

BARUCH SPINOZA

(1632 – 1677)

“Özgürlük, duygularımızı yönetmekle başlar. İnsanın duygularını yönetmedeki ya da denetlemedeki acizliğine 'esaret' adını veriyorum.

(Spinoza, Ethica, s.451, Önsöz)

Spinoza, bireyin dış koşullara, başka kişilerin değerleri, kararları ve duygularına karşı vermiş olduğu tepkiler yerine; duygularını yönlendirerek kendimizi özgürce ifade etmiş olacağımızı savunur.

Özgürlük, sadece duygularımıza tepki vermek değil; onlara hâkim olmaktır. Her an duygularımız bizi yönetmeye çalışır: öfke, korku, üzüntü... Ancak gerçek özgürlük, bu duyguları yalnızca hissetmekle kalmayıp, onları anlamak ve akıl yoluyla yönlendirmektir. Öfkelendiğimizde, bu öfkenin bizi yönetmesine izin vermek yerine, neden öfkelendiğimizizi anlamak ve akıl yoluyla daha sağlıklı bir tepki vermemiz gerekmektedir. İşte bu, içsel özgürlüğümüzü kazandığımız an demektir. Başkalarının düşüncelerine doğrudan, sorgulamadan inanmak yerine; akıl ve irademizle tepki vermek, kendi aklımızla değerlendirme yapabilmemizdir.

Toplumun bize dayatmış olduğu değerlerin yerine, kendi değerlerimizi korumamız ve sahip çıkmamız gerekmektedir. Duygularımızı gerçekten anlayıp anlamadığımızı nasıl kontrol edebileceğimizi ve bu kontrolü sağlamak için neler yapmamız gerektiğini kendimize sormamız gerekir. Spinoza'nın öğrettikleri bize şunu söylüyor: Duygularımız sadece birer his değil, aynı zamanda bizim doğamızın bir parçasıdır. Ancak onları kontrol edebilmek, içsel huzuru ve özgürlüğü kazanmak demektir. Gerçek özgürlük, dış dünyadaki olaylara tepki vermek değil; kendi duygularımızı kontrol edebilmek ve onlara akılla yön vermektir. Eğer bir insan duygularının kontrolünü kaybederse, kendisi de kaybolur. Akıl ve bilinçli farkındalık duygularımızın efendisi olmamızı sağlar ve zihnimiz kendisinin efendisi olur. Yoksa hiç kimse sizi özgür kılamaz.

Duygularınızı kontrol edin, özgürlüğünüzü kazanın !

Metnin devamı için QR kodunu okutunuz

