine), possessions (economics), or physical appearance (eros).

Foucault identifies a range of historical practices, termed "technologies of the self" or *askêsis*, which constituted this care: purification rituals, exercises to strengthen the soul, Pythagorean practices like examination of conscience, self-testing, and Stoic meditation and withdrawal (*anakhôresis*). These techniques formed an "art of living" (*technê tou biou*), aiming at the ethical transformation of the individual.

The article discusses Foucault's distinction between philosophy (as the analysis of the conditions for accessing truth through knowledge) and "spirituality" (encompassing the practices and transformations the *subject* must undergo to become capable of receiving truth). While ancient philosophy largely integrated these, Foucault pinpoints the "Cartesian moment" as pivotal in severing this link. With Descartes, access to truth became primarily a matter of evidence and cognition (*gnôthi seauton*), marginalizing the spiritual requirement of self-transformation inherent in *epimeleia heautou*. This split, Foucault suggests, laid the groundwork for the modern condition where knowledge is seen as attainable by the subject, but truth itself may no longer be considered inherently salvific or transformative for the subject's being.

Foucault traces the long historical trajectory of *epimeleia heautou* from its Socratic/Platonic formulation, through its "golden age" in Hellenistic and Roman culture, its complex adoption and transformation within Christian asceticism, and its eventual eclipse by the epistemological focus of modern philosophy. He critiques the modern tendency to view "care of the self" negatively as mere egoism, contrasting it with its positive valuation in antiquity.

Finally, the article touches upon the contemporary relevance of recovering these ancient practices. Foucault's analysis of "technologies of the self" is presented not just as a historical excavation but as offering potential tools for ethical self-creation and resistance against modern forms of power and "normalization" processes that shape individuals. By studying these historical techniques, individuals might find ways to practice freedom and cultivate an ethical existence within, and sometimes against, contemporary power structures.