



AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



Ceylan ORUÇÇİFTÇİ

SPINOZA'DA FELSEFİ SAĞALTIMIN İMKÂNLARI

Felsefe Ana Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Antalya 2021



AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



Ceylan ORUÇÇİFTÇİ

SPINOZA'DA FELSEFİ SAĞALTIMIN İMKÂNLARI

Danışman

Prof. Dr. Şahin FİLİZ

Felsefe Ana Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Antalya 2021

**T.C.**  
**Akdeniz Üniversitesi**  
**Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne,**

Ceylan ORUÇÇİFTÇİ'nin bu çalışması, jürimiz tarafından Felsefe Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Prof. Dr. Emin ÇELEBİ (imza)

Üye (Danışmanı) : Prof. Dr. Şahin FİLİZ (imza)

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Ekin KAYNAK ILTAR (imza)

Tez Başlığı: SPINOZA'DA FELSEFİ SAĞALTIMIN İMKÂNLARI

Onay: Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Tez Savunma Tarihi :05/07/2021  
Mezuniyet Tarihi : ....../....../202...

(İmza)  
Prof. Dr. Suat KOLUKIRIK  
Müdür

## AKADEMİK BEYAN

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “SPINOZA’DA FELSEFİ SAĞALTIMIN İMKÂNLARI” adlı bu çalışmanın, akademik kural ve etik değerlere uygun bir biçimde tarafımda yazıldığını, yararlandığım bütün eserlerin kaynakçada gösterildiğini ve çalışma içerisinde bu eserlere atıf yapıldığını belirtir; bunu şerefimle doğrularım.

11/06/2021

İmza

**Ceylan ORUÇÇİFTÇİ**



**T.C**  
**AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU**  
**BEYAN BELGESİ**



**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ'NE**

<b>ÖĞRENCİ BİLGİLERİ</b>	
<b>Adı-SOYADI</b>	<b>Ceylan ORUÇÇİFTÇİ</b>
<b>Öğrenci Numarası</b>	<b>20195231018</b>
<b>Enstitü Ana Bilim Dalı</b>	<b>FELSEFE</b>
<b>Programı</b>	<b>Tezli Yüksek Lisans</b>
<b>Programın Türü</b>	<b>(X)Tezli Yüksek Lisans ( )Doktora ( )Tezsiz Yüksek Lisans</b>
<b>Danışmanın Unvanı, Adı-SOYADI</b>	<b>Prof. Dr. Şahin FİLİZ</b>
<b>Tez Başlığı</b>	<b>SPINOZA'DA FELSEFİ SAĞALTIMIN İMKANLARI</b>
<b>Turnitin Ödev Numarası</b>	<b>1625002592</b>

Yukarıda başlığı belirtilen tez çalışmasının a) Kapak sayfası, b) Önsöz, c) Ana Bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 64 sayfalık kısmına ilişkin olarak, 28/07/2021 tarihinde tarafımdan Turnitin adlı intihal tespit programından Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esasları'nda belirlenen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan ve ekte sunulan rapora göre, tezin/dönem projesinin benzerlik oranı;

alıntılar hariç % 6

alıntılar dahil % 15

Danışman tarafından uygun olan seçenek işaretlenmelidir:

(X) Benzerlik oranları belirlenen limitleri aşmıyor ise;

Yukarıda yer alan beyanım ve ekte sunulan Tez Çalışması Orijinallik Raporu'nun doğruluğunu onaylarım.

( ) Benzerlik oranları belirlenen limitleri aşıyor, ancak tez/dönem projesi danışmanı intihal yapılmadığı kanısında ise;

Yukarıda yer alan beyanım ve ekte sunulan Tez Çalışması Orijinallik Raporu'nun doğruluğunu onaylar ve Uygulama Esasları'nda öngörülen yüzdeler sınırlarının aşılmasına karşın, aşağıda belirtilen gerekçe ile intihal yapılmadığı kanısında olduğumu beyan ederim.

**Gerekçe:**

Benzerlik taraması yukarıda verilen ölçütlerin ışığı altında tarafımda yapılmıştır. İlgili tezin orijinallik raporunun uygun olduğunu beyan ederim.

30/07/2021

(imzası)

Danışmanın Unvanı-Adı-SOYADI

## İÇİNDEKİLER

<b>ÖZET</b> .....	<b>ii</b>
<b>SUMMARY</b> .....	<b>iii</b>
<b>TEŞEKKÜR</b> .....	<b>iv</b>
<b>ÖNSÖZ</b> .....	<b>v</b>

### BİRİNCİ BÖLÜM FELSEFİ SAĞALTIM

1.1. Felsefi Sağaltım Nedir? .....	2
1.2. Felsefi Sağaltımın Amacı.....	4
1.3. Felsefi Sağaltım'ın Yöntemi .....	7
1.3.1. Sorgulama Yöntemi.....	8
1.3.2. Diyalektik Yöntem .....	8
1.3.3. Analiz Yöntemi .....	9
1.3.4. Argüman Geliştirme .....	9
1.4. Felsefi Sağaltımın Sınırı .....	11

### İKİNCİ BÖLÜM

#### SPİNOZA'DA FELSEFİ SAĞALTIMIN İMKÂN LARI

2.1. Spinoza'nın Önemi .....	13
2.2. Spinoza'nın İnsan Görüşü.....	15
2.2.1. İnsan-Doğa ilişkisi.....	15
2.2.2. İnsan-İnsan ilişkisi.....	20
2.2.2.1. Duygular.....	21
2.2.2.1.1. Arzu, Sevinç ve Keder .....	23
2.2.2.1.2. Çağrışım Ve Hayal Gücü .....	26
2.2.2.1.3. Duyguların Tedavisi.....	29
2.2.2.2. Düşünceler.....	32
2.2.2.3. İnanç .....	35
2.3. Spinoza'nın Dünya Görüşü.....	39
2.3.1. İyi Yaşam Modeli .....	39
2.3.2. Özgür İnsan Modeli .....	45
<b>SONUÇ</b> .....	<b>49</b>
<b>KAYNAKÇA</b> .....	<b>51</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ</b> .....	<b>55</b>

## ÖZET

21. yüzyılda düşünen ve hisseden varlık olarak insan, içinde bulunduğu olumsuz durumlardan kaynaklı olarak yaşadığı anlamsızlık, varoluşsal boşluk, değerlerin yoksunluğu, ahlaksal yoksunluk ve duyguların doğru tanımlanmaması gibi birçok problem yaşamaktadır. Bu problemlere çözüm olmak adına, felsefenin tüm birikimini pratik yaşama uygulanmasını öngören felsefi sağaltım adlı yeni bir uygulama ortaya çıkmıştır. Felsefi sağaltım, felsefenin tüm birikimlerinden faydalanarak insanların bu problemlerine çözüm olmak, insanın kendi doğasını tanımasını, doğru düşünmesini ve içinde bulunduğu durumu sağlıklı bir şekilde çözüme kavuşturmasını amaç edinmektedir. Buna bağlı olarak felsefe tarihindeki filozoflar, felsefenin hem teorik hem de pratik yönünü ele alıp; bununla ilgili görüşler öne sürmüşlerdir. 17. yy düşünürlerinden biri olan Spinoza, felsefi sorunları hem teorik hem de pratik olarak ele almasına rağmen çoğunlukla pratik yaşam üzerinde durmaktadır. Spinoza'nın felsefesi bir yaşam felsefesidir. Bu nedenle Spinoza üzerine yapılan çalışmaların çoğunluğu da pratik felsefe alanlarıyla ilgilidir. Spinoza, pratik yaşamla ilgili ele aldığı konuları mantıksal bir çerçevede açıklarken, kişinin duygularını, düşüncelerini, özgür iradesini ve aklın gücüne erişebilecek yetileri nasıl kazanılması gerektiğini öğretir. Bunlar bize felsefi sağaltımın temel konularını vermektedir. Bu çalışma da, biz bu konuları Spinoza'nın perspektifinden inceleyip felsefi sağaltımdaki yerlerinin önemini açıklamaya çalışacağız. Böylece felsefe tarihinde bir filozofun görüşlerinden yararlanarak günümüzde yaşanan problemlere çözüm getirmek niyetindeyiz.

**Anahtar Kelimeler:** Felsefi sağaltım, Spinoza, akıl, tutku, conatus

## SUMMARY

### THE POSSIBILITIES OF PHILOSOPHICAL COUNSELING IN SPINOZA

Human being, as a thinking and feeling being, in the 21st century, experiences problems such as the meaninglessness he has experienced due to the many negative situations he is in, existential emptiness, the lack of values and morals, that the emotions not being defined in the correct way. In order to solve these problems, a new practice called philosophical counselling has emerged, suggesting the practical application of philosophy and the application of all the accumulation of philosophy to the practical life. Philosophical counselling aims to be a solution to the problems of people by making use of all the accumulation of philosophy, to recognize one's own nature, to think correctly and to deal with and treat the case in a healthy way. Accordingly, philosophers in the history of philosophy, studying both the theoretical and practical aspects of philosophy, expressed their views on it. Although Spinoza, one of the 17th century philosophers, dealt with the philosophical problems, both theoretically and practically, mostly, focused on practical life. Spinoza's philosophy is the philosophy of life. Therefore, most of the studies done on Spinoza have been related to the field of practical philosophy. While Spinoza explained the subjects he cared about the practical life in a logical framework, has taught how to gain the person's feelings, thoughts, free will and abilities to reach the power of the mind. These offer us the main subject of philosophical counselling. In the present study, we will examine these issues through Spinoza's perspective and try to explain the importance of their place in philosophical counselling. Thus, we intend to bring solutions to problems experienced today, by benefiting from the views of a philosopher, in the history of philosophy.

**Keywords:** Philosophical therapy, Spinoza, reason, passion, conatus



## TEŞEKKÜR

Öncelikle beni bu seviyeye getirmek için her daim bana destek olan ve gelişimim için beni cesaretlendiren başta babam olmak üzere tüm aileme teşekkürlerimi borç bilirim. Bu çalışmanın gerçekleştirilmesinde, değerli bilgilerini benimle paylaşan, kendisine ne zaman danışsam kıymetli zamanını ayırıp sabırla ve büyük bir ilgiyle beni dinleyen, bana faydalı olabilmek için elinden gelenden fazlasını sunan ve gelecekteki mesleki hayatımda verdiği değerli bilgilerden faydalanacağımı düşündüğüm kıymetli danışman hocam Prof. Dr. Şahin FİLİZ'E teşekkürü bir borç biliyor ve şükranlarımı sunuyorum.

## ÖNSÖZ

Erken Aydınlanma döneminin önde gelen düşünürlerinden biri olan Spinoza (1632-1677), felsefe tarihinin seyrini değiştirerek felsefeye yeni bir bakış açısı kazandırmıştır. O kendisinden önce gelen düşünürlerden farklı olarak, teleolojik evren anlayışı, duygu analizi, insan ile Tanrı arasındaki ilişkiye farklı boyutlar kazandırmıştır. Tanrıyı, doğayı ve insan arasındaki ilişkiyi belli bir nedensellik bağı ile açıklayarak, felsefesini aşkıncı bir anlam düzeyinden, mantıksal yöntemleri kullanarak doğaya, insana indirgeyip, içkinci pratik bir yaşam modelini sunmaya çalışmıştır. Spinoza bu modeli oluştururken eleştirel tutumundan ve mantıksal çıkarımlar yapmaktan bir an olsun geri durmamıştır. Bunu gerek kendi yaşamıyla gerekse ileri sürdüğü görüşlerde açıkça belirtmiştir.

21. yüzyıl dünyasında ilerleyen bilim karşısındaki insanların düşünsel, duygusal ve ruhsal durumu gittikçe olumsuz bir hal almaktadır. Felsefenin pratik hayattaki gerekliliği, varoluşsal boşluk, anlamsızlık ve amaçsızlık gibi sorunların kendini göstermesiyle gerekli hale gelmiştir. Özellikle son zamanlarda yaşanan ve tüm dünyayı etkisi altına alan pandemi süreci insanın düşünsel, duygusal ve varoluşsal sağlığını olumsuz etkilemektedir. İnsanın bu alanlardaki iyileşmesini öngören felsefi sağaltım insanın, düşünsel, duygusal ve varoluşsal iyileşmesi için felsefenin tüm birikimini insanlığa sunmayı amaçlamaktadır. Bizde bu çalışmayla Spinoza'nın felsefesini, özellikle de insan görüşünü inceleyerek felsefi sağaltımın imkânlarını belirleyeceğiz. Bu çalışma ayrıca hem Spinoza felsefesini danışmanlık seviyesinde inceleme hem de felsefi sağaltım alanında Spinoza'nın önemini belirtmek açısından önemli bir yer edinmektedir.

## BİRİNCİ BÖLÜM

### FELSEFİ SAĞALTIM

#### 1.1. Felsefi Sağaltım Nedir?

Felsefi sağaltım, hastalık derecesine ulaşmamış kişi veya kişilerin, yaşadığı varoluşsal ve ahlaki problemleri, felsefenin tüm teknik ve yöntemlerini kullanarak insan sağlığı üzerinde iyileşmeyi amaçlayan yeni bir danışmanlık sürecidir. Sağaltım kavramı Türkçe bir kelime olup “iyileştirmek” anlamına karşılık gelmektedir. İngilizce de “counseling” (danışmanlık), “therapy” (terapi) ve “treatment” (tedavi) olarak geçen bu kavramlar Türkçede “sağaltım” kavramına karşılık gelmektedir. “Tedavi” kavramı tıba, “terapi” kavramı da psikoloji ve psikoterapi alanına ait olduğu için bu alanların sınırlarını ihlal etmemek adına “sağaltım” kavramı Şahin FİLİZ tarafından ilk defa yeni bir kavram olarak ileri sürülmüştür. Kendisi, sağaltım kavramını, hem bu alanın özgünlüğünü ifade etmesi bakımından hem de yukarıda bahsedilen alanlarla sınırı korumak açısından daha işlevsel bir yapıda olduğunu belirtmektedir (Filiz, 2018:16).

Felsefi sağaltım, Alman dilinde, “Philosophische Beratung” İngilizce “Philosophical Counseling” Fransızca “Conseils Philosophiques” ve Türkçeye de “Felsefi Danışmanlık” olarak çevrilmektedir. Felsefe ve danışmanlık kavramı, birçok insan tarafından birbiriyle ilişkilendirilemeyecek iki sözcük gibi görünse de felsefe, insanlara daima günlük yaşamlarında kullanabilecekleri araçlar temin etmiştir (Marinoff, 2004:20). Bu araçlar; doğru düşünme becerisi, mantıksal çıkarımlarda bulunma, eleştirel bakış açısına sahip olma, karar verme mekanizmaları, diyalektik yöntem ve Sokratik sorgulama gibi birçok yöntemden oluşmaktadır. Felsefi danışmanlık, bu araçları kullanarak kişinin kendini sorgulamasını, gerçek benliğini fark etmesini ve bir dünya görüşüne sahip olmasını sağlar. Felsefi danışmanlık, insanların kendi soru ve sorunları hakkında etkili düşünmelerine yardımcı olduğu gibi etkili inançlar geliştirmelerine ve etkili davranışlarda bulunmalarına da yardımcı olmaktadır (Marinoff, 2002:76).

Felsefi danışmanlık, ilk olarak 1981 yılında Almanya’da Gerd B. Achenbach’ın öncülüğünde ortaya çıkmıştır. Achenbach, felsefe tarihindeki etkinlikleri kendisine rehber ederek, gündelik sorun ve sorulara çözüm üretmek ve aynı zamanda danışmanlık etmek adına 1982’de “Internationalen Gesellschaft für Philosophische Praxis”(Uluslar Arası Felsefi Uygulama Topluluğu) kurdu (Yalkın, 2020:16). Almanya’daki bu gelişmeler kısa zaman içinde Hollanda’da ilgi gördü ve Ad Hoogendijk 1987’de Hollanda’da açmış olduğu

danışmanlık ofisiyle bu uygulamayı ilk başlatan isim olmuştur. Amerika’da, “American Society For Philosophy, Counseling, Psychotherapy” (ASPCP) 1992’de kuruldu. Ancak daha sonra 1998’de farklı bir isimle “American Philosophical Practitioners Association” (APPA) adında “Amerikan Felsefe Uygulayıcıları Birliği” kurulmuştur. Fransa’da Oscar Brenifier ve Isabella Million başkanlığında “Institut de Pratiques Philosophiques”(IPP) kuruldu. Felsefi danışmanlık daha sonra dünyanın çeşitli yerlerine, özellikle Kanada, İngiltere, İsrail ve Güney Afrika gibi birçok ülkeye yayıldı. Dünyanın çeşitli ülkelerinde olduğu gibi Türkiye’de de sesini duyurmaya başlayan felsefi danışmanlık, ilk olarak 2015-2016 yılından itibaren Akdeniz Üniversitesi’nde, Prof. Dr. Şahin FİLİZ tarafından yüksek lisans ve doktora dersleri olarak okutulmaya başlandı ve bu alanla ilgili olarak “Felsefi Sağaltım” adında ilk Türkçe kitap yayımlandı. Ayrıca Maltepe Üniversitesi felsefi danışmanlık tezli yüksek lisans programı adı altında felsefi danışmanlık eğitimi verilmektedir.

Felsefi danışmanlık, son on yılda günlük yaşantımızda karşımıza çıkan, anlam arayışı, karar verme, mesleki tatminsizlik, kişiler arası çatışmalar gibi gündelik sorunlara cevap olmak adına ortaya çıkmıştır (Lahav, 1993:245). Felsefi sağaltım, diğer danışmanlık türlerinde olduğu gibi insan sağlığı ve yaşamı için yararlı olabilecek birçok teknik ve yöntem geliştirmektedir. Bu teknik ve yöntemler felsefi danışmanlığı diğer danışmanlık türlerinden ayırmaktadır. Oscar Brenifier’e göre felsefi danışmanlığı felsefi kılan üç önemli ölçüt vardır. Bunlar: tanımlama, eleştiri ve kavramsallaştırmadır (Brenifier, 2020:128). Brenifier, ilk iki özelliği açıklamak için, başkasına (zıt olana) duyulan ihtiyacın gerekliliğini vurgular.

Tanımlama: Var olan herhangi bir olayı, durumu ve varlığı en açık bir şekilde ifade etme yöntemidir. Kendi benliğimizi, çevremizi, hayvanları, bitkileri ve tüm evreni anlamak için onları tanımlamak gerekir. Brenifier’e göre de herhangi bir şeyi tanımlamak için onun zıddı olan bir durumu bilmek gerekir (Brenifier, 2020:32). Örneğin iyiliği tanımlamak için kötülüğün ne olduğunu, beyazın ne olduğunu tanımlamak için de siyahın ne olduğunu bilmek gerekir. Aynı şekilde felsefi danışmanlıkta da problemlerin anlaşılması ve çözüme kavuşması için, problemi doğru tanımlamak çok önemlidir.

Eleştirme: Felsefenin diğer bilim dalları arasında en ayırt edici ve en belirleyici yönüdür. Var olan herhangi bir durumu, bilgiyi ve veriyi doğru olup olmadığı veya güvenilirlik ölçütünü belirlemek için eleştirel yöntem kullanmak çok önemlidir. Düşüncelerimizin ve duygularımızın da doğru bir şekilde dile getirilişinde tanımlamanın yanında eleştirel yöntem de felsefi danışmanlıkta çok önemli bir yer tutmaktadır. Brenifier’ e göre şüphe, olumsuzluk, sorgulama veya karşılaştırma biçiminde, çeşitli sorunlu çalışma biçimlerini içerir. Ancak kişi kendi fikirlerini böyle bir faaliyete sunabilmesi için yine başka

birine ihtiyaç duyar. Yani kendinden başka biri olması gerekir. Böylece kişi hem kendini hem de diğerini aynı anda düşünme şansına sahip olacaktır (Brenifier, 2020:33). Böylece felsefi danışmanlığa gelen kişi, farklı perspektiflerden kendi duygu, düşünce ve inanç yapısını gözden geçirme becerisine sahip olacaktır.

Kavramsallaştırmak: Kavram, düşüncenin bileşeni, anlamın temel bir bilimi ve bilginin en temel ögesi olarak görülen zihinsel tasarım veya tasavvurdur (Cevizci, 2011:253). Felsefi danışmanlıkta, duygu ve düşüncelerimizi doğru tanımlamak kadar doğru kavramsallaştırmak da çok önemlidir. Kavramlar danışmanlıkta kişinin sorunu için kilit noktalar. Çünkü zihnimizdeki kavramlar genellikle gerçek anlamından uzak, özüne uygun olmayan ifadeler haline gelebilirler. Cesurluk kavramını korkusuzluk kavramı olarak kullanmak veya adalet kavramını eşitlik kavramı olarak açıklamak doğru bir kullanım değildir. Bu nedenle kavram, ifade ettiği durumu karşılamalıdır. Brenifier'e göre kavram, tüm ön varsayımları içerir. Dolayısıyla kavram, hem bir araç hem de problemin ifadesini içermelidir (Brenifier, 2020:33). Felsefi danışmanlıkta, soyut kavramlar çok önemlidir. Yapılan danışmanlıkta kavramsallaştırma soyut kavramlara göre değerlendirilir. Örneğin aşk hayatında problem yaşayan bireylerde, aşk kavramının kendisi için ne anlam ifade ettiğinden çok, hissettiği yanıltıcı duyguların karşılığının aşk olduğuna olan inancıdır. Burada endişe verici olan şey kavramsal olarak karşılıklı ilişkilerin doğasıdır. Toplumda bu konu ile ilgili kalıplaşmış belli inanışlar vardır. Bu nedenle soru, bireyin aşk hakkındaki inançlarının ne olduğu değil, sevginin ne olduğu olacaktır (Blass, 1996:283). Bir şeyin özünü bilmek, onu tanımaktır ve ona sahip olup olmadığının bilincine varmaktır. Sevginin ne olduğunu bilmeden, hissedilen duygunun gerçek sevgi olup olmadığını bilemezsiniz. Bu nedenle duyguların kavramsal olarak ne anlama geldiğini bilmek, o duyguları sağlıklı bir şekilde yaşamının ön koşuludur.

## 1.2. Felsefi Sağaltımın Amacı

Felsefe, zengin içeriğe ve köklü geçmişe sahip olan bir alandır. Antik Çağ'dan Ortaçağ'a, Modern Çağ'dan günümüze kadar tarihin her döneminde bilim, sanat, edebiyat, psikoloji, ahlak, bilgi, varlık, din, metafizik, siyaset ilgili birçok alan, felsefenin içeriğini oluşturan alanlardır. Tüm bilimlere içeren felsefenin amacı, doğru bilgiye, hakikate, erdemli bir yaşama, mutluluğa ve daha birçok amaca ulaşmaktır. Felsefenin bu amacını, pratik yaşamda insan sağlığına katkı sağlamak amacıyla olan Felsefi Sağaltım, hem bireysel anlamda hem de kamusal anlamda insanlara ve insanlığa faydalı olmak niyetindedir. Her filozof veya bilge insan, dogmatizmle mücadele etme, sorgulama, eleştirel düşünme ve

mantıksal çıkarımlarda bulunma gibi birçok yetiye sahip olmuştur. Her filozof, bu yetiler ile döneminde var olan konular üzerinde düşünmüş, fikir ve görüşler öne sürmüş ve var olan sorunlara çözümler üretmişlerdir. Kimi filozoflar bu düşünceler sayesinde övülüp, toplumda önemli bir yer edinse de bu durum bazı filozoflar için geçerli değildir.

“Filozoflar imparatorlara ders verdi (örneğin Epiktetos), imparatorlukları yönetti (örneğin Seneca) ve şehirlerden sürüldü (örneğin Rousseau). Tanrılıklarını kanıtlamak için yanardağlara atladılar (örneğin Empedokles) ve kişiliklerini geliştirmek için toplumdan çekildiler (örneğin, Thoreau). Mevcut her sapkınlıkla suçlandılar (örneğin, Hobbes), aforoz edildiler (örneğin Spinoza) ve kazıkta yakıldılar (örneğin, Bruno). Doktorlar (örneğin, Locke), diplomatlar (örneğin, Hume), parlamenterler (örneğin, Mill) ve piyadeler (örneğin, Wittgenstein) olarak hizmet etmişlerdir. Bazıları aristokratlar olarak zengin bir şekilde yaşadılar (örneğin, Bacon); diğerleri işsiz aristokratlardı (örneğin Russell). Bazıları parayı taş ustaları olarak kabul ettiler, ancak toplum içinde özgürce felsefe yaptılar (örneğin, Sokrates); diğerleri parayı tarihçi olarak kabul ettiler ama gizlice felsefe yaptılar (örneğin, Leibniz). Filozoflar devrimi teşvik ettiler (örneğin, Marx); ahlaki reddettiler (örneğin Nietzsche); tiranlığa direndiler (örneğin, Sartre)” (Marinoff, 2002:39).

Felsefi Sağaltım, bireysel olarak danışmanlık hizmeti sunarken, kurum veya şirket yöneticilerinin yapacağı yeni atılımlarda felsefi danışman, baş danışman görevini üstlenmektedir. Tarihe baktığımızda birçok devlet yöneticisinin bir filozof danışmanı vardı. Örneğin, Siracusa’lı Dionysius II’ nin danışmanı Platon, Büyük İskender’in baş danışmanı Aristoteles, İsveç Kraliçesi Christina’nın danışmanı Descartes, Stafesbury Kontu’nun danışmanı ise Locke idi. Daha yakın bir tarihte yaşayan Adolf Hitler’in baş danışmanı yine bir felsefeci, Dr. Paul Joseph Goebbels idi.

Günümüz dünyasında da, üzerinde düşünülmesi ve tartışılması gereken birçok konu vardır. Bunların bir kısmı bilim adamları tarafından çözüme kavuşturulmaya çalışılsa da, birçoğu halen felsefenin alanında bulunmakta ve filozoflar tarafından halen çözülmeyi beklemektedir.

Gelişen teknoloji, ilerleyen bilim, sürekli değişim içinde olan bir dünya ile bu durumlar karşısında duran insanın anlamsızlık, mutsuzluk, karamsarlık ve anlam arayışı içinde olduğu görülmektedir. Bu arayış varoluşsal bir arayıştır. Kişinin kendi benliğini, çevresine yüklediği anlamları ve yaşama amacını bulma arayışıdır. Bu nedenle felsefi danışmanlık amaç olarak bu durumlar karşısında iletişim, bağlantı ve diyaloga dayalı olarak, insanın karar verme mekanizmasını ve eylemlerin duygusal ve rasyonel temellendirmesini, bunların bütünleşmesini destekleyecek araçları geliştirmek niyetindedir. Lahav’a göre felsefi danışmanlığın amacı, danışmalığa gelen kişinin kendisini ve çevresini eleştirel olarak inceleyip, kişiliğini yeniden gözden geçirmesine yardımcı olmaktır (Lahav, 1993:243).

“Felsefenin sağladığı mantıksal araçlar olmasaydı, zamanımızın tutsakları olurduk ve bu nedenle gücün, kültürün ve tarihin şu anda moda olan fikirler üzerindeki etkisini düşünemeyiz. Felsefi sorgulama, akıl sağlığı mesleklerini, uzun süredir rahatsız eden teorik dogmatizme karşı en iyi savunmadır” (Hansen, 2014:34).

Felsefi sağaltım, kişiyi eleştirel düşünmeye teşvik eder, dogmatizmin tüm iddialarını karşı savaşır. Hem teorik hem de pratik hayatta kişiye zihinsel sağlık ve zihinsel esnekliği sağlar (Hansen, 2014:34). Kişinin otantik bir düşünür olmasına ve sonunda kendi başına felsefi cevaplara ulaşmasına olanak tanır (C.Schuster, 1991:219). Kişisel, sosyal ve fiziksel olarak yaşamın her boyutunda kişinin gelişimini özellikle varoluşsal problemler göz önüne alındığında, hayatın tüm önemli yönleri üzerinde düşünmeyi öngören bir insan profili ile bireyin huzursuzluğunu ve sorunlarını çözmek için yararlı olmayı amaçlar (Frunza, 2019:6-7). Felsefi sorular ve felsefi düşünce aracılığıyla kişi, içinde bulunduğu toplumun kültürünü, gelenek ve göreneklerini, inançlarını, değer yargılarını ve bu olgular ile edinilen tüm alışkanlıkları eleştirel bir bakış açısı ile değerlendirme şansına sahip olur. Kişi tüm inancını, düşünce yapısını ve yorumlama yeteneğini kendindeki eksiklikleri, dünya görüşünü, yaşamındaki değerlere yüklediği anlamları ve en önemlisi önyargılarını fark ederek, bunları kendisi için en açık hale getirme gücüne erişir (Altunbaşak, 2019:80). Kişinin felsefi danışmanlık anlayışı düşüncelerin, inanışların ve değerlerin çok yönlü bir bakış açısıyla değerlendirilmesidir.

Ahlaki olarak, kişi içinde bulunduğu aile, yaşadığı toplum ve hiç tanımadığı ancak aynı evreni paylaştığı insanlar için, doğal dünya karşısında sorumluluk almasının ahlaki ve etik verilerini değerlendirmeyi amaçlar. Felsefi sağaltım, günlük yaşamdaki eylemlerinin özgünlüğünü, yaşama yüklediği anlamı ve insan için en büyük korku olan ölümün yaşam ile nasıl uyumlu ilişkiler kurması gerektiğini öğretir. İnsanları iyileştirmek gibi bir amacı olmayıp daha çok onlara içinde buldukları kötü durumlarda, sorunlarla nasıl başa çıkmaları gerektiği ile ilgili araçlar sunmaktır (Lahav, 1993:248). Sorunlara kalıcı ve gerçek bir çözüm yolu bulmak, sorun üzerinde çalışmak, onu ortadan kaldırmak, bunlardan ders çıkarmak ve tüm bu kazanımları geleceğe uygulamayı amaçlar (Marinoff, 2004:49). Derli-toplu anlamda felsefi sağaltım şöyle tanımlanır:

“Felsefi danışmanlık bilimsel, kültürel, medeni ve dinsel alanlarda bilge insanlar tarafından biriktirilen tüm verileri, insanın mutluluğu için seferber etmeyi önermektedir. İnsanlığa ait ana problemleri hastalık olarak gören felsefi sağaltım tinselliği ile dine, olgusalılığı ile bilime ve sorunsallığı ile de felsefeye

dayanır. İçerik zenginliğini yöntemsel zenginliğe taşır ve buradan da pratik hayata geçer” (Filiz, 2018:21).

Pratik hayatımızın tüm zorluklarına, çıkmazlarına ve anlamsızlığına karşı felsefi sağaltım kişiliği yeniden yapılandırılma, yaşamın anlam ve amacını belirleme, eleştirel bakış açısı kazandırma, çok yönlü düşünme, duygularını doğru tanımlama, eylemlerini rasyonel ve duygusal olarak temellendirmeyi amaç edinmektedir.

### 1.3. Felsefi Sağaltım’ın Yöntemi

Pratik hayatımızın sorunlarına çözüm olabilecek verilerin gittikçe önem kazandığı ve bilgiye erişimin bu kadar kolay olduğu modern çağda, insanlar salt bilme edimiyle hareket etmektedir. Bu bilme edimi birçok zaman diliminde kendini göstermesine rağmen özellikle ruhsal problemler yaşadığımız durumlarda daha belirgin bir hal almaktadır. İçinde bulunduğumuz durumu açıklayabilecek argümanlara erişme çabası (arayışı) bizi belirli çözüm yöntemlerini bulmaya itmektedir. Bunlar ruhsal problemler ise psikoterapi, varoluşsal, düşünsel veya duygusal boşluk ise felsefenin kapılarını aralamamız gerektiğini gösterir.

Psikoterapi eğitilmiş bir danışman ile psikolojik zorlukların üstesinden gelmek ya da kişisel büyüme sağlamak isteyen bir danışan arasındaki etkileşimlerden oluşan psikolojik teknikler içeren, amacı tedavi olan iletişimin ve işbirliğinin sürecidir (Dewall, 2017:659). Psikoterapi danışanın durumuna göre, hem çaba gerektiren hem de zaman alan bir tedavi sürecidir (Öztürk, 1989:234). Bu tedavi boyunca, hastalığın durumu ve tedavinin seyrine göre farklı yöntemleri uygulanmaktadır. Psikoterapi’nin birçok yöntemi vardır. Bunları birkaç başlık altında şu şekilde sıralayabiliriz. Psikoterapi’nin en etkili yöntemi olan ilaç tedavisine ek olarak, davranışsal terapi, bilişsel terapi, şema terapisi, varoluşçu psikoterapi ve varoluş analizi, Spinoza’nın ilham kaynağı olacağı psikanalitik ve akılcı duygulanım bilişsel terapi gibi birçok yöntem kullanılmaktadır. Bu yöntemler birçok ruhsal rahatsızlığı olan hastalar için tedavide başarılı olan yöntemlerdir. Ancak var olan tüm problemleri bu yöntemlerle çözmek mümkün değildir. Özellikle duygusal, düşünsel ve varoluşsal sorunlarımız için bu yöntemler yerine felsefi sağaltımın kullandığı yöntemler daha uygun olacaktır. Ancak şunu belirtmekte fayda var ki felsefi danışmanlıkta genel geçer uygulanan belli bir yöntem mevcut değildir. Biz bu çalışmamızda felsefenin bünyesinde mevcut olan yöntemleri ele alıp açıklamaya çalışacağız. Bunlar, diyalektik yöntem, sorgulama yöntemi, analiz yöntemi ve argüman geliştirme yöntemidir.



### 1.3.1. Sorgulama Yöntemi

Felsefe hakikati bulma yolunda var olan her şeyi sorgulama süzgecinden geçirme sanatıdır. Felsefeyi diğer bilim dallarından ayıran en önemli yön de şüphesiz sorgulama yöntemi olacaktır. Bu yöntemi felsefe tarihinde kullanan ilk isim Sokrates'tir. Sokrates, yaşadığı dönemde Atinalıların dogmatik olgulara olan inançlarını sorgulamak ve onları dogmatik uykularından uyandırmak için bu yöntemi kullanmıştır. O, bilgiye giden yolları kapatan tüm olumsuzlukları ortadan kaldırarak, insanları yanlış inançlardan ve sahip oldukları bilgisizliklerinin farkına varmalarını sağlamak için çalışmıştır (Cevizci, 2012:80). Onun amacı var olan durumlar hakkında sorular sorup, öğrencilerinin veya muhataplarının gerçeği bulmalarına yardımcı olmaktır. Sokrates, sorularla oluşturmuş olduğu bu sorgulama yöntemiyle, insanların zihinlerindeki tüm bilgilerin apriori olarak insan zihninde zaten mevcut olduğunu ve insanların bu bilgiye sahip olduklarının farkına varması gerektiğini vurgular. Bu yönüyle sorgulama yöntemi, insanlara aradığı şeyi bulmasına yardımcı olur (Zeybek, 2019:54). Bu yöntem, ayrıca bir söyleyişi ve öğretim yöntemidir (Störig, 2000:237). Bu yöntem sayesinde kişi, var olan tüm değerlerini gözden geçirme şansına sahip olur. Muğlâklıklardan, birbirinden kopuk bağlantılardan, var olan tüm şeylerin üstünkörü kabul edilme durumlarından kurtulmalarını sağlar. Bu yöntem ile düşünceler netleştir, bağlamlar incelenir, temeller gözden geçirilir, varsayımlar belirlenir ve bakış açısını genişletip değiştirir (Bozer ve Kurnaz, 2016:155). Böylece insanlar daha net ve daha geniş perspektife sahip olur.

### 1.3.2. Diyalektik Yöntem

Bu yöntem yine Sokrates tarafından kullanılmış olsa da daha çok Platon felsefesinde karşılaşıcağımız bir yöntem olmuştur. İnsanın doğuştan sahip olduğu bazı yeteneklerin olduğuna inanan Sokrates ve Platon, düşünme, her şeyin nedenini bilme isteği (merak) ve idrak etme yeteneğinin kişinin doğuştan sahip olduğunu iddia etmektedirler. Bu yeteneklerin uyandırılması gerektiği ile ilgili varsayımlarının adı diyalektik yöntemdir. Bu yöntem soru-cevap sistemine dayalı bir tartışma yöntemidir (Cevizci, 2011:129). Bu yöntemi daha sistemli bir şekilde ele alıp işleyen Hegel olmuştur. Hegel tez-antitez-sentez yöntemiyle felsefi sağaltım alanına insanların problemlerini belirleme ve karşıt görüş belirleme bunun yanında sentez ile sorununu çözüme kavuşturmasına ön ayak olmaktadır. Hegel, iki önermenin çelişmesini bir çatışma olarak görür. Bu çatışmadan biri galip diğeri mağlup olarak çıkar. İşte diyalektik yöntem olarak adlandırılan tez'in antitezle çatışması ve sonuç olarak sentez tarafından yenilenmesidir (Kenny, 2017:123). Bu yöntem sayesinde insanlar kendi görüşlerine karşılık zıt görüşleri değerlendirme şansına sahip olacaktır. Bu iki karşıt görüş

veya düşünce sonucunda kendisi için iyi olabilecek ve sentez olarak adlandırılan daha sağlıklı bir çözüme kavuşma şansı yakalar. Diyalektik yöntem sayesinde kişi, içinde bulunduğu fikir ayrılıklarını, çatışmalarını ve daha birçok kaosu çözümünü bu yöntem ile elde edecektir.

### 1.3.3. Analiz yöntemi

Bir bütünü parçalarına veya kendisini meydana getiren bileşenlere ayırma işlemine analiz yöntemi denir (Cevizci, 2011:29). Bir bütün durumu parçalarına ayırarak inceleme süreci olan analiz, günlük yaşamda karşımıza çıkan ve çözülmesi güç görünen durumları çözmeye bize yardımcı olacaktır. Örneğin hayatında başarılı olmak isteyip ancak hayatındaki tüm problemleri bir arada gören ve bunu başarmanın önünde engelmış gibi algılayan biri üzerinde analiz yöntemi çözümcül bir nitelikte olacaktır. 20 yy düşünürlerinden biri olan Frege ve Russell analitik felsefede analiz yöntemini benimsemişlerdir. Frege, “grundgesetze der Arithmetik” adlı tezinde amaç olarak mantığın tanınır bir biçimde, doğruları olan bir küme aksiyomunda ve çıkarımlara da mantıklı kurallar getirerek bu aksiyomları tek tek aritmetiğin standart doğrularını oluşturmak niyetindedir (Kenny, 2017:54). Böylece analiz bir durumu, bir sorunu çözmek adına veya doğruluğunu ortaya koymak adına, o problem üzerinde ayrıntılı bir biçimde çalışmaktır. Bu yöntem ile karmaşık durumlar çözüme, anlamsız durumlar anlaşılır bir hale gelir.

### 1.3.4. Argüman Geliştirme

Argüman, doğruluğu ispat edilmek istenen bir iddianın veya tezin, en az bir öncüle dayandırarak ifade etmedir. Mantık açısından argüman, öncüller doğru kabul edilirse sonucu da doğru saymak zorunlu olur (Bolay, 2009:24). Spinoza, “Etica” adlı eserinde bu yöntemi kullanarak tüm varlığı geometrik bir düzlemde açıklamaktadır. Tanım, önerme, postulat ve kanıtlamalardan oluşan bu eserde, argüman geliştirme yönteminin çoğunlukla kullanıldığını açıkça söyleyebiliriz. Spinoza, bununla varlıklar arasında var olan hiyerarşiyi gün yüzüne çıkarmak niyetindedir. Bu ve buna benzer birçok yöntem felsefenin bünyesinde saklıdır. Yeni bir alan olan felsefi danışmanlık, bu yöntemleri kullanarak insan sağlığına katkı sağlamak niyetindedir.

Felsefi danışmanlığın dünyaca ünlü uygulayıcıları felsefi danışmanlık yöntemi üzerinde farklı görüşler öne sürmüşlerdir.<sup>1</sup> Almanya’da felsefi danışmanlığın ilk kurucusu

---

<sup>1</sup> Bu görüşlerin çoğu, felsefi danışmanlıkta belli bir yöntemin olmayışını göstermektedir. Bu durum bünyesinde çelişkili bir durumu ortaya çıkarmaktadır. Bu çelişkilere açıklık getirmek adına felsefi danışmanlığın birçok yönteminin mevcut olduğunu teorik olarak açıkladık. Ancak uygulayıcılar, uygulamada genel geçer bir

olan Achenbach, felsefi danışmanlığın önceden tasarlanmış herhangi bir ilkesinin, beklentisinin veya yönteminin olmadığını belirtir. Ona göre, danışmanlığa gelen kişinin, ifade ettiği sorunu bir belirti olarak görmek yerine, asıl problem olarak görülmelidir. Danışman, tavsiye vermek yerine, sorular sormalıdır. Felsefi argümanlar, yapılar veya sistemlerle ilgilenmek yerine düşünmenin önemli olduğunu dile getirmektedir. Danışmanlığa gelen kişinin, soru veya problemi hakkında daha derin, daha kapsayıcı bir kavrayışa ulaşmasının mümkün olacağını savunmaktadır. Achenbach'a göre danışmanlık sürecini herhangi bir sonuç veya kesin bir ifade ile durdurulmamalı veya engellenmemelidir. Bunun yerine danışmanlık sürecinin, sürekli olarak yeni anlayışlar açan bir yol gibi olması gerektiğini vurgular (Schuster, 1991:220).

Oscar Brenifier'in kullandığı yöntemin temelini Sokrates'in diyalektik metodu oluşturmaktadır. O, Sokrates'in metodundan esinlenip bunu kendi felsefi danışmanlık seanslarında uygulamaktadır. Diyalog yoluyla kişinin söylemlerini ve amaçlarını belirleme, bunları uygulamak için anahtar kelimeleri ayırt edip kavramsallaştırma, eleştirel bir bakış açısıyla sorunsallaştırma ve böylece kişiye evrensel bir bakış açısı kazandırmaya davet eder (Brenifier, 2020:129).

Ran Lahav ise felsefi danışmanlığın, diğer danışmanlık türlerinden farklı bir yöntem kullandığını ifade eder. Ona göre, felsefi danışmanlık problemin içeriğine, yapısına, anlamına ve sonuçlarına odaklanır. Felsefi danışmanlık, danışanın deneyimlerini, düşüncelerini, tercihlerini, duygularını vb. zihinsel veya davranışsal bir mekanizmanın öğeleri olarak değil, daha çok bir dünya görüşünü, yani bir dünya kavramını ifade ettiğini dile getirir (Lahav, 1993:244). Felsefi danışmanlık, bireyin zihinsel duygusal ve varoluşsal sağlığını hedefleyen bir alan olduğu için, var olan sorunları bireysel olarak ele alır. Felsefi danışmanlığa gelen kişinin yaşamsal ve varoluşsal sorunları, pek çok insanla ortak olabilir ancak bu sorunların, birey düzeyinde yansımaları farklı olabilir. Bu nedenle felsefi danışmanlık, kişiye göre değişkenlik gösteren yorumlama yöntemi kullanılabilir. Felsefi danışmanlıktaki yorumlar, kişinin içinde bulunduğu koşullarını ilgilendirecek düzeyde ve belli bir sınıra sahip olmalıdır. Bu sınırlar uygulanan her yöntemde farklılık göstermektedir. Öyleyse felsefi sağaltımın sınırlarını nasıl belirleyebiliriz?

---

yöntemin yeterli olmadığı sonucuna ulaşmış olabilirler. Bu nedenle böyle bir sonuca ulaşmış olduklarını söyleyebiliriz.

#### 1.4. Felsefi Sağaltımın Sınırı

Felsefi danışmanlık, felsefenin zengin birikimiyle insan hayatının her alanında ortaya çıkabilecek sorunları, anlam karmaşalarını, amaçsızlık gibi durumların yanında, dışunsel beceriler kazandırmayı, mantıksal teknikleri uygulamayı, eleştirel bakış açısı kazanmayı ve sorgulama yöntemine sahip olmayı amaçlayan bir alandır. Pek çok ve çeşitli 'konuşma tedavilerinin' aksine, felsefi uygulama 'aklı başında' olan insanlarla ilgilenip, felsefi bir insan anlayışını, sorular ve sorunlara, diyalog içinde birbiriyle ilişkili iki veya daha fazla 'bütün' bir kişi aracılığıyla ulaşmasını sağlar (Schuster, 1991:219). İnsanın mutluluğunu ve ruhun yetkinliği temel alan felsefe, uygulama alanı olarak, insanı mutlu edebilecek yol yöntemleri geliştirmektedir.

Felsefi sağaltımın ilgilendiği konuları belli bir başlık altında toplamak çok gttür. Çünkü felsefe, geçmişten günümüze kadar yaşamın her alanıyla yakından ilgilenen bir alan olmuştur. Varlıktan bilgiye, bilimden siyasete, ahlaktan etiğe, sanattan eğitime kadar birçok alanda etkin rol oynamıştır. Bu nedenle felsefi danışmanlığın üzerinde durduğu konuları belirlemek ve bir sınır çizmek güç olabilir. Kısa bir geçmişe sahip olan bu alanın sınırlarını tam anlamıyla belirlemek için belli bir zaman dilimine ihtiyaç vardır. Ancak dünya çapında felsefi danışmanlık uygulayıcıları, belli başlı konular üzerinde durup bu alanda çalışmalar yürütmüşlerdir.

“Ahlaki ikilemler, etik mesleki anlaşmazlıklar, inanlarımızla deneyimlerimizi uzlaştırma güçlüğü, duygu-mantık atışması, anlam, amaç ve değer krizleri, kişisel kimlik arayışları, ebeveynlik sorunları, kariyer değiştirme konusunda kaygılar, gayelerimize ulaşmada yetersizlik, orta yaş değişimleri, insanlar arası ilişki sorunları, sevilen birinin ölümü ve kendi lmllğnz gibi durumlar...” (Marinoff, 2004:25)

Bu problemler hayatın her alanında mevcuttur. Bunlardan kaçınmak yaşamdan kaçınmaktır. Felsefe gerçek hayatla ve bu hayatın nasıl yaşanması ile ilgilenen bir biosophia (canlı bilgelik) alanıdır. İyi bir hayat sürmek için felsefeyi günlük hayatımıza uygulamamız gerekmektedir (Marinoff, 2004:21).

Ran Lahav’a göre “Felsefi danışmanlığın konuları arasında orta yaş krizleri, i çatışmalar ve karar verme, kişiler arası ilişkilerle ilgili sorunlar, işte ve ailede zorluklar, mesleki tatminsizlik, anlamsızlık duyguları ve hatta kaygı ve depresyon yer alır” (Lahav, 1993:243). Felsefe günlük hayatımızda birçok probleme çözüm olabilecek birikim ve uygulamaya sahiptir. şahin Filiz’e göre, felsefi danışmanlığın konusu olabilecek şey soru ve sorunlardır. Hasta olan insanın kendisi değil, hastalığın kendisidir. Bu nedenle çözülmesi gereken sorun, insan değil, sorunun bizzat kendisidir (Filiz, 2018:26).

Sorunlara çözüm üretmek için salt bilme edimiyle hareket eden insan, sorununu tespit edebilir ancak bunun üstesinden nasıl geleceğini ancak bir uzmana danışarak giderebilir. Fiziksel anlamda ciddi bir problem ile karşılaşan birey bir hekime, ruhsal anlamda ise bir psikoterapiste başvurur. Ancak var olan problem bir kimlik, değer, ahlak ve anlam arayışı ise bir felsefi danışman ile çalışmak daha doğru olacaktır. Ömer Naci Soykan felsefi danışmana ihtiyaç duyulan durumu ruhun acı çekmesi olarak dile getirmişti. Ancak daha sonra bunun yeterli olmadığını fark etmiştir. Sadece ruhsal bir acı değil varoluşsal bir ruhsal acıdan bahsetmektedir. Felsefi sağaltım, ruhsal acıların psikolojik kaynaklı olmadığını varoluşsal kaynaklı olduğunu ifade etmektedir (Bozkurt, 2011:23).

“Varoluşsal ruh acıları var oluşsal sorunlardan doğar. Örneğin hayatın kendi başına bir anlamı yoktur. Kendi varoluşunu sorgulayan insan ancak hayatına bir anlam verme çabasında olur. Hayata anlam verme, ona değer vermedir. Hayatın değerli olduğu inancı yine insanın kendi koyduğu bir şeydir.” (Bozkurt, 2011:24)

Bu durumun tam tersini de rahatlıkla söyleyebiliriz. Hayatın değersiz ve anlamsız oluşu da yine insanın var ettiği bir durumdur.

James T. Hansen ağır hastalarla çalışan psikolog veya psikiyatrist’lerin yıprandıklarını ve onlara felsefi sorgulama veya felsefi diyalog’un iyi geleceğini söyler. Ona göre, kişinin geçmişinde oluşan bir travma ile ilgilenmek yerine, danışman açısından travmanın ne anlama geldiği ve hangi durumların travma oluştuğunu, travma öznel veya nesnel olarak tanımlanabilir mi gibi sorgulamalar onlar için hoş bir mola olabilir (Hansen, 2014:35).Şahin Filiz ise bir seminerinde “Kişi soru sormaya başladığı anda felsefi danışmanlığa ihtiyaç duyduğunu anlamalıdır” der. (Filiz, 2020) Hayatımızın her alanında bilgi edinmek için sorular sorarız. Bu sorular hem bilgilenmeyi hem de bizi mutlu kılan etmenleri bulmamıza yardımcı olacaktır. Mutluluğun filozofu olarak görülen Spinoza, hayattaki bu sorgulamalara(tanrı, insan, duygu düşünce, inanç) ve iyi bir yaşam için gerekli olan tüm alanları ele almış ve mantıksal bir alanda bunu temellendirmiştir. Felsefi danışmanlığın amaç olarak ileri sürdüğü her tezi, Spinoza kendi yaşamında uygulamıştır ve eserlerinde de bu konuları işlemiştir. İyi bir yaşam felsefesini bize sunan ve insan mutluluğunu önceleyen Spinoza, felsefi sağaltım alanında çok önemli bir yere sahiptir.

## İKİNCİ BÖLÜM

### SPINOZA'DA FELSEFİ SAĞALTIMIN İMKÂNLARI

#### 2.1. Spinoza'nın Önemi

Her felsefi anlayış, içinde bulunduğu dönemin biliminden, kültüründen ve sanatından etkilenerek şekillenir. Erken Aydınlanma dönemi bilimsel bilgi etrafında şekillenen bir dönem olmuştur. Erken Aydınlanma döneminin önemli isimlerinden biri olan Spinoza, diğer filozoflar gibi kendisinden önce gelen düşünürlerden ilham alarak kendine özgü bir felsefi anlayış geliştirmiştir. Spinoza, 17 yy. aydınlanma döneminin ışığında, aşkınsallığa gönderme yapmadan, mantığın araçları olan tanım, aksiyom, postulat, önerme ve kanıtlama gibi araçlar kullanarak mantığa dayalı bir düşünce sistemi geliştirmiştir. Spinoza, yazmış olduğu tüm eserlerinde hakikati yaymaktan başka bir amaç gütmemiştir. Yaşamı boyunca yazdığı eserleri tamamlama şansına sahip olmasa da yalnızca “Teolojik Ve Politik İnceleme” adlı eserini yayınlama şansına sahip olmuştur. Bu kitabını da kendi imzasını kullanmadan, basım yeri farklı bir yeri gösterecek şekilde yayınlamıştır. Spinoza'nın bu kitapla ilgili tek kaygısı, kitabın herkes tarafından olumlu karşılanmamasıdır. Yaşadığı dönemin şartlarından ve aforoz edilmişinden dolayı bu kaygısı ömrü boyunca devam etmiştir. O, insanları iyi bir niyetle, gerçek felsefe çalışmasına davet etmek ve herkes tarafından rahatça anlaşılması gerektiğine inanmak istiyordu (Spinoza, 2014:120). Bu nedenle Spinoza, kendi felsefesinde kuşkuya hiç yer vermemiş, sentezi (diyalektik yöntem) öne çıkararak diğer çürütmelerin aksine güçlü bir sistem ortaya koymuştur (Cevizci, 2012:513).

Spinoza mutluluğu asıl amaç olarak görmüştür. Bu nedenle kullanmış olduğu diyalektik yöntem, mantık ilkeleri, pratik yaşam modeli ve mantıksal çıkarımlara dayalı bu felsefi sistemin, 21 yüzyıl dünyasında ortaya çıkan problemlere karşı toplumsal duygu ve düşünce sağlığını iyileştirmeyi amaç edinmesi bakımından çok önem taşımaktadır. Onun felsefesi günlük yaşamla içli dışlı olması bakımından pratiğe dayalı bir felsefi anlayış sistemi olduğunu söyleyebiliriz. O, “*Etica*” adlı eserinin önemini şu şekilde ifade etmektedir;

“Bu doktrin kimseden nefret etmemeyi ve kimseyi hor görmemeyi, hiç kimseye kızmamayı, kimseyle alay etmemeyi ve kimseye hasetle bakmamayı öğretmesi bakımından sosyal hayata yarar. O bize aynı zamanda her şeyden memnun olmayı, komşumuza yardım etmeyi, zayıflıkla, tarafsızlıkla ya da yanlış inançla hareket etmeye kendini bırakmamayı, sonradan göstereceğim gibi zaman ve halin gereklerine göre yalnız akılla hareket etmeyi öğretir (Spinoza, 2014:127).”

Spinoza'nın bir diğer önemli yönü, diğer filozoflardan farklı olarak geliştirilmesi en güç olan bir düz ontoloji geliştirmiş olmasıdır. Aşkın ontolojilerin ve onların dikey ölçek semiyotiğinin aksine, düz ontolojiler kendi kendini organize eden sistemlerden veya maddenin dinamik özelliklerinden tekililer ürettiği “onto-genesis'ten”<sup>2</sup> oluşur. Bununla yeni benzersiz olayların ve varlıkların yaratılmasına yol açar (Marston vd., 2005:422). Bunu *Etica* adlı eserinde başarılı bir şekilde ortaya koyan Spinoza, tüm varlığı geometrik bir düzlemde açıklamıştır.

Spinoza'nın düz ontoloji sistemini şu şekilde temellendirebiliriz. Eğer ki varlığı açıklarken, varlıklar arası bir hiyerarşiyi kabul edersek veya Tanrıyı diğer varlıklardan önce açıklamaya çalışırsak felsefe alanından çıkmış oluruz. Çünkü bunu temellendirmek güç olacaktır. Varlığın, varlığını veya yokluğunu temellendirmediğimiz takdirde hiçbir argümana sahip olamayız.

Spinoza kanıtlamayı ve temellendirmeyi, *Etica* adlı eserinde doğrudan Tanrıdan başlayarak, tüm varlıklar arasındaki ilişkileri mantıksal bir düzlemde açıklar. Spinoza, tanrı, ruh- beden ilişkisi, duyguların kökeni, kölelik ve özgürlük gibi konuları, geometrik düzene göre kanıtlayan düz ontolojisini bu şekilde ortaya koymaktadır.

Spinoza, bunun yanında kullanmış olduğu bütünsel determinizme ait fikirleriyle, bilim felsefesine birçok katkıda bulunmuştur (Spinoza, 2014:10). Bilim, tıpkı Spinoza'nın öne sürdüğü gibi varlıklar arasında hiçbir hiyerarşi olmadığını kabul eder. Bu yönden bakıldığında, Spinoza'nın ortaya koymuş olduğu felsefe sistemi, bilimle çakışmayan tersine bilimle ortak olan bir felsefi sistem anlayışıdır. Çünkü bilimin kabul ettiği, dayandığı ve uyguladığı alan ortak alandır (Balanuye, 2019).

Spinoza'nın bir diğer önemli yönü şüphesiz aşkınsal bir tanrı anlayışı ve üç kutsal dine getirdiği eleştirilerdir. O, “Teleolojik Politik İnceleme” adlı eserinde aşkınsal bir alan olan din, peygamberler ve kutsal kitapları hakkında kalıplaşmış düşünceleri eleştirip farklı bir perspektif geliştirmeye çalışmıştır. Bu eleştiriyi yaparken bunları temellendirerek yapar. Sorgusuz itaat etme yerine, neye nasıl inanmaları gerektiği ile ilgili insanlara eleştirel bir bakış açısı kazandırılması gerektiğini vurgular (Spinoza, 2016:16). Bu yönüyle Spinoza aşkınsal olan ile değil bizzat doğal yaşamımız, yani pratik yaşamımız üzerinde duran bir filozof olmuştur.

O, inandığı ve savunduğu tüm görüşleri hayatına uygulayan bir filozoftur. “Ve onun bir diğer önemli özelliği dürüstlük ve sevgiyle kutsanmış bir hayat yaşayacağına dair yemin edışıdır” (Yalom, 2019:229). Bu yemin, içinde doğup büyüdüğü toplum tarafından afroz

<sup>2</sup> Canlının, döllenenmeden başlayarak türe has yapı ve şekil kazanıncaya kadarki kişisel gelişimi; birey oluş; ontogenez.

edilmeyle sonuçlansa da o, ileri sürdüğü görüşleri savunmaktan ve temellendirmekten bir an olsun geri durmamıştır. Spinoza geliştirmiş olduğu ontoloji ile bilime, beden ve ruh ile ilgili görüşleriyle özellikle ruh ve bedenin paralelizmini savunmasıyla psikolojik süreçlerin fizyolojik temelleri olduğuyla ilgilenen psikofizyoloji'ye, (onun kurmuş olduğu sistem, daha sonra Sigmund Freud'un oluşturacağı psikanaliz ve akılsal-duygusal terapinin oluşmasında ilham kaynağı olacaktır) yaratılmış doğa ile ilgili düşünceleriyle de siyaset ve ahlak gibi birçok alana kaynaklık etmiştir (Spinoza, 2014:10).

Onun felsefesi neşe, sevinç ve umutla dolu bir sistemdir. Yaşamda var olan sorunlarla baş edebilmek ve onları çözüme kavuşturmak için felsefi danışmanlığa birçok yönden kaynaklık etme potansiyeli taşımaktadır. Özellikle tümdengelim, mantıksal çıkarımlar, doğru düşünme yöntemi, duyguların doğru tanımlama becerisi, düşüncelerin doğru ve yanlışlığı, inançların dayanağı ve mutlu yaşam modeli vb. gibi insanın yaşam kalitesini yükseltecek birçok konu felsefi sağaltım alanında Spinoza'nın önemini ortaya koymaktadır.

## 2.2. Spinoza'nın İnsan Görüşü

### 2.2.1. İnsan-Doğa İlişkisi

Felsefe tarihinde hemen her filozof doğa, tanrı veya evren üzerinde farklı görüşler öne sürmüşlerdir. Bu açıklamayı yaparlarken, kimi tek tek varlıklardan giderek evreni anlamaya çalışırken (tümevarım), kimi de buna karşılık tanrıdan başlayarak tüm evreni açıklamaya (tümdengelim) çalışmıştır. Spinoza, geliştirmiş olduğu düz bir ontoloji sistemi ile doğayı ve varlığı tümdengelim yöntemini kullanarak açıklamaktadır. Çünkü bu sistemle en geniş kapsamlı önermeden başlayıp, gittikçe daralan bir içeriğe ve en son sonuç yargısına ulaşılan bir hiyerarşi oluşturmuştur (Balanuye, 2012:69). Spinoza bu yöntemiyle, ilk olarak Tanrı'yi (Doğa), daha sonra tanrıdan yola çıkarak da tüm varlığı açıklamaya çalışır. Spinoza, kendisinden önceki filozoflar gibi Tanrı'nın varlığı ya da yokluğu üzerinde tartışmalara girmez. Tanrı'nın var olduğunu mantıksal çıkarımlarla kanıtlar.

“-Her var olan şeyin var olması ve her var olmayan şeyin var olmayışının bir nedeni vardır. Bu neden ya (a) şeyin kendi doğasına aittir, ya da (b) onun dışındadır. Eğer tanrı var olmuyor olsa, var olmayışının nedeni (a) olamaz, çünkü içinde sonsuz varlığı türettiği gösterilen bir tözün bizatihi kendi doğasının var olmaya engel olması gerekir ki bu saçmadır. Bir başka deyişle, sonsuz varlık tüketici güçte bir tözün kendisinin var olmuyor olması gerekir ki, bu kabul edilemez. Öte yandan (b) de olamaz çünkü öyle olsa ikinci bir töz olması gerekir ki, bu daha önce gösterilen tanım ve kanıtlamalarının sonucuyla çelişir. Öyleyse tanrı var olmuyor olamaz.” (Balanuye, 2012:83)



Tanrı (Doğa), özü varlığını kuşatmış olan, diğer bir deyişle kendisinden başka bir nedene sahip olmayan, kendi kendisinin nedeni olan ve tabiatı, varlığı var olarak tasarlanabilendir (Spinoza, 2014:31). Tanrı (Doğa), sonsuz sıfatlara, ezeli ve ebedi bir öze sahip olan ve sahip olduğu sonsuz sıfatlarla doğada kendini gösteren ve bu sıfatların her biriyle açıklanan cevherdir (Spinoza, 2014:32). Mutlak olarak sonsuz olan bu cevher de varlığı yalnızca kendinde olan, kendi kendine var olabilen ve kendi kendisiyle tasarlanabilen, onu tanımlarken hiçbir fikrin yardımı olmadan, yalnızca o şey hakkında bir fikre sahip olduğumuz şeydir (Spinoza, 2014:36). Cevher tabiatı gereği vardır yani var olmak cevherin tabiatı gereğidir (Spinoza, 2014:37). “Cevherin tabiatı varlığı gerektirir ve cevher zorunlu olarak sonsuzdur; zira özden var olan bir şeyin varoluşunu olumsuzlayacak hiçbir şey bulunamaz” (Spinoza, 2014:37). Zorunlu olarak var olan Doğa (Tanrı), her şeyin temel nedenidir. O ezeli-ebedidir, parçalardan oluşmayıp, yalın bir varlıktır, belirlenmiş değil, sonsuz olarak kavranabilen, bölünmez, kendinde yetkinsizlik taşımayan tersine yetkinlik ifade eden bir varlıktır (Spinoza, 2014:204-205).

Her şey ona bağlı olup onsuz hiçbir şeyin var olması mümkün değildir (Spinoza, 2014:68). Her şeyin zorunlu kaynağı olan Doğa, var olmak için kendi dışında hiçbir nedene veya hiçbir varlığa ihtiyaç duymaz. Doğada var olan her şeyin kaynağı Tanrıdır ve Tanrı olamadan hiçbir var olamaz ve tasarlanamaz (Spinoza, 2014:46). “Her şey onun sonsuz tabiatının kanunlarına göre ve tabiatın zorunlu sonucu olarak meydana gelir” (Spinoza, 2014:52). Spinoza'da Doğa (Tanrı), sonsuzluk olarak ifade ettiği mutlak gerçekliktir. Sonsuz varlıklar, var olmaları bakımından herhangi bir varlığa ihtiyaç duymazlar. Bu nedenle “Tanrı sonsuz bir varlıktır ve zorunlu olarak vardır” (Spinoza, 2014:40). Evrende, ezelden var olup ebediyete kadar var olacak her varlığa geliş ve bu varlığın varlığından yeni varlıkların ortaya çıkışı, Doğadır (Tanrı). Özetlemek gerekirse Tanrı'nın tanımını şu şekildedir;

“O zorunlu olarak vardır. Tektir. Sırf kendi tabiatının zorunluluğu ile vardır ve etki yapar. Her şeyin özgür nedenidir ve şu ya da bu tarzda bu böyledir. Her şey Tanrı'dadır ve ona bağlıdır, onsuz hiçbir şey var olamaz ve tasarlanamaz. En sonra Tanrı her şeyi bir irade hürlüğüyle ya da mutlak keyif ve hevesle değil, mutlak tabiatının yani sonsuz gücünün eseri olarak önceden gerektirmiştir.” (Spinoza, 2014:68)

Doğa (Tanrı) dışındaki tüm varlıklar, var olmak için başka bir nedene ihtiyaç duyarlar. Bu nedenle evrende var olan her şey sonlu ve sınırlıdır. Her varlık zamanın belli bir diliminde varlığa gelir, var olur ve yok olur. Bu yok oluş varlığın doğada çözülmesinden başka bir şey değildir. Bu yüzden doğadaki tüm varlıklar içinde buldukları evrenin ortak yasasına uyarlar. Bu canlı varlıklar için ölüm, diğer varlıklar içinse yok olmadır. Bu var oluş ve yok

oluş doğanın yasasıdır (Balanuye, 2019:34). Bu yasa itibariyle Spinoza'da Tanrı, doğanın dışında var eden ve öldüren aşkın bir varlık değil, tersine doğada var olan ve belli bir yasaya göre işleyen her şeyde var olan, doğaya içkin bir varlıktır. Bu nedenle, tüm varlığı açıklarken hareket noktası olarak gördüğü Tanrıyı “Doğa” olarak ifade eder. Yani Tanrı, alışlagelmiş bir görüş olarak tabiatüstü, bu evrenin dışında aşkın bir varlık değil, bizzat evrenin içinde olan yani doğanın kendisi olan bir Tanrı'dan bahseder. Bu nedenle evrende yani doğada mevcut olan her şeyin kaynağı olarak Tanrı'yı görür. Tanrı olmadan hiçbir şeyin varlığından söz edemeyiz. Daha net bir ifadeyle Tanrı var olan her şeyin asli nedeni olduğu için, nitelik olarak geçici değil, ancak ve ancak varlığın içkin nedeni olmalıdır (Spinoza, 2014:54). O, “*Teleolojik Politik İnceleme*” adlı eserinde Tanrı ile ilgili görüşlerini şu şekilde dile getirmektedir.

“Tanrı yönetiminden, tabiatın sabit ve değişmez düzenini, yani tabii şeylerin zincirleme bağlantısını anlıyorum. Gerçekten de yukarıda söylediğimiz ve başka yerde de gösterdiğimiz gibi, tabiatın her şeyi var eden ve belirleyen evrensel yasaları Tanrı'nın sonsuz kararlarından başka şey değildir. Bu kararlar da her zaman sonsuz bir gerçeklik ve zorunluluk içerir. Demek ki her şey doğa yasaları uyarınca gerçekleşir ya da her şey Tanrı'nın kararı ve yönetimi uyarınca düzenlenir dediğimizde, aynı şeyi söylemiş oluruz” (Spinoza, 2016:84).

Var olan her şeyin, doğanın yasasına göre düzenlenmesi doğayı daha ayrıntılı bir şekilde incelememizi gerektirmektedir. Spinoza var olan Doğa (Tanrı), Yaratıcı Doğa ile Yaratılmış Doğa olarak ikiye ayırır (Spinoza, 2015:62). Yaratıcı Doğa, ezeli ve ebedi olan, kendi kendine tasarlanan ve kendi kendine var olabilen töz demektir. Başka bir deyişle Yaratıcı Doğa, kendi kendisine var olabilen, kendi kendine tasarlanabilen, ezeli ve ebedi bir tözü ifade eden bir yaratıcının (Tanrı) sıfatları ve var olan her şeyin özgür nedeni olan Doğa'dır (Spinoza, 2014:61). Yaratılmış Doğa ise, Tanrı'nın doğası ve sıfatların her birinin zorunluluğunu, Tanrı olmadan ne var olabilen ne de tasarlanabilen, yani yaratılan her şey tanrının tüm sıfatlarının zorunluluğundan türemiş olan Doğa'dır (Spinoza, 2014:61). İnsan bedeni ve diğer fiziksel varlığa sahip tüm varlıklar gibi sonlu veya sonsuz, aktif halinde olan zihin, düşünce, arzu, irade ve sevgi gibi öğeler de Yaratılmış Doğa'nın içindedir. İnsan Tanrının düşünme ve uzam sıfatından meydana geldiği için, düşüncenin bir tavrı olan zihin gibi irade de aynı kaynaktan türemiştir. Buradan canlı veya cansız var olan her varlık veya her istek başka bir gerektirilmiş nedenle var olabilir. Tanrı'dan türemiş olan bir eserin meydana getirilmesi ancak gerektirilmiş olabilir. Yani var olan her şey belli bir gerekçe ile var olur. Örneğin bir neden, başka bir neden tarafından gerektirilir ve bu durum sonsuza kadar bu

şekilde devam eder (Spinoza, 2014:63). Tüm evren ve tüm varlıklar bu gereklilik içinde var olmuştur.

Spinoza’da Yaratıcı Doğa sonsuzca sıfatlanmış tözün ifadesidir. Varsayılan bir Tanrı değil, uygulamaya konulan bir Tanrıdır. Yani sonsuzluğun bir varlık tazıdır (Nadler, 2018:23). Spinoza 12. Mektubunda bazı şeylerin doğası gereği sonsuz olduğunu ve hiçbir şekilde sonlu olarak kavranamayacağını dile getirir (Spinoza, 2014:105). Bu nedenle her şey sonsuzluğun sıfatlarından türemiştir. Yani varlıklar Tanrı’nın kendisini dışa vurma yöntemidir. Bu nedenle Spinoza’nın insan görüşünü anlayıp, açıklayabilmek için Doğa’yı (Tanrı) anlamak gerekmektedir. Çünkü Spinoza felsefesinde insanı anlamak, Doğayı (Tanrı) anlamaktan geçer

Doğa (Tanrı) her şeyin nedeni olarak görülmesi bakımından, insan ile Doğa (Tanrı) arasındaki ilişki de bu nedensellik içinde ele alınıp değerlendirilir. Çünkü Doğa ile varlıklar arasında ayrılmaz bir nedensellik bağı mevcuttur. Var olan her şey başka bir varlığın nedeni veya sonucudur. Var olan her şey belli bir nedensellik anlayışına göre işlemektedir. Bu nedensellik aracılığıyla evrende var olan her şey kendi başına ya da bir başkasında vardır, yani ya bir cevherin sıfatı ya da duyulanıdır (Spinoza, 2014:45). Bu nedenle insan ve Doğa (Tanrı) arasındaki ilişki de belli bir nedenselliğe göre işlemektedir. Spinoza, arkadaşı Oldenburg ile bir mektuplaşmasında tanrı ile ilgili görüşlerini şu şekilde açıklamıştır.

“Tanrının yaratılmış şeyler vs. ile biçimsel olarak hiçbir ortaklığa sahip olmadığı savınıza gelince, ben tanımımda bunun tam tersini öne sürüyorum. Çünkü Tanrı’nın her biri sonsuz veya kendi türünde en üstün derecede yetkin olan sonsuz sığata sahip bir varlık olduğunu söylüyorum. Bu nedenle insanların yaratılmadıklarını, fakat sadece oluştuklarını ve bedenlerinin değişik bir biçimde de olsa hâlihazırda var olduğunu düşünmenizi istiyorum.” (Spinoza, 2014:69-70)

Yaratılan değil türemiş bir varlık olarak insanın, yaratıcı doğa ile olan ilişkisi sınırlıdır. Çünkü Tanrı’nın sonsuz sıfatları vardır. İnsan da bu sıfatları tümünü kavrayacak yetiye sahip değildir. “Tanrı, sonsuz ve sınırsız tözdür” (Balanuye, 2012:73). İnsan sınırsız ve sonsuz olan bu töz’ün sonsuz sayıdaki sıfatlarının yalnızca iki tanesini bilme gücüne sahiptir. Bu sıfatlar; uzam ve düşünce sıfatlarıdır.

“Tanrı, uzamlı ve düşünen bir varlıktır. İnsan da, varlığını oluşturan, yani özü tanrının düşünme sıfatındaki bir fikirdir. İnsan ruhunun varlığını ilk meydana getiren şey bir fikirdir. Bu fikir fiil halinde olan bir fikirdir” (Spinoza, 2014:87-88). “Fikir denilince, ruhun düşünen bir şey olduğunu teşkil eden bir ruh kavramını anlaşılr.” (Spinoza, 2014:78).

Spinoza bu tanımının açıklamasını şu şekilde yapmaktadır. “Ruhu bir kavram olarak açıklıyorum, algı demiyorum. Çünkü algı ruhun edilginliğine işaret ederken, kavram, ruhun etkinliğine işaret eder” (Spinoza, 2014:78). Tüm bu tanımlardan sonra yaratılmış doğanın bir parçası olan insan da, ruh ve bedenden oluşan bir varlık olarak Tanrı’nın uzam ve düşünce sıfatlarının bir görüntüsü olduğu sonucuna ulaşılmaktadır (Yılmaz, 2013:15). Ruh etkin olduğu için düşünebilme ve kavrama yeteneğine sahiptir. Düşünme ve kavrama yeteneği, beden dış dünya ile olan ilişkisi sonucunda, varlıklar ile ilgili bilgileri elde edip, onlar üzerinde fikir oluşturabilir. Bunların oluşumu beden varlığını gerekli kılmaktadır.

Spinoza, insan ruhunu teşkil eden fikrin objesinin beden olduğunu söyler. Beden, uzamlı bir şey olarak görülmesi bakımından, tanrının özünü belirli ve gerektirilmiş bir tarzda ifade eden tavrı’dır. Ruh ise beden fikridir. “Fikir deyince, Ruhun düşünen bir şey olduğu için teşkil ettiği bir ruh kavramını anlıyorum.” (Spinoza, 2014:78) Beden öyle bir nesnedir ki, varlığın meydana gelmesi için gereklidir. Beden var olmadan hiçbir varlık (şey) var olamaz ve tasarlanamaz. Aynı şekilde varlık olmadan (şey) beden de var olamaz ve tasarlanamaz (Spinoza, 2014:77). Beden’in var olması zorunlu olarak görülmektedir. Çünkü beden ruhunun objesidir. Tanrının bir tavrı olan şey, zorunlu olarak var olduğu için beden de zorunlu olarak vardır. Tanrının uzam (beden) ve düşünme (ruh) tavırlarından başka, hiçbir tikel şey duyulmaz ve tasarlanmaz (Spinoza, 2014:79). Beden ve ruh hem dış dünyadaki tikel varlıkları hem de doğanın kendisini anlayıp kavramamıza olanak sağlamaktadır. Spinoza, ruh ve beden gerekliliği ile ilgili görüşü Descartes’ten ayrılmaktadır. Descartes ruh ve bedeni iki ayrı töz olarak ele alırken, Spinoza bunu tam tersi bir şekilde ele alacaktır. Ona göre sonsuz bir zihne sahip olan tözün özünü oluşturmak ve buna bağlı olarak kavrayacağı her şey de tek bir töze ait olması gerekmektedir. Dolayısıyla düşünen töz (ruh) ile uzamlı töz (beden) bir birlik içinde ve aynı şeyi ifade etmektedir (Balanuye, 2012:106). Yani ruh ve beden arasında belli bir paralelizm mevcuttur. Paralelizm kavramı her ne kadar Leibniz tarafından ilk defa kullanılsa da monist bir filozof olan Spinoza, paralelizmi kavramsal olarak eserlerinde kullanmaz. Ancak beden ve ruh arasındaki özdeşlik bu kavrama karşılık gelmektedir (Birgül, 2016:5). Beden ve ruh arasındaki bu paralellik, Ruhtaki (zihin) bir hareket bedende zorunlu olarak bir hareketi var kılar. Ve bedendeki bir tutku da, ruhta (zihin) da zorunlu bir tutku yaratır (Deleuze, 1988:18). Spinoza ikisinin eşdeğer ve ilişkili olduğunu söylerken, zihin harekete geçmediği sürece bedenin çalışmadığını, beden çalışmadığı sürece de zihnin fikir üretmediğini savunmaktaydı (Tarhan, 2019:7). Örneğin, bir insanın vücudunda oluşan bir ağrıya karşılık ruhunda da bir duyum ve algı meydana gelir. Aynı şekilde ruhta oluşan bir duyum ya da algı bedenimizi etkiler. Ruhun bir tutkusunun beden bir edimine veya beden

bir tutkusunun ruhun edimine karşılık geldiği kabul edilir (Deleuze, 1988:87). Böylece Spinoza kendisinden önceki düşünürlerin iddia ettiği, beden hareket ettikçe zihnin de buna bağlı olarak hareket ettiğini veya ruhun tüm olumsuzlukları bedenine eyleme geçmesiyle oluştuğu fikrini çürütmüştür.

İnsan sağlığı açısından beden ve ruh birbirinden bağımsız ayrı bileşenler değildir. Gerçekten de ruh ve beden insan sağlığı açısından birbirini hem destekleyen hem de etkileyen iki önemli faktördür. Çünkü ruh ve beden arasında bir paralelizm mevcuttur. Bu nedenle ruhumuzda oluşan sevinç veya kederler ile bedenimizde oluşan sevinç ve keder bir ve aynı şeylerdir.

Günlük hayatta karşılaşılan problemler arasındaki varoluşsal ve duygusal boşluklar, bedenine hareketsiz ve yorgun olmasına sebep olurken, bedensel yetersizliklerde ruhun yaralanmasına sebep olmaktadır. Bu nedenle bir problem ile karşılaşıncı, ruh ve bedenine tanrının iki sıfatı olduğunu ve bu iki sıfat arasında bir paralelliğin mevcudiyetini göz önünde bulundurmak gerekmektedir. Buna bağlı olarak tüm etkilenmelerin, Doğa (Tanrı) ile insan arasındaki ilişki sonucu ortaya çıktığını da bilmek zihinsel rahatlamayı sağlar. Bu noktada psikoterapi, insanın ruhsal rahatsızlıklarında kullandığı teknikler aracılığıyla insan sağlığını iyileştirme noktasında bu ölçüyü yakalamayı amaç edinmektedir. İnsanın düşünce ve duygu sağlığını korumayı amaç edinen felsefi sağaltım da Spinoza'nın duygular öğretisi sayesinde aynı şekilde bu ölçüye ulaşacak ve bunu koruyacaktır (Reijen, 2019:39). Bu yönüyle Spinoza, insan ile doğa arasındaki sınırlı ilişkisi sonucunda, hem psikoterapi'ye hem de felsefi sağaltım alanına kaynaklık edecek argümanların mevcut oluşunu göstermektedir. Bu iki alanın ortak amacı öncelikle insanın kendi kendisiyle daha sonra da çevresiyle olumlu ilişkiler geliştirmesi yönünde olduğu için Spinoza açısından insanın insanla ilişkisini ele almak gerekir.

### **2.2.2. İnsan-İnsan İlişkisi**

Ruh ve bedenden oluşan insan, beden olarak tanrının yer kaplama sıfatı, ruh olarak da tanrının düşünce sıfatının bir tavrıdır. Spinoza'ya göre beden (cisim) “uzamlı bir şey olarak görülmesi bakımından tanrının özünü belirli ve gerektirilmiş bir tarzda ifade eden tavrıdır” (Spinoza, 2014:78). Ruh, zihinde var olan fikirlere ve bu fikirlere bağlı olarak ruhun düşünen bir şey olduğunu ifade eden bir kavramdır. Spinoza bu tanımlamasında ruh'u bir algı olarak değil bir kavram olarak açıklamıştır. Bunun sebebi, algı dendiğinde belli bir objeden etkilendiğini ve buna bağlı olarak edilgin olacağını, kavramın ise etkinliği ifade etmesine bağlamasından dolayıdır (Spinoza, 2014:78). Spinoza, ruhun bedenden, bedeninde de ruhtan herhangi bir üstünlüğünün olmadığını, tersine iki öge arasında bir paralelliğin mevcut

olduğunu geometrik yöntemlerle kanıtlamaktadır. Bu iki öge arasındaki ilişki karşılıklı etkileşim şeklindedir. İnsanın, bedenini korumak ve varlığını devam ettirmek için kendisini sürekli yenileyen ve ilerleten birçok başka bedenlerin varlığına ihtiyacı vardır (Spinoza, 2014:95). Bu ihtiyaç, insanı diğer varlıklarla kuracağı etkileşiminin niteliğini belirlemektedir. İnsanın diğer insanlarla olan ilişkisi Spinoza'nın deyimiyile Ruh ve Bedenin dış dünya (insan veya diğer varlıklar) ile ilişkisi karşılaşmalar aracılığıyla oluşmaktadır. Bu karşılaşmalar sonucunda Bedende belli duygu ve duygulanışlar oluşmaktadır. “İnsan bedenini oluşturan etkenler ve bunun sonucu olarak asıl insan bedeni, diğer bedenler (cisimlerden) tarafından birçok tarzda duygulanmıştır” (Spinoza, 2014:95). İnsan bedeninin diğer varlıklarla birçok tarzda duygulanmış olduğu düşüncesi, insan bedeninin doğası ile diğer varlıkların doğasını içermelidir (Spinoza, 2014:96). Bu nedenle beden, dış dünyadan gelen uyarıcılara karşı duygulanışlar yaşarken, buna bağlı olarak ruh-zihinde fikirler oluşur (Rızk, 2019:125). Bu fikirler hem dışsal nedenlerin etkisini yansıtır hem de insan bedenini etkin ve edilgin dengesini değiştirme de önemli rol oynar. Bedenin etkin oluşu sonucunda zihinde belli fikirler oluşmaktadır (Hampshire, 1951:94). “İnsan Ruhu, kendi bedeninin tabiatı ile birlikte birçok cisimlerin tabiatını da tasarlayabilir” (Spinoza, 2014:97). Beden, günlük yaşamda birçok tarzlarda duygulanmıştır (Spinoza, 2014:79). İnsan bedeni, dış dünyayla kurduğu bu ilişkilerin çeşitliliğiyle belirlenir. İnsan dış dünya tarafından yani diğer bireylerin etkisinde kalarak bu etkilenme ve etkileme yeteneği sayesinde hem dünyayı değiştirebilir ve hem de dünya tarafından değiştirilir (Rızk, 2019:139). Beden'in etkilenimleri, insan ruhunda belli izlenimler oluşturur. Bedenin dış etkilerle iletişime geçmesi, bu duygulanımların olması için başka insanların varlığına ihtiyaç vardır. Bir insanın diğer insanla kurduğu ilişkisi sonucunda duygular ortaya çıkar.

### 2.2.2.1. Duygular

Felsefe tarihinde birçok filozof bedene bağlı olarak gelişen duyguların kötü, insan ruhunu aşağı çeken ve insanı yanlışlıklara sürükleyen özelliklere sahip olduğunu ileri sürmüşlerdir. Spinoza, “*Etica*” adlı eserinin üçüncü bölümünün önsözünde, kendisinden önce gelen düşünürlerin duygular hakkındaki bu olumsuz söylemleri üzerine kısa açıklamalarda bulunmuştur. Ona göre nasıl ki doğa olaylarını açıklarken hiçbir yargılama yapmadan sebeplerini açıklıyorsak, insanın duygu ve davranışlarını da açıklarken aynı şekilde bir yargılamaya gitmeden, tıpkı doğa olayları gibi duyguların derin sebeplerini öğrenmemiz gerekmektedir. Çünkü doğada var olan hiçbir şey, düşüklüğe yorulabilecek surette değildir. Tabiatıta var olan her şey aynı değerde ve aynı işleme gücüne sahiptir (Spinoza, 2014:130).

Buna bağılı olarak insan doğanın bir parçası olduğu için onun sahip olduğu duygularda aynı değerde ve aynı işleme gücüne sahip olacaktır.

Doğada var olan tüm varlıklar arasında zorunlu bir nedenselliğin (determinizm) mevcut olduğunu öne süren Spinoza'ya göre, insanın sergilediği tüm duygu ve davranışlar da belli sebep-sonuç ilişkisine göre işlemektedir. Çünkü doğa belli bir yasaya göre işlemektedir. Bu nedenle insanlar duygularını iyi ve kötü nitelmeden önce onları tanımanın gerekliliğini vurgular. Duygularının kökenini ve hangi durumlardan kaynaklandığını bilen kişi olaylara durumlara daha mantıklı bir bakış açısıyla yaklaşacaktır.

Buna bağılı olarak akıl sağlığına ve mutluluğa ulaşmanın tek bir yolu olabilir; kendi zihin durumlarımızın nedenlerini anlamaya çalışmaktır. Kötülük diye açıklayacağımız bir kavram var ise bu, ne zihnin ne de bedenün özgür ve verimli bir şekilde işlev görmediği, organizmanın hastalıklı durumudur (Hampshire, 1951:107). Bu nedenle duygularımızı iyi tanımak ruhsal sağlığımızı korumak adına büyük önem taşımaktadır. Tabiatın bir parçası olarak duyguların belli bir nedensellik yasasına göre işlediğinin bilincinde olan insan, duygularını iyi ve kötü nitelemekten ziyade onların nedenlerini öğrenir. Duygularının nedenlerini öğrenen insan da, duygularını daha iyi tanıyacaktır. Duygularını gerçek anlamda tanıyan kişi, daha özgür, daha güçlü ve insan sağlığı için önemli olan yön olarak, daha sevinçli olacaktır (Lenoir, 2020:90). Peki, Spinoza duyguların tanımını nasıl yapmaktadır?

Spinoza'ya göre duygu, insanın dış dünyayla olan ilişkisi sonucu(etkin-edilgin) ortaya çıkan ve insanın davranışları üzerinde büyük rol oynama gücüne sahip olan bir güçtür. Duygulanış ise, bedenün etkin ve edilgin oluşunu arttıran veya azaltan, tamamlamasına veya eksilmesine sebep olan duygulanışlarının fikirlerine denir (Spinoza, 2014:131). Diğer bir deyişle duygulanış, bedenün eyleme gücünü arttırıp veya azaltan, güç veren veya azaltan, bedenün değişik hallerini ve bu haller hakkındaki zihinde fikirlerin oluşmasına olanak veren etkidir (Türkmen, 2018:6). Bu nedenle beden, ruhun eyleme gücünü arttıran ve azaltan birçok şekilde duygulanmış olabilir (Spinoza, 2014:131). Örneğin, işe muhtaç olan bir işçi, işe alındığını öğrendiğinde eyleme gücü artarken buna paralel olarak ruhu da etkin bir hal alır. Çünkü beden eyleme gücünü arttıran bir duygulanış yaşamıştır. Tam tersi çok sevdiği bir yakının ölüm haberini alan kişi ise eyleme gücünü azaltan bir duygulanış yaşayacaktır.

Duygulanışlar, bedenün eyleme gücünü arttıran (etkin) veya azaltan (edilgin) etkiler olduğuna göre, ruhumuz da etkin ve edilgin olmak durumundadır. Ruhumuz, etkin olduğunda, zihin upuygun fikirlere sahip olur. Tersine ruhumuz edilgin olduğunda da ruh, upuygun fikirlerden yoksundur. Upuygun neden, var olan bir şeyin kendi kendisine açık ve seçik olarak tanınan neden iken upuygun olmayan neden ise yalnız başına ve varlığı (eseri) bilinmeyen

neden olarak tanımlanmaktadır (Spinoza, 2014:130). Spinoza, upuygun ve upuygun olmayan nedenlerin açıklamasını yaptıktan sonra etkin ve edilgin ile ilgili açıklamalarını şu şekilde dile getirmektedir.

“Bizde veya bizim dışımızda, bizim upuygun nedeni olduğumuz bir şey meydana geldiği zaman etkili(aktif), bizde içten ya da dıştan ancak kısmi olarak parçalı nedeni olduğumuz bir şey meydana geldiği zaman edilgin(pasif) denir.” (Spinoza, 2014:131).

Ruhumuzda upuygun olmayan fikirlerin çokluğu, ruhun pasif oluşuna, upuygun fikirlerin çokluğu da ruhun aktif halinin yoğunluğuna işaret eder (Spinoza, 2014:132). Spinoza’ya göre bizi biz yapan şeyler varlığımızın başlangıcından itibaren dış dünyayla olan iletişimimiz sonucunda bizi etkilemiş ve içimizde çok farklı duygular yaratmış karşılaşmalardır. Bu karşılaşmalar farklı nitelikte olabilir. Örneğin iyi bir karşılaşma yaşadığımız durumlarda ruhumuzun etkin duruma geçişi ve buna bağlı olarak yaşadığı sevinç, tam tersi kötü bir karşılaşmada ise ruhun bundan olumsuz etkilenmesi karşısında yaşadığı kederi görebiliriz. Tabiatımıza uygun olan uyumlu bir karşılaşma sonucunda eyleme gücümüzü artarken, buna bağlı olarak sevinç, güven, sevgi duygularına sahip oluruz. Tam tersi, bizi derinden etkileyen, değersizleştiren, ruhumuzu rahatsız eden bir karşılaşma ise eyleme gücümüzü azaltır ve bizi hüzün, korku, suçluluk hissi, nefret gibi duyguları hissetmemize neden olur (Lenoir, 2020:91). Beden, duygulanışlar aracılığıyla eyleme gücü artıp azalırken, ruh ise upuygun bilgilere sahip olduğunda eyleme gücü artıp, upuygun olmayan bilgilere sahip olduğunda eyleme gücü azalmaktadır. Bu eyleme gücünün artıran ve azaltan etkilere bağlı olarak ruh ve beden belli duygulara sahip olur. Bu duygularda aynı şekilde etkilenmelere bağlı olarak eyleme gücümüzü arttırıp azaltan duygular olacaktır. Eyleme gücümüzü arttıran (sevinç), azaltan(keder) veya yaşamımızı devam ettirme gücüne (arzu) sahip olan duygular ve bu duygulara bağlı olarak oluşan diğer duygularımız üç başlık altında incelenmektedir.

#### **2.2.2.1.1.Arzu, Sevinç ve Keder**

Duygusal bir varlık olan insan, zamanın belli dilimlerinde hayata bağlı, mutlu, sevgi dolu ve sürekli olumlu düşüncelere sahip olurken, diğer taraftan tamamen karamsar, varoluşsal problemlere sahip, yaşamın anlam ve amacının bir anlam ifade etmediği düşüncelerle yaşamak durumunda kaldığı zamanlarda olmuştur. Eyleme gücümüzü arttıran duygular bizi yaşama bağlarken, eyleme gücümüz azaltan bu duygular ise yaşamla



bağlarımızı koparmaya sebep olmaktadır. Spinoza, eyleme gücümüzü arttıran ve azaltan tüm bu duyguları, arzu, sevinç ve keder duyguları altında inceler.

Spinoza'ya göre arzu, “İnsanın kendisinde verilmiş olan herhangi bir duygulanışla bir şey yapması gerektirilmiş olarak düşünülmesi bakımından, o insanın özüdür” (Spinoza, Etika, 2014:180). Canlıların hayatını sürdürmek için sahip oldukları güç, yani conatus'tur. Conatus, “Her şeyin kendi varlığında sürüp gitmek için yaptığı çaba, o şeyin fiili özü dışında bir şey değildir” (Spinoza, 2014:138). Bu çaba bizi hayata bağlar ve yaşamamızın amacını oluşturur. Varlığını ortadan kaldırmaya çalışan tüm olumsuzluklara karşı savaşıma ve koruma güdüsünü oluşturur. Bu güdü, tüm varlığımızla değişimi gerçekleştirecek tek etkidir (Lenoir, 2020:99). Bu nedenle bizi değiştirmeyi başaran ve varlığımızı korumamızı sağlayıp bizi hayata bağlayan tek güç bizim var oluş çabamızdır. “Her varlığın kendi varlığında sürüp gitmek için yaptığı bu çaba (conatus), sonlu bir zamanı değil, sonu belirsiz bir zamanı kuşatır” (Spinoza, 2014:138). Çünkü sonlu bir varlık olan insan, ne zaman öleceğini bilmiş olsaydı böyle bir çaba sergileyemeyebilirdi. Bu nedenle bu çabanın sonsuz bir zamanı kuşatması zorunlu bir sonuçtur. “Conatus yalnızca ruha çevrildiği zaman “irade” hem ruh hem bedene çevrildiği zaman “iştah” adını alır. Arzu ise iştah olup, bu iştahın sahip olduğu tüm bilgiye sahip olmaktır. Böylece biz bir şeyin iyi olduğunu düşündüğümüz için onu arzulamayız, aksine onu isteyip arzu ettiğimiz için onun iyi olduğunu düşünürüz” (Spinoza, 2014:139). Örneğin arkadaşlık kurduğumuz kişi, biz onun arkadaşlığını arzuladığımız için o kişi bizim için iyi kategorisinde yer alır. Yani iyi olan birini sırf iyi olduğu için arzulamayız. Buna olanak sağlayan sadece arzumuzdur. Bu yüzden Spinoza arzu'nun iyiyi istemede önemli rol oynadığını belirtir.

Freud'un kurmuş olduğu psikanaliz sisteminde Spinoza'nın etkilerini görmek mümkündür. Duygusal yaşam, evrensel bilinçsiz bir dürtü ya da kendini koruma eğilimine dayalı olarak algılanır. Bu dürtüdeki herhangi bir hayal kırıklığının, bilinçli yaşamımızda acı verici bir rahatsızlık olarak kendini göstermesi gerektiğine inanmalarından hareketle Spinoza'nın conatus kavramı ile psikanalizin kurucusu olan Sigmund Freud'un ortaya atmış olduğu “libido” kavramının benzer olduğunu görebiliriz (Hampshire, 1951:106-107). Freud kendisine yöneltilen bir soruda kurmuş olduğu psikanaliz sisteminde Spinoza'nın katkısını şu sözlerle dile getirmektedir.

“Lothar Bickel adında psikanaliz meraklısı bir Spinozacı, bir mektup yazarak Freud'a ortaya koyduğu düşüncelerinde Spinoza'ya ne kadar borçlu olduğunu ve onun adını ise neden bu kadar az andığını sorar. Freud'un bu soruya verdiği cevap manidardır: “Spinoza doktrinine tamamen bağlı olduğumu kabul ediyorum. Onun adını anmam için bir neden yoktu. Çünkü ben, hipotezlerimi onun bir yapıtımdan

değil, onun yaratmış olduğu entelektüel iklimden yola çıkarak tasarladım. Dahası, kendime felsefi bir meşruiyet aramıyorum” (Cihan, 2013:116).

Freud’a ilham kaynağı olan Spinoza, psikanalizin gelişmesinde önemli bir rol oynamıştır. Buradan günümüz dünyasında psikanalistlerin kullandığı “libido” kavramı, felsefi sağaltımda kullanılacak olan “conatus” ile ortak olarak insan sağlığını tedavisinde etkin rol oynayacaktır. Conatus, yaşama arzumuz, bizi hayata bağlayan güç ve varlığımızı devam ettirmek için içimizde bulunan bir potansiyel iken sevinç, bir nesneye veya kişiye eyleme gücümüzü arttıran duygudur (Lenoir, 2020:94).

Sevinç, insanın daha az bir yetkinlikten daha büyük bir yetkinliğe geçişi sağlayan bir duygudur (Spinoza, 2014:182). Ruhu daha büyük bir yetkinliğe geçiren tutkudur (Spinoza, 2014:140). Sevinç, var kalma çabamızın (conatus) aktif olan yanımızı oluşturur. Sevince sahip olan bir beden, her şeyi yapabilecek güce sahip olur. Sevgi ise bir dış nedenin fikri ile birlikte olan sevinçtir (Spinoza, 2014:142). Sevinç duyan bir kimse eyleme gücü arttığı gibi, ruhun olumlu düşünme gücü de aynı oranda artacaktır. Kendi yaşamını olumlu düşüncelerle doldurma şansı ancak sevinçli bir ruh haline sahip olunca elde edebilir. Bu sevinç, bedenin diğer varlıklarla karşılaşması sonucu oluşan yani dış nedenlerden dolayı var olan sevinçlerdir. Dış nedenlerin etkisiyle ortaya çıkan sevinçleri şu şekilde sıralayabiliriz: Sevgi, sempati, özverili olma, iltifat, abartma, umut etme, güven, beklenmeyen iyi bir şeyin ortaya çıkışıyla sevinme gibi duygulardır (Erdemli, 2013:123). Tüm bu duygular eyleme gücümüzü arttırıp bizi hayata bağlamaktadır.

Keder, insanın içinde bulunduğu daha büyük bir yetkinlikten daha az bir yetkinliğe geçişidir (Spinoza, 2014:182). Yani ruhu daha az yetkin kılan, eyleme gücü azaltan ve insanı edilgin kılan bir tutkudur (Spinoza, 2014:140). Bu duygu nefretin nesnesi olup eyleme gücünü azaltan ve kişiyi üzüntüye iten bir duygudur. Nefret ise bir dış nedenin düşüncesiyle (fikri) birlikte var olan kederdir (Spinoza, 2014:142). Keder, vücudun direncini düşüren insanı ruhsal ve bedensel hastalıklara sürükleyen olumsuz bir duygudur. Kedere maruz kalan beden tüm gücünü yitirip pasif bir duruma geçer (Lenoir, 2020:94). Kederli bir ruh hali tüm aktif duygularımızı söndürüp, bizi pasif bir ruh haline büründürür. Bizi pasif duruma sürükleyen kederleri iç ve dış olarak iki başlık altınca açıklayabiliriz.

“Dış nedenlere bağlı olarak ortaya çıkan kederler: Kin, antipati, alay etme, aşağı görme, kıskançlık, korku, umutsuzluk, umut etme bir şeyin gerçekleşmemesinden duyulan acı, merhamet.

Nedeni kendimizde bulunan sevinç ve kederler: İç huzuru, çökkünlük y a da pişmanlık, gurur (kibir) ve çekingenlik (kendine güvenin aşırı derecede azlığı) onur, utanma” (Erdemli, 2013:123).<sup>3</sup>

Duygularımız bizi biz yapan etkenlerdir. Bu nedenle duygularımızın kaynağını ve nedeninin ne olduğunu bilmek, onlarla ilgili olumlu veya olumsuz bir durumda ne yapmamız gerektiği konusunda yöntem sunar. Duygularımızın etki oranını bizim duygulanış oranımız belirlemektedir. Bu nedenle duygulanışın oranı ile duyguların etki derecesi arasında bir paralellik vardır. Yani ne kadar yoğun bir duygulanış yaşanılırsa, sevinç, keder hatta arzu duygusu da o kadar büyük olacaktır (Spinoza, 2014:159). Dışarıdan gelen etkileme gücü, duygunun yoğunluğunu oluşturur. Spinoza’ya göre, “Ruh kendi gücünü ve bedenin gücünü azaltan veya indiren şeyi hayal etmekten nefret eder” (Spinoza, 2014:141). Bu nedenle zihnimiz, beden in eyleme gücünü arttıran şeyleri düşünmeli, beden in eyleme gücünü azaltan şeyleri ise düşünmekten kaçınmalıdır. Bu conatus kavramı için zorunludur. Çünkü conatus, varlığımızı koruyup, eyleme gücümüzü canlı tutan şeyleri yapmalı, varlığımızı tehdit edip eyleme gücümüzü azaltan şeylerden kaçınmamız gerektiğini söyler. Bu nedenle varlığımızı devam ettirmek adına zorunlu olarak bunları yapmamız gerekmektedir (Balanuye, 2012:145). Bunları yaparken hayal gücünün etkisinden ayrıca faydalanılmalıdır. Duygulanışların yanında eyleme gücünü arttırıp azaltan diğer etken de hayal gücüdür.

#### **2.2.2.1.2.Çağrışım Ve Hayal Gücü**

Çağrışım, iki veya daha fazla bileşen arasındaki bağlantının adıdır. Bilinçteki öğeler, iradenin onları birbiriyle ilişkilendirmesine karşı koymasına rağmen, birbiriyle ilişkili olan psikolojik bir fenomendir (Cevizci, 2011:101). Hayal gücü, daha önce yaşanılan bir durumu tekrar hayal ederek o duyguyu hissedebilme yetisidir. Spinoza’nın kullandığı bu model, çağdaş psikolojinin çağrışım modelinin temelini oluşturmaktadır. Çağrışım, hayal gücü yoluyla geçmiş duygulanımları tekrar gündeme getirerek onların sebep olduğu olumsuzlukları ortadan kaldırma yöntemidir. Felsefi sağaltımda bu modeli kullanmak, çağdaş psikoterapiden farklı olarak geçmiş yaşantıları kişi üzerindeki etkisini yitirmesine yardımcı olmaktan ziyade, geçmiş duygular ile mevcut duyguların anlamları üzerinde tartışma şansı yaratması açısından önem arz etmektedir.

Spinoza’ya göre sevgi veya nefret ile ilgili herhangi bir duygulanış yaşadığımızda, o duygulanışı şu an hayal edersek ruhumuzu ve bedenimiz aynı oranda etkilenecektir.

<sup>3</sup> Spinoza Etica adlı eserinin üçüncü bölümünde duygulanışlarını ayrıntılı bir şekilde incelemektedir. Biz bu kısımda onları ayrıntılı bir şekilde incelemek yerine başlıklar halinde verdik. Bunu yapmamızdaki temel amaç konunun dışına çıkmamak ve sınırları korumaktır. Detaylı bilgi için bkz:180-196

“Bedenimizi veya ruhumuz daha önce sevgi ve nefret duygularından aynı anda duygulanmışsa, zamanın hangi diliminde olursa olsun, bu duygulardan biriyle tekrardan duygulanırsa, diğeriyle de duygulanacaktır” (Spinoza, 2014:142). Sevginin kötü bir durumdan dolayı olumsuz etkilenişi hayal etmek, bizi hüznendirir. Sevginin üstün geldiğini hayal etmek ise bizde sevindirir (Balanuye, 2012:148). Aynı şekilde bir nesne bizi aynı anda hem sevindirebilir hem de üzebilir.

“Eğer bir objede her zaman ruhumuzda sevinç doğuran başka objeye benzer bir şey olduğunu hayal edersek, her zaman bize keder vermekte olan bu objeyi aynı zamanda hem severiz hem de ondan nefret ederiz.” (Spinoza, 2014:144).

Spinoza bu önermesiyle hayal gücümüz sayesinde olumsuz duyguları, olumlu duygularımıza dönüştürme yöntemini bize göstermektedir. Gerçekten de insan olarak, sahip olduğumuz olumsuz duygular yüzünden, düşünme ve çıkarım yapma yetimizin de bozulduğunu görmekteyiz. Buna bağlı olarak bu duygularımız, ileriki safhalarda depresyon ve ağır travmatik durumlara dönüşebilmektedir. Oysaki Spinoza'nın bize gösterdiği ve felsefi sağaltımın da bu olumsuzluklarla nasıl baş edilmesi gerektiğiyle ilgili çabası, bu durumları engelleme yönünde olacaktır. Spinoza daha ileri giderek geçmiş ve gelecek ile ilgili sevinç ve kederi de bu hayal gücü yoluyla elde edebileceğimizi söyler. İnsan mevcut olan bir şeyin hayaliyle olduğu kadar geçmiş ve gelecekte var olmasını düşündüğü bir şeyin hayaliyle de sevinebilir. Aynı şartlar altında kederlenebilir de (Spinoza, 2014:144). Bu hayal gücü ile yaşadığımız olayları gelecekte tekrar yaşayabileceğimiz ihtimalini düşünmemiz, bizde sevinç ve kederle tekrar duygulanışları yaşatacaktır.

“Bizi sevince götürdüğünü hayal ettiğimiz her şeyin meydana gelmesini sağlamaya çalışırız: ona karşıt olduğunu ya da kedere götürdüğünü hayal ettiğimiz her şeyi de uzaklaştırmaya ya da onu yok etmeye çalışırız” (Spinoza, 2014:152).

İçimizdeki bu itki, insanlar arasındaki ilişkimize de yansımaktadır. İnsanları sevindiren bir şeyi veya sevinçle karşılayacaklarını hayal ettiğimiz her şeyi yapmak için elimizden geleni yapmaya çalışacağız. İnsanların sevmeyeceğini veya nefretle karşılayacaklarını hayal ettiğimiz her şeyi de yapmaktan da uzak duracağız (Spinoza, 2014:153). Böylece duygularımızı hayal gücümüz sayesinde olumsuz bir durumdan olumlu bir hale dönüştürebiliriz. Aynı şekilde olumlu bir durumu, olumsuz bir durumu hayal ederek

kederlenebiliriz. İki duyguda insanın sahip olduğu bir duygudur. Duyguların niteliğinden ziyade, duyguların doğasını tanımak bizi sağlıklı bir şekilde yaşamaya götürür.

Nefret veya sevgi karşılıklı olunca artan bir duygudur. Birine karşı nefret duygusunu beslediğinizde ve bu karşılıklı bir hal alınca daha büyük bir nefrete dönüşecektir. Aynı şekilde birini sevdiğinizde ve bu sevgi karşılıklı bir hal alınca daha büyük bir sevgiye hatta “aşk” dediğimiz duyguya dönüşür. Sevginin yoğunluğu insan sağlığına zarar vermezken, nefret söz konusu olunca bu durum değişebilir. Ancak Spinoza felsefesinde eyleme gücümüzü azaltan bu duygular daha güçlü bir duyguyla sağaltılabilir.

“Ruha nispet edilmesi bakımından bir duygulanış ancak yaşadığımız duygulanışa karşıt ve ondan kuvvetli bir duygulanışın fikri ile azaltılabilir ya da kaldırılabilir. Zira bize etki yapan ya da bizim edilgin olmamıza sebep olan bir duygulanış ancak kendisine karşıt (önceki önerme) ve ondan daha kuvvetli bir duygulanışla yani (duygulanışların genel tanımı) etki aldığımız (edilgin olduğumuz) ve kendisine karşıt duygulanıştan daha kuvvetli bir duygulanışın fikriyle azaltılabilir ya da kaldırılabilir” (Spinoza, 2014:205).

Spinoza kin duygusunu açıklarken, kinin nasıl oluştuğunu ve nasıl ortadan kaldırılacağını da göstermektedir. Ona göre kin duygusu eyleme gücümüzü azaltan ve bizim yetkinliğimizi düşüren bir duygu olarak ortaya çıkmaktadır. Kin, karşılıklı olunca artan sevgi yoluyla ortadan kalkıp yok olan bir duygudur. Kin’in büyüklüğü kişinin duygusal yapısına daha yıkıcı bir etkiye yol açmaktadır. Ancak kin duygusuna sahip olan birey, bunu yok etmek istediği zaman sevgi duygusuyla, kin ortadan kalkacak yerini sevgiye bırakacaktır. Aynı şekilde birine karşı duyulan büyük bir sevgi kin ile dolduğu zaman sevgi yerini nefrete bırakacaktır.

“Eğer birisi (sevgi büsbütün kaybolacak gibi) sevilen bu şeye karşı kin beslemeye başlarsa, ona karşı bir sebeple sanki hiç sevmemiş kadar kin besleyecektir ve eskiden sevgisi ne kadar büyükse şimdi de kini o kadar büyük olacaktır.” (Spinoza, 2014:159-160).

“Sevgisinin büsbütün yendiği kin, sevgi halini alır ve sevgi bu sebeple, kendisinden önce bir kin bulunmayan sevgiden daha büyük olur.” (Spinoza, 2014:164).

Sevgi hem büyüyen hem de olumsuz duyguları ortadan kaldıran etki gücüne sahiptir. Bir duygu, daha güçlü olan bir duygu tarafından kısıtlanabilir veya ortadan kaldırılabilir. Yani bir nefreti, ıstırabı ya da korkuyu, sırf muhakeme ederek değil, bir sevinç, umut yeşerterek ortadan kaldırabilirsiniz (Lenoir, 2020:99). Günlük yaşamda bizi pasif duruma getiren nefret ve kin gibi duygulardan kurtulmak için sevginin gücüne sığınmak gereklidir. Çünkü aksi bir durumda bu duygular ruhsal problemler yaşamamıza ve daha ileri düzeydeki rahatsızlıklarla

karşı karşıya kalmamıza sebep olabilir. Günümüz dünyasında Psikoterapi Spinoza'nın duygular ile ilgili görüşlerini haklı çıkarmaktadır. Var olan sorunların özellikle depresyon olarak adlandırılan bir hastalığın nedenini olumsuz duygu ve düşüncelere bağlı bir zihin durumu olarak açıklamaktadır. Ayrıca duygu ve düşünce sağlığının hastalık seviyesine gelmeden iyileştirmeyi öngören felsefi sağaltım alanında da Spinoza, olumsuz duygulanışlar karşısında bireyin tutumunu ve bu duyguların nasıl kontrol edilmesi gerektiğiyle ilgili yöntem sunmaktadır.

### 2.2.2.1.3.Duyguların Tedavisi

Doğal halde bulunan her insan, kendi ihtiyaçlarını giderme, tutkularını tatmin etme ve gücünü arttırmayı amaç edinmektedir. Bu nedenle öncelikli olarak kendi menfaatlerini öne çıkarma ve bunları koruma söz konudur. Doğa durumunda olan bu insan, duygular söz konusu olduğunda da içgüdüsel olarak hareket eder. Sevdiklerini korur, sevmediklerini veya nefret ettiklerini de yok etmeye çalışır. “İnsan bedeninin kendi kendini koruması için, pek çok sayıda başka cisimlere ihtiyacı vardır” (Spinoza, 2014:229). Bu nedenle tutkularının esiri olan insanlar, güvenlik ihtiyacı hissettikleri için, bir arada yaşama ihtiyacı duyarlar (Lenoir, 2020:54). Bu gerekliliklerin bilincinde olan tüm insanların, kendi zevklerini, canlılıklarını arttırmak ve hayatta kalabilmek için karşılıklı yardımlaşmanın gerekli olduğunu kabul etmeleri gerekiyor. Tüm insanları ortak amaçlar doğrultusunda bir araya getiren ve toplum olarak belli düzen ve uyum ile birlikte yaşamalarını sağlayan her şey faydalıdır (Hacıfevzioğlu, 2018:213). Spinoza, insanların ahenk içinde halinde yaşamlarını sağlayan şeyin akıl olduğunu ve buna bağlı olarak da bunun iyi olduğunu söyler. Ancak akıldan kaynaklı olarak ahenksizlik uyandıran şeye de kötü demiştir (Spinoza, 2014:230). Her insan kendisine faydalı olan yani iyi olan şeyi ne kadar çok ararsa, işte o zaman insanlar birbirlerine çok faydalı olurlar. Çünkü bir insana diğer insanlar kadar yararlı hiçbir şey yoktur (Hampshire, 1951:137). İnsan, var olmak için başka şeylere, başka ilişkilere ve eylemde bulunan başka bireylere ihtiyaç duyar. İnsan, yalnız başına yaşayabilen bir varlık olmaktan ziyade yaşamını devam ettirebilmek için diğer insanlara ihtiyaç duyduğu için toplumsal bir varlıktır. İnsanın diğer insanlar arasındaki kurduğu ilişki, ahlaki temeller üzerinde karşılıklı bir etkileşim şeklinde ortak olmalıdır. Bu etkileşimi insanlara, yaşam alanı sunmaktadır. Çünkü yaşam, insanın kendini, varlığını ve yaşantılarını gerçekleştirdiği alandır. Atilla erdemli, yaşam ile ilgili görüşleri şu şekilde dile getirmektedir:

“Yaşamak uğraş vermektir. Yaşama varlığını sürdürme ve kendini gerçekleştirme, kendini ortaya koyma kavgasıdır. Yaşama, insan bütüne katıldığı zaman boş bir uğraş olmaktan çıkar, insana mutluluk veren, sevinç veren, yetkinleştiren bir etkinlik olur” (Erdemli, 2013:122).

Spinoza, yaşamı boyunca, düşünme gücü vasıtasıyla insanların sahte görünümlere sahip olduğunu ancak insanların bu sahteliklere karşı memnuniyet duymalarına karşılık, insanları mutlu kılacak pozitif olumlayıcı bir yaşam tarzını amaç edinmiştir (Deleuze, 1988:12). Kişi yalnız başına mutlu olamaz. Onun mutluluğu ruhsal ve bedensel karşılaşmaların vereceği tepkimelerin sonucunda oluşur. Spinoza'ya göre insanın mutluluğu sevdiği insanları, şeyleri mutlu etmekten geçer. Ona göre biz insanlar, karşımızdakinin sevinçle karşılayacağını hayal ettiğimiz tüm şeyleri yapmaya çalışırız. Aynı şekilde insanların nefretle karşılayacaklarını hayal ettiğimiz her şeyi de yapmadan nefret duyup ve bunları yapmaktan kaçınırız (Spinoza, 2014:153). İnsanların tüm çabası gücü yettiği kadar, kendi sevdiği şeyi herkesin sevmesini ve kendisinin nefret ettiği şeyden herkesin nefret etmesi için çalışır (Spinoza, 2014:155). Bizler toplumda yaşayan insanlar için isteyeceğimiz her şeyi kendimiz içinde isteriz ve aynı şekilde kendimiz için istediğimiz her şeyi tüm insanlar içinde isteriz. Çünkü başkalarına keder veren şey bana da keder verir ve başkalarını sevindiren şey beni de sevindirecektir. Ayrıca bir şeyi veya kişiyi sevdiğimizde, gücümüz yettiğinde onun da bizi sevmesi için çok çaba sarf ederiz (Spinoza, 2014:156). Tüm bu duygulanımlar insanların birbiriyle olan olumlu ilişkilerinin oluşmasını istemesinin sonucudur. Ancak insan sadece bu olumlu duygulanımlara sahip değildir. Bunun yanında olumsuz diye nitelendirdiğimiz duygulara da sahiptir. İnsanları birbirleriyle çatışmaya sürükleyen etkenler insanların sahip olduğu pasif duygularıdır (Hampshire, 1951:141). “İnsanlar, insanlar tarafından her zaman övülmek, onaylanmak ve sevilme ister” (Spinoza, 2014:155). Eğer ki bu durum dışında aksi bir durum söz konusu olursa, o zaman da olumsuz duygularımız devreye girer. Ve ruhumuz etkin durumdan edilgin bir duruma geçer. Spinoza *Politik İnceleme* adlı eserinde olumlu ve olumsuz duyguları kısaca şu şekilde açıklamıştır:

“Aslında, bu kesin bir şeydir ve Etika'mızda bunu gösterdik, insanlar zorunlu olarak duygulara tabidirler; öyle bir yaradılıştadırlar ki mutsuz olanlar için acıma, mutlu olanlar için kıskançlık duyarlar; acımadan çok öç alma duygusuna yatkındırlar; üstelik herkes ötekilerin kendi mizacına uygun olarak yaşamasını, kendisi ne hissediyorsa onu hissetmesini ve onun reddettiklerini reddetmesini arzu eder. Bundan şu çıkar ki, herkes aynı şekilde ilk sırada olmak istediğinden aralarında ihtilaflar patlak verir, birbirlerini ezmeye uğraşırlar ve galip gelen kendisi için bir iyilik sağlamaktan çok rakibine verdiği zararla övünür” (Spinoza, 2012:13).

İnsanların sahip olduğu bu duygusal yapı, insanların birbiriyle olan ilişkisinin niteliğini göstermektedir. Bu durum kişiyi duygularını uç noktalarda yaşamaya iter ki bu durum insan sağlığı açısından zararlıdır. İnsanlarla kurulan bu ilişkiler üzerinden oluşan kontrolsüz duygular, bir insanın diğer bir insanla olan etkileşimi, günlük yaşamda yaşanan

duygu karmaşalarının oluşumunu tetikler. Örneğin iyi veya kötü diye nitelendireceğimiz şeyler, duygu durumumuza göre belirlenmektedir. İyilik, sevinci doğurur ve bu iyilik vasıtasıyla insanı sevince götüren her şeye iyi denilebilir. Kötülük ise iyiliğin aksine insanın sevincini azaltan ve insanı kedere boğan her şeydir. İnsanlar iyi olduğuna dair iddia edilen hiçbir şeyi arzu etmez, tersine insanlar bir şeyi arzu ettikleri için onun iyi olduğunu düşünür. Bu nedenle nefret edilen her şeye kötü, sevilen her şeye de iyi denir. Böylece herkes kendi duygulanışına göre hangi şeyin iyi, hangi şeyin en iyi, hangi şeyin kötü, hangi şeyin en kötü olduğuna hükmeder (Spinoza, 2014:161).

İnsanların çoğunlukla yaşadığı güçsüzlük, kararsızlık ve duyguların esiri olma gibi nedenlerinin arkasında akla uygun davranmama ve mantık dışı hareket etme davranışı yatmaktadır. İnsan akıllı, yol gösterici ve belli kurallara uygun eyleme yönüyle hangi duygulanışların birbiriyle uyduğuna ve hangilerinin karşıt olduğunu göstermektedir (Spinoza, 2014:212). Akıl, insan doğasına aykırı olan hiçbir şey istemez. Bu nedenle akıl, kişinin kendi kendisine beslediği olumsuz duygulardan ziyade kendi kendisini sevmesini, kendisine zararlı olanı istemek yerine, gerçekten faydalı olan şeyi aramasını, insan yetkinliğe ulaştıracak tüm unsurlara karşı arzu duymasını ve kendi varlığını korumaya çalışmasını ister (Spinoza, 2014:212). Duygularımızı rasyonel bir nedensellikte kavrayabilmemiz ancak akıl sayesinde mümkün olacaktır. Akıl sayesinde kişi, tutkuların esir edici etkilerini ayırt edebilir ve gücünü koruyabilir (Balanuye, 2012:157). Akıl, herhangi bir şeyi iyi veya kötü olarak nitelendiriyorsa, o, zorunlu olarak iyi veya kötüdür. İnsanlar için iyi olan şey de tabiatlarına uygun bir şekilde yaşamaktır. Bunu başarabilmek için de aklın yasalarına uygun bir şekilde yaşamak gerekmektedir. Hem tabiatlarına uygun bir şekilde hem de akla uygun bir şekilde yaşamalarından dolayı insanlar birbiriyle uyurlar (Spinoza, 2014:222). Bu uyumlar sayesinde insanlar, birbirine zarar vermeden bir arada yaşama fırsatı sunar ve birbirine faydalı olma yolunu açar.

“İnsana, tabiatla Akıl düsturuna göre yaşayan bir insandan daha faydalı hiçbir tekil şey yoktur. Zira bir insana en faydalı olan şey onun tabiatı ile uyuşan şeydir (önerme sonucu, önerme 31) yani (kendiliğinden bilindiği üzere) bu, insandır. Fakat insan yalnız Akıl düsturuna göre yaşadığı zaman, mutlak olarak özünün kanunlarına göre yaşar (tanım 2, bölüm III) ve yalnız bu nispette başka bir insanın tabiatı ile daima zorunlu olarak uyur (önceki önerme); öyle ise tekil şeyler arasında insana insandan daha faydalı bir şey yoktur (Spinoza, 2014:222).”

Spinoza, tüm varlıklar arasında insana insandan daha faydalı bir şeyin olmamasını akla uygun bir şekilde eylemesine bağlamaktadır. Ancak insanların akla göre yaşamaları çok nadirdir. İnsanların çoğu akıl yasalarına uygun yaşamadıkları için birbirlerine karşı zarar



verme ve haset beslemektedir (Spinoza, 2014:223). “Her kim Aklın düsturuna göre yaşarsa, gücü yettiği kadar başkasının kendi hakkındaki kinini, öfkesini, aşağı görmesini sevgi, ya da yüksek gönüllülükle karşılamaya çalışır” (Spinoza, 2014:234). Yani akıl sayesinde, olumsuz duygulara karşı ani tepkiler vermek yerine, ağırbaşlı ve olgun bir şekilde bu durumu karşılama şansını elde ederiz. Bu sadece kötülüğe karşı iyilik değil, kendi iyiliği kadar başkalarının iyiliğini de gözetmenin erdemliliğini oluşturur. Aklın düsturuna göre eyleyen kimsenin, kendisi için istediği iyiliği, başkası için istemesi kişiyi mutlu edecektir. Duyguları tarafından yöneltilen kimse, yaptığı şeyi istesin veya istemesin hiçbir şekilde gerçek anlamda bunu isteyip istemediğini bilemez. Ancak akılla yönetilen kimseler, kendisini memnun edecek şeyleri bilir ve hayatta kendisi için en üstün yeri neyin tuttuğunu bilir ve o şeyi yapar (Spinoza, 2014:249). “Mutlak olarak erdemle işlemek bizde aklın yönetimi altında asıl faydalının aranması ilkesine göre varlığını korumak, işlemek ve yaşamaktan başka bir şey değildir” (Spinoza, 2014:216).

Akıl, insanın sahip olduğu düşünme yeteneği sayesinde bazı inançların doğruluğundan başka inançların doğruluğu yönünde çıkarım yapabilme, doğruları eleştirebilme ve hakikati keşfedebilme yeteneğini (Cevizci, 2011:20) insana kazandırmaktadır. Bu düşünme yeteneği sayesinde insan, hem tanrının bir sıfatına sahip olur hem de dış dünyanın bilgisini sahip olur. Bu bilgi hakikatin, yani tanrının bilgisini elde edene kadar düşüncenin işlevsel sürecinden geçer. Düşünceler gerçek bilginin kapılarını nasıl aralayacaktır?

### **2.2.2.2. Düşünceler**

İnsan dış dünyayla olan ilişkisinde duyguların rolü kadar düşüncenin rolü de büyük önem arz etmektedir. Bedenin diğer varlıklar ile karşılaşmaları sonucunda bedenimizde bizi etkin ve edilgin kılan duygular oluşurken aynı şekilde zihnimizde de bu etkilenmeye bağlı fikirler de düşüncelerimizi oluşturmaktadır. Eyleme gücümüzü arttıran duygular ve fikirler bizi sevinçli kılarken, eyleme gücümüzü azaltan duygularda bizi kederlendirmektedir. Yani her duygunun bir sebebi ve başka bir karşılaşma ve düşünceyle, bu karşılaşmalar ve düşüncelerde bizde farklı duyguların oluşmasını sağlamaktadır. Bu duyguların doğasını anlamak, onları tanımak ve onları doğru tanımlamaktan geçmektedir. Böylece bedenimizde ve zihnimizde var olan olumlu veya olumsuz nitelikte olan duygu ve düşüncelerin neler olduğunu bilip, hangi duygularımız hangi düşüncelere, hangi düşüncelerimizin de hangi duygulara kaynaklık ettiğini daha iyi kavrama şansını yakalamış oluruz. Spinoza’ya göre sonsuz sıfatlara sahip olan Tanrı’nın, yer kaplama ve düşünme sıfatı insanın algılayabileceği nitelikler olduğunu söylemiştik. Yer kaplayan sıfatı bedeninin bir tavrıyla, düşünme ise ruhun

bir tavrıdır. “Tanrı’nın tabiatını belirli ve gerektirilmiş bir tarzda ifade eden bu düşünce tavrı, tanrının ezeli ve ebedi özünü ifade eden sıfatlarından biridir” (Spinoza, 2014:79). Tanrının bir sıfatı olan düşünce, Tanrının düşünen bir varlık olduğunu bize göstermektedir (Spinoza, 2014:79). Düşünce sıfatı, hem gerçeğin bütünlüğünü kavrama kudreti sayesinde düşünür hem de tözün var olma kudretinin bir ifadesi olduğundan dolayı düşünür. Doğanın bir parçası olarak var olan insan zihni, düşünen bir şey değil, Tanrının düşünce sıfatının tavrılarından biridir (Rızk, 2019:124). Bu nedenle, doğanın zorunlu bir parçası olan insan da düşünür (Spinoza, 2014:79).

“İnsanın özü, Tanrının sıfatlarının bazı tavrılarıyla yani düşünme tavrılarıyla kurulmuştur. Bütün bu fikir tabiatça ilkidir; bu fikir bilinince, tabiatça fikrin ilk olduğu başka tavrıların da bu fertte bulunmaları gerekir; o halde İnsan Ruhunun varlığını ilk meydana getiren şey bir fikirdir.” (Spinoza, 2014:87)

Fikir, biçimsel gerçeklik olarak, kendi içinde düşünce sıfatının bir kipidir, yani anlama kudretidir (Rızk, 2019:104). Düşünümsel olan şey, fikir ile fikrin fikri arasındaki birleşimin zemininde kendini gösterir. Tüm varlığı geometrik bir düzlemde açıklayıp, bunları mantıksal olarak kanıtlayan Spinoza’ya göre, düşüncenin içinde fikirlerin üretimi düzenini takip ederek, nedenlerden sonuçlara giden bir sentez içinde gerçekten tamamlanabilir. Düşünce içinde fikirlerin üretildiği düzen ile şeylerin gerçek düzeni arasındaki bağlantıyı belirleyen şey, ontolojik özdeşliktir (Rızk, 2019:108). Bu nedenle düşüncemizin kaynağını bedenimiz oluşturur. Beden ve düşünce arasında var olan bu paralellik, bedenin aracılığıyla, dış dünyayı algılamamızın sonucu oluşan fikirlerin oluşur (Lenoir, 2020:82-83). “Bedenimizde etki gücünü artıran veya eksilten, tamamlayan ya da tutan her şeyin fikri Ruhumuzda düşünme gücü üzerine etkide bulunur” (Spinoza, 2014:139). Dış dünyadaki varlıklarla karşılaşma sonucu oluşan duygular zihinde belli fikirler oluşturur. Bu nedenle fikirlerimizdeki bir değişiklik bedenimizdeki değişikliklere yol açabilir. Düşünen insan, diğer varlıklar ile karşılaşınca belli duygulara sahip olur. Bu duyguların insan zihninde oluşturduğu fikirler, insanın düşünce yetisi ve anlama kudreti sayesinde anlam kazanır. Anlama yetimizi dış dünyayı bu yolla anlamlandırır ve gerçek bilgiye ancak bu yolla ulaşır. Ancak bu fikirler farklı niteliktedirler. Spinoza, insan zihninde upuygun ve yetkin olan her fikrin daima doğru olduğunu, buna karşılık upuygun olmayan, eksik, bulanık, hatalı ve yanlış fikirlerin de ancak bilgi yokluğundan ya da eksikliğinden kaynaklandığını dile getirmektedir (Spinoza, 2014:108). İnsan bu fikirlerin doğruluğunu nasıl bilebilir sorusuna Spinoza “İnsan doğru bir fikre sahip olduğunda bunun bilincindedir. Doğru bir fikre sahip olduğunu bilir ve bilgisinin doğruluğundan şüphe edemez” cevabını verir (Spinoza, 2014:115). Bu bilinçlilik haline de

ancak anlama yeteneğimiz sayesinde ulaşabiliriz. Bu yüzdendir ki varlığımızın en iyi parçası anlama yeteneğimiz oluşturur (Spinoza, 2016:97). Anlama yeteneğimiz, doğuştan var olan anlam kabiliyeti sayesinde, düşünsel araçlar geliştirip, bu araçlar sayesinde başka düşünsel işlere yönelik başka kabiliyetler edinir. Bu işlerden da başka araçlara ve daha ileri düzey bir soruşturma kapasitesine ulaşarak, bilgeliğin zirvesine ulaşana kadar sürekli ilerler (Spinoza, 2015:49). Bu yolculuk esnasında belli yöntem kullanılmaktadır. Çünkü yöntem olmadan bilgeliğin zirvesine ulaşmak güçtür. Spinoza’da bu yöntem düşünümsel bilginin bir yöntemi olduğunu dile getirmektedir. Bu yöntem aracılığıyla, doğru fikirler diğer yanlış algı türlerinden ayrılarak, doğru fikrin ne olduğunu bize sunar. Doğru fikrin doğasını incelemek, kendi anlama yetimizin gücünü anlamamızı ve zihni anlaşılması gereken her şeyi bu doğrultuda terbiye etmemizi sağlar. Son olarak da yardımcı nitelikte belli kurallar göstermek ve oluşturmak şartıyla zihnin boş şeylerle yorulmasının önüne geçmesini sağlar (Spinoza, 2015:51). “Zihin ne kadar çok şey bilirse, gerek kendi gücünü gerekse doğanın düzenini daha iyi anlar. Kendi güçlerini daha iyi anladıkça da kendini daha rahat yönlendirebilir. Doğanın düzenini anladıkça kendini boş işlerden daha rahat alıkoyar” (Spinoza, 2015:52). İnsan düşüncesi sayesinde, doğanın gerçekliğini hem bütününe hem de parçalarına yönelik olarak düşüncede mümkün mertebede yeniden üretebileceği şekilde birleştirip düzenler (Spinoza, 2015:73). “Bir şey ne kadar iyi tanımlanırsa düşüncenin gelişimi o kadar başarılı ve pürüzsüz olacaktır” (Spinoza, 2015:73). Buradan zihnin görevi dış dünyadan var olan arzularımız, tutkularımız ve olumsuz duygularımızın bedenimizi veya ruhumuzu ele geçirmesini ve kendi gücünü azaltan durumları engellemektir. Duyguların, fikirlerin ve algıların doğasını anlama yetisi sayesinde algılamak ve doğru tanımlamak düşüncemizin gelişiminde büyük rol oynamaktadır. Günümüz insanının en büyük sorunlarından biri olan duygu ve düşüncenin hastalığı, Spinoza’nın kullandığı bu yöntem sayesinde iyileşme şansına sahip olacaktır. Vücut hasta olduğunda tedavi edilmesi gereken sadece bedenimiz değildir. Bedenin etki ettiği ve etkilendiği duygu ve düşüncelerimizdir (Lenoir, 2020:83). Bu nedenle tüm amacımız zihnimizin gücünü keşfetmek olmalıdır. Bunun gücünü kavradıktan sonra sorunlara karşı daha etkin bir rol oynarız. Spinoza, “*Anlama Yetisinin Düzeltilmesi Üzerine İnceleme*” adlı eserinde düşüncenin insan yaşamı üzerindeki etkisini şu sözleriyle dile getirmektedir.

“Deneyim bana ortak yaşamda sıklıkla karşılaşılan tüm şeylerin boş ve beyhude olduğunu öğrettikten sonra, korkumun nedeni ve nesnesi tüm şeylerin, zihin bunlar tarafından harekete geçirilmedikçe, kendilerinde ne iyiye ne de kötüye sahip olduğunu görüp, kendisini iletebilir ve de diğer her şey reddedildiğinde zihni tek başına etkileyebilir gerçek bir iyinin olup olmadığını; aslına bakılırsa, keşfi ve

edinmesi bana ebediyen sürekli ve üstün bir neşe verecek bir şeyin olup olmadığını soruşturmaya karar verdim nihayet” (Spinoza, 2015:39).

Bu soruşturma bizi doğru veya yanlış düşüncenin doğasını anlamaya ve araştırmaya itmektedir. Spinoza’ya göre, doğru ve yanlış düşünceler bizde doğruluğun ve yanlışlığın ne olduğu bilgisini oluşturur. Doğru düşünce, dış dünya’da var olan herhangi bir varlık tarafından değil, sadece kendi vasıtasıyla kendi içinde bilinen düşüncedir (Spinoza, 2015:64). Doğru düşüncenin özü kendisinde saklıdır. Onu ancak anlama yetisiyle gün yüzüne çıkarabiliriz (Spinoza, 2015:65). Düşünen bir varlık olan insanın doğasında doğru ve upuygun düşünceler vardır. Upuygun olmayan fikirler oluşturmamızın tek nedeni, bazı düşünceleri zihnimiz bütünüyle, bazılarını da kısmen oluşturan düşünen varlığın parçası olmamızdır. Yani o bilgiye tam anlamıyla sahip olmadığımızdan kaynaklanmaktadır (Spinoza, 2015:66). Doğru düşünme yoluyla biz varlığın doğasını algılayabilir ve bunları aklın gücüyle sentezleyebiliriz. Doğası hakkında sahip olmadığımız bilgiler aldatıcı ve güvenilir değildir. Bu aldatıcı ve güvenilir olmayan bilgiler zihinde önyargılarla ve karışık inançların bulunduğu içinde bir boşluk alanına dönmektedir. Günümüzde varoluşsal boşluklar, inanç sarsılmaları, doğru ancak temelsiz olan düşüncelere sahip olmak ve hayata bir anlam yükleyememek gibi sorunlar yaşamamız, doğru fikirlere ve doğru bilgilere sahip olmamızdan kaynaklanmaktadır. Bunlara çözüm olmak adına Spinoza, kişinin bir filozof ya da dış bir güç tarafından dikte edilen doğruları değil, kendisini, kendi gücünü görebilecek, kuvvetlerini yeniden toplayabilecek ve onları etkin bir şekilde kullanarak, duygusal ve düşünsel hasta olan bir insanı yeniden sıhhatine kavuşturmayı amaçlamaktadır. Söz konusu olan insanın, arzulama yetisi de dâhil olmak üzere duygu ve düşüncelerini doğru bir şekilde tanımasını, bunların gücünü dışsal bir aktarım yoluyla değil, yarar ilkesi üzerinden kişi bunu bizzat yönetebilir ve doğru yöntemlerle kullanabilir (Spinoza, 2015:29). Tanrının düşünce sıfatından oluşan insan, duygu ve düşüncelerin oluşumu, kaynağı ve doğasını anladıktan sonra, duygu ve düşüncesinin olumlama ve olumsuzlama içerdiğinin bilincine varır. Biz bir fikre sahip olduğumuz anda o fikri olumlayarak onun doğru olduğuna dair bir inanç besleriz. İşte bu nedenle duygu ve düşünceleri insan sağlığı açısından ne anlama geldiğini açıkladıktan sonra inanç konusunu ele alacağız. İnanç bizi hayata bağlayan ve yaşamamıza olanak sağlayan bir güçtür.

### 2.2.2.3. İnanç

İnanç, insanın manevi alana, doğaüstü ve doğaötesi olana inanıp, bu güce bağlanmadır (Bolay, 2009:176). Spinoza’ya göre inanç, gerçeklere dayanan ve bir şeyin anlama yetisi dışında, o şeyin düşündüğümüz gibi olmasına kani olmasını sağlayan güçlü bir

kanıttır. Doğru inanç, bize bir şeyin gerçekte ne olduğunu değil, var olması için ona neyin ait olması gerektiğini gösterir (Spinoza, 2015:83). Ait olduğu şeyin hakikati, inancın doğru veya yanlış niteliğini oluşturur. Biz var olmak için Tanrı'ya ait olduğumuz biliriz bu nedenle Tanrı'ya olan inancımızı doğru inanç olarak değerlendiririz. Doğru bir inanca sahip olan kişi, gerçekte Tanrı'yı sevmeye yönelir. Tanrı'yı seven kişi bu inancı sayesinde insanın içinde olan bir şeyi değil, dışında var olan şeyleri akılla algılama yetisine sahip olur (Spinoza, 2015:84). Doğru inanç bize ayrıca iyinin ve kötünün bilgisini sağlar. Kötülüğe sebep olan tüm tutkuları yok edilmesi gerektiğini gösterir (Spinoza, 2015:84). Tutkuları kendi başına kötü olarak nitelendirmek doğru değildir. Tutkulara tıpkı sevinç ve keder gibi insanın sahip olduğu duygular arasındadır. Sadece aklın denetimi dışında olan tutkuların insanın yaşamını olumsuz etkileyeceği için bu tutkuları akıl ile kontrol altına alınması gerekmektedir.

Duygular dış dünya ile etkileşimde olan bedenın, dış nesnelere etkilenmesi sonucu oluştuğu söyledik. Buna bağlı olarak, bedenın dış nesnelere kurduğu ilişki sonucu zihinde de bu duygulanışların fikirleri oluşur. Bu fikirleri de ruh, duygulanışlarına ait fikirlerle kavrar” (Spinoza, 2014:104). Bu fikirler, dış dünyayı algılamamıza sağlayan ve her biri diğerinden farklı niteliklere sahip olan fikirlerdir. “Bizde mutlak olan, yani upuygun ve yetkin olan her fikir doğrudur. Yanlışlık ve hata, upuygun olmayan ya da eksik ve bulanık fikirleri olan bilgi yokluğundan ya da eksikliğinden ibarettir (Spinoza, 2014:108).” Bunun dışında fikrin içerdiğinden başka hiçbir istek, yani hiçbir olumlama veya olumsuzlamadan bahsedemeyiz (Spinoza, 2014:121). Olumsuzlama içeren bir şeye bir sınır, bir son, güçsüzlük ya da benzeri bir nitelik atfettiğimiz için ona "kusurlu" deriz. Çünkü var olan şey zihnimizi "mükemmel" dediğimiz şeyler kadar etkilememesidir (Bennett, 2018:84). “Ruh, elinden geldiği kadar Bedenin etkileme (tesir etme) gücünü arttıran ya da tamamlayan şeyi hayal etmeye çalışır” (Spinoza, 2014:141). Çünkü ruh bedenın etkileme gücünü azaltan şeyleri hayal etmekten nefret eder. Ancak her fikirde niteliği birbirinden farklı olmasına rağmen, tüm fikirlerde ortak olan ve o fikrin doğru olduğuna dair olumlu bir inanç mevcuttur. Örneğin güneş fikrine sahip olmak, bu fikrin içerdiği olumlamalardan biri olduğundan, güneşin dünyadan farklı bir şey olduğuna, güneşin ısı yaydığına vs. inanmak demektir. (Aktaş, 2018:253) Bu inançlar bedenın geçmiş etkilenmelerinden kalan, bedene ait inançlardır. “Birinin bir şeyi sevdiğini hayal etmemiz bizim de o şeyi sevmemize yeterli bir sebeptir” (Aktaş, 2018:256).

Ruh, istemek ya da istememek için hiçbir yetiye sahip değildir, yalnızca tekil istekler yani şu ya da bu olumlama, şu ya da bu olumsuzlama vardır. İşte bu nedenle insan, bu olumlama veya olumsuzlamaya sahip olduğunun farkında değildirler. Bunun nedeni fikirleri, bir şey anlatamayan olgular olarak görmeleridir. Bu nedenle de zihinler belli önyargılarla

doludur. Bir fikrin, fikir olarak algılanması, onun olumlanması ya da olumsuzlanmasını içine aldığı gösterir. Kelimeler, fikirler ya da fikrin içine aldığı olumlama ile karıştırılmamalıdır (Spinoza, 2014:123). Her fikir olumlama veya olumsuzlama olarak ayrılır.<sup>4</sup> Nasıl ki tavşan kalemden farklıysa, tavşanın olumlanması da kalemin olumlamasından farklı olacaktır. Ancak tüm bu farklılıkların ortak olan bir yönü vardır. “Bütün fikirlerle birleşen ve hepsinde ortak olanı ifade eden, yani upuygun olan özü her fikirde bulunması gerektiğini ve aynı sebeple hepsinde aynı olduğunu olumlamadan başka bir şey belirtemez” (Spinoza, 2014:126). Bu olumlama tüm varlıklarda ortak olan ve tüm varlıklarda var olan upuygun öz, yani tanrının fikrinin olumlanmasıdır. Bu da inançtan başka bir şey değildir. İnanç söz konusu olunca insanların zihninde, belli bir yaratıcıya olan bağlılıkları ifade eden bir din olgusu oluşmaktadır. Spinoza insanların zihninde oluşan bu din olgusunu, içinde yaşadığı toplumun sahip olduğu kutsal kitap ve dini otoriteyi eleştirerek yeni bir inanç kavramı oluşturmuştur.

Spinoza *Teolojik Politik İnceleme* adlı eserinde inanç (din) ile akli (felsefe) tamamen birbirinden ayrılması gerektiğini dile getirir. Spinoza inanç ile akli birbirinde ayrı iki alan olarak görmektedir. “Teoloji ve felsefe tamamen farklı amaçlara yönelmiştir ve her biri kendi alanında hüküm sürmelidir. Bu nedenle, aklın teolojinin hâkimiyeti altına sokulması kadar, teolojinin aklın hakimiyetine sokulması da yanlıştır (Spinoza, 2016:17).” Çünkü kutsal yazı ve inanç, akıl yürütemeyen insanlar için gerekli olan 'ahlaki kesinlik' ile ilgilenirken, felsefe ve akıl mantıksal veya matematiksel kesinlikle ilgilenir (Hampshire, 1951:154).

Spinoza, eserinin giriş bölümünde din olgusunun insanda uyandırdığı korku ve umut duygusu aracılığıyla, insanın anlama gücünden uzaklaşıp, hayal gücünün hâkimiyeti altında kaldığını söyler (Spinoza, 2016:16). Çünkü insan, tabiatı gereği belli bir inanç yetisine sahiptir. İnsan, gücünün yetmediği durumlarla karşı karşıya kalınca, doğaüstü bir gücün etkin olabileceğini düşünmektedir ve bu yönde bir inanç sistemi geliştirmektedir. İnsanlar arasında, Tanrısal sıfat aracılığıyla sahip olunan akıl yetisini gölgeleyen ve kişinin doğruyu bulmasının önünde duran pek çok engel vardır (Yalom, 2019:75). Bunlardan en büyüğü de cehalettir. Cehalet bizi gerçek bilgidan alıkoyup, yanlış inanışlara kapılmamıza neden olur. Bu nedenle tanrıyla ilgili cehalet ne kadar büyükse o kadar çok şey tanrıya atfedilir. İnsanlar, bilgilendikçe, bilgisi arttıkça, tanrıya daha az şey yükleyip, tanrının bildiği daha az şey olduğunun farkına varır (Yalom, 2019:96). Dinlerin insanlar üzerindeki en büyük etkisi Tanrının, belli bir zihin, bir can, duygular ve hatta bir bedenle insani gibi özellikler

<sup>4</sup> Spinoza “Etica” adlı eserinde belli bir inanç kavramından söz etmez. O kitabın ikinci bölümünün son socile’inde fikirlerin olumlama ve olumsuzlama gibi ortak nitelikleri olduğunu belirtir. Bizde bu tanımlardan yola çıkarak inancın aslında bir fikrin doğru olarak kabul edildiğine dair bir olumlama olduğunu ele aldık. Daha detaylı incelemek için bkz: Spinoza, Etica:122-127

yüklenilmektedir (Spinoza, 2016:63). Ayrıca dış dünyada meydana gelen doğa olaylarını da “fırtınalar, yer depremleri, hastalıklar ve buna benzer başka kötülükler, bu bahtsızlıkların ancak insanların Tanrılara kötü davrandıkları ve sanki tapınmalarını ihmal ettikleri zaman onlar kızacak olurlarsa meydana geldiği düşüncesini (Spinoza, 2016:70)” de tanrının öfkelenmesiyle ilişkilendirmişlerdir. Böylece kendi düşüncelerini tanrıya yükleyerek, insanlara bunları dayatmaya çalışmışlardır.

“Kendi fikirleri üzerinde ve Tanrıların tabiatını kendi tabiatlarıyla karşılaştırarak hüküm yürütmek suretiyle, insanların türlü düşünme tarzlarına, bunca farklı tapınımlarına göre tasarladıkları şey budur; onların hepsi Tanrıya en hoş görünen tapınma tarzına sahip oldukları ve bundan dolayı da Tanrının lütfunu ve güvencini kazandıkları kanısındadırlar. O tarzda ki, bu varlık, onların her zaman anlamsız arzularını ve doymak bilmez hasisliklerini doyurmak işinde bütün tabiatı hizmetlerinde kullanmaya hazırды. Böylece, bu peşin-hüküm bütün zihinlere derin kökler salan yanlış inancı doğurmuştur (Spinoza, 2014:70).”

Böyle bir inanç sisteminin olduğu ortamda yetişen Spinoza, var olan bu inanç sistemini temelsizliğini Teolojik Politik İnceleme adlı eserinde göstermektedir.<sup>5</sup> Spinoza göre, insanların sahip olduğu bu yanlış inançların kaynağı, umut ve korkudan dolayı kişinin içinde bulunduğu hurafeler çukuru ve bununda tanrısallık hakkında yanlış fikirlere sahip olmasına bağlıdır (Spinoza, 2016:16). İnsan zihni bu nedenle önyargılarla doludur. İnsan bu ön yargılardan ancak aklın gücüyle kurtulabilir. Neyin korkunç, değersiz, cazip veya paha biçilmez olduğuna karar veren şey zihindir, dolayısıyla inanç söz konusu olunca değiştirilmesi gereken şey öncelikle zihindir (Yalom, 2019:34-35). Zihnin gücü sayesinde insan, bu ön yargılardan kurtulabilecek, var olma gücünü(inancını) arttırabilecek ve korku- umut duygularının çatışmasından kurtuluşunu belirleme gücüne sahip olacaktır. Bu doğru düşünme becerilerine sahip her insan hayatını mantıksal bir düzleme oturtabilecektir.

Spinoza, her insanın düşünme ve düşündüğünü ifade etme özgürlüğünün güvence altına alınması gerektiğini vurgular (Spinoza, 2016:17). “Her insana, kanaat özgürlüğünü ve inancın temellerini mizacına göre yorumlama gücünü bırakmak gerekir. Her insanın inancı da yalnızca yaptıklarıyla değerlendirilmelidir: ancak böylece, herkes temiz ve özgür bir yürekle Tanrı'ya itaat edebilecek, yalnızca adaletle yardımseverliğin herkes için bir değeri olacaktır (Spinoza, 2016:50).” Herkes kendi inancının temelini seçmekte özgür olmalıdır ve bu inanç

<sup>5</sup> Spinoza teolojik politik inceleme adlı eserinde, peygamberlik, Peygamberler, Yahudilere tanrısal çağrı, Peygamberlik yeteneği Yahudilere özgü müydü? Tanrısal Yasa, Dini törenler neden ihdas edildi; tarihi anlatılara inanç; bu inanç hangi nedenle ve kimler için gereklidir? Mucizeler, Kutsal Kitap'ın yorumlanması, Tevrat, Yeşu, Hâkimler, Rut, Samuel ve Kralların başkaları tarafından yazıldıklarının gösterilmesi. Sonra da birçok kişi - tarafından mı yoksa tek kişi tarafından nu yazıldıklarının ve yazanın kim olduğunun araştırılması gibi konuları ele alarak tek tek incelemiştir.

yalnızca meyvelerine göre yargılanmalıdır; o zaman her biri Tanrı'ya tüm kalbiyle özgürce itaat ederdi; oysa adalet ve hayırseverlik dışında hiçbir şey alenen onurlandırılmaz (Hampshire, 1951:153). Spinoza bu görüşüyle bireysel inanç sistemini geliştirmeyi amaç edinmektedir. Ancak toplumsal bir varlık olan insan bir arada yaşamak için böyle bir inanç sistemi toplumsal yaşama aykırı bir durum olabilir. Bu nedenle insanları bir arada tutan ortak ihtiyaçları kadar ortak inançlar da olmalarıdır. Ancak bu inançlar insanları yanlış algılardan kurtaran aklını kullanmasına olanak veren bir inanç sistemi olmalıdır. Bunun tam tersi bir durumda eğitimsiz ve akıl yürütmeyenlere ahlak ve inanç, aklın bir gereği olarak öğretilemez; onlara basit ödüller ve cezalar içerdiği için yaratıcı bir şekilde sunulur (Hampshire, 1951:151). Bu nedenle inanç, insanlara zorla dayatılarak edinilecek bir durum değildir. İnanç insanların, kendi doğalarına uygun olan bir bilgiyi (akla uygun) doğru kabul edip, ona bağlanmasını gerektirdiği için inanç dayatılarak değil, içselleştirilerek edinilmelidir. Tüm bunlardan hareketle biz insanlar nasıl bir dünya görüşüne sahip olmalıyız?

### **2.3. Spinoza'nın Dünya Görüşü**

#### **2.3.1. İyi Yaşam Modeli**

Felsefenin çıkış noktası olarak bilinen Antikçağ'dan 20 yüzyıl'a kadar hemen her filozof tarafından "iyi bir yaşam modeli nasıl elde edilir?" sorusunun cevabı sürekli araştırılmıştır. Bu araştırma günümüzde de halen devam etmektedir. Değişen yaşam şartları ve insani ilişkilerin farklılaşması, iyi bir yaşam modelinin belirlenişi üzerinde etkin rol oynamaktadır. Değişen dünya karşısında insanın hayat şartları, yaşam stilleri ve en önemlisi insan düşüncesi değişmektedir. Bu değişimlere bağlı olarak günümüz insanı çoğu zaman, nasıl bir yaşam stili benimseyeceklerini bilemedikleri için mutsuz, umutsuz, huzursuz bir ruh hali içinde kendini bulmaktadırlar ve bu durumdan kurtulmak için çözüm arayışına girmektedir. 21 yüzyıl dünyasında felsefenin pratik yaşama uygulamasını öngören Felsefi Sağaltım, Spinoza'nın insanlara nasıl iyi bir yaşam modelini sunduğunu göstermeye çalışacaktır. Çünkü Spinoza bu alanla ilgili önemli çalışmalar yapmıştır ve bunu hayatına uygulamıştır. Antonia Negri "Eğer Spinozacı olmayacaksak, yaşama umudunu ve felsefeyi yeniden nasıl savunacağız?" diyerek Spinozacı olmanın yaşam üzerindeki önemini belirtmektedir (Negri, 2020:22).

Spinoza insanlara iyi bir yaşam modeli sunarken, insanların özgürlüğünden, buna bağlı olarak erdeminden ve neşe dolu bir yaşam modelinden bahseder. Spinoza da bunu kendi felsefesine, yaşam dünyasına uygulayarak insanlara sunar. Çünkü Pierre Hadot'un da dediği gibi "felsefi yaşama tarzı da aslında filozofun gündelik yaşamdaki tutumunu" yansıtmalıdır



(Hadot, 2011:145). Spinoza'nın hayatı da hem kendi felsefesinin yansıtması hem de insanlara örnek bir yaşam modeli sunmasından dolayı önemlidir. Bu nedenle iyi bir yaşam sürmek için Spinoza'nın yaşam modelini örnek almakta fayda vardır.

Spinoza iyi yaşam modelinden bahsederken, diğer insanların en üstün iyi saydığı servet, itibar ve duyuşal hazlarla dolu bir yaşam modeli gibi açıklamalardan uzak bir tanımlama yapmaktadır (Spinoza, 2015:40). Bunlar büyük bir hırs ve rekabet sonucu elde edildikten sonra hüsrana ve pişmanlıkla sonuçlanmaktadır. Bunların yerine insanlara umut, neşe veren ve gelip geçici olmayan tersine hayatın her evresini mutlulukla dolduran yaşam modelini sunmaktadır. O, "*Anlama Yetisinin Düzeltilmesi Üzerine İnceleme*" adlı eserinde örnek yaşam modelini şu şekilde özetlemektedir:

"1. Çokluğun kavrayışına hitap etmek ve amacımıza ulaşmamıza mani olmayacak her ne varsa onu yapmak. Zira kendimizi olabildiğince çokluğun kavrayış seviyesine göre ayarlarsak, bundan hiç de azımsanmayacak ölçüde fayda sağlarız. Üstelik bu sayede onlarda hakikati daha bir can kulağıyla dinleyecektir.

2. Ancak sağlığı korumaya elverdiği kadarıyla hazların tadına varmak.

3. Son olarak, hayatı ve sağlığı idame ettirmeye ve toplumun amacımızla çelişmeyen göreneklerine ayak uydurmaya elverecek ölçüde para ve mal mülk edinmeye çalışmak (Spinoza, 2015:44)."

Spinoza, iyi bir yaşam modelini bu üç maddeyle özetler. Spinoza'nın en yüksek iyiliğimizi dışsal şeylere bağlı olmayan ve dolayısıyla talihin değişimlerine karşı bağışık olan bir memnuniyet veya huzur durumu olarak tanımlamaktadır. Spinoza'nın temel hedefi en yüksek iyiye ulaşmak olduğu için, öncelikle bu durumu engelleyen özellikle tutkuların, acı veren ve yıkıcı pasif duygulanımların üstesinden gelmeyi içeren bir mutluluk durumuna ulaşmamıza yardım etmeyi amaçlar. Bu düşünme biçimine göre Spinoza'nın, bizi şeylerin gerçek doğası hakkındaki bilgiyle donatarak, bu tutkuların kökenindeki hataları ve kafa karışıklıklarını düzelter ve rasyonalitemizi güçlendirerek, bizi zararlı etkilerine karşı güçlendirerek bu amaçları güvence altına alır (Kısner, 2011:2). Spinoza, insan zihninin gerçek doğasını anlamamızın insan yaşamı üzerinde çok büyük bir önem arz ettiğini vurgulamaktadır. İnsan bunu elde ettiği takdirde hayatında var olan hatalarında nedenini kavramayı öğrenecektir (Spinoza, 2014:62).

Ruh ve bedenden oluşan bir varlık olması bakımından insan, iyi bir yaşama sahip olmak için sağlıklı bir beden ve zihne sahip olmalıdır. Sağlıklı bir zihne ve bedene sahip olmadan iyi bir yaşam sürmemiz mümkün değildir. Bunun yanında Spinoza öncesi çoğu filozof ruh ve beden ayrımında, insan yaşamı üzerinde etkin olan gücün çoğunlukla ruh olduğuna dair görüşler ileri sürmüşlerdir. Buna karşılık Spinoza, ruh ve bedenin birbirini

etkileme güçlerinin eşit ve iki gücünde insan yaşamı üzerinde aynı derecede etki gösterdiğini dile getirir. Ruh ve beden paralelizmini savunduğu için, bedenın sağlığını ruha, ruhun sağlığını da bedene bağlar. Ve iyi bir yaşam, bu iki yetkin gücün sağlıklı oluşuyla mümkün olduğunu söyler. Peki, Ruh ve Beden için iyi veya kötü olan şey nedir? Spinoza bu soruya doğada var olan hiçbir şey düşüklüğe ve kötülüğe yorulacak bir tabiata sahip olmadığını dile getirerek yanıtlar (Spinoza, 2014:130). Doğada var olan hiçbir şey tek başına iyi veya kötü değildir. Her şey bizim kendi imgelememizden dolayı iyi veya kötüdür (Spinoza, 2014:194). Bir şeyi “kötü” diye nitelendirmek sadece o şey hakkındaki bilgi eksikliğimizden kaynaklanmaktadır. Buna bağlı olarak da eyleme gücümüzü azaltan şeylere de kötü diyoruz. Yani eyleme gücümüzü azaltan ve bir şey hakkında yeterli derecede bilgi sahibi olmadığımız durumlar ve şeyler kötü olarak nitelendirilir. İyi diye nitelendirdiğimiz şey ise o şey hakkındaki bilgimiz ve buna bağlı olarak artan eyleme gücümüzdür. Spinoza “*Etica*” adlı eserinde iyi ve kötüyü şu şekilde tanımlamaktadır.

“Varlığımızın korunması için faydalı veya zararlı olan, yani işleme, etki gücümüzü ya arttıran ya da eksilten, ya tamamlayan ya indiren şeye iyi veya kötü diyorum, öyle ise bir şeyin bizi sevinç veya kederle duygulandırması bakımından biz ona iyi veya kötü deriz. Böylece iyi ve kötü bilgisi ya sevinç ya keder fikrinden başka bir şey değildir ki o da zorunlu olarak ya sevinç ya keder duygulanışından çıkar, fakat bu fikir duygulanışla, Ruhun Bedenle bir olduğu tarzda birdir (Spinoza, 2014:206).”

Spinoza da iyi ve kötü, sevinç ve keder ile aynı şeydir. Sevinç, bedenın eyleme gücünü arttıran, bedeni etkin kılan duygu iken, keder ise tam tersine bedenın eyleme gücünü azaltan bir duygudur. Bu nedenle sevinç iyi, keder ise kötü bir duygudur (Spinoza, 2014:230).” Bizi aktif kılan eylemlerimizin çoğu zorunlu olarak neşeye yol açtığını, bu da en yüksek iyiliğe ulaşmanın, faaliyet gücümüzü en çok artırdığından dolayı bize en büyük neşeyi de sağlayacaktır. Böylece eyleme gücümüzü arttıran ve bizi sevindiren şey, ruh ve bedenimiz için iyi, bizi kederlendirip eyleme gücümüzü azaltan tüm şeyler ise kötüdür. Ruh ve beden sağlığımızı koruyup iyi bir yaşam sürmek için iyi şeyler için çabalamalı, kötü şeylerden de kaçınmalıyız.

Bizi yaşama bağlayan en büyük etken arzumuzdur. Yani conatus’tur. Conatus bizim yaşam enerjimiz, yaşama bağlılığımız ve varlığımızı devam ettirme gücümüzdür. “Hiç kimse var olmak, etki yapmak (işlemek) ve yaşamak arzusuna sahip olmadan, yani fiil halinde var olmadan, üstün mutluluk, iyi işlemek ve iyi yaşamak arzuları olamaz (Spinoza, 2014:214).” Hayatımızda bizi sevindiren, sevinçli kılan ve eyleme gücümüzü arttıran tüm şeyler iyi yaşamımız için gerekli etkenlerdir. Tersine bizi üzüp, kederlendiren ve eyleme gücümüzü

azaltan tüm şeyler de kötüdür. Bu nedenle insanlar elinden geldiğince kendi varlığının iyiliğini, yetkinliğini arttırmak için çabalamalıdır. Çünkü tüm insanların iyi bir yaşam sürmek ve gerçek yetkinliğe ulaşmak için ortak amaçları bu olmalıdır.

“Bir şey ne kadar yetkinliğe sahipse, tanrısallığa o kadar katılır ve tanrı'nın yetkinliğini de o kadar ifade eder. Kötüler tanrı'nın bilgisinden kaynaklanan ve anlama yetimizin sınırları içinde bizi tanrının hizmetkârı kıldığı söylenen yegâne şey olan tanrı sevgisinden yoksundur. Nitekim kötüler tanrıyı bilmemelerinden ötürü Usta'nın elinde, bilinçsizce işleyen ve bu yolda bozulan birer alet gibiyken, iyilerse bilinçli olarak işler ve işledikçe daha da yetkinleşir” (Spinoza, 2014:135).

Yetkinleşmek insanı kötülük ve düşüklüklerden kurtarıp, iyi bir yaşam için gerekli tüm imkânları insana sunduğu için insanların en önemli amacı bu yetkinliğe ulaşmak olmalıdır.

İyi yaşama sahip olmak için ikinci adım ise insanın doğasına uygun bir şekilde eylemesidir. Spinoza'nın insana bakış açısı, diğer varlıklara olan bakış açısından farklı değildir. O insanı evrende üstün ve farklı bir yere koymaz. İnsan diğer varlıklardan ne üstün ne de farklıdır. İnsan var olan bu doğanın bir parçasıdır. Doğada var olan her varlık doğasına göre eyleyebilir. İnsanda doğanın bir parçası olduğu için, kendi doğasını iyi tanımalı ve buna bağlı olarak da doğasına uygun bir şekilde eylemelidir.<sup>6</sup> “Zihin ne kadar çok şey bilirse, gerek kendi güçlerine gerekse de doğanın düzenini o kadar iyi anlar. Kendi güçlerini daha iyi anladıkça kendini daha rahat yönlendirebilir ve kendine kılavuzluk edecek kurallar koyabilir. Doğanın düzenini daha iyi anladıkça da kendini boş işlerden daha rahat alıkoyabilir” (Spinoza, 2015:52). Spinoza böylece insanın yüce iyiye ulaşmasını, doğasını tanıyıp gerçekleştirmesini ve kendini mükemmelleştirmeye eşleştirir. İnsan, kendisini böyle bir mükemmelliğe götürecek araçları aramaya teşvik edilir ve bu hedefe ulaşmasının tüm araçları olabilir. Bu araçlara sahip olan insan, doğasına uygun eyledikçe kötü durumlardan uzaklaşacaktır ve neşeye dolu bir zihne sahip olacaktır. Neşeye dolan bir zihin mükemmelleşme yolunda ilerleyecektir. Faaliyetimiz arttığı için buna bağlı olarak mükemmelliğimiz de artar (Kısner, 2011: 78).

“İnsan mükemmelliğinin bu en yüksek durumuna geçen kişi, en yüksek sevinçten etkilenir ” (Spinoza, 2014:282). Spinoza, bu neşeyi, en yüksek mutluluk daha özel olarak bir tür kendinden hoşnutluk olarak tanımlar (Kısner, 2011:77). Kendinden hoşnutluk, yaşamdan

<sup>6</sup> Spinoza'nın bu görüşü günümüz insanının en büyük problemidir. Çünkü insan kendi doğasını tanımada yetersiz kaldığı için yaşadığı her durumu kendisinden bağımsız olarak, dış nedenlerden dolayı yaşadığını düşünmektedir. Sebebini bilmediği sorunlara çözüm arayışına girince anlamsızlık, tatminsizlik ve buna bağlı olarak mutsuzluk yaşadığını dile getirmektedir. Spinoza bu noktada öncelikli olarak insanın kendi doğasını tanımamasını ve doğasına uygun bir şekilde eylemesini önermektedir.

hoşnutluk duymanın ilk koşuludur. Kişi kendinden ne kadar hoşnutsa, yaşama o kadar sıkı bağlarla bağlanır, eyleme gücü o kadar artar ve buna bağlı olarak neşe dolu bir yaşam sürer.

İşte gerçek iyilik, yüce iyilik de böyle bir doğanın çeşitli zevklerine ulaşmaktır (Kısner, 2011:75). En yüksek iyiye ulaşarak zihinsel gücümüzü artırmak, bedensel gücümüzü de tam olarak aynı şekilde artırmak demektir. Başka bir deyişle, zekâyı mükemmelleştirmeye karşılık gelen bedensel durumları mükemmelleştirmedi. Bu, zihin yeterli fikirlere sahip olduğunda vücudun en güçlü ve mükemmel olduğu sonucuna varır. Bu mükemmelliğe ulaşmak, ruhun üstün iyiliği olan Tanrı bilgisidir ve Tanrıyı bilmek en büyük mükemmellik (Spinoza, 2014:217). “Fani şeylere yönelen sevginin kötülükle vuku bulmasında, buna karşılık ezeli ve ebedi bir şeye karşı duyulan sevginin ise zihni sadece neşeyle beslenir<sup>7</sup> (Spinoza, 2015:42).” Tanrı’yı bilmeye ilgili bedensel aktivite, muhtemelen beyinlerimizin aktivitesi, genellikle bedensel gücümüzle ilişkilendirdiğimiz diğer şeylerden daha büyük aktiviteyi temsil eder. Örneğin sağlam sağlık, fiziksel güç veya kendini savunma yeteneği (Kısner, 2011:78).

Zihninde ve bedeninde ahengi yakalamayı başaran insanlar, birbirleriyle uyuma halinde yaşarlar. Bu uyuma içinde yaşayan insanlar kendilerinin sahip oldukları güzelliklere başkalarının da ulaşmasını isterler. Çünkü sonsuz mutluluğa ulaşmanın yolu budur. İnsanın mutluluğu diğer insanlarla bağlantılı olduğu için sonsuz mutluluğa ulaşmanın yolu çok kişinin yetkinliğe ulaşması için çabalamaktan geçer (Merkit, 2020:25). Her insan, doğasını tanıdıkça doğayla uyum içinde olacaktır ve diğer insanlarla da uyum içinde yaşayacaktır. İnsanlar uyum içinde yaşamalarını devam ettirmedeki önemli güç de akıl’dır. Akıl insanlara ahenk içinde yaşamayı ve kendileri için iyi olan tüm şeyleri yapmalarını sağlar. Akla uygun eylememek ise insanlar arasında ahenksizlik uyandırır bu da kötüdür (Spinoza, 2014:230).

Akıl böylece hem zihinsel gücümüzü artırır hem de pratik anlamda, dostluklar kurarak, başkalarına nezaketle davranmamızı ve onlara katılarak bizi dünyaya aktif bir şekilde katılmaya yönlendirerek, faaliyetimizi artırır (Kısner, 2011:5). Akıl bize dış dünya ile ilgili tüm bilgileri anlamayı ve onları hayatımıza sağlıklı bir şekilde uygulamayı sağlar. Spinoza “*Anlama Yetisinin Düzeltilmesi Üzerine İnceleme*” adlı eserinde bilimlerin önemini şu şekilde açıklamaktadır:

“1. Doğayı böyle bir doğa edinmeye elverecek denli anlamak

<sup>7</sup> Spinoza bu görüşüyle kendi ateistlikle suçlayan insanlara karşı tanrıya duyulan sevginin insan zihnine getirdiği neşe kaynağı olduğunu göstermektedir.

2. Mümkün olduğunca çok kişinin olağanca kolaylık ve itikatla bu amaca erişmesini sağlayacak bir toplumsal düzen tesis etmek.
3. Ahlak felsefesi ve dahi çocukların eğitimi konusunda dikkate alınmalı; ayrıca bu amaca ulaşmada sağlık bilimi hiç de azımsanmayacak bir öneme sahiptir.
4. Bütün tıp bilimi geliştirilip inceltilmelidir
5. Mekanik bilimini hiçbir surette azımsamamak gerekir (Spinoza, 2015:43).”

Tüm bilimleri aynı çatı altında toplayan Spinoza, insanın bu bilimleri bilmesinin önemini bize anlatmak niyetindedir. Çünkü insan ne kadar az Şey bilirse Tanrıya o kadar çok Şey yükleyecektir. Ancak ne kadar bilgi sahibi olursa, Tanrıya o kadar az Şey yükleyecektir.<sup>8</sup> Spinoza’ ya göre bu bilimlere sahip olan insan, aynı amaca doğru yönelir. Bu amaçta onları gerçek yetkinliğe ulaştıracak olan tanrı bilgisidir.

Tanrı bilgisine erişen kişi en yüksek mutluluğa erişmiş olur. Böylece insanlar her Şeyden önce kendi yetkinliğine ulaşmayı ve anlama yetisini mümkün olduğunca düzeltmeyi buna bağlı olarak da anlama yetisini saflaştıracak yöntemlerine sahip olmak isterler (Spinoza, 2015:43). Anlama yetisini saflaştırmayı başaran kişi Tanrı’yı, duygu ve düşüncelerini ve de aklın gücüyle ayırt etmeyi başarır. Böylece insanı yanlışlıklara sürükleyen, doğasına uygun olmayan bir Şekilde eylemesine neden olan duygu ve düşünceler aklın yardımıyla doğasına uygun bir Şekilde düzenlerler. Akla uygun bir Şekilde yaşayan kişi de kendisi için sürekli iyi olanı yani faydalı olanı isteyecektir. Bu da erdeme göre yaşamak demektir, yani bilmek demektir.

“Erdem ve g deyince ben aynı Şeyi anlıyorum; yani insana atfedilmesi bakımından erdem, sırf kendi tabiatının kanunlarıyla tanınabilen bazı Şeyleri yapmak gücüne sahip olmak bakımından, insanın özü ya da tabiatıdır (Spinoza, 2014:201).”

Erdeme göre yaşamak, aklın düsturuna uygun bir Şekilde, kişi için asıl yararlı olanın aranması, varlığını korunması ve yaşamaktan başka bir Şey değildir (Spinoza, 2014:216). Kişi, kendisi için yararlı olanı aramaya ve varlığını korumaya ne kadar çok zen gösterirse o kadar güç sahibi olur. Ne kadar çok güç sahibi olursak o kadar çok erdem kazanırız. Tersine, kişi kendisi için faydalı olandan ve varlığını korumaktan ne kadar kaçınırsa o kadar güçsüz olur. (Spinoza, 2014:214). Ve buna bağlı olarak da daha az erdem sahibi olur. Öyleyse erdem peşinde koşan bir kimsenin gücü, conatus’unun gücüne bağlıdır. Ne kadar erdemli olmak istiyorsak o kadar zgr olmalıyız, ne kadar zgr olmak istiyorsak da conatus’umuzu yani varlığımızı korumak için o kadar abalmalıyız.

<sup>8</sup> Spinoza’nın amacı insanların tanrıyla iletişimi koparmak veya onları tanrıdan uzaklaştırmak değildir. İnsanların aklını kullanmaları ve doğadaki tüm bilgilere sahip olabilecek güçlerinin olduğunun farkına vardırmasıdır. Bunu başaran insan isteklerini tanrıya sunmak yerine çabalayıp kendi gücüyle erişebilmelerini sağlamaktır.

### 2.3.2. Özgür İnsan Modeli

Spinoza özgürlüğü ontolojik bir temelle açıklamaktadır. Salt kendi doğasının zorunluluğuyla var olup eyleyen özgürken, başka bir şey tarafından var olmaya ve eylemeye belirlenmiş olan ise zorlanmış varlıktır (Spinoza, 2014:295). Ona göre özgür olan varlık, zorunlu olarak vardır. O, “*Etica*” adlı eserinde “sırf kendi tabiatının zorunluluğuyla var olan ve etkinliği yalnız kendisi ile gerektirilmiş bulunan şeye özgür diyorum” (Spinoza, 2014:32). Bununla özgürlüğün tanımını Tanrıya atfederek açıklamaktadır. Doğa (Tanrı) dış etkenlerde hiçbir şeyden etkilenmeden ve hiçbir şey gerektirilmeden kendi kendisinin doğasını belirlediği için özgürdür. Tanrının uzam ve düşünce sıfatından oluşan insan ise sonlu sınırlı bir varlık olduğu için, diğer varlıklarla etkileşiminden dolayı eylemleri her daim gerektirilmiştir (Scruton, 2002:97). Bu nedenle insan dış etkenlerden gelen etkiler ile karşılaştığı için özgür irade sahibi değildir. Çünkü dışsal bir zorlama söz konusudur. Ancak içsel bir belirlenmişlik ile gelen etkiler insanın özgür olduğunu gösterir. Bu içten gelen etkiler ve belirlenimler insanın doğasına uygun ve özgür bir şekilde eylemesine yardımcı olur.

İnsan da tıpkı diğer varlıklar gibi, parçası olduğu doğanın yasalarına uymak zorundadır. Çünkü Spinoza da insan, diğer canlılardan üstün veya farklı bir konumda değildir. Oda tıpkı diğer canlılarla bir ve aynı değerdedir. Bu nedenle insanın özgürlüğü Doğa (Tanrı) gibi olmayacaktır. Ancak insan, diğer varlıklarda farklı olarak bedeninin karmaşık yapısından ve aklın gücü sayesinde özgür bir varlık olabilir. İnsan bu akıl ve anlama yetisi sayesinde hangi eylemlerin hangi nedenlerden dolayı ortaya çıktığını veya eylemlerin kökenini ne olduğunun bilincine varmasını sağlar. Bu özgürlük Doğa (Tanrı)’nın sahip olduğu gibi bir özgürlük değildir. İçsel bir belirlenime sahip olan kısmi bir özgürlüktür. Ancak insan, bu kısmi özgürlüğünün farkında değildir. Kendi yapıp etmelerini özgür iradesiyle gerçekleştirdiğini düşünür. Spinoza, insanların bu sanı’sını 58 mektubunda şu örnekle açıklamaktadır:

“Bir taş ona itici kuvvet veren dışsal bir nedenden sabit miktarda hareket kazanır ve bu itici kuvvet sonlandığında da zorunlu bir biçimde hareket etmeyi sürdürür. Taşın harekette kalması zorlamadır ama bunun nedeni zorunlu olması değil, dışsal nedenden gelen itici güçle tanımlanması gerekmesidir. Burada taş için söz konusu olan şey, yapısal bakımdan ne kadar karmaşık, işlevsel bakımdan ne kadar çeşitli olursa olsun her tekil şey için geçerli kabul edilmelidir. Zira her tekil şey dışsal bir neden tarafından belli ve belirli bir şekilde var olmaya ve eylemeye belirlenir. Şimdi bu taş sadece çabasının bilincinde olduğu ve katiyen kayıtsız olmadığı için, kuşkusuz tamamen özgür olduğunu ve başka herhangi bir nedenden ötürü değil, yalnız kendisi öyle istiyor diye hareketini sürdürdüğünü düşünecektir. İşte insanların sahip olmakla böbürlendikleri insani özgürlük de böyledir. Ve sadece iştahlarının bilincinde, onları belirleyen nedenlerdense habersiz olmalarına dayanır. Bir bebek süt içmeyi, öfkeli bir adam intikam almayı ve korkak ise kaçmayı vb.” (Spinoza, 2014:295).

Bu durum insanlarda apriori bir şekilde mevcuttur. Bundan dolayıdır ki insanlar çelişkili duygulara sahip olunca iyiyi görüp kötünün peşinde giderler ve bu tercihlerinde özgür olduklarına inanırlar (Spinoza, 2014:295-296). Bu yönüyle insanlar, yanılığ içinde yaşarlar. İnsan, eylemleri belirlenmiş bir varlıktır. Bu nedenle eylemleri belirlenmiş olan bir varlığın özgürlüğünden bahsetmek de mümkün değildir. Peki, Spinoza’da insan nasıl özgür olabilir? Spinoza, insanların ancak akıl yoluyla eylemlerinin nedenlerinin farkına vardığı anda özgürlüğü anlayabileceğini söyler. Eylemlerinin altında yatan nedenlerin farkında olan insan nedenler, belirlenimler ve duygusal tepkiler arasındaki ilişkinin de farkına varır. Bu nedenle var olan nedenlerin, insan tahakkümü üzerindeki etkisi azalır.

Spinoza insanın karmaşıklık ve uyum sağlama yapılarına sahip olması bakımından özgürlük ve güç arasında zorunlu bir ilişki olduğunu dile getirir (Hampshire, 2005:10). İnsan diğer varlıklardan farklı olarak, var olan her değişime ayak uydurabilecek yapıya sahiptir. Bununla insan, değişen durumlar karşısında doğa yasanına uyum sağladıkça ve doğa yasalarına göre eyledikçe özgür olabilir. (Scruton, 2002:98). Bunu başarabilen İnsan, doğadaki tüm varlıklar arasında bir nedensellik ve zorunluluk ilişkisi olduğunu anlar ve olasılıklar üzerinde kafa yormaz. Negatif duyguların önüne geçip, umut, korku vadeden batıl inançlardan etkilenmez. Böylece insan erdem sahibi olur. Erdem sahibi olan her insan tehlikelere karşı her zaman kazanan taraf olsa da, tehlikelerden kendini koruduğu zamanda aynı şekilde kazanan taraf olur (Spinoza, 2014:250). Yani kendisi için iyi olanı istemek kadar, kendine zarar verecek şeylerden kaçınmak da erdem ölçütüdür. Buda değişen Doğa karşısında uyum sağlayan insanın, diğer varlıklardan farkını ortaya koyar. Böylece insan hem kendini zararlardan korur hem de diğer insanlara zarar vermekten kaçınır. Özgür bir insan hiçbir zaman diğer insanlara karşı aldatıcı olmaz, o daima temiz kalple ve iyi niyetle hareket eder (Spinoza, 2014:253). Bu da erdemli olmanın ölçütüdür. O zaman erdem sahibi olan her birey güçlü, güçlü olan her birey özgür, özgür olan her birey de mutlu olacaktır. (Scruton, 2002:100). Spinoza “*Etica*” adlı eserinde özgür insanın, yaşam üzerinde bir bilgelik serüveni olduğunu şu sözleriyle dile getirmektedir:

“Hür bir insan, yani yalnız Aklın emrine göre yaşayan insan ölüm korkusu ile yöneltilmiş değildir, fakat doğrudan doğruya iyi olanı ister yani asıl faydalının aranması ilkesine göre etki yapmak, işlemek, yaşamak, varlığını korumak ister; bundan dolayı, hiçbir şeyi ölümden daha az düşünmez, onun bilgeliği hayat hakkında bir derin düşüncedir (Spinoza, 2014:249).”

Gerçekten de ölüm korkusu insan yaşamı üzerinde birçok olumsuz etkiye sahiptir. Öyle ki insan, ölüm ve ahret yaşamı ile ilgili korkuları yüzünden, bu dünyadaki asıl yaşamını

unutur. Duygularımız, düşüncelerimiz ve davranışlarımızdan dolayı bizi cezalandıracak olan bir Tanrı figürünü hayal ettikçe insan, karamsarlığa ve kedere boğulmaktadır. Oysaki Spinoza, bu görüşüyle insanların yaşamları üzerine eğilmelerinin önemini göstermektedir. O, aklın gücüyle duygu ve düşüncelerimizi ve buna bağlı olarak davranışlarımızı kontrol altına alıp erdemli bir yaşam sürmemizi önermektedir. Yanlış düşüncelerin yanlış inanışları doğurduğunu, yanlış inanışların da yanlış bir yaşam sürmemize neden olduğunu bizlere göstermektedir. İyi bir yaşam modelini insanlara sunan Spinoza, iyiliğe ulaşmanın zorunlu olarak özgürlüğü gerekli kıldığını, öyle ki en yüksek iyiliğe ulaşma amacı, en büyük özgürlüğü elde etmekle eş değer olarak görür. Bu nedenle insanın, özgürlüğe odaklanması gerekmektedir (Kısner, 2011:3). Özgürlük, kişinin kendi gücünden hareket etmesi anlamına gelir, iyilik ise kendi gücünü destekleyen her şeydir. Bu nedenle iyiliğimiz, özgürlüğümüzle yakından bağlantılıdır, çünkü özgür olmak kendi gücümüzle hareket etmek anlamına gelir ve iyilik sadece gücümüzü ilerleten şeydir (Kısner, 2011:13) İyilik, ayrıca erdemi artırmak için yararlı olan şeydir. Bununla, iyi şeyler iyi sayılır çünkü erdemimizi arttırırlar, öyle ki bir şeyin iyi olup olmadığı ve ne dereceye kadar iyi olduğu erdemimizi nasıl artırdığıyla belirlenir. Başka bir deyişle, erdem, iyiliğin ölçüsüdür. (Kısner, 2011:80). Spinoza'ya göre, hem erdem hem de özgürlük, temelde kişinin kendi gücüyle hareket eden faaliyetini içerir. Özgürlük, iyi bir yaşam yani mutluluğa ulaşmak için planlanmış bir yaşam sürmekle bağlantılıdır (Kısner, 2011:12). Özgürlük ve erdem, her ikisi de kişinin kendi gücünden hareket etmeye eşdeğer olduğu için eşittir yani özgürlük aslında erdemdir (Kısner, 2011:80). Bu nedenle yalnızca özgür insanlar diğer insanlara yararlı olurlar ve yalnızca onlar birbirlerine sıkı bir dostluk bağı ile bağlı olurlar. Sadece özgür insanlar aynı dostluk gayreti ile birbirlerine karşılıklı iyilik yapmaya çalışırlar ve bundan dolayı yalnız özgür insanlar birbirlerine çok minnet duyarlar (Spinoza, 2014:252). Böyle bir dostluk ve yardımlaşma bağı ile birbirine bağlanan insanlar, bir arada güven içinde yaşayabilirler. Bu olumlu ilişkilerin gelişiminde insanın dış etkenlerden gelen olumsuz durumların nedenlerinin bilincinde olması yatar. İnsanın özgürleşmesi demek doğanın yasalarını öğrenmesi demektir. Kişi bu yasaları ne kadar çok öğrenirse o kadar bu yasalara bağlı kalır. Bu nedenle insanın bu bilme yetisi en yüksek iyiliği olan Doğa (Tanrıyı) bulana kadar devam eder.

“Her kim kendisini ve kendi duygulanışlarını açık ve seçik olarak bilirse Tanrıyı sever ve kendisini ne kadar iyi bilirse, duygulanışlarını ne kadar iyi bilirse Tanrıyı da o kadar iyi bilir. Ve bu durum insana Sevinç verir (Spinoza, 2014:275).”



Günlük yaşantımızda dış dünyadan gelen olumsuz etkilerle içinde bulunduğumuz durumu öfkeyle, nefretle ve öç alma güdüsüyle karşılık veririz. Ancak Spinoza, bu durumda insanın, şüphesiz sefalet içinde yaşayacağını ve bahtsız olacağını dile getirir. Bunun yerine kişiyi öfkeliendiren veya üzen durumun nedenini apaçık bir şekilde bilinmesi, bu duyguların oluşumunu engelleyebilecek güce sahip olduğunu söyler. Olumsuz duygularının nedenini bilen kişi, bu duyguların niteliğini değiştirme gücüne de erişir. Örneğin, kişi sahip olduğu öfke duygusunu ancak daha güçlü bir duyguyla yani öç almakla yeneceğini düşünür. Ancak bu büyük bir hüsrarla sonuçlanabilir. Bunun yerine kişi öfkesini sevgi ile yenmeye çalışırsa, şüphesiz sevinç ve huzur içinde olacaktır. (Spinoza, 2014:234). Böyle yetkin bir zihin haline erişmiş kişi de Tanrının bilgisine erişmiş olur. Tanrı'yı bilme etkinliği olan "en yüksek erdem" ile birlikte var olur. Buradan, en yüksek iyiye ulaşmak, erdemin en yüksek dereceye yükseltilmesini gerektirir. Eylemlerimizin amacı neşe doğduğuna göre, mutluluğu üretmek için de erdem esastır (Kısner, 2011:80). Spinoza, erdemin, özgürlüğün, mutluluğun ve neşenin birbiriyle ilişkili olduğunu buradan da iyi bir yaşam modeline erişmenin bunları elde etmekten geçtiğini belirtmektedir. Kaliteli bir yaşam konforu bize sağlarken iyi bir yaşam için ruh ve bedenimizin ihtiyaç duyduğu tüm ihtiyaçları da bize sunmaktadır.

## SONUÇ

İnsanın düşünce, duygu ve varoluşsal sağlığını iyileştirmeyi hedefleyen felsefi sağaltım alanında Spinoza'nın katkı payı çok yüksektir. Bu çalışmanın sonunda felsefi sağaltımın ne olduğu, amacı, yöntemleri ve sınırlarını belirlenip, Spinoza felsefesinde bu alanın ne kadar belirgin bir şekilde kendini gösterdiğini ortaya koymuş olduk. İnsanın duygularını, düşüncelerini ve inançlarının kaynağını neler olduğunu inceledik. Spinoza, en genelden en özele tüm varlığı geometrik bir şekilde açıklayan bir filozoftur. İnsanlara iyi ve güçlü bir dünya görüşüne nasıl sahip olması gerektiğini öğreten bir filozoftur. Varlığımızı devam ettirme gücünün önemini, eyleme gücümüzü artıran ve bizi etkin kılan duygunun sevinç getireceğini, sevinçli olunca da özgür ve erdemli olacağımızı söylemektedir. Doğruyu-yanlış, iyiyi-kötüyü, güzeli-çirkini, adaleti-haksızlığı tabiat ötesi bir güçten almak yerine, doğaya yönelmemizi ve doğadaki determinizmi bulmamızı ve anlamamızı öğretir. İnsanın diğer canlılardan üstün veya ayrı bir yeri olmadığını, varlıklar arasında eşit, onlarla bir ve bir arada bir ilişki kurmanın yöntemini ortaya koydu.

Spinoza öncelikle tüm insanların sorgusuz sualsiz inandığı bir yaratıcıyı kendi felsefesinde bilimsel olarak kanıtlayarak Felsefi Sağaltımda yaradan ve insan ile ilgili konulara açıklık getirmektedir. Bunların yanında Ruh beden paralelizmi ile ilgili görüşleri, beden ve ruh sağlığını korumanın insan sağlığı üzerindeki etkisini, duygularını tanımayan veya duygularını doğru tanımlayamayan insanların içinde bulunduğu durumu neden sağlıklı bir şekilde ifade edemediklerini, hangi duygularımızın hangi düşüncelerimize sebep olduğunu hangi düşüncelerimizin de hangi duygulara sebep olduğunu gün yüzüne çıkarmaktadır. Doğru düşüncenin yanlış düşüncelerden nasıl ayrıldığını, eyleme gücümüzü azaltan duygularla nasıl başa çıkmamız gerektiğini öğretir. İnsanların sahip olduğu tüm tutkuları, arzuları, heyecanları ve aşırılıkları aklın yönetiminde kullanılmasını öngörerek insanların nasıl özgürleşmesini gerektiğini ortaya koydu. Özgürlük anlayışına farklı bir perspektif kazandıran Spinoza, bizi tutsak eden tüm duygu durumlarından arınıp, doğanın yasasına uygun davrandığımız takdirde özgürleşmemizin mümkün olduğunu söyler. Spinoza'nın Felsefi Sağaltıma katkı sağladığı en büyük şey, sorunlarımızın nedenlerini bulmanın yanı sıra nasıl mutlu ve özgür olmamızın yollarını da göstermesidir diyebiliriz. Spinoza böylelikle bakış açımızı değiştirerek bizi daha mutlu ve özgür kılan bir dünya görüşü edinmemizi sağlamaktadır.

Spinoza üzerine yaptığımız bu çalışma diğer filozoflar üzerine de yapılabilir. Örneğin antikçağdan, ortaçağdan ve modern çağdaki filozoflar üzerinden de felsefi sağaltım yapılabilir. Çünkü felsefenin temel amacı insanları duygusal, düşünsel ve davranışsal

süreçlerini iyileştirmektir. Tüm felsefe tarihi bu bakımdan insanın kendisini duygusal, düşünsel ve davranışsal iyileştirmesi için bir yardımcı sistemdir. Bu sistemin ortak özelliği de mutluluğu amaçlamalarıdır. Spinoza gibi diğer filozoflarda mutluluğu amaçladıkları için diğer filozoflar üzerinde de felsefi sağaltım çalışmaları yapılabilir.

Spinoza ve felsefi sağaltımın birleşimiyle aydınlanan bu çalışma günümüzde birçok insanın sorunlarına çözüm olmasını ve insan sağlığı üzerinde Spinoza'nın sağaltıcı etkisini gözle görülür bir şekilde kendini göstermesini diliyorum. Spinoza üzerine yapılacak olan çalışmaların çoğunun da, insan sağlığına katkı sağlayacağını, dolayısıyla birçok insanın bu alandaki araştırmalarına Spinoza'cı tedavinin destek olmasını temenni ediyorum.

## KAYNAKÇA

- Aktaş, A. (2018). Spinoza'nın Duygu Teorisine Eleştirel Bir Yaklaşım: Duygular, İnançlar ve İnsanın Özgürlüğü . *Beytül Hikme An International Journal Of Philosophy* .
- Altunbaşak, İ. (2019). Bir Felsefi Danışmanlık Yöntemi Olarak Nermi Uygur'un Bunalımıyla Hesaplaşması. *Düşünme Dergisi* (14).
- Balanuye, Ç. (2019, kasım 24). *Duyguların Filozofu Spinoza*. (F. S. Derneği, Dü.) youtube: <https://fksd.org.tr/2019/11/24/duygularin-filozofu-spinoza/etkinlik/> adresinden alınmıştır
- Balanuye, Ç. (2012). *Spinoza: Hakikat İfadesi*. İstanbul: Say Yayınları.
- Balanuye, Ç. (2019). *Spinoza'nın Sevinci Nereden Geliyor*. İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Bennett, J. (2018). *Benedict Spinoza. Ethics Demonstrated in Geometrical Order*. 05 05, 2021 tarihinde google: <https://quotebanq.wpcomstaging.com/wp-content/uploads/2018/06/Ethics-Demonstrated-in-Geometrical-Order.pdf> adresinden alındı
- Birgül, O. G. (2016). *Spinoza Felsefesi Bağlamında Paralelizm Tartışmaları*. Yüksek Lisans Tezi, Malatya.
- Blass, R. B. (1996). The 'Person' in Philosophical Counselling vs. Psychotherapy and the Possibility of. *Journal of Applied Philosophy* , 13 ( 3), 279-296.
- Bolay, S. H. (2009). *Felsefe Doktrinleri ve Terimleri Sözlüğü*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Bozkurt, Ö. (2011). *Yaşayan Felsefe*. Ankara: otto yayın.
- Brenifier, O. (2020). *Philosophical Consultation*. Fransa: Independently published.
- Brenifier, O. (2020). *The Art of Philosophical Practice*. Fransa: Independently published.
- C.Schuster, S. (1991). Philosophical Counseling. *Journal of Applied Philosophy* , 8 (2), 219-223.
- Cevizci, A. (2011). *Felsefe Sözlüğü*. İstanbul: say yay.
- Cevizci, A. (2012). *Felsefe Tarihi*. istanbul: say yayınları.

- Cihan, M. (2013). Spinoza Felsefesinin Etkileri: Spinozacılığın Farklı Dönem ve Alanlardaki Yansımaları. *Beytulhikme An International Journal of Philosophy* , 3 (1), 106-137.
- Deleuze, G. (1988). *Spinoza:Practical Philosophy*. (B. R. Hurley, Çev.) San Fransisco: City Light Books.
- Dewall, D. G. (2017). *Psikoloji*. (A. D. Batıgün, Çev.) Ankara: Palme yayınları.
- Elif Nur BOZER, A. K. (2016). *Eğitim Bilimlerinden Yansımalar*. Konya: Çizgi Kitabevi Yayınları.
- Erdemli, A. (2013). Spinoza'nın Ahlak Anlayışı. *Felsefe Arşivi* (27).
- Filiz, Ş. (2020, Kasım 30). Felsefi Danışmanlık Tanıtım Günleri 1. *web* . Antalya.
- Filiz, Ş. (2018). *Felsefl Sağaltım*. İstanbul: Pales Yayınları.
- Frunza, S. (2019). From Philosopher's Fight With Everyone. *Analele Universităţii din Bucureşti - Seria Filosofie* , XVIII (1), 3-27.
- Hacıfevzioğlu, A. U. (2018). Spinoza'nın Düşünce ve İfade Özgürlüğü Kavrayışı. M. Günay içinde, *Stoa Felsefesi* (s. 209-222). Konya: Çizgi Kitapevi.
- Hadot, P. (2011). *Yaşam İçin Felsefe*. İstanbul: Pinhan Yayıncılık.
- Hampshire, S. (1951). *Spinoza*. London: penguin books.
- Hampshire, S. (2005). *Spinoza and Spinonizm*. New York: Oxford University Press.
- Hansen, J. T. (2014). *Philosophical Issues in Counseling and Psychotherapy*. New York: Rowman & Littlefield.
- Kenny, A. (2017). *Modern Felsefenin Yükselişi* (Cilt 3). (V. Uzundağ, Çev.) İstanbul: Küre Yayınları.
- Kısner, M. J. (2011). *Spinoza on Human Freedom* . New York, Amerika Birleşik Devletleri: Cambridge University Press.
- Lahav, R. (1993). Using Analytic Philosophy in Philosophic. *Journal of Applied Philosophy* , 10 (2), 243-251.

- Lenoir, F. (2020). *Spinoza Mucizesi*. (A. Sümer, Çev.) İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Marinoff, L. (2004). *Felsefe Terapisi*. (E. SÖKMEN, Çev.) İstanbul: Gendaş Kültür.
- Marinoff, L. (2002). *Philosophical Practice*. San Diaego: Academic Press.
- Merkit, N. (2020). *Spinoza ve Nietzsche'nin Felsefesinde İyi Yaşam İdeali*. Doktora Tezi, Erciyes Üniversitesi, Felsefe Anabilim Dalı, Kayseri.
- Nadler, S. (2018). *Spinoza: Bir Yaşam*. (A. D. Başekim, Çev.) İstanbul: İletişim Yayınları.
- Negri, A. (2020). *Aykırı Spinoza*. (N. Ç. Canaslan, Çev.) İstanbul: Zoe Kitap.
- Öztürk, O. (1989). *Psikanaliz ve Psikoterap*. İstanbul: Evrim yayınları.
- Ralte, J. Z. (tarih yok). Introduction to Philosophical Counselling. *Introduction to Philosophical Counselling* .
- Reijen, M. v. (2019). Spinoza'nın Duygu Felsefesi. Ruh Hazırdır Ama Ten Güçlüdür. C. B. Akal içinde, *Spinoza Daima* (s. 39-53). İstanbul: Zoe Yayıncılık.
- Rızık, H. (2019). *Spinoza'yı Anlamak*. (I. Ergüden, Çev.) İstanbul: İletişim Yayınları.
- Sallie A Marston, J. P. ( 2005). *Reserchgate*. 5 12, 2021 tarihinde Google:  
[https://www.researchgate.net/publication/237405538\\_Human\\_Geography\\_Without\\_Scale](https://www.researchgate.net/publication/237405538_Human_Geography_Without_Scale)  
 adresinden alındı
- Scruton, R. (2002). *Spinoza*. (C. Atila, Çev.) İstanbul: Altın Kitaplar Yayıncılık.
- Spinoza. (2015). *Anlama Yetisinin Düzeltilmesi Üzerine İnceleme*. (E. Ayhan, Çev.) Ankara: Dost yayınevi.
- Spinoza. (2014). *Etika*. (H. Z. ÜLKEN, Çev.) Ankara: Dost.
- Spinoza. (2015). *Kısa İnceleme*. Ankara: Dost Yayınları.
- Spinoza. (2014). *Mektuplar*. Ankara: Dost Yayınları.
- Spinoza. (2012). *Politik İnceleme*. Ankara: Dost Yayınları.
- Spinoza. (2016). *Teolojik Politik İnceleme*. (C. B.-R. Ergün, Çev.) Ankara: Dost Yayınları.

- Störig, H. (2000). *İlk Çağ Felsefesi Hint Çin Yunan*. (Ö. C. Güngören, Çev.) İstanbul: Yol Yayınları.
- Tarhan, E. (2019). *Descartes ve Spinoza Felsefesinde Ruh-Beden İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Mersin.
- Türkmen, S. (2018). *Aşkın Ontolojisi*. İstanbul: İthaki Yayınları.
- Yalkın, D. E. (2020). *Uygulamalı Felsefeye Giriş*. İstanbul: Denavend Yayınları.
- Yalom, I. D. (2019). *Spinoza'nın Problemi*. (Z. Babayiğit, Çev.) İstanbul: pegasus yayınları.
- Yılmaz, Ç. (2013). *Spinoza'da Tanrı ve İnsan*. Yüksek Lisans Tezi, Denizli.
- Zeybek, G. (2019). Sokratik Sorgulama Yöntemi ile "Ohm Kanunu" Konusunun Öğretimi. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi* , 5 (1), 53-63.

## ÖZGEÇMİŞ

<b>Adı ve SOYADI</b>	Ceylan ORUÇÇİFTÇİ
<b>Doğum Yeri Ve Tarihi</b>	Şanlıurfa/Merkez 10.07.1992
<b>Mezun Olduğu Lise</b>	Esentepe İMKB Lisesi
<b>Lisans Diploması</b>	Muş Alparslan Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Felsefe Bölümü
<b>Yüksek Lisans Diploması</b>	Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
<b>Tez/Dönem Projesi Konusu</b>	Spinoza'da Felsefi Sağaltımın İmkânları
<b>Yabancı Dil/Diller</b>	İngilizce
<b>Yayınlar</b>	-14. TÜFÖB Lisans Öğrencileri Kongresi Sunulan Bildiri: “J.J. Rousseau'da İnsan Ve Yabancılaşma” Mayıs 2014, Ankara/TÜRKİYE -II. Uluslar Arası Dil Düşünce Ve Din Bilimleri Sempozyumu Sunulan Bilgi: “Felsefi Sağaltım Ve Psikoterapi Arasındaki İlişki” 24-26 Eylül 2020 Mardin/ TÜRKİYE
<b>Çalıştığı Kurumlar</b>	Şanlıurfa Özel Fizyon Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi(2016-2020)
<b>Sertifikalar/ Katıldığı Seminerler</b>	-Rehberlik Sertifikası (2016) Erzurum/Türkiye -Rehabilitasyon Merkezinde Psikolog Olmak(2018) İstanbul/Türkiye -Engelli Anne-Engelli Çocuk Sempozyumu (2021) Bartın/ Türkiye
<b>E-posta</b>	corucciftci@outlook.com.tr