

HAYAT ZOR

*Felsefe Yolumuzu Bulmamıza
Nasıl Yardım Edebilir?*

KIERAN SETIYA

NOUS

— Aklın Yolu Çoktur —

NOUS | 1

HAYAT ZOR

Felsefe Yolumuzu Bulmamıza Nasıl Yardım Edebilir?

Kieran Setiya

LIFE IS HARD

How Philosophy Can Help Us Find Our Way

© Kieran Setiya, 2022

© Nous Kitap, 2025

Çeviren: Özge Çelik

Editör: Oğuz Tecimen

Kapak Tasarımı: İlknur Muştı

Sayfa Tasarımı: Ecem Bozbay

Logo Tasarımı: Fatih Hardal

ISBN: 978-625-92741-0-2

Birinci Basım: Aralık 2025

Baskı: Assum Basım

Cilt: Buluş Mücellit

Matbaa Sertifika No: 81034

NOUS KİTAP

Koridor Yayıncılık'ın tescilli markasıdır.

Yayın Yönetmeni: Oğuz Tecimen

Ömerli Mah. Harmantepe Cad. No: 17 Kat: 4 Arnavutköy / İstanbul

Yayınevi Sertifika No: 49242 | www.nouskitap.com.tr

Bu kitabın Türkiye'deki yayın hakları Penguin Random House ve
AnatoliaLit Ajans aracılığıyla Koridor Yayıncılık'a aittir.

Tüm hakları saklıdır. Yayıncının izni olmaksızın çoğaltılamaz,
kaynak göstererek alıntı yapılabilir.

HAYAT ZOR

*Felsefe Yolumuzu Bulmamıza
Nasıl Yardım Edebilir?*

KIERAN SETIYA

ÇEVİREN
Özge Çelik

NOUS

KIERAN SETİYA

1976'da İngiltere'nin Hull şehrinde doğdu. Cambridge Üniversitesi'nde Felsefe lisansını (1996), Princeton Üniversitesi'nde Felsefe doktorasını (2001) tamamladı. 2007-2014 yılları arasında Pittsburgh Üniversitesi Felsefe bölümünde çalıştı. 2014'ten beri MIT'de Felsefe bölümünde çalışıyor, etik ve ahlak felsefesi alanlarında dersler veriyor. Uzun yıllar bu alanlarda analitik disiplinle çalışmalar yapan ve makaleler yazan Setiya akademik felsefe kitapları yayımladı: *Reasons without Rationalism* (2007), *Knowing Right from Wrong* (2012), *Practical Knowledge* (2016). Yaşadığı bunalımdan hareketle yazdığı *Orta Yaş Krizi: Felsefi Bir Rehber* (2017) kitabından itibaren kamusal ve hayati meseleler üzerine daha çok düşünmeye ve yazmaya başladı. Pandemi döneminde felsefecilerle otobiyografik düşünce söyleşileri yaptığı Five Questions adlı bir podcast dizisi hazırladı. Yirmi beş yıllık felsefe çalışmalarının ve hayat tecrübelerinin verimi olan kitabı *Hayat Zor* 2022 yılında *Economist* ve *New Yorker*'ın yılın en iyi kitapları listelerinde yer aldı.

Özge Çelik

1981 doğumlu. Dokuz Eylül Üniversitesi İşletme bölümünde lisansını, İstanbul Üniversitesi Çeviribilim bölümünde yüksek lisansını tamamladı. 2008-2019 yılları arasında Metis Yayınları'nda redaktörlük yaptı, İngilizceden Türkçeye çevrilen edebiyatdışı metinleri yayına hazırladı. Çevirdiği kitaplar: *Moda ve Gündermeleri* (Crane, 2003), *Kültür Yorumları* (Eagleton, 2005), *Geç Dönem Üslubu* (Said, 2008), *Kötülüğün Sıradanlığı* (Arendt, 2009), *Film Teorisi* (Kracauer, 2015), *Aşk Dersleri* (Botton, 2022), *Bilinçli Makinelere Giden Yol* (Wooldridge, 2022), *Hayat İçin Felsefe* (Evans, 2023), *İnsan Nedir?* (Irvine, 2024).

İÇİNDEKİLER

Önsöz	11
Giriş	13
<u>bir</u>	
<i>Zafiyet</i>	25
<u>iki</u>	
<i>Yalnızlık</i>	55
<u>üç</u>	
<i>Yas</i>	81
<u>dört</u>	
<i>Başarısızlık</i>	109
<u>beş</u>	
<i>Adaletsizlik</i>	139
<u>altı</u>	
<i>Absürlük</i>	169
<u>yedi</u>	
<i>Umut</i>	191
Teşekkür	205
Notlar	207

Bu yaptığın neye benziyor, biliyor musun? Kapa-
lı bir pencereden dışarı bakıp da o sırada yoldan
geçen biri için niye böyle acayip acayip hareketler
yapıyor ki diye düşünmeye. Bu duruma bir türlü
anlam veremiyor gibisin. Dışarıda nasıl bir fırtına
koptuğunu, karşıdaki kişinin belki de güç bela
ayakta durabildiğini bilmiyor gibi.

LUDWIG WITTGENSTEIN

ÖNSÖZ

Böyle bir kitap yazma fikri Covid-19 pandemisinden önce düştü aklıma. 2020 yazında başladım, dünyanın çatırdayıp dağıldığı on sekiz aylık bir dönemde kapanıp gelgitli bir konsantrasyon halinde bitirdim. *Nasıl yaşamalı?* sorusu üzerine yazan bir felsefeci olarak, şu hayatta karşılaştığımız zorlukların daha önce hiç bu kadar bastırdığını hissetmemiştim. İşte bu zorlukları ele almak istedim.

Yaşım ilerledikçe sıkıntılar ve güçlüklerle kurduğum ilişki değişti. Son yıllarda ben de sevdiklerim de dertlerden başımızı kaldıramaz olduk. Kayıp, kanser, kronik ağrı: Bunları yaşayınca dünyayı başka türlü görmeye başlıyorsunuz. Daha gençken daha kayıtsızdım. Epigraftaki, Ludwig Wittgenstein'in kız kardeşi Hermine'e yaptığı hatırlatmayı birinin de bana yapması lazımdı: İnsanlar nasıl dertler çektiğini genelde belli etmez. Derdini saklamak âdettendir.

Zamanla felsefeyle ilişkim de değişti. İlk gençliğimde, zihnin ve dünyanın temel yapısının derinlerine inen soyut metafizik teorilere bayılırdım. Felsefe benim için hayatın sıradanlığından bir kaçış gibiydi. Felsefenin böyle daha kapalı biçimleri bende hâlâ hayranlık uyandırıyor, ki bunları her türlü savunurum. Gerçeklikle ve bizim bu gerçeklikteki konumumuzla ilgili meselelerin –hatta bilimin cevaplayamadığı meselelerin– ele alınmasını desteklemeyen bir toplum düşünsel açıdan iyice fakirleşmiştir.

Ama felsefe bundan fazlasıdır, daha fazlası olabilir. Felsefe alanında çalışmak argüman zanaatında ustalaşmak demektir, felsefede çetin problemler yoluyla analiz etmeyi ve akıl yürütmeyi öğreniriz. Ben üniversitede işte bunu yapmayı öğrendim ve bunu öğretmeye gönül verdim. Diğer taraftan hayatla daha içli dışlı bir felsefe arayışına da girdim. Doktora yeterlilik sınavında jürinin değerlendirmesi genel itibarıyla olumluydu. Ama yazdıkları rapordaki bütün o güzel sözlerden hiçbirini hatırlamıyorum. Sadece şu eleştiri kaldı aklımda: Fikirlerimin “doğrudan ahlaki deneyim alanında sınanmış olmadığı” konusunda bir uyarıda bulunuyorlardı. Arkadaşlarımla beraber dalga geçtik bu lafla. Ama aklımdan çıkmadı. Hocalarımın kastettiği, deneyimin daha emekleme aşamasındaki teorilerimi çürütmesi değildi, bu teorilerin deneyime fazla uzak kalmasıydı.

Doğrudan ahlaki deneyimin çemberinden geçmiş bir felsefe neye benzer peki? İnsanın gözünü korkutan bir soru bu. Hiç kimsenin deneyimi herkesinkini temsil edecek kadar kapsamlı veya derin değildir. Perspektifimiz hep sınırlı kalır, kendimizce eğip bükmelerimizden ve kör noktalardan muaf değildir. Gelgelelim insanın kendi hayat deneyiminden hareketle konuşurken de argümanlar kurup düşünce deneyleri yaptığı, teorilerden ve kavramsal ayrımlardan yararlandığı bir felsefe mümkündür. Böyle bir felsefe belli bir akıl yürütme tarzıyla bir argüman ortaya koyan metinler ile şahsi duygu, düşünce ve deneyimlere dayanan metinler arasındaki sınırı bulanıklaştırır; böylece felsefe disiplini başkalaşarak, felsefeyi hayatta karşılaştığı sıkıntıların üstesinden gelmek üzere pratik bir araç olarak gören birinin hayat deneyimini işlemeye uygun hale gelir. Bu da bizi felsefenin asıl anlamına –bilgelik sevgisi– ve bir yaşam biçimi olarak felsefeye geri götürür.

Elinizdeki kitabı, sıkıntılı zamanlarda, işte böyle bir ruhla yazdım.

GİRİŞ

Hayat zor arkadaşlar – öncelikle bunu bir söylemek lazım. Kimilerine zor, kimilerine daha zor. Herkes hayatında yağmura yakalanıp ıslanacak tabii, ama şanslı olanlar ateş başında kururken, diğerleri hem gerçekten hem mecazen fırtınalar ve sellerle boğuşmaktan sıırsıklam olacak. Dünya çapında bir pandeminin ve kitlesel işsizliğin sonuçlarıyla cebelleşiyor, iklim krizi felaketinin ayyuka çıkışının ve faşizmin yeniden canlanışının göbeğinde yaşıyoruz. Bütün bu felaketler yoksulları, savunmasızları ve ezilenleri daha çok vuracak.

Ben şanslı az çok yaver gidenlerdenim. İngiltere'nin kuzeydoğusunda Hull'da büyüdüm, vaktiyle güzel günler de görmüş bir sanayi şehrinde. Çocukluğum sıkıttan nasibini almış olsa da, felsefe sevdam sayesinde, bir şekilde lisans öğrenimim için Cambridge'e kapağı attım; sonra yüksek lisans için ABD'ye geldim ve burada kaldım. Şimdi MIT'de felsefe profesörüym, tanınmış hatta eksantrik denebilecek bir kurumun zenginlik ve istikrarının himayesi altındayım. Bir evim, mutlu bir evliliğim, benim hiç olmadığım kadar akıllı ve yürekli bir çocuğum var. Hiç aç açıkta kalmadım, vahşet veya savaş yüzünden mağdur olmadım. Ama nihayetinde kimse hastalıktan, yalnızlıktan, başarısızlıktan, yastan muaf değil.

Yirmi yedi yaşımdan beri kronik ağrıdan muzdaribim; inatçı, inişli çıkışlı, acayip, kulağımın dibindeki bir vızıltı gibi sürekli dikkat dağıtan bir ağrı bu. Odaklanmayı zorlaştırabiliyor, bazen uyumayı imkânsız hale getiriyor. Dışarıdan bakınca fark edilmediği için kendimi bu konuda yalnız hissettiğim oluyor açıkçası: Hemen hiç kimse bilmez bunu (1. Bölüm’de daha ayrıntılı anlatacağım). Otuz beşimde, vaktinden evvel bir orta yaş krizi yaşadım. Hayat çok monoton ve boş geliyordu, sürekli aynı şeyler olup duruyordu sanki: Birbiri ardına başarı ve başarısızlıklar geleceğe doğru uzanıp gidiyor, nihayetinde çöküş ve ölümle sona eriyordu. Sekiz yıl önce anneme erken başlangıçlı Alzheimer teşhisi kondu. Hafızası teklemeye başlamıştı, bir noktadan sonra da tamamen gitti. Hâlâ hayatta olan biri için yas tutuyorum.

Kafamı kaldırıp şöyle bir etrafa bakınca, dört bir yanda ızdırap görüyorum. Ben bu satırları yazarken, Covid-19 nedeniyle zorunlu tecrite alınan milyonlarca insan yalnız ve biçare bir hayat sürüyordu. Pek çoğu işinden olmuştu veya faturalarını ödeyemiyordu. Sevdikleri hastaydı, hatta ölüyordu; yas salgın gibi dört bir yana yayılmıştı. Eşitsizlik kol geziyordu, demokrasi pamuk ipliğine bağlıydı. Vaktiyle alarm çanlarına kulak tıkadığımız için şimdi de başka bir tufan, iklim krizi patlak veriyor.

Ne yapacağız peki?

İnsanın hali pürmelalinin bir devası yok. Ama yirmi yıldır ahlak felsefesi öğreten ve öğrenen biri olarak bu felsefenin faydası dokunabilir diye düşünüyorum. Kitap bunun nasıldığını açıklıyor.

Adının “ahlak felsefesi” olduğuna bakmayın, bu felsefe ahlaki yükümlülüklerden çok daha fazlasıdır. Platon’un MÖ 375 dolaylarında *Devlet*’te yazdığı üzere, “Burada rasgele bir konudan değil, nasıl yaşamak gerektiğinden söz ediyoruz.” Ahlak felsefesinin kapsamı geniştir, şu hayatta bir önemi olan

her şeyi ele alır. Felsefeciler, *bizim için iyi olan nedir* diye sorar; *neyin peşine düşmeliyiz, nasıl meziyetler kazanmaya çalışmalıyız* veya *hangi erdemleri takdir etmeliyiz?* sorularını araştırırlar. Bize yol gösterirler, argümanlar sunarlar; nasıl yaşanacağı hakkında teoriler formülleştirirler. Bunun akademik bir tarafı vardır: Felsefeciler soyut meseleleri inceler, birbirlerinin görüşlerini tartışmaya açarlar; hayata dair ka-bullerimizi sorgulayan düşünce deneylerine girerler. Ahlak felsefesinin ise pratik bir amacı vardır. Tarihin büyük bölümünde, felsefi etik ile “kişisel gelişim” [*self-help*] arasında kesin bir ayrım yoktu. Nasıl yaşanacağını felsefi açıdan derinle-mesine düşünmenin hayatlarımızı daha iyi bir hale getireceği varsayılıyordu.

Bunların hepsi kabulüm. Diğer taraftan hayatı iyi yaşama özleminin çoğu zaman daha Don Kişotvari bir amacı olmuştur: en iyi hayat veya ideal hayat. Platon’un *Devlet*’inde adalet, bir şehir-devlet ütopyasıyla tahayyül edilir, bugün burada adaletsizliğe karşı verilen bir mücadele olarak değil. Platon’un öğrencisi Aristoteles *Nikomakhos’a Etik*’te *eudaimonia*’yı, en üstün iyiyi amaçlar – idare edecek kadar iyi bir hayat değil, hayatlardan hayat beğenecek olsak seçmek isteyeceğimiz türden bir hayattır bu. Aristoteles’e göre tanrıları örnek almamız gerekir: “İnsanız diye insani şeyler üzerine, faniyiz diye fani şeyler üzerine düşünmemizi tavsiye edenlere kulak asmamalı; kendimizi mümkün olduğunca ölümsüzleştirmeli, en iyi tarafımıza uygun yaşamak için elimizden gelen her şeyi yapmalıyız.” Nasıl yaşamalı sorusuna verdiği cevap, yetersizliklerin veya insani ihtiyaçların olmadığı bir hayat vizyonudur – ki bu da bir nevi cennet tasavvurudur.

Nadir istisnalar olsa da, gözünü böyle yükseklerle dikmeyenler bile genelde kötü hayatı değil iyi hayatı teorileştirir. Acıya değil hazza, kayba değil sevgiye, başarısızlığa değil başarıya odaklanırlar. Felsefeci Shelly Kagan nispeten yakın bir

geçmişte, “kötü giden bir hayatı doğrudan meydana getiren unsurlar”ı tanımlamak için “esensizlik” terimini ortaya attı. “Tipik esenlik tartışmalarında,” diyor Kagan, “esensizlik büyük ölçüde gözardı ediliyor.” Buradaki eleştiri, derde tasaya kafa yormak yerine bizi nasıl bir hayat istediğimizi hayal etmeye çağıran “olumlu düşünmenin gücü” mefhumunu hedef alıyor. Antik Stoacılar bile (ki açıkça hayatın zorluklarıyla nasıl başa çıkılacağı meselesine yoğunlaşmış filozoflardır) bu bakımdan beklenmedik derecede iyimserdi. İçinde bulunduğumuz durum ne olursa olsun neşvünema bulabileceğimize, esenliğin tamamen bize bağlı olduğuna inanıyorlardı. Bu anlayışların hepsinde, iyi arayışında karşılaştığımız zorluklar bastırılır.

Elinizdeki kitapta ortaya koyacağım üzere, bu tür bir yaklaşım külliyen hatalıdır. Zorluktan yüz çevirmemeliyiz, en iyi olan genelde ulaşılabilir değildir. En iyiye ulaşmak için didinip durmanın sonu olsa olsa bunalımdır.

Bu tavrı aykırı veya kötümser bulabilirsiniz. Ama daha metanetli olmak için ille de “en iyi hayat”ı yaşamamız değil gerçeklerle yüzleşmemiz lazım. Şöyle bir şey hemen hepimizin başına gelmiştir muhtemelen: Bir arkadaşınıza yaşadığınız bir sorundan dert yanarsınız, mesela işyerinizde bir şeyler ters gidiyordur veya yakın bir ilişkinizde çuvallamışsınızdır ya da bir sağlık sorunu nedeniyle dünya başınıza yıkılmıştır; bunun üzerine arkadaşınız da ilk iş sizi rahatlatmaya çalışır (“Dert etme, her şey zamanla hallolur!”) veya akıl vermeye girişir. Ama tepkisi yüreğinize su serpmekten uzaktır. Daha ziyade haliniz inkâr ediliyormuş gibi gelir: Sanki karşınızdaki kişi ne yaşadığınızı kabul etmeyi reddediyordur. Böyle anlarda, birinin içini rahatlatmaya ve ona akıl vermeye çalışmanın inkâr işlevi görebileceğini öğreniriz.

İnkârdan beter bir şey varsa eğer, o da insanlığın ızdırabını meşru gösterme itkisidir. “Her işte bir hayır vardır” denir,