



# Spinoza Bağlamında Felsefi Terapi İle Yaşamsal Pratik

Zuhal Hazar

Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya, Türkiye

zuhalakcicek@hotmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0278-772X>

**Alınma/Received:** 21 March 2019, **Kabul/Accepted:** 10 April 2019, **Online/Available online:** 30 April 2019

## Özet

Genel olarak her insan, doğumuyla ölümü arasında bir yerlerde varoluşsal hayal kırıklığını deneyimlemektedir. İnsana sunulmuş kısa sayılabilecek bir ömürde birçok negatif ve pozitif dış faktörle iç içe geçen yaşantımızın çoğunu, başımıza gelenlerin nedenleri üzerine düşünerek kıymetli zamanımızdan çalmak suretiyle harcamaktayız. Bu makalenin amacı, zamanımızı çalan ve bizi yoran gereksiz düşünce yüklerinden nasıl kurtulabileceğimiz yönünde felsefi terapiye konu olabilecek Spinoza'nın "Etika" isimli yapıtı üzerinden bir sorgulamaya girmektir.

**Anahtar Kelimeler:** Varoluş, Spinoza, Etika, Felsefi Terapi, Fenomenoloji, Kaos, Conatus

# Life Practice with Philosophical Therapy in the Light of Spinoza

## Abstract

In general, every human being experiences existential disappointment in a time between his birth and his death. Presented to the man with a short life span, we spend most of our life intertwined with many negative and positive factors, by thinking over the reasons having deep effect on our life. The aim of this article is to enter into an interrogation of Spinoza's work, Ethica, which may be the subject of philosophical therapy in the direction of how we can get rid of the unnecessary thought burdens that steal our time and make us tired.

**Keywords:** Existence, Spinoza, Ethica, Philosophical Therapy, Phenomenology, Chaos, Conatus

## Giriş

Kimine göre şanslı kimine göre şanssız tesadüfler sonucu insan, komplike bir sistemler bütünü olarak sürgit hayatında, yaşamsal ve yaşamla bağdaşık halde varoluşsal problemleriyle kendi kendini zamanından ve huzurundan çalmak suretiyle meşgul eder. Varoluşsal problemin her insan için belli bir oranda varlığını

hissettiğini kabul etmek ve bu bağlamda sorunların derinliklerinde kaybolmak yerine varoluşsal problemlerimizi kabullenişle birlikte yeni arayışlara koyulmak, yaşam kalitemizi yükseltebilmek adına iyi bir başlangıç noktası sayılabilir. Psikiyatri ve psikanalizden farklı olarak, yeni yöntem arayışlarına hala ihtiyaç duyan “felsefi terapi”den yola çıkarak, özellikle Spinoza’nın “Etika” isimli başyapıtından faydalanmak suretiyle daha iyi bir yaşamın nasıl elde edilebileceği yönünde yöntem arayışlarına yer verme çabası içinde olarak sürecektir makalem.

Öncelikle psikiyatrinin ilaç tedavisine ihtiyaç duyan kendi öz bilincinden oldukça uzaklaşmış mental rahatsızlıkları olan hastaları burada değerlendirmeden (haddimi aşmaktan korkarak) ve hatta psikoterapinin ellerine emanet varlıklı-sağlıklı hastaları da kendi tercihlerinden dolayı şimdilik makalemin dışında tutarak bir yol belirlemeye çalışacağım.

Felsefi terapinin başlıca dayanağı öznedir ve dolayısıyla fenomenolojidir. Gerçekten de obje ile bilinç arasında kurulan bağlantıda öncelik her zaman *öznenin* objeyi nasıl gördüğü ve yorumladığıyla ilgilidir. Öznenin ya da *benin* dış etkenlere maruz kalarak dışa yöneliminde bilinç düzeyinde verdiği tepkilerin ne ölçüde olduğunu ben bilinçli bir şekilde açıklayabilmektedir: Normal süreçlerin zincirsel takibiyle olaylar kestirilebilir bir aydınlıkta cereyan eder ve *ben* tepkilerini ona göre belirler. *Ben* Spinozacı bir yaklaşımla ele alındığında, beden ve zihnin paralel bütünlüğünün temsilidir denebilir. “İnsan zihni ve bedeni üstte yazılanlarla uyumlu olarak bir ve aynı şeydir; aynı tözü ifade eden iki niteleyen, düşünce ve uzam, özün bir modifikasyonu olan insandaki zihin ve bedene denk düşer” (Balanuye, 2012, 24).

Günümüz dünyasında hayatın oluş-bozuluş dengesinin dramatik bir hızla sürekli akıştaki dış etkenleri, oldukça karmaşık ve hatta kaotik şekilde *benin* açıklayamadığı düzeyde olgular olarak cereyan etmekte; *ben* bunlara maruz kalmaktan kurtulamamaktadır. “Açıktır ki uyarıcı-yanıt kalıplarının fiziksel-fizyolojik olarak güdümlenmesi, güdümlenmenin kendisine ait bir temsili tasarım oluşmaksızın uyarıcıların temsillerinin oluşmasına zemin hazırlayabilir. Bu nedenle kendilik-bilincinden yoksun bilinç olanaklıdır” (Castaneda, 1998, 264). Ben, maruz kaldığı bu olguların birçoğunu farkında olmadan soğurmakta ve bunların sonucunda, belirli bazı psikosomatik rahatsızlıkları deneyimleyebilmektedir.

Bunların yanı sıra bir de kendi tercihlerimizle *bende* strese sebebiyet verdiğimiz durumlar da mevcuttur. Zamana karşı yarışma, başarı için uykudan ve keyif verici şeylerden feragat etme, eleştiri anında karşı atağa geçme ya da savunma halinde kalma, bedeninin yorgun sesini hayat galesi içindeyken duymama ya da dinlemekten vazgeçme gibi en basit düzeyde sayılabilecek yaşam-tepkisel dürtüleri hepimiz deneyimlemekteyiz. Bu örneklerden yola çıkılarak birçok bedensel rahatsızlık sonucuna ulaşılabilir. Nörologlar tarafından verilen tedavilere yanıtı olmayan kaynağı belirsiz baş ağrıları; endoskopik incelemede temiz ve sorunsuz çalıştığı tespit edilmesine rağmen dönemsel mide krampları ya da dönemsel reflüler; kolonoskopik incelemede sağlıklı olduğu görülen bağırsakta, sebebi belirlenemeyen fonksiyon bozuklukları; hafta sonu hediyesi uzun uykulara rağmen strese bağlı diş sıkımlarla dolu uyku yüzünden güne bitkin ve huzursuz uyanmalara kadar birçok kalitesiz yaşam belirtisi. . . Hayatın içinden fişkırان travmalara göre oldukça basit kalan bu dış etkenler, psikosomatik rahatsızlıkların gerekçeleri olarak karşımıza çıkabilmektedir.

Bunun yanında direkt etki aldığımız travmatik olgular olduğu gibi bir de pertürbasyon (düzensiz davranışlar) etkisiyle dolaylı şekilde başkasının acısına üzüldüğümüz durumlarda -fenomenolojik olarak iç dünyamızda verdiğimiz tepkilerin volümüne göre- dış etkenlerin bedenimize yansımaları çok daha ağır olabilmektedir. Genel itibariyle ya bedensel ya da duygusal tepkiler yukarıda kısaca değindiğim tarzda bir etki-tepki bağlamında ortaya çıkabilmektedir: “Varoluşsal anksiyete, apati, melankoli, endişe, duygusal gerginlik, duygusal tükenmişlik, baş ağrıları, atalet, uykusuzluk ve bilinç uyuşukluğu örnek olarak verilebilir” (Lizeng, 2013, 1122). Bahsi geçen ve belli başlı nedenlerin sonuçları olarak ortaya çıkan bu tip ben-beden rahatsızlıklarının çözümü gerçekten tıbbi bir ilaç olmak zorunda mıdır?

...bir tedavinin geniş bir biçimde uygulandığını bilmek sayılara dayalı, belirli bir tarih-

sel güvence sağlar; şeyler üzerinde çalışılmış görünmektedir, yan etkiler tanımlanmış ve incelenmiştir. Fakat ruhla ilgili, kişinin yaşantı ile ilişkilendirdiği ve ruhu etkileyen (dış kaynaklı) moleküllerce değiştirilen anlamlara ilişkin karmaşık yan etkiler için ne diyeceğiz? Kendini bulma ile ilişkili sorunlar hep binlerce biçim ve durumda kendilerini göstermişlerdir (Margulies, 1998, 287).

Biliyoruz ki tıp, sonuçlarını somut olarak gözlemlendiği rahatsızlıklar üzerinden tanı-tedavi sürecini başlatmaktadır. Oysaki bu tip bedensel göstergelerin zihinsel-bedensel veya ruhsal-bedensel bir etkileşimden kaynaklandığı ve bunun bilinç seviyesine çekildiği düzeyde iyileşmeye oldukça yatkın basit gerekçeler içerdiği sezgisel olarak bilinmektedir. Öyleyse basit ya da ağır çevresel faktörlerin sonucu olabilecek bu rahatsızlıkları (ağır mental veya duygusal sebepler içermediği sürece), “normal hayatını sürdürebilen sağlıklı hastalar” ya da “normal hayatını sürdürmede sorun yaşayan yürüyen enkazlar” diye tanımlayabileceğimiz öznelerin yaşadığını söyleyebiliriz.

## Felsefi Terapi

Yukarıda bahsi geçen gerekçelerden dolayı felsefi terapinin amacının, mental rahatsızlıkları iyileştirmek olmadığını rahatlıkla ifade edebiliriz. Asıl amaç, sonuçlar mental-duygusal rahatsızlıkların ilaç tedavisiyle çözümü noktasına gelmeden sağlıklı hastaya (bazen de biz yürüyen enkazlara) yardım etmektir. Felsefi terapi, felsefenin gereği sayılabilecek evrensel bir bütünlükle yaklaşım sergilemek suretiyle beden-benlerin varoluşsal sorunlarına “hayatın anlamı” bağlamında çözüm ortaya koyabilecek yöntemler bütünü olma yolundadır.

Öyle ise bahsi geçen tüm bu duygusal ve basit fizyolojik hastalıkların temelinde yatan varoluşsal problemleri hayatın anlamını arayış-kaybediş sorununa bağlayabiliriz. Anlam arayışında kopan bağlar, yerini başka türlü duygusal tepkilere veya yanlış yönde seyreden varlık nedeni sorgulamalarına bırakabilmektedir. Sonuçlara odaklı iyileştirme sürecini bir kenara bırakarak nedene odaklı süreci başlatmak ve felsefi terapiyi “anlam” bağlamında ilerletmek doğru bir adım sayılabilir. Yaşamımızın anlam arayışını erdemli bir hayatla bağdaştırmak gerektiği düşüncesinden hareketle, erdemli bir hayatın nasıl yaşanabileceği arayışına geçilebilir. Spinoza’ya göre mutluluk erdemın sunduğu bir ödül değildir, erdemın kendisidir (Spinoza, 2012, 23). Demek oluyor ki erdemli bir hayat, aslında mutlu bir hayat demektir ve böyle bir hayatı yaşamak mutluluğu yaşamaktır. *Erdem*, “sadece düşüncede değil, eylemlerde ve tepkilerde, duygularda, konuşma şeklinde, (insanlarla) ilişkide ve varlığın bütününde de geniş bir yaşam anlayışı ifade eden bir tutumdur” (Lizeng, 2013, 1123). Öyle bir tutum ki Spinozacı yaklaşımla değerlendirildiğinde, kişiyi anlamlı bir yaşama yani mutluluğa götürebilmektedir.

Yaşamda anlamı yakalamak ya da diğer bir deyişle ifade etmek gerekirse mutluluğu elde edebilmek için öne sürdüğüm felsefi terapi çok gelişmiş teknik yöntemlere henüz sahip olmamakla beraber, temelinde filozofların öğretilerine ve pratik yaşamlarına bağlı çıkarımlardan yola çıkma niyeti taşımaktadır. “Sokrates, Platon, Aristoteles, Epikür ve Epiktetos’tan, İslam filozof ve mistikleri Haris el-Muhasibi, Kındi, Farabi, İbn Sina, İhvan-ı Safa, ve Ahmet Yesevi’ye, oradan Hegel, Nietzsche, Schopenhauer, Max Scheler, ve Edmun Husserl gibi Doğu’dan ve Batı’dan pek çok isim, felsefe tarihinde uygulamalı felsefe yapan filozoflardan bazılarıdır” (Filiz, 2017).

Aslında sadece uygulamalı felsefe yapmış filozofların uygulamaları değil, sistem kurmuş teorik yönelimli filozofların da hayatları birer erdemli yaşam örneği olarak ele alınabileceği için felsefe tarihindeki tüm filozofları, felsefi terapi açısından değerlendirmek, felsefi terapi yöntem alanını genişletmek demektir. Tek bir uygulamacı filozofun, birbirinden farklı yaşam deneyimlerine sahip sağlıklı-hastalara aynı etkide bulunabileceğini düşünmek fenomenolojik olarak da mümkün değildir fakat yine de bazı filozoflar,

diğerlerinden daha etkilidir diyebiliriz. “Epikürcü etik, yaşam felsefesinin başlıca bir örneği olarak felsefi terapi için oldukça uygundur” (Fatic, 2013, 1127).

Bu makalede, önceliğim benim kendi zihninin dehlizlerinde kaybolmadan, Spinoza’nın “nasıl yaşamalıyım?” sorusuna odaklanmaktır. Felsefi terapi örneğinde özel olarak Spinoza’dan hareket edecek olsak da konuyu biraz daha açıklanabilir kılması için başka filozoflardan da yardım almak durumundayız. “Rasyonalist, sezgisel ya da hedonistik (hazcı) zeminlerde de olsa iyi bir yaşam planı dizayn edilebilir. Epikür, iyi bir hayat planı için kriter olarak iyi bütünleşmiş bir insanın sürdürülebilir tatmini yoluyla akıl ve zevki bağdaştırmayı tercih etmektedir” (Fatic, 2013, 1128). Rasyonalist bir filozof olan Spinoza, belki de rasyonalist temeli olan sağlıklı-hastaların kendilerini sağaltabilmesi açısından daha uygun düşebilecekken, sezgisel bir zihin temelinde yaşam süren başka bir sağlıklı-hasta veya yaşayan enkaz için Bergson yardımı koşabilir.

Daha da ileri gidecek olursak, sadece “nasıl yaşamalıyım?” değil, öylesine akışında bir hayatı tercih ederken bile (erdemden yoksun da olsa) “dış etkenlerden gelen zararı nasıl asgari düzeye çekebilirim?” gibi hiyerarşik olarak çok daha düşük bir seviyeden de kaliteli yaşam sorgulamasını yapabiliriz. Biliyoruz ki maruz kaldığımız uyaran sayısı o kadar fazla ki tüm bu uyaranlara hiç farkında olmadan bilincimizin bir yerlerinde geniş bir alan ayırmış durumdayız. Etika’nın 2. Bölümünde, “Beşinci aksiyom, biz insanların bedenlerden ve düşünme tavırlarından başka hiçbir şeyi ne anlayabileceğimizi ne de algılayabileceğimizi söyler; kısaca, biz yalnızca bedenleri ve düşünmenin belli tavırlarını algılarız” (Balanuye, 2012, 101). Bu uyaranlar düzensiz akışlarla bene baskıda bulunmaktadır. “Hafif bir düzensizlik zaman geçtikçe sınırsız bir biçimde büyüyecektir. Bu tür bir hareket “kargaşalı (chaotic)” olarak adlandırılır” (Matthysse, 1998, 326). Dolayısıyla edimleriyle kaliteli bir yaşama yatkın olan sağlıklı-hastalar dışında kalan, sürgit yaşadığı hayata ben bağlamında hiçbir kıymet atfetmeyen “yürüyen enkaz” olan diğer sağlıklı-hastalar için de kaotik bir anlam yitiminin söz konusu olduğunu iddia edebiliriz.

Çerçevesini belirlediğimiz ben-beden, zihin-beden, ruh-beden varoluşsal sorunlarını felsefi pratik veya felsefi terapi bağlamında ele alabilecek noktaya ulaştığımız durumdayız. Adını sıklıkla duymaya başladığımız ve artık ABD ve Avrupa ülkelerinde psikiyatri ve psikoterapi disiplinleriyle ortak klinik çalışmalarına dahil olmuş “felsefi terapi” konusunun bilim çevrelerince irdelenmeye başlanması, ileride yöntem geliştirilmesi ve bu alanlar arasında belirginleşmiş ayrımların yapılabilmesi açısından oldukça faydalı bir durumdur. Makalemin başında da belirttiğim üzere “Felsefi Terapi”yi Spinoza bağlamında yöntem sorgulamasına girerek ele almaya çalışacağım.

## Felsefi Terapide Etika Bağlamında Pratik

Etkilerini yaşayıp, doğal reaksiyonlar ya da tepkiler verdiğimiz bu hayatı doğru anlamlandırma çabamızda “neden” sorgulamasına girmenin gerekli olmadığını düşündürten durumlar vardır. Spinoza, “her neden etkisini mutlaka izler ve her şey mutlak mantıksal gereklilik tarafından yönetilir” (Kenny, 2006, 192) demektedir. Böyle bir durumda nedensellik sorgulamasına girmek yerine, her şeyin- biz bedenler farkında olsak da olmasak da- kaotik düzen içinde belli bir olaylar zinciriyle bize kadar geldiğini ve bu olguların kendi içinde bir mantığının olduğunu kabullenmek, deneyimlediğimiz şeyin (her ne ise o) etkisini hafifletebilir. “Burada önemle vurgulanması gereken nokta, Spinoza’nın kuramında tüm epistemolojinin ”her şeyin her şeyle” etkileşiminden kaynaklandığının fark edilmesi gereğidir” (Balanuye, 2012, 116). Dışarıdan aldığımız etkilerin mantıksal çerçevelerini oluşturacak durumda olsak da etkinin sebebinin bir başka beden tarafından üretilmiş olması ve buna karşı oluşan tavrın yine bir beden tarafından ortaya konacak olması sebebiyle mutlak bir “neden” bulamayız. En nihayetinde çoklu ağ etkileşimlerine maruz kalan biz bedenler tüm bu etkilerin izomorfik bir haritasını çıkarabilecek mutlak görüye sahip değiliz. İnsan özü gereği eksiklidir ve bu eksiklik fenomenolojiden kaynaklanmaktadır. İnsanın eksikli

doğasını fenomenolojiye dayandırabileceğimiz gibi bir de Spinozacı yaklaşımdan esinlenerek “fikir” temelinde de değerlendirebiliriz. Spinoza, *Etika*’nın II. bölümünün XVI. önermesinin II. sonucunda şu cümleyi kurmuştur. “Buradan çıkan ikinci sonuca göre, dış cisimlerden edindiğimiz fikirler dış cisimlerin doğasından ziyade kendi bedenimizin yapısını gösterir” (Spinoza, 2012, 106).

Tüm güçlü ve zayıf duygularının yanında, aldığı etkilere karşılık bir duruş ve varoluş çabası sergileyen insan-beden, kendine ayrılan süredeki büyük yaşam savaşının baş kahramanıdır. Tüm heybetli duruşuna rağmen, zaman zaman bağlarını yaşamdan aldığı tattan koparacak küçücük etkilerin de kurbanıdır. Kimimiz bu basit etkilerle yeni bir tecrübe daha edinmiş olmanın ve o etkilenmeye karşı doğru durmuş olmanın mutluluğunu yaşarken, kimimiz bu tepkimeden depresif bir ruh haline bürünerek ve uzunca bir süre belki de yaşam bağlarını kopararak *beni* yormaktayız. Gündelik hayatımızda karşılaştığımız öyle negatif etkiler vardır ki bunlar sık sık tekrara girebilir. Bu negatif durumların *beden-zihin-ben* ile ilk etkileşiminde verdiğimiz tepki ile birlikte aynı ya da benzer etkinin ikinci ya da başkaca bir tekrarında verdiğimiz tepki hafifleyerek son bulabilir. Çoklukla zayıf benliğe (*beden-zihin-ben* arasında kuvvetli bağ kuramamış bireyler) sahip olanlar bu negatif etkilere maruz kaldığında artan bir öfke gösterme eğilimi ya da kabuğuna çekilme reaksiyonu gösterebilir. Oysa burada tecrübenin ne büyük bir fayda sağlayabileceğini görmezden gelmemek gerekir. Çünkü artık bu negatif etkiler hakkında bir fikir sahibi olmuşuzdur. “...bir duygulanışa ilişkin fikrimiz ne ölçüde upuygunsa, o duygulanışın üstümüzdeki etkisi o ölçüde az olacak, dolayısıyla zihnimizin bu duygulanış karşısındaki edilginliği de aynı ölçüde az olacaktır” (Balanuye, 2012, 190). Dolayısıyla bir duygulanışa ya da dış-etkene ilişkin fikrin upuygun olması “tecrübe” temelli de düşünülebilir.

Etkiler bağlamında değerlendirildiğinde yaşanılabilen olayların bire-bir aynı olması mümkün değildir. Her şey gibi biz de oluş-bozuluşun aktif etkilerini yaşayan edilgen birer parçasıyız evrenin. Etkiler aynılık değil, olsa olsa benzerlik gösterebilir. Biz de bir saniye önceki biz değilizdir. Fakat her zaman tecrübe ya da hafızadan kaynaklı nedenselliğin mantıksal örüntüsü içinde etkiyle (olgu-olay) *ben* buluşma sağlamaktadır.

Demek ki beyin deneyimle değişen bir organ ve hafıza da beynin moleküler ve histolojik (dokübilimsel) yapısında meydana gelen bu değişikliklere dayanıyor. Bir bakıma bazı istisnai durumlar bir kenara bırakılırsa şu anda oluşturduğumuz tüm psikolojik tepkiler geniş ölçüde beynimizin zaman içinde kazandığı nöral-moleküler biyolojik yapılanmasının sonucu olduğu için geniş ölçüde hafızamızın işlevidir (Tura, 2016, 60).

Yaşanan tecrübe sayesinde benzeri olaylar, olgular ya da etkilere karşı göstereceğimiz tepkiler de dolayısıyla olgular arasında analogi kurmak ve tecrübeyi orijine almakla birlikte, hafızamız sayesinde zihnimizde kolaylıkla çözüme kavuşabilir.

Takıntı haline getirebildiğimiz duygulanışlarımız, zihnimizi sürekli meşgul ederek bizi kendi yaşamımızdan soyutlanmaya kadar götürebilmektedir. Bu tip duygulanışlar psikosomatik rahatsızlıklar da doğurma potansiyeline sahiptir ve *beni* oldukça yorabilmektedir. “Duygulanış etkileyen bedenin doğasından çok daha fazla, etkilenen bedenin doğasını işaretler” (Deleuze, 2000, 19). Aşk, bahsini ettiğimiz takıntılı ruh hali ya da duygulanış için bir temsili örnek olarak verilebilir. Aşkın birçok hali olmakla birlikte özellikle platonik aşkın *beni* yaşamdan soyutlama etkisi içerdiğini her benlik bir şekilde deneyimlemiştir. Ciddi zaman kayıplarına sebep olan bu duygu-durum yoğunluğu çoklukla çözümsüz gibi görünebilmektedir. Günlük rutinlerin içinde zihnin arka planında süreklilik arz eden bir yoğunluk taşıyabilmektedir. Zihin, hep bu etkisel buluşmaların odak olduğu düşünsel etkinliklere doğru yönelim sergileyebilmektedir. Birçok defalar zihnindeki imgeleme temas halinde olan *ben*, gerçeği yansıtmayan etken-bedeni olduğundan daha farklı bir kişilikle (çoklukla yücelterek) bağdaştırmaya meyil gösterir. Takıntılı bu ruh hali yüzünden uyku problemleri yaşayabilen bedenler zaman zaman ilaç tedavisine de yönelebilmektedir.

Gerçekten bu kadar güçlü duyguların pasifize edilebilmesi için başka çözüm yolları bulunamaz mı? Belki de bu tutkunun sebebi olan duygulanışın etkilerini yaşamak yerine onun üzerimizdeki etkisinin gerekliliği bağlamında anlam sorgulamasına girmek gerekir. “Bir duygu, net ve belirgin bir fikir edindiğimizde tutku olmaktan çıkar; bu da o duygunun nedenlerini anlamak demektir” (Kenny, 2006, 259). Artık biliyoruz ki nedenler hiçbir zaman net bir biçimde anlaşılabilir ama bu durum nedenselliği bir anlam çerçevesine oturtamayız demek değildir. Öncelikle anlam çerçevesinin belirginleştirilmesi, sonra da etki eden duygunun zihin odağından çıkarılabilmesi ve benin yorgunluğunun alınabilmesi için zihni dağıtma yollarına gitmek gerekir. Spinoza, *Etika*’nın V. bölümünün II. önermesinde şöyle demektedir. “Ruhsal bir heyecanı, yani bir duyguyu dış bir nedenin düşüncesinden uzaklaştırıp başka düşüncelerle birleştirirsek, o zaman dış nedene yönelik sevgimiz ya da nefretimiz ve bu duygulardan kaynaklanan zihinsel dalgalanmalarımız da sona ermiş olur (Spinoza, 2012, 328). Zihinsel dalgalanmalar yerine zihnimizi dikkat çekici yeni veya tecrübe ettiğimiz daha önceki deneyimlere açmak duruma uygun düşecek bir çözüm gibi görünmektedir. “Gerçekten de takıntıya dönüşecek ölçüde zihnimizi esir alan ve tek (ya da aynı tür) nedene bağlı kimi duygulara oranla, zihnimizi belli bir dağınıklığa sevk eden ama takılıp kalmamıza yol açmayacak ölçüde çok ve farklı nedenden türeyen duygulanış yeğlenmelidir” (Balanuye, 2012, 192). Bu da zihni içinde bulunduğu ağırlıktan kurtararak bir hafifleme durumuna geçirebilir. “Spinoza’ya göre bu hafifleme tam da zorunluluk olgusunu kavramakla ilgilidir; zorunluluk uygun kavrandığında bizi türlü biçimlerde ve pek sık hüznle duygulandıran durumlardan eyleme gücümüzü azaltmadan (üstelik bazen arttırarak) çıkarabilecek bir olanağa dönüştürür” (Balanuye, 2012, 191). Öyle ise pratik hayatın gereği olarak duygulanışın negatif etkilerinden, başka bir deneyime motive olmak suretiyle dikkati ilk takıntılı duygu-durumdan geri çekme ve bu yolla ilk duygulanımı bastırarak kurtulmak mümkündür.

Dikkat tanımı gereği seçici bir süreçtir. Dikkatin bu seçici özelliği bir veya birçok başka psikolojik süreç (aslında bu psikolojik süreçleri yerine getiren nöral enformasyon işlem süreçlerinin) kaçınılmaz olarak geri plana alınmasını gerektirir. Öyle ya, dikkatinizi bir psikolojik sürece, mesela bir algınıza, bir duygunuza, bir düşüncenize yöneltip onu bilinçli psikolojik faaliyetlerinizin merkezine taşıdığınızda başka psikolojik süreçlerinizi geri plana çekmiş olmuyor musunuz? Zaten eğer böyle bir seçim olmasaydı, gerek bedenimizden gerek çevreden gerekse beynimizin kendi çalışmasından kaynaklanan pek çok nöro-psikolojik aktivite ayıklanamaz, düzenlenemez, bu düzensizlik de karmaşık bir iç dünya yaşantısına yol açardı (Tura, 2016, 97).

Takıntılı duygu-durumların taşıdığımız izlerini tecrübe olarak zihnimizin bir köşesine patika yapıp, karşılaştığımız bir benzer durumda aynı patikaya yürüyüp analogi kurarak ve yukarıda bahsedilenlerin ışığında zihni dağıtma becerisi sergilemek suretiyle psikolojik olarak yıkımların önüne geçip, güç kazanabiliriz. Analogi kurma yoluyla dikkati dağıtabilmek için de hafızadan bilgi çekmek ön koşul gibi görünmektedir. Bu yolla geçmişini unutmak değil, yardımcı olabileceğini hesaba katarak anılardan faydalanmak gerekir.

... bastırmaya uğrayan zihinsel-psikolojik süreç en azından kısmen ve kısa süreli de olsa bilinç alanında yer almıştır. Bu durumda bastırmanın meydana gelmesi için önce dürtüyle temsilcisi olan zihinsel süreç arasındaki bağ, yani yatırım (*investissement*) çözülür (*désinvestissement*) ve bilinç alanında bir başka psişik temsilciye, yani bir başka zihinsel-psikolojik sürece karşı-yatırım (*contre- investissement*) yapılır. Böylece dürtü tarafından karşı-yatırım yapılan zihinsel süreç bilinç alanını işgal ederken ilk zihinsel süreç bilinç dışına bastırılır. ... Şimdi benim önerim bu süreci, motivasyon-dikkat sistemleri çerçevesinde, dikkatin belli bir psikolojik

aktiviteden çekilip başka bir zihinsel aktiviteye yöneltilmesi, böylece ilk aktivitenin bilinçdışı düzeyde kalması biçiminde ifade etmektir (Tura, 2016, 70).

Tüm bu duygulanışlar, etkilenişler arasında mücadelesi içinde olduğumuz hayatın bir de kendisi vardır ki zamanda geri gidişlerde zihnimizin pişmanlıklarla dolduğu; tasarladığımız geleceğin, planlamalarımızın dışında akan şimdiki zaman kaynaklı problematiğinin bizi gelecek kaygılarına sürüklediği birçok durumla karşılaşmaktayız. Hepimizin deneyimlediği ve farklı tepkilere gebe bu gerçekliğin dışına taşmış olan bir *ben* düşünülemez. Özellikle günümüz bağlamında değerlendirecek olursak ne sezgisel ne de hedonistik bir temel, pişmanlık ve kaygı durumuna rasyonel akılla hareket eden Spinoza kadar uygulanabilir.

Geçmiş, şu an ve gelecek, hepsi birbirine eşittir. Doğal olarak, geçmişi değiştiremeyecek ve geleceği de alternatiflere açık bir şeymiş gibi düşünmekteyiz. Fakat Spinoza'nın deterministik evreninde gelecek geçmişten daha az kararlaştırılmış değildir. Dolayısıyla geçmiş ve gelecek arasındaki fark, bilge bir insanın reflekslerinde rol oynamamalıdır: Gelecek için endişelenmemeli, geçmiş hakkında pişmanlık duymamalıyız (Kenny, 2006, 260).

Burada Spinoza kaderci bir yaklaşım sergiler gibi görünse de Etika temelde bir evrensel bütünlükten söz etmektedir. Evrensel bütünlüğümüzü zamansal kategorizasyonlarla bozan ve bu bozuk saati beynimiz ya da zihnimizden aldığımız yardımla mantıksal çerçeveye yerleştiren de yine bizleriz. Hem bilim hem de felsefenin bu zaman-örüntüsel parçalanmışlık durumunu bizim tersimiz yönde sorguladığı açık:

Düşünün: bir yanda anlamlı bir insani hikaye var, diğer yanda bir beyinde fiziksel yasalar çerçevesinde geçen fiziko-kimyasal olaylar. Bunlar nasıl ilişkili olabiliyor? Beyinde fizik yasalarına uyan atomlar insani açıdan anlamlı bir yaşantıyı oluşturacak şekilde nasıl organize olabiliyor? Evren bizde ve bizim aracılığımızla nasıl tezahür ediyor, nasıl çalışıyor? Acaba bu bütünsel kavrayışa ulaşabilecek miyiz? (Tura, 2016, 46).

Spinoza, oluş bozuluş halindeki düzensiz yapıların, biz beden-zihinler tarafından gerçek anlamına ve dolayısıyla nedenselliğine vakıf olamayacağımız bir bütünlükte aktığını ifade etmektedir. Zihin-beden-ruhsal bütünlükte bir kavrayış için, böylelikle yaşanmış ve bitmiş bir geçmişi pişmanlıkla hatırlamak değil, geçmişte kazanılmış tecrübelerin bene kattığı değerler bağlamında değerlendirip kucaklamak gerekir. Henüz yaşanmamış geleceğin ise ihtimaller dahilindeki yaşanabilirliğinin kaygılarını gütmek yerine, şimdide olagelen deneyimlere odaklanarak ve bize ileride vereceği (tecrübe kaynaklı) rahat bir beden-zihin hali bağlamında değerlendirerek *benin* zamanda parçalanmasının önüne geçebiliriz. Daha genel bir ifade kullanacak olursak, matematik temelli kaos biliminde “kelebek etkisi”yle birlikte geleceğin her an yeniden şekillenmekte ve fakat her zaman geçmiş ve şimdiden beslendiği için de Spinozacı bir yaklaşımla değerlendirecek olursak, tam da bu yüzden bizim zamandan anlayamadığımız ve parçalama gereği duyduğumuz yerde geçmiş-şimdi-gelecek hiç kopamayacak mükemmellikte bağlarla devinimini sürdürmektedir. Açıklamamı genişletebilmek için “Lorenz Çekicisi”, diğer adıyla “garip çekerler”den yararlanacağım. Kelebek etkisi dediğimiz şey aslında bir “garip çekici”dir ve en önemli özelliği de koşullar ne olursa olsun başlangıç durumuna hassas bağlılık sergilemesidir.

Garip çekerlerin ikinci ve daha da önemli bir özellikleri bunların üzerindeki hareketin başlangıç durumuna hassas bağlılık göstermesidir. Üçüncü özellikleri ise boyutlarının sonlu olmasına karşılık zaman frekansı analizinde süregiden bir frekanslar dizisine sahip olduklarının görülmesidir. . . . (Matematik diliyle söylersek, sonlu boyuttaki bir uzayda ancak sonlu boyutta bir torus bulunabilir). Diğer yandan yukarıda da belirttiğimiz gibi frekans analizinde sonsuz sayıda frekansın varlığı ortaya çıkmaktadır ki bu da sonsuz bir dizi modun bulunduğu biçiminde yorumlanabilir (Ruelle, 1996, 63).

Yukarıda yer verdiğimiz alıntının ışığında beni sonlu bir bedende deneyimsel açıdan sonsuz olasılıklara maruz kalma potansiyeline sahip ve bu bağlamdan yola çıkarak belirlenemez bir geleceğe yol alıyormuş gibi tanımlayabiliriz. Aslında daha önce de değindiğimiz üzere Spinoza, ben-zaman-deneyim bağlamını determinist bir yaklaşımla oldukça basit ifade etmektedir. Spinoza'yı bilimle desteklemek için kullanılabilir başka bir cümle şöyle de olabilir: "Basit sistemlerden karmaşık davranış biçimleri çıkar. Daha da önemlisi, karmaşıklık yasalarının evrensel geçerliliği vardır; bir sistemi oluşturan unsurların ayrıntılarını hiç hesaba katmaz" (Gleick, 2003, 358). Öyle ise tam da bu noktada zamanın içinde dönüşüm geçirdiğimiz halde, zamanın bizim dışımızda evrensel kurallar çerçevesinde hareket ettiğini kendimize hatırlatmakta yarar vardır. Bu kabulleniş şimdimizi daha yaşanır bir hale getirme potansiyeline sahiptir.

Hayatın deneyimleriyle donanmış ve tüm bu donanımları üzerinde erdem, bilgelik, yaşanmışlık, olgunluğa erişmişlik, aşk acısıyla yoğrulmuşluk, kayıplarını kabullenmişlik, ümitlerini geleceğin hazinesinde bekletmişlik giysisiyle taşımayı başarmış bir *ben*, yaşamı tüm gerçekliğiyle kucaklayabilecek güce sahip olmuş demektir. Hiçbir insan evladı yoktur ki bahsi geçen duygulanışlarla bir biçimde buluşmamış olsun. Dayanıklılığın getirdiği bu duruşu Spinozacı yaklaşımla *conatus* olarak değerlendirebiliriz.

... her varlık varlıkta kalmak için çabalar ve bu var kalma ısrarı Latince "conatus" sözcüğüyle karşılanır. Bu yasa bütün varlıklar (modes) için geçerlidir ve varlıkların tüm eylemlerinde bu temel yasaya geri dönen bir iz sürülebilir. İnsanlar arasında yaygın olan hemen bütün duygular, şöyle ya da böyle bu temel yasa tarafından yürütülmekte, ancak bu duyguların nedenlerini bilmeyip yalnızca etkilerini duyduğumuz için bu duygularla, varlık olarak belirlendiğimiz eğilimler arasındaki ilişkiyi çoğu zaman kaçıırız (Balanuye, 2012, 25).

Temelde etki-tepki bağlamında yaşadığımız hayata tutunabilmek için duyguların, çevresel manipülasyonların esiri olmadan zihinsel süreçlerin bilinç alanında bilinç düzeyindeki temsillerinden faydalanarak, tecrübelerin ışığında yol alabiliriz. Elbette biliyoruz ki birçok psikolojik sürecimizin bilinçli hakimi değiliz, dolayısıyla bilinçdışına ya da bilinçaltına ittiğimiz yaşanmışlıklar veya izlenimlerimiz bir şekilde kendini açığa çıkarmanın yolunu bulabilmektedir. Anlık tepkiler olarak ortaya çıkan ani duygu-durum değişiklikleri ve içe çökmeler gibi tam olarak bir engelleme mekanizmasına sahip olamadığımız bu tip spontane durumlar, bizim bütüncül yaşam felsefemizin oturaklı hale gelmesi sayesinde dizginlenebilir.

Spinozacı yaklaşımla *conatus* gereği içinde yer tuttuğumuz evrensel düzenin çeşitli düzensizlikler ve dış faktörlerle beni yoğurduğu her durum için gösterdiğimiz dirayet ve ayakta kalma çabası "tüm pratik maksatlar gereği" olarak da ayrıca değerlendirilebilir. Bu kavram teorik fizikçi John Bell tarafından ortaya atılmıştır. "*Pratik Maksatlarımız Gereği* en az ilave sorun çıkaran, düşünmemizi çözemeyeceğimiz sorunlara sapsızmadan sürdürmemizi sağlayan, en kolay şekilde ilerlememize yardım eden varsayımı tercih etmek akılcı görünmektedir" (Tura, 2016, 201). *Pratik Maksatlarımız Gereği*, felsefi terapi için tercih edilebilir bir bakış açısı olacağı gibi *conatus* gereğini gerçekleştirmemize de oldukça yardımcı olacaktır.

## Sonuç

Belirleyebildiğimiz önceliklerimiz dışında kalan ve bizim için tercih sebebi olma potansiyeline sahip durumlarda, karara zar atmak kelebek etkisi gereği beraberinde içinden çıkılmaz yeni problemler getirebilir. Duygusal kararlara bilinçaltımızdan kaynaklı ulaşma olasılığına karşın öncelikle mantıksal çıkarımlar yapmak, basit algoritmalar üretmek yoluyla ihtimaller değerlendirmesi yapmak ve bu minvalde karşımızda duran tercihi belirlemek daha doğru bir yoldan hayatı elde tutulabilir kılacaktır. Bu cümle içeriği durum birkaç adım sonrası görünen gelecek tercihleri için geçerli olmakla birlikte, zihnimizi meşgul eden anlık sorunlarımızın da içinden çıkılmaz olacağını algıladığımız durumlarda, *Pratik Maksatlarımız Gereği*



daha az sorun çıkaracak olan olguya yönelmek yine ciddi bir destek olarak değerlendirilebilir. Bu şekilde erdemli duruş gereği *conatusu* gerçekleştirmiş oluruz.

Modern tıbbın, psikiyatri ve nörolojinin geldiği noktadan bakıldığında bilinç, zihin ve beden konusunda takdire şayan başarılar elde edildiğini görebiliriz fakat yine de ilaç tedavisi dışında kalan *felsefi terapi* gibi bir yöntemin de kişinin çocukluk travmalarına girmeden ya da depresif ruh halini bir sonuç olarak görmeden de iyileştirme becerisine sahip olabileceğini görmezden gelemeyiz. Her bireyin iç dünyası kendine hastır, bu yüzden de bireyin kendi iç dünyasıyla kuracağı bağlantının kuvveti onu kendini daha iyi tanıyabileceği bir noktaya taşıyabilir. Bir psikoterapi koltuğunda yatıp, döngüsel sözcüklerde kaybolmak ya da en ufak psikosomatik belirtide psikiyatri kliniğine koşup ilaç temelli iyileşme beklentisine girmek yerine, bir kahve içimlik ve muhabbetlik felsefi pratik bağlamında felsefi terapi gerçekleştirebilecek bir insana açılmak da sağlıklı-hastayı pekala çözüme ulaştırabilir. Bu tür felsefi pratik içerikli sohbetlerde hasta-doktor ilişkisi olmamakla birlikte empati temelli bir diyalog söz konusudur. Bu tip bir diyalogda sağlıklı-hastanın-zaman zaman normal görünümlü yürüyen enkazın- kendini tanımaya, sınırlarını bilmeye ihtiyacı olacağından bazı manipülatif müdahalelerin-bireyde yapıcı etkilere sahip olacağına dair intiba oluştuğu takdirde-empati kuran terapici tarafından yapılabileceği açıktır.

Felsefenin insan üzerinde bulunduğu ortak fikir, sahip olamayacaklarına üzülmekten, insanın orta yolu yakalayarak erdemli bir duruş sergilemesi, mutluluğu bu yolla elde etmek için yaşam sürmesidir. Psikiyatri kliniklerinde yazılan reçetelerde çoklukla mutluluk hormonu takviyeli ilaçların adı görülürken, felsefe tarihi de nasıl mutlu olunabileceğinin çeşitli yollarını işlemektedir. Öyleyse ister psikiyatri klinikleri ya da psikoterapi koltukları olsun ister bir kahve muhabbetinde yapılan felsefi terapi olsun tüm bu tıbbi ve felsefi yöntemlerin tek bir hedefi vardır: mutluluk.

Yukarıda resmini çizmeye çalıştığım felsefi terapi ve özelinde Spinoza'nın Etika isimli başyapıtından faydalanmak suretiyle günümüz gerçeğine uygun olduğunu düşündüğüm rasyonel tutumu elden bırakmadan, benlikle tanışık-barışık olma sayesinde bir erdemli yaşam yönelişi belirlemeye çalıştım. Bu yöntemin uygulanması için felsefi derinliğe sahip terapistlerle birlikte, kişinin kendi kendinin terapisti olabilecek düzeyde felsefe okumaları yapması ve filozofça bir yaşantıyı hayatına uyarılama çabası içinde olması basit ama doğru bir yol tutuş sayılabilir.

## Kaynaklar

- Balanuye, Ç. (2012). *Spinoza*. İstanbul: Say.
- Castaneda, H. N. (1998). *Kendilik- bilinci, ben yapıları ve fizyoloji* (A. Özer, Ed. & Özgür Karaçam, Trans.). Felsefe ve Psikopatoloji: İstanbul: Gendaş.
- Deleuze, G. (2000). *Spinoza Üstüne on bir ders* (U. Baker, Trans.). Ankara: Öteki.
- Fatic, A. (2013). Epicureanism as a foundation for philosophical counseling. *Philosophical Practise*, 8(1), 1127-1141.
- Filiz, Ş. (2017). *Felsefeyle sağaltım: Anlamı, tarihçesi, ilkeleri*. Retrieved 2017-04-12, from <https://www.aydinlik.com.tr/kose-yazilari/sahin-filiz/2017-nisan/felsefeyle-sagaltim-anlami-tarihcesi-ilkeleri>
- Gleick, J. (2003). *Kaos* (F. Üçcan, Trans.). Ankara: Tübitak.
- Kenny, A. (2006). *The rice of modern philosophy*. New York: Oxford Press Inc.
- Lizeng, Z. (2013). Distinguishing philosophical counseling from pyschoteraphy. *Philosophical Practise*, 8(1), 1121-1126.
- Margulies, A. (1998). *Kendilik kendisine yabancılaştığı zaman* (A. Özer, Ed. & Özgür Karaçam, Trans.). İstanbul: Gendaş. (Felsefe ve Psikopatoloji)

- Matthysse, S. (1998). *Düşünmek neden kolaydır* (A. Özer, Ed. & Özgür Karaçam, Trans.). İstanbul: Gendaş. (Felsefe ve Psikopatoloji)
- Ruelle, D. (1996). *Rastlantı ve kaos* (D. Yurtören, Trans.). Ankara: Tübitak.
- Spinoza, B. (2012). *Ethica* (Çiğdem Dürüşken, Trans.). İstanbul: Kabalcı.
- Tura, S. M. (2016). *Histerik bilinç*. İstanbul: Metis.