

Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

RESMİ WEB SİTEMİZ

<https://rantey.org>

Yedek ve Duyuru Kanallarımız

Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>



yalnızlığın felsefesi

LARS SVENDSEN

Çeviren: Murat Erşen



Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - <https://rantey.org>

LEARNERS
SVEIN DENSEN

YOUNG
AND
OLD
FOLK
IN
THE
NORTH

LARS SVENDSEN

YALNIZLIĞIN
FELSEFESİ

Çeviren
Murat Erşen



Lars Fr. H. Svendsen

Lars Fredrik Händler Svendsen Norveçli bir yazar ve felsefeci olup Norveç Bergen Üniversitesi Felsefe Bölümü'nde profesördür. Aynı zamanda Civita Düşünce Kuruluşu'nda proje yöneticisi olarak görev yapıyor. 2008'de Meltzer Ödülü'ne layık görüldü. A Philosophy of Boredom, (Sıkıntının Felsefesi, Bağlam Yay., 2008), Fashion; A Philosophy (2004), A Philosophy of Evil (2001), Work (2008), A Philosophy of Freedom (2014) gibi pek çok kitabı 24 dile çevrilmiştir. Kötülüğün Felsefesi ve Özgürlüğün Felsefesi kitapları Redingot Kitap'ın 2018 yılı yayım programındadır.

Murat Erşen

Strasbourg 2 Marc Bloch Üniversitesi ve Galatasaray Üniversitesi'nde felsefe okudu. Fransızca ve İngilizceden elliye yakın kitap ve birçok makale çevirmesinin yanı sıra çok sayıda felsefe ve edebiyat yapıtını da yayına hazırladı. Monokl Yayınevi'nin kuruluşunda yer aldı. Yıldız Teknik, Doğuş ve İstanbul üniversitelerinde misafir öğretim görevlisi olarak dersler verdi.

Çevirdiği bazı isimler: A. Badiou, J.-L. Nancy, J. Lacan, J. Derrida, Jean-Luc Mario, J.-D Nasio, Felix Guattari, Leo Strauss, M. Lazzarato, Pierre Hadot, A. Kojève, Spinoza, Descartes, Pascal, Luc Ferry, Oscar Wilde, M. Duras, M. Proust

Yayına hazırladığı bazı isimler: G. Agamben, M. Blanchot, A. Negri, S. Zizek, V. Jankelevitch, P. Sloterdijk, Christian Bobin



Yalnızlığın Felsefesi
Lars Fr. H. Svendsen

Özgün Künye
Ensomhetens filosofi, Lars Fr. H. Svendsen
Copyright © Universitetsforlaget, 2015

© Redingot Kitap, 2017

Türkçe Çeviri © Murat Erşen, 2018

Yayına Hazırlayan: Ahmet Yurtkul
Yayın Danışmanı: Murat Saraçoğlu
Kapak Tasarım: Kutan Ural (www.kutanural.com)
İç Tasarım: Adem Şenel

1.Baskı, Şubat 2018, İstanbul

ISBN: 978-605-67271-7-7

Sertifika No: 33371

Bu kitabın Türkçe yayın hakları, Kalem Telif Hakları Ajansı aracılığıyla alınmıştır.
Yayıncının izni olmaksızın alıntı yapılamaz ve çoğaltılamaz.

Redingot Kitap, Ekim Film Prodüksiyon San. ve Tic. Ltd. Şti.'nin tescilli markasıdır.

Baskı ve Cilt: Berdan Matbaası
Davutpaşa Cad. Güven İş Merkezi
C Blok. No: 215/216 Topkapı/ İstanbul
Tel: 0 212 613 1112 Sertifika No: 12491



Kuloğlu Mah. Gazeteci Erol Dernek Sok. No:17/8
Beyoğlu/ İstanbul Tel: 0 212 403 1277
www.redingotkitap.com / info@redingotkitap.com

İÇİNDEKİLER

Giriş / 9

BİR
Yalnızlığın Özü / 25

İKİ
Duygu Olarak Yalnızlık / 47

ÜÇ
Kimler Yalnızdır? / 65

DÖRT
Yalnızlık ve Güven / 85

BEŞ
Yalnızlık, Dostluk ve Sevgi / 99

ALTI
Bireycilik ve Yalnızlık / 125

YEDİ
Tek Başlılık / 145

SEKİZ
Yalnızlık ve Sorumluluk / 175

Kaynakça / 187
Teşekkür / 213

Giriş

Benim için her şey yalnızlık burada
Benim için yalnızlık burada...
Yalnızlık

Moondog

Yalnızlık hakkında bildiğimi düşündüğüm neredeyse her şey yanlış çıktı. Erkeklerin kadınlardan daha yalnız olduğunu ve yalnız insanların diğerlerinden daha yalıtılmış, bir başına olduğunu düşünürdüm. Tek başına yaşayanların sayısındaki kayda değer artışın yalnız bireylerin sayısını hayli etkilediğini farz ediyordum. Sosyal medyanın sıradan sosyalliği yerinden ederek daha fazla yalnızlık doğurduğunu düşünüyordum. Yine, öznel bir fenomen olmasına karşın, yalnızlığın bireysel yatkınlıktan ziyade sosyal çevre bağlamında daha iyi anlaşılabilceğine inanıyordum. İskandinav ülkelerinde yalnızlık düzeyinin daha yüksek olduğu ve sayının giderek arttığı gibi bir inancım vardı. Dahası bu artışın geç dönem modern bireycilikle bağlantılı olduğunu ve bireyci toplumların kolektif toplumlara nazaran daha yüksek bir yalnızlık oranına sahip olduğunu varsayıyordum.

Masaya yatırdığım varsayımların bu denli alabora olduğu bir konu çalışmamıştım hiç. Üstelik bu peşin hükümler gayet yaygındır. Nitekim kitle medyasının bize sunduğu standart resim olarak düşünülebilirler, öyle ki bu resimde “yalnızlık salgını” gibi ifadeler umumidir. Bunu yazdığım sırada Google’da yaptığım bir “yalnızlık + salgın” araması neredeyse

400.000 sonuç verdi. Bununla birlikte iş yalnızlık problemine geldiğinde, tüm bu varsayımların yarattığı imge hedefi ciddi biçimde şaşırır. Gerçekten de, “yalnızlık” sözcüğünün yıllardır önemli bir artış gösterdiği kitle medyasının bizzat kendisinde mevcut olandan başka bir “yalnızlık salgını” bulmak zordur. Yalnızlık giderek daha fazla dikkat çekmektedir ama bu, yeterli olduğu anlamına gelmez.

Her şeye rağmen kulağa mantıklı gelen bir kabul vardır: Yalnızlık ona maruz kalanlar için ciddi bir sorun olabilir. Çoğu insan için, yalnızlık yaşam kalitelerini önemli ölçüde etkilemektedir, kaldı ki bunun bir de fiziksel ve zihinsel tarafı vardır. Bununla birlikte yalnızlık ele alınması zor bir konudur, çünkü işin içine utanç girer. Aynı zamanda en iyi zamanlarımızı yalnızken yaşayabiliriz. Kendi başına olma (*solitude*) diye tarif etmeyi denersek bu durum bize kendimiz ve dünyadaki yerimiz hakkında önemli şeyler söyler. Bu kitap, yalnızlığın tam olarak ne olduğunu, kimlere tesir ettiğini, yalnızlık hissinin neden doğduğunu, neden kolayca geçmeyip sonra da kaybolduğunu ve hem bireyler hem de toplum olarak yalnızlıkla nasıl ilişkilenebileceğimizi keşfetme girişiminin bir sonucu.

Genel İnsani Bir Fenomen

Yalnızlık duygusunu betimlememe gerek yok herhalde. Bu duyguyu çocukluğunuzdan beri bilirsiniz, sanki sizden başka herkesin oyun arkadaşı varmış gibi görüldüğü günden, bir eşlikçiye hiç hayır demeyeceğiniz yalnız geçirilen bir akşamdan, bir Allah’ın kulunu tanımadığınız ama hepsi birbiriyle meşgul olan bir sürü insanın ortasında öyle bir başınıza durduğunuz bir partiden, ilişkinizin bittiğinin farkında olarak kız ya da erkek arkadaşınızın yanında uzandığınız geceden

ve sevgiliniz son kez kapıdan çıkıp gittikten sonra boş dairede kalakalmanızdan tanırırsınız onu.

Aşk için her zaman ödenecek bir bedel vardır ve yalnızlık bu bedelin bir parçasıdır. Başka biriyle ilgilenen ya da onu seven herhangi biri, bu insan artık orada olmadığına, onu fiziksel ya da duygusal olarak terk ettiğinde yalnızlığı tadacaktır. Hiç kuşkusuz başkalarıyla yakın bağlar kurmaktan kaçınarak kendinizi daima yaralanmaktan uzak tutmaya çalışabilirsiniz ama bunun bedeli daha temel bir yalnızlıktır.

Yalnızlık sizi başkalarından anlamca koparır, bu bakımdan sizi kendi kendinizden de, ancak başka insanlarla olan bağlarınız yoluyla var olabilen ve gelişebilen en önemli yanlarınızdan da koparır. Stendhal şöyle yazar: Karakter dışında her şey tek başınalıkta kazanılabilir.”¹ Bununla birlikte yalnızken elde edilmeyecek olan karakterden fazlasıdır. Temelde yalıtılmış halde, bir başına insani bir varlık olamayız. Başkalarıyla bağlantılarımız, onlarla birlikte sahip olduğumuz deneyimler bizzat insanlığımızı biçimlendirir. C. S. Lewis’in yazdığı gibi, “Tamamen bilinçli olduğumuz an yalnızlığı keşfederiz. Fiziksel, duygusal, entelektüel olarak başkalarına ihtiyaç duyarız; bir şey bileceksek, bu bizzat kendimiz olsa bile onlara ihtiyaç duyarız.”² Fakat bunu bir adım daha ileri taşımalıyız. Başka insanlara, bize ihtiyaçları olsun diye de ihtiyaç duyarız.

Kalabalıkta ya da evde yalnız olabilirsiniz, doğanın içinde ya da boş bir kilisede de. Yalnızlık hakkında sayısız şarkı yazılmıştır ama hiçbirisi, tekrarlı ve ezici melankolisiyle “All is Loneliness” kadar onun özünü yakalayamamış gibidir. Şarkı aslen, kör ve evsiz New Yorklu sanatçı Moondog (1916–1999)

1 Stendhal, *On Love*, [Aşka Dair, Kırmızı, 2012, çev. Ayberk Erkay] s. 267.

2 C. S. Lewis, *e Four Loves*, p. 12.

tarafından yazılmıştır. Şarkıyı Manhattan'da -yani, dünyanın en kalabalık nüfuslu şehirlerinden birinde- bir kapı önünde otururken yazmıştır. Georg Simmel'in "Metropolis ve Zihinsel Yaşam" başlıklı makalesinde saptadığı gibi, insanın kendini bir büyükşehirde olduğu kadar yalnız hissettiği yer az bulunur.³ Yalnızlığın, toplumun yokluğundan ziyade uygulanamamış bir toplum/ortaklık idealinden kaynaklandığına vurgu yapar.⁴ Eğer toplumsal yaratıklar olmasaydık, yalnızlık var olmazdı. Tam da toplumsal yaratıklar olduğumuz için, kimsenin kimseyle hiçbir bağının olmadığı bir toplumsal alanda iyiden iyiye yalnız olurduk. Alexis de Tocqueville 1830'lar gibi erken bir tarihte "Amerika'da Demokrasi"⁵ adlı

3 Simmel, 'The Metropolis and Mental Life', s. 108. Ayrıca bkz. Simmel, *Sociology: Inquiries into the Construction of Social Forms*, p. 95. [Weber, Tönnies, Simmel, 'Metropol ve Zihinsel Yaşam', *Şehir ve Cemiyet* içinde, İz Yayıncılık, 2000, çev. Ahmet Aydoğan, s. 178): "Tıpkı feodal dönemde, özgür insanın toprak hukukuna, bir başka deyişle, en büyük toplumsal yörüngenin hukukuna tâbi, buna mukabil özgür olmayan insanın, hakkını sadece feodal bir birliğin dar çerçevesinden çıkaran ve daha büyük bir toplumsal yörüngeden dışlanmış olan insan olması gibi bugünkü metropol insanı da, küçük kasaba insanını hapseden bayağılık ve ön yargılara karşılık olarak ruhi anlamda ve incelmış duygu ve zevkleri bakımından özgürdür. Zira büyük çevrelerin karşılıklı ihtiyat ve kayıtsızlığı ve entelektüel hayat koşulları birey tarafından bağımsızlığı üzerindeki tesirleri bakımından büyük şehrin sıkışık sıkışık kalabalığından başka hiçbir yerde ve hiçbir surette daha güçlü bir biçimde hissedilmez. Bu nedenledir ki, cismanî yakınlık ve mekân darlığı zihinsel mesafeyi ancak daha görünür hale getirir. Belli şartlar altında, büyük şehrin kalabalığı içerisinde duyumsanan yalnızlık ve kaybolmuşluk başka hiçbir yerde hissedilmiyorsa hiç şüphesiz bu özgürlüğün ancak en fazla göze çarpan tarafıdır. Çünkü başka herhangi bir yerde olduğu gibi burada da, insanın özgürlüğünün rahatlık olarak duygusal hayatına yansımaları hiçbir surette zorunlu değildir."

4 Simmel, *The Philosophy of Money*, p. 298 [*Paranın Felsefesi*, İthaki, 2014, çev. Öykü Didem Aydın, Yavuz Alogan].

5 Tocqueville, *Democracy in America*, pp. 665, 701 [*Amerika'da Demokrasi*, İletişim, 2016, çev. Seçkin Sertdemir Özdemir].

eserinde aynı noktaya parmak basıyordu. Bir mektubunda, insanlar arasında yalnızlığın çöldeki yalnızlıktan daha acımasız olduğunu ileri sürüyordu.⁶ Büyük şehrin kasvetli havası 2004 tarihli bir *New Yorker* karikatüründe gayet iyi imgeselleştirilmiştir; burada bir sokak satıcısının arabasındaki tabelada şunlar okunmaktadır: “Göz teması: \$1.00.” Büyük şehirlerde yalnızlık olduğuna kuşku yok ama yalnızlık sadece oralarda bulunmaz. Yalnızlık insanların yaşadığı her yerde vardır ve bir metropolde küçük bir kasaba ya da kırsal kesimde olduğundan daha yaygınmış gibi görünmez.

Muhtemelen zaman zaman herkes yalnızdır. Hiç yalnızlık duymamış bir kişi büyük olasılıkla duygusal bir eksiklik ya da kusurdan mustarıptır. Bunun sebebi basittir. İnsanlar küçüklüklerinden beri başkalarıyla bağlantı kurmaya gereksinim duyarlar ama ömürlerinin her anında bu ihtiyaçlarının giderilmesi imkânsızdır. Öte yandan, bu konu hakkında yapılan araştırmalarda katılımcıların büyük oranının “asla” yalnız olmadığı iddiası kabul edilmelidir. Ben bunu, umumiyetle, bunların yalnız olmadıkları ama bu duyguyu kesinlikle tanıdıkları ve yalnızlığın yaşamlarında sürekli bir olasılık olarak durduğu anlamında yorumluyorum.

Aslında pek çok insan, bugün bir “yalnızlık çağı”nda⁷ yaşadığımızı, bir “yalnızlık salgını”yla⁸ karşı karşıya olduğumuzu iddia ediyor. Yine de, yalnızlığın bugün, geçmiş zamanlara göre daha yaygın olduğuna inanmak için bir sebebimiz yok.

6 Tocqueville, *Selected Letters on Politics and Society*, s. 326. Yaban hayatta yalnızlık konusunda daha fazlası için bkz. Tocqueville, ‘Journey to Lake Oneida’ and ‘A Fortnight in the Wilderness’, s. 665. [*Amerika Yabanında*, Everest, 2017, çev. Pınar Ercan].

7 Bkz. Marquard, ‘Plädoyer für die Einsamkeitsfähigkeit’, s. 113; Moody, ‘Internet Use and It’s Relationship to Loneliness’; Monbiot, ‘The Age of Loneliness is Killing Us’.

8 Chen and French, ‘Children’s Social Competence in Cultural Contexts’.

Nitekim salgınları inceleyen bilim bize son birkaç on yıldır yalnızlık eğilimini değerlendirmek için bazı temeller sağlıyor ve bu incelemeler genelde yalnızlığın artık daha önce olduğu kadar yaygınlık göstermediğini öne sürüyor. Dahası, bağlamımızı fikirler tarihine daha fazla kaydırırsak, kavramın zamanın belli bir anında ortaya çıkmadığını ve “sıkıntı” durumunda olduğu gibi hızla etkili hale gelmediğini buluruz.⁹ Kavramın çeşitli varyasyonlarının Eski Ahit’ten günümüze kadar tedavülde olduğu görülür. Yalnızlık etrafında yapılan tartışmalar bazı zamanlarda aniden artış göstermiştir, örneğin Aydınlanma ve Romantizm dönemlerinde olduğu gibi, ama “sıkıntı”dan farklı olarak, yalnızlık o zamanlarda meydana gelen toplumsal değişimlere doğrudan bağlı değildir, zira yalnızlık genel insani bir duygu olarak zaten hep var olmuştur. Bununla birlikte, son otuz yılda yalnızlığa dair çalışmalarda artış görülmüştür ancak bir probleme ilişkin farkındalıktaki artış bizi problemin vahametinin de artış gösterdiğini düşünmeye itse bile, yalnızlık için böyle bir durumun söz konusu olduğuna dair sağlam bir zemin yoktur.

Üstelik bu kitapta yalnızlık ve yalnız olmama arasında ayırım yaptığımda, bu idealleştirme, insanların, aralarından açık bir çizgi bulunan iki gruptan birine ya da diğerine düşecek şekilde bölünebilecek kadar tekbiçimli olduğu gibi bir izlenim yaratabilir, oysa gerçekte bir süreklilikten bahsetmek gerekir. Yalnızlık hakkındaki genel önerme cümleleri her zaman, hem yalnızlığın nedenleri hem de yalnızlık deneyimleri açısından çok büyük bir çeşitlilik olduğu düşüncesi akılda tutularak okunmalıdır: Açıktır ki zorbalığın kurbanı olan biri tarafından deneyimlenen duygu en başta dışsal bir nedenden ileri gelmektedir, oysa tüm yaşamını,

9 Bkz. Svendsen, *Philosophy of Boredom*, s. 28 [Sıkıntının Felsefesi, Bağlam, 2017 (2. bas.), çev. Murat Erşen].

etrafı arkadaşları ve sevgili ailesiyle çevrili halde geçirmiş bir kimsenin süregelen yalnızlığı, bu bireyin içinde, duygusal ve bilişsel yapısında ve yatkınlıklarında ya da bunların gelişiminde aranmalıdır. “Yalnız birinin x 'e daha güçlü bir eğilimi vardır.” şeklinde ifade edilmiş ve x 'in belli bir bilişsel, duygusal ve davranışsal karakteristiğe işaret ettiği genel önermeler, “yalnız” gurubunda özellikle yaygın olan özelliklerin altını çizer, fakat grubun içinde ciddi bir çeşitlilik vardır ve elbette grubun belli miktarda üyesi bu ayırt edici özelliği göstermez. Daha iyi bir ayırım yapabilmek ve mesela x karakteristiğinin özellikle a tipi yalnızlık çekenler arasında yaygınken b tipi yalnızlıkta öyle olmadığını söyleyebilmek tabii ki tercihe şayan olurdu ama bunu anlamlı ölçüde yapabileceğimiz yeterli araştırma yoktur.

Genelde insanlar başkalarıyla birlikte geçirilen zamanın yalnız harcanan zamandan daha tatminkâr olduğunu bildir-seler de bireyler arasında dikkate değer farklılıklar vardır.¹⁰ Fakat yalnız olmak, özünde ne pozitifdir ne de negatif. Her şey sizin nasıl yalnız olduğunuza bağlıdır. Yalnız olmak -ben yalnız başıma her şey olduğumda her şey birdir- hem en iyi hem de en kötü anlarımızı yaşadığımız bir durumda olmaktır. E. M. Cioran şunları yazarken yalnızlığın olumlu bir çeşidini tasvir eder: “Şu an yalnızım. Daha ne isterim? Daha yoğun bir mutluluk yok. Evet: sessizlik sayesinde, yalnızlığım duymanın mutluluğunu *büyütüyor*.”¹¹ Öte yandan, olumsuz ucu Sartre'ın *Bulantı*'sında kaydedilir:

Bu karara varmadan önce o kadar yalnızdım ki kendimi öldürmeyi bile düşündüm. Neden vazgeçtim biliyor musunuz? Kendimi öldür-seydim kimse, ama hiç kimse duygulanmayacaktı

10 Larson, 'The Solitary Side of Life: An Examination of the Time People Spend Alone from Childhood to Old Age'.

11 Cioran, *Drawn and Quartered*, s. 159.

bu ölümden, yaşarken yalnızdım, ölünce daha da yalnız kalacağım.”¹²

Sartre’ın Roquentin’i böyle bir ümitsizliği ifade ederken hemen hemen hiç yalnız değildir. Mark Twain’in Huckleberry Finn’i, J. D. Salinger’in Holden Caulfield’i ve sayısız başka roman kahramanı ölmek isteyecek kadar yalnız olmaktan yakınır. Başkalarıysa yalnızlıkta örtük acıyı tanır, yine de bu deneyimin büyümek için asli olduğuna inanır. Bu yüzden Rainer Maria Rilke şöyle yazar: “Yalnızlığınızı sevin ve ona sebep olan acınıza hoş tınlayan yakınmalarla katlanın.”¹³

İnsan yaşamı öyledir ki bağlanma ihtiyacımızın tatmin edileceğinin hiçbir teminatı yoktur. Bazı insanlar seyrek olarak yalnızdır, bazıları neredeyse asla yalnız değildir, bazılarıysa çoğu zaman yalnızdır. Yalnızlık günlük yaşamın içinde ya da hayati krizlerin ortasında vurabilir. Hepimiz bu duyguyu biliriz ama hepimiz onu aynı şekilde tecrübe etmeyiz. Yalnızlık sadece küçük bir azınlık arasında uzun süreli ve ciddi bir problem olarak var olur. Nitekim bazı insanlar onu öyle sık, öyle farklı durumlarda deneyimler ki bunların yalnızlığı kronik diye değerlendirilmelidir. Dönemsel yalnızlık ise kuşkusuz rahatsızlık ya da acı verici olsa da idare edilebilir, üstesinden gelinebilir bir şeydir. Bununla birlikte, müzmin yalnızlık bir kişinin tüm varoluşunun altını oyma tehdidi taşıyan bir koşuldur.

Film dünyasından bu tür yalnızlığa bir örnek, Martin Scorsese’in *Taxi Driver*’ının kahramanı Travis Bickle’dır. Onun sözleriyle: “Yalnızlık hayatım boyunca peşimi bırakmadı.

12 Sartre, *Nausea*, s. 116. [*Bulantı*, Can, çev. Selahattin Hilav, s. 186.]

13 Rilke, *Letters to a Young Poet*, s. 23. [*Genç Bir Şaire Mektup*, Remzi, 1944, çeviri: “Melâhat Özgü: “Yalnızlığınızı seviniz ve buna sebep olan acınızı güzel akseden şikâyetlerle taşıyınız”].

Barlarda, arabalarda, kaldırımlarda, dükkânlarda, her yerde. Kaçış yok. Ben Allah'ın yalnız adayım.” (Bu arada, bu son cümle senaryo yazarı Paul Schrader tarafından Thomas Wolfe'un aynı adlı ünlü denemesinden alınmıştır.) Bu bağlamda, Adem'in yalnızlığı Tanrı'nın yaratımında münasip görmediği tek şeydir: “Ve Tanrı ‘insanın yalnız kalması iyi değil’ dedi.”¹⁴ Bu tema Kutsal Kitap'taki metinlerde sık sık karşımıza çıkar. Zebur'da Davud kimsenin kendisiyle ilgilenmesinden şikâyet eder;¹⁵ İncil'in Vaiz bölümünde yalnız kişi için hayatın ne kadar zor olduğu vurgulanır.¹⁶ Ama İsa çarmıhta kesinlikle yalnız olmuşsa da Eyüp kadar yalnız olanı zor bulunur.

Hepinizin içinde, onlara ihtiyacımız olduğu için bizi başkalarına iten ve aynı zamanda mesafeye, yalnız kalmaya gereksinim duyduğumuzdan bizi onlardan uzaklaştıran fitrî bir ikililik ya da zıtlık vardır. Immanuel Kant bunu çok hoş bir biçimde “toplumsal olmayan toplumsallaşabilirlik” (“unsocial sociability”; “ungesellige Geselligkeit”) diye ifade eder.¹⁷

14 İncil: Tekvin 2:18: “Sonra, ‘Adem'in yalnız kalması iyi değil’ dedi, ‘Ona uygun bir yardımcı yaratacağım.’”

15 İncil: Mezmurlar 142:4: “Sağa bak da gör; Çünkü beni tanıyan yok; Bana sığınacak yer kalmadı; canımı kayıran yoktur.”

16 İncil: Vaiz 4-9-12: “İki kişi bir kişiden iyidir. Çünkü emeklerine iyi karşılık alırlar. Biri düşerse, öteki kaldırır. Ama yalnız olup da düşenin vay haline! Onu kaldıran olmaz. Ayrıca iki kişi birlikte yatarsa, birbirini ısıtır. Ama tek başına yatan nasıl ısınabilir? Yalnız biri yenik düşer, ama iki kişi direnebilir. Üç kat iplik kolay kopmaz.”

17 Kant, *Idea of a Universal History with a Cosmopolitan Purpose*, s. 44 [*Dünya Yurttaşlığı Amacına Yönelik Genel Tarih Fikri*, Dördüncü Önerme, çev. Uluğ Nutku: “Yeteneklerin gelişmesini gerçekleştirmek için doğanın kullandığı araç toplumdaki antagonizmdir; öyle ki, sonunda bu antagonizm yasaya uygun bir düzenin sebebi olur. Burada antagonizm ile insanların toplumdışı toplumsallığını, yani bir toplum olma eğilimlerini ama bu eğilimin de toplumu hep parçalamayı tehdit eden sürekli bir dirençle bağlantısını anlıyorum. Bu yeteneğin kökünü insan doğasında bulduğu apaçıktır.

Bu karşıtlığın iki kutbu da yalnızlık içerir, gerçi biri olumsuz diğeri ise olumlu tecrübe edilir. Dahası bu ikililik yalnızlığın muhtelif tasvirlerinde belirerek açıkça olumlu ya da açıkça olumsuz bir özellik almaya meyleder. Nitekim tek bir fenomenin bu denli çelişkili betimlemelere yol açması tuhaf görünebilir. Lord Byron'ın *Childe Harold's Pilgrimage* adlı eserinde yalnızlık “en az yalnız oluşumuz” haldir.¹⁸ John Milton, *Kayıp Cennet*'te “bazen yalnızlık en iyi dosttur” diye yazar.¹⁹ Öte yandan, Ambrose Bierce'in Şeytan Sözlüğü'nde “yalnız” “Kötü bir çevreye düşmüş” diye tarif edilir.²⁰ Ve Samuel Butler melankoliği dünyanın en kötü eşlikçisine düşmüş biri olarak tanımlar: kendisine.²¹ Bu yazarlar aynı ifadeyi kullansalar da pek aynı şey hakkında yazmazlar.

İngiliz dili *loneliness* ile *solitude* arasında ayırım yapar. Öyle görünüyor ki daha önceleri bu ifadeler birbirlerinin

İnsanda toplumslaşma eğilimi vardır, çünkü toplumsal durumda kendisinin insan olduğunu, yani doğal yeteneklerini geliştirebileceğini daha çok hissederek. Ama onda birey olarak yaşamak, kendisini başkalarından ayrı tutmak için de güçlü bir eğilim vardır; çünkü o kendisinde toplumdışı bir özellik, her şeyi kendi düşüncelerine göre yönlendirme isteği bulur. Bu yüzden insan her yönden direnç bekler, tıpkı kendisinin de başkalarına direnç gösterme eğiliminde olduğunu bilmesi gibi. İşte bu direnç insanın bütün gücünü uyandırır ve tembellik eğilimini aşmasını sağlar. Şeref, güçlülük ve mülkiyet isteği de eklenince bu direnç, insanı tahammül edemediği ama vazgeçemediği diğer insanlar arasında bir mevki elde etmeye yöneltir. O zaman barbarlıktan insanın asıl toplumsal değerini oluşturan kültüre doğru ilk gerçek adımlar atılmış olur.” Kaynak: http://dusundurensozler.blogspot.com.tr/2009/02/dunya-yurttasligi-amacina-yonelik-genel_10.html

18 Byron, *Childe Harold's Pilgrimage*, Canto iii, v. 90, s. 131.

19 Milton, *Paradise Lost*, Book ix, 249, s. 192. [*Kayıp Cennet*, Pegasus, 2015 (4. bas.), 9. kitap, çev. Enver Günsel].

20 Bierce, *The Enlarged Devil's Dictionary*, p. 44. [*Şeytanın Sözlüğü*, Metis, 2014, çev. Özde Duygu Gürkan]. Burada verdiğimiz çeviri Armağan Ekiçi'ye aittir. Kaynak: <http://ekici.blogspot.com.tr/2010/12/ambrose-bierce-seytann-sozlugunden.html>.

21 Butler, 'A Melancholy Man', s. 59.

yerine kullanılıyormuş; fakat zamanla daha açık bir evrimsel farklılıkta billurlaşırlar, böylece *loneliness* [yalnızlık] daha çok olumsuz duygusal bir hali belirtirken, *solitude* [kendi başına olma, tek başınalık] pozitifdir. Yine de istisnalar vardır, sözgelimi Duke Ellington'un hüzünlü caz standardı "Solitude" gibi; bu şarkıda anlatıcının başına geride kalmış bir aşkın hatıraları musallat olur ve çaresizliği o kadar büyüktür ki delireceğinden korkar. Psikoloji ve sosyoloji literatüründe yalnızlık, kendi başına olmaktan çok daha fazla dikkat çeker, oysa felsefi yazılarda resim daha az tek taraflıdır.

Bir insan bilincinde olmadan yabancılaşabilir ama yalnız olamaz, zira tanımı gereği bu duygu, başkalarıyla ilişki-deki bir eksikliğin neden olduğu rahatsızlık ya da acıyı ihtiva eder. Hasret yalnızlığın zorunlu bir bileşenidir. Hasret, kendiniz ile ilgilendiğiniz biri arasındaki fiziksel ve zihinsel mesafenin üstesinden gelme dileğini içerimler. Birinin varlığını arzulamaktır, vefat etmiş aile üyelerini ya da arkadaşı özlemek, uzaklara gitmiş bir çocuğa, olmayan bir ebeveyne, ilişkinin bittiği bir kız ya da erkek arkadaşına kavuşmaya can atmak. Bu aynı zamanda hali hazırda mevcut bulunan biriyle daha yakından bir ilişkiyi arzulamak da olabilir, örneğin evlilikte iki taraf yavaş yavaş birbirinden koptuğunda olduğu gibi. Hasret belirsiz de olabilir, birine yakın olma arzusu biçiminde açığa çıkabilir ama bu kişinin kim olabileceğine dair açık bir fikrimiz yoktur. Böyle sancılı bir hasret olmaksızın da bir kişi tek başına olabilir ama yalnız değildir. Nitekim bazı insanlarda "sosyallikten zevk almama" (*socially anhedonic*) teşhis edilebilir. Genel olarak konuşursak, bu insanlar sosyal ilişki kurmayı arzu etmezler, dolayısıyla sosyal anksiyetesi olanlardan ayırdırılar, bu ikinci gruptakiler toplumsal alanda ciddi duygusal ikilem içindedirler, sosyal teması hem arzular hem de bundan korkarlar. Sosyallikten zevk almayan

biri sosyal ilişkiye ya çok ihtiyaç duyar ya da hiç duymaz, dolayısıyla yalnızlığı tecrübe eğilimleri düşüktür.

Daha önce sözünü ettiğimiz gibi, yalnızlık, bir kişinin başkalarıyla bağlantı kurma gereksiminin tatmin edilmemesine verilen duygusal bir karşılıktır. Yalnızlığın bir duygu olduğunu akılda tutmak önemli, çünkü sık sık başka olgularla karışır, bilhassa tek başınalıkla. Hâlbuki yalnız olmak ile tek başına olmak iki ayrı olgudur. Hem mantık hem de deneyim açısından birbirinden bağımsızdırlar. Yalnızlığı sosyal geri çekilme olarak tarif edebiliriz. Burada, ilişki ihtiyacımızın karşılanmadığını bize bildiren bir rahatsızlık hissi söz konusudur. Bunu sosyal acı olarak da tanımlayabiliriz. Nitekim bu sosyal acı hissi, fiziksel acı ile bağlantılıdır; her ikisi de aynı nörolojik yolu izler.²² Fiziksel acıda vuku bulduğu gibi, sosyal acı da acının kaynağından, yani sosyal dünyadan el etek çekmeye sevk eder. Ayrıca, yalnızlıkla güçlü biçimde bağlantılı pek çok karakter özelliği buluruz ve bu kişilik özellikleri başkalarıyla bağlantı kurma kabiliyetimizi karmaşıktırır. Böylece, yalnızlık kendi kendini pekiştirici bir eğilim kazanabilir.

Yalnızlığın Felsefesi

Yalnızlık çokça kafa yorulan bir konudur çünkü hepimiz onu ilk elden tanırız. Bununla birlikte, bu doğrudan deneyimler, iş örneğin yalnızlığın nedenlerini anlamaya geldiğinde pek öyle güvenilir değildir. Sadece bir insan kendi deneyimlerinden yola çıkarak başkalarını anlayacak çıkarımlar yapamayacağı için değil, dahası kendi deneyimlerimizi de layıkıyla

22 MacDonald and Leary, 'Why Does Social Exclusion Hurt? The Relationship Between Social and Physical Pain'; Eisenberger, Lieberman and Williams, 'Does Rejection Hurt? An fMRI Study of Social Exclusion'.

kavramakta başarısız oluruz. Kendi yaşadıklarımızı basitçe aktarmakla kalmayıp daha geçerli bir şeyler söylemek istiyorsak, içe bakıştan fazlası gerekir. Bu noktada alandaki mevcut araştırmalardan oluşan külliyata dönmeliyiz yüzümüzü, zira sosyoloji, psikoloji ve sinirbilimde bir dolu deneysel veri bulunur.²³ Yalnızlığa dair uygun bir felsefi inceleme, son yıllarda diğer disiplinlerde elde edilen ve daha önceki yalnızlık algılarını birçok ana noktada düzelten deneysel buluşları hesap katmak zorundadır. Sonuç itibarıyla, bu kitap çeşitli deneysel bulgulara olduğu kadar çoğu felsefi eserlerle ilişkili kavramsal analizlere de yer verecek.

Durum böyleyken, kitabın başlığının neden *Yalnızlığın Felsefesi* olduğu sorulabilir. Onu bir felsefe kitabı yapan nedir? Belki en aşikâr cevap bu kitabın bir felsefeci tarafından yazılmış olması ve başka felsefeciler tarafından yazılmış kitaplardan yoğun biçimde yararlanması. Bununla birlikte, felsefenin ne olduğu ile felsefenin ne olmadığı arasındaki ayrım o kadar bariz değildir. Son on-on beş yılda felsefi çalışmaların diğer disiplinlerden deneysel bulguları bünyesine kattığını görmek çarpıcıdır, özellikle yirmi birinci yüzyıl felsefesinin kendini büyük ölçüde mantık ve kavramsal analizle sınırlamaya çalıştığı düşünülürse. Fakat felsefe tarihine baktarsak, deneysel bilimleri bünyesine katmak felsefe için bir istisna değil kuraldır -nitekim felsefe ile bilim arasındaki ayrım hayli yakın zamanlıdır- ve deneysel bilimlere doğru bu

23 Yalnızlığa dair iyi, sarıh sinirbilimsel ve kalıtsal bir genel bakış için: Hawley and Cacioppo, 'Perceived Social Isolation: Social Threat Vigilance and It's Implication for Health'. Yalnızlık hakkında, sadece sınırlı ölçüde başvuracağım geniş bir psikanalitik literatür bulunmaktadır. En başat katkıların çoğuna genel bir bakış ve bunlara dair tartışmalar için bkz. Quindoz, *The Taming of Solitude: Separation Anxiety in Psychoanalysis*.

dönüşe, olduğu haliyle felsefeden radikal bir kopuş diye değil felsefenin geleneksel tarzına geri dönüş olarak bakılabilir.

Kitabın kendisi sekiz bölüm halinde düzenlenmiştir. Birinci bölüm, yalnızlığa dair, felsefeden ziyade psikoloji ve sosyal bilimlerden kaynaklara dayanan bir izahat veriyor, aynı zamanda yalnız olmak ve kendi başına olmak gibi bir dizi kavramı aydınlatıyor ve yalnızlığın farklı türlerinin genel taslağını çiziyor. Bu bizce sonuçta bir başınalığı yalnızlıktan ayıran duygusal bir unsurdur ve bu fikri daha anlaşılır kılmak adına İkinci Bölüm duyguların doğasına dair kısa bir tartışma veriyor ve bir duygu olarak yalnızlığa vurgu yapıyor. Üçüncü bölümde hem kimin yalnız olduğuna hem de yalnızlık deneyimini özellikle teşvik ediyormuş gibi görünen etkenlere daha yakından bakıyorum. Bu bağlamda, güven eksikliği; hem bireysel yalnızlığı hem de çeşitli ülkelerde yalnızlığın yaygınlığını açıklayan en önemli etken olarak ortaya çıkıyor. Bu yüzden Dördüncü Bölüm'ün teması güven. Dahası, acaba yalnızlık sevginin ya da arkadaşlığın zıttı mıdır? Yalnızlığı daha iyi anlamak için, Beşinci Bölüm'de arkadaşlığın ve sevginin insan yaşamında oynadığı rol hakkında daha fazlasını söyleyeceğim. Yalnızlık, kendi payına, neden bu fenomenlerin anlamlı bir yaşam ve mutluluğumuz için bu denli hayati olduğuna ışık düşürebilir. Fakat yalnızlık üzerine külliyatın büyük bölümünde yalnızlığın ana nedenlerinden biri olarak modern bireyciliğin altı çiziliyor. Böyle olunca, Altıncı Bölüm'de modern bireyi mercek altına alarak nasıl bir yaratıkla karşı karşıya olduğumuzu ve yalnızlığın bu karaktere özellikle musallat olup olmadığını irdeledik. Yedinci Bölüm yalnızlığın olumlu bir biçimi olarak kendi başınalıkla ilgili bir sunum ve tartışmayla devam ediyor. Nitekim belki de bugün yüz yüze bulduğumuz ana

sorun yalnızlığın yükselişi değil kendi başınalığın fazla nadir olmasıdır. Nihayet, kendi yalnızlığımızla baş edebilmek için her birimize düşen bireysel sorumluluğa dair sonuçlandırıcı bir tartışmayla kitap sona eriyor.

BİR Yalnızlığın Özü

Hayatıma dair taşıdığım bütünlüklü kanaat, yalnızlığın bana ve az sayıda başka münzevi insana has nadir ve acayip bir fenomen değil, insani varoluşun merkezî ve kaçınılmaz bir gerçeği olduğu inancına dayanıyor artık. Her türden insanın anlarını, eylemlerini ve ifadelerini -sadece en büyük şairlerin kederlerini ve esrimelerini değil, aynı zamanda sokaklarda insan sürüsü yanıımızdan geçerken durmamacasına kulaklarımızı tırmalayan sayısız küfürlü, düşmanca ve hakaret dolu, güvensiz ve tahkir edici sert sözün gösterdiği gibi, ortalama ruhun muazzam mutsuzluğunu da- incelediğimizde, bence, aynı şeyden mustarip olduklarını görüyoruz. Şikayetlerinin ana kaynağı yalnızlık.

Thomas Wolfe, *The Hills Beyond*

Yalnızlığın çeşitli tanımları vardır ama bazı şeyler hepsinde ortaktır: acı ya da üzüntü duyumu, kendini yalnız başına ya da tek başına algılamak, başkalarına yakınlığın fark edilir yokluğu. Çoğu tanım, bu temel özelliklerin çeşitlemeleridir. Yine de bu tanımlar, duygunun nedeninin içsel mi dışsal mı olduğu -bireyin kendi yapısının mı yoksa içinde yaşadığı koşulların sonucu mu olduğu- konusunda açık kapı bırakırlar. Aksine, Norveç Kamu Sağlığı Enstitüsü'nün yaptığı gibi, yalnızlığı başarısız sosyal destek ve buna benzer şekilde tanımlamak işe yaramaz, bunun basit sebebi şudur:

genelde anladığımız haliyle uygun sosyal desteğe sahip insanlar da vardır ama bunlar yine de kronik yalnızlıktan mustariptir.¹ Öte yandan, zayıf sosyal destek gören ama yalnızlıktan rahatsız olmayan pek çok insan vardır. Sosyal destek ile yalnızlık arasında istatistikî ilişkiler vardır ama zorunlu bir bağlantı yoktur. Bu yüzden, yalnızlık sosyal desteğin olmayışı gibi nesnel belirleyicilerden ziyade öznel deneyim temelinde tanımlanmalıdır.

“Yalnız” ve “Tek başına”

“Yalnız” (*lonely*) sözcüğünün İngilizcede ilk kullanımı Shakespeare’in *Coriolanus*’unda² kaydedilmiştir ve tek başınalığı (*aloneness*) dile getirme halini belirtmek için kullanılır. Bu gerçek bizi, yalnızlığın büyük ölçüde tek başınalıkla eşanlamlı olduğunu öne sürmeye götürebilir ve nitekim bu fikir, yalnız insanların daha tek başına ve tek başına olanların çoğunlukla daha yalnız olmasıyla yayılmış görünür. Bununla birlikte, göreceğimiz üzere, yalnızlık mantık ve deneyim açısından tek başınalıktan bağımsızdır. Mesele bir bireyin etrafında başka insanlar -ya da duruma göre hayvanlar- olması değildir, mesele daha ziyade bu bireyin başkalarıyla ilişkisini nasıl deneyimlediğidir.

Her kişinin iş, dünyayı deneyimleye geldiğinde yalnız olduğunu söyleyebiliriz. Yüzlerce başka insanla çevrilmiş halde bir konferansı dinlerken bir anlamda işittiğiniz sözcüklerle

1 Örneğin Norveç Kamu Sağlığı Enstitüsü’nün verdiği yalnızlık tanımı şöyledir: “İyi sosyal destek, birinin sevgi ve ilgi gördüğü, kendisine saygı duyulduğu ve değer verildiği ve karşılıklı sorumluluk içeren bir sosyal ağa ve topluluğa mensup olduğu anlamına gelir. İyi sosyal desteğin zıttı yalnızlıktır.” Folkehelseinstituttet, ‘Sosial støtte og ensomhet – faktaark’.

2 W. Shakespeare, *Coriolanus*’un *Tragedyası*, İş Bankası Yay., 2014, çev. Özdemir Nutku.

yalnızsınızdır. Büyük bir konserde, etrafınızda binlerce insan olduğu halde müzikle yalnızsınızdır çünkü bu, sizin ona dair deneyiminizle *ilgilidir*. Açıktır ki deneyimlerimizi başkalarıyla da paylaşıyoruz; tepkilerini işler, bizimkileri sözlerle onlara aktarıyoruz, konferans ya da konsere dair deneyimimizi mimiklerle, el kol hareketleriyle anlatıyoruz ama kendi deneyimimiz her zaman, başkalarıyla asla tamamıyla paylaşamayacağımız özel bir unsur içerecektir. Sözgelimi acı paylaşılmaz. Acı yeterince güçlü hale geldiğinde insanın dünyasını ve dilini mahveder. Acı, sözü un ufak eder.³ İnsan bir şeyin acı verdiğini *söyleyebilir* ama acı dayanılmaz hale geldiğinde bu kabiliyet bile kaybolur. Büyük acı başkalarıyla paylaşılmaz, çünkü acı birinin tüm dünyasına dönüştüğünde başka bir şey için yer kalmaz. Elbette başkasının acısını hayal etmekten fazlasını yapabiliriz, onu belli bir ölçüde hissedebiliriz, çünkü başka bir kişinin ıstırap çektiğini anladığımızda canımız yanar. Bununla birlikte, başka bir insanın duyduğu acı ile bizim bu acıya verdiğimiz tepki arasında bir uçurum vardır. Bu tarz deneyimler kendimiz ile başka herkes arasında var olan nüfuz edilemez boşlukları gösterir.

Bir anlamda yapayalnızsınızdır. T. S. Eliot'ın oyunu *Kokteyl Parti*'de (1949), Celia'yı, sevgilisi Edward'ın karısına dönme kararından sonra çarpan düşünce budur. Onun sözleriyle, ayrılık sadece tam şu anda onu tek başına bırakmakla kalmamış daha ziyade hep tek başına olmuş olduğunun ve her zaman tek başına olacağının bilincine varmasını sağlamıştır ve bu idrak yalnızca Edward ile değil herkesle ilişkisiyle alakalıdır. İnsanlar her zaman tek başınadır, sesler çıkarır, mimikler yaparlar ve birbirleriyle iletişime geçtiklerini, birbirlerini anladıklarını sanırlar, oysa bunların hepsi sadece

3 Bkz. Scarry, *The Body in Pain*.

bir yanılısamadır.⁴ Celia burada “tek başına” sözcüğünü kullansa da tarif ettiği şey yalnızlıktır, diğerleriyle bağlantısının kopmasının verdiği acı duygusu yani. Ve Celia, bir anlamda, tek başına doğduğumuz, yaşadığımız ve öldüğümüz konusunda haklıdır. Hepimizin kendi kendisiyle ilişkilenen bir kendiliği/benliği vardır ve hepimiz onun başkalarından ayrılığının farkındayızdır.

Nitekim biri kendisinin daimi yalnızlığa mahkûm olduğuna, başkalarından koptuğuna çünkü dünyanın, hepimizin nihayetinde kendi yoluna terk edildiği şekilde yapılandığına inandığı metafizik bir yalnızlık yaşayabilir.⁵ Bağlantılı bir türü

4 Eliot, *The Cocktail Party*, p. 414 [*Kokteyl Parti*, M.E.B, 1963; Bilgi, 1975, çev. Bülent Ecevit].

5 Böyle metafizik yalnızlığın uç bir ifadesi, Be Lazare Mijuskovic’in *Loneliness in Philosophy, Psychology and Literature* (1979) adlı yapıtıdır; bu yapıt, insani varoluşu tümüyle bir yalnızlık haline indirger ve yalnızlığın kendi hayatını o kadar da tanımlamadığını iddia edebilecek olanların kendi temel varoluş koşulunu reddeden bireysel yaşamlardan başka bir şekilde betimlenemeyeceğini söyler. Kişiler arası iletişim, rahatlatıcı olsa da geçici bir yanılısama olarak kapı dışarı edilir. (Mijuskovic, *Loneliness in Philosophy, Psychology and Literature*, s. 82) Mijuskovic’in iddiasına göre, yalnızlık insan yaşamının temel gerçeğidir, yalnızlık öz-bilincin asli yapısıdır ve insanlar tamamen kendi içlerini görmeye kalkıştıklarında boşluk, kimsesizlik ve yeis, yani kısacası yalnızlık bulurlar (age., ss. 13, 20). Bununla birlikte, kendinin kendiye tümünden şeffaf kılındığı bu tarz Kartezyen bir içebakışın mümkün dahi olup olmadığı sorulabilir. Birçok filozof, özellikle de Kant, bunun neden şüphe götürür olmaktan bile fazlası olduğuna dair argümanlar sunmuştur. Dahası böyle bir içebakışın neden kendi dışına bakış tarafından açığa vurulanlardan daha temel bir hakikati vereceği sorulabilir. Böyle olsa bile, akılda tutulması gereken en önemli şey, Mijuskovic’ininki gibi düşüncelerin, incelemeye giriştikleri fenomenin zenginliğini gözden kaçırarak denli indirgemeci ve genel olduğudur. Wittgenstein’in *Felsefi Sorulamalar*’da motto olarak kullanmayı düşündüğü Shakespeare alıntısına dönmek cezbedici: “I’ll teach you differences!” (Shakespeare, *King Lear*, Act i, Scene 4; *Kral Lear*, İş Bankası Yay., 2009, çev. Özdemir Nutku: “Yoksa haddini bildiririm sana”). Wittgenstein’in Frazer’ın *Altın Da*’ıyla ilgili yaptığı yorumlarda altını çizdiği üzere: “Olgulara hakkını vermek kadar zoru

epistemik (bilgiye ilişkin) yalnızlıktır; bu, başka bir kişiyle iletişim kurmanın ya da herhangi birini anlamanın mümkün olmadığı, dolayısıyla bizim de başkaları tarafından anlaşılamayacağımız inancına dayanır. Bertrand Russell kendi öz geçmişinde yalnızlığın bu biçimi hakkında yazar.

İnsan yaşamının ne olduğunu zerre kadar idrak eden herkes bir zaman her ayırık ruhun tuhaf yalnızlığını hissetse gerektir ve sonra başkalarında da aynı yalnızlığın keşfedilmesi yeni, tuhaf bir bağ yaratır ve öyle sıcak bir merhamet büyütür ki bu, adeta yitmiş olan için neredeyse bir telafidir.⁶

Hayli paradoksal biçimde, her insanın yalnız bir varlık olduğu görüşü Russell’a göre yalnızlığın üstesinden gelmeye neredeyse kadir insanlar arasında bir bağlantıyı açığa vurur. Böylesi tecrübeler ve düşünceler salt yalnızlıktan çok farklı bir şeyle ilgilidir.

“Tek başına” temelde sayısal ve fiziksel bir terimdir ve bir kişinin başkalarıyla çevrili olmadığı olgusundan daha fazlasını belirtmez, ayrıca söz konusu sözcük bu olgunun olumlu mu olumsuz mu olduğu konusunda herhangi bir değerlendirmeye yapmaz. Bağlamına göre, “tek başına” kesinlikle bir değer kazanabilir, sözgeli birinin duygusal halinin keyifsiz

yok.” (Wittgenstein, *Philosophical Occasions, 1912–1951*, s. 129.) Çoğunluk için meseleleri karmaşıkleştirmek tutkudur (Wittgenstein, *The Blue Book*, ss. 17 vd., *Mavi Kitap Kahverengi Kitap*, İş Bankası, 2007, çev. Doğan Şahiner). Nitekim Mujuskovic, kronik yalnızlıktan mustarip olduğundan, bir kişi yalnızlık duygusunu geçici olarak alt edebilir ama bu rahatlatma asla kalıcı, hatta uzun değildir diye yazdığında kendi deneyimlerini genelleştiren biri olarak görünür. (Mijuskovic, *Loneliness in Philosophy, Psychology and Literature*, s. 9). Bununla birlikte, çoğu insan yalnızlığı Mijuskovic’in betimlediği gibi yaşamaz. Kuşkusuz, çoğu insanın kendi varoluşsal koşullarını reddederek yaşadığını iddia etmeye çalışabilir ama önümüze getirdiği argümanları ikna edici olarak görmek zordur.

6 Bertrand Russell, *Autobiography*, s. 160, bkz. s. 137.

mi neşeli mi olduğunu açığa vurur bir tonda “Tamamen tek başıyım” beyanı buna örnektir. Öte yandan “yalnız” daima değer yüklüdür. Çoğunlukla, “yalnız” olumsuz bir hali ifade etmek üzere kullanılır. Fakat “tek başına olmaktan zevk almak”tan söz edilebilir. Yani “yalnız”, “tek başına”nın illa da sahip olmadığı duygusal bir boyut içerir.

Birinin, tek başına olan diğer insanlarla olan ilişkisinin türüne bağlı olarak tek başınalığın farklı biçimleri arasında ayırım yapabiliriz. Örneğin başkalarından uzakta doğayla iç içe olmak için tek başınalığı seçebiliriz. Ayrıca tek başınalığın, kişinin özel yaşam hakkını tanıyan kurumsal bir biçimi vardır. Sonuçta özel hayat bir kurumdur, bu yolla sosyal ortaklık bozulmadan kalır, gerçi kişinin toplumdan el ayak çekmesi kabul edilmiştir. Nihayetinde, bir kişi toplumsal olarak yalıtıldığı için tek başına olabilir, bu durumda toplumsal ilişki için duyulan arzu doyurulmamış olarak kalır.

Genel anlamda, tüm zamanını yalnızlığa duçar olmadan tek başına geçiren insanlar olduğu gibi çoğu zaman etrafı ailesi ve arkadaşlarıyla çevrili olduğu halde istisnai biçimde yalnız hisseden başkaları da vardır. Gerçekte, ortalama olarak insanların neredeyse yüzde 80’i uyanık oldukları vakti başkalarıyla birlikte geçirmektedir.⁷ Bu yalnız kişi için de geçerlidir. Farklı anketlere “genelde” ya da “çok sık” yalnız hissettikleri yanıtını veren insan gruplarını göz önüne alırsak, bu insanların, yalnız hissetmedikleri yanıtı verenlerden daha çok yalnız zaman geçirmediikleri ortak bir özellik olarak ortaya çıkar.⁸ Nitekim yalnızlık deneyimine hasredilmiş dört

7 Kahneman vd., “A Survey Method for Characterizing Daily Life Experience: The Day Reconstruction Method”; Emler, “Gossip, Reputation and Social Adaptation”.

8 Cacioppo, Hawley ve Berntson, “The Anatomy of Loneliness”; Wheeler, Reis ve Nezlek, “Loneliness, Social Interaction, and Sex Roles”; Hawley

yüzden fazla denemeyi inceleyen bir araştırmacı, fiziksel yalıtılmışlık derecesi ile hissedilen yalnızlığın yoğunluğu arasında hiçbir bağlantı bulamamıştır.⁹ Böyleyken, bir kişinin etrafında bulunan fiili insan sayısı yalnızlık duygusuyla bağlantılı değildir. Yine de en güçlü yalnızlık deneyiminin, yalnız bireyin aslında başkaları arasında bulunduğu durumlarda ortaya çıktığına dair bazı göstergeler vardır. Tek başına olmak ile yalnız olmak mantıksal ve deneyimsel açıdan birbirinden bağımsızdır.

Genelde Noel ve Paskalya gibi bayram tatillerine doğru yalnızlık konusunu işleyen haber bültenlerinde öne çıkarılan insanlar çoğunlukla hem tek başına hem de yalnız olanlardır. Bu, söz konusu insanların tek başına oldukları için yalnız oldukları izlenimi yaratmaya katkıda bulunur. Aslında bu mantıklı gelebilir. Kuşkusuz eşlerini kaybetmiş geçkin insanlar söz konusu olduğu zaman, bunların yalnızlığının (*loneliness*) büyük ölçüde tek başına (*aloneness*) kalmaktan ileri geldiği açıktır. Bununla birlikte, tek başına ve yalnız insanların, tek başına oldukları için yalnız oldukları sonucuna varmak erken olacaktır. Zira bunun zıttına şahit oluyoruz. Göreceğimiz gibi, yalnız bireylerin, başka insanlarla bağlantı kurma kabiliyetlerine balta vuran karakter özellikleri vardır. Mevcut haliyle yalnızlık hakkında, bir bireyin etrafındaki insanların sayısından hareketle değil bireyin sosyal etkileşiminin onun bağlantı kurmak için duyduğu arzuyu tatmin edip etmemesine, yani bu sosyal etkileşimleri onun anlamlı diye yorumlayıp yorumlamamasına göre öngörülebilir.¹⁰ Yalnızlık öznel bir fenomendir. Başkalarıyla ilişkinin

vd., "Loneliness in Everyday Life: Cardio-vascular Activity, Psychosocial Context, and Health Behaviors".

9 Sermat, "Some Situational and Personality Correlates of Loneliness", s. 308.

10 Cacioppo and Patrick, *Loneliness*, s. 94.

tatmin sağlamaması olarak tecrübe edilir; ya öznenin çok az ilişkisi vardır ya da mevcut ilişkileri arzu ettiği yakınlığı sağlamamaktadır.

Toplumsal yalıtılmışlık ile yalnızlık arasındaki olumsal ilişkiyi açıklamak için yalnızlığa dair bilişsel uyumsuzluk denilen model (*cognitive discrepancy model*) geliştirilmiştir.¹¹ Bu teoriye göre, bireyler başkalarıyla ilişkilerini ölçtükleri içsel bir standart ya da beklenti geliştirirler. Eğer ilişkileri bu standardı karşılırsa, kurdukları ilişkilerden tatmin olup yalnızlık çekmeyeceklerdir. Tersine, ilişkileri bu standardı karşılamazsa, yalnızlık deneyimiyle karşı karşıya kalacaklardır. Bu arada yapılan birçok çalışma, şaşırtıcı biçimde, bir kişi ideal olarak gördüğünden *fazla* arkadaşına sahip olduğunda yalnızlığın fiilen arttığını keşfetmiştir.¹²

Bir bireye sosyal ağlarındaki en yakın dört insan yalnızlığa karşı en güçlü korumayı sağlarken, ilave ilişkiler ancak çok düşük oranda daha iyi bir koruma getirmektedir.¹³ Eğer bir kişinin ilişkileri, bazıları daha sıkı bazıları daha gevşek bağlara sahip olsa da, çeşitlilik arz ediyorsa yalnızlık hissetmesi daha az olasıdır ve hem arkadaşlarına hem de ailesine bağlıdır. Hangisini tercih ettikleri sorulduğunda, çoğu insan, pek yakın olmayan çok sayıda arkadaş yerine az sayıda yakın arkadaşına sahip olmayı yeğledikleri cevabını verir.¹⁴ Sosyal ağın niteliği niceliğinden daha önemlidir ama aksi durumdaki benzer koşullar altında, daha geniş sosyal ağına sahip olanlar daha dar bir çevreye sahip olanlara göre daha az yalnızdır.

11 Özellikle bkz. Peplau and Perlman, "Perspectives on Loneliness"; Perlman and Peplau, "Toward a Social Psychology of Loneliness".

12 Bkz. Russell vd., "Is Loneliness The Same as Being Alone?"

13 Tilburg, "The Size of Supportive Network in Association with The Degree of Loneliness".

14 Örneğin bkz. Reis, "The Role of Intimacy in Interpersonal Relations".

Yalnızlığa dair bir sosyal bilişsel teori, yalnızlığın, toplumsal tehditler karşısında daha yüksek duyarlıktan doğduğunu düşünür.¹⁵ Başka bir deyişle, yalnız insanlar başkalarıyla bağlantılarının olmamasından korkup bu yüzden ilişkilerinde başarısız olduklarının işaretlerini arayınca başkalarıyla bağlantılarının altını kazarak yalnızlıklarını daha da kuvvetlendirirler. Dahası, toplumsal ret, yeni retler karşısında duyarlık yaratır ve yine kişinin yeni ret işaretleri aramasına yol açabilir. Bu, sosyal durumlarda kendiliğindenlik üzerinde bir ihtiyat normu yaratır, ki bu hal de yeni ret risklerini artırabilecek bir davranışa sebebiyet verir.

Üçüncü Bölüm’de böyle bir sosyal bilişsel teoriyi destekleyen ampirik kanıtları inceleyeceğiz.

Yalnızlık ve Hayatı Anlamlandırma

Hem müzmin yalnızlığın hem de deneyim kaynaklı sosyal tecridin, hayatın anlamını daha düşük düzeylerde deneyimlemekle bağlantılı olduğu yerleşik bir olgudur.¹⁶ Hayatı anlamlandırma elbette birçok farklı yaklaşımlardan incelenebilir ama bir kişinin başkalarıyla olan ilişkisinin tayin edici bir rol oynaması ortak bir nitelikmiş gibi görünmektedir.¹⁷ Bu ilişkiler olmadı mı varoluş sanki çöker. William James’in kusursuz biçimde yazdığı gibi:

-
- 15 Bkz. Hawkley and Cacioppo, “Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms”.
- 16 Stallman vd., “Alone and Without Purpose: Life Loses Meaning Following Social Exclusion”; Williams, “Ostracism: The Impact of Being Rendered Meaningless”.
- 17 Baumeister and Vohs, “The Pursuit of Meaningfulness in Life”; Heine, Proulx and Vohs, “The Meaning Maintenance Model: On the Coherence of Social Motivations”.

Fiziksel olarak böyle bir şey mümkün olsaydı bile, bir suçlunun serbest bırakılması ama toplumun üyelerinin onun yüzüne bile bakmaması kadar zalim bir ceza icat edilmezdi. Bir odaya girdiğimizde kimse dönüp bakmasa, konuştuğumuzda cevap vermese, yapıp ettiklerimizle ilgilenmese, herkes bizi tamamen “görmezden gelse” ve bize aslında hiç yokmuşuz gibi muamele etse, çok geçmeden içimizde büyük bir öfke ve aciz bir ümitsizlik uyanır; bedensel işkencenin en zalimi ancak geçirebilir bunun acısını; zira bunlar, halimiz ne kadar harap olursa olsun, hiç dikkate değmeyecek denli dibe batmadığımızı hissettirecektir bize.”¹⁸

Birinin varoluşunun, olmasının ya da olmamasının başka herkes için büsbütün önemsiz görüldüğü bir dünyada yaşamak tahammül edilemez bir şey olacaktır. Dostoyevski’nin yeraltı insanının yazdığı gibi: “O sıralar ancak yirmi dört yaşındaydım. Hayatım o zaman bile sönüktü, derbederdi; yabani sayılacak derecede bir başımaydım (*solitary*). Kimseyle arkadaşlık etmiyor, konuşmaktan kaçıyor, gitgide daha çok kabuğuma çekiliyordum.”¹⁹ Çalıştığı dairede meslektaşlarının ona yalnız acayip bir adam olarak değil aynı zamanda tiksintiyle baktıklarını hisseder, o da onlara korku ve küçümsemeyle bakar. Böyle bir mesafe koymuş olsa bile dikkat çekmeye can atmaktadır, öyle ki sırf kendini fark ettirmek için ikide bir kavga çıkartmaya çalışır.

Kierkegaard’ın formüle ettiği gibi, “Ben, kendine bağlı olan bir ilişkidir!”²⁰ ama aynı zamanda onlar da kendi benleriyle

18 William James, *The Principles of Psychology*, vol. i, ss. 293–4.

19 Fyodor Dostoyevski, *Yeraltından Notlar*, İş Bankası Yay., 2008, 2. böl, 1, çev. Nihal Yalaza Taluy.

20 Kierkegaard, *Sickness Unto Death*, s. 43 [*Ölümçül Hastalık Umutsuzluk*, Doğu Batı, 2017 (8. bas.), çev. Mukadder Yakupoğlu], Birinci Kitap, s. 21: “Tinlin Ve Ben’in Hastalığı Olarak Ele Alınan Umutsuzluk Böylece Üç Farklı Görünüm Sunabilir: Bir Ben’i Olduğunun Farkında Olmayan Umutsuz

ilişkili olan başka benlerle ilişkilidir. Başkalarının bizim hakkımızda ne düşündüğünü ve hissettiğini göz önüne alabilir durumdayızdır ve başka insanların bize dair değerlendirmelerini anlamlı buluruz. Bu yüzden, başka insanların ilgisine mazhar olamamak kendimizle ilişkimiz açısından yıkıcıdır. İnsanlar esas itibarıyla toplumsal varlıklardır, bu tartışma götürmez bir gerçektir. Öznel mutluluğa dair çalışmalarda görülmüştür ki bir yaşam arkadaşı ya da dostlar, servetten ya da ünden çok daha fazla etkiye sahiptir üzerimizde. İleride göreceğimiz gibi, tam da bu sebeple toplumsal tecridin hem ruhsal hem de bedensel sağlık üzerinde son derece olumsuz etkileri vardır. Toplumdan kovulma uzun süre bir kişinin başına gelebilecek en sert cezalardan bir olarak görülmüştür; Antik çağda neredeyse ölüm cezasıyla bir tutulmuştur. Çoğu insan bugünün hapisanelerinde tecride en tüyler ürperici ceza olarak bakmaktadır.

Adam Smith, “bir başınalık korkusu”nun bizi nasıl başka insanlar aramaya zorladığını yazar, hem de söz gelimi utanıp başkalarının yargılayıcı bakışlarından kaçmak istediğimiz

Kişi (Bu, Gerçek Bir Umutsuzluk Değildir); Kendisi Olmak İstemeyen Umutsuz Kişi ve Kendisi Olmak İsteyen Umutsuz Kişi.

İnsan tindir. Ama tin nedir? Tin ben'dir. Ama ben nedir? Ben, kendine bağlı olan bir ilişkidir! Daha doğrusu ben, ilişki içinde bu ilişkinin içsel yöneldir! Ben, ilişki olmayıp ilişkinin kendine dönüşüdür. İnsan, sonsuzluk ile sonlunun, geçici ile kalıcının, özgürlük ile zorunluluğun bir sentezidir, kısaca bir sentezdir. Sentez iki terimin ilişkisidir. Bu görüş açısından ben, hâlâ var olmamıştır. İki terim arasındaki bir ilişkide, her terim, bu ilişki ile sürdürdüğü bağıntı aracılığıyla varolduğundan, olumsuz bir birim olan üçüncü bir terim ile olan ilişki ve iki terim, ilişkiye bağlıdır! Böylece ruh söz konusu olduğunda, ruh ve beden ilişkisi yalnızca yalın bir ilişkidir. Bunun aksine, ilişki yalnızca kendine bağlıysa, bu son ilişki olumlu bir üçüncüdür ve böylece ben'e sahip oluruz.”

zaman bile.²¹ Bir başına büyüyenlerin asla kendilerini öğrenemeyeceklerine vurgu yapar.²² Ve bir başına yaşayanlar kendilerini yanlış yargılar, hem iyi eylemlerine hem de uğradıkları zararlara fazla değer biçeceklerdir.²³ Başkalarının üzerimizde gözü olmasına ihtiyaç duyarız. İngiliz Aydınlanma felsefesi, yalnızlığın karanlık ve yıkıcı yanına sürekli vurgu yapar. Anthony Ashley Cooper, 3. Earl Shaftesbury, insanların yalnızlığa diğer yaratıklardan daha az tahammülleri olduğunu yazar.²⁴ Edmund Burke büsbütün yalnızlığı tahayyül edilebilecek en büyük acı olarak tarif eder, çünkü tüm yaşamı böyle bir halde geçirmek bizzat hayatın amacına ters düşer.²⁵ John Locke yalnızlığı doğal olmayan insani hal diye değerlendirirken açıktır. Tanrı insanı kendi türünden başkalarıyla dostluk kurmaya mecbur olacak şekilde yaratmıştır.²⁶ Öte yandan yalnızlık, duyguların insanın zihnini kolayca ele geçirebileceği tehlikeli bir hal olarak betimlenir.²⁷ Benzer şekilde Hume da şöyle yazar:

Tam bir yalnızlık belki de çekebileceğimiz en büyük cezadır. Her haz arkadaşlıktan ayrı olarak duyulduğunda ruhsuzlaşır, her acı daha acımasız ve dayanılmaz olur. Bizi harekete geçiren tutkular ne olursa olsun -gurur, hırs, açgözlülük, merak, öç ya da şehvet- tümünün ruhu ya da can veren ilkesi duygudaşıktır;

21 Adam Smith, *Theory of Moral Sentiments*, s. 84 [Ahlaki Duygular Kuramı, Liber Plus, 2017, çev. Berkay Tartıcı].

22 A.g.e., s. 110.

23 A.g.e., s. 153.

24 Shaftesbury, *Characteristics of Men, Manners, Opinions, Times*, p. 215.

25 Burke, *Philosophical Inquiry into The Origin of Our Ideas of The Sublime and The Beautiful*, s. 53 [Yüce ve Güzel Kavramlarımızın Kaynağı Hakkında Felsefi Bir Soruşturma, Bilgesu, 2008, çev. Barış Gümüşbaş].

26 John Locke, *Two Treatises of Government*, s. 318 [Hükümet Üzerine İkinci İnceleme, Ebabel, 2004, çev. Fahri Bakırcı].

27 John Locke, *Of The Conduct of The Understanding*, § 45, s. 285 [İnsan Anlığı Üzerine Bir Deneme, Kabalcı, 2017 (2. bas.), çev. Vehbi Hacıkadiroğlu].

ayrıca başkalarının düşünce ve duygularından bütünüyle soyutlanacak olsaydık, bunların hiçbir gücü olmazdı. Doğanın tüm güçleri ve öğeleri tek bir insana hizmet etmek ve boyun eğmek için el birliği etseler; güneş onun buyruğu üzerine doğsa ve batsa; denizler ve ırmaklar onun dilediği gibi aksa ve toprak ona yararlı olan ya da hoş gelen her şeyi kendiliğinden sağlasa da, yine de ona en azından kendisiyle mutluluğunu paylaşacağı ve saygısından ve dostluğundan yararlanacağı tek bir kişi verinceye dek o insan mutlu olmayacaktır.²⁸

Böyleyken, Hume din düşünürleri tarafından övülen yalnızlık türünü evlenmeme, perhiz ve benzeri şeyler gibi tümüyle doğa dışı görür.²⁹

Yalnızlık için evrimsel açıklamalar vardır; buna göre başkalarıyla birlikte gruplar halinde yaşamak üzere gelişmiştir.³⁰ Hiç kuşkusuz, gruplar halinde yaşamak konusunda, yırtıcılardan daha iyi korunmak ve kaynakları paylaşabilmek gibi iyi evrimsel sebepler bulunur. Bununla birlikte, grup halinde yaşamayan bir yaratık için de inandırıcı evrimsel sebepler bulunabilir, sözgelimi bu sayede yırtıcılardan daha kolay saklanabilir, kaynakları paylaşmak zorunda değildir ve grup hiyerarşisi içinde bir yer kapmak için mücadele etmesine gerek yoktur.³¹ Yine bazı türlerin gruplara diğerlerine göre daha yakından bağlı olduğunu gözlemleriz. Örneğin şempanzelerin, orangutanlardan daha büyük ölçüde grup hayvanı olduklarını görürüz. Biyolojik bir mercekten, insanlar için sosyal bir topluluk/ortaklık aramanın “doğal” olduğunu her zaman

28 David Hume, *A Treatise on Human Nature*, Book ii.ii.v, s. 363 [*İnsan Doğası Üzerine Bir İnceleme*, Bilgesu, 2009, çev. Ergün Baylan, s. 246].

29 David Hume, *Inquiries Concerning Human Understanding and Concerning The Principles of Morals*, s. 270.

30 Örneğin bkz. Cacioppo and Patrick, *Loneliness*.

31 Bkz. Long and Averill, “Solitude: An Exploration of Benefits of Being Alone”, s. 38.

söyleyebiliriz ama buradan yalnızlığı arzulamanın “doğadı” olduğu ya da zamanının çoğunu yalnız geçirmenin bir insan için illa olumsuzluk yarattığı sonucunu çıkaramayız. Bu, bireyin bu koşulla nasıl ilişkilendiğine bağlıdır.

Çoğumuz için sınırlı sayıda insanla bağımızın olması hayatı anlamlandırmamızın büyük bölümünü teşkil eder. Nitekim, en yakın ve sevgili bulduğumuz birini kaybettiğimizde varoluşa verdiğimiz anlamın çoğu kaybolur. Hayata verdiğimiz anlamın ne kadarının onlarla olan ilişkimize bağlı olduğunu maalesef çoğu kez ancak onları kaybettikten sonra anlarız. John Bowlby’nin yazdığı gibi:

Başka insanlara yakından bağlanmalar, kişinin hayatının etrafında döndüğü merkezlerdir, sadece bebek olduğu, yeni yürümeye başladığı, okullu olduğu zamanlar değil ama tüm ergenliği, olgunluk dönemi ve yaşlılığı boyunca da bu böyledir. Kişi, gücünü ve yaşamdan duyduğu zevki bu bağlanmalardan alır...³²

Bowlby’nin kesinlik derecesi belki olması gerekenden fazladır çünkü bazı insanların hayatları başkalarına duydukları bağlılıktan başka şeyler etrafında döner; sözgelimi tüm vaktini ve dikkatini bir araştırma konusuna veren bir araştırmacı ya da enstrümanına diğer insanlara olduğundan daha bağlı bir müzisyen düşünülebilir ama çoğumuz için, Bowlby’nin tarifi hayli doğrudur. Bu yüzden bu bağlılıkları yaratma ve sürdürme konusunda başarısızlığa uğradığımızda bu çok acılı olur.

32 John Bowlby, *Attachment and Loss*, vol. iii: *Loss: Sadness and Depression*, s. 442 [*Bağlanma ve Kaybetme 3: Kaybetme*, Pinhan, 2015, çev. Nur Nirven, Nüket Diner].

Yalnızlığın Biçimleri

Kronik, duruma bağlı ve geçici yalnızlıklar arasında ayrım yapabiliriz.³³ İsmi de belirttiği üzere, kronik yalnızlık, öznenin başkalarıyla yetersiz bağlara sahip olması sebebiyle sürekli acı deneyimi yaşadığı bir koşuldur. Duruma bağlı yalnızlığa, yakın bir arkadaşın ya da bir aile üyesinin ölmesi, romantik bir ilişkinin sonlanması, çocukların evden uzaklaşması vb. gibi hayattaki değişimler neden olur. Bu tür yalnızlığa kısa bir bakış, örneğin Roland Barthes'ın tüm yaşamını birlikte geçirdiği annesinin ölümünün ardından kaleme aldığı *Yas Günlüğü*'nde bulunabilir.

Soğuk, gece, kış. Sıcak bir yerdeyim ama yine de yalnızım. Bu yalnızlık içinde doğal olarak var olmaya, harekete geçmeye, çalışmaya alışmam gerekeceğini anlıyorum, “yok oluşun varlığı” eşliğinde ve onun tarafından yakalanmış olarak.³⁴

Geçici yalnızlık, ister kalabalık bir partide ister evde bir başına olalım, bizi her an ele geçirebilir. Duruma bağlı yalnızlık, kendi payına, kronik yalnızlıktan daha yoğun olabilir zira hayattaki ani bir değişiklikten ileri gelir ve bir kayıp tecrübesi teşkil eder. Fakat özel bir olaya yüklenebildiği için -örneğin bir boşanma ya da ölüm- duruma bağlı yalnızlığın, kronik yalnızlığın aksine, yeni insanlarla muhabbet kurmak yoluyla üstesinden gelinebileceğini tahayyül edilebiliriz. Öte taraftan, kayıp tecrübesi öyle kuvvetli bastırabilir ki yeni bağlar kurmak gerçekten olanaksız hale gelir. Bunun edebi bir örneği, Haruki Murakami'nin hikâye karakteri Tsukuru Tazaki'nin en yakın dört arkadaşının -ki tek arkadaşları da

33 Bkz. Young, “Loneliness, Depression, and Cognitive Therapy: Theory and Application”.

34 Roland Barthes, *Yas Günlüğü*, YKY, 2016 (2. bas.), çev. Mehmet Rifat-Sema Rifat, 28 Kasım, s. 77.

bunlardır- birden ona artık onu görmek ve onunla konuşmak istemediklerini bildirmesidir.³⁵ Bu tecrübe insanın hayatının geri kalanını ve -hem kendisiyle hem de başkalarıyla olan- ilişkilerinin tamamını şekillendirir, böylece bir daha asla gerçek bağlılıklar kuramaz.

Duruma bağlı yalnızlık, bizce, dışsal nedenlerden kaynaklanır. Tersine, kronik yalnızlık insanın kendinden kökle-niyormuş gibi görünür çünkü mevcut halde meydana gelen dış değişiklikler ona pek az etki eder. Bununla birlikte, yalnızlık duygusunun ana nedeninin öz-nede ya da çevresinde bulunmasına bağlı olarak, iç kaynaklı ve dış kaynaklı yalnızlığı birbirinden ayırabiliriz belki. Hiç kuşkusuz, yalnızlık duygusunun ne derecede iç kaynaklı ya da dış kaynaklı olduğunu belirlemek çoğu kez zor olacaktır, sebep basitçe bunun ilişkisel bir fenomen olmasıdır, öznenin deneyimi, başkalarına bağlanma ihtiyacının doyurulmadığı yönündedir. Her şeye karşın söz konusu ayırım belli ölçüde akla yatkındır. Yaşamı boyunca yalnızlığın pençesinde kıvranan bir kişi, nasıl bir çevresi olursa olsun, hatta sevgi dolu bir aileye ve sağlam bir sosyal ağa bile sahip olsa, muhtemelen iç kaynaklı yalnızlık kategorisine yerleştirilmelidir. Diğer yandan, daha önce yalnızlık sorunu olmayan ama toplumsal bir dış-lamanın, belki fiziksel şiddetin kurbanı olduktan sonra bu duyguya kapılan bir kişi dış kaynaklı yalnızlık sınıfına koyul-malıdır. Yine de çoğu vakada, hem iç hem de dış nedenleri işin içine dahil etmek mantıklı olacaktır. Nitekim, iç ya da dış, karaktere ya da duruma bağlı değişkenlerin ne kadar büyük kestirim gücü barındırdığını belirlemeye yönelik her

35 Haruki Murakami, *Colorless: Tsukuru Tazaki and His Years of Pilgrimage* [Renksiz: Tsukuru Tazaki'nin Hac Yılları, Doğan, 2016 (3. bas.), çev. Hüseyin Can Erkin].

teşebbüs her iki yönün de yalnızlığı açıklamak için gerekli olduğunu gösterecektir.³⁶

Sosyolog Robert S. Weiss sosyal ve duygusal yalnızlık arasında ayırım yapar.³⁷ Sosyal yalnızlık, toplumla bütünleşmede eksiklikten ileri gelir ve sosyal olarak yalnız kişi topluluğun bir parçası olmayı arzular. Aksine, duygusal bakımdan yalnız kişi özel bir kişiyle yakın bir ilişkiye girme eksikliği çeker. Weiss'e göre, bu iki biçim birbirinden ayrıdır, bunlar nitelik açısından farklıdır. Bir kişi bir yalnızlık biçiminden mustarip olmaksızın diğerinden çekebilir ve birine çare bulmaksızın diğerinin sıkıntısını hafifletebilir. Toplumda bir yer bulsa da hâlâ duygusal olarak yalnızlık hissedebilir. Öte yandan, birine karşı yakın bir bağlılık geliştirse bile sosyal yalnızlıktan mustarip olmaya devam edebilir.³⁸ Eğer bir bireyin partneri ya da eşi bir süreliğine uzaklaştıysa, duygusal yalnızlık kendini hissettirebilir; hayatlarında yakın bir ilişkiye özlem duyarlar ve telefon ya da email ile temasta olmak yeterli ikameyi sağlamaz. Dahası, arkadaşlarla sinemaya veya konsere gitmek birinin sosyal gereksinimlerini bir ölçüde karşılayabilir ve aynı zamanda sevilen kişinin yokluğu sırasında vakit geçirirler ama arkadaşlar önem verilen ötekinin yerini tutmaz. Özdeyişin söylediği gibi: "Ayrılık kalbi sevgiyle doldurur." Ayrılık önemsedığımız kişilerin bize verdiği neşeyi artırır. Diğer taraftan, Charlie Brown'un dediği gibi: "Ayrılık kalbi sevgiyle doldurur ama senden geri kalanı yalnızlığa boğar."

36 Mahon and Yarcheski, "Loneliness in Early Adolescents: An Empirical Test of Alternate Explanations"; Mahon and Yarcheski, "Alternate Explanations of Loneliness in Adolescents: A Replication and Extension Study".

37 Weiss, *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation*.

38 Bu tür yalnızlıklar arasındaki bir diğer fark, kaygının duygusal yakınlığa göre sosyal yalnızlıkla bağıntısının daha güçlü olmasıdır. (Di Tommaso and Spinner, 'Social and Emotional Loneliness: A Re-examination of Weiss' Typology of Loneliness).

Başkalarını yalnızlığımıza alabilir ve onlarla, fiilen yanımızda bulunduklarında meydana gelmeyen zihinsel bir ilişki kurabiliriz. Yalnızlık başkalarıyla ilişkimiz üzerine düşünebileceğimiz ve onlara gerçekten ne kadar ihtiyacımız olduğunu hissedebileceğimiz bir alan yaratır. Modern zamanlardaki evliliklerde ve birlikte yaşam pratiklerinde, partnerle ilişkinin diğer toplumsal ilişkileri yerinden ederek, duygusal yakınlık gereksinimi doyurulduğu halde sosyal yalnızlığın doğmasına yol açan bir gelişim müşahade ediyoruz. Benzer şekilde, çocuklar hem yaşlılarının arkadaşlığına hem de kendilerine alaka gösteren ebeveyn figürlerine ihtiyaç duyarlar. Bunlardan birinin eksikliğini çeken bir çocuk azımsanmayacak bir yoksunluk hisseder. Eğer bir çocuk okulda sosyal açıdan tek başına kalırsa, alakadar bir aile bu duruma merhem olabilir ama çocuğun kendi yaşıtlı arkadaşlarının yerini de tutmaz. Tersten düşünürsek, okuldaki kafadar arkadaşlar duygusal olarak ailenin eksikliğinin yerini doldurmaz.³⁹ Üstelik iş hangi yalnızlık biçiminin baskın çıktığına geldiğinde yaşa göre bir farklılık da vardır sanki. Gençler arasında sosyal yalnızlık, ihtiyarlar arasındaysa duygusal yalnızlık hâkimdir.⁴⁰ Bununla birlikte, duygusal ve sosyal yalnızlığın sıklıkla birlikte ortaya çıktığının altı çizilmelidir.

Yalnızlık ve Sağlık

Kitle iletişim araçlarında yalnızlık çoğunlukla kamusal hastalık ya da kamu sağlık sorunu olarak temsil edilir. Fakat yalnızlık bir hastalık değil genel insani bir problemdir. Yalnızlığın belirtisi olduğu sosyal açlık duymak yemek yenmediği

39 Weiss, *Loneliness*, p. 48.

40 Bkz. Victor and Yang, "The Prevalence of Loneliness Among Adults: A Case Study of The United Kingdom".

için fiziksel açlık hissetmekten daha fazla hastalık değildir. Bununla birlikte, yalnızlık öyle bir gelişim de gösterebilir ki hem zihinsel hem de bedensel bozukluk riskinde dramatik bir artışa sebebiyet verir. Yalnız bireyler, yalnız olmayanlara nazaran daha büyük oranda sağlık hizmeti talep eder.⁴¹ Yalnızlık ile sağlık ilişkisini araştıran 148 inceleme üzerine yapılan bir çalışma, yöntembilimsel sebeplerle intihara bağlı ölümler hesaba katılmadığı halde, yalnızlığın ölüm oranında güçlü bir ön gösterge olduğunu ortaya koymuştur.⁴² Ölüm riskine etkisi günde on, on beş sigara içmekle kıyaslanabilir, obezite ya da hareketsizlikle karşılaştırıldığında ise daha büyük bir etkiye sahiptir. Yalnızlık kan basıncına ve bağışıklık sistemine tesir eder ve vücutta stres hormonunun artmasına neden olur.⁴³ Yalnızlık ayrıca bunama riskini de artırır ve zaman içinde genel itibarıyla tüm bilişsel yetileri zayıflatır. Yine yalnızlık yaşlanma sürecini de hızlandırır.⁴⁴ Yalnız insanlar yalnız olmayanlar kadar uyurlar ama uyku kaliteleri daha düşüktür ve çok daha sık uyanırlar.⁴⁵ Daha zayıf zihinsel ve bedensel sağlıkla bağıntılı olan, sosyal desteğin mevcut niceliği değil daha önce sözünü ettiğimiz gibi öznel yalnızlık duygusudur.⁴⁶ Böyleyken, olumsuz sağlık sonuçlarını öngörmek zorunda olsak, o zaman öznel sosyal yalıtılmışlık

41 Geller vd., "Loneliness as a Predictor of Hospital Emergency Department Use".

42 Holt-Lunstad, Smithand Layton, "Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-Analytic Review". Ayrıca bkz. Cacioppo and Cacioppo, "Social Relationships and Health: The Toxic Effects of Perceived Social Isolation".

43 Yalnızlığa ilişkin somatik bağlantılar konusunda iyi bir genel değerlendirme için bkz. Cacioppo and Patrick, *Loneliness*, böl. 6.

44 Hawkey and Cacioppo, "Aging and Loneliness – Downhill Quickly?"

45 Hawkey and Cacioppo, "Perceived Social Isolation: Social Threat Vigilance and its Implication for Health", pp. 770–71.

46 Cacioppo and Patrick, *Loneliness*, s. 99.

-yani, bir kişinin yalnızlık hissi- nesnel toplumsal tecritten
-yani yalnız bir insandan- çok daha belirgin bir değişkendir.

Yalnızlık psikiyatrik bir teşhis değildir, ne de böyle olması gerekir. Biriyle gerçek bağlar kuramamak şeklindeki kronik ve acılı deneyim bir kişinin her ilişkisini etkilediğinde yalnızlık patolojik hale gelebilir, böylece yalnız kişi başkalarıyla kurduğu her ilişkide yakınlığın eksik olduğu yorumunu yapacaktır. Bununla birlikte, olduğu haliyle yalnızlık patolojik bir fenomen değildir, tıpkı her utangaçlığa sosyal anksiyete gözüyle bakılamayacağı gibi. Yalnızlığı, sosyal anksiyete ya da içedönük ve dışadönük kişilikler arasında Jungcu ayırım gibi psikiyatrik teşhisler bağlamında tartışmayacağım.⁴⁷ Yine de yüksek derecede yalnızlığın depresyon kriterleriyle güçlü biçimde uyduğu kısaca değineceğim ama bu durumda bile hangisinin neden hangisinin sonuç olduğu meselesi ya da hatta aralarında nedensel bir ilişki olup olmadığı bile temelde açık değildir. Bununla birlikte yalnızlığın depresif semptomlarda artışı öngörmek için kullanılabileceği ama depresif semptomların yalnızlığın ön göstergesi olduğunun söylenemeyeceği gösterilmiştir.⁴⁸ Nihayetinde, bunlar iki farklı durumdur ve bir kişi depresyona girmeden yalnız olabileceği gibi yalnız olmadığı halde depresyona girebilir. Buna ilaveten, yalnızlık ile intihara yönelik düşünce ve davranışlar arasında kuvvetli bir bağlantı vardır.⁴⁹

47 Yalnızlığın farklı psikiyatrik teşhisler bağlamında değerlendirildiği tartışmalar için örneğin bkz. Coplan and Bowker, eds, *The Handbook of Solitude: Psychological Perspectives on Social Isolation, Social Withdrawal, and Being Alone*.

48 Cacioppo, Hawkley and Thisted, "Perceived Social Isolation Makes Me Sad: 5-Year Cross-lagged Analyses of Loneliness and Depressive Symptomatology in the Chicago Health, Aging, and Social Relations Study".

49 Stravinsky and Boyer, "Loneliness in Relation to Suicide Ideation and Parasuicide: A Population-wide Study"; Rojas, *Childhood Social Exclusion and Suicidal Behavior in Adolescence and Young Adulthood*.

Yalnızlığın gündelik hayatımızda iş görme kapasitemizle ilgili neticeleri olduğu görülür. Psikolog Roy Baumeister ile Jean Twenge, sosyal tecrit tecrübesinin ne gibi tesirleri olduğunu ortaya çıkaran birçok deney yapmışlardır.⁵⁰ Bir deneyde, küçük gruplar halinde bir araya getirilmiş öğrencilere birbirleriyle tanışmak için on beş dakika süre verilmiştir. Birbirinden ayrıldıktan sonra, gruptan beraber çalışmak istedikleri iki kişinin isimlerini yazmaları istenmiştir. Sonuçta, tekrar rastgele iki grup oluşturulmuş ve bir gruba herkesin onlarla çalışmak istediği söylenirken diğer gruba hiç kimse nin onlarla çalışmak istemediği bilgisi verilmiştir. Bir başka deneyde, öğrencilere kişisel testler verilmiş, ardından bir gruba hayatlarında iyi ilişkilere, arkadaşlara ve aileye sahip oldukları, diğer gruba ise yalnızlığa mahkûm oldukları söylenmiştir. Kontrol grubu olan üçüncü bir gruba yaşamlarının büyük değişimlerle dolu olacağı bilgisi verilmiştir. Baumeister ve Twenge buna benzer çok sayıda başka deney yönetmiştir. Ana soru, sosyal olarak dışlandıklarında ya da dışlansalar bu durumun söz konusu öğrenciler üzerinde ne gibi etkileri olduğudur. Sonuçlar şöyledir: 1) Öğrenciler yalnızca canlarını yakanlara karşı değil başkalarına karşı da saldırganlaşmışlardır; 2) Öz yıkıma götüren kararlar almışlardır; 3) Akli kabiliyetlerini ölçen testlerde zayıf kalmışlardır; 4) Talepkâr görevleri daha çabuk bırakmışlardır. Baumeister ile Twenge,

50 Baumeister, Twenge and Nuss, "Effects of Social Exclusion on Cognitive Processes: Anticipated Aloneness Reduces Intelligent Thought"; Baumeister vd., "Social Exclusion Impairs Self-regulation"; Twenge vd., "If You Can't Join em, Beat em: Effects of Social Exclusion on Aggressive Behavior" Twenge, Catanese and Baumeister, "Social Exclusion Causes Self-defeating Behavior"; Twenge, Catanese and Baumeister, "Social Exclusion and the Deconstructed State: Time Perception, Meaninglessness Lethargy, Lack of Emotion, and Self-awareness"; Twenge vd., "Social Exclusion Decreases Prosocial Behavior".

toplumsal dışlanmanın, kendine yön verme, kendini düzene sokma kabiliyetini sakatladığı sonucuna varmışlardır. Açıkça görülüyor ki, kendine düzen verme başkalarıyla ilişkilerimizde merkezi bir unsurdur ve görünüşe göre, başkalarıyla olan ilişkilerimizdeki herhangi bir zayıflama -hatta böyle bir zayıflama algısı- kendimize düzen verme kabiliyetimizi ya da irademizi dumura uğratmaktadır. İş yerlerinde kendilerini yalnız hisseden insanların, yalnız hissetmeyenlere göre, işte daha kötü performans sergiledikleri de bir vakıadır.⁵¹

Yalnızlığın kendisine bir rahatsızlık olarak bakmamak gerekir. Nihayetinde, bu duyguyu herkes zaman zaman hissederek, dolayısıyla onu duygusal savunma sistemimizin doğal bir bileşeni olarak görmek mümkündür. Dahası, korkunun bir hastalık olmaması gibi, yalnızlık da kendi başına patolojik değildir. Fakat tıpkı bir kişinin işlevselliğinin şiddetli biçimde zayıflamasında görüldüğü üzere korku hissinin patolojik bir güzergâh izlemesi, fazla kuvvetli ve aşırı hale gelmesi gibi yalnızlık da benzer bir yol tutabilir. Bu durumda, yalnızlık kişinin zihinsel ve bedensel sağlığı için ciddi sonuçlar doğurabilir.

51 Bkz. Ozcelic and Barsade, "Work Loneliness and Employee Performance".

İKİ

Duygu Olarak Yalnızlık

Gerçek yalnızlığı kim bilebilir- herkesin bildiği kelime anlamıyla değil, çıplak dehşetiyle? Yalnızlık, yalnız insanların kendilerine bile maskeli görünür. En umutsuz kalmış, tecrit olmuş, yapayalnız insan bile birtakım anılarla ya da yanılsamalarla birliktedir. Bazen olayları birbirine bağlayan can damarları, maskenin tülünü bir an havalandırır. Ama sadece bir an, hiç kimse, mutlak bir ruh yalnızlığının daimi seyrine aklını yitirmeden katlanamaz.¹

Joseph Conrad, *Batılı Gözler Altında*

Yalnızlığın hem duygusal hem de bilişsel tarafı vardır. Fakat bu iki yan keskin biçimde ayrılmış değildir, zira duygusal fenomenin bilişsel veçhesi ve bilişsel fenomenin de duygusal veçhesi vardır. Hissettikleriniz deneyiminizi nasıl işlediğinize bağlı ve deneyimini nasıl işlediğiniz de ne hissettiğinize bağlı. Yalnızlık incelemeleri alanında, duygusal yanın ya da bilişsel yanın daha çok vurgulanmasına göre bu çeşitlilik arz eder -başkalarına yeterli biçimde bağlantı hususunda hissedilen eksiklik mi ağır basıyor yoksa arzulanan bağlantı ile fiili bağlantı arasında bir uyumsuzluk olduğu algısı mı öne çıkıyor? Bununla birlikte, söz konusu fenomenin

1 Joseph Conrad, *Batılı Gözler Altında*, İletişim, 2007, çev. Mehmet Bakırcı, Ayşe Yunus, s. 44.

uygun biçimde anlaşılması iki boyutun da işin içine dahil edilmesini icap ettiriyor. Fakat bedensel ve zihinsel bozukluk vakalarındaki artışla bağıntılı olan, duygusal bileşen, yani fiili yalnızlık duygusudur. Yalnızlığı yalnızlık -basitçe yalnız olmaktan daha fazla bir şey- yapan da bu unsurdur.

Duygular Nedir?

Duygu felsefesi ya da psikolojisiyle uğraşan çoğu kitapta yalnızlık üzerine bir bölüm bulunmaz. Çoğu zaman da konu ya tamamıyla dışarıda bırakılır ya da yalnızlığa geçerken şöyle bir değinilir. Oysa korku bu tarz kitaplarda önemli bir yer tutar, yine öfke ve sevgi de. Ama yalnızlığa gelince iş başkadır. Bunun sebebi nedir? Sonuçta bu marjinal bir olgu değildir. Sebep, yalnızlığa esas itibarıyla bir duygu olarak değil de toplumsal bir sorun olarak bakılması olabilir mi? Bana kalırsa, ben yalnızlığı bir kişinin başkalarıyla bağlantı kurma ihtiyacının doyurulmamasına verdiği duygusal bir cevap olarak görüyorum. Yalnızlığı yalnızlık yapan, yani yalnız olma ya da toplumsal desteğin zayıf olmasından başka bir şey yapan, fenomenin duygulanımsal ya da hissi boyutudur.

Aaron Ben-Ze'ev, *The Subtlety of Emotions* başlıklı harika kitabında, gündelik dilde neyin duygu olduğunun neyin duygu olmadığına açıkça ayrışmadığına işaret eder. Sözgelimi sürpriz, yalnızlık ve estetik deneyimin ne ölçüde duygu olarak niteleneceği açık değilken korku, öfke ve kıskançlığın duygu oldukları genelde kabul görmüştür.² Ben-Ze'ev'in kendisi yalnızlığı bir duygu olarak ya da daha özel bir nitelemeyle, "arzu edilen toplumsal ilişkinin yokluğundan kaynaklanan" üzüntünün belli bir türü olarak görür.³ Aynı za-

2 Ben-Ze'ev, *The Subtlety of Emotions*, s. 5.

3 A.g.e., s. 470.

manda, onun çalışmasında yalnızlığın bilhassa ele alınan ya da tanıtıcı, bilgilendirici bir muameleye tabi tutulan bir duygu olmadığını da kabul etmek gerekir.

“His” (*feeling*) ile “duygu” (*emotion*) sözcükleri acı, açlık ve susuzluktan, kıskançlık, haset ve sevgiye kadar giden, yani neredeyse sadece fizyolojik olandan neredeyse bütünüyle bilişsel olana değin uzanan çok geniş bir fenomenler yelpazesini kapsar. İlk bölümdekilere daha ziyade karakter bakımından daha fiziksel bakma eğilimimiz varken, ikinci bölümdekilerin daha “bilişsel” bir niteliğe sahip olduklarını düşünürüz. İngiliz dili de hisler ve duygular arasında ayrımlar yapar; hisler daha ziyade fiziksel duyumlarla bağlantılıyken, duygular daha zihinsel duyumlardır. Hislerle duygular arasında çizgiyi nereye çekmek gerektiği ve hangi halin hangi kategoriye girdiği konusunda önemli bir uyuşmazlık vardır. Ben böyle bir ayırım yapmamayı seçip ağırlıklı olarak “duygu” terimini kullanmaya karar verdim. Yalnızlık temelde, duygu sürecinin fiziksel sonundan ziyade bilişsel neticesine aittir ama aynı zamanda şunu da görüyoruz ki sosyal bir acı olarak yalnızlık fiziksel acıyla aynı sinir patikalarını takip eder.⁴ Nitekim, sosyal ve fiziksel acı arasında şaşırtıcı bir bağlantı vardır.⁵ İncelemeler aynı zamanda normalde fiziksel acıyla ilgilenen tıbbın sosyal acıyı azaltmak için de kullanılıp kullanılamayacağını araştırmıştır ve cevap bunu gerçekten de yapabildiği yönündedir.⁶ (Elbette bu, günde bir aspirinin yalnızlık sorununu tedavi edeceği anlamına gelmez.)

4 Eisenberger, Lieberman and Williams, “Does Rejection Hurt? An fMRI Study of Social Exclusion”.

5 MacDonald and Leary, “Why Does Social Exclusion Hurt? The Relationship Between Social and Physical Pain”.

6 Bkz. Lieberman, *Social: Why Our Brains are Wired to Connect*, s. 64.

Duygular kategorisi kesinlikle homojen olmayıp geniş kapsamlı bir dizi fenomeni kapsar. Benim görüşüme göre, x'in bir duygu olması için zorunlu ve yeterli koşulları sağlayan, iyi işleyen herhangi bir tanımının bulunabilmesi şüphelidir ama tam da bunu yapmaya girişen ilginç teoriler hiç de eksik değildir.⁷ Duygu teorilerinde, şu ayırt edici özelliğin altını çizmek ortak bir davranıştır: duygular öznel fenomenlerdir. Tipik olarak, bir değer yüklüdürler, yani nötr değil olumlu ya da olumsuzdurlar. Bir duygu yönelimsel bir nesneye sahiptir, yani bir şey ya da biri hakkındandır. Çoğunlukla, duygular hayli kısa sürer ve bu süre değerdeki değişim tarafından belirlenir. Yalnızlık tüm karakteristiklere sahiptir, yalnız şöyle bir farkı vardır, gayet uzun sürebilir ve kronik biçimlerde baş gösterebilir. Öte yandan, kronik acılar da vardır: bir insan uzun müddet açlık ve susuzluk hissedebilir; yine kıskançlık, haset ve aşk yıllarca sürebilir. Bu sebeple, kısa sürenin duygu tanımlarken ana ölçüt olması şüphe götürür, bazı duyguların temel niteliği olabilir ama diğerleri için böyle değildir.

Öğrenilmiş değil de doğuştan gelen ve her kültürden insanda ortak olarak bulunan bir dizi “temel” duygu olup olmadığı da başlıca tartışma konularındandır.⁸ Kendinde ve kendi için bu düşünce akla yatkın değildir ama var olan temel duyguların sayısı ve bunların tam olarak hangileri olduğuyla ilgili anlaşmazlık vardır. Öfke, korku, mutluluk, iğrenme ve sürpriz genelde bunlar arasında sayılır ama hangi duygunun bu listeye dahil olduğu tartışmasının çapı çarpıcıdır. Örneğin “temel duyguları” içeren on dört listelik bir anket, her listede ortak olan tek bir duygu bile olmadığını gös-

7 Burada vurgum özellikle Ben-Ze'ev, *The Subtlety of Emotions*.

8 Ekma, 'An Argument for Basic Emotions'; Solomon, 'Back to Basics: On The Very Idea of "Basic Emotions"'.
36

termiştir.⁹ Üstelik duyguların biyolojik, psikolojik ve sosyal taraflarını birbirinden uygun biçimde ayırmak zordur. Her duygu kuşkusuz biyolojik bir zemine sahiptir ama duygular aynı zamanda bireysel deneyimler ve toplumsal normlar tarafından da şekillendirilir. Her duygunun bir evrimi, toplumsal ve kişisel bir tarihi vardır ve bir duyguyu anlayacaksa bu üç yönünü de hesaba katmamız gerekir. Duygular bize “doğal” ve kendiliğinden görünür ama aynı zamanda bireysel ve toplumsal olarak yapılanmışlardır.¹⁰

Bazı duygular doğuştan itibaren mevcutken diğerleri zamanla gelişir. Böyleyken, bir kişinin yalnızlığı tam olarak ne zaman deneyimleyebilecek duruma geldiğini belirlemek kolay değildir. Göreli olarak okul öncesi küçük çocuklar dilsel bakımdan yalnızlığı ifade edebilir ama henüz gerekli dilsel yetenekleri gelişmemiş daha da küçük çocuklarda durum nedir? Bunlar yalnızlık hissederler mi? Cevap basit olmaktan çok uzaktır. Küçük çocuklarda yüz ifadelerinden yola çıkarak utanç ve kıskançlık gibi karmaşık duyguları teşhis edebildiğimize inanıyoruz ama yalnızlığa tekabül eden bir yüz ifadesi yoktur. Yalnız kaldığında ağlayan küçük bir çocukta durum nedir? Çocuğun yalnızlık hissinin algılanabilir olduğu kesindir fakat korku için de aynı şey geçerli olabilir. Fakat yalnızlık duygusunun küçük yaşlarda görüldüğünü belirleyebiliriz.¹¹ Bundan sonra da hayatının geri kalanında kişiye az ya da çok eşlik edecektir.

9 Bkz. Ortony vd., *The Cognitive Structure of The Emotions*, s. 27.

10 Bu tarz yaklaşıma dair iyi bir tartışma için bkz. Gross, “The Secret History of Emotion: From Aristotle’s Rhetoric to Modern Brain Science”.

11 Asher and Paquette, “Loneliness and Peer Relations in Childhood”.

Duygusal Yorum

Charles Taylor'ın altını çizdiği gibi, yorum duygular için kurucudur.¹² “Ham” duygu diye bir şey yoktur. Fakat bir kişinin fiilen nasıl bir duygusal hal içinde olduğu her zaman aşikâr değildir. İki insan aynı duyguyu hissediyormuş gibi görüldüğü halde onu tarif etmek için farklı kelimeler kullanabilir. Biri üzgün olabilir, bu üzüntüye ilişkisinin olmaması ya da ilişkisindeki bağın zayıfladığı hissi yol açabilir ve buna rağmen kendisini “yalnız” olarak tanımlayabilir. Bir diğeri, arkadaş, duygusal ilgi ya da daha fazla sosyal iletişim arzulanabilir, buna rağmen hissiyatını yalnızlıktan ziyade hasret ya da özlem diye adlandırabilir. Sevdikleri biri öldüğünde insanlar aradan çok uzun süre geçmesine rağmen duygularını yalnızlıktan ziyade keder diye tanımlar, hâlbuki yalnızlığın tüm kriterlerini sağlayan bir durum söz konusudur. Çeşitli duygusal haller arasındaki ayrım son derece bulanık olabilir. Duygular arasındaki hudutların daha berrak olmasını elbette arzu edebilir ve belki, “x yalnızdır, sadece ve sadece ... ise” gibi zorunlu ve yeterli koşulları veren bir tanım oluşturabiliriz. Gerçekte, tüm fenomenler bu şekilde tanımlanmaya müsaade etmez ve genel olarak duyguları ve özel olarak yalnızlığı aldığımızda nesnelerimizi kuşatan muğlaklığı kabul etmemiz gerekir. Aristoteles'in ortaya koyduğu gibi, “Söylenenlerin her biri de bu şekilde kabul edilmeli; çünkü her bir alanda ancak konunun doğal yapısı izin verdiği ölçüde kesinlik aramak eğitim görmüş kişinin özelliğidir.”¹³

Nitekim, her zaman kendi duygusal halimizin ne olduğundan kesinlikle emin değilizdir. Kimi duygular utanç verici

12 Taylor, *Philosophical Papers*, vol.i: Human Agency and Language, s. 63.

13 Aristoteles, *Nikhomakhos'a Etik*, 1094b24, Bilgesu, 2012 (4. bas.), s. 11, çev. Saffet Babür.

görüldüğünden başkalarına bunları hissettiğimizi itiraf etmek konusunda gönülsüzlük gösteririz. Hatta çoğu kez bunları kendimize bile itiraf edemeyiz. Yalnızlığa sıklıkla utanç verici gözüyle bakıldığı yerleşmiş bir kabuldür; bu konuya Sekizinci Bölüm’de tekrar döneceğiz. Bir duygu olarak yalnızlık bize, sosyal yaşamımızın tatmin edici olmadığını anlatır ve ancak söz konusu olgu toplum içinde su yüzüne çıktığında acı verici bu duyum artış gösterir. Yalnızlık sakladığımız bir şeydir. Onu kendimizden de sakladığımız olur.

Benzer başka bir örnek, bu duyguyu hissedenlerin alçak görünmesine neden olan hasettir. François de La Rochefoucauld’nun işaret ettiği gibi, “Kişi bazen en kötü ihtiraslarıyla bile övünür; fakat haset insanın asla itiraf edemediği çekingen ve utangaç bir duygudur.”¹⁴ Haset kendilik imgemizi öylesine kötileyen bir duygudur ki insan onu başka bir şekilde yorumlar, sözgelimi bu duygunun nesnesinin hınçlanmayı hak ettiğine inanır. Nitekim, kendimizi kandırma kapasitemiz o denli gelişmiştir ki kişinin kendi duygusal hallerine ilişkin algısı yanılgıya son derece açıktır.

Geriye dönüp bakarak önceki duygu hallerimizi yeniden yorumladığımız da olur. İnsan bir partiden eve döndüğünde, partide her şeyin harika olduğunu düşünse de aslında bütün gece sıkıntıdan patladığını keşfedebilir. Geçmiş bir döneme bakıp, şunu fark edebilir: “O zamanlar mutlu olduğumu düşünüyordum, oysa feci halde mutsuzmuşum.” Benzer biçimde, yaşamındaki önceki bir evreyi düşünüp: “Fark etmemişim ama o zamanlar bayağı yalnızmışım” diyebilir. Bu fikir, söz konusu fenomene bir duygu olarak çok büyük vurgu yapan yalnızlık yaklaşımları için zorluk yaratıyormuş gibi görünür

14 La Rochefoucauld, *Özdeyişler*, § 27, Doğu Batı, 2017, s. 29, çev. Özcan Doğan.

çünkü bir insan bir duyguyu hissetmeksizin kesinlikle ona sahip olamaz: hissedilmeyen duygular yoktur. Ėsasına bakıldığında, bu hiç kuşkusuz doğrudur. Gelgelelim, bir his bir kenara itilebilir, öyle ki artık bilincimizde merkezi bir yer işgal etmez ya da onu başka bir şekilde yorumlayıp kavram-sallaştırabiliriz. Bir duyguya sahip olduğumuzda onu doğru biçimde teşhis edebileceğizin teminatı yoktur, ancak x kişinin t noktasında y duygusuna sahip olduğunu öne sürebilmek için, x 'in y 'yi, en azından geriye dönük olarak, t 'de hissettiği bir duygu olarak tanıyabilmelidir.

Yalnız olmak için, yalnız hissetmeniz gerekir. Yalnız olmak belirli bir duyguya sahip olmaktır. Bu duygu bir tür kederdir. Fiilen bu halde olmadığım halde yalnız olduğumu *dişünebilsem* de fiilen yalnız olmaksızın yalnız *hissedemem*. X 'in ne ölçüde yalnız olduğu tamamen, x 'in içinde var olduğu duygulanımsal hal tarafından belirlenir ve bu, esas itibarıyla, x 'in toplumsal olarak tecrit edilip edilmediği, x 'in dert ortakları, dostları, ailesi vs. olup olmadığı gibi tüm nesnel belirleyicilerden bağımsızdır.

Duyguların İşlevi

Şimdi yalnızlık gibi bir duygunun İşlevine daha yakından bakmayı deneyelim. Bu bağlamda “ruh hali” (*mood*) terimi faydalı olabilir. Duygular ve ruh halleri arasında ayırım yapmak kolay değildir, zira bunlar bağlantılı duygulanımsal fenomenlerdir. Ruh hali daha geneldir ve bir bütün olarak dünyaya ilişkindir. Buna mukabil duygular genelde bir ya da daha fazla yönelimsel nesneye sahiptir. Sıklıkla, bir ruh hali bir duygudan daha uzun sürer. Size yakın birini kaybettiğinizde olduğu gibi spesifik bir yalnızlık vardır ama bir de tam olarak kimi ya da neyi özlediğinizden emin olmadığınız

müphem bir yalnızlık vardır. Yine de duygular ve ruh halleri arasındaki fark duygulanımsal bir fenomen olarak yalnızlığa dair sonraki tartışmamız için özellikle kritik öneme sahip değil, bu yüzden duyguları ve ruh hallerini aralarında ayırım gözetmeden tartışacağım.

Ruh halleri bize *nasıl* olduğumuzu söyler. Daima şöyle ya da böyledir [şu ya da bu halde *varızdır*]. Birisi nasıl olduğunuzu sorduğunda,¹⁵ samimi bir karşılık vermeseniz bile bu sorunun daima bir cevabı vardır. Yanıtınız daima şu şekilde olabilir: “Harikayım.” “Harika” olmak, duygulanımsal bir hal içinde olmaktır, her ne kadar bu tahayyül edilebilir en ilginç hal olmasa da. Heidegger’e göre duygular ve ruh halleri salt öznel değildir; nitekim, “ruh hali tam olarak kendimizin dışında olmanın temel yoludur.”¹⁶ Aynı zamanda, bize kendimizle temas sağlar. Bir duygu kendinize ve dış dünyaya erişim bahşeder ama tam da duygu bu derece açıklık imkânı barındırdığı için karartıcı da olabilir ve böyleyken kendinize ve dünyaya ilişkin uygun olmayan, yetersiz bir görüş verebilir.¹⁷ Ruh halleri olmadan bir şeyden ziyade bir diğerine yönelmeniz için bir sebep olmayacaktır, çünkü ruh halinin yokluğu aynı zamanda anlam yokluğu da olabilir. Ruh hali olmadan deneyim de yoktur ve böyle bir deneyim hayal etmeyi denerseniz kaçınılmaz olarak anlaşılmaz olacaktır çünkü anlamlandırma (*significance*) eksiktir.

Ruh hali dünyayla, başkalarıyla ve kendimizle ilişkimizi ortaya çıkarır, dolayısıyla farklı ruh halleri, farklı dünyaları ve farklı kendilikleri açığa vuracaktır. Korku ya da sıkıntı gibi bazı ruh halleri dünyayı mesafe olarak açığa vururken, mutluluk gibi diğerleri dünyadaki şeylere kapalılığı açınlar. Bu

15 “How are you doing?: “Nasılsın?” ya da “Nasıl gidiyor?”

16 Heidegger, *Nietzsche*, s. 99.

17 A.g.e., s. 51.

arada, şeylere yakınlığın örtüsünü kaldıran ruh halleri sıklıkla dikkatten kaçır. Mutlu olduğunuzda dikkatiniz sizi ne sevindiriyorsa onun üzerindedir, oysa sıkıntıda bulunan şeylere yabancılaşma, dikkatinizin çoğunlukla bizzat ruh haline yoğunlaşmasına sebep olur sanki. Yalnızlıkta dikkatiniz genelde kalbinizde duyduğunuz eksikliğe yönelmiştir. Bazı ruh halleri sosyallığın yolunu açarken, diğerleri sosyal geri çekilmeye götürür. Yalnızlık, içinde sosyallığa duyulan özlemi barındırırken, fiiliyatta sık sık sosyal geri çekilmeye sebep olur.

Bir Dünya Perspektifi Olarak Yalnızlık

Ruh halleri deneyim alanını ortaya çıkarır.¹⁸ Heidegger çoğunlukla “karanlık” ruh hallerine vurgu yapsa da, sevdiğimiz birinin mevcudiyetinin yarattığı aşırı mutluluk gibi diğer ruh hallerini de tartışır.¹⁹ Aşk ruh hali, dünyayı bize aşkın meydana çıkabileceği bir nesne olarak açar. Bu mutluluk sadece sevdiğimiz kişi hakkında bazı şeyleri açığa vurmakla kalmaz bir bütün olarak dünya hakkında bir şeyleri açığa vurur, çünkü geri kalan her şey bu sevincin ışığında deneyimlenir hale gelecektir. İlk aşık olduğumuzda ve de aşkımız geçtiğinde dünyanın bize nasıl da farklıymış gibi görüldüğünü hepimiz tecrübe etmişizdir. Heidegger aşkın bizi kör ettiğinin söylenmesine karşı çıkararak bunun yerine aşkın bizi, aşık değilken göremediğimiz şeyleri görmeye sevk ettiğinin altını çizer.²⁰ Kötü bir ruh halindeyken, dünyanın parçaları size kapanır ve örneğin diğer insanların sevincinden keyif alamaz olursunuz. Bununla birlikte, Samuel Beckett’in erken dönem

18 Heidegger, *Hölderlin's Hymns 'Germania' and 'The Rhein'*.

19 Heidegger, *Pathmarks*, s. 87.

20 Heidegger, *History of The Concept of Time: Prolegomena*, s. 296.

romanı *Dream of Fair to Middling Women*²¹ “transandantal kasvet”ten ıstırap çekmek olarak tanımlanır, zira bu kasvet dünyayı onun gibi deneyimlemenin imkânının koşuludur.²² Bununla birlikte, pek çok felsefi metinde, yalnızlığa tefekkürün mümtaz alanı olarak vurgu yapılır. Yalnızlığın kendine dair bilginin patikası olduğunu yazan Heidegger’in yazıları bu pozisyonun semptomudur.²³ Yalnızlıkta hakikate başka türlü olduğundan daha fazla yaklaşıldığı gerçekten de bir vakıa mıdır? Öyle olduğunu sanmıyorum. Yalnızlık size başka türlü sahip olamayacağınız bazı içgörüler sağlayabilir ama bazı başka içgörüler de karanlığa gömer. Yalnızlık size varoluş hakkında *başka* bir perspektif verir -ama bu illa da daha doğru bir perspektif değildir.

Ruh hali yalnızca başkalarıyla birlikte olmamıza eşlik etmez, bilakis *nasıl* başkalarıyla birlikte olduğumuzu belirlemeye katkıda bulunur.²⁴ Bu, yalnızlık fenomenolojisinde anahtar faktörmüş gibi görünür. Yalnızlık ruh halinde olan biri bu havada olmayan birinden başka şekilde birlikte olur başkalarıyla. Yalnız olanla olmayan adeta aynı dünyada bulunmaz diyebiliriz çünkü ruh halindeki farklılık dünyayı, birbirini ve içinde bulundukları durumu farklı deneyimlemelerine neden olur. Ludwig Wittgenstein, *Tractatus logico-philosophicus* adlı eserinde şöyle yazar: “Mutlu insanın dünyası, mutsuzunkinden başka bir dünyadır.”²⁵ Aynı şey yalnız insanın dünyası için de söylenebilirdi. Yalnızlık size gerçekliğin yalnız kısmını gösterir. Size yalnız bir dünya göste-

21 Samuel Beckett, *Sıradan Kadınlar Düşü*, Sel, 2013, çev. Hülâ Öklem Süloş.

22 Beckett, *Dream of Fair to Middling Women*, s. 6.

23 Heidegger, *The Fundamental Concepts of Metaphysics: World, Finitude, Solitude*, s. 6.

24 A.g.e., s. 67.

25 Wittgenstein, *Tractatus logico-philosophicus*, § 6.43, Metis, 2013 (7. bas.), çev. Oruç Aruoba, s. 169.

rir. Bununla birlikte, başka kısımlar ya da deyim yerindeyse başka dünyalar vardır.

Bu yüzden duygulara yalnızca salt öznel tezahürler diye bakılamaz, bunlar bilişsel araçlar, yani bize gerçeklik hakkında bir şeyler söyleyen vasıtalar olarak görülebilir. Gerçekliği algılamak için kullandığımız diğer tüm araçlar gibi, duygular da bize doğru ya da hatalı manzaralar sunabilir. Bir durumda ne hissettiğimiz, bu durumu nasıl yorumladığımıza bağlıdır. Üçüncü bölümde göstereceğimiz gibi, yalnız olanla olmayanın toplumsal durumları nasıl yorumladığı arasında farklar vardır. Örneğin düşük güven seviyeleri ile yalnızlık arasında daha açık bir karşılıklı ilişki vardır. Yalnız bireyler kendi sosyal çevrelerini yalnız olmayanlara göre daha bir tehditkâr olarak yorumlar.²⁶ Bunlar aynı zamanda sosyal durumları yalnız olamayanlara göre daha riskli görürler, bu da onların bu sosyal durumlara farklı biçimde girmesine neden olur, bunun karşılığı ise öylesine arzuladıkları bağıllıklara ket vurulmasıdır. Böylece korku tam da onların yalnızlığını dindirecek şeye, insani temasa engel olur. Sosyal korku başka insanlarla olan ilişkilerimizdeki dolaysızlığı ve bu bakış açısından toplumsal ilişkileri baltalar. Yalnız bir insan toplumsal bir duruma korkuyla girdiğinde, söz konusu korku, bu özel gelecek durumun acı ya da incinme kaynağı olarak ortaya çıkmasına neden olan bir yansıtma barındırır. Aristoteles'in yazdığı gibi: "Korku, ilerdeki yıkıcı ya da acı verici kötü bir şeyin zihindeki tablosuna bağlı bir acı ya da rahatsızlık olarak tanımlanabilir."²⁷ Bir sosyal duruma böylesi bir vaziyetle giren birinin daha umursamaz bir kişiye nazaran daha çekingen olacağı ve kuracağı bağıllık türlerine sınırlar

26 Bkz. Hawkley vd., "Loneliness in Everyday Life: Cardiovascular Activity, Psychosocial Context, and Health Behaviors".

27 Aristoteles, *Retorik*, 1382a, YKY, 1995, çev. Mehmet H. Doğan, s. 108.

koyacağı aşikârdır. Bu bağlamda, psişik denklik fikri ayırıcı işlev görür. Söz konusu kavram, kişinin içsel, duygusal ya da bilişsel halleri ile nesnel gerçeklik arasında ayırım yapma kapasitesine sahip olmadığını ortaya koyar. Kısacası, böyle bir kişi bir şey hakkında hissettiklerinden hareketle duygunun gerçeklik *olduğu* sonucuna varır. Sözelimi, kendi güvensizlik duygusundan yola çıkarak, gerçekte böyle bir durum söz konusu olmasa bile, diğer insanların hasım olduğu vargısını çıkarabilir.

Yalnız insanların, daha sıklıkla, sosyal durumlara denk düşmeyen duygusal neticeler çıkardığı öne sürülebilir. Bununla birlikte, yalnız kişi, başka bir insanla her karşılaşma zaten acılı bir reddedilişi barındırdığı için, söz konusu durumdan hiç de bihaber olmadığı şeklinde itiraz edebilir. Yine de cevap, bizzat bu reddedilme korkusunun reddedilme ihtimalini artırdığı olabilir. Aristoteles'in yazdığı gibi: “Yanılığlardan kimi, korkulması gerekmeyen şeylerden korkmaktan, gerekmediği şekilde korkmaktan, kimi ise gerekmediği zaman ya da bu gibi koşullarda korkmaktan ortaya çıkıyor.”²⁸ Bu nedenle bir insan belli bir tehlike barındırmayan bir nesneyle ilişkisinde aşırı korku duyabilir, oysa korkusu riskle mantıksal olarak orantılı değildir.

Daha önce belirttiğim üzere, yalnızlık sosyal geri çekilme olarak, bize başkalarına bağlanma ihtiyacımızın doyurulmadığını haber veren bir rahatsızlık veya acı hissi olarak tarif edilebilir. Bu bağlamda işlev bozuklukları da ortaya çıkabilir. Bir bireyin görünüşte sosyal cemaatin parçası olarak diğerleriyle büyük ölçüde bağlantısı ve de dert ortakları olduğu halde duygunun sürdüğü, kalıcı olduğu düşünülebilir.

28 Aristoteles, *Nikhomakhos'a Etik*, 1115b15, Bilgesu, 2012 (4. bas.), s. 58, çev. Saffet Babür.

Nihayetinde, gereksinimin asla tatmin edilemeyecek raddeye geldiği tahayyül edilebilir. Aslında, müzmin yalnızların yalnız olmayan insanlara göre çok daha fazla kişiler arası ilişki beklentisi taşıdıkları belgelenmiştir.²⁹ Bunlar sosyal etkileşimde hem kendileri hem de başkaları için daha yüksek talepleri olan, sosyal bakımdan mükemmeliyetçi insanlardır.³⁰ Bu düşünce Üçüncü Bölüm'de tartışılacaktır. Bununla birlikte, pek çok müzmin yalnız için sorun şuymuş gibi görünür: nasıl bir sosyal çevreye sahip olurlarsa olsunlar -isterse etraflarında sürekli ilgili ve düşünceli arkadaşları ve aileleri olsun- hâlâ yalnız hissederler. Asla gerçekleştiremeyecek kadar kuvvetli bağlanma beklentisi içindedirler. Sosyal çevrelerinde daha sonra ortaya çıkan hiçbir değişim onların yalnızlık problemini çözmeye muktedir değildir. Çözüm, yalnız kişinin kendisiyle yapmaya giriştiği çalışmada bulunmalıdır.

Duygusal Yaşamı Şekillendirmek

Belli bir halet-i ruhiye içindeyseniz, dünya size belirli bir olanaklar alanı barındırıyormuş gibi görünür.³¹ Farklı ruh halleri, bir bütün olarak dünyayla, nesnelerle ve başka insanlarla farklı ilişkiler kurmayı kolaylaştırır. Bununla birlikte ruh halleri basit bir irade eylemiyle değiştirilemez. Heidegger'in de ifade ettiği gibi, bir çift eldiven gibi bir ruh halini öylece çıkarıp giyinemezsiniz.³² Heidegger ruh hallerimizi kontrol etmeye çalışmamız gerektiğini de yazar ama bu denetimi

29 Shaver, Furman and Buhrmester, "Transition to College: Network Changes, Social Skills, and Loneliness".

30 Flett, Hewitt and Rosa, "Dimensions of Perfectionism, Psychosocial Adjustment and Social Skills".

31 Heidegger, *Being and Time*, s. 148.

32 Heidegger, *Hölderlin's Hymns*, s. 89.

nasıl sağlayabileceğimiz hakkında pek tavsiyede bulunmaz.³³ Çünkü ruh halleriyle ilişkide esas itibarıyla edilgin durumdayızdır, bu kontrolü nasıl elde edeceğimiz hiç açık değildir ama Heidegger karşıt bir ruh haline girebilecek durumda olduğumuzu düşünüyor gibidir.³⁴ Bizim bağlamımızda soru şu hale gelir: Yalnızlığın karşıt ruh hali nedir? Aidiyet hissi mi? Böyle bir aidiyet veya mensubiyet tam da yalnız bireyin arzuladığı fakat temin edemediği şeydir? Bu yüzden daha dolaylı yol almalı ve örneğin başkalarına bel bağlamalıyız. Göreceğimiz gibi, başka insanlara karşı genel güvensizlik yalnızlığın en önemli göstergesidir. Eğer başkalarına güvenmeyi ve onların sözcüklerini, ifadelerini ve jestlerini daha az tehditkâr olarak yorumlamayı öğrenirseniz onlarla daha doğrudan ilişkilenebilir ve dolayısıyla yakınlık kurmak için gerekli koşulları geliştirebilir duruma gelirsiniz.

Yalnız insanlar hem başkalarından korkan hem de onlarla bağlantı kurmayı arzulayan bir benlik şekillendirmişlerdir. Aynı zamanda, yalnız kişiler kendi sosyal çevresiyle başka bir biçimde ilişkilenen bir benlik de oluşturmuşlardır. Bununla birlikte, hiçbirimizin öylece bir duyguyu seçmeyeceğimizi belirtmek gerekir. Yalnız birey bağıllık eksikliğinin neden olduğu korku ya da acıyı hissetmemeyi öylece tercih edemez. Böyleyken duygularımıza daha dolaylı bir şekilde etki edebiliriz. Belli bir duygunun doğduğu, normalde korku ya da kabul edilmemişlik hissettiğiniz, dolayısıyla yalnızlığa varan bir durumu daima arayıp bulabilirsiniz. Duruma sebebiyet veren duygularla hareket edebilir, bu durum içinde doğan duygularla iş görebilirsiniz. Bir duyguyu davet etmek ya da onu bastırmak için sınırlı fakat gerçek bir kudretimiz vardır. Duygusal yaşantımız üzerinde çalışmalı

33 Heidegger, *Being and Time*, s. 136.

34 Heidegger, *Hölderlin's Hymns*, s. 142.

ve duygusal yatkınlıklarımızı şekillendirmeliyiz. Bu bakımdan duygularımıza karşı sorumluluk taşıdığımız söylenebilir. Hepimiz öznesi ve nesnesi bir ve aynı olan bir sorumluluk taşırız. *Kendimden* sorumluyumdur. Duyguların ve inançların nesnelere uygun olabileceği ya da olmayabileceği ve dahası bunları dönüştürmek benim kudretim dahilinde olduğu düşüncesine göre sadece ne yaptığımızdan değil, bir manada ne hissettiğimizden ve neye inandığımızdan da sorumluyuz. Duygular öylece verili değildir, her bireyin kendi içinde işlediği şeylerdir.

Normatif tarzda duygusal yanıtlar geliştirir ve belli bir durumda birinin çok fazla ya da çok az hissettiği değerlendirilmesinde bulunabiliriz. Bir insanın bir trajediye yeterince üzülmeyi, ehemmiyetsiz bir küfre çok fazla sinirlendiğini, tüm göstergeler göz önüne alındığında kuşkuyla karşılanmaması gereken sevgilisini fazla kıskandığını düşünebiliriz. *Little Britain* adlı komedi dizisinde, son derece ırkçı, ihtiyar, saygın bir kadın vardır; örneğin başka ten rengine sahip birinin dokunduğu keki yediğinde, öyle içi bulanır ki hemen kusar. Kendiliğinden duygusal bir tepki söz konusu olsa bile bu şekilde davranan birini kınarız çünkü böyle hissetmemelidir ve başka ten rengine sahip insanlar hakkındaki düşünme ve hissetme şeklini değiştirmeye çalışmadığı için de onu ayıplarız. Benzer biçimde, bir kişinin yalnızlık duygusunun beraberinde yetersiz sosyal destekten şikayet etmesinin savunulamaz olduğunu iddia edebiliriz çünkü bu kişi haklı olarak beklediği bir sosyal desteğe sahiptir.

Hisleri işleyebilir ve duygusal alışkanlıklar geliştirebiliriz. Değerlendirmelerimizi değiştirerek duygularımıza da yeni bir yön verebiliriz. Adet ve alışkanlıkları değiştirdikçe duygular da değişir. Duygularımızın hepsi daima düzenlemeye, ayarlamaya konu olur. Hissettiklerimiz hemen oracıkta yapılacak

bir seçimin konusu değildir pek, daha ziyade -hem doğuştan hem de edinilmiş- yatkınlıkların ve uzun bir geçmişe uzanan bir dizi seçimin sonucudurlar. Yalnız hissetme eğiliminden sorumlu değilsinizdir ama bu eğilimle nasıl baş edeceğinizden sorumlusunuzdur. Bu yüzden belli ölçüde kendi yalnızlığınızın da müsebbibisinizdir. Bu temaya Sekizinci Bölüm’de tekrar döneceğiz.

ÜÇ

Kimler Yalnızdır?

Yalnız insanlar yalnız olmaya daha ziyade eğilimlidirler çünkü başka insanların etrafında olmanın psikik bedelini taşımayı reddederler. İnsanlara alerjileri vardır. İnsanlar onlara fazla tesir eder.

David Foster Wallace, 'E Unibus Pluram:
Television and U.S. Fiction'

Kimler yalnızdır ve bunların sayısı nedir? Bu soruya doğrudan cevap vermenin bir yolu yoktur. Çünkü yalnızlık, tek başına olmanın aksine, öznel bir durumdur, nesnel bir ölçüt temelinde niceliklendirilemez. Bu yüzden öznel bir kriter kullanmak gerekir ve hangi sayıda sonlanacağı açıkça hangi ölçütün devreye sokulduğuna bağlıdır. En bariz yaklaşım insanlara şimdi ya da herhangi bir zamanda yalnız hissedip hissetmediklerini sormaktır. Bununla birlikte “yalnız olan” ile “yalnız olmayan”ı birbirinden ayırmak istediğimizde çizgiyi nereye çekeceğimiz hiç de bariz değildir. Belli bir anlamda hepimiz yalnızızdır ama bu kadar geniş bir yalnızlık kavrayışıyla hareket edersek bundan en ağır biçimde etkilenenleri ayırt edemeyiz. Öte yandan, katı bir yalnızlık anlayışı tesis edersek, bu sefer de kullanılan ölçütü karşılayan

çok az insan olacaktır ve bu da sorunun çapını hafife almamıza yol açabilir.

Yalnızlığın Miktarını Ölçmek

Yalnızlığın miktarını ölçmek için pek çok test geliştirilmiştir. En yaygın olanı, 1970'lerin sonundan beri kullanılan UCLA Yalnızlık Ölçeği'dir. Bununla birlikte, bu özel testin zayıf tarafı, başlıca Amerikalı genç öğrenciler düşünülerek geliştirilmiş olmasıdır. Bu yüzden Norveçli emekliler ya da Çinli çocuklar gibi başka gruplar söz konusu olduğunda bütünüyle tatbik edilebilir olduğu şüphe götürür. Ayrıca, testin kullandığı anahtar terimler büyük ölçüde muğlaktır, ankete katılanlara “bazen” mi yoksa “sık sık” mı tamamen yalnız hissettikleri sorulur. Gelgelelim “bazen” ile “sık sık” arasında çizgi nereye çekilebilir? Bir kişinin “bazen”inin başka bir kişi için “sık sık” olduğuna inanmak için bir sürü sebep vardır. Bu yüzden daha karmaşık testler arzu edilmektedir; bunun iki örneği, De Jong Gierveld Yalnızlık Ölçeği ile Yetişkinler için Toplumsal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği'dir. Varoluşsal Yalnızlık Anketi gibi bazı testler yalnızlığın daha özel biçimlerine yöneliktir. Bir de yalnızlığın olumlu biçimi için bir test vardır. Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği.¹

Çünkü işimiz öznel bir fenomenledir fakat yüksek kesinlikte ölçüm yapan aletler geliştirmekte başarılı olduğumuz şüphelidir. Doğrusu daha kesin ölçümler arzu edilebilir ama eğer mevcut fenomen buna müsaade etmiyorsa, sınırlarını akılda tutmak kaydıyla eldeki aletleri kullanmaktan başka yapacak bir şey yoktur. Böyleyken, yalnız bireylerin sayısını

1 Türkçesini verdiğimiz testlerin orijinaleri: De Jong Gierveld Loneliness Scale; The Social and Emotional Loneliness Scale for Adults; The Existential Loneliness Questionnaire; The Preference for Solitude Scale.

araştıran anketlerin sonuçlarına ihtiyatla yaklaşmak gerekir zira bu sayıya nesnel olarak ulaşamaz. Dahası sayısının ne ölçüde yükseldiğine ilişkin sonuçlar çıkarmak konusunda dikkatli olmak lazım gelir çünkü sorunun soruluş biçimindeki küçük farklılıklar sonuçları ciddi biçimde etkileyebilir.

Yine de değerlendirmelerimizi böyle anketlerden çıkan verilere dayandırmalıyız. Yalnızlık nasıl gelişim gösterir? Yalnızlık artar mı? Sonuçlar karışıktır. Bazı çalışmalar arttığını gösterirken diğerleri düştüğünü söyler, çoğu ise birazcık değiştiğini. Bu çalışmaların ekserisi yaşlılara odaklanır ve bu da açıkça yaşlı insanların daha önceki hallerinden daha yalnız olmadıklarını gösterir.² Yalnızlık miktarında önemli bir artış olduğunu gösteren çalışmalar da vardır,³ fakat medyanın ilgisine en çok bu göstergeler mazhar olsa da bunlar istisnadır. Topluca bakıldığında, sayılar zaman içinde sabit kalıyormuş gibi görünür ama hatasız neticeler çıkartmaktan dikkatle sakınmalıyız.

Kullanılan ölçüm araçlarındaki düşük kesinlik düzeyinden ötürü, “nüfusun yüzde x’i yalnızdır” gibi ifadeler esasen anlamsızdır, çünkü ifadedeki tam kesinlik yanlış yönlendirir. Bununla birlikte, farklı ülkeler, sosyal gruplar, yaş grupları, cinsiyetler vs. arasında görülen değişimler konusunda bilgilenmek üzere bu anketleri kullanabiliriz. Ayrıca, zaman içinde yalnızlığın yaygınlaşması hakkında bir şeyler söylemeye teşebbüs edebiliriz ama burada da yine kesinlikten yoksun bir zeminde hareket ederiz, zira çoğu kez, eşit

2 Victor vd., ‘Has Loneliness amongst Older People Increased? An Investigation into Variations between Cohorts’; Victor, Scrambler and Bond, *The Social World of Older People*.

3 Bkz. AARP, Loneliness among Older Adults: A National Survey of Adults 45+.

şekilde yapılandırılmamış ve akabinde karşılaştırılmaları zor rakamları açığa vuran çalışmalara güvenmek zorunda kalırız.

Norveç Yalnızlığı

Norveç’te, gelir ve yaşam koşullarına dair kapsamlı anketler sayesinde, elimizde, yalnızlığı ve bunun diğer fenomenlerle bağlantılarını incelemekte kullanılan zengin veriler vardır. Aşağıdaki veriler 1980-2012 yılları arasındaki gelir ve yaşam koşulları üzerine anketlere dayanmaktadır.⁴ Anketlerden alınan tüm rakamlar yüzde hesabı cinsindendir; anketler çoğunlukla 6.000-8.000 kişi arasında yapılmıştır.

Eğer bu anketlerden çıkan bulguları kısaca özetlersek, yalnızlığın bu anketler arasında artmadığını buluruz. Neredeyse tek değişim, yalnızlığı “sık sık” hissettiğini iddia eden ya da buna “çok canı sıkılan” katılımcıların oranındaki belli bir düşüş.

Öte yandan, 1980 ile 2012 arasında anlamlı biçimde değişmiş olan rakam, bir dert ortağına sahip insan oranında görülüyor:

	1980	1983	1987	1998	2002	2005	2008	2012
ERKEK	62	63	69	80	80	97	93	93
KADIN	74	77	78	90	89	98	96	96

4 Söz konusu veriler şu anketten alınmıştır: ‘Samordnet levekårsundersøkelse 1980–2012’. Statistics Norway (SSB) verilerin toplanmasından sorumludur. Veriler, Norwegian Social Science Data Services (NDS) tarafından bir araya getirilip anonim olarak kullanıma açılmıştır. Ne SSB ne de NDS burada yapılan veri analizlerinden ve yorumlarından mesuldür. Norwegian Institute for Public Health’de çalışan Thomas Sevenius Nilsen’e rakamları işlemek konusundaki yardımlarından ötürü çok teşekkür ederim.

En son anketlerde, sorulara yanıt veren kişilerin neredeyse tamamı bir dert ortakları olduğu yanıtı vermişlerdir. Yalnızlık deneyimi ile bir dert ortağına sahip olma arasındaki bağıntıyı soruşturmak istediğimizde, bireysel anketler zayıf kalır. İlk anketlerden son anketlere bir dert ortağı sahibi olan insan sayısındaki artışa, göreceğimiz gibi, yalnızlık deneyimi rakamlarında buna tekabül eden bir düşüş eşlik etmez. Belki bunun anlamı, bir dert ortağına sahip olmanın yalnızlıktan kaçınmak bakımından çoğu kez öne sürüldüğü kadar önemli olmadığıdır.

Bir bireyin ne ölçüde arkadaşlarıyla temas halinde olduğunun da -sık sık ya da nadiren- dikkate değer bir yansıması yoktur. “Sık sık” yalnızlık hissettikleri cevabını verenler için, arkadaşlarıyla sık sık ya da nadiren buluşmaları pek fark yaratmaz. Yine de arkadaşlarla buluşmak, “ara sıra” ya da “nadiren” yalnızlık hissedenler arasında belli bir etkiye sahiptir. Bu durum, “kronik” yalnızlığın iç kaynaklı bir çeşitlilik arz ettiği ve sosyal çevrenin buna çok etki etmediği hipotezini destekleyebilir, oysa çevre başkaları için daha büyük bir rol oynar. Her gün arkadaşlarıyla buluşanların ahablarıyla daha az bir araya gelen kişilere nazaran daha yüksek bir yalnızlık oranı sunması ilginç bir veri olarak anılmaya değer.

Yalnızlığın küçük ve büyük topluluklar arasında görülme sıklığında küçük bir fark vardır ancak gelir ve yaşam koşulları konusunda yapılan çoğu anket daha az sakini olan bölgelerde yaşayan katılımcılar arasında daha yüksek bir yalnızlık oranı verirken büyük şehirlerde rakamlar birazcık daha düşüktür. Norveç’te, diğer ülkelere kıyasla yaş grupları arasında görece küçük farklılıklar vardır ama burada aynı zamanda 16-24 ve 67 üstü yaş gruplarında en yüksek oranlara rastlıyoruz. Hemen hemen tüm diğer ülkelerde olduğu gibi

Norveç'te de yalnızlığın kadınlar arasında erkekler arasında olduğundan daima daha yaygın olduğu tespit edilebilir. Bu cinsiyet farkı öyle istikrarlıdır ki ileriki sayfalarda cinsiyetler için ayrı rakamlar sunmayı seçtim. Bu cinsiyet kaynaklı farkın olası sebepleri bölüm içinde daha sonra verilecektir.

Ayrıca en eski ve en yeni gelir ve yaşam koşulları anketlerinde sorular hayli farklı şekilde ifade edilmiştir. En eski anketler yalnızlık deneyiminin sıklığını soruştururken en yeni anketler kişinin yalnızlıktan duyduğu rahatsızlık üzerine odaklanır. Bu ikisi esas itibarıyla birbirinden bağımsızdır, zira yalnızlık hissettikleri yanıtını verenlerin bir kısmının bunun sıkıntı verici olduğunu düşünmediğini tasavvur etmek mümkünken tersine, daha nadir yalnızlık çekenler bu durumu son derece can sıkıcı bulmaktadır. Bu arada, her iki tipten soruların sorulduğu 1998 tarihli bir ankette çıkan rakamları incelemek suretiyle daha eski ve daha yeni anketlerin sonuçları arasında açık bir bağıntı olduğu hükmüne varabiliriz. Bununla birlikte, “sık sık” yalnızlık hissettikleri yanıtını verenlerin yarısından sadece birazcık daha fazlasının bu durumdan “çok sıkıntı çektiklerini” söylediklerini de belirtebiliriz. Bu yüzden, bu rakamları sorulan soruların türüne göre iki tabloda sunmayı tercih ettim.

Bütün olarak alındıklarında rakamlarda güçlü bir artış eğilimi gözlenmiyor. “Sık sık” yalnızlık hissettikleri ya da “çok sıkıntı çektikleri” yanıtını verenler arasında kötü etkilenenlerin oranında düşüş eğilimi görülüyor. Bunun dışında, kaydedilecek küçük bir değişim var. Her durumda, bu anketlerin, yalnızlık salgınıyla karşı karşıya olduğumuz iddiasını katiyen desteklemediği sonucunu çıkarabiliriz. Yine karşılaştığımız diğer bir sonuç, yalnızlık sorununun nüfus içinde gayet sınırlı bir kapsamı olduğu yönünde.

YALNIZLIK HİSSEDİYOR MUSUNUZ?

	Sık sık	Bazen	Nadiren	Asla
1991 – ERKEKLER	3.2	13.5	20.6	62.7
1991 – KADINLAR	5.0	21.1	23.3	50.6
1995 – ERKEKLER	3.2	13.7	20.6	62.6
1995 – KADINLAR	5.3	21.5	22.9	50.3
1998 – ERKEKLER	2.4	14.0	29.6	53.9
1998 – KADINLAR	4.3	20.8	31.1	43.7

YALNIZLIK HİSSİ

	Aşırı rahatsız	Çok rahatsız	Biraz rahatsız	Rahatsız değil
1998 – ERKEKLER	1,5	3.5	17.2	77.8
1998 – KADINLAR	2.4	4.2	22.1	71.4
2002 – ERKEKLER	1.5	2.9	16,2	79.4
2002 – KADINLAR	2.2	3.6	20.8	73.3
2005 – ERKEKLER	1.2	2.5	15.8	80.5
2005 – KADINLAR	1.6	4.0	19.2	75.3
2008 – ERKEKLER	1.2	3.0	18.0	77.8
2008 – KADINLAR	1.3	4.1	23.8	70.8
2012 – ERKEKLER	1.0	3.4	17.7	77.9
2012 – KADINLAR	1.8	5.5	23.3	69.5

“Dört Norveçliden biri yalnızlık çekiyor” gibi rakamlar ortaya çıktığında bunlar kendi başına doğrudur çünkü yaklaşık bu oranda insan “aşırı rahatsız”, “çok rahatsız” ya da “biraz rahatsız” oldukları yanıtını vermişlerdir. Bununla birlikte, bu üç gruba bir araya toplamak yanlış yönlendirir. Bu, kronik migreni olanlarla ara sıra biraz başı ağrıyanları sanki bunlar aynıymış gibi bir grupta toplamaya benzer.

Daha önce sözünü ettiğimiz gibi, “nüfusun x yüzdesi yalnızdır” gibi bir kalıbı takip eden iddialara şüpheyile yaklaşıyorum çünkü yalnızlık gibi müphem bir fenomen söz konusu olduğunda önermedeki kesinlik yanıltıcıdır. Nihayetinde hepimiz bu süreçte kendimizi bir yerde bulabiliriz.

Yalnızlık, Yaşamın Evreleri ve Sosyal Gruplar

Hayatın hangi evresinde yalnızlıktan rahatsız olma en çok görülen şey haline gelir. Farklı çalışmalar tarafından verilen yanıtlar dağınık dağınıktır.⁵ Farklı yaş gruplarını karşılaştıran çoğu çalışma en yüksek seviyeye gençler ve yaşlılar arasında rastlandığını göstermiştir; yani doğrusal olmayan bir çizgi vardır, en düşük seviyeler ise çalışma çağında görülür. Bununla birlikte bazı incelemeler tam tersini gösterirken, diğerleri yaş grupları arasında pek fark olmadığını ortaya koyar.⁶

Çocuklar arasında yalnızlık ebeveynlerin yalnızlığıyla bağlantılıdır ve annenin yalnızlığıyla babanıninkine nazaran daha güçlü bir bağlantı vardır.⁷ Bu tarz bağlantıların hem toplumsal hem irsi çeşitli açıklamaları olabilir. Yalnızlığın kısmen kalıtsal bir fenomen olduğu görülür, genetik muhtemelen yalnızlık duygusundaki farklılıkların yaklaşık yarısının nedenini izah eder. Başka bir ifadeyle yalnızlık yaklaşık yüzde

5 Bu çalışmaların bir kısmına toplu bir bakış için bkz. Yang and Victor, ‘Age and Loneliness in 25 European Nations’; Victor and Yang, ‘The Prevalence of Loneliness Among Adults: A Case Study of The United Kingdom’.

6 Örneğin bkz. Pinquart and Sorensen, “Influences on Loneliness in Older Adults: A Meta-analysis”. Öte yandan, yalnızlık seviyelerinin ileriki yaşlarda daha düşük olduğu sonucuna varan çalışmalar da vardır ama bu, çoğu diğer incelemeden sapma gösterir. (bkz. Gibson, *Loneliness in Later Life*)

7 Rotenberg, ‘Parental Antecedents of Children’s Loneliness’.

40-50 civarında kalıtsaldır.⁸ İlginç bir özellik de şudur: kalıtım etkisi çocukluk ile ergenlik arasında ciddi biçimde düşüyormuş gibi görünür ve on yedi yaşında olanlara göre yirmi yaşındakiler arasında çok daha zayıftır.

Oksitosin alıcılarda genetik olarak belirlenmiş kusurun güçlü bir yalnızlık hissine yol açtığını öne süren çalışmalar vardır.⁹ Oksitosin, başkalarına bağlılık duygusunun biyokimyasal temelinde anahtar unsurdur. Bu yüzden oksitoksini kullanma kabiliyetindeki kusur yalnızlık duygusunu kısmen açıklar, gerçi yalnızlık gibi karmaşık bir fenomeni alıcılardaki bir yetersizliğe indirgemekten de sakınmak gerekir.¹⁰

Üstelik, göçmenler, engelliler ve yaşlılar gibi bazı gruplar bu çalışmalarda fazla öne çıkarılmaktadır. Evli olmak ya da birlikte yaşamak, bir ya da daha fazla arkadaşına sahip olmak, sağlığı yerinde olmak ve üst düzey eğitim çoğu kez yalnızlık riskini düşürüyormuş gibi görünür. İş dünyasının tamamen dışında bir hayat sürmek ile daha yüksek yalnızlık oranı arasında bağlantı varken işsizlikle yalnızlık bağlantısı o kadar kuvvetli değildir.¹¹ Cinsiyet farkından kaynaklanan özel bir durum da şudur: işyerlerinde erkekler daha düşük düzeyde yalnızlık çekerken, işyerindeki kadınlar çalışma dünyasının dışında kalan erkeklerle kıyaslandığında daha yüksek

8 Cacioppo ve Patrick, *Loneliness*, s. 24; Cacioppo, Cacioppo and Boomsma, "Evolutionary Mechanisms for Loneliness"; Goossens vd., "The Genetics of Loneliness: Linking Evolutionary Theory to Genome-wide Genetics, Epigenetics, and Social Science"; Distel vd., "Familiar Resemblance for Loneliness".

9 Lucht vd., "Associations between The Oxytocin Receptorgene (oxtr) and Affect, Loneliness and Intelligence in Normal Subjects".

10 Bkz. Norman vd., "Oxytocin Increases Autonomic Cardiac Control: Moderation by Loneliness".

11 Halvorsen, *Ensomhet og sosial isolasjon i vår tid*, s. 84, 110.

düzeyde yalnızlıktan mustarıptır.¹² Sağlık yaşlılar arasında geniş bir yankı yapmaz, buna mukabil sağlığı zayıf olmakla yalnızlık arasında bağıntı söz konusudur.

Bir bireyin ne ölçüde yalnızlık hissettiğine gelince, ana etkenlerden biri bu kişinin yerleşik olduğu ülkedir. Gerçekten de bu yaştan daha fazla tesir eder. Avrupa’da, Doğu Avrupalı vatandaşlar açıkça en yalnız olan insanlardır, oysa Kuzey Avrupalılar en az yalnız olanlardır.¹³ Ayrıca İtalya, Yunanistan ve Portekiz gibi Güney Avrupa ülkelerinde yalnızlık yüzdesi görece yüksektir. İskandinav ülkeleri, diğer Avrupa ülkelere kıyasla düşük yaygınlık oranıyla belli olur, yine bu ülkelerde farklı yaş gruplarının yalnızlık oranları arasında görece küçük bir fark bulunur.¹⁴

Yalnızlık ve Cinsiyet

Kadınlar en geniş biçimde temsil edilen gruptur. Çoğu incelemeler yalnızlığın kadınlar arasında daha yaygın olduğunu göstermektedir.¹⁵ Bazı çalışmalar ise yalnızlığın erkekler arasında kadınlar arasında olduğundan daha yaygın görüldüğüne işaret eder ama bunlar istisnadır; kadınlar arasında görülen yalnızlığın yaygınlığı meta-analizler tarafından da desteklenmiştir ama bir çalışmadan diğerine, yaygınlığın ölçüsü arasındaki farklar çarpıcıdır.¹⁶ Bazı tetkikler, erkek-
lere nazaran kadınlar arasında yalnızlığın daha yaygın olsa

12 Tornstam, “Loneliness in Marriage”.

13 Yang and Victor, “Age and Loneliness in 25 European Nations”.

14 A.g.e.

15 Bunun bir istisnası şudur: yalnız yaşayan erkekler, yalnız yaşayan kadınlara göre daha sıklıkla ciddi yalnızlık hissettikleri bilgisini vermişlerdir.

16 Örneğin bkz., Pinquart and Sorensen, “Influences on Loneliness in Older Adults: A Meta-analysis”.

da yalnızlık duygusunun erkekler arasında daha güçlü olduğunu gösterir.¹⁷ Yine öyle görünmektedir ki çalışma hayatı boyunca hafifledikten sonra yalnızlığın *ne zaman* arttığı sorulduğunda cinsiyet farkı önemli olmaktadır. Bir çalışma erkekler arasında yalnızlığın 75 yaşından sonra, kadınlar arasında ise 55 yaşından sonra arttığını öne sürmektedir - çok belirgin bir fark.¹⁸

Neden erkeklerden daha fazla kadının yalnızlık hissettiği cevabını verdiği belirsizdir, özellikle de kadınların sosyal bir ağa ve dert ortaklarına daha çok sahip olduğu iyice belgelenmişken. Ayrıca kadınların aileleriyle ilişkisi daha fazladır. Kadınlar yaşamlarının ileriki evrelerinde de yeni arkadaşlıklar kurmaya devam ederken erkekler eski arkadaşlıklarına tutunma eğilimi gösterirler ve eski arkadaşlarıyla bağları koptuğunda, bunların yerine yeni arkadaşlıklar kurmak yerine arkadaşlarının sayısı azalır.¹⁹ Bu, bizi erkeklerin kadınlardan daha yalnız olduğu inancına götürebilir ama aslında durum tersidir. Kuşkusuz bu cinsiyet kaynaklı farklılık her zaman kadınların erkeklerden daha dürüst davrandığı ve sorulduğunda yalnız olduklarını kabul etmeye daha eğilimli oldukları düşüncesiyle açıklanabilir.²⁰ Fakat ben böyle bir açıklamayı ikna edici bulmuyorum, ayrıca bağımsız doğrulama da eksik. Cinsiyet farkı pek çok başka fenomene uygulanabilir.

17 Örneğin bkz., Borys and Perlman, "Gender Differences in Loneliness".

18 Yang and Victor, "Age and Loneliness in 25 European Nations".

19 Olds and Schwartz, *The Lonely American*, s. 117.

20 Knut Halvorsen yaptığı çalışmalarda iki açıklamayı da kullanır. Bu çalışmalarda önce farkın sadece kadınların kendi yalnızlıkları konusunda erkeklerden daha açık olmasından kaynakladığına işaret eder. Bununla birlikte engelli oğlanlar ve kızlar arasında yalnızlığı tartıştığı zaman, farkın, kızların erkeklere göre yalnızlıktan farklı beklentileri olmasından kaynaklanabileceği ihtimalini açar. (Halvorsen, *Ensomhet og sosial isolasjon i vår tid*, ss. 114, 117).

Örneğin kadınlar daha yüksek düzeyde kaygı ve depresyon naklederlerken, erkekler daha çok sıkıldıklarını bildirirler. Kendi payıma ben kadınların erkeklere göre ilişkiye dair farklı ihtiyaçları olmasının makul bir açıklama getirdiğini düşünüyorum.

İlişkiye dair ihtiyaçlar söz konusu olduğunda cinsiyet farkı biyolojik, psikolojik, sosyal nedenlere bağlı olabilir ve bazı kanıtlar onun biyolojiden ziyade sosyal normlardan kaynaklandığını ortaya atar.²¹ Kadınların ilişkiye dair ihtiyaçları daha büyükse, bu, şüphesiz kadınların erkeklere göre çoğu kez daha güçlü ve derin sosyal ilişkileri olduğu halde neden daha yalnız hissettiklerini izah eder. Bununla birlikte bu farkın nedenini belirleyecek bir temelimiz yoktur, o yüzden kendimizi, çalışmaların genelde yalnızlığın kadınlar arasında erkeklere göre daha yaygın olduğunu gösterdiğini kaydetmekle sınırlayalım.

Bunun dışında başka cinsiyet kaynaklı farklar da vardır, sözelimi erkekler için özellikle güçlü bir yalnızlığın habercisi, bünyesinde çalışılan bir organizasyon, eğitim görülen bir üniversite gibi geniş bir grup ya da kurumla özdeşleşmenin olmamasıdır, hâlbuki bu tarz bir özdeşleşme ya da mensubiyet kadınlar mevzu bahis olduğunda neredeyse konuyla ilgisizdir.²² Dahası bire bir bağılıklar kadınlar için erkekler için olduğundan daha önemli görünür. Öte taraftan, hem evli olmayan kadınların hem de evli olmayan erkeklerin evli insanlara göre yalnızlıklarını daha yüksek oranda

21 Boomsma vd., "Genetic and Environmental Contributions to Loneliness in Adults: The Netherlands Twin Register Study".

22 Bkz. Baumeister, *The Cultural Animal: Human Nature, Meaning, and Social Life*, s. 111.

sergilediğini görsek de etkisi kadınlar arasında erkekler arasında olduğundan daha büyüktür.²³

Yalnızlık ve Kişilik

Yalnız olmanın ya da olmamanın ayırt edici özelliklerinden biri, söz konusu duygunun uzun süre boyunca sabit kalma temayülü göstermesidir.²⁴ Belli bir zamanda yalnızlık derecesini sınavan bir kişi çoğunlukla yaşamında daha önce veya daha sonra yaptığı sınamalarla benzer sonucu alacaktır. Elbette dış koşullarda meydana gelen değişimler yalnızlığı etkiler ama yaşam şartlarındaki dramatik değişime karşın deneyimlenen yalnızlığın derecesi az çok sabit kalır. Bu da, bu insanlar için yalnızlığın dış koşullardan ziyade bireysel yatkınlığa bağlı olduğunu düşündürür.

Daha önce belirttiğimiz gibi, yalnızlığı bireyin etrafındaki insanların sayısından hareketle öngörmek mümkün değildir, bu kişinin sosyal etkileşimlerinin onun bağlanma gereksinimini tatmin edip etmediği daha büyük rol oynar; sosyal etkileşimlerinin anlamlı ya da anlamsız olması deneyime rengini verir.²⁵ Yalnız insanlar fiziksel olarak nüfusun geri kalanından daha çekici ya da daha itici değildir, yine aynı şekilde ne daha akıllılardır ne de daha akılsız. Günlük faaliyetleri yalnız olmayanlarınkinden farklı değildir. Daha genç insanlarda yalnızlık akranlarına göre daha düşük alkol tüketimiyle bağlantılıdır, ama orta yaştaki insanlar arasında

23 Tornstam, "Loneliness in Marriage".

24 Vanhalst vd., "The Development of Loneliness from Mid-to Late Adolescence: Trajectory Classes, Personality Traits, and Psychosocial Functioning".

25 Cacioppo and Patrick, *Loneliness*, s. 94.

yalnız olanların daha çok alkol aldığını, daha kötü beslendiğini ve fiziksel olarak faal olmadığını görürüz.²⁶

Bazı incelemeler, yalnız insanların yalnız olmayanlarla eşit ölçüde sosyal yeteneklere sahip olduğu sonucuna varırken diğerleri sosyal yeteneklerinin zayıf olduğunu iddia eder.²⁷ Kişilik psikolojisinde Büyük Beş²⁸ söz konusu olduğunda, yalnızlığın düşük düzey dışadönüklük, uyumluluk, sorumluluk duygusuyla hareket etme ve duygusal dengesizlikle bağlantılı olduğu görülür.²⁹ Buna karşın açıklık bir rol oynuyormuş gibi görünmez. Dahası, yalnız bireylerin yalnız olmayanlara göre kişilerarası fenomenleri daha olumsuz değerlendirme eğilimine sahip oldukları yazılı kanıtlarla desteklenmiştir.³⁰

26 A.g.e., p. 30.

27 A.g.e., ss. 13–14. Ayrıca bkz. Bell and Daly, “Some Communicator Correlates of Loneliness”; Wanzer, Booth-Butterfield and Booth-Butterfield, “Are Funny People Popular? An Examination of Humor Orientation, Loneliness, and Social Attraction”.

28 Bununla kastedilen “Beş Faktör Kişilik Envanteri” (*Five Factor Personality Model*): Robert McCrea ve Paul Costa tarafından geliştirilen kuramın çalışmaları 1970’li yıllarda başlamıştır. 1983-1985 yılları arasında çalışmalar meyve vermiş ve kişiliğin beş boyutu olduğu keşfedilmiştir. Bu boyutları ölçebilmek amacıyla aynı araştırmacılar tarafından Beş Faktör Kişilik Envanteri geliştirilmiştir. Bu model birçok psikolog tarafından benimsenmiş, farklı dillere ve kültürlere uyarlanarak çok sayıda araştırmada kullanılmıştır. Araştırmalarda kuramın sadece batı kültürlerine özgü olmadığı, farklı kültürlerde de tutarlı olarak ortaya çıktığı sonucuna varılmıştır. Robert McCrea ve Paul Costa’nın çalışmaları sonucu ulaştıkları 5 kişilik özelliği şunlardır: dışadönüklük (*Extraversion*), nevrozizm (duygusal tutarsızlık, *Neuroticism*), deneyime açıklık (*Openness*), uyumluluk (*Agreeableness*), öz-disiplin (*Conscientiousness*) Kaynak: <https://www.guncelpsikoloji.net/kisilik-kuramlari/kisiligin-boyutlari-bes-faktor-kisilik-kurami-h5599.html>

29 Teppers vd., “Personality Traits, Loneliness, and Attitudes toward Aloneness in Adolescence”; Cacioppo vd., “Loneliness within a Nomological Net: An Evolutionary Perspective”.

30 Duck, Pond and Leatham, “Loneliness and The Evaluation of Relational Events”. Ayrıca bkz. Jones, “Loneliness and Social Contact”; Jones and Mo-

Yalnız insanlar hem kendilerine hem de başkalarına daha olumsuz bir ışık altında bakar.³¹ Bunun çarpıcı edebi örneği Saul Bellow'un, zamanının çoğunu kafasından -asla gönderilmeyen- mektuplar yazmakla geçiren yalnız kahramanı Herzog'dur.³² Mektuplar ailesine, arkadaşlarına, ünlülere ve başkalarına hitap eder -çoğu kez bunlar öldükten sonra ve bazen de onlarla hiç karşılaşmamış olsa da. Mektupların değişmez teması Herzog'un kendisi ve başkaları hakkındaki hayal kırıklığıdır. Herzog, kendisi de dahil herkesin nasıl çuvalladığına takmış saplantılı biri olarak nitelenebilir.

Yalnız insanlar kendilerini daha aşağı, daha az çekici ve sosyal olarak beceriksiz görme eğilimindedirler. Kim oldukları ile kim olmak istedikleri arasındaki uyumsuzluğun yalnız olmayanlara göre daha fazla olduğunu naklederler.³³ Yalnız insanlara başkaları da olumsuz gözle bakar ve bu etki, yalnız insanlarda yalnız olmayanlardakine göre ciddi biçimde büyüktür;³⁴ başka bir deyişle, yalnız insanlar en çok diğer yalnız insanları değerlendirirken açıkça olumsuzdurlar. Bu, iki yalnız bireyin bir araya gelip, yalnızlıklarının üstesinden gelmesi ihtimalini önemli ölçüde düşürür. Ayrıca yalnız insanlar kendi sosyal çevrelerini daha tehditkâr bulur.³⁵ Ve başka

ore, "Loneliness and Social Support"; Jones, Sanson, and Helm, "Loneliness and Interpersonal Judgments"; Spitzberg and Canary, "Loneliness and Relationally Competent Communication".

31 Bkz. Jones, Freeman ve Goswick, "The Persistence of Loneliness: Self and Other Determinants".

32 Saul Bellow, *Herzog*, İletişim, 2016 (2. bas), çev. Özde Duygu Gürkan.

33 Kupersmidt vd., "Social Self-discrepancy Theory and Loneliness During Childhood and Adolescence".

34 Lauand Gruen, "The Social Stigma of Loneliness: Effect of Target Person's and Perceiver's Sex"; Rotenberg ve Kmill, "Perception of Lonely and Non-lonely Persons as a Function of Individual Differences in Loneliness".

35 Bkz. Hawkley vd, "Loneliness in Everyday Life: Cardiovascular Activity, Psychosocial Context, and Health Behaviors".

insanların daha az güven verici ve destekleyici olduklarını düşünürler.³⁶ Böyleyken, yüksek düzeyde yalnızlık, bireyin zor durumlarda kendi içine çekilmesiyle ve başkalarından daha az duygusal destek ve yardım beklemesiyle bağlantılıdır.³⁷ Yine yalnız bireyler yalnız olmayanlara göre başkalarına daha az yardım ederler.³⁸ Benzer şekilde başkaları için daha az empati duyarlar.³⁹

Sohbetlerde yalnız insanlar daha çok kendilerinden bahsetme ve daha az soru sorma eğilimindedirler.⁴⁰ Hızlı tanışma toplantılarında, yalnız olmayan bireylere göre durumdan daha kopuk ve nahoş bir intiba bırakırlar.⁴¹ Tanınması güç görünürler.⁴² Ayrıca diğerlerine göre daha ben-merkezlidirler.⁴³ Yine de dikkati kendinde olan bireyler tamamıyla başkalarının bakışına bağlıdırlar. Kendi varlıklarının olumlanmasını ancak başka insanların görüş alanını işgal etmekte bulurlar. Her şeye karşın, yalnız insanların kendileriyle veya başkalarıyla hakiki bir ilişkisi yoktur. Kendileriyle ancak başkalarının gözlerinde gördükleri yansımada karşılaşırılar. Böyleyken, başka insanlar bir dizi aynadan fazlası değildir. Bu yüzden, dikkati kendine dönük bireyler, yalnızlıklarını yaşamlarının bir parçası olarak kabul edenlere göre daha da yalnızdırlar. Yalnız bireyler hem sosyal çevreden hem de bu

36 Ernstand Cacioppo, "Lonely Hearts: Psychological Perspectives on Loneliness"; Vaux, "Social and Emotional Loneliness: The Role of Social and Personal Characteristics".

37 Cacioppo and Patrick, *Loneliness*, s. 103.

38 Bkz. Twengeetal., "Social Exclusion Decreases Prosocial Behavior"

39 DeWall ve Baumeister, "Alone but Feeling No Pain: Effects of Social Exclusion on Physical Pain Tolerance and Painthreshold, Affective Forecasting, and Interpersonal Empathy".

40 Jones, Hobbs and Hockenbury, "Loneliness and Social Skill Deficits".

41 Bell, "Conversational Involvement and Loneliness".

42 Solano, Batten and Parish, "Loneliness and Patterns of Self-disclosure".

43 Goswick and Jones, "Loneliness, Self-concept, and Adjustment".

korkudan korkarlar. Asla sosyal oyunun ustası olamamaktan korkarlar ve başka birine güvenmeyi zor bulurlar. Dahası, yalnız bireyler kendilerini kurban olarak görür, başkaları onlara ihtiyaç duydukları tanınmayı sağlamayı reddettiği için acı çektiklerine inanırlar. Nitekim, birey başkalarını öncelikle böyle bir tanınmanın tedarikçisi olmaya indirger. En nihayetinde, başkalarıyla ilgileniyor değildirler ve bu kadar yalnız olmalarının sebebi de budur.

Yalnızlığın zamanla kişide daha fazla antisosyal davranışlar doğurduğu akla uygundur ki bu da yalnızlığı daha da artıran bir şeydir, böylece sosyal ilişkilerde hüsrana uğramanın içeride yarattığı duygu zaman geçtikçe nesnel bir gerçekliğe dönüşür. İlişkilerde, yalnız bireylerin eşlerinin iltifatlarını samimi bulmaması ve olumsuz hislerini zapt etmeye çalıştıklarına inanması muhtemeldir.⁴⁴ Yalnız olmayan bireylerin aksine, arkadaşlarını kendilerinden daha farklı görürler.⁴⁵ Fakat kendisinin diğerlerine benzemediği gibi bir yorum yapmak kişiyi başka insanlara olumsuz gözle bakmaya sevk eder. Örneğin, bir grubun üyesi olduğu düşünülen birinden gelen gülümseme dostane görülürken, bir grubun dışından birinden geldiğinde daha tehdit edici algılandığı kaydedilmiştir.⁴⁶ Fakat kendini başkalarından farklı gören insanlar daha çok yanlış anlaşıldıkları duygusu taşırlar ve dahası muhtemelen depresyondan mustariptirler.⁴⁷ Üstelik, kronik yalnızlık çekenler yalnız olmayanlara göre kişilerarası ilişkilerden daha

44 Lemay and Clark, “Walking on Eggshells”: How Expressing Relationship Insecurities Perpetuates Them.

45 Bell, “Emotional Loneliness and The Perceived Similarity of One’s Ideas and Interests”.

46 Weisbuch and Ambady, “Affective Divergence: Automatic Responses to Others’ Emotions Depend on Group Membership”.

47 Bkz., Twenge and Campbell, *The Narcissism Epidemic*, ss. 191–2.

fazla beklenti içindedirler.⁴⁸ Yalnız bireyler, yalnız olmayanlara nazaran olumlu sosyal deneyimlerden daha az tatmin duyduklarını belirtirler.⁴⁹ İkinci Bölüm’de tartışmış olduğum üzere, yalnız insanlar sosyal mükemmeliyetçilik gösterme eğilimindedirler, dolayısıyla sosyal etkileşim söz konusu olduğunda hem kendilerinden hem de başkalarından daha talepkar görünürler.⁵⁰

Yalnız kişiliğin iyi bir örneği, Kristine Næss’in *Bare et menneske* (Only Human, 2014) başlıklı romanında bulunabilir. Romanın kahramanı ellilerinde bir yazar olan Bea Britt Viker Oslo’nun batı kıyısında yalnız bir yaşam sürmektedir. İki çocuğunun babası Knut’dan boşanmıştır ve onları birbirinden uzaklaştıranın yalnızlık olduğunu iddia eder.⁵¹ Sürekli olarak hayatında bir erkeğin hasretini çeker ve “erotik altın çağını ciddi kusurları ve eksiklikleri olan insanlarla”⁵² harcamaktan şikayet eder. “Söz konusu erkeğin iradesinin, muhakemesinin ya da başka bir şeyinin eksik olmasına”⁵³ göz yumup kendini kandırılmaya bıraktığı önceki gönül ilişkilerini “kurgu” olarak bir kenara bırakır. “Bir nevi sosyal hayatı”nın olduğunu söyler, fırsat buldukça eski arkadaşlarıyla telefonda görüşür ya da bir barda şarap içmek için buluşur ama içlerinden hiçbirisiyle gerçekten yakın değildir.⁵⁴ Ödünsüz biçimde bütün dikkati kendi üzerindedir ve kendine acır ama

48 Shaver, Furman ve Buhrmester, “Transition to College: Network Changes, Social Skills, and Loneliness”.

49 Cacioppo and Patrick, *Loneliness*, s. 163.

50 Flett, Hewitt and Rosa, “Dimensions of Perfectionism, Psycho-social Adjustment, and Social Skills”.

51 Næss, *Bare et menneske*, s. 37.

52 A.g.e., s. 7.

53 A.g.e., s. 213.

54 A.g.e., s. 36.

karakter özellikleri söz konusu olduğunda öz eleştireldir.⁵⁵ Her şeye karşın, başkalarını kendinden daha fazla eleştirir. Bea Britts'in dünyasında, hiçbir fiili ilişki olması gerektiği sonuca varmaz. Aşka dair düşüncesi onun *bütünsel* olması gerektiğidir ama bütünlüğün nasıl bir şeye benzemesi gerektiğine dair en ufak bir fikri yoktur.⁵⁶ Kısacası, Bea Britt tek başına olduğu için yalnız olmaktan ziyade yalnız olduğu için tek başınadır.

Bir önceki yalnızlık araştırmasındaki bir hipotez şunu söylüyordu: Yalnız insanlar sosyal enformasyonu yalnız olmayan insanlar gibi işlemekten aciz oldukları için yalnızdırlar. Bununla birlikte, bu yalanlanmıştır. Hem yalnız olanlardan hem de olmayanlardan, bir kişinin sosyal hayatı hakkında bir blog okumalarının ya da farklı yüz ifadeleri yansıtan insanların fotoğraflarına bakmalarının istendiği çalışmalarda, yalnız insanların blogdan çok daha fazla sosyal enformasyonu akılda tuttukları ve resimlerdeki kişilerin duygularını çok daha büyük bir kesinlik ile teşhis ettikleri ortaya çıkmıştır.⁵⁷ Ashında yalnız bireylerin sosyal olarak fazla hassas oldukları ve bu hassasiyetin sosyal katılımı engellediği görülebilmektedir. Ayrıca yalnız insanlar başkalarının onları nasıl algıladığıyla çok daha ilgilidirler. Tüm bunlar açıkça belli bir sosyal durumda bütünüyle hazır ve mevcut olmayı zorlaştırmaktadır zira çok fazla kafa yormak doğrudanlığa, yakınlığa mani olur. Yalnız insanlar başkalarında reddedilme göstergelerinin izini sürer, dolayısıyla da daha fazla ret işareti bulup bu

55 A.g.e., s. 132.

56 A.g.e., s. 250.

57 Gardneretal., "On the Outside Looking In: Loneliness and Social Monitoring".

işaretlere daha güçlü tepki verirler.⁵⁸ Masum sözcükler ve hareketler çoğu kez saldırgan olarak yorumlanır ve algılanan bu saldırganlık yalnız insan tarafında saldırganlıkla karşılaşılır.⁵⁹ Sonuç olarak, sosyal alan çok büyük riskler taşıyormuş gibi görünür ve yalnızlık acı verici olsa da güvenli bir seçenektir. Bu şekilde, yalnızlık sosyal kaçınma stratejilerine neden olur. Çünkü yalnız insanların başkalarını olumlu ilişkisinin olası kaynakları olarak görmeleri daha az muhtemeldir. Bunlar çoğunlukla, başkalarına bağlanmayı başarma ihtimalini düşüren stratejiler seçecektir.⁶⁰

Cengizce

-
- 58 Dandeneau vd., "Cutting Stress Off at The Pass: Reducing Vigilance and Responsiveness to Social Threat by Manipulating Attention"; Murray vd., "Balancing Connectedness and Self-protection Goals in Close Relationships: A Levels-of-Processing Perspective on Risk Regulation".
- 59 DeWall vd., "It's the ought that Counts: The Role of Hostile Cognition in Shaping Aggressive Responses to Social Exclusion".
- 60 Maner vd., "Does Social Exclusion Motivate Interpersonal Reconnection? Resolving The "Porcupine Problem".

DÖRT

Yalnızlık ve Güven

Kendisi için güven ve hürmet duyabileceği bir insan olduğu sürece hiçbir ruh kimsesiz değildir.

George Eliot, *Romola*

Yapılan çalışmalar yalnızlık ile yaygın güven arasında açık bir ters bağıntı olduğunu göstermiştir. Ne kadar güvenilirsen, o kadar az yalnızsındır ve ne kadar güvenilir değilsen o kadar yalnızsındır.¹ Burada nedensel ilişkinin doğasını, hatta nedensel bir ilişkinin olup olmadığını belirlemek zordur ama daha düşük düzeyde güvenin tersi duruma göre daha çok yalnızlığa yol açtığı daha kesinmiş gibi görünür.² Yalnızlık ile güven arasındaki ilişki hem bireysel düzeyde hem de bütün olarak ülkeleri incelediğimizde güçlü görünür.

1 Şu aralar bu fenomenler arasındaki ilişkiyi aydınlatmak için çok az araştırma yürütüldüğünü belirtmek gerekir. Yalnızlık araştırmalarında, bu bağlantının peşine düşen ancak bir avuç çalışma vardır ve güven araştırmalarında yalnızlık büyük ölçüde konu edilmeden kalır. Şu çalışmalara bkz. Rotenberg, "Loneliness and Interpersonal Trust"; Rotenberg vd., "The Relationship between Loneliness and Interpersonal Trust during Middle Childhood"; Rotenberg vd., "The Relation Between Trust Beliefs and Loneliness during Early Childhood, Middle Childhood, and Adulthood".

2 Rotenberg vd., "The Relation between Trust Beliefs and Loneliness during Early Childhood, Middle Childhood, and Adulthood".

Norveç ve Danimarka'da yapılan karşılaştırmalı bir inceleme, başkalarına güven telkin etmenin, her iki ülkede yaşanan yalnızlıktaki farklılığa ilişkin ana açıklayıcı unsur olduğunu göstermiştir.³ Paul Auster'ın, *The Invention of Solitude* adlı kitabında babasının uçurumsu yalnızlığını tarif ederken babasının kendisi de dahil kimseye güvenmemesini kuvvetle vurgulaması çarpıcıdır.⁴ Başkalarına güvenme yetisi ile bağlılık geliştirme yetisi birbirlerine sıkı sıkıya bağlıdır. Üçüncü Bölüm'de gördüğümüz gibi, yalnız insanlar kendi sosyal çevrelerini daha büyük ölçüde tehdit edici diye yorumlar.⁵ Bunlar başkalarını yalnız olmayan insanlara nazaran daha az itimat edilir ve destekleyici görürler⁶ ve başkalarıyla kendileri arasında daha az benzerlik algılarlar.⁷ Bununla birlikte, güven konusunda yapılan araştırmada benzerliğin güven inşa ettiği iyi bilinir. Kendimize benzeyen -ya da en azından benzediğine inandığımız- insanlara daha kolay güveniriz. Eğer bir kişi kendini başkalarından farklı görüyorsa onlara duyduğu güven azalacaktır.

Güven pek çok şekilde tarif edilebilir: bir his olarak, bir algı olarak, bir inanç olarak, bir ilişki ya da davranış olarak. Tüm bu tarifler güvenin önemli bir veçhesini yansıtır. Hiç kimse güvenden tamamen yoksun yaşayamaz. Öyle ki Thomas Aquinas ve John Locke gibi filozoflar güven olmadan

3 Halvorsen, Ensomhet og sosial isolasjon i vår tid, s. 75.

4 Auster, *The Invention of Solitude*, s. 50. [*Yalnızlığın Keşfi*, Can, 1997, çev. İlknur Özdemir].

5 Bkz. "Loneliness in Everyday Life: Cardiovascular Activity, Psychosocial Context, and Health Behaviors".

6 Ernst ve Cacioppo, "Lonely Hearts: Psychological Perspectives on Loneliness", ve Vaux, "Social and Emotional Loneliness: The Role of Social and Personal Characteristics".

7 Bell, "Emotional Loneliness and the Perceived Similarity of One's Ideas and Interests".

insan yaşamının olanaksız olacağını söylerken haklıdır. Georg Simmel, insanların birbirlerine duyduğu genel güven olmadan toplumun dağılacağını belirtir.⁸ Kendinizi içinde bulduğunuz hemen her gündelik durumda başka insanlara güvenirsiniz; örneğin, onların intihar bombacısı olmadığına, bir kişinin genelde doğru söylediğine vs. güvenirsiniz. Bu türden bir güven olmasa felç olurduk. Dahası güven eksikliği, güven gerektiren eylemleri engeller. Güvensizlik bu güveni çok daha fazla talep eder çünkü her daim tetikte olmak, hem kendi eylemlerini hem de başkalarınınkini sürekli gözetmek, başkalarının niyetlerinde sürekli kendi arzularıyla çatışmanın belirtilerini aramak vs. tüketicidir. *Scarface* filmindeki Tony Montana'nın tavrıyla yaşamak hiç de kolay değildir: “Kime mi güveniyorum? Kendime!”

Güven Kültürü

Güven ile yalnızlık arasındaki ilişki hem birey düzeyinde hem de devlet düzeyinde gözlemlenebilir. Yerlileri daha yüksek düzeyde kişilerarası güven sergileyen memleketler daima yalnızlığın daha az yaygın olduğu yerlerdir. Benzer biçimde, düşük güven seviyesinin bulunduğu ülkelerde ise yalnızlık seviyesi yüksektir. Bu, görünüştüğüne göre, Kuzey ülkelerinde yalnızlık pek yaygın değilken neden İtalya, Yunanistan ve Portekiz gibi ülkelerde yalnızlık oranının yüksek olduğunun başlıca açıklamalarından biridir. Buna benzer olarak, Doğu Avrupa'nın eski komünist ülkelerinde son derece düşük bir güven seviyesi ile aynı derecede yüksek yalnızlık görülür. Batı ve Doğu Avrupa ülkelerinde yalnızlığı araştıran geçerli çalışmalar bulmayı başaramadım ama güven seviyesinin eski

8 Simmel, *The Philosophy of Money*, s. 191. (*Paranın Felsefesi*, İthaki, 2014, Yavuz Alogan-Öykü Didem Aydın, s. 153).

Doğu Avrupa'ya mensup bölgelerde ciddi biçimde düşük olduğunu farz edersek yalnızlık oranının da daha yüksek olduğunu öne sürmek mantıklıdır.

Norveç ve Danimarka'da, yurttaşların bariz bir çoğunluğu çoğu insana güvenilebileceğine inanırken, aynı şeye Türkiye ve Brezilya'da on kişiden biri inanmaktadır.⁹ Ekonomik İşbirliği ve Kalkınma Örgütü'nün (OECD) anketi on Norveçli ve Danimarkalıdan dokuzunun başkalarına "yüksek düzeyde" güvendiğini, oysa sadece on Yunan ya da Portekizliden dördünün aynı düzeye sahip olduğunu ortaya koyar.¹⁰ Yaygın güvende görülen bu seviye farklarının bu ülkelerde yaşayan insanların etkileşimi üzerinde ciddi bir yansıması olsa gerektiği aşîkâr. Yine Norveç ve Danimarka'da yalnızlık Avrupa'nın en düşük rakamları arasındayken, Yunanistan ve Portekiz en yüksek rakamlara sahiptir. Çin'de yalnızlık üzerine küçük bir çalışma yürütölmüştür ama orada da yalnızlığın yüksek olduğuna inanmak için sebepler var.¹¹ Güven ile yalnızlık arasındaki ters bağıntı hem bireysel hem ulusal düzeyde görülür. Elbette istisnalar mevcuttur -her zaman vardır- ve belki en açık örnek Japonya'dır. Burada hem güven hem de yalnızlık oranları son derece yüksektir.

9 Farklı ölkelerde yalnızlığın düzeyinin ölçümleri ve zaman içinde gösterdiği gelişim için bkz. www.worldvaluessurvey.org/wvs.jsp.

10 OECD, 'Trust', in *Society at a Glance, 2011: OECD Social Indicators*, ss. 90-91.

11 Bu varsayım şu çalışma tarafından desteklenmektedir: Chen, "Loneliness and Social Support of Older People in China: A Systematic Literature Review". Bununla birlikte, bu çalışmanın farklı anketler arasında büyük değişiklikler gösterdiği belirtilmelidir. Ayrıca bkz. Wang vd., "Loneliness among the Rural Older People in Anhui, China: Prevalence and Associated Factors", ve Yang and Victor, "The Prevalence of and Risk Factors for Loneliness among Older People in China".

Çoğu kez öne sürüldüğü üzere Batı dünyası -hatta dünyanın diğer kısımları- bir güven krizi yaşıyor ama güven seviyesinde genel bir düşüş olduğunu gösteren çok fazla kanıt yok. Kuşkusuz bu seviyeler zamanla ve çevreden çevreye değişir. Örneğin finansal kriz mali kurumlara ve de birçok ülkede kamu otoritelerine güvende azalmaya sebep olurken, İsviçre ve İsrail gibi otoriteye güvende bir artış görülmüştür.¹² Bu arada genel güvende, yani bir bütün olarak birbirimize duyduğumuz güvende bir düşüşten bahsetmek için hiçbir temel bulamayız ve yalnızlık için öylesine ayırt edici olan da işte bu güven biçimidir. Nitekim, örneğin Kuzey ülkelerine göz atacak olursak, genel güven son on, yirmi yıldır güçlü biçimde artmıştır, hem de zaten yüksek seviyelerden başlayan bir artıştır bu.¹³ Doğal olarak, güven tehdit edilir; güvenin *daima* tehdit altında olmasının basit bir sebebi vardır: güvenin kırılması kolay, tesis edilmesi zordur ama güvenin bugün eskiden olduğu kadar tehdit altında olmadığına inanmamız için bir sebep yoktur.

Bir ülkede yüksek güven düzeyi yaratan şeyin tam olarak ne olduğu tartışmalıdır. Pek çok etken girer işin içine: hukukun egemenliği, güçlü bir sivil toplum, yolsuzluğun düşük oluşu, kültürel homojenlik, refah, ekonomik eşitlik vs.¹⁴ Dahası, bir ülkede eğitim seviyesinin yüksek oluşu yüksek güven düzeyiyle bağlantılıdır. Bireycilik ile genel güven ara-

12 Örneğin bkz. OECD, *Society at a Glance*, 2014: OECD Social Indicators, ss. 138 vd.

13 Wollebæk and Segard, *Sosial kapital i Norge*.

14 Ortak iddia, etnik homojenliğin güven yarattığı ve etnik çeşitliliğin güveni azalttığı yönündedir ama bu ancak kısmen böyledir. Daha büyük etnik çeşitliliğin olduğu muhitlerde, komşular arasında güven düzeyi daha düşüktür fakat etnik çeşitlilik daha düşük seviyelerde yaygınlaşmış güven yaratıyormuş gibi de görünmemektedir. (Bkz. Meer and Tolsma, "Ethnic Diversity and its Effects on Social Cohesion".)

sında da açık bir bağıntı varmış gibi görünür, öyle ki bireyci toplumlarda kolektif olanlara göre güven seviyeleri daha yüksektir. Gerek zayıf bir devletin gerekse insanların haklarının korunacağından emin olamadığı, otoritesi yozlaşmış bir devletin, genel güven üzerinde fazlasıyla yıkıcı bir etkisi vardır.¹⁵ Toplumsal ayrımcılığın da son derece olumsuz tesirleri bulunur. Norveç tartışmasında, daha yüksek güven düzeylerinin refah devletinden ileri geldiği yaygın olarak ileri sürülmüştür. Bununla birlikte bir incelemede, Andreas Bergh ve Christian Bjørnskov aslında durumun tam tersi olduğunu ikna edici biçimde ortaya koymuştur. Norveçte'ki refah devletini mümkün kılan şey güvendir.¹⁶ Bu, bir refah devletinin gelişiminin karşılık olarak güven düzeyleri üzerinde hayırlı bir rol oynadığı olasılığını dışlamaz ama asıl etkinin tersi yönde olduğunu ileri sürer. Bergh and Bjørnskov, 77 ülke üzerinde yaptıkları incelemede refah devletinin boyutunun tarihsel güven seviyelerine göre önceden söylenebileceğini savunmuştur. Bunu, başka şeylerle birlikte, 150 yıl öncesinden 70 yıl öncesine İskandinavya'dan ABD'ye göç edenlerin çocukları arasındaki güven seviyelerini irdelemek suretiyle göstermeye çalışmışlardır; sonuçta, bu bireyler arasındaki güven seviyelerinin genel ABD nüfusundakine göre hayli yüksek olduğunu bulmuşlardır.

Totaliter Yalnızlık

Hannah Arendt, totalitarizm üzerine yaptığı politik analizde yalnızlıktan bahseder. Totalitarizm bireylerin birbirleriyle

15 Bkz. Fukuyama, *Political Order and Political Decay*, ss. 97–125, özellikle bkz. ss. 123.

16 Bergh ve Bjørnskov, "Historical Trust Levels Predict the Current Size of The Welfare State".

özgürce etkileşim kurduğu alanı yokeder. Kamusal alanı, dolayısıyla da özel ile kamusal arasındaki ayrımı yok eder. Bu, örgütlü bir yalnızlıktır/terk edilmişliktir.¹⁷ Arendt totaliter rejimlerin halkta yalnızlık yarattığı konusunda haklıdır ama bunun neden vuku bulduğuna dair yaptığı açıklamayı kavramak zordur. Arendt'in analizindeki zayıflık, basitçe, güvenin onun tartışmasında noksan olmasıdır, halbuki "güvenilir ve sağlam ... eşitler" ile kurulan ilişkinin öneminden söz eder.¹⁸

Muhtemelen, tarihteki en az güvenilir toplum Sovyetler Birliği olmalıdır.¹⁹ Bu ülkede ne siz kimseye güvenebilirdiniz ne de herhangi biri size güvenebilirdi.²⁰ Kimin gizli polisin muhbiri olduğunu bilmeye imkân yoktu; yanlış hiçbir şey yapmamış olsanız bile tutuklanıp hapse ya da çalışma kampına gönderilme tehlikesi hep vardı. Yurttaşlar rejime güven telkin etmek zorunda olduğundan, birbirlerine güvenemezler.²¹

17 Arendt, *The Origins of Totalitarianism*, s. 478. (*Totalitarizmin Kaynakları*/3, İletişim, 2014, çev. İsmail Serin, s. 314): "Tıpkı korkunun ve korkunun yayıldığı iktidarsızlığın siyaset karşıtı ilkeler olmaları ve insanları siyasal eylemlere aykırı durumlara itmelerinde olduğu gibi, terk edilmişlik (*loneliness*) ve ondan türetilen mantıksal ve ideolojik bakımdan en kötünün çıkarımı da anti-sosyal bir durumu temsil eder ve her türlü beşeri topluluk için yıkıcı olan bir ilkeyi barındırır. Bununla beraber, örgütlü terk edilmişlik (*organized loneliness*), tek bir insanın zorbaca ve keyfi arzusu uyarınca yönetilen tüm o insanların örgütsüz iktidarsızlığından hatırı sayılır ölçüde daha tehlikelidir. Tehlikesi, bildiğimiz gibi, dünyayı -bütünüyle sona erdiği görünen bir dünyayı-, bu sondan doğan yeni bir başlangıcın kendini göstermeye zaman bulmasından önce tahrip etmesinde yatar."

18 A.g.e. 477: 'trusting and trustworthy . . . equals'. (Türkçe çeviri: s. 312: "Terk edilmişliği (*loneliness*) böylesine katlanılmaz kılan şey, yalnızlıkta (*solitude*) farkına varılabilecek ama ancak eşitlerimin güvenilir ve sağlam dostluğunda kimliğini pekiştirebilen öz benliğin yitirilmesidir."

19 Bkz. Hosking, *Trust: A History*, böl. 1.

20 Örneğin bkz. Schlögel, *Moscow, 1937*, s. 194.

21 Arendt, *The Origins of Totalitarianism*, s. 323 (Türkçe çev. s. 63): "Basit ve ustaca kurulmuş "suç ortaklığı" tekniğinin sonucu şöyledir: Biri suçlanır suçlanmaz, paçayı kurtarmak için eski arkadaşları bilgi vermeye can ata-

1930’lu yıllar boyunca, “düşmanları” temizleme işlemi hızla denetimden çıktı ve bir düzen görünüşü yarattı, sözde “hainler” için doldurulması gereken kotalar oluşturuldu, kaldı ki bir haftadan diğerine bu kotaya kimin gireceğini önceden söylemek tamamen imkânsızdı, zira örneğin pul koleksiyonculuğu yapmak bunun için yeterli olabilirdi. Bu toplumda kendini başkalarına fazla açık etmemek esastı. En zararsız durumlarda bile sözcük seçiminde ve duyguları ifade ederken aşırı ihtiyatlı olmak lazımdı. En güvenli yol şahsi teması asgariye indirmekti.

Güçlü bir yasal düzen modern toplumlarda güven için asli bir ön koşuldur. Arendt 3 Eylül 1951 tarihli bir notta bunun altı çizer:

Politika asgari bir güveni temin etmek için vardır. Yasa şöyle söyler: şunu ya da bunu yaptığında, şu ya da bu olur; anlaşma şunu ifade eder: şunu ya da bunu yerine getirdiğinde, şunu ya da bunu yerine getireceğim. Bunlar, öngörülemez şeyler arasında öngörülebilirliğin çerçevesini çizer. Ahlak da aynı şeyi yapar. Bu yüzden politika ve anayasa, ahlaka ne kadar az bel bağlanırsa -yani farklı ahlakların birbirleriyle çarpışmasıyla görüldüğü, genişleyen dünyanın rengini verdiği devirlerde- o kadar acımasız hale gelir.²²

Maalesef Arendt, totaliter toplumlarda yalnızlık (terk edilmişlik) üzerine yaptığı analizde bu hususa girmez ve bu durum, bu analizler bağlamında, totalitarizmin neden yalnızlık ürettiğini görmeyi zorlaştırır.

rak, ona karşı varolmayan kanıtları teyit edecek ihbarlarda yarışarak, onun anında en acımasız düşmanları haline gelir; bu, açıkça kendi güvenilirliklerini kanıtlamanın biricik yoludur.”

22 Arendt, *Denktagebuch 1950 bis 1973. Erster Band*, ss. 126–7. Bu alıntıya dikkatimi çeken Helgard Mahrdr’ta teşekkür ederim.

Nitekim, Arendt'in analizine *Totalitarizmin Kaynakları*'ndan (1951) *İnsanlık Durumu*'na (1958) devam ettiğini kaydetmek gerekir. Bu ikinci kitapta totaliter toplumlara rengini veren aynı yalnızlığın kendini modern kitle toplumlarında da hissettirdiğini ileri sürer: özel ile kamusal ayrımının çökmesi sebebiyle, ["Başkalarıyla "nesnel" ilişkilerden, onların dolaşımıyla sağlanan bir gerçeklikten yoksunluk, modern koşullarda] en uç ve en gayri insani biçimine büründüğü kitlesel yalnızlık görüngüsüne dönüşür."²³ Bu noktada teşhisinde bir hata yapar; dahası bu teşhisi, David Riesman, Nathan Glazer and Reuel Denney'in *The Lonely Crowd*²⁴ (1950) adlı kitabına yaptığı bir referanstan başka bir şeyle desteklemez. Modern kitle toplumlarını özel ile kamusal arasındaki ayrımın çöküşünün karakterize ettiği konusunda haklıdır ama bu çöküş totaliter toplumlarda bulunandan tamamen farklı tiptedir çünkü eş zamanlı olarak bireyler arası özgür etkileşim alanının da kapandığı anlamına gelmez. Karşılık olarak bu, insanların başkalarına güveni konusunda neticeler barındırır ki bunun da yalnızlığa dair neticeleri vardır. Güven ve kişilerarası ilişkiler söz konusu olduğunda, demokrasiler ile totaliter ya da otoriter toplumlar arasında ciddi farklar bulunur. Nitekim Aristoteles dostluğun tiranlıkta az bulunduğunu demokrasilerde ise daha geniş ölçüde var olduğunu belirtirken zaten bu noktaya önceden parmak basmıştır.²⁵

23 Arendt, *The Human Condition*, s. 59. (*İnsanlık Durumu*, İletişim, 1994, çev. Bahadır Sina Şener, s. 86–87)

24 David Riesman, *Yalnız Kalabalık*, Heretik, 2016, çev. Yeşim Erdem.

25 Aristotle, *Nikhomakhos'a Etik*, 1161b9, çev. Saffet Babür, s. 169: Tiranlıklarda dostluk da az, adalet de. Demokrasilerde daha çok, çünkü eşit olan kişilerin pek çok ortak şeyi olur.

Güven ve Kişilerarası Etkileşim

Güvenin yalnızlık sorununda neden bu kadar tayin edici bir rol oynadığını anlamak zor değildir. Güven yokluğu, başkalarına bağlanmamızda çok önemli olan doğrudanlığın altını oyan bir temkine yol açar. George Eliot'ın *Middlemarch*'ın da rastladığımız gibi: “Duygusal yakınlığına güven duymuyordu ve hangi yalnızlık güvensizlikten daha yalnızdır?”²⁶ Güvensizlik sizi tamamen izole eder.

Birine güvendiğinizi gösterdiğinizde, yaralanabilir hale gelirsiniz ve sizin için önemli birine ya da bir şey karşı güven gösterdiğinizde son derece kırılanlaşırsınız. Onlara sırrınızı açarsanız, bu bilgi üzerindeki kontrolü kaybedersiniz. Onlarla bağ kurmaya teşebbüs ederseniz reddedilme riskine girersiniz. Bu yüzden güvenilir insanları naif diye ciddiye almamak cazip gelebilir. Bununla birlikte, güvenilir insanların başkalarının kişilikleri ve niyetleri konusunda daha doğru değerlendirmeleri olduğuna dair iyi kanıtlar vardır.²⁷ Ayrıca değerlendirmelerinde küçük ayrımlara karşı daha hassastırlar ve daha çabuk tepki verirler, böylece başkalarıyla etkileşimleri daha pürüzsüzdür.

Güven kişilerarası belirsizliğe ilişkin bir problemi çözer. Başkalarıyla etkileşim daima riskler içerir. Bir kişinin ne düşündüğünü ya da ne yapabileceğini asla tam olarak bilemezsiniz. Kesin konuşmak gerekirse, elbette kendinizin düşündüklerinizden ve yapabileceklerinizden de asla emin olamazsınız ama bu ayrı bir mesele. Yakın dostluklarda ve aile ilişkilerinde, bu riske göz yumabilirsiniz. Nitekim, bu riski görmezden gelmeden gerçek bir arkadaşlık olamaz. Kuşkusuz

26 Eliot, *Middlemarch*, s. 273 [*Middlemarch-Taşra Yaşamından Manzaralar* 1-2, Nora, 2016, çev. Cihat Taşçıoğlu].

27 Bkz. Grimen, *Hva er tillit*, s. 109.

bir kimseye her yönden güvenmeye gerek yoktur: örneğin bir arkadaşına çocuğuma göz kulak olması için itimat ederken benim üzerimde beyin ameliyatı yapması konusunda güvenmeyebilirim. Yine de belli bir genele yayılmış güvenin olması gerekir ve genelleşmiş güvensizlik dostluk normunun ihlali manasına gelir. Bu bakımdan La Rochefoucauld'un yazdıkları gayet yerindedir: "Dostlarından kuşkulanan, onlar tarafından aldatılmaktan daha utanç vericidir."²⁸ Güvensizlik gerçek bir dost olmadığınızı gösterir ve gerçek bir dost değilseniz, yüz üstü bırakılmayı hak ediyorsunuzdur. "Başkalarına duyduğumuz güvensizlik onların bizi aldatmasına haklılık kazandırır."²⁹

Francis Fukuyama'nın sözcükleriyle diyebiliriz ki güvensizlik, insani etkileşimdeki "işlem maliyetini" artırır.³⁰ Bu da birlikte olmayı daha güçleştirir. Kuşkusuz, hepimiz birbirimize güven gösteririz çünkü tümünden güven olmaksızın yaşamak mümkün değildir. Yine de güvenin dereceleri ve çeşitleri vardır. Bu yüzden Danimarkalı filozof ve teolog K.E. Løgstrup *The Ethical Demand* (1956) başlıklı çalışmasında konuyu açık bir ikilem diye tarifetmesi yanlış yönlendiricidir.

Birbirimizle karşılaştığımızda normalde güven göstermemiz insan hayatının karakteristiğidir. Bu sadece başkasıyla iyi tanışan kişiler durumunda değil tümünden yabancı kişiler söz konusu olduğunda da doğrudur. Sadece bazı özel koşullarda bir yabancıya önceden güvenmeyiz... Başlangıçta bir başka insanın sözüne inanırız; başta birbirimize güveniriz. Bu aslında garip görünebilir ama insan olmanın anlamının

28 La Rochefoucauld, *Collected Maxims*, § 84. [Özdeyişler, Doğu Batı, 2017, çev. Özcan Doğan, s. 37].

29 A.g.e., § 86.

30 Fukuyama, *Trust: The Social Virtues and the Creation of Prosperity*, ss. 27, 152-3. [Güven, İş Bankası Yay., 1998, çev. Ahmet Buğdaycı, s. 39.

bir parçasıdır. Aksi durumda insan hayatının var olması pek mümkün gözükmez. Basitçe yaşayamaz hale gelirdik, birbirimize peşinen güvensizlik gösterseydik, eğer birine karşı daha baştan hırsızlık ve yalancılık şüphesi taşısaydık, hayat yaşanmaz olurdu... Bununla birlikte, güvenmek kendini bir şeye maruz bırakmaktır.³¹

Løgstrup güveni insani varoluşun temel karakteristiği olarak vurgular ve bu kesinlikle doğrudur. Doğuştan güven olmaksızın büyümemiz mümkün olmazdı. Bununla birlikte, hepimiz aynı ölçüde güvenilir değilizdir ve güvensizliğin, başkasının bize ihanet edeceği inancıyla birleşmesi gerekir ama daha ziyade belki sadece başkasının bizden illa da hoşlanmayacağı ya da bizi kabul etmeyeceği fikrine bağlanmalıdır. Genele yayılmış güven eksikliği çeken insanlar başkalarının illa kötücül olduğunu düşünmez ama onları *riskli*, yani kendilerini incitebilecek insanlar olarak görür. Güvensiz insanlar kendileri hakkında kişisel bilgileri daha az açığa vurur çünkü olumsuz yanıt almaktan ya da başkalarının bunu yayabileceğinden korkarlar. Gelgelelim bu varsayım kendini, yalnız insanların sosyal kabiliyetlerinin olmadığını iddia eden hipotezden ayırır.

Korku ve güvensizlik kendilerini daimi kılacak hale de dönüşebilirler. Güvensizlik daha çok güvensizliği besler çünkü başka sebepler arasında, insanları başkalarına güvenmeyi öğrenebilecekleri durumlardan koparır. Yalnız insanlar sosyal çevrelerini yalnız olmayan insanlara nazaran çok daha tehdit edici algılarlar³² ve bu korku tam da onu yatıştıracak şeyi, yani insani teması engeller. Sosyal korku başka insanlara ilişkin doğrudanlığı dinamitleyerek toplumsal ilişkilerin temelini yıkar. Düşük güven mi yalnızlığa sebep olur yoksa tersi

31 Løgstrup, *The Ethical Demand*, s. 8.

32 Bkz.. Hawkey vd., "Loneliness in Everyday Life: Cardiovascular Activity, Psychosocial Context, and Health Behaviors".

mi olur? Yoksa bunlar birbirini karşılıklı pekiştirir mi? Bunu belirlemek zor iştir ama öyle görünmektedir ki düşük güven düzeyinin yalnızlığa yol açtığı hipotezi tersine göre daha çok destek alır.³³ Amerikalı öğrencilerle ilgili bir araştırma, yabancılar güvenmemeleri gerektiğini öğrenenlerin yetişkinlikte daha fazla yalnızlık yaşadığını göstermiştir ve bu etki kadınlar arasında daha güçlüdür.³⁴

Düşünülmüş güven her zaman risk bilinciyle bir aradadır ve bir güvensizlik tohumu taşır. Sınırlı ve olumsuzdur: düşünülmüş güven ancak bunu gösterenler belli bir risk ya da kırılganlığın söz konusu olduğunu kabul ettiklerinde mümkündür. Yine de güven duyduğumuzu gösterdiğimizde tam da bu tehlikeye açıklığın ya da kırılganlığın istismar edilemeyeceğini farz ederiz.

Başkalarına itimat ettiğimizde, böyle yapmadığımız zamanlara göre, onların sözlerini ve eylemlerini sürekli daha olumlu bir ışık altında yorumlarız.³⁵ Güvensiz bir bakış açıysındansa her şeye kötü tarafından görmeye meylederiz ki bu da insanların güvenilir olduğunu öğretebilecek ilişkilere girmemiz önünde engel oluşturur. Başkalarına güvenmezsek, etkileşimlerimiz kısıtlanır ve bu da insanların güvene layık olmadığı yönündeki kabulümüzü yalanlama şansını düşürür. Güvensizlik kendinizin dışına çıkmaya mani olur. Başkalarını dışarıda bırakmakla kendimizi de içeri kilitlemiş oluruz. Ve yalnızlık çok muhtemelen size orada da eşlik etmeyi sürdürür.

33 Rotenberg vd., "The Relation between Trust Beliefs and Loneliness during Early Childhood, Middle Childhood, and Adulthood".

34 Terrell, Terrell and von Drashek, "Loneliness and Fear of Intimacy among Adolescents Who were Taught Not to Trust Strangers during Childhood".

35 Shallcross ve Simpson, "Trust and Responsiveness in Strain-test Situations: A Dyadic Perspective".

BEŞ

Yalnızlık, Dostluk ve Sevgi

Bazen çok yalnız hissedersin
Bazen hiçbir yere varamazsın
Bütün dünyada yaşadım
Her yeri gezdim
Lütfen benim ol
Hayatımı paylaş
Benimle kal
Karım ol

David Bowie,
'Be My Wife', *Low* (1977)

Yalnızca dostluk ve sevgi sergileyebilen birisi yalnız hissedebilir. Öte yandan, yalnızca yalnızlığa yetenekli olan bir varlık sevebilir ya da birinin arkadaşı olabilir demek de bir o kadar mantıklıdır.

Yalnızlık her sosyal mekânda ikamet eder. Bir deneyimi başkalarıyla paylaşırsanız bile, bu deneyimin sadece size ait olan ve asla bütünüyle aktaramayacağınız yanları vardır. Eğer kederliyseniz, her zaman kederli *olduğunuzu* söyleyebilirsiniz ama *nasıl* bir keder hissettiğiniz asla tam olarak aktaramayacağınız bir şeydir. Kulağınız ağrıyorsa başkalarına bundan bahsedebilirsiniz, onların da kulak ağrısı varsa ne anlama

geldiğini bilirler ve sizinle empati kurabilirler; gelgelelim sizin kulak ağrısı deneyiminizi *paylaşamazlar*. Bu tarz deneyimler, kendimiz ile başkaları arasında aşılabilir bir mesafe olduğunu gösterir bize.

Burada kendimizi başkalarından illa daha etraflıca bildiğimizi iddia etmeyeceğim çünkü nihayetinde kendimizi kandırmak konusunda şaşırtıcı derecede yetenekliyizdir. Sözgeçlimi kendimize karşı tamamen samimi olmaya çalışırken çok ikna edici biçimde yalan söylediğimiz olmuştur. Bununla birlikte, en azından kendimizi başkalarını bildiğimizden başka biçimde biliyor, tanıyoruz. Başkalarından kaçabiliriz, fiziksel olarak yanlarından ayrılabilir ya da zihnen kapıları kapatabiliriz -hiç olmazsa kısa süreler için, bir oyuna ya da işe daldığımız zamanlarda olduğu gibi. Kendimizle başkalarıyla olmayan bir ilişkimiz vardır. Kendilik bilincinin önemli bir bölümü kendimizin başkalarından ayrı olduğunun farkındalığından gelir.

Fakat sevgiyi/aşkı ve yakın arkadaşlığı/dostluğu bu kadar fantastik yapan şey tam da *başka biriyle* ile ilişkidir, kendimizden ayrı, kendimizin bir kopyası ya da gölgesi olmayan ama benliğini yayan ve kendi benliğimize bir an dışarıdan bakmamıza imkân vererek kendi başımıza asla elde edemeyeceğimiz bir doğrulama, onaylama sağlayan biriyle temasıdır. Başka birinin basitçe bu, yani bir başkası (*other*) olması, bu tarz bağları olanaklı kılar.

Hem dostluğun hem de sevginin, burada layıkıyla ele alamayacağım, kendilerine has, zaman zaman karmaşık tarihleri vardır.¹ Bunun yerine sevgi ve dostluğa dair bazı temel anlayışların altını çizmekle yetinip bunların yalnızlık için ne gibi içerimlere sahip oldukları hakkında bir şeyler söylemeye ça-

1 Örneğin bkz. Caine, ed., *Friendship: A History* and May, *Love: A History*.

lışacağım. Şunu da eklemeyen geçmeyelim, 1800'lere kadar, dostluğa umumiyetle bir insanın sahip olabileceği en yakın kişisel ilişki gözüyle bakılırdı, sonra bunun yerini evlilik alırdı.

Arkadaşlığa Dair

Filozoflar dostluk hakkında sevgiye göre daha az yazmışlardır, dahası konu hakkında akli başında kalem oynatmışlardır. Her felsefe kendi nesnesinin bir tür idealleştirilmesiyle girişir işe, zira amaç nesnenin özünü kavramak olduğundan bu nesneyi olabildiğince açık biçimde sunmaya çalışırlar. Öte yandan dostluk, daha dünyevi bir tarzda sunulma eğilimi gösterir. Arkadaşlık üzerine yazmış en öne çıkan iki filozof herhalde Aristoteles ve Kant'tır ama bunlar dostluğu çok farklı yönlerden tartışırlar. Zaten aşırı farklı sosyal ilişkilere sahip toplumlarda yaşadıkları için bunda şaşılacak pek bir şey yoktur.

Aristoteles'in *Politika*'nın ilk kitabında yazdığı gibi, "Belli ki insan arının ya da topluluk içinde (sürü halinde) yaşayan başka herhangi bir hayvanın olmadığı anlamda siyasal bir hayvandır. Çoğu kez dediğimiz gibi, doğa hiçbir şeyi boşuna yapmaz; insanı siyasal bir hayvan yapmak amacıyla da, bütün hayvanlar arasında yalnız ona dili ve anlamlı konuşma yetisini vermiştir."² İnsan soyunun "politik hayvan" olarak karakteri, bir topluluk içinde kendi türünden ötekilerle birlikte yaşayan hayvan niteliği Aristoteles için ayrılmamacasına bizim konuşma yetimize bağlıdır. Birbirimizle iletişimsel ilişki için var olmaya ihtiyaç duyarız. Üstelik insan, başka her yaratıktan daha fazla, birlikte var olmak için gelişmiştir, öyle ki kendine yeterlik arzusu duyanlar ya da başkalarına ihtiyaç duymayanlar insan değildir, "ya bir hayvandır

2 Aristoteles, *Politika*, 1253a. Remzi, 2014 (13. bas.), çev. Mete Tunçay, s. 12.

ya da bir tanrı.”³ Dahası bir dosta sahip olmayı “dışa ait iyilerin en büyüğü”⁴ olarak tarif eder.

Aristoteles üç tür dostluk ayırt eder. Her türde “saklı olmayan karşılıklı yakınlık olur, birbirlerini severler, neden ötürü birbirlerini seviyorlarsa, onla ilgili olarak birbirleri için iyi şeyler isterler.”⁵ Bununla birlikte yarardan ötürü dostluk karşılıklı avantaja göre tanımlanır. Aristoteles yarardan ötürü dostluğun kolayca kurulduğuna ve maalesef daha derin dostlukla karışabildiğine işaret eder. Üstelik, yarara dayalı dostluk uzun sürmez çünkü dostluğun dayandığı avantaj hayat koşulları dolayısıyla değişebilir. Bu noktada dostluk bozulur çünkü kişisel karakterden değil daha ziyade tamamen dışsal bir şeyden köklenir. Ondan sonra hazza dayalı dostluk gelir: biri diğerinin yoldaşlığında rahatlık bulur ve dostlar örneğin birlikte hoş vakit geçirirler. Aristoteles bu tarz dostluğun da kolayca kurulabileceğini ama kırılgan odluğunu belirtir çünkü hazlar da değişkendir. Dahası bu iki dostluk türü kâmil değildir. Buna karşın, erdeme dayanan dostluk mükemmel olarak tanımlanır:

İyi kişilerin ve erdeme uygun olarak birbirine benzer kişilerin dostluğu mükemmeldir. Bunlar iyi olduklarından ötürü birbirleri için karşılıklı iyi şeyler isterler; kendi başına iyidirler. Dostlarına sırf onlar için iyi şeyler isteyenler en çok dost olanlardır. Bunlar ilineksel anlamda değil, kendilerinden ötürü böyle

3 A.g.e., s. 13: “Devlet dediğimiz birliğe katılma yeteneği bulunmayan herhangi bir varlık, örneğin sessiz bir hayvan ya da [eşit ağırlıkta olmak üzere tam karşıtı] yetkinlikle kendi kendine yeten ve devlete hiç bir gereksinmesi olmayan bir varlık (örneğin, bir tanrı) — bunlar, devletin birer parçası değildir.”

4 Aristoteles, *Nikhomakhos’a Etik*, 1169b10, çev. Saffet Babür, s. 188.

5 A.g.e., 1156a9, s. 157.

olurlar. Dostlukları iyi oldukları sürece devam eder, erdem de kalıcı bir şey.⁶

En iyi dostluk, birbirlerinin iyiliğini isteyen ve birbirlerinin erdemine hayran olan eşitler arasındaki dostluktur. Bu tür dostluk aynı zamanda daha kalıcıdır çünkü bizzat karakterlerinin derinliklerinde, bu dostların nasıl insanlar olduklarına demir atmıştır, dolayısıyla da yararın ve hazzın hercailiğinden etkilenmeden sürüp gider. Bununla birlikte Aristoteles bu tarz dostlukların nadir olduğuna inanır. Çünkü bu dostluğun talep ettiği erdeme sahip çok insan yoktur.⁷ Böyle bir dost “başka bir kendi” gibidir.⁸ Eğer birinin böyle bir dostu varsa, bu kişiyle olabildiğince çok vakit geçirir ve bunun bir anlamı da bu tarz çok fazla dostu olmayacağıdır zira dostluk bir kişinin hayatını az çok buna vakfetmesini gerektirir.

Kant’a gelince o arkadaşlığı karşılıklı sevginin en üstün biçimi olarak tanımlar.⁹ Arkadaşlığın daha aşağı iki türünü kısaca tartışır: ihtiyaç arkadaşlığı ve beğeni arkadaşlığı. Bunlar büyük ölçüde Aristoteles’in yarara ve hazza dayanan dostluklarına karşılık düşer ve burada daha fazla tartışılmayacaktır. Ardından Kant değere layık iki arkadaşlık türü ayırt eder; bunlardan birincisine fiiliyatta ulaşmak imkânsızken, ikincisine ulaşmak çok zordur. Ulaşılamaz dostluk iki kişi arasında karşılıklı sevgi ve saygı yoluyla eşitlik yaratır.¹⁰ Bu dostluk biçimine fiiliyatta ulaşmanın mümkün olmadığının söylemesinin sebebi bir insanın ilişkinin gerçekten karşılıklı

6 A.g.e., 1156b7–12., s. 158.

7 A.g.e., 1156b25. s. 159.

8 A.g.e., 1166a30., s. 180: “...dostuyla ilişkisi kendi kendisiyle ilişkisi gibi olduğundan (dostu bir başka kendidir), bunların dostluğu da bunlara benzer bir şey olur ve bu özellikleri taşıyan kişilerle dost olurlar.”

9 Kant, *Lectures on Ethics*, ss. 24, 27, 54.

10 Kant, *The Metaphysics of Morals*, ss. 216–17.

olduğunu asla bilemeyecek olmasıdır, dolayısıyla söz konusu dostluk daima dostlar arasında potansiyel bir dengesizliğin tehdidi altındadır. İkinci türdeki dostluk ise, iki insanın düşüncelerini, sırlarını ve hislerini birbirine açarken duydukları tam bir güvenden oluşur.¹¹ Kant'ın yazdığı gibi, bir insan “düşünceleriyle bir başına” olmak istemez. Bununla birlikte, kişinin siyasi, dini meselelerde ve başkaları hakkında düşüncüklerini ve hissettiklerini açığa vurması risklidir. Bu yüzden, bu kişi ihanet korkusu duymadan sohbet edebileceği yakın bir sırdaş arzu eder. Demek ki güven bu dostlukta ana unsurdur.¹² Dahası açık kalplilik, dostluğun varoluşsal temelidir.¹³ Dostlar birbirlerinin düşünce ve hislerine karşı açık olmalı ve birbirleri için duygudaşlık taşımalıdır ama biri dostunun yanlış yolda olduğuna inanıyorsa onu eleştirebilmelidir. Bir dost tarafından düzeltilmek kesinlikle dostluğun işlevinin önemli bir parçasıdır ama birinin kendini açma kabiliyeti en asli tarafıdır. Bu bağlamda, Kant'ın neden bu tür dostluğun diğerine göre daha ulaşılabilir olduğuna inandığını sorabiliriz zira ilişkide karşılıklılık yine garanti altında değildir ama Kant buna cevap vermez. Bununla birlikte şu açıktır ki bir insan ancak çok sayıda iyi dosta sahip olabilir çünkü daha çok dosta sahip olmak sağlam dostluğun değerini düşürür.¹⁴ Aristoteles'in tarif ettiği erdeme dayalı dostluğa karşıt olarak, Kantçı samimi, sıkı dostluk birlikte çok fazla zaman geçirmeyi gerektirmez. Karşılıklı güvenin varlığı dostluğun uzun ayrılıklar boyunca korunmasına olanak tanır. Dostluğun kendisi sınırlıdır, zira insanlar konsere gitmek ya da tenis oynamak gibi birlikte çok fazla şey yapamaz.

11 A.g.e., s. 217.

12 Kant, *Lectures on Ethics*, ss. 185–6.

13 A.g.e., s. 410.

14 A.g.e., s. 25.

Nitekim, bu dostların ilgilerini paylaşması bile zaruri değildir. Kantçı anlamda dostluk yararlılık temelli de değildir. Kant insanın yüklerini dostlarına yüklemektense tek başına taşımasının daha iyi olduğunu iddia eder.¹⁵ Böyle yapmakla dostluğun altını oymakla tehdit eder ve samimi, sıkı dostluğu ihtiyaç dostluğu derekesine düşürürüz. Bununla birlikte, dostlar birbirine, ihtiyaç duydukları tüm yardımı yapmaya hazır olmak zorundadır.¹⁶

Kant için dostluk, “sosyal olmayan sosyalleşebilirlik”-ten (*ungesellige Geselligkeit*) doğan yalnızlığa çaredir. Kant *Pragmatik Açıdan Antropoloji*’de şunları yazar: İnsana sosyal hayvan diye bakmak yerine onu “komşularından kaçınan bir yalnız (*solitary*)”¹⁷ olarak görmek daha makuldür. Aynı zamanda insan “bir medeni toplumun üyesi olma zorunluluğuna” tabidir.¹⁸ Kant içimizdeki ikiliğin altını çizerek önemli bir noktaya parmak basar. Bu öyle bir ikiliktir ki bir yandan başkalarına doğru çekilirken diğer yandan yalnız olmaya çekiliriz.

Burada antagonizm ile insanların toplum dışı toplumsallığını, yani bir toplum olma eğilimlerini ama bu eğilimin de toplumu hep parçalamayı tehdit eden sürekli bir dirençle bağlantısını anlıyorum. Bu yeteneğin kökünü insan doğasında bulduğu apaçıktır. İnsanda toplumlaşma eğilimi vardır, çünkü toplumsal durumda kendisinin insan olduğunu, yani doğal yeteneklerini geliştirebileceğini daha çok hisseder. Ama onda birey olarak yaşamak, kendisini başkalarından ayrı tutmak için de güçlü bir eğilim vardır; çünkü o kendisinde toplum dışı bir özellik, her

15 A.g.e., s. 182.

16 A.g.e., ss. 413–14.

17 Kant, “On The Character of The Species”, in *Anthropology from a Pragmatic Point of View*, böl II.E, s. 184.

18 A.g.e., böl. II, E, s. 190. Bu konuda daha ileri kaynak için bkz. Kant, *Lectures on Anthropology*, ss. 499–500.

şeyi kendi düşüncelerine göre yönlendirme isteği bulur. Bu yüzden insan her yönden direnç bekler, tıpkı kendisinin de başkalarına direnç gösterme eğiliminde olduğunu bilmesi gibi.¹⁹

Kant başkaları için bir anlama gelme, onlara bir değerimiz olduğunu göstermek ve onlardan tanınma elde etmek ihtiyacımıza işaret eder.²⁰ Onun “sosyal olmayan sosyalleşebilirlik”inde bir kişi başkalarına kim olduğunu, hatta en iç düşünce ve hislerini gösterme gereksinimi duyar.²¹ Toplumsal

19 Kant, *Idea for a Universal History with a Cosmopolitan Purpose*, s. 44. Ayrıca bkz. *Metaphysics of Morals*, s. 216. (Kant, *Dünya Yurttaşlığı Amacına Yönelik Genel Bir Tarih Düşüncesi*, Dördüncü Önerme, Çeviri: Uluğ Nutku, Kaynak: http://dusundurensozler.blogspot.com.tr/2009/02/dunya-yurttasligi-amacina-yonelik-genel_10.html. Alıntıda kavramı Nutku’nun çevirdiği gibi “toplumdışı toplumsallık” diye bıraktık. Svendsen bahsetmemiş olsa da benzer bir düşünceyi Schopenhauer’la da buluruz: Arthur Schopenhauer 1851’de yayınladığı *Parerga ve Paralipomena: Kısa Felsefi Denemeler* adlı eserinin ünlü 396. bölümünün bir kısmında soğukta kalan kirpilerin karşılaşmasını anlatır: “Soğuk bir kış sabahı çok sayıda oklu kirpi, donmamak için birbirine bir hayli yaklaştı. Az sonra, oklarının farkına vardılar ve ayrıldılar. Üşüyünce, birbirlerine tekrar yaklaştılar. Oklar rahatsız edince yine uzaklaştılar. Soğuktan donmakla, batan okların acısı arasında gidip gelerek yaşadıkları ikilemi, aralarındaki uzaklık, her iki acıya da tahammül edebilecekleri bir noktaya ulaşınca kadar sürdü. İnsanları bir araya getiren, iç dünyalarının boşluk ve tekdüzeliğidir. Ters gelen özellikler ve tahammül edemedikleri hatalar onları birbirinden uzaklaştırır. Sonunda, bir arada varabilecekleri, nezaket ve görgünün belirlediği ortak noktada buluşurlar. Bu uzaklıkta duramayanlara, İngiltere’de ‘keep your distance!/mesafenı koru!’ denir. Bu noktada, çevrenin sıcaklığını hissetme arzusu kısmen karşılanır ama buna karşılık okların acısı hissedilmez. Kendi iç sıcaklığı çok yüksek olanlar ise, ne sıkıntı vermek, ne de sıkıntı çekmek için topluluklardan uzak durmayı tercih ederler.” Schopenhauer’in yazdığı bu bölümün bir kısmı, daha sonra Sigmund Freud’un 1921’de yayınladığı *Grup Psikolojisi ve Ego’nun Analizi* adlı eserinde dipnot olarak yer bulur. Kaynak: Barış Yarsel, *Freud’un Kirpisi*, 29.06. 2008 Radikal, <http://www.radikal.com.tr/radikal2/freudun-kirpisi-885742/>.

20 Bu konuda ayrıca bkz. Kant, *Lectures on Ethics*, s. 174.

21 Kant, *Metaphysics of Morals*, ss. 216–17.

halde, insanlar ayrıca en iç kişiliklerini birilerine açığa vurmak ihtiyacı hisseder ama bu girişim de bazı riskler taşıdığı için tek bir kişiye ya da olsa olsa dost olarak seçilmiş çok az kişiye bağlanmaya çalışacaklardır.²² Kant'ın bir derste belirttiği gibi, dostu olmayan bir kişi tamamen tecrit olmuş, bir başına kalmıştır.²³

Montaigne'e dönecek olursak, onun yalnızlığa çok değer verse de, "[toplumun] mükemmelliğin[in] en üst noktası"²⁴ diye tarif ettiği dostluğa daha da kıymet verdiğini görürüz.²⁵ Örnek dostluk, onun Étienne de La Boétie ile dostluğudur; bunun normalde dostluk diye geçen şeyden tamamen farklı olduğunu söyler:

Dost ve dostluk dediğimiz, çokluk ruhlarımızın beraber olmasını sağlayan bir rastlantı ya da zorunlulukla edindiğimiz ilintiler, yakınlıklardır. Benim anlattığım dostlukta ruhlar o kadar derinden uyuşmuş, karışmış, kaynaşmıştır ki onları birleştiren dikişi silip süpürmüş ve artık bulamaz olmuşlardır.²⁶

Montaigne'in arkadaşlıklarını betimleyişi Platon'un *Şölen*'inde Aristofanes'in konuşmasında verilen aşk tarifine çok yakındır: iki ruh buluşup eksiksiz bir birlikte bir araya gelmek üzere yaratılmıştır. Montaigne nasıl "karşılaşma[larından] uzun süre önce birbir[lerini] aradık"larını, nasıl birbirlerine "ateşli bir duyguyla" baktıklarını ve nasıl "böyle bir duyguyla

22 A.g.e., s. 216.

23 Kant, *Lectures on Ethics*, s. 190.

24 Özellikle bkz. Montaigne, "Yalnızlığa Dair."

25 Montaigne, 'Of Friendship', s. 383 ("Dostluk", *Denemeler* içinde, İş Bankası Yay, 2011 (21. bas), çev. Sabahattin Eyüboğlu, s. 26). Svendsen yer vermese de bu bölümün devamı meşhurdur: "Onu niçin sevdiğimi bana söyletmek isterlerse bunu ancak şöyle anlatabilirim sanıyorum. Çünkü o, o idi; ben de bendim."

26 A.g.e., ss. 390-91.

kalplerinin derinlerinde birbirlerinin görüşüne açıldıklarını” betimler.²⁷ Dahası bu, bir insanın bir sürü dostta değer verdiği her bir karakteristiğin tek bir kişide toplandığı kusursuz bir dostluktur, dolayısıyla tek bir dosttan fazlasına yer yoktur.²⁸ Bu yüzden dostu öldüğünde bu Montaigne için daha da ezici olmuştur: “Artık sadece kendimin yarısıyım.”²⁹ Burada Montaigne, duygusal yakınlığın temel olduğu, dostluğun modern biçimini tarif etmektedir, öyle ki bu fikir Aristoteles’e tamamen yabancıdır. Bununla birlikte, Montaigne’in betimlediği dostluğun aslında romantik bir ilişki olup olmadığı sorulabilir.

Aristotelesçi erdeme dayalı dostluk da Montaigne’in ideal dostluğu da yegânelikle ilişkilidir ve yaşamda dostun yanı sıra sözgelimi bir işe ya da aileye sahip olmakla uyuşmuyormuş gibi görünürler. Öte yandan, Kantçı samimi dostluk belki biraz fazla sınırlayıcıdır. Genelde düşünce ve duyguları paylaşmaktan daha fazla bir şey hakkında olan dostluk daha geniş ahali için bir şey ifade etmez mi? Dostların çoğunlukla, spor ya da bir kültürel ifade biçimi gibi bir ya da birden fazla ortak ilgisi olur. Başka bir deyişle, dostluk yapısında ekseriyetle üçüncü bir bileşen vardır ve bu üçüncü öge dostların bağlanmasına, kaynaşmasına yardım eder. Elbette bu olgunun dostluğu aslında daha kırılgan yapıp yapmadığı sorulabilir, zira dostlardan birinin spora ya da bir kültürel biçime ilgisini kaybetmesini beklemek mantıklıdır. Öyle olsa da, bu üçüncü ögenin belli bir süreklilik yarattığı da söylenebilir, zira hayat koşullarının pek çoğu değişse bile birey ortak ilgiyi devam ettirebilir.

27 A.g.e., ss. 391-393.

28 A.g.e., s. 397.

29 A.g.e., s. 400.: “Her yerde onun ikinci yarısı olmaya o kadar alışmışım ki, artık yarım bir varlık olmuşum gibi geliyor bana.”

Yine de dostluk söz konusu olduğunda bencilliğin bir kenara bırakılması, belli bir cömertlik sergilenmesi mevzuya dahildir.³⁰ Hakiki dostluk ya da aşk, Aristoteles'in sözleriyle kendinize değil başkalarına ilişkin olarak başkaları için iyi olanı yapmayı arzulamanızı talep eder. İlişkinin sahici olması için karşılıklılık gerekir, öyle ki başkası da kendine değil size ilişkin olarak sizin için iyi olanı yapmayı arzulamalıdır. Üstelik, dostluk aşkta aynı şekilde var olmayan bir nesnellik ihtiva eder. Karşılıksız aşk gayet tabii tahayyül edilebilir, çoğumuz sevdiğimiz kişinin bize mukabele etmediği bir duruma düşmüşüzdür, ama karşılıksız dostluğu hayal etmek daha zordur. Biri başka bir kişiyi sevebilir ve sevilenin aşka karşılık vermemesi aşka hâlel getirmez. Karşılıklılık barındırmayan bir dostluk ise kesinlikle dostluk değildir.

Simmel'e göre, modern bireyselleşme dostluluğun farklılaşmasına götürür, böylece bir kişinin artık bütün hayatını kaplayan bir iki dostu olmaz, daha ziyade farklı ihtiyaç ve gayeler için çeşitli arkadaşlar vardır.³¹ Yine de, bugün dostluğun esasen geçmişte olduğundan daha fazla bölündüğünü gösteren pek bir şey yoktur. Fakat modern evlilik ve birlikte yaşam ilişkilerinde, partnerle ilişkinin diğer sosyal ilişkileri yerinden etmesi gibi bir seyir görüyoruz -birinin hayat arkadaşı onun tüm sosyal taleplerini karşılamalı düşüncesi hâkim. Hele aşkın paylaşım konusundaki talepleri daha da fazladır. Arkadaşlarının başka arkadaşlara sahip olmasını pek kimse sorun etmezken, aşklarının başka birini sevmesini kabul edilebilir bulan çok az insan vardır. Dostluk bir parçanızı talep eder, oysa aşk tüm benliğinizi.

³⁰ Bkz. Aristoteles, *Retorik*, 1380b36.

³¹ Simmel, *Sociology*, s. 321.

Aşk Üzerine

Aşk bağımsız, ayrı bireyler varsayar ve bu ayrılığı aşmaya çalışır. Platon'un *Şölen*'inde Aristofanes insanlığın başlangıçta nasıl biri erkek biri kadın iki yüzlü, dört kollu ve dört bacaklı androjen varlıklardan oluştuğunu açıklayan bir konuşma yapar.³² Bununla birlikte bu varlık öyle kuvvetlidir ki tanrılara kafa tutarlar ve bu yüzden Zeus bu yaratığı ikiye ayırmayı seçer.

Böyle kesilip ikiye ayrılınca doğamız her bir yarı özlemle buluşur oldu kendi yarısıyla. Hatta kollarını birbirlerine dolayıp kenetleniyorlar, yanıp tutuşuyorlardı bütünleşmek için; birbirlerinden ayrı bir iş yapmaya yanaşmadıkları için de açlık ve yaygın bir aylıklık yüzünden ölüp gidiyorlardı. Yanlardan biri ölüp de diğeri hayatta kaldığında hayatta kalan başka birini arıyordu ve ister bugün kadın diye adlandırdığımız bir dişi bütünüün yarısıyla karşılaşsın ister bir erkek bütünüün, kenetleniyordu onunla...³³

İkinin ayrılmaz biçimde bir olduğu başlangıçtaki bu ideal hal hepimizin peşinden koştuğu şeydir, der Aristofanes ve ancak bu birliğe ulaşmayı başarırırsak gerçekten mutlu oluruz. Gelgelelim, bu ideale ulaşmanın imkânsız olduğunun da farkındadır, dolayısıyla “şimdiki şartlarda buna en yakın olan da zorunlu olarak en iyisi olmalı; bu da doğası gönlümüze uygun bir sevgiliyle karşılaşmaktır.”³⁴ Aristofanes'in konuşması, mevcut haliyle insan doğasının tamam olmadığı fikrine dayanır. Birine bağlanmalıyız çünkü kendi başımıza eksikiz. İki yüze, dört kol ve bacağına sahip hayli tuhaf bir varlık imgesine rağmen, Aristofanes'in kastını sezgisel olarak kavrarız.

32 Platon, *Şölen*, 189d–190a.

33 A.g.e., 191a–b. [*Şölen*, Alfa, 2104, çev. Eyüp Çoraklı, s. 86-87].

34 A.g.e., 193c., s. 94.

Birini sevdiğimiz ve karşılığında sevgi gördüğümüz zaman, sanki biz ve sevdiğimiz kusursuz bir birlik oluşturuyormuşçasına *bütün* hissederiz. Aşkın her insanın hissettiği yalnızlığı alt edeceği inancı vardır. Var olan bu aşk diğer her duyguyu aşar ve o zamana kadar bildiğimiz her şeyin ötesine geçen bir aidiyet duygusu verir. Adeta bir sarhoşluk durumudur ama bu öyle bir sarhoşluktur ki kendisiyle birlikte gerçek *anlam* hissiyatı da gelir, öyle ki diğer tüm sarhoşluklar bu anlamın soluk ikameleridir.

Aristofanes'in konuşmasının önemli bir özelliği de, her birimiz için tek bir doğru insanın olmasıdır ve bu kişiyi bulmayı bir başarabilirsek tüm problemlerimiz güneşin karşısındaki çığ damlaları gibi eriyip gidecektir: bizi tamamlayan bu varlığı bulunca hayatımızda eksik olan anlamı da getirecektir. Aristofanes'in resmettiği tablodaki sorun, sevilen kişinin ve bütün olarak ilişkinin omuzlarına taşınması imkânsız bir yük bindirmesidir. Başka bir kişiden bizi *bütün* yapmasını ve bizimle kusursuz bir birlik oluşturmasını beklemek bu kişiyi ümitsiz bir konuma yerleştirmektir. Bu bakış açısından, diğer insanın "başarısız" olması kaçınılmazdır. Başka her zaman ayrılığı koruyacaktır, her zaman bir *başka* olacaktır, aşkla sarhoş olmuş kişi bu gerçeğe göz yumarak kendini aldatırsa bile. Hayatımızın ihtiyaç duyduğu anlamı sağlamak başka birinin sorumluluğu olamaz. Bu düşüncenin doğurduğu bir başka asli sorun da aşkı aslında ulaşılamaz bir yere koymasındır, çünkü tam bir ahenk içinde olacağımız birini bulmakta asla mümkün olmayacaktır.

Kendimize ölümün gelip çattığı güne kadar "aşka kadirim ama doğru insanı bulamadım" diyebiliriz, çünkü kafamızda, hiçbir sapmaya müsaade etmeyen, sonu gelmez "spesifik talepler" listesiyle bu kişinin kim olması gerektiğine dair öyle kesin bir fikir vardır ki ölçütlerimizi karşılayacak gerçek bir

kişiyle asla karşılaşamayız. Bununla birlikte, hayatımızı, dışlandığımız, tecrit edildiğimiz ya da reddedildiğimiz için değil de ölçütlerimize uyan gerçek birine denk gelmediğimiz için sevecek birini bulamadan geçirirsek, çıkarılacak daha doğru sonuç aslında birini sevme yetimizin olmadığıdır zira aşka dair anlayışımız hayatımızdaki gerçek aşkın önüne geçer.

Aristofanes'in konuşması, Romantizm doğmadan çok önce, romantik aşkın cisimleşmesi haline gelir. Bu aşk biçimini yine Abelardus ile Héloïse arasındaki mektuplaşmada buluruz, özellikle de Héloïse'le ilişkisi dolayısıyla Abelardus'un hadım edilmesi üzerine rahibe olup hayatının geri kalanını manastırda geçiren Héloïse'in yazdıklarında. Onun mektuplarını okuduğumuzda, bu aşkın ne kadar da her şeyi tüketen, yegâneliğe dayanan bir aşk olduğu görülür, öyle ki bu aşk onlarda Tanrı'ya bile yer bırakmaz çünkü Abelardus onun zihnini tamamen kaplamaktadır.³⁵ Romantik aşkta, sevilen tanrısal boyutlara ulaşır. Eğer Héloïse'in akrabaları mani olmasaydı, eğer çift tüm hayatlarını birlikte geçirseydi bu aşk daha nereye kadar gidebilirdi diye insan sormaktan kendini alamaz. Abelardus'un ilahi pırıltısını gündelik hayatta hiç bozulmadan koruyacağı şüphe götürür doğrusu.

Goethe'nin Werther'i duygusal steroidleri daha da şişiren bir aşk fikri yayar. Werther, eserin girişinde, özgürlüğünden ve yalnızlığından aldığı haz hakkında yazar.³⁶ Ancak kendi içine dönerse bir dünya bulur.³⁷ Sonra Charlotte'la karşılaşır ve çılgınca aşık olur. Durmadan onunla birlikte olmanın

35 Abelard and Heloise: The Letters and Other Writings. [Petrus Abelardus, *Bir Mutsuzluk Öyküsü* (Historia Calamitatum), Remzi, 1988, çev. Betül Çotuksöken].

36 Goethe, *The Sorrows of Young Werther*, s. 25. [*Genç Werther'in Acıları*, 2012 (3. bas.), İş Bankası, çev. Mahmure Kahraman, s. 5].

37 A.g.e., s. 31, (s. 9).

hasretini çeker ve onun en küçük bir dokunuşu ya da sözüyle mest olur, kendinden geçer. Üstüne üstlük Charlotte'un da onu sevip sevmediği konusunda dehşet verici bir şüpheye tutulur. Aşka varoluşun anlamının tek gerçek kaynağı olarak baktığından böyle bir kuşkuyu *taşımak* daha da zor hale gelir. Beklendiği üzere, Lotte için duyduğu aşk en başından mutsuzluğa mahkûmdur. Ne kadar şiddetle meftun olduğunun önemi yoktur, kendisini aşamaz. Hem sanatta hem de aşkta etkileyici biçimde istidatsızdır. Bu gerçeği, “bana özgü olansa yalnız yüreğim” dediğinde fark eder.³⁸ İlla ki bir kusur bulunduğu başka insanlarla pek anlaşılamaz. İdealize ettiği “ilahi”³⁹ Lotte bir yana elbette. Sonunda, onun aslında başka biriyle evli olmasını, kendisinin yanı sıra birini sevmesini anlayamaz.⁴⁰ Werther, Lotte için duyduğu aşkta bile esasında sadece kendisiyle meşgul olmaya son vermekten acizdir, önemi olan tek şey kendi öznelliğidir. Gayet iyi bilindiği gibi, bu öznelilik Lotte'nin onu istemediği gerçeğine çarpınca işin sonu intihara varır. Werther'in -aslında sadece kendisine delice aşık olmaktan ibaret olan- Lotte'ye hudutsuz adanmışlığının hikayesinde asli öneme sahip şey, ilişkinin asla gerçekleşmeyecek olmasıdır. Werther kendi yaşamına son vermemiş olsaydı bile, aralarındaki aşk asla tamamına ermeyecek, uzun bir birliktelikle neticelenmeyecekti, zira çok basitçe Lotte başkasını arzulamaktadır. İlişki asla bir gerçekliğe kavuşamayacak ve böylece Werther'in arzusu asla sıradan ve sıkıcı bir gündelik yaşama yenik düşmeyecektir.

Ünlü aşk hikâyelerine bakıldığında ne kadar azının hayat boyu aşka ilişkin olduğunu görmek çarpıcıdır; bunlar daha ziyade aşkın ilk esrikliğini anlatır. Eğer Romeo ve Juliet hayatta

38 A.g.e., s. 86, (s. 74).

39 A.g.e., s. 53, (s. 36).

40 A.g.e., s. 127.

kalsalar, evlenseler ve orta yaşa gelseler, hayatları acaba nasıl görünürdü? Aynı tutkuyu muhafaza etmek mümkün olur muydu? Birlikte geçirdikleri tek bir geceden sonra ölürler, dolayısıyla bu soru oyunun çerçevesine girmez. Aynısı *Titanic* filmi için de geçerlidir. Eğer gemi buzdağına hiç çarpmasaydı, Southampton'dan New York'a sağ salım varsaydı, üst sınıftan Rose ile meteliksiz Jack'in hikâyesi nasıl bir yön alırdı? Sadece Rose değil Jack de kurtulsaydı? İlişkileri çok kısa süreli olduğundan, günlük dertler kendilerini hissettirmez, yoksa birinin tuhaf davranışları diğerini rahatsız edebilirdi, kötü kokan çoraplardan tutun da biri deniz mahsullerinden hoşlanırken diğerinin buna katlanamaması gibi. Aşık olmak aşkın önemli bir parçasını teşkil etse de işin sadece bir tarafıdır. Heidegger'in belirttiği gibi, aşık olmak gözümüzü kör etmekle kalmaz aynı zamanda aşık değilken göremediğimiz şeyleri *görmemizi* de sağlar.⁴¹ Bununla birlikte, aşık olmanın daha ziyade tek odaklı ve tek boyutlu olduğunu da söyleyebiliriz, çünkü bu aşamada, insan henüz kendi seçtiği kişinin çok az yönünü bilir ve bunlarla ilgilenir. Aşkın kendisi uzun bir dönemde ortaya çıkar, bu süreçte diğer kişiye dair algımız tamamen farklı bir karmaşıklığa bürünür. En ünlü aşk hikâyeleri kendilerini çok küçük bir kesitle, aşkın başlangıcıyla, ya aşkın alev almasından önceki ya da daha yeni alev aldığı dönemle sınırlar. Fakat aşık olmak, aşkın özüne dair romantik perspektif haline gelir. Bu hikâyeler bize aşkın nasıl başladığı konusunda iyi bir resim çizmeler de nasıl geliştiğini göstermezler.

Sinizm ve Şüphecilik

Aşkın aşırı idealleştirilmesinin karşıtı, örneğin Don Draper'da gördüğümüz sinizmdir. *Mad Men*'in ilk bölümünde bir aşığı

41 Heidegger, *History of The Concept of Time: Prolegomena*, ss. 296–7.

anlatırken şu sözleri sarf eder: “Aşk dediğiniz şey benim gibi adamların çorap satabilmek için icat ettiği bir şey. Yalnız doğdunuz ve yalnız öleceksiniz ve bu dünya, bu gerçekleri unutmanız için üzerinize sadece bir demet kural serper.”⁴² Böyle bir sinizm yine Pet Shop Boys’un “Love is a Bourgeois Construct” adlı pop şarkısında parlak biçimde ifade bulur.

Çekip gittiğinde bana bir iyilik yaptın
sayende gerçeği gördüm
Aşk bir burjuva kurgusuymuş
bariz bir yanıltmaca
Beni bir demet gülle görmeyeceksin
umut veren sadakat
Aşk benim için bir şey ifade etmiyor

Bununla birlikte, bu şarkıdaki sinik hakiki bir sinik değildir. Sevdiği tarafından terk edilmiş olmanın verdiği kederle baş edebilmek için söylemektedir kendisine bunları. Eğer aşk sadece bir yanılsama olsaydı ya da bir burjuva kurgusu, kaybı bu kadar ezici olmayacaktı. Fakat şarkıda da kabul ettiği gibi, aşka dair bu bakış açısını sadece “sen bana geri dönünceye kadar” sürdürecektir.

Sinikler, mevcut haliyle aşkın olanaksızlığına, sadece bir amaca hizmet eden aldatmaca olduğuna inanırlar. Aşk konusunda şüpheli biri illa da aşkı imkânsız diye kapı dışarı etmez ama şüpheliler için aşk hep kuşkuyla yüklüdür. Aşka dair şüpheleri olan biri doğru şekilde sevilebileceğine kendini ikna edemeyen biridir.⁴³ Ya da iki ruhun filen kavuşmasının hiçbir yolu olmadığını düşündüğünden bir insanın

42 Bölümün 41:10 dakikasından itibaren.

43 Milligan, *Love*, s. 3.

başkasını gerçekten sevebileceğine inanmayan biri. Lucretius'ta şu satırları buluruz:

Yakalar, ezerler çıkardıkları ıslak dillerini
Her biri diğerinin kalbine giden yolu zorlarken
Beyhude olsa olsa kıyıda dolaşırlar;
Zira bedenler delip geçemez, ne de bedenlerde
kaybolabilirler;

...

Denedikleri her yol, başarısız her sınadıkları
Kalıcı aşkın gizli yarasını sağaltmak için⁴⁴

W. B. Yeats bu satırların hayattaki en iyi seks betimlemesi olduğunu iddia etmiş ve “cinsel birleşmenin trajedisi ruhun daimi bekâretidir” demiştir.⁴⁵

Hiçbirimiz benzer bir şüpheciliği tecrübe etmekten azade değiliz, bazen kuşkulanan bazen kuşku duyulan olarak. Şüphecilik, bir kişinin bir şekilde ihanete uğramış olmasından ya da diğerinin namussuz olduğundan şüphelenmesini gerektirmez illa ama diğer kişinin niyeti tamamen müspet olmasına rağmen gerçek aşkın olanağına dair bir güven eksikliği de olabilir sadece. James Joyce'un kısa öyküsü “The Dead” (Ölü)'nün kahramanı Gabriel'in, karısı Greatta bir şarkının düşüncesiyle gözyaşlarına boğulduğundaki halini düşünelim. Ona neden ağladığını sorar, o da ikisi karşılaşmadan çok uzun süre önce bir vakitler bu şarkıyı söyleyen bir oğlanı sevdiğini söyler. Oğlan daha on yedi yaşındayken ölmüştür, hem de kadın için ölmüştür. Bu Gabriel'i şok eder:

44 Alıntı Arkins'den, *Builders of My Soul: Greek and Roman Themes in Yeats*, s. 148.

45 *Themes in Yeats*, s. 148.

“Kendisi özel, gizli yaşamlarının arzu ve mutluluk dolu hatıralarıyla doluyken, karısı onu bir başkasıyla mukayese ediyordu.”⁴⁶ Kendisinin karısı için biricik olduğuna inanırken, tek bir darbeyle, böyle bir inanç taşıdığı için kendi gözünde gülünç bir insana dönüşür. Gabriel, Gretta’nın onu hiç gerçekten sevip sevmediğini ve yanında sadece görev icabı kalıp kalmadığını sorgular; karısının hep -onun gerçek aşkı olan- ölen çocuğun hasretini çektiğinden kuşkulandır. Bir insanın diğeri için her şey olması gerektiği, iki insanın kusursuz bir birlik oluşturabileceği beklentisi aşkı imkânsız kılar. Sonuçta, diğer kişinin onunla buluşmamızdan önce de bir hayatı vardır ve bu hayat geçmişten hiçbir iz bırakmadan bizimkiyle öylece karışıp kaynaşmaz. O insanın da bizim asla tamamen katılamayacağımız duyguları, düşünceleri vardır. Bu gerçekler oldukları gibi kabul edilmelidir.

Başkalarının yanı sıra, Charles Baudelaire ve Agnar Mykle tek olma fikrini kuşatan anlayışın çöküşünün başka örneklerini verirler. Baudelaire bu konuyu bir düzyazı şiirde işler: “Yoksulların Gözleri.” Burada anlatıcı ve bir kadın “tüm düşüncelerimizin ortak olacağına, ruhumuzun tek bir ruh olacağına değin birbirimize söz vermiş” olarak bir kafede oturmaktadır. Önlerindeki yolda kırk yaşlarında bir adam iki çocuğuyla dikilmektedir. Anlatıcı yoksul ailenin neşe ve hayranlıkla parıldayan gözlerine yakalanır ve bu ailenin yaşam koşullarıyla kendi zenginliğini kıyaslayınca utanç duyar. Kendi düşüncelerinin kadında da yansıma bulduğu umuyla ona döndüğünde kadın: “Şunların haline bak, ne sinir şeyler, gözlerini araba kapısı gibi koca koca açmışlar, kahveciye söyleyin de lütfen bunları uzaklaştırsınlar” diye bağrınır.

46 Joyce, *A Portrait of The Artist as a Young Man and Dubliners*, s. 409. Örnek Milligan’dan, *Love*, ss. 16–17. (“Ölü” çev. Müjde Dural, <https://shortstory-dunyasi.blogspot.com.tr/2012/01/olu-dead-james-joyce.html>).

Anlatıcı bir insanın başka bir insanı asla gerçekten tanıyamayacağı sonucuna varır.⁴⁷ Agnar Mykle'nın kısa öyküsü "Stjerne" (Yıldızlar)'da ise bir adam tam birkaç kedi yavrusunu öldürmek üzereyken dehşet verici bir azap hisseder. Onu en çok rahatsız eden şeyse, karısının gösterdiği, neredeyse kayıtsızlığa varan soğukkanlılıktır.

Buz kesmiş halde karısına baktı. Dehşetle karnını tutması gerekti. Bu kadın nasıl bir mahlûktu böyle? Nasıl bir yaratıktı? O zamana kadar yıllarca, tam yirmi yıl, onun dünyadaki en tatlı ve en düşünceli insan olduğunu düşünmüştü oysa onda bir kaptakinden daha fazla merhamet yoktu!⁴⁸

Bu açıdan öykü Mykle'in romanı *The Song of The Red Ruby*'nin konusu olmaya devam eder. Romanda Ask Burlefot şu sonuca varır: "Aşk yalnız bir şeydir." Bu yalnızlık, birlik oluşturduğunuz düşündüğünüz kişinin aslında sandığınızdan farklı olduğunu fark ettiğiniz, birliğin çöktüğü ve bir uçurumla ayrıldığınız zaman ortaya çıkar.

Leo Tolstoy'un "Aile Mutluluğu" (1859) adlı öyküsünde de orta yaşlı Sergey ile daha genç bir kadın olan Masha'nın, kadının ağzından anlatılan hikâyesini takip ederiz. Yavaş yavaş kadın adama aşık olur ve ikisinin gerçekten tek bir bütün oluşturduğunu hisseder. Balayları sırasında, birlikte yedikleri, kahkahanın ve güvenin hâkim olduğu yemekleri betimler ama daha aradan iki ay geçmeden ilişkilerinde yalnızlık hissetmeye başlar çünkü adamın zihninde ona kapalı olan bir bölüm vardır sanki.⁴⁹ Masha şevkinin söndüğünü

47 Baudelaire, *Paris Spleen*, ss. 51-2, (*Paris Sıkıntısı*, Cumhuriyet Dünya Klasikleri, 2001, çev. Erdoğan Alkan, s. 85-87: "Anlaşmak ne zormuş meğer meleğim, düşünceler ne kadar değişikmiş birbirini sevenler arasında bile!")

48 Mykle, *Largo*, s. 114.

49 Tolstoy, *Family Happiness and Other Stories*, s. 38 [*Aile Mutluluğu*, İş Bankası Kültür, 2002, çev. Mehmet Özgül, s. 92].

hissetmeye başlar ve aşık olmanın esrikliğiyle karşılaştırıldığında her günkü sevginin yetersiz kaldığını söyler. Sıkıntıya çare olması için kendini yüksek sosyetenin kollarına atar ama çay ve akşam yemeği partilerinden sıkılır. Bundan sonra birbirlerinden duydukları karşılıklı tatminsizlik iyice artar ve aynı çatı altında olsalar da tümenden ayrı hayatlar sürmeye başlarlar. Sahip oldukları iki çocuk da aralarında daha fazla yakınlık yaratmaz.

Değişim, aşk hikâyelerinin başladığı, Masha'nın çocukluk evine seyahat ettiklerinde gelir, Masha her şeyin nasıl geliştiği üzerine düşünmeye başlar. Aşkın öldüğünü ve ikisinin de onu öldürmekten suçlu olduğunu düşünür. Düşüncelerini Sergey'e açtığında, adam yeni bir şeye yol açmak için eski aşkın ölmesi gerektiği, bu olaydan dolayı ikisini de suçlamaya gerek olmadığı zira bunun bir anlamda kaçınılmaz olduğu cevabını verir. Bu idrak ikisini tekrar bir araya getiren şey olur ve ilk aşık olmalarından farklı olsa da yeni bir aşk filizlenir. Tolstoy'un öyküsünü bir gündelik ilişki normuna çevirmeden -neticede, çağdaş okurun aşırı derecede tutkusuz, "kemale ermiş" bulacağı bir aşkla sonlanır- her ilişki için geçerli bazı kavrayışlar içerdiği söylenebilir. *Romeo ve Juliet* ve benzeri hikâyeler gibi, aşık olmanın inandırıcı bir portresini çizer. Bununla birlikte, Masha ile Sergey'in ilişkisi gerçekçiliğe döndüğü ve *Romeo ve Juliet*'in tek gecelik birlikteliklerinin ötesine uzandığı için sadece aşkın idealleştirilmesine değil de gerçeklerine sadık kalır. Aşkın var olabilmesi için, yeni bir temelin zaman içinde atılması gerekir.

Aşk, Dostluk ve Kimlik

Aşık olduğumuzda, tam bir birlik hissederez ama bu tam olarak tanımadığınız ve bizi bütünüyle tanımayan biriyle oluşan

bir birliktir. İlişki zaman içinde geliştikçe, diğer kişinin ilk düşüncemizden farklı olduğunu görürüz ve o da aynı şeyi bizim hakkımızda keşfeder. Elbette beklenmedik şeylerin ortak çıktığı da görülür, çünkü en başta göstermediğimiz taraflarımız vardır ve bu da başlangıçtaki ahengimizi teyit eder. Fakat daha tedirgin edici olan, ahengi, Platoncu kusursuz birliği bozan tüm bu kişisel özelliklerdir. Öte yandan, Platonik birlik kurgusal bir mevcudiyettir. Gerçek aşksa birlikte yaşamdır, ikinin birliğidir kuşkusuz ama bu birlik kesinlikle kusursuz değildir, farklılıklar da ihtiva edebilir. Gerçek şu ki her ilişki, eğer aşk devam edecekse üstesinden gelinmesi gereken acılar ve hayal kırıklıkları barındırır. Mesele, bu tarz güçlüklerin aşkın geride kaldığının göstergesi mi olduğuna yoksa bu aşkın daha da derinleşmesine temel mi teşkil ettiğine karar vermektir. Aşkta birlik daima iki yalnızlık barındıracaktır. Aşık olmanın kurgusal birliği zayıfladığında ya da gerçekliğe tosladığında yeni bir aşka yelken açmak için her zaman ilişkiden vazgeçebiliriz, gerçi bu yeni aşk da yerini daha yeni bir aşka bırakacaktır. Yine de bu, kimsenin bizi gerçekten tanıyamayacağı ve bizim de başka birini gerçekten tanıyamayacağımız bir varoluştur. Daha az yalnızlık içeren bir seçenek, Platonik birliğin yerini başka bir şeye bıraktığını kabul etmekten oluşabilir sanki, öyle ki bu şey yalnızlık barındırırken iki yalnızlığın buluşması için de bir yer sağlar.

Esas itibarıyla hepimizi tehdit eden yalnızlığın üstesinden gelmek için dostluk ve aşkın insan yaşamında sahip olduğu mananın bilincindeyiz ama ikisinin de mükemmelen gerçekleştiremeyeceğini de aklımızda tutmalıyız. Daha ilişkinin sağlam temellere sahip olmadığının ortaya çıkmasından bile önce ideal bir anlayıştan hareket etmeye izin vermeyen sosyal mükemmeliyetçiliğin işine ne aşk yarar ne de dostluk. Bununla birlikte, tam bu sosyal mükemmeliyetçilik,

belirtildiği üzere, yalnız bireyler arasında yalnız olmayanlara nazaran daha yaygındır. Yalnız kişi sevilmediğini, kimsenin ona dostça davranmadığını düşünür ama belki sorun daha ziyade şudur: dostluktan ve arkadaşlıktan karşılanması imkânsız talepleri olduğundan birini sevmeye ya da birine dostluk göstermeye yeteneksizdir.

Hayatımızda dostluğa ve aşka gereksiniriz. Biriyle ilgilenmeye ve birinin de bize ilgi, ihtimam göstermesine ihtiyaç duyarız. Birine ihtimam göstermek dünyaya anlamını verir. Kendimizi bu ilgi, bu ihtimam yoluyla bir kişi olarak kurarız.⁵⁰ Biz ihtimam gösterdiğimiz (şey)izdir. Hiçbir şeye ihtimam göstermezsek, hiçizdir. Sadece kendimizle ilgilenir, kendimize ihtimam gösterirsek, boş bir döngüye kapılırız. İhtiyaç duyulmaya ihtiyaç duyarız. Eşitimiz olarak tanıdığımız biri tarafından tanınmak isteriz.

Öz kimliğimiz, başkalarından kopuk halde kendi derinliklerimize demir atmamıştır, daha ziyade başkalarına bağılılığımızda kök salar. Bu yüzden başkalarına bağılılık başarısızlıkla sonuçlandığında bu öz kimliğe çok hasar verir. Başkalarıyla herhangi bir bağlantı kurulmadığında kendimizin daha alt bir versiyonu oluruz, çünkü kendimizin asli bölümleri nadasa kalır. Sonuçta, neden x ile arkadaş olmalıyım, neden y ile aşk ilişkisine girmeliyim sorusuna verilecek tek bir cevap vardır: bu x ya da bu y aksi halde olacağımdan daha iyi bir versiyonuma yol açar. Durum buyken, bencil güdülerin daima dostluğa ya da aşka eşlik ettiği iddiasında bulunabiliriz ama aynı zamanda kendimizin “en iyi” tarafının, kendi kazancımızı ve çıkarımızı düşünmeksizin başkaları için hem en iyiyi isteme hem de onlar için en iyi olanı yapma istidadı olduğunu teslim etmek gerekir. Dostluk da aşk da paylaşılan

50 Frankfurt, *The Importance of What We Care About*, s. 170.

bir kimliği varsayar. Ben kimim sorusunun cevabının büyük bölümü x ile arkadaşım, y ile gönül ilişkim vardan oluşur. Kendim hakkında düşündüğümde, “Ben”im aynı zamanda bir “biz” içerir. Bu da aşk ile dostluğun bizde bireysellikten daha farklı bir doğrultuda gittiği anlamına gelir.

Karl Jasper’in felsefesinin merkezi kavramlarından biri yalnızlıktır. “Ben” olmak yalnız olmak anlamına gelir⁵¹ diye yazar. Her kim “Ben” derse bir mesafe tesis eder, kendisinin etrafına bir daire çizer. Yalnızlık çalışması Ben’in çalışmasıdır. Yalnızlık ancak bireylerin olduğu yerde vardır. Bununla birlikte, bireylerin olduğu yerde, hem bireysellik arzusu (ve eşliğinde yalnızlık özlemi) hem de bireyliğin yarattığı ıstırap (ve eşliğinde yalnızlıktan kurtulma özlemi) vardır.⁵² İnsan onu hem rahat, yalnız bırakılmaya hem de başkalarıyla derin bir aidiyet paylaşmaya iten içsel bir çelişki taşır. Jasper’e göre yalnızlık hem başkalarından ayırık olma *bilincine* hem de karşılık olarak iletişim yetelerimize ayrılmazcasına bağlıdır. Yalnızca, yalnızlık yoluyla Ben haline gelmiş olanlar iletişim kurabilirler ve iletişim yeteneğinden yana fakir olanlar ne yalnız olabilirler ne de hatta bir “Ben.”⁵³ Bu yüzden her insanın yerine getirmeye mecbur olduğu görev, kendini kaybetmeden iletişim yoluyla yalnızlığın üstesinden gelmektir. İnsani iletişim, bu bakımdan, çoğunlukla “yalnızlar arası umutsuz ortaklık/topluluk girişi”⁵⁴ niteliğine sahiptir. Jasper’a göre, bireysellik ile mensubiyetin ya da aidiyetin bir arada var olabileceği tek bir hakiki tecrübe vardır ve bu da sevgide iki eşit partnerin eşit düzeyde iletişim kurabilmesidir.

51 Jaspers, “The Individual and Solitude”, s. 189.

52 A.g.e.

53 Jaspers, *Philosophie II. Existenzerhellung*, s. 61.

54 A.g.e., s. 62.

Bu arada, böyle bir sevginin son derece nadir olduğunu belirtir, yani bu fiili bir durumdan ziyade bir idealdir.

Jaspers sevginin yalnızlık için kati bir tedavi olarak işleyebileceğini düşünse de, böyle bir sevginin gerçek dünyada karşılaşılabilecek bir şey olmaktan ziyade ideal mahiyetine sahip olduğunu kabul edebiliriz. Bununla beraber, o kadar da nadir görülmeyen ve yalnızlığın kökünü büyük ölçüde kurutan bir sevgi vardır, gerçi sevenler de ara sıra yalnızlık hisseder. Yine de bu sevginin hiçbir teminatı bulunmaz. Başka bir insanla, farklı hissettiğimizi tahayyül edemeyecek derecede derin bir aidiyet hissi paylaşırsak bile bir ilişki daima hareket halindedir çünkü seven kişiler hep devinir ve değişim gösterir. Ve başka birine derin bir aidiyet duysak bile her zaman bir mesafe ve saygı gösterilmesi gereken bir yalnızlık olacaktır.

Aşkın doğasına dair idealize edilmiş hikâyeler bizi baştan çıkarır ve aşka karşı sinik ya da şüpheci yaklaşanların iddialarına karşın aşkın kesin surette gerçek olduğunu idrak etmeyi zorlaştırır. İnsanın asla karşılaşamayacağı bir aşk ideali oluştursanız, aşk gereksinimizin karşılanması da imkânsız hale getirirsiniz. Sadece kendinize yalnız bir varoluşu garanti edersiniz. Don Draper ve diğer sinikler haklıdır: hayatımız boyunca bir tür yalnızlığa sürgün edilirdik ama bu yalnızlık başka yalnızlıklarla karşılaşabilir ve ardından artık yalnız olmazsınız. Rilke'nin sözleriyle “iki yalnızlığın karşılıklı koruyuşundan, dokunuşundan ve selamlaşmasından oluşan bir aşka” ulaşmak mümkündür.⁵⁵

55 Rilke, *Letter to A Young Poet*, s. 35 [*Genç Bir Şaire Mektuplar*, Cem, 2012 (3. bas.), çev. Kamuran Şipal].

ALTI

Bireycilik ve Yalnızlık

Son yirmi, otuz yıldır cemaatin zayıflaması sessiz ve aldatıcı olmuştur. Özel hayatımızdaki sahte çatlaklarda ve kamusal hayatımızın yozlaşmasında etkilerini fark ederiz ama en ciddi sonuçları eski hileli bulmacayı anımsatır: “Bu resimde eksik olan ne?” Zayıflamış sosyal sermaye neredeyse hiç fark edilmeden yok olan şeylerde aşikârdır: komşu partileri, arkadaşlarla toplanma, yabancılara teklifsiz nezaket, yalnız başına özel çıkarlar peşinde koşmak yerine kamu yararını ortaklaşa aramak.

Robert D. Putnam, *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*

Robert D. Putnam’dan çağdaş toplumumuza dair yaptığım 2000 yılına ait bu alıntının içerdiği imge yeni sosyal bilimde az çok standart bir anlatıdır. Bireyciliğin her yerde galebe çaldığı, böylece bizi hazcı ve bencil yalnızlara dönüştürdüğü, cemaatin vahim şekilde altının oyuluşuna yenik düştük. Bu anlatı doğru mu? Yalnızlık özellikle modern ve geç modern bireye mi musallat oldu?

Liberal Birey Nedir?

Liberal birey belli bir yer ve zamanda birden öylece ortaya çıkmamış, daha ziyade asırlar boyu serpilmiştir ve hâlâ

gelişmektedir. Yakın zamanlı bir gelişme de şudur ki tarihte ilk kez liberal birey sosyal yeniden üretimde temel birim haline gelmektedir.¹ Liberal demokrasilerde yaşayan herkes değil kuşkusuz, sadece dünya nüfusunun yaklaşık yarısı. Yine liberal demokrasilerde yaşayan herkes “liberal birey”i cisimleştirmez. Öte yandan, Çin gibi liberal demokrasinin olmadığı ülkelerde de liberal bireyler bulunabilir. Bununla birlikte, her ne kadar sayısız karşı örnek ve çelişkili gelişim trendi olsa da, genel eğilim, liberal bireyin sosyal ve politik norm haline gelmekte olduğu yönündedir.

Ulrich Beck şöyle yazar: “*Tam gelişmiş modernliğin temel figürü, tek kişidir (single person).*”² Ya da başka bir deyişle “birey.” Liberal birey tarihsel bir gerçekliktir. Peki, neden *liberal* birey tabirini kullanıyorum? Basitçe söylersek, bu birey, ifade özgürlüğü, mülkiyet hakkı, mahremiyet vs. gibi liberal haklarla ilgilidir ya da bunları kanıksamıştır. Bu temel düşünce John Stuart Mill’in her bireyin etrafına çizilmiş ihlal edilemez bir daire hayal ettiği Romantik liberalizmde iyi ifade bulur.³

Toplumda liberal bireyin oynadığı rolü anlamak için çoğunlukla negatif özgürlük diye adlandırılan şey kilittir: çeşitli imkânların varlığı; sadece fiilen tercih edilen seçenekler değil, aynı zamanda istifa etmek üzere seçilmeyenler de.⁴ Bu birey, eğer kendi arzusuyla yine de yapacağı bir şeyi yapmak mecburiyetinde bırakılırsa özgürlüğünün ihlal edildiğine

1 Beck and Beck-Gernsheim, *Individualization: Institutionalized Individualism and its Social and Political Consequences*, s. xxii.

2 Beck, *Risk Society*, s. 122. [*Risk Toplumu*, İthaki, 2014, çev. Bülent Doğan].

3 Mill, *Principles of Political Economy with Some of their Applications to Social Philosophy*, s. 938.

4 Özellikle bkz. Berlin, *Liberty*. Negatif ve pozitif özgürlük kavramlarını *Özgürlüğün Felsefesi* (Redingot’un yayın programında) adlı kitabımda analiz ettim, böl. 6

inanır. Negatif özgürlük daha ziyade boş bir özgürlük kavramıdır zira esas itibarıyla sadece, mümkün olduğunca çok seçeneğin açık kalması gerektiğini anlatır. Kendini gerçekleştirmenin herhangi bir biçiminin daha iyi olduğuna işaret etmek yerine, basitçe kendini gerçekleştirmenin mümkün en geniş çerçevesini tesis eder, sadece bir kişinin negatif özgürlüğünün başka birinin özgürlüğü pahasına var olmaması gerektiği düşüncesiyle sınırlıdır. Bunun yanı sıra, liberal birey sadece Amartya Sen'in özgürlüğün imkân/fırsat veçhesi diye adlandırdığı şeyi değil ayrıca süreç veçhesini de arzular.⁵ Sadece çeşitli yaşam hedeflerine ulaşmak yönünde bireysel girişim isteğiyle kalmaz bu, aynı zamanda seçenekleri değerlendirmeyi ve gerçekleştireceklerini seçmeyi de ister. Böylelikle, birey bir müdahalesizlik alanı arzular, öyle ki tercih ettiği seçenekler sadece başkasının aynı miktarda özgürlük için sahip olduğu hakla sınırlanmalıdır. Dahası liberal birey kesinlikle anti-sosyal değildir ama kiminle sosyalleşeceğini seçmek ister. Liberal birey kendini biricik, bağımsız, kendi kendine karar veriyor olarak görür ve liberal demokrasi özerk seçimler için çok geniş bir yaşam tarzları ve fırsatlar/imkânlar çeşitliliği sunar. Liberal birey sadece negatif özgürlük değil özerklikle eşanlamlı olan pozitif özgürlük de arzular. Pozitif özgürlük bir kişinin *kendi* değerleriyle uyum içinde yaşamasından ibarettir. Bu, müdahalesizliğin ötesine gider ve kendi yaşamına hakim olmayı, onu şekillendirmeyi de içerir.

Georg Simmel bireyselliğin iki biçimi arasında iyi bilinen bir ayrım yapar: nicel/sayısal bireysellik ve nitel bireysellik.⁶ İlki on sekizinci yüzyılda hâkimken, ikincisi 1800'den itibaren

5 Sen, Rationality and Freedom, böl. 20-22.

6 Bkz. Georg Simmel, *Bireysellik ve Kültür*, Metis, 2009, çev. Tuncay Birkan, s. 216, 217. "On sekizinci yüzyılın sayısal bireyciliğinin tersine, bu bireyci-

öne çıkmıştır.⁷ Burada ayrıca Aydınlanma bireyselliğinden ve Romantik bireysellikten söz edebilirdik. Simmel'in özellikle Kant'a bağladığı sayısal bireyselliğin temel karakteri bağımsızlıktır. Birey, kendi kendine koydukları hariç, her normatif kısıtlamadan azade görülür. Simmel bu birey anlayışının yine de yetersiz olduğunu öne sürer çünkü bireyin sahip olduğu tek içerik kendi aklından kaynaklanır. Simmel'in formüle ettiği şekliyle, demek ki sadece "bireyselliğe sahip oluruz" ama bireyler olmayız.⁸ Böyleyken, başka bir birey kavramı doğmaya başlar. Bu kavram yalnızca bireyin nicel ayrımına değil nitel farklılıklarına da vurgu yapar. Bana göre, Simmel Aydınlanma bireyselliğinin salt nicel yanını abartmaktadır. Kant'ın düşüncesinde, bir kişiden sorumlu olduğu biricik bireyselliği geliştirmesini talep eden, nitel bireyselliğin bariz tarafları da vardır. Bununla birlikte, Simmel'e göre, nitel bireyselliğin daha uç biçimini Nietzsche geliştirmiştir.⁹ Simmel nitel bireyselliğin nicel bireyselliğin yerini aldığına inanmaz, daha ziyade ikisi yan yana var olur çünkü hâlâ sentetize edilmeleri gerekmektedir. Yine, bu iki bireysellik biçiminin birlikte varoluşunun modern anakentlerde gözlemlenebileceğini ileri sürer, büyük şehirlerde yaşayanlar her ikisini de

liğe nitel denebilir ya da tekillik (*Einzelheit*) bireyciliğine karşı benzersizlik (*Einzigkeit*) bireyciliği adı verilebilir." (ç.n.).

7 Özellikle bkz. Simmel, 'Die beiden Formen des Individualismus', and Simmel, 'Kant und der Individualismus'.

8 Simmel, Kant. Die Probleme der Geschichtsphilosophie, s. 220.

9 Simmel, 'Die beiden Formen des Individualismus', s. 54. Kendi başına bu mantıksız bir önerme değil ama Simmel'in, Romantik, liberal bireyin en radikal çeşidinin, Wilhelm von Humboldt tarafından *The Limits of State Action* (1792) [*Devlet Faaliyetinin Sınırları*, Liberte, 2004, çev. M. Bahattin Seçilmişoğlu] adlı çalışmada geliştirildiğinden bahsetmemesi şaşırtıcı, zira bu özünde John Stuart Mill'in liberalizminin ana esin kaynağıdır: biricik kişiliğin gelişmesi için bireysel bir alanın zorunluluğu politik felsefe ve sosyal felsefe için merkeziydi.

cisimleştirirler.¹⁰ Bu kent sakinleri, başkalarından fiziksel ve zihinsel bakımdan ayrıldıkları, dikkate değer bir özgürlük alanına sahiptir; bu olgu aynı zamanda biricikliğiyle sürüden ayrılma, kişisel biriciklikle çevresinden ayırt edilme arzusunu da yaratmıştır.

Birey kendisiyle son derece düşününsel/yansımali (*reflexive*) bir ilişkiye sahiptir. Bu tarz yansıtma açıkçası her toplumda bulunur ama insanların kendilerine kim olduklarını söyleyen geleneklerle çok güçlü bağlarının olmadığı toplumlarda önemli ölçüde radikalleşmiştir.¹¹ Birey, verili bir kimliği üstlenmek yerine, elinin altındaki kaynaklara göre bir öz kimlik yaratmalı, dolayısıyla kendini sürekli gözetmeli, idame ettirmeli ve dönüştürmelidir.

Liberal birey “özel” biri olmalıdır. Bireyselliğin zuhur etmesi kişiye yeni bir kendi-*oluş* (*self-becoming*) sorumluluğu verir. Nietzsche’nin şu cümleyle ifadeye kavuşturduğu gibi: “Olduğun [kişi] haline gelmelisin.”¹² Sadece bir birey olmakla

10 Simmel, “The Metropolis and Mental Life”. [Weber, Tönnies, Simmel, “Metropol ve Zihinsel Yaşam”, *Şehir ve Cemiyet* içinde, İz Yayıncılık, 2000, çev. Ahmet Aydoğan].

11 Bkz. Giddens, *Modernity and Self-identity: Self and Identity in The Late Modern Age*, s. 5, [Modernite ve Bireysel Kimlik: Geç Modern Çağda Benlik ve Toplum, Say, 2014 (2. bas.), çev. Ümit Tatlıcan, s. 12] ve Giddens, *The Transformations of Intimacy*, s. 30 [Mahremiyetin Dönüşümü, Ayrıntı, 2010 (2. bas.), çev. İdris Şahin, bkz. s. 32, Tuncay Birkan’ın dipnotu: “Reflexivity ... Kabaca söylersek, “kendi üzerine katlanarak düşünme, bir insanın ya da kurumun vs’nin kendi hakkında düşünmesi” anlamına geliyor. Giddens ise bu terimle özel olarak, bir kişi, kurum vs’nin kendi hakkında ürettiği düşüncelerin, o kişinin, kurumun bir parçası haline gelmesi sürecini kastediyor.”].

12 Nietzsche, *The Gay Science* [Şen Bilim, Asa, 2003, çev. Levent Özşar] § 270, bkz. § 335, s. 162: “Vicdanın ne söylüyor?- “Olduğun kişi olacaksın!” ve s. 200-201: “Evet dostum! Birilerinin başkaları hakkındaki bütün törel gevezeliğinden tiksınme zamanı geldi. Törel yargı içinde oturmak beğenimize aykırı olmalı. Böyle gevezelik etmeyi, böyle kötü beğeniyi, zaman içinde

kalmayıp, tercihen kendini şekillendirmiş bir kendi olmalısın. Açıkçası bu imkânsızdır. Kesin konuşmak gerekirse, kendi kendini oluşturmuş insan (*self-made man*) diye bir şey yoktur. Kendini tepeden tırnağa yaratmak isteyen böyle bir kişiye dair edebiyat dünyasından örnek Dostoyevski'nin Yeraltı İnsanı'dır.¹³ O, özgürlüğün ancak tasavvur edilebilir her iktidar ve güçten tamamen bağımsızlık temelinde mümkün olduğuna inanır ama böyle bir ölçütü karşılamak asla olanaklı değildir. Hiçbirimiz dış tesirler olmaksızın en üst seviyede kendi kendimizi motive edemeyiz. Kişiliğimizi asla çevremizden tamamen bağımsız bir şekilde tanımlayamayız, kendimizi tarif etmeye girişmeden önce birçok şey bizi biçimlendirmiştir.¹⁴ Liberal birey kendisi ve dünya hakkında bol miktarda kavrayışa sahiptir. Değerleri ve tercihleri vardır. Bu şeylerden pek azına açık tercihin konusu olarak bakılabilir. Kuşkusuz, ilkece her şey dönüştürülebilir ancak seçilmemiş başka kavrayışlar, değerler ve tercihler temelinde. Her öz dönüşüm kökünü zaten var olan şeylerden alır. Liberal bireyler, kendilerini başkalarından zannettikleri kadar kurtaramamıştır.

Başkaları arasında, Georg Herbert Mead'in de işaret ettiği gibi, kendimizi başka kendiliklerle karşılıklı etkileşim yoluyla yaratırız ve bu yüzden ilkece kendimizle başkalarının kendilikleri arasına net bir ayrım çizgisi çekemeyiz.¹⁵

geçmişi birkaç adım daha ileri sürüklemekten başka yapacak işi olmayanlara, hiçbir zaman şimdi de yaşayamayanlara -bu da demektir ki kalabalığa, büyük çoğunluğa- bırakalım. Gelgelelim, biz, kendimiz olmak istiyoruz (*Wir aber wollen Die werden, die wir sind*) - yeni, eşsiz, karşılaştırılmaz insanlar, kendilerine yasalar koyanlar, kendini yaratanlar.”

13 Dostoyevsky, *Notes from The Underground* [Yeraltıdan Notlar].

14 Bkz. Taylor, *The Ethics of Authenticity*, s. 40.

15 Mead, *Mind, Self and Society* [Zihin, Benlik, Toplum, Heretik, 2017, çev. Yeşim Erdem].

Kendilik (*selfhood*) kendimizin dışında konum alma ve kendimizi başkalarının gördüğü gibi görme kabiliyeti gerektirir. Bu bakış açısından, kendilik *toplumsal* bir üretilir. Kendimize, kendimizi başkalarının bizi algıladığı gibi algılamayı öğretiriz, böylece başka kendiliklerle etkileşim halinde kendimizi değiştirir dönüştürürüz. Ama kendilik başkalarıyla bağlantısında belli bir bağımsızlığı da muhafaza eder.

Liberal birey zannettiği kadar özerk, toplumsal prangalardan kurtulmuş, kendini güdülüyor değildir ama toplumda hiç iz bırakmadan da sırta kadem basmaz. Liberal birey elbette toplumsal olarak yerleşmiştir ama toplumsal aidiyet bireyin tek sorusuna cevap vermez: nasıl yaşamalıyım? Bu olgu Michael Sandel gibi komünitaryan filozoflar tarafından da kabul edilir, onun sözleriyle: “Kendi yorumlayan bir varlık olarak ben, kendi tarihim üzerine düşünebilir ve bu anlamda ona mesafelenebilirim.”¹⁶ Kendinin tüm normatif meselelerde nihai yargıcı olduğunu tespit etmek için liberal bireyin tüm ihtiyaç duyduğu budur. Liberal birey başkalarıyla ilişkisinde, kendi payına, bir paradoksa yakalanır: hem sınırsız özgürlük hem de sahici aidiyet arzular.¹⁷ Açıkçası, bu arzu gerçekleşemez, en azından özgürlük, bağımsızlık ve hudutların yokluğuyla aynı kefiye koyulmadığı sürece. Yine de, devam eden bölümde göreceğimiz üzere, liberal birey fiiliyatta özgürlük ile mensubiyeti birleştirme kabiliyetine sahipmiş gibi görünür. Şimdiye kadar, birey çoğunlukla soyut bir varlık olarak resmedilmiştir. Şimdi bu figürün gerçek dünyada aslında nasıl somutlaştığına bir bakalım.

16 Sandel, *Liberalism and the Limits of Justice*, s. 179 [*Liberalizm ve Adaletin Sınırları*, Dost, 2014, çev. Emre Zeybekoğlu].

17 Bkz. Marar, *The Happiness Paradox* [*Mutluluk Paradoksu*, Kitap, 2011 (4. bas.), çev. Serpil Çağlayan].

Solo Yaşamak

1949'da antropolog George Peter Murdoch farklı çağlardan ve dünyanın farklı bölgelerinden 250 kültür hakkında bir çalışma yayınlamış ve şu sonuca varmıştı: çekirdek aile, belli farklılıklarla, tüm kültürlerde hâkim olan evrensel entitedir.¹⁸ Murdoch, halkların farklı toplumsal birlik tipleriyle örgütlendiği başka yaşam tarzlarına işaret eden diğer antropologların itirazlarıyla karşılaştı. Bununla birlikte, hem Murdoch hem de onu eleştirenler, tüm zamanlarda ve her yerde insanların genelde hayatlarını başkalarıyla birlikte yaşayacak şekilde yapılandığı konusunda hemfikirdi. Elbette münzevi keşişlerin ve diğer solo-sakinlerin var olduğuna da şüphe yoktu ama bunlar kendi kültürleri içinde istisna oluşturuyorlardı. Bununla birlikte, sosyolog Eric Klinenberg'in *Going Solo* [Tek başına: Yalnız Yaşamamanın Olağanüstü Yükselişi ve Şaşırtıcı Cazibesi] başlıklı kitabında gösterdiği gibi, bu olgu önemli ölçüde değişmektedir. İstatistik rakamları arasında, 1950'de Amerikalıların % 22'sinin bekar olduğunu ve meskenlerin yüzde % 9'unun tek başına yaşayanları barındırdığının altını çizer. Bugün Amerikalı yetişkinlerin % 50'si bekindir ve tek başına yaşayanların ulaştığı rakam tüm meskenlerin % 23'ü oranındadır.¹⁹ Eşit oranda mesken çocuksuz iki yetişkinden oluşurken, bu, çekirdek aile ya da müşterek yaşam gibi tüm diğer yaşam düzenlerinden daha yaygındır. Erkeklerden daha çok kadın yalnız yaşamaktadır. Ve erkeklerle nazaran yalnız yaşama oranları kadınlarda hâlâ yükselmektedir, gerçi her iki grup da, bir kez yalnız yaşadıktan sonra, biriyle eve çıkmaktansa tek başına yaşamaya devam

18 Bkz. Klinenberg, *Going Solo: The Extraordinary Rise and Surprising Appeal of Living Alone*, s. 3.

19 A.g.e., ss. 4-5.

etmektedir.²⁰ Tek başına yaşayanların üçte biri 65 yaş üstü gruba mensuptur ama tek başına yaşama oranlarındaki en dikkate değer artış 35 yaş altı grupta görülür, öyle ki 1950 ile karşılaştırıldığında günümüzde on kat fazla insanı hayatını yalnız sürdürmektedir. Bu arada, daha yaşlı insanların da giderek daha fazla yalnız yaşadığına şahit oluyoruz. EU ileri yaştaki insanların üçte birinin yalnız yaşadığı tahmininde bulunuyor.²¹ Anketlerdeki bulgulara göre, bunun için gösterilen en yaygın sebep, bu insanların, çocuklarının yanına çıkmak ya da yaşlılar evine yerleşmektense yalnız yaşamayı tercih etmesi.²² Eğer Kuzey ülkelerine dönecek olursak, dünyanın en yüksek rakamlarını buluruz: hane halkı yüzde 45-50 oranında tek başına yaşayan insanlardan oluşuyor. Fakat bu sadece Batı'ya has bir fenomen değil. Tek başına yaşayanların oranında en hızlı artışı Çin, Hindistan ve Brezilya'da görüyoruz.²³ Küresel ölçekte, bu gelişme son derece hızlı bir artış oranıyla karşılaşmış gibi görünüyor: tahmini artışla, 1996'da tek başına yaşayanların sayısı 153 milyonken 2006'da 202 milyona yükselmiştir.

Joseph Schumpeter *Capitalism, Socialism and Democracy* (1943) adlı kitabında tam da böyle bir gelişmenin vuku bulacağını belirtir. Aile yaşamının ve ebeveyn rollerinin modern, kapitalist toplumlarda daha az insan için anlam ifade edeceğini ve artan miktarda bireyin bir aile içinde yaşamak için büyük fedakârlıklara katlanmayı tercih etmeyeceğini yazar:

Bu fedakarlıklar sadece para bareminin ölçümü dahilindeki kalemelerden ibaret olmakla kalmayıp ilaveten sınırı belli olmayan

20 Olds and Schwartz, *The Lonely American*, s. 82.

21 EU, Independent Living for The Ageing Society.

22 Klinenberg, *Going Solo*, s. 160.

23 A.g.e., p. 10.

konfor kaybını, ihtimam eksikliğini [kaygısızlığı] ve artan cazibe ve çeşitlilik seçeneklerinden istifade etme fırsatlarını da içerir.²⁴

Schumpeter'in kehaneti toplumsal bir gerçek haline gelmiştir.

Yalnız yaşamayı seçen bir kişi diğer insanlardan daha asosyal olma ihtiyacı duymaz. Bir kişinin yalnız yaşaması açıkçası söz konusu bireyin başkalarıyla yaşayan insanlardan daha yalnız olduğu anlamına gelmez. Örneğin yalnız yaşayan insanların arkadaşları ve akrabalarıyla teması, başkalarıyla birlikte yaşayanlara göre daha fazladır, oysa evli kişiler bekar oldukları zamana göre arkadaşları ve akrabalarıyla daha az zaman geçirirler.²⁵ Tek başına yaşayanlar haftalık olarak büyük ölçekte arkadaş ziyareti yapar ve partneriyle yaşayanlara göre akşamları arkadaşlarıyla daha çok vakit geçirir. Bu yüzden bekar kişilerin ve tek başına yaşayanların başkalarıyla yaşamayı seçenlere nazaran daha az sosyal temasta bulunduğu doğru değildir. Muhtemelen eşit derecede sosyaldirler fakat sadece başka tür bir sosyalliği tercih etmektedirler.²⁶

Bugün bekar yaşayanlar başkalarıyla yaşayanlara göre başkalarına daha az bağlanma ihtiyacı duyar ve yine hayatlarını başkalarıyla sürdürenlere göre yaşamda ne daha az doyum bulurlar ne de daha çok yalnızlık çekerler.²⁷ Yalnız yaşayan insanların başkalarıyla yaşayanlara kıyasla genelde daha yüksek bir yalnızlık seviyesi bildirdiği düşünüldüğünde bu şaşırtıcıdır.²⁸ Çoğu insan hemen şunu öne sürecektir: tek başına

24 Schumpeter, *Capitalism, Socialism and Democracy*, ss. 157–8. [*Kapitalizm Sosyalizm Demokrasi*, Alter, 2012, çev. Hasan İlhan].

25 Gerstel and Sarkisian, 'Marriage: The Good, the Bad, and the Greedy'; Music and Bumpass, 'Reexamining the Case for Marriage: Union Formation and Changes in Well-being'. Ayrıca bkz. Klinenberg, *Going Solo*.

26 DePaulo, 'Single in a Society Preoccupied with Couples'.

27 Mellor vd., 'Need for Belonging, Relationship Satisfaction, Loneliness, and Life Satisfaction'.

28 Klinenberg, *Going Solo*, s. 98.

yaşayanların sayısındaki artış beraberinde yalnızlık hisseden insanların sayısında da eşit bir artış getirir fakat yalnızlığın etki alanına dair deneysel çalışmaların bize söylediği bu değildir. Yalnızlık rakamlarının yaşam tarzındaki belirgin değişim boyunca şaşılacak derece az değişim gösterdiği görülür.

Belki de yalnız olmanızın sebebi yalnız oluşunuzdan daha önemlidir. Bahsi geçen yalnızlık çerçevesinde birinin başkalarıyla olan ilişkisi bu koşulun nasıl deneyimlendiğine göre belirlenebilir. Bir insan bunu seçtiği ya da sosyal olarak dışlandığı için yalnız olabilir ama ilki muhtemelen müspet bir tecrübeyken ikincisi acıyla deneyimlenebilir. Tek başına yaşayanların sayısındaki artış bu şekilde yaşamayı tercih eden insanların sayısındaki artıştan ileri geliyorsa, tek beklentimiz, rapor edilen yalnızlık oranının artış göstermemesidir. Öyleyse yalnızlık oranındaki sabitlik tek başına yaşayanların yaşam tarzlarını kendi başlarına seçmesiyle açıklanabilir.

Yalnızlığa Duçar Olmuş Birey?

Çağdaş edebiyatın epey bir bölümü, bilhassa popüler olan türü, modern liberal bireyin yalnızlığa, yabancılaşılmaya, kaygıya ve depresyona duçar olmuş işkence gören bir ruh olduğu izlenimi verir. *The Atlantic*'teki bir makalede öne sürüldüğü gibi: “Benzeri görülmemiş bir yabancılaşımdan mustaribiz. Birbirimizden hiç bu kadar kopmamış, daha yalnız olmamıştık.”²⁹ Giderek daha yalıtılmış ve yalnız olduğumuzu iddia eden kitap sıkıntısı yok ve bunlar geniş kitlelerce okunuyor. Max Weber bireylerin engin, içsel bir yalıtılmışlıkla boğuştuğunu iddia eder ve bunu Protestanlığın doğuşuna

29 Marche, ‘Is Facebook Making Us Lonely?’.

bağlar.³⁰ Simmel ise bilhassa büyük şehir yaşamında bireyin yalnızlığını vurgular. Savaş sonrası sosyal çalışmalarda yalnızlık esasen “modern yaşamın “standart teşhisi”ni oluşturur, genelde bireycilik her türden kötülüğün ana suçlusu olarak sunulur. Özellikle David Riesman, Nathan Glazer ve Reuel Denney tarafından kaleme alınan *The Lonely Crowd* [Yalnız Kalabalık] (1950) büyük etki yaratmıştır. Ardı sıra benzer kitaplar gelmiştir: örneğin Vance Packard’ın *A Nation of Strangers* (1972) ve Christopher Lasch’ın *The Culture of Narcissism*³¹ (1979) başlıklı çalışmaları. 1995 yılında Robert Putnam “Bowling Alone” başlıklı makalesini yayınladı, beş yıl sonra da aynı başlıkla kitap geldi. 2009’da Jacqueline Olds ve Richard S. Schwartz’ın yayınladığı *The Lonely American*’ı 2011’de Sherry Turkle’ın *Alone Together* adlı kitabı izledi. Bu kitapların tesiri akademik çevrenin sınırlarını aşıp daha geniş bir okur kitlesine ulaştı ve verilerini genel itibarıyla ABD’den alsalar bile, bir bütün olarak Batı dünyası için çok önemli içerimleri olan savlar öne sürüyorlardı.

Yalnızlık üzerine sosyal çalışmalar külliyatında karşılaştığımız tipik bir iddia, yalnızlığın büyük ölçüde modern bireycilikten kaynaklandığı yönündedir. Aslında bu düşüncenin tarihi Tocqueville’in 1830 tarihli *Amerika’da Demokrasi* başlıklı eserine kadar gider.³² Francis Fukuyama’nın çağdaş toplumun acınası hali konusundaki şikâyeti de rahatlıkla bu perspektife yerleşir.

30 Weber, *The Protestant Ethic and The Spirit of Capitalism*, s. 60. [*Protestan Ahlakı ve Kapitalizmin Ruhu*, Bilgesu, 2011 (2. bas.), çev. Milay Köktürk].

31 Christopher Lasch, *Narsisizm Kültürü*, Bilim ve Sanat Yayınları, 2006, çev. Ümit Hüsrev Yolsal, Suzan Öztürk.

32 Tocqueville, *Democracy in America*, s. 884. [*Amerika’da Demokrasi*, İletişim, 2016, çev. Seçkin Sertdemir Özdemir; Doğu Batı, 1. cilt, 2015; 2. cilt, 2016, çev. Özcan Doğan].

Bir bireycilik kültürünün ikinci problemi, topluluktan/ortaklıktan yoksun oluşuyla sona ermesidir. Bir grup insanın bir-biriyle etkileşime girmesi her zaman bir topluluk oluşturmaz; hakiki topluluklar üyelerinin paylaştığı değerler, normlar ve deneyimlerle birbirine bağlıdır. Bu ortak değerler ne kadar derin ve güçlü tutulursa, topluluk duygusu o kadar güçlü olur. Bununla birlikte, kişisel özgürlük ile toplum arasındaki denge, çokları için açık veya gerekli görünmemektedir. İnsanlar eşleri, aileleri, mahalleleri, iş yerleri ve kiliseleri ile geleneksel bağlarından kurtulurken, sosyal bağlılığın korunacağını umuyorlardı. Ama istedikleri zaman kurup bozabilecekleri seçici yakınlıklarının kendilerini yalnızlık duygusunun kollarına attığını ve yönlerini kaybettirdiğini, daha derinden ve sürekli ilişkilerin hasretini çektiklerini idrak etmeye başladılar.³³

Son yıllarda böyle bir teşhise belki de en çok dikkat kesilen sosyal çalışmalar araştırmacısı Robert Putnam, bowling liglerine katılımda yaşanan düşüşün, sosyal ağlardaki genel erozyonunun semptomu haline geldiğini öne sürer, bu da karşılık olarak sosyal sermayenin erozyonuna yol açmıştır. Amerikalıların organizasyonlara katılmaya devam ettiğini ve her zamankinden daha fazla birbirleriyle iletişim kurduklarını kabul etse de “gerçek insanlarla gerçek bağlar”da temel bir eksikliğin ortaya çıktığını iddia eder.³⁴ Putnam’ın denemesi ve kitabı, bulguları Putnam’ın iddialarıyla çelişen birçok çalışmadan çok daha fazla dikkat çekti.³⁵ Mesele Putnam’ın incelediği örgütlere geldiğinde, doğrusu üyelikte önemli bir düşüş yaşanırken, başka organizasyonlarda buna karşılık gelen bir üyelik artışı söz konusuydu. Gerçekte, organizasyon üyeliğinde kayda değer bir istikrar olmuştur. Putnam’ın

33 Fukuyama, ‘The Great Disruption’, *Atlantic Monthly*.

34 Putnam, *Bowling Alone*, s. 158.

35 İyi bir genel bakış için bkz. Thompson, ‘The Theory that won’t Die: From Mass Society to The Decline of Social Capital’, s. 423.

incelediği spesifik organizasyonda düşünüş görülmesinden çok fazla bir şey çıkarsamak mümkün değildir zira bu organizasyonların tarihsel olarak miadı dolmuş ve yerlerini başkaları almış olabilir. Çoğunlukla, Amerika'daki sosyal sermayeye ilişkin daha yeni çalışmalar çok az değişiklik saptar, gerçi bazıları daha inişli çıkışlı bir görünüm arz ederken kimisi de bazen artış gösterir.³⁶ Salt bir düşünüş gören yalnız Putnam'dır ve yaptığı keşif temelinde kasvetli bir resim çizer. “Kamusal hayatımızın bozulması”, “zayıflamış sosyal sermaye” ve “özel menfaatler peşinde bir yalnız” olma yolundaki yurттаşlar.³⁷

Aslında Putnam'ın vardığı sonucu kabul etmek için pek sebep yoktur. Claude S. Fischer'in ayrıntılı biçimde gösterdiği gibi, ABD'de 1970'den beri kişisel ilişkilerin ne niceliği ne de niteliği çok değişmiştir.³⁸ Hiç şüphe yok ki insanların daha büyük ölçüde yalnız yaşaması, daha geç evlenmesi, daha az akrabaya sahip olması gibi birçok dönüşüm gerçekleşti ama esasında insanlar sosyal açıdan en az eskiden olduğu kadar faaller. Sosyal olarak tecrit edildiğini iddia eden insanların sayısı neredeyse değişmeden kalmıştır. Bununla birlikte, Fischer mühim bir değişikliğe işaret eder: Amerikalılar eskiden olduğu kadar çok organizasyona üye olsalar da bu organizasyonlar içinde önceki kadar faal değildirler.³⁹ Sanki üyeliği, önceden olduğundan daha az bağlayıcı olarak görüyorlar.

Çokça alıntılanan bir makalenin iddiasına göre, önemli konuları tartışacak kimsesi olmayan Amerikalıların sayısı

36 A.g.e., s. 425.

37 Putnam, *Bowling Alone*, s. 403.

38 Fischer, *Still Connected: Family and Friends in America since 1970*. Ayrıca bkz. Fischer, *Made in America: A Social History of American Culture and Character*.

39 Fischer, *Made in America*, s. 155.

1985 ile 2004 yılları arasında üç kat artmış ve nüfusun dörtte birine ulaşmıştır.⁴⁰ Çalışma medyada hemen büyük bir tartışmaya yol açtı ve verdiği rakamlar birçok başka çalışma tarafından alıntılandı. Fakat nadiren alıntılan şey, yazarların kendilerinin düştükleri ihtiyat kayıtlarıdır, zira bulguların kesinliği konusunda çekincelerini belirtirken toplumsal tecridin kapsamına dair rakamların muhtemelen çok yüksek olduğunu yazarlar. Claude Fischer şunun altını çizer: çalışmanın bulguları temelde neredeyse diğer tüm alan çalışmalarıyla çelişmektedir, üstelik sosyal ağlardaki ciddi değişimlerden herhangi bir sonuç çıkarmak için önemli bir yöntemsel zayıflıktan mustariplerdir.⁴¹

Dahası, artan bireyciliğin kendisinin daha yüksek düzeyde yalnızlık getireceğine inanmak için hiçbir neden yoktur. Kuşkusuz, bireysel toplumların, kolektif toplumlardan daha yüksek yalnızlık düzeylerine sahip olduğunu gösteren çalışmalar vardır.⁴² Bununla birlikte, çoğu çalışma tam zıttını tespit eder: yalnızlığın yaygınlığı kolektivist toplumlarda bireyci toplumlara nazaran genelde daha yüksektir.⁴³ İtalya, Yunanistan ve Portekiz gibi Güney Avrupa ülkeleri daha yüksek oranlara sahiptir. Doğu Avrupa ülkelerindeki oran Batı Avrupa'ya kıyasla daha yüksek seviyelerde seyrederek. Son derece kolektivist olan Japonya, dünyanın en yüksek yalnızlık düzeyi gösteren ülkeleri arasındadır. Buna ilaveten, kişinin ailesiyle ilişkisinin olmaması, yalnızlığın kolektivist toplumlarda bireyci toplumlardan

40 McPherson, Smith-Lovin and Brashears, 'Social Isolation in America: Changes in Core Discussion Networks over Two Decades'.

41 Fischer, 'The 2004 Finding of Shrunken Social Networks: An Artifact'.

42 Rokach vd., 'The Effects of Culture on The Meaning of Loneliness'; Rokach, 'The Effect of Age and Culture on The Causes of Loneliness'.

43 De Jong Gierveld and Van Tilburg, 'The De Jong Gierveld Short Scales for Emotional and Social Loneliness: Tested on Data from Seven Countries in The UN Generations and Gender Surveys'.

çok daha belirgin olduğunu ortaya koyan ayırt edici bir veridir, oysa bireyci toplumlarda arkadaşlar arasındaki ilişki kolektivist toplumlardan daha önemlidir.⁴⁴ Buna rağmen, 31 ülkeden 13.000 öğrenci arasında yapılan bir araştırma, aile ilişkilerinin kolektivist toplumlara karşı bireyci toplumlarda daha büyük bir tatmin yarattığını göstermemiştir.⁴⁵ Sıklığına karşın, modern bireyciliğin daha büyük yalnızlık yarattığı iddiası pek fazla deneysel dayanak bulamaz.

Liberal birey iyi idare ediyormuş gibi görünmektedir. Çoğunlukla, bu birey sosyal ağ sıkıntısı çekmez ama tam bir özgürlük ile aidiyet kombinasyonu açısından imkânsız ummaktadır. Zayıf görev duygusunun sözünü etmesek bile, liberal bireyin başkalarıyla daha sığ bir ilişki yaşadığını öne sürmek cazip olabilir ve bunun, sosyal yalnızlıktan ziyade duygusal yalnızlık bakımından daha büyük bir kırılmalığı ima etmesi beklenebilir ama duygusal yalnızlıkta artış gerçekleştiği iddiasını destekleyecek pek az veri vardır. Sosyal yalnızlık açısından, liberal birey şüphesiz bir toplumsal yaratıktır ancak öte yandan kiminle sosyalleşeceğini de seçmek ister. Liberal bireyin açıkça narsistik bir çizgisi vardır, buna rağmen başkalarını önemser.⁴⁶ Genel itibarıyla, liberal birey pek çok iç çelişki taşıyan bir figürdür ama bu çelişkilerle iyi baş ediyormuş gibi görünür.

Yalnızlık ve Sosyal Medya

Sayırsız kitap ve makale, sosyal medya kullanımımızın yarattığı ciddi sonuçlar konusunda uyarıda bulunur. Hubert

44 Lykes and Kimmelmeier, 'What Predicts Loneliness? Cultural Difference Between Individualistic and Collectivistic Societies in Europe'.

45 Diener and Diener, 'Cross-cultural Correlates of Life Satisfaction and Self-esteem'.

46 Bkz., Beck and Beck-Gernsheim, *Individualization*, s. xxii.

Dureyfus'a göre, internet, birbirimizden soyutlanmamıza, böylece güven, sorumluluk ve görev duygusunun altının oyulmasına neden olacaktır.⁴⁷ Sherry Turkle, sosyal medyanın bizi nasıl "birlikte yalnızlaştırdığını" yazar.⁴⁸ En felaket tellalı açıklamalar, Isaac Asimov'un bilim kurgu romanı *Naked Sun*'da⁴⁹ (1957) geçen Solaria gezegeni sakinleri gibi olduğumuz izlenimini yaratır. Solaria'da insanlar yalnız ya da en fazla bir eş ile yaşar, doğumlarından itibaren başkalarıyla kişisel temastan kaçınmayı öğrenirler -buna "görme" (*seeing*)⁵⁰ derler- ve bunun yerine, kişiyi simgeleyen resimler yoluyla sanal iletişim olan "görüşme"yi (*viewing*) tercih ederler.

İnternete dair erken dönem bir çalışma, internet kullanımının yaygınlaşmasının olumsuz etkilere neden olup daha fazla yalnızlık yaratacağı öngörüsünde bulunur.⁵¹ Ancak, aynı araştırmacılar yıllar sonra bir başarı izleme çalışması yaptıklarında, muhtemel yan etkilerin çoğunun gerçekleşmediğini tespit ettiler.⁵² Buna karşın, yüksek düzey internet kullanımının, öznel esenlik ve sosyal etkileşim düzeyleri ile bağlantılı

47 Dreyfus, *On The Internet*.

48 Turkle, *Alone Together*.

49 Isaac Asimov, *Güneşin Tanrıları*, Altın Kitaplar, 1984, çev. Hikmet Niven.

50 "Solaria gezegeninde sadece 20.000 insan yaşıyor ve bu sayı her zaman sıkı doğum kontrol yöntemleri ve genetik seçimlerle korunuyor. İnsanlar kendilerine ait arazilerindeki malikânelerinde yalnız veya eşleriyle birlikte yaşıyorlar ve sadece "görüntülü konuşmayla" iletişim kuruyorlar. Kişi başına düşen ortalama 10.000 robot sayesinde gezegen adeta kendi kendine yetebilen malikâne-şehirlere bölünmüş durumda. İnsanların birbirleriyle temas etmesi (sadece üreme amaçlı bir araya geliyorlar) en büyük tabulardan biri Solaria'da." Bu bakımdan *Solaria* Asimov'un Aristoteles'in "İnsan sosyal bir hayvandır" savına bir meydan okuma olarak okunabilir. Kaynak: Kayıp Rıhtım, <http://www.kayiprihtim.org/portal/inceleme/gunesin-tanrilar-naked-sun/> (ç.n.)

51 Kraut vd., 'Internet Paradox. A Social Technology that Reduces Social Involvement and Psychological Well-being'.

52 Kraut vd., 'Internet Paradox Revisited'.

olduğu ortaya çıkmıştır. Bu bulgular diğer çalışmalarla da desteklenmektedir.⁵³ İnternet kullanımıyla ilgili deneysel çalışmalar, insanların çoğunlukla bunu arkadaşları ve aileleri ile teması korumak için kullandıklarını göstermektedir, hem de yüz yüze görüşmeler yaparken sosyal ağlarını da genişletirler.⁵⁴ Sosyal medyada aktif olan insanlar aynı zamanda internet dışında sosyal açıdan daha faal olma, daha geniş sosyal ağlara sahip olma ve gönüllülüğe dayalı organizasyonlara daha fazla üye olma eğilimindedirler.⁵⁵

Sosyal medya bizi daha asosyal değil daha sosyal yapıyor gibi görünmektedir. Genel olarak, bugün arkadaşlarımızla ve ailelerimizle daha önce yaptığımızdan daha fazla temasa geçiyoruz. Üç yıllık bir dönemde 2.000 Norveçli genç ve yetişkin üzerinde yapılan bir çalışma, sosyal medya kullananların, sosyal medyayı kullanmayanlara göre, daha fazla tanışıklık kurduklarını ve tanıdıklarıyla yüz yüze daha çok fiziksel buluşma gerçekleştirdiklerini göstermiştir.⁵⁶ Bu, sosyal medyanın, diğer sosyalleşme biçimlerini yerlerinden etmediği bulgusunu teyit eder. Bu arada, sosyal medya kullanıcıları, sosyal medya kullanmayanlardan daha yalnız olduklarını belirtmişlerdir. Bu elbette sosyal medyanın yalnızlığı beslediği fikrine yüklenebilir ama sosyal medya kullananların genelde daha sosyal oldukları bulgusunun ışığında, bu grubun daha fazla sosyal gereksinim duyduğu, dolayısıyla bu gereksinimlerin karşılanması konusunda daha kolay hüsrana uğradığını öne sürmek makuldür. Ayrıca, yalnız insanların in-

53 Whitty and McLaughlin, 'Online Recreation: The Relationship between Loneliness, Internet Self-efficacy and The Use of The Internet for Entertainment Purposes'.

54 Bkz., Rainie and Wellman, Networked: The New Social Operating System.

55 Hampton vd., Social Isolation and New Technology.

56 Brandtzæg, 'Social Networking Sites: Their Users and Social Implications – A Longitudinal Study'.

terneti yalnız olmayanlardan daha çok kullandığı görülür.⁵⁷ Dahası bazı çalışmalar, yalnız insanların sosyal medyayı kullanmaya başladıktan sonra daha yalnız olduklarını düşündürmektedir.⁵⁸ Yine de bu yüzden sosyal medyanın yalnızlık yarattığını varsaymamalıyız çünkü sosyal medya kullanımının patladığı aynı dönemde, yalnızlığın kendisinin arttığını gösteren hiçbir kanıt ortaya çıkmamıştır.

Nitekim bu, bazı insanları fazla sosyal olduğumuzdan şikayet etmeye götürdü. Yalnızlık bizim için artık erişilebilir değil ve hayatımızı başkalarıyla kronik sosyal temas içinde yaşamaya mecburuz.⁵⁹ Sosyolog Dalton Conley daha da ileri giderek, bireyin (*individual*) yerini “aitbireyin” (*intravidual*) aldığını öne sürer. Bu aitbirey sosyal ağın benliğine sızdığı bir figürdür.⁶⁰ Açıkçası bu biraz abartılı gibi görünebilir ama önemli olan nokta şu ki çoğu kişi sosyal olarak öncekinden daha tecrit edilmiş değildir: Buna karşın hipersosyal olduk. Bu yüzden liberal bireyin yalnızlık sorunu aşırı yalnızlık değil, belki de birey bu denli sosyalleşebilir olduğundan yalnızlığın çok nadir hale gelmesidir.

57 Amichai-Hamburger and Schneider, ‘Loneliness and Internet Use’.

58 A.g.e.

59 Deresiewicz, ‘The End of Solitude’.

60 Conley, Elsewhere, U.S.A., s. 104.

YEDİ

Tek Başınalık

Karım uyurken eğer
ve bebek ile Kathleen
uyurken
ve güneş ipekten sisler içinde
alev beyazı bir disk
yukarıda ağaçları ısıldatırken
eğer ben kuzey odamda
çıplak dans ettiysem,
garip gülünç hareketlerle,
aynamın önünde,
sallayarak gömleğimi başımın üstünde
ve kendime aheste aheste şarkı söyleyerek
“Ben yalnızım, yalnızım,
yalnız olmak için doğdum,
Böyle çok iyiyim!”
Eğer hayransam kollarıma, yüzüme
omuzlarıma, böğürlerime, kalçalarıma
gölgeye çizilmiş sarılığa karşı
Kim söyler evimin
mutlu dehası olmadığını?
William Carlos Williams
“Danse Russe”

Şimdiye kadar bu kitap büyük ölçüde, acılı olduğu için kaçınmayı tercih ettiğimiz yalnızlığa hasredildi ama yalnızlığın başka bir biçimi, yaşamlarımıza değer kattığı için

isteyerek aradığımız olumlu bir biçimi daha vardır. Yalnızlığa dair betimlemelerin çoğu ahlayıp vahlamalardır, fakat bir sürü şair ve filozof arasında bu olguya övgüler düzüldüğünü görüyoruz. Kuşkusuz onların methettiği şey yalnızlık değil tek başlıktır (*solitude*). Yalnızlık, tek başlılığa nazarın daha muğlaklığa yer bırakmayacak bir biçimde tanımlanır. Yalnızlığın kökeninde yetersizlik yatar, oysa tek başlılık bir deneyimler, düşünceler ve duygular çeşitliliğine sınırları belirsiz bir açıklıktır daha ziyade. Yalnızlık, mutlaka bir acı veya rahatsızlık duygusu içerirken tek başlılık belirli bir duygu içermez; çoğunlukla pozitif deneyimlenir ama duygusal olarak nötr de olabilir. Yalnızlık ve tek başlılık mutlaka birbirlerini dışlamaz; öyle ki yalnızlıktan rahatsız olanların otomatik olarak tek başlılığa ihtiyaçları olmayacaktır. İnsan bir başına (*alone*) olmak için belli bir ihtiyaç duyduğu halde hâlâ duygusal ve sosyal yalnızlıktan mustarip olabilir ya da fiilen bir başına olmaktan ciddi bir rahatsızlık duymadığı halde biraz bir başına kalma gereksinimi hissedebilir. Yine de, yalnızlığın pençesine düşenler özellikle tek başlılık aramak eğiliminde değildirlir.¹

Ara sıra tek başına kalma ihtiyacı genel insani bir özellik gibi görünmektedir -her halükârda çocukluk günleri ardımızda kaldıktan sonra. Üçüncü Bölüm’de gördüğümüz gibi, gençlik yalnızlığın yüksek yaygınlık gösterdiği bir evredir. Bununla birlikte, tek başlılığın çocuklukta olduğundan daha müspet yorumlandığı bir zaman da vardır, bu dönemde yalnız başlılık ihtiyacı su yüzüne çıkar. Yedi yaşındakiler çok az “tek başlılığın” ne anlama geldiğini idrak eder, oysa on iki yaşında olanların çoğu bunu anlar.² Ergenliğin erken dö-

1 Bkz. Long and Averill, ‘Solitude: An Exploration of Benefits of Being Alone’.

2 Galanaki, ‘Are Children able to Distinguish among The Concepts of Aloneness, Loneliness, and Solitude?’

neminde daha fazla tek başına olma ihtiyacı baş gösterir ve iradi olarak bu durum aranır. Nitekim, o yaşta böyle kendi başına seçilen tek başına geçirilecek zaman dilimine erişebilenlerin böyle bir zamana sahip olmayanlara göre sosyal açıdan daha iyi intibak gösterdikleri sürekli ispatlanır.³

Felsefede tek başınalığın ne ölçüde olumlu olduğu etrafında dönen tartışmanın en az antik çağdan beri tema olarak sürdüğü söylenebilir. Cicero, insanın başkalarıyla topluluk oluşturmak için yaratılmış bir mahlûk olduğunu yazar. Tek başınalık insan doğasıyla çelişir.⁴ İnsanın kendini hakikati tek başına aramaya vakfetmeyi -toplumu ayakta tutmayı geçtim- topluluğa karşı olan görevlerinin önüne alması, Cicero'ya göre, tam bir ahlaksızlıktır.⁵

Yalnızlık ile tek başınalık arasında sistematik bir ayırım yapmayı ilk akıl eden kişi muhtemelen *Über die Einsamkeit* (Tek Başınalık Üzerine) (1784-5) başlıklı 1600 sayfalık eseriyle Johann Georg Zimmermann olmuştur. Yalnızlık ve tek başınalık sırasıyla negatif ve pozitif nedenlerden kaynaklanır. Negatif nedenler arasında, Zimmermann aylaklığın, insan sevmezliğin, sıkıntının ve bilhassa o zamanlar esasen

-
- 3 Larson, 'The Emergence of Solitude as A Constructive Domain of Experience in Early Adolescence'.
- 4 Cicero, *On Friendship*, s. 83: "İnsanlardan kaçacak, nefret edecek kadar sert yaradılışlı, yabancı bir insan bulunsa, Atina'da Timon adlı birinin böyle olduğunu anlatırlar. O bile, yanında öfkesinin ağusunu dökecek bir insan aramamaya katlanamaz. Bu düşünce, şu örnekle daha iyi anlaşılır: elde olsaydı da bir tanrı bizi insanlarla konuşmaktan alıkoyup ıssız bir köşeye yerleştirerek, yaratılışımızın gerektirdiği her şeyi bol bol verdiği halde bir insan görmek olanağını yok etseydi, kim böyle bir yaşama katlanabilecek denli taş yürekli olabilirdi? Bu yalnızlık, bütün bu zevklerin tadını hangi insandan alıp götürmezdi?" (*Dostluk*, Homer, 2005, çev. Çiğdem Dürüşken, XXII. ve ayrıca bkz. V).
- 5 Cicero, *On Duties*, Kitap I, böl. 43. [*Yükümlülükler Üzerine*, İş Bankası, 2017 (4. bas.), çev. Cengiz Çevik].

melankoli ile eş anlamlı olan hipokondriyanın (hastalık hastalığının) altını çizer. Ayrıca münzevilerle keşişlerin ‘gündüz düşlerini’ eleştirir. Böyle bir yalnızlık merdümgerizlik ve bunalım yaratır. Oysa tek başınalık özgürlük ve bağımsızlık, çalışılacak huzur ortamı ve iyi bir karakter yaratır, ruhu yüceltir. Zimmermann yine de tek başınalığın insani etkileşimler ile bir arada olması gerektiğini vurgular. Nitekim, Zimmermann temelde tek başınalığın hem taraftarlarının hem de düşmanlarının ferasetini koruyacağı bir tür orta konum bulmaya girişir çünkü “gerçek bilgelik dünya ile tek başınalık arasında uzanır.”⁶ Yine de şunu söylemek icap eder ki Zimmermann’ın analizi topluluktan çok daha fazla tek başınalığın bir savunusudur. Bir kişiye “hakiki ihtiyaçlarını” gösteren tek başınalıktır.⁷ Topluluğa ya da ortaklığa gelince, o çoğunlukla oyalanma ve dedikodu için sosyal bir alan olarak görülür.⁸ Tek başınalık hakiki tanınmayı ve hakiki yaşamı barındırır, oysa toplum yalanın ve sahteliğin dünyasıdır.

Christian Garve de kendisine ait iki ciltlik *Über Gesellschaft und Einsamkeit* (Toplum ve Tek Başınalık, 1979–1800) adlı eserde dengeli bir sunum yapmaya çalışır ama sıklıkla toplumun önemi tarafına düşer.⁹ Kuşkusuz Garve da tek başınalığın özgürlük ve kişinin kendini bir şeylere vakfetme olanağı sağladığından dem vurur.¹⁰ Tüm büyük filozofların ve şiir dehalarının tek başınalığı sevdiğini yazar.¹¹ Öte yandan, tek başınalık zayıf ve vasat ruhlar için apaçık tehlike arz eder çünkü melankoliye sebep olur ve bu da hastalık haline

6 Zimmermann, *On Solitude*, cilt. IV ss. 373–4.

7 A.g.e., cilt. I, s. 286.

8 A.g.e., cilt. I, ss. 20, 29–30.

9 Garve, *Über Gesellschaft und Einsamkeit*.

10 A.g.e., cilt. I, ss. 55–6.

11 A.g.e., cilt. I, s. 99.

bağlanır. Bu yüzden büyük filozoflar ve şairler bile sadece ara sıra tek başınalık arar.¹² Garve için toplum kural, tek başınalık ise istisnadır.

Kant ise yalnız başına olma isteği için aşağı ve hayranlık verici sebepler arasında ayırım yapar:

Yine de belirtmeliyiz ki eğer hiçbir duyulur menfaate aldırma-
yan İdealara dayanıyorsa *her toplumdan ayrılığa* yüce diye
bakılır. Aynı zamanda toplum dışı olmamak, yani toplumdan
kaçmamak kaydıyla kendi kendine yeterli olmak ve dolayısıyla
topluma hiç ihtiyaç duymamak, bizi isteklerden azat eden her
şey gibi, yücenin sınırlarındadır. Öte yandan, *insan sevmezlik*
(*mizantropi*) nedeniyle onlara katlanamadığımız için ya da on-
lardan düşman diye korktuğumuzdan *insan korkusu* (*antropo-
fobi*) nedeniyle insanlardan kaçmak, kısmen nefret edilesi
kısmen hor görülesidir. Bununla birlikte (hiç de uygun olma-
yan bir şekilde böyle adlandırılan) bir insan sevmezlik vardır ki
güçlü zihinlerin çoğu yaşlandıkça buna meylederler. Bu, hüs-
nüniyeti dışlamayan ve dolayısıyla hayli iyiliksever olan ama
uzun ve hazin bir tecrübeden sonra ortaya çıktığından insan-
larla tatmin bulmaktan uzak bulunan bir insan sevmezliktir.
Bunun delili tek başınalığa eğilimde bulunur...¹³

Kant ayrıca tek başına yemek yiyen (*solipsismus convictorii*)
kültürlü bir filozofa, canlılığını ve neşesini yitireceği, düşün-
celerini tüketiceği ve dahası başkalarıyla sohbet halinde zevk
alacağı bu düşünceler için fırsatı kaçıracağı uyarısına yapar.¹⁴
Bir filozofun topluluk araması gerektiği düşüncesine bunca
vurgu yapılması pek alışıldık değildir. Göreceğimiz gibi, tek

12 A.g.e., cilt. I, s. 334.

13 Kant, *Critique of Judgement*, s. 87 [Yargı Yetisinin Eleştirisi, İdea, çev. Aziz Yardımlı].

14 Kant, *Anthropology from a Pragmatic Point of View*, Böl I, § 88, ss. 143-4.

başınalığın felsefi muhakeme kabiliyeti (discernment) için ön koşul olarak değerlendirilmesi daha yaygındır.

Tek başınalık ve Muhakeme Kabiliyeti

Filozoflar çoklukla tek başınalığa olumlu bir şey, kişinin hakikate bilhassa yaklaşılabileceği düşüncenin imtiyazlı bir alanı olarak vurgu yaparlar.¹⁵ Descartes insanın kendini gerçekten düşünmeye vakfetmek için nasıl şehirden ve tanıdık her şeyden uzakta tek başınalık aradığını anlatır.¹⁶ Ayrıca pek çok mektubunda tek başına olmayı ne kadar çok sevdiğini yazar.

-
- 15 Bu sadece felsefe için doğru değildir. Kitab-ı Mukaddes'te Tanrı Mesaj'ını insanlara yalnız olduklarında bildirme eğilimindedir. Musa Tevrat'ı Sina Dağı'nda kırk gün tek başına vakit geçirdikten sonra almıştır. Pavlus'a vahiy tek başına Şam yolundayken gelir. Her ne kadar İsa kuşkusuz sosyal bir figürse de, yalnız başına ibadet etmeye çekilir ve havarilerine de aynı şeyi yapmalarını salık verir. Erken dönem azizler yoldaşların uzakta İsa'nın orada çektiklerini deneyimlemek ve bu tecrit yoluyla Tanrı'ya yakınlaşmak amacıyla yaban hayata giderler. Muhammed'e ilk vahiy Nur Dağı'nda bulunan Hira Mağarası'nda tek başınayken gelir. Sonuç olarak, vahiyler tek başınalıkta iniyormuş gibi görünmektedir.
- 16 Descartes, *A Discourse on The Method of Correctly Conducting One's Reason and Seeking Truth in The Sciences*, s. 27. [Yöntem Üzerine Konuşma, Say, 2013, çev. Murat Erşen, 3. bölümün sonu: "Ama olduğumdan başka biri yerine konmayı asla istemeyecek kadar samimi olduğumdan, bana verilen üne kendimi her vasıtayla layık kılmak için çalışmam gerektiğini düşündüm; işte bu arzu tam sekiz yıl önce beni, tanıdıkların olabileceği tüm yerlerden uzaklaşarak gönlüme göre bir ülkeye yerleşme kararı vermeye itti. Bu ülkede uzun süren savaşımlardan sonra öyle bir düzen kurulmuştu ki, burada bakımı sağlanan ordular sanki insanların barışın meyvelerinden çok daha fazla güvenle tat almasını sağlamaya hizmet ediyordu. Orada başkalarının işlerine burunlarını sokmaktan ziyade kendi işleriyle meşgul olan hayli çalışkan büyük bir halk kitlesi arasında, en işlek kentlerin rahatlıklarının hiçbirinden yoksun kalmadan, en ücra çöllerde olduğu kadar yalnız ve münzevi yaşayabildim."

Aristoteles tüm yaşamların en iyisinin tefekkür hayatı olduğunu öne sürer ve bu da yalnız başına yaşanabilecek bir hayattır. Tüm diğer erdemler başkalarıyla birlikte icra edilmelidir ama bilge insan başkalarından daha bağımsızdır ve bu yüzden eserini tek başına gerçekleştirir. “Birlikte çalışacağı kişilere sahip olursa belki daha iyi ama yine de kendine en yeter kişi o.”¹⁷ Tefekkür hayatı tek başına *yaşanabilir* ama böyle olmak zorunda değildir.

Orta Çağ’da, tek başinalık genelde dinsel bir bağlamda, kişinin Tanrı’ya yakınlaşmak için bilhassa fırsat bulduğu bir alan olarak tematize edilir.¹⁸ Bir *problem* olarak tek başinalık üzerine çok düşünüm yoktur. Ya da daha ziyade, tek başinalık Tanrı’yla ilişkinin yokluğu ölçüsünde bir problemdir.¹⁹ Tek başinalıkta; terk etme, vazgeçme duygusunda, kişi ruhen öyle hırpalanır ki kendini tekrar Tanrı’ya açar.

Rönesans’ta eğitilmiş kişilerin gayelerini tek başinalıkta hayata geçirmeleri gerektiği yönünde yaygın bir algı vardır. Petrarca muhtemelen tek başinalık üzerine bütün bir kitap yazmış ilk kişidir: *De vita solitaria* (1346–56).²⁰ Kitap Petrarca’nın zekâ sahibi her insanın kentlerden ve oralardaki insanlardan el etek çekerek tek başinalığı araması gerektiği yönündeki fikirleriyle başlar. Tek başinalık başkalarının taleplerinden özgürlük sağlar ve kişiyi bir yaşam yolu seçmeye götürür. Bununla birlikte, insanın yanında yoldaş olarak kitaplar bulunmalıdır. “Ve gerçekten de edebiyatsız bir başinalık sürgün, hapis ve işkencedir.”²¹ Yalnızca tek başinalık arzulanan dinginliği temin etmez yine de, çünkü berrak bir zihni

17 Aristoteles, *Nikhomakhos’a Etik*, 1177a30, çev. Saffet Babür, s. 207.

18 Örneğin bkz. Eckhart, ‘On Detachment’.

19 Bkz. St John of the Cross, *Dark Night of the Soul*, böl. VI–VII, ss. 52–7.

20 Petrarch, *The Life of Solitude*.

21 A.g.e., s. 131.

de gerektirir. Petrarca daha sonra, tek başınalığın dostlukla bir arada bulunabileceğini ve arkadaştan yoksun olmaktansa tek başınalıktan mahrum olmayı tercih edeceğini belirtir.

Michel de Montaigne'e göre, tek başınalık mevzu bahis oldu mu "Tek başınalığın amacı, bana öyle geliyor ki, daha sakin bir biçimde ve keyfine en uygun şekilde yaşamaktır."²² Montaigne tek başınalığın aslında her yerde elde edilebileceğini söyler, kentlerin göbeğinde de kralların saraylarında da ama en iyisi bir başına olmaktır. Ayrıca tek başınalığın gençliktense yaşlılığa daha uygun olduğuna ve bir insanın başkaları için o kadar yaşadıktan sonra ömrünün son bölümünü kendisi için yaşamayı hak ettiğine inanır.²³ Aynı zamanda, bu durumun bir şeyler talep ettiğini, çünkü kendimize "hoşnutluğumuzu bütünüyle kendimize ait"²⁴ olacak şekilde çeki düzen vermemiz gerektiğini belirtir. Dahası bir insan vaktini bir gözüyle şans ve şöhret peşinde geçirmemelidir çünkü o zaman hâlâ kendisi dışında şeylere bağlı kalmış olur.

Artık herkesin sizden nasıl söz ettiğiyle değil, kendinizle nasıl konuştuğunuzla ilgilenmelisiniz. Kendi içinize çekilin ama önce, orada kendinizi kabul etmeye hazırlanın; kendinizi yönetmeyi bilmiyorsanız, kendinize güvenmeniz çılgınlık olur. İnsan tek başınayken de, toplum içindeki gibi hatalar yapabilir.²⁵

İnsan duyguları ve düşünceleri biriktirmeye çalışmalı.²⁶

Ralph Waldo Emerson için, kişi kendini ancak tek başınalıkta bilebilir ve ondan sonra bile sadece başka insanlar

22 Montaigne, 'Of Solitude', s. 481. [*Denemeler*, Say, 1.cilt, 39. bölüm, çev. Engin Sunar, "Yalnızlık üzerine"].

23 A.g.e., ss. 488-9.

24 A.g.e., s. 485.

25 A.g.e., s. 498.

26 Bkz. Montaigne, 'Of Three Commerces', ss. 1220-21 [*Denemeler*, Say, 4.cilt, 3. bölüm, "Üç Tür İlişki Üzerine"].

topluluğundan ele etek çekmek yetmez, aynı zamanda okumaktan ve yazmaktan vazgeçmek ve yıldızlarla bir başına olmak da gerekir.²⁷ Emerson tek başinalığa hem kaçınılmaz hem de etkin biçimde aranması gereken bir şey olarak bakar. İnsanın başkalarına mutlaka ihtiyaç duyduğuna ama onlarla karşılaşmalarımızın, görüşmelerimizin daima geçici olduğuna işaret eder. Onun ifadesiyle, bu insanların temasları kısa ve dokunaklıdır. Ama sonra insan hep tek başinalığa döner ve ileriye doğru yol açan başkalarıyla beraberlik değil, tek başınalıktır.²⁸ Wordsworth de şunları yazarken aynı hatta düşünür: “Daha iyi yanlarımızdan uzunca bir süre/Ayırdığında bizi telaşlı dünya, yüzümüz/Düştüğünde, bıkıp angaryalardan/Dünyanın eğlencelerinden, ne kadar lütufkâr,/Ne kadar iyi gelir Yalnızlık.”²⁹

Arthur Schopenhauer, insanın ancak münzevi olduğu ölçüde kendisi olabileceğini ve özgürleşebileceğini ileri sürer.³⁰ Bu yüzden gençlere tek başinalığa dayanmak öğretilmelidir.³¹ Esas itibarıyla, bir kişi ancak kendisiyle uyum içinde olabilir, asla başkalarıyla değil, hatta dostlarıyla ya da hayat arkadaşlarıyla bile değil, çünkü uyumsuzluk daima farklı bireyler arasındaki ilişkide baş gösterir.³² Bununla birlikte, insani bağlılık için ciddi bir gereksinimimiz varmış gibi görünür. Schopenhauer bu ihtiyacın esasen ancak düşük zekâlı insanlar için geçerli olduğuna ve bir kişinin zihinsel değeri ile başkalarının dostluğuna ölüp bitmesi arasında tersine bir ilişki

27 Emerson, ‘Nature’.

28 Emerson, ‘Experience’, p. 322 [“Tecrübe”, *İnsanın Görkemi* içinde, Okuyan, 2013, çev. F. Cihan Dansuk, Pınar Öztamur, s. 157].

29 Wordsworth, *The Prelude*, Kitap 4, ll. 354–8, s. 161 [*Prelüd*, YKY, 2010, çev. Nazmi Ağıl, s. 85].

30 Schopenhauer, *Parerga and Paralipomena*, I, s. 24.

31 A.g.e., s. 26.

32 A.g.e.

bulunduğuna inanır.³³ Dahası, dostluk/topluluk için ölüp bitmenin doğuştan olduğu düşünülemez bu sadece bir insanın tek başınalığa tahammül edememesinin sonucudur.³⁴ Tek başınalık korkusu başka insanlar için duyduğumuz sevgiden daha temeldir ve insan mutlu bir yaşam sürmeyi başaracaksa bu korkunun üstesinden gelmelidir.

Friedrich Nietzsche'nin benzer bir bakış açısı vardır. Tek başınalık onun yazılarında sıklıkla “ev” olarak tarif edilir. Yaban hayat [çöl] metaforu da sık sık karşımıza çıkar. İnsanın toplumun bir parçası olarak yaşarken kaybettiği kendine hâkimiyeti mümkün kılan da yabanıl doğadır.

Kalabalıklar içinde, o insanlar gibi yaşıyorum, kendi düşündüğüm gibi değil; bir süre sonra, sanki beni kendimden sürgün etmek ve ruhumu benden çalmak istiyorlar gibi geliyor.³⁵

Kişi ancak topluluğu terk ederek ve tek başınalığı arayarak “daha yüksek kendi”yi keşfedebilir. Nietzsche'ye göre, [düşününürün ahabaplığa ihtiyacı yoktur], başkalarıyla etkileşim zaman zaman iyi olabilir ama sonradan yalnızlığını içtenlikle kucaklamak üzere.³⁶ Nietzsche'nin yalnız yaşayanı, bir arkadaş dahi olsa, başkalarına kendisiyle yürüttüğü sohbete engel gözüyle bakar. “Tek başına yaşayan için dost hep üçüncü kişidir: üçüncü kişi, ikisinin konuşmasının dibe vurmasını önleyen mantardır.”³⁷ Tek başınalık, kişinin insan toplumu tarafından kirletilmeye izin vermek yerine, “temizliğe yüce

33 A.g.e., ss. 28–9.

34 A.g.e., s. 27.

35 Nietzsche, *Daybreak*, § 491, s. 201 [Bkz. *Tan Kızıllığı*, 2014, (5. bas.), çev. Hüseyin Salihoglu ve Ümit Özdağ, s. 267].

36 Nietzsche, *Human, All too Human*, cilt. II, § 333, s. 344. Cf. Nietzsche, *Daybreak*, § 566, s. 227.

37 Nietzsche, *Thus Spoke Zarathustra*, s. 49 [*İşte Böyle Dedi Zerdüşt*, Kabalcı, 2007, “Dost Üzerine”, çev. Ahmet Cemal, s. 71].

bir eğilimi” gösterir.³⁸ Bununla birlikte bir iyi bir de kötü tek başınalık vardır ve kişi “iyi bir tek başınalık, özgür, uçar, kolay tek başınalık”ı seçebilir.³⁹ Fakat tek başınalığa katlanma yetisi öğretilmelidir.⁴⁰ Ve iyi tek başınalığı bulmaya herkesin kabiliyeti yoktur. “Yalnızlıkta, insan yalnızlığın içine ne taşıdıysa o serpilip gelişir, içimizdeki hayvan da. Bu yüzden pek çokları için tavsiyeye şayan değildir yalnızlık.”⁴¹ Her hâlükârda, insan çok erken bırakmamalıdır kendini tek başınalığın kollarına, bunu ancak karakterini iyice geliştirdikten sonra yapmalıdır.⁴² Öte yandan, Nietzsche sanki ancak tek başınalıkta gerçek bir karakter geliştirme olanağı bulunduğunu düşünmektedir.

Şaşırtıcı biçimde tek başınalık Martin Heidegger’in felsefesinde geliştirilmeden kalmış bir temadır. Bildiğim kadarıyla, bu ifade *Varlık ve Zaman*’da (1927) görünmez ama söz konusu fenomene 1929-30 yıllarında yaptığı konuşmalarda kısaca değinilir ve geç dönem yazılarında ayrı ayrı yerlerde atıfta bulunulur. Yine de Heidegger’in yapıtlarında bu konuyla ilgili etraflı bir tartışma yer almaz. Heidegger’in felsefiyle ilgili ana sorunlardan biri şudur: Kendi kendine karşı bir tür “kendiliğinde açıklık” duvarı dikerek “Ben” kendinden

38 Nietzsche, *Beyond Good and Evil*, § 284, s. 171 [*İyinin ve Kötünün Ötesinde*, Say, 2015 (8. bas.), çev. Ahmet İnam, s. 209]: “Çünkü yalnızlık bir erdemdir bize, incelmış bir eğilim, insanlar arasındaki ilişkileri bulup çıkaran bir temizlik itkisidir - ‘toplumda’ - kaçınılmaz kirlilikle yürütölmek zorunda olan. Her toplum, insanı, bir biçimde, bir yerde, bir zaman - ‘sıradan’ kılar.”

39 A.g.e., § 25, s. 26 [Bkz. s. 42].

40 Nietzsche, *Daybreak*, § 443, s. 188. [*Tan Kızılığ*ı, s. 248: Bizim eğitim ve öğretim tarzımızın en genel eksikliğini yavaş yavaş anladım: Kimse öğrenmiyor, kimse öğrenmek için çaba göstermiyor, kimse öğretmiyor. *Yalnızlığa katlanılacak.*”

41 Nietzsche, *Thus Spoke Zarathustra*, s. 255 [*İşte Böyle Dedi Zerdüş*t, s. 395].

42 Nietzsche, *Nachgelassene Fragmente*, 1880-1882, s. 110.

saklanma eğilimi gösterir.⁴³ Amaç, sahici bir yaşamı kavramak için kendiliği saydam kılmaktır.⁴⁴ Varlığımız/Olmamız her zaman birlikte-olmadır ve başkalarıyla birlikte olmak dünya-da-olmak kadar esastır.⁴⁵ Tek başınalığın var olabilmesinin sebebi budur. Başkaları zaten benim varoluşumun bir parçası olmasaydı, tek başınalık bir problem olmayacaktı, çünkü var olmayacaktı. İle-olmak (birlikte-olmak) başkalarıyla olmamak ile tamamen uyuşur -bir münzevi olmakla bütünüyle uyumludur- ama bir münzevi bile, başka kendilerle birlikte bir dünya içinde bir kendi olduğu düşüncesinden kaçınmaz.⁴⁶ Bununla birlikte, Heidegger ayrıca kendine bırakılmış olmanın fiilen en doğuştan koşul olduğunu vurgulamaya meyleder. Her bir tekimiz ölmeye önceden belirlenmişizdir.⁴⁷ Olmamız bir ölüme-doğru-olmaktır. Ölüm kim olduğumuzun olumsuzlanmasıdır ama aynı zamanda daima

43 Heidegger, *The Basic Problems of Phenomenology*, § 10, s. 78.

44 Heidegger, *Plato's Sophist*, s. 36.

45 Heidegger, *Being and Time*, s. 115; Heidegger, *History of the Concept of Time: Prolegomena*, s. 238. [*Varlık ve Zaman*, Agora, 2008, çev. Kaan H. Ökten, § 26, s. 124: "Dünya-içinde-varoluşun bu birlikteliğinin zemini üzerindeki dünya, zaten hep başkalarıyla paylaştığım dünya olmak durumundadır. Dasein'in dünyası *birlikte-dünyadır*. İçinde-var-olmak demek, başkalarıyla *birlikte-olmak* demektir. Onların dünya-içindeki bizatihi-varlığına *birlikte-Dasein* denir."

46 Heidegger, *Being and Time*, ss. 116–17 [s. 126–127: "Oysa birlikte-olma, bir başkasının fiilen mevcut olmaması ve algılanmaması durumunda da Dasein'i eksistensiyal olarak belirlemektedir. Dasein'in yalnızlığı bile dünya içinde birlikte-olmadır. Başkasının *hazır bulunmaması* bir birlikte-olma içinde ve bir birlikte-olma için mümkün olabilmektedir. Yalnızlık birlikte-olmanın muallal halidir ve onun mümkün olması buna kanıttır. Öte yandan fiili yalnızlık, "yanı başımda" ikinci bir insan numunesinin (ve hatta on insan numunesinin) hazır bulunup yer almasıyla ortadan kaldırılacak bir şey değildir. Onlar ve hatta daha fazlası mevcut olsalar dahi Dasein yalnız olabilir. Dolayısıyla birlikte-olmak ile hep-beraber-olmaklığın olgusalılığı çok sayıda "özne"nin bir arada yer almaklığı üzerine temellenmiş değildir..."

47 Heidegger, *History of the Concept of Time: Prolegomena*, ss. 317–18.

kendisine doğru hareket ettiğimiz [şey]dir. Ölüm bireyselleştirir. Ölecek olan benim kendimimdir. Kimse, temizlik ya da yemek yapmak gibi başka işleri için benim için yaptıkları gibi, benim ölümümü benim yerime ölemez. Ölüm *benim ölümümdür*, bir *moribundus sum (ölüyorum)* kendini bize kaygı (anksiyete) olarak açar.⁴⁸ Çünkü ölüm olduğu haliyle tek başımıza bize aittir, kaygı bizi bireyselleştirir ve kendi kendimize geri çeker. Yine de Heidegger'e göre, bu geriye çekiliş aynı zamanda tüm diğer insanlarla olan bağları parçalar ve böyle bir kopma; özgürlük, hakikat ve olgusalılık içinde yaşamının ön koşuludur.⁴⁹ Heidegger somut birlikte-varlığımızın bu durumda rabıtasız hale geldiğini öne sürer.⁵⁰ “Varoluşsal tekbencilik” ifadesini kullanır, yani varoluşsal bir

48 Heidegger, *Being and Time*, s. 254. [s. 255: “Fakat bu şekilde, bir şey için can verildiğinde, başkasının kendi ölümünü devralmak hiçbir zaman söz konusu olamaz. Her bir Dasein, kendi canını verişini hep tek başına omuzlamak zorundadır. Ölüm özü gereği hep kendi ölümüm olarak vardır, tabii eğer o “var” ise. Ölüm öyle bir kendine özgü varlık imkânını imler ki, burada kendi Dasein’ının bizatihi varlığı söz konusu olur.” ve s. 198. “Havfın (*angst*) nedeni bizatihi dünya-içinde-varolmanın kendisidir. Havf içindeyken çevreleyen-dünyasal el-altında-olanlar, hatta dünya içindeki varolanların tamamı garpeder. Artık “dünya” hiçbir şey sunamaz olur, aynı şekilde başkalarının birlikte-Dasein’ları da. Böylece havf, Dasein’ım kendini düşkün biçimde “dünyadan” ve umumi tefsir manzumesinden hareketle anlayabilme imkanını onun elinden alır. Havf Dasein’ı havfının nedenine geri fırlatır: Dasein’ın sahih dünya-içinde-varolma-imkanına. Havf Dasein’ı münferitleştirerek onu kendi zati dünya-içinde-varoluşuna taşır ve anlamasal olarak özsel biçimde imkânlar üzerine tasarlatır. Havf içinde olmanın nedeni [188] dolayısıyla havf, Dasein’ı *mümkün-olmaklık olarak* açılmaktadır, zira sadece Dasein kendinden hareket eden fertlerden müteşekkil olarak münferitlik içinde var olabilmektedir. Havf Dasein’da en zati varlık imkânına *doğru var olmayı*, yani kendi-kendini-seçmenin ve kendi-kendini-yakalamanın serbestliği *için hür olmayı* açılar.].

49 A.g.e., s. 240.

50 Heidegger, *History of The Concept of Time: Prolegomena*, ss. 317–18.

anlamda birinin “Ben”i var olan tek şeydir.⁵¹ Bu halde, tamamen kendimize geri fırlatılmışızdır ve başkalarıyla tüm bağlar kesilmiştir. Hakikate ve özgürlüğe girdiğimizde demek ki bu başkalarıyla bağlantı olmaksızın bir özgürlük ve hakikattir. Heidegger’in, felsefi muhakeme kabiliyetinin tek başınlık gerektirmesi şeklindeki önermesi için zemin budur. Tek başınlığın esas itibarıyla Heidegger için bir tür bozucu fenomen olduğu düşünülebilir çünkü bir başına olma, başkalarıyla olmanın aşağı bir tarzı olarak betimlenir ama Heidegger için tek başınlık aynı zamanda sahici bir yaşamın ön koşuludur. Bu yüzden sahici bir topluluk/ortaklık için de ön koşuldur. Örneğin, bir topluluk için belirleyici olan ama -tıpkı bireyin tek başınlığında olduğu gibi- bir topluluk için serpilemeyen bazı şeyler vardır diye yazar.⁵² Heidegger’e göre, kendini tanıma tek başınlıktan geçer. Tek başınlıkta insanların her şeyde esas olana yaklaştıklarını yazar.⁵³ Ancak tek başınlıkta kimsen o olabilirsin. Ve her hakiki felsefe “esraren giz tek başınlıkta”⁵⁴ meydana gelir.

Tek başınlığın feraset ve sahici yaşam için bir ön koşul olarak iş gördüğü düşüncesi Daniel Defoe’nin, tek başınlığın arındırıcı gücüne dair ahlaki bir hikâye olan, meşhur *Robinson Crusoe* (1719) adlı romanında da bulunur. Robinson

51 Heidegger, *Being and Time*, s. 182. Bkz. Heidegger, *Ontology: The Hermeneutics of Facticity*, ss. 6-7. [s. 199: “Havf böylece Dasein’i “soi^{us} ipse” olarak münferitleştirmekte ve açıklamaktadır. Fakat söz konusu eksistensi^{al} “solipsizm”, dünyasız bir karşılaşmanın masumane boşluğu içinde yer alan yalıtılmış bir özne nesnesini varsaymak anlamına gelmez. Aksine burada Dasein, ekstrem anlamda kendi dünyasıyla bir dünya olarak ve bu suretle de kendisiyle dünya-içinde-varolmak olarak karşılaşır.”

52 Heidegger, *Logic as The Question Concerning The Essence of Language*, s. 45.

53 Heidegger, *The Fundamental Concepts of Metaphysics: World, Finitude, Solitude*, s. 6.

54 Heidegger, *What is Called Thinking?*, s. 169.

temelde yaşadığı zaman ve kendi baştan çıkmış doğası tarafından bozulmuş bir tüccardır. Bir adada tecrit olunca günahkâr yaşamından dolayı nedamet getirir ve Tanrı'yla yeni bir ilişki kurar. Sonuçta, kâfir Cuma'yı da Hristiyanlık dine sokarak iyi bir Hristiyan olduğunu ispatlar. Ancak yeni ve daha iyi bir insan olduktan sonra toplum içine dönebilir. Bu ahlak masalı hakkında kim ne düşünürse düşünsün, tek başınalığın ikili bir doğası olduğu açıktır: hem bir kişiyi çökterebilir, ruhen yıkabilir hem de kendisiyle ve başkalarıyla yeni ve daha iyi bir ilişki kurmasını kolaylaştırabilir.

Rousseau ve Tek Başınalığın Hayal Kırıklığı

Tek başınalık mutlaka onu arayanlara açık değildir. Bunun bir örneği Jean-Jacques Rousseau'dur. *Yalnız [Tek başına] Gezerin Düşleri* (1776-8) ilk bakışta tek başınalığa dair olumlu bir resim çizse de daha yakından incelendiğinde ciddi bir karsızlık barındırdığı ortaya çıkar. Rousseau'nun metni tuhaftır, zira tek başınalığı ne kadar harika bulduğunu ayrıntılarıyla anlatan sayısız pasaj olduğu halde aynı zamanda satırlar arasında -bazen açıkça ifade edilmek suretiyle- tam tersinin söz konusu olduğu aşîkârdır.⁵⁵ Rousseau kendisini zulme uğramış, münzevi bir deha olarak görür. İlk yürüyüş tonu belli eder:

İşte artık yeryüzünde yapayalnızım; ne kardeşim ne yakınım ne dostum ne arkadaşım ne de ahabım var; tek başımayım. İnsanların en girişkeni, en cana yakını insanlar arasından sözbirliği ile çıkartıldı. Duyarlı ruhum için en acımasız zulmün ne

55 Rousseau, *Reveries of The Solitary Walker*. [*Yalnız Gezerin Hayalleri*, Pinhan, 2011, çev. Hasan Fehmi Nemli].

olabileceğini, kinlerini en ince noktalarına kadar zorlayarak araştırdılar ve beni onlara bağlayan tüm bağları zorla koparttılar.⁵⁶

Rousseau'nun metni, bize göre, büyük ölçüde düşmanlarının kendisine karşı kötücül bir suç ortaklığına girdiği hakkında paranoid fantazilerle bezenmiştir.

Nitekim, Rousseau'nun “tek başına” yürüyüşlerinde, başka insanlar zihninde o kadar mevcuttur ki yürüyüşü neredeyse tek başınalık karakterini kaybeder. Rousseau'nun hayatında, tek başınalık daimi bir olgudur. Özellikle tek başına insanlar arasında yaygın olarak görülen karakter özelliklerinin birçoğu -güvensizlik, bencillik, başkalarına karşı olumsuz tavır, kendinin başkalarından tamamen farklı olduğu düşüncesi vs.- Rousseau'da en uç ifadelerini bulurlar.

Arkadaşlar edinir fakat bu arkadaşlıkların istisnasız hepsini mahvetmeyi başarır. Rousseau'yu bir dallama olarak tanımlamaktan kaçınmak zordur, fakat kendisi şöyle der: “ama kötülüğe gelince hayatta aklımdan geçmedi ve sanmıyorum ki dünyada benden daha az kötülük yapmış biri bulunsun.”⁵⁷

Rousseau'nun felsefesinde tek başınalık hem insanın başlangıcı hem de insanın sonudur. İnsanların özgür, kendine yeter ve önyargısız olduğu doğa durumunda baskın olan tek başınalıktır. “Doğal insan kendisi için her şeydir. O, sadece kendisiyle ya da benzeriyle ilişkisi olan, sayısal teklik, mutlak bütündür.”⁵⁸ Doğal insan tek başına, vahşi, mutlu ve iyidir.⁵⁹ Daha sonra Kant'ın gözlemleyeceği gibi, Rousseau'nun doğa durumu tasviri öyle toz pembedir ki bu durumun ne-

56 A.g.e., s. 1 [s. 7].

57 A.g.e., s. 84 [s. 75].

58 Rousseau, *Emile, or, On Education*, s. 39. [*Emile ya da Eğitim Üzerine*, İş Bankası, çev. Yaşar Avunç, I. Kitap].

59 Başka bir deyişle, Thomas Hobbes'un doğa durumundaki insana dair verdiği tanımın tam tersidir: “İnsan hayatı yalnız, yoksul, kötü, vahşi ve kısa

den terk edildiği bir muammadır.⁶⁰ Kendi payına Rousseau “rastlantının işi”ne⁶¹ ve de doğal şartlara bazı genel atıflarda bulunmaktan başka bir cevap vermez.⁶² Doğa durumunda tek başınlık geçerlidir ve bu iyi bir tek başınlıktır. Aksine, medeni insan mutsuz ve ahlaksızdır, medeniyetle bozulmuş ve iyi tek başınlığı yitirmiştir. Bu yüzden insan yaşamının gâyesi böyle bir tek başınlığı tekrar elde etmektir, çünkü ancak bundan sonra hakikaten mutlu olabilir.

İnsan yaşamının normu Rousseau’nun eserlerinde, *Yalnız Gezenin Düşleri*’nde tasvir edilen tek başınlık deneyiminden önce tesis edilmiştir ve orada tarif edilen şeyin dünyevi hazzın özeti olduğu ileri sürülebilir ama durum bu değildir. Özellikle beşinci ve yine ikinci ve yedinci “yürüyüş”ler tek başınlığı olumlu biçimde sunar ama hüznü, ağır ve ümitsiz bir şey tüm metne yayılmıştır. Yine de tek başınlık aynı zamanda güvenli bölge olarak sunulur ve bilhassa birinci ve sekizinci yürüyüşler, yalnızlıkta kimsenin kendini yaralayamayacağı düşüncesinin altını çizer. Tek başınlık, kişinin tümüyle anda mevcut, hazır olduğu, böylece yeryüzüyle neredeyse mistik bir birlik ve ahengi gerçekleştirdiği bir koşul olarak betimlenir. Bu hal içinde, kişi tanrısal biçimde kendine yeterlidir. Ne var ki Rousseau asla tek başına kalmayı başaramaz, asla kendisini bir parçası olarak göremediği topluma döner her seferinde, onun zihinsel yakıtıymış gibi görünen yeni çatışmalarla. Aynı minvalde eğer

sürer.” (Hobbes, *Leviathan*, p. 76), [*Leviathan*, YKY, 2007 (6. bas.) çev. Semih Lim, s. 95].

60 Kant, ‘Conjectural Beginning of Human History’, s. 174. [“İnsanlık Tarihinin Tahmini Başlangıcı”, *Tarih Felsefesi Seçme Metinler*, Doğu Batı, Haz. Doğan Özlem, Güçlü Ateşoğlu, 2006].

61 Rousseau, *Discourse on Inequality*, s. 41. [*İnsanlar Arasındaki Eşitsizliğin Kaynağı*, Say, çev. R. Nuri İleri].

62 A.g.e., ss. 34–5.

bu kadar olağanüstü ise insanın doğa durumunu neden bıraktığı, eğer yalnızlık bu kadar harikaysa Rousseau'nun neden hep onu terk ettiği de sorulabilir. Rousseau el çabukluğuyla ideal bir tek başınalığın resmini çizer ama gerçek tek başınalık hep hayal kırıklığına uğratmıştır.

Tek Başınalığın Erişilirliği

Pek az insan başkalarından tamamen yalıtılmış halde yaşayabilir. Çoğu keşiş bir cemaat içinde yaşar. Büyük topluluklardan çekilip toplumun kenarında, genellikle çok uzak yerlerde daha küçük topluluklar inşa etmişlerdir. Modern edebiyatın en ünlü bağımsız sakinlerinden Henry David Thoreau 1845-47 arasında Walden Gölü'nde iki yıl boyunca kuşkusuz sosyal etkileşim olmaksızın yaşamamıştır. Her şeye rağmen, memnuniyetle tavernaya uğradığı, ailesini ve dostlarını ziyaret ettiği Concord kasabasından sadece otuz dakikalık yürüme mesafesi uzaklıktadır. Tek başınalığının sınırlı bir türde olduğunu saklamaz zaten ve günışırı Concord'da gezinmenin ve son havadisleri almanın ne kadar hoş olduğunu anlatır. Ayrıca sadece ona sık sık ev yapımı yemek getiren annesiyle kalmaz, pek çok insan da onu ziyarete gelir. Bu yüzden Thoreau tek başına olmayı sevdiğini ve tek başınalıktan daha iyi bir dost hayal edemediğini yazdığında bu pek etkileyici değildir.⁶³ Thoreau'nun tek başınalığı istediği zaman vazgeçebileceği gibidir. Fakat Edward Abbey için farklı bir deneyim söz konusuydu: Abbey gençken nasıl insanların pek uğramadığı ulusal parkta çalıştığını ve bu kadar tek ve yalnız olmaya verdiği tepkinin ne kadar kuvvetli olduğunu anlatır; bu durum onu, tek başına olmaktan daha

63 Thoreau, *Walden*, s. 131 [*Doğal Yaşam ve Başkaldırı*, Kaknüs, 2007 (2. bas.), çev. Seda Çiftçi, s. 153-154].

iyi tek şeyin başkalarıyla birlikte olmak olduğunu idrak etmeye götürmüştür.⁶⁴

Thoreau'nun hedefi, tek başinalıkta bulunacak özgürlüktür. Thoreau için özgürlük keyfince yapma yetisidir ve tek başinalık bu özgürlüğe katkıda bulunur çünkü hem dikkat dağıtıcı şeyleri uzaklaştırır hem de başkalarının sizden taleplerde bulunmasını engeller. Fakat, bu doğada tek başına olduğu gibi büyük bir şehirde de başarılabılır. Thoreau bunu kabul eder ve düşünen insanların hep yalnız başına olduklarını ve bu yalnız başinalığın iki insan arasındaki fiziksel mesafeyle ölçülemeyeceğini söyler.⁶⁵ Yalnızlık gibi, tek başinalık da insanın etrafında başkaları varken vuku bulabilir ama bireyin zihinsel bakımdan kendini çevresinden ayrı tutmasını gerektirir.

Fiziksel olarak her zaman diğer insanlar tarafından çevrelenmiş olabiliriz, ancak düş kurduğumuz, düşünceye daldığımız veya bir işe yoğunlaştığımız için onlarla etkileşime girmediğimizde yalnız başinalık halindeyizdir. Bu kitabın girişinde, kişinin kalabalıkların ortasında tarif edilmez bir yalnızlık hissettiği büyük kentlerde tek başinalığa dair pek çok yazarın tasvirlerine atıfta bulundum. Bununla birlikte büyük kentler tek başinalık arayışı için fırsat sağlar. Büyük kentlerde, anonimlikten ileri gelen bir tek başinalıktan istifade edebilirsiniz, daha küçük yerleşimlerde bu daha zordur, zira bir başinalığınızı bozacak bir tanıdıkla karşılaşma ihtimali daha fazladır. Bu yüzden, sözgelimi her gün aynı kahveye takılmamak önemlidir, çünkü çalışanlar sizi hemen tanıyacak ve belki siparişinizi bile önceden getireceklerdir -sonuçta çoğumuz alışkanlıklarına bağlı yaratıklarız-

64 Abbey, *Desert Solitaire: A Season in The Wilderness*.

65 Thoreau, *Walden*, s. 131 [Doğal Yaşam ve Başkaldırı, s. 154].

böylece arzuladığınız anonimlik bozulmaya başlayacaktır çünkü kahvenin çalışanları ya da diğer müdavimler hakkınızda dişe dokunur hiçbir şey bilmeseler de sizi selamlayarak sizi tanıdıkları izlenimi vereceklerdir.

Özel hayat tek başınalığın kurumsallaşmış bir çeşidi, el etek çekme kapasitesinin güvence altına alındığı bir alandır. Totaliter toplumlarda yalnızlığın neredeyse elde edilemeyeceği gerçeği, özel hayatın burada yok olmasından kaynaklanır. Totaliter toplumlar, özel hayatın serpilmesi için hiçbir alan bırakmayacak şekilde düzenlenmiştir. Nitekim bu tür toplumlar, akla gelebilecek en yüksek düzeyde yalnızlık doğururlar. Tek başınalık bir özgürlük alanıdır ve böyle bir özgürlük bölgesi oluşturmak söz konusu özgürlüğü temin etmenin anahtarıdır. Friedrich Hayek'in yazdığı gibi: "Özgürlük, böylece, bireyin güvenli bir özel alana sahip olduğunu, çevresinde başkalarının müdahale edemeyeceği bir takım koşulların bulunduğunu varsayar."⁶⁶ "Özel" (*private*) kavramı zamana ve mekâna göre çeşitlilik gösterir ve özel hayatın kendi tarihi vardır.⁶⁷ Yine de her kültürün belli bir özel hayat kavrayışı olduğu görülür.⁶⁸ Özgürlük, kişinin hayatını *kendi yordamınca* yaşama özgürlüğü olmalıdır. Bu da özel hayatı gerektirir, çünkü özel hayat "kendine has olanın" (*own*) şekillenebileceği bir daire teşkil eder. Temelde, özel hayat, kişinin kendini kendine hasredebileceği, kendi üzerine düşünebileceği, kendini unutabileceği, kendinin başka türlü ifade bulamayacak ya da bazı durumlarda bu alan dışında

66 Hayek, *The Constitution of Liberty*, s. 61 [Özgürlüğün Anayasası, BingBang, 2013, çev. Yusuf Ziya Çelikkaya].

67 Bkz. Ariès and Duby, eds, *A History of Private Life*; [Özel Hayatın Tarihi 5 cilt, YKY] Weintrauband Kumar, eds, *Public and Private in Thought and Practice*.

68 Bkz. Moore, Jr, *Privacy*.

ifade bulmaması gereken taraflarını ortaya koyabileceği özgür alanı yaratır. Yaşamın bazı veçheleri sadece, tamamen kendi başımıza kalabileceğimiz varsayımı altında var olabilir. William Carlos Williams'ın bu bölümün başında paylaştığımız *Danse Russe* başlık şiirinde “Ben” dans ederken yanlış bir şey yapmaz ama başkalarının bunu görmesini de istemez. Kendine, kendinin ancak tek başınayken ortaya çıkabilecek bir tarafını göstermektedir. Süpermen'in köşesine çekilmesine “Yalnızlığın Kalesi” denir; bu, kendisini çevreleyen dünyaya başka bir kişilik sunmaksızın, hakikaten kendisi olabileceği tek yerdir. Süper kahraman olmayabiliriz ama geri kalanımız da böyle bir alanı bir o kadar talep eder. John Stuart Mill'in dile getirdiği gibi:

İnsan için her daim mecburen kendi türünün huzurunda tutulmak iyi değildir. Tek başınlığın yok edildiği bir dünya çok yoksul bir idealdir. Sık sık yalnız başına olmak anlamında tek başınlık, tefekkürün ya da karakterin derinliği için aslidir ve doğal güzellik ve yücelik huzurunda tek başınlık, sadece birey için iyi olmakla kalmayıp yokluklarında toplumun hasta düşeceği düşüncelerin ve arzuların beşiğidir.⁶⁹

Çoğunlukla tek başına olduğumuz yer evdir.⁷⁰ Bu nedenle ev hem tek başınlık hem de yalnızlık için merkezi bir yerdir. Yine de tek başınlığın yalnızca özel hayat çerçevesinde gerçekleşebilir olduğunu yazarken insanın bunu ancak evde becerebileceğini kastetmedim. Parçalara bölünmüş bir tek başınlık içeren değil de tersine yalnız başınlığın nüfuz ettiği bir özel hayatınız olabilir. Özel hayatınıza rengini veren, özellikle sosyal medya kullanımı yoluyla, başkalarıyla sürekli et-

69 Mill, *Principles of Political Economy*, s. 756.

70 Long and Averill, ‘Solitude: An Exploration of Benefits of Being Alone’, s. 30.

kileşim olabilir, böyle bir hayata ne yalnızlık ne de tek başınalık girebilir. Bu nedenle, özel hayat tek başınalığı garanti etmez; bunun yerine bizim çaba sarf etmemiz gerekir. Aksine, bir kişinin özel hayatının, ondan sürekli dikkat talep eden başkalarıyla, özellikle aileyle dolup taşıdığı düşünülebilir, o zaman tek başınalığa ancak özel alanı terk edip kamusal alana girince erişmek mümkün olur.

Başkalarının Bakışından Özgürlük

Tek başınalık mutlaka özel hayat çerçevesinde gelişip serilmek zorunda değildir ama en kolay orada hayat bulabilir. Bunun sebebi, başka insanların bakışının nesnesi olmanın kendimizle ilişkimizi etkilemesidir.

Jean-Paul Sartre insanı yalnız olarak tasvir eder ve insan evrendeki yerini tanıyabilmek için tek başınalığın yol açtığı acıyı deneyimlemelidir. Bununla birlikte, insan yaşamı daima başkalarıyla birliktelik içinde gerçekleşir. Buradaki yorum, insanın önce kendisi için var olduğu ve daha sonra başkalarına katıldığı anlamına gelmez. İnsan varoluşu daima zorunlu olarak birlikte-olmaktır. Nitekim, birlikte-olmak kendimizi tanımamızın ön koşuludur. Kendimizi başkalarının bakışı aracılığıyla tanırız. Etrafımdaki her şeye bakarak parkta oturuyorum diyelim. Tüm bunların merkez noktasıyım, her şey sadece benim için var. Ben bir “özne”yim ve etrafımdaki her şeyi birer nesneye dönüştürüyorum. Ama birden görüş alanımda bir başka insan beliriveriyor. Önce onun sadece gelişigüzel nesnelerden biri olduğunu düşünüyorum ama daha sonra bu kişinin tüm diğer nesnelerden ayrıştığını keşfediyorum çünkü o da çevresiyle tıpkı benim gibi ilişkililmiş durumda. Öteki de bir özne ve buna uygun olarak sadece benim gördüğüm her şeyi görmekle kalmıyor

beni de görüyor. Öteki kişi beni kendisi için bir nesneye dönüştürüyor. Ancak şimdi gerçekten benim için bir hemcins varlık haline geliyor zira onu bir özne olarak tanımam talep ediliyor. Üstelik, ancak şimdi kendimle gerçek bir ilişki kurmayı başarabiliyorum. Görülme deneyimi kendimi görmemi sağlıyor. Örneğin, içeriği dinleyerek bir kapının dışında durduğunuz bir durumu gözünüzde canlandırın, tüm dikkatiniz kapının öteki tarafında olup biten üzerinde yoğunlaşmış. Aniden biri omzunuza dokunuyor ve ifşa olduğunuz için kızarıyorsunuz. Ancak o zaman kendinizin olduğunuz gibi, yani kapıyı dinleyen biri olarak farkına varıyorsunuz.⁷¹ Başka bir deyişle, kendinizi başka birinin sizin hakkınızdaki yargısı aracılığıyla tanırırsınız. Bu başkası sizi gözleriyle yargılayan biridir ve bakışı ruhunuza işler.⁷² Bu deneyim başkalarıyla ilişkinizi kurar. Sizi yargırlarlar. Buna karşın, bu başkalarına ihtiyacınız vardır çünkü gereksinim duyduğunuz tanınma başkalarından gelmelidir ve bu tanınmanın herhangi bir değere sahip olabilmesi için sizin de başkalarını tanımanız gerekir. Başkalarının beni tanımasının değeri benim onları tanımama dayanır.⁷³

Aynı zamanda, kendimle başkalarının bakışı tarafından belirlenmemiş bir ilişkiye gereksinim duyarım; burada kendimle, ortaya çıkan dışsal bir ilişkim yoktur çünkü kendimi, başkalarına görünmek istediğim gibi göründüğümünden emin olmak için gözlemlerim. Tek başinalıkta kendimle daha doğrudan bir ilişki kurmayı başarıyorum çünkü bu ilişki başkasının bakışıyla dolayım lanmamıştır. Tek başinalıkta başka biri için bir nesne olma deneyiminden kaçarsınız. Bu, başkalarından

71 Bkz. Sartre, *Being and Nothingness*, s. 347. [*Varlık ve Hiçlik*, İthaki, çev. Turhan Ilgaz, Gaye Çankaya Eksens. 351].

72 A.g.e., s. 321. [s. 326: “Şu halde başkası benim yüreğime işler.”]

73 A.g.e., s. 320 [s. 325].

özgürlüğü tesis eder. Tek başına olduğumuzda, bu yüzden kendimizle düşünümsel/yansıtımlı bir şekilde ilişkilenebilmekten kaçma fırsatına sahip oluruz. Öyle görünür ki insanlar tek başınayken kendilerinin daha az bilincinde olurlar.⁷⁴ İnsanlar yalnız başınalık aradıklarında, sadece başkalarından özgür olmayı değil, kendilerinin ne yapmaları ve ne düşünmeleri gerektiğine karar vermeyi de göğüslemelidirler.⁷⁵ Bunun anlamı insanın böyle bir durum içinde tavizsiz kendine gömülmesi değildir. Tek başınayken yaptığımız pek çok şeyin bu tek başınalığın ötesine uzanan bir gayesi vardır.

Johann Gottlieb Fichte, *Some Lectures Concerning The Scholar's Vocation*⁷⁶ (1794) adlı eserinin ilk dersinde, bilim insanının her şeyden önce bir kişi olduğunu ve bir kişi olarak sosyal bir varlık olduğunu vurgular. Bu yüzden bilim insanı şayet kendini yalıtır ve tek başınalığı seçerse doğasına ters yaşamış olur.⁷⁷ Fichte *System of Ethics*'de (1798) tek başına tefekkür bir düşünür için faydalı olabilse de, bu tefekkürün amacı başka insanlarla iletişimi varsayar.⁷⁸

Kitap yazar çoğu insan bunu ancak yalnızken, tek başına olduklarında yapabilir. Marguerite Duras *Écrire*'de bu fikre şöyle yer verir:

Yazının yalnızlığı, o yalnızlık olmaksızın yazı ediminin gerçekleşmediği ya da yazacak başka ne kaldığı araştırılırken ufalanaarak dağılıp giden bir yalnızlık. Yazı, kan yitimine uğruyor, onu

74 Larson, 'The Solitary Side of Life: An Examination of The Time People Spend Alone from Childhood to Old Age'.

75 Hammitt, Backman and Davis, 'Cognitive Dimensions of Wilderness Privacy: An 18-year Trend Comparison'.

76 Fichte, "Bilim İnsanın Belirlenimi Üzerine Bazı Dersler", *Alman İdealizmi: Fichte* içinde, Haz. Eyüp Ali Kılıçaslan, Güçlü Ateşoğlu, Doğu Batı, 2006.

77 Fichte, 'Some Lectures Concerning the Scholar's Vocation'.

78 Fichte, *The System of Ethics*, s. 262.

yazanın tanıyamayacağı hale geliyor... Kitap yazan birinin, çevresindeki öteki insanlarla arasına hep bir mesafe koyması gerekir. Bir tür yalnızlıktır bu. Yazarın, yazmanın yalnızlığıdır bu.⁷⁹

Bununla birlikte, yalnız başına yazmanın amacı yazılanların bir okur bulmasıdır. Yazmamın önemli bir sebebi başkalarının yazdıklarını okuyacak olması olsa da, yazarken biri başımda dikilip omzumun üzerinden yazdıklarıma bakarsa yazamam. Böyle bir durumda, fazla öz bilinçli hale gelir ve yazdıklarımda mevcut olamam. Çoğu zaman tek başına geçirdiğimiz zaman başkalarıyla olan ilişkimizle, onlarla birlikte dünyada nasıl en iyi şekilde yaşayacağımızla ilgilidir. Tek başına olmayı seçsek de hâlâ sosyal varlıklar olmaya devam ederiz.

Tek Başınalık Yetisi

Üçüncü Bölüm’de, bazı yalnızlık testlerini tartıştık. Tek başınalık için de bir test vardır: Tek Başınalık Tercihi Ölçeği⁸⁰ (1995). Tek başına yaşamayı ve tatile gitmeyi yeğleyen insanların sayısındaki ciddi artış, bugün daha fazla insanın tek başınalıktan yana tercih kullandığını düşündürmektedir ama zaman içinde bu fenomenin gösterdiği seyri ölçen tek bir çalışma bulamadım. İlaveten şunu da belirtmeliyiz ki tek başına kalma sıklığı ve bundan alınan haz, bireyin kendisinden ve durumundan zevk almasıyla güçlü biçimde bağlantılıdır, yoksa sadece sosyal temastan kaçınma arzusu söz konusu değildir.⁸¹ İnsanlar büyük ölçüde tek başına yaşamayı ve tatile gitmeyi seçse bile, her zamankinden daha az tek başınaymış

79 Duras, *Writing*, s. 2. [*Yazmak*, Can, 1999, çev. Aykut Derman, s. 16].

80 The Preference for Solitude Scale.

81 Leary vd., ‘Finding Pleasure in Solitary Activities: Desire for Aloneness or Disinterest in Social Contact?’

gibi görünürler, çünkü sürekli başkalarıyla etkileşim halinde dirler, özellikle hep yanlarında taşıdıkları iletişim araçları yoluyla. Birçoğumuzun kendisiyle pek az baş başa kaldığı bir zamanda yaşıyoruz, zira telefon görüşmeleri, yazılı mesajlar, Twitter, Facebook ve Skype başkalarıyla sürekli etkileşim sağlıyor. Tek başınalığa önceden olduğundan daha seyrek erişebiliyoruz, bunun özel sebebi, tek başınalığın var olabileceği alanı toplumsallıkla doldurmayı seçmiş olmamız. Belki de çağımızın en büyük problemi aşırı yalnızlık değil, daha ziyade çok az tek başınalıktır. Kendi tek başınalık durumumuzda kalmak yerine, sıkıntıdan, huzursuzluktan, belirsizlikten ya da tembellik dolayısıyla, gerek yüz yüze gerek telefonla veya bilgisayarla çok kolayca başkalarına tutulduğumuzda tek başınalık tehdit altındadır. Vakit geçirten, dikkat dağıtan şeylerin bizi ele geçirmesine izin verir ya da onlara çok kolayca erişiriz. Sözcük ilginçtir: dis-traction, kelimesi kelimesine “ayrılmak”. Kendimizden ayrılırız.

Bertrand Russel 1937’de, tek başınalığı yitirmiş olduğumuzu ileri sürer.⁸² Benzer şekilde, Odo Marquard, “tek başınalık yetisini” büyük ölçüde kaybettiğimiz iddiasında bulunur.⁸³ Bununla birlikte, yalnız başına olma kapasitesiyle ilişkili olması bir yana, “tek başınalık” yetisi neyi imler? Marquard şöyle yazar: “Olgunluk her şeyden önce tek başınalık (*solitariness*) kapasitesidir.”⁸⁴ Bu kuşkusuz hayli tuhaf bir ifadedir ama burada asıl mesele şudur: olgunluk, bir kişinin, başkalarının desteğine dayanmadan kendi inançlarıyla tek başına durabilmesini gerektirir. Kant’a göre, aydınlanma insanın

82 Russell, *Unpopular Essays*, ss. 67–8.

83 Marquard, ‘Plädoyer für die Einsamkeitsfähigkeit’.

84 A.g.e., s. 120. Ayrıca bkz. Marquard, *Farewell to Matters of Principle*, s. 16.

böyle bir olgun olmama durumunu aşmasıdır.⁸⁵ Elbette şunu da eklemek gerekir ki Kant zihinsel olgun olmama durumu hakkında yazmaktadır, oysa tek başinalığı tesis etme acizliği daha ziyade duygusal olgunlaşmamışlıkla ilgilidir. Tek başinalık söz konusu olduğunda zorluk, kişinin kendisiyle ilişkileneceği ve kendisiyle ilişkisinde huzur bulmayı başarmaya mecbur olmasıdır. Böyle bir huzur olmadığında oyalanmak için bir şeyler ararız, bu da bizi kendimizden ayırır, uzaklaştırır. Pascal'ın da yazdığı gibi:

Bizi insanlık durumumuzun mutsuzluğuyla yüz yüze getirecek kolay ve sakın bir hayat değildir peşinde koştuğumuz, savaşın tehlikeleri, vazifenin zorlukları da değildir. Asıl aradığımız, bizi halimizi düşünmekten alıkoyacak ve oyalayacak bir koşuşturmadır.

Avı yakalamaktan ziyade avlanmayı sevmenin sebepleri.

İnsanın gürültüyü ve hareketi bu kadar sevmesi buradan gelir. Hapishanenin bu kadar korkunç bir ceza olması da bundandır. Yalnızlık keyfinin anlaşılmaz bir şey oluşu da.⁸⁶

Oyalanmak için duyulan daimi ihtiyaç duygusal olgunlaşmamışlığın bir göstergesidir. Görünüşe göre, böyle bir olgunlaşmamışlık

85 Kant, 'An Answer to The Question: What is Enlightenment?', s. 41 ["Aydınlanma nedir?" metni şu satırlarla açılır: "Aydınlanma, insanın kendi suçu ile düşmüş olduğu bir ergin olmama durumundan kurtulmasıdır. Bu ergin olmayış durumu ise, insanın kendi aklını bir başkasının kılavuzluğuna başvurmaksızın kullanamayışıdır. İşte bu ergin olmayışa insan kendi suçu ile düşmüştür; bunun nedenini de aklın kendisinde değil, fakat aklını başkasının kılavuzluğu ve yardımı olmaksızın kullanmak kararlılığını ve yürekliliğini gösteremeyen insanda aramalıdır. *Sapare Aude!* Aklını kendin kullanmak cesaretini göster! Sözü şimdi Aydınlanmanın parolası olmaktadır." Kaynak: Felsefe Yazıları "Aydınlanma Nedir" (1784)- Immanuel Kant, Türkçesi: Nejat Bozkurt -Felsefe Yazıları-1983; http://www.allmendeberlin.de/Aydinlanma_Nedir_Kant.pdf.

86 Pascal, *Pensées*, ss. 39-40 [*Düşünceler*, İş Bankası, 2017, çev. Devrim Çetinkasap, s. 65].

tipiktir. İnsanların altı ile on beş dakika tamamen kendi düşünceleriyle baş başa bırakıldığı araştırmalarda, deneklerin çoğunluğu bu görevi orta ya da yüksek derecede zor bulduklarını bildirmişlerdir.⁸⁷ Deneklere örneğin telefonlarıyla oynayarak “gevezelik etme” fırsatı verildiğinde çoğunluğu sadece bunu yapmıştır. Bir araştırma, deneklerin tekdüzeliği kırmak üzere kendilerine acı verici bir elektrik şoku uygulamasına izin verildiğinde, kadınların dörtte biri ve erkeklerin üçte ikisi sadece bunu yapmıştır. Nitekim bir kişi on beş dakikada kendine 193 kere şok vermiştir. Bu araştırmalar sıkıntıya tahammül etme kapasitesini ölçen testler olduğu kadar tek başınalık araştırmalarıdır da ama bunlar, çoğu insanın, dış oyalanma vasıtaları ortadan kaldırıldığında kendilerini kendileriyle doldurma konusundaki yetersizliğini açığa vurur.

Nietzsche şöyle yazar: “Bizim eğitim ve öğretim tarzımızın en genel eksikliğini yavaş yavaş anladım: Kimse öğrenmiyor, kimse öğrenmek için çaba göstermiyor, kimse öğretmiyor: Yalnızlığa katlanılacak.”⁸⁸ Tek başınalık yetisi öğrenilmesi gereken bir şeydir. Thomas Macho’nun “yalnızlık teknikleri” dediği şey hakkında, yani bir kişinin toplumda kendisiyle olmasını sağlayan teknikler hakkında yazar.⁸⁹ Yalnızlıkta, insan kendisiyle bir başınadır, oysa tek başınalıkta kendisiyle birlikte. Bu tekniklerin genel karakteristiği, kendini ikiye katlamayı içerimlemeleridir, kendinizin birebir kopyasını yaratmaktan ziyade, sohbet edeceğiniz başka bir kendi yaratırsınız. Başka bir deyişle, başkalarının yokluğundan ziyade kendinize başarıyla kendi mevcudiyetinizle dolma izni verirsiniz. Samuel Butler melankoliği dünyanın en berbat toplumuna/

87 Wilson vd., ‘Just ink: The Challenges of The Disengaged Mind’.

88 Nietzsche, *Daybreak*, § 443, s. 188 [Tan Kızılığ, s. 248].

89 Macho, ‘Mit sich allein. Einsamkeit als Kulturtechnik’. Ayrıca biz. Sloterdijk, *You Must Change Your Life*, s. 361.

dostuna, yani kendine, ayak basmış biri olarak tanımlar.⁹⁰ Butler'ın tasvir ettiği toplum çok ürkünçtür çünkü esasında bir yokluk, kayıp, eksik söz konusudur.

Bir tür zengin, içsel yaşamın eksikliği kişinin kendisini tek başınalığın kollarına bırakmasını güçleştirir. Öte yandan, olduğu haliyle tek başınalık zengin, içsel bir yaşama sahip olmanın ön koşuluymuş gibi görünür. Mihaly Csikszentmihalyi tek başınalığa tahammül etme güçlüğü çeken, yalnız başına kalmakta zorlanan insanların aynı zamanda kendilerini yaratıcı şekilde geliştirmekte de güçlük yaşadığını düşünür. Yalnızca tek başınalık tekniğinde usta olanlar sanat ya da bilimde başarılıymış gibi görünür.⁹¹ Elbette bu insanlar başkalarıyla sürekli etkileşim halindedir. Yaratıcı insanları ayırt eden şey başkalarından daha münzevi olmaları değil, durumlarına yazıklanmaktan ziyade tek başınalıklarını bir şeyler yaratmak için kullanmalarıdır.⁹²

Hannah Arendt yalnızlığın her insanın hayatındaki temel deneyim olduğuna ve de en temel ihtiyaçlarımızla çatıştığına işaret eder.⁹³ Arendt için felsefe yalnız başına yürütülen bir etkinliktir. “Filozof”u, “insani konuların karanlık mağarasını”⁹⁴ yalnızlık için terk eden biri olarak tanımlar. Ve Arendt'in kaydettiği gibi, “yalnız olmak (*solitude*) kişinin kendisiyle olması demektir.”⁹⁵ Fakat bu fenomen sadece filozof adı verilen

90 Butler, 'A Melancholy Man', s. 59.

91 Csikszentmihalyi, *Creativity*, ss. 65–6.

92 A.g.e., s. 177.

93 Arendt, *The Origins of Totalitarianism*, s. 475. [*Totalitarizmin Kaynakları* 3, İletişim, 2014, çev. İsmail Serin, s. 309]. Sözcük bu çeviride “terk edilmişlik” (*loneliness*) olarak geçiyor. Örneğin atıf yapılan sayfada: “Tecrit yalnızca yaşamın siyasal alanıyla ilgiliyken, terk edilmişlik insan yaşamının tümüyle ilgilidir.”].

94 Arendt, *The Human Condition*, s. 226 [*İnsanlık Durumu*, 1994, çev. Bahadır Sina Şener, s. 309].

95 A.g.e., p. 75 [s. 109].

kişilere has değildir. Her tek başınalık, Arendt'e göre, kendimle birlikte olma: "bir-içinde-iki"⁹⁶ olma ile ayırt edilir. Kuşkusuz yalnızlık terk edilmişliğe dönüşebilir ve Arendt bu vuku bulduğunda kendim tarafından terk edildiğime dikkat çeker. Yani kendimi "bir-içinde-iki"ye bölmeyi başaramadığım ve kendi ahbablığım olmaksızın tek başına kaldığım zaman.⁹⁷

Yalnızlık ve terk edilmişlik arasındaki fark özellikle, insan görece kendisine yeterli kalmayı başarırrsa, böyle bir durumda kişinin kendisiyle kurmak durumunda olduğu ilişkiden ibarettir. Hiç kuşku yok ki kimse bütünüyle kendi kendisine yetmez, zaten bunun kendisi pek ideal değildir, ama belli miktarda kendine yeterlik, başkalarına yaslanmadan kendinde mevcut olma kapasitesi olmaksızın da bir insan oldukça sefil bir yaşam sürecektir. Sonuçta, insan her zaman başkalarının desteğine dayanamaz. Kendine yeterlik asla tam değildir ve tek başınalığın olumlu olabilmesi için, başka insanlara dönüşün bir yolu var olmalıdır. Olav H. Hauge'nin yazdığı gibi:

Tatlıdır, tek başınalık
başkalarına dönüş yolu
açık kaldıkça.
Sonuçta, kendin için
parlamazsın.⁹⁸

96 Arendt, *The Origins of Totalitarianism*, s. 476 [s. 310: Yalnız insan tek başı nadır (*The solitary man is alone*) ve o yüzden, "kendisiyle birlikte olabilir", çünkü insanlar "kendi kendileriyle konuşma" kapasitesine sahiptirler. Bir başka deyişle, yalnızlıkta (*in solitude*) kendimle birlikte bir "başımayım" ve bu nedenle bir-içinde ikiyim [two-in-one]; halbuki terk edilmişlikte (*loneliness*) aslında, tüm ötekiler tarafından terk edilmiş (*deserted*) birisi olarak tek bir insanım."].

97 Arendt, *The Life of The Mind*, cilt. I: Thinking, s. 185.

98 Hauge, 'Attum einsemds berg'.

SEKİZ

Yalnızlık ve Sorumluluk

Hep zamanın şeyleri değiştirdiğini söylerler ama aslında onları kendin değiştirmek zorundasın.

Andy Warhol, *Andy Warhol Felsefesi*,
(*A'dan B'ye ve Gerisin Geri*)¹

Yalnızlığın modern dünyanın geç döneminde giderek artan bir sorun olduğuna inanmak için pek az neden olsa da önemli bir sorunu temsil ettiği açık. Yalnızlıktan ciddi biçimde etkilenenler için bile hâlâ önemli bir fenomendir; çünkü hayatımızda diğer insanlara ne kadar ihtiyacımız olduğunu açığa vurur. Hiç de azımsanmayacak bir kısmımız az çok kronik biçimde bu acı verici duyguya sürgün olmuştur.²

Yalnızlık ve Utanç

Yalnızlık neden acı vericidir? Yalnızlık bize, dünyadaki yerimiz hakkında bir şeyler anlatır. Duygu, şeylerin daha büyük planında bize ne kadar önemsiz olduğumuzu söyler. Hiçbir fark yaratmadığımız, çevremiz için varlığımızın veya yokluğumuzun önemsiz olduğu bir evrene sürgün edilmiş hissederiz. Yalnızlık özellikle utançla bağlantılıdır.

1 Andy Warhol, *Andy Warhol Felsefesi*, (*A'dan B'ye ve Gerisin Geri*), Sel, 2011, çev. Elif Gökteke.

2 Heinrich and Gullone, 'The Clinical Significance of Loneliness: A Literature Review'.

Bazen yalnızlık konusunda konferans verirken, seyirciler arasında yalnız olanların ellerini kaldırmalarını isterim, ancak hiç el görünmez ve ortama rahatsız edici bir sessizlik çöker. Bu örnek bir hususun açıklamasını verir: yalnızlığı toplum içinde kabul etmekte yaşanan güçlük. Sonuçta, yalnızlık, toplumsal bir dert, kişinin sosyal hayatının tatmin edici olmadığını gösteren bir ağrıdır ve bu ağrı toplumsal olarak görünür olduğunda özellikle rahatsız edicidir. Yalnızlık sadece acı vermez mahcup da eder. Utançtan kaçınmak için insanın başarılı bir sosyal yaşama sahip olduğu izlenimini sürdürmesi esastır, yine de kendisini yalnız hissedebilir. Yalnızlık genel insani bir fenomen olmasına rağmen, her kim yalnızlığa maruz kalırsa bir eziktir.

Joan Didion'un *Play It as It Lays* adlı romanında, 31 yaşındaki aktris Maria Wyeth'in akıl hastanesine giden sürecini izleriz; kocasından boşanmış, kürtaj yapmaya zorlanmış, bir kızı hastaneye kaldırılmış ve kariyeri hızla düşüşe geçmiştir. Maria derin biçimde yalnızdır ve bu yalnızlığı saklaması son derece mühimdir:

Onları süpermarketlerde izlemişti ve işaretleri tanıyordu. Cumartesi akşamı saat yedide *Harper's Bazaar*'daki burçları okuyarak ödeme sırasında beklerlerdi ve el arabalarında tek bir kuzu pirzola, belki iki teneke kedi maması ve dışı çizgi romanla kaplı erken baskı Pazar sabahı gazetesi olurdu. Zaman zaman çok güzel olurlardı, etekleri doğru boyda, güneş gözlükleri doğru tonda, belki yalnız ağızlarının etrafında küçük hassas bir gerginlik ama oradaydılar; bir kuzu pirzola, kedi için mama ve sabah gazetesi. İşaretler vermekten kaçınmak için Maria hep ev dolusu alışveriş ederdi, galon galon greyfurt suyu, dörtlü yeşil biber sosu, kurutulmuş mercimek ve alfabe şekilli erişte, düdük makarna, kavanoz kavanoz tatlı patates, yirmi kiloluk çamaşır deterjanı. Aylak yalnız a ait tüm belirtileri biliyordu, asla küçük

tüp diş macunu almıyordu, alışveriş sepetine asla bir dergi atmıyordu. Beverly Hills'teki ev çeker, mısır ekmeği, donmuş rosto ve İspanyol soğanıyla dolup taşmıştı. Maria süzme peynir yedi.³

Yalnız olmak insan yaşamının aslı bir bölümünde başarısız olmaktır, çünkü bu, bir ya da birden fazla insanla ilişki kurma ihtiyacının karşılanmasında başarısız olunduğu anlamına gelir. Yalnız kişi kendi değerine ilişkin başkalarından beklediği tanınmayı elde edemez, en azından talep ettiği ölçüde alamaz. Bu yüzden yalnızlık sanki dışarıdan dayatılmış gibi görünür. Yalnız kişi başka insanlarla ilişkiye girmeyi arzu eden ama bundan mahrum kalan biridir. Bununla birlikte, toplumdaki uzaklaşıp bir köşeeye çekilmek ile toplumsal dışlanmaya uğramak arasında fark vardır.

Yalnızlık, Aidiyet ve Hayatın Anlamı

Kronik yalnızlık ve deneyimsel olarak dayatılan toplumsal tecrit, tecrübe edilen yaşamın anlamının daha düşük seviyelerinde birbirleriyle bağlantılıdır. Bu, aidiyetin, yaşamlarımızı anlam dolu deneyimleyebilmemiz için aslı olduğunu düşündürür.⁴ Hayatın anlamı elbette çok farklı perspektiflerden incelenebilir ama sürekli öne çıkan bir özellik, bir kişinin başkalarıyla ilişkisinin tayin edici bir rol oynadığıdır.⁵ Baumeister ve Leary'nin "aidiyet hipotezi"ni destekleyen açık deliller bulunur. Buna göre, "İnsanlar, en azından asgari düzeyde, kalıcı, olumlu ve etkili kişilerarası ilişkiler

3 Didion, *Play It as It Lays*, ss. 122-3.

4 Stillmanet vd., 'Alone and Without Purpose: Life Loses Meaning Following Social Exclusion'; Williams, 'Ostracism: The Impact of Being Rendered Meaningless'.

5 Baumeister and Vohs, 'The Pursuit of Meaningfulness in Life'; Heine, Proulx and Vohs, 'The Meaning Maintenance Model: On The Coherence of Social Motivations'.

kurmak ve bunu sürdürmek için yaygın bir dürtüye sahiptirler.”⁶ Bununla birlikte, şunu da ilave etmek gerekir ki aidiyet için herkes aynı ihtiyacı hissetmez, yani bazı insanlar bunu daha az ya da çok ölçekte sergiler.⁷ Zamanlarının çoğunu başkalarıyla geçiren insanlar ekseriyetle zamanlarını tek başına geçirenlerden daha mutludur ama açıkçası asli bireysel bir çeşitlilik söz konusudur. Öznel iyi-oluşu -ya da çokça yanlış adlandırılışıyla “mutluluk”u- ölçmek söz konusu olduğunda kişilerarası ilişkiler para ve sağlıktan daha büyük bir tesire sahiptir. Bir kişinin öznel iyi oluşuna dair ölçekte alacağı puanı tahmin etmeye çalışıyorsanız, onun ailesiyle ve arkadaşlarıyla birlikte geçirdiği vakit doğru tahmin için size en iyi küsuratları verecektir. İnsanlar büyük ölçüde, başkalarıyla birlikte olduklarında yalnız olduklarına nazaran daha olumlu duygular taşıdıklarını bildirmektedirler. Ne var ki, çoğu insan kendi toplumuyla/çevresiyle harika vakit geçirirken, başkalarınınkine dahil olduğunda berbat hisseder.

Yine de hepimizin başkalarına ihtiyaç duyduğumuz bir gerçek. Ve başkalarına duyulan bu ihtiyaçta önemli bir faktör, başkaları tarafından ihtiyaç duyulma ihtiyacıdır. Belli bir anlamda, başkalarının ihtiyaç duymadıklarının hiçbir rolü yoktur. Bu yüzden yaşamlarımızı büyük ölçüde başkalarına olabildiğince az ihtiyaç duyacak şekilde düzenlememiz tuhaftır. 1970’te sosyolog Philip Slater *The Pursuit of Loneliness* [Yalnızlık Arayışı] başlıklı bir kitap yayımladı, burada şunları yazıyordu:

6 Baumeister and Leary, ‘The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation’, p. 497. Ayrıntı için bkz. Baumeister, *The Cultural Animal*.

7 Gere and MacDonald, ‘An Update of The Empirical Case for The Need to Belong’; Mellor vd., ‘Need for Belonging, Relationship Satisfaction, Loneliness, and Life Satisfaction’; Kelly, ‘Individual Differences in Reactions to Rejection’.

Özel bir ev, özel ulaşım araçları, özel bahçe, özel çamaşırhane, self-servis mağazaları ve her çeşit kendin-yap yeteneği peşinde koşuyoruz. Muazzam bir teknoloji, insanın gündelik işleriyle ilgilenirken başkalarından herhangi bir şey istemesini gereksiz kılma görevini üstlenmiş gibi görünüyor. Aile içinde dahi Amerikalılar duygularında öyle biricik ki her aile üyesinin kendisine ait ayrı bir odası, hatta bütçesi el veriyorsa, ayrı bir telefonu, televizyonu ve arabası olması gerekiyor. Git gide daha fazla mahremiyet arıyor ve bunu elde ettiğimizde gittikçe daha fazla yabancılaşmış hissediyoruz.⁸

Bir anlamda, Slater'in kitabının yayınlanmasının üzerinden geçen on yıllar bu gelişmeyi giderek artan bir bağımsızlık yönünde kuvvetlendirdi. Hegel bunu sefil kendiliğin tarifi olarak görürdü; "tecridinden ve kendi içine çekilişinden vazgeçemeyen ya da bu tatminsiz soyut içe dönüklüğünden kurtulamayan" kendi.⁹ Bununla beraber, daha yalnız olduğumuzu düşündüren çok fazla şey yoktur.

Kendi Duygularımız için Sorumluluk

Yalnızlığın fenomenolojisi öyledir ki yalnızlık dışarıdan dayatılmış görünür. Birinin çevresinin ayıplaması söz konusudur. Ve eğer çevre onu ayıplıyorsa, suçluyorsa bundan şu anlam çıkar: Durumu düzeltmek o kişinin çevresine kalmıştır. Yine de kendi duygularımızın tüm sorumluluğunu almalıyız. Duygularınız sizin duygularınızdır. Bunlar size aittir. Aristoteles, hiç kimsenin kendi karakterine uygun olarak eylemekten kaçınamayacağını ama aynı zamanda, kendi karakterimizi oluşturduğumuz, yani kendimizi kısmen yarattığımız ya da şekillendirdiğimiz için de bu eylemlerin bir anlamda iradi

8 Slater, *The Pursuit of Loneliness*, s. 5.

9 Hegel, 'Introduction to Aesthetics', in *Hegel's Aesthetics*, s. 66.

olduğunu öne sürer.¹⁰ Sözgelimi, belli bir durumda makul olmayan bir saldırganlıkla davranmamıza neden olan alışkanlığa bağlı bir öfke beslemekten sorumlu tutulabiliriz. Benzer şekilde, eğer bir kişi yalnızlığını sürdüren ve pekiştiren bir davranış kalıbını seçmişse, onun yalnızlığından sorumlu olduğu iddiasında da bulunabiliriz. Harry Frankfurt ise Aristoteles'in teorisini açıkça reddederek, birinin kendi karakterinden -ve bunun sebep olduğu eylemlerden- sorumlu olmasının, bu karakteri yaratma ve şekillendirme meselesinden ziyade “bunun sorumluluğunu alma” meselesi olduğunu ileri sürer.¹¹ Öte yandan, açıktır ki bir kişi, ancak söz konusu karakteri değiştirmek mümkünse böyle bir sorumluluğu alabilir.

Haliyle, ne hissedeceğimizi seçemeyiz. Öylece yalnız olmamayı seçemeyiz, yalnızca bir irade edimiyle tereyağdan kıl çeker gibi problemi ortadan kaldıramayız. Fenomenolojik olarak konuşursak, duygular başımıza gelir ve çoğu kez aksi halde arzu edeceğimiz şeylerle doğrudan çatışırlar. Bununla birlikte, örneğin, yaratacağı rahatsızlığa rağmen bir sosyal ortama, duruma girmeyi de seçebiliriz. Bu durumlar hakkında, başka insanlardan ve onlara bağlılığımızdan beklentilerimiz hakkında düşünme şeklimizi uğraşıp değiştirebiliriz. Bu, kimsenin bizim yerimize yapamayacağı bir iş, vazifedir.

Öte yandan, yalnızlık dışarıdan dayatılıyormuş gibi, beklentilerimizi karşılamayan, doyurucu olmayan bir sosyal çevrenin sonucuymuş gibi deneyimlenir. Bu yüzden, yalnız

10 Aristotle, *Nikomakhos'a Etik*, 1114b22, s. 56: “Çünkü amaç konusunda olmasa bile eylemlerde kişinin aracılığıyla gerçekleşen bir şeyin olması, kötü kişi için de söz konusudur. O halde eğer, dediğimiz gibi, erdemler isteyerek olan şeylerse (çünkü huylarımızın nedeni belli bir şekilde kendimiziz de ve nasılsak buna göre amacımızı koyuyoruz) kötülükler de isteyerek olan şeyler olur.”

11 Frankfurt, *Taking Ourselves Seriously and Getting it Right*, s. 7.

insanların kendileriyle ve çevreleriyle olan ilişkilerini değiştirmeleri gerektiğini salık vermek adilane değilmiş gibi görünür. Bu, “kurbanı suçlamak” olmaz mı? Bu durumda, yalnız insan, Morrissey’in The Smiths şarkısı “How Soon is Now?” şarkısındaki gibi cevap vermek isteyebilir.

Kapa çeneni
nasıl söylersin,
herşeyi yanlış anladığımı.
ben insanım ve sevmeye ihtiyacım var
diğer herkes gibi

Yalnızlığın acısı yetersiz tanınmaktan kaynaklanan acıdır. Yalnızlıktan yakınmak, temel insani ihtiyacın tatmin edilmesinin neden olduğu acıdan yakındır. Fakat bu ihtiyaç kısmen kendi beklentilerinin ürünüdür. Bu yüzden belki de, başkalarının sağladığı toplumsal destekte bir sorun olduğu sonucuna varmak için çok acele etmemek gerekir. Belki de sorun daha ziyade bizim bu ilişkilere dair beklentilerimizden kaynaklanmaktadır. Belki bugün genel olarak sosyal alandan çok fazla sıcaklık bekliyoruz.¹² Eğer biri, etrafında

12 Richard Sennet’in yazdığı gibi: “Günümüzde etkin olan görüş, kişiler arasındaki yakınlığın ahlaki bir değer olduğudur. Yine günümüzün en önemli özlemi başkalarıyla yaklaşma ve samimi deneyimlerle bireysel kişiliğin geliştirilmesidir. Günümüzün miti ise toplumdaki kötülüklerin tümünün kişi dışılığı, yabancılaşmaya ve soğukluğa ilişkin kötülükler olarak anlaşılabileceğini varsayar. Bu üçünün toplamı bir mahremiyet ideolojisi: Her türden toplumsal ilişki her bir kişinin içsel psikolojik kaygılarına ne denli yaklaşırsa o denli gerçektir, inandırıcıdır ve sahicidir. Bu ideoloji, politik kategorileri psikolojik kategorilere dönüştürür. Mahremiyet ideolojisi tanrısız bir toplumun insancıl maneviyatını tanımlar: İçtenliktir, sıcaklıktır bizim tanrımız.” (Sennett, *The Fall of Public Man*, p. 259 [Kamusal İnsanın Çöküşü, 2013 (4. bas.), Ayrıntı, çev. Serpil Durak-Abdullah Yılmaz, s. 334]).

normal destek ve tanınma sağlayan ailesi ve arkadaşları olduğu halde sürekli yalnız hissediyorsa, onun “sosyal açlığı” ile ilgili ters giden bir şeyler vardır, tıpkı zaten haddinden fazla yedikleri halde kendileri hâlâ aç hissedener gibi. İnsan, bu pek mümkün olmasa da, nihayet bağıllık ihtiyacını doyumak umuduyla hep yeni romantik ilişkiler ve yeni arkadaşlıklar peşinde olabilir. Bu durumda, yalnızlık işlevsizlik damgası taşımaya başlar, tıpkı diğer duyguların da işlemez olması gibi.

Hâlihazırda yalnızsanız neden yalnız olduğunuzu söyleyemem. Ben bir kişinin yalnızlık hissetme ihtimalini artıran bazı sosyal durumları ve psikolojik karakteristikleri tartışmaya çalıştım ama kendi özel yalnızlığınızın nedenleri ve temeli açısından tartışmanın sizin için ne kadar yerinde olduğunu belirlemek size kalmış. Belki bu kitapta sunulan malzemelerin bazıları kendinizi anlamanız için düzeltici bir işlev de görebilir. Belki kendi yalnızlığınızın sebeplerinin ve temelini, sizin bunların ne olduğu hakkındaki düşüncelerinizle uyuşmadığını saptayabilirsiniz. Yalnızlık dışarıdan dayatılmış gibi deneyimlenir çünkü bir kişinin çevresi, onun bağıllığa ilişkin duygusal ihtiyacını karşılamak için uygun değildir ama belki de bu algıyı şekillendirmenize yardımcı olacak bazı karakter özelliklerine sahip olduğunuzu da fark edebilirsiniz, fiili bağıllığınıza ilişkin beklentinizin çok yüksek olması ya da yeterince güven beslememeniz, fazla içe kapanık olmanız, sosyal durumlarda kendinizi ve başkalarını fazla eleştirmeniz gibi.

Çoğu durumda, şunu söylemek doğrudur: Tek başınıza olmadığınız için yalnızsınız -yalnız olduğunuz için tek başınıza değilsiniz. Daha önce belirttiğimiz üzere, böyle bir önerme yalnızlığa karşı adaletsiz ve kurbanı suçlamanın bir türü olarak algılanabilir. Her şeye rağmen, yalnızlık kişinin

ihtiyaçlarına uygun olmayan bir evre tarafından dışarıdan dayatılıyormuş gibi hissettirebilir. Yine de bu öznel fikir yalnızlığın nedenlerine dair iyi bir gösterge değildir. Eğer etrafınızda sizi destekleyen bir aile ve arkadaşlar olduğu halde yalnız hissetmeye devam ediyorsanız, tanınma ihtiyaınızda bir terslik olduğu söylenebilir. Yalnız olmanız mutlaka başkalarının size eksik geldiği ya da yetersiz kaldıkları anlamına gelmez. Onlarla ilişkinizin gelişiminde yetersiz kalan siz olabilirsiniz. Dahası yalnızlığınız, başkalarından bu yalnızlığı gıdermelerini beklediğiniz anlamına gelmez. Kimsenin yalnızlık çekmediği bir hayata hakkı yoktur, kimsenin mutlu olma hakkı olmadığı gibi.

Sizin kendinizi deneyimleme biiminizle başkalarının sizi deneyimleme biçimi arasında daima bir gedik olacaktır ve bu farkın farkındasınızdır. Kendi dşuncelerinizde ve tecrbelerinizde hiç kimsenin asla olamayacağı şekilde mevcut-sunuzdur. Yalnızlık burada yatar, çoğu insanın çoğu zaman iyi idare ettiği bir tecrübedir bu ama bazen taşınması ağır da olabilir. Bu bakış açısından, paradigmatik yalnızlık deneyimi başkalarının yokluğunda değil, kendimizi uzak hissettiğimiz başkalarının mevcudiyetinde saptanabilir. Dostluk ve aşk için duyduğumuz gereksinim hem bu yabancılaşmanın üstesinden gelme ihtiyaının bir anlatımı hem de, en azından kısmen, siz ne düşündüğünüzü ve hissettiğinizi dile getirdiğiniz için değil de, sizi gerçekten tanıdıkları için, ne düşündüğünüzü anladıklarını ve hissettiklerinizi hissedebildiklerini söyleyen başka insanlara bağlanma ihtiyaının bir ifadesidir. Bu başkaları illa sizin düşünce ve duygularınızı alkışlamak zorunda değildir ama bu duygu ve dşuncelerin nereden geldiğini anlamaları ve onları, kim olduğunuzun ve dünyayı nasıl deneyimlediğinizin ifadesi olarak tanımaları gerekir. Bu, iki insan arasında özel bir dolaysızlık biçimini gerektirir; bu da

hepimizin temelde tüm yaşamımız boyunca sürgün olduğumuz yalnızlığın yarattığı boşluğu doldurmaya en yakın şeydir.

Aynı zamanda, paylaşamayacağımız pek çok şey vardır. Ölüm yalnızdır. Ölümünüz tam da sizin ölümünüzdür. Pascal şöyle yazar: “Bizim gibi sefil, âciz olan, bize benzer varlıklarla birlikte yaşamaya bel bağlamamız ne kadar gülünç. Sonuçta bize yardımları dokunmayacak. Yalnız öleceğiz.”¹³ Norbert Elias da “ölmenin yalnızlığı” hakkında yazar ve kültürümüzde ölümün dünya deneyimimizin bir parçası olarak su yüzüne çıkarılmak yerine gizlendiğini ileri sürer. Böylelikle, ölüm yaşayanlar için sorunludur ve “eğer onlara -hâlâ hayatta oldukları halde- yaşayanlar topluluğundan zaten dışlandıkları hissettiriliyorsa”¹⁴ bu, ölmekte olanlar arasında yalnızlığa yol açar. Gelgelelim bu şekilde olmak zorunda değildir. *The Bird Lovers* (1966) başlıklı oyunda Jens Bjørneboe’nin yazdığı “The Death Song” gibi olması gerekmez.

Artık gün geldi ve vakit erişti
Ve kanamak için duvarın karşısına yerleştirilmişsin
Ve sana değer verenler
Yakında senden uzak düşecekler
Sen şunu gördüğünde: ölmek yapayalnızdır.¹⁵

Size ihtimam gösterenler mutlaka ortadan kaybolmayacaktır. Babam öldüğünde tüm süreç boyunca onunla birlikteydik. Ne olacağını biliyorduk ve son gecelerin çoğunu bunu konuşarak geçirdik. Hiçbirimiz onun için ölemezdik ama

13 Pascal, *Pensées*, ss. 61–2 [*Düşünceler*, 211 s. 103].

14 Elias, *The Loneliness of The Dying*, s. 66: “Bu uç örnek bize insanlar için insanların anlamının ne kadar temel ve ne kadar kıyaslanamaz olduğunu hatırlatır. Bu ayrıca, eğer -hâlâ hayatta oldukları halde- onlara yaşayanlar topluluğundan zaten dışlandıkları hissettiriliyorsa, bunun ölmekte olan insanlar için ne anlama geldiğinin işaretini verir.”

15 Bjørneboe, *The Bird Lovers*, s. 153.

orada onunla birlikteydik. Son ana kadar, daha önce birlikte sahip olduğumuz her şeyin devamı olarak, bir yakınlık ve rahatlık vardı. Bununla birlikte, ölecek olanın o olması onun için bir olguydu.

Bu Senin Yalnızlığın

Yalnızlık kendim hakkında, dünyadaki yerim hakkında bana bir şeyler anlatır. Daha genç ve daha aptal olduğum günlerde, mutlaka başkalarına ihtiyacım olmadığına, kendi kendime yetebileceğime inanırdım. Hâlâ zaman zaman, kendine yeterliğin bir seçenek olmayı sürdürdüğünü düşünerek olumlu tek başınalık duygusunun cazibesine kapılabiliyorum. Yanıl-sama asla uzun sürmüyor ve tek başınalığın yerini yalnızlık alıyor. Bu yalnızlık hissi kim olabileceğimizin belirgin sınırlarını açığa çıkarıyor çünkü kendimize yetmediğimizi bize gayet kati biçimde gösteriyor. Doğduğumuz zamandan beri, doğumumuzun öncesinden beri, yaşamlarımız başkalarıyla birlikte dokunmuş ve ömrümüz boyunca eski bağlar hükmünü kaybederken yenileri kurulur. D. H. Lawrence'ın belirttiği gibi, insan yaşamı öyledir ki onun içindeki her şey, hatta bireyselliğimiz bile, başkalarıyla olan ilişkilerimize bağlıdır.¹⁶ Bu ilişkiler olmaksızın, bireyselliğimizin büyük bölümü buharlaşacaktır, bunun sebebi tam da onun başkalarıyla ilişkimiz vasıtasıyla gelişmesi ve sınırlarının bu yolla çizilmesidir.

Richard Ford'un romanı *Canada*'nın ortaya koyduğu gibi:

Yalnızlık, diye okumuştum, iyi bir şey olacağının vaat edildiği ön tarafa ulaşmayı bekleyerek, uzun bir kuyrukta olmak gibidir. Sadece kuyruk asla hareket etmez ve diğer insanlar hep önünüze geçer ve ön taraf, yani olmak istediğiniz yer, size

16 Lawrence, *Late Essays and Articles*, ss. 297–8.

sunulacak bir şey olduğuna artık inanmayıncaya kadar hep daha fazla uzaklaşır.¹⁷

Yine de sonuçta bu kuyruğun -yaşamın- sunacak hiçbir şeyi olmadığına inanmak yanlıştır. Başkaları yalnızlığınızı ancak siz onu gösterdiğiniz ölçüde tanır. Başka hiç kimse yolunu sizin yalnızlığınıza doğru zorlayamaz ve onu yok olmaya icbar edemez. Bununla birlikte, birinin yalnızlığınıza girmesine müsaade edebilirsiniz ve bu noktada artık o yalnızlık olmaktan çıkar, bir topluluğa, ahabplığa dönüşür. Öyleyse her insan yaşamının belli ölçüde yalnızlık barındıracağı gerçeğiyle yaşamayı öğrenmeliyiz. İşte bu nedenle yalnızlığa tahammül etmeyi ve umutla bu yalnızlığı tek başınalığa dönüştürmeyi öğrenmek çok mühimdir.

Başkalarının sizi tanımasına o kadar da bağımlı olmaya-
cağınız ama aynı zamanda başkalarını arayıp bulacağınız ve
kendinizi onlara açacağınız şekilde kendinize bel bağlamayı
öğrenmek suretiyle yalnızlık azaltılabilir. Yine de yalnızlık
kaçınılmaz olarak zaman zaman tokat gibi çarpacaktır. Bu
sorumluluğunu almanız gereken bir yalnızlıktır. Çünkü her
şeye rağmen, bu *sizin* yalnızlığınız.

17 Ford, *Canada*, s. 292.

Kaynakça

- AARP, *Loneliness among Older Adults: A National Survey of Adults 45+*, www.aarp.org/content/dam/aarp/research/surveys_statistics/general/2012/loneliness_2010.pdf
- Abbey, Edward, *Desert Solitaire: A Season in the Wilderness* [1968] (New York, 1985)
- Abelard, Pierre, and Heloise, *Abelard and Heloise: The Letters and Other Writings*, trans. and intro. William Levitan (Indianapolis, IN, and Cambridge, 2007)
- Amichai-Hamburger, Yair, and Barry H. Schneider, 'Loneliness and Internet Use', in *The Handbook of Solitude: Psychological Perspectives on Social Isolation, Social Withdrawal, and Being Alone*, ed. Robert J. Coplan and Julie C. Bowker (Malden, MA, and Oxford, 2014)
- Arendt, Hannah, *Denktagebuch 1950 bis 1973. Erster Band* (Munich and Zürich, 2002)
- , *The Human Condition*, 2nd edn, intro. Margaret Canovan [1958] (Chicago, IL, 1998)
- , *The Life of the Mind*, vol. I: *Thinking* (San Diego, CA, New York and London, 1977)
- , *The Origins of Totalitarianism* (San Diego, CA, New York and London, 1979)
- Ariès, Philippe, and Georges Duby, eds, *A History of Private Life*, 5 vols (Cambridge, ma, 1992)

- Aristotle, *Nicomachean Ethics*, trans. and ed. Roger Crisp (Cambridge and New York, 2000)
- , *Rhetoric*, trans. W. Rhys Roberts, ed. W. D. Ross (New York, 2010)
- , *Politics*, 2nd edn, trans. and intro. Carnes Lord (Chicago, IL, and London, 2013)
- Arkins, Brian, *Builders of My Soul: Greek and Roman Themes in Yeats* (Savage, MD, 1990)
- Asher, Steven R., and Julie A. Paquette, 'Loneliness and Peer Relations in Childhood', *Current Directions in Psychological Science*, 3 (2003)
- Auster, Paul, *The Invention of Solitude* (New York, 1982)
- Aydinonat, Denise, et al., 'Social Isolation Shortens Telomeres in African Grey Parrots (*Psittacus erithacus erithacus*)', *PLOS ONE*, 9 (2014)
- Barthes, Roland, *Mourning Diary*, trans. Richard Howard (New York, 2010)
- Baudelaire, Charles, *Paris Spleen: Little Poems in Prose*, trans. Keith Waldrop (Middletown, CT, 2009)
- Baumeister, Roy F., *The Cultural Animal: Human Nature, Meaning, and Social Life* (Oxford, 2005)
- , and Mark R. Leary, 'The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation', *Psychological Bulletin*, 3 (1995)
- , Jean M. Twenge and Christopher K. Nuss, 'Effects of Social Exclusion on Cognitive Processes: Anticipated Aloneness Reduces Intelligent Thought', *Journal of Personality and Social Psychology*, 83 (2002)
- , and Kathleen D. Vohs, 'The Pursuit of Meaningfulness in Life', in *Handbook of Positive Psychology*, ed. C. R. Snyder and Shane J. Lopez (New York, 2002)

- , et al., 'Social Exclusion Impairs Self-regulation', *Journal of Personality and Social Psychology*, 88 (2005)
- Beck, Ulrich, *Risk Society Towards a New Modernity* (London, 1992)
- , and Elisabeth Beck-Gernsheim, *Individualization: Institutionalized Individualism and its Social and Political Consequences* (London, 2002)
- Beckett, Samuel, *Dream of Fair to Middling Women* (Dublin, 1992)
- Bell, Brad, 'Emotional Loneliness and the Perceived Similarity of One's Ideas and Interests', *Journal of Social Behavior and Personality*, 2 (1993)
- Bell, Robert A., 'Conversational Involvement and Loneliness', *Communication Monographs*, 52 (1985)
- , and J. A. Daly, 'Some Communicator Correlates of Loneliness', *Southern States Communication Journal*, 2 (1985)
- Bellow, Saul, *Herzog* (New York, 1964)
- Ben-Ze'ev, Aaron, *The Subtlety of Emotions* (Cambridge, MA, and London, 2000)
- Bergh, Andreas, and Christian Bjørnskov, 'Historical Trust Levels Predict the Current Size of the Welfare State', *Kyklos*, 1 (2011)
- Berlin, Isaiah, *Liberty* (Oxford, 2002)
- Bible, Genesis, New International Version, www.BibleGateway.com, 3 March 2015
- Bierce, Ambrose, *The Enlarged Devil's Dictionary* (London, 2001)
- Bjørneboe, Jens, *e Bird Lovers*, trans. and intro. Frederick Wasser (Los Angeles, CA, 1994)
- Boomsma, Dorret I., et al., 'Genetic and Environmental Contributions to Loneliness in Adults: The Netherlands Twin Register Study', *Behavior Genetics*, 6 (2005)
- Borys, Shelley, and Daniel Perlman, 'Gender Differences in Loneliness', *Personality and Social Psychology Bulletin*, 1 (1985)

- Bowlby, John, *Attachment and Loss*, vol. III: *Loss: Sadness and Depression* (London, 1980)
- Brandtzæg, Petter Bae, 'Social Networking Sites: Their Users and Social Implications, a Longitudinal Study', *Journal of Computer-mediated Communication*, 4 (2012)
- Burke, Edmund, *Philosophical Inquiry into the Origin of our Ideas of the Sublime and the Beautiful* (Oxford, 1998)
- Butler, Samuel, 'A Melancholy Man', in *Characters and Passages from Note-books* (Cambridge, 1908)
- Byron, Lord, *Childe Harold's Pilgrimage*, in *The Major Works* (Oxford, 2000)
- Cacioppo, John T., and Dorret I. Boomsma: 'Evolutionary Mechanisms for Loneliness', *Cognition and Emotion*, 1 (2014)
- , and Stephanie Cacioppo, 'Social Relationships and Health: The Toxic Effects of Perceived Social Isolation', *Social and Personality Psychology Compass*, 2 (2014)
- , and William Patrick, *Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection* (New York and London, 2008)
- , Louise C. Hawkley and Gary G. Berntson, 'The Anatomy of Loneliness', *Current Directions in Psychological Science*, 3 (2003)
- , Louise C. Hawkley and Ronald A. Thisted, 'Perceived Social Isolation Makes Me Sad: 5-year Cross-lagged Analyses of Loneliness and Depressive Symptomatology in the Chicago Health, Aging, and Social Relations Study', *Psychology and Aging*, 2 (2010)
- , et al., 'Loneliness Within a Nomological Net: An Evolutionary Perspective', *Journal of Research in Personality*, 40 (2006)
- Caine, Barbara, ed., *Friendship: A History* (London and Knoxville, TN, 2009)
- Cassirer, Ernst: *An Essay on Man: An Introduction to a Philosophy of Human Culture* (New Haven, CT, and London, 1972)

- Chen, Xinyin, and Doran C. French, 'Children's Social Competence in Cultural Context', *Annual Review of Psychology*, 59 (2008)
- Chen, Yu, 'Loneliness and Social Support of Older People in China: A Systematic Literature Review', *Health and Social Care in the Community*, 2 (2014)
- Cicero, Marcus Tullius, *On Duties*, ed. M. T. Griffin and E. M. Atkins (Cambridge, 1991)
- , *On Old Age and On Friendship*, trans. Frank O. Copley (Ann Arbor, MI, 1971)
- Cioran, Emil, *Drawn and Quartered*, trans. Richard Howard (New York, 2012)
- Conley, Dalton, *Elsewhere, USA: How We Got from the Company Man, Family Dinners, and the Affluent Society to the Home Office, BlackBerry Moms, and Economic Anxiety* (New York, 2009)
- Coplan, Robert J., and Julie C. Bowker, eds, *The Handbook of Solitude, Psychological Perspectives on Social Isolation, Social Withdrawal, and Being Alone* (Malden, MA, and Oxford, 2014)
- Csikszentmihalyi, Mihaly, *Creativity: The Psychology of Discovery and Invention* (New York, 1996)
- Dandeneau, Stéphane D., et al., 'Cutting Stress Off at the Pass: Reducing Vigilance and Responsiveness to Social Threat by Manipulating Attention', *Journal of Personality and Social Psychology*, 4 (2007)
- DePaulo, Bella, 'Single in a Society Preoccupied with Couples', in *The Handbook of Solitude: Psychological Perspectives on Social Isolation, Social Withdrawal, and Being Alone*, ed. Robert J. Coplan and Julie C. Bowker (Malden, MA, and Oxford, 2014)
- Deresiewicz, William, 'The End of Solitude', *The Chronicle of Higher Education*, 30 January 2009, <http://chronicle.com/article/The-End-of-Solitude/3708>

- Descartes, René, *A Discourse on the Method of Correctly Conducting One's Reason and Seeking Truth in the Sciences*, trans. Ian Mclean (Oxford, 2006)
- DeWall, C. Nathan and Roy F. Baumeister, 'Alone but Feeling No Pain: Effects of Social Exclusion on Physical Pain Tolerance and Pain Threshold, Affective Forecasting, and Interpersonal Empathy', *Journal of Personality and Social Psychology*, 1 (2006)
- , et al., 'It's the Thought that Counts: The Role of Hostile Cognition in Shaping Aggressive Responses to Social Exclusion', *Journal of Personality and Social Psychology*, 1 (2009)
- Didion, Joan, *Play It as It Lays* (London, 2001)
- Diener, Ed, and Marissa Diener, 'Cross-cultural Correlates of Life Satisfaction and Self-esteem', *Journal of Personality and Social Psychology*, 68 (1995)
- Distel, Marijn A., et al., 'Familiar Resemblance for Loneliness', *Behavior Genetics*, 4 (2010)
- DiTommaso, Enrico, and Barry Spinner, 'Social and Emotional Loneliness: A Re-examination of Weiss' Typology of Loneliness', *Personality and Individual Differences*, 3 (1997)
- Dostoyevsky, Fyodor, *Notes from the Underground*, trans. Constance Garnett, ed. Charles Guignon and Kevin Aho (Indianapolis, in, and Cambridge, 2009)
- Dreyfus, Hubert, *On the Internet*, 2nd edn (London, 2008)
- Duck, Steve, Kris Pond and Geo Leatham, 'Loneliness and the Evaluation of Relational Events', *Journal of Social and Personal Relationships*, 11 (1994)
- Duras, Marguerite, *Writing*, trans. Mark Polizzotti (Cambridge, MA, 1998)
- Eckhart, Meister, *Selected Writings*, trans. Oliver Davies (New York and London, 1994)

- Eisenberger, Naomi I., Matthew D. Lieberman and Kipling D. Williams, 'Does Rejection Hurt? An fMRI Study of Social Exclusion', *Science*, 302 (2003)
- Elias, Norbert, *The Loneliness of the Dying*, trans. Edmund Jephcott (New York, 2001)
- Eliot, George, *Middlemarch* (New York and London, 2000)
- Eliot, T. S., *The Cocktail Party*, in *The Complete Poems and Plays* (London, 1987)
- Emerson, Ralph Waldo, 'Experience', in *The Essential Writings of Ralph Waldo Emerson* (New York, 2000)
- , 'Nature', in *The Essential Writings of Ralph Waldo Emerson* (New York, 2000)
- Emler, Nick, 'Gossip, Reputation and Social Adaptation', in *Good Gossip*, ed. Robert F. Goodman and Aaron Ben-Ze'ev (Lawrence, KS, 1994)
- Ernst, John M., and John T. Cacioppo, 'Lonely Hearts: Psychological Perspectives on Loneliness', *Applied and Preventive Psychology*, 8 (1999)
- EU, *Independent Living for the Ageing Society*, 2010, http://ec.europa.eu/information_society/activities/ict_psp/documents/independent_living.pdf
- Fichte, Johann Gottlieb, 'Some Lectures Concerning the Scholar's Vocation', in *Early Philosophical Writings*, trans. and ed. Daniel Breazeale (Ithaca, NY, 1988)
- , *The System of Ethics*, trans. and ed. Daniel Breazeale and Günter Zöller (Cambridge, 2005)
- Findlay, Robyn A., 'Interventions to Reduce Social Isolation Amongst Older People: Where is the Evidence?', *Ageing and Society*, 23 (2003)
- Fischer, Claude S., 'The 2004 Finding of Shrunk Social Networks: An Artifact', *American Social Review*, 74 (2009)

- , *Still Connected: Family and Friends in America Since 1970* (New York, 2011)
- , *Made in America: A Social History of American Culture and Character* (Chicago, 2010)
- Flett, Gordon L., Paul L. Hewitt and Tessa De Rosa, 'Dimensions of Perfectionism, Psychosocial Adjustment, and Social Skills', *Personality and Individual Differences*, 2 (1996)
- Folkehelseinsittet, 'Sosial støtte og ensomhet – faktaark', Oslo, 2015, www.fhi.no/tema/psykisk-helse/sosial-stotte-og-ensomhet
- Ford, Richard, *Canada* (London, 2012)
- Frankfurt, Harry G., *Taking Ourselves Seriously and Getting it Right* (Stanford, CA, 2006)
- , *The Importance of what We Care About* (Cambridge, 1998)
- , *The Reasons of Love* (Princeton, NJ, and New York, 2004)
- Fukuyama, Francis, 'The Great Disruption', *Atlantic Monthly* (May 1999)
- , *Political Order and Political Decay* (London, 2014)
- , *Trust: The Social Virtues and the Creation of Prosperity* (New York, 1996)
- Galanaki, Evangelia P., 'Are Children Able to Distinguish among the Concepts of Aloneness, Loneliness, and Solitude?', *International Journal of Behavioural Development*, 5 (2004)
- Gardner, Wendi L., et al., 'On the Outside Looking In: Loneliness and Social Monitoring', *Personality and Social Psychology Bulletin*, 11 (2005)
- Garve, Christian, *Ueber Gesellscha und Einsamkeit*, vol. II (Breslau, 1979/1800)
- Geller, Jeffrey S., et al., 'Loneliness as a Predictor of Hospital Emergency Department Use', *Journal of Family Practice*, 12 (1999)

- Gere, Judith, and Geo MacDonald, 'An Update of the Empirical Case for the Need to Belong', *Journal of Individual Psychology*, 66 (2010)
- Gerstel, Naomi, and Natalia Sarkisian, 'Marriage: The Good, the Bad, and the Greedy', *Contexts*, 4 (2006)
- Gibson, Hamilton B., *Loneliness in Later Life* (London, 2000)
- Giddens, Anthony, *Modernity and Self-identity: Self and Identity in the Late Modern Age* (Cambridge, 1991)
- , *The Transformations of Intimacy* (Oxford, 1992)
- Goethe, Johann Wolfgang von, *The Sorrows of Young Werther*, trans. Michael Hulse (London and New York, 1989)
- Goossens, Luc, et al., 'The Genetics of Loneliness: Linking Evolutionary Theory to Genome-wide Genetics, Epigenetics, and Social Science', *Perspectives on Psychological Science*, 3 (2015)
- Goswick, Ruth Ann, and Warren H. Jones, 'Loneliness, Self-concept, and Adjustment', *Journal of Psychology*, 107 (1981)
- Grimen, Harald, *Hva er tillit* (Oslo, 2009)
- Gross, Daniel M., *The Secret History of Emotion: From Aristotle's Rhetoric to Modern Brain Science* (Chicago, IL, 2006)
- Halvorsen, Knut, *Ensomhet og sosial isolasjon i vår tid* (Oslo, 2005)
- Hammitt William E., Kenneth F. Backman and T. Jason Davis, 'Cognitive Dimensions of Wilderness Privacy: An 18-year Trend Comparison', *Leisure Sciences*, 4 (2001)
- Hampton, Keith, et al., *Social Isolation and New Technology*, Pew Research Center, Washington, dc, 2009, www.pewinternet.org/Reports/2009/18--Social-Isolation-and-New-Technology.aspx
- Hauge, Olav H., 'Attum einsemds berg', in *Dikt i samling* (Oslo, 1996)
- Hawkey, Louise C., and John T. Cacioppo, 'Aging and Loneliness – Downhill Quickly?', *Current Directions in Psychological Science*, 4 (2007)

- , and John T. Cacioppo, 'Loneliness Matters: A eoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms', *Annals of Behavioral Medicine*, 2 (2010)
- , and John T. Cacioppo, 'Perceived Social Isolation: Social reat Vigilance and its Implication for Health', in *The Oxford Handbook of Social Neuroscience*, ed. Jean Decety and John T. Cacioppo (Oxford and New York, 2001)
- , et al., 'Loneliness in Everyday Life: Cardiovascular Activity, Psychosocial Context, and Health Behaviors', *Journal of Personality and Social Psychology*, 1 (2003)
- Hayek, Friedrich A., *The Collected Works of F. A. Hayek*, vol. XVII, *The Constitution of Liberty*, ed. Ronald Hamowy (Chicago, II, 2011)
- Hegel, G.W.F., *Hegel's Aesthetics: Lectures on Fine Art*, vol. I, trans. T. M. Knox (Oxford, 1975)
- Heidegger, Martin, *The Basic Problems of Phenomenology*, trans. Albert Hofstadter (Bloomington, in, 1988)
- , *Being and Time*, trans. Joan Stambaugh (Albany, NY, 2010)
- , *The Fundamental Concepts of Metaphysics: World, Finitude, Solitude*, trans. William McNeill and Nicholas Walker (Bloomington, in, 1995)
- , *History of the Concept of Time: Prologmena*, trans. Theodore Kisiel (Bloomington, in, 1992)
- , *Hölderlin's Hymns 'Germania' and 'The Rhine'*, trans. William McNeill and Julia Ireland (Bloomington, in, 2014)
- , *Logic as the Question Concerning the Essence of Language*, trans. Wanda Torres Gregory and Yvonne Unna (Albany, NY, 2009)
- , *Nietzsche*, vol. I: *The Will to Power as Art*, trans. David Farrell Krell (New York, 1991)
- , *Ontology: The Hermeneutics of Facticity*, trans. John van Buren (Bloomington, in, 1999)

- , *Pathmarks*, trans. and ed. William McNeill (Cambridge, 1998)
- , *Plato's Sophist*, trans. Richard Rojcewicz and André Schuwer (Bloomington, in, 2003)
- , *What is Called inking?*, trans. J. Glenn Gray (New York, 1968)
- Heine, Steven J., Travis Proulx and Kathleen D. Vohs, 'The Meaning Maintenance Model: On the Coherence of Social Motivations', *Personality and Social Psychology Review*, 2 (2006)
- Heinrich, Liesl M., and Eleonora Gullone, 'The Clinical Significance of Loneliness: A Literature Review', *Clinical Psychology Review*, 6 (2006)
- Hobbes, Tomas, *Leviathan*, ed. Edwin Curley (Indianapolis, in, 1994)
- Holt-Lunstad, Julianne, Timothy B. Smith and J. Bradley Layton, 'Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review', *PLOS Medicine*, 7 (2010)
- Hosking, Geoffrey, *Trust: A History* (Oxford, 2014)
- Hume, David, *A Treatise of Human Nature*, ed. L. A. Selby-Bigge, 2nd edn (Oxford, 1978)
- , *Enquiries Concerning Human Understanding and Concerning the Principles of Morals* (Oxford, 1975)
- Høie, Bent, 'En viktig vaksine', www.mentalhelse.no/psykobloggen/alle-blogginnlegg/en-viktig-vaksine
- James, William, *The Principles of Psychology*, vol. i [1890] (New York, 2007)
- Jaspers, Karl, *Philosophie II. Existenzerhellung* (Heidelberg, Berlin and New York, 1973)
- , 'The Individual and Solitude', trans. Mario Wenning and Bettino Bergoed, *Phaenex*, 6 (2011)
- John of the Cross, St, *Dark Night of the Soul*, trans. E. Allison Peters (New York, 1959)

- Jones, Warren H., 'Loneliness and Social Contact', *Journal of Social Psychology*, 113 (1981)
- , J. E. Freemon and Ruth Ann Goswick, 'The Persistence of Loneliness: Self and Other Determinants', *Journal of Personality*, 1 (1981)
- , Steven A. Hobbs and Don Hockenbury, 'Loneliness and Social Skill Deficits', *Journal of Personality and Social Psychology*, 4 (1982)
- , and T. L. Moore, 'Loneliness and Social Support', *Journal of Social Behavior and Personality*, 2 (1987)
- , Carol Sansone, and Bob Helm, 'Loneliness and Interpersonal Judgments', *Personality and Social Psychology Bulletin*, 9 (1983)
- Jong Gierveld, Jenny De, and Van Tilburg, 'The De Jong Gierveld Short Scales for Emotional and Social Loneliness: Tested on Data from Seven Countries in the UN Generations and Gender Surveys', *European Journal of Ageing*, 2 (2010)
- Joyce, James, 'A Portrait of the Artist as a Young Man', and 'Dubliners' (New York, 2004)
- Kahneman, Daniel, et al., 'A Survey Method for Characterizing Daily Life Experience: the Day Reconstruction Method', *Science*, 3 (2004)
- Kant, Immanuel, 'An Answer to the Question: What is Enlightenment?', in *Perpetual Peace and Other Essays*, trans. Ted Humphrey (Indianapolis, in, 1983)
- , *Anthropology from a Pragmatic Point of View*, trans. and intro. Mary J. Gregor (The Hague, 1974)
- , 'Conjectural Beginning of Human History', trans. Allen W. Wood, in *Anthropology, History and Education*, ed. Günther Zöller (Cambridge, 2007)
- , *Critique of Judgement*, trans. John H. Bernard (New York, 2007)

- , ‘Idea for a Universal History with a Cosmopolitan Purpose’, in *Political Writings*, trans. H. B. Nisbet, ed. Hans Reiss (Cambridge, 1991)
- , *Idea of a Universal History with a Cosmopolitan Purpose*, in *Political Writings*, trans. H. B. Nisbet, ed. H. S. Reiss (New York, 1991)
- , *Lectures on Anthropology*, trans. Robert R. Clewis et. al., ed. Allen W. Wood (Cambridge, 2012)
- , *Lectures on Ethics*, trans. and ed. Peter Heath (Cambridge, 1997)
- , *The Metaphysics of Morals*, trans. and ed. Mary Gregor (Cambridge, 1996)
- , *Observations on the Feeling of the Beautiful and Sublime*, trans. John T. Goldthwait (Berkeley, CA, 1960)
- Kelly, Kristine M., ‘Individual Differences in Reactions to Rejection’, in *Interpersonal Rejection*, ed. Mark R. Leary (Oxford and New York, 2001)
- Kierkegaard, Søren, *Sickness Unto Death: A Christian Psychological Exposition of Edification and Awakening by Anti-Climacus*, trans. Alastair Hannay (London and New York, 1989)
- Klinenberg, Eric, *Going Solo: The Extraordinary Rise and Appeal of Living Alone* (New York, 2012)
- Koto, Akiko, et al., ‘Social Isolation Causes Mortality by Disrupting Energy Homeostasis in Ants’, *Behavioral Ecology and Sociobiology*, 4 (2015)
- Kraut, Robert, et al., ‘Internet Paradox: A Social Technology that Reduces Social Involvement and Psychological Well-being’, *American Psychologist*, 9 (1998)
- , et al., ‘Internet Paradox Revisited’, *Journal of Social Issues*, 1 (2002)
- Kupersmidt, Janis B., et al., ‘Social Self-discrepancy Theory and Loneliness During Childhood and Adolescence’, in *Loneliness*

- in Childhood and Adolescence*, ed. K. J. Rotenberg and S. Hy-
mel (Cambridge, 1999)
- La Rochefoucauld, François de, *Collected Maxims and Other Re-
lections*, trans. E. H. and A. M. Blackmore and Francine Gi-
guère (Oxford, 2007)
- Larson, Reed W., 'The Emergence of Solitude as a Constructive
Domain of Experience in Early Adolescence', *Child Develop-
ment*, 1 (1997)
- , 'The Solitary Side of Life: An Examination of the Time Pe-
ople Spend Alone from Childhood to Old Age', *Child Develop-
mental Review*, 1 (1990)
- Lau, S., and E. Gruen, 'The Social Stigma of Loneliness: Effect of
Target Person's and Perceiver's Sex', *Personality and Social Ps-
ychology Bulletin*, 18 (1992)
- Lawrence, D. H., *Late Essays and Articles* (Cambridge, 2004)
- Leary, Mark R., et al., 'Finding Pleasure in Solitary Activities: De-
sire for Aloneness or Disinterest in Social Contact?', *Persona-
lity and Individual Differences*, 35 (2003)
- Lemay, Edward P., and Margaret S. Clark, "Walking on Eggshells":
How Expressing Relationship Insecurities Perpetuates Them',
Journal of Personality and Social Psychology, 2 (2008)
- Lewis, C. S., *The Four Loves* (New York, 1960)
- Lieberman, Matthew D., *Social: Why Our Brains are Wired to Con-
nect* (New York, 2013)
- Locke, John, *Of the Conduct of the Understanding*, in *The Works of
John Locke: A New Edition*, vol. III (Aalen, 1963)
- , *Two Treatises of Government* (Cambridge, 1988)
- Long, Christopher, and James R. Averill, 'Solitude: An Explora-
tion of Benefits of Being Alone', *Journal for the Theory of So-
cial Behaviour*, 1 (2003)

- Lucht, Michael J. , et al., 'Associations between the Oxytocin Receptor-gene (OXTR) and Affect, Loneliness and Intelligence in Normal Subjects', *Progress in Neuro-psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 5 (2009)
- Lykes, Valerie A., and Markus Kemmelmeier, 'What Predicts Loneliness Cultural Difference Between Individualistic and Collectivistic Societies in Europe', *Journal of Cross-cultural Psychology*, 3 (2014)
- Løgstrup, K. E., *e Ethical Demand*, trans. University of Notre Dame Press (Notre Dame, IN, 1997)
- MacDonald, Geoff, and Mark R. Leary, 'Why Does Social Exclusion Hurt? The Relationship Between Social and Physical Pain', *Psychological Bulletin*, 2 (2005)
- Macho, Thomas, 'Mit sich allein: Einsamkeit als Kulturtechnik', in *Einsamkeit. Archäologie der literarischen Kommunikation VI*, ed. Aleida Assman and Jan Assman (Munich, 2000)
- McPherson, Michael, Lynn Smith-Lovin and Matthew E. Brashears, 'Social Isolation in America: Changes in Core Discussion Networks over Two Decades', *American Social Review*, 71 (2006)
- Mahon, Noreen E., and Adela Yarcheski, 'Alternate Explanations of Loneliness in Adolescents: A Replication and Extension Study', *Nursing Research*, 41 (1992)
- , and Adela Yarcheski, 'Loneliness in Early Adolescents: An Empirical Test of Alternate Explanations', *Nursing Research*, 37 (1988)
- Maner, Jon K. , et al., 'Does Social Exclusion Motivate Interpersonal Reconnection? Resolving the "Porcupine Problem"', *Journal of Personality and Social Psychology*, 1 (2007)
- Marar, Ziyad, *The Happiness Paradox* (London, 2003)
- Marche, Stephen, 'Is Facebook Making Us Lonely?', *The Atlantic*, March 2012, www.theatlantic.com/magazine/archive/2012/05/is-facebook-making-us-lonely/308930

- Marquard, Odo, *Farewell to Matters of Principle*, trans. Robert M. Wallace (New York and Oxford, 1989)
- , ‘Plädoyer für die Einsamkeitsfähigkeit’, in *Skepsis und Zustimmung. Philosophische Studien* (Stuttgart, 1995)
- Masi, Christopher M., et al., ‘A Meta-analysis of Interventions to Reduce Loneliness’, *Personality and Social Psychology Review*, 3 (2011)
- May, Simon, *Love: A History* (New Haven, CT, and London, 2011)
- Mayers, Aviva M., Siek-Toon Khoo and Martin Svartberg, ‘The Existential Loneliness Questionnaire: Background, Development, and Preliminary Findings’, *Journal of Clinical Psychology*, 9 (2002)
- Mead, George H., *Mind, Self and Society* [1934] (Chicago and London, 1967).
- Meer, Tom van der, and Jochem Tolsma, ‘Ethnic Diversity and its Effects on Social Cohesion’, *Annual Review of Sociology*, 40 (2014)
- Mellor, David, et al., ‘Need for Belonging, Relationship Satisfaction, Loneliness, and Life Satisfaction’, *Personality and Individual Differences*, 45 (2008)
- Mijuskovic, Ben Lazare, *Loneliness in Philosophy, Psychology and Literature*, 3rd edn (Bloomington, in, 2012)
- Mill, John Stuart, *Collected Works of John Stuart Mill*, vol. III: *Principles of Political Economy with Some of their Applications to Social Philosophy* (Toronto and London, 1974)
- Milligan, Tony, *Love* (Durham, 2001)
- Milton, John, *Paradise Lost* (London, 2000)
- Monbiot, George, ‘The Age of Loneliness is Killing Us’, *The Guardian*, 14 October 2014
- Montaigne, Michel de, ‘Of Friendship’, in *Essays*, trans. Charles Cotton, ed. William Carew (Auckland, 2009)

- , 'Of Solitude', in *Essays*, trans. Charles Cotton, ed. William Carew Hazlitt (Auckland, 2009)
- , 'Of Three Commerces', in *Essays*, trans. Charles Cotton, ed. William Carew Hazlitt (Auckland, 2009)
- Moody, Eric J., 'Internet Use and its Relationship to Loneliness', *CyberPsychology and Behavior*, 3 (2001)
- Moore, Barrington, Jr, *Privacy: Studies on Social and Cultural History* (Armonk, NY, 1984)
- Murakami, Haruki, *Colorless: Tsukuru Tazaki and His Years of Pilgrimage*, trans. Philip Gabriel (New York, 2012)
- Murray, Sandra L., et al., 'Balancing Connectedness and Self-protection Goals in Close Relationships: A Levels-of-processing Perspective on Risk Regulation', *Journal of Personality and Social Psychology*, 3 (2008)
- Musick, Kelly, and Larry Bumpass, 'Reexamining the Case for Marriage: Union Formation and Changes in Well-being', *Journal of Marriage and Family*, 1 (2012)
- Mykle, Agnar, *Largo* (Oslo, 1968)
- Næss, Kristine, *Bare et menneske* (Oslo, 2014)
- Nietzsche, Friedrich, *Beyond Good and Evil*, trans. Judith Norman, ed. Rolf Peter Horstmann and Judith Norman (Cambridge, 2002)
- , *Daybreak: oughts on the Prejudices of Morality*, trans. R. J. Hollingdale, ed. Maudemarie Clark and Brian Leiter (Cambridge, 1997)
- , *The Gay Science*, trans. Josefine Nauckho, ed. Bernard Williams (Cambridge, 2003)
- , *Human, All Too Human: Parts One and Two*, trans. Helen Zimmern and Paul V. Cohn (Mineola, NY, 2006)
- , *Nachgelassene Fragmente, 1880–1882*, in *Kritische Studienausgabe*, vol. IX (Munich, Berlin and New York, 1988)

- , *Thus Spoke Zarathustra: A Book for Everybody and Nobody*, trans. Graham Parkes (Oxford, 2005)
- Norman, Greg J., et al., 'Oxytocin Increases Autonomic Cardiac Control: Moderation by Loneliness', *Biological Psychology*, 3 (2011)
- OECD, *Society at a Glance*, 2011: *OECD Social Indicators* (OECD Publishing, 2011)
- , *Society at a Glance*, 2014: *OECD Social Indicators* (OECD Publishing, 2014)
- Olds, Jacqueline, and Richard S. Schwartz, *The Lonely American: Drifting Apart in the Twenty-first Century* (Boston, MA, 2009)
- Ortony, Andrew, et al., *The Cognitive Structure of the Emotions* (Cambridge, 1998)
- Ozcelic, Akan, and Sigal Barsade, 'Work Loneliness and Employee Performance', http://webpages.csus.edu/~ozcelikh/Ozcelik_Barsade_Work_Loneliness_Paper.pdf, accessed 19 April 2015
- Pascal, Blaise, *Pensées*, trans. W. F. Trotter (Mineola, ny, 2003)
- Peplau, Letitia Anne, and Daniel Perlman, 'Perspectives on Loneliness', in *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*, ed. Letitia Anne Peplau and Daniel Perlman (New York, 1982)
- Perlman, Daniel, and Letitia Anne Peplau, 'Toward a Social Psychology of Loneliness', in *Personal Relationships, 3: Personal Relationships in Disorder*, ed. S. W. Duck and R. Gilmour (London, 1981)
- Petrarch, *The Life of Solitude*, trans. Jacob Zeitlin (Urbana, IL, 1978)
- Pinquart, Martin, and Silvia Sorensen, 'Influences on Loneliness in Older Adults: A Meta analysis', *Basic and Applied Social Psychology*, 4 (2001)
- Plato, *Symposium*, trans. Seth Benardete (Chicago, IL, 2001)
- Putnam, Robert, *Bowling Alone* (New York, 2000)

- Quindoz, Jean-Michel, *The Taming of Solitude: Separation Anxiety in Psychoanalysis*, trans. Philip Slotkin (London, 1993)
- Rainie, Harrison, and Barry Wellman, *Networked: The New Social Operating System* (Cambridge, MA, 2012)
- Reis, Harry T., 'The Role of Intimacy in Interpersonal Relations', *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9 (1990)
- Rilke, Rainer Maria, *Letters to a Young Poet*, trans. Reginald Snell (Mineola, NY, 2002)
- Rojas, Yerko, *Childhood Social Exclusion and Suicidal Behavior in Adolescence and Young Adulthood* (Stockholm, 2014)
- Rokach, Ami, 'The Effect of Age and Culture on the Causes of Loneliness', *Social Behaviour and Personality*, 2 (2007)
- , et al., 'The Effects of Culture on the Meaning of Loneliness', *Social Indicators Research*, 53 (2001)
- Rotenberg, Ken J, 'Loneliness and Interpersonal Trust', *Journal of Social and Clinical Psychology*, 2 (1994)
- , 'Parental Antecedents of Children's Loneliness', in *Loneliness in Childhood and Adolescence*, ed. Ken J. Rotenberg and Shelly Hymel (Cambridge, 1999)
- , and Jane Kmill, 'Perception of Lonely and Non-lonely Persons as a Function of Individual Differences in Loneliness', *Journal of Social and Personal Relationships*, 2 (1992)
- , et al., 'The Relation between Trust Beliefs and Loneliness during Early Childhood, Middle Childhood, and Adulthood', *Personality and Social Psychology Bulletin*, 8 (2010)
- , et al., 'The Relationship between Loneliness and Interpersonal Trust during Middle Childhood', *Journal of Genetic Psychology*, 3 (2004)
- Rousseau, Jean-Jacques, *Discourse on the Origin of Inequality*, trans. and ed. Greg Boroson (Mineola, NY, 2004)
- , *Emile, or, On Education*, trans. Allan Bloom (New York, 1979)

- , *The Reveries of the Solitary Walker*, trans. Charles E. Butterworth (Indianapolis, in, 1992)
- Russell, Bertrand, *Autobiography* (London, 2010)
- , *Unpopular Essays* (London/New York, 2009)
- Russell, Daniel W., et al., 'Is Loneliness the Same as Being Alone?', *Journal of Psychology*, 1–2 (2012)
- Sandel, Michael, *Liberalism and the Limits of Justice* (Cambridge, 1982)
- Sartre, Jean-Paul, *Being and Nothingness*, trans. Hazel E. Barnes (New York, 1956)
- , *Nausea*, trans. Lloyd Alexander (New York, 2007)
- Scarry, Elaine, *The Body in Pain: The Making and the Unmaking of the World* (Oxford, 1985)
- Schlögel, Karl, *Moscow, 1937*, trans. Rodney Livingstone (Cambridge, 2012)
- Schopenhauer, Arthur, *Parerga and Paralipomena: A Collection of Philosophical Essays*, trans. T. Bailey Saunders (New York, 2007)
- Sen, Amartya, *Rationality and Freedom* (Cambridge, 2002)
- Sennett, Richard, *The Fall of Public Man* (London, 2002)
- Sermat, Vello, 'Some Situational and Personality Correlates of Loneliness', in *The Anatomy of Loneliness*, ed. Joseph Hertog, J. Ralph Audy and Yehudi A. Cohen (New York, 1980)
- Shaftesbury, Anthony Ashley Cooper, Earl of, *Characteristics of Men, Manners, Opinions, Times* (Cambridge, 2000)
- Shallcross, Sandra L., and Jeffrey A. Simpson, 'Trust and Responsiveness in Strain-test Situations: A Dyadic Perspective', *Journal of Personality and Social Psychology*, 5 (2012)
- Shaver, Philip Wyndol Furman, and Duane Buhrmester, 'Transition to College: Network Changes, Social Skills, and Loneliness', in *Understanding Personal Relationships: An Interdisciplinary*

- Approach, ed. Steve Duck and Daniel Perlman (Thousand Oaks, CA, 1985)
- Simmel, Georg, 'Die beiden Formen des Individualismus', in *Aufsätze und Abhandlungen, 1901-1908*, Gesamtausgabe Band 7 (Frankfurt, 1995)
- , Kant. *Die Probleme der Geschichtsphilosophie* (1905/1907), Gesamtausgabe Band 9 (Frankfurt, 1995)
- , 'Kant und der Individualismus', in *Aufsätze und Abhandlungen, 1901 1908*, Gesamtausgabe Band 7 (Frankfurt, 1995)
- , 'The Metropolis and Mental Life', trans. Allen J. Scott, in *The Blackwell City Reader*, 2nd edn, ed. Gary Bridge and Sophie Watson (Oxford, 2010)
- , *The Philosophy of Money*, trans. Tom Bottomore and David Frisby (New York, 2004)
- , *Sociology: Inquiries into the Construction of Social Forms*, vol. I. trans. and ed. Anthony J. Blasi, Anton K. Jacobs and Matthew Kanjirathinkal (Leiden, 2009)
- Slater, Philip, *The Pursuit of Loneliness: American Culture at the Break ing Point* (Boston, ma, 1970)
- Sloterdijk, Peter, *You Must Change Your Life*, trans. Wieland Hoban (Cambridge and Malden, ma, 2013)
- Smith, Adam, *Theory of Moral Sentiments*, Glasgow edition, vol. I (Indianapolis, in, 1976)
- Solano, Cecilia H., Phillip G. Batten and Elizabeth A. Parish, 'Loneliness and Patterns of Self-disclosure', *Journal of Personality and Social Psychology*, 3 (1982)
- Spitzberg, Brian H., and Daniel J. Canary, 'Loneliness and Relationally Competent Communication', *Journal of Social and Personal Relationships*, 2 (1985)
- Stendhal, *On Love*, trans. Philip Sidney Woolf and Cecil N. Sidney Woolf (New York, 1916)

- Stillman, Tyler F., et al., 'Alone and Without Purpose: Life Loses Meaning Following Social Exclusion', *Journal of Experimental Social Psychology*, 4 (2009)
- Stravynski, Ariel, and Richard Boyer, 'Loneliness in Relation to Suicide Ideation and Parasuicide, a Population-wide Study', *Suicide and Lifethreatening Behavior*, 1 (2001)
- Svendsen, Lars, *A Philosophy of Boredom*, trans. John Irons (London, 2005)
- , *A Philosophy of Freedom*, trans. Kerri Pierce (London, 2014)
- Taylor, Charles, *Philosophical Papers*, vol. 1: *Human Agency and Language* (Cambridge, 1985)
- , *The Ethics of Authenticity* (Cambridge, 1992)
- Teppers, Eveline, et al., 'Personality Traits, Loneliness, and Attitudes Toward Aloneness in Adolescence', *Journal of Social and Personal Relationships*, 8 (2013)
- Terrell, Francis, Ivanna S. Terrell and Susan R. von Drashek, 'Loneliness and Fear of Intimacy among Adolescents who were Taught Not to Trust Strangers During Childhood', *Adolescence*, 35 (2000)
- Thompson, Irene Taviss, 'The Theory that Won't Die: From Mass Society to the Decline of Social Capital', *Sociological Forum*, 3 (2005)
- Thoreau, Henry D., *Walden*, A Fully Annotated Edition (New Haven, CT, and London, 2004)
- Tilburg, Theo van, 'The Size of Supportive Network in Association with the Degree of Loneliness', in *Social Network Research: Substantive Issues and Methodological Questions*, ed. C.P.M. Knipscheer and T. C. Antonucci (London, 1990)
- Tocqueville, Alexis de, 'A Fortnight in the Wilderness', in *Democracy in America*, Historical-critical edition, trans. James T. Schaller (Indianapolis, IN, 2010)

- , *Democracy in America*, Historical-critical edition, trans. James T. Schleifer (Indianapolis, in, 2010)
- , 'Journey to Lake Oneida', in *Democracy in America*, Historical-critical edition, trans. James T. Schleifer (Indianapolis, in, 2010)
- , *Selected Letters on Politics and Society*, trans. James Toupin and Roger Boesche (Berkeley, Los Angeles and London, 1985)
- Tolstoy, Leo, *Family Happiness and Other Stories* (New York, 2005)
- Tornstam, Lars, 'Loneliness in Marriage', *Journal of Social and Personal Relationships*, 2 (1995)
- Turkle, Sherry, *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other* (New York, 2011)
- Twenge, Jean M., and W. Keith Campbell, *The Narcissism Epidemic: Living in the Age of Entitlement* (New York, 2013)
- , Kathleen R. Catanese and Roy F. Baumeister, 'Social Exclusion Causes Self-defeating Behavior', *Journal of Personality and Social Psychology*, 83 (2002)
- , Kathleen R. Catanese and Roy F. Baumeister, 'Social Exclusion and the Deconstructed State: Time Perception, Meaninglessness Lethargy, Lack of Emotion, and Self-awareness', *Journal of Personality and Social Psychology*, 85 (2003)
- , et al., 'If you Can't Join Them, Beat Them: Effects of Social Exclusion on Aggressive Behavior', *Journal of Personality and Social Psychology*, 81 (2001)
- , et al., 'Social Exclusion Decreases Prosocial Behavior', *Journal of Personality and Social Psychology*, 92 (2007)
- Vanhalst, Janne, et al., 'The Development of Loneliness from Mid- to Late Adolescence: Trajectory Classes, Personality Traits, and Psychosocial Functioning', *Journal of Adolescence*, 5 (2012)
- Vaux, Alan, 'Social and Emotional Loneliness: The Role of Social and Personal Characteristics', *Personality and Social Psychology Bulletin*, 14 (1988)

- Victor, Christina R., and Keming Yang, 'The Prevalence of Loneliness Among Adults: A Case Study of the United Kingdom,' *Journal of Psychology*, 1-2 (2012)
- , Sasha Scrambler and John Bond: *The Social World of Older People* (Maidenhead, 2009)
- , et al., 'Has Loneliness Amongst Older People Increased? An Investigation into Variations between Cohorts,' *Ageing and Society*, 22 (2002)
- Wang, Guoying, et al., 'Loneliness among the Rural Older People in Anhui, China: Prevalence and Associated Factors,' *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 1 (2011)
- Wanzer, Melissa Bekelja, Melanie Booth-Butterfield and Steve Booth-Butterfield, 'Are Funny People Popular? An Examination of Humor Orientation, Loneliness, and Social Attraction,' *Communication Quarterly*, 1 (1996)
- Weber, Max, *The Protestant Ethic and the Spirit of Capitalism* (London and New York, 1992)
- Weintraub, Jeff, and Krishan Kumar, eds, *Public and Private in Thought and Practice: Reflections on a Grand Dichotomy* (Chicago, IL, 1997)
- Weisbuch, Max, and Nalini Ambady, 'Affective Divergence: Automatic Responses to Others' Emotions Depend on Group Membership,' *Journal of Personality and Social Psychology*, 5 (2008)
- Weiss, Robert S., *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation* (Cambridge, MA, 1975)
- Wheeler, Ladd, Harry Reis and John Nezlek, 'Loneliness, Social Interaction, and Sex Roles,' *Journal of Personality and Social Psychology*, 4 (1983)
- Whitty, Monica T., and Deborah McLaughlin: 'Online Recreation: The Relationship between Loneliness, Internet Self-efficacy and

- the Use of the Internet for Entertainment Purposes', *Computers in Human Behaviour*, 3 (2007)
- Williams, Kipling D., 'Ostracism: The Impact of Being Rendered Meaningless', in *The Social Psychology of Meaning, Mortality, and Choice*, ed. Philip R. Shaver and Mario Mikulincer (Washington, DC, 2012)
- Wilson, Timothy D., et al., 'Just Think: The Challenges of the Disengaged Mind', *Science*, 6192 (2014)
- Wittgenstein, Ludwig, *The Blue Book* (Oxford, 1958)
- , *Philosophical Investigations*, 2nd edn, trans. G.E.M. Anscombe (Oxford, 1986)
- , *Philosophical Occasions, 1912–1951* (Indianapolis, in, and Cambridge, 1993)
- , *Tractatus logico-philosophicus*, trans. D. F. Pears and B. F. McGuinness (London, 2004)
- Wollebæk, Dag, and Signe Bock Seggaard, *Sosial kapital i Norge* (Oslo, 2011)
- Wordsworth, William, *The Prelude: The Four Texts* (1798, 1799, 1805, 1850) (London, 1995)
- Yang, Keming, and Christina R. Victor, 'Age and Loneliness in 25 European Nations', *Ageing and Society*, 31 (2001)
- , and Christina R. Victor, 'The Prevalence of and Risk Factors for Loneliness among Older People in China', 3 (2008)
- Young, J. E., 'Loneliness, Depression, and Cognitive Therapy: Theory And Application', in *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*, ed. Letitia Anne Peplau and Daniel Perlman (New York, 1982)
- Zimmerman, Johann Goerg, *Über gesellschaft und Einsamkeit*, 4 vols (Leipzig, 1784/5)

Teşekkür

Metin hakkında yaptıkları yorumlardan dolayı Siri Sør-
lie, Marius Doksheim, Jan Hammer ve Erik Thors-
tensen'a çok teşekkür ederim. Thomas Sevenius Nilsen'e
Norway's Survey of Living Conditions'taki verileri düzenle-
mek konusunda yardımları için özel olarak teşekkür borç-
luyum. Sonuncu ama son derece önemli teşekkür de, yıllar-
dan beri editörüm olan Ingrid Ugelvik'e bir kez daha güzel
tavsiyeleri ve görüşleri için.

LARS SVENDSEN

yalnızlığın felsefesi

Çoğumuz için en büyük korku: yalnız ölmek. Yalnızlık, üzerine eğilmesi zor bir konu çünkü yoğun bir şekilde sosyal olan dünyamızda pek çok olumsuz tınıya sahip. Ama gerçek şu ki nerede insan varsa orada yalnızlık da vardır. Odanızın sessizliğinde otururken, ikinci vakti bir parkın sakinliğinde dinlenirken ya da hareketli bir sokakta insan kalabalığıyla çevriliyken yalnız olabilirsiniz. Şarkı mırıldanan birinin bize ne kadar yalnız olabileceğimizi anlattığını duymak için radyoyu açmanız yeterli. Bu ezber bozan kitapta, filozof Lars Svendsen yalnızlığın üstüne gidiyor ve bu en insani duygunun hem olumlu hem olumsuz taraflarını masaya yatırıyor.

Felsefe, psikoloji ve sosyal bilimlerde yapılan son çalışmalardan yararlanan Yalnızlığın Felsefesi farklı yalnızlık türlerini keşfe çıkıyor ve insanları bunlara yatkın kılan psikolojik ve sosyal karakteristikleri inceliyor. Svendsen dostluğun ve aşkın önemini gözden geçirirken yalnızlığın yaşam kalitemizi nasıl etkilediğini, fiziksel ve zihinsel yaşamımız üzerindeki tesirlerini araştırıyor. Kışkırtıcı bir hamleyle, modern toplumumuzun ana sorununun çok fazla yalnız olmamız değil daha ziyade yeterince tek başına kalamamamız olduğunu ileri sürüyor ve yalnızlığımızın kendimiz ve dünyadaki yerimiz hakkında bize derin şeyler söyleyebildiği anların izini sürüyor.

Ortaya çıkan sonuç ise varlığımızın karmaşık ve derinden anlam dolu bir parçası hakkında yazılmış işte bu büyüleyici kitap.

redingot

www.redingotkitap.com

f /redingotkitap

@redingotkitap

/redingotkitap



ISBN 978-605-67271-7-7



9 786056 727177