

Bir Terapist Olarak Epikouros ve Bir Terapi Yöntemi Olarak Epikourosçuluk

Epicurus as a Therapist and Epicureanism as a Therapeutic Method

AHMET FARUK ÇAĞLAR 

İstanbul Medeniyet University

Received: 01.09.2025 | Accepted: 29.12.2025

Abstract: In ancient Greece, philosophy was seen as a life practice that would lead to happiness. However, Greek philosophers differed in their views on the content of happiness. Moreover, the most powerful and pervasive element in the Socratic tradition is the idea that the role of philosophy is to provide rational foundations for individual happiness. When we remember that Epicurus considered himself a member of this tradition and Socrates its pioneer, it becomes clearer that Epicurus also viewed philosophy as essential for happiness and spiritual health, and that he perceived the philosopher as a kind of mental health practitioner. According to Epicurus, to achieve spiritual serenity and lead a happy life, one must engage in philosophy throughout one's life. In this article, the suggestions of Epicurean philosophy that can form the basis of a modern psychological treatment method will be presented, and it will be argued that the philosopher's suggestions for a happy life can provide new opportunities for the modern individual to overcome some of his psychological problems.

Keywords: Ancient Greece, Hellenistic period, happiness, pleasure, Epicurus, spiritual serenity, mental health, modern therapy methods.



Giriş

Uzmanların “bilinen en eski edebi metin” olarak nitelediği (Bottero, 2024, s. 17), kökleri M.Ö. 18. yüzyıla dayanan Gılgamış Destanı’nda, can dostu Enkidu’nun ölümüne şahitlik eden Gılgamış aynı akıbetin kendisini de beklediği gerçeğini fark ettiğinde büyük bir korkuya kapılır. Ölüm korkusuyla yemeden içmeden kesilen Gılgamış, insanlar arasında ölümsüzlüğün yalnızca kendisine bahşedildiğine inanılan atası Utnapiştım’i aramaya koyulur (Duralı, 2007, s. 53). Ancak kahramanımız destan boyunca hikâye edilen tüm çabalarına rağmen aradığı sonsuz yaşamı hiçbir yerde bulamayacağını çok geçmeden anlayacak, adım adım ölüme yaklaştığını kabul etmek zorunda kalacaktır. Yolculuğu sırasında karşılaştığı, bir deniz kıyısında bağcılık ve şarap üreticiliği yapan Siduru bu acı gerçeği ona şu kelimelerle hatırlatır: “*Aradığın yaşamı hiçbir zaman bulamayacaksın. Tanrılar insanı yarattıktan onun payına ölümü ayırdılar. Sonsuzluğu ise kendilerine sakladılar. Sana gelince, boşuna giden şeyler ye! Sabaktan akşama, akşamdan sabaha kadar ye, iç, eğlen. (...) Çünkü bu, insanoğlunun almyazısıdır.*” (Gezgin, 2022, s. 197). Benzer bir önerinin yüz yıllar sonra hazcı filozoflar tarafından da yapılacağı bu aşamada akılda tutulmalıdır. Bununla birlikte, ölüm korkusu dolayısıyla yaşama sevincini yitiren Gılgamış, kendisine yapılan, yiyip içip eğlenerek gününü gün etme önerisini pek yerinde bulmamış görünür: “*Sevdiğim Endiku toprağa karışmışken, ben de ölüp toprağa karışacağımı biliyorken, nasıl susarım, nasıl yerimde durabilirim?*” Gılgamış, insan ölümün soğuk nefesini her an enseinde hissediyorken nasıl olur da eğlenmeye ve huzur içinde yaşamaya devam edebilir, idrak edememektedir. Ancak insan(lık) için yapılabilecek bir şey yoktur, insanın ölümün kaçınılmazlığını hazmetmesi, bilinç içeriklerini ve yaşam pratiklerini bu amansız gerçeklik uyarınca düzenlemesi ve/veya inşa etmesi gerekmektedir. Belki de bu nedenle Gılgamış’tan yüz yıllarca sonra yaşamış birçok filozof felsefeyi “ölüme hazırlık” veya “ölmeyi öğrenme” olarak tanımlamıştır (Platon, 2012, 64-64b, 67e-68). Platon’dan Seneca’ya, Montaigne’den Karl Jaspers’e kadar birçok filozof için felsefe aynı şekilde, her şeyden önce, insanın günün birinde öleceğini biliyorken sahip olduğu yegâne yaşam imkânını nasıl en doğru şekilde değerlendirebileceği üzerine düşünmesi etkinliğidir. Nitekim bazı temel farklılıklarla birlikte Epikourosçuluk da bu düşünce üzerinde yükselmiş görünmektedir. Epikouros, insanın içten içe duyduğu ölüm korkusuyla veya ölümden sonra



cezalandırılacağı kaygısıyla benimsediği birçok inanç ve eylemin ona bu dünyayı dar ettiği, yaşama imkânını gerektirdiği gibi değerlendirememesine yol açtığı kanaatindedir. Bu çerçevede onun düşüncesi, belirli açılardan Gılgamış Destanı'ndaki Siduru'nun öğütlerine benzemektedir; o, insana ölümü mümkün olduğunca hatırandan/hayatından çıkarıp âni yaşamasını, yaşamından mümkün olduğunca ve fakat ölçülü bir şekilde keyif almasını, ölüm korkusuyla ve/veya ölümden sonraki hayata dair kaygılarıyla bu dünyadaki hayatını cehenneme çevirmemesini tavsiye etmektedir. Bu makalede Epikourosçuluğun söz konusu görüşleri ele alınacak, iyi ve bunun sonucu olarak elde edilmesi umulan mutlu yaşamın sürdürülebilmesinde Epikouros'un önerilerinin modern birey için makul bir çıkış noktası sağlayıp sağlayamayacağı tartışılacaktır. Zira öte dünya inancı giderek silikleşen modern birey için yersiz kaygılardan arınmış ve hazlarla dolu mutlu bir yaşam çoğu zaman yaşamın nihai amacı olarak görünmektedir. Bu çerçevede ilkin haz ile mutluluğun özdeş kabul edilip edilemeyeceği, hazzın mutluluğun kaçınılmaz bir bileşeni olup olmadığı tartışmalarının tarihi Platon ve Aristoteles felsefeleri özelinde incelenecek, akabinde, Orta Çağ'dan günümüze büyük haksızlığa ve mesnetsiz ithamlara maruz kaldığını düşündüğümüz bir Helenistik dönem felsefe okulunun etik görüşleri aktarılacak, bu görüş ve önerilerin modern çağda sağaltıcı bir "terapi yöntemi"ne zemin oluşturup oluşturamayacağı tartışılacaktır.

Platon ve Aristoteles'te Haz ve Hazzın İyi Yaşam veya Mutluluk İçin Önemi

Bir Helenistik dönem filozofu olan Epikouros'un kanaatimizce (bilişsel) terapi niteliğindeki görüş ve önerilerinin ayrıntılarına geçmeden önce, hazzın Antik Çağ boyunca nasıl tanımlandığı üzerinde durulması, bu çerçevede Epikouros'un ismiyle özdeşleşen erken dönem hazcılığın tarihinin özetlenmesi ve antik dönemde, Platon ve Aristoteles'in birçok eserinde yer alan hazzın "iyi"nin, dolayısıyla "mutlu yaşam"ın vazgeçilmez bir bileşeni olup olmadığına dair tartışmalara değinilmesi yerinde olacaktır. Zira ancak bu şekilde Epikouros'un devraldığı felsefi miras içindeki tercihleri ve önerileri bir bağlama oturtulup anlaşılabilir.

Antik Yunan'da hazzın mahiyetine dair ilk ve en somut tanımlama Krotonalı Alkmaion'a dayandırılmaktadır. M.Ö. 5. yüzyıla uzanan söz konusu psiko-fizyolojik tanıma göre, beden sağlıklı olduğunda, fiziksel



herhangi bir rahatsızlık söz konusu olmadığında bir denge durumu, yani uyum (*harmonia* / ἁρμονία) içinde bulunur. Bu durum Yunan (tıp) tarihinde *isonomia* (ἰσονομία) terimi ile karşlanır ve işbu terim, vücudun sağlığını koruyan sıcak/soğuk, ıslak/kuru ya da acı/tatlı gibi zıt çiftlerin kendi aralarındaki dengesini ifade eder. Bu nedenle Alkmaion –bütünüyle Pisagorcu bir çizgide– bedensel güçlerin dengesinin ve/veya eşitliğinin insanın sağlığını koruduğunu, buna karşın aralarından herhangi birinin dengeyi bozup baskın hâle gelmesinin hastalığı ortaya çıkardığını iddia eder. Empedokles de işbu denge durumunu hazzın kökeninin ve açıklamasının temeline yerleştirir. Bu görüşe göre, bedenin hayati öğelerinden birinin boşalması (*kenosis* / κένωσις) bir dengesizliğe yol açar. Bunun sonucunda acı verici bir yoksunluk (*endeia* / ἐνδεια) oluşur. Bu durum ise arzuyu (*epithumia* / ἐπιθυμία) doğurur, bir diğer ifadeyle bu yoksunluğun ve/veya acının giderilmesi için tamamlayıcı bir doldurmaya (*anaplerosis* / ἀναπλήρωση) yönelik bir itki meydana getirir. İşte bedenin tekrar doğal durumuna dönmesi yani yoksunluğun ve acının giderilip ortadan kaldırılması ve *isonomia*'nın yeniden kurulması hazzın (*hedone* / ἡδονή) ortaya çıkmasına yol açar (Peters, 2004, s. 137). Bu tanımın, Epikouros'un haz (= acının yokluğu) tanımının da temelinde yer aldığı ancak Platon ve Aristoteles tarafından belirli açılardan eleştirildiği bu noktada akılda tutulmalıdır.

Platon'un Hazza Yaklaşımı ve Hazzın İyi ile İlişkisi

Platon'un felsefi yaşamı boyunca haz konusu üzerinde biteviye düşündüğü, eserlerindeki atıf ve vurgulardan anlaşılmaktadır. Muhtemelen, Sokrates ile Sofistler arasında geçen, hazzın insanın yapıp etmelerinin nihai amacı olup olmadığına dair tartışmalara da şahitlik etmiş olan filozofun, hazzın mahiyetini ve iyi (*agathos* / ἀγαθός) ile ilişkisini tartıştığı ilk diyalogunun *Protagoras* olduğu kabul edilmektedir. Söz konusu diyalogda Platon hazzın özünde iyi bir şey olup olmadığını sorgular ve bu sorgulamanın sonunda, haz veren her şeyin iyi olmadığını, dolayısıyla haz ile iyinin özdeş kabul edilemeyeceğini savunur (Platon, 2022, 351d-e, 354c-e, 355a-d, 357d-e). Filozofun *Gorgias* diyalogunda sofist Kallikles hazzın “iyi” demek olduğunu, haz veren her şeyin iyi olduğunu ileri sürer. Buna karşın Platon “iyi”nin haz demek olmadığını, iyi hazlar olabileceği gibi kötü hazların da olabileceğini, dolayısıyla haz ve iyinin özdeş olmadığını, bilakis birbirinden farklı şeyler olduğunu belirtir. İyi olup olmamasını dikkate almaksızın hazzın peşinden



koşan kişileri yerer (Platon, 2019b, 495a-d, 497a-b, 497d-e, 499d-e, 500d-e, 501b-e). Benzer yaklaşımı *Phaidon*'da da sürdüren filozof, bu dünyada ve ötekinde, madden ve manen sefil duruma düşmek istemeyen kişinin hazzardan uzak durmasını, bedensel arzulara direnmesini salık verir, zira ona göre haz düşkünlüğü ruhu bedene rapteder, onu tutsak eder ve kişinin sağlıklı bir şekilde akıl yürütmesini engeller ki (Platon, 2012, 64d-e, 65c, 68e-69, 82c, 83b-c, 84-84b, 114e) insanın en kıymetli özelliği ve dahi insanı insan kılan en asli yetisi, akıl yürütme yetisidir. Filozof *Devlet* diyalogunda da benzer yargılarda bulunur; haz düşkünlüğünü bilgeliğe yakıştıramaz, hazzı “iyi” ile özdeşleştirenlerin yanıldığını, kötü hazların da olabileceğini hatırlatır (Platon, 2019a, 402e, 504d-c). Bununla birlikte, Platon'un konuya ilişkin en önemli diyalogu, hazzı etrafıca tartıştığı *Philebos*'tur, nitekim Laertios işbu eserin Antik dünyada “*Haz Üzerine*” adıyla bilindiğini aktarır (Laertios, 2019, III.58). Olgunluk dönemindeki Platon'un söz konusu eserde hazza dair daha önceki görüşlerini belirli ölçüde revize ettiği, daha önceki şedit tavrını nispeten yumuşattığı ve çeşitli koşullarla dahi olsa, hazzı iyyinin yani mutlu yaşamın bileşenlerinden biri olarak kabul ettiği söylenebilir. Platon söz konusu diyalogun hemen başında ne hazzın ne de bilgeliğin tek başına iyi olmadığını ve kişiye mutlu/iyi bir yaşam temin edemeyeceğini ispata koyulur. Ne pür haz içinde geçen ancak bilgelikten nasibi olmayan bir yaşam ne de hiçbir hazzın eşlik etmediği bütünüyle bilgece bir yaşam insana mutluluğu tek başına sağlayabilir. Ona göre iyi (yaşam) bu ikisinin karışımı olan, ancak bu ikisinden farklı, üçüncü bir şey olmalıdır zira iyi kavramı üç temel özellik taşımak zorundadır: mükemmellik, yeterlilik ve arzu edirlilik. Fakat ne haz ne de bilgelik tek başına bu özelliklerin tamamını içlerinde barındırır. Diyalogun ilerleyen bölümlerinde bedensel hazlar ile ruhsal hazlar arasında temel bir ayrım yapan Platon gerçek hazzın “acının yokluğu” olarak tanımlanan, bedensel bir haz olamayacağını savunur ki *Devlet* diyalogunda da “acının yokluğu”nun her zaman haz demek olamayacağını belirtir. Zira bu tanım hazzı acıya bağlamakta, acı olmaksızın hazzın da olamayacağını, düşünilemeyeceğini zımnen kabul etmektedir. Hâlbuki hakiki haz, öncesinde (veya eş zamanlı olarak ona eşlik eden) herhangi bir acı olmaksızın duyumsanan hazdır ki bu ancak güzel renkler, kokular, sesler ve formlarda vs. bulunur. Dolayısıyla iyi ve onun insan hayatındaki öznel ifadesi olan mutluluğun en önemli bileşeni Platon'a göre haz değil ölçüdür.



Ölçüyü sırasıyla oran, güzellik ve mükemmellik izler, bilim ve sanatlarsa bunlardan sonra gelir, en son bileşen olarak hazzı kabul etmek zorunda kalan Platon, kastettiği hazzın hiçbir şekilde duyusal bir haz olmadığını, ayrıca “acının yokluğu”nun da (hakiki) haz olmadığını vurgular (Platon, 2023, 18e, 22a, 33a, 36c, 44b, 53c, 65a-67b). Bununla birlikte hazzın olmadığı veya eşlik etmediği bir yaşamın ve insan edimlerinin mutluluk sağlayamayacağını, iyi dolayısıyla mutlu bir yaşam için hazzın da –belirli ölçülerde ve formlarda olsa dahi– muhakkak olması gerektiğini kabul eder ki hazzın bütünüyle yadsındığı ve/veya aşağılandığı düşünce ekolleri ve inanç sistemleri değerlendirilirken bu kabul hatırlanmalıdır.

Aristoteles'te Hazzın İyi Yaşam İçin Gerekliliği

Haz ve hazzın iyi yaşam içindeki yeri ve önemi konusunda Aristoteles'in, hocası Platon'dan çok daha gerçekçi ve mutedil bir tutum benimsediği söylenebilir. O da tıpkı Platon gibi, çeşitli eserlerinde defaatle hazza, hazzın iyi (yaşam) ve mutluluk ile olan ilişkisine değinir. Bu durum Aristoteles'in felsefi yaşamı boyunca hazzın mutluluk için ne denli gerekli ve önemli olduğu konusu sistematik bir şekilde ele aldığını gösterir. *Retorik*'te mutluluğu “erdemle birleşmiş refah” olarak tanımlayan Aristoteles, onun bileşenleri olarak şunları sıralar: soylu bir doğum, çok sayıda arkadaş, iyi arkadaş, varlık, iyi ve çok sayıda çocuk, mutlu bir yaşlılık, ün, onur, şans, erdemle birlikte sağlık, güzellik, güç, boy bos, atletik güç gibi bedensel üstünlükler. Aristoteles'e göre haz iyi bir şey olmalıdır zira bütün canlıların doğasında ona yönelik bir meyil ve onu amaçlamak vardır. İnsan da onun peşinden koştuğuna ve onu arzu ettiğine göre haz iyi bir şey olmalıdır, tersi yani acı ise kötü (Aristoteles, 2019b, 1362b, 1363a, 1365a). Hazzı bir oluş (*kinesis* / κίνησις) olarak tanımlayan Platon'dan farklı olarak onu bir etkinlik (*energeia* / ἐνέργεια) olarak tanımlayan Aristoteles, hazzın ruhu normal durumuna getiren bir etkinlik olduğu tanımını yineleyerek başlangıçta verdiğimiz haz tanımını kısmen paylaştığını gösterir. Aristoteles'in iyyinin ve mutluluğun mahiyetini tartıştığı asıl eseri ise kuşkusuz *Nikomakhos'a Etik*'tir (Aristoteles, 2020). Söz konusu eserinde hazzın özünü ruhun doğal durumunun (*bexis* / ἔξις) engellenmemiş etkinliğinde (*energeia* / ἐνέργεια) bulan filozof, eserin hemen başlangıcında doğadaki tüm olgu ve olayların, dahası canlıların tüm edimlerinin bir amacı olduğunu savunur ve işbu amacın “iyi” olduğunu vurgular. Platon'dan farklı olarak tek bir iyi olmadığını,



etkinliklerin niteliklerine göre birden çok iyi olabileceğini savunan Aristoteles'in erdem etiğinde, “çok fazla” ile “çok az”ın ortası/dengesi olan erdem dahi nihai amaç değildir, amaç son kertede iyi yani mutluluktur. Zira sadece “iyi” ve onun öznel ifadesi olan “mutluluk” başka bir şey için değil, kendisi için istenir. İyileri kendi içinde “dış iyiler”, “ruhsal iyiler” ve “bedensel iyiler” olarak üçlü bir tasnife tâbi tutan filozofa göre ruhla ilgili iyiler kuşkusuz en başta gelir ve asıl iyiler onlardır. Her ne kadar haz düşkünlüğünü (*akolasia* / ακολασία) doğru bulmasa ve ruhsal/akli hazları çok daha önemse de Aristoteles'e göre mutluluğun elde edilmesi ancak dışsal/maddi iyilerin ve hazların eşlik etmesiyle mümkün olabilir. Söz gelimi iyi dostları olmayan, sağlıklı bir bedene sahip olmayan, iyi bir eşe ve çocuklara sahip olmayan, dahası maddi zenginliğe ve bir unvana sahip olmayan vs. kişilerin mutlu olmaları mümkün değildir ona göre. En önemlisi, Aristoteles için insan hayatında hazzın eşlik etmediği bir mutluluk tasavvur edilemez, nitekim fiziksel/maddi ya da ruhsal/manevi acı içindeki insanın mutlu olması, kendisini mutlu addetmesi mümkün değildir (Aristoteles, 2020, 1094a, 1095a, 1096a, 1198b). Aristoteles'e ait olduğu konusunda şüpheler bulunan *Magna Moralia*'da da benzer yargılarda bulunan filozof hazdan bağımsız bir mutluluğun mümkün olmadığı görüşünü burada da yineler. Bu çerçevede erdem de ancak hazla birlikte onlara göre (Aristoteles, 2019a, 1204a5-1204b, 1206a).

Dolayısıyla gerek Platon'un gerekse Aristoteles'in hazzı mutlu yaşamın vazgeçilmez bir bileşeni olarak kabul ettikleri söylenebilir. Aşağıda, belirli açılardan Epikouros'u da öncelediği görülecek olan bu görüş ve tartışmaların bu aşamada akılda tutulması önemlidir. Zira genel olarak hazzıların, özel olarak Epikouros'un önerilerinin anlaşılması için filozofun yaslandığı düşünce geleneği bilinmeli, kendisinden önceki tartışmalardan hangi açılardan faydalandığı, onlara hangi açılardan karşı çıktığı doğru değerlendirilmelidir.

Yunan Hazcılığının Tarihi ve Epikouros Hazcılığı

Hazzın insan eylemlerindeki yerine ve önemine dair tartışmaların Antik Yunan'la başlamadığı, insanlık tarihi kadar eski olduğu söylenebilir. Tarih boyunca şair ve düşünürler çeşitli suretlerde, mutlu bir yaşam için hazzın ne denli gerekli olduğunu tartışmıştır. Nitekim Gılgamış destanındaki Siduru'nun öğüdü hatırlandığında bu gerçeklik kendini açıkça ortaya koyar. Bununla birlikte, Antik Yunan'daki hazzı geleneğin kökleri Demokritos'a



dayandırılır. Nitekim Platon'un *Protagoras* diyalogunda da hazcılığı Demokritos savunur. Laertios, Demokritos'un hocası olarak Leukippos'dan bahseder. Friedrich Albert Lange ise Demokritos'un bir okul kurmadığına, buna karşın felsefesinin Epikouros'un felsefesince içselleştirildiğine işaret eder (Lange, 1898, s. 46).

Duyusal Hazcılığın Öncüsü Olarak Aristippos

Felsefe tarihi çalışmalarında Yunan hazcılığı, Sokrates'in arkadaşı ve Platon'un çağdaşı Aristippos ile başlatılır zira Demokritos'tan günümüze hazcı olarak nitelendirilebilecek çok az belge ve bilgi kalmıştır. Aristoteles'in *Metafizik*'te "sofist" olarak bahsettiği ve görüşlerinden günümüze az sayıda fragman kalmış olan Aristippos Kirene Okulu'nun kurucusu kabul edilir. Lange, Aristippos'a atfedilen haz kuramının, insan eylemlerinin amacının haz olduğunu söyleyen Protagoras'a dayandığını, Protagoras duyumculuğunun Kirene okulu tarafından benimsenip geliştirildiğini aktarır (Lange, 1898, s. 26). Aristippos sadece, hazzı yapıp etmelerimizin nihai amacı olarak kabul etmesiyle değil, teleolojik evren tasavvurunu benimsememesi, tıpkı Demokritos gibi materyalist bir varlık anlayışına sahip olması dolayısıyla da Sokratesçi geleneğin dışında kabul edilir. Hazcı filozof, insanın davranışlarını yönlendiren temel saikin acıdan kaçma ve hazzıya yönelme olduğunu savunur. Ona göre haz (doğaya uygun) yumuşak hareket iken, acı (doğaya muhalif) sert hareketi imler ve duyularla ilgili yumuşak hareket, ulaşılması hedeflenen son erektir (Laertios, 2019, II.87). Ulaşılmak istenen bu son erek, dolayısıyla yaşamın asli ve nihai amacı olan bedensel haz ise (Epikouros'un iddia edeceği gibi) acının yokluğu değildir. Laertios'un ifadesiyle, Aristippos ve takipçileri "*durgun hazzı hazzdan saymazlar, sadece devinim bâlindeki hazzı kabul ederler*" (Laertios, 2019, X.136). Ayrıca Sokratesçi gelenekten farklı olarak Aristippos ulaşılması hedeflenen son ereğin mutluluk olmadığı görüşündedir. Bilakis, nihai gaye ânın maddi/bedensel hazzıdır ve mutluluk denilen şey işbu maddi/bedensel hazların yekûnudur (Akarsu, 1982, s. 49). Dolayısıyla, filozofa göre haz mutluluğa ulaşmak için istenmez, bilakis mutluluk ânlık hazlara ulaşmak için istenir. Ona göre bunun en açık kanıtı, çocukluğumuzdan itibaren acıdan uzak durmak istememiz ve herhangi bir düşünce eşlik etmeksizin, içgüdüsel olarak hazzıya yönelmemizdir. Hazzı "iyi" ve "yaşamın amacı" ile özdeşleştiren, hazzın başka bir şey için değil, bizzat kendisi için istediğimizi savunan filozof hazzın ya



da acının olmamasını bir “ara durum” olarak niteler (Laertios, 2019, II.88-90). Dolayısıyla ne acının olmaması hazzdır ne de hazzın olmaması acıdır. Her ne kadar manevi/akli hazlar olabileceğini kabul etse de filozofa göre maddi/bedensel hazlar ya da acılar, manevi hazlar ya da acılardan daha canlı ve üstündür. Bu durum suçlulara bedensel cezalar verilmesinden de anlaşılabilir. Görüş ve önerileri birçok açıdan Aristippos’tan ayrışsa ve dahi ona karşıtlık içinde bulunsu da felsefe tarihi çalışmalarında Epikouros’un bu geleniğin bir devamı olarak okunduğu, hatta hazcılığın Epikouros’un adıyla eş anlamlı hâle geldiği vurgulanmalıdır. Dolayısıyla Epikouros hazcılığı sadece Aristippos’a değil, Annikeris, Theodoros ve Hegesias gibi diğer Kireneci filozofların belirli açılardan birbirlerinden farklılaşan hazcı görüşlerine de galebe çalmıştır ve hazcılıkla özdeşleşen ve Orta Çağ boyunca lanetlenen filozof ekseriyetle Epikouros olmuştur.

Akli/Manevi Hazcılığın Savunucusu Olarak Epikouros

Epikouros’un eserlerine dair Laertios’un verdiği uzun listeden günümüze ulaşan hemen hiçbir eser yoktur. Buna karşın, başta Laertios’unki olmak üzere, çeşitli doksografilere Epikouros’un görüşlerinin nüvelerini bulmak mümkündür. Ayrıca Laertios, bizzat Epikouros tarafından kaleme alındığı varsayılan ve tüm felsefesinin özetlendiği iddiasındaki üç mektup aktarır ki bunlar arasında Epikouros’un Menoikeus’a yazdığı mektup filozofun insan yaşamına dair (etik) görüşleri açısından paha biçilmez değerdedir. Laertios’un mezkûr eseri dışında Epikouros’un görüşleri hakkında bilgi alabileceğimiz diğer önemli eserler arasında Lucretius’un *De Rerum Natura*’sı ve Cicero’nun *De Finibus Bonorum et Malorum*’u sayılabilir. Ayrıca, 1888 yılında Vatikan Kütüphanesi’nde bulunan ve *Sententiae Vaticanae* olarak adlandırılan, 80 deyişlik, özgünlüğü şüpheli bir metin daha olduğu zikredilebilir.

Felsefe tarihi çalışmalarında Epikouros, Aristippos’un duyuşal hazcılığına karşı akli/manevi hazları vurgulamasıyla öne çıkar. O akli hazları duyuşal/bedensel hazlara tercih eder (Taylor, 2021, s. 88). Hazzı “acının yokluğu” olarak tanımlayan filozof bu yönüyle “negatif hazcı” olarak nitelenir. Öncüsü Aristippos gibi, Epikouros’a göre de “haz” mutlu bir yaşamın ilkesi ve ereğidir (Laertios, 2019, X.128, X.137). Bu konuda akıl yürütmeye ve/veya (epistemolojik) ispata dahi gerek yoktur zira bu, yaratılıştan ileri gelir (Cicero, 2022, I.30-31). Duygularımız ve duyularımız bize hazzın iyi, acının ise



kötü olduğunu söyler ve bunun sonucunda biz de içgüdüsel olarak, yani doğamız gereği hazzın peşinden koşar ve acıdan kaçırız. Aristipposçu ekolde durgun hazzın hakiki haz kabul edilmediği belirtilmişti. Epikouros bu konudaki kanaati farklıdır, ona göre haz gayet tabii olarak hem devinim hâlinde hem de durgun olarak düşünülebilir. “*Nitekim sarsılmazlık ve acısız olma durumu durgun hazlardır; sevinç ve neşe ise eylemle birlikte devinim içinde görülür.*” Yine, kendisinden önceki Kirenelilerin esas itibarıyla duyusal hazları ya da acıları daha çok önemsedikleri, ruhsal acıları ya da hazlarıysa hakiki haz ya da acı olarak kabul etmedikleri belirtilmişti. Epikouros bu konuda da farklı düşünür, ona göre ruhsal acılar daha kalıcı ve etkilidir. Nitekim insan bedeni sadece içinde bulunduğu ânın acısıyla muzdaripken ruh hem geçmişin, hem şimdinin hem de geleceğin acısıyla sarsılabilir. Dolayısıyla ruhun hazları da, acıları da daha önemli ve etkilidir ve bilge kişinin önem vermesi gerekenler ruhsal/manevi hazlardır (Laertios, 2019, X.129, X.136-137). Her ne kadar ruhsal/akli/manevi hazları daha çok önemsiyor olsa da Epikouros’un duyusal hazları yadsıdığı ya da önemsemediği söylenemez. Ona göre “iyi”, duyusal haz olmaksızın düşünülemez. Bu çerçevede tüm canlıların ilk içgüdüsel doğal olarak acıdan kaçma ve haz arayışıdır (Lucretius, 2011, II.15-20) zira o en yüksek iyidir ve fakat doğamız gereği haz arayan ve acıdan kaçan canlılar olmamız, önümüze gelen her hazza sarılacağımız anlamına gelmemelidir. Şayet daha büyük bir acıya yol açacaksa bazı hazzardan feragat edilmelidir. Benzer şekilde, sonunda daha büyük bir haz varsa zaman zaman acılara katlanmak, bile isteye acıları tercih etmek gerekir. Daha önemlisi Epikouros haz derken yoldan çıkmış insanların duyusal hazlarını ve şehvi arzuları kastetmediğini vurgular. Bilakis onun için haz bedensel olarak acı çekmemek (*aponia*) ve ruhsal olarak kaygı içinde bulunmamaktır (*ataraksia*): “*Birbirini izleyen içki ve şölen sofraları, oğlanlarla ve kadımlarla yaşanan cinsel ilişkiler, balıklar ve zengin bir sofrada sunulan ne varsa, işte bütün bunların verdiği hazlar yaşamı zevkli kılmaz; yaşamı zevkli kılan, seçilmesi ve kaçınılması gereken her şeyin nedenini araştıran, insan rubunu büyük karışmaya sokacak yanlış sanıları kaldırıp atan ölçülü bir muhakemedir.*” (Laertios, 2019, X.129, X.131-132). Nitekim mektuplarında yalnızca su ve ekmekle yetindiğini bizzat söyler, dostlarından, canı çektiğinde sefa sürmek için sadece bir parça peynir göndermelerini ister. Dolayısıyla, düşük ve muhakemenin eşlik etmediği duyusal hazları hiçbir şekilde övmediği ve önermediği



gibi, Epikouros'un kendi yaşamında da oldukça mütevazı ve zâhidane olduğu söylenebilir. Filozof yaşam tarzıyla âdeti bir tür çilecilik önerir; aklın dikte ettiği arzularımızın sayısını ve kapsamını mümkün olduğunca azaltmayı salık verir. Öğrencilerinin de en mütevazı yaşam tarzını kimin sürdüreceği konusunda rekabet ettiği bilinmektedir. Onun tüm istediği, küçük bir bahçe, biraz incir, bir parça peynir ve üç-beş dost nefesidir ki ona göre bilgeliğin yaşamı mutlu kılmak için sağladığı şeyler arasında en büyük ve önemli yeri dostluk işgal eder. Zira Epikouros için yalnız bir yaşam –tıpkı Aristoteles için olduğu gibi– mutlu olmayı hedefleyen bir insanın yaşamı değildir (Taylor, 2021, s. 93).

Epikouros'un Tarih Boyunca Lanetlenmesinin Sebepleri

Peki, Epikouros'un akla/muhakemeye bu denli önem verip son derece mutedil bir haz yaşamı önermesine karşın onun şehvet düşkünlüğüyle, oğlancılıkla, sapkınlıkla ve nihayet tanrıtanımazlıkla vs. suçlanıp yüz yıllar boyu lanetlenmesinin sebepleri nelerdir? Epikouros'un, hazcılığı Sokratesçi rasyonalite ve Aristotelesçi erdem etiğiyle bütünleştirmeye çalışarak insan için yaşam boyu mutluluk temin etme çabasına karşın, genel olarak hazcılığın, özel olarak Epikourosçuluğun Antik ve Helenistik Çağ'da ve Kilise'nin sosyal, kültürel, entelektüel yaşamı domine ettiği Orta Çağ'da bu denli yerilmesinin birbirinden farklı ancak birbirini tamamlayıcı birkaç sebebi olduğu söylenebilir. Öyle ki işbu sebepler Rönesans boyunca da etkisini sürdürmüş, modern döneme ulaşan ve kimi zaman Epikouros'un etiğine ilişkin akademik yorumları dahi etkileyen bir geleneğin başlangıcı olmuştur. Epikourosçuluk bugün de ortalama birey nezdinde oldukça olumsuz bir algıya sahiptir ve dahi denilebilir ki günümüzde hiç kimse kendi yaşam biçiminin ya da dünya görüşünün hazcılıkla yaftalanmasını tercih etmeyecektir.

Platon'un ve Aristoteles'in de birer halkasını teşkil ettiği, insanı her şeyden çok akli bir varlık olarak gören ve onun mutluluğunu akıl yetisini mümkün olduğunca yetkin bir formda kullanmasına bağlayan gelenekten yukarıda bahsetmiştik. Bu gelenek doğadaki varlıkların bir varoluş sebebi olduğunu düşünüyor ve doğanın (ya da tanrıların) her bir varlığa biçtiği rolü, bir diğer ifadeyle varoluş amaçlarını yerine getirmesini mutluluğun olmazsa olmaz koşulu olarak değerlendiriyordu. Onu diğer canlılardan ayıran en başat vasfın akıl sahibi olması olduğu insan da bu çerçevede ancak ve sadece



aklını kullanarak mutlu olabilir ve kusursuz bir mutluluk içinde varlıklarını sürdüren tanrılara benzeyebilirdi. İnsanın duyuşal hazlar peşinde koşup düşkünlük göstermesi aklını (doğru şekilde) kullanmasını engelleyecek, düşünsel ve ruhsal yükselişi önünde engel oluşturacak, böylece doğasına aykırı hareket etmesine ve mutsuz olmasına yol açacaktı. Aristoteles'in ifadesiyle, "*Hazlar aklı başında olmaya bir engel[dir]: cinsel hazlarda olduğu gibi, ne denli boşlanılırsa o denli büyük bir engel[dir]; baz içindeyken hiç kimse hiçbir şey düşünmez*" (Aristoteles, 2020, 1152b). Bu nedenle Sokratesçi geleneğe mensup birçok filozof tereddüt etmeksizin hazları ya da hazcı yaklaşımları mahkûm etmişti. Diğer taraftan insanın hazlara meylini gözlemleyen ve tecrübe eden işbu filozoflar nihayetinde iyi ve mutlu yaşamda hazlara da yer verilmesi gerektiğini kabul etmek zorunda kalacak, mutlu yaşamın bir bileşeni olarak kendilerine yer açılması gereken hazların ise ağırlıklı olarak akli/ruhsal hazlar olmasını savunacaklardı. Dolayısıyla, hazcılığın ve/veya Epikourosçuluğun Antik ve Helenistik dönemde varlığını sürdürmüş kimi ekollerce yerilmesinin en önemli sebebinin, haz düşkünlüğünün insanı aklını kullanmaktan aciz, sefil bir duruma düşüreceğine yönelik korku olduğu söylenebilir.

Epikourosçuluğa Yahudilik ve Hristiyanlık gibi dinî geleneklerin gösterdiği tahammülsüzlüğün en başat sebebi ise maddi/materyalist bir evren anlayışına sahip Epikouros'un evreni ve bizleri oluşturan atomları kimin var ettiğine değinmemesi ve öte dünya yaşantısına ya da umuduna felsefi öğretisinde yer vermemesi olsa gerektir. Yoksa Epikouros'un tanrılara saygılı ve dindar bir karakter olduğu Laertios tarafından birkaç yerde aktarılır. Buna karşın, başta Yahudilik ve Hristiyanlık olmak üzere, tüm semavi dinler asıl yaşamın bu dünyadaki değil, öte dünyadaki yaşam olduğuna, ruhun beden hapisanesinden kurtulduktan sonra asıl yurduna göç edeceğine, bu dünya ne denli acı ve ızdırapla dolu olursa olsun asıl mutluluğun öte dünyada insanı beklediğine vurgu yapar, bu dünyada feragat edilen birçok hazzın öte dünyada insanlara sunulacağı vaadinde bulunur. Döneminin semavi dinlerinin savunduğu, ruhun ve/veya bedeninin yeniden dirilişi inancı ve tesellisine etik anlayışında yer vermek şöyle dursun, öte dünyaya ilişkin işbu beklenti ve inançların insana bu dünyayı dar edeceğini düşünen Epikouros ise insanın dikkate alması gereken yegâne yaşamın hâlihazırda sahip olduğu yaşam olduğunu belirtir. Epikouros'a göre, tanrıların varlığına şüphe yoktur. Buna karşın işbu tanrılar geniş halk kitlelerinin inandığı gibi değildir (Laertios,



2019, X.123). Epikouros'un inandığı tanrılar sonsuz dinginlikleri ve mutlulukları içinde varlıklarını sürdürmekte ve bu dünyaya müdahale etme, insanların fâni işlerine karışma gereği duymamaktadır (Tertullianus, 2025, s. 143). Dolayısıyla Epikouros'un asıl itirazı, insanların yanlış ve yersiz tanrı ve din tasavvurları geliştirerek bu dünya hayatlarını kaygı ve korku içinde geçirmelerine yöneliktir (Brehier, 2003, s. 320). Zira yığınların tanrıları insanları sevmekte ya da onlardan nefret etmekte, insanların bir kısmına (söz gelimi tanrıları gerektiği gibi onurlandırmayanlara) karşın diğer bir kısmının (söz gelimi dinî ritüelleri yerine getirenlerin) tarafını tutmakta, daha önemlisi, insanların bu dünyadaki kaderlerini tayin etmekte ve insanları, tanrıların istek ve arzularını yerine getirmezlerse öte dünyada büyük işkencelerle cezalandırmaktadır (Warren, 2009, s. 239). Böylesi (insani) duygularla donanmış, intikam peşindeki, korkutucu tanrıların varlığına inanç ise –tanrının ya da tanrıların (kusursuzluğu/mükemmelliği) tanımı ile çelişmesi bir yana– Epikouros'un etik anlayışına ve mutlu yaşam reçetesine bütünüyle zıttır. Bunun yanı sıra, çoktanrılı pagan inançlara savaş açan Yahudilik ve özellikle Hristiyanlık gibi tek tanrılı dinlerin anlatısında ilk insan olan Hz. Âdem'in haz arzusu ya da düşkünlüğü nedeniyle cennetten kovulduğu ve şehvi duyulara yenik düştüğü için bu dünyadaki hayata mahkûm edildiği inancı hatırlanırsa Epikouros'un hazzın iyi'nin yegâne ölçütü olduğu yönündeki öğretisine duyulan öfke daha iyi anlaşılabilir. Bu bakış açısı özellikle Yahudilik ve Hristiyanlık'ta hazlara ve hazcılığa karşı amansız bir düşmanlığın doğmasına zemin hazırlamış, Kilise'nin güçlendiği M.S. 3. yüzyıldan itibaren Lactantius gibi yazarların Epikouros'a ağır itham ve hakaretlerde bulunmasına yol açmıştır. İşbu atmosferde, hazzı hayattan bütünüyle çıkarmaya çalışan çileci mezhepler ortaya çıkmıştır. Ve nihayet, Thomas Aquinas, Augustinus ya da Dante vs. gibi Orta Çağ filozof ve şairleri, ruhun ölümsüzlüğüne inanan, hazzı ve hazcılığı yeren Platon gibi kimi filozofları sistemlerine entegre etmeye çalışırken Epikouros'u büyük bir öfkeyle lanetlemiş, cehennemin dibine yerleştirmiştir (Alighieri, 2012, 10.13-14). Buna karşın alanın uzmanları, Epikouros'u ve takipçilerini ahlaksızlık peşinde koşan, kural tanımayan şehvet düşkünleri olarak gösteren mesnetsiz anlatıların dikkate alınmaması gerektiğini, tümüyle göz ardı edilebileceğini belirtir (Taylor, 2021, s. 35).



Epikouros'un Mutlu Yaşam İçin Önerileri ve "Epikourosçu Terapi"nin Olası Zemini

Peter Watson, yirminci yüzyılın sonlarından itibaren psikoloji biliminin modern insan için giderek daha büyük ölçüde dinin yerini aldığını hatırlatır. Ona göre modern dönemde dinin (Hristiyanlığın) belirleyiciliği azalmış, hayatı anlamlandırmaya yönelik öneri ve uygulamaları tatmin edici bulunmaz olmuştur. Gelineen noktada dinin yerini (psiko)terapiler almaya başlamıştır ve –George Carey’e atfen– “*Kurtarıcı Mesih âdeta Danışan Mesih’e dönüşmüştür*” (Watson, 2024, s. 10). Bu çerçevede, post-modern insanın iyice atomize olmuş bireysel yaşamında psikoloji ekollerinden beklentileri artmış, buna karşın kimi ekol ya da isimlerin sığ yaklaşımlarından tatmin olmayan zihinler kendilerini daha derinlikli açıklama ve anlamlandırma şemaları için felsefeye yönelmek zorunda hissetmiştir. Son zamanlarda Antik ve Helenistik dönem felsefe ekollerinin görüşlerinin bu tarz, “sağaltıcı” bir okumaya tâbi tutulması bunun en önemli göstergelerindendir. Kanaatimizce Epikouros’un iyi/mutlu yaşama yönelik önerileri de bu çerçevede tekrar gözden geçirilip olası bir psikolojik sağaltım yöntemi için sunabileceği imkânlar tartışılabilir.

Epikouros, insanın sahip olduğu arzuların üç türlü olduğunu iddia eder (Laertios, 2019, I.45): Arzularımızın bir kısmı hem doğal hem de zorunludur (yeme-içme, barınma-bürünme vs.), diğer bir kısmı doğal ancak zorunlu değildir (pahalı yiyecekler, cinsellik vs.), son olarak ne doğal ne de zorunlu olan arzularımız vardır ki bunlar boş inançlardan kaynaklanır (zenginlik, şöhrat arzusu, siyasi hırslar vs.). Epikouros’a göre doğal olmayan tüm arzular yanlıştır zira boş inançlardan ve varsayımlardan kaynaklanır ve ivedilikle bu arzuların kurtulmak gerekir nitekim bunların tatmin edilmesi çoğu zaman zor ve dahi imkânsızdır. Zaman zaman doyurulsalar bile bu, kişiye gerçek anlamda mutluluk sağlamayacaktır. Dahası, doğal olmayan arzuların peşinde geçen bir yaşam sürekli bir gerilim ve hayal kırıklığına yol açacaktır. Dolayısıyla, ihtiyatlı bir insanın tatmin etmeye çalışacağı yegâne arzular doğal arzular olmalıdır. Duyusal hazları önemsiyor olsa da Epikouros’un bu konuda aşırıya kaçmanın ve bir yönüyle doğaya aykırı olan, doyumsuz maddi hazların peşine düşmenin insana zarar verip mutsuz edeceğini beyan etmesi önemlidir. Epikouros’a göre daha önemlisiyse insanın düşünce ve



edimlerinde ipleri daima kendi elinde tutması, mutluluğu için tutmak zorunda olmasıdır.

Epikouros'un insanın arzularını bu şekilde tasnif etmesinin ve doğal olmayan arzuların peşinden gidilmemesi önerisinin amacı şöyle yorumlanabilir: Hiçbir zaman tam anlamıyla doyurulamayacak, tatmin edilmesi imkânsız arzuların sağlamasının umulduğu hazların peşinden gitmenin kişiyi sürekli bir gerilim içinde tutarak mutsuz etmesi bir yana, bu tür arzuların peşinden koşmak onu daima başkalarına muhtaç ve bağımlı kılacaktır. Mutluluğu ya da mutsuzluğu üzerindeki denetim adım adım kişinin kendi ellerinden kayacak, inisiyatif ise bu hazları ona temin etmesi umulan başkalarının ve/veya dış unsurların eline geçecektir. Hâlbuki Epikourosçu etikte, mümkün olduğunca kendine yeten, başkalarına bağımlılığı asgariye indiren insanın ruh dinginliğini ve acısızlığı yakalama şansı artar. O nedenle Epikouros'un iyi/mutlu yaşamın teminindeki en önemli vurgularından biri, kişinin mutluluğunu kendi elleriyle inşa edebileceğine yönelik inancıdır. Ona göre bu dünyada acılardan uzak, mutlu bir yaşam elbette mümkündür, bunun asgari şartı kişinin aklını kullanarak eylemlerinin sonuçlarını düşünmesidir; sonunda acı doğurması yani mutsuzluğa yol açması muhtemel yanlış inanç ve eylemlerden kaçınmasıdır. Epikouros bu nedenle kişinin yaşamında talihin ve kaderin çok az yeri olduğunu savunur, *“Bilgenin yaşamında talihin çok az yeri vardır, en büyük ve en önemli işlerini düzenleyen kendi aklıdır ve tüm yaşamı boyunca hep o düzenler ve düzenleyecektir.”* (Laertios, 2019, X.144). Dolayısıyla mutluluk temininde asıl belirleyici olan kişinin kendi çabası, aklıyla eylemlerinin sonuçlarını değerlendirip buna göre hareket etmesidir. Elbette “sahip olmak” –Aristoteles’in de belirttiği gibi– kişiye büyük bir haz verir, makam mevki sahibi olmak insana kendini iyi hissettirir. Ancak bunların her an elimizden kayabilecek olması ve bu konuda belirleyici olanın her zaman biz olmayabileceğimiz gerçeği kişi için büyük bir risk barındırır. Varoluşunu sahip olduklarıyla eşitleyen bireyin sahip olduklarını yitirmesi tehlikesi onun için varoluşunu da yitireceğini vehmettiği sürekli bir gerilimin penceresini aralayacak, gereğinden fazla önemsenen mülklerin, makam ve mevkilerin kaybedilmesi büyük bir yıkımın yolunu açacaktır. O nedenle Epikouros daima az ile yetinmeyi salık verip doğal olmayan arzulara karşı dikkatli olunmasını önerir. Az ile yetinmeyen, her zaman daha fazlasını isteyen, şan, şöhret ya da çeşitli mevkiler peşinde koşan insan ise



bir süre sonra arzularının (ve sahip olduklarının) esiri olacak, aklının tercihleri üzerindeki belirleyiciliği azalacak, bu da onu kaçınılmaz sonla baş başa bırakacaktır: selametini başkalarının avuçlarında gören biteviye bir bağımlılık ve gerçek hazzardan yoksun, mutsuz bir yaşam.

Epikouros'un insanı kaygıya ve mutsuzluğa sürükleyeceğini düşündüğü bir diğer hatalı tutum ise, tanrıya/tanrılara ve öte dünyaya dair yanlış inanç veya tasavvurlardır. Etik anlayışını gerekçelendirmek için tanrıya/tanrısala atıfta bulunma gereği duymasa da Epikouros –Orta Çağ boyunca itham edildiği gibi– bir dinsiz/tanrıtanımaz değildir kesinlikle, bilakis tanrıların varlığından emindir. Ancak onun inandığı tanrı ya da tanrılar çoğunluğun düşündüğü gibi değildir ve Epikouros'un kendi ifadesiyle, asıl *“dinsiz olan, çoğunluğun tanrılarını ortadan kaldıran değil, çoğunluğun düşündüklerini onlara yakıştırandır.”* (Laertios, 2019, X.123). Ona göre, insanların sahip oldukları hatalı tanrı ve/veya din tasavvuru kimi zaman onları derin bir kaygıya/mutsuzluğa sürüklemekte, bu dünya nimetlerinden faydalanmalarını, ondan keyif almalarını engellemektedir. Kanaatimizce bunun iki yönü vardır: Birincisi, asıl failin tanrı veya tanrılar olduğunu düşünen insanlar kendi yaşamları ve tabii mutlulukları konusunda asıl belirleyici olanın kendileri değil, tanrı/tanrılar olduğunu zımnen kabul etmekte ve başlarına gelen kötü, acı verici olay ve olguları değiştirmeye yönelik bir eylemde bulunmaktan imtina etmektedirler. Zira tanrının/tanrıların tayin ettiği kader buysa şayet, insanın/insanların buna rıza göstermekten başka şansları yoktur. Öyleyse maruz kaldıkları maddi manevi acılara katlanmaktan, bu hayatı mutsuz bir şekilde geçirmekten başka alternatifleri de yoktur. Epikourosçu etik anlayışın ise böyle bir yaklaşımı kabul etmesi mümkün değildir. Epikouros, insanın kendi başına gelenlerde talihinin/kaderinin payının çok az olduğunu düşünmekte, asıl belirleyici olanın insanın kendi çabaları olduğuna inanmaktadır. İkincisi, Epikouros'a göre, sahip olunan yanlış tanrı tasavvuru, yanlış inanç ve kabullerin ortaya çıkmasına yol açacak, bunun yol açtığı korku ve kaygı insanın yaşamdan keyif almasını engelleyecek ve hatta yaşamını bedensel ve ruhsal acılar içinde geçirmesine yol açacaktır. Karl Marx, Epikouros'un konuya ilişkin görüşlerini Laertios'tan yaptığı şu alıntıyla özetler: *“İnsan rubu için en büyük sarsıntı nedeni, gök cisimlerinin mutlu, yok olmaz sayılması, ama onlara bununla çelişkili istekler, eylemler yüklenmesi...”* (Marx, 2014, s. 120). Ancak bu, Epikouros'un benimsediği tanrı(sal) tanımı ile



bağdaşamaz. Ona göre, kendi kusursuzlukları ve sonsuz mutlulukları içinde varlığını sürdürdüğüne inanılan tanrının/tanrıların insanların fâni işlerine karışarak onları şu ya da bu gerekçeyle acıya ve mutsuzluğa mahkûm etmesi düşünülemez.

Epikouros'a göre, insanlar tanrının onları bu dünyada ya da ötekinde cezalandırdığına/cezalandıracağına inanarak kaygıya kapılmamalı, –modern bir dille– kendilerini depresyona sokmamalı, ne kendilerine ne de çevresindekilere acı vermemelidir. Şayet sahip olunan inançlar insanı kaygılandırıp mutsuz ediyorsa, onu maddi/manevi acılara sürüklüyorsa söz konusu inançlar gözden geçirilmeli ve zihinden kovulmalıdır. Nitekim tüm inanç sistemlerinin başlıca varlık sebebi insanı gerek bu dünyada gerekse ötekinde mutluluğa ulaştırmaktadır. Zira aksi düşünülemez, yani bir inanç ve onun kurumsal formu olarak tanımlanabilecek din insanları mutsuz ediyor, onlara sürekli surette bedensel ve psikolojik acı veriyorsa işbu din ya da inanç sistemi kendi varlık sebebi ve amacıyla çelişiyor demektir. İnsanların sahip oldukları inançlar dolayısıyla mutsuz olmaları, hayatlarını sonu gelmez korku ve kaygılarla geçirmeleri inanç sistemlerinin ve/veya dinlerin vaatleri ve dahi tanımları gereği hem absürd hem de çelişiktir. Bu nedenle sahip olunan inançlar ve tanrı tasavvurları akıl süzgecinden geçirilmeli, insanı mutsuzluğa sürükleyen dinin ya da tanrının kendisi olamayacağı anlaşılmalı, onu kaygı ve korkuya asıl sürükleyip hayatı zehir eden, inanılan dine ya da tanrıya ilişkin hatalı tasavvurlar olduğu fark edilmelidir. Daha önemlisi, hatalı tasavvur ve yorumların mutsuz edici etkisinin kişinin kendisi ile sınırlı kalamayabileceğidir. Hatalı inançların doğurduğu korku ve kaygı içindeki bir insanın adalet sahibi olması, ne kendisine ne de çevresindekilere adil davranması mümkün değildir Epikouros'a göre. Zira insanı içten içe kemiren korku ve kaygılar onun aklını doğru kullanmasını engelleyerek büyük hatalar yapmasına yol açacak, bu da yaşamı hem kendisi için hem de çevresindekiler için cehenneme çevirecektir. Kanaatimizce Epikouros'un kendi çağındaki inanç sistemlerini hatalı bulup yermesinin başlıca sebebi budur. Önerisi, yani tanrıların hiçbir şekilde dünya hayatına müdahil olmadığı kabulü belirli bakış açılarından eleştirilebilir ancak bu eleştiriler Epikouros'un asıl amacının gözden kaçırılmasına yol açmamalıdır. O nasıl ki en büyük hazların ruhsal/akli hazlar olduğunu düşünüyorsa en büyük acıların da fizikî değil ruhsal/psişik acılar olduğunu düşünmektedir. Bu nedenle,



onun başlıca amacı işbu (psişik) acıları ortadan kaldırmak (*ataraksia*), insanın kaygıdan uzak dingin bir ruh hâline sahip olmasını sağlamaktır. Ancak bu şekilde dünya hayatında huzur bulunabilir, acının olmadığı, bir diğer ifadeyle hazların eşlik ettiği bir yaşam sürdürülebilir.

İnsan için en dehşetli korkunun ölüm korkusu olduğu tarih boyunca çeşitli metinlerde, çeşitli şekillerde ifade edilmiştir. Gılgamış Destanı'ndan çağdaş felsefe ve psikoloji ekollerine mensup düşünürlere dek birçok isim işbu gerçekliği vurgular. Zira çaresi ve/veya telafisi olmayan yegâne olgu ölümdür. Öyle ki insanın tüm yapıp etmelerini, yani beşerî kültürü ölüm korkusuyla, daha doğrusu ölümü, ölüm korkusunu aşma çabalarıyla açıklayan birçok kuram ve düşünür de olagelmıştır. Epikouros'un sadık takipçisi Lucretius'a göre ölüm korkusu öylesine dehşetlidir ki insanları topyekûn yaşamdan uzaklaştırır, yaşama tiksintiye bakmalarına yol açar, öyle ki ölüm korkusuyla kimi insanlar yaşamlarına son verebilmektedirler, zira her an ölünebileceği gerçeğinin verdiği psikolojik acıya katlanamazlar, bu acıdan en kestirme yoldan kurtulmak isterler (Lucretius, 2011, III.60-80). Aynı olguya Epikouros'u sert bir dille eleştiren Seneca da değinir; insanları intihara sürükleyen kaygıları üreten şeyin genellikle, paradoksal bir biçimde, ölüm korkusu olduğunu belirtir (Seneca, 2019, s. 101-107). Bu çerçevede Epikouros da insanın bu dünyadaki huzur ve mutluluğunun baş düşmanı olarak ölüm korkusunu görür, bu korkunun kökünü zihinden kazımaya çalışır (Taylor, 2021, s. 79). Filozofun, insana yaşamı zehir eden ölüm korkusuna karşı reçetesi ise oldukça basittir. Ona göre, ölümden sonra varlığımız son bulacağı, maddeden oluşan bedenimiz ve ruhumuz dağılacağı, kendisini oluşturan öğelere ayrışacağı için ölüm bizi ilgilendirmez/ilgilendirmemelidir: *"Böylece, kötülüklerin içinde en tüyler ürperticisi olan ölüm bizim için hiçbir şeydir çünkü biz varken ölüm yoktur; ölüm gelince de biz yokuz."* (Laertios, 2019, X.124). Ölümden sonra bilinç de olmayacağı için, Epikouros'a göre bundan çıkarılacak sonuç, ölümden korkmanın "aptalca" olduğudur (Taylor, 2021, s. 78). Dolayısıyla, Epikourosçu dizgede, ölüm korkusunun insana bu dünya hayatını dar etmemesi son derece önemlidir. Hâlihazırda sahip olduğumuz ve içinde mutlu olabilme şansımızın olduğu yegâne yaşamın ölüm korkusuyla geçirilmesi ve ziyan edilmesi Epikouros'a göre büyük bir hata olacaktır. Bu nedenle o, ölüm korkusunu, bir diğer deyişle ölümsüzlük arzusunu bütünüyle ortadan kaldırmak ister. Ancak bu şekilde en temel kaygılardan



birinden kurtulup ruh dinginliğine kavuşabileceğimizi savunur. Ve Lucretius'un ağzından sorar: "Yaşamını iyi (acılardan uzak, hazlarla dolu) geçir-diysen daha ne istiyorsun? Yok, hayır, yaşamın kötü (acılar içinde) geçtiyse neden sonsuza kadar sürsün istiyorsun?" (Lucretius, 2011, III.945-960). Her hâlükârda yapılması gereken, bu sonlu yaşamı en iyi şekilde sürdürmeye çalışmak, mümkün olduğunca fiziksel ve zihinsel acılardan uzak durmaktır. Şayet sonsuza kadar var olmak imkânsızsa, imkânsız (ölümsüzlüğü) istemek saçma ve beyhudedir, yapılması gereken mümkün olana yoğunlaşmak ve onunla yetinmektir. İnsanın kaç yıl yaşadığının da önemi yoktur, yüz yıl da yaşansa, iki yüz yıl da, her ölüm erken ölümdür bir yönüyle. Dolayısıyla yaşamın niteliğine yoğunlaşılmalı, kısa bir yaşam içinde dahi mutlu olunabileceği fark edilmelidir. Bu doğrultuda filozof, şayet ölümle birlikte bedenimiz ve bilincimiz yapıtaşlarına ayrışacak, artık hiçbir duyuma sahip olmayacaksa, ölümden ve ölümden sonra başımıza geleceklerden endişe duymamıza gerek olmadığını savunur. O, bu kaçınılmaz gerçekliği sürekli düşünüp duran kişinin daha mutsuz olacağını, zihinsel huzurunu kaybedeceğini iddia eder. Lucretius da yaşamımızı ölüm korkusuyla ziyan etmememiz gerektiğini söylerken bu olguyu göz önünde bulundurur. Dolayısıyla, Epikouros önerisiyle bir taşla iki kuş vurduğuna inanıyor görülmektedir: Ölümden sonra bedenim ve bilincim bileşenlerine (atomlarına) ayrışacaksa ölüm bana hiçbir şekilde acı veremez, dolayısıyla ondan korkmam anlamsızdır. Ayrıca (bireysel) varlığım son bulacağı için ölümden sonra tanrı/tanrılar tarafından cezalandırılma tehdidi de ortadan kalkacaktır. Epikouros'un ölüm korkusundan ve ölümden sonra başımıza gelebilecek şeylerin verdiği kaygıdan kurtulmak için sunduğu reçete bu şekilde özetlenebilir. Bu reçetenin yerindeliği elbette tartışılabilir, düşünce tarihi boyunca tartışılmıştır da. Ancak Epikouros'un birincil amacının insanı mutsuzluğa sürükleyen yersiz korku ve kaygıları zihinden uzaklaştırmak olduğu hatırlanırsa önerisi daha soğukkanlı bir şekilde değerlendirilebilir.

Sonuç

Alanın uzmanlarından Michael Erler'e göre, Epikouros'un felsefesi bir ilaç, yazıları ise bir nevi reçetedir. Erler, Epikouros'un metnlerinin doğru şekilde yorumlanmasının âdeta bir terapi, daha doğrusu terapi etiğinin bir parçası olduğunu savunur. Tıpkı Erler gibi, Malcolm Schofield'e göre de Epikouros ve Epikourosçu gelenek felsefeyi genellikle bir terapi olarak



görmüştür. Bu çerçevede belirtmek gerekir ki sadece Epikouros ya da Epikourosçulukta değil, Epikouros'un da mensubu olduğu Sokratesçi gelenekteki en güçlü ve en yaygın öge, felsefenin görevinin kişinin mutluluğu için rasyonel temeller sağlamak olduğu fikridir. Bu noktada hemen tüm uzmanlar hemfikirdir (Tsouna, 2009, s. 249). Hatta sadece Sokratesçi ekollerin değil, topyekûn Yunan zihninin felsefeyi, insanı kurtuluşa ve mutluluğa ulaştıracak bir yaşam pratiği olarak gördüğü iddia edilebilir. Bununla birlikte, Yunanlı filozoflar mutluluğun muhtevası ve felsefenin kapsamına dair görüşleri konusunda birbirlerinden farklılaşırlar. Helenistik dönemin filozofu olan Epikouros'un kendisini bu geleneğin bir mensubu, Sokrates'i de öncüsü olarak kabul ettiği hatırlanırsa, Epikouros'un da felsefeyi mutluluk ve ruh sağlığı için olmazsa olmaz nitelikte gördüğü, filozofu ise bir tür akıl/ruh sağlığı doktoru olarak algıladığı daha iyi anlaşılır. Tam da nedenle, Epikouros'a göre, kişinin tüm yaşamı boyunca felsefe ile meşgul olması gerekir, ne çok genç olduğu ne de çok yaşlı olduğu düşüncesiyle felsefeden uzak durmak yerindedir. Bu meşguliyet “-mış” gibi olmamalıdır ama, gerçek anlamda felsefe ile iştigal edilmelidir zira ihtiyacımız olan şey sağlıklı olduğumuzu vehmetmek değil, gerçekten sağlıklı olmaktır.

Bu genel çerçeve içinde, Epikourosçu felsefe ya da etiğin modern bir psikolojik sağaltım yöntemine zemin oluşturabilecek önerileri genel hatlarıyla şöyle özetlenebilir: Epikouros korkularımızın, kaygılarımızın, endişelerimizin ve arzularımızın çoğunun kendimiz ve bizi çevreleyen gerçeklik hakkında sahip olduğumuz yanlış inançlardan kaynaklandığını düşünür. O, gerçekleşmesi muhtemel ya da henüz gerçekleşmiş olan acı verici durumlar üzerinde sürekli surette düşünüp durmanın hata olacağı kanaatindedir. Ona göre bu durum korku ve kaygılarımızın artmasına yol açacaktır. O, zihnimizi bizi rahatsız eden (acı veren) şeylerden uzaklaştırmanın yanı sıra dikkatimizi bize haz veren şeylere yönlendirmenin insanın psikik durumu üzerinde büyük bir hafifleme ve teselli doğuracağına inanmaktadır (Cicero, 2022, III.XXXII–XXXIII). Bunun için evveleminde yapılması gereken, üzerine düşünülmeden benimsenen inançların tekrar gözden geçirilmesi, yanlış inançların bilincine varılması, bunların kişinin aklını doğru kullanmasıyla düzeltilebileceğinin idrak edilmesidir. Modern terminolojiyle ifade edecek olursak, Epikouros'un “terapi” anlayışı bu yönüyle oldukça bilişsel görünmektedir (Tsouna, 2009, s. 254). Farkında olunmadan benimsenen ve



kişiyi mutsuz/huzursuz eden bilinçdışı tutum ve tavırların idrak edilmesi ve bilince çıkarılarak yeniden düzenlenmesi bireysel mutluluğa ulaşmadaki yegâne yoldur ve bu, kişinin kendi elindedir. Filozofun fizik anlayışı (Demokritosçuluğu/atomculuğu), astronomi ve meteorolojiye dair görüşleri dahi işbu etik/psikolojik anlayışı desteklemek için kabul edilmiş görünmektedir: “Eğer meteorlardan korku, ölümün bizim için bir şey olabileceği korkusu, hakeza ıstırapların ve arzuların sınırlarına dair cebalet hayatımızı rabatsız etmeseydi, fiziğe hiç mi hiç ihtiyaç duymazdık.” (Brehier, 2003, s. 308-309). Zira o, dilediği gibi dünyaya ve insanların hayatlarına müdahale eden, onların arzu ve isteklerini hiçe sayan bir tanrı anlayışından kurtulmak, insanları kurtarmak ister. İnsanların kendi kaderleri ve ruhsal sağlıkları üzerinde asıl belirleyici olanın yine kendileri olduğunu, olması gerektiğini savunur. Yaklaşımının, batıl/hatalı inançların insanın bu dünyadaki hayatını acılar içinde geçirmesini engelleyebileceğini; dahası, bu inançların tanrılarının öte dünyada insanları cezalandırabileceği kaygısından onları kurtarabileceğini düşünür. İnsanların kendi hayatlarındaki asıl failer olduğunu, bakış açılarını ve yaklaşımlarını düzeltirlerse bu dünyada mutluluğu kendi elleriyle inşa edebileceklerini, zihinsel rahatsızlıklardan kurtulup iyileşebileceklerini söylemek ister. Epikouros’un işbu yaklaşımı belirli açılardan REBT (Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi) yöntemini hatırlatır. Nitekim Albert Ellis, kurucusu olduğu söz konusu terapi yönteminin temel amacının insanların akılcı olmayan inanışlarını fark ederek onlardan kurtulmalarını sağlamak olduğunu belirtmektedir (Ellis & Ellis, 2022, s. 26).

Buna karşın, Epikouros’un dün olduğu gibi bugün de ciddi bazı eleştirilere maruz kaldığı unutulmamalıdır. Söz gelimi Plutarkhos’un Epikouros’un etiğine ve teolojisine karşı sert bir eleştiri kaleme aldığı bilinmektedir. Plutarkhos, Epikouros’u insanın ölüm korkusunu ve ölümsüzlük arzusunu doğru kavrayamamakla suçlamıştır. Filozof ayrıca, Epikouros’un dinsel kimi inançların mutsuzluğa yol açtığı görüşünü abarttığını düşünür. Seneca ise Epikouros’un önerisiyle şöyle bir temel hata yaptığını iddia eder: Bütün bu olup bitenlerin hikâye olduğuna ve öldükten sonra korkulacak hiçbir şey kalmayacağına inansak dahi bir başka korku kendini gösterecektir; çünkü insanlar yalnızca öte dünyada olmaktan (ve cezalandırılmaktan) değil, aynı zamanda hiçbir yerde olmamaktan da korkarlar. Benzer şekilde, Kierkegaard gibi kimi düşünürler Epikouros’un konuyu fazla basite



indirgediği gerekçesiyle ona karşı çıkmıştır. Ölüm korkusundan kurtulmak için ölümden sonra herhangi bir yaşam olmadığına inanmak pek yerinde bir çözüm gibi görünmemektedir. Gelecekte var olmayacağımızı bilmek, korkudan titremek için yeterlidir Kierkegaard'a göre (Klein, 2017, s. 40).

Buna karşın Ernest Becker *Ölümü İnkâr* kitabında insanın temel hayatta kalma mekanizmasını ölümün inkârına bağlar. Becker'a göre, bu çaba olmasa insan yaşamını hiçbir şekilde sürdüremez ve dahi sadece insanın bireysel varoluşu değil, topyekûn uygarlık umutsuzlukla yok olup gider (Becker, 2023). Epikouros'un önerisi de esasen bu bağlamda anlaşılmalıdır. Epikouros en temelde, insanın ölüm korkusu ile umutsuzluğa kapılmasını, zihinsel huzurunu yitirmesini, hayatını her an beklenen ölümün verdiği acılar içinde geçirmesini engellemeye çalışmaktadır. Ona göre, ölümlü olduğumuzu kabul etmek ve bunu doğal ve hatta hoş karşılamak (acılardan uzak) iyi bir yaşam sürme hedefinin ayrılmaz bir parçasıdır. Epikouros'un yaklaşımı ve önerileri bu yönüyle de modern bilişsel terapi yöntemlerini çağrıştırmaktadır; o, sadece ölüm gerçekliğinin yol açabileceği acı ve kaygıların değil, insanların onlara zihinsel acı veren ve makul olmayan tüm inançlarının farkına varmalarını ve bunların yerine daha rasyonel yaklaşımlar koymalarını sağlamaya çalışmaktadır. Düşünülmeden benimsenen batıl/yanlış inançları hiçbir şekilde kabul edilemez bulan Epikouros aslında modern bireye, onun yaşamdan daha fazla keyif almasına ve kendini gerçekleştirmesine dayalı rasyonel bir yaşam pratiği önermektedir. Epikouros'un mutlu/iyi yaşama dair önerilerinin bu çerçevede yorumlanması, kanaatimizce, modern bireyin kimi psikolojik rahatsızlıklarının üstesinden gelmesi için ona yeni imkânlar sağlayabilir.

Kaynakça

- Akarsu, B. (1982). *Ahlak Öğretileri (I. Mutluluk Ahlakı)*. Remzi Kitabevi.
- Alighieri, D. (2012). *The Divine Comedy*. Penguin.
- Aristoteles. (2019a). *Magna Moralia* (Y. G. Sev, Çev.). Pinhan Yayıncılık.
- Aristoteles. (2019b). *Retorik* (A. Çokona, Çev.). Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Aristoteles. (2020). *Nikomakhos'a Etik* (S. Babür, Çev.). Bilgesu Yayıncılık.
- Becker, E. (2023). *Ölümü İnkâr* (A. Özdoğan, Çev.). İz Yayıncılık.
- Brehier, E. (2003). *Histoire de la philosophie*. Puf.



- Cicero. (2022). *İyi ve Kötü Şeylerin Gayeleri Üzerine* (C. C. Çevik, Çev.). Albaraka Yayınları.
- Duralı, Ş. T. (Ed.). (2007). *Gilgamiş Destanı*. Dergah Yayınları.
- Ellis, A., & Ellis, D. J. (2022). *Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi* (D. Aksoy, Çev.). Okuyan Us Yayın.
- Gezgin, İ. (2022). *Gilgamiş: Tabletler Ne Anlatır? Homo Sapiens'in İlk Trajedisi*. Redingot Kitap.
- Klein, D. (2017). *Filozofun Mutluluk Seyahatnamesi Epikuros'la Felsefi Yolculuklar* (A. Sezgintüredi, Çev.). Aylak Kitap.
- Laertios, D. (2019). *Ünlü Filozofların Yaşamları ve Öğretileri* (C. Şentuna, Çev.). Yapı Kredi Yayınları.
- Lange, F. A. (1898). *Geschichte des Materialismus und Kritik seiner Bedeutung in der Gegenwart*. J. Baedeker.
- Lucretius. (2011). *Evrenin Yapısı* (T. Uyar & T. Uyar, Çev.). Norgunk Yayıncılık.
- Marx, K. (2014). *Demokritos ile Epikouros'un Doğa Felsefelerindeki Ayırım* (S. Babür, Çev.). Bilgesu Yayıncılık.
- Peters, F. E. (2004). *Antik Yunan Felsefesi Terimleri Sözlüğü* (H. Hünler, Çev.). Paradigma Yayınları.
- Platon. (2012). *Phaidon Ruh Üzerine* (N. Kalaycı, Çev.). Kabalcı Yayınları.
- Platon. (2019a). *Devlet* (S. Eyüboğlu & M. A. Cimcoz, Çev.). Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Platon. (2019b). *Gorgias* (S. Rifat & M. Rifat, Çev.). Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Platon. (2022). *Protagoras (Karton Kapak)* (A. Çokona, Çev.). Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Platon. (2023). *Philebos Haz Üzerine* (Ö. Orhan, Çev.). Fol Kitap.
- Seneca. (2019). *Ahlak Mektupları* (T. Uzel, Çev.). Jaguar Kitap.
- Taylor, A. E. (2021). *Epikuros / Madde, Haz ve İnsan* (C. Üstünel, Çev.). Fol Kitap.
- Tertullianus. (2025). *Paganlara Karşı Hristiyanlık Savunusu* (L. Keskin, Çev.). Doğu Batı Yayınları.
- Tsouna. (2009). Epicurean therapeutic strategies. İçinde *The Cambridge Companion to Epicureanism* (ss. 249-265). Cambridge University Press.



- Warren, J. (2009). Removing fear. İçinde J. Warren (Ed.), *The Cambridge Companion to Epicureanism* (ss. 234-248). Cambridge University Press.
- Watson, P. (2024). *Hiçlik Çağı* (B. Mete & D. Eras, Çev.). Kronik Kitap.

Öz: Antik Yunan'da felsefenin öncelikle kişiyi mutluluğa ulaştıracak bir yaşam pratiği olarak görüldüğü söylenebilir. Bununla birlikte, Yunanlı filozofların mutluluğun muhtevasına ve felsefenin kapsamına dair görüşleri birbirlerinden farklılaşır. Bu meyanda Sokratesçi gelenekteki en güçlü ve yaygın öge de felsefenin görevinin kişinin mutluluğu için rasyonel temeller sağlamak olduğu fikridir. Bir Helenistik dönem filozofu olan Epikouros'un kendisini bu geleneğin bir mensubu, Sokrates'i ise öncüsü olarak kabul ettiği hatırlanırsa, Epikouros'un da felsefeyi mutluluk ve ruh sağlığı için olmazsa olmaz nitelikte gördüğü, filozofu ise bir tür akıl/ruh sağlığı doktoru olarak algıladığı daha iyi anlaşılır. Epikouros'a göre, ruhsal dinginliği yakalayıp mutlu bir hayat sürdürmek için kişinin yaşamı boyunca felsefeyle meşgul olması gerekir, ne çok genç olduğu ne de çok yaşlı olduğu düşüncesiyle felsefeden uzak durmak yerindedir. Bu makalede Epikourosçu felsefenin modern bir psikolojik sağaltım yöntemine zemin oluşturabilecek önerileri serimlenecek, filozofun iyi/mutlu yaşama dair önerilerinin modern bireyin kimi psikolojik sorunlarının üstesinden gelmesinde ona yeni imkânlar sağlayabileceği savunulacaktır.

Anahtar Kelimeler: Antik Yunan, Helenistik dönem, mutluluk, haz, Epikouros, ruhsal dinginlik, ruh sağlığı, modern terapi yöntemleri.

