SELÇUK ÜNİVERSİTESİ YAYINLARI

SEFAD, 2025; (53): 241-256
e-ISSN: 2458-908X
DOI Number: 10.21497/sefad.1550393
Araştırma Makalesi / Research Article

Content of this journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License.

Duygusal Kapitalizmin Hoşnutsuzluklarına Karşı Nietzscheci Direnç İzlekleri

Necdet Yıldız[*]

[*] *Dr. Öğr. Üyesi / Asst. Prof.*
Anadolu Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Felsefe Bölümü / Anadolu University, Faculty of Letters, Department of Philosophy
necdetyildiz@anadolu.edu.tr
Eskişehir / TÜRKİYE

Gönderim / Received:
15 Eylül 2024
Kabul / Accepted:
20 Ocak 2025
Alan Editörü / Field Editor:
Gürcan Şevket Avcıoğlu

Öz

Bu yazı, Eva Illouz'un tanımlamış olduğu "duygusal kapitalizm" kavramı çerçevesinde neoliberal toplumlarda bireylerin karşı karşıya kaldığı psikopolitik bazı krizleri ve bu krizlere karşı Nietzscheci bir direncin olanağını ve kapsamını tartışmaktadır. Yazıda, Illouz'un yanı sıra Edgar Cabanas ve Byung-Chul Han gibi düşünürlerin eleştirilerinden hareketle, günümüzün yönetimselliğinin duygu yönetimi kaynaklı olarak ortaya koyduğu tehlikeler ve bunlara karşı geliştirilebilecek Nietzscheci bireysel stratejiler sorgulanmaktadır. Duygusal kapitalizmin özellikle bireyi sonsuz bir biçimde izole edip ona sonsuz sorumluluk yüklemesi, iyileşmek istemeyen hasta bir özne tipi ortaya çıkarması ve başkalarına duyarsız narsistik bir tür içe dönüşü tetiklemesi gibi tehlikeleri formüle edilip ele alınarak, Nietzsche'nin birey-toplum ikiliği hakkında tarihselliği ve toplumsallığı da hesaba katan perspektivist anlayışının yanı sıra kendini aşma ve aktif unutma gibi kavramsal vurguları ortaya konmakta ve bu düşüncelerden hareketle, bahsedilen tehlikelere karşı bazı direnç izlekleri sunulmaktadır. Sonuç olarak, bu direnç izleklerinin bireyi korumada önemli faydalarının olduğu iddia edilse de bireysel stratejilerle sınırlı kaldığı için bazı eksiklikleri de beraberinde getireceği kabul edilmekte, toplumsal değişim stratejileri ile kombine edilmiş daha kapsayıcı bir bakış için bu yazıda olduğu gibi Nietzsche'nin Eleştirel Teori düşünürlerine ait olanlar gibi güncel ve daha yoğun toplumsal içerik taşıyan eleştirilerle birlikte okunmasının taşıdığı önem vurgulanmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Değer felsefesi, çağdaş felsefe, siyaset felsefesi, duygusal kapitalizm, Nietzsche.

Nietzschean Paths of Resistance against the Discontents of Emotional Capitalism

Abstract

This paper discusses certain psychopolitical crises faced by individuals in neoliberal societies within the framework of "emotional capitalism" as defined by Eva Illouz and explores the possibility and scope of a Nietzschean resistance to these crises. Along with the critique of Illouz, drawing on the thoughts of thinkers like Edgar Cabanas and Byung-Chul Han, the paper examines the dangers posed by contemporary governmentality related to the management of emotions. It investigates potential Nietzschean-inspired individual strategies to counter these threats. Specifically, the analysis formulates and addresses the dangers of emotional capitalism, such as placing infinite responsibility on the individual by isolating it infinitely, producing the "sick subject" who does not wish to heal, and

triggering a narcissistic inward turn that results in insensitivity towards others. The paper highlights Nietzsche's perspectivist understanding, which considers both historicity and sociality in the individual-society duality, along with his conceptual emphases on self-overcoming and active forgetting. These Nietzschean ideas are then used to propose resistance strategies against the aforementioned dangers. In conclusion, while these resistance strategies are beneficial for protecting the individual, they are confined to individual approaches and thus limited. This highlights the importance of reading Nietzsche alongside contemporary and socially focused critiques, like the ones of Critical Theory, to develop a more comprehensive perspective, as exemplified in this article.

Keywords: Value philosophy, contemporary philosophy, political philosophy, emotional capitalism, Nietzsche.

GİRİŞ

Sigmund Freud, *Medeniyet ve Hoşnutsuzlukları* adlı yapıtında medeni yaşamın bireyler için baş edilemez zorluklar getirdiğini ve bunun karşısında şu üç temel önlemden en az birinin vazgeçilmez olduğunu söyler: "*güçlü oyalanmalar, ki sefilliğimizi hafife almamızı sağlarlar; [ikame] doyumlar, ki onu azaltırlar; sarhoş edici nesneler, ki bizi [bu sefilliğimize] duyarsız kılarlar*" (Freud, 2000, s. 66)[1]. Freud bu yöntemlerin en etkilisinin kimyasal yöntem olan sarhoş olma olduğunu söylemişse de (Freud, 2000, s. 68), günümüzün dijital çağında adeta bir veri kümesine dönen insan için belki de ilk yöntem eskisine göre biraz daha öne çıkacaktır. Tabii ki çağın değiştiğini ve global sistemin işleyişinin eskisinden çok farklı bir hale geldiğini söylemeye hiç gerek yoktur ve şüphesiz ki yeni çağ bize eskisinden çok daha girift problem alanları açmıştır. Ancak güncel problemleri anlayıp ona çözüm aramanın, felsefenin her gün erdemi tartışmayı içeren Sokratik görevi olduğunu söylememiz ve sürekli hatırlatmamızda fayda olacaktır. Çağımız bize hangi zorlukları getirmektedir? Bunları aşmada bireysel ve toplumsal düzeylerdeki stratejilerimiz ne olmalıdır?

Toros Güneş Esgün, Akbank Sanat'ın 21. Yüzyıl Felsefe Sorunları ile ilgili düzenlediği felsefe seminerlerindeki konuşmasında, çağımızın adlandırılması hususundaki tartışmaya dikkatleri çeker ve bu konudaki çeşitli önerilerden söz eder (Esgün, 2024). Eleştirel teorisyenler, onun deyişiyle, isim tartışmasına ve daha da önemlisi günümüzün sorunlarına reçete arayışına çoktan başlamışlardır. Esgün, çağımız için ortaya konmuş isim önerileri arasında bilişsel kapitalizm, dijital kapitalizm, tekno-feodalizm, finans kapitalizmi, yamyam kapitalizmi gibi önerileri gündeme getirir. Konuşmasında, özellikle Eva Illouz'un *Soğuk Yakınlıklar: Duygusal Kapitalizmin Şekillenmesi* adlı yapıtına (Illouz, 2011) referansla çağımız kapitalizminin bir adlandırmasının da "duygusal kapitalizm" olduğunu ortaya koyar ve günümüz sorunlarını özellikle bu kavramsallaştırma üzerinden inceler. Ona göre duygusal kapitalizm çok boyutlu bir etik-politik kriz ortaya çıkarır ve bu kriz iki temel büyük tehlike içerir: Duygusal kapitalizm, 1) bireylerin toplumsal yaşamdaki mutsuzluklarının sorumluluğunu tamamen kendilerine yükler, 2) kişileri birbirinden koparan bir soğukluğu besleyerek bireylerin başkalarıyla olan dayanışma ilişkisini bozar (Esgün, 2024).

Daha genel bir perspektiften konuşursak, günümüz siyaset felsefecilerine en az iki temel problemin soruşturması ilgili olarak önemli görevler düştüğünü söylememiz mümkündür. Bunlar, 1) Bilişsel alanda veri ve algoritma kullanımının oluşturduğu iktidar biçimleri,[2] ve 2) duyguların yönetiminin oluşturduğu iktidar biçimleri olarak karşımıza çıkar. Bu yazıda az önce bahsettiğimiz ikinci ana nokta ile ilgili olarak Eva Illouz'un "duygusal kapitalizm" adlandırmasının içeriğini ve yarattığını düşündüğümüz hoşnutsuzlukları ortaya koyup, bu hoşnutsuzluklarla bireysel olarak baş etmek için yol gösteren Nietzscheci izlekler ortaya koyacağız. Yazının yapısına geçmeden şunu belirtmek isteriz ki, bu yazı klasik anlamda bir siyaset felsefesi yazısı olmaktan ziyade, güncel politik durumun ortaya çıkardığı birtakım hoşnutsuzluklara karşı bireysel stratejilerin soruşturulduğu bir yazı olacaktır.

Yazının ilk bölümünde Illouz'un "duygusal kapitalizm" kavramını "terapötik duygusal tarz," "öğüt edebiyatı" (*advice literature*), "acı anlatısı," "mutluluk endüstrisi" gibi kavramlarla açıklayıp bu kavramın günümüz duygusal iktidarını nasıl yönlendirdiğini anlatacağız. İkinci bölüme geldiğimizde, Nietzsche'nin günümüz terapötik anlatısıyla kesişen ve ayrışan görüşlerini "perspektivizm," "kendini aşma," "acı," "hafıza" ve "mutluluk" gibi temalarla işleyeceğiz. Sonuç bölümünde ise duygusal kapitalizmin hoşnutsuzluklarına karşı Nietzscheci bir direncin olası imkanını ve kapsamını ortaya koymaya çalışacağız.

[1] Çeviri yazar tarafından düzenlenmiştir.

[2] Bu yazıda diğer temel soruna dair bir inceleme yapacağız. Yine de bilişsel kapitalizm ve özellikle algoritmik yönetimsellik kavramıyla ilgili Türkçe literatürden bir makaleyi önermenin faydalı olacağını düşünüyoruz: Emre Şan'ın (2022) "Bernard Stiegler'in Teknoloji Felsefesi Problemleri: Algoritmik Yönetimsellik ve Bilişsel Proleterleşme" adlı yazısı bu konuyla ilgilenmek isteyenler için önemli bir kaynak olacaktır.

Duygusal Kapitalizm ve Hoşnutsuzlukları

Illouz'a göre "*duygular, davranışın derin bir şekilde içselleştirilmiş ve düşünümsel olmayan yönleridir* (Illouz, 2011, s. 15). Ancak bunun nedeni duyguların içinde toplumsal olanın bulunmaması değil, bilakis fazlasıyla bulunmasıdır. Toplumsal olanla duygular, Illouz'a göre karşılıklı ve yoğunluklu etkileşim halindedirler. Bu nedenle sosyal davranışın itici gücünü anlamak isteyen bir düşünür, duygulardan bağımsız bir şekilde bunu yapamaz. Başka bir deyişle, duygularımızın içindeki toplumsallığı keşfedersek, bu bize çağımızın yönetimselliği hakkında önemli bilgiler verecektir. Illouz'a göre 20. Yüzyıl Amerikan kültürüne şekil veren önemli bir kuvvet, "terapötik duygusal tarz" olarak betimlediği bir fenomendi. Bunda, ona göre, Freud'un kuramlarının Amerikan kültürünün duygulara karşı yaklaşımına zamanla egemen olmasının önemli etkisi olmuştur. Freud'un kuramları davranışları normal ve patolojik olarak ikiye ayırırken, özellikle açıklamada başat rol alan cinsel davranışta patolojik olanı ilksel statüye yerleştirerek normal bir cinsel gelişimi ulaşılması gereken zor bir hedef olarak tanımlıyordu. Peter Gay'in ifadesiyle Freud, pek çok insanın belki de hiç ulaşamayacağı zor bir "normal" cinsellik hedefini betimleyerek "*olgunlaşmış –normal– bir cinsel istek bir başarıdır*" anlayışını ortaya koymuştu (Gay, 1988, s. 148). Freudcu Psikanaliz, kişinin hem iç yaşamını, hem de kişiler arası iletişimini düzenleyen birtakım uygulamalardan oluşan bir teknik olarak yayıldı ve elit tabaka ve popüler kültürün ortak alanlarında oldukça avantajlı bir konumda yer alarak büyük bir yayılım sağladı (Illouz, 2011, s. 24). Bu yayılım aynı zamanda normalin bir başarı olarak algılanmasının yayılımı olarak da okunabilir. Bunun nedeni, yaygınlaştığını belirttiğimiz söylemin bu ön kabulü taşımasıdır.

1920'lerde Amerika'da yayılmakta olan öğüt endüstrisi (*advice industry*), toplumda psikolojik fikirlerin, terminolojinin ve duygusal formların filizlenip yaygınlaşması için benzersiz bir ortam sunmuştu, çünkü psikolojinin bilimsel otoritesinden faydalanıp yasaya benzeyen genel açıklamalar sunabilme fırsatını veren bir dil ortaya koyuyordu. Illouz'a göre öğüt edebiyatının duygusal kapitalizmin teşekkülünde Freudcu kuramı pekiştirip popüler bir terminoloji ve terapötik söylemi tabana indiren önemli bir rolü bulunuyordu. Illouz'un ifadeleriyle,

> *[p]sikanaliz ve psikoloji, öğüt endüstrisi için altın madeniydi çünkü bilim ruhuyla paketlenmişlerdi, çünkü son derece kişiselleştirilebiliyorlardı (her bir bireye ve herkese uyuyorlardı), çünkü çok çeşitli soruna değinebiliyor böylece de ürün çeşitliliğini sağlıyorlardı ve çünkü tabulaştırılmış konulara tarafsız bir bilimsel bakış sunuyor gibi görünüyorlardı* (Illouz, 2011, s. 24).

Öğüt edebiyatının tüketici piyasası gitgide büyümüş ve kitap endüstrisi bilimsel bir anlatıya has özellikler taşıyan Freudcu psikanalizin kavramlarını (hem kuramsal hem de öyküsel olarak, bilimsellik kaygısını çoğunlukla çok da fazla ön plana almadan) sonuna kadar kullanmak suretiyle hem ticari kar elde etmiş, hem de terapi kültürünü tüm topluma yaygınlaştırıp terapötik dilin bir norm haline gelmesinin yolunu açmıştır (Illouz, 2011, s. 24-25). Dolayısıyla 20. Yüzyıl, "psikolojik insan" adı verilen insan türünü ortaya çıkarmıştır (Rieff, 1987, s. xv). Bunun devamında ise psikologlar, 20. Yüzyıl ilerledikçe her konuda uzmanlaşmış ve görüşlerine her alanda ihtiyaç duyulan rehberler haline gelmiştir.

Illouz, psikolojinin bir rehber olarak otoritesini en derinden yaşayan kurumlardan biri olarak Amerikan şirketini gösterir. 1920'lerden itibaren yönetimsel kararlardaki otorite geleneksel kapitalist patronların elinden teknokratların başını çektiği çoklu güç odaklarına geçmiş, bu geçişte teknokratların "bilim, akılcılık, genel refah" retoriğini kullanmasının önemli payı olmuştur (Illouz, 2011, s. 26). O yıllarda özellikle Elton Mayo'nun araştırmalarında ortaya koyduğu bir veri, Amerikan iş dünyasını derinden etkilemiştir. Bu bulgu, "*verimliliğin, iş ilişkilerinde çalışanların duygularına önem ve dikkat göstermesi ile doğru orantılı olarak arttığı yönündeydi*" (Illouz, 2011, s. 27). Mayo, aynı zamanda terapötik kategorileri işyerine ithal ederek hoşnutsuz çalışanların şikayetlerinin şirketlerce dinlenmesini sağlayan anketler geliştirdi. Mühendislik ağırlıklı bir yönetimin akılcılığa dayalı yönetim anlayışını yıkıp, yerine "insan ilişkileri" söylemini koyan Mayo,

> *aile ve işyeri arasında süreklilik kurmuş oldu ve aslında psikanalitik imgelemi, ekonomik verimlilik dilinin tam da kalbine yerleştirdi. Dahası, iyi bir yönetici olmak giderek iyi bir psikoloğun özelliklerini sergilemek anlamına gelmeye başladı: Anlamak, dinlemek ve işyerindeki sosyal etkileşimlerin karmaşık duygusal yapısıyla tarafsız bir şekilde baş etmek gibi beceriler gerekli hale gelmişti* (Illouz, 2011, s. 30).

Psikolojinin şirketlerdeki egemenliği gitgide arttı ve psikologlar işyerindeki insan ilişkilerini iyileştirmek için düşünce ve yöntem geliştiren bilgi uzmanları haline geldiler. Psikoloji dili, yöneticiler ve şirket sahipleri için cazipti çünkü kâr artırmayı, işçi-işveren arasındaki huzursuzlukları çözmeyi ve yönetici-çalışan ilişkilerini uzlaşmacı bir şekilde düzenlemeyi vaat ediyordu. Çalışanlar için de psikoloji dili cazipti çünkü liderliği doğuştan gelen bir ayrıcalık gibi gören anlayış yerine onu kişilik yapısına ve başkalarını anlama kapasitesine dayandırarak daha demokratik bir görüntü sunuyordu. Önceki sistemde işçiler yöneticilerinin otoritesine tabi olurken, psikoloji söylemi çalışanlar ve yöneticiler arasındaki güç ilişkilerini demokratikleştiriyor, duyguları kontrol edebilenlere yönetici olup sınıf atlama fırsatı sunuyor ve kişilik yapısının toplumsal ve yönetimsel başarının anahtarı olduğu inancını aşılıyordu. Bu yeni sosyalleşme ve duygusallık biçimi, "eşitlik" ve "işbirliği" gibi kültürel güdüler etrafında şekilleniyor ve bu varsayımlar, şirket içindeki sosyal ilişkileri daha verimli hale getiriyordu (Illouz, 2011, s. 33).

Kişisel gelişim anlatısı ve bu anlatının temelinde yatan acı anlatısı ile birlikte terapötik anlatı, şirketler ve öğüt edebiyatı gibi yerlerde ortaya çıkıp filizlenmiş, sonrasında bütün topluma ve bireysel ilişkilenme biçimlerine adeta hegemonik hale gelecek ölçüde yayılmıştır. Ancak, normal olarak acıyı dindirmesini bekleyebileceğimiz terapötik anlatının, beklenenin aksine, aslında pek çok acı biçimlerini de ürettiğini söyleyebiliriz. Illouz şöyle der: *"[P]sikolojinin başlıca görevi, çok çeşitli ruhsal acıyı belirsiz bir sağlık ideali ve kendini gerçekleştirme aracılığıyla dindirmek olduğundan ve terapötik ikna aslında kişisel bir acı anısı yaratılmasına katkıda bulunduğundan, ne ironiktir ki dindireceği varsayılan acıların çağına neden olmuştur*" (Illouz, 2011, ss. 94-95). Başka bir deyişle terapötik anlatı kişiyi yaşamının ilk yıllarındaki acılara konsantre olmaya teşvik eder ve ters giden şeylerde kişiyi bu ters giden şeyi yakalama konusunda ikna etmeye çalışır. Acı ve ondan türeyen duygular standardize edilmiş, kendini gerçekleştirme öğretisine dahil edilmiş ve eğer doğru, yani söyleme göre "bilimsel" hamleler yapılmadığı takdirde acı dindirilemeyecektir ve birey zihinsel sağlığına kavuşamayacaktır. Bugün bu anlatının örneklerini sosyal medyada da sıkça görmemizin mümkün olduğunu söyleyebiliriz. Ancak, bu anlatının özellikle sosyal medyada karşılaştığımız pek çok örneğinin bilimsel değerinin olduğunu söylemenin güç olduğunu ifade etmek isteriz.

Tam da bu noktada "suçun bireyselleşmesi" şeklinde kavramsallaştıracağımız şu tehlike ortaya çıkacaktır: Eğer bir kişi kendini gerçekleştirmede yetersiz olduysa veya acılarını dindiremediyse bu durumun tüm sorumlusu olarak algılanacak ve yargılanacaktır. Çünkü bilimsel olarak gerektiği farz edilen hamleyi ya bulamamış (bunun için gereken özeni göstermemiş), ya da uzmanlarından gereken yardımı almamıştır. Hatta belki de pek çoklarının nezdinde sosyal medyadaki kimi hesapların paylaşımlarında bile bulabileceği -sözgelimi, "yedi adımda toksik bir ilişkiyi nasıl tanırsınız" gibi bir başlık taşıyan ve yalnızca kaydırılarak rahatça takip edilebilen- basit çözümleri bile uygulamaktan aciz bir birey olarak değerlendirilecektir. Bunu bir tehlike olarak yorumluyoruz, çünkü burada dayanışmayı, tanınmayı, yakınlığı tehdit eden bir unsur vardır. Terapi kültürünün hüküm sürdüğü bir kültürde eğer bir kişi duygusal sorunlardan mustaripse yaşadığı şeylerden kendisi sorumlu olacak, onunla -kendisine düşen sorumlulukları eksik yerine getirdiği için- empati kurulamayacak ve onunla dayanışma yoluna gidilmesi olasılık dışı kalacaktır.

Terapötik anlatının hegemonik derecede yaygınlaşmasının vurgulamak istediğimiz ikinci tehlikesi de "hasta özne" olarak betimleyeceğimiz bir öznellik türünü ortaya çıkarıyor olduğunu düşünmemizdir. Terapi anlatısı, temelini Freud'un attığı "normalin hedeflenen bir ideal" olması anlayışından da ilham alarak, iyileşmeyi sürekli devam eden ve neredeyse hiç bitmeyen bir süreç olarak

ortaya koyacaktır. Acı anlatısı bireyi sürekli kendi acısıyla ilgilenen ve diğer her şeyle olan ilişkisini kendi acısı ekseninde değerlendiren bir biçimde kurgular. Terapi kültürü, acıyı anlatma hakkını bireye verir ve bireyin "tanınma" ihtiyacını bu şekilde sağlar. Illouz, Robert Hughes'un şu sözlerini alıntılar: "*kültürümüz acı demokrasisinin hüküm sürdüğü giderek artan oranda itirafçı bir kültürdür. Herkes zengin ve ünlü olmayabilir ama herkes acı çekmiştir.*" (Moore, 1972, s. 17; Akt. Illouz, 2011, s. 87). Tıpkı Zizek'in de vurgu yaptığı gibi, çağımız koşullarında hepimiz potansiyel kurbanlar haline gelebileceğimize göre "*en temel hak, Hami Bhabha'nın deyişiyle, anlatmaktır; hikayenizi anlatma hakkı, kendi acınızın kendine has anlatısını açık ve kesin olarak ifade etme hakkı*" (Zizek ve Daly, 2004, s. 141; Akt. Illouz, 2011, s. 87). Toplumun acıyı dinlemeye talip olduğu ve tanınma ihtiyacının acının ifadesi yoluyla son derece rahatça tatmin edildiği bir kültürde acıların unutulamayacağını, daha da çeşitli şekillerde anlatılarak yeniden üretilip sürekli dolaşıma sokulma tehlikesinin oluşacağını düşünüyoruz. Bu durum, az önce bahsedilen kişisel acı anısı yaratımı ile birlikte düşünüldüğünde, terapötik kültürün tehlikelerinden birini daha gözler önüne serecektir: Takılı kalan, iyileşmek istemeyen, hatta "iyileşmeme istenci" taşıyan "hasta özne."

Terapötik kültürün bu yazıda bahsedeceğimiz son tehlikesi de adeta narsist bir biçimde kendi içine dönüp, kendinden başkalarını asla önemsemeyen bir bireyciliği yaymasıdır. Acı anlatısı tüm dünyayı bireyin acısı perspektifinden kurduğu için, bu anlatıyı benimseyen bireyin içine dönmesi ve diğer her şeyi kendi acısının dinmesi üzerinden kurgulaması pek de anormal olmayacaktır. Bu tehlikeyi, diğer tehlikeler ile ilişkiselliği içerisinde duygusal kapitalizmin son dönemine egemen olan "mutluluk endüstrisi" fenomenine dair bir diğer yapıtın ortaya koyduğu bilgiler ışığında ele alalım ve bu yapıtta ele alınan "mutluluk saplantısı" üzerinden az önce söylediklerimizi daha net bir hale getirelim.

Edgar Cabanas ve Eva Illouz (2023), *Mutlu Yurttaş İmalatı: Mutluluk Endüstrisi Hayatımızı Nasıl Kontrol Ediyor?* adlı yapıtlarında, çağımız insanının yaşamlarının ne pahasına olursa olsun mutluluğu hedefleyen yurttaşlar yaratan bir mutluluk endüstrisinin kontrolü altına girmesini konu edinir. Cabanas ve Illouz'a göre neoliberalizm, temelindeki birtakım önkabulleri olmaksızın eksiksiz biçimde değerlendirilemez. "*[T]üm bireylerin ruhsal durumlarını istediği gibi yönetebilen, çıkarlarını gözetebilen ve hayattaki esas amacı olarak anladıkları şeyin –kendi mutluluğunu elde etmenin– peşinde koşabilen özgür, stratejik, sorumlu ve özerk varlıklar olduğuna (ve olması gerektiğine) ilişkin etik ve ahlaki aksiyomlar…*" neoliberalizmin adeta kalbinde yer alır (Cabanas ve Illouz, 2023, s. 71). Yazarlara göre yeni yüzyılın başı yaygın bir "bireyselleşme ve psikolojikleştirme" ile karakterizedir ve bunu Gilles Lipovetsky gibi bazı yazarlar "ikinci bireyci devrim" olarak tanımlar. Bu devrim, Cabanas ve Illouz'a göre neoliberal iktidarın işleyişi açısından önemliydi, çünkü

> *söz konusu toplumların yapısal açıkları, çelişkileri ve paradokslarının psikolojik özellikler ve bireysel sorumluluklar üzerinden açıklanmasına olanak tanıdı. Bunun sonucunda, örneğin çalışma hayatı gitgide kişisel projeler, yaratıcılık, ve girişimcilikten ibaret bir sorun; eğitim bireysel yetkinlikler ve yetenekler sorunu; sağlık alışkanlıklar ve yaşam tarzı sorunu; aşk kişilerarası benzerlik ve uyumluluk sorunu; kimlik bir seçim ve kişilik sorunu; toplumsal ilerleme bireysel gelişme ve başarı sorunu olarak anlaşılmaya başlandı* (Cabanas ve Illouz, 2023, s. 71).

Bunun sonucu olarak psikolojik boyut lehine sosyal boyut tamamen görmezden gelinmeye başlandı ve politika da bireysel psikolojiye indirgenmek suretiyle yerini "terapötik politika"ya bıraktı. Bütün bunların sonucu olarak neoliberal söylemde bireycilik vurgusu kademeli olarak mutluluk söylemine evrildi (Cabanas ve Illouz, 2023, ss. 71-72). Duygusal kapitalizmde mutluluk söylemi çok işlediği için hızlı bir biçimde yayıldı ve diğer değerlerden arındırılmış, ne pahasına olursa olsun mutluluğu hedeflememizi teşvik eden bir kültürün oluşmasına öncülük eden pozitif psikoloji, yüzyılımızın yükselen değeri oldu. Tabii ki bu mutluluk anlayışında bahsedilen mutluluk kavramı,

sağlık ve esenliği ifade eden nötr bir soyutlama değil, az önce bahsetmeye başladığımız ve üzerinde konuşmaya devam edeceğimiz önkabul ve içerimlerle dolu bir kavramdır.

1998 yılı için Amerikan Psikoloji Derneği (APA) başkanlığına seçilip bu görevi yürütmüş Martin Seligman, 2002 yılında yayınlanan *Gerçek Mutluluk: Kalıcı Doyuma Ulaşma Potansiyelini Gerçekleştirmek İçin Yeni Pozitif Psikolojinin Kullanılması* adlı yapıtında mutluluğun bir formülünü verir: "*Mutluluk = genetik olarak belirlenmiş mutluluk ayar noktası + mutluluğunu artırmaya yönelik iradi, tasarlanmış aktiviteler + mutluluğu etkileyen çevresel koşullar*" (Seligman, 2004; Akt. Cabanas ve Illouz, 2023, s. 78-79). Bu formülün bir de oransal dağılımını veren Seligman, mutluluğumuzun yüzde 50'sinin genetikten, yüzde 40'ının iradi çabalardan ve yüzde 10'unun çevresel faktörlerden geldiğini söyler. Bu formül bazı psikolog ve entelektüellerce ciddi eleştiri almışsa da müthiş bir rağbet görüp popülerleşmiş, bütün pozitif psikoloji literatürüne adeta hâkim olmuştur. Tabii ki, bu formülde önemli bir husus hemen dikkat çeker: Mutluluğun yüzde 90'ı bireyin kendisinden, ancak yüzde 10'u çevresel koşullardan gelmektedir. Formüle göre çevresel koşulları değiştirmek son derece maliyetli ve etkisi sadece yüzde 10'da kalan bir çabadır. Dolayısıyla, Seligman'ın ortaya koyduğu "mutluluk formülü"nü temel alırsak, çevresel koşulları değiştirme çabalarına değmeyeceği sonucuna varırız (Cabanas ve Illouz, 2023, s. 79). Bu durumun, duygusal kapitalizmdeki "bireyi suçlamak" olarak bahsettiğimiz tehlikeyi beslediğini tahmin etmek hiç zor değildir. Çünkü bir bireyi mutsuz edebilecek dış koşullar yüzde 10'luk bir seviyededir ve kendi elinde olan kısma karşı adeta önemsizdir. Esgün'ün (2024) de belirttiği gibi, duygusal kapitalizm, "eşitsizlikleri perdeler" ve bunu bazen burada olduğu gibi eşitsizliklerin önemsiz olduğu algısı vasıtasıyla yapar. Tam da bu noktada duygusal kapitalizmin vazettiği mutluluk anlayışının çözmeyi vadettiği sorunların bazılarını aslında, bunları daha çözümsüz hale getirerek daha da derinleştirip derinleştirmediği sorusu sorulabilir. Çünkü bahsettiğimiz mutluluk tanımı ve oranları pozitif psikoloji içinde dahi oldukça sert eleştiriler almış ve spekülatif olmakla suçlanmışsa da bu tanımın söylemsel etkisi büyük olmuş ve bu anlayış söylemin geneline egemen olmuştur. Bugün de şahit olduğumuz bu durum, bireyleri yüzde 90'ı kendilerine bağlı olan mutluluğu başaramamalarından ötürü sürekli suçluluk duygusuna iten bir olgudur.

Cabanas ve Illouz, 2008 ekonomik krizinden sonra ortaya çıkan tabloda bireylerin dış dünyadaki gelişmeler karşısında derin bir umutsuzluğa düştüğünü ve krizin etkilerinin, sözkonusu yapıtın yazıldığı 2018 yılında halen devam ettiğini söyler ve Jack Barbalet'in ekonomik ve politik dünyadaki belirsizlik ve kaygı ortamlarında bireylerin içe dönmeye yönelik eğilimlerini hatırlatan sözlerini alıntılar (Barbalet, 2004, s. 174; Cabanas ve Illouz, 2023, s. 88). 2008 krizi örneğinde, kriz sonrası neoliberal toplumlarda yaşayan bireyler, kendilerini derin mutsuzluklardan korumak için içe dönüşün gerekli olduğu sonucuna varmışlardır. Bu inanç Illouz'a göre bireye narsistik bir kendilik kaygısı yükler ve Cabanas ve Illouz'un ifadesiyle "*insanları sorunlarının çözümünün esasen kişisel çaba ve dayanıklılıktan geçtiğine ikna ettiği ölçüde sosyopolitik değişimin kolektif inşası olanaklarını sınırlandırır*" (Cabanas ve Illouz, 2023, s. 89).

Byung-Chul Han'a göre neoliberalizm, yaşadığı krizleri bireye sonsuz sorumluluk yükleyip kendi ortaya çıkardığı sorunları görünmez kılarak aşar. Günümüz neoliberal toplumlarında bu, Han'ın tahayyülünde, her bireyin birer girişimci haline getirilip sonsuz derecede tekilleştirilmesiyle yapılmaktadır (Han, 2019, s. 25). Böylelikle kolektif bir birim olan sınıf kavramı ortadan kalkar. Nitekim Han, bu durum hakkında şunları söyleyecektir:

> *Kapitalizmin mutasyon geçirmiş biçimi olarak neoliberalizm işçiyi bir girişimci haline getirir. Başkası tarafından sömürülen işçi sınıfını komünizm değil neoliberalizm ortadan kaldırır. Bugün herkes kendi şirketinin kendini sömüren işçisidir. Herkes birey olarak hem efendi hem köledir. Sınıf mücadelesi de insanın kendisiyle iç savaşı haline dönüşür. […] Neoliberal rejimlerde üretim araçlarının sahipleri tarafından sömürülen bir proletarya, bir işçi sınıfı mevcut değildir. Maddi olmayan üretimde zaten herkes kendi üretim aracına sahiptir. Neoliberal sistem gerçek anlamda bir sınıf sistemi değildir.*

> *Aralarında uzlaşmazlık bulunan sınıflardan oluşmaz. Sistemin istikrarını sağlayan da işte budur* (Han, 2019, s. 25).

Bu durumu duygu yönetimi açısından incelersek, yukarıda söylediklerimizi desteklediğini hemen görürüz. Böyle bir düzende bireylerin birbirleriyle savaşı söz konusudur ve her bir birey, girişimci olarak, diğerinin en fazla iş ortağı olabilecektir. Bu da mutlak bir yalnızlaşma, dayanışma yoksunluğu, kolektif bir narsizm ve depresif ruh durumları getirecektir. Başka bir deyişle, sınıfların — algı boyutunda da olsa— ortadan kalkmasıyla ortaya çıkan bir durum olan sınıf çatışmasının ortadan kalkması, sınıf dayanışmasının da ortadan kalkmasını doğuracaktır. Terapötik söylemi hegemonik kılan da tam olarak budur: Her girişimci en iyi terapi hizmetini alıp kendini diğer girişimcilere karşı konumlandırabileceği en üst yerde konumlandırmalıdır. Bunun için sürekli çalışmalı, acısını sürekli hatırlayıp, sürekli onun üstesinden gelmek için yine terapötik söylemin sınırları içinde elinden gelenin en iyisini yapmalıdır. Çünkü onunla eleştirel bir ilişkide değil, hegemonik bir ilişkidedir. Bunun nedeni şudur: Bir girişimci, onu girişimci kimliğiyle değerlendirdiğimizde girişim yaptığı çağın ve çevrenin yönetimsel normlarının sorgulayıcısı değil, aktif bir uygulayıcısıdır.

Özetle, duygusal kapitalizmin, öğüt edebiyatı, terapötik anlatı, acı anlatısı ve yarattığı bireyci mutluluk saplantısı ile duygusal yaşantımız ve kendi kendimiz ve başkalarıyla ilişkilenme biçimlerimiz üzerinde kritik etkileri vardır diyebiliriz. Bu etkiler arasında özellikle -birbirlerinden tamamen ayrık olmayan- üç durumun oluşmasından tehlike olarak bahsedilebilir. Bunlar 1) "suçun bireyselleşmesi," 2) "hasta özne" ve 3) "narsistik derecede kendine dönen özne" tehlikeleridir. Bunların tehlike olarak ortaya konmasının nedeni ise bireyleri kendi içlerine döndürüp oraya hapsederek diğerleriyle empatiyi, dayanışmayı ve toplumsal sorunların çözümüne katkı yapmayı reddeden narsistik "deneyim makinelerine" çevirme ve eşitsizliklerin perdelenmesiyle toplumsal sorunları doğru anlaşılamaz ve çözülemez hale getirme potansiyellerinin bulunmasıdır. Illouz, günümüzde araçsal mantığın kişilerin iç dünyalarında ve diğer kişilerle iletişiminde tahakküm derecesinde etkili olduğunu söylerken, en yakın ilişkilerimizin de bundan nasibini aldığını, çağımızın soğuk yakınlıkların hüküm sürdüğü bir yeni Makyavelizm çağı olduğunu öne sürer (Illouz, 2011, s. 161). Böyle bir çağda yaşayan bir birey, eğer bütün bu olup biteni gerçekten sorun ediyorsa, belirttiğimiz tehlikelere karşı nasıl bir yol izlemelidir?

Nietzscheci Direnç İzlekleri

Bireysel stratejilerle duygusal kapitalizmin hoşnutsuzlukları ile baş etmeye çalışan her birimiz için Nietzsche'nin ciddi bir ilham kaynağı olduğunu söylemek mümkündür. Bu bölümde yukarıda bahsettiğimiz hoşnutsuzluklara Nietzscheci yanıtlar bulmaya çalışacağız. Öncelikle Nietzsche'nin perspektivizm düşüncesi, hegemonik olan bütün düşünceleri çözmesiyle yardımımıza koşacak ve bu düşüncenin yardımıyla hatırlamaya ve acı anlatısına dayalı terapötik bakışın geçerli tek dünya görüşü olmadığını, terapötik perspektifin kendini tek geçerli perpsektif olarak ortaya koysa da durumun farklı olduğunu ortaya koyacağız. Sonrasında, Nietzsche düşüncesinin "kendini aşma" kavramıyla ortaya koyduğu bakış açısını incelemek suretiyle Nietzscheci bakışın terapötik anlatı ile kesişen taraflarından bahsedeceğiz. Bunun ardından Nietzsche felsefesinin bireyi -sürekli kendi bağımsızlığının peşinden koşsa da- toplumun bir ürünü olarak gören anlayışı, unutmanın hatırlamaya kıyasla önceliğine dair anlatısı, mutluluğun yaşam için çok da iyi bir rehber olmadığına dair görüşü gibi duygusal kapitalizme itiraz edeceğini düşündüğümüz yönlerini vurgulayacağız.

Nietzsche'nin perspektivizmi, duygusal kapitalizmin ortaya çıkardığını düşündüğümüz suçu bireye atma tehlikesi için çok önemli bir panzehir olarak düşünülebilir. Perspektivizm anlayışını içselleştirmiş bir kimse, başına birtakım sorunlar geldiğinde bir bakış açısıyla kendini suçlayabilse de, başka bir perspektiften başına gelenin daha tümel bir sistemin tikeldeki bir gerçekleşmesi olduğunu bilir. Nietzsche'nin perspektivizm anlayışı, olguların değil, yalnızca yorumların olduğunu iddia eder (Nietzsche, 2010a, s. 326). Bilgi iddiasındaki her önerme bir yorumdur. Nietzsche perspektivizm

anlayışını şu şekilde anlatır: " "Bilgi" sözcüğünün bir anlama sahip olduğu derecede bu sözcük bilinebilirdir; ancak diğer taraftan yorumlanabilirdir de. Arkasında bir anlam yoktur, sayısız anlamlar vardır." (Nietzsche, 2010, s. 326). Bireysel perspektiften bakacak olursak hepimizin kendi esenliğimizin aleyhinde yaptığımız, hata olarak değerlendirilecek davranışlarımız bulunabilir. Peki, bu davranışları ortaya çıkaran yalnızca bizim hatalarımız mıdır? Nietzsche'nin perspektivizmi, bize olaylara tek bir perspektiften bakmayı değil, daha farklı bakış açılarını da devreye sokmamızı önerir. Toplumsal koşullar, çevresel faktörler bazen bireyi çaresiz bırakabilir. Mutsuz olmak her zaman bireyin kendisinden kaynaklanmayabilir. İnsan mutluluğunu tamamen bireysel yaşantılara indirgeyecek bir bakış, Nietzsche'nin Paul Ree başta olmak üzere bazı ahlak soykütükçülerine getirdiği "tarihsel görü" yoksunluğu eleştirisinden nasibini alacaktır (Brandhorst, 2010, s. 17). Nietzsche aşağıdaki sözleri ahlak tarihçilerine değil de insan doğasını bireysel bir terapötik anlatıya hapseden söylemin temsilcilerine karşı söylemiş olsa, buna kimse şaşırmazdı:

> *Diyeceğim, bu ahlak tarihçilerinin içinde hüküm süren iyi tinler varsa, onlara saygım tam! Ama ne yazık ki, tarih tininin kendisinin onlara yanaşmadığı, tarihin tüm iyi tinleri tarafından yüzüstü bırakılmış oldukları da kesin! Bunların hepsi, artık eski bir filozof adeti olduğu gibi, özünde tarihsel olmayan bir biçimde düşünüyor; buna şüphe yok* (Nietzsche, 2011, s. 17).

Dolayısıyla, Nietzsche'nin perspektivist anlayışından ilham alarak şunu söyleyebiliriz: Psikolojik yaşamımızın salt bireysel perspektiften değerlendirilmesi, tarihsel görüden yoksun, sığ bir bakış açısı olacaktır. Bizi çevreleyen dünya tarihsel koşullar içinde oluşup belirli iktidar ağlarını ortaya koyar ve psikolojik yaşamımız içinde yaşadığımız iktidar ilişkilerinden tamamen bağımsız olarak düşünülemez. Dolayısıyla kendini dayatan, adeta hegemonik biçimde bireylerin kendilerini ve aslında daha da önemlisi birbirlerini suçlayarak dayanışma duygusuna ket vuran terapötik anlatı, duygusal yaşamımızda başımıza gelenlerin tam anlamıyla kapsayıcı, mutlak bir açıklaması değildir.

Bu noktada Nietzsche'nin terapötik anlatıya tümden karşı görüşler ortaya koymuş olmadığını belirtelim ve Nietzsche'nin terapötik anlatı ile kesişen bazı yönlerini ortaya koyalım. Ortak yön olarak bahsedebileceğimiz ana tema, kendini geliştirme, ya da Nietzsche'nin ifadeleriyle karakterine şekil verme temasıdır. Nietzsche, yaşamı adeta bir kendi kendisinin üstesinden gelme olarak görür ve güçlü iradeli insanı sürekli ilerleyen, kendini geliştiren, yani kendi tekâmülüyle ilgilenen bir şekilde tahayyül eder ve tek bir şeyin gerekli olduğunu söyler:

> *Kişinin karakterine "stil vermesi" –bu büyük ve nadir bir sanattır! Bu, her birinin sanat ve akıl olarak göründüğü ve hatta ondaki zayıflıkların bile göze hoş göründüğü ana kadar, doğasının tüm güçlü ve zayıf yönlerini araştırıp onları sanatsal bir plana yerleştirenler tarafından yapılan bir şeydir. Burada doğalarına büyük miktarda bir ikinci doğa eklenmiştir; orada orijinal doğalarından bir parça çıkarılmıştır – ve bu her iki durumda da uzun bir pratik ve günlük çalışmalar sonucunda yapılmıştır. Burada, yok edilemeyen çirkinlik gizlenmiştir; orada ise yeniden yorumlanmış ve yüceltilmiştir. Şekillenmeye direnen ve belirsiz olan birçok şey korunmuş ve uzak görüşler için değerlendirilmiştir; bunlar, uzak ve ölçülemez olanı işaret etmek içindir. Sonunda, iş tamamlandığında, büyük ya da küçük her şeyi yöneten ve şekillendiren şeyin tek bir eğilimin tatmininin kısıtlaması olduğu anlaşılır. Bu eğilimin iyi ya da kötü olması sanıldığı kadar önemli değildir, yeter ki tek bir eğilim olsun* (Nietzsche, 2010c, s. 232).[3]

Buradan, Nietzsche'nin bir değerin kısıtlaması altında kişinin kendini şekillendirmesini övdüğü ve kendini kısıtlamalardan arındırıp "özgür" olduğu sanrısına kapılanları yerdiği; yani, aslında, bir anlamda, bir "kişisel gelişim anlatısı"na sahip olduğu söylenebilir. Bu anlatı, kişinin eğilimlerini süzüp oradan bir değerler hiyerarşisi çıkararak, kendisini, kendisinde hâkim olmasını istediği eğiliminin

[3] Çeviri makalenin yazarı tarafından yapılmıştır.

doğrultusunda adeta bir heykel gibi yontmasını, yani kendisini bir değer etrafında organize edilmiş birtakım kısıtlamalarla yaratmasını kıymetli bulur.

Nietzsche gerçekten de bir kimsenin vicdanının kişinin olduğu kişiye dönüşmesini, yani kişisel bir tekâmülü vazettiğini düşünür (Nietzsche, 2010c, s. 219). Külliyatı içinde "kendini aşma" kavramını sürekli vurgulamış, kişinin sahip olduğu zayıflıkları, korkuları ve kişiye verili olan toplumsal dayatmaları aşarak daha yüksek bir varoluş seviyesine ulaşmasını güçlü bir iradenin tezahürü olarak tahayyül etmiştir. Yukarıda da belirttiğimiz üzere o, bireyin kendi içindeki potansiyeli keşfetmesini savunur. Bu ethosu paylaşan bir birey yaşama acısıyla tatlısıyla evet diyen, kendisine verilmiş değerleri yeniden değerlendirip kendini sürekli aşma istenci içinde olan, yani kuvvetli bir güç istencine sahip bir birey olacaktır. Soylu bireyi "*ahlak-üstü anlamda ahlaki bir ifadeyle*" (Nietzsche, 2017a, s. 197) sürekli kendini aşan birey olarak betimleyen Nietzsche'ye göre bu kavram, pek insanca yaşamımızın en zengin biçiminin bir ifadesi olarak düşünülebilir.

Söylediklerimizin ışığında Nietzsche felsefesinin kişisel gelişim anlatısıyla ortak yönleri olduğunu söylememiz mümkündür. Nietzsche, açık bir biçimde bir kişinin kendisini bir yönde geliştirmesini söylemektedir. Ancak burada şu farklılık hemen kendini gösterecektir: Nietzscheci bir kişisel gelişim, dışarıdan bize dayatılan söylemlere uyum göstermek veya acı anlatısını benimseyip bunun üzerinden seyreden bir kişisel gelişim anlatısı olmayacaktır. Nietzsche, şunu hemen belirtelim ki, Illouz, Cabanas ve Han gibi düşünürlerle şu ortak paydada buluşur: Birey boşluktan çıkmaz; toplumsal bir üründür. Az önce de değindiğimiz gibi, bir birey, kendini diğerlerinden arındırılmış, soyutlanmış ve mutlak bir biçimde bağımsız ve özgür olarak görüyorsa bu Nietzsche'ye göre tam anlamıyla bir sanrıdır.

> *Herhangi bir konuda tek başına olma hakkımız yoktur bizim: ne tek başımıza yanılabiliriz, ne de tek başımıza hakikati bulabiliriz. Daha çok, bir ağacın meyve vermesine benzer bir zorunlulukla gelişir içimizde düşüncelerimiz, değerlerimiz, evet'lerimiz ve hayır'larımız, eğer'lerimiz ve acaba'larımız - hepsi de birbirleriyle akraba, birbirleriyle ilintilidir ve bir istencin, bir sağlığın, bir toprağın, bir güneşin ürünleridir* (Nietzsche, 2011, s. 8).

Nietzsche'nin külliyatıyla iştigal edenler onun seçkin bireyi öne alsa da, "Hangi çağ nasıl meyveler verir?," "Hangi kültür ne gibi sonuçlar ortaya koyar?" gibi bireyi toplumun ve münhasıran kültürün içinde değerlendiren sorular soran bir anlayışa sahip olduğunu teslim edeceklerdir. Yukarıdaki alıntıdan da bunu rahatça çıkarabiliriz. Düşüncelerimizin ve psikolojimizin içinde yaşadığımız kültürden, toplumdan ve çağdan etkilenmemesi olanaksızdır. Birey, sadece yaşamının ilk yıllarında yaşadığı deneyimler üzerine kafa yorarak onların üstesinden gelemez. Amacı bu bile olsa bunu tek başına yapması mümkün değildir, bir başarı elde edecekse bu yine bir toplum içinde gerçekleşebilir. Kültür tam da bu yüzden önemlidir. Çünkü sağlıksız kültürde sağlıklı bireylerin yetişmesi mümkün değildir. O halde, Nietzsche'nin şimdi çizdiğimiz bağlamla sınırlı kalmak kaydıyla, Adorno'nun şu meşhur sözüne katılacağını söyleyebiliriz: "*[Y]anlış hayat doğru yaşanmaz*" (Adorno, 2012, s. 162).

Önceki kısımda ifade ettiğimiz gibi, duygusal kapitalizmin önemli ölçüde sırtını dayadığı acı anlatısı acıyı unutmama, onu sürekli anlatmaya teşvik eden bir kültürü ortaya koyar. Bunun ortaya koyacağı tehlikeden bahsetmiştik: "Hasta özne" tehlikesi. Sürekli acısını anlatmaya çalışarak onu çözmeye çalışan bir öznellik, bir yerde acıyı sürekli tekrar döngüsüne alıp iyileşmeyi reddeden, acısını anlatma hakkından ve imtiyazından vazgeçmek istemeyen "hasta özne" tipi tehlikesini ortaya koyacaktır. Nietzsche ise acının olumlu getirilerinin olabileceğinin farkındadır. *Putların Alacakaranlığı*'nın önsözünde Aulus Gellius'un şu sözünü alıntılar: "*Increscunt animi, virescit volnere virtus*" [Tek bir yara, maneviyatı derinleştirir, erdemleri geliştirir] (Nietzsche, 2010b, s. 1). Bununla birlikte, acıların zamanı geldiğinde hazmedilip unutulmasının, onların üstesinden gelinmesinin bir sağlık göstergesi olduğunu düşünür. Ona göre daha yeni, eskisinden daha soylu yaşantılara ancak

öncekileri unutup zihnimizde yer açarak uzanabiliriz. Unutkanlık kuvveti ona göre atıl bir kuvvet değil, geçmiş yaşantılarımızı hazmetmemizi sağlayıp yenilerine olanak tanıyan etkin ve pozitif bir kuvvettir (Nietzsche, 2011, ss. 51-52). Dahası, Nietzsche'nin anlatımıyla, hayvan olarak insanda bellek bulunmaz. Bellek insan bedenine sonradan, devlet aygıtının kurulmasının da içinde bulunduğu tarihsel süreçlerde, adeta kanla yazılmıştır (Nietzsche, 2011, ss. 83-84). Bir hayvan ömrü boyunca neredeyse, bizim insani olarak tanımladığımız biçimde düşünecek olursak, hatırlamadan yaşar. Yani yaşam açısından düşünecek olursak, anımsamadan yaşanabilir. Ancak eskiyi unutmayan, hiçbir şeyin üstesinden gelemez ve hızlıca kendini tüketir. Nietzsche'ye göre hayvanlar yeryüzünde insanlardan daha mutludur; çünkü unutma yetileri insanlar gibi süreçlerden geçerek bozulmamıştır. Bir bireyin kişisel tarihine, bir toplumun da tarihine gereğinden fazla sıkı sarılması zararlı etkilere sahip olabilir. Nietzsche şöyle der:

> *Zamanla yalnızca ve yalnızca tarihsel olarak duyumsamak isteyen bir insan, uykudan yoksun kalmaya zorlanmış bir insana ya da yalnızca tekrar tekrar geviş getirerek yaşamak zorunda olan bir hayvana benzer. Demek ki: hayvan örneğinin gösterdiği gibi, neredeyse hiç anımsamadan yaşamak hatta mutlu yaşamak mümkündür, ama unutmadan yaşamak kesinlikle mümkün değildir. Ya da, anlatmak istediğim şeyi daha basit bir biçimde şöyle açıklayayım: uykusuzluğun, geviş getirmenin, tarih duyusunun, yaşayana - ister insan olsun bu yaşayan, isterse bir halk ya da bir kültür - zarar verdiği ve sonunda onu yok ettiği bir derecesi vardır* (Nietzsche, 2015, s. 7).

Burada kastedilen geçmişin tamamen unutulması veya eski yaşantıların sorumluluklarından kaçılması gerekliliği değildir. İnsan bir kez hafızaya sahip olmuşsa, onun unutması ancak aktif unutma şeklinde olabilir ve bu aktif unutma "hem bir unutma biçimidir hem de, paradoksal bir biçimde, geçmişteki eylemlerimiz için mutlak sorumluluk almanın bir yoludur" (Talay Turner, 2021, s. 53). Bunu, yine Nietzsche'nin sözlerinden başlayarak şu şekilde açıklayalım: "*bir bireyin bir halkın ve bir kültürün sağlığı için tarihsel olmayan da, tarihsel olan da eşit ölçüde gereklidir*" (Nietzsche, 2015, s. 9). Yani geçmişte yaşananlardan ders alıp bu derslerle karakterlerine şekil verebilen güçler olarak insanlar, geçmişi hatırlamanın olumlu etkilerini kullanabilir. Ancak geçmişteki olay veya acılar belli bir yerde onlara yük olmaya başlarsa, bu yükten de kurtulmaları, büyümeleri için faydalı olur. Bu yüzden bu gibi durumlarda yapacakları en iyi şey, eskiden dersleri alıp kendilerini yeni ve daha soylu deneyimlere açma iradesini göstermektir. Dolayısıyla, acı anlatısının iyileşmek istemeyen "hasta özne" tehlikesine karşı ortaya koyabileceğimiz izlek de şöyle bir şeye benzemelidir: Acıdan ders çıkarıp onu sisteminden atma becerilerini kazanma iradesi. Acıların sürekli tekrar eden bir biçimde anlatılması ve tekrar tekrar deşilmek suretiyle ruminatif bir döngüye sokulması ise, mutluluk endüstrisine maddi anlamda katkılar yapabiliyor olsa da Nietzscheci bir bakışla insanlar için çözümünün düşünülmesinde fayda olan bir sorun gibi görünmektedir.

Mutluluk endüstrisinin yoğun aktivite gösterdiği güncel duygusal kapitalist değer sisteminin aksine Nietzsche, mutluluğun "en yüksek iyi" olduğu fikrine alaycılıkla karışık bir şüpheyle yaklaşır. Mutluluk Nietzsche'ye göre sıradan mutluluk anlayışımızın aksine mutsuzluğun zıttı değildir. Mutluluk ve mutsuzluk ona göre adeta birer kardeş, hatta ikiz kardeş gibidir (Nietzsche, 2010c, s. 270). Bunun nedeni açıktır: Mutluluğa açık bir kimse risk alan kişidir. Etkinliğinin sonu mutluluğa gidebilme ihtimalini ne kadar taşıyorsa, mutsuzluğa gitme riskini de o kadar taşır. Nietzsche "*her bilinçli varlığın (hayvan, insan, insanlık vs.) gelişim sürecindeki bilinçsiz amacının*" en büyük mutluluk olduğun da doğru olmadığını düşünür (Nietzsche, 2017b, s. 83). İnsan mutlu olmak için evrimleşmemiştir: Evrim sadece evrimleşen bir varlığa işaret eder, onun mutluluğuna değil. Dolayısıyla Nietzsche, yaşamsal yolculuğumuzun ve gelişimimizin doğa tarafından verilen amacının mutluluk olduğu tezine katılmaz. Dahası, Nietzsche için mutluluk bir başarı değildir; aynı şekilde, mutsuzluğu da bir başarısızlık sayamayız. Bir insanın bilge olması ona mutluluk getirmeyebilir. Aynı şekilde, tüm erdemlerden yoksun bir kimse de oldukça mutlu bir yaşam sürebilir.

> *Birçok insan, sadece küçük mutluluklar yakalayabilecek durumdadır. Bazı insanların tedavi edilememesi ve bazılarının hep hastalıklı olması, nasıl tedavi sanatı için bir karşı tez oluşturmuyor ise, bilgeliklerinin onlara daha fazla mutluluk vermemesi de bir antitez değildir. Herkesin iyi bir talih sayesinde büyük ölçüde kendi mutluluğunu gerçekleştirebileceği yaşam anlayışını bulmasını dilerim; buna rağmen yaşamı acınacak halde olabilir ve kıskanılacak bir yanı da yoktur* (Nietzsche, 2017b, s. 207).

Erdem ve mutluğun birbiriyle paralel gittiği tezine karşı çıkan Nietzsche, bilgi, gelişim veya ahlaklılık gibi değerler yerine sadece mutluluğu seçen bir insanın aslında tinsel olarak fakirleşeceğini savunur. Çünkü insan eğer bunları arıyor ve bunlara gerçekten değer veriyorsa, mutluluk idealinden en azından kısmen vazgeçmeli, güvenilmez yolardan geçerek mutluluğunu tehlikeye atmalıdır (Nietzsche, 2010a, ss. 262-263).

Nietzsche'nin mutluluğa olan yaklaşımına baktığımızda mutluluğun tek bir formüle indirgenemeyeceğini düşündüğünü görürüz. Çünkü her kişi mutluluğu farklı şeylerde bulur. Bunun nedeni basittir, tüm bireyler farklı karakterlere sahiptir. Örneğin bir savaşçının savaşırken, bir sanatçının sanatını icra ederken, güzel görünmek isteyen birinin iltifat alırken mutlu olması daha olasıdır. Dolayısıyla şunu söyleyebiliriz: Nietzsche'ye göre kişi neyse mutluluğu da odur. Mutluluk kendi için istenen bir amaç olmamakla birlikte, bireyin kişisel yolculuğunun özellikle en etkin anlarındaki en doğal eşlikçisidir. Ona göre "[ş]*ayet birey mutlu olmak istiyorsa, ona mutluluğa giden yol ile ilgili talimatlar verilmemelidir, çünkü bireysel mutluluk, başkalarının bilmediği, kişisel kurallarla mümkündür, dış kaynaklı kurallarla sadece engellenir, örselenir* […]" (Nietzsche, 2017b, s. 82). Dolayısıyla, ona göre mutlulukla ilgili formüllerin geçerliliği yoktur, kişi nasıl kendini bulacaksa, mutluluğunu da öyle bulacaktır. Ancak, ona göre, mutlulukları üzerinden kişilerle ilgili ipuçları edinebiliriz. Nietzsche, Hristiyan bir mutluluğu "rahatsız edilmemişliğin, doymuşluğun, sakinliğin mutluluğu" olarak tanımlar ve bu tip bir mutluluğu "kutsal hatip" olarak betimlediği Augustinus'un diliyle "Sabbatların Sabbatı" olarak nitelendirir. Bu tip mutluluğa karşı Alkibiades ve Sezar'ın örneğini oluşturduğunu iddia ettiği savaşçı bir mutluluğu koyar ve bunun da "güçlü ve uzlaşmaz dürtülerin üstüne kendi kendiyle savaşmakta ustalık ve incelik" ile ortaya çıktığını öne sürer (Nietzsche, 2017a, ss. 113-114). Terapötik anlatının önerdiği mutluluğunun, yani sürekli acı çeken ve bu acının dinmesiyle mutlu olmaya çalışan bir mutluluğun ise Nietzsche açısından yukarıdaki ilk tipe benzediğini söylemek mümkündür. Hatta Nietzsche'nin bu tip bir mutluluğu Hristiyanlık ve Epikurosçuluk üzerinden nasıl değerlendirebileceği hakkında da bir öneride bulunmak istiyoruz. Nietzsche, Epikuros'un mutluluğu ile ilgili olarak şunları söyler:

> *Epikuros'un karakterini belki de herkesten farklı deneyimliyor olmamla gurur duyuyorum. Onun hakkında ne duyarsam duyayım, ya da ne okursam okuyayım, antik çağın öğleden sonrasının mutluluğunu hissediyorum. Onun gözlerinin, güneş ışığına batmış kıyıdaki kayalıkların ötesinde geniş, beyaz bir denize baktığını görüyorum. Bu ışıkta, ışık ve onun gözleri kadar güvenli ve sakin olan büyük ve küçük hayvanlar oynuyor. Böyle bir mutluluk, ancak sürekli acı çeken biri tarafından icat edilebilirdi* (Nietzsche, 2010c, s. 110).

Günümüz insanının da acı öğretisinin hegemonyası altında sürekli acısını hatırlamaya programlı olduğunu düşünürsek, çağdaş durumu yukarıdaki alıntıyla birlikte değerlendirebiliriz. Epikuros, Nietzsche'nin anlatımıyla sürekli acı çeken biri olabilir, ancak bunun sebebi, onun böyle olmaya organize bir biçimde manipüle edilmiş olması olamaz. Dolayısıyla, günümüzün mutluluğu, Nietzscheci bir bakışla, manipüle edilmiş bir Epikürcülüğün ve Hristiyanlığa özgü çileci bir karakterin mutluluğu olarak düşünülebilir.

SONUÇ

Duygusal kapitalizmin hoşnutsuzluklarına karşı Nietzscheci direnç noktalarını tartışmadan önce, olası yanlış anlaşılmalara karşı belirtme ihtiyacı hissettiğimiz bazı şeylerden bahsedelim.

Öncelikle, özellikle vurgulamak isteriz ki, bu yazı psikoloji biliminin, psikiyatrinin veya terapi kavramının karşısında bir yazı değildir. Bilakis, karşı çıktığımız şey, bilim sosuyla bezenmiş olsa da son derece gayrı-bilimsel, kanıttan yoksun kanılarla örülmüş bir mutluluk ideolojisidir. Yukarıda kısmen bahsettiğimiz gibi, duygusal kapitalizmin terapötik söylemine ve mutluluk anlayışına getirilen eleştirilerin çoğu zaten psikoloji biliminin içinden gelmiştir. Bu ideolojiye ve onun gayrı-bilimsel tezahürlerine bugün sosyal medyada da sık sık rastlayabiliriz. Terapötik anlatı ve onunla birlikte giden neoliberal mutluluk anlatısı, psikolojinin içinden çıkıp tüm toplum ve sosyal medya dâhil olmak üzere iletişim araçlarına yayılıp hegemonya ortaya koyan ve bilimsel çevrelerden de hatırı sayılır derecede tepki alan bir söylemdir ve psikoterapinin kendisiyle karıştırılmamalıdır. Yani, bu yazının karşısında konumlandığı olgu bilimsel temellerden ortaya çıkmış psikoterapi değildir. Karşı olduğumuz ve bazı tehlikelerini ortaya koyduğumuz olgu, psikolojik sağlıkla ilgisiz basit günlük olayları bile psikolojikleştiren, medikalleştiren ve yaşamı neredeyse tamamen geçmiş acılara odaklı bir terapiden ibaret bir kişisel gelişim projesi haline getirmeye zorlayarak yaşam ve insan ilişkileri üzerinde hegemonya kuran bir kültür olan "terapötik kültür"dür. Bu yazıda neoliberal kültürün eleştirmenleri olan Illouz, Cabanas ve Han gibi düşünürlerden ilhamla genel bir çerçeve çizerek terapötik kültürün genel hoşnutsuzluklarını ortaya koyup buna Nietzscheci çözümler aradık. Bu makalenin doğrudan konusu olmasa da şunu da kısaca belirtelim: psikolojik rahatsızlıkların sıklıkla meydana geldiği kaydedilen günümüzde terapi kavramıyla olumlama ilişkisinde olmanın, terapötik kültürle de eleştirel ilişkide bulunmanın önem kazandığını söyleyebiliriz. Dolayısıyla terapi olgusu ile kurulacak eleştirel bir olumlama ilişkisi, çağın hoşnutsuzluklarına karşı zihin açıcı bir tavır olacaktır. Bu konuda felsefenin danışmanlığına ve tam da bu yüzden özellikle Amerika ve Avrupa'da belirli aşamalar kat etmiş felsefi danışmanlığın yaygınlaşmasına ihtiyaç duyduğumuz bir çağda olduğumuzu düşünüyoruz.

Duygusal kapitalizmin ortaya çıkardığını düşündüğümüz üç temel tehlikenin 1) suçu bireyselleştirme, 2) hasta özne ve 3) narsistik içe dönüş olduğunu söylemiştik. Bu üç tehlikenin yeni olmadığı, daha önceden de suçu bireye atan yönetimselliklerin var olduğu ve hasta özneye ve narsistik içe dönüşlere yol açan ilk sistemin neoliberalizm olmadığı söylenebilir. Bu tür tartışmaları felsefi açıdan olumlu buluyoruz. Bahsettiğimiz tehlikelerin çağımızla olan ilişkisinin nerede başlayıp nerelere uzandığı oldukça üretken bir tartışma konusudur. Ancak, üzerinde durduğumuz konuların bu tehlikelerin şu anda nasıl ortaya çıkıp nasıl işlediğini detaylı ve ikna edici bir biçimde ortaya koyduğunu düşünüyoruz. Buna karşı çıkmak için yapılacak olan şey, bugün bu fikirlerin işlemediğini göstermek olacaktır. O yüzden bu tehlikelerin bütünüyle çağımıza has tehlikeler olduğu tartışmasına girmekten ziyade, çağımızda aktif olan önemli tehlikeler olduğunu ortaya koyup onlara karşı bazı itirazlar sunmaya çalıştık.

O halde önerdiğimiz direnç izleklerinden bahsetmeye başlayalım. İlk tehlike için Nietzscheci kaçış izleği olarak Nietzscheci birey anlayışını gösterebiliriz. Nietzscheci anlamda iyi yetişmiş bir birey yaptıklarının sorumluluğunu alan, sürekli kendini aşmanın peşinde olan ama hiçbir bireyin toplumsal koşullardan, kültürden ve yaşadığı çağdan azade olmadığını da bilen bir bireydir. Bu birey, kendi yaptıklarının sorumluluğunu almak için azami gayreti gösterse de başka bir kişinin veya topluluğun başına gelen sorunların tamamının o kişi veya topluluğun elinde olmadığının bilincindedir. Ayrıca Nietzsche'nin bireysellik anlayışından ilham alan bir kişi olaylara hem bireysel hem de toplumsal perspektifte -tarihselliği de, tarih dışılığı da ihmal etmeden- bakar. Bu da ona hem bireyselliğini hem de toplumsallığını aynı anda değerlendirebilmek gibi önemli bir zenginlik sağlar. İkinci tehlike olarak öne sürdüğümüz hasta özne tehlikesi için de yine Nietzscheci kendini aşma izleği devreye girecektir ve bunu bu sefer unutmanın, kişinin kendini yeni deneyimler yaşamaya açmasının ve etkin olmanın terapötik güçlerini ortaya koyan tarafıyla yapacaktır. Çağın getirdiği unutmama, kurtulmama, üstesinden gelmeme isteği insanı içten içe öldüren bir yüktür. Bu yük, etkinlikle ve yeni tecrübelerle beslenen aktif bir unutma gerektirir. Kişisel acı anısı yaratan ve acıyı tekrar tekrar üreten çileci bir anlatı

olan acı anlatısı için Nietzsche'nin aktif unutması adeta biçilmiş kaftandır. Bahsettiğimiz üçüncü tehlikeye ve bunun kaçış yoluna gelecek olursak, tamamen bireysellik ile şekillenmiş mutluluk saplantısının bir getirisi olan narsistik içe dönüşten kaçış izleği ise Nietzsche'nin mutluluğa karşı yaklaşımı olarak ortaya konabilir. Bireysel mutluluğuna saplanıp kalmış bir birey, ruhsal fakirlik içinde yaşayan bir birey olacak ve aslında zaten mutlu da olamayacaktır. Çünkü mutluluk ele geçirilip zapt edilen bir mülk değil, kişi kendisine dönüştüğünde ona eşlik eden bir fenomendir. Burada önereceğimiz Nietzscheci kaçış izleği, kişiye mutluluk garantisi vermese de -hatta, daha ziyade, mutluluğunu riske atma garantisi verse de- en azından kişinin yaşamına bir anlam katma potansiyeli olan bir izlektir: Kişinin kendi anlam dünyasını ve değerlerini yaratarak neyse ona dönüşmeyi amaçlaması ve bu dönüşüm esnasında başına gelenler olan kaderini sevmesi—*amor fati*. Değer yaratan ve yaşamına anlam icat eden birey, bu anlamın peşinden koşarken kendini yaratır ve çevresindekileri de bu dünyasına dahil eder. Burada bir parantez açalım: Nietzsche'yi doğrudan dayanışmanın düşünürü olarak öne süremeyiz. Ancak, onun kişinin ancak belirli bir bağlamdan ortaya çıkan bir varlık olduğunu çok iyi ortaya koyan bir düşünür olduğunu ortaya koyduk. Bu durumda Nietzscheci bir kaçış izleği olarak anlam yaratma edimindeki anlam bireysel vurguları yoğun olsa bile tamamıyla soyutlanmış bir karakter taşıyamaz. Dahası, Nietzsche asla soğuk yakınlıkların düşünürü değildir ve çağımızın bireyleri bu yeni Makyavelizme sürükleyen anlayışına karşı farklı ve sahici yakınlıklar öneren bir düşünürdür. Dolayısıyla Nietzscheci bağlamda kendini yaratan bir birey, günümüz toplumunun sorunlarını inceleyerek belli değerler etrafında dayanışmayı da bir değer olarak ortaya koyabilir.

Yazımıza, ortaya koyduğumuz Nietzscheci yaklaşımların politik bir duruma karşı ortaya konabilecek bireysel stratejilerden ibaret olduğunu yeniden hatırlatmak ve bireysel seviyedeki stratejilerin makro düzeydeki toplumsal durumlar karşısında her zaman biraz yetersiz olduğu uyarısını yapmak sureti ile son vermek istiyoruz. Bunun nedeni şudur: bireysel stratejiler kişileri ve yakın çevrelerini olumlu etkilese de genel hoşnutsuzluklar ortaya çıkaran yapıları değiştirme konusunda etkisizdir. Mevcut şartlar devam ettikçe, ortaya çıkardığı hoşnutsuzluklar da mutlaka devam edecektir. Nietzsche, çağımızda yaşadığımız birey-toplum çatışmasında yaşanan hoşnutsuzluklara karşı bireysel stratejiler için ilham alabileceğimiz değerli bir düşünür olsa da onun hem yaşadığı zaman itibariyle günümüzün genel yapısına hâkim olması mümkün değildir, hem de zaten Nietzsche, politik analizleriyle ön planda olan bir düşünür değildir. Bunun yanı sıra dayanışmacı bir değer sistemini doğrudan Nietzsche ile kuramsallaştıramayız. Bu yüzden, bu yazıda da belirli bir ölçüde giriştiğimiz gibi Nietzsche'yi Eleştirel Teori düşünürlerinin eleştirilerinde olduğu gibi güncel ve toplumsal içeriği zengin eleştirilerle birlikte okumanın güncel sorunlara siyaset felsefesi penceresinden bakmak için faydalı bir eylem olduğunu düşünüyoruz. Çünkü bireyin kendini kendiyle diyaloğu içerisinde aşması Nietzscheci bir proje olarak yorumlanabilecekken, toplumsal sorunlarla ilgili çabalar entelektüel düzlemde ancak çağdaş sorunları bizzat yaşayan toplum düşünürlerinin ortaya koydukları gibi mevcut yapıları ifşa eden, sorgulayan ve ortaya çıkan durumlara toplumsal çözüm önerileri sunma arayışında olan politik felsefe analizleriyle desteklenebilir. Birey toplum için değerlidir; hasta bireylerle sağlıklı bir toplum inşa etmek mümkün değildir. Öte yandan, "yanlış hayat doğru yaşanmaz." Yani, toplum da birey için önemlidir, çünkü toplumsal koşullar belli bir eşiğin ötesinde bozulmuş ise, buradan yüksek erdemlerle yaşayan bireylerin çıkması pek de olası olmaz.

SUMMARY

This article suggests two major challenges facing contemporary political philosophy: the governmentalities shaped by data and algorithms, and those arising from the management of emotions. It focuses on the latter, discussing certain psychopolitical crises faced by individuals in neoliberal societies within the framework of "emotional capitalism" as defined by Eva Illouz; and explores the possibility and scope of a Nietzschean resistance to these crises. Along with the critique of Illouz, drawing on the thoughts of thinkers like Edgar Cabanas and Byung-Chul Han, the paper examines the

dangers posed by contemporary governmentality related to the management of emotions. It investigates potential Nietzschean-inspired individual strategies to counter these threats.

The article exposes and criticizes "therapeutic culture," which psychologizes almost everything in everyday life, promotes a superficial happiness ideology, and imposes emotional norms through social media and communication platforms. While distinguishing this pseudo-scientific culture from scientifically grounded psychotherapy and affirming the latter, this article identifies three primary dangers of emotional capitalism: 1) the individualization of blame, 2) the "sick subject," and 3) narcissistic inwardness. While these issues are not unique to neoliberalism, they are particularly pronounced in the current era. Nietzsche's philosophy is offered as a resource for finding escape paths to these tendencies. Against the individualization of blame, this article proposes a Nietzschean model of the individual as someone who takes responsibility for their actions while recognizing the broader social, cultural, and historical contexts that shape human experience. This perspective enables a balance between personal overcoming and a critical awareness of systemic influences.

For the problem of the "sick subject," Nietzsche's concept of self-overcoming is presented as a pathway to health and growth. This involves embracing new experiences and cultivating an active forgetting of past pains. Nietzsche critiques the ascetic narratives of pain that encourage individuals to dwell on their suffering, advocating instead for a forward-looking attitude that transforms pain into a source of strength and creativity. Active forgetting, powered by meaningful engagement with life and others, is seen as a vital antidote to the stagnant focus on past wounds that characterizes much of the therapeutic discourse.

The article also critiques the narcissistic inwardness fostered by emotional capitalism's obsession with personal happiness. Nietzsche's philosophy challenges the notion of happiness as an end in itself, emphasizing instead the creation of meaning and values as the highest aim of life. For Nietzsche, happiness is not a possession but an accompaniment to living authentically and creatively. The proposed Nietzschean escape from narcissistic inwardness involves embracing *amor fati*—love of fate—and striving to become what one is by creating one's values and living a life full of meaning. While centered on the individual, this process inevitably connects to the social, as the values created must resonate within a broader human context.

In its conclusion, the article acknowledges the limitations of individual strategies in addressing systemic and complex problems. While Nietzsche's philosophy provides valuable tools for personal growth and resistance, it is insufficient for effecting structural change. The persistence of emotional capitalism's discontents requires systemic critiques and interventions, such as those offered by Critical Theory. A reading-together of Nietzschean thought and social and political critiques like the ones of Critical Theory is proposed as a means of addressing the interplay between individual and societal transformation. Nietzsche's focus on self-overcoming complements the Critical Theorists' commitment to critiquing and transforming oppressive social structures, offering a more holistic approach to the challenges of the contemporary age.

Ultimately, the article argues that while healthy individuals are essential for a healthy society, systemic conditions profoundly shape individual possibilities. Nietzsche's insights into self-creation and *amor fati* inspire individual resistance, but broader societal change requires political and philosophical analysis that critiques existing structures and offers collective solutions. This dual approach, combining Nietzschean individual strategies with the structural insights of Critical Theory, an example of which is performed in this article, is presented as a way forward in navigating the complex interplay of individual and societal discontents in the era of emotional capitalism.

Makale Bilgileri		**Article Information**	
Etik Kurul Kararı:	Etik Kurulu kararından muaftır.	***Ethics Committee Approval:***	Exempt from the Ethics Committee Decision.

Katılımcı Rızası:	Katılımcı bulunmamaktadır.	***Informed Consent:***	No participants.
Mali Destek:	Mali destek alınmamıştır.	***Financial Support:***	The study received no financial support from any institutions or projects.
Çıkar Çatışması:	Çıkar çatışması bildirilmemiştir.	***Conflict of Interest:***	The author declares no conflicts of interest.
Telif Hakları:	Telif hakkı doğuracak görsel kullanılmamıştır.	***Copyrights:***	No materials subject to copyright is included.

KAYNAKÇA

Adorno, T. W. (2012). *Minima moralia* (O. Koçak, çev.). İstanbul: Metis Yay.

Barbalet, J. M. (2004). *Emotion, social theory, and social structure: a macrosociological approach*. Cambridge: Cambridge University Press.

Brandhorst, M. (2010). Naturalism and the genealogy of moral institutions. *Journal of Nietzsche studies*, *40*, 5-28. https://doi.org/10.5325/jnietstud.1.40.0005

Cabanas, E. ve Illouz, E. (2023). *Mutlu yurttaş imalatı: mutluluk endüstrisi hayatımızı nasıl kontrol ediyor?* (T. Göbekçin, çev.). İstanbul: İletişim Yay.

Esgün, T. G. (2024, Mayıs 23). *Tanınma krizi: duygusal kapitalizmin patolojileri* [Video kaydı]. https://www.youtube.com/watch?v=NTLZTqtRATs

Freud, S. (2000). *Bir yanılsamanın geleceği, uygarlık ve hoşnutsuzlukları* (A. Yardımlı, çev.). İstanbul: İdea Yay.

Gay, P. (1988). *Freud: a life for our time* (annotated edition). New York: W. W. Norton & Company.

Han, B.-C. (2019). *Psikopolitika: neoliberalizm ve yeni iktidar teknikleri* (H. Barışcan, çev.). İstanbul: Metis Yay.

Illouz, E. (2011). *Soğuk yakınlıklar: duygusal kapitalizmin şekillenmesi* (Ö. Çağlar Aksoy, çev.). İstanbul: İletişim Yay. https://go.exlibris.link/ycTX68pW

Moore, B. (1972). *Reflections on the causes of human misery and upon certain proposals to eliminate them.* Boston: Beacon Pr.

Nietzsche, F. W. (2010a). *Güç istenci* (N. Epçeli, çev.). İstanbul: Say Yay.

Nietzsche, F. W. (2010b). *Putların alacakaranlığı* (Mustafa Tüzel, çev.). İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yay.

Nietzsche, F. W. (2010c). *The gay science: with a prelude in rhymes and an appendix of songs*. New York: Vintage.

Nietzsche, F. W. (2011). *Ahlakın soykütüğü* (Z. Alangoya, çev.). İstanbul: Kabalcı Yay.

Nietzsche, F. W. (2015). *Tarihin yaşam için yararı ve sakıncası: zamana aykırı bakışlar 2* (M. Tüzel, çev.). İstanbul: İş Bankası Kültür Yay.

Nietzsche, F. W. (2017a). *İyinin ve kötünün ötesinde* (M. Tüzel, çev.). İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yay.

Nietzsche, F. W. (2017b). *Tan kızıllığı: ahlaksal önyargılar üzerine düşünceler* (Ö. Saatçi, çev.; 6. bs). İstanbul: Say Yay.

Rieff, P. (1987). *The triumph of the therapeutic: uses of faith after Freud*. Chicago: University of Chicago Press.

Seligman, M. E. (2004). *Authentic happiness: using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Simon and Schuster.

Şan, E. (2022). Bernard Stiegler'in teknoloji felsefesi problemleri: algoritmik yönetimsellik ve bilişsel proleterleşme. *ViraVerita E-Dergi, 15, 105-135.* https://doi.org/10.47124/viraverita.1103061

Talay Turner, Z. (2021). Nietzsche'de tarih yazımı, hafıza ve aktif unutma. T. G. Esgün ve G. Salman (ed.), *Tanıdık ve yeni: Nietzsche'de aşırılık, yaşam, kendilik* içinde (ss. 53-65). İstanbul: Pinhan Yay.

Zizek, S. & Daly, G. (2004). *Conversations with Zizek* (1st edition). Cambridge: Polity.