

Koronavirüs Pandemisi **Zamanlarında** Panik Yapmamak: **Stoacı Zor Zamanlara Hoşgeldiniz**¹

Brigid Delaney

Çeviri: Başak Gümüş

Dünyanın dört bir yanındaki insanlar, kendilerini başıboş ve çekingen hissediyor. Koronavirüs hakkında çelişkili bilgiler mevcut ancak bunlar yalnızca sağlıkla ilgili bilgiler değil. İşini kaybedenler, korkanlar, evde kendilerini izole edenler sevdikleri için endişeliler ve temel ihtiyaçlarını karşılamakla ilgili meraktalar.

Hepimiz pandemiyle ilgili etik kararlar almak zorundayız. Ailem için ikinci bir tuvalet kâğıdı almalı mıyım yoksa bir dahaki sefere mi bırakmalıyım? Çalışanlar kendilerini korumak için evde mi kalmalı? Cevaplar çok çeşitli.

Kimileri baskı altındayken incelik gösteriyor. Kimisi şok veya panik içerisinde, diğerleri ise durumu kasten görmezden geliyor. Çoğu, böyle bir krizi daha önce yaşamamış, bazılarıysa geleneksel yol haritalarının dışına çıkıyor: Kiliseler boş, siyasi liderler güç kaybediyor, süpermarketler yağmalanıyor, komşular kapalı kapılar ardında “sığınıyorlar.” Ne kadar okursak, o kadar endişelenmeye başlıyoruz.

Stoacılık, bir sıkıntı ya da zorluk içindeyken sakin kalmak için eski bir araçtır. Genellikle, sert bir metaneti ya da duygusallığı basitleştiren ve anlaşılır hâle getiren Stoacılık, aslında derin bir felsefi çerçevedir hem günlük hayatta hem de zor zamanlarda kullanışlı bir iskeledir. Stoacılık, İÖ. 3. yüzyılın başlarında Atina’da Kıbrıslı Zenon tarafından kurulan Helenistik felsefe okuludur.

Stoacılar zor zamanları memnuniyetle karşıladılar, hayatlarını karakter, direnç ve cesaretin test edildiği bir eğitim gibi gördüler, tıpkı şu an bizim içinde olduğumuz zamanlar gibi. Stoacı filozof Epiktetos şöyle diyor: “Zorluk ne kadar büyükse onu aşmak da o kadar ihtişamlıdır. Usta rehberler, itibarlarını kasırga ve fırtınayla kazanırlar.”

Epiktetos, krizi gerçekte kim olduğunuzun maskesini kaldırmanın bir yolu olarak görüyordu: “Koşullar insanı oluşturmaz, onlar sadece insanın içindekini açığa çıkarır.”

¹ Orijinal Kaynak: Delaney, Brigid. (2020, March 17). “How not to Panic During the Coronavirus Pandemic: Welcome Hard Times Like a Stoic” *The Guardian*, Link: <https://www.theguardian.com/commentisfree/2020/mar/18/remaining-calm-in-adversity-what-stoicism-can-teach-us-during-the-coronavirus-pandemic>

Atıf Şekli: Delaney, Brigid. (2020, Nisan 4) “Koronavirüs Pandemisi Zamanlarında Panik Yapmamak: Stoacı Zor Zamanlara Hoşgeldiniz”, Çev. Başak Gümüş. *sosyalbilimler.org*. Link: <https://sosyalbilimler.org/koronavirus-stoa>

Sakin Kalmak

Böyle zamanlarda endişeye kapılmak kolaydır. Stoacılar, sakinlik ve sükûnet için gayret ederlerdi, zihinlerimizin çok güçlü olduğuna ve cenneti de cehennemi de kendi kendine yaratabileceğine inanırlardı. Roma İmparatoru Marcus Aurelius gibi Stoacılar, İS. 165-180 yılları arasında nüfusun üçte birini yok eden pandemik bir salgın olan Antoninus Vebası'nı (Galen vebası / Antonine Plague) yaşadı.

Filozof ve oyun yazarı Seneca, Caligula ve Nero (Nero, sonunda Seneca'nın ölüm emrini verdi) gibi despotlarla yakından ilgilenmek zorunda kaldı. Seneca ve Marcus Aurelius çocuklarının ölümünden sonra dahi hayatlarına devam etmek zorunda kaldılar.

Stoacılar, büyük kayıplar karşısında sakin, odaklı ve cesurlardı.

Seneca şöyle diyor: “Genelde incinmekten ziyade korkuyoruz ve hayalimizde gerçeklikten daha çok acı çekiyoruz.”

Stoacılar endişe ve panikle rastgele hareket etmek yerine, rasyonel düşünceye, iyi bilgiye dayalı bir tutum sergilemeye değer verirlerdi. Marcus Aurelius, olumsuzluğun düşüncelerini ele geçirmesine izin vermeyerek yaşadıklarıyla başa çıktı. “Evren değişimdir; yaşamımız onu oluşturan düşüncelerden ibarettir.” geceleri günlüğüne böyle yazdı.

Wuhan'da karantinada olanlar da yaşadıklarıyla bir başa çıkma yöntemi olarak, günlük tuttular.

Bir Stoacı, virüs sırasında hangi medyayı ve fikirleri kullandığınıza dikkat etmenizi önerir. Epiktetos der ki; “Diğer insanların fikirleri ve sorunları bulaşıcı olabilir. İstemsizce, başkalarıyla olan ilişkilerinizde, olumsuz ve verimsiz tutumları benimseyerek kendinizi sabote etmeyin.”

Etik

Stoacılar, insanların birbirlerini desteklemek için sosyal bir hayvan olarak yaratıldığına inanırlardı. Marcus Aurelius kendini “diğer yaratılmışlara iyi davranmaya ve onlarla birlikte yaşamaya” adadı. Hiçbir veba ya da acı size kötü karakterinizin davranışlarından daha fazla hasar veremez. Stoacılar için karakter, anahtardır. Onlar, sağlığınızın ve paranızın her zaman sizden alınabileceğine inanırlardı –ancak hiç kimse karakterinizi sizden alamaz. Bu yüzden, onu beslemelisiniz. Asıl önemli olan, birlikte mücadele etmemiz gereken evrensel aciliyetlerdir. Mesela, iyi bir karakter sergilemek, tuvalet kâğıdı gibi az olan birtakım malları biriktirmemeyi kapsayabilir. Bu, bütün makarna ve pirinci kendiniz için almak ve başkaları için hiçbir şey bırakmamak anlamına gelmez. İyi bir tutum sergilemek yalnızca, kendinizi korumak için değil, başkalarını da korumak için kendinizi izole etmeniz anlamına gelebilir.

“Her nerede insan varsa, orada nezaket için bir olanak vardır.” diyor Seneca.

Hepimiz Bağlıyız

İtalya'nın kuzeyindeki insanlar, onlara karantinada kalmaları söylenmesine rağmen, karantinadan kaçtılar –virüsü ülke geneline ve diğer topluluklara yaydılar. Korkusuz davrandılar ve harekete geçerken kapsamlı düşünmediler.

Kadim Stoacılar, insanları bir topluluk içerisinde anlam bulan, birlikte var olan ve son derece sosyal hayvanlar olarak kabul ederler. Onların felsefesi, birbirimiz olan derin bağlılığımızı yansıtır. Seneca'ya göre, “aynı denizin dalgaları, aynı ağacın yaprakları, aynı bahçenin sahipleriyiz.”

Geçtiğimiz haftalarda, Çinlilerin İtalya'ya tıbbi malzemeler ve yüz maskeleri göndermeleri tesadüf değildi, gönderilen kutuların hepsi bu alıntıyla işaretlendi.

Karantina ve Ev İzolasyonu

Birçoğumuz virüsün yayılmasını önlemek için kendilerini evlerine kilitleyip sosyal izolasyona girerken, bir yandan da arkadaşlarımızdan, zevklerimizden, rutinlerimizden ve sosyal yaşamdan belirsiz bir süre uzak kalmakla nasıl başa çıkabileceğimiz konusunda endişeliyiz. Stoacıların bize karantinadayken hayatta kalmayı öğretecek çok şeyi var –sonuçta, birçoğu öfkeli yöneticiler tarafından sürgün edildi ve yıllarca gönderildikleri yerde ve kötü koşullarda sıkışıp kaldılar.

Antik Roma'nın en önemli Stoacı hocalarından biri olan Gaius Musonius Rufus, küçük ve çöl benzeri bir adaya, Gyaros Adası'na sürgün edildi (MS. 65'te, aynı yıl Nero Seneca'ya kendini öldürmesini emretti.)

Seneca daha öncesinde, Antik Roma'da Cladius'un yıldızının parladığının zamanlarda, sekiz yıllığına Korsika'ya sürgüne gönderilmişti. Seneca, biraz olsun itibar kaybettiğini düşünmek yerine, sürgünde zamanını doğanın tadını çıkartarak ve yaşamın doğasını düşünerek geçirdi.

“Benim düşünceme göre, rasyonel bir zihnin, bir insanın olduğu yerde duraklama ve kendi başına vakit geçirme yeteneğinden daha iyi bir kanıtı yoktur.” diyor Seneca.

Hatta bu ona biraz yoksunluğun mükemmel olabileceğini de öğretti – iyi zamanlarda fark ettiğiniz gibi, çöken bir hayata genellikle yumuşak bir şekilde alışmaya başlarsınız.

Seneca, mektuplarında arkadaşı Lucilius'a şöyle yazdı: “Onlardan mahrum kalmadıkça birçok şeyin ne kadar gereksiz olduğunun farkına varamayız. Bu şeyleri onlara ihtiyaç duymaktan ziyade onlara sahip olduğumuz için kullanıyoruz.”

Olumsuz Durumları Göz Önünde Bulundurma

Boris Johnson yaptığı bir açıklamada “Size karşı dürüst olmalıyım, birçok aile Covid-19 yüzünden sevdiklerini kaybedecek dedi. Boris Johnson (belki de istemsizce) Stoacıların “olumsuz durumları göz

önünde bulundurma” [negative visualisation] tekniğini kullanıyordu.

Bu teknik hayatta en çok neye değer verdiğinizi düşünmeyi içeriyor, sonra da o şeyi kaybettiğinizi hayal etmeyi. Bu, değerli bir mücevherinizi kaybetmekten tutun, sevdiğiniz birinin öldüğünü hayal etmeye –bu durumda ise virüsten ölmeye kadar değişebilir.

Olumsuz durumları göz önünde bulundurma, Stoacılar tarafından birkaç nedenden ötürü kullanılırdı. Bu teknik, sadece bizi hayattaki kaçınılmaz kayıplara karşı hazırlamakla kalmayıp, aynı zamanda sevdiğimiz insanları ve şeyleri takdir etmemizi de içeriyor.

Stoacılar, birinin sonsuza dek hayatımızda olmayacağını farkında olursak, onu hayatımıza alma ihtimalimizin de daha düşük olduğuna inanırlardı. Hepimiz bir süreliğine karantinada olabiliriz. Stoacıları okumak, bu zaman dilimini değerlendirmek için iyi bir yol olacaktır. Onlardan öğreneceğimiz çok şey var.

Kayda Değer Akademik Metinler mottosuyla, 10 Ağustos 2015 tarihinde yayın hayatına başlayan *sosyalbilimler.org*, sosyal bilimler alanında çalışma yürüten her bireyin yararlanmasına veya katkı sunmasına açık akademik bir web sitesidir. Hakkında detaylı bilgi almak için sosyalbilimler.org/hakkinda sayfasını ziyaret edebilirsiniz.

Facebook, Twitter, Instagram ve YouTube’da @sosbilorg kullanıcı adıyla *Sosyal Bilimler*’i takip edebilirsiniz.

sosyalbilimler.org/abonelik sayfasından e-bülten abonesi olarak, her pazar günü, o hafta içinde sosyalbilimler.org’da yayımlanan çalışmaların tamamını size gönderilecek bir e-posta ile alabilirsiniz.

Aynı zamanda yayımlanan çalışmaların size WhatsApp üzerinden gönderilmesini talep ederseniz sosyalbilimler.org/whatsapp linki üzerinden “Sosyal Bilimler WhatsApp Grubu”na katılabilirsiniz.